



ZAHARTZE AKTIBOA  
ETA OSASUNGARRIA  
IZATEKO GIDA



*Euskadi, auzolana*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

# ZAHARTZE AKTIBOA ETA OSASUNGARRIA IZATEKO GIDA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke:<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

<b>Argitaraldia:</b>	1.a argitaletxe honetan, 2017ko urria
<b>Ale-kopurua:</b>	20.000
<b>©</b>	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Osasun Saila
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.euskadi.eus">www.euskadi.eus</a>
<b>Argitaratzailea:</b>	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
<b>Egileak:</b>	Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren Zuzendaritza. Osasun Sustapen Arloa)
<b>Itzulpena:</b>	IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)
<b>Argazkiak:</b>	Mikel Arrazola, Irekia (Eusko Jaurlaritzako Irudi Bankua), beste batzuk jabeek utzitakoak, eta Shutterstock.
<b>Maketazio:</b>	ekipoPO
<b>Inprimatzea:</b>	G.Z. Printek, S.A.L.
<b>Lege-gordailua:</b>	BI 1712-2017

<b>SARRERA .....</b>	<b>5</b>
<b>NIRE GORPUTZA ZAINDU.....</b>	<b>7</b>
1. ELIKADURA OSASUNGARRIA.....	7
2. JARDUERA FISIKOA.....	16
- Indar, malgutasun eta oreka ariketak.....	20
3. GORPUTZ ZAINKETAK .....	27
- Aho-hortzen osasuna .....	27
- Azala zaindu .....	27
- Eguzkitan jartzeko zaindu beharrekoak .....	28
- Oinak zaindu .....	30
- Loia .....	31
4. SEXU-HARREMANAK.....	32
5. BURU AKTIBOA.....	34
6. ERORIKOAK ETA ISTRIPUAK PREBENITU.....	36
7. AZTERKETA ETA ZAINKETA MEDIKUAK .	39
- Txertoak.....	40
- Botikak arduraz erabili .....	40
8. TABAKISMOA .....	43
<b>NIRE EMOZIOAK ZAINDU.....</b>	<b>45</b>
<b>NIRE HARREMANAK ZAINDU.....</b>	<b>47</b>
<b>ZER EGIN, NORA JO ZAILTASUN EDO   ARAZOREN BAT BALDIN BADUT .....</b>	<b>51</b>
- Gizarte baliabideak .....	51
- Osasun baliabideak.....	53



Zahartzea prozesu naturala da gure bizitzan, urteak betetzearen ondorio, denborak aurrera egiten duen seinale. Hortaz, bizitzako fase hori naturaltasunez onartzen badugu, eskaintzen dizkigun aukera guztiez gozatuko dugu, ugari dira-eta.

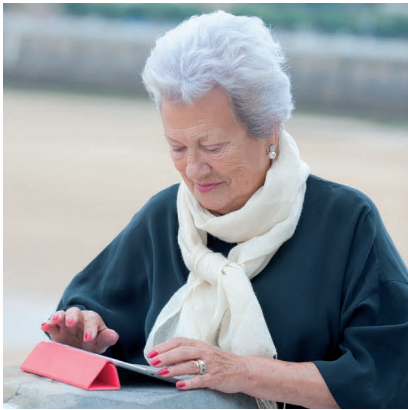
Etaparen horretan, denbora libre gehiago izan ohi dugu, ziur aski, atzean utzi ditugulako urteetan izandako zereginak, esaterako, seme-alaben heziketa eta etxetik kanpoko lan-jarduerak. Horregatik, aukeraz jositako etapa horretan, beti egin nahi izan dugunari heltzeko parada dugu, eta, gainera, gizarte eta familiar bizitzan aktiboki parte hartzen jarrai dezakegu hainbat ekintza eginez, besteak beste, boluntarioria eta jolas-jarduerak, etengabeko ikaskuntzakoak eta adierazpen kulturalarekin lotutakoak. Azken batean, zahartze aktiboa izateko aukera daukagu.

Eta zahartze aktibo eta osasungarria izateak zera esan nahi du: gure behar, nahi eta gaitasunen arabera gizartean parte hartzea, eta osasun fisiko ona izateko, esparru emozionalean ondo sentitzeko eta gizarte-ingurune ona edukitzeko aukerak ahal den gehien baliatzea. Helburua bizi-kalitatea eta itzaropena adin aurreratuetara zabaltzea da.

Gida honen bidez, zure ongizateari eutsi edo hura hobetzeko erabaki egokiak hartzen lagundu nahi dizugu.

# SARRERA

Erabaki horiekin, egunerokoan autonomia eta independentea izango zara, osasun hobea eta segurtasun handiagoa izango dituzu, eta zorigaiztoei aurre egiteko eta haiek gainditzeko ahalmen handiagoa ere bai.



*“Helburua da zure bizitzari urteak gehitzea, baita urteei bizitza ere”*



## 1. ELIKADURA OSASUNGARRIA

Zure elikadurak, osasungarria izateko, energia-beharrak asetzeko **bestekoa** izan behar du, bai eta **askotarikoa**, **osoa** eta **orekatua** ere. Hala, beharrezkoak zaizkizun elikagai guztiak kantitate egokian eduki behar ditu.

### Saiatu hauxe betetzen:

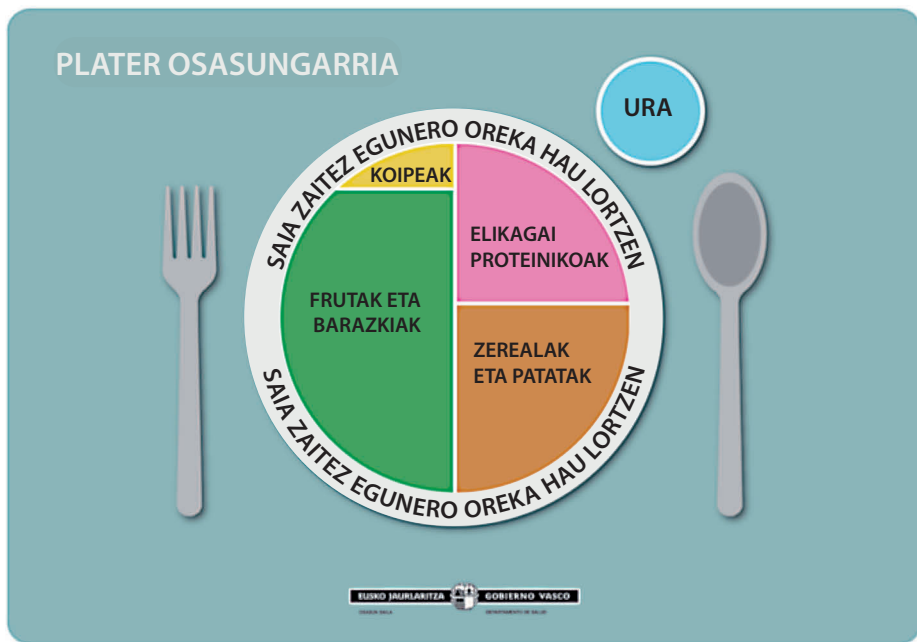
- Otorduak egunean zehar banatzen badituzu, arinagoak izango dira digestioak.
- Eguneko otordu nagusiak gosaria eta bazkaria izan behar dira, eta afaria, berriz, arinagoa.





