



# Besteak zaintzea, norbera zaintzea



**Zuzendaritza eta koordinazioa / Dirección y coordinación:**

Populazioan Esku Hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

**Egileak: / Elaborado por:**

M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Margarita Echaury Ozcoidi eta Pilar Marín Palacios.

**Ekarpen egileak izan dira / Con las aportaciones de:**

Javier Abad (OPI), Javier Aldaz (ATENA), Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), Isabel Arboniés (Nafarroan adimen eritasunaduten pertsonen zaintzaileen mugimendua), Dolores Artajo (Tutera- Mendebaldeko O.E.), Ana Biurrun (AFAN), Imelda Buldain (ANFAS), Rosa Burgaleta (ADANO), Ana Chocarro (Sanduzelaiko O.E.), Iñaki Echagüe (Adimen Osasuneko Zuzendariorde), Lázaro Elizalde (OPI), Charo Esteban (Iturramako E.L.Z.), M<sup>a</sup> Ángeles Fernández (Burlatako O.E.), Pilar García (Arrosadiko O.E.), M<sup>a</sup> Cruz Goikoetxea (Altsasuko O.E.), Presen Goñi (N.G.O.I.), Angeloi Goya (OPI), Gabriel Hualde (OPI), Cristina Jauregui (ANASAPS), Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.), Patricia Iribarren (Rotxapeako U.B.), Carmen Litago (Lizarrako O.E.), Vicente Madoz (Burlatako A.O.Z.), Maite Medina (Iturramako O.E.), Ana R. Muniain (ADANO), Feli Osés (Sanduzelaiko O.E.), Txaro Otxandorena (Altsasuko O.E.), Inés Sáez de Pipaón (Osasun Departamentua), Cristina Rodríguez (Sanduzelaiko O.E.), Tere Ruiz (Mendillorriko O.E.), Maite Velasco (Iturramako O.E.), Charo Zabal (Tafallako O.E.), Natalia Zarranz (ANFAS).

**Inprimaketa / Impresión:** Line Grafic, S.A.

**Finantzaketa / Financiación:**

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

**Lege Gordailua / Depósito legal:** NA 1.697 / 2016

© **NAFARROAKO GOBERNUA / GOBIERNO DE NAVARRA**

# AURKIBIDEA

**SARRERA** ..... 5 or.

## **GAUR ZAINTEA**

*Zaintzeko esperientzia* ..... 6-7 or.

*Zaintzea gizarte honetan* ..... 8-9 or.

*Zaindutako pertsona*..... 10-11 or.

## **EGOERARI AURRE EGITEA**

*Hasiera* ..... 12-13 or.

*Besteak zaintzea, norbera zaintzea* ..... 14-15 or.

*Erabakiak hartzea eta komunikatzea* ..... 16-17 or.

## **BESTEAK ZAINTEA**

*Harremanak zaindutako pertsonarekin* ..... 18-19 or.

*Zainketa fisikoak* ..... 20-21 or.

*Emozioak eta harremanak zaintzea* ..... 22-23 or.

*Giroaren zainketa* ..... 24-25 or.

## **NORBERA ZAINTEA**

*Emozioak eta sentimenduak* ..... 26-27 or.

*Norbere bizitza* ..... 28-29 or.

*Bizimodua osasuntsua* ..... 30-31 or.

*Zainketa beste batzuekin banatzea* ..... 32-33 or.

**Laguntza ematen duten elkarte batzuk** ..... 34-35 or.

**OHARRAK** ..... 36-39 or.



# SARRERA

Pertsona gehienok zaintzen dugu norbait, egunero: seme-alabak, lagunak, bikotekidea, gurasoak eta geure burua. Zaintzen dugu eta zaintzen gaituzte.

Azken hamarkadetan aldaketa sakonak gertatu dira Mendebaldeko gizarteetan: jendea urte gehiago bizi da, familiak txikiagoak dira, eritasun eta ezintasun askoren tratamenduan aurrera egin da... Pertsona ugari dago bere burua ezin zaindu duena, eta lan hori familiaren eta gizartearen eskuetara igarotzen da. Zaindu gabe, gure gizarteak ez du etorkizunik.

Zainduak adin guztietako pertsonak dira, gorputz, adimen eta zentzumen ezintasunak dituztenak, gradu eta mota ezberdinetakoak, iraupen gutxikoak edo luzekoak, egoera batek eta besteak sortuak: adina, azkenburuko gaixotasunak, Alzheimerra eta beste dementziak, buru-eritasun larriak, drogamenpekotasuna, minbizia, HIESA, garun-perlesia, zenbait elbarritasun...

Zaintzaileak pertsona eta taldeak dira, gorputzak eta emozioak zaintzeko zerbitzuak ematen dituztenak, beren etxean edo kanpoan, eta zerbitzu publiko, pribatu edo elkarteetan parte-hartze ezberdina dutenak.

Zaintzen duten pertsonarekin harreman mota ezberdina dute: bikotekidea, alaba, semea, aita, ama, senideak, lagunak edo auzoak. Batzuek modu profesian zaintzen dute. Horientzat denentzat da liburuxka hau.

Hiru ideia daude oinarrian: 1. Bai zaindua, bai zaintzaileen taldea ahalik eta hobekien egotea nahi da. 2. Zaintzea familien, gizonezko eta emakumezkoen eta gizartearen ardura da. Denon artean banatu behar da zainketa. 3. Zaintzeak gorputza eta emozioak gehiegi kargatzea ekar dezake. Garrantzizkoa da besteak eta norbera zaintzea.

Liburuxka hau horrela erabil daiteke: bakarrik, taldean, familiarekin edo zaintzen duten beste lagunekin, edo osasun etxeko, adimen osasuneko, gizarte zerbitzuetako edo elkarteetako profesianekin. Kontsultatzeko, galdetzeko eta laguntza eskatzeko beti dago aukera.

## Zaintzeko esperientzia

Zaintzea lan konplexua da, zenbait jarduera biltzen dituena: oinarrizkoak (erosi, sukaldaritza, arropa, garbitasuna, lekualdaketa, kudeaketak), zainketa pertsonalak (elikadura, garbiketa, jantziak, mugigarritasuna), osasun zainketak (botikak, sendaketak, ospitalean eta kontsultetan laguntzea) zaintzea eta laguntza emozionala ematea (entzutea, maitasuna ematea, kontsolatzea, animatzea, lagun egitea, pentsatzen laguntzea), harremanak zaintzea (ondoan egon, aisia, solasa, laguntza eskolako, laneko edo beste eremuetako kontuetan, gizarte harremanak bideratzea), ingurua zaintzea (etxea egokitzea), arta eta ardura.

Horrelakoetan nolabaiteko krisia sortzen da eta pertsonak garatu egiten dira, zenbait arrazoiengatik: maite den pertsona baten eritasun, ezintasun, oinaze edo heriotzari aurre egin behar zaio; aldaketak, norberaren bizimoduan, lan eta ardurak pilatzea, gaixotasunari edo prozesuari buruz eta zainketez behar dena ikastea, familiako, zerbitzu edo elkarteetako kide batzuekin harremanak izatea, gai ekonomikoak eta paperak erabiltzea ...

Orain arte zaintzea etxekoandreen zeregina izan da. Haiei esker gizarteak eta bizimoduak aurrera egin dute, baina, askotan, gehiegi nozitu du kolektibo horrek. Gaur, poliki-poliki, gizonezkoak eta gizarte gehiago saiatzen dira lan horietan.

Zaintzeak sentimendu positiboak eta negatiboak sortzen ditu: gogobetetzea, agresibitatea, lasaitasuna, gehiegizko zama, zailtasuna, maitasuna, kezka, tristura, sufrimendua, hurbiltasuna, nekea, lanari balioa aitortzea... zaintzen denarekin harremanak izatea ez da erraza batzuetan, zaila gerta liteke, erabakiak hartu behar dira...

Zaintzeak eragina du bizimoduan eta gainkarga da, zein lanean, zein emozioen arloan. Saiatu behar da familikoa ahal bezain ongi zaintzen eta zaintzailearentzat garapenerako eta gustura egoteko aukera izaten, eta kalteak ahalik eta txikienak bere osasun eta ongizatean.



## Gogoeta egiteko...



Niretzat negatiboak edo zailtasunak .....

Zer zainketa mota egiten duzu: (jarri gurutze bat):

▪ Orokorrak:

*Erosketak*   
*Sukaldaritza*   
*Aropa*

*Garbitasuna*   
*Lekualdaketa*   
*Kudeaketak*

▪ Zainketa pertsonala:

*Elikadura*   
*Garbiketa*

*Jantziak*   
*Mugigarritasuna*

▪ Osasun zainketak:

*Botikak*   
*Sendaketak*   
*Errehabilitazioa*

*Ospitalean edo  
kontsultetan  
laguntzea*

▪ Zaintzea eta laguntza emozionala ematea:

*Entzutea*   
*Maitasuna ematea*

*Kontsolatzea, animatzea*   
*Lagun egitea*

▪ Aisia eta harremanak zaintzea:

*Entretanimendua  
(irakurri, jostatu...)*   
*Solastea*

*Laguntza,  
eskola lanetan*   
*Gizarte harremanak  
Erraztea*

▪ Arreta

▪ Ardura

▪ Ingurua zaintzea

▪ Beste batzuk .....

.....

.....

