

ZAINZARAKO GAITASUNAK ETA TREBETASUNAK

ZER DIRA JOKABIDE ARAZOAK?

«Higidurazko, hitzezko edo ahotsezko jarduera desegokiak dira, bai gehiegizkoak (noraezean ibiltzea, adibidez) bai gutxiegiak (apatia, esaterako), eta zailtasunak edo arriskuak sor ditzakete zaintzak jasotzen dituen pertsonarentzat edota zaintzailearentzat. Kategoria horren barruan daude, halaber, gizartean onartezinak diren portaerak» (Izal, Montorio, Losada, Márquez eta Alonso, 2000).

JOKABIDE ARAZOEN MOTAK

- ✓ Asaldura
- ✓ Jarduera errepikakorra eta helbururik gabea
- ✓ Erreakzio katastrofistak
- ✓ Autoestimulazioa
- ✓ Portaera zaratatsuak
- ✓ Noraezean ibiltzea
- ✓ Eraso fisikoa eta ahozkoa
- ✓ Sexu jokabide desegokia/desinhibizioa
- ✓ Gizartean desegokiak diren beste portaera batzuk
- ✓ Inkontinentzia
- ✓ Loaren nahasmenduak
- ✓ Umorearen nahasmenduak (depresioa)
- ✓ Jokabide psikotikoak (paranoia, begitazioa, haluzinazioak eta eldarnioak)
- ✓ Norbera zaintzeko trebetasunak galtzea
- ✓ Nahasmendu psikomotorrak: aldaketak jarduera mailan
- ✓ Oroimenaren alterazioa
- ✓ Komunikazio arazoak

JARRAIBIDEAK EGOERA JAKINETARAKO

1. Zein da arazoa.
2. Zergatik gerta daiteke.
3. Nola aurrea hartu edo arindu.
4. Zer egin egoera horretan.

KOMUNIKAZIOA

Zergatik da beharrezkoa komunikazio egokia?

- ✓ Giro ona ahalbidetzen du.
- ✓ Hobeto sentiarazten ditu bai zaintzailea eta bai zaintza jasotzen duen pertsona.
- ✓ Zaindutako pertsonaren autonomia sustatzen du.
- ✓ Gatazkak konpontzea errazten du.
- ✓ Lagungarria da zaindutako pertsonak hobeto uler dezan eskatzen diotena.
- ✓ Dementzia duen pertsonak izan dezakeen haserrea edo asaldura gutxitzen du, eta lasaitzen laguntzen dio.

Nola izan komunikazio egokia?

- ✓ Aukeratu **leku egokia** hitz egiteko: leku eroso, lasaia eta zarata gutxikoa. Eseri aldamenean edo aurrez aurre eta, ahal bada, solaskidearen altuera berean.
- ✓ Entzun arretaz besteak zer esaten duen eta **nola esaten duen**.
- ✓ **Begiratu arretaz** zaindutako pertsona: lagungarri izan daiteke egoki ulertzeko bere egoera emozionala zein den edo zer behar duen.
- ✓ Bilatu atseginak zaizkion hizketarako gaiak, musika edo film zaharrak, begiratu argazkiak. Ez hitz egin iraganeko gaiez bakarrik.
- ✓ Erabili hizkera erraza, esaldi laburrak. Erabili ahots tonu eta keinu zein mugimendu egokiak.
- ✓ **Eman erantzuteko denbora**.
- ✓ Saiatu orokorrean ez hitz egiten: “beti”, “inoiz ez”, “dena”, “ezer ez”.
- ✓ Onartu “ezetz” erantzutea.
- ✓ Aukeratu hitz egiteko **une egokia**.

ZAINZAREKIN LOTUTAKO LEGEZKO ALDERDIAK

ZER DA TESTAMENTUA?

Ekintza edo negozio juridiko bat da, pertsona batek heriotzaren ondorenerako bere ondasun eta eskubide guztiak edo batzuk xedatzeko gauzatzen duena (667. artikulua araberaren arabera).

ZERGATIK KOMENI DA TESTAMENTUA EGITEA?