## Nola lortu elikadura osasungarria izatea:

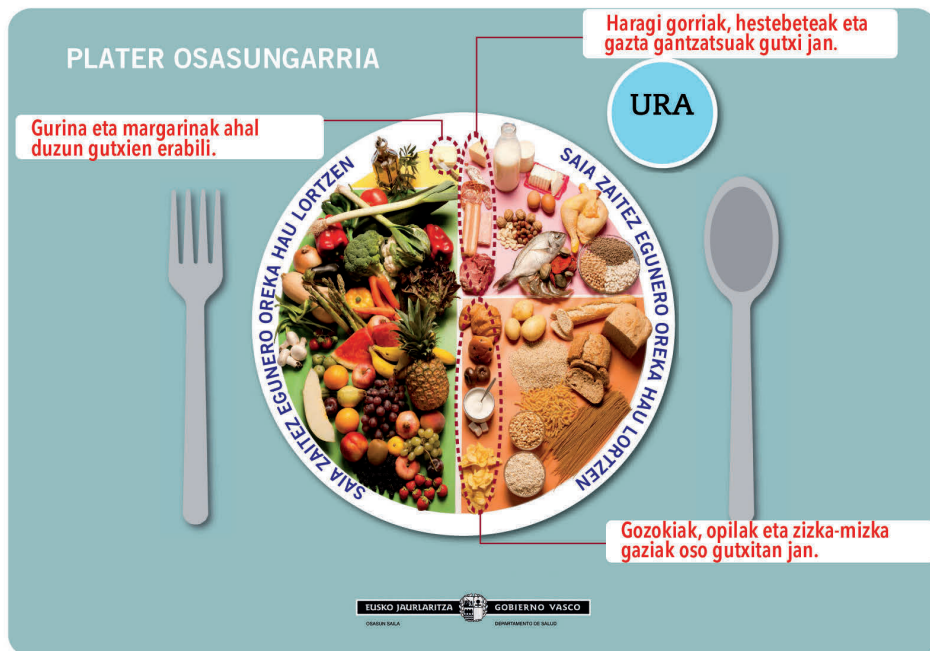
Pentsatu plater honetan eguneko otorduak planifikatzeko garaian salbu eta osasun-arazo, alergia edo intolerantziaren bat dela-eta medikuaren agindu zehatzak jarraitu behar dituzun.



Plater honetan adierazita daude elikadura osasungarria lortzeko egunero jan behar diren elikagai-talde bakoitzaren proportzioak.

# ELIKADURA OSASUNGARRIA

Erabili platera eredu gisa, eta saia zaitez hau egiten: egunean zehar jaten duzunaren erdia frutak eta barazkiak izan behar dira, laurden bat, zerealak edota patatak eta beste laurden bat, proteinak dituzten elikagaiak.



## 1. Frutak eta barazkiak:

**Plateraren erdia** fruta eta barazkiz bete behar duzu (freskoak zein prestatuak).

Plater-zati honek zenbat eta kolore eta aniztasun handiagoa izan, hobe. Fruta eta barazki-ostadar bat prestatu egunero. Ahal duzun guztietan, aukeratu garaikoak.



**Ezin badituzu osorik jan, erabili irabiagailua eta ez puregailua edo iragazki txinatarra, behar duzun zuntza galduko litzateke-eta.**

## 2. Zerealak eta patatak:

**Plateraren laurden bat** zerealekin edo deribatuekin bete behar duzu. Patatak barazkiak badira ere, talde honetan sartzen dira, karbono-hidrato ugari baitituzte.

Arroza, oloa, garia eta beste zereal batzuk eta



horien eratorriak (ogia, pasta, etb.) jateko orduan, **garrantzitsua da integralak** aukeratzea; hauek, zuntza dute eta idorria, kolesterol altua, diabetesa eta minbizia sahiesten lagunduko dizute.

### 3. Proteina ugariko elikagaiak:

Proteina osasungarriak jarri **plateraren laurden batean**. Ahal dela, aukeratu honako hauek:

- Okela zuria (oilaskoa, indioilarra, untxia, etab.).
- Arraina (arrain urdina eta zuria txandakatuz).
- Lekaleak (txitxirioak, dilistak, babarrunak, soja, etab.).
- Fruitu lehorrak (intxaurrak, hurrak, almen-drak, pistatxoak, etab.).
- Arrautzak.



Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak eta arropa), kalitate handiko proteinak jango dituzu.

Kolesterol arazorik ez baduzu,



egunean arrautza bat jan dezakezu.

**Egunero esnea edo haren deribatuak** jan behar dituzu, hala nola jogurtak edo gazta. Lehenetsi erdi-gaingabetuak eta gaingabetuak.

**Honelako gutxi jan: okela gorria, okela koipetsu edo okela prozesatua** (urdaia, hestekiak, saltxitxak, eta abar) eta **gazta koipetsuak**. Saiatu astean behin edo bitan bakarrik jaten.

## 4. Olioak eta koipeak:

Sukaldean, mahaian, entsaladetan eta ogi txigortuetan, ahal dela, **oliba-olioa** erabili, *birjina* bada (findu gabea) hobe. Murritzu gurina eta margarina.

Saiatu gantz ugari duten saltsak ez prestatzen (gurina, esnegaina, koipea eta urdaia dutenak).



## 5. Ura:

Kontraindikaziorik ez baduzu, **saia zaitetz likidoak edaten**, nahiz eta egarri ez izan.

# ELIKADURA OSASUNGARRIA

Edan ezazu ura nagusiki, baina baita etxean egindako zopak, saldak, infusioak eta fruta nahiz barazki zukuak ere.

Mugatu gas-freskagarriak eta azukredun edariak, fruta-zuku prestatuak barne. Saiatu te edo kafe gutxiago kontsumitzen, eta beste infusio batzuekin edo kafeina gabekoekin ordeztu.

Ez edan alkoholdun edaririk.

## 6. Gatza:

Gure gorputzak, behar bezala funtzionatzeko, gatz-kantitate oso txikia baino ez du behar, kafe-koilaratxo bat egunean, asko jota.

Koilaratxo horretan, janariari gehitzen diozun gatzaz gain, jakiek berez duten gatz sartuko litzateke. Kontuan hartu produktu industrial gehienek gatz pila dutela (hestekiak, salda egiteko pastillak, saltsak, kontserbak, gaztak, etab.); eta, honenbestez horrelako gehiegi hartuz gero, baliteke egunero behar duzun baino gatz gehiago hartzea.



## NIRE GORPUTZA ZAINDU

Beraz, ahalegindu zaitez zure janariari botatzen diozun gatza eta janari gaziak murrizten. Ez da beharrezkoa hauek jateari uztea, baina gutxitu dezakezu kantitatea eta beren kontsumoaren maiztasuna.

Gatza botatzen duzunean, ez hartu zuzenean gatzontzitik. Bota ezazu lehenengo zure eskura; horrela, erabiltzen duzun kantitateaz ohartuko zara.

Elikagaiei gatzik bota ez, baina haien zaporea areagotu nahi baduzu, honako hauek erabil ditzakezu: ospina, limoia, belar aromatikoak (albaka, ezkaia, oreganoa), espeziak (piperbeltza, piperrautsa, azafraia), olio mazeratuak, eta abar.

Etxean, erabili beti gatz iodatua.

### Aholku batzuk:

Begiratu beti produktuen etiketa. **Zaindu azukre, gatz eta gantz kopurua.** Produktuak konparatzen eta aukera egokienak egiten lagunduko dizu.

### Murriztu:

- **Elikagai frijitu**en kontsumoa. Hobe beste metodo batzuk erabiltzea: egosita, plantxan, lurrunetan egosita, parrillan edo labean prestatuta.

## ELIKADURA OSASUNGARRIA

- **Aurrez prestatutako jakiak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi birrinduetan pasatutako haragi edo arraina, krocketak, eta abar); hauek, gatz, azukre, gantz ase eta kolesterol ugari dute.
- **Aperitibo gaziak** (gatza duten patatak eta fruitu lehorrak), gatz ugari baitute.
- **Opil industrialak** (gailetak, pastak, pastelak, eta abar); hauek, bihotzerako osasungarriak ez diren gantz eta azukre aunitz dute.





## 2. JARDUERA FISIKOA

### Jarduera fisikoaren onurak

Hainbat frogak argi adierazten dute, ohikotasunez jarduera fisikoa egiteak onura handiak dituela gure osasunarentzat, eta hori bereziki garrantzitsua da 65 urtetik aurrera. Izan ere, zure gorputzean gertatuko diren aldaketa asko leundu egingo ditu, mendekotasuna atzeratu eta autonomia areagotu.

Pertsona aktiboa bazara:

- Muskuluak indartu egingo dituzu, bihotza eta arnas sistema barne.
- Zure hezurrek osasun hobea izango dute, eta osteoporosia prebenituko duzu.
- Pisua hobetu egingo duzu.
- Oreka hobetu egingo duzu, eta erorikoak izateko arriskua murriztu.
- Umoretsuago egongo zara, eta zure buru-osasuna hobetu egingo duzu.
- Hobeto lo egingo duzu.
- Gaixotasunak prebenitu eta hobetu egingo dituzu, esaterako:
  - Bihotzekoak.
  - Hipertentsioa.
  - 2 motako diabetesa.
  - Koloneko eta bularreko minbizia.



## Nola izan pertsona aktiboa

**Egunero ordu erdiz jarduera fisikoa eginez gero, osasun hobea izango duzu.**

Jarduera fisikoa egiteko erabiltzen duzun denbora, ezer egin gabe egotea baino hobea izango da. Hala ere, zenbat eta denbora gehiago eskaini, orduan eta handiagoak izango dira onurak.

Jarduera arin bat egiten hastea komeni da, eta, denborarekin, pixkanaka, iraupena, maiztasuna eta intentsitatea areagotzea. Ikusi noraino irits zaitezkeen, eta ikasi gelditzen, behar baduzu.

# NIRE GORPUTZA ZAINDU

Ez da beharrezkoa kirola egitea, nahikoa da egunerokoan pertsona aktiboa izatea.

Ahal duzun guztietan, modu aktiboan joan zaitez leku batetik bestera:

- Oinez joan, ibilgailua erabili ordez.
- Erabili bizikleta.
- Erabili eskailerak, igogailuaren ordez.

Aprobetxatu aisialdia hainbat ariketa egiteko:

- Igeri egiteko, dantzatzeko, ibiltzeko.
- Pilota edo bola-jokoak: pala, ping-ponga, petanka.
- Ariketa zuzenduak (yoga, tai txi, gimnasia, aerobik, dantza, eta abar).

Astean bitan edo gehiagotan, komeni da muskultalde handiak indartzea hainbat ariketaren bidez, adibidez:

- Kotxea, kristalak, eta abar garbitzea.
- Lorategia edo baratza zaintzea.
- Luzatze-ariketak.
- Pisuak altxatzea (esne-kutxabatedo kontserbata bat erabil dezakegu besoak lantzeko).
- Esertze-zutitze ariketak (aulkitik altxatzea, eskuak bermatu gabe).

# JARDUERA FISIKOA

**Zure osasun-egoera dela eta, ezin baduzu gomendatutako ordu erdiko jarduera fisikoa burutu, egin ezazu ahal duzuna.**

## **Baztertu sedentarismoa**

Denbora luzez eserita edo etzanda egoteak, jaiki gabe, hainbat gaixotasun izateko eta okerragotzeko arriskua areagotzen du, honako hauek, esaterako: hipertentsioa, diabetesa, arnasketa eta bihotzeko gaixotasunak eta minbizia.

Horregatik komeni da telebista ikusten, irakurtzen, kartetan jolasten edo berriketan ari zarenean, **orduero altxatzea**, bi minutuz, luzaketak egiteko, gelatik ibiltzeko, basoa urez betetzeko edo komunera joateko.

*“Jarduerak inoiz ez du minik eman behar”*



## Indar, malgutasun eta oreka ariketak

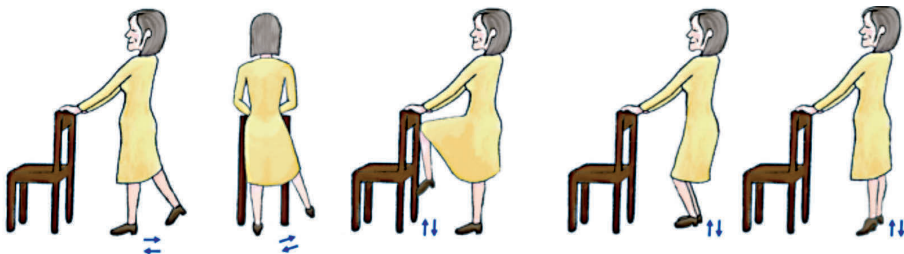
Edozein jarduera fisiko egin aurretik, oro har gorputza pixka bat berotzea komeni da: sorbaldak gora-behera, aurrera-atzera eta zirkuluak osatuta mugitzea, eta burua kontuz biratzea, alde batetik bestera.

Jarduerek ez dute minik eman behar. Mina egiten badizute, ez jarraitu egiten. Garrantzitsua da ariketak egin bitartean arnasa sudurretik hartzea, sakon.

**A** Beheko gorputz adarretako muskulu indarra eta mugikortasuna hobetzeko ariketak.

**Zutik, bizkarra zuzen, eta gorputza alboetara mugitu gabe.**

1. Igo hanka norabide ezberdinetan; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.
2. Tolestu bi belaunak 20 aldiz.
3. Jarri behatz-puntetan, 15 aldiz.



# JARDUERA FISIKOA

## Eserita, bizkarra zuzen eta oinak lurrean dituzula.

- Goian mantendu 10 segundoz; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.



- Mugitu orkatila gora-behera eta zirkuluak osatuta.



- Igo tolestutako hanka; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.



- Mugitu pilota, norabide guztietan.



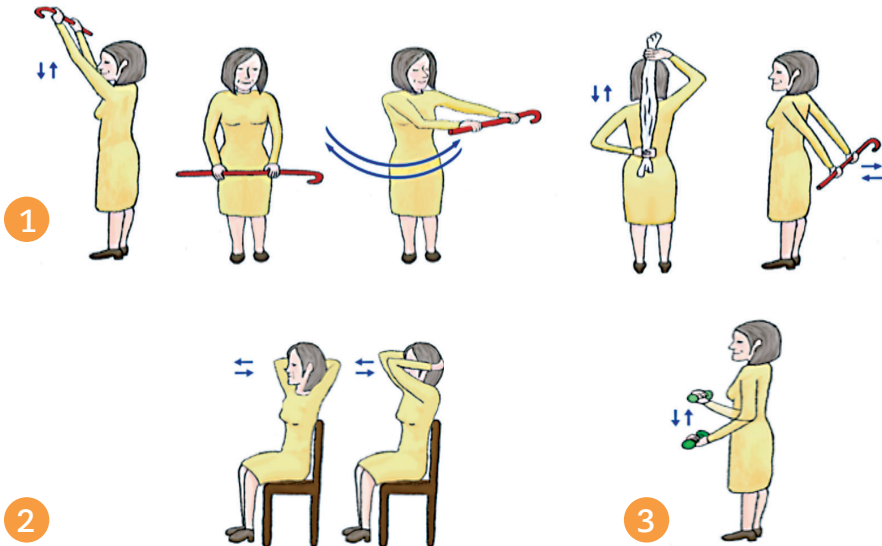
- Estutu pilota bi hankak elkartuta eta bost arte zenbatu; 10 aldiz.