# Zaintzea, gizarte honetan

Orain arte, zaintzea familien eta emakumeen betebeharrak morala izan da, beren bizitza-proiektuen gainetik. Ordaindu gabeko lan bat, etxean egiten dena, ikusten ez dena eta baliorik aitortu ez zaiona.

Gaur egun, planteamenduak aldatzen ari dira gai horren gainean, arrazoi askorengatik: industrializazioa, emakumeak lan merkatuan sartzea, gero eta berdintasun handiagoa gizonezko eta emakumezkoen artean, bizitzeko modu berriak... eta kontuan hartzea herrialde bateko ekonomia-aren eta zimentuen oinarrietako bat zaintzea dela. Zaintzeko moduak aldatzen ari dira.



Aurrera egin bada ere, Gobernu eta Udalen politika publikoek ez diote nahitazko eginbehar honi behar adina baliabide eta zerbitzu ematen. Gainera, batzuetan ez dira beharren arabekoak edo zaila da haiez baliatzea.

Zerbitzu publikoak (eta horien motak) gehitzea garrantzitsua da: famili langileak, opor edo denbora librean txanda egiteko zerbitzuak, lanerako edo aisiakoak, krisian edo azkenburuko eritasunean laguntzekoak, eguneko zentroak, luze edo aldi batean egoteko egoitzak...

Autolaguntza eta boluntario elkarteak eta taldeak ere badira, zerbitzu pribatuak, eta etxean profesionalak kontratatzen dira, gero eta gehiago etorkinak.

Bestalde, zaintzearekin lotutako balio eta irudi diferentek daude. Horiek modu askotako eragina dute zaintzailearengan.

Balio berriak ari dira jaiotzen, zaintzeko era berriekin lotuak: bizitzaren kalitatearen garrantzia, garapen pertsonala, aisia, norbanakoa, familia-jardueraren demokratizazioa, lanak eta ardurak denon artean banatzea, "Ongizate estatuaren" betebeharrak...

Gertaera, gizarte balio eta laguntza zerbitzuen esparru honetan, familia bakoitzak eta pertsona bakoitzak, etxekoa nola zaindu planteatzen du eta horri buruzko erabakiak hartzen ditu.



## Gogoeta egiteko...

Zaintzeko zer laguntza daude zure auzoan, hirian edo herrian?

- Gizarte zerbitzu publikoak
- Osasun zerbitzu publikoak
- Taldeak edo elkarteak
- Beste batzuk .....
- .....

Gure gizartean zaintzeari buruz ondoko esaldi hauek aditzen dira. Zer dio inguruko jendeak?

*Gure gizarteak pertsonak zaintzeko lana familien eskuetan uzten du, eta gehiago emakumeengan.*

*Pertsonak zaintzea ez da familiaren ardura, zerbitzu publikoena baizik.*

*Pertsona bat zaintzea ez da ordaintzen... ez da aintzat hartzen gure gizartean.*

*Emakumeek gaitasun natural gehiago dute zaintzeko.*

*Oraingo bizimoduan zaintzea modu askotan antola daiteke.*

*Oraingo bizimoduan zaintzea modu askotan antola daiteke.*

.....

.....

.....

.....

Familian zaintzeko "betebehar morala" dela eta, batzuetan ez dira lanak banatzen edo zerbitzu publikoei egozten zaizkie. Horrek eragina izan du etxekoa zaintzeko erabakia hartzean? .....

.....

.....

.....

# Zaindutako pertsona



Zaindutako pertsonaren egoeran eragina handia du bere prozesu motak. Buru-eritasun bat dagoenean (arrazoibidean, oroimenean, orientazioan...), batez ere, errotik aldatzen da.

Pertsona bakoitzak ezintasuna eta dependentzia modu ezberdinean bizi ditu: osotara jabetzen da edo ez, sufrimendu edo kezka gehiago edo gutxiago du, adina eta sexuaren arabera, arazo mota, aurreko esperientziak, elkarbizitza era, familia edo erakundeen laguntza, baliabide ekonomikoak, bizitza proiektua...

Ezintasun kronikoren bat duenak egunero bizi du, oro har, eta, batzuetan, bizitza guztirako, eta hori zaila da onartzen eta eramaten: mugak, trabak, erabakiak, ohitura aldaketak, gastuak ekartzen ditu eta izaera eta etorkizuna aldatzen. Zenbait aldiz, diren mugengatik, etxebizitza, dela herrian, dela hirian, aldatu behar da, aldi baterako edo betiko: beste etxe bat, egoitza edo ospitalea.

Gauza batzuen galera onartu behar da: lehenagoko itxura fisikoa, gustuko gauzak, gizarte egoera, lagunak, bizitza sexuala..., eritasunari, ezintasunari, heriotzari aurre egin behar dio. Harreman arazoak sor litezke, bai bere buruarekin, bai ondokoekin, norberaren irudi positiboa mantentzen nekeza da. Eremu fisikoaren zailtasunak gehitzen dira, etxean, eskailertan, kanean... "Dena jende gazte eta osasuntsuarentzat egina dago".

Horregatik, pertsona zainduak egokitze prozesu zail bat bizitzen du, bere denbora behar duena. Lau aldi igarotzen dira: harridura eta ukapena, ez-onartzea, galera eta errealtatearen onarpena. Aldi horietan emozio-erreakzio diferenteak bizitzen dira: herostura, dramatismoa, arduragabeberia, agresibitatea, apatia, tristura, etsipena, bakea...

Aldien iraupena ez da beti berdina eta ez dira beti jarraian gertatzen. Oso garrantzitsua da egoera ulertzea eta behar fisikoak, emozionalak, harremanekoak eta espiritualak zaintzea. Pertsona bakoitza bakarra da eta zainketa bereziak behar ditu.

## Gogoeta egiteko...



Zaindutako pertsonak uste izaten dute, batzuetan, beren egoera ez dela ulertzen edo behar ez bezala juzgatzen dituztela: "aitzakia besterik ez du, ez du deus ere egin nahi, ez du onartzen gertatzen zaiona, gaixoago dagoelako itxura egiten du, oso exigentea da"... Ondoko gauza hauek pentsatzen dituzte:

*"Ezin dut deus egin bakarrik, ez garbitu, ez jan, ez etxetik atera... traban nago."*

*"Ez dit inork esaten zer gertatzen zaidan. Beldur naiz... Nola bukatuko ote dut?"*

*"Zaintzen nauen alaba asko maite dut, baina ez dakit berari nola esan. Hainbeste behar dut... Nik uste ito egiten dudala."*

*"Oso urduri jartzen naiz, agresiboa, ezin dut kontrolatu..."*

*"Ez dut nahi inork horrela ikustea... Bakarrik egon nahi dut... Ez naiz inoiz izanen erakargarria..."*

- Zer arazo dauka zaintzen duzun pertsonak? Zertarako da gai, zertan ez zaitu behar.

.....  
.....

- Saia zaitetz bere lekuan jartzen minutu batzuetan. Etzan ohean edo besaulkian eseri eta saia zaitetz herstura sentitzen mugitzen zaituztenean edo lotsa, biluzten edo garbitzen zaituztenean. Eseri eta pentsatu itsutua zaudela, edo diferente sentitzen zarela eskolan edo lanean.

.....  
.....

- Nola darama egoera, nola bizi du, zer eragin du bere bizitzan?

.....  
.....

- Zaintzeko zer behar ditu, fisikoak, emozionalak, harremanezkoak?

.....  
.....

Hasieran familia guztiek sentimendu bortitzak izaten dituzte, baita egokitzapen krisi bat ere, zaindutako pertsonarenaren antzekoa. Gainera, harekin daudenek, talde funtzionamenduan eta harremanetan aldaketak izan ditzakete: intimitatea, tokia, denbora, gatazkak, kezka, tristura. Egokitze prozesu horretan eragina dute, halaber, haur txikiak izateak, etxebizitza motak, diruak eta dauden laguntzak. Zaintzean egoera diferenteak daude eta horiei aurre egiteko modu asko.

Lehenik, oso garrantzitsua da informatzea ondoko hauetaz: gizarte eta osasun zerbitzuak, laguntza zerbitzuak eta zaindutakoaren arazo eta beharrak. Familiari galdetu behar zaio, ahal bada, bere behar, gustu eta nahia-go dituen gauzez. Zaindutako pertsona da bere bizitzako protagonista.

Prozesuak zenbat iraunen duen jakitea interesgarria da, antolaketak ezberdina behar baitu hilabete batzuetarako bada, edo askoz ere luzeagoa bada. Jakin behar da, halaber, pertsonari zer gertatu ahal zaion: sintomak, aldiak, heriotza... gauzak prestatzeko eta hobeki zaintzeko.



Zaintzeko eta planifikatzeko ardura familiak hasieratik hartzea garrantzitsua da, nahiz eta inoiz berandu ez izan horretarako. Egiteko modu asko daude. Horietako bat interesatutako pertsonak biltzea da. Bilerarako deia eta koordinazioa familiako batek (emozionalki hain lotua ez dagoenak) edo profesional batek egin dezake, behar izanez gero.

Bilera horretan egoera aztertzen da, zaintzeko aukera ezberdinak baloratzen dira: familiakoak, erakundeak, elkarteak... eta lanak banatzeko erabakiak hartzen: zaintzaile nagusi bat edo gehiago, arratsaldekoak, asteburukoak, gauekoak edo oporretakoak, zaintzaile nagusiar laguntza emateko, etxeko laguntza, bidaiak, etab.