- ✓ Zure ondasunak zuk nahi duzun eran uzteko (legearen barruan).
- ✓ Oinordeko edo jaraunsleei prozesua errazteko. Zer lurraldetako legea aplikatuko zaizun aukeratzeko.
- ✓ Legatadun bat aukera dezakezu (horri zerbait utzi). Testamentu betearazlea edo albazea izenda dezakezu (zure azken nahia betetzen dela zainduko duena).
- ✓ Kontulari banatzailea aukera dezakezu (jaraunsleen arteko liskarrak saihesteko).
- ✓ Tutorea edo ondasunen administratzailea aukera dezakezu, tartean adin txikiko ezgaituak badaude.
- ✓ Aitortu gabeko seme-alaba onartu dezakezu.

TESTAMENTURIK EZ BADAGO...

- ✓ Gastu gehiago
- ✓ Dokumentu ugari eskuratu behar dira eta notarioarengana eraman bi lekukorekin batera.
- ✓ Jaraunsle deklarazioa egiteko 20 egun beharko dira.

NOLA JAKIN DAITEKE TESTAMENTURIK OTE DAGOEN?

- ✓ Heriotza-ziurtagiria (Erregistro Zibilean).
- ✓ Jo Azken Nahietako Egintzen Erregistrora (gutunez edo online).
- ✓ TESTAMENTUA BADAGO
- ✓ Joan Notarioarengana kopia eskatzeko.
- ✓ TESTAMENTURIK EZ BADAGO
- ✓ *Ab intestato* jaraunsle deklarazioa.

ZER DA AURRETIAZKO BORONDATEEN AGIRIA?

- ✓ Medikuari zuzendutako dokumentua.
- ✓ Jarraibideak adierazten ditu (pertsonek bere kabuz adierazi ezin dituenentzako).
- ✓ Ordezkaria izendatzen du (aukeran).

AGIRIA EGITEKO BALDINTZAK:

- 1.- Adinez nagusia izatea (ezgaitua ez izatea).
- 2.- Idatziz formalizatu behar da. 3 modutan egin daiteke:
 - A. 3 Lekukorekin (2. mailara arteko senitartekoak izan ezik).
Inskribatu azken nahietarako erregistroan (online egin daiteke).
 - B. Notarioarenean.
 - C. Aurretiazko borondateen funtzionarioaren bidez (Gasteizen).

EZGAITASUN JUDIZIALA

- ✓ Prozesu judiziala da, pertsona batek ezintasuna duela antzematean abiarazten da eta horren bidez tutorea esleitzen zaio. Prozesuari ekiteko, pertsonaren gaitasunen gaineko kanpoko balorazioa egin behar da, ezintasun maila zehazteko. Horren arabera, pertsonak gaitasun batzuei dagokien erantzukizunari eutsi diezaioke eta beste batzuen kasuan tutoretzapean egon. Azkenik, epai judizialak finkatuko du tutorea nor izango den eta horrek zein ezintasun zehatzen gainean eskainiko dituen zaintza eta babesa.
- ✓ Judizialki ezgaitua izango dela aurreikusita, pertsona batek aukera du **autotutoretza** egin eta etorkizunean tutore izango duena izendatzeko, edo tutoretzat nahi ez dituenak kanpoan uzteko.
- ✓ Pertsona zaindu eta babesteko zenbait formula daude: tutoretza, kuradoretza, guraso-ahala luzatzea...
- ✓ **Hurkoa Fundazioak** eskaintzen dituen zerbitzuetako bat familiartzako aholkularitza da, bai gaitasuna aldatzeko prozedura izapidetzeko eta bai senitartekoaren tutoretza karguak aurrera eramateko.

ZAINZARAKO OINARRIZKO GAITASUNAK ETA TREBETASUNAK

AUTONOMIA, INDEPENDENTZIA ETA ONGIZATEA SUSTATZEA

- ✓ Nor bere gaitasunaz konturatzeko eta ingurunearen gaineko kontrola ahalbidetzeko aukerak eta laguntzak bultzatzea.
- ✓ Pertsonaren gaitasunak zehaztea eta bere kabuz egin dezakeen horretan jartzea arreta.
- ✓ Gauzak bere kabuz egiteko aukerak bultzatzea.
- ✓ Ordena eta eguneroko errutinak finkatzea.
- ✓ Ezustekoak saihestu eta aldaketak poliki-poliki ezartzea.

ONARPENA, ANIMOA, INDARTZEA

- ✓ Pertsona animatzea eta haren jokaera independenteak goraiatzea.
- ✓ Erabakiak har ditzan sustatzea.
- ✓ Konfiantza adierazten duten esaldiekin erantzutea.

