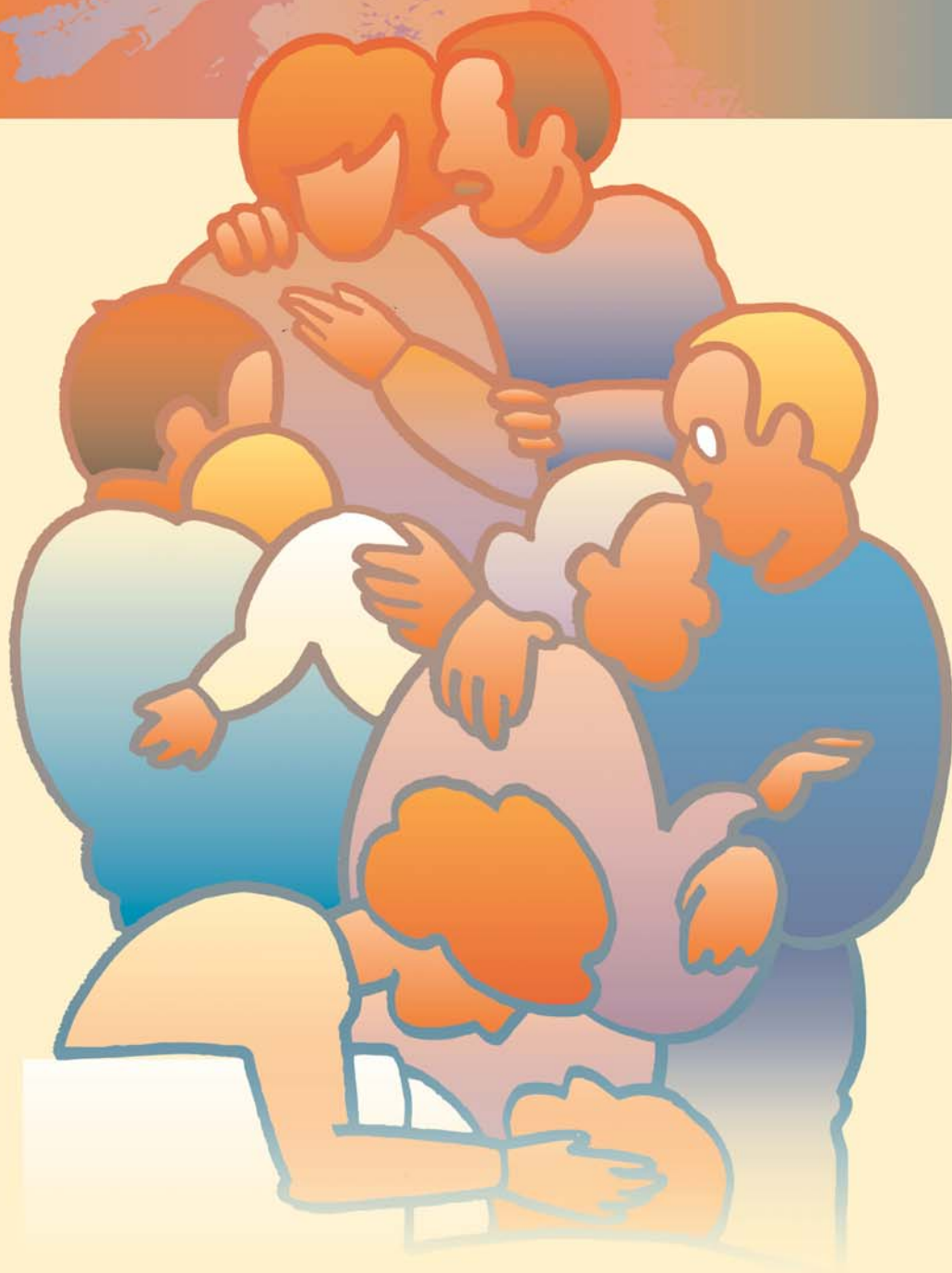


# BESTEAK ZAINTZEA



# NORBERA ZAINTZEA



Nafarroako  
Gobernua

**Zuzendaritza eta koordinazioa:** Populazioan Esku Hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

**Egileak:** M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta eta Margarita Echauri Ozcoidi.

**Ekarpen egileak izan dira:** Javier Abad (OPI), Javier Aldaz (ATENA), Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), Isabel Arboniés (Nafarroan adimen eritasuna duten 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 Zuzendariordetza), 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).

**Administrazio lana:** Mar Lainez (Osasuna Sustatzeko Atala, O.P.I.).

**Ilustrazioa eta disenu grafikoa:** Ana Goikoetxea.

**Imprimaketa:** ONA Industria Gráfica, S.A.

**Finantziazioa:** Instituto de Salud Pública.

**Lege Gordailua:** NA 3.426/2001

# AURKIBIDEA

**SARRERA** ..... 3 orr.

## **GAUR ZAINDU**

*ZAINZEKO ESPERIENTZIA* ..... 6-7 orr.