Batzuetan, konpondu gabeko familiako arazoak agertzen dira. Familian, batzuetan, arazoak izan ohi dira, baina garrantzitsuena lankidetzako gunea bilatzea da. Denek eman behar dute iritzia eta laguntza, egoeraren eta posibilitateen arabera: denbora, dirua, beste zerbait... Familia bakoitza diferentea izan ohi da eta ez dago formula bakarra denentzat. Interesgarria da bilerak aldi behin egitea edo egoerak eskatzen duenean.

## Gogoeta egiteko...

María Jesusek 52 urte ditu eta Iruñeko auzo batean bizi da. Asteko erosketan egin behar du gaur arratsaldean. Hiperrean dagoela Begoñarekin egin du topo. Begoña haur garaiko laguna du eta aspaldi ez zuen ikusi. Maitekiro elkar agurtu eta familiaz galdetzen dute, lehen bezalaxe.

*MJ: Zer moduz, Begoña?*

*B: Bada, ikusten duzu, ez oso alai, egia esateko. Ahal den hobekiena pasatzen saiatzen naiz, baina ama gaixo dudanez, badakizu.*

*MJ: Bai, zuk baduzu meritua eta umorea ere bai arratsaldeetan paseora joateko.*

*B: Bai, neska, ahal dudan guztia. Eta zu, zer moduz?*

*MJ: Hasieran oso gaizki. Pena ematen zidan senarrak... hain gaztea eta horrelako istripu bat. Ezin nintzen zulotik atera, hautsia nengoen barrendik... Gainera lan handia zen, ez nuen betarik hartzen niretzat eta leher egina nengoen, kezkatua, triste eta bakarrik. Eta ez zidaten gertatzen zena esplikatzen, ezta etorkizuna nola ikusten zuten ere.*

*B: Bada, neska, ni kitto nago. Etxea txikia da, amak intimitatea kentzen dit eta ez dut astirik umeekin egoteko, txikiak baitira, eta senarrarekin ere ez. Egoitza batera eramanez ote dugun ere mintzatu gara, baina nik ez dut nahi. Horrela lasaiago nago. Dena dela, lehengoan gizarte zerbitzuetara joan nintzen eta zerbitzuen eta laguntza talde baten berri eman zidaten.*

*MJ: Begira, osasun etxeko erizainak esan zidan bilera bat egiteko berarekin: umeek, nik eta bere bi senideek. Eta jakina... nik esan nuen leher egina nengoela eta denak mintzatu ginen; bakoitzak esan zuen zer egin edo jar zezakeen, eta zer edo zer argitu genuen. Batzuek hau egiten dugu, besteek hura... Nik kanpoan lanean jarraitu dut eta astean arratsalde batean eta asteburu batean bere senideek zaintzen dute. Eta denok jartzen dugu dirua oporretarako.*

*B: Adizu... Neronek ere bilera horietakoren bat egin beharko dut. Atsotitzak esaten duen bezala, "Gero dioenak, bego baitio".*

Egoerari aurre egiteko zer modu erabili du M<sup>a</sup> Jesusen familiak? Eta Begoñarenak? .....

.....

Zure kasuan, Nola zabilzate? Zerbait hobetu liteke?

.....

.....

# Besteak zaintzea, norbera zaintzea

Zaintzaile bakoitzak modu diferentean bizi du zaintzea, egoeraren arabera: bereak, zainduarenak, familiak zainketen inguruan erabakitakoa, gizartea eta laguntza zerbitzuak. Batzuetan besteak asko zaintzen dira eta nork bere burua gutxi. Norberaren nahiak eta beharrak bigarren mailara igarotzen dira.

Horretako arrazoi bat baino gehiago dago: familiakoa ongi zaintzeko kezka, zainketak ez dira banatzen, ohitura, ez da erraza jabetzen hainbeste lotzen baitu, gizarteak ongi ikusten du... Gainera, emakumeengan eragina du besteei adi egotearen rolak, dena eta denak zaintzearenak.

Nork bere burua zaintzeak onura bikoitza dakar. Batetik, norberaren ongizateari eta osasunari eusten zaie. Bestetik, zaindutakoaren ongizatea mantentzen da. Zaintzailea ongi badago, hobeki zaintzen du ardura-pean daukana; gaizki badago eta itoa, okerrago egiten da dena.

Besteak zaindu eta noberaren burua ez zaintzearen ondorioak handiak izan daitezke. Ahulezia izaten da, krisi pertsonalagatik eta lana handiegia izateagatik, baita krisi emozionala ere. Luze irauten badu, estres handia ager liteke.

Estresa jarraian gertatzen bada, osasun arazoak sor litezke: bizkarreko, buruko edo urdaileko minak, loezina, nekea edo akidura, pentsamendu eta sentimendu negatiboak, nerbioak, amorrazioa, haserrea, tristura edo herstura edo lanean kontzentratzeko arazoak. Seinale horien bidez dakigu leher eginak gaudela.



Egoera horretan, besteak zaintzea eta norbera zaintzea orekatzen saiatu behar da; familiakoa zaindu, baina geure bizitzari zor diogun errespetua baztertu gabe. Bizitza ez dugu zaintzen emanen. Zaintzea gure denboraren eta egiten ditugun gauzen zati bat izanen da.

Horrek, zainketa bereziak eskatzen ditu: geure buruari eta egiten dugun lanari (zaintzea) balioa eman; geure sentimenduak, positiboak eta negatiboak, onartu; denbora eman bizitza proiektuari: zaletasunak, gustuak, nahiak, sariak eta alaitasunak eman gure buruari, gauza atseginak eta goxoak, eta harremanak zaindu, bakarrik gelditu gabe.



## Gogoeta egiteko...

Geure burua behar adina zaintzen ez badugu, ondoko seinale horietakoren bat ager liteke. Baten bat sentitzen baduzu, egin gurutztea:

- Arazoak loarekin, jateko gogoia kentzea edo handitzea.
- Tabako, alkohol edo botika gehiegi kontsumitzea.
- Etengabeko nekea, gauzekiko interesik eza.
- Aise haserretzea, gauza txikiei garrantzi handiegia ematea.
- Urduritasuna, besteak begirunerik gabe tratatzea.
- Bizkarreko edo buruko mina, taupadak sentitzea, urdaileko ondoeza.
- Beste batzuk .....

.....

.....

.....

Norbera zaintzea beharrezkoa da ongi sentitzeko eta zaindua ongi egoteko. Garrantzitsua da gure beharrei begiratzea. Zer behar dituzu eta ezin dituzu ase?

- Denbora gehiago bikotekidearekin edo seme-alabekin.
- Besteek entzutea, ulertzea eta boloratzea.
- Lana bilatzea.
- Dibertitzeko, zaletasunetarako, adiskideekin edo bakarrik egoteko denbora.
- Lasaitzea eta kezkarik ez izatea, ariketa fisikoa egitea.
- Beta izatea harreman sexualetarako.

.....

.....

.....

# Erabakiak hartu eta komunikatzea

Bizitzari aurre egiteko gaitasun handiak ditugu. Horietako bi erruz erabiltzen dira zaintzean: pentsatutako erabakiak hartzea eta modu egokian komunikatzea.

**Erabakiak hartzea.** Zaintzean erabakiak hartu behar dira askotan, besteak edo norbera zaintzeko moduz: zainketak antolatzea, aldaketak edo xedeak zaindutakoarekin edo norberarekin, nork bere burua zaintzeko plana... Gogoeta egitea, soseguz, lagungarri izaten da erabaki egokienak hartzeko.

**Komunikazioa.** Komunikazio baliagarria pertsonen arteko ulermena eta harremana hobetzeko balio duena da. Zaintzaile garenean, maiz behar dugu: zaindutakoa ulertzeko eta laguntzeko, gure sentimenduez mintzatzeko, laguntza eskatzeko, zainketak denon artean banatzeko...

Komunikatzean mezuak jaso eta igorri egiten ditugu. Bi pertsonak ez dituzte gauzak berdin ikusten, ulertzen, interpretatzen edo bizitzen. Komunikazioaren zati bat hitzen bidezkoa da, eta bestea hitzik gabekoa: keinuak, ahotsa... Hitzik gabeko komunikazioa funtsezkoa da pertsona batzuekin, aditzen edo ikusten ez badute...

Beste pertsona baten mezuak jasotzeko garrantzitsua da adi-adi entzutea. Esaten eta komunikatzen ari zaigunari kasu egin behar diogu, bere sentimenduez jabetzen saiatu, beretzat esan nahi duena ulertzen ahalegindu.

Garrantzitsua da ez moztea hizketan ari dela, begiratzea eta ulertzen dugula jakitea: galderak egin, ulertu duguna adierazi, ea ongi egin dugun... Batzuetan begiratu bakarrik, pertsonak ongi hitzegiten edo ongi adierazten ez dutenean.

Mezuak igortzeko jakin behar da esan edo adierazi nahi dena (batzuetan hitzik gabea izanen da: irrifar bat, besarkada bat, keinu bat...). Esateko modua ere garrantzitsua da: nahi dena esan, lehen pertsonan (nik uste dut, niri iruditzen zait, niri gertatzen zait...), ondokoa errespetatuz, epaitu edo iraindu gabe.