EGUNEROKOTASUNEAN KONTUAN HARTZEA EMOZIOEN FAKTOREA ETA MOTIBAZIOA

- ✓ Eguneroko bizitzan partaide izan dadila.
- ✓ Eguneroko bizitzan erabakiak hartzeko aukerak eskaintzea, hautuak egin ditzan.
- ✓ Pertsonaren lehentasunak kontuan hartzea eta gehien atsegin dituen jarduerak lehenestea.
- ✓ Pazientzia izatea eta gauzak bere kabuz egiten jarraitzearen abantailak azaltzea, zaintzaileak horrelakoak eskatzen dizkionean pertsonak ez dezala pentsatu hark urruntasunez hitz egiten dionik edo bere mugak ulertzen ez dituenik.

SEGURTASUNA, AUTONOMIA ETA INDEPENDENTZIA OREKATZEA

- ✓ Arrisku batzuk onartzea (kalkulatutakoak eta onargarriak).
- ✓ Ez pentsatu behin gertatutakoa beti errepikatuko denik.

HIGIENE BEHARRAK

AZALA: Higienearen tartea azala baloratzeko une egokia da.

ZER HARTU BEHAR DUGU KONTUAN?

- ✓ **Kolorea:** azal horia (gibelego arazoak adierazten ditu), gorritasuna, azazkal moreak (oxigenazio falta).
- ✓ **Testura:** lehorra, zimurtua, ezkatat...
- ✓ **Orbanak:** zaindu aldaketak.
- ✓ **Temperatura:** egiaztatu ez dagoela oso bero.
- ✓ **Lesioak:** garatxoak, tumoreak, babak.
- ✓ **Dermatitis seborreikoa.**

AZALAREN EGOERAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

- ✓ Nutrizio egoera
- ✓ Geldi egotea
- ✓ Hidratazio aldatua
- ✓ Hezetasuna
- ✓ Sekrezioak
- ✓ Sentikortasun aldatua

PRESIO BIDEZKO ULTZERAK

- ✓ Azalean osorik ikus daitezkeen alterazioa da, presioarekin lotuta dagoena, sakatzean zurrizten ez den azaleko eritema. Geldirik egotea da horrelako arazoak azalerazi eta iraunarazten dituen faktore nagusietako bat.
- ✓ Garrantzitsua da aurea hartzea, gorputza mobilizatuz edo jarrera aldatuz, eragin handia baitute pertsonen bizi kalitatean.

AZAZKALAK

- ✓ Garrantzitsua da azazkalak egoki moztea.
- ✓ Dutzatu ondoren.
- ✓ Ez moztu guraizeekin oinetako azazkalak, ezpaletan zatitzen baitira. Aliketak erabiltzea da egokiena, oinetako azazkalak sendoagoak dira eta.
- ✓ Eskuetako azazkalak mozteko erabili punta biribildun guraizeak.
- ✓ Nola moztu behar dira azazkalak? Zuzen, atzamarraren berezko kurbarekiko paraleloki, izkinak nabarmendu gabe.

AHOA

- ✓ Ezpainak: begiratu kolorea, testura...
- ✓ Hortzak.
- ✓ Mingaina: mihi saburrala. Mihia garbitzeko askotariko eskuilak daude. Gaur egun hortzetako eskuila guztiak dute mihia garbitzeko alde bat.
- ✓ Narriadura kognitiboko kasuetan, garbiketa imitazioz egingo dute.

HORTZ PROTESIA

- ✓ Eskuila eta xaboia erabiliz garbitzea da egokiena. Ez da gomendagarria hortzetako pasta erabiltzea.
- ✓ Protesia kendu egin behar da lotarako.

BELARRIAK

- ✓ Ez erabili kotoi txotxik.
- ✓ Garbitu belarriak gazak edo eskuoihalak erabiliz.

BIZARRA MOZTEA

- ✓ Dutzatik atera ondoren.
- ✓ Hidratatu azala, alkoholik gabeko baltsamoak erabiliz.
- ✓ Makinarekin edo eskuz: aukeran.

UGALTZE APARATUA

- ✓ Erabili xaboi neutroak.
- ✓ Krema hidratatzaileak.
- ✓ Garrantzitsua da xaboia urarekin ondo kentzea eta lehortzea.

KANPORATZE BEHARRAK

- ✓ **Behar fisiologikoa** da, eta zelulen metabolismoaren ondoriozko hondakinak eta toxinak kanporatzea du eginkizun.
- ✓ Pertsonaren osasuna, hein handi batean, organismoak barruko eta kanpoko **hondakin toxikoak kanporatzeko** duen gaitasunaren mende dago.

ELIKADURA BEHARRAK

- ✓ Ez eman jaten lo dagoen pertsonari.
- ✓ Eserita jan dezala, kokotsa beherantz...
- ✓ Ez luzatu lepoa atzerantz.
- ✓ Eman jaten haren parean jarrita, ez zutunik.
- ✓ Saihestu gehiegizko estimulazioa.
- ✓ Ez erabili xiringarik, ez lastotxorik...
- ✓ Jan ostean itxaron 30 minututik ordubetera lotara joan aurretik.
- ✓ Medikuaren agindua izanez gero, Iodigarriak Gizarte Segurantzak hartzen ditu bere gain.

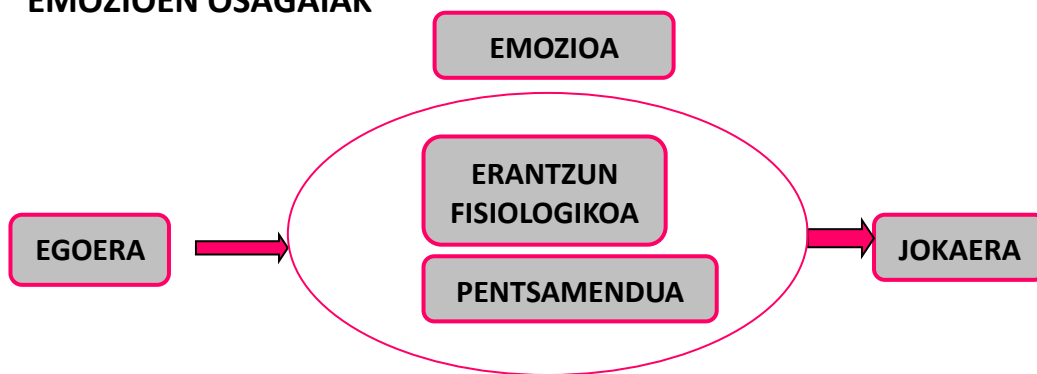


OSASUN PSIKOSOZIALA ZAINTZAREN PROZESUAN

ZER DIRA EMOZIOAK?

Organismoarentzat bereziki **garrantzitsuak diren estimuluen aurreko erantzunak** dira emozioak.

EMOZIOEN OSAGAIK



EMOZIOEN ETA OSASUNAREN ARTEKO LOTURA: Emozioek berebiziko eragina dute:

- ✓ Askotariko gaitzak hasten edo garatzen, hala nola nahasmendu kardiobaskularrak, arnasketarekin lotutakoak, urdail eta hesteetakoak, endokrinoak, dermatologikoak, muskularrak eta immunitate sistemaren asaldurak.
- ✓ Nabarmentzekoa da emozioen eta osasunaren arteko harremana ez dela noranzko bakarrekoa.

JARDUERA ATSEGINGARRIAK

Zaintzaile denak denbora asko eman behar du maite duen pertsona zaintzen. Baina, garrantzitsua da zaintzaileak atsegin dituen jardueretarako denbora hartzea.

JARDUERA ATSEGINGARRIAK PLANIFIKATZEKO ORDUAN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

- ✓ Plangintza errealitatera egokitu behar da.
- ✓ Aukeratu norberak gero eta maizago egin ditzakeen jarduerak.
- ✓ Aukeratu norberarentzat esanguratsuak eta garrantzitsuak diren jarduerak.

EMOZIOEN ERREGULAZIOA: horrela esaten zaie psikologian edozein emozioen (positibo zein negatiboren) kanpoko esperientzia eta esperientzia subjektiboa aldatzeko —arintzeko, sendotzeko edo eraldatzeko— prozesuei. Estrategiak barnekoak edo kanpokoak izan daitezke:

1. BARNEKOAK

a) PENTSAMENDUA ARDATZ DUTENAK

- ✓ Denboran urruntzea.
- ✓ Arreta galtze kognitiboa eta jokabidezkoa.
- ✓ Jarrera positiboa.
- ✓ Baikortasuna.
- ✓ Berregituratze kognitiboa.
- ✓ Arazoak birkokatzea eta konpontzea.

b) ERREGULAZIO FISIKOA ETA GORPUTZEZKOA ARDATZ DUTENAK

- ✓ Arnasketa.
- ✓ Erlaxazioa.
- ✓ Irudikapena.
- ✓ Masajea.Gorputz adierazpena.

