

# ZAINZAILEARENTZAT OINARRIZKO PRESTAKUNTZA

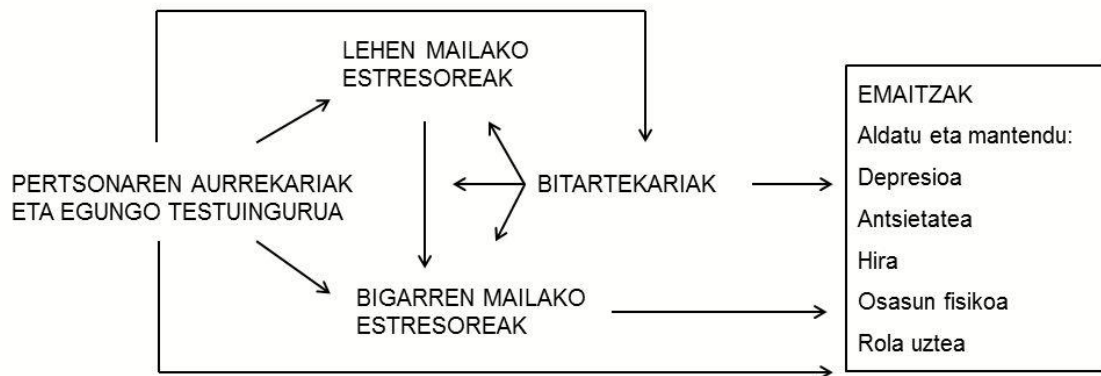


# I. modulua

## Zaintzailearen garapen pertsonala

### ESTRES EREDUA ZAINZARA EGOKITUTA

Zaintzaileen problematikari berariaz heltzen dion estresaren ereduak kontuan hartzen ditu elkarren artean lotutako bost oinarritzko elementu: aurrekariak eta testuingurua, lehen mailako estresatzaileak, bigarren mailako estresatzaileak, aldagai modulatzatzaileak edo bitartekariak eta zaintzaren emaitzak edo ondorioak.



#### AURREKARIAK ETA TESTUINGURUKO BALDINTZAK: AHAIDETASUN-HARREMANA

Aurrekariak eta testuingurua honako alderdi hauei buruzkoak dira: zaintzailearen historia pertsonala, ezaugarri sozioekonomikoak, laguntzen eta baliabideen eskuragarritasuna, familiaren osaera eta familia-sarea. Alderdi horiek, zaintza-egoera baino lehenagokoak izan arren, erreferentzia-esparrua ematen dute.

#### LEHEN MAILAKO ESTRESOREAK

Zaintzaile izateari zuzenean lotutako estresatzaileak dira. Lehen mailako estresoreak objektiboak eta subjektiboak izan daitezke.

#### ESTRESORE OBJEKTIBOAK

Zaintzaren eskaera objektiboei buruzkoak dira, hau da, zaintzen den pertsonaren desgaitasunaren eta/edo mendekotasunaren adierazpenei buruzkoak.

Estresatzaile horien iturriaren elementu nagusia desgaitasuna edo narriadura da, mendekotasuna eta zaintzeko beharra eragiten dituena.

**a) Konduktualki zailak diren egoerak maneiatu**

Desgaitasuna duen pertsonaren jokabide-aldaketak zenbat eta handiagoak izan, orduan eta handiagoa izango da zaintzailearen gaitzera.

**BEREZIKI ESTRESATZAILEAK:**

- Gabeziak komunikazioan eta gizarte-harremanetan
- Jokabide disruptiboak
- Jokabide autolesiboak
- Jokabide errepikakorak eta estereotipatuak

Aldaketa horiek familia-bizitzaren desegituratze larria eragiten dute, eta kideak etengabe berregokitzera behartzen dituzte.

**b) Zainketa-denbora**

Egileen arteko eztabaida:

- Zaintzaren iraupena gaitzera eta estresa areagotzearekin erlazionatzen da.
- Adibidez: frogatu da eguneroko eta iraupen luzeko zainketak ematea mehatxua dela zaintzailearen ongizaterako.
- Zaintzaren iraupenak ez du eraginik; izan ere, karga-mailak, depresioak eta gogobetetze-mailak egonkor mantentzeko joera dute.

**c) Zainketaren larritasuna**

Nahasmenduaren larritasunaren eta estresaren arteko lotura.

**ESTRESORE SUBJEKTIBOAK**

Estresore subjektiboak, zaintzailearen “barne” erantzunak dira.

**A) *Zaintzailearen gaitzera***

Zainketek zaintzaile nagusiarengan duten eragina, hau da, zaintzeaz arduratzen den pertsonak zer mailatan hautematen duen lan horrek esfera desberdinei eragin diela.

**B) *Zaintzailearen rola***

Zaintzailearen rola, askotan, beste rol batzuekin bat egiten du, eta horrek erantzukizunak pilatzea dakar, eta horiek uztartzea estresagarria izan daiteke kasu batzuetan. Beste kasu batzuetan, ordea, beste rol horien ondoriozko gogobetetzea positiboa eta estresaren moteltzailea izan daiteke.

**C) *Jarrerak eta sinesmenak***

Zaintzaileak gaitzetasunari eta zaintzari buruz dituen jarrerak eta sinesmenak funtsezkoak eta erabakigarriak dira zaintza-egoeraren pertzepzioari dagokionez, bai eta haren inguruko inguruabarrei dagokienez ere.

Estresatzaile subjektibo gisa aurkitu da:

- 1) Ukapena (saihestearen estrategia)
- 2) Erregulazio emozional baxua (norberaren sentimenduak ezkututzen saiatzea)

Zenbat eta handiagoa izan arazoaren ukapena (saihestea) eta zenbat eta baxuagoa izan erregulazio emozionala, orduan eta handiagoa da zaintzailearen estresa.

#### **BIGARREN MAILAKO ESTRESOREAK**

Zaintzaileak bere baliabideei buruz egiten dituen balorazioen eta beste pertsona batzuekin dituen interakzioen ondoriozko estresoreak dira.

##### **A) Lan arazoak**

- Lana aurkitzeko edo etxetik kanpo lan egitea planteatzeko zailtasunak.
- Ordutegiak betetzeko arazoak (absentzia-baimenak eskatzea, etab.)

##### **B) Familia arazoak**

- Familiaren aldetik ulertuta ez sentitzea.
- Bakardade eta babesgabetasun sentimenduak.
- Zaintza-lanak modu desberdinean ulertzea.
- Gatazka berriak sortzea edo aurreko liskarrak piztea.

##### **C) Maila sozioekonomikoaren murrizketa**

#### **BITARTEKARIAK**

Aldagai modularrek estresatzaileen eragina neurtzen dute eta pertsonarengan duten eragina arindu edo areagotu dezakete. Aldagai horiek zaintzailearen beraren baliabide pertsonalak dira, hala nola aurre egiteko estrategiak eta gizarte-laguntza.

##### **A) Aurre egiteko moduak:**

- Prozesu kognitibo eta jokabide etengabe aldakorrek, norbanakoaren baliabideak gainditzen dituzten eskaera espezifikoak maneiatzeko garatzen direnak.

- **Estrategia saihestaileak eta/edo emozioan oinarritzen direnak** estres-maila handiagorekin lotura dute. Beraz, zaintzaileen narriadura fisiko eta mental handiagoa.

- Aitzitik, **arazoan zentratutako estrategia aktiboak** praktikan jartzen dituzten zaintzaileek estres-maila txikiagoak dituzte eta ongizate handiagoa dute.

##### **B) Gizarte babesari (formala + informala)**

- Gizarte-babesari dagokionez, azterlan askok zaintzailearen estres maila txikiagoarekin identifikatzen dute.

- Hainbat ikerlanek, gainera, **gizarte-babes informala**ren garrantziaren ideia indartzen dute, hau da, familiak eta lagunek emango luketena eta gizarte-babes horren **erabilgarritasunaren pertzepzioa**, estres maila txikiagoarekin erlazionatuko liratekeen faktore gisa.

### **EMAITZAK: OSASUN FISIKOA ETA PSIKIKOA**

Desgaitasuna duen pertsona denbora luzez zaintzeak estresa eragiten badu, horrek arazo fisikoak sor diezazkieke zaintzaileei, baita lehendik zeuden beste batzuk okerragotu, kroniko bihurtu ere.

Era berean, zaintzailearen immunologia-sistemak okerrera egin duela ikusi da.

**Arazo psikologikoak:** **tristura, depresioa, antsietatea eta haserrea** dira zaintzaileen erreakzio ohikoenak, hartu behar dituzten erabaki mingarri, anbiguo eta nahasi ugari erantzuteko.