*ZAINZEA GIZARTE HONETAN*..... 8-9 orr.

*ZAINDUTAKO PERTSONA*..... 10-11 orr.

## **EGOERARI AURRE EGIN**

*HASIERA*..... 14-15 orr.

*BESTEAK ZAINZEA. NORBERA ZAINZEA*..... 16-17 orr.

*ERABAKIAK HARTZEA ETA KOMUNIKATZEA*... 18-19 orr.

## **BESTEAK ZAINZEA**

*HARREMANAK  
ZAINDUTAKO PERTSONAREKIN*..... 22-23 orr.

*ZAINKETA FISIKOAK*..... 24-25 orr.

*EMOZIOAK ETA  
HARREMANAK ZAINZEA*..... 26-27 orr.

*GIROAREN ZAINKETA*..... 28-29 orr.

## **NORBERA ZAINZEA**

*EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK*..... 32-33 orr.

*NORBERE BIZITZA*..... 34-35 orr.

*BIZIMODU OSASUNTSUA*..... 36-37 orr.

*ZAINKETA BESTE BATZUEKIN BANATZEA*.....38-39 orr.





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 profesionalean zaintzen dute. Horientzat denentzat da liburuxka hau.

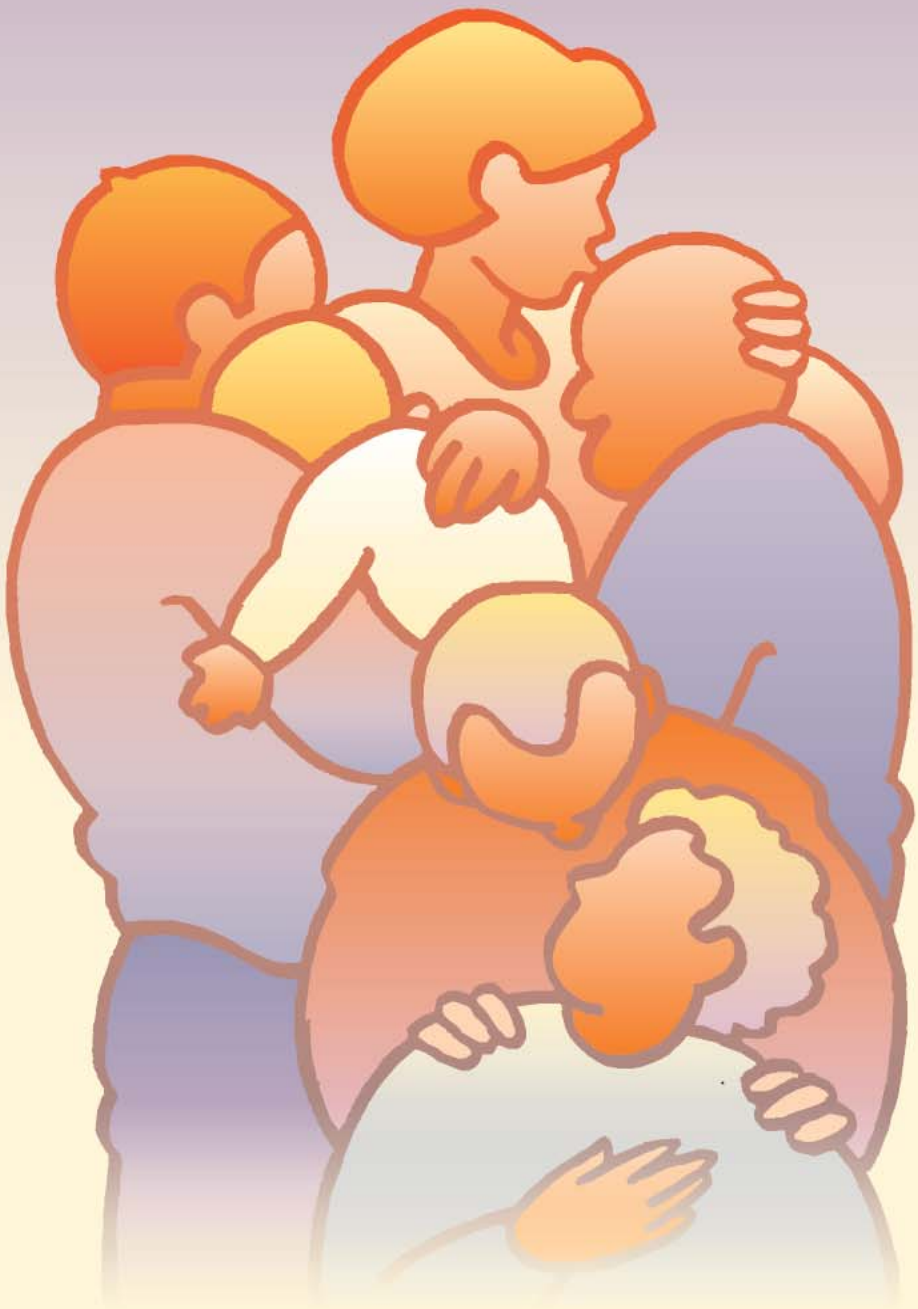
Helburua ez da zaintzen den pertsona bakoitzari buruzko informazio zehatza ematea, egoerari hobeki aurre egiten zaintzaileari laguntzea baizik. Horregatik, lantzen den gai bakoitzean, argibide eta gogoeta baliagarriak ematen dira besteak eta nork bere burua ahal den hobekien zaintzeko.

