LOAREN HIGIENEA

Ongi lo egin nahi badugu, eta gure atsedena indarberritzailea izatea, **loaren higienearen hainbat ohitura** jarraitzea komeni da:

ERRUTINA

- Izan loaren **errutina** erregular bat, ordu berean oheratzen eta jaikitzen saiatuz, asteburua barne.
- Saiatu **nahikoa duzun denboran** lo egiten. Pertsona bakoitzak ordu-kopuru jakin bat behar du atseden hartzeko; ziur aski zuk badakizu zenbat behar dituzun.
- **Ohera logurak bazaude bakarrik joan,** ez irakurtzera, ez telebista ikustera, ez mugikorrarekin edo tabletarekin jardutera. Saiatu **arazoak** ohera ez eramaten.
- Saiatu logelako giroa **erosoa** 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. Adituek egunero eguzkiaren eraginpean ordubete egotea gomendatzen dute, lo egiteko arazorik baduzu. Jet lagarekin ere 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.

SAIHESTU

- Ohera joan aurreko orduetan, **saihestu** tabakoa, alkohola edo kafeina hartzea (kafea, tea, kolazko freskagarriak). Gehiegi jatea edo edatea ere ez da komeni.
- Saihestu **lasaigarriak** hartzea, batez ere, adin aurreratuko pazientea bazara.
- **Sendagai** batzuek somnolentzia edo lo hartzeko zailtasuna eragin dezakete. Loaldiko arazoren bat baduzu, kontsultatu zure medikuarekin.

INSOMNIORAKO NEURRIAK

- **Ez egon ohean esna**. Ez baduzu 30 minututan lo hartzea lortzen, atera ohetik eta joan beste gela batera eta egin lasaigarria den zerbait nekatuta sentitu arte.
- **Ez izan hurbil ikusten den erlojurik,** erlojuari begiratzeak insomnioaren «miseria» handitu baino ez baitu egiten.
- Gauez jaikitzeko beharra baduzu, **ez egon argi distiratsuaren eraginpean**, zure barruko erlojua egokitu baitezake, eta berriz lo hartzea zailago bihurtu.

OBESITATEA

- **Saiatu sobera dituzun kiloak galtzen**, kaloria gutxiagoko dieta osasuntsu batekin; murriztu alkohola eta hartu ariketa egiteko ohitura.
- **Obesitatea** baduzu (GMI > 30) kontsultatu zure familia-medikuarekin edo nutrizionistarekin dieta egiten hasteko.

Hau da zure egungo GMIa:_____

Informazio gehiago nahi izanez gero, lasai galdetu zutaz arduratzen diren profesionalei.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD