



ADIMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONEN BIZI-KALITATEA

DIMENTSIOA: ONGIZATE FISIKOA

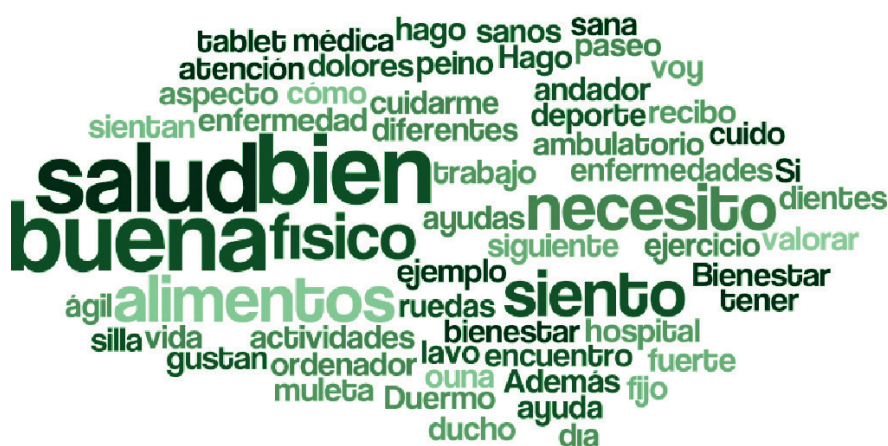
Hausnarketarako galdera hauek proposatzen dizkizugu... animatzen zara?

Ikertzeko puntuak: zer dira eskubideak?

Osasuntsua naiz eta sasoiari nago. Janari osasungarriak jaten ditut eta ondo sentitzen naiz. No siento dolores ni tengo enfermedades. Badaukat behar dudako medikuntza-arreta. Bizimodu osasuntsua daukat.

Nire ongizate fisikoa nolakoa den aztertzeko, hau izaten dut kontutan:

- Ondo egiten dut lo.
- On egiten didan gustuko janaria jaten dut.
- Osasuntsu eta indartsu sentitzen naiz.
- Gaizorik banago, laguntza jasotzen dut, ambulategira edo ospitalera joaten naiz.
- Egunean zehar, jarduera desberdinetan aritzen naiz: paseatzen, lanean edo kirola egiten.
- Honez gain, nire itxura ere zaintzen dut: dutxatu eta orrazten naiz eta hortzak garbitzen ditut.
- Beharrezko laguntzak daukat, adibidez: gurpil-aulki bat, eskorga bat, makulu bat, ordenagailu edo tablet bat.



Nire tokian jartzeko galderak: zer pentsatu eta sentitzen dugu adimen urritasuna dugun pertsonok?

“Lehen ez zitzaidan gustatzen nola nengoen eta argaltzea erabaki nuen. 94 kilo pisatzen nuen. Orain 67 kiloko pisua daukat. Estutasunagatik izan litekeela azaldu zidaten; lehen ez nuen batere dastatzen janaria. Pixkanaka gauza osasungarriagoak jaten hasi nintzen. Eta ariketa pixka bat eginez argaltzen joan nintzen. Gero eta hobeto sentitzen naiz. Nik bizitza luzeagoa eta hobea izan nahi nuen”.



“Osasunak beti arduratu nau. Erretzeari uztea lortu nahi dut. Nire buruaz arduratzen naiz. Beti gustatu izan zait kirola egitea. Ibiltzea atsegin zait, mendira joatea eta, bizikleta txikitatik gustatu izan zait”.

“Guk asko egin dezakegu geure osasunagatik, gu ere gure buruaren arduradunak ere bagara eta”.

Hausnarketarako galderak: Zer uste duzu? Zer sentitzen duzu?

Nola zaintzen duzu zure ongizate fisikoa? Ohituraren bat aldatzea gustatuko litzaizuke eta oraindik ez duzu lortu? Zein izan da zure egunerokoan sartu duzun azken ohitura osasungarria? Zerk laguntzen dizu zure ingurunean ohitura hori mantentzera? Nola laguntzen dituzu beste pertsona batzuk bere ohitura osasungarriak mantentzera?



Partekatzeko galderak: zer pentsatzen dute beste pertsona batzuek?, zer sentitzen dute?

Jesús Florez-ek, Medikuntza eta Kirurgian Doktorea eta Kantabriako Unibertsitatearen Farmakologiako Katedradun Emerituak, ongizate fisikoaz azaltzen digu:

Ongizate fisikoak osasun fisiko onaz gozatzea esan nahi du; hots, gure gorputz organoak osasuntsu eta ondo funtzionatzeko moduan izatea: bihotza, birrikak, artikulazioak, digestio-aparatua, etab.

Adimen urritasuna duten pertsonak, daukaten adimen urritasun motaren arabera, zenbait patologia pairatzeko arrisku handiagoa izan dezakete. Ezinezkoa da orokortzea banan banan aztertu behar direlako. Argi dagoena zera da, adimen urritasuna izateak, dena dela ere, organo jakin baten gaixotasunaren lehen sintomak antzemateko aukera gutxi ahal duela, edo komunikatzeko, edota gomendatutako tratamenduari ondo jarraitzeko. Eta horrek guzti horrek osasun fisiko okerragoan eragiten du. Saia gaitzke bakoitzak izan ditzakeen arazo fisikoak zeintzuk diren ezagutzen eta hauek aurrez ikusteko edota tratatzeko ematen zaizkigun gomendioei jarraitu. Gero eta hobeto ezagutzen dira, adituek arazoak gero eta sakonago aztertzen dituzte eta prebentzio eta tratamendu-programak ezartzen. Zaintzaileek irakurri behar dituzte, ezagutu, jarraitu, eta adimen urritasuna duten pertsonari beraiei zuzenean erakutsi.

GORABIDE



GORATU

Desgaitasuna duten pertonekin batera ikasten

Zeure ondorioak:

A large, light green rectangular area with rounded corners and a dark green border, containing horizontal dotted lines for writing.