## Gogoeta egiteko...

### ERABAKIAK HARTU

Aukeratu egoera bat eta pentsatu erabaki bat hartu behar duzula horren gainean. Saiatu erabakiak hartzeko lau aldiak aplikatzen:

1. Gaia edo arazoa definitu. 2. Aztertu: zergatik gertatzen da, zer alde konpon daiteke. 3. Konpontzeko izan daitezkeen hautabideak zehaztu eta baloratu. 4. Erabaki egokienak hartu. Erabakiak lagun batzuen artean hartzeak edo norbaitekin haiez hitzegiteak, lagun dezake.

Egoera batzuk: "Oso urduri nago eta aspaldi ezin dut lorik egin".

.....  
.....  
.....

### KOMUNIKAZIOA

Kasu honetan komunikatzeko erabili diren hiru moduei buruz gogoeta egin behar da: Elena senideekin elkartu da, bere amaren zainketa hobeki banatzeko. Ondoko hau esan die:

1. modua: "Nazka-nazka egina nago, ezin dut gehiago, beti berdin. A zer azala duzuen, bisitara besterik ez zarete agertzen. Zuengatik leher egina nago eta bizkarra desegina daukat".

2. modua: "Badakit oso lanpetuta zabilatzatela, baina noizik behin etor zaitzekete ama zaintzen laguntzera. Badakit niri dagokidala, baina...".

3. modua: "Oso nekatua nago. Ama zaintzen dut, baina gehiegitxo da niretzat eta laguntza behar dut. Denbora behar dut niretzat eta familiarekin egoteko. Badakit lanpetuak zabilatzatela, baina badago moduren bat nik egunero bi ordu libre izateko?"

Zer modu izanen da lagungarriena Elenarentzat senideen laguntza eskuratu eta harremanak ez hondatzeko? Zergatik?

.....  
.....  
.....

Gauzak esateko bi modu egoki:

"Badakit nekagarri zaizula, baina oso ongi ari zara lehortzen." ("Bai gaizki lehortzen zarela" esaldiaren ordezt).

"Ez al genuen esan zuk jaitziko zenuela zaborra?" ("Ez duzu deustarako balio, inoiz ez duzu dagokizunik egiten" esaldiaren ordezt).

Zaintzean, ezintasunen bat bizitzen ari den pertsonarekiko harremana sortzen da. Lagun izatea dagokio zaintzaileari, ez gaixoak bezala edo gaixoaren ordezkari bizitzea, hura laguntzea eta babestea baizik.

Nahiz eta harremanetarako modu diferenteak egon, laguntza harremanetan hiru gauza dira oinarri-oinarrizkoak: bi pertsonen eskubideak, autoestimua eta autonomia.

**Eskubideak errespetatzea.** Garrantzitsua da elkar ezagutu, onartu eta errespetatzea. Bakoitzak badu den bezala izateko eskubidea eta bere iritzia, gustua, sentimendua eta erabakiak, intimitatea eta lotsa errespetatu daitezkeen.

Zenbaitetan zaila da zaindutakoa errespetatzea edo onartzea, bere muga eta ezintasunengatik. Beste batzuetan, zaintzailearen eskubideak errespetatzen ez dituzten egoerak onartzen ditu zaintzaileak berak. Horren ondorioz biktima eta gehiegikeria sentimenduetan sor litezke, eta harremanetarako ez dira onak. Hobe da bi pertsonen eskubideak errespetatzea.

**Norberaren estimua.** Autoestimua da gure buruari ematen diogun balioa, honetarako edo hartarako gaitzetea, geure buruak maitatzea. Funtsezkoa da ongi eta zoriontsu sentitzeko. Adinak, eritasunek, dependentziak, maitasunik edo besteek ez zaituztela baloratzen sentitzeak edo maiz "gaitzesten" zaituztela, honda dezakete.

Maite direnei modu positiboan, tolerantziaz, maitasunez eta umorez begiraturaz, gauza onak adierazi eta maitasuna erakutsiz... norberaren autoestimua handitu egiten da.

**Autonomia.** Funtsezkoa da zaindutakoak ahal den autonomiarik handiena ahal adina denboran kontserbatzea, gauza txikietan bada ere. Etxea, logela eta komuna egokitzeak laguntzen du, gauzak errazago izan daitezkeen, segurtasunean eta autonomian pentsatuta.

Batzuetan, babes handiegia ematen da eta horrela, dependentzia sustatzen: "Ez kezkatu deusengatik ere", "neronek egingen dut", erabakiak hartzea edo zaindutakoak eskatu ez dizkigun gauzak egitea, bere ordezkari, edo laguntza handiegia ematea edo agudoegi, bere prozesuan behar ez denean. Hala ere, badira dementziak dituzten pertsonak edo adimenarraiadura dutenak. Horiekin, hobe izan liteke erabakiak hartzea beren ordezkari eta ez eztabaidatzea.



## Gogoeta egiteko...

### ESKUBIDEAK ERRESPETATZEA

Laguntza harreman batean ondoko hauek dira pertsonen eskubide batzuk. Zenbaitetan ez dira haienak edo gureak errespetatzen. Zuen kasuan baten bat urratzen ari dela uste duzu?

- *Baloratzeko, adeitasunezko traturako, atsedeen hartzeko eskubidea.*
- *Norberak bere iritziak eta gustuak izateko eskubidea.*
- *Sentimendu negatibo eta positiboak izateko eskubidea.*
- *Intimitatea eta lotsa izateko eskubidea.*
- *Beste .....*

.....  
.....

### NORBERAREN ESTIMUA

Zaindutakoaren autoestimua handitzeko baliabide batzuk:

- *Maitatzea eta laguntza emozionala ematea..*
- *Baloratzea eta gauza positiboak maiz esatea.*
- *Balio dutela sentiaraztea eta egin ditzaketean lanak eginaraztea.*
- *Dagozkien gauzen gainean erabakiak hartzea.*

Gogoan duzu zure familiakoaren autoestimua hobetzeko zerbait?

.....  
.....

### AUTONOMIA

Zaindutakoaren autonomia handitzeko baliabide batzuk:

- *Ahal duen guztia bakarrik egitera bultzatzea, nahiz eta berak ez nahi.*
- *Behar-beharrezkoan bakarrik lagundu, eraman handiagoa eta denbora luzeagoa behar den arren.*
- *Egiten duenean animatu eta saritu.*
- *Gauzak egiteko duen modua onartzea, nahiz eta guri gustatu ez.*

Gauza txiki batzuk, familiakoaren autonomia handitzeko (orraztea edo eskuak garbitzea, nahiz eta bakarrik ezin den bainatu; agian xaboia eman dezake edo gorputzaren alde batzuk lehortu).

.....  
.....

# Zainketa fisikoak



**Elikadura.** Ahal bada, dene-tik eta behar dena jatea da osasuntsuena eta ura edatea, orrialdean elikagaien piramidean agertzen diren multzoetako elikagaiak konbinatuz.

Behar izanez gero, lagundu goilara hartzen, basoak eta mahai-tresnak errazago maneiatzeko tramankuluak jarri eskura, metalezko babesleak janaria platerean eusteko, irristakaitzak, e.a.

**Norbere txukuntasuna.** Saiatu nork bere txukuntasuna egunero egin dezan, ahal izanez gero bainua edo dutxa barne; ilea astean behin edo bitan, bizarra egunero, masajeak, azkazalak zuzen-zuzen moztu eta behatzen muturreraino, zaindu ahoa, zaindu azala eta arropa, azala hidratatu...

Segurtasunez bainatzeko: alfonbratxo irristakaitzak, bainatzeko jarlekuak, heldulekuak, e.a. Ohiturak ere sor daitezke (bainua eta dutxa, beti ordu berean), xaboia eta bainatzeko bestelako tresneria eskura jarri...

**Mugitzea eta atsedena hartzea.** Animatu eriak bizimodu aktiboa izan dezan eta ahal duen heinean mugitu dadin. Era berean, irakatsi jarduera fisikoaren ondotik atsedena hartzen eta zaindu haren loa, garrantzia eman lo ez egiteari, eta gai horietaz hitz egin osasun etxean...

Mugitzeko laguntza ematean posturak zaindu behar dira. Baliabide mekanikoak erabil daitezke (ohe artikulatuak, trapezioak, irristagarriak, aulkitxoak, heldulekuak).

**Sintomak.** Oinazeak edo beste sintomak (arnas arazoak, urdailekoak, gernu jarioa, umore aldaketak, jateko gogorik eza...) arindu behar direnean (sendagaiak, distraitzeta, erlaxazioa...) , kontuan hartu bakoitzarentzat duten esanahia eta horiekin batera beldurra, herstura eta estresa ere izan daitezkeela. Krisialdiak, gaizkitzeak eta berriro ospitalera eraman beharra izanez gero, gauzak berraztertzea da hoberena.

Egoera horietan eta antzekoetan, ikasitako guztia erabiltzen ahal dugu eta, behar izanez gero, osasun etxean informazio gehiago eskatu.



## Gogoeta egiteko...

Pertsona bakoitzaren egoera eta eritasuna nolakoa, halakoa izan beharko du zainketa fisikoak. Nik zaintzen dudan pertsonak zer egin dezake inoren laguntzarik gabe bere burua zaintzeko? Zertan behar du laguntza?

.....  
.....

Egoera hauetan baliagarritzat jotzen diren gai orokor hauek nola ikusten ditut nik?