## **B** Goiko gorputz adarretako muskulu indarra eta mugikortasuna hobetzeko ariketak.

**Zutik, eskuoihal edo makila batekin. Mugimenduak ez dira behartu behar. Ez du minik eman behar.**

1. Igo besoak norabide ezberdinetan, 15 aldiz.
2. Itxi eta ireki besoak, 15 aldiz.
3. Tolestu ukondoa pisu arin bat hartuta (esaterako, poto txiki batekin); 10 aldiz beso bakoitzarekin.

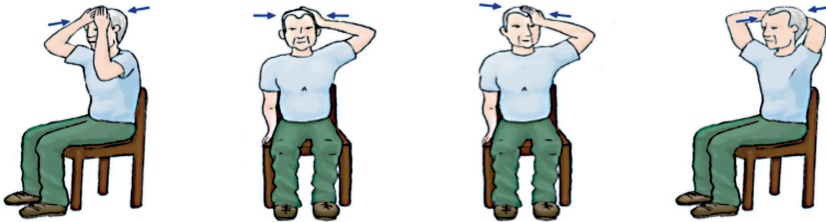




## Bizkarrezurra indartzeko eta luzatzeko ariketak.

Aulki batean, bizkarra zuzen eta oinak lurrean dituzula.

1. Eskuak jarrera ezberdinetan dituzula, egin bultza buruarekin eskuraino eta bost arte zenbatu. Errepitaku ariketa bakoitza 10 aldiz.



2. Eskuekin lagunduta, mugitu burua poliki, hainbat jarreratan.

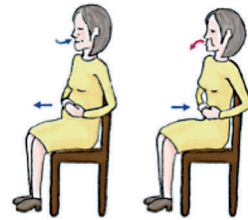




## D Arnasketa ariketak

**Ariketa guztietan, airea sudurretik hartu eta ahotik bota behar da. Airea hartzeko denbora, botatzeko erabiltzen duzunaren erdia izan behar da.**

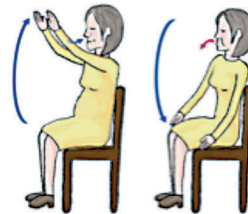
- Sabel edo diafragma arnasketa: airea hartzean, puztu sabelaldea, eta, botatzean, barrura eraman sabelaldea.



- Arnasketa torazikoa: eskuak sahetsetan dituzula, nabaritu nola mugitzen diren arnasten duzun bitartean, gora eta behera.

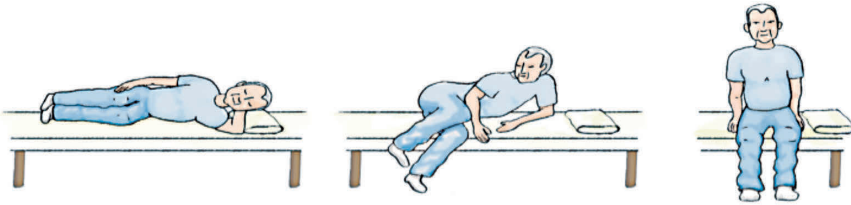


- Airea hartzean, igo besoak, eta botatzean, jaitsi.



## E Jarrera higieneko aholkuak

- Ohetik altxatzeko modu egokia:



- Makurtu eta pisua hartzeko era egokia:

**Bai**



**Ez**



- Aulkian eserita egoteko modu egokia:



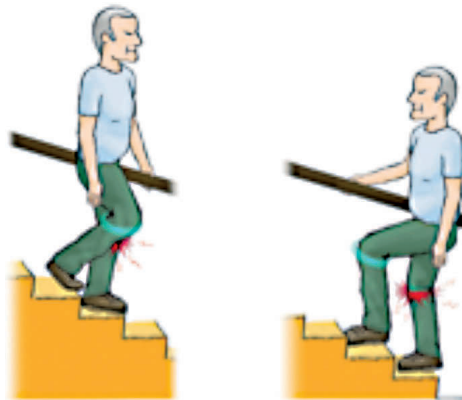
- **Ibiltzerakoan:**

Ez arrastatu oinak. Oinetakoa itxia izan behar da, eroso, eta 2-5 cm-ko takoia eduki behar du.



- **Eskailerak igo eta jaisteko orduan:**

Igo min txikiena duzun hankarekin edo arinenarekin, eta jaitsi min handiena duzun hankarekin edo traketsenarekin.



## 3. GORPUTZ ZAINKETAK

### Aho-hortzen osasuna

Garrantzitsua da otordu bakoitza egin ostean, fluorra duen pastarekin garbitzea hortzak, eta haien alde guztietatik pasatzea. Gauean garbitzen dituzunean, erabili hortzetako haria.

**Hortzordeak badituzu, garbitu itzazu zure hortzak bezalaxe. Gauean, kendu hortzordeak, eta garbitu ondoren, utzi urez betetako edalontzi batean.**

Gogoratu tabakoak hortzoietako gaixotasunak gartzeko arriskua areagotu egiten duela. Inoiz ez da berandu erretzeari uzteko.

Joan dentistarengana aldizkako azterketak egitera, bai eta hortzoiak odolatan edo minduta dituzun guztietan ere.

### Azala zaindu

Zahartzen zaren heinean, azala lehorragoa bihurtzen da, elastikotasuna galtzen du, eta hauskorragoa egiten da. Horrela, lesioak eta infekzioak errazago ager daitezke, batez ere higiena eskasa bada.

- Egunero dutxatu. Saia zaitez bainuontziak ez erabiltzen, istripuak ekiditeko, eta egiaztatu uraren tenperatura, eskugaina erabilia. Erabili xaboi suabe eta neutroa.

- Kontuz lehortu, eta ziurtatu azalaren tolesetan eta behatzen artean hezetasunik ez dagoela.
- Hori egin ondoren, eman krema hidratatzailea, azalaren lehortasuna ekiditen lagunduko dizu.

Kontsultatu zure osasun-zentroan, honelakoren bat gertatzen bazaizu:

- Orban batean azkura edo mina baduzu, edota haren tamaina zein kolorea aldatzen bada.
- Tolesetan edo hatzen artean, azala gorri dagoela behatzen baduzu; ondoak izan daitezke.
- Lesio edo zauri bat handitzen bada, edo ez bada orbaintzen.

## **Eguzkitan jartzeko zaindu beharrekoak**

Larruazala finagoa eta hauskorragoa denez, neurriak hartu gabe eguzkitan jartzen bazara, ondorio larriagoak izango dituzu, esaterako:

- Erredurak.
- Azalean orbanak agertzea.
- Dituzun zimurrak areagotzea.
- Lesioak larruazalean.
- Larruazaleko minbizia izateko arrisku handiagoa.



## Larruazala eguzkitatik babesteko aholkuak

Ahal bada, ez jarri eguzkitan eguerdi aldean (12:00etatik 16:00etara bitartean).

Erabili beti zure azalari dagokion **babes-faktorea (inoiz ez 30etik beherakoa)** duen eguzki-krema, erre-durarik eta bestelako lesiorik ezizateko.

Erabili kapela, arropa zabala eta eguzkitako betaurrekoak.

**Kontuz egun lainotuekin!** Egun eguzkitsuetan hartzen dituzun neurri berberak hartu egun horietan ere. Izpi ultramoreek egiten diote kalte azalari, eta hodeiek ez dituzte izpi horiek blokeatzen.

Ur ugari edan egunean zehar, gorputza eta azala hidratatuta edukitzeko.

Egunaren amaieran, eman krema hidratatzailea, azala berriz ere hidratatzeko.

**Azalean gorriuneren edo lesioren bat agertzen bazaizu, ez jarri gorputz-atal hori eguzkipean, harik eta gorriunea edo lesioa desagertu arte.**

### Oinak zaindu

Zure oinak zaintzea ezinbestekoa da osasuntsu jarraitzeko; izan ere, haiei esker, posible dugu zutik egotea, mugitzea eta oreka mantentzea. Gaixotasun batzuen eraginez edota zirkulazio txarragatik, gaizki moztutako azkazalengatik edo oinetako desegokiak ipintzeagatik, zure oinek sufritu egin dezakete.

### Oinak zaintzeko aholku baliagarriak:

- Aztertu maiz zer moduz dauden zure oinak. Erabili ispilu bat oinazpiak ikusteko. Behatu ea lesiorik, ultzerarik, babarik edo azalean sartutako azkazalik duzun. Behar baduzu, eskatu laguntza.

- Oinak garbi eta lehor mantendu, eta ondo lehortu beti behatzen arteko eremua.
- Aldatu galtzerdiak edo galtzetinak maiz. Nylonezko galtzerdi edo galtzetinen ordez, erabili kotoizkoak.
- Erabil itzazu oinetako erosoak, zuretzat egokiak direnak: ez labaintzeko zola dutenak, takoi handirik gabeak eta puntan amaitzen ez direnak.
- Zuzen moztu azkazalak. Dutzatu ondoren egin ezazu; hala, bigunago egongo dira. Saiatu motzegi ez uzten. Biribildu azkazalen ertzak kartoizko lima bat erabilita.

Aldizka azterketa podologikoak egitea komeni da.

## Loa

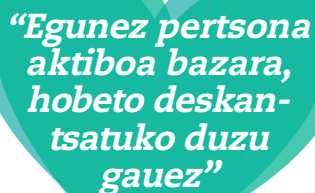
Osasun ona izateko, oso garrantzitsua da etapa honetan ere ondo lo egitea, indarberrituta egoteko gero. Lo-gabeziak umore txarra, nekea, memoria-galerak eta tristura eragin ditzake, bai eta erorikoak izateko arriskua handitu ere.

Saiatu hau guztia betetzen:

- Eutsi errutina bati: egunero ordu berean joan ohera, eta ordu berean jaiki.
- Arratsaldean deskantsatu behar baduzu, lo-kuluxka gehienez ere ordu erdikoa izan behar da, gauean lo egitea ez eragozteko.



- Ahalegindu likido gutxi edaten gauean, komunera joan behar izateagatik loa galdu ez dezazun.
- Egin afari arinak, eta, ahal baduzu, pixka bat paseatu afaldu ondoren.
- Eguerditik aurrea, ez hartu edari bizigarririk (kafea, tea, txokolatea). Lo egiteko arazoak badituzu, ez edan horrelakorik.
- Logela aireztatuta eta ilun eduki, tenperatura atseginez. Bero edo hotz handiegia egiten badu, baliteke lorik ezin egitea.



*“Egunez pertsona aktiboa bazara, hobeto deskan-tsatuko duzu gauez”*

## 4. SEXU-HARREMANAK

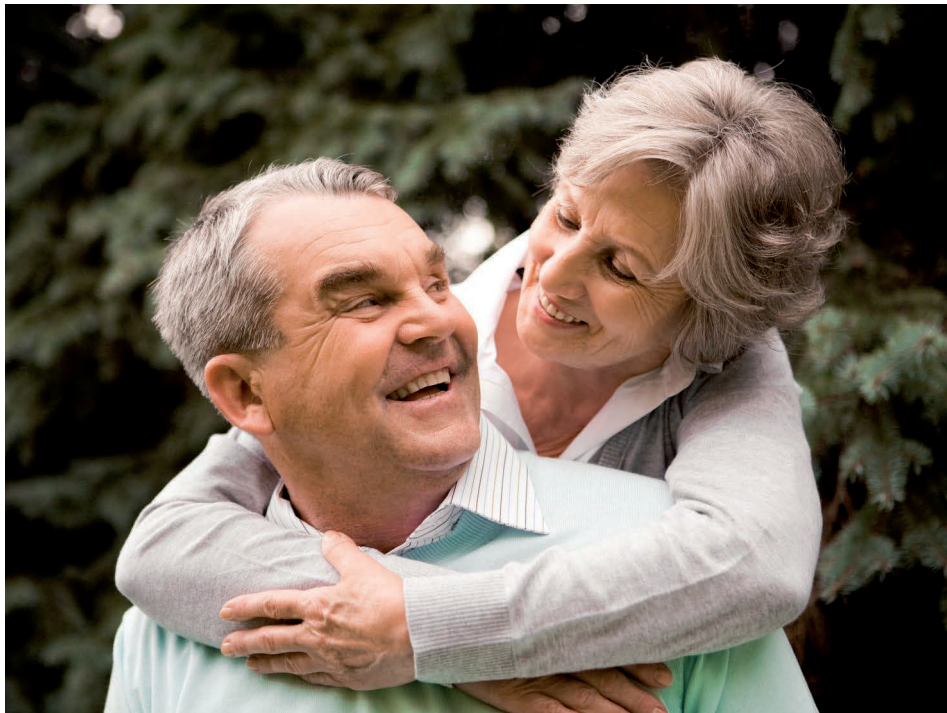
Nahi baduzu, ez dago oztoporik sexualki aktibo izaten jarraitzeko, zure desioak garatzeko eta plazerra sentitzeko.

Zahartzean gertatzen diren aldaketek sexu-harremanetan sarketa izateko ahalmenari eragin diezaiokete. Emakumezkoen kasuan, baginako jariora gutxitu daiteke, eta horrek mina eman dezake koitoan. Gizonezkoen kasuan, ez da arraroa sexu-harremanetan behar besteko erekzioa izateko eta hura mantentzeko zailtasunak izatea. Gogoratu bestelako sexu-harremanak, sarketarik gabekoak,

## SEXU-HARREMANAK

ere oso atsegingarriak izan daitezkeela.

Beste adin batzuetan bezala, bikote zaharrek beren adinarekin, gaixotasunekin, erretiroarekin edo beste bizitza-aldaketa batzuekin lotutako kezkak eduki ditzakete, eta haiek eragina izan dezakete sexu-desiran. Ez ahaztu dauzkagun arazo gehienak gure inguruko bizitzarekin lotuta egon ohi direla. Amodioa egitea bezain garrantzitsua izan daiteke sexu-harremanak izan aurretik horretaz hitz egitea, gertu egotea, elkarri entzutea, elkar ulertzea, adoretzea eta errespetatzea.



Arrisku-harreman batean (ohikoa ez den bikoteki-dearekin) kondoia erabiltzea gomendatzen da beti, adina gorabehera.

Sarketan mina nabaritzen baduzu, erekzioa izaten zailtasunak kezkatzen bazaitu edo beste zalantzaren bat baldin baduzu, egin kontsulta lasai eta aurreiritzirik gabe zure osasun-zentroan.



**...gozatu gorputzaz, zure muga eta aukera berriekin**

## 5. BURU AKTIBOA

Memoria-galerak ohiko kezka dira adineko pertsonen artean. Zahartzen garen neurrian, gehiago kostatzen zaigu informazio berria finkatzea, baina hori ez da esanguratsua izango mailakatua ez bada, eta gure eguneroko bizitzari eragiten ez badio.

Memoria hainbat kausarengatik asaldatu daiteke, esaterako, zenbait botikaren efektuarengatik edo gaixotasunengatik, edo depresio-sintomak eragiten dituzten bizitzako gertakari batzuegatik (erretiroa, alarguntzea, bakartasuna).

Adimena estimulatzea beti da ona, baina beharbada are gehiago etapa berri honetan.

