

# Guía de autocuidado y cuidados básicos para personas cuidadoras

Programa de Teleasistencia como  
Apoyo a la Persona Cuidadora (PTAC)



Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa  
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

# CUIDO Y VIVO

*Cuidar es una carrera de fondo que necesita apoyo, recursos e información; pero cuidar es también un acto de amor que requiere tiempo y una actitud positiva.*

*Con esta guía queremos ofrecer consejos útiles a todas aquellas personas cuidadoras de una persona dependiente.*

*La primera parte de la guía contiene consejos de autocuidado y la segunda parte recoge algunas estrategias de cuidados básicos hacia la persona con dependencia.*

## BLOQUE I: Cuidarse para cuidar

Cuidarse para cuidar .....	4
Mantener hábitos saludables .....	5
Evitar el aislamiento .....	6
Manejo de las emociones .....	7
Reconocer la necesidad de ayuda y solicitarla .....	7

## BLOQUE II: Estrategias de cuidado

Movilizaciones y transferencias .....	9
Aseo e higiene diaria .....	13
Alimentación .....	17
Trastornos del sueño .....	20
Úlceras por presión .....	21
Administración de medicamentos .....	23
Autonomía y autoestima .....	23
Manejo de los problemas de conducta .....	24
Deambulación .....	26
Aprender a comunicarse con una persona dependiente.....	27

## Cuidarse para cuidar

Ser una persona cuidadora es una ocupación que puede sobrevenir de forma súbita, a causa de un accidente o enfermedad, o en el transcurso del tiempo, por el proceso de envejecimiento de la persona.

Sentimientos de tristeza, enfado y miedo son habituales entre quienes ejercen el cuidado. Si atiendes de manera habitual a otra persona, es importante que te cuides para evitar el agotamiento físico y mental.

Hay señales que alertan de una posible sobrecarga:

- Agotamiento físico y mental.
- Frecuentes cambios de humor.
- Dificultades para dormir.
- Alteraciones en el apetito.
- Fallos de memoria.
- Aislamiento social, problemas laborales o familiares.
- Disminución de la autoestima.

No hay una única solución, pero sí algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta.

## Mantener hábitos saludables

El mantenimiento de unos hábitos saludables ayuda a mantener en forma nuestro cuerpo y nuestra mente, pero debe hacerse de manera continuada si queremos obtener resultado:

- Duerme y descansa bien. Si organizas bien tu tiempo, siempre habrá un ratito para el descanso. Intenta no llevarte las preocupaciones a la cama, tienes otras horas en el día para pensar en ellas.
- Come sano y respeta los horarios. Diseñar un horario de comidas que puedan compatibilizarse con el cuidado es sencillo. Si no comes bien, no tendrás fuerzas para cuidar.
- Ejercicio físico. Hacer ejercicio mejora el sueño, fortalece el cuerpo y aumenta el ánimo. Salir a dar un paseo cada día despeja la mente y mejora la circulación sanguínea.

Sobre todo, ¡¡no descuides tu salud!! Tus chequeos médicos y exámenes no deben dejarse en un segundo plano. Recuerda que tu salud es tan importante como la de la persona a la que cuidas.

El acceso a la información y a la orientación es muy importante. Cerca de ti hay recursos sociales y sanitarios y diferentes asociaciones y entidades que te pueden apoyar.

Utiliza el Servicio de Teleasistencia si necesitas ayuda.

## Evitar el aislamiento

Es comprensible que sientas una responsabilidad muy grande, pero no puedes olvidar que tienes una vida propia.

Aislarte del entorno no te ayudará. Por ello, intenta mantener el contacto con tus amigos y familiares de manera personal o telefónica o mediante la tecnología y las redes sociales.

Acepta el apoyo de tu familia, amigos/as y vecinos/as.

Infórmate de los diferentes programas y servicios que existen cerca de ti para evitar el aislamiento.

Utiliza el Servicio de Teleasistencia si necesitas expresar cualquier preocupación. Estamos a tu lado 24 horas al día, los 365 días del año.

## Manejo de las emociones

Experimentar sentimientos de sobrecarga en una situación de cuidado continuado es una reacción completamente normal.

Te ofrecemos los siguientes consejos:

- Acepta como normales y comprensibles los sentimientos de culpa que puedan aparecer.
- Admite tus limitaciones pero también reconoce lo que haces bien.
- Desahógate con una persona de confianza cuando lo necesites. Descargar emociones y hablar acerca de cómo te sientes siempre ayuda.
- Tómate tu tiempo para identificar y reconocer las emociones que sientes. Darles un nombre alivia parte del malestar.
- Tener aficiones es ideal para despejar la mente de las preocupaciones y regalarse un momento de enriquecimiento personal. Sea cual sea tu actividad favorita, no dejes de hacerla.
- Identifica los logros conseguidos hasta ahora. ¡Has hecho muchas cosas bien!
- Participa en grupos de apoyo al cuidado que ofrecen los servicios sociales y sanitarios y entidades cerca de ti.

## Reconocer la necesidad de ayuda y solicitarla

Hay que aprender a dejarse ayudar.

¡¡Es vital compartir tareas relacionadas con el cuidado!!

Infórmate de los servicios que te ofrece la zona en la que vives.

Creer que podemos con todo, las 24 horas de los siete días de la semana, es una de las principales razones por las que las personas cuidadoras se sobrecargan. Nadie está preparado para absorber solo tantas responsabilidades.

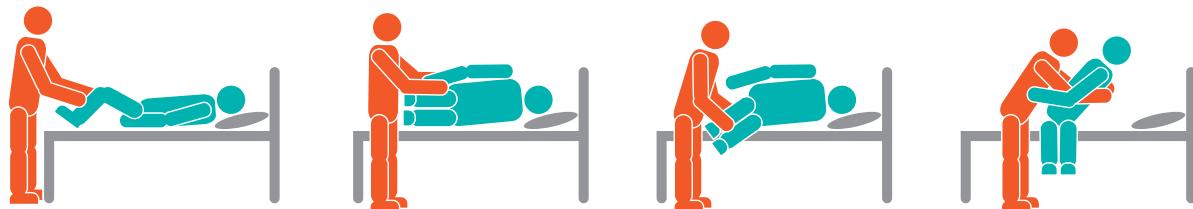
Permitete días de descanso y pide ayuda a algún hermano/a, amigo o vecino/a.

Si necesitas ayuda, ponte en contacto con el Servicio de Teleasistencia.

Atender a diario las necesidades de una persona dependiente requiere del conocimiento de ciertas técnicas que te permitirán cuidar de ella con mayores garantías.

## Movilizaciones y transferencias

### Incorporación de la cama



1. Flexiona las piernas de la persona que esté tumbada boca arriba.
2. Gira en bloque todo el cuerpo de la persona inmovilizada y ponla de lado, en dirección al borde de la cama.
3. Colócale las piernas fuera de la cama.
4. Abraza a la persona dependiente bajo los brazos. Haz que te abrace por la cintura. Incorpora a la persona de lado, agarrándola por los omóplatos, con las palmas de las manos abiertas.

### Paso de la cama a la silla



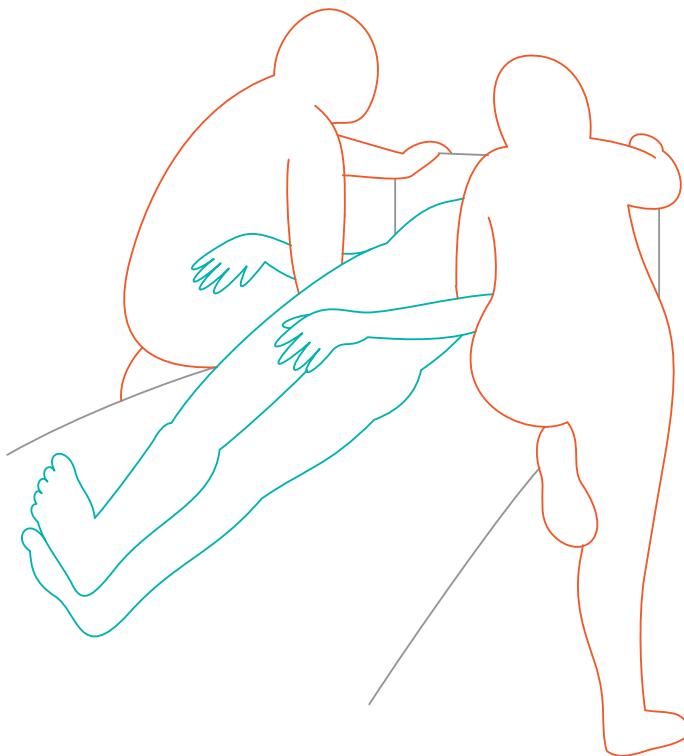
1. Colócate delante de la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta.
2. Proteje las piernas de la persona dependiente con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Recuerda que debe mantener un pie más adelantado y otro más atrasado. Abraza a la persona dependiente bajo los brazos. Haz que la persona dependiente te abrace por la cintura. Sujétala bien con las palmas de las manos abiertas, con una mano a la altura del hombro y otra a la altura de la parte baja de la espalda. Debes desplazar el peso de tu cuerpo hacia atrás para levantar a la persona de la cama.
3. Una vez que las nalgas de la persona se han levantado ligeramente, gira sobre la punta de tus pies para orientarla hacia la silla. Al acabar el giro, asegúrate de que la persona queda bien sentada, con las nalgas hacia atrás y apoyada en el respaldo, para acomodarla correctamente.

### Paso de sentado en un sillón a posición de pie



1. Colócate frente a la persona con las piernas flexionadas y la espalda recta. Proteje las piernas de la persona dependiente con las tuyas, así tendrá más zonas de soporte. Recuerda que debe mantener un pie más adelantado y otro más atrasado.
2. Abraza a la persona dependiente bajo los brazos. Haz que te abrace por la cintura. Sujétala bien con las palmas de las manos abiertas, con una mano a la altura del hombro y otra a la altura de la parte baja de la espalda. Debes mantener la posición de flexión de rodillas durante toda la maniobra para evitar soportar todo su peso.
3. Finalmente, incorpora a la persona.

## Colocar a tu familiar encamado hacia el cabecero de la cama



1. Ayuda a la persona dependiente a poner un pie sobre el otro.
2. Coloca tu rodilla sobre la cama y el otro pie en dirección al cabezal (mantén la espalda recta).
3. Pasa tu mano bajo sus axilas y, con la otra mano, sujétate al cabezal.
4. Con un solo movimiento, los dos cuidadores debéis levantar ligeramente a la persona y avanzar un paso en dirección al cabezal, ayudándoos con la mano y la pierna flexionada.

## Aseo e higiene diaria

### El baño o ducha

- En el caso de que la persona requiera tu supervisión o participación en el baño, deberás buscar la hora en la que puedas hacerlo sin prisas ni interrupciones.
- Busca siempre la intimidad: evita que haya gente innecesaria, corre las cortinas o cierra la puerta.
- Respeta todo lo que puedas los deseos de la persona y el aspecto que ha tenido a lo largo de su vida (uñas pintadas, pelo teñido, barba).
- Ten preparados y a tu alcance todos los utensilios que utilizarás en la higiene y el baño.
- Mantén una temperatura del baño adecuada y evita las corrientes de aire.
- Asea cuidadosamente todo el cuerpo, sobre todo aquellas zonas donde hay pliegues cutáneos (bajo las mamas, estómago, entre los dedos...).
- El orden de lavado es el siguiente: ojos, cara, cuello y hombros; brazos, manos y axilas; tórax y mamas; abdomen, piernas y pies; espalda y nalgas; y región genital.
- Enjabona y aclara las zonas muy bien.
- Lava los ojos solo con agua templada y utilizando un algodón o gasa distinta para cada

uno y límpialos desde la parte más interna hacia el exterior.

- Si se resiste a participar en la higiene, es necesario conocer la situación que desencadena este estado para poder resolverla de la manera más adecuada. Si la actitud de resistencia persiste, es conveniente dejar la higiene para más tarde.

### Consejos prácticos para el cuidado de los pies

Ten en cuenta que puedes evitar muchos problemas si tú, como cuidador principal, te aseguras de que:

- Tu familiar lleva un calzado que se adapta correctamente, de forma que no aprieta ni roza ningún área.
- Realizas la limpieza de los pies diariamente con agua templada y con jabones neutros.
- Secas cuidadosamente, especialmente en los espacios interdigitales.
- La persona dependiente lleva medias o calcetines limpios diariamente y cambia de zapatos frecuentemente.
- Evitas que ande descalzo.
- Evitas la sequedad excesiva de la piel de los pies empleando cremas hidratantes o lociones (pero no deben ponerse entre los dedos).

Para suavizar los callos, sumerge sus pies en agua templada con sal y frota suavemente con piedra pómex.

Corta sus uñas con regularidad. Se cortarán después del baño, procurando que el borde quede recto y liso. Tras dejar los pies en remojo y secarlos bien, corta las uñas en línea recta, redondeando con una lima un poquito en las esquinas. Asegúrate de que acude al podólogo con regularidad.

### Limpieza de la dentadura postiza

La prótesis dental se limpia bajo el grifo con agua templada (el agua caliente puede dañarla). Se utiliza un cepillo duro, de cerdas rígidas, para restregar la dentadura con la sustancia limpiadora.

Cuando la dentadura esté muy manchada puede dejarse en remojo con líquido o pastillas limpiadoras. Las prótesis con partes metálicas no deben dejarse durante muchas horas en remojo.

Si no dispones de ningún producto comercial para limpiar la prótesis, puedes hacer una mezcla con 1 ó 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de vinagre blanco y una taza (240 ml) de agua templada.

Si la dentadura no se ajusta adecuadamente, pueden ser útiles las almohadillas adhesivas.

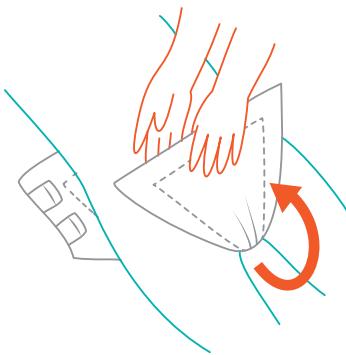
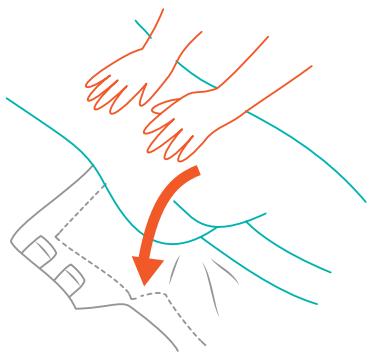
## Como reducir la incontinencia

Es importante que, cada vez que la persona dependiente utiliza el WC o hay pérdidas de orina o heces, hagas una higiene correcta (lavar las partes íntimas, secar correctamente y aplicar crema hidratante si hay enrojecimientos). Es importante tener un horario regular para ir al WC. Se recomienda hacerlo cada dos horas (aunque no tenga ganas).

Cambia a la persona dependiente siempre que se encuentre mojada. No la regañes; es importante tranquilizarla y no dar ninguna importancia a este suceso.

Si lleva pañales o colectores, debes ser muy estricto con la higiene para evitar infecciones.

## Colocar el pañal en posición acostado



- Pon a tu familiar de lado.
- Coloca el pañal debajo de la cadera.
- Coloca la parte posterior del pañal a la altura de la cintura.
- Gira a la persona para colocarlo tumbado boca arriba.
- Mete el pañal entre las piernas.
- Ajusta los elásticos a la entrepierna.

## Alimentación

- Ten en cuenta los gustos y las costumbres que han estado presentes a lo largo de su vida.
- Es mejor que coma sentada.
- Haz compañía y estimula a la persona para que coma sola.
- No mezcles los medicamentos con la comida, ya que modifican su gusto.

Si presenta dificultades para comer, debes buscar la causa:

- Puede tener dificultades para masticar debido a un problema con la dentadura. Si es así, consulta a su médico para encontrar la mejor solución.
- Puede haber problemas a la hora de tragarse o deglutar. Si es así, prepara comidas trituradas o comidas blandas. Evita las dietas líquidas, ya que pueden provocar atragantamientos.

Si se niega a comer, debes hacer que este momento sea especial. Un recurso puede ser, por ejemplo, hacer preguntas sobre las experiencias vividas.

### Actuación en caso de vómitos

- Si la persona está encamada: colócala en postura de seguridad (decúbito lateral con la cabeza ladeada).
- Si la persona está de pie: pídele que coloque la cabeza en flexión.

Después del vómito: manténla en postura de seguridad y proporciona calma y tranquilidad.