### **ZAINZAREN ALDERDI POSITIBOAK**

Mendekotasuna edo desgaitasuna duen pertsona bat zaintzean, ohikoa da ondorio negatiboak izatea, baina ez da halabarrez zaintzailea patologizatu. Ohikoa da, halaber, zaintzaren ondorio positiboak nabarmentzen dituzten zaintzaileak aurkitzea, eta kasu guztietan zaintzak ez dira zaintzailearen ongizate emozionalerako mehatxu.

Zaintzaileak baliabide egokiak eta egokitzeko mekanismoak baditu, zaintzak ez du zertan esperientzia estresagarria edo frustrazio iturri izan, eta zenbait alderdi atsegingarri ere aurki ditzake, hala nola: senitartekoei laguntzeagatik gogobetetasuna, haiengandik hurbilago sentituz; bere autoestimua handitzea familiako arduraren hartzeagatik, eta bere bizitzeko zentzu handiago ematea.

Aipatutakoez gain, zaintzaile batzuek elkarrekotasun-sentimendua dute, eta beste batzuek, berriz, zaintzaile izateak bizitzako bizi-ikaskuntza garrantzitsuak egitera eta garrantzirik gabekoak erlatibizatzen eraman ditu.

Heriotzaren ondoren burututako misioaren zentzuaz ere hitz egiten da, eta horrek zer esan nahi duen norberaren esperientziak zaindu eta jakiteak etorkizunean zaintzaile izan behar dutenengandik hurbilago jartzen ditu.

## II. modulua

# Komunikaziorako gaitasunak eta trebetasunak

---

### I. DEFINIZIOA

#### ZER DA KOMUNIKAZIOA?

Komunikazioa bi pertsona edo gehiagoren artean gertatzen den informazio-trukea da, informazioa emateko eta jasotzeko helburuarekin. Prozesu horretan, igorle batek eta hartzaileak parte hartzen dute, agerian jartzen den mezuaz gain.

Komunikazioa pertsonen arteko ulermena errazten du. Gai jakin bati buruzko iritziak, datuak edo informazioa trukatzeko diren prozesu batean.

#### BATZUETAN, PERTSONA BATEKIN KOMUNIKATZERAKOAN....

- Adierazteko eta/edo ulertzeko zailtasunak dituzte.
- Gauza bera errepikatzen dute behin eta berriz.
- Hizkuntza zailtzen duten artikulazio arazoak izan ditzakete.
- Zailtasunak hizkuntzaren erabilera sozialean.
- Zailtasunak arretan.
- Zentzumen gabeziak.

#### ¿ZERGATIK DA BEHARREZKOA KOMUNIKAZIO ONA?

- Klima hobea sortzen da.
- Zaintzailea eta zaintzen den pertsona hobeto sentiarazten ditu.
- Zaindutako pertsonaren autonomia sustatzen du.
- Gatazkak konpontzea errazten du.
- Zaindutako pertsonak eskatzen zaiona hobeto ulertzen laguntzen du.
- Mendekotasuna duen pertsonaren sumindura edo asaldura murrizten du, eta lasaitzen laguntzen dio.

#### NOLA ERRAZTU KOMUNIKAZIO ONA

Pertsona bakoitzak behar desberdinak izango ditu eta, beraz, laguntza desberdinak beharko ditu. Baina badira komunikazioa hobetu dezaketen estrategia orokor batzuk.

- **Hitzeko lengoia** erabili
  - Ondo egituraturako mezu bat erabiltzen saiatu, erraz interpretatzeko modukoa.
  - Esaldi labur eta argiak erabili.
  - Saihestu paragrafo luzeak, metaforak...
  - Kasu batzuetan: galdera itxien erabilera.
  - Pertsonak uler dezakeen hizkuntza erabili.
  - Baiezko mezuak erabili (egongelan gelditu zaitez).

- Ahots-tonua eta keinu egokiak erabili.
- Hitz batzuk erabiltzea saihestu (EZ...).
- Bere adinaren arabera hitz egin.
- Denbora utzi erantzuteko.
- Egiten den guztia aipatu.
- Batzuetan, komunikazio-sistema alternatiboak erabili beharko dira (Arasaac).

**Dictapicto:** Smartphonerako aplikazioa, Autismoaren Espeketroko Nahasmena (AEN) duten pertsonen informaziorako sarbidea hobetzea eta ingurunea ulertzea erraztea du helburu. Aplikazioak denbora errealean eta modu deslokalizatu batean bihurtzeko aukera ematen du ahozko hizkuntza, ahotsa informazio bisualean.

**Araword** (Arasaac ikasgela irekia): Testu-prozesadore batez osatutako aplikazio informatikoa, testua eta piktogramak aldi berean idaztea ahalbidetzen duena, komunikazio handitzeko materialak prestatzea, dokumentu eskuragarriak prestatzea eta dokumentuak egokitzea errazten duena arlo hauetan zailtasunak duten pertsonentzat.

Era berean, ARAWORD oso tresna erabilgarria da alfabetatze-prozesuan ari diren pertsonak erabiltzeko. Idazten den bitartean, piktograma agertzea oso errefortzu positiboa baita idatzitako hitza edo esaldia zuzena dela antzemateko eta ebaluatzeko.

**Asterics Grid:** Komunikatzaile dinamikoa, ARASAAC taldeak garatua, hiztegi sendoa duena, eta elkarren artean konbinatuta dauden bi komunikazio-aukera: oinarrizko hiztegia kategorien arabera banatua duen komunikatzailea eta oinarrizko hiztegi motako komunikatzailea – funtsezko hitzak.

## KOMUNIKAZIO ONA SUSTATZEN DUTEN BESTE FAKTORE BATZUK

- Aukeratu hitz egiteko leku egokia: lasaia, eroso, zarata gutxikoa...
- Hitz egiteko une egokia bilatu.
- Ondoa/aurrean eseri: ahal bada, altuera berean.
- Haien arreta bereganatu, segurtasuna eman (irribarre egin, kontaktu fisikoa eduki...) eta lasaitasuna transmititu.
- Emozioak eta kezak adieraz ditzan erraztu.
- Ezin denean, logika erabili, ez arrazoitzen saiatu.
- Orokortzea saihestu: "Beti", "Inoiz ez".
- Elkarrizketa-gai atseginak bilatu.
- Hizkuntza suspertzeko haurraren interesari lehentasuna eman.
- Zabaldu zure joko gu jokoan sartuz → joko partekatua.
- Interakzioa eragiten duten egoerak sortu.

## NOLA ERRAZTU KOMUNIKAZIO ONA:

### Entzute aktiboa

- Ez da bakarrik zer esaten duen entzutea, baizik eta nola esaten duen.
- Adierazpena eta begirada behatzeak pertsonen emozioak interpretatzen lagunduko du.
- Esan nahi diguna interpretatu.
- Epaitzea eta aholkatzea saihestu.

### **Enpatia**

- Besteen sentimenduak ezagutu, ulertu eta balioestea ahalbidetzen duen trebetasuna.
- Bere lekuan jarri.
- Ezezko erantzun bat onartu.

### **ASERTIBITATEA**

- Adierazpen kontzientearen forma. Ideiak, nahiak, iritziak, sentimenduak edo eskubideak modu kongruente, argi, zuzen, orekatu, zintzo eta errespetuzkoan adierazten dira, mintzeko edo kaltetzeko asmorik gabe.
- Edozein gaiari buruz hitz egin daiteke, betiere beste pertsona mintzen ez badugu eta gu mintzen uzten ez badugu.
- Beste pertsonak sentitzen duena kontuan hartu, guk sentitzen duguna ahaztu gabe.



# III. modulua

## Arreta ematen zaien pertsonen gaitasun pertsonalei buruzko alderdi legalak eta etikoak

---

### I. TESTAMENTUA

“testamentu deritzo norbaitek bere heriotza gertatu eta geroko, bere ondasun guztiak edo batzuk xedatzeko gauzatzen duen egintzari” (*Kode zibilaren 667. art.*)

#### ZERGATIK KOMENI DA TESTAMENTUA EGITEA? NOIZ?

- Norberaren ondasunak nahi den eran uzteko (legearen barruan).
- Oinordeko edo jaraunsleei prozesua errazteko.
- Legatudun bat aukera daiteke (norbaiti zerbait konkretua utzi).
- Testamentu betearazlea edo albacea izenda daiteke (azken nahia betetzen dela egiaztatzeko arduraduna).
- Kontulari banatzailea aukera dezakezu (oinordekoen arteko liskarrak saihesteko).
- Kuradorea edota laguntza figuraren bat izenda daiteke, tartean ezgaitasuna duen pertsona badago.
- Aitortu gabeko seme-alaba onar daiteke.

