

Beste gomendio batzuk



- Behar bezala jan -

Behar bezala elikatzea oso garrantzitsua da bizkortzeko, zure onera etortzeko.

Ematen dizutena jan, eta beste edozer jan baino lehen, galdetu egokia ote den. Hartu likidoak, adierazitakoari jarraituz.

Alergiarik edo intolerantziarik baldin baduzu elikagairekin batekin.

Irenstea kostatzen bazaizu edo jandakoa aise trabatzen bazaizu zintzurrian.

Ematen dizuten janari gehiena jaten ez baduzu. Pisia galtzen ari zarela iruditzen bazaizu.

- Zure lagungarriak -

Normalean betaurrekorik, audifonorik, hartz-protesirik, makulurik, makilarik edo besterik erabiltzen baduzu, erabili ospitalean ere.

Ez erabiltzeko esan badizute ospitaleratzean, ongi gorde gal ez daitezten.

- Paseatu -

Lasai paseatzea ariketa fisiko mesedegarria da.

Espresuki deskantsatzeko esan ez badizute, paseo txikiak egin txapinak eta arropa egokia jantzita. Eta ez ahaztu baimena eskatu behar duzula zure solairutik ateratzeko.

- Atsedena hartu -

Egon lasai eta soinurik atera gabe. Horrek on eginen dio bai zure osasunari bai ingurukoeneri.

Neurri errazak dira, baina mesede handia egiten dutenak.

Gaixoen identifikazioa



Tronbo edo koaguluaren prebentzioa



Botikak



Sintoma edo aldaketei erreparatu



Infekzioen prebentzioa



Egoki jan



Erorikoen prebentzioa



Paseatu



Presio-ultzerak



Atsedena hartu



Nafarroako Gobernua



Gobierno de Navarra

LG NA 139-2020



Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Zuk ere laguntzen ahal duzu zure ospitaleratzea hobea izan dadin

Zuri esker, arretaren kalitatea hobetzen ari gara



- Parte hartu zure identifikazioan -

Eraman beti identifikatzeko eskumuturrekoa.



Abisatu baldin eta:

Daturen bat okerra bada.
Eskumuturrekoa hondatua badago.

Eraman beti jarrita identifikatzeko eskumuturrekoa.
Zenbait momentutan erakutsi beharko baituzu:

Sendagaiak ematen dizkizutenean.
Probaren bat egiterakoan.
Eta zure nortasuna egiaztatu behar den guztietan.

- Medikazio-akatsak saihesten lagundu -

Galdetu botikei buruz duzun edozein zalantza.

Abisatu beharko zeniguke:
Botikaren bati alergia badiozu.
Botikaren batekin nahi gabeko ondorioren bat izan baduzu.

Esan zer botika hartzen dituzun normalean.
Errezetarik gabeko botikarik hartzen ote duzun.
Osagarriren bat edo belar - produkturen bat hartzen baduzu.



Hemen zauden bitartean, ospitalean agindutako medikazioa besterik ez duzu hartu behar.

- Lagundu infekzioak prebenitzen -

Eskuak urez eta xaboiz garbitu behar dituzu:



Komunera joaten zaren bakoitzean.
Otordu bakoitza baino lehen.

Gelara sartzen edo ateratzen zarenean, garbitu eskuak gelan eskura dagoen produktu desinfektatzailearekin. Zurekin daudenek ere egin beharko dute.

- Erorikoak prebenitzeko aholkuak -

Erabili oinetako erosoak, irrist egiten ez dutenak eta, ahal dela, itxiak.
Ez ibili ilunpetan, piztu argia.

Deitu! Ez altxatu bakarrik bazaude!
Gela txukun eta oztoporik gabe eduki.

Ohea freno jarrita egon dadila, eta aski behean.
Ohean bazaude, eseri pixka batean, bazterrean, zutitu eta oinez hasi baino lehen.

Zorabiatua edo ahul sentituz gero, ez ibili laguntzarik gabe. Deitu, eta lagunduko dizugu.

- Lagundu presioak eragindako lesioak saihesten -

Denbora luzean posizio berean egoteak presio-ultzerak edo lesioak sor ditzake azalean.

Abisatu:

Eroso sentitzen ez bazara.
Arropa hezea baduzu.
Pixoihalak-edo aldatu behar badituzu.
Larruazalean gorriunerik ikusten baduzu.



Utz iezaguzu aldian-aldian zu posturaz aldatzen, halako zauri edo lesiorik ez izateko.

- Tronboak edo koaguluak saihesten lagundu -

Noizean behin ariketak egin hankekin. Mugitu zangoak.



Besterik adierazten ez badizute, mugitu oinak eta bildu zangoak maiz ohean edo aulki batean zaudenean.

Konpresio-galtzerdirik jartzen badizute, emandako gomendioei egin kasu.



- Sintomei eta aldaketei erreparatu -

Zure laguntza funtsezkoa da sintoma berriak garaiz identifikatzeko. Zerbait desberdina sumatuz gero, mina nabaritzen baduzu edo zure egoeran aldaketaren bat ikusten baduzu, esaguzu.

Mesedez, libre galdetu zure osasunaz duzun edozein kezka edo duda: medikazioak, dieta, atsedena, ariketa, problemei aurrea hartzeko gomendioak, ospitaleko alta...



Ospitaletik atera baino lehen, irakurri ematen dizuten txostena, eta, zalantzarik izanez gero, galdetu: medikazioak, tratamenduak, azterketak egiteko hitzorduak, kontsultak...

Aholku hauei kasu eginez gero, asko laguntzen ari zara zure osasunak hobera egin dezan.
Mila esker denagatik.