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 profesionalekin. Kontsultatzeko, galdetzeko eta laguntza eskatzeko beti dago aukera.



# GAUR ZAINDU



# ZAINZKEO ESPERIENTZIA

Zaintzea lan konplexua da, zenbait jarduera biltzen dituena: oinarrikoak (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 arazoirengatik: 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 etxeoandreen zeregina izan da. Haiei esker gizarteak eta bizimoduak aurrera egin dute, baina, askotan, gehiegi nozitu du kolektibo horrek. Gaur, poliki-poliki, gizonezkoak eta gizartea gehiago saiatzen dira lan horietan.

Zaintzeko erak eta zaintzailearen bizipenak ezberdinak dira eta gorabehera askoren arabera: pertsona zainduaren arazo mota eta berarekin dagoen harremana, etxebizitza eta gizarteko giroa; zaintzailearen adina, generoa, izaera eta bizimodua; zenbat denbora darman lan hori egiten eta zer laguntza duen horretarako.

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 txikiak bere osasun eta ongizatean.



# Gogoeta egiteko...



Beste pertsona bat zaintzearen ondorioa .....

Positiboa da niretzat eta gogobetetzen nau .....

Niretzat negatiboak edo zailtasunak dira .....

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

- Orokorrak:

<i>Erosketak</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Garbitasuna</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sukaldaritza</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Lekualdaketak</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Arropa</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kudeaketak</i>	<input type="checkbox"/>

- Zainketa pertsonala:

<i>Elikadura</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Jantziak</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Garbiketa</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Mugigarritasuna</i>	<input type="checkbox"/>

- Osasun zainketak:

<i>Botikak</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ospitalean edo</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sendaketak</i>	<input type="checkbox"/>	<i>kontsultetan</i>	
<i>Errehabilitazioa</i>	<input type="checkbox"/>	<i>laguntzea</i>	

- Zaintzea eta laguntza emozionala ematea:

<i>Entzutea</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Kontsolatzea, animatzea</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Maitasuna ematea</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Lagun egitea</i>	<input type="checkbox"/>

- Aisia eta harremanak zaintzea:

Entretanimendua	<input type="checkbox"/>	Laguntza, eskola lanetan	<input type="checkbox"/>
(irakurri, jostatu...)		Gizarte harremanak	<input type="checkbox"/>
Solastea	<input type="checkbox"/>	erraztea	

- Arreta

- Ardura

- Ingurua zaintzea

- Beste batzuk .....

.....

.....

.....

# ZAINZEA, GIZARTE HONETAN

Orain arte, zaintzea familien eta emakumeen betebeharrak 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 ekonomiaren eta zimentuen oinarrietako bat zaintzea dela. Zaintzeko moduak aldatzen ari dira.

Aurrera egin bada ere, Gobernu eta Udalen politika publikoek ez diote nahitaezko eginbehar honi behar adina baliabide eta zerbitzu ematen. Gainera, batzuetan ez dira beharren arabera 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.

Amak zaintzaile izan behar du, oraindik ere “dena ematen baitu bere seme edo alabarengatik”; seme-alabek ez hainbeste, eta sufrimenduen, nekearen eta pairamenaren balorazio positiboa aldatzen ari da. Gaztetasunari, ekintzei eta gorputz osasuntsuari ematen zaie balioa; zahartzarolari, ezintasunari eta eritasunari buruz irudi txarrak daude. Harremana babes handiegi gisa hartzen da, eta zaintzen den pertsona “haur baten antzekoa da”.

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.

Beharko liratekeen beste laguntza 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 emakumeenengan.

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.

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

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 positibo mantentzen nekeza da.

Eremu fisikoaren zailtasunak gehitzen dira, etxean, eskaileretan, kalean... "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 errealitatearen onarpena. Aldi horietan emozio-erreakzio diferenteak bizitzen dira: herstura, dramatismoa, arduragabekeria, agresibitatea, apatia, tristura, etsipena, bakea...

Aldien iraupena ez da beti berdina eta ez dira beti jarraian gertatzen. Batzuetan ez da azkenera ailegatzen edo aurrekoetara itzultzen da zenbait arrazoiengatik... Egokitzapen prozedurako unea zein den, jarrera ezberdinak sor daitezke.

