

ADINEKOEN ZERBITZUA
EGUNEROKOARI AURRE EGINEZ
2020ko APIRILA



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango

EGUNEROKOARI AURRE EGINEZ

Normala da konfinamendu aldiaren emozioak ohi baino biziagoak izatea: urduritasuna, haserrea, beldurra, estutasuna...

Ulergarria da horrela sentitzea, baina orain inoiz baino gehiago funtsezkoa da **gure burua zaintzeko aholkuak** praktikan jartzea.

Aholkuak egunero praktikan jartzeak on egingo dizu eta hobeto sentituko zara.

EZARRI EGUNEROKO ERRUTINA

EGIN EGUNEROKO PLANA: Hartu kontuan norberaren zaintza, etxeko garbitasuna, aisialdia orduak....

- Ez aldatu gehiegi zure ordutegiak
- Jantzi ohi duzun bezala
- Mantendu ohiko garbitasun ohiturak: dutxatu edo garbitu egunero.
- Egin ariketa fisikoa egunero



Ezarri ordutegi finko bat, errespetatu eta mantendu egunean (zintzilikatutako materiala edo bidaltzen dituzten informazioak).

ZAINDU ZURE LOA

- **EZ ALDATU LOAREN ZIKLOAK.** Oheratu eta altxatu zaitez ordu berdinean, ez aldatu zure erloju biologikoa.
- **Ohiturak funtsezkoak dira:**
 - Pijama jantzi, hortzak garbitu, izarak zabaldu...
 - Hurrengo eguneko gauza garrantzitsuak idatzi, gauean zehar bueltaka ez izateko.
 - Esne edo zuku basoa prestatu,
 - Luzaketa ariketak egin, musika-melodia lasaia entzun (beti berdina), erlajazio bat egin
- **Beharrezkoa ez bada, ez egin siestarik**

PREBENTZIORAKO AHOLKUAK

– **ETXEAN GELDITU.** Benetan beharrezkoa bada bakarrik irten.

– **Prebentziorako ohiturak praktikatu:**

• Eskuak xaboiarekin maiztasunez eta ondo garbitu .

• Eztula edo doministua egiteko, estali ahoa ukolondoarekin edo erabili zapi bat (erabili eta botatzekoa).



• Irten behar baduzu, mantendu metro eta erdiko tarteak pertsonekin; maskara badaukazu, erabili.

• Garbitu gehiagotan eskuekin kontaktuan dauden gainazalak (lixibarekin: kutxarakada bat litro bat ureko)

– **Gogoratu boluntarioen sarea martxan dagoela zuri laguntza emateko.**

INFORMAZIOA NOLA ERABILI

- **Eskuragarri dagoen informazio-bolumena izugarria da, nahasia izan daiteke eta gure oreka kaltetu dezake.**
- **Hautatu informazio iturriak:**
 - Erakunde ofizialen webguneak: Eusko Jaurlaritza, Osakidetza, Osasun Ministerioa, Munduko Osasunerako Erakundea ...)
 - Bestelako erakunde ofizialak: udalak, foru aldundiak,
 - Nazioarte mailan: HON kalitate sigiludun webguneak (Munduko Osasunerako Erakundearen bermedunak).
- **Dosifikatu informazioa:** kontsultatu informazioa egunean behin edo birritan gehienez.
- **Ez zabaldu albiste faltsuak eta gezurrak**
- **Eman egoeraren berri zure senideei.** Senideak ez larritzeko, egokitu hizkuntza eta dosifikatu informazioa.

SAREAK

- **Teknologi berriei esker **KONEKTATUTA EGON GAITEZKE** komunitatearen parte izanez, beraz:**
- Erabili eskura dauden sareak hainbat motatako harremanak mantentzeko (bilerak, solasaldiak...) : Skype, Zoom, WhatsApp...
- Aprobetxatu sareak eskaintzen dituen doako aisialdi proposamenak: bisita birtualak museoetan, zuzeneko kontzertuak, liburutegiak, aldizkariak...:
https://viajes.nationalgeographic.com.es/lifestyle/mejores-museos-visita-virtual_13248/3
- Irakurketa e-liburutegian (liburutegiko txartela eta pasahitz bat behar dira, norbere herriko liburutegiak emango du):<http://www.eliburutegia.euskadi.eus/>
- **Gonbidatu zure familia ere harreman eta ekimen horietan parte-hartzera, elkarrekin gozatzeko.**
- **Teknologiak lagundu egingo badigu ere, beharrezkoa da noizean behin atsedean hartzea eta beste mota bateko jarduerak egitea.**

GOGORATU: Ez egon besteek egingo dutenaren zain, DEITU TELEFONOZ ZURE INGURUKOEI

INDARTU EMOZIO POSITIBOAK

- **EGIN ARIKETA FISIKOA EGUNERO EGIN:** Horretarako aukeratu gehien gustatzen zaizun jarduera: yoga, luzaketak, etxean zehar oinez ibiltzea, ariketa taula, dantzak.....
- Hartu kontutan zure familiak gustuko duen ariketa fisikoa denok batera aritzeko.
- **Eman denbora JARDUERA ATSEGINETAN:**
Irakurri, telesail edo pelikulak ikusi, jolastu, eskulanak egin, familiarekin egon, balkoira irten eta auzokoekin hitz egin... eta behar bezain beste atsedean hartu.
- **KONTATU ZURE INGURUKOEI nola sentitzen zaren**



ERRAZTU ELKARBIZITZA

Egoera honek iraun bitartean, proposatu elkarbizitzarako **ARAU ERRAZ BATZUK**:

- **Pertsonok bakarrik egoteko uneak behar ditugu.**
- **Hartu neurria egoerei. Etxean hainbeste egun egoteak emozioak areagotu ditzake; horregatik garrantzitsua da egoera bakoitzari dagokiona baino garrantzi gehiago ez ematea.**
- **Erabili komunikazio egokia, hizkera positiboa, laudorioak... horrek beti lagunduko du.**
- **Tentsioak eta haserreak gutxitzeko moduak aurkitzea inoiz baino garrantzitsuagoa da orain.**

Haserretuta edo nekatuta zaudenean, ahal izanez gero, joan zaitze beste gela batera eta egon zaitez bertan behar duzun beste denbora. Ezin bada argi utzi **lasaitasun tarte bat behar duzula.**

Saia zaitez **zeuretzako uneak hartzen egunean zehar, minutu batzuk badira ere **ERABILI UMOREA BETI!!****

GOGORATU, EGOERA HAU BEHIN-BEHINEKOA DA ETA LASTER

AMAITUKO DA!!!

Espainiako Psikologiaren Kontseilu Nagusia 2020n oinarritutako testua



ZERBAIT BEHAR BADUZU GOGORATU LAGUNTZEKO GAUDELA

BEGOÑA (635.70.40.86)

MARISA (63.70.40.88)

terceraedad.mdurango@bizkaia.org

ZAINDU ZAITEZ! LASTER ARTE!



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango