



BAGK

NORK BERE BURUA
ZAINTEKO ESKULIBURUA



Koordinazioa:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala eta Erabakitze Ahalmenaren eta Laguntzaren Jarraitutasunaren Atala

Egileak:

Nerea Egüés Olazabal (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)
Margarita Echaurre Ozcoide (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)
Sonia Domínguez Pascual (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)
Amaya Aguas Torres (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)
Arantxa Legarra Zubiría (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)

Berrikuspena eta ekarpenak:

Ana Otamendi Murillo (Kudeaketa Klinikoari Laguntzeko eta Laguntzaren Jarraitutasunerako Zerbitzua)
Maite Arizaleta Beloqui (Kudeaketa Klinikoari Laguntzeko eta Laguntzaren Jarraitutasunerako Zerbitzua)
Iñaki Moreno (NOPLOIko Lan Osasunaren Zerbitzua)
Virginia Irigoyen Martín (Atarrabiako osasun etxea)
Javier Hueto Pérez de Heredia (Nafarroako Ospitaleguneko Neumologia Zerbitzua)
María José Lasanta Saéz (NOPLOIko Osasuna Sustatzeko Atala)

Inprimaketa: Imprenta Zubillaga

Finantzabidea: Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

Lege-gordailua: NA 161-2020

© **NAFARROAKO GOBERNUA**

Aurkibidea

| | |
|--|-------|
| ■ Sarrera | 5 |
| ■ Zer da Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa (BAGK-EPOC)? | 6-7 |
| ■ BAGKaren sintomak eta bilakaera | 8-9 |
| ■ BAGKarekin bizitzea | 10-11 |
| ■ Gaixotasuna gobernatzea | 12-13 |
| ■ Erretzeari uztea | 14-15 |
| ■ Substantzia narritagarriak saihestea eta infekzioak prebenitzea | 16-17 |
| ■ Ariketa fisikoa eta arnasketa ariketak | 18-19 |
| ■ Medikazioa | 20-21 |
| ■ Inhalagailuak | 22-23 |
| ■ Erlaxazioa eta estresaren kontrola | 24-25 |
| ■ Beste zainketa orokor batzuk | 26-27 |
| ■ Nire burua zaintzeko plan bat. Segimendua | 28-29 |
| ■ Zer egin BAGKak okerrera egiten duenean | 30-31 |
| ■ Oharrak | 32 |



Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa (BAGK) biriketako gaixotasun kroniko bat da, larria izan daitekeena.

Zorionez, gero eta gehiago da gaixotasun horri buruz dakiguna, baita kontrolatzeko moduei buruz dugun ezagutza ere.

Ikerlan askok erakutsi dute gaixotasun hau duen pertsona hobeki dagoela pertsona hori bera **Autozainketa** bide batean inplikatzan denean. Gure esku dago geure burua zaintzea.

Autozainketa jarduketa multzoa da, gaixoak, bere borondatez, gaixotasuna gobernatzeko, krisiak prebenitzeko, krisietan zer egin ikasteko eta osasuna hobetzeko egiten dituenak.

BAGKaren kasuan, jarduketa horiek arlo hauei buruzko oinarrizko ezagutzak eskatzen dituzte: arnas aparatuari, BAGKaren kausei eta Autozainketa neurriei buruzkoak. Sakondu behar da geure burua zaintzeko arrazoietan, eta gaitasun praktikoak landu behar dira inhalagailuak erabiltzen jakiteko, erretzeari uzteko, ariketa fisiko egokia egiteko, etab.

Gehienak gauza errazak dira, nahiz eta batzuetan kostatzen den ikastea, erabakitzea, barneratzea, eta batez ere denboran eustea. Garrantzi handia dute **autozainketa plan bat egiteak** eta neurri horiek eguneroko bizimoduan txertatzeak. Gainera, ongi etortzen da jakitea zer laguntza ditugun: osasun etxea, mediku espezialistak, familia, adiskideak, autolaguntza elkarteak, auzoko edo herriko zerbitzuak eta jarduerak, etab.; eta haiek baliatzen ere ikasi behar dugu.

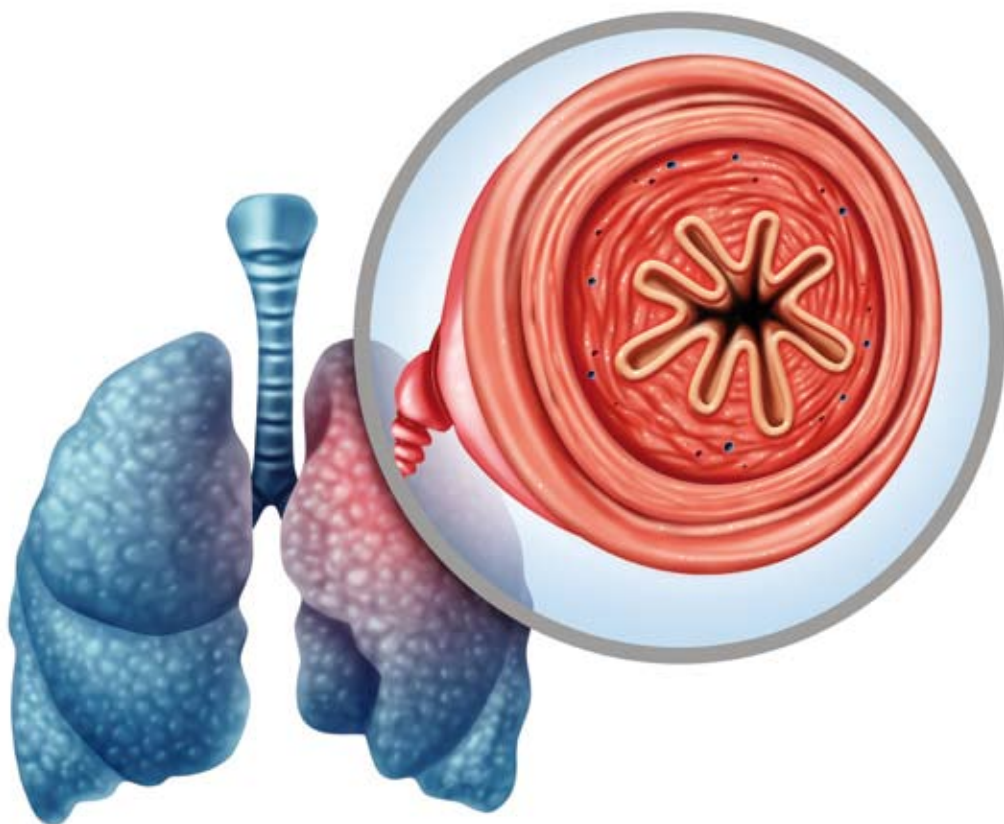
Eskuliburu honek gogoeta egiteko zenbait informazio eta material ematen ditu, eri dagoen pertsonak bere abiapuntuaren kontzientzia hartu, zenbait gauza ikasi eta hobetzeko aukera izan dezan.