## Zure memoria aktibo jarraitzeko aholku praktikoak:

- Saiatu pertsona aktiboa izaten eta zure inguruarekiko interesa agertzen: etxea, familia, auzoa, eguneko berriak... Elkartu beste pertsona batzuekin (lagunak, senideak, auzokoak).
- Aprobetxatu aukera interesatzen zaizkizun gaiei buruzko prestakuntza jasotzeko, zure ezagutzak nahiz trebetasunak osatzeko eta zabaltzeko. Zergatik ez dantzatzera joan, musika edo kantua zein hizkuntza bat ikasi, baratza landu, informatikan trebatu edo interneten sartu? Adina ez da oztopo ikasteko.
- Ondo lo egiteak gauzak hobeto gogoratzen lagunduko dizu. Saiatu loaren kalitatea hobetzen (ikus *loa* atala).
- Egin itzazu adimena estimulatzeko jarduerak, esaterako, irakurri, idatzi, mahai-jokoak, denbora-pasak...

Beharrezko baduzu, idatzi paper edo egutegi batean gogoratu behar dituzun datu garrantzitsuak, hala nola mediku-hitzorduak, hitzordu pertsonalak, non aparkatu duzun kotxea, egin beharreko enkarguak, etab.

**Zure eguneroko bizitzari eragiten dioten edo jarduerak behar bezala egiteko oztupo diren memoria-arazoak nabaritzen badituzu, kontsultatu zure osasun-zentroan.**

## **6. ERORIKOAK ETA ISTRIPUAK PREBENITU**

Zahartzearekin batera, zenbait aldaketa gerta daitezke (ikusmena, entzumena, gihar-indarra eta erreflexuak galtzea). Haiei gaixotasunak eta zenbait botikaren efektuak gehitzen badizkiogu, erorikoak izateko aukera areagotu egiten da.

Eroriko batek ondorio fisiko larriak izan ditzake, besteak beste, hezurrak apurtzea, eta, halaber, arazo psikologikoak (berriro erortzeko beldurra), funtzionalak (mugikortasuna murriztea) edota sozialak (jarduera soziala murriztea eta bakartze soziala).

### **Erorikoak eta istripuak prebenitzeko aholku praktikoak:**

- Ohikotasunez jarduera fisikoa egiten baduzu, indartsu egongo zara, eta gihar-tonua hobetuko duzu. Gainera, artikulazioetako malgutasunari eusten ere lagunduko dizu. Jarduera fisiko txikia egiteak ere, (hala nola ibiltzeak edo eskaillerak igotzeak), osteoporosia atzeratzen ere lagun dezake.

## ERORIKOAK ETA ISTRIPUAK PREBENITU

- Saihestu alkohola edatea. Kantitate txiki batek ere oreka eta erreflexuak murriztu ditzake.
- Astiro altxa zaitez jan, oheratu edo deskantsatu ondoren. Oso azkar altxatzen bazara, zure arteria-presioa asko jaitsi daiteke, eta jaitsiera horrek zorabioak eta ezegonkortasuna eragin ditzake.
- Makila edo taka-taka baten bidez, ibiltzean duzun segurtasuna handitu dezakezu. Behar baduzu, erabili.
- Erabili ez labaintzeko zola eta takoi txikia duten oinetakoak, zure oinentzat euskarri ona direnak.
- Kontuz ibili zoru bustiekin, eta saiatu eskubandari heltzen, eskaillerak igo eta jaisten dituzunean.



## Zure etxean:

- Saiatu argiztapen ona izaten (60 wattetik gorako bonbillak), eta korridoreen hasieran nahiz amaieran eta logelen sarreran argi-etengailuak jartzen, erraz eskuratzeko modukoak.
- Ez jarri alfonbrarik, edo, jarriz gero, ziurtatu ertz finkoak dituztela.
- Eskailerak badaude, jarri eskubanda bat, hari heldu ahal izateko.
- Kableak hormara itsatsita egon behar dira, igarotzeko eremuetatik urrun.
- Zoruan ez da objekturik egon behar, adibidez, liburuak, oinetakoak, kaxak, etab.

## Bainugeletan:

- Komunean, bainuontzi nahiz dutxan eta horietatik kanpo, instala itzazu heltzeko barrak.
- Dutexara sartu aurretik, ziurtatu eskura daukazula beharko dituzun gauza guztiak.
- Jarri gomazko banda edo ez labaintzeko alfonbrak, busti daitezkeen zoruetan.
- Gauean, utzi argi bat piztuta, komunera arazorik gabe heltzeko.
- Ez erabili zorua labainkor utz dezaketen produktu distira-emailerik. Ez eta sukaldean ere.

# ZURE GAIXOTASUNAREN AZTERKETA

## Zure logelan:

- Jarri lanparak eta etengailuak ohetik gertu.
- Ezarri telefono bat ohetik gertu.
- Ohea, sofa eta aulkiak arazorik gabe esertzeko eta altxatzeko altueran egon behar dira.

## Sukaldean:

- Eskura jarri egunero behar dituzun tresnak.
- Goiko armairuetara jo behar baduzu, erabili eskailera egonkor txiki bat, eta inoiz ez aulki edo aulkitxo bat.

## 7. AZTERKETA ETA ZAINKETA MEDIKUAK

Gaixotasun bat badaukazu, garrantzitsua da zure osasun-zentroko edo espezialisten hitzorduetara eta azterketetara joatea.

Erabil itzazu harreman horiek zure gaixotasuna kontrolatzeari eta zaintzeari buruzko informazioa jasotzeko. Zure gaixotasunaren gaineko arduraren hartzen baduzu, hobeto ulertuko duzu zertan den, hari buruzko erabaki egokiak hartuko dituzu, eta zure osasun-egoera hobetuko duzu.

Jo ezazu zure osasun-zentrora, gaixotasunaren sintomak okerrera egiten badute, edo hauetakoren bat nabaritzen baduzu:



# NIRE GORPUTZA ZAINDU

- Okerrago irakurtzen duzu, telebista okerrago ikusten duzu, orbanak edo itzalak ikusten dituzu...
- Irratia okerrago entzuten duzu, edo zuregana zuzentzen direnean edo telefonoz hitz egiten dizutenean okerrago entzuten duzu.
- Gernu-galerak dituzu.
- Erorikoren bat izan duzu.
- Azken hilabeteotan argaldu baldin bazara, ezer egin gabe.

**Oro har, kontsultatu zure osasun-zentroan, zuk zeuk, edo gertuko pertsonaren batek nabaritzen badu, azkenaldian ezin dituzula egin lehenago aurrera eramaten zenituen zereginak (jarduera fisikoa, etxeko lanak, kalera atera, erosketak egin, irakurri, telefonoz hitz egin, lagunekin geratu, beste pertsona batzuekin harremanetan jarri, eta abar).**

## Txertoak

65 urtetik gora izanez gero, hiru txerto hauek jartzea gomendatzen dizugu: **gripearena** (udazkeneko, iragartzen diren kanpainen arabera), **tetanoarena** (oroitzapen dosi bat) eta **pneumokokoarena**.

## Botikak arduraz erabili

Egin zerrenda bat, profesional medikuek errezeptatutako botika guztiekin. Bertan, era berean,

# ZURE GAIXOTASUNAREN AZTERKETA

apuntatu hartzen ari zaren beste produktu batzuk, esaterako, bitaminak, sendabelarrak...

Idatzi **izena, dosia, noiz** eta **nola** hartu behar dituzun, eta **zenbat denboraz**. *Pazientearentzako Tratamendu Aktiboaren Orria* lagungarria izan daiteke. Osasun-zentroan emango dizute.

Halaber, garrantzitsua da jakitea **zertarako** hartzen duzun bakoitza.