- *Niretzat, bai eta harentzat ere, zer esanahi duen jakitea eta onartzea.*
- *Ni zer naizen eta zer dakidan baloratzea, bai eta hura zer den eta zer dakien ere.*
- *Kontuan izatea edozein gaitaz hitz egin litekeela.*
- *Ingurune fisiko egokia eta konfiantzazko giroa.*
- *Esan nahi didana entzutea, haren sentimenduak eta erreakzioak.*
- *Nire proposamenez gogoeta egitea, haren lehentasunak kontuan hartzea eta haren autonomia sustatzea.*
- *Egin beharreko gauzez zer proposatzen diodan edo zer egingen dudan adieraztea eta, ahal bada, erabakitzea.*
- *Informazioa bilatzea edo laguntza eskatzea.*

.....  
.....

Eriak ohean egon behar badu edo mugitzeko gauza ez bada, posturak zaindu behar dira, jakin behar da nola mugitu, ohean bainu bat nola eman, azalean ultzerarik ager ez dadin zer egin, e.a.

Ez atzendu badirela lagungarri izan daitezkeen baliabideak (osasun etxea, pazienteen eskola, elkarteak, e.a.).

.....  
.....

# Emozioak eta harremanak zaintzea

Emozioak zaintzean beste gainerakoa eta zainketaren giza-alderdia kutsatzen dira: bere prozesuari buruzko informazioa ematea, bere autoestimua eta autonomia ahal den gehiena indartzea, galerak neurtzen laguntzea, eriarekin helburuak programatzea eta gauzak ongi ateratzen direnean poztea...

Zainketa emozional bereziak deituko diegu hemen azaldutako egoerei, emozionalki zailak direnak, zaintzen den eriarentzat ez ezik baita zaintzailea-arentzat ere. Horietan guztietan, ona da ahaidea tratatzen duten profesionalei galdetzea eta laguntza eskatzea.

**Agresibitatea.** Jokabide agresiboen sorburu dira hainbat sentimendu, adibidez, ezintasuna, dependentzia, traban egotearen sentipena, depresioa, ezusteko aldaketak edo botika batzuk. Horiei aurrea hartzeko baliagarri izan liteke eguneroko bizitzan ahalik eta aldaketarik gutxien egitea, eridagoenaren independentzia sustatzea, positiboki jokatzeko duenean gores-tea, portaera horiek oztopatu edo eragozten dituzten gauzak eginaraztea, era agresiboan portatzen denean kasurik ez egitea...

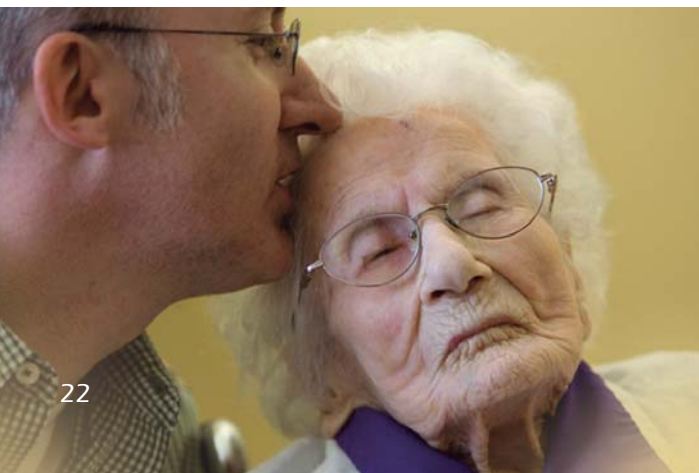
**Tristura.** Galeretara egokitzeak, bakardade sentimenduek, kezka eta jarduera-ezak tristura sortzen ahal dute. Tristura eta jarduera-eza maiz gurrpil zoro bihurtzen dira. Horri aurrea hartzeko onena da zerbaitetan jardutea, autoestimua eta autonomia indartzen duen harremana eta emozionalki laguntzea.

**Aztoramena, noraezean ibiltzea.** Aztoratuta dauden pertsonak urduri agertzen dira, etengabe, eta kontrola ezineko jarduera errepikakorren mende. Noraezean dabilzanean, jira eta bira toki berean, arrazoi edo helburu jakinik gabe, ez dira gauza eserita edo etzanda geldi egoteko.

Horrela gertatzen da dementzia kasuetan, sendagai batzuk hartzen direnean eta oroimen arazoak edo pentsatzeko eta arrazoitzeko zailtasunak izaten direnean... Jarrera horiei eta dakartzaten kalteei aurre egiteko, onena da eria giro lasaian eta etxe seguruan edukitzea, ohiturei eustea, orientatzen laguntzea eta identifikatzeko zerbait eramatea.

## **Haluzinazioak.**

Haluzinazioetan errealak ez diren gauzak ikusten edo entzuten dira, edo errealitateari buruzko iritzi okerrak izaten. Hori gertatzen zaie buru-eritasunak dituztenei.



## Gogoeta egiteko...

### AGRESIBITATEA

Jarrera agresiboa agertzen duenean, hitzen bidezkoa edo fisikoa, ahal den lasaien jokatu behar da; batzuetan aski izaten da eria-aren arreta beste zer-baitetara desbideratzea, berehalaxe ahazten dira-ta. Beste batzuetan, ona da adeitasun osoz zer gertatzen zaien galdetzea. Indarka hasten bada, haren bistatik objektu arriskutsuak kendu behar dira, bera konturatzen ez dela, eta bere horretan segitzen badu, hartu besoetatik emeki-emeki.

Zer litzateke hoberena familiakoari horrelakorik gertatuz gero?

.....  
.....

### TRISTURA

Tristura gainditzeko laguntza bikaina da eria-ri gustatzen zaizkion jardueren plan bat egitea, ahal bada berarekin adostuta, ardura batzuk bere gain har ditzan, familian bere burua baliotsua eta integratua ikus dezan, pozik eta alai bizi dadin eta jarduera-eza gaindi dezan. Kontuan hartu beharreko beste gauza bat, eriarekin hitz egitea, zer gertatzen zaion adi-adi entzun eta laguntza emozionala eman... Beste pertsonekin harremanak izaten lagundu, talderen batekin atera ahal bada hobe, eta ariketa fisiko pixka bat egin, nork bere neurrian, horrek ere laguntzen ahal du.

Zer litzateke baliagarriena familiakoari horrelakorik gertatuz gero?

.....  
.....

### AZTORAMENA, NORAEZEAN IBILTZEA, HALUZINAZIOAK.

Funtsezkoa da lasaitasunez eta goxo-goxo hitz egitea. Eria aztoratua bada-go, presio pittin bat egin liteke behin eta berriro mugitzen duen gorputz atalean, ez mugitzeko esanaz. Noraezean dabilenean, hobe da kasu gehiegi ez egitea, arriskurik ez badago behinik behin; arriskua badago, ona da orientatzen laguntzea (oroitarazi non dagoen, nor den, ordua), arreta beste zerbaitetara desbideratzea beste gauzetaz hitz eginez, eta eskutik edo besotik eramatea. Haluzinazioetan ez du balio eriarekin eztabaidatzen hasteak edo hark dauzkan pertzepzioak ukatzen ibiltzeak, aitzitik, hobe da beste gauzekin entretenitzea eta esaten duenari arreta jartzea, horrela nabaritutako baitu kasu egiten diotela, eta lasaiago eta babestuago sentituko da segurtatzen bazaio dena ongi dagoela eta zaintzailea arduratuko dela gertatzen zaion guztiaz.

Zer litzateke baliagarriena familiakoari horrelakorik gertatuz gero?

.....  
.....

# Giroaren zainketa

Etxea, instalazioak, altzarien kokapena, erabiltzen diren tresnak, e.a., lana errazten ahal dute, baina baita oztopatu ere. Etxebizitza antolatu eta egokitu behar da, erien eta zaintzaileen segurtasuna hobetzeko eta lana errazteko.

**Eriarengana erraz iristea.** Edozein kasutan ere, eriarengana erraz iristea funtsezkoa da. Kontuan edukitzekoak dira argiak, traba arkitektonikoak, ahal diren guztiak, kentzea...

**Etxebizitza egokitzea.** Segurtasuna zaindu behar da eta instalazio elektrikoa, sukaldea eta bainugela erraz maneiatzeko modukoak behar dira, bai eta armairuak eta beste tresneria ere.

Argi-puntu gehiago jartzerik bada eta etengailu eta entxufeak altuera egokian jarri behar dira, etxetresna elektrikoen agente-tresnen zenbakiak handitu, alfonbrak kendu edo irristakaitzak eta segurtasun barrak paratu, altzarien arteko guneak handitu, eta gauzak non dauden oroitarazteko kartelak jarri, koloreak edo marrazkiak...

**Laguntza teknikoak.** Aipatua dugunez, badira elikatzea, higiena, mugitzea, e.a. errazten duten laguntza teknikoak. Telealarma edo telelaguntza bezalako zerbitzuak ere egokiak izan daitezke, premia dagoenean berehala laguntza izateko. Komeni da, halaber, ateko txirrinaren soinuari, atezain automatikoari eta abarri erreparatzea.

Kontuan izan, gainera, aldaketa hauen eragina, zein korapilatsuak diren, horien erlazioa ohiturekin, gauzak egiteko moduekin, lehentasunekin, e.a. Aldaketok errazagoak izanen dira, baldin eta:

- Pertsona horiek dituzten muga gaintetik autonomia eta garapena bultzatzen badute.
- Segurtasuna eta autonomia orekatzen badituzte. Batzuetan geure buru-hausteak direla-eta, ez diegu egin ditzaketen gauzak egiten uzten ere.
- Implikatutako pertsonak kontuan badituzte. Ahal bada, hitz egin aldaketen gainean, gogoeta egin onurez eta eragozpenez, e.a. Erien gustuak eta interesak bederen kontuan izan, aldaketen eta hortik helduko zaizkien hobekuntzen berri eman, e.a.
- Eguneroko zereginetan irmo jarraitzen badute. Berrikuntzak erabili eta haiei eutsi.