### Diarrea

- Aumenta la cantidad de líquidos que toma la persona para evitar que se deshidrate. Si no tolera los líquidos, ofrece gelatinas y yogures naturales.

- Evita darle alimentos ricos en residuos: vegetales, fruta fresca, pan integral, leche, etc.
- Dale alimentos astringentes como el arroz blanco, zanahoria rallada, pescado hervido, plátano, manzana asada, etc.

**No utilices medicamentos contra la diarrea si no es por prescripción médica.**

### Disfagia

La dificultad para tragar es frecuente en personas dependientes:

- No fuerces la ingesta. No utilices jeringuillas a presión ni pajitas. Ofrece alimentos con una consistencia homogénea (como purés).
- Utiliza espesantes añadiéndolos a los alimentos y líquidos hasta conseguir una densidad o textura (de néctar, miel o pudín) que no produzca atragantamientos.
- Usa gelatinas o aguas gelificadas para lograr una hidratación adecuada.
- Entrena la postura y la deglución de la persona a la que cuidas. Colócala sentada, con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante en el momento de tragar.
- Incorpórala al máximo. Si está encamada, colócala con la espalda lo más recta posible, elevando el cabecero de la cama, si es articulada, o con cojines o almohadas. Procura que esté en esta postura 30-40 minutos tras la comida.

## Trastornos del sueño

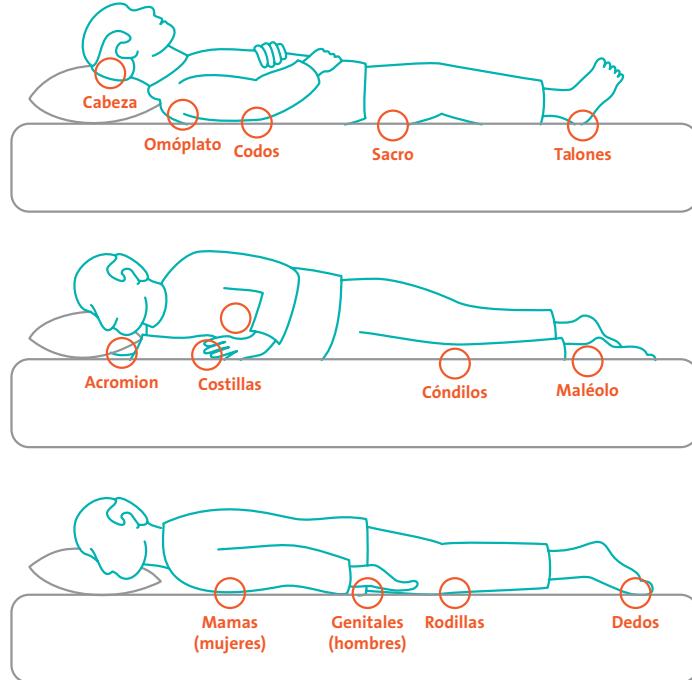
Hay que buscar la causa que produce el insomnio:

- Puede que las condiciones de la habitación no faciliten el sueño por temperatura inadecuada (demasiado calor o demasiado frío) o por exceso de iluminación o de ruidos.
- Es importante que propongas actividades que impliquen movimiento, como el paseo o la gimnasia, que no duerma la siesta durante el día y que solo utilice la habitación para descansar y no para otras actividades, como ver la televisión o comer.
- Evita productos excitantes como Coca-Cola, café, té y comidas abundantes durante la tarde o antes de ir a dormir.
- Establece hábitos en el horario de descanso. Es importante tener unos horarios más o menos fijos para acostarse y levantarse.
- Es importante hacer actividades relajantes antes de acostarse como, por ejemplo, escuchar música, leer, beber un vaso de leche, tomar una taza, ducharse...

Si no identificas ninguna causa, consulta al médico para poder realizar el mejor tratamiento para el insomnio.

## Ulceras por presión

Suelen localizarse en zonas donde el hueso sobresale más y existe menos tejido bajo la piel.