2. KANPOKOAK

- ✓ Euskarri soziala bilatzea: erakundeetan, elkarteetan eta abarretan laguntza bilatzea.
- ✓ Arazoa beste pertsona batzuekin partekatzea.
- ✓ Profesionalen laguntza bilatzea.

ZAINZAILAARENTZAKO TEKNIKAK OSASUNA ETA JARRERAZKO HIGIENEA ZAINZKEKO

- ✓ **JARRERA HIGIENEA:** gorputz jarrera egokia izatea, bai geldirik egoteko eta bai jarduerak, lanak, ariketa fisikoa eta abar egiteko. Izan ere, Fisioterapian lan eredu horretaz hitz egiten dugunean hauxe esan nahi dugu: bizkarrezurrak eta gorputz adarrek ahalik eta zamarik txikiena jasan dezaten lortze aldera, gorputz jarrera egokiak hartzen eta mugimendu eta esfortzuak ondo egiten ikastea.
- ✓ **GORPUTZ JARRERA EGOKIA** izatea, bai geldirik egoteko eta bai jarduerak, lanak, ariketa fisikoa eta abar egiteko. Izan ere, Fisioterapian lan eredu horretaz hitz egiten dugunean hauxe esan nahi dugu: bizkarrezurrak eta gorputz adarrek ahalik eta zamarik txikiena jasan dezaten lortze aldera, gorputz jarrera egokiak hartzen eta mugimendu eta esfortzuak ondo egiten ikastea.

HEZUR ETA MUSKULUETAKO LESIOEN KAUSAK

- ✓ Zama fisikoa
- ✓ Jarrera behartuak
- ✓ Mugimendu errepikakorrak
- ✓ Zamak erabiltzea
- ✓ Lanaren antolaketa
- ✓ Lan erritmoa
- ✓ Atsedeen hartzeko denbora
- ✓ Estresa

LESIORIK OHIKOENAK

- ✓ Zama fisikoa: bizkarreko lesioak, muskuluetakoak eta goiko gorputz adarretako tendoietakoak.
- ✓ Zama mentala.

LESIORIK GEHIEN SORRARAZTEN DITUZTEN LANAK

- ✓ Oheak egitea.
- ✓ Zaintzen ditugun pertsonak garbitzea.
- ✓ Jaten ematea.
- ✓ Mendekotasunen bat duten pertsonen arropa janztea eta eranztea.
- ✓ Paseoak.

MOBILIZAZIOAK: Honako hauek dira oinarritzko 5 printzipioak:

- ✓ Eduki beti bizkarra zuzen, bizkarra babestekoak modu eraginkorrean erabiltzeko.
- ✓ Tolestu belauak, lana hanketako muskuluek egin dezaten, euskarri egokia baitira.
- ✓ Erabili gorputzaren inertzia.
- ✓ Eutsi pertsonari zure gorputzetik ahalik eta gertuen, horrela indar gutxiago egingo duzu.
- ✓ Eskatu laguntza beharrezkoa denean.

MOBILIZAZIOAREN OINARRIZKO KONTZEPTUAK:

- ✓ Ez eragin minik.
- ✓ Errespetatu mugikortasun arkuak.
- ✓ Mobilizatu gorputzeko artikulazio guztiak modu globalean.
- ✓ Aldatu gorputz jarrerak.
- ✓ Ez egin ez tira ez bultza.

ZAINZAREKIN LOTUTAKO BALIABIDE SOZIOSANITARIOAK

2006an onartu zuten Autonomia Pertsonala eta Mendekotasuna duten Pertsonen Arreta Sustatzeko Legea, Mendekotasunaren Legea esaten diotena. Mendekotasun egoerak eragindako beharren aurrean herritarrek duten arretarako eskubidea onartzen du Legeak.

Aurretik baloratutako mendekotasun egoeraren arabera onuradunek eskura izango dituzten zerbitzuen eta laguntzen katalogoa finkatuta du sistemak. Mendekotasun motaren bat duten pertsonen beharrak zehazteko egiten da aldez aurreko balorazio hori.