#### TESTAMENTUA: EZAUGARRIAK

- "**Mortis causa**" egintza da, testamentugilea hiltzen den unetik aurrera bakarrik du eragina, eta inoiz ez testamentugilea bizirik dagoenean.
- Ekintza bat da, **pertsonala eta aldebakarrekoa** (bakoitzak berea egiten du).
- Egintza **librea** da.
- **Gaitasun** espezifikoa eskatzen duen egintza da (pertsona oro da gai epailearen aurrean kontrakoa frogatu ezean)
- Beti da **ezeztagarria**.
- **Egintza juridiko formala** da: legeek ezartzen dituzten forma-baldintzak bete behar ditu: **SINADURA ETA DATA** (+ testamentu motaren arabera)

#### TESTAMENTU IREKIA

- Notarioak egiten du.
- Testamentugilearen benetako borondatea jasotzen da.
- Egoki kontserbatuko dela bermatzen da.
- Azken Borondateen Erregistroan gordetzen da.
- Notarioaren aholkularitza dauka.
- Eraginkortasun zuzena; geroko izapide judizialik gabe.
- Kostu jasangarria

## EUSKAL ZUZENBIDE ZIBIL BERRIA FAMILIA-ONDAREAREN ESKUALDAKETAN

5/2015 LEGEA, ekainaren 25ekoa, EUSKAL ZUZENBIDE ZIBIL BERRIA.

- Herentziaren **herena ondorengoei** utzi behar zaie **nahitaez**, ez dago guztien artean banatu beharrik.
- Ondorengoak seme-alabak zein bilobak izan daitezke.
- Ez da derrigorrezkoa zati berdinetan banatzea, dena biloba bati uztea dago, adibidez.
- Euskal Autonomia Erkidegoan bakarrik dago indarrean.

8/2021 LEGEA, ekainaren 2koa, LEGERIA ZIBIL ETA PROZESALA ALDATZEN DUENA, DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEI BEREN GAITASUN JURIDIKOA BALIATZEN LAGUNTZEKO.

- Desgaitasuna duten pertsonak gaitasun juridikoa izan behar dutela aldarrikatzen da, **gainerakoen baldintza berberetan**, bizitzaren alderdi guztietan, eta hala izateko behar duten laguntza eman behar zaiela.
- Espainian, orain arte, erabakiak hartzeko ordezkapen-sistema bat zegoen, *tutorearen, kuradorearen, guraso-aginte luzatuaren* eta abarren bidez.
- Erreforma honekin, aurreko eredia aldatzen da, desgaitasuna duen **personaren eskubideak, borondatea eta lehentasunak** lortzeko, eta interes-gatazkarik edo eragin okerrik ez izateko.
- Lege honek **desgaitasuna duten pertsonentzat LAGUNTZA** izena hartu du:
  - LAGUNTZA hori honela ulertzen da: lagun egite adiskidetsua, borondate-adierazpenak komunikatzeko laguntza teknikoa, oztopo arkitektonikoak eta era guztietakoak haustea, eta erabakiak hartzeko aholkua.
  - LAGUNTZA hori ematea ezinezkoa denean, beste pertsona baten ordezkaritza zehaztu ahal izango da.
  - LAGUNTZA hori ondare-alderdietarako eta alderdi pertsonaletarako ere izango da: egoitza, osasuna, komunikazioa etab.

Jada ez da inor ezgaituko, eta ez da gaitasuna aldatzeko **prozesurik** egongo, baizik eta desgaitasuna duten pertsonen laguntzak ematera zuzendutakoak.

Ez da ezgaitasuna aitortuko, ez eta eskubide pertsonal, ondarezko edo politikoen gabetzea ere.

Ezin da gaitasuna aldatu, gizakiari baitatxekio.

Desgaitasuna duten pertsonak profesional BIDERATZAILE batekin hartuko dute parte prozesuan, ekintzak eta faseak azal diezazkien. (Hizkera ulergarrian egingo du, informatuz, aholkatuz eta orientatuz).

Osasun- eta gizarte-arloko profesionalekin ere (medikua, gizarte-langileak, psikologoak eta zaintzaileak) LAGUNTZAILEEN MAHAIA egongo da, prozesu judizialean kasu bakoitzerako babes-neurri egokienak aholkatzeko.

Erabaki horiek ohiko auzitegiko medikuaren txostena ordezkatzeko dute.

Laguntza-neurriak honako hauek dira:

- **Borondatezkoak:** pertsonak ezartzen ditu, desgaitasun bat izan dezakeela kontuan hartuta. Zehazten du nork eman behar dion laguntza, halakorik gertatuz gero, eta noraino. Notario-eskritura baten bidez egiten da: **botere eta agindu prebentiboak**. Kuradorea ere izenda daiteke, eta haren jarduna ezar daiteke.
- **Izatezko zaintza:** laguntzeko neurri informala da, borondatezko neurri edo neurri judizialik ez dagoenean. Zaintzaileak ordezkartza-jarduera zehatzen bat egin behar badu, baimen judiziala lor dezake.
- **Kuradoretza:** etengabeko laguntzarako neurri formal bat da. Ebazpen judizialean zehazten da, eta izaera asistentzialekoa da. Salbuespen gisa, kuradoreari ordezkartza-funtzioak esleiri dakizkioke.
- **Defendatzaile judiziala:** noizbehinkako laguntza-neurri formal bat da, interes-gatazka dagoenean edo egoeraren arabera babes-figurak ezin duenean.

Kasu guztietan, ezin da interes-gatazkarik edo eragin okerrik egon, eta ezin izango dituzte neurri horiek hartu laguntza-zerbitzuak, egoitzak edo antzekoak emateko kontratatutako pertsonak.

Borondatezko neurriek beti izango dute lehentasuna.

**BERRIKUSPENAK:** ebazpen judizialean hartutako laguntza-neurriak aldi behin berrikusiko dira GEHIENEZ ERE 3 URTEKO EPEAN ETA SALBUESPEN GISA ERE 6 URTEKO EPEAN, eta, nolahi ere, egoeraren edozein aldaketa garrantzitsuren aurrean.

Berrikuspenera eskatzen ez bada, ofizioz egingo da, gehienez ere **hiru urteko** epean.

# IV. modulua

## Lehen sorospenak

---

### BIKTIMAREN MIAKETA

#### LEHEN MAILAKO BALORAZIOA

- Miaketa lehen mailako balorazioarekin hasten da, eta pertsonaren **bizitzarako berehalako arriskuak** identifikatzen dira.
- Hasteko, pertsona **ahoz gora** etzanda jarri.
- **Konortea, arnasketa eta odoljarrio larriak** ebaluatu.
- Larrialdi mota bereizi.

#### **Kontzientziaren ebaluazioa:**

Hitzeko estimuluaren edo estimulu mingarrien bidez egin daiteke:

1. **Hitzeko estimuluak:** ondo zaude?...
2. **Estimulu mingarriak:** belarrien atzean presio pixka bat egin, atximurka egin, sorbaldak pixka bat ukitu.

#### **Arnasaren ebaluazioa:**

- Pertsona etzan, **toraxaren parean** jarri eta **kopeta-kokotsa** maniobra egin.
- Kopeta-kokotsa maniobra eginda, belarria pertsonaren ahoa hurbildu, haren arnasketa **entzun eta sentitu** ahal izateko, eta, aldi berean, bularra airea hartzeko puzten den **ikusi**.
- Ahoan objekturen bat badago, ez saiatu hatzekin pintza moduan ateratzen.
- “Barrido digitala” egin objektua agerian badago.

#### **Albokako segurtasunezko posizioa (ASP)**

1. Jarri soroslearengandik hurbilen dagoen besoa gorputzarekiko angelu zuzen batean, ukondoa tolestuta esku-ahurra gorantz begira.
2. Soroslearengandik urrunago dagoen besoarekin bularra zeharkatu eta eskuaren atzealdea biktimaren masailean jarri.
3. Beste eskuarekin, urrunen dagoen hanka hartu belaunaren gainetik eta hura altxatuz, oina lurrean mantendu eta biratu gorputza alde baterantz alboka egon arte.
4. Jarri kanpoko eskuaren atzealdea masailaren azpian.

➤ BIHOTZ ARNASKETA GELDIALDIA

**Bihotz- biriken bizkortzea (BBB)**

- Gainazal lau eta gogor batean egin behar da.
- Eskuak bularraren erdian jarriz, bi areolen artean, bularrezurraren gainean.
- Eskuen posizioa: bata bestearen gainean, goikoa behekoari tiraka.

**Bularraldeko konpresioak:**

- Bularraren erdian **eskuaren orpoa** jarrita eta **besoak tolestu gabe** egin indarra.
- 90 graduko posizioa biktimarekiko.
- Konprimitzea bezain garrantzitsua da deskonprimitzea.