- Haz que la persona se mueva frecuentemente para favorecer el cambio de postura. Es aconsejable que practiques movilizaciones cada dos o tres horas.
- Evita que esté encamado o bien procura que pase pocos ratos en la cama.
- Procura que tenga la piel limpia y seca, sobre todo en los puntos de apoyo.
- Hidrata la piel con cremas y aplícalas dando un masaje circular para estimular la circulación.
- Consulta a tu profesional sanitario cuál es la alimentación más adecuada.
- No le pongas ropa ajustada.
- Evita las arrugas de la cama o en la ropa.
- Utiliza medidas de protección para evitar el roce directo con el propio cuerpo:
  - Botas de protección para los talones.
  - Cojines para colocar entre las piernas.
  - Colchones o cojines de aire o agua para estimular la circulación.
  - Protectores de cama afelpados.

## Administración de medicamentos

- No des medicamentos no prescritos por el médico.
- No suspendas el tratamiento aunque la persona dependiente se encuentre mejor.
- No compartas medicinas con otras personas. La indicación de un tratamiento siempre se hace de forma personalizada.
- Vigila la fecha de caducidad de los medicamentos y no los utilices si se sobrepasa.
- Haz una hoja o *planning* lo más gráfica posible con la medicación prescrita, tomas, horarios, dosis y observaciones (antes o después de las comidas, etc.).
- Lleva contigo un listado con la medicación que toma la persona siempre que acudas al médico; así evitarás duplicidades e interacciones entre medicamentos prescritos por diferentes especialistas.

## Autonomía y autoestima

Las personas cuidadoras que fomentan la autonomía:

- Actúan para que las personas cuidadas hagan todo lo que puedan por sí mismas.

- Prestan la ayuda adecuada a las capacidades de las personas que cuidan.
- Adaptan los lugares a sus necesidades.
- Respetan y premian sus intentos de independencia.

Para favorecer la autoestima, proporcionan oportunidades para que las personas:

- Tomen sus propias decisiones.
- Asuman responsabilidades.
- Conserven su intimidad personal.

## Manejo de los problemas de conducta

### Agresividad

Ante un comportamiento agresivo de tu familiar:

- Permanece tranquilo y actúa con calma. Distrae su atención.
- Pregúntale en un tono amable qué le ocurre.
- Elimina objetos peligrosos de la vista.
- Si la violencia persiste, sujetala únicamente por los brazos de la forma más suave posible.

### Alucinaciones/delirios

- Mantén la calma.
- Préstale atención para que se sienta escuchada y protegida.
- Procura distraerla con otra actividad.
- Si no entraña un peligro para él mismo u otras personas, simplemente, deja que ocurran.
- No discutas con la persona ni niegues lo que ve u oye.

### Agitación

Es posible reducir los episodios de agitación de la siguiente manera:

- Trata a la persona con calma y habla sosegadamente.
- Presiona ligeramente la parte del cuerpo en la que se produce la agitación, al tiempo que le pides a la persona que cese el movimiento.
- Mantén las rutinas habituales.
- Ilumina la casa antes de que se haga de noche.
- Aumenta los indicadores de orientación de la casa.

## Deambulación

Si la persona tiene habitualmente comportamientos de deambulación, puedes actuar de la siguiente manera:

- Crea un ambiente seguro y reduce los riesgos innecesarios.
- Descansa siempre y cuando no exista peligro.
- Anímalas a mantenerse activa haciendo otras tareas que le interesen y distraigan.
- Si es necesario, dirígete hacia zonas seguras. Hábllale con paciencia y comprensión, recordándole el lugar donde se encuentra, quién eres y la hora que es. Intenta distraerla hablando de otras cosas, cogiéndola de la mano o del brazo.

## Aprender a comunicarse con una persona dependiente

### Cómo conseguir una buena comunicación

- Ponte en el lugar de la persona, dándole el tiempo necesario para que responda y presta atención a lo que te dice.
- Si tienes que decirle algo importante, elige el momento y lugar adecuado.

- Respeta sus negativas y no juzgues su comportamiento porque anteriormente haya ocurrido algo similar.
- Ten en cuenta sus dificultades sensoriales (vista u oído) o problemas de memoria, atención, etc. cuando te comuniques con él.
- Transmite afecto; harás que se sienta seguro.

### Cómo transmitir afecto a la persona que cuida

- Facilita la expresión de sentimientos mediante frases como «comprendo que...», «entiendo lo que sientes...», «me hago cargo de...», etc.
- Ten una actitud positiva y muestra interés reconociendo los esfuerzos que realiza con expresiones del tipo «veo que lo has hecho tú solo/a». Evita juzgar y aconsejar.
- Utiliza el contacto físico y la sonrisa, especialmente cuando le cueste trabajo ver u oír.

