

# Zaintzaileentzako autozainketarako eta oinarrizko zainketetarako gida

## Zaintzaileari laguntzeko telelaguntza-programa (ZLTP)

**betiON**

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa  
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAIALA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

## **ZAINTZEN DUT ETA BIZI NAIZ**

*Zaintzea iraupen-lasterketa da, laguntza, baliabideak eta informazioa behar dituen; baina zaintzea denbora eta jarrera positiboa eskatzen duen maitasun-ekintza ere bada.*

*Gida honen bidez, aholku baliagarriak eman nahi dizkiegu mendekotasuna duten pertsonen zaintzaile guztiei.*

*Gidaren lehen zatiak autozainketarako aholkuak ematen ditu eta bigarren zatiak mendekotasuna duen pertsonari oinarrizko zainketak egiteko zenbait estrategia biltzen ditu.*

## I. MULTZOA: Nork bere burua zaintzea zaindu ahal izateko

Nork bere burua zaintzea zaindu ahal izateko .....	4
Ohitura osasungarriak izan .....	5
Ekidin isolamendua .....	6
Emozioak kudeatzea .....	7
Laguntzaren beharra onartzea eta eskatzea .....	7

## II. MULTZOA: Zaintzeko estrategiak

Lekualdatzeak eta transferentziak .....	9
Eguneroko garbiketa eta higiena .....	13
Elikadura .....	17
Loaren nahasmenduak .....	20
Presioko ultzerak .....	21
Sendagaiak ematea .....	23
Autonomia eta autoestimua .....	23
Jokabide-arazoak kudeatzeko .....	24
Noraezean ibiltzea .....	26
Mendekotasuna duen pertsona batekin komunikatzen ikastea .....	27

## Nork bere burua zaintzea zaindu ahal izateko

Zaintzaile izatea bat-batean etor daitekeen zeregina da, istripu edo gaixotasun baten ondorioz, edo denbora igaro ahala etor daiteke, pertsonaren zahartze-prozesuagatik.

Tristura, haserrea eta beldurra ohiko sentimenduak dira zainketa-lanak egiten dituztenen artean. Beste pertsona bati eskuarki arreta ematen badiozu, garrantzitsua da zeure burua zaintzea akidura fisiko eta mentala ekiditeko.

Gainkarga ohartarazten duten zenbait zantzu daude:

- Akidura fisiko eta mentala.
- Aldarte-aldaketa ohikoak.
- Lo egiteko zailtasunak.
- Janguraren nahasmenduak.
- Oroimen-hutsegiteak.
- Gizarte-isolamendua, arazoak lanean edo familian.
- Autoestimua txikitzea.

Ez dago irtenbide bakar bat, baina badaude kontuan har ditzakezun zenbait gomendio.

## Ohitura osasungarriak izan

Ohitura osasungarriak izateak gorputza eta burua sasoiari mantentzen laguntzen du, baina modu iraunkorrean egin behar dugu emaitzak nabaritu nahi baditugu:

- Ondo lo egin eta atseden hartu. Denbora ondo antolatzen baduzu, beti egongo da atseden hartzeko tartetxoren bat. Saiatu kezka ohera ez eramaten, eguneko beste memento batzuk dituzu horietan pentsatzeko.
- Jan janari osasungarria eta errespetatu ordutegiak. Zainketarekin bateratu daitezkeen otorduen ordutegia diseinatzea erraza da. Ez baduzu ondo jaten, ez duzu indarririk izango zaintzeko.
- Ariketa fisikoa. Ariketa fisikoa egiteak loa hobetu, gorputza indartu eta gogo handitzen du. Egunero paseatzeak burua argitzen du eta odol-zirkulazioa hobetzen du.

Batez ere, zaindu osasuna! Osasun-azterketak ez dituzu bigarren mailan utzi behar. Gogoratu zure osasuna zaintzen duzunarena bezain garrantzitsua dela.

Informazioa eta orientabidea izatea oso garrantzitsua da. Zugandik gertu gizarte- eta osasunbaliabideak daude, baita lagundu diezazuketen elkarteak eta erakundeak ere.

Erabili telelaguntza-zerbitzua laguntza behar baduzu.

## Ekidin isolamendua

Ulegarria da erantzukizun handia sentitzea, baina ezin duzu ahaztu zuk ere bizitza duzula.

Ingurunetik isolatzeak ez dizu lagunduko. Horregatik, saiatu lagunekin eta senideekin modu pertsonalean edo telefonoz harremana mantentzen, baita teknologiaren eta sare sozialen bidez ere.

Onartu familiaren, lagunen eta auzokideen laguntza.

Zure inguruan dauden programei eta zerbitzuei buruzko informazioa bildu isolamendua ekiditeko.

Erabili telelaguntza-zerbitzua edozein kezka adierazteko. Zure esanetara gaude egunean 24 orduz, urteko 365 egunetan.

## Emozioak kudeatzea

Gainkarga-sentimenduak izatea erreakzio guztiz normala da zainketa-lanak modu iraunkorren egiten direnean.

Aholku hauek ematen dizkizugu:

- Hartu normaltzat eta ulergarritzat ager daitezkeen erru-sentimenduak.
- Onartu zure mugak, baina baita ondo egiten duzuna ere.
- Barrua hustu konfiantzazko norbaitekin behar duzunean. Emozioak kanporatzeak eta nola sentitzen zaren kontatzeak beti laguntzen dute.
- Hartu behar duzun denbora sentitzen dituzun emozioak identifikatzeko eta antzemateko. Horiei izena jartzeak ondoeza arintzen du neurri batean.
- Zaletasunak edukitzea oso ona da kezkei dagokienez burua argitzeko eta norbera aberasteko. Zure jarduera gogokoena edozein ere den, ez utzi hori egiteari.
- Identifikatu orain arteko lorpenak. Gauza asko egin dituzu ondo!
- Parte hartu gizarte- eta osasun-zerbitzuek nahiz zure gertuko erakundeek eskaintzen dituzten laguntza-taldeetan.

## Laguntzaren beharra onartzea eta eskatzea

Hay que aprender a dejarse ayudar.

Oso garrantzitsua da zainketaekin lotutako eginkizunak partekatzea!

Informatu bizi zaren lekuak eskaintzen dizkizun zerbitzuei buruz.

Zaintzaileak gehiegi kargatzeko arrazoi nagusietako bat da pentsatzea gauza guztiei aurre egin diezaieketela 24 orduz asteko zazpi egunetan. Inor ez dago prestatuta bakarrik hainbeste erantzukizun xurgatzeko.

Hartu atsedeen-egunak eta eskatu laguntza neba-arrebei, lagunei edo auzokideei.

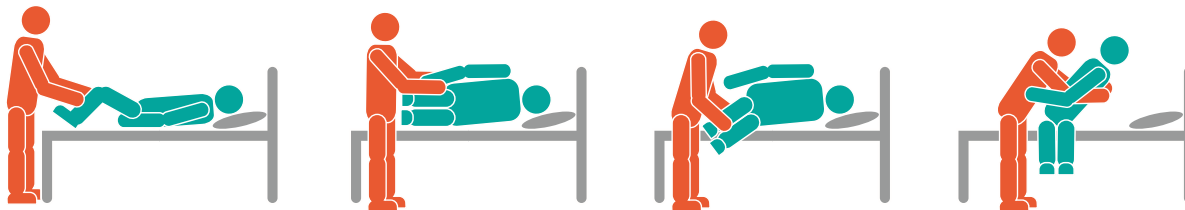
Laguntza behar baduzu, jarri harremanetan telelaguntza-zerbitzuarekin.



Egunero mendekotasuna duen pertsona baten beharrei erantzuteak zenbait teknika ezagutzea eskatzen du, berme gehiagorekin zaindu ahal izateko.

## Lekualdatzeak eta transferentziak

### Ohean sartzea



1. Tolestu gorantz etzanda dagoen pertsonaren zangoa.
2. Biratu geldi dagoen pertsonaren gorputz osoa batera eta jarri alde batera, ohearen ertzari begira.
3. Jarri zangoak ohetik kanpo.
4. Besarkatu mendekotasuna duen pertsona besoen azpitik. Lortu hark zu gerritik besarkatzea. Altxatu pertsona alde batetik omoplatoetatik eutsiz, esku-ahurrak irekita dituzula.

## Ohetik aulkira eramatea



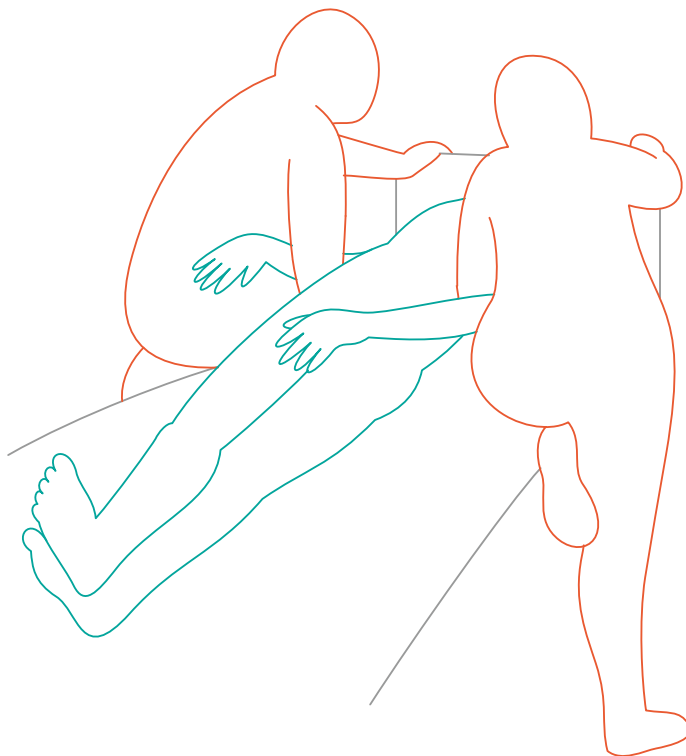
1. Jarri pertsonaren aurrean, zangoak tolestuta eta bizkarra zuzen.
2. Babestu mendekotasuna duen pertsonaren zangoak zureekin, horrela, eusteko leku gehiago izango ditu. Gogoratu oin bat aurreratuago eta bestea atzeratuago izan behar duela. Besarkatu mendekotasuna duen pertsona besoen azpitik. Lortu mendekotasuna duen pertsonak zu gerritik besarkatzea. Ondo eutsi hari esku-ahurrak irekita dituzula, eta, horretarako, jarri esku bat sorbaldan eta bestea bizkarraren behealdean. Zure gorputzaren pisua atzera eraman behar duzu pertsona ohetik altxatzeko.
3. Pertsonaren ipurmasailak apur bat altxatu ondoren, biratu zure oin-puntekin hura aulkirantz orientatzeko. Bira bukatutakoan, ziurtatu pertsona ondo eserita dagoela, ipurmasailak atzean dituela eta bizkarraldearen kontra jarrita dagoela, behar bezala kokatzeko.

## Besaulkian eserita egotetik zutik jartzeko urratsa



1. Jarri pertsonaren aurrean, zangoak tolestuta eta bizkarra zuzen. Babestu mendekotasuna duen pertsonaren zangoak zureekin, horrela, eusteko leku gehiago izango ditu. Gogoratu oin bat aurreratutago eta bestea atzeratutago izan behar dituela.
2. Besarkatu mendekotasuna duen pertsona besoen azpitik. Lortu hark zu gerritik besarkatzea. Ondo eutsi hari esku-ahurrak irekita dituzula, eta, horretarako, jarri esku bat sorbaldan eta bestea bizkarraren behealdean. Maniobra osoan belauak tolestuta mantendu behar dituzu, haren pisu osoa jasatea ekiditeko.
3. Azkenik, altxatu pertsona.