**8 urtetik gorakoak**

- Konpresioak minutuko **100-120** erritmoan, bi eskuekin, **5 zentimetroko** sakonerarekin.

**1 eta 8 urte bitartekoak**

- Konpresioak minutuko **100-120** erritmoan, esku batekin, **4 zentimetroko** sakonerarekin.

**Urtebete baino gutxiago**

- Konpresioak minutuko **120-140** erritmoan, bi behatzekin, **2-3 zentimetroko** sakonerarekin.

**Aireztapenak:**

**1 eta 8 urte bitartekoak**

- Estali haurraren sudurra hatzekin.
- Ahoa ondo zigilatu gure ahoarekin.
- 5 erreskate-arnasketa egin konpresioak hasi aurretik. Aireztapen bakoitzaren artean gaztearen burua posizio berean mantendu behar da (kopeta-kokots maniobra), baina ahoa erretiratu behar da arnasketa errazteko.

Aireztapenaren unean erantzun motorrik edo arnasketa edo eztularen zantzurik ez badago, objekturen batek arnasbideak oztopatzen dituela susma dezakegu. Arakatu ahoa, objektua ikusten bada, saiatu objektuaren erauzketa egiten.

**Desfibrilazio goiztiarra:**

- Herritarrei desfibriladorea erabiltzeko aukera ematen dien autonomia erkidego bakarretako bat da Euskadi.
- 112ra deitzeko betekizun bakarra.
- Badago Osakidetzaaren aplikazio lagungarria bihotz-biriken gelditzean. Baliagarria bihotz-biriken bizkortzea (BBB) ikasteko, erritmoa markatzeko eta inguruko desfibriladoreak ezagutzeko.

### Hobeto egokitutako arreta emateko gomendioak

Informazio hau gorde eskura dagoen gutun-azal batean:

- Aurrekari pertsonalen atala (ospitaleratu ondorengo alta-orriak).
- Medikazio-orriak.
- Bizi-testamentua (halakorik balego).

Horrek, kasuari hobeto egokitutako arreta emango dio.

### ODOLJARIOEN KONTROLA

#### Odoljario larrien kontrola

- 1.- Hemorragia gelditu.
- 2.- Infekzioak prebenitu. Erabili antiseptiko bat (iodoa, serum fisiologikoa... Ur oxigenatua edo 70 graduko alkohola saihestu).
- 3.- Orbaintzea erraztu. Saihestu eguzkiarekiko esposizioa.

#### Nola eten odoljarioa

- 1.- Eskuak garbitu eta erabilera bakarreko eskularruak badituzu, horiek erabili.
- 1.- Estali zauria gasa, konpresa, apositu edo oihal garbi batekin (gorputz arrotzak iltzatuta badaude, ez atera, baizik eta eutsi, mugitu ez daitezen).
- 2.- Presioa egin odoljarioa amaitu arte.
- 3.- Odoljarioa gelditzen ez bada, bendaje konpresiboa egin, (hatz bateko tartea utziz bendajea eta larruazalaren artean).

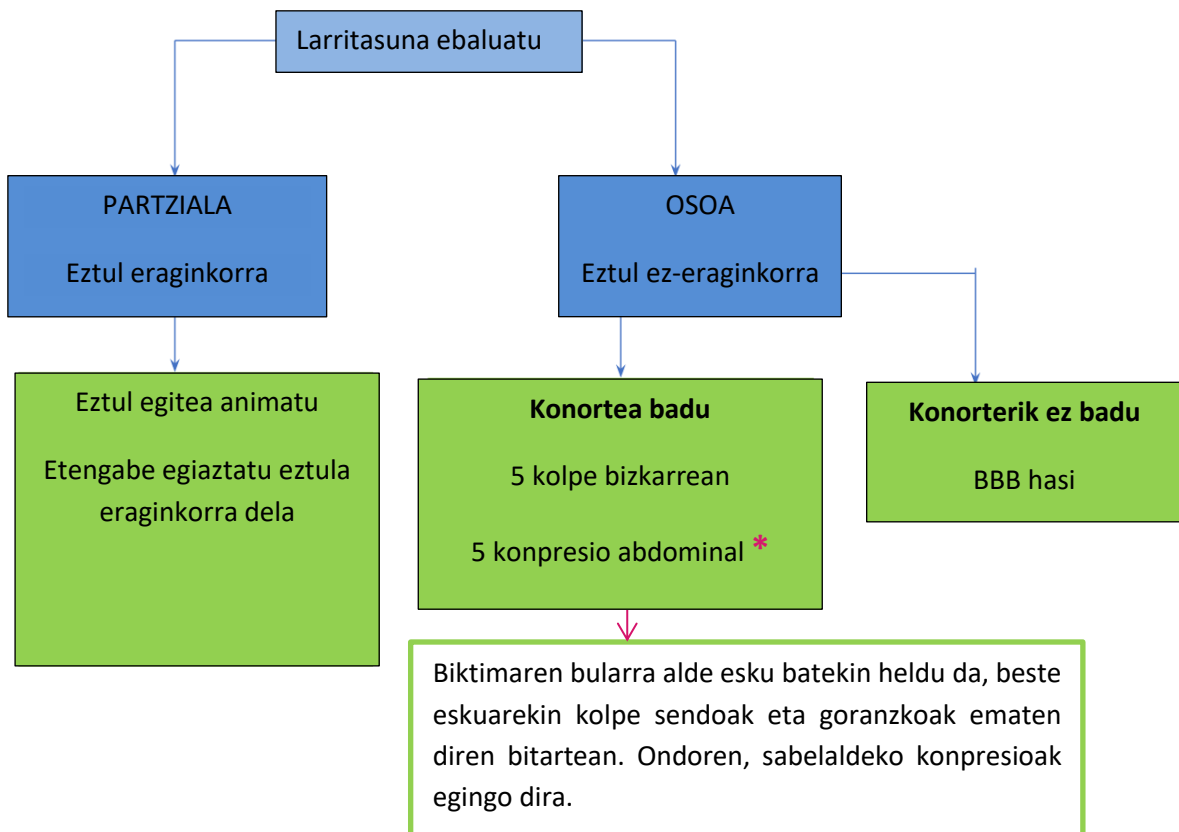
#### Buruko zauriak

- Buruko zaurietan odoljario handia izan daiteke zauriaren larritasuna edozein izanda ere, eta, beraz, lehenik eta behin, garrantzitsua da **lasai egotea**.
- Zaurian presioa egiten denean, odoljarioa denbora gutxira geldituko da.

#### Sudurreko odoljarioa

- 3-10 urte bitarteko haurretan ohikoak dira.
- Gehienetan sudurra arakatzegatik edo airea lehor dagoelako gertatzen da.
- Lasaitasuna mantendu.
- Eseri gaztea aulki batean zuzen eta gero burua zertxobait aurrera makurtu.
- EZ okertu burua atzera. Honek odola eztarriaren atzealdetik isurtzea eragin dezake.
- Presioa egin sudurreko alde bigunean ehun edo paper batekin.
- Mantendu presioa etenik gabe 10 minutuz, presioa egiteari uzten bazaio aipatutako denbora baino lehen odoljarioa berriro hasi daiteke.

☐ ARNASBIDEAREN BUXADURAK



\* Kasu batzuetan ezinezkoa da konpresio abdominalak egitea; kasu horietan, bularreko konpresioak egingo dira, atzealdetik:

- Obesitatea duten pertsonak.
- Haurdunak.
- Haur txikiak

**Zer egin**

**Inork lagundu ezin gaituenerako teknikak badaude:**

1. Jarri zure esku nagusia ukabil forman sabelaldean eta eutsi beste eskuarekin.
2. Sakatu ukabila barrurantz eta gorantz, mugimendu azkar eta tinkoekin.
3. Beharrezkoa bada, erabili gerriaren altueran dagoen objektu egonkor bat presio gehiago egiteko.

## KONBULTSIOAK

### Zer egin

- Saiatu erorketa geldiarazten eta burua babesten.
- **Ez sartu ezer** konbultsioa duen pertsonaren ahoan (ez gogorra, ez biguna).
- Konbultsioak amaitu ondoren, egiaztatu arnasa hartzen duen eta arnasa hartzen badu **Segurtasunezko Alboko Posizioan jarri**.

### Behin konbultsioak amaituta:

Osasun-zentro batera joan behar da, konbultsioek eragin duten arrazoia eta konbultsioek eragindako lesioak ebaluatzeko.

Gertaeraren lekukoei galdera batzuk egingo zaizkie, honako gaiei buruz:

- Kriaren iraupena.
- Kontzientzia-maila krisialdian.
- Uzkuadura motak.
- Begien egoera.
- Esfinterren erlaxazioa.