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 bererik 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 izaneren erakargarria..."*

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

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

- Saia zaituz bere lekuan jartzen minutu batzuetan. Etzan ohean edo besaulkian eseri eta saia zaituz 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? Egokitzapen prozesuko zein unetan dago, zure ustez?

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

- Zaintzeko zer behar ditu, fisikoak, emozionalak, harremanezkoak? Batzuk besteak baino gehiago zaintzen dira? Zergatik?

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



# EGOERARI AURRE EGIN



# HASIERA

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: urte anitz irauten du edo hilabete batzuk; bat-batean gertatzen da edo poliki-poliki; dependentzia txikia da edo handiagoa, familia guztia, kide batzuk edo pertsona bat arduratzen da, zainketa mota gehiago edo gutxiago antolatzen da, hasieran edo geroxeago...

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 nahiago dituen gauzez. Zaindutako pertsona da bere bizitzako protagonista.

Prozesua 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 nagusiari 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 aldiari behin egitea edo egoerak eskatzen duenean.



# Gogoeta egiteko...



María Jesusek 52 urte ditu eta Iruñeko auzo batean bizi da. Asteko erosketa 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 eramanen 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 ZAINTEA, NORBERA ZAINTEA

Zaintzaile bakoitzak modu diferentean bizi du zaintzea, egoeraren arabera: bereak, zainduarenak, familiak zainketen inguruan erabakita-koa, 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 ardurapean 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.

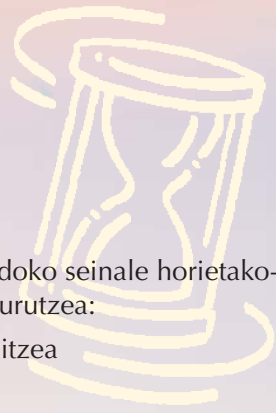
Egoera horretan, besteak zaintzea eta norbera zaintzea orekatzen saiatu behar da; familiakoa zaindu, baina geure bizitzari zor diogun errespetua baztertu gabe. Bizitza ez dugu zaintzen emanen. Zaintzea gure denboraren eta egiten ditugun gauzen zati bat izanen da.

Oso garrantzitsua da norbera zaintzea eta ditugun beharrak, ahal dela, asetzea: fisikoak, emozionalak, aisiakoak, harremanak, espiritualak.

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.

Norbera zaindu atalean horrelako gorabeherak aipatzen dira.

# Gogoeta egiteko...



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

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 semealabekin

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

.....

.....

.....

.....

Beren buruak zaintzeko aurkitutako arazoak aipatzen dituzte zaintzaileek: zeure burua gehiago zaintzeko zer zailtasun dituzu?

*“ Ongi pasatzeko zer egin behar dudan ere ez dakit, hainbeste denbora daramat pentsatu gabe, hainbeste kezkatzen nau familiakoak...”*

*“ Administrazioaren laguntza falta da. Pertsona bat behar genuke, ordaindua, egun batzuetan, asteburuetan, oporretan... ateratzeko”.*

*“ Emakumeen zeregina... Oso ohitua nago denak zaintzen... Besteek ere zaindu dezaketela ez dut planteatu ere egiten, hain sartua daukat nirea...”*

.....

.....

.....

.....

# 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, nor 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...

Errazago da, zerbait komunikatu nahi denean (batzuetan ez dugu nahi eta hori errespetatzekoa da) elkar ulertzeko aldartea dugunean (batzuetan haserre gaude eta ez da unerik hoberena), beta eta toki egokiak daudenean...

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.

Komunikazio gauza hauek ez dute balio, batzuetan, adimen nariadura duten pertsonentzat. Horrelakoetan, gaitzak sortzen dizkien arazoak ezagutzea funtsezkoa da.

# 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 haietaz hitzegiteak, lagun dezake.

Egoera batzuk: “zaintzen dudan gazteak gehiegitan ikusten du telebista, ez dut intimitate momentu bat niretzat”; “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 zaitezketen 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 ordean).