## Senidea ohebururantz oheratzea



1. Lagundu mendekotasuna duen pertsonari oin bat bestearen gainean jartzen.
2. Jarri zure belauna ohearen gainean eta beste oina oheburuari begira (mantendu bizkarra zuzen).
3. Pasatu zure eskua haren galtzarbeen azpitik eta, beste eskuarekin, heldu oheburuari.
4. Mugimendu bakar batekin, bi zaintzaileek apur bat altxatu behar duzue pertsona eta urrats bat aurrera egin ohebururantz, eskuaz eta tolestutako zangoaz baliatuz.

## Eguneroko garbiketa eta higieena

### Bainua edo dutxa

- Pertsonak, bainua hartzeko zuk gainbegiratzea edo parte hartzea behar badu, presarik eta etenik gabe egin ahalko duzun eguneko memento bat bilatu beharko duzu.
- Bilatu beti intimitatea: ekidin behar ez den jendea egotea, itxi gortinak edo atea.
- Ahal den neurrian, errespetatu pertsonaren nahiak eta bizitzan izan duen itxura (azazkal margotuak, ile tindatua, bizarra).
- Eduki prest eta eskura higieen-lanetarako eta bainurako erabiliko dituzun tresna guztiak.
- Bainuaren tenperatura egokia mantendu eta ekidin aire-korronteak.
- Garbitu gorputz osoa kontu handiz, batez ere larruazaleko tolesturak dauden eremuak (bularren azpian, sabelean, atzamarren artean...).
- Hauxe da garbiketa-lanak egiteko ordena: begiak, aurpegia, lepoa eta sorbaldak; besoak, eskuak eta galtzarbeak; toraxa eta bularrak; abdomena, zangoak eta oinak; bizkarra eta ipurmasailak; eta genitalen eremua.
- Xaboiu eta argitu eremuak oso ondo.

- Begiak ur epelarekin bakarrik garbitu, eta erabili kotoi edo gaza desberdin bat begi bakoitzerako; era berean, hasi kanpoaldetik garbitzen eta barrualdera egin.
- Higiene-lanetan parte hartu nahi ez badu, beharrezkoa da jarrera hori eragiten duen egoera ezagutzea, irtenbide egokiena aurkitu ahal izateko. Jarrera horrekin jarraitzen badu, komeni da higieena beranduagorako uztea.

### Aholku praktikoak oinak zaintzeko

Kontuan izan arazo asko ekidin ditzakezula, zaintzaile nagusi gisa, honako hauek ziurtatzen badituzu:

- Zure senideak behar bezala egokitzen diren oinetakoak dituela, eta ez dutela gorputzatalik estutzen edo urratzen.
- Oinak egunero garbitzen dituzula ur epelarekin eta xaboi neutroekin.
- Kontu handiz lehortzen dituzula, bereziki hatzarteko eremuak.
- Mendekotasuna duen pertsonak media eta galtzerdi garbiak janzten dituela egunero eta maiz aldatzen dituela zapatak.
- Oinutsik ibiltzen ez dela.
- Behatzen larruazala gehiegi lehortzen ez dela, krema hidratatzaileak edo lozioak erabilita (baina ez dira behatzen artean jarri behar).

Maskurrak leuntzeko, murgildu haren oinak ur epel gatzdunetan eta igurtzi emeki aparharriarekin.