## Gogoeta egiteko...

Gogoratu zaintzen ari zaren pertsonaren etxea (logelak, instalazioak, altzariak, produktuak, objektuak...).

- Zerk laguntzen dio hobeki bizitzeko eta era autonomoagoan?

.....  
.....  
.....

- Zer da haren garapena eta autonomia oztopatzen duena?

.....  
.....  
.....

- Zer berrikuntza sartuko zenituzke etxea seguruagoa eta erraztasun gehiagokoa izan dadin? Balora itzazu berrikuntza bakoitzaren ondorio positiboak eta negatiboak. Aukeratu horietatik zein sartu.

.....  
.....  
.....

- Argibide gehiago nahi izanez gero, osasun etxean, oinarrizko gizarte zerbitzuan, zurea bezalako egoeran dauden ahaideen edo pertsonen elkarteetan, ortopedietan edo establezimendu espezializatuetan eskatzen ahal duzu.

.....  
.....  
.....

Norbait zaintzerakoan, sentimendu ugari izaten dira, eta era askotakoak gainera, batzuk kontrajarriak ere bai, ongi eta gaizki ikusiak, eta denboraren eta inguruabarren arabera aldatzen dira: satisfazioa eta lasaitasuna, betebeharrak moral bat betetzearen eta borondatezko erabakia hartzearen ondorioz, esplotatua eta lotua sentitzea hainbeste lan izateagatik, edo haserre bizimoduan izandako aldaketengatik.

Batzuetan, pertsona maitatua sufritzen ikustean, tristura sentitzen da, eta kezka eta atsekabea, babestu nahia, maitasuna, laguntza, lotsa ere bai, egiten dituen gauzengatik eta zainketa batzuk egiteko eragozpena edo nazka. Pertsona ezinduen gurasoen kezka izaten da seme-alaben etorkizuna, berak hiltzen direnean.

Beste batzuetan errudun ere sentitzen da: zaintzen duten pertsonarenganako sentimendu negatiboak izaten dira, edo haiek hil daitezkeen nahi izaten da, edo, atsedena hartu eta "pila kargatzeko", ezindua alde batera uztea nahi izaten da, edo, buru-eritasunen kasuan, eritasunaren sorburuan familiak zerikusia duelako aurreiritzi zentzugabea ere izaten dute zenbaitek.

Izaten diren sentimenduak erreakzio logikoak dira zainketa egoeran, batzuetan gogorra eta zaila baita eta emozionalki oso astuna. Gainkarga hori handiagoa da buru-eritasunak eta demenziak jotako pertsonak zaintzean, esker txarreko lana izateaz gainera "harremanen galera" oso bortitza gertatzen delako, eta are gehiago, bikotekidea bada, tratu txarra ematen badu...

Bestalde, gertatzen zaizkigunak ikuspegi negatiboetatik ulertzen ditugu (gauzen alde negatiboa baino ez dugu ikusten, "sekula, behin ere ez, deus ez, ezinezkoa..."), eta obligazioaren aldetik (egin behar dut, egin behar nuke...). Eta horrela tentsioa areagotuz doa.

Gainkarga arintzeko, den-denak ezagutu eta onartu behar dira, erru-sentimenduak baztertu, zergatik datozkigun pentsatu, konfiantzako pertsonekin edo egoera berdintsuan daudenekin mintzatu eta "segurtasuneko tarte emozionala" mantendu: ez da haren ordeztu behar, ez hark bezala, eta ezta laguntza eragozteko urrunegi ere.

Zaintzaileak hobeki zainduko du eta kostu emozional gutxiagorekin, zenbat eta profesionalagoa izan zainketa: "segurtasuneko" distantzia fisikoa eta emozionala, ordutegia, deskonexioa, talde lana, zainketak partekatuz, eta ahalik eta prestakuntza handiena.



## Gogoeta egiteko...

Pertsona baten ardura eta zaintzako prozesuan zehar, era askotako sentimenduak ager daitezke. Egin gurutze bat zuk izan dituzunen edo daukazuzunen parean.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Maitasuna</i>                            | <input type="checkbox"/> <i>Depresioa</i>              |
| <input type="checkbox"/> <i>Ongi egoteko gogoa</i>                   | <input type="checkbox"/> <i>Suminkortasuna</i>         |
| <input type="checkbox"/> <i>Atxikimendua</i>                         | <input type="checkbox"/> <i>Errua</i>                  |
| <input type="checkbox"/> <i>Satisfazioa</i>                          | <input type="checkbox"/> <i>Lotsa</i>                  |
| <input type="checkbox"/> <i>Tristura</i>                             | <input type="checkbox"/> <i>Elkartasuna</i>            |
| <input type="checkbox"/> <i>Kezka</i>                                | <input type="checkbox"/> <i>Ezintasuna</i>             |
| <input type="checkbox"/> <i>Poza</i>                                 | <input type="checkbox"/> <i>Aberastasun pertsonala</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Zerbaitetarako balio duela sentitzea</i> | <input type="checkbox"/> <i>Etsaigoa</i>               |
| <input type="checkbox"/> <i>Nekea</i>                                | <input type="checkbox"/> <i>Amorrua</i>                |
| <input type="checkbox"/> <i>Bakardadea</i>                           | <input type="checkbox"/> <i>Haserrea</i>               |

.....

.....

.....

Izaten diren sentimenduekin eta emozioekin ondoko hauek egin daitezke, besteak beste. Zuretzat zer da ona?

- *Nork bere burua errespetatzea eta sentimendu guztiak onartzea.*
- *Zergatik gertatzen diren pentsatzea.*
- *Konfiantzako pertsonekin hitz egin eta barrena arintzea.*
- *"Segurtasuneko tarte emozionala" mantentzea.*
- *Une batzuetan fisikoki eta mentalki urruntzea.*
- *Laguntza-talde batengana jotzea.*

# Norbere bizitza

Bizimodua gogotsu eta kemenez bizi ahal izatea da nork bere burua zaintzeko modurik onena. Beste alde batetik, zaintze-lan astuna nolabait arintzeko poza, gozamina, bakea eta gauza atseginak sor ditzake.

Bizitzan etapa eta egoera diferenteak igarotzen dira: gaztetasuna, lan-aldaketak, bikotea eratzea, gaixotzea, aita edo ama izatea, dibortzioa, zaintzea... Horiek guztiek gizakia hobetzea eta satisfazioa ekartzen ahal dute, baina baita estresa eta tentsioa ere.

Bereziki estresagarria izaten da egoera zail bat baino gehiago batera suertatzen direnean, adibidez gaixo bat zaindu beharra eta aldi berean ume txikiak, egoerak ahalegin fisiko eta emozional handia eskatzen duenean, edo jarduera atseginak murrizten direnean. Ona da jakitea gure bizitzako zein momentu erabiliko dugun gaixo bat zaintzeko.

Batzuetan gertatzen da zaintzeak, konturatu orduko, bizitza osoa harra-patzen digula. Norberaren bizitza proiektua galtzeak, isolamenduak eta deskonektatzeko zailtasunak kaltetzen ahal dute zaintzailearen osasun fisikoa eta mentala.

Ona da, halaber, tentsioa sortarazten diguten jarduerak gozamina gehitzeko jarduerekin konpentsatzea. Kontua litzateke eguneroko bizitzan plazerra, gozamina, poza, bakea, umorea edo lasaitasuna ekartzen dizkiguten gauzatxoak eta momentuak izatea: pentsamenduak, tokiak, pertsonak, jarduerak.



Funtsezkoa da, halaber, zaintze lana egiten deneko espazio fisikoa eta gure bizitzako beste jarduerak egiten direnekoa ongi bereiztea. "Segurtasun distantzia" fisikoa ere zaindu behar da, zaintze lana luzaro irauteak eta eriaeren gainbeherak norberaren izaera eta bizimodua desegin ez ditzaten.



## Gogoeta egiteko...

Zure bizitza nolakoa zen inor zaindu behar izan aurretik. Nola eta zertan aldatu da zure bizitza proiektua:

.....  
.....

Zure bizitza nolakoa zen inor zaindu behar izan aurretik. Nola eta zertan aldatu da zure bizitza proiektua:

- Etxeko edo etxetik kanpoko lana.
- Bikotearen bizimodua.
- Seme-alabekiko harremana edo haiek zaintzeko lana.
- Aisialdia: zaletasunak, irakurketak...
- Jarduera sozialak edo politikoak.
- Harreman pertsonalak, adiskideak...
- Beste batzuk .....

.....

Zaintzen denean, inportantea da gure bizitzan atsedena hartzea eta gauza atseginak eskura izatea: tentsioa eta ginkarga konpentsatzeko jarduerak, bakea, gozamina, poza, umorea ematen dizkigutenak. Pentsa ezazu zein diren ongi etorriko litzaizkizukeen gauzak.

Idea edo gogoeta atseginak: .....

.....  
.....

Toki atseginak, goxoak, lasaiak: .....

.....  
.....

Alaitasuna, bakea, umorea sortarazten dizkizuten lagunak: .....

.....  
.....

Jarduera atseginak eta goxoak: .....

.....  
.....