Zer da Buxadurazko Arnas Gaixotasun

Bronkioak hodiak dira, arnasten dugun airea biriken hondoraino eramaten dutenak. Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa (BAGK) biriketako eritasun kroniko bat da. Bronkioak estutzen ditu, eta mukiak areagotzen; horregatik arnasketari erasaten ahal dio eta eragina izaten ahal du gure eguneroko bizimoduan.

Honako hauek dira eritasunaren kausa arruntenak:

- **Zigarroak edo puruak erretzea da kausarik arruntena..**
- Tabakoaren kea arnastea.
- Industria ugariako gunetako airea edo norberaren lanpostukoa arnastea (ikatz, silizio, asbesto edo antzekoen hautsak edo kotoi gordina, eta metal edo lurren kimikoak, etxaldeetako pentzua, errotako hautsak, etab.)
- Kea arnastea gaizki aireztaturiko etxebizitzetan, berotzeko edo janaria prestatzeko egurra edo ikatza erabiltzen denean.



Kronikoa (BAGK-EPOC)?

Gogoeta egiteko...

Zertan datza nire eritasuna?

Zer faktorek dute eragin handiena nire BAGKan?

- Erretzea
- Aire kutsatua arnastea
- Etxeko kea arnastea
- Besteren bat:

Hau dut kezka handiena:

Hobeki egoteko, lagungarria da edo erabiltzen ahal dut:

BAGKaren sintomak eta bilakaera

BAGKan dagoeneko zailtasun iraunkorra dago airearen sarreran eta irteeran. Batez ere 40 urtetik aurrera gertatzen da, gehiagotan gizonengan emakumeengan baino, bronkioen narritadura eta biriken funtzionamendu okerra jasaten ari diren pertsonengan.

Hauek dira sintoma nagusiak:

- Arnasestua: “Itolarria”, “itomena” edo airea falta zaigula eta arnasa hartzeko zailtasuna sumatzea, hasieran ahaleginak edo ariketa egitean (aldapan goiti, eskaileran...) eta gero beste jarduera batzuetan.
- Eztul iraunkorra, gogorragoa eguraldi hotz eta hezearekin.
- Karkaxak, batzuetan kanporatzen zailak direnak.

Eztula eta arnabideko karkaxak gehiago izaten dira goizeko lehen orduetan eta, uste oker batengatik, erretzeari egozten zaizkio.

Eritasunak aurrera egin ahala, beste hauek ere ager daitezke:

- Txistu-hotsak edo zaratak arnasa hartzean.
- Estutasuna bularrean.
- Arnabideetako infekzio ugari.

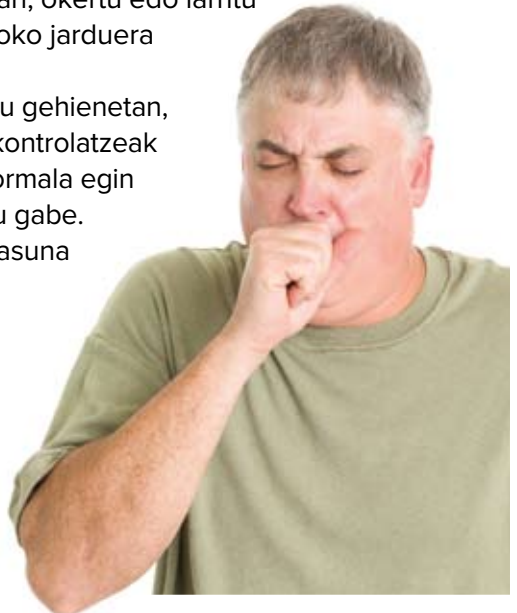
Bronkioak eta birikak nola dauden eta eri den pertsonak Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa ote duen ebazteko zenbait proba erabiltzen dira, eta horietako bat da espirometria edo “putz egiteko proba”. Kontua da ahal den aire guztia hartzea eta hodi batetik putz egitea, ahalik eta lasterren eta ahal den indar guztia erabiliz.

BAGKaren bilakaera

Bronkioetako buxadurak okertzeko joera dauka eta bizi osoan irauten du; bolada batzuetan hobera egiten du eta, besteetan, okertu edo larritu egiten da; denbora iragan ahala, eguneroko jarduera batzuk zailtzen ahal ditu.

Gaur egiten den tratamenduari esker, kasu gehienetan, larrienetan izan ezik, eritasuna norberak kontrolatzeak pronostikoa hobetzen du eta bizimodu normala egin daiteke, ariketa fisikoa egitea ere baztertu gabe. Horregatik, sekulako garrantzia du gaixotasuna gobernatzen ikasteak.

Emaitzarik onenak nork bere gaixotasuna gobernatzeko gauza denean lortzen dira.



Gogoeta egiteko...

Hauek dira nire sintomak:

Okerren eramaten dudana:

Nire BAGKaren garrantziari edo larritasunari dagokionez, uste dut:

Nire BAGKaren bilakaera hobetzeko nire burua inplikatzeko ikusten dut?

BAGKarekin bizitzea

Ez da erraza eritasun honekin bizitzea; zaila izan daiteke eritasun kronikoa dela onartzea, eragiten dituen itolarria eta beste zailtasunak eramatea eta sor daitezken sentimenduak gobernatzea (beldurra, larritasuna, ezustea, kezka, tristura edo haserrea).

Oso garrantzitsua da zer gertatzen zaigun jakitea eta, kasu bakoitzean, erabaki egokienak hartzea. Tratamenduak zenbait aldaketa eskatzen ahal ditu: tabakoa uztea, keak eta substantzia narritagarriak saihestea, inhalagailuak erabiltzen ikastea; aldaketak lantokian edo aisialdian...

Tratamenduan giltzarriak dira geure burua maitatzea, zaintzea, aldaketa posibleak proposatzea eta, garrantzitsuena, erretzeari uztea.

Nork bere burua zaintzeak eginahala eskatzen du; mugekin bizitzen ikastea, gure baliabiderik onenak erabiltzea, berehala ez etsitzea, epe luzerako onurei erreparatzea... baina merezi du, hobeki bizitzen eta zailtasunei aurrea hartzen laguntzen duelako.

Nork bere burua zaintzeko modu baliagarri asko ikas daitezke. Kontua da hobekien heldu zaizkigunak erabaki eta probatzea: erretzeari uzteko laguntza eskatzea, medikazioa hartzeko modua antolatzea, egoera berean dauden gaixoeekin mintzatzea, etxean edo lantokian aldaketaren bat egitea...

Merezi du BAGKa kontrolatzea, eta ikasi egin daiteke. Beti izaten ditugu erabiltzeko moduko baliabideak eskura.

Geure burua zaintzea, gaixotasunari gogor ekitea, eta harekin bizitzen ikastea lagungarriak dira hobeki bizitzeko eta konplikazioei aurrea hartzeko.



Gogoeta egiteko...

Nolako sentimenduak sortzen dizkit eritasunak?

Ohiko bizitzan, nola eramaten dut? Zer kostatzen zait gehiena eta zer gutxiena?

Naizen bezalakoa izanda, eta gainditu ditudan beste esperientzia zail batzuk kontuan hartuta, zerk lagunduko dit hobeki eramaten? Nire izaeraren zein alderdik laguntzen ahal didate? Familiak eta lagunek eragina dute niregan?

Zenbateraino laguntzen ahal didate osasun etxeko profesionalak? Mintzatu naiz haiekin?

Gauza sentitzen naiz nire egoerari heltzeko?

Gaixotasuna gobernatzea

Bronkioak kaltetuz gero berriz erabat ongi funtzionatzea ezinezkoa bada ere, funtzionamendua hobetzea eta/edo eritasunaren garapena eragozteko bai lor daitezkeela.

BAGKaren tratamenduarekin bilatzen dena da bronkioak ahal den zabalena mantentzea, bizitzan jardun ahal izateko itolarri edo neke gutxiagoz.

Era horretan pertsonak hobeki sentitzen dira eta energia gehiago dutela sentitzen dute. Luzera begira, konplikazioak izateko arriskua murrizten da. Bizi-kalitate hobea ere lortzen da.

BAGKaren **tratamenduaren oinarria autozainketa da:**

- **Erretzeari uztea**
- **Substantzia narritagarriak saihestea eta infekzioak prebenitzea**
 - Giro kutsatuak saihestea
 - Infekzioei aurea hartzea
- **Ariketa fisikoa eta arnasketa ariketak**
 - Ariketa fisiko erregularra
 - Arnasketa teknikak eta bronkioak drainatzeko teknikak
- **Medikazioa**
 - Bronkodilatatzailak
 - Bestelakoak: Antiinflamatorioak, mukolitikoak, antibiotikoak, oxigenoa...
- **Inhalagailuak ongi erabiltzen ikastea**
- **Erlaxazioa eta estresaren kontrola**
- **Eguneroko beste zainketa batzuk:** Elikadura bariatua eta orekatua, pisua kontrolatzea, beste zenbait botika erabiltzea, eguneroko jarduerak egokitzeko teknikak...

Behin BAGKa diagnostikaturik, gaixoak eginahala egin behar du, bere burua zaintzeko neurrien berri izan eta praktikara eramateko.



Gogoeta egiteko...

Nola ikusten duzu zure burua gaixotasunaren aurrean?

- Jarrera aktibo samarra dut, ongi dakit-eta parte handi bat nire esku dagoela
- Jarrera pasibo samarra dut, ez naizelako gauza sentitzen gaixotasunari aurre egiteko. Maiz pentsatzen dut: “senda nazatela, nik deus egin gabe...”, etab.

Zein neurri zehatz jarri behar dut nik martxan:

- Erretzeari uztea.
- Substantzia narritagarriak saihestea eta infekzioak prebenitzea.
- Ariketa fisikoa egitea.
- Medikazioa hartzea.
- Inhalagailuak erabiltzen ikastea.
- Arnasketa ariketak egitea.
- Erlaxazioa eta estresa kontrolatzeko ariketak egitea.
- Besteak... ..

Zeure burua zaintzeko arazorik edo zailtasunik izanen duzu? Zer dela eta?

.....

.....

.....

Pena merezi dizu?

.....

.....

.....

Erretzeari uztea

Erretzaileen kasuan, erretzeari uztea da neurririk onena, bronkioen buxadura areagotzea nahi ez badugu; eritasunaren garapena eragotziko dugu eta sintomak hobetuko dira, eta osasuna oro har hobetu egingen da.

Erretzeari uztea ez da erraza, baina bai posiblea.

Modu asko daude horretarako. Lehenbiziko pausoa erabakia hartzea da.

Bakarrik egiten saiatu daiteke, edo laguntza bilatu, erretzeari uzteko. Osasun zentroan badira erretzeari uzteko laguntza-zerbitzuak.

Gainera, nikotinarekiko menpekotasunaren arabera, nikotina-eranskinak edo bestelako medikazioa erabiltzea baloratu daiteke.

Garrantzitsua da tabako-kea duten giroak saihestea. Eta gu aurrean gaudela ez erretzeko eskatzea.



Gogoeta egiteko...

Erretzen baduzu, erretzeari uzteak onura handia ekarriko dizu. Planteatu al duzu? Zer onura ateratzen ahal zenuke?

Erretzen baduzu, hona hemen erretzeari uzteko pauso batzuk:

- Tabakoak arnasbideko eritasunetan duen eragina ezagutzea
- Zer dela eta utzi behar dut?
- Zure erretzeko era ulertzea: zer momentu edo egoeratan erretzen duzun gehiago, zertarako; egun batean erretako zigarro kopurua apuntatu; zein zigarrok eragiten dizuten menpekotasuna; halako egoeretan zer egin behar duzun pentsatu behar duzu...
- Erretzeari uzteko prestatzea. Zer edo nor izan daiteke lagungarria?
- Tabakoa uzteko eguna aukeratzea:
- Tabakoari uzteko plana egitea eta betetzen saiatzea
- Erre gabeko aurreneko egunetarako alternatibak bilatzea: zereginen bat bilatu, ibili, bainatu, lasaitu; ur, zuku edo infusioak edan, errendimendu eskasagoa onartzea, kaferik edo terik ez hartzea, etab.

Prozesu hori aurrera eramateko gauza izanen zara? Zailtasunik ikusten badiozu, horiek gainditzeko alternatibaren bat bilatzen ahal duzu.

Substantzia narritagarriak saihestu eta infekzioak prebenitzea

Eritasunaren garapena eragozteko eta okerrago ez jartzeko garrantzitsua da aire garbia arnatea, sudurretik, gai narritagarriarik ez arnatea eta arnasbideko eritasunak prebenitzea.

Komenigarria da **saihestea**:

- Aire lehorra arnatea. Neguan etxea egurastu eta hezetasuna eman, berogailuak eragindako giro-lehortasuna murrizteko.
- Tenperaturaren bat-bateko aldaketak.
- Ez arnatea hautsa, autoen gasak, pintura, aerosolak, detergente batzuk, intsektizidak, aire-kutsadura handieneko egunetan etxetik gutxiago atera gaitzkeen baloratzea, etab.

Lantokian, beharbada enpresak prebentzio edo babes neurriak hartu beharko ditu, edo babesteko maskarak eman, bederen. Enpresaren prebentzio zerbitzuak baloratu dezake zure lanpostua egokitu beharra, edo lanpostuaren aldaketa bera ere ote den beharrezkoa.



Zure lanpostuan edota etxean erabiltzen dituzun gaietan sinbolo hauetakoren bat agertzen ote den egiaztatu behar duzu:

Horiekin batera adierazten dira zenbait “Arrisku oharpen”, H334, H335, EUH 071, gai horiek arnasbideak kaltetzen dituztelako.

Osasun zentzora jotzea ere egokia da, katarroak maiz eta luzeak harrapatzen badituzu, karkaxen ugaritasuna edo kolorea aldatzen bada... Infekzio baten hasiera izan daitezke.

Gainera, urtero gripearean kontrako **txertoa** jartzea gomendatzen da, eta neumokokoaren kontrakoa ere bai, lehendik hartu ez bada, unean uneko indarreko gomendio ofizialei jarraiki.



Gogoeta egiteko...

BAGKa dutenentzako gomendioak ezagutzen dituzu? Patxadaz hausnartu dituzu? Horietatik, zein dira garrantzitsuenak zuretzat? Betetzen dituzu?

Lantokian:

- Enpresako airea lainotsua da eta hautsa dago giroan?
- Erabiltzen ditudan produktuen etiketak begiratzen ahal ditut?
- Badakit zein produktu diren narritagarriak? Horiek arnastea saihestu dezaket?
- Babes neurririk hartzen dut? Zein?
- Beharrezko babes eta prebentzio neurriak hartu ditu enpresak?
- Ezarritako lan-prozedurak jarraitzen ditut?
- Arnasbideak babesteko ekipamendu pertsonalak eskura ditut? Erabiltzen ditut? Ba al dakit nola eta noiz garbitu eta aldatu behar ditudan?
- Enpresaren prebentzio zerbitzura jotzen dut, hango osasun langileek nire osasun egoera zain dezaten?

Etxean:

Etxea egunero aireberritzen dut, batez ere ikatz edo egur sutegia erabiltzen dudanean?

Kalean:

Kale handiak edota trafiko handikoak saihesteko bide alternatiboak bilatzen ditut?

Urtero hartzen dut gripearen aurkako txertoa?

.....

Neumokokoaren aurkako txertoa egoki hartu dut?

.....

.....

Ariketa fisikoa eta arnasketa ariketak

Lagungarriak dira gaitasun fisikoa eta bronkioen funtzionamendua hobetzeko, medikazioak bakarrik lortzen duenetik haratago.

Eguneroko ariketa fisiko erregularra

Eritasunak aukera ematen badigu, egunero 30 minutuz ariketa egitea gomendatzen da (igeriketa, oinez...) poliki hasiz, gehiegi nekatu gabe. Gehiago ere egin daiteke, adinaren eta egoeraren arabera. 10-20 minutuko saio bat baino gehiago egin daiteke. Kutsadura gutxiko giroetan egitea komeni da, eta hotz edo haize handia izanez gero, leku itxietan.

Indar ariketak egitea (luzaketak, pisuak altxatzea...) gutxienez 8 aldiz ariketa bakoitza, 8ra arte zenbatuz poliki. Oso onak dira **malgutasun ariketak** ere (gimnasia, yoga, etab.).

Erreskateko medikazioa eramatea gogoratu behar da, medikuak agindu badigu.

Etxerako oxigenoa erabiltzen bada, ariketak ere horrekin egitea.

Arnasketako eta bronkioak drainatzeko teknikak:

Airea biriketan sartzea eta, batez ere, ateratzea errazten dute, karkaxak ateratzen laguntzen dute eta arnasketako giharrak hobeki erabiltzen ikasten dugu. Osasun zentroan esanen dizute ariketa egokienak zein diren eta horiek egiten irakatsiko dizute. Aholku ere emanen dizute hain erraz ez nekatzeko.

Arnasketa teknikak. Erizaintzako kontsultan, arnasketa teknika hauetako batzuk azalduko dizkizute, baita egiten erakutsi ere:

- **Arnasa hartzea ezpainak zimurturik dituzula:** Airea sudurretik sartu eta ahotik poliki botatzea, ahoa itxita baina ezpainak estutu gabe, txistu egin nahi bagenu bezala, masailak puztu gabe.
- **Sabel-arnasketa:** Eskuak sabelean ditugula (abdomenean), sudurretik hartu arnasa, eta eskuak nola goratzen diren sumatuko dugu. Airea ahotik botako dugu, ezpainak erdi itxita, txistu egiteko bezala, sabela beheratuz eta horko giharrak uzkiuz. Eskuak jaisten direla sumatuko dugu.
- **Eztul kontrolatua:** Zutik edo eserita, airea mantso eta sakon hartu sudurretik, abdomena puztuz; ahoa ireki eta, airea bota eta abdomena uzkiuz ahala, bi aldiz eztula egin.

Gogoeta egiteko...

Iruñean edo nire herrian, nire egoerarako ibilbide egokiturik ba ote dagoen badakit?

<http://www.pasearconepoc.es/>

Zer ariketa fisikoa egin dezaket, egunero egiteko modukoa?

.....

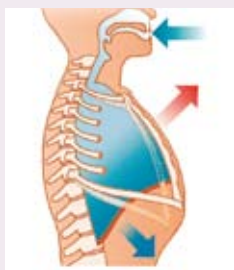
.....

Zerk animatzen nau ariketa fisikoa egitera eta zer zailtasun ditut? Zer egin dezaket era errazagoan egiteko?

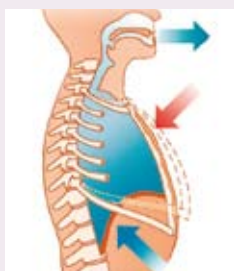
.....

.....

Sabel arnasketa praktikatzen dut



Sabel arnasketa



Sabela uzkurtuz airea botatzea.

Indar eta malgutasun ariketak egiten ditut

Gutxienez 8 aldiz egin ariketa bakoitza, mantso.



Oin bat goratu lurretik, zangoa luzatu arte, eta gero bestea.



Bi ipurmasailak aldi berean uzkurtu.



Ahal den gehien jaso bi belaunak elkartuta.

Postura horretan zaudela, besoak bildu eta zabaldu



Medikazioa

Sendagaiek sintomak arintzen dituzte, larriagotzeak prebenitzen eta bizikalitatea hobetzen. Eritasun kronikoa izanik, ia beti beharko da medikazioa era jarraituan hartzea eta medikazio hori gehitzea okertzera egiten duenean.

Funtsezkoa da medikazioa medikuak esandako moduan eta kantitatean hartzea, iraunkortasunez hartzea, ez orain gaizki heldu zaidalako utzi eta gero okerrago nagoenean hartzea.

Bronkodilatatzaile delako botika oinarriko medikazioa da eritasun honetan, nahiz eta beste botikarik ere erabiltzen ahal den:

Bronkodilatatzaileak: Botika hauek bronkioak laxatzen eta zabaltzen dituzte edo, gutxienez, gehiago ez ixten laguntzen dute. Horregatik, medikuak agindu badigu, garrantzitsua da hartzea, hobekuntza nabaritzen ez badugu ere. Gehienak inhalatu daitezke. Inhalazio bidez hartuta, bronkioetara zuzen joaten denez, eragin handiagoa izaten du, eta odoletik pasatzen ez denez, alboondorio gutxiago izaten du.