Recuerda que puedes utilizar el Servicio de Teleasistencia todos los días del año y durante las 24 horas del día.

# Programa de Teleasistencia como Apoyo a la Persona Cuidadora (PTAC)



Euskadiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa  
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

# Zaintzaileentzako autozainketarako eta oinarritzko zainketetarako gida

Zaintzaileari laguntzeko  
telelagunza-programa (ZLTP)



Euskadiko Telelagunza Zerbitzu Publikoa  
Servicio Público de Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

# ZAINTZEN DUT ETA BIZI NAIZ

Zaintza iraupen-lasterketa da, lagunza, baliabideak eta informazioa behar dituena; baina zaintza 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 zaintza zaindu ahal izateko**

Nork bere burua zaintza zaindu ahal izateko .....	4
Ohitura osasungarriak izan.....	5
Ekidin isolamendua .....	6
Emozioko kudeatza .....	7
Laguntzaren beharra onartza eta eskatza .....	7

## **II. MULTZOA: Zaintzeko estrategiak**

Lekualdatzeak eta transferentziak.....	9
Eguneroako garbiketa eta higienea.....	13
Elikadura.....	17
Loaren nahasmendua.....	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 zaintza 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 zaintza akidura fisiko eta mentala ekiditeko.

Gainkarga ohartarazten duten zenbait zantzu daude:

- Akidura fisiko eta mentala.
- Aldarte-aldeketa ohikoak.
- Lo egiteko zaitasunak.
- Janguraren nahasmenduak.
- Oroimen-hutsegiteak.
- Gizarte-isolamendua, arazoak lanean edo familiar.
- Autoestimua txikitzea.

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

## Ohitura osasungarriak izan

Ohitura osasungarriak izateak gorputza eta burua sasoian 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 kezkak ohera ez eramatzen, eguneko beste memento batzuk dituzu horietan pentsatzeko.
- Jan janari osasungaria eta errespetatu ordutegiak. Zainketarekin bateratu daitezkeen otorduen ordutegia diseinatzea erraza da. Ez baduzu ondo jaten, ez duzu indarrik izango zaintzeko.
- Ariketa fisikoa. Ariketa fisikoa egiteak loa hobetu, gorputza indartu eta gogoa 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 osasun-baliabideak daude, baita lagundi diezazuketen elkarreka eta erakundeak ere.

Erabili telelaguntza-zerbitzua laguntza behar baduzu.

## Ekidin isolamendua

Ulergarria 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.

## Emozioko kudeatzea

Gainkarga-sentimenduak izatea erreakzio guztiz normala da zainketa-lanak modu iraunkorrean 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. Emozioko kanporatzeak eta nola sentitzen zaren kontatzeak beti lagunten dute.
- Hartu behar duzun denbora sentitzen dituzun emozioko 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 laguntha-taldeetan.

## Laguntzaren beharra onartzea eta eskatzea

Hay que aprender a dejarse ayudar.

Oso garantzitsua da zainketarekin lotutako eginkizunak partekatzea!

Informatu bizi zaren lekuak eskaintzen dizkizun zerbitzuei buruz.

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

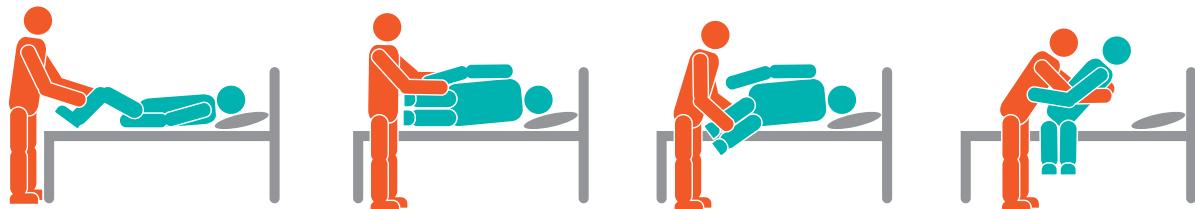
Hartu atseden-egunak eta eskatu laguntza neba-arrebei, lagunei edo auzokideei.

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-ahurrik irekita dituzula.

### Ohetik aulkira eramatea