### Sukar-konbultsioak:

- Umeetan gertatzen dira, ez dira ohikoak.
- Nahaste onbera da.
- Krisialdi arruntak baino gehiago irauten dute (15 minutu).
- Oso beldurgarria izan daiteke, krisiak amaitzean urdinxka jartzen ohi baitira.
- Batez ere, lasaitasuna mantendu eta egoera post-kritikoa ondoren, arnasketa konprobatu eta arnasa hartzen badu, Alboko Segurtasun Jarreran jarri.
- Arnasa hartzen ez badu, hasi biziraupen-katea.

## ERORKETAK

- Konortetik eza dagoen kasuetan: **Alboko Segurtasun Posizioan** jarri.
- Konortea izanez gero: pertsona **egokitu** (burkoekin, mantekin) laguntza iritsi arte.



# V. moduloa

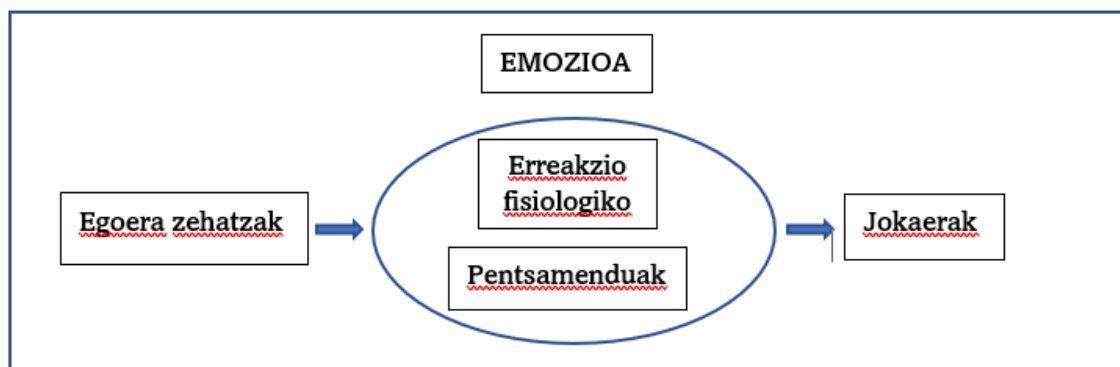
## Osasun psikosoziala zaintzaren prozesuan

### I. EMOZIOAK

**Emozio** hitza latinezko *movere* (mugitu) hitzetik dator, eta “e” aurrizkia du. Aurrizki horrekin, kanporantz mugitzea edo gugandik kanpora ateratzea (*exmovere*) izan daiteke definizioa.

Hainbat definizio daude: emozioaren definizio nagusiak bat datoz emozioak organismoarentzat bereziki esanguratsuak edo garrantzitsuak diren **estimuluen erantzunak** direla adieraztean.

**Emozioak ez dira sentitzen dugun horretara mugatzen**, baizik eta kate-erreakzio bat eragiten dute gure gorputzean eta gure portaeran.



### ZANTZARI LOTURIKO EMOZIOAK

#### ❑ TRISTURA

Zer egin dezakegu?

Egoera aztertu:

Zein egoera edo unetan jartzen gara triste?

Nola jokatu behar dugu?

- Posible bada, egoera hauek saihestuko ditugu.
- Ezin badut saihestu, justu egoera hori aldatzen saiatu.
- Ezin bada aldatu, modu positiboagoan ikusten saiatuko gara.
- Geure buruarekin oso zorrotza ez izan.
- Saihestu "gauzak desberdinak izan beharko lirateke" bezalako esaldiak, horrek frustrazioa handitzeko besterik ez du balio.
- Ariketa egin. Zaletasunak izan. Gertuko pertsonekin harremanak mantendu.

## □ HASERREA

### Zer egin dezakegu?

- Haserre sentimenduak antzeman eta identifikatu.

#### Zer egin amorrua gainditzeko:

- Gu gauden gelatik atera.
- Denboratxo bat hartzeko laguntza bilatu.
- Arnastu eta erlaxatu.
- Horrela egoteko eskubidea duzula aitortu.
- Sentimendu hauek onartu, erreakzio normalak dira.

## □ ZAINZARI LOTURIKO ERRUDUNTASUN SENTIMENDUAK

### Zer egin dezakegu?

**ERABAKIAK HARTZEAGATIK:** batzuetan, errudun senti gaitzke **mendekotasun egoeran dagoen pertsonaren etorkizunari buruzko erabakiak hartzeagatik**, mendekotasun-egoeran dagoen pertsona «**abandonatu**» egin dugula sentitzen edo pentsatzen dugulako: adibidez, eguneko zentzura joaten denean eta egoitza batean aldi baterako edo, gehienetan, behin betiko egon behar duenean.

**IRAGANEKO GERTAKARIENGATIK:** askotan, errudun sentimenduek **familiaren historiarekin** eta zaintzailearen eta zaindutako pertsonaren arteko harremanarekin dute zerikusia.

**Zaintzen ari garen pertsonarekin iraganean izandako sentimendu, jarrera, pentsamendu eta portaerek** damu eta errudun sentimenduak sorraraz ditzakete.

**HELBURU HANDIEGIAK IZATEAGATIK ETA ZEURE BURUARI «BEHARKO ZENUKE» GEHIEGI ESATEAGATIK:** zeure buruarekin **zorrotzegia izatea**, zaindutako senidearen eskaera, behar eta nahi guztiei erantzun behar diezula pentsatzea, zeure buruari «beharko zenuke» gehiegi esatea («pazientzia gehiago izan beharko zenuke», «arreta gehiago eta hobe eman beharko zenioke»...), etab. Horrela, «betebehar» horiek betetzen ez badituzu, errudun sentituko zara.

**SENTIMENDU NEGATIBOAK IZATEAGATIK:** Ez onartu edo leporatu zeure buruari zaintza-egoerak berez sortzen dituen **sentimendu negatiboak**.

**ZURETZAKO DENBORA HARTZEAGATIK:** arrazoi kulturalengatik, sozialengatik, heziketarengatik eta «zer esango duten» pentsatzeagatik, zenbait zaintzaile errudun sentitzen dira euren burua zaintzeagatik, atsedean hartzeagatik, lagunekin irtezteagatik, zaletasun batzuetan denbora pixka bat emateagatik.

## ERREGULAZIO EMOZIONALA

Erregulazio emozionala emozioak egoki kudeatzeko gaitasuna da. Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren arteko harremanaz jabetzea dakar.

### Sentimenduei aurre egiteko estrategiak:

#### ☐ BARNEKOAK: PENTSAMENDUAN OINARRITUA

- **Behin-behineko distantzia hartzea:** egoeraren eta horren inguruan hartuko ditugun erabakien artean denbora tarte bat igarotzen uztean datza, denboraren poderioz objektibotasun handiagoa lortuko dugu egoera horren aurrean, eta, beraz, erantzun egokiagoa.
- **Distrazio kognitibo-portaerazkoa:** Emozioa sortzen duten alderdiez gain arreta desbideratzean datza. Distrazio hori kognitiboa edo jokabidezkoa izan daiteke.
- **Berregituraketa kognitiboa:** pentsamendu negatiboak positiboagoengatik aldatzean datza.
- **Jarrera positiboa:** Edozein egoeran alde aurretiko joera positiboa.
- **Birformulazioa eta arazoan ebazpena:** Bizitzako egungo arazoak identifikatu eta konpondu, behar izanez gero, aldi berean, mendekotasun egoeran dagoen pertsonari irakatsi etorkizuneko egoerak modu eraginkorragoan kudeatzeko trebetasun orokorrak.

#### ☐ BARNEKOAK: GORPUTZAREN EDO FISIKOAREN ERREGULAZIOAN OINARRITUA

- **Arnasketa:** arnasketa sakona estres-egoerek eragindako kitzikapen fisiologikoaren handiagotzea kudeatzeko erabiltzen den estrategia da.
- **Erlaxazioa:** Jacobsonen erlaxazio diferentziala, yoga, mindfulness, etab.
- **Bistaratzea:** norbanakoa irudietan zentratzean datza, erlaxazio edo lasaitasun sentimenduak sorrarazten dituzten sinboloak, eszenak, argazkiak edota koloreak izan daitezke.
- **Masajea:** erlaxagarria da eta loa sustatzen du.
- **Gorputz-adierazpena:** Norberaren irudi egoki baten eraikuntzaren alde egiten du, komunikazioa hobetzen du, etab.

#### ☐ KANPOKOAK

- **Gizarte-laguntza:** erakunde, elkarte eta abarretan laguntza eskatu.
- **Partekatu arazoa beste pertsona batzuekin.**
- **Laguntza profesionala.**

## II. KOMUNIKAZIOA: ASERTIBITATEA

### ASERTIBITATEA

Asertibitatea **trebetasun soziala** da, gure eskubideak, iritziak, ideiak, beharrak eta sentimenduak kontzienteki, argi eta zintzo adierazteko aukera ematen diguna, besteak zauritu edo kaltetu gabe.