Beste botika batzuk:

- **Antiinflamatorioak:** Kasu batzuetan bronkioen hantura murrizten laguntzen dute. Gehienbat kortikoideak erabiltzen dira. Erabili ondoren ahoko higienearen jarraibideak bete behar dira.
- **Mukolitikoak:** Zure medikuak agintzen ahal dizkizu zenbait kasutan. Ura edatea mukolitiko ona da eta maiz aski izaten da.
- **Antibiotikoak:** Batzuetan beharrezkoak izan daitezke arnasbideko infekzio larri zenbait edo beste edozein infekzio mota tratatzeko.
- **Oxigenoa:** Beharrezkoak izan daitezke okertze bati aurre egiteko edo eritasuna oso aurreratua dagoenean.

Oso garrantzitsua: medikuak esandako moduan, kantitatean eta unean hartzea botika. BAGKa eritasun kronikoa da, eta tratamendu jarraitua behar du gehienetan.

Ez da ahaztu behar gaixotasuna ongi kontrolatzeko garrantzitsua dela konstantea izatea eta botika hartzea, sintomarik sentitzen ez denean ere.



Gogoeta egiteko...

Nire eritasunean bronkioak laxatzeko eta zabaltzeko oinarrizko medikaziorik garrantzitsuena eta eraginkorrena da:

.....

Batzuetan beste botika hauek ere hartu behar izaten ditut:

.....

Badakit medikazioa nola hartu behar dudan? Ohartzen naiz zeinen inportantea den medikuak esandako moduan eta denbora-epean hartzea? Oro har, gogoratzen naiz hartzeaz?

.....

.....

Kortikoidea duten inhalagailuak erabiltzen baditut, badakit zein den maizenik izaten den albo-ondorioa?

.....

Botika hartzea ahazten zaidala baldin bada problema, zer sistema erabiltzen dut gogoratzeko?

- Ageriko toki batean edukitzea
- Hartu eta gero, egutegian apuntatzea
- Oroitarazteko kartel edo ohar bat jartzea
- Sakelako telefonoan alertak jartzea.
- Beste modu batzuk (pentsatu zein den ona zuretzat)

Eta katarroa, bronkitisa edo bestelako problemaren bat dela-eta, beste botikaren bat hartu behar dudanean, BAGKrako hartzen dudan medikazioa, zer egiten dut?

.....

Inhalagailuen erabilera

Bide **inhalatua** da egokiena, ahal den guztietan.

Inhalagailuak botikak bronkioetara sartzen laguntzen duten aparatuak dira. Inhalagailu mota asko daude, eta haietako bakoitzak bere alde on eta txarrak ditu, eta bere jarraibideak. Oso garrantzitsua da behar den bezala erabiltzea, eragina izanen badute.

Erizainek kontsultetan, erakusten dute zein den pertsona bakoitzarendako inhalagailua erabiltzeko modurik egokiena eta zertan eman behar den kasu.

Komenigarria da bisita horietan, noizean behin, inhalatzeko teknikak errepatatzea eta gogoratzea hortzak, mihia eta ahoa garbitu behar direla inhalagailua erabili ondoren, batez ere kortikoidea duten inhalagailuak erabiltzen direnean.

Era berean, sistema bakoitzak bere erabilera-instrukzioak ditu. Oso garrantzitsua da ongi erabiltzea. Ongi erabiltzen ez badira haien eragina gutxitzen edo galtzen da.

INHALAGAILU MOTAK:

- **Presurizatuak edo kartutxo erakoak:** botika gas batean disolbatua dago, eta kartutxoa zapaltzean ateratzen da gasa. Batzuetan, haien erabilera errazagoa egiteko, **inhalazio-ganberak erabil daitezke.**
- **Hauts lehorreko inhalagailuak:** inhalagailu hauetan, botika hauts fin-finean dago disolbaturik.



Gogoeta egiteko...

Badakit zein inhalagailu mota erabiltzen dudan?

.....

Idatzita ditut jarraibideak?

.....

Badakit nola erabiltzen den? Ongi erabiltzen dut?

.....

Zer egiten dut inhalagailua erabili eta gero? Behar bezala garbitzen ditut hortzak eta mingaina? Ba al dakit zergatik den inportantea? Ahoa garbitzeko zailtasunak ditut?

.....

.....

Erizainarekin izaten ditugun segimendu-kontsultetan, aztertzen dugu nola erabiltzen dudan inhalagailua?

.....

Tratamendua ezin da utzi aldeztatik medikuarekin hitz egin gabe. Zer iruditzen zait hau?

.....

.....

Erlaxazioa eta estresaren kontrola

Eritasunarekin bizitzea eta ezdulaldiak, aire faltaren krisiak, itomenak edo arnasa hartzeko zailtasunak jasateak, maiz, atsekabea, estresa edo itolarria sortzen dute. Gainera, edozer dela-eta, urduritasuna edo estresa dagoenean, sintomek okerrera egiten dute.

Esaten dizuten tratamenduaz gainera, egoera horietan, alternatiba batzuk lagungarriak izan daitezke zuretzat:

- **Arnastea eta erlaxatzea.**

Jarduera lasaigarria bilatzea: musika entzutea, irakurtzea, atsedean hartzea, paseatzea, etab. Erizainei eskatzen ahal diegu erlaxatzeko teknikaren bat erakusteko. Teknikak asko dira.

- **Emozioak** ezagutzea, onartzea, adieraztea.