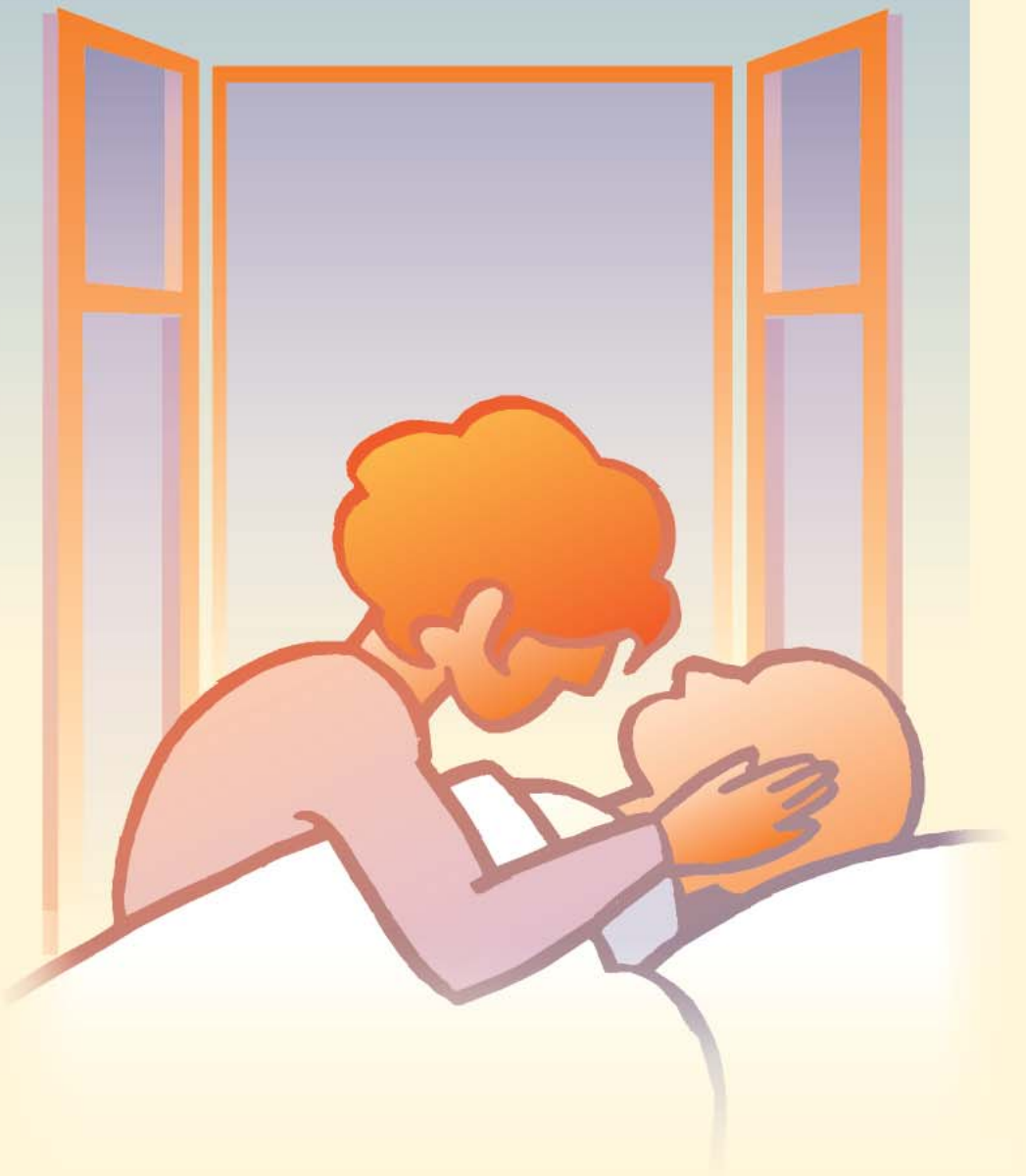
“Ez al genuen esan zuk jaitsiko zenuela zaborra?” (“Ez duzu deustarako balio, inoiz ez duzu dagokizunik egiten” esaldiaren ordean).

Pentsatu eta idatzi zuk esanen zenukeen, aurrekoa kontuan izanik, egokitzen zaizun egoeraren batean:

.....



# BESTEAK ZAINTZA



# HARREMANAK ZAINDUTAKO PERTSONAREKIN

Zaintzean, ezintasunen bat bizitzen ari den pertsonarekiko harremana sortzen da. Lagun izatea dagokio zaintzaileari, ez gaixoak bezala edo gaixoaren ordezkari bezala, hura laguntzea eta babestea baizik. Askotan, bazen lehendik harreman bat, beste lotura eta lokarriekin, baina, batzuetan, berritu egiten da, zainketa profesionaletan bezala.

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, gustu, sentimendu eta erabakiak, intimitatea eta lotsa errespetatu daitezke.

Zenbaitetan zaila da zaindutakoa errespetatzea edo onartzea, bere muga eta ezintasunengatik. Beste batzuetan, zaintzailearen eskubideak errespetatzen ez dituzten egoerak onartzen ditu zainketaileak berak. Horren ondorioz biktima eta gehiegikeria sentimenduak 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 gaitzitatea, geuron 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 begiratu, 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 egokitzea laguntzen du, gauzak errazago izan daitezke, segurtasunean eta autonomian pentsatuta.

Batzuetan, babes handiegia ematen da eta horrela, dependentzia sustatzen: "Ez kezkatu deusengatik ere", "neronek egiten 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 adimen-narraiadura dutenak. Horiekin, hobe izan liteke erabakiak hartzea beren ordezkari edo 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?

*Baloratzeke, adeitasunezko traturako, atsedean hartzeko eskubidea*

*Norberak bere iritzia eta gustuak izateko eskubidea*

*Sentimendu negatibo eta positiboak izateko eskubidea*

*Intimitatea eta lotsa izateko eskubidea*

Beste .....

.....  
.....

