



B.A.G.K. (Buxaketazko Arnas Gaixotasun Kronikoa) duten pazienteentzako informazioa eta aholkuak

Bronkioetako eta biriketako gaixotasun kroniko bat daukazu, eta, denbora pasa ahala, okerrera jotzeko joera dauka berez. Tarteka okerraldiak gerta daitezke, eta arnasa hartzeko zailtasun handia izan dezakezu. Baliteke inoiz ospitalean ingresatu behar izana. Hori dena, ahal dela, berriz gerta ez dadin, eta arnasa hobeto hartzeko, guztiz garrantzitsua da ondoko aholkuak betetzea:

- Utzi erretzeari erabat. Zuk bakarrik lortzen ez baduzu, lagunduko dizugu.
- Ahal izanez gero, kez betetako lekuetatik alde egin.
- Kontuz bat-bateko tenperatura-aldaketekin, eta ez egon denbora luzean leku hotzetan.
- Katarroa baduzu, edo arnasestua larritzen zaizunean, joan zaitez medikuarengana.
- Gripearean aurkako txertoa jarri behar duzu udazkenero.
- Egunero egin ezazu nekatuko ez zaituen ariketa fisikoa: ordu erdiko bi saio gutxienez (paseatu, eskailerak igo, bizikleta estatikoan ibili), eta gainera, besoetako gimnastika, hau da, pisu arinak jaso behar dituzu buruaren pareraino (15 minutu).
- Agindu dizuten tratamendua osorik hartu behar duzu egunero. Ez baduzu ondo ulertu inhalagailuak nola erabiltzen diren, galdetu medikuari behar adina bider.