Osasun-zentro, anbulatorio edo ospitale batean (publikoa zein pribatua) medikuaren kontsultara joaten zarenean, eguneratuta eraman ezazu beti *Tratamendu Aktiboaren Orria*.

Botikaren bati alergia badiozu, idatzi hori ere zerrendan, eta gogoratu iezaiezu artatzen zaituzten pertsona guztiei.

## Botiken inguruko zenbait aholku praktikoa:

- Tratamendu bat hasi aurretik, ziurtatu ondo ulertzen duzula nola egin behar duzun. Zalantzarik baduzu, galdetu, eta indikazioak idatziz eskatu beti.
- Irensteko arazoak badituzu, jakinarazi. Ahal bada, botika likidoa emango dizute.
- Ondo ikusi zer ari zaren hartzen (argiak piztu, betaurrekoak jantzi) Pentsatu ontzi eta botika ugarik antzeko formak eta koloreak dituztela.

# NIRE GORPUTZA ZAINDU

Pastilla-kaxa bat (asteko egunak adierazita dituen plastikozko ontzia) baliagarria izan daiteke zure medikazioa antolatzeko. Zure botikan lagun diezazukete.



- Ez nahastu alkohola eta botikak. Alkoholak botikak ez funtzionatzea edota gehiegizko efektua izatea eragin dezake, bai eta osasunean efektu negatiboak sorrarazi ere.
- Ez hartu beste pertsona bati errezetatutako botikarik, eta ez eman zureak beste pertsona bati. Pertsona batentzat onuragarria dena kaltegarria izan daiteke beste batentzat.

**Behar bezala jarraitu tratamendua. Bestela, arazo garrantzitsuak izan ditzakezu osasunean.**

## 8. TABAKISMOA

Erretzeak arazoak eta gaixotasunak eragiten dizkie bai erretzaileei bai kearen eraginpean nahi gabe daudenei ere (erretzaile pasiboak). Haien osasuna kaltetzen du, eta bizi-itxaropena murrizten.

Tabakoaren kea pertsona guztien osasunarentzat da kaltegarria, erretzaileentzat zein horien inguruan daudenenentzat.

Ekidin ezazu beti eta egoera guztietan tabako kez inguratzea etxean, autoan, senideen eta lagunen etxeetan eta edozein toki publikotan. Tabakotik ateratzen den keak toxinak eta konposatuak ditu, eta minbizia eragin dezakete.

Gela batean erretzen aritu ondoren hura aireztatzeak ez du balio airea erabat garbitzeko. Keak eragindako usaina gutxitu arren, haren osagai kimiko-toxikoak zati batean baino ez dira desagertzen, airea guztiz berritzeko denbora nahiko luzea behar baita.

**ERRETZEN BADUZU**, hauxe duzu erretzeari uzteko unerik aproposena.

## Tabakoa baztertzean lortuko dituzun zenbait onura:

- Biriketako, ahoko eta bestelako minbiziak izateko arriskua murriztuko da.
- Zure arnasketa eta organismoaren oxigenazioa hobetuko dira, eta jarduera fisikoa areagotu ahalko duzu.
- Zure zirkulazioa hobetuko da eta bihotzeko nahiz zirkulazioko gaixotasunak izateko arriskua murriztuko da, bai eta haien eragina txikiagotuko ere.
- Energia gehiago eta bizitasun handiagoa izango dituzu.
- Bai zu bai zure inguruan daudenak ere ingurune osasungarriagoan biziko zarete.
- Zure hatsa eta itxura hobetu egingo duzu: azalaren kolore hobe, zimur gutxiago...

Lehenengo egunetik nabarituko dituzu efektu onuragarriak.

**Erretzeari uztea zure osasuna eta ingurukoena hobetzeko egin dezakezun gauza garrantzitsuenetako bat da.**

Kontsultatu zure **osasun-zentroan**; bertan lagun diezazukete.

# NIRE EMOZIOAK ZAINDU

Emozioak eta sentimenduak zure zati, pertsona bakoitzaren zati dira. Zure pentsaerak zure emozioetan du eragina, eta hortaz, zure gogo-aldartean ere bai. Horregatik, garrantzitsua da gure pentsamenduak kontrolatzea, positibo izaten saiatzea. Era horretan, ongizatea eragingo diguten sentimendu eta emozio atseginak sortuko zaizkigu.

Bizitzan jarrera positiboa izateak gauza edo egoeren alde ona ikusten jakitea esan nahi du, alde batera utzita alde negatiboa; hots, basoa *erdi hutsik* ikusi ordez, *erdi beteta* ikusten jakitea. Horrela, gure ahalmenetan jarriko dugu arreta, eta ez gure mugetan.

Era berean, konturatu behar dugu urteetan zehar pilatu dugun esperientziak balioa duela, eta horrek jakinduria ematen digula.

Horren guztiaren bidez, segurtasunez aurrera egingo dugu, jarduera berriei helduko diegu, bizitzako zorigaiztoak gaindituko ditugu, eta osotasun pertsonalari eutsiko diogu. Gure egoera eta inguruko jendearena hobetuko dugu.

## **Nola izan jarrera positiboa zure bizitzan:**

- Ikasi plazer txikiez gozaten. Hori egiteak arazo handiagoek sor dezaketen antsietatetik babestuko zaitu. Adibidez, kezka handiagoak alde batera utzi eta gorputza zein burua erlaxatzeko, lagungarria izan daitezke

paseatzea edo familia nahiz lagunekin bazkaltzea.

- Hobetu zure umore-sena. Bilatu egoera alaiak eta aukera aproposak, barre egiteko eta besteei barre eginarazteko. Film komiko edo antzezlan bat ikusten baduzu, edo inguru dibertigarrian bazaude, obsesio suntsitzaileak baztertuko dituzu, eta bizitza alaiagoa izango duzu, eta, ziur aski, luzeagoa ere bai.
- Ugaritu zorientasun-iturriak. Bilatu zorientasuna eta ongizatea adiskide-inguru eta talde desberdinetan. Hori egiteak aberastasuna emango dizu, eta, gainera, girootako batean aldaketa negatiboa gertatzen bada, horren efektuak konpentsatu egingo ditu. Adibidez, bikotekidearekiko haustura edo pertsona maite baten heriotza ez da hain latza izango, baldin eta horri aurre egiten laguntzeko senideak edo lagun onak badituzu alboan.

## NIRE HARREMANAK ZAINDU



Gizarte-ingurunea oso garrantzitsua da zure bizikaltatean. Familiarekin, auzokoekin, lagunekin eta herriko pertsonekin harreman ona izatea, beste pertsona batzuekin hitz egitea, haiengan konfiantza izatea, jende berria ezagutzeko prest egotea... Hori guztia ona da zure egoera emozionalerako, zure osasunerako oro har, eta, azken batean, zure ongizaterako.

Egunero, etxetik ateratzeko eta beste pertsona batzuekin uneak partekatzeko hainbat aukera eskaintzen dizkigu bizitzak: erosketak egin, paseatu, jardueretan parte hartu...



## Nola egin harremanak beste pertsona batzuekin:

### 1. Ikasteko jarduerak:

Gure herri eta hirietan, udalek eta bestelako erakundeek hitzaldiak eta talde-jarduerak antolatzen dituzte, era askotako irteerak, tailerrak eta ikastaroak, kasu. Horietan, beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko aukera izango duzu. Zure zaletasun eta ordutegietara hobekien egokitzen dena aukeratzea, hori da kontua.



Informazioa jasotzeko, joan zaitez zure udaletxera.