AUTONOMIARAKO ETA MENDEKOTASUNARI ARRETA EMATEKO SISTEMAREN ZERBITZUAK

- ✓ **Telelaguntza:** Etxean bizi diren mendeko pertsonentzako zerbitzua. Erabiltzailearen eta gizarte eta osasun profesionalen arteko komunikazioa ahalbidetzen du, etxean jarritako komunikagailu baten bidez. Larrialdiko, segurtasun faltako, bakardadeko eta isolamenduko egoeretan, beharrezko giza baliabideak mobilizatzeko aukera ematen du.
- ✓ **Etxez etxeko laguntza zerbitzua:** Etxean bizi diren mendeko pertsonentzako zerbitzua. Mendekotasuna dutenei eguneroko bizitzako jarduerak egiten laguntzeko zaintza lanak eskaintzen ditu.

AUTONOMIA SUSTATZEKO PRESTAZIO EKONOMIKOAK

- ✓ **Laguntza pertsonaleko prestazio ekonomikoa (LPPE):** mendekotasuna duen pertsonari eguneroko oinarrizko jarduerak egiten lagunduko dion laguntzaile pertsonala kontratatzekeo laguntza.
- ✓ **Zerbitzuari atxikitako prestazio ekonomikoa (ZAPE):** egoitzetan eta eguneko zentroetan plaza publikoa edo itunpekoa izateko zain dagoen mendeko pertsonari plaza pribatu bat finantzatzen laguntzeko prestazioa.
- ✓ **Familia inguruneko zaintzetarako eta zaintzaile ez profesionalei laguntzeko prestazio ekonomikoa (FIZPE):** mendekotasuna duen pertsonaren zaintzailea familia inguruneko pertsona denean. Zaintzailea nahitaez mendekotasuna duen pertsonarekin bizi behar da, etxebizitza berean erroldatuta egon behar da eta zaintzaz arduratzeko denbora nahikoa izan behar du.

SENDIAN PROGRAMA: Gipuzkoako Foru Aldundiaren programa da eta mendekotasuna duten adinekoen zaintzaileei laguntza eskaintzea du helburu. Modu horretan, adinekoaren zaintzan ongizatea eta segurtasun sentimendua areagotzea lortu nahi da, gogobetetzea ere handiagoa izan dadin eta mendekotasuna duen adinekoari arreta hobe eskaintzeko. Programa horren barruan zerbitzu hauek eskaintzen dira: banakako laguntza psikologikorako saioak eta laguntza taldeak.

Non eska daiteke? Oinarrizko gizarte zerbitzuetan, gizarte langilearekin aurrez hitzordua jarrita.

BESTE LAGUNTZA BALIABIDE BATZUK

- ✓ **Gaixoen eta senitartekoen elkarteak.** Informazioa eta familia orientazioa eskaintzen dute, zenbait jarduera (arreta psikosoziala, adibidez), hezkuntza programak, trebakuntza eta boluntarioritza.
- ✓ **Jakiten.** Bizitzen fundazioak kudeatu eta Eusko Jaurlaritzak finantzaturako zerbitzua da. Senitarteko zaintzaileentzako arreta eta aholkularitza telefonoa da, doakoa: 900 100356
- ✓ **Zaintzaileen ataria.** Batez ere zaintzaileei —laguntza tresna gisa— eta senitartekoei bideratutako webgunea: www.sercuidadora.org
- ✓ **Zaintzaile ez profesionalentzako arretarako telefonoa.** Gurutze Gorriak telefono bidezko doako arreta zerbitzua eskaintzen die mendekotasuna duten pertsonen zaintzaileei. Tel.: 900 365 100.
- ✓ **“Matia Orienta” informazio eta orientazio zerbitzua.** Doako zerbitzua da, mendekotasun egoeren inguruko edo zerbitzuei buruzko zalantzak argitzen saiatzen dena. Doako telefonoa: 943 317123
- ✓ **Gaixotasun aurreratuak dituzten pertsonen eta senitartekoei osoko arreta eskaintzeko programa.** Laguntza soziala, espirituala eta emozionala eskaintzea du helburu, eta euskarri izan nahi du senitartekoentzat eta zainketa aringarrietako profesionalentzat, gaixotasun aurreratuak dituzten pertsonen bizi kalitatea hobetzen laguntze aldera. Informazio gehiago nahi izanez gero, deitu 943317100 telefonora eta hitz egin Lori Thompsonekin.