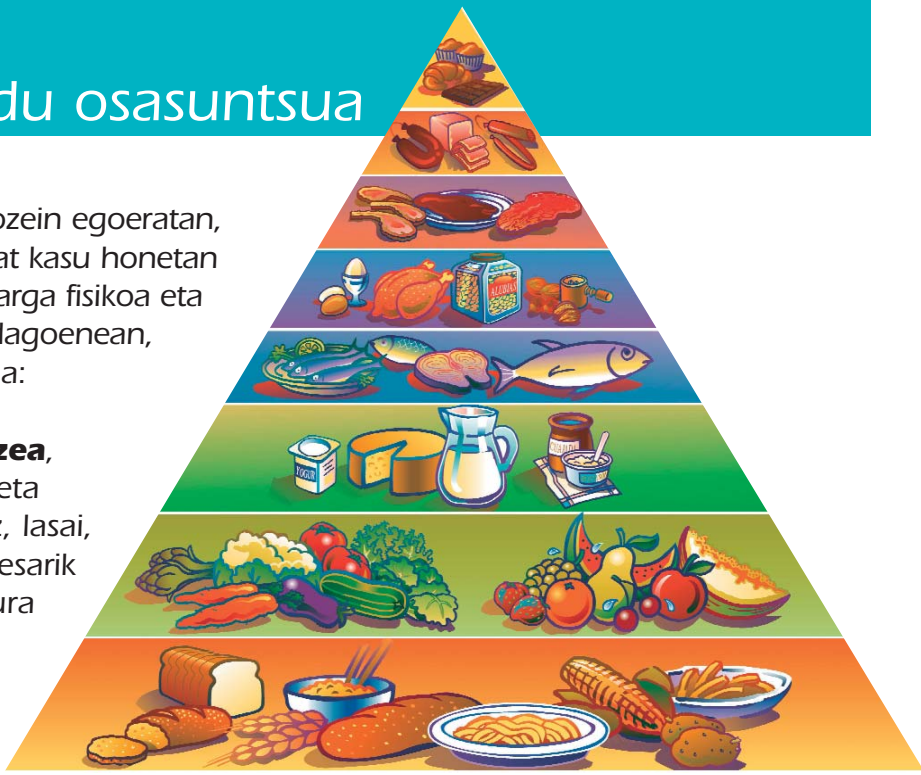
# Bizimodu osasuntsua

Bizitzaren edozein egoeratan, baina batik bat kasu honetan bezala, gainkarga fisikoa eta emoziozkoa dagoenean, inportantea da:

## **Ongi elikatzea,**

behar adina eta denetik janez, lasai, eserita eta presarik gabe. Elikadura osasuntsua, denetarikoa, ondoren adierazten diren jakiak

konbinatuz eta norberari dagokion pisuari eutsiz.



**Bizigarri** gehiegi ez hartzea, adibidez kafea, tea edo botika batzuk, urduri-tasuna sortzen baitute.

**Atsedena,** behar adina hartzea: gauaz 7-8 ordu gutxienez lo egin, siesta txiki bat eta 5-10 minutu tarteka egunean zehar. Lorik eza jende askoren arazoa da (famiako bat gauaz ere zaindu beharra, lan gehiegi edo alde batetik bestera ibili beharra...). Batzuetan ez da erraza konponbidea bilatzea eta egoera bakoitzari bere irtenbidea eman behar zaio.

**Ariketa fisikoa egitea.** Eguneroko zereginak ez dira aski tentsioa deskargatzeko, metatu egin denean. Denbora atera behar da ariketak egiteko: edozein kudeaketa aitzakia dela bizkor ibiltzeak, etxean ariketa taula erraza egiteak, bizikleta egonkorak edo etxeko beste aparatu batzuek... balio dezakete tristurari aurre egiteko, buruhausteak eta tentsio emozionala arintzeko.

**Estresa kontrolatzea.** Ona da tentsio emozionala arintzea, bizitzaren egoera honetan geure burua gehiago estimatuz, ahalik eta erarik positiboenan pentsatuz eta sentituz eta beste pertsoneri geure sentimenduak azalduz eta adieraziz.

Tentsio fisikoa deskargatzeak ere badu bere garrantzia: intentsitate ertaineko ariketa fisikoa egitea, izerdi pixka bat ateraraziz, masajea, arnasketa, erlaxazio fisikoa eta mentala, eta nork bere bizitzan aurkitu dituen bestelako bideak: sukaldaritza, irakurtzea, siesta egitea, otoitza...

## Gogoeta egiteko...

### ELIKADURA

Idatzi atzo zer jan zenuen:

Gosarian .....

Bazkarian .....

Afarian .....

Orain egin konparazioa aurreko orrialdean azaldutako elikagai-piramidea-rekin. Denetarikoa dela uste duzu?, zer falta da edo zer dago sobran?, zer egin zenezake elikadura hobetzeko? .....

### ARIKETA FISIKOA

Helburua da ariketa egitea, pixka bat nekatzeko, izerdia ateratzeko, arnasa pittin bat estutzeko... nor bere erritmora eta neurriara. Bi modutan egin liteke:

- *Egunero edo ia egunero 30 minutuko ariketa: ibili, eskailerak igo eta jaitsi, bizikleta egonkorra, lorategian lan egin...*
- *Ariketa gogorxeagoa 2-3 egun astean, 30-60 minutuz: bizkor ibili, igeri egin, dantza egin... Indarra, malgutasuna eta oreka ariketak (NOPLOren Ariketa Físikoa liburuxkan).*

*Zein duzu ariketa gogokoena?, zein da zure iritziz errazena eta zorerrek egiteko modukoa? .....*

### ERLAXAZIOA

Gihar guztiak batera 5 segundoz tenkatzea da helburua:

*Gihar guztiak batera 5 segundoz tenkatzea da helburua.*

*Itxi ukabilak.*

*Tolestu besoak ukondoetatik, sorbaldak ukabilekin ukitzen saiatuz.*

*Bizkarra altxatu.*

*Bota atzera burua eta tenkatu garondoa.*

*Itxi begiak eta estutu gogor, hortzak eta ezpainak ere bai.*

*Luzatu zangoak eta tenkatu sabeleko eta urdaileko giharrak.*

*Gero, eseri patxada osoz besaulki batean, gorputza ahalik eta gehiena erlaxatuz, eta irudi mental lasaigarrienean kontzentratu: ibaia, paisaia, hondartza...*

# Zainketa beste batzuekin banatzea

Zainketak partekatuz aurreikusten eta arintzen ahal da zaintzaileen gainkarga. Hainbat irtenbide daude: famili taldea, zerbitzu publikoak (gizarte zerbitzuak, etxez etxeko laguntza, osasun zerbitzuak), autolaguntzako elkarteak, boluntario taldeak, norbait kontratatzea ordu batzuetan, gau batzuetan, egun batzuetan lan egiteko...

Horrela, astean denbora pixka bat libre izateko aukera izan liteke, asteburuetan edo oporretan. Jakin egin behar da laguntza eskatzen, zer gertatzen den eta zer eskatzen den argi adierazi, ez egon bestek asma-tuko ote duten zain, ez ibili gaitzesten edo inori kargu hartzen. (Ikus Komunikazioa atala). Funtsezkoa da laguntza onartzen jakitea eta zainketak egiteko modu diferenteak errespetatzea. Denok ez ditugu gauzak berdin egiten eta asko dira zaintzeko modu egokiak.

Zenbaitetan, eriak arreta gehiegi eskatzen du, edo modu desegokian edo itsuski. Ezetz esaten ere jakin behar da gainkargak saihestuko badira, baina harremanak hondatu gabe: ezetz esan bai, zergatik esanda, baina aitzakia-rik jarri gabe, eta berriro esan eta esan, temati jartzen bada. Zalantzak iza-nez gero, pentsatzeko behar adina denbora hartzen ahal dugu.

Batzuetan ez dago zainketa partekatzerik, bai, ordea, erabakiak eta senti-menduak, eta konpentsazioak ere ongi etortzen zaizkio zaintzaileari, pozten eta arintzen baitute: atsedenaldi bat izatea, egunen batean afaltzera edo zinera ateratzea, norbaiten bisita izatea, opariren bat, detaile bat jasotzea...

Garrantzi handikoa da zaintze lanetan gertatzen diren emozioak, zalantzak, iritziak, sentimenduak, ondorioak edo kalteak partekatzea. Famili taldean egiten den zeregin eta erantzukizunen banaketan, norbait aukera liteke zaintzaile nagusiari laguntza emozionala emateko.

Noizbait zailtasunak ere izaten dira zainketak banatzeko: ohituraz batek dena egin behar duela edo horren ongi inortxok ere egiten ez duela uste delako, pertsona eriak hobesten duelako edo zaintzailea langile porrokatua delako.

Baina dena egin eta kalterik ez izatea hagitx zaila da. Ez da laguntza makala egoera berdintsuan egon den edo dagoen jendearekin edo elkarteekin hitz egitea.





## Gogoeta egiteko...

### ZAINKETA BESTE BATZUEKIN BANATZEA

Familiakoa zaintzeko zereginetan, norekin partekatzen dituzu zainketak:

- Zerbitzu publikoak.
- Autolaguntzako elkarteak edo taldeak.
- Boluntario-taldeak, auzokideak, lagunak.
- Pertsona bat kontratatua.
- Familiako norbait.

.....

.....

.....

Zeregin ez gain, gaitz emozionala ere partekatzeko laguntzaren bat baduzu?

- Adiskideak, Etxekoak.
- Zaintzailea zaintzen duena.
- Autolaguntzako taldea edo ikasle taldea.
- Beste batzuk:

.....

.....

.....

Zainketa partekatzen ez baduzu, zergatik ez?, posible litzatekeela uste duzu? Horretarako erabaki batzuk har ditzakezu?

.....

.....

.....

### MUGAK JARTZEA

Batzuetan ona da uko egitea eskatzen dizkizuten zainketa batzuei, edo era desegokian eskatutakoei. Pentsatu horietako egoera batzuetan, eta haiei nola uko egingen zeniekeen (Adibidez, "Amak ura eskatu dizu lau aldiz bost minututan").

.....

.....

.....

# Laguntza ematen duten elkarte batzuk...

## IZENA

**ADEMNA** - Esklerosis Anikoitzaren Elkartea  
**ADANO** - Haur Onkologikoei Laguntza  
**ALCER** - Giltzurritetako Eritasunen Elkartea  
**ANALU** - Ludopaten Elkartea  
**ANASAPS** - Adimen Osasunerako Elkartea  
**ANFAS** - Adimen Urrikoen Lagun eta Familien Elkartea  
**ANPHEB** - Arantz Zatibituko Haurren Gurasoen Elkartea  
**ADACEN** - Garuneko Erasanaren Elkartea  
**Nafarroako Urritu Fisikoen Elkartea**  
**Erriberako Urritu Fisikoen Elkartea**  
**AFAN** - Alzheimerria Dutenen Familiak  
**Gorren Elkartea**  
**Minbiziaren Aurkako Elkartea**  
**1 Motako Diabetikoen Elkartea**  
**Laringektomizatuen Elkartea**  
**Parkinsonaren Elkartea**  
**SARAY Elkartea** - Bularreko Tumorea  
**Down-en Sindromea Elkartea**  
**ONCE** - Itsuen Elkarte Nazionala  
**ABAN** - Bulimia eta Anorexia  
**ADELA NAVARRA**  
 Alboko Esklerosi Amiotrofikoa  
**ASPACE** - Garun Perlesia  
**Gurutze Gorriko Elkartea**  
**Geriatría Boluntarioak**  
**Frantsiskotarrak**  
**Elizbarrutiko CARITAS** (Iruña)  
**FRATER** - Erien eta Minusbaliatuen Anaiartea  
**A.MARIAREN MIRABEAK**  
 Geriatriaren Boluntarioak  
**Mendekotasuna Ikertu, Prebenitu eta Errehabilitatzeko Elkartea**  
**Gizakia Helburu** (Drogak)

## HELBIDEA

Urdanoz Multzoa, 19 behea  
 Ermitagaña, 13 atzek. behea  
 La Oliva, 29  
 La Oliva, M., 31 - 10 Bul., beh.  
 Alzania Ibaia, 20 atzek..  
 Maeztu Pintorea, 2  
 Bartolomé de Carranza, 60 atzek. behea  
 Pedro I.a, 7 behea  
 Labayen Doktorea, 15  
 Paseo de Pamplona, 16  
 Maeztu Pintorea, 2  
 Iratxelo m.aren zehar, 2  
 Bergamin, 2-3.a erdia  
 Carlos III, 30-1.a 6ª bul.  
 Bartolomé de Carranza, 20  
 Aralar, 17 behea  
 Paulino Caballero, 4 atikoa  
 Tulebrasko Mon., 1 behea  
 Media Luna, 19  
 Ermitagaña, 8-8.a  
 Mariano García, 3-1.a esk.  
 Donejakue Bidea, s/n  
 Yanguas y Miranda, 3  
 Carlos III.a, 22-1.a solairua  
 San Antón, 8  
 Media Luna, 19  
 San José Enparantza, 5  
 Larraingoa (Erroibar)  
 Zaragoza Etorbidea, 23

## HERRIA

31009 IRUÑA  
 31008 IRUÑA  
 31011 IRUÑA  
 31011 IRUÑA  
 31005 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31008 IRUÑA  
 31007 IRUÑA  
 31012 IRUÑA  
 31500 TUTERA  
 31007 IRUÑA  
 31015 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31001 IRUÑA  
 31008 IRUÑA  
 31004 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31011 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31008 IRUÑA  
 31005 IRUÑA  
 31190 ZIZUR TXIKIA  
 31002 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31002 IRUÑA  
 31001 IRUÑA  
 31697 LARRAINGOA  
 31005 IRUÑA

## **IZENA**

**Ibarre Multzoa** (Drogak)

**SARE** - Hiesdunei

Laguntza Emozionala Emateko T.

**Hiesaren Aurkako Batzordea**

**Pazienteen eskola.**

Nafarroako Osasun Publikoaren  
eta Lan Osasunaren Institutua

## **HELBIDEA**

Jarauta, 2-4

Larrainako Aldapa, 13 behea

Calderería ,16 behea

Mercadal, 1 behea

Leire, 15

## **HERRIA**

31001 IRUÑA

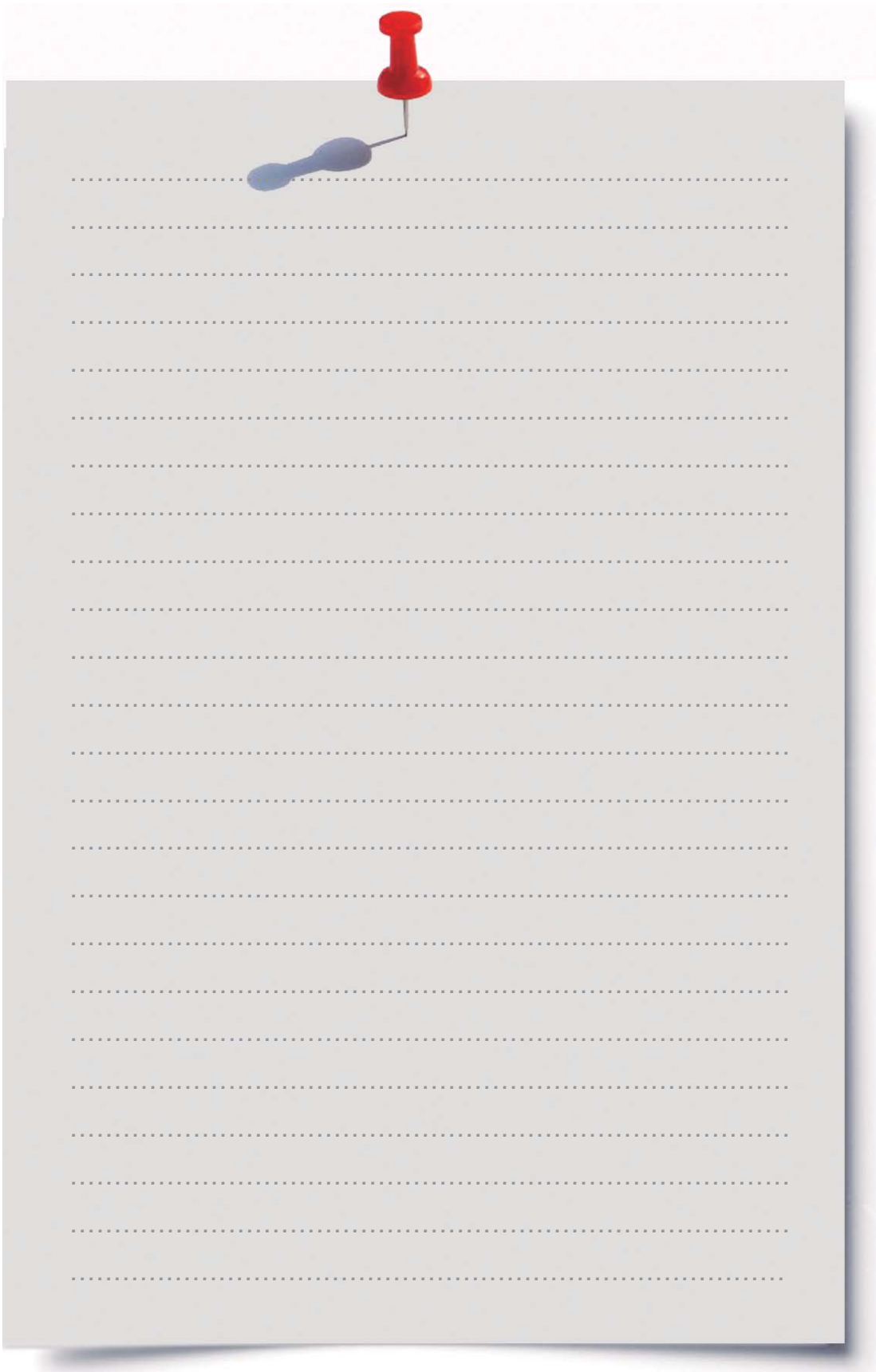
31011 IRUÑA

31001 IRUÑA

31500 TUTERA

31003 IRUÑA

# OHARRAK



# OHARRAK

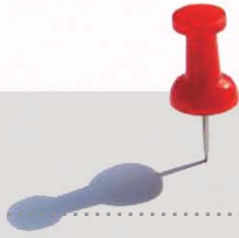


# OHARRAK



A series of horizontal dotted lines on a white background, intended for writing.

# OHARRAK



**Informazio gehiago, hemen / Para más información:**

Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua



Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala  
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

**Tel. 848423450**  
**[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)**