

ETXE BARRUAN ETA ETXETIK  
KANPO ADINEKOEK IZATEN  
DITUZTEN **ERORIKOAK**  
**PREBENITZEKO** AHOLKUAK



**ORAINDIK  
BIDE LUZEA  
DUZU AURRETIK  
KONTUZ  
ESTROPEZUEKIN!**





# GERTUKO INGURUNEKO ZAINKETAK

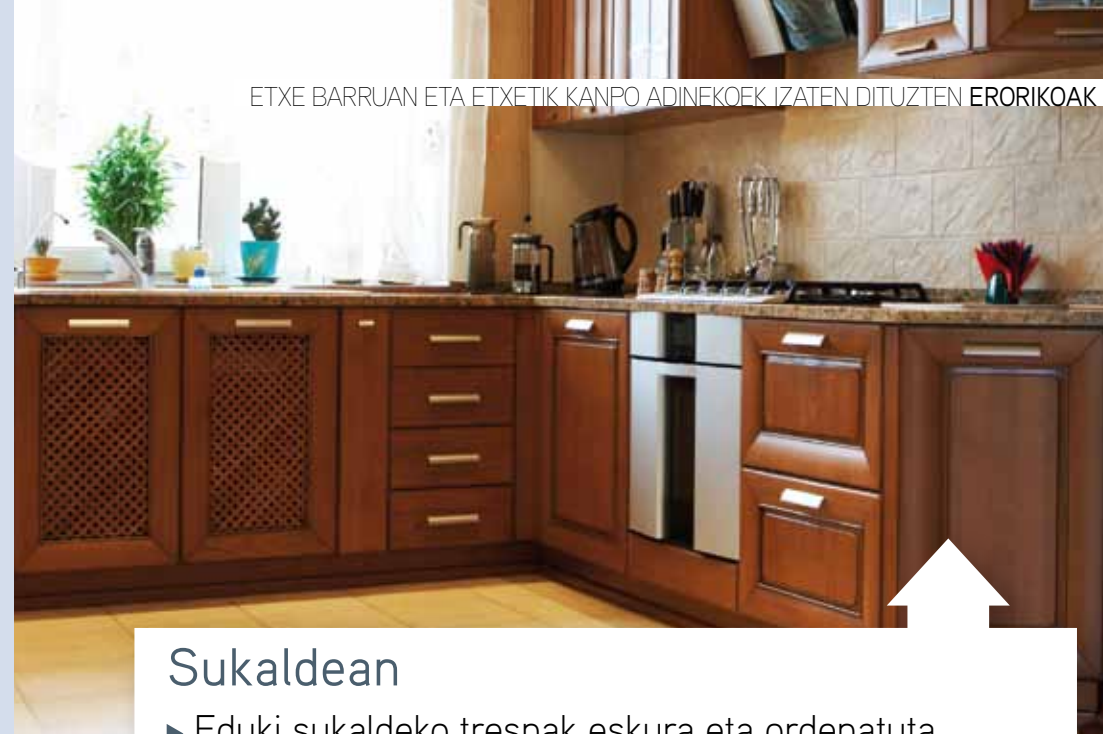
## Eroriko gehienak etxean gertatzen dira.

Aldaketa txiki batzuk eginda, prebenitu daitezke horietako gehienak.



## Sukaldean

- Eduki sukaldeko tresnak eskura eta ordenatuta.
- Ez gainkargatu entxufeak.
- Zorua lehor eta garbi eduki, eta ez erabili irristaraziko lizuketen garbiketako produkturik.



## Bainugelan

- Bainuontziaren ordeaz, jarri dutxa, Hel-tzeko barrak jartzea ere komenigarria da.
- Eskura eduki toalla, xaboi-ontzia eta beharreko guztia.
- Alfonbratxo irristagaitzak jarri, dutxa barruan eta kanpoan.
- Altxa komunaren altuera, eta eusteko barrak jarri.





## Logelan

- ▶ Erraz mugitzen uzteko moduan jarri altzariak.
- ▶ Arropa erraz hartzeko moduan jarri armairuan.
- ▶ Zorua garbi eduki, erorikorik eragiteko moduko traba eta trasterik gabe.
- ▶ Oheak zorutik 45-50 cm-ra egon behar du.
- ▶ Mesanotxe egonkor bat jarri argitxo batekin, ohe ondoan.