## KOMUNIKAZIO ASERTIBOA

### HITZEZKO JOKAERA ETA HITZEZKOA EZ DENA

- Elkarrizketa-ahots maila, begi-harreman zuzena, mintzamina jarria, keinu irmoak, jarrera tente.
- Lehen pertsonan adieraztea, hitzezko adierazpen positiboak, argibideak eskatzeko gaitasuna.
- Gorputz jarrera lasaia.

### EMOZIOAK

Lasaitasuna, norberaren errespetua, norbere onarpena, kontrol emozionalaren gaitasuna.

**Uneoro sentitu eta nahi denaz jabetzea eta norbere burua baldintzarik gabe onartzea besteen onarpena kontuan hartu gabe.**

- Beren sentimenduak, beharrak eta iritziak besteenak bezain baliagarriak dira.
- Beraien eta besteen sentimenduak ulertzen dakite, beraz, lasaitasunez onartzen dituzte besteeiko gatazkak, ahal den guztietan akordioak lortuz.
- Pentsatzen, egiten, esaten eta sentitzen dutenaren artean kongruenteak dira, beraz, zintzotasuna eta konfiantza transmititzen dute.
- Beren iritziak, nahiak eta sentimenduak behar bezala adierazten dituzte besteei mindu gabe.

### **Nola sentitzen da pertsona asertiboa?**

- Komunikazioa errazten du besteek gure mezuen interpretazio okerrak gutxitzeari esker.
- Autoestimua eta autoeraginkortasunaren pertzepzio nabarmenagoa.
- Egoera sozialek eragindako antsietatea gutxitzea.
- Trebetasun sozialak eta besteeiko komunikazioa areagotzea, harreman asebetegarriagoak eta sentimendu positiboak ezarriz.

## III. JARDUERA ATSEGINAK

Zaintzaile izateak, zaintzen dugun familia-kidearen **zaintzan denbora asko pasatzea** suposatzen du. Hala, garrantzitsua da, zaintzaileak asebetegarriak zaizkion ekintza edo jarduerak egiteko tartea hartzea.

Honek berebiziko garrantzia du, izan ere, banakoak egunean zehar dituen ekintzak zaintzarekin loturiko erantzukizunetara mugatzen badira, frustrazioa bezalako emozio negatiboak ager daitezke.

Gertaera desatsegin asko daudenean emozio desatseginak sor daitezke, tristura, adibidez.

Jarduera atseginen eta desatseginen artean orekarik ez dagoenean, zaintzaileak bizi duen egoeraren gaineko kontrolik ez duela senti dezake, pentsatu dezake "*zer zentzu du honek?*" eta ondorioztatu dezake ezin duela ezer egin egoera hori hobetzeko.

Hala ere, egoera hori alda daiteke zaintzaileak egun bakoitzeko jarduera atsegin batzuk planifikatzen baditu.

### **Zer dira jarduera atseginak?**

Jarduera atseginak ez dira ezinbestean asko planifikatu behar. Jarduera txikiak izan daitezke, bakarrik, lagunekin edo pertsona maite horrekin egin ditzakezunak. Hona hemen adibide batzuk: irakurtzea, ibiltzea, musika entzutea etab. Jarduera horiek 15 minutu soilik iraun dezakete, baina denbora hori oso garrantzitsua da norberaren ongizaterako.

GARRANTZITSUA: Egunero denbora tarte batez disfrutatzeak tentsio gutxiago sentitzen lagunduko dizu, eta, beraz, maite duzun pertsona HOBETO ZAINDUKO DUZU.

### **Jarduera aberasgarriak antolatzerakoan kontuan hartu beharreko alderdiak:**

#### ***Errealistak izan behar dute***

Batzuetan, baliteke oso urrun joan nahi izatea, denbora luzerako, eta, horrela, nire egungo egoeraz ahaztea, baina badakigu ez dela ERREALISTA.

Ez dute zertan aparteko jarduerak izan behar, batzuetan eguneroko jarduera txikiak dira (egunkaria irakurri, kafea hartu, osteratxoa egin...).

#### **MAIZTASUNA AREAGOTU DEZAKEGUN JARDUERAK AUKERATU**

Batzuetan, gustatzen zaizkigun eta maiztasun handiagoa izan dezaketen jarduerak identifikatu behar dira (adibidez, astean behin lagun batekin kafea hartzea eta berarekin hitz egiteak oso ondo sentiarazten badizu, agian egun gehiagotan egitea pentsa dezakezu...).

#### **NORBERARENTZAT ESANGURATSUAK DIREN JARDUERAK AUKERATU**

Beste pertsonak (seme-alabek, lagunek) onuragarri zaizkigun jarduerak egitea iradoki diezagukete (adibidez, erlaxazioa edo yoga), baina bakoitzak gustuko ditugun jardueraz pentsatu behar dugu. (Pertsona batentzat erosketak egitea atsegina izan daiteke, eta beste pertsona batentzat, berriz, jasangaitza izan daiteke).

# VI. moduloa

## Egoera zailak maneiatzea

---

ULIAZPI



Pako Mendizabal, Psikologoa, Koordinatzaile psikopedagogikoa ULIAZPI

### Zer da jokabide bat?

Pertsona batek egiten duen guztia. Jokabide guztiak ez dira problematikoak.

### Jokabide arazotsu motak

- Erasoak edo heteroerasoak (jotzea, hozka egitea, iletik tiratzea, urratzea...).
- Norberaren zauriak (kolpeak, ziztadak, ileari tiraka, urraketak...).
- Jokabide suntsitzaileak (haustea, botatzea, erretzea...).
- Jokabide sozial edo sexual desegokia (oihu egitea, ez lankidetzan aritzea, iraintzea, tratu txarrak ematea...).
- Jokabide estereotipatuak (mugimendu errepikakorrak, zaletasunak, errituak...).

### Ezaugarriak

- Arriskua sortzen du.
- Estresa eragiten du (eta estresak eragiten du).
- Askotan gertatzen da, bereziki larria da edo denbora luzez irauten du.
- Bazterketa eragin dezake.
- Gaitasun berriak ikastea edo jarduera esanguratsuak egitea oztopatzen du.

Arazo bat hiru faktoreren arteko elkarrekintzaren araberakoa da:

- Pertsonak egiten duena.
- Egiten den testuingurua.
- Besteek nola interpretatzen duten portaera hori.

### Jokabide horien arrazoiak/faktoreak

- Faktore biologikoak.
- Gaitasun mugatuak.
- Ingurumen-faktoreak.

### ABC PORTAERA EREDUA

- Aurrekaria (edo eragilea) (A): jokabidearen aurretik gertatzen diren eta haren agerpena eragin dezaketen gertaerak.
- Jokabidea (B): kasuan kasuko jokabidea.
- Ondorioa (C): ondoren gertatzen dena, portaeraren ondorio zuzen gisa eta berriro gertatzeko probabilitatean eragin dezake.

### Portaeraren osagaiak

- Forma: nolakoa da jokabidea, zer egiten duen pertsonak.
- Funtzioa: zergatik, zertarako.

### Jokabideen funtzio posibleak



Erregulatu aktibazio maila, estresa, mina, ondoeza...

- Forma eta funtzioa ez dira beti kontziente edo aukeratuak izan.
- Hainbat forma-funtzio bat, forma bat-hainbat funtzio, hainbat forma-hainbat funtzio.
- Funtzioa ez da inoiz desegokia.
- Forma desegokia izan daiteke eta normalean jokabide arazotsuen kasuan hala izaten da.
- **Jokabidearen funtzioa zein den jakin eta forma desegokia egokiagoa den beste batekin ordezkatzeari** izango litzateke helburua.

### PREKURTSOREAK

Pertsonaren urduritasun zantzuei egiten die erreferentzia, jokabide-arazoa ager daitekeela dirudienean. Beste batzuetan, jokabidea ustekabean, bat-batean, espero gabe ager daiteke.

Garrantzitsua da jakitea jokabidearen nondik norakoak, nola agertzen den, zein aurrekariek "abisatzen" gaituzten (hor esku hartu daiteke).

### Eragileak

Jokabidearen itxura eragiten edo zehazten duten gertaerak (haren aurretik). Eragileak motelak eta azkarrak izan daitezke.

- Eragile motelak: osasun fisikoaren arazoak, egoera zaratatsu edo beroetan egotea, pertsona batzuen presentzia, jarduerarik gabe egotea...
- Eragile azkarrak: zeregin zail bat egitea eskatu, gustatzen ez zaion zerbait eskatu, nolabait pertsona etenarazi, errutina aldatu, zerbaiti EZ esan, konplexuegia den agindu bat eman...

## Ondorioen analisia

Portaera handitu, gutxitu edo mantentzen duten gertaerak.

### Laguntza-pertsonengandik eratorritako faktoreak (familia, profesionalak)

Laguntzen gaituzten pertsonen jokatzeko moduak jokabide arazoetan eragina izan dezake.

Garrantzitsua da zer pentsatzen duten → zer sentitzen duten → zer egiten duten.

Pertsona arazo bat  
DA

Pertsonak arazo bat  
DU

## JOKABIDE-LAGUNTZA POSITIBOA

Pertsona ardatz duen arretaren barne (pertsona ardatz duen arreta-eredua) pertsonen eskubideekiko errespetua, tratu duina eta pertsonalizatua, eta tratu txarrik ez izateko eskubidea, arduragabekeria eta alferrikako murrizketak aurkitzen ditugu.

### "Semaforoa"

- **BERDEA:** pertsona ondo dago.
  - Gure jarduteko modua lehen prebentzioa lantzea da.
- **HORIA:** pertsona asaldatzen hasten da.
  - Gure jarduteko modua bigarren mailako prebentzioa izango da, gehiagora ez iristen saiatuz.
- **GORRIA:** pertsona lehertu egin da.
  - Gure rola erreaktiboa da orain, pasa arte itxaron besterik ez dugu egin, ahalik eta kalte gutxien eragin eta kontrola berreskura dezan.

**Bizitza independenteagoa eta atseginagoa egiten duten jokabideak areagotzeko eta oztopatzen duten horiek murrizteko estrategiak garatzea da helburua.**

### Laguntza estrategiak

1. Ingurumenaren aldaketak.
2. Informazioa eman/aldez aurretik eman.
3. Kontrola erraztu/aukeratzen utzi.
4. Jarduera eta parte-hartzea sustatu.
5. Harreman positiboak sortu. Elkarreragin modu positiboan.
6. Elkarrekintza motak (negatiboak, positiboak, neutroak).
7. Gaitasunetarako irakaskuntzak: komunikazioa, aukeraketa, autokontrola eta egokitzapena.
8. Funtzionalki baliokide diren gaitasun alternatiboak irakatsi.
  - a. Arazoaren portaeraren funtzio bera izan behar dute, ez du esfortzu gehiago kostatu behar, azkartasun berdinarekin edo handiagoarekin erantzun behar duena...



9. Prekursoreen kontrola: pertsonaren urduritasun-zantzuak hautematen eta horietan jarduteari egiten dio erreferentzia. Jokabidea agertzea saihestu.
10. Eragileen kontrola: aktibatu eragileen manipulazio estrategiak: objektuak ezabatu, pertsonak urrundu, beharrezkoak ez diren eskaerak ez egin edo argibideen forma aldatu...
11. Ondorioak manipulatu: nahi diren jokabideak areagotzeko eta portaera desegokiak gutxitzeko helburuarekin.

### **Jokabide egokiak areagotu**

Errefortzuak erabili: jokabideari jarraitzen dioten eta etorkizunean gertatzeko probabilitatea areagotzen duten ondorio desiragarriak.

- Positiboa (zerbait ona eman): nahi den estimulu bat egoteagatik jokabidea areagotzen dute.
- Negatiboak (zerbait txarra kendu): nahi ez den estimulu bat kentzearen ondorioz jokabidea areagotzen du.

### **Jokabide desegokiak murriztu**

- Ez jarri errefortzurik.
- Zigorrek jarri (zerbait txarra eman, zerbait ona kendu): jokabideari jarraitzen dioten ondorio desiragarriak ez diren eta etorkizunean gertatzeko probabilitatea murrizten dutenak. Ez dira kontuan hartzen jokabide positiboko laguntza ereduaren barruan, ez direlako etikoak eta ez direlako beste aukera batzuk baino eraginkorragoak.

Jokabide desiragarria sustatzen duten eta jokabide-arazoak gertatzea eragozten duten ondorioak aplikatu. Jokabide alternatiboak irakatsi eta indartzen baditugu, ez dugu zigorrik erabili beharko.

12. Krisi egoeretarako kudeaketa estrategiak (erreaktiboak). Ez dira laguntza prozedurak, larrialdietarako baliabideak baizik, kalteak edo lesioak saihesteko.
  - Gehiegizko aktibazioa murrizteko estrategiak: norbanakoari bere espazioa utzi, zentzumen-estimulazioa murriztu, ez begiratu begietara, distraitu, birbideratu...
13. Osasunaren sustapena.
14. Laguntza farmakologikoa.
15. Laguntza eskaintzen duten pertsonen babesa.

## VII. modulua

# Zaintzarekin erlazionaturiko baliabide sozio-sanitarioak

---

2006an Autonomia Pertsonala eta Mendekotasun Egoeran dauden Pertsonen Arreta Sustatzeko Legea onartu zen, Mendekotasun Legea bezala ezagutzen dena. Lege honek aitortzen du herritarrek mendekotasun-egoera batetik eratorritako premiei erantzuteko duten eskubidea.

Sistemak zerbitzu eta prestazioen katalogo bat barne hartzen du, onuradunei beren mendetasun-egoeraren arabera emango zaizkienak. Katalogo hori aldeztu aurretik baloratuko da, mendekotasunen bat duten pertsonen premiak zehazteko.

### □ Autonomia Pertsonala Sustatzeko eta Mendekotasunari Arreta Eskaintzeko Sistemaren Zerbitzuak

- **Mendekotasun Egoerak Prebenitzeko eta Autonomia Pertsonala Sustatzeko Zerbitzua:** Helburua da mendekotasun egoerak eta desgaitasunak prebenitzea, gizarte- eta osasun-arloko ekintzen bidez. Zerbitzu honek **Paziente bizia programa** barne hartzen du. Osakidetza: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-osasuna/-/paziente-bizia-programa/>
- **Etxez etxeko laguntza zerbitzua:** Mendekotasuna duten eta etxean bizi diren pertsonen zuzendua, eguneroko bizitzako jarduerak egiten laguntzeko zainketak. Etxeko laguntzako, laguntza pertsonaleko eta gizarte- eta komunitate-laguntzako jarduerak izango lirateke. Zerbitzua oinarrizko gizarte-zerbitzuetan eskatzen da.

### □ Prestazio ekonomikoak

- **FIZPE: familia inguruneke zainketarako zein profesionalak ez diren zaintzaileei laguntzeko prestazio ekonomikoa:** Senide batek mendekotasuna duen pertsona zaintzeko gastuak ordaintzen laguntzeko laguntza ekonomikoa.
- **LPPE: laguntzaile pertsonal bat kontratatzeke prestazio ekonomikoa:** Laguntza ekonomikoa, mendekotasuna duten pertsonen autonomia erraztuko duten laguntzaile pertsonalak kontratatzeke gastuak ordaintzen laguntzeko.
- **Minbizia edo beste gaixotasun larriren bat duten adingabeen zaintzarentatik prestazioa:** Minbiziak edo beste gaixotasun larriren bat duen adingabea zaintzeko lanaldia murrizten duten guraso, adoptatzaile edo harrerako gurasoentzako prestazio ekonomikoa. Dagokion gizarte segurantzaren mutualitatean izapidetzen da.

Diru-laguntzaren xedea da interesdunek jasaten duten diru-sarreraren galera konpentsatzea, lanaldia murriztu behar izatearekin, ondorioz soldata gutxitzearekin, haien mendeko seme-

alabak zuzenean, etengabe eta betirako zaindu behar direlako. adingabeak, ospitaleratzean eta gaixotasunaren tratamendu jarraituan.

Prestazioaren onuraduna izateko baldintzak:

1. Lanaldia % 50 gutxienez murriztea.
2. Gizarte Segurantzaren sistemaren batean afiliatuta eta altan emanda egotea.
3. Kasu bakoitzean eskatzen den kotizazio-baldintzak bete.
4. Bi gurasoek, adoptatzaileek edo harrera-gurasoek diru-laguntza jasotzeko eskubidea dutenean, horietako bat baino ezin izango da izan.

- Hasierako diru-laguntza hilabete baterako izango da, adingabearen arreta zuzena, jarraia eta iraunkorraren beharra dagoenean 2 hilabeteko epea luzatzen joan daiteke.
- Berriztapenak egin ahal izango dira baldintzak betetzen diren bitartean eta adingabeak 23 urte bete arte.

- **SEME-ALABENGATIKO EDO FAMILIA-HARRERAKO ERREGIMENEAN, IRAUNKORREAN ZEIN ADOPZIOA HELBURU DUEN ZAINZAN HARTUTAKO ADINGABEENGATIKO DIRU-LAGUNTZA**

Kotizaziorik gabeko familia-prestazioa da, eta onuradunaren mendeko seme-alaba bakoitzarentzat aitortzen da, 18 urtetik beherako edo gehiagoko % 65eko edo goragoko elbarritasunen baten ondorioz, bere filiazioa edozein izanda ere, familia-harreran dauden adingabeak, behin betikoak edo adopzio aurrekoak, baldin eta baldintzak betetzen badira. 2020ko ekainaren 1etik aurrera, prestazio hau % 65eko ezintasunen bat duten 18 urtetik beherako harrera-haurrak soilik eskatu ahal izango dute gutxienez % 33ko desgaitasuna edo gehiagokoa badute.

Esleipen ekonomikorako eskubidearen aitortpena Gizarte Segurantzako Institutu Nazionalari (GSIN) dagokio.

**LEGE INTERESGARRIA: FAMILIA ETA LANA BATERAGARRI EGITEKO LAGUNTZAK:**

**164/2019 DEKRETUA, URRIAREN 22KOA, FAMILIA ETA LANA BATERAGARRI EGITEKO**

**LAGUNTZEI BURUZKOA** (*Eusko Jaurlaritza. Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Saila*)

**□ Zentroak eta egoitzak**

- Desgaitasuna duten pertsonentzako zentro okupazionala
- Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako egoitza-zentroa edo etxebizitza-zerbitzua
- Aldi baterako egonaldiak mendekotasuna edo desgaitasuna duten pertsonentzat

## ❑ Oztopoak saihesteko laguntza-produktuak eta baliabideak

- **Laguntzen tipologia:**
  - Pertsonen mugikortasunerako eta garraioak erabiltzeko laguntzak.
  - Irisgarritasunerako eta eraikuntzarako laguntzak.
  - Babes eta zaintza pertsonalerako laguntzak.
  - Altzarietarako eta etxebizitzetarako egokitzapeneterako laguntzak.
  - Komunikaziorako, informaziorako eta seinaleztapenerako laguntzak.

- **Laguntza zehatzak:**

Mobilizaziorako eta babes eta zaintza pertsonalerako:

- Ohe artikulatuak, eskaren aurkako koltxoiak...
- Gurpil-aulki motordunak eta aulki bereziak...
- Ibilgailuen egokitzea...
- Komuneko osagarriak: bainuontzirako eserleku birakariak, komun-ontzirako jasogailua, heldulekuak.
- Altxatzeko eta lekualdatzeko aparatuak, hala nola mobilizazio-garabiak eta antzeko aparatuak.

Etxebizitzaren irisgarritasunerako:

- Etxe barruko oztopoak kentzea: bainuontziaren ordez dutxa jartzea, atea handitzea, sistema domotikoak instalatzea.
- Etxeko sarbidean oztopoak kentzea: arrapalak eta plataformak atarietan, eskailerak ekiditeko aparatuak.

Komunikaziorako: Pertsonen arteko komunikatzaileak, ahotsa ezagutzeko sistemak, audifonoak, komunikazioa errazten duten gailu informatikoak.

<https://egoitza.gipuzkoa.eus/es/listado-tramites/-/tramiteak/xehetasuna/1665>

## ❑ Familia ugariaren aitortpena

Familia ugarizat hartzen da honako hauek osatutakoa:

- Guraso bat edo bi, eta hiru seme-alaba edo gehiago, komunak izan edo ez. Tituluan bi gurasoak sartuko dira bakarrik ezkontzako edo erregistratutako izatezko bikoteen kasuan, bestelako kasuetan bietako bat bakarrik.
- Guraso bat edo bi, eta bi seme-alaba, komunak izan edo ez, betiere gutxienez horietako batek desgaitasuna badu (% 33koa edo handiagoa) edo lanerako ezintasuna badu. Tituluan bi gurasoak sartuko dira bakarrik ezkontzako edo erregistratutako izatezko bikoteen kasuan, bestelako kasuetan bietako bat bakarrik.
- Bi guraso, biak desgaituak direnean (% 33 edo gehiago), edo, gutxienez, horietako batek % 65eko desgaitasuna edo handiagoa duenean, edo lanerako ezintasuna dutenean, bi seme-alaba badituzte, komunak izan edo ez.

- Aita edo ama banandua edo dibortziatua, eta hiru seme-alaba edo gehiago, komunak izan edo ez, baldin eta aita horren edo ama horren mende badaude ekonomikoki; nahiz eta familia unitate desberdinetan egon eta ez bizi ezkontza-egoitzan.
- Aita bat edo ama bat, bi seme-alaba dituen, baldin eta beste gurasoa hilik badago.
- Tutoretzapean, zaintzapean edo babespean dauden eta aitaren eta amaren aldetik umezurtzak diren bi anai-arreba edo gehiago, tutorearekin, zaintzailearekin edo babeslearekin bizi badira, baina ez badira haren kontura bizi.
- Aitaren eta amaren aldetik umezurtzak diren hiru anai-arreba edo gehiago, 18 urtetik gorakoak, edo bi, haietako batek desgaitasuna badu, elkarrekin bizi badira eta euren artean menpekotasun ekonomikoa badute.

Seme-alabek (edo anai-arrebek) bete beharreko baldintzak:

1. Ezkongabe egotea eta 21 urtetik beherakoa izatea; adin-muga hori 26 urte bete arte luzatuko da, baldin eta ikasketak egiten ari bada. Desgaitasuna (%33a gutxienez) duten edo lanerako ezindua dauden seme-alaben kasuan ez da adin mugarik izango.
2. Guraso batekin edo biek bizi izatea. Salbuespenez, baldintza hau ez da bete behar aita edo ama hori bananduta badago eta seme-alaba ekonomikoki honen menpe badago.
3. Ekonomikoki guraso baten edo bien menpe egotea.

Familia ugariaren kategoriak:

**Berezia:**

- Bost seme-alaba edo gehiago dituzten familia-unitateak.
- Lau seme-alabako familia-unitateak, baldin eta hiru gutxienez erditze anizkoitzetik badatoz, edo adopzio, harrera iraunkor edo harrera aurre-adopzio anizkoitzetik badatoz.
- Lau seme-alabako familia-unitateak, baldin eta, familia-unitatearen urteko diru-sarreraren eta unitatea osatzen duten kideen kopuruaren arteko zatiketa egin ondoren, zenbateko horrek ez badu gainditzen indarrean dagoen ondorio askotarako errenta-adierazle publikoaren (IPREM) %75, aparteko ordainsariak barne.

**Orokorra:**

- Gainerako familia-unitateak.

**\* Tituluaren kategoria zehazteko bakarrik, desgaitasuna duen edo lanerako ezindua dagoen seme-alaba bakoitzak bi bezala kontatuko du.**

- ❖ Familia ugari bati bere egoera aitortzen dion Titulu ofiziala da. Euskal Autonomia Erkidegoan, honako hauek dira titulu hori eman eta berritzeko eskumena duten erakundeak:
  - Foru Aldundiak: Gipuzkoan, Gizarte Politiketako Departamentua.
- ❖ Tramitazioa Gipuzkoako Gizarte Politikako departamentuan edo dagokion udaletxeko gizarte zerbitzuen edo herritarren arreta zerbitzuaren bitartez egin daiteke.

Titulu honek lurralde nazional osoan du indarra eta indarraldia iraungi edo galduko du seme-alaba zaharrenak 21 urte betetzen dituen, edo 25 urte betetzen dituen, baldin eta bere adinari eta tituluari dagozkion ikasketak egiten baditu edo lanpostu bat lortzera zuzenduta badago.

## ❑ Beste laguntza-baliabide batzuk

- **Desgaitasuna duten pertsonen eta haien familientzako elkarteak:** Informazioa eta familiaren orientazioa eskaintzen dute, arreta psikosoziala bezalako jarduerak, hezkuntza programak, prestakuntza eta boluntariora.
- **Familia Bitartekaritza Zerbitzua:** Familia Bitartekaritza Zerbitzua zerbitzu publiko, boluntario eta doakoa da, pertsona adituak eta inpartzialak diren esku-hartzean datza. ingurune neutral batean; eta familia eta bikote testuinguruan garatzen da. <https://www.euskadi.eus/mediacion-familiar/web01-a2famil/es/>
- **Jokabide positiboaren laguntzari lotutako baliabideak:** Inklusio osoa – Praktika onen liburuxka. Portaera positiboaren laguntza. <https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/cuaderno-de-buenas-practicas-apoyo-conductual-positivo-algunas-herramientas-para-afrentar-las-conductas-dificiles/>
- **ARASAAC** ( Komunikazioa areagotzeko eta komunikazio alternatiborako aragoiko zentroa).