

HAR DITZAGUN OHITURA ONAK OSASUNTSU BIZITZEKO



“OSASUN-ARAZO ASKO SENDATU EGIN DAITEZKE, HEIN BATEAN, BIZIMODU OSASUNGARRIA IZANEZ GERO”

Elikadura funtsezkoa da bizitzeko. Elikadurari dagozkion erabaki zuzenak hartzen baditugu, hobeto sentituko gara, energia gehiago izango dugu, gaixotasun ugari saihestuko ditugu, eta areagotu egingo dugu ongizate-sentsazioa.

Askotariko dieta eta ariketa fisikoa egiteak lagundu egingo digu pisu ideala izaten.

Zuntz askoko dieta (frutak, barazkiak eta zerealak dituen), gantz gutxikoa, eta azukrea eta gatza neurrian erabiltzea ona da osasunerako.

Elikadura-ohituretan aldaketa handiren bat egiteko asmoa baduzu, hitz egin medikuarekin. Garrantzitsua da.

EGIN DEZAGUN ARIKETA FISIKOA



“ARIKETA FISIKOAREN ONURAK AREAGOTU EGITEN DIRA BIZITZA GUZTIRAKO KONPROMISO —HOTS, BIZIMODU— BIHURTZEN BADUGU”

Ariketa fisikoa ongi sentitzeko lain baina nekatu gabe egiten badugu (aldiko 30 minutu, astean hiruzpalau aldiz), indarra, trebetasuna eta erresistentzia garatuko ditugu, eta bizi-kalitatea eta ongizate fisikoa eta mentala hobetuko ditugu. Giharrak, bihotza eta gorputzeko beste zati batzuk indartu eta eraginkorragoak bihurtzen dira, ariketa fisikoa bidez aldian-aldian esfortzua egiteko eskatzen bazaie. Ariketa fisikoa fisikoki eta mentalki laguntzen du; izan ere, ikusi da onura psikologikoak dituela, hala nola ongizate-sentsazioa, autoestimua igotzea eta antsietatea gutxitzea.

Erritmo bizian oinez ibiltzeak, mendi-ibiliak egiteak, bizikletan ibiltzeak, igeri egiteak edo kirola neurrian egiteak bihotza eta birrikak estimulatzeko dituzte, eta erresistentzia handitzen dute.

Giharrak luzatzeak eta tolestean oreka eta harmonia, oro har, hobetzen ditu.

Ariketa fisikoa eragin positiboa izan dezake beste neurri osasungarri batzuk hartzen; esaterako, tabakoa gutxiago erretzen edo erretzeari uzten eta dieta orekatua egiten.

“AUKERATU ATSEGIN DUZUN EDO INTERESA PIZTEN DIZUN ARIKETA BAT. KONTUAN IZAN ZURE MUGAK. ETA EZ GAINDITU MUGA HORIEK”

Garrantzitsua da medikuari galdetzea ariketa-programa bat egiten hasi aurretik.

HOBETU DITZAGUN AUTOZAINZA-ETA HIGIENE-OHITURAK



“HIGIENE ETA ITXURA PERTSONALEKO OHITURA ONAK HARTZEN BADITUZU, OSASUNA ETA AUTOESTIMA ETA HOBETO MOLDATUKO ZARA GIZARTEAN”

Higieneari eta itxura fisikoari dagokienez ohitura onak izateak lagundu egin digu gizarteratzen eta harremanak izaten.

Nahitaezkoa da aldian-aldian eta ariketa fisikoa egin eta gero dutxatzea. Arreta handiz zaindu aho-higienea.

Higiene pertsonal egokia izateak ongizatea emango eta autoestimua igoko dizu, eta, horren ondorioz, harreman sozialak hobetuko dituzu.

INGURUAN DITUZUN BALIABIDEAK



UDALAREN MENDEKO PARKEAK, GIZARTE- ETA KULTURA-ETXEA, IGERILEKUAK ETA BESTE ZENBAIT ZENTRO PUBLIKO

Doan edo merke ariketa fisikoa egiteko aukera ematen dute leku horiek. Parkeetan ibiltzeko bideak, kirola egiteko pistak eta ariketa fisikoa egiteko aparatuak egoten dira. Zentro publikoetan merke ematen dira ikastaroak, hala nola aerobicekoak edo dantzakoak.

AISIALDI-ZENTROAK ETA GIMNASIOAK

Horiek garestiagoak izaten dira, baina hobeto egokitzen dira norberaren ordutegira, eta gainbegiraturako ariketa-programetan parte hartzeko aukera ematen dute.

BURU-ERITASUNEN BAT DUTEN PERTSONEN ETA HAIEN SENIDEEN ELKARTEAK, FEAFES-EKO KIDE DIRENAK

Informazio egokia emango dizute, laguntza-sistema bat baitute, baita zure ahaleginari babesa emateko prest dagoen pertsona-talde bat ere, bizimodu osasungarria izatea lor dezazun.

Buru-eritasun larriren bat duten pertsonen % 50ek gaixotasun fisiko bat, behintzat, badu; besteak beste, hauetakoren bat: gaixotasun kardiobaskularrak, metabolikoak, endokrinoak, neurologikoak, infekziosoak eta substantzia gehiegi hartzeak eragiten dituzten asaldurak.

Tratamendu integral bati esker (tratamendu farmakologikoa eta errehabilitazio psikoterapeutikoa eta psikosoziala), buru-eritasunen bat duten pertsonen bizi-itxaropena luzatu eta hobetu egin da, eta gizarteratu egin daitezke denon **BABESARI, ERRESPETUARI ETA ELKAR ULERTZEARI** esker.



“EPE LUZEKO TRATAMENDU INTEGRALAZ GAIN, GARRANTZITSUA DA DIETA OREKATUA EGITEKO ETA ARIKETA FISIKOAREN PROGRAMA BATI JARRAITZEKO KONPROMISOA HARTZEA”

Psikofarmako modernoek albo-ondorio gutxiago eragiten dizkiote osasun fisikoari, eta bizi-kalitate hobea ematen diete buru-eritasunak dituzten pertsoneri.

BURU-ERITASUNEN BAT DUTEN PERTSONEN OSASUN FISIKOA



FEDEFES
Federación de Euskadi de Familiares y Personas con enfermedad mental

Euskadiko Eri Psikiko Eta Senide Elkartearen Federakuntza
C/ Tres Cruces, 5 - Bajo - 01400 Llodio (Álava)

Tfn.: (94) 406 94 30
E-Mail: fedefes@yahoo.es
Web: <http://www.fedefes.org>

Laguntzaileak:



“Castilla y Leon FEAFES-aren diseinu eginda, Castilla y Leon-eko Osasun Saila lagunduz”

MUGI ZAITEZ ON EGINGO DIZU ETA

BURU-ERITASUNEN BAT DUTEN PERTSONEN OSASUN FISIKOA



SARRERA

- 1 HAR DITZAGUN OHITURA ONAK OSASUNTSU BIZITZEKO
- 2 EGIN DEZAGUN ARIKETA FISIKOA
- 3 HOBETU DITZAGUN AUTOZAINNTZA- ETA HIGIENE-OHITURAK
- 4 INGURUAN ERABILGARRI DAUDEN BALIABIDEAK

“OSASUN FISIKOA ZAINTEZA EZINBESTEKOA DA GUZTIONTZAT, BAINA BURU-ERITASUNEN BAT DUTENEK ARRETA BEREZIA EMAN BEHAR DIOTE”

Buru-eritasunen bat duten pertsonak gainerakoek baino aukera gehiago dituzte osasun fisikoko arazoak izateko. Buru-eritasunen bat —hala nola eskizofrenia eta gaitz bipolarra— diagnostikatu dioten pertsonak bizi-kalitate eskasagoa dute, batez ere osasun fisikoari lotutako arazoak direla eta.

Halaber, ahulagoak dira eta **arrisku-faktore gehiago** dituzte gaixotasunaren tratamenduari eta osasun-ohiturei dagokienez.