Etengabeko ikaskuntza interesatzen bazaizu, aukera ona duzu unibertsitateek eta beste erakunde batzuek antolatzen dituzten **esperientzia-ikasgeletan eta eskoletan**. Ikasgela horietan, adineko pertsonen garapen eta sustapen soziokulturala xede duten irakasgaiak eta jarduerak garatzen dira. Ez da beharrezkoa titulaziorik izatea.

**Eusko Jaurlaritzaren Helduen Hezkuntza Iraunkorreko zentroek (HHE)** ere, hainbat ikastaro eskaintzen dituzte lurralde osoan zehar.



## 2. Gizarte-partaidetzako jarduerak:

Era berean, gizarte-partaidetzan aritu zaitezke, elkarteen bitartez. Mota guztietako elkarteen sare zabala dago. Interesgarriak iruditzen zaizkizunetan parte har dezakezu. Elkarte horietan, zure jakin-nahiak eta interesak partekatzen dituzten pertsonak topatuko dituzu. Era berean, gizarte-boluntariotzako jardueretan ere parte har dezakezu.

Jarduera, elkarte eta boluntariotzari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, jo ezazu webgune hauetara:

Araba: [www.elkarateak.info/](http://www.elkarateak.info/)

Bizkaia: [www.bolunta.org](http://www.bolunta.org)

Gipuzkoa: [www.gizalde.com](http://www.gizalde.com)

## Harremanetan laguntzeko aholku praktikoak:

- Harremanen oinarria elkarrenganako errespetua da, pertsona guztien duintasuna aitortuta.
- Pertsona bakoitza, berez, banakotasun bat dela, eta bere berezitasunak, ideiak, pentsamenduak eta sentimenduak dituela aitortu behar dugu.
- Besteak, diren bezala onartu behar ditugu, aldatu nahi izan gabe.
- Ohartu behar dugu pertsonen pentsamoldeak desberdinak direla, batez ere belaunaldi eta inguru sozial eta kultural ezberdinekoak direnean; baina guztiekin bizitzeko beharra dugu. Aberastu egiten gaituzte.
- Gure akatsak eta mugak onartu behar ditugu. Onartu behar dugu ez dugula egia osoa, eta, ziur aski, arrazoi osoa ere ez.
- Elkarbizitzak arazoak sor ditzake. Lasaitasunez hitz egiteko prest egotea positiboa izango da beti, harreman guztietan.
- Irribarrea, tratu egokia, gure emozioen kontrola... horiek guztiak baliagarriak izango dira besteekiko harremanetan.

## Gizarte baliabideak

Bizitzan, zure laguntza-beharrak desberdinak izan daitezke; esaterako, gerta daiteke laguntza behar izatea arazo ekonomikoen ondorioz, edo bizitzako oinarrizko jarduerak aurrera eramateko.

Galdetu zure udaletxean non dauden **udalerriko gizarte-zerbitzuak**. Zerbitzuok zure kasua aztertuko dute eta zure egoerara hobekien egokitzen diren bide edo baliabideen inguruko informazioa emango dizute. Gainera, beharrezko izapideak hasiko dituzte:

1. Bizitzako oinarrizko beharrei behar bezala aurre egiteko baliabide ekonomikoak eskasak diren kasuetan (pentsioa oso txikia, etxeko gastuak ordaindu behar, gastu bereziak, hala nola dentistarenak, eta nahiko dirurik ez), badaude laguntza ekonomikoak, pertsona bakoitzaren egoeraren arabera.
2. Eguneroko jarduerak egiteko **autonomia galdu eta laguntza behar den** kasuetan, gizarte-zerbitzu ezberdinak daude. Hainbat motatako babesa eskaintzen dute, pertsona bakoitzaren egoera aintzat hartuta. Baliabide horiek ondorengoak dira:
  - **Telelaguntza (“Beti On” zerbitzua)**. Etxeko telefono lineara konektatutako ekipo baten bidez, etengabeko laguntza eskaintzen da, 24 orduz, urteko egun guztietan. Medaila bat izaten da, lepoko edo eskumuturreko moduan

jartzen dena. Botoi bat du, eta pertsonak laguntza behar duenean, hura sakatu besterik ez du egin behar. Pertsona batek erantzuten dio, beharrezko laguntza emanez, eta, beharrezkoa bada, familiari jakinarazten dio. Oso lagungarria da etxeko larrialdi-egoeretan (adibidez, erorikoa gertatzen denean edo sua dagoenean, etab.), edota laguntza mediku-sanitarioa behar denean. Gainera, mediku-hitzordua eskatzeko ere balio du. Etxean edukitzeak lasaitasuna emango dizu bai zuri bai zure familiari.

- **Etxez etxeko laguntza-zerbitzua.** Bizitzako oinarrizko eginkizunak egiteko laguntza behar duten pertsonentzat, esaterako, jaiki edo oheratu, jantzi, garbitu eta jateko. Kasuotan, haren etxera joaten da pertsona bat, beharrezko zeregin guztietan laguntzeko.
- **Eguneko zentroa.** Laguntza gehiago behar baldin baduzu. Eguna zentro batean igarotzen da: beste pertsona batzuekin eta ondo artatua egongo zara, eta arratsaldean, etxera itzuliko zara. Zentroak ipintzen du eraman eta ekartzeko ibilgailua.
- **Aldi baterako egoitza.** Pertsona batek aldi baterako zainketa bereziak behar dituen kasuan, esaterako, ebakuntza kirurgikoa egin edo haustura izan osteko osatze-aldian. Era berean, etxean bakarrik geratu ezin den pertsonaren familiari edo zaintzaileei

atsedenaldia emateko ere balio du.

- **Ohiko etxebizitzaren ordezkoko ostatuak.** Gerta daiteke pertsona batek bere etxean bizitzen ezin jarraitzea, esaterako, egokituta ez dagoelako (mugak, eskailerak eta abar ditu), edo etxean jaso ezin duen etengabeko babes behar duelako. Horretarako, ondoko baliabide hauek daude:
  - **Tutoretzapeko etxebizitzak edo apartamentuak.** Horietan, pertsona modu independentean bizi daiteke, baina zenbait laguntza jasotzen ditu.
  - **Egoitzak.** Egunean zehar etxean jaso dezaketen baino arreta handiagoa behar duten pertsonentzako zentroak dira. Bertan behar bezala zaindu eta artatuko zaituzte, eta zure etxea izango da.

**Horien inguruko informazioa lortzeko, udalerriko gizarte-zerbitzuetara jo behar duzu.**

## Osasun baliabideak

Zure bizilekuaren arabera, osasun-zentro zehatz bat dagokizu. Bertan behar duzun osasun-arreta jasoko duzu, mediku zein erizainengandik. Arreta espezializatua behar baduzu, dagokion zerbitzura bidaliko zaituzte.

Halaber, paziente-elkarteak daude, gaixotasun espezifikoa behar duten pertsonak eta, batzuetan, beren senideek ere osatzen dituztenak. Gaixotasun zehatz bat diagnostikatuta baduzu, galdetu ea horren inguruko elkarterik dagoen. Oso lagungarria izango zaizu egoera berean dauden pertsonekin harremanetan jartzea, haien babesak jasotzea. Honela, gaixotasuna hobeto ezagutu, eta hari aurre egiten ikasiko duzu.

## Kontsultatu beti zure zalantzak edo kezkek:

- Osasunari buruzko gai bat bada, joan zaitez zure osasun-zentrora, edo deitu **Osasun Aholkuaren telefonora**:

Tel.: 900 20 30 50

Zure osasun-arazoak berehala jardutea eskatzen duela uste baduzu, erabili **larrialdi-zerbitzua** hurrengo telefono zenbakian:

**112**

- Gizarteko gai bat bada, jo ezazu zure **udalerriko gizarte-zerbitzuetara**. Udaletxean esango dizute non dauden.