Ebaki azazkalak erregulartasunez. Bainuaren ondoren ebaki, eta saiatu ertza zuzen eta leun uzten. Oinak uretan utzi eta lehortu ondoren, ebaki azazkalak lerro zuzenean eta biribildu ertzak apur bat lima batekin. Ziurtatu podologora erregulartasunez joaten dela.

### Hortzordeak garbitzea

Hortz-protesia txorrotaren azpian garbitzen da ur epelarekin (ur beroak kaltetu dezake). Eskuila gogorra erabiltzen da, zurda zurrinak dituen, hortzordeak garbitzeko substantziarekin igurzteko.

Hortzordeak oso zikin daudenean, uretan utz daitezke garbitzeko likidoa edo pastillak gehituta. Metalezko zatiak dituzten protesiak ez dira denbora luzez utzi behar uretan.

Ez baduzu protesia garbitzeko merkataritza-produkturik, honako hauek nahas ditzakezu: 1 edo 2 koilarakadaxo ozpin zuri (5 eta 10 ml artean) eta katilukada bat ur epel (240 ml).

Hortzordeak ez badira behar bezala doitzen, kuxin itsasgarriak erabilgarriak izan daitezke.

### Inkontinentzia nola murriztu

Garrantzitsua da, mendekotasuna duen pertsonak komuna erabiltzen duen bakoitzean edo gernu- edo gorozki-galerak dituen, behar bezalako higiene-lanak egitea (gorputz-atal intimoak garbitzea, behar

bezala lehortzea eta krema hidratagarria ematea gorritasunak badaude). Garrantzitsua da komunera joateko ordutegi erregularra izatea. Gomendatzen da bi orduro joatea (nahiz eta gogorik ez izan).

Garbitu mendekotasuna duen pertsonaren arropa bustita dagoen bakoitzean. Ez egin errietarik; garrantzitsua da hura lasaitzea eta gertaera horri garrantzirik ez ematea.

Pixoihalak edo kolektoreak baditu, oso zorrotza izan behar zara higieinarekin infekzioak ekiditeko.



### Pixoihala etzanda dagoela jartzea

- Ipini senidea albo batera.
- Jarri pixoihala aldakaren azpian.
- Jarri pixoihalaren goiko partea gerriaren mailan.



- Biratu pertsona ahoz gora jartzeko.
- Sartu pixoihala zangoen artean.
- Egokitu elastikoak hankartera.

## Elikadura

- Kontuan hartu bizitzan izan dituen gustuak eta ohiturak.
- Hobe da eserita jatea.
- Harekin egon eta adorea eman pertsonari bakarrik jan dezan.
- Ez nahastu sendagaiak janariarekin, zaporea aldatzen diote eta.

Zailtasunak baditu jateko, kausa bilatu behar duzu:

- Zailtasunak izan ditzake jateko hortzordeekin arazoa duelako. Kasu horretan, jo medikuarenera irtenbide onena bilatzeko.
- Arazoak izan ditzake irensteko. Hori hala bada, prestatu birrindutako jakiak edo jaki bigunak. Ekidin dieta likidoak, eztarriko trabamenduak eragin baititzakete.

Jateari uko egiten badio, memento hori berezia izatea lortu behar duzu. Baliabide bat izan daiteke, adibidez, bizitako esperientziei buruzko galderak egitea.

### Gorakoen aurrean nola jardun

- Pertsona oheratuta badago: jarri segurtasun-jarreran (alboko etzanera, burua albo batera duela).
- Pertsona zutik badago: eskatu burua makurtzeko.

Gorakoaren ondoren: mantendu segurtasun-jarreran, eta lasaitu eta baretu.

### Beherakoa

- Areagotu pertsonak hartzen duen likidoen kopurua deshidratazioa ekiditeko. Ez baditu likidoak onartzen, eskaini gelatinak eta jogurt naturalak.
- Ez eman geldikinetan aberatsak diren jakiak: barazkiak, fruta freskoa, ogi integrala, esnea eta abar.
- Eman elikagai lehorgarriak, hala nola arroz zuria, azenario birrindua, arrain egosia, platanoa edo sagar erregosia.