Emozioak adieraztea da egoera horietan sortzen den tentsioa arintzeko bide hoberenetakoa. Lehenbiziko pertsonan adierazi behar dira sentimenduak (hau gertatzen zait..., nik uste dut..., zera sentitzen dut...), betiere beste pertsonetikiko errespetuz eta erasorik gabe.

- **Antolatu** zure bizimodua larritasunik eta presarik gabe, behar adina atsedenaldir hartuz.

- **Distraitzea** eta jarduera atseginak txertatzea bizimodu arruntean.

- Jendearen **laguntza** baliatzea: beraien zailtasunei buruz hitz egiteko eskatzea lagunei, profesionali, gaixotasun bera duten pertsoni...



Gogoeta egiteko...

Zer moduz nabil estres aldetik?, zerk estresatzen nau?, zerk lasaitzen nau?

.....

.....

Estresa menderatzeko iradokizun batzuk:

1. Erlaxazio teknika bat praktikatzea.

Hemen agudo erlaxatzeko teknika bat eskaintzen dugu. 10 minutuko saioak behar dira ikasteko. Gero, minutu bakar batzuk aski izanen dira. Kontua da gorputzeko gihar guztiak aldi berean tenkatzea, 5 segundoz:

- Ukabilak itxi.
- Besoak bildu, ukabilarekin sorbalda ukitu nahian. Sorbalda uzkurdu.
- Burua atzeraka bultzatu (besaulkian bagaude, adibidez) eta garondoa tenkatu.
- Begiak indarrez itxi.
- Ezpainak eta hortzak gogor estutu.
- Hankak luzatu eta orpoak lurretik altxa urdaileko giharrak tenkatzeko.
- Arnasa hartu.



Gero, bapatean besaulkian amildu, eta utzi gorputzeko atal guztiei lasaitzen. Horrela egon, gogoan atxikiz irudi lasaigarri bat. (Estresari buruzko liburuxka eskatzen ahal duzu osasun zentroan).

2. Saiatu egunero gozaten.

Idatzi jarduera atseginen eta gauza txikien zerrenda, zure ustez plazera, gozamena, poza, bakea, umorea edo lasaitasuna ematen dizutenak edo ematen ahalko lizuketenak (pentsamenduak, tokiak, pertsonak, jarduerak, uneak...). Aukeratu horietako bat, gutxienez, eta heldu horri.

3. Lan bizitza, familia, aisialdia eta atsedena orekatu beharra dago.

Beste zainketa orokor batzuk

Elikadura: pertsona guztiek modu osasungarri, bariatu eta orekatuan elikatu beharra dute, denetik janez eta egunean piramideko elikagai multzo guztiak konbinatuz.

Gainera, egunean 5 otordu egitea komeni da, hau da, gutxi jatea baina maiz, eta mastekatzeko errazak diren gauzak. Mantso jatea eta ura edatea. Gatza kontrolatzea. Edari gasdunak, alkohola eta kafeina saihestea.



Pisua kontrolatzea: garrantzitsua da pertsona bakoitzak bere pisu egokiari eustea. Bai pisu gehiegi izateak, bai gutxiegi izateak ere, zure egoera oker dezakete. Osasun zentroan laguntzen ahal dizute pisu egokia lortzen eta mantentzen.

Botikak: Kontsulta egin behar da ez tularen aurkako botikak, lasaigarriak edo lo egitekoak hartu aurretik. Botika batzuk zuhurtasun handiz hartu behar dira.

Eguneroko bizimoduko jarduerak: pertsona batzuek, segur aski, eguneroko zeregin batzuk errazten ikasi behar dute, esaterako janztea, eskailerak igotzea... Beharbada, mantsoago egin behar dira gauzak, atsedean hartuz, etab.

Aho garbitasuna: inhalagailurik erabiliz gero, batez ere kortikoiderik badute, oso garrantzitsua da hortzak eta mingaina ongi igurztea (botika pixka bat mingainean itsatsita gelditzen da), eta, bukatu ondoren, ahoa urez ongi garbitzea. Ahoan aznahirik sumatuz gero, edo mingainean orban gorri edo zuririk ikusiz gero, osasun etxera joan behar da kontsulta egitera.

Bainuetxeak: badira termalismo-programak 60 urtetik gorako jendearentzat.



Gogoeta egiteko...

Errepasatu elikadura nola daramadan eta aldaketarik egin behar ote dudan, gomendioen arabera egokitzeko: fruta eta barazki ugari, gantz gutxiko jakiak (haragia, hestebeteak, xingarra, pateak, gozokiak...) eta pisu osasungarriari eusteko moduko kantitateak jatea.

Aldaketaren bat egin behar izan dut nire ohiko jardueretan?

Ezagutzen dut bainuetxeen eskaintza?

Nire burua zaintzeko plan bat. Segimendua.

BAGKa kontrolatzeko ahalegin kontzientea eta jarraitua egin behar da. Garrantzitsua da aurreikustea nola egin eguneroko bizitzan ez ezik, krisialdian ere, eta bakoitzak bere burua zaintzeko dituen arazoak gogoratzea. Hori egin ahal izateko kontuan izan behar ditugu hurrengo puntu hauek:

- 1. Hobeki ezagutzea zer den Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa eta zer dakarren:** nire esperientzia pertsonala, eman dizkidaten informazioak, nik uste dudana, zer gertatzen ahal zaidan, zein diren beharrezko zainketak, zer eragin duen nire bizitzan eta nola daramadan hori, etab.
- 2. Zaintzeko erak gehiago pentsatzea:** hobeki ezagutzea nola hobetu arnasketa eta nire izaeraren eta egoera pertsonalaren arabera egokitutako alternatibak bilatzea.
- 3. Autozainketarako plan pertsonala:** Zaintzeak dituen onurak eta zailtasunak aztertzea, alternatiba desberdinen abantaila eta eragozpenei buruz gogoeta egitea, erabakitzea zein diren egokienak nire bizimodurako eta plan bat egitea, saiatzea eta poliki-poliki doitzea. Bakoitzak badaki zer den onena beretzat. **Adibidez:**
 - Jarduerak mantso egitea.
 - Erraz iristeko moduko toki batean jartzea maiz behar dituzun gauzak.
 - Janaria prestatzeko, garbitzeko eta bestelako lanak egiteko modu errazak bilatzea.
 - Laguntza eskatzea zerbait toki batetik bestera mugitu behar duzunean.
 - Arropa zabala eta erraz janzten eta eranzten diren zapatak erabiltzea.

Zailena aldaketei eustea da. Horregatik, aldaketa horiek eguneroko bizimoduan txertatu behar dira, geure egiteko eta bertan behera ez uzteko.

Osasun zentroan segimendurako bisitak finkatuko dituzue, eta han lagunduko dizute plana egiten, tratamendua hobetzen eta BAGKa kontrolatzen. Oso garrantzitsua da konstantea izatea eta bisita horietara joatea BAGKaren bilakaera ona izan dadin.

Beharbada bestelako baliabide eta laguntzarik ere izanen duzu eskura: familia edo hurbileko jendea, estreserako ikastaroak, gimnasia, paseoak, zure eskualdean egiten ahal dituzuen gustuko jarduerak, etab.



Gogoeta egiteko...

Nire gaixotasuna gobernatzeko neurriak eta onuragarriak izan daitezkeen aldaketak gogoratuko ditut:

.....

Neure burua zaintzeko arrazoiak, motiboak:

.....

.....

Nire burua zaintzeko plana: Orain egin beharreko aldaketak (saiatu aldaketak zehazten, errealitateari loturik)

.....

.....

Egin nahi ditudan aldaketak lortzeko eman behar ditudan urratsak: niretzako denbora eta espazioa hartzea, nire bizitza antolatzea, medikazioa ongi kontrolatzea, bikotekideari eskatzea nirekin etortzeko ariketa fisikoa egitera, lagunekin elkartzea, gimnasia edo erlaxazioan izena ematea, etab.

.....

.....

.....

Osasun zentroan adostu dugun segimendua:

.....

Zer egin BAGKak okerrera egiten duenean

BAGKan deskonpentsazioak edo une okerragoak ager daitezke, eta luzerako konplikazioak ere bai. Horrelakorik agertzen bada, garrantzitsua da osasun zentrora joatea agudo diagnostikatzeko eta era egokian tratatu ahal izateko.

Deskonpentsazioak agertzeko arrazoiak:

- Arnasbideetako infekzioak.
- Inhalagailuak behar bezala ez erabiltzea edo bertan behera uztea.
- Gai narritagarriak inhalatzea.
- Biriketako edo bihotzeko gaixotasunak.
- Beste zenbait gaixotasun

Epe luzerako zailtasunak:

Batzuetan, gaixotasunak aurrera egin ahala mota desberdinetako zailtasunak ager daitezke, organismoak oxigeno gutxi duelako denbora luzez (arnasbideko urritasun kronikoa) edo bihotzari ematen zaion gainzamatatik (Cor pulmonale).

Gure erreakzioa eskatzen duten alarma-zeinuak:

- Arnasestuak okerrera egitea.
- Eztula areagotzea.
- Aldaketak karkaxaren itxuran eta kantitatean.
- Sukarra.
- Logura eta/edo buruko mina.
- Edemak (oinak hanpatzea).
- Erreskateko medikazioa maizago erabili behar izatea.
- Okerrago eramatea eguneroko jarduerak.
- Burko gehiago behar baduzu lo egiteko.
- Atsedenean zaudela bihotz-taupaden maiztasuna 50etik beherakoa bada edo 100dik gorakoa.

Kasu horietan, begiratu ea ez ote zaizun ahaztu tratamendua hartzea. “Egoera honetarako” gomendatutako plana aztertzea komeni da.

Larrialdietara joan behar da, egoera hauetarako gomendatutako tratamendua aztertu eta jarraitu ondoren, hobekuntzarik ez bada, okerrago sentitzen bazara edo okertze hori bat-batean agertzen bada eta kontrolatu ezina da.

112 telefonora deitzea edo larrialdietara berehala joatea baldin:

- Nekeza bazaizu arnas berritzea edo hitz egitea. (Itomena atsedenean).
- Ezpainak edo azazkalak urdin edo gris jartzen bazaizkizu.
- Kontzientzia nahasten edo gutxitzen bada, logale edo suminkortasuna agertzen badira.
- Bihotz taupadak asko azkartu bazaizkizu.
- Oso sukar altua.
- Edema agertu berriak.

Gogoeta egiteko...

Berriz aztertuko dut zer dela-eta egin ote duen okerrera nire BAGKak (ikus aurreko orrialdea):

Okertzea adierazten didaten sintomak errepasatzen ditut:

Ba al dakit tratamendua aldatzen okerrago nagoenean?

Badakit noiz joan behar dudan medikuarenera edo larrialdi zerbitzura?

Baduzu zalantza edo kezka bat medikuari edo erizainari galdetzeko?



A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.

Oharrak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



Argibide gehiago:

**NAFARROAKO OSASUN
PUBLIKOAREN ETA LAN
OSASUNAREN INSTITUTUA**

Osasuna Sustatzeko Atala

Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es