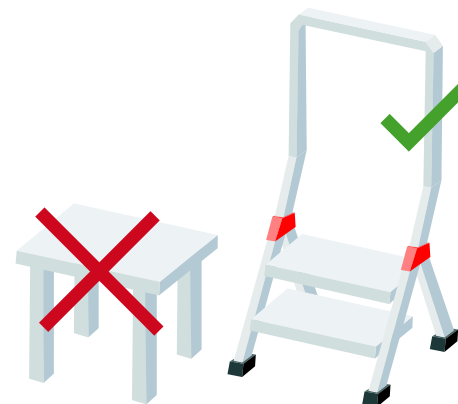
## Egongelan eta sarreran

- ▶ Kendu pasoa galarazten duten altzari eta trasteak.
- ▶ Erabili beso-euskarridun eta bizkardun aulki eta besaulkiak.
- ▶ Kendu alfonbrak eta oin-zatarrak, edo sistema irristagaitzekin katigatuta eduki.
- ▶ Finkatu kableak zoruan, solte gera ez daitezzen.



## Eskaileretan

- ▶ Zerrenda irristagaitzak jarri.
- ▶ Eskailera osoa argiztatu.
- ▶ Eskudelak erabili.



## Argia

- ▶ Argi egokia erabili, txoko guztietara irits dadila, baina dirdira handiegirik gabe.
- ▶ Etengailuak eskura eduki, etxeko eta geletako sarreretan eta korridore eta eskailera hasiera eta bukaeretan.
- ▶ Gaueko argi pilotuak jarri korridoreko entxufreetan.



## Etxeko lanak

- ▶ Zenbait etxeko lan eserita ere egin daitezke, erortzeko arriskurik gabe.
- ▶ Enkarguak egitean, hobe erosketako orgatxoa erabiltzen bada. Poltsak erabiltzekotan, pisu gutxi hartu eta bi eskuen artean banatu.
- ▶ Hobe da erratz, fregona eta xurgagailuek kirten luzea edukitzea.
- ▶ Plantxa arina erabili.
- ▶ Kontuz, maskotekin.
- ▶ Ez erabili aulki, taburete edo eserlekurik altueretara igotzeko. Barradun eskailera tolesgarriak erabili, edo eskatu laguntza.







**Kalean ere gertatzen dira erorikoak. Saihestu daitezke neurri erraz batzuk hartuta**



- ▶ Zebrabideetatik edo semaforodun pasabideetatik igaro, beti, kaleak, eta ziurtatu, presarik gabe egiteko adina denbora baduzula.
- ▶ Erabili makuluak, bastoia edo taka-taka, beharrezkoa denetan.
- ▶ Lesiorik gabeko aldean hartu behar da bastoia. Lehenengo, bastoia eta hanka zauritua mugitu, biak batera, eta gero hanka ona. Heldulekuak aldakaren parean geratu behar du.
- ▶ Baratzako lanak, brikolajea eta abar egiteko, erabili babesak (eskularruak, oinetakoak, arropa) eta tresna egokiak.
- ▶ Arreta berezia eduki, lanak egiten ari diren tokietan, zuloekin, puskatutako baldosekin eta putzuekin, eta elurrarekin eta izotzarekin.
- ▶ Kontuz ibili lotu gabeko animaliekin.



**KALEAN**

*Berriz erortzeko beldurra izan daiteke adineko batzuek bizitza soziala egiteari uzteko edo etxetik gutxiago irteteko arrazoia. Horrek egoera areagotu besterik ez du egiten, eroriko gehiago izateko arriskua handitu egiten da eta. Jarduerari eta egunerokoari berriro lehenbailehen heltzea da modurik onena horri aurrea hartzeko.*

# NORBERAREN ZAINKETA

Arretaz ibili; oinak zaintzeak eta **oinetako egokiak** erabiltzeak asko lagunduko dizu egonkortasunari eta orekari eusten, oinez ibiltzeko.

- ▶ Oinetakoak erostean, kontuan hartu zapata-orkoia eta oinaren forma.
- ▶ Oinetako trinkoak erabili, oinari ondo eusten diotenak, barrualde sendoarekin eta zola irristagaitz baina malguekin, zorua kontrako talka irensteko modukoak; eta lokarridunak badira, ez dezatela estutu.
- ▶ Saiatu ez erabiltzen takoi alturik (3,5-4 cm baino gehiago ez) eta zapata mutur esturik.
- ▶ Oinetako egokiak jantzi "oinez ibiltzera" joateko.
- ▶ Etxean, saiatu ez ibiltzen galtzerdi hutsetan edo oinutsik. Ez erabili oinetako atze irekirik edo orpoan sendogarririk ez duenik.

Oinari irmo eusteko, hobe atzealde zurruneke oinetakoa

Takoa, 4 cm-tik beherakoa eta aire-ganberaduna

Ez du oina estutu behar

Zapatak oinaren forma izan dezala



Behatzak, mugitzeko moduan beti

ETXE BARRUAN ETA ETXETIK KANPO ADINEKOEK IZATEN DITUZTEN ERORIKOAK PREBENITZEKO AHOLKUAK



## Jarri arreta hartzen dituzun botikei.

Gaixotasun kronikoek, ohiko gaixotasun batzuek (katarroa, gripea, beherakoa), nekeak, ahul sentitzeak, edo egun batzuetan ohean egoteak areagotu egiten dute erortzeko arriskua

- ▶ Ezagutu ondo zeure tratamendua: zertarako den botika bakoitza, zein den beharrezko dosia eta noiz hartu behar den. Lagungarri izan daiteke pastilla-ontzia.
  - ▶ Botika batzuek zorabioak eta logura eragin ditzakete, eta orekari erasan.
- Joan medikuarenera, horrelako sintomarik baldin baduzu.
- ▶ Alkoholak ere, botika batzuekin nahastuz gero, erasan diezaioke orekari.

Ezinbestekoa da **ikusmen eta entzumen** onak edukitzea, segurtasunez ibiltzeko etxean eta kalean

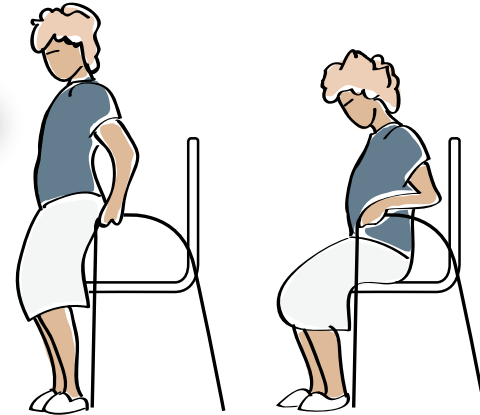
- ▶ Egin, aldiro-aldiro, ikusmen eta entzumen azterketak.
- ▶ Betaurreko egokiak erabili, eta audiofonoari sarri-sarri aldatu pilak.





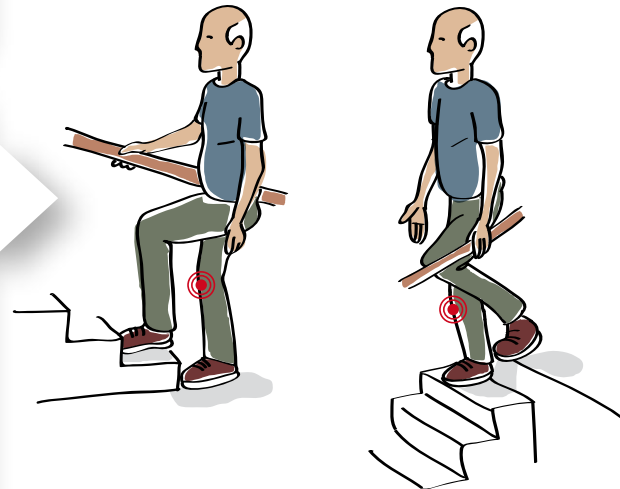
## NOLA ESERI ETA ALTXA AULKITIK

- **Esertzeko**, jar zaitez aulkiari bizkar emanda, zangoen atzealdea aulkiaren kontra duzula, jaitsi kokotsa, tolestu belaunak, eta eskuak beso-euskarrietan (aulkiaren aldamenetan) dituzula, jaitsi mantso-mantso aulki-ertzeraino; gero, jarri gorputza eserlekuan, aulki-bizkarraren kontra-kontra.
- **Altxatzeko**, eraman gorputza aulki-ertzera, kokotsa jaitzita duzula eta pelbisa okertuta edukita. Zoruan oinak tinko dituzula eta eskuak beso-euskarrietan (edo aulkiaren aldamenetan), luzatu belaunak, eta altxa aulkitik.



## NOLA IGO ETA JAITSI ESKAILERAK

- Heldu eskudelari eskaileratan ibiltzen zaren guztietan.
- Hasi igotzen min gutxien ematen dizun edo arinen duzun hankarekin.
- Jaisteko, abiatu min handiena ematen dizun edo baldarren duzun hankarekin.



## NOLA ETZAN ETA ALTXA OHETIK

- **Etzateko**, eseri zaitez ohe-ertzean: jarri bi eskuak ohe gainean, almoadari begira, eta besoekin lagunduta, jaitsi burua eta gorputza mantso-mantso, zangoak altxatuz aldi berean, alde batera etzanda geratzen zaren arte. Ondoren hartu jarrera egokia.
- **Ohetik** egoki altxatzeko, jar zaitez aldamenetara ohearen ertz batean; gero, belaunak tolestuta, jaitsi zangoak eta, aldi berean, gorputza altxa besoekin lagunduta, eserita geratu arte. Ondoren, jar zaitez zutik.







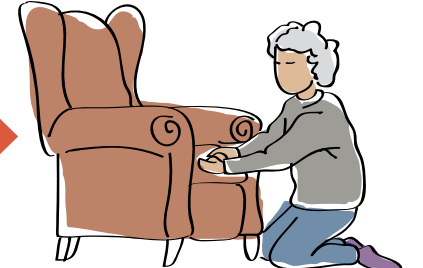
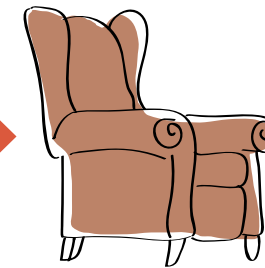
## NOLA ALTXATU LURRETIK, ERORIZ GERO

Eskatu laguntza ingurukoei; inor ez badago, deitu 112 larrialdi-zenbakira edo erabili telealarmako gailua, baldin badaukazu.

- ▶ **1** Lasai egon eta saiatsu gorputza biratzen ahuspez jarri arte.
- ▶ **2** Gerturatu besoa eta belauna elkarrengana eta bultza besoekin lau hankan jarri arte, eta joan, lauinka, gertuen dagoen elementu egonkor batera: aulkia, ohea, komuna...
- ▶ **3** Jarri bi eskuak aulkiaren gainean, eta gero, altxa hanka bat (indartsuena). Indarrez eskas bazabiltza, hartu atsedeen horrela.
- ▶ **4** Bultza egin aurreko hankarekin eta bi eskuekin batera, altxatu eta esertzeko, ahal bada. Hartu atsedeen, mugitzen saiatsu aurretik.

Ez baduzu lehenengoan lortzen, saiatsu berriro.

- ▶ **5** Erorikoaren ondoren, joan medikuarenera eta kontatu gertatutakoa; eta saiatsu zergatik gertatu ote den aztertzen, berriz gerta ez dadin.



ErORIZ gero, joan medi-kuarenera; gero, ahal dela, segi zeure bizimoduari





## JARDUERA FISIKOAK

mugikortasuna, indarra,  
oreka eta malgutasuna  
hobetzen ditu; oinez  
ibiltzeak, dantza egiteak,  
baratzeko edo lorategiko  
lanetan aritzeak, tai-chi,  
yoga edo horrelako zerbait  
egiteak hobeto sentiaraziko  
zaitu, arinago, eta sasoi  
fisiko eta mental hobean.