**Ez erabili beherakoaren kontrako sendagirik ez bada medikuaren aginduz.**

## Disfagia

Irensteko zailtasuna arrunta da mendekotasuna duten pertsonengan:

- Ez behartu ahorakina. Ez erabili presio-xiringarik ez eta lastotxorik ere. Eskaini trinkotasun homogeneoa duten janariak (pureak, adibidez).
- Gehitu lodigarriak elikagaiei eta likidoei, eztarriko trabamendurik eragiten ez duen dentsitatea edo testura lortu arte (nektarrarena, eztiarena edo budinarena).
- Erabili gelatinak edo gelifikatutako urak behar bezalako hidratazioa lortzeko.
- Entrenatu zaintzen duzun pertsonaren jarrera eta irensketa. Jarri eserita, bizkarra zuzen eta burua aurrera apur bat makurtuta duela irensteko unean.
- Goratu ahalik eta gehien. Oheratuta badago, jarri haren bizkarra ahalik eta zuzenen; horretarako, artikulatua bada, igo oheburua, bestela, erabili kuxinak edo burkoak. Ahalegindu jarrera horretan egon dadin 30-40 minutuz jan ondoren.

## Loaren nahasmenduak

Insomnia eragiten duen kausa bilatu behar da:

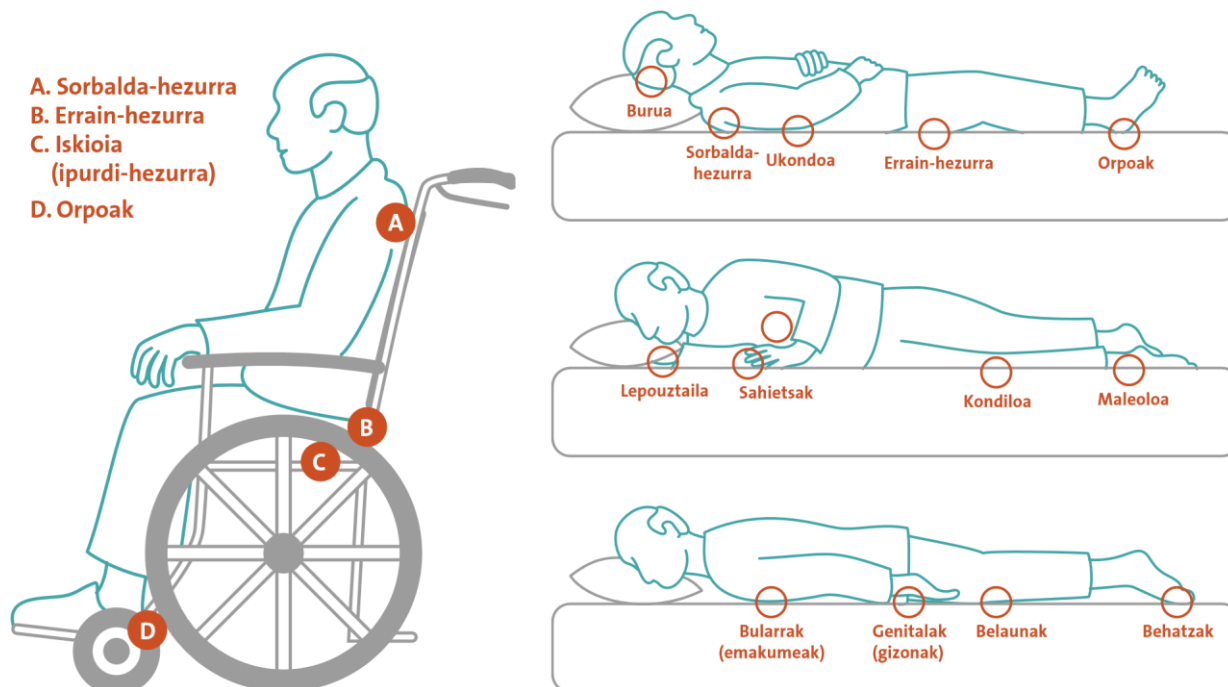
- Baliteke gelako baldintzek loa ez erraztea tenperatura desegokiagatik (bero edo hotz handiegia) edo gehiegizko argia edo zarata egoteagatik.

- Garrantzitsua da mugitzea eskatzen duten jarduerak proposatzea (paseatzea edo soinketa, adibidez), egunean zehar siestarik ez egitea eta gela atsedena hartzeko soilik erabiltzea, ez beste jarduera batzuetarako (telebista ikusteko edo jateko, esaterako).
- Ez eman produktu iratzargarririk, hala nola Coca-Colarik, kaferik eta terik, eta arratsaldean edo lotara joan aurretik ez dezala asko jan.
- Ezarri ohiturak atsedena hartzeko ordutegiari dagokionez. Garrantzitsua da ordutegi nahiko finkoak izatea oheratzeko eta altxatzeko.
- Garrantzitsua da oheratu aurretik jarduera lasaigarriak egitea, adibidez, musika entzutea, irakurtzea, baso bat esne edatea, ezki-ura hartzea, dutxatzea...

Ez baduzu kausarik identifikatzen, jo medikuarenera insomniorako tratamendu onena egin ahal izateko.

## Presioko ultzerak

Hezurra gehien ateratzen den eta larruazalaren azpian ehun gutxien dagoen lekuetan agertu ohi dira.



- Maiz mugiarazi pertsona jarrera alda dezan. Gomendagarria da bi edo hiru orduko mugitzea.
- Ekidin oheratuta egotea edo saiatu ohean tarte laburrak igaro ditzan.

- Ahaleginak egin larruazala garbi eta lehor izan dezan, batez ere euste-puntuetan.
- Hidratatu larruazala kremekin eta, horiek aplikatzeko, eman masaje zirkularra zirkulazioa estimulatzeko.
- Kontsultatu osasun-arloko profesionalari ea zein den elikadura egokiena.
- Ez jarri arropa esturik.
- Saihestu oheko edo arropako zimurdurak.
- Erabili babes-neurriak gorputzarekiko marruskadura zuzena ekiditeko:
  - Babes-botak orpoetarako.
  - Zangoen artean jartzeko kuxinak.
  - Airez edo urez betetako koltxoiak edo kuxinak zirkulazioa estimulatzeko.
  - Felpazko ohe-babesleak.

### Sendagaiak ematea

- **Ez eman medikuak agindu gabeko sendagairik.**
- Ez utzi bertan behera tratamendua, nahiz eta pertsona hobeto egon.

- Ez partekatu sendagaiak beste pertsona batzuekin. Tratamenduak beti agintzen dira modu pertsonalizatuan.
- Zaindu sendagaien iraungitze-data eta ez erabili hori gainditzen badute.
- Egin orri edo plangintza ahalik eta grafikoena eta, han, adierazi agindutako sendagaiak, hartualdiak, ordutegiak, dosiak eta oharrak (otorduen aurretik ala ondoren eta abar).
- Eraman gainean pertsonak hartzen dituen sendagaien zerrenda medikuarenera zoazen guztietan; horrela, bikoiztasunak ekidingo dituzu hainbat espezialistak agindutako sendagaien artean.

## Autonomía y autoestima

Autonomia sustatzen duten zaintzaileak:

- Haien jardunaren helburua da zaindutako pertsonen ahal duten guztia egitea beren kabuz.
- Zaintzen dituzten pertsonen gaitasunetara egokitutako laguntza ematen dute.
- Lekuak haien beharretara egokitzen dituzte.
- Independentek izateko saiakerak errespetatu eta saritzen dituzte.

Autoestimua bultzatzeko, aukerak ematen dizkiete pertsonen honako hauetarako:

- Haien erabakiak hartzeko.
- Erantzukizunak euren gain hartzeko.
- Intimitate pertsonala mantentzeko.

## Jokabide-arazoak kudeatzeko

### Agresibitatea

Zure senidearen jokabide agresiboaren aurrean:

- Egon lasai eta aritu lasaitasunez. Desbideratu haren arreta.
- Galdetu tonu gozoan ea zer gertatzen zaion.
- Kendu begi-bistatik objektu arriskutsuak.
- Indarkeriak jarraitzen badu, eutsiozu besoetatik bakarrik, ahalik eta leunen.

### Haluzinazioak/delirioak

- Egon lasai.
- Egin iezaiozu kasu, entzuten diotela eta babesa daukala senti dezan.



- Saiatu beste jarduera batekin distraitzen.
- Harentzat edo beste pertsona batzuentzat arriskurik ez badakarte, utzi gauzek euren bidea egin dezaten.
- Ez eztabaidatu pertsonarekin eta ez ukatu ikusi edo entzuten duena.

### Agitazioa

Agitazio-gertakariak honela murriztu daitezke:

- Tratatu pertsona lasaitasunez eta hitz egin geldotasunez.
- Egin presio arina agitazioa sortu den gorputz-atalean eta, aldi berean, eskatu pertsonari mugimendu hori egiteari uzteko.
- Mantendu ohiko errutinak.
- Argiztatu etxea ilundu aurretik.
- Etxeko orientazio-adierazleak areagotu. **Noraezean ibiltzea**

Pertsona normalean noraezean ibiltzen bada, honako hau egin dezakezu:

- Sortu giro segurua eta murriztu beharrezkoak ez diren arriskuak.
- Atsedena hartu arriskurik ez dagoenean.

- Animatu aktibo egotera harentzat interesgarriak diren eta distraitzen duten lanak eginez.
- Beharrezkoa bada, bideratu eremu seguruetara. Hitz egin pazientziaz eta ulergarritasunez, eta gogoratu iezaiozu non dagoen, nor zaren eta zer ordu den. Saiatu distraitzen beste gauza batzuek hitz eginez, edo eskutik nahiz besotik helduz.

## Mendekotasuna duen pertsona batekin komunikatzen ikastea

### Nola lortu komunikazio ona

- Jar zaitetz pertsonaren lekuan, eman behar adina denbora erantzun dezan eta kasu egin esaten dizunari.
- Gauza garrantzitsurik badaukazu hari esateko, aukeratu une eta leku egokia.
- Errespetatu haren ezezkoak eta ez epaitu haren jokabidea alde aurretik antzeko zerbait gertatu delako.
- Harekin komunikatzen zarenean, kontuan hartu dituen zentzumen-arazoak (ikusmena edo entzumena) edo oroimen-arazoak, arreta eta abar.
- Helarazi maitasuna; horrela seguruago sentituko da.

### Nola helarazi maitasuna zaintzaileari

- Aukera eman sentimenduak errazago adierazteko honelako esaldiekin: «ulertzen dut...», «ulertzen dut zer sentitzen duzun...», «ni arduratuko naiz» eta abar.
- Izan jarrera positiboa eta erakutsi interesa egiten dituen ahaleginekiko, eta horretarako esaldi hau edo antzekoren bat erabil dezakezu: «ikusten dut zuk bakarrik egin duzula». Ez epaitu edo aholkatu.
- Erabili kontaktu fisikoa eta irribarrea, bereziki ikustea edo entzutea kostatzen zaionean.

Gogoratu telelaguntza-zerbitzua erabil dezakezula urteko egun guztietan eta 24 orduz.

# Zaintzaileari laguntzeko telelaguntza-programa (ZLTP)

**betiON**

Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa  
Servicio Público de Telesistencia de Euskadi

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAIALA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES