



## LOAREN HIGIENE EGOKIRAKO GOMENDIOAK

Erizaintzako kontsulta Min-Unitatea

- Izan **loaren errutina** erregular bat, ordu berean oheratzen eta jaikitzen saiatuz, asteburu barne.
- Saiatu **nahikoa** duzun denboran lo egiten.
- **Ohera logurak bazaude bakarrik joan**, ez irakurtzera, ez telebista ikustera, ez mugikorrarekin edo tabletarekin jardutera. Saiatu **arazoak** ohera ez eramaten.
- Saiatu logelako **giroa** erosoan izan dadin, zarata, argia edo muturreko tenperatura saihestuz. Erabili buruko eta koltxoi egokiak.
- Saiatu, ahal baduzu, eguna argitu ahala jaikitzen. Eguzkiaren argiak barruko eguneroko erloju biologikoa egokitzen laguntzen du.
- Saihestu **siesta luzeak**. Nahikoa da 20 edo 30 minuturekin.
- Egin **ariketa fisikoa** gutxienez ordubetez egunean, baina ez ohera joan baino lehen.
- Insomnioa baduzu, egin **erlaxazio-ariketak** ohera joan aurretik. Ur epeleko bainu batek ere laguntzen du, haren eragin lasaigarria dela eta.
- Ohera joan aurreko orduetan, saihestu **tabakoa, alkohola edo kafeina hartzea** (kafea, tea, kolazko freskagarriak).
- Ohera joan aurretik, **ez jan edo ez edan** gehiegi.