## NORBERAREN ESTIMUA

Zuk zaintzen duzun pertsonarengan ikusten dituzun gauza estimagarriak, baliozkoak edo zuri gustatzen zaizkizunak idatzi zerrenda batean. Berdin da gauzak txikiak ala handiak.....

.....  
.....

Zaindutakoaren autoestimua handitzeko baliabide batzuk:

*Maitatzea eta laguntza emozionala ematea*

*Baloratzea eta gauza positiboak maiz esatea*

*Balio dutela sentiaraztea eta egin ditzaketan 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*

*Bere ahalmenetan, txikiak edo handiak, kontuan hartzea*

*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 xaboa eman dezake edo gorputzaren alde batzuk lehortu).

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

# ZAINKETA FISIKOAK

Eri batzuk laguntzaren premian izaten dira, zaintzailea behar dute, sintomak arintzeko edo tratamenduarekin segitzeko... Halakoei laguntza eman behar zaie, baina ahal den neurrian haien protagonismoa eta autonomia errespetatuz, eriak egin dezakeena bestek egin gabe, eta animatu egin behar dira eta haien intimitatea, gustuak eta ohi-turak errespetatu.

**Elikadura.** Ahal bada, denetik 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, dustraitzea, 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, edo egoera edo gai konketu batean nola lagundu edo zer egin erakutsi diezagutela.

# 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? Nola nozitzen du bere egoera eta nik nola nozitzen dut? Zer behar dut jakin?

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

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.

Hau guztia zertarako? Zer dut baliagarri? Zer gehiago jakin beharko nuke? Ez atzendu badirela lagungarri izan daitezkeen baliabideak (osasun etxea, elkarteak, e.a.).

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

# EMOZIOAK ETA HARREMANAK ZAINTZA

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...

Zaintzen den pertsonaren ongizate emozionalerako inportantea da aisialdia eta gozamina bultzatzea, bai eta harreman pertsonalak izaten laguntzea, hala ahaideekin nola adiskideekin, eta elkarre eta taldeetan antolatzen diren jardueretan parte hartzea.

Zainketa emozional bereziak deituko diegu hemen azaldutako egoerei, emozionalki zailak direnak, zaintzen den eriaentzat ez ezik baita zaintzailearentzat ere. Horietan guztietan, ona da ahaidea tratatzen duten profesionaleri 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, eri dagoenaren independentzia sustatzea, positiboki jokatzeko duenean gozatea, portaera horiek oztopatu edo eragozten dituzten gauzak eginaraztea, era agresiboan portatzen denean kasurik ez egitea...

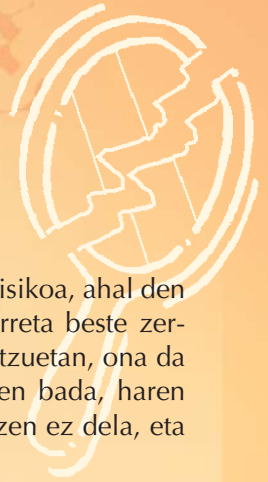
**Tristura.** Galeretara egokitzeak, bakardade sentimenduek, kezkek eta jarduera-ezak tristura sortzen ahal dute. Tristura eta jarduera-eza maiz gorpil zoro bihurtzen dira. Horri aurrea hartzeko onena da zerbaitetan jardutea, autoestimua eta autonomia indartzen duen harremana eta emozionalki laguntzea.

**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 geldirik egon.

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

**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 zerbaitetara 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 badago, 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 entretentzea eta esaten duenari arreta jartzea, horrela nabaritutako baitu kasu egiten diotela, eta lasaiago eta babestuago sentitutako 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 jartzetik bada eta etengailu eta entxufeak altuera egokian jarri behar dira, etxetresna elektrikoen aginte-tresnen zenbakiak handitu, alfonbrak kendu edo irristakaitzak eta segurtasun barrak paratu, altzarien arteko gunek handitu, eta gauzak non dauden oroitartzeko 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 mugen gainera autonomia eta garapena bultzatzen badute.
- Segurtasuna eta autonomia orekatzen badituzte. Batzuetan geure buruhaustekak direla-eta, ez diegu egin ditzaketengauzak egiten uzten ere.
- Inplikaturako 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 etsi.



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, oinarritzko gizarte zerbitzuan, zurea bezalako egoeran dauden ahaideen edo pertsonen elkarteetan, ortopedietan edo establezimendu espezializatuetan eskatzen ahal duzu.

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





# NORBERA ZAINTEA



# EMOZIOAK ETA SENTIMENDUAK

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 haserrea 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, atsedean hartu eta "pilak 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 dementziak 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 ordez bizi behar, ez hark bezala, eta ezta laguntza eragozteko urrunegi ere.

Erlaxazio teknikak baliagarriak izan daitezke, distantzia fisikoa, zainketa egiten deneko espaziotik ahal den neurrian atereaz, eta distantzia mentala: irakurri, musika...

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 daukazunen parean.

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

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

Batzuetan komeni da momentuko emozioak eta iraunkorrak bereiztea. Aurreko zerrendakoetan zein dira zuretzat momentukoak eta zein iraunkorrak? .....

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

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.

Bestalde, norberaren adina, historia eta egoera nolakoa den, bizitzan zertan aritzen garen, "bizitza proiektua" deitzen den hori nolakoa den, halakoak izanen dira etxeko eta etxetik kanpoko lana ere, seme-alabak zaintzekoa, bikotea, adiskideak, aisialdia, bakarrik egotea, jarduera sozialak, etab. Ona da jakitea gure bizitzako zein momentu erabiliko dugun gaixo bat zaintzeko.

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

Egungo bizitza proiektua aztertu behar da, jarduera bakoitzean ematen den denbora eta energia; eria zaintzeagatik zer utzi dugun eta zer berreskuratu nahi dugun edo ahal dugun edo zeri eutsi nahi diogun edo ahal diogun: esate baterako asti gehiago, seme-alabak zaintzeko, bikotekidearekin egoteko edo zaletasunetan aritzeko, lagunartean ibiltzeko, etab.

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 eria gainbeherak norberaren izaera eta bizimodua desegin ez ditzaten.

# Gogoeta egiteko...



Zure bizitzan noiz edo zein etapatan gertatu zaizu norbait zaindu behar izatea .....

.....  
.....

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.....

.....  
.....

Nolakoa den egungo zure bizitza proiektua: bizitzaren alderdi desberdinetan zenbat denbora eta energia ematen duzun. Zer hobetu nahiko zenukeen, berreskuratu edo gehitu, nola izan norberak nahi adina denbora .....

.....  
.....

Zaintzen denean, inportantea da gure bizitzan atsedena hartzea eta gauza atseginak eskura izatea: tentsioa eta gainkarga 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, urduritasuna 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 (familiako 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, buruhaustea eta tentsio emozionala arintzeko.

**Estresa kontrolatzea**. Ona da tentsio emozionala arintzea, bizitzaren egoera honetan geure burua gehiago estimatuz, ahalik eta erarik positiboenean 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...

Osasun Etxean foileto hauek eskatzen ahal dira: *Elikadura, Ariketa fisikoa eta Estresa*.

# Gogoeta egiteko...



## ELIKADURA

Idatzi atzo zer jan zenuen:

*Gosarian*.....

*Bazkarian*.....

*Afarian*.....

Orain egin konparazioa aurreko orrialdean azaldutako elikagai-piramidearekin. 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 neurrira. Bi modutan egin liteke:

- *Egunero edo ia egunero 30 minutuko ariketa: ibili, eskailerak igo eta jait-si, bizikleta egonkorra, lorategian lan egin...*
- *Ariketa gogorxeagoa 2-3 egun astean, 30-60 minutuz: bizkor ibili, igeri egin, dantza egin...*

Zein duzu ariketa gogokoena?, zein da zure iritziz errazena eta zero-rrek egiteko modukoa? .....

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

## ERLAXAZIOA

Erlaxazio teknikak asko dira. Errazenetakoa erlaxazio bizkorra da. Hasieran, 10 minutuko saioak behar dira, ikasteko eta egunero egiteko. Gero minutu gutxi batzuk nahikoak dira. Gihar guztiak batera 5 segun-dozen 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...

## BESTE BATZUEKIN BATERA ZAINTZA

Zainketak partekatuz aurreikusten eta arintzen ahal da zaintzaileen gainkarga. Hainbat irtenbide daude: famili taldea, zerbitzu publikoak (gizarte zerbitzuak, etxez etxeko laguntza, osasun zerbitzuak), autola-guntzako 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 asmatuko ote duten zain, ez ibili gaitzesten edo inori kargu hartzen. (Ikus Komunikazioa atala).

Batzuetan, ez dira bat etortzen familiako zaintzaileak eta profesionalak, nola zaindu behar den erabakitzerakoan. Funtsezkoa da laguntza onartzen jakitea eta zainketak egiteko modu diferentek 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 aitzakiarik jarri gabe, eta berriro esan eta esan, temati jartzen bada. Zalantzak izanez gero, pentsatzeko behar adina denbora hartzen ahal dugu.

Batzuetan ez dago zainketa partekatzerik, bai, ordea, erabakiak eta sentimenduak, 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 kontratatzea.
- Familiako norbait.

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

Zereginez gain, gainkarga 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 eginen zeniekeen (Adibidez, "Amak ura eskatu dizu lau aldiz bost minututan").

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

# Laguntza ematen duten elkarte batzuk...

IZENA	HELBIDEA	HERRIA
ADEMNA-ESKLEROSIS ANIKOITZAREN ELKARTEA	URDANOZ MULTZOA, 19 BEHEA	31009 IRUÑA
BERDINTASUNA-IKUSMEN URRIKO HAURREN GURASOEN ELKARTEA	SAN NIKOLAS, 20-1.a	31001 IRUÑA
ADANO-HAUR ONKOLOGICOEI LAGUNTZA	ERMITAGAÑA, 13 ATZEK. BEHEA	31008 IRUÑA
ALCER-GILTZURRINETAKO ERITASUNEN ELKARTEA	LA OLIVA M., 29	31011 IRUÑA
ANALU-LUDOPATEN ELKARTEA	LA OLIVA M., 31 - 10 BUL., BEHEGA	31011 IRUÑA
ANASAPS-ADIMEN OSASUNERAKO ELKARTEA	ALTZANIA IBAIA, 20-ATZEK.	31005 IRUÑA
ANFAS-ADIMEN URRIKOEN LAGUN ETA FAMILIEN ELKARTEA	MAEZTU PINTOREA, 2	31002 IRUÑA
ANPHEB-ARANTZA ZATIBITUKO HAURREN GURASOEN ELKARTEA	BARTOLOMÉ DE CARRANZA, 60 ATZEK. BEHEA	31008 IRUÑA
ADACEN-GARUNEKO ERASANAREN ELKARTEA	PEDRO I.a, 7 BEHEA	31007 IRUÑA
NAFARROAKO URRITU FISIKOEN ELKARTEA	LABAYEN DOKTOREA, 15	31012 IRUÑA
ERRIBERAKO URRITU FISIKOEN ELKARTEA	PASEO DE PAMPLONA, 16	31500 TUTERA
AFAN-ALZHEIMERRA DUTENEN FAMILIAK	MAEZTU PINTOREA, 2	31007 IRUÑA
ERRETINOSI PIGMENTARIOAREN ELKARTEA	ARALAR, 3	31002 IRUÑA
GORREN ELKARTEA	IRATXEKO M.aren ZEHAR, 2	31015 IRUÑA
MINBIZIAREN AURKAKO ELKARTEA	BERGAMIN, 2-3.a ERDIA	31002 IRUÑA
1 MOTAKO DIABETIKOEN ELKARTEA	KARLOS III , 30-1.a - 6ª. BUL.	31011 IRUÑA
LARINGEKTOMIZATUEN ELKARTEA	BARTOLOMÉ DE CARRANZA, 20	31008 IRUÑA
PARKINSONAREN ELKARTEA	ARALAR, 17 BEHEA	31004 IRUÑA
SARAY ELKARTEA- BULARREKO TUMOREA	PAULINO CABALLERO, 4 ATIKOA	31002 IRUÑA
DOWN-EN SINDROMEAREN ELKARTEA	TULEBRASKO MON., 1 BEHEA	31011 IRUÑA
ONCE-ITSUEN ELKARTE NAZIONALA	MEDIA LUNA, 19	31002 IRUÑA
ABAN-BULIMIA ETA ANOREXIA	ERMITAGAÑA, 8-8.a	31008 IRUÑA
ADELA NAVARRA-ALBOKO ESKLEROSI AMIOTROFIKOA	MARIANO GARCÍA, 3-1.a ESK.	31005 IRUÑA
ASPACE. GARUN PERLESIA.	DONEJAKUE BIDEA, s/n	31190 ZIZUR TXIKIA
GURUTZE GORRIKO ELKARTEA	YANGUAS Y MIRANDA, 3	31002 IRUÑA
GERIATRIA BOLUNTARIOAK (FRANTZISKOTARRAK)	CARLOS III.a, 22-1.a SOLAIRUA	31002 IRUÑA
ELIZBARRUTIKO CARITAS (IRUÑA)	SAN ANTON, 8	31001 IRUÑA
FRATER-ERIEN ETA MINUSBALIATUEN ANAIARTEA	MEDIA LUNA, 19	31002 IRUÑA
A.MARIAREN MIRABEAK-GERIATRIA BOLUNTARIOAK	SAN JOSE ENPARANTZA, 5	31001 IRUÑA
DROGA-MENDEKOTASUNA IKERTU, PREBENITU ETA ERREHABILITATZEKO ELKARTEA	LARRAINGOA (ERROIBAR)	31697 LARRAINGOA (ERROIBAR)
GIZAKIA HELBURU (DROGAK)	ZARAGOZAKO ETORBIDEA, 23	31005 IRUÑA
IBARRE MULTZOA (DROGAK)	JARAUTA, 2-4	31001 IRUÑA
SARE GIB-HIESDUNEI LAGUNTZA EMOZIONALA EMATEKO T.	LARRAINAKO ALDAPA, 13 BEHEA	31011 IRUÑA
HIESAREN AURKAKO BATZORDEA	CALDERERÍA 16, BEHEA	31001 IRUÑA
INYASIDA	ERRIBERRI, 44 - 1.a EZK.	31004 IRUÑA





Ale eta informazio gehiago:  
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA  
Tel. 848 42 34 40 - 848 42 34 50  
[www.cfnavarra.es/isp](http://www.cfnavarra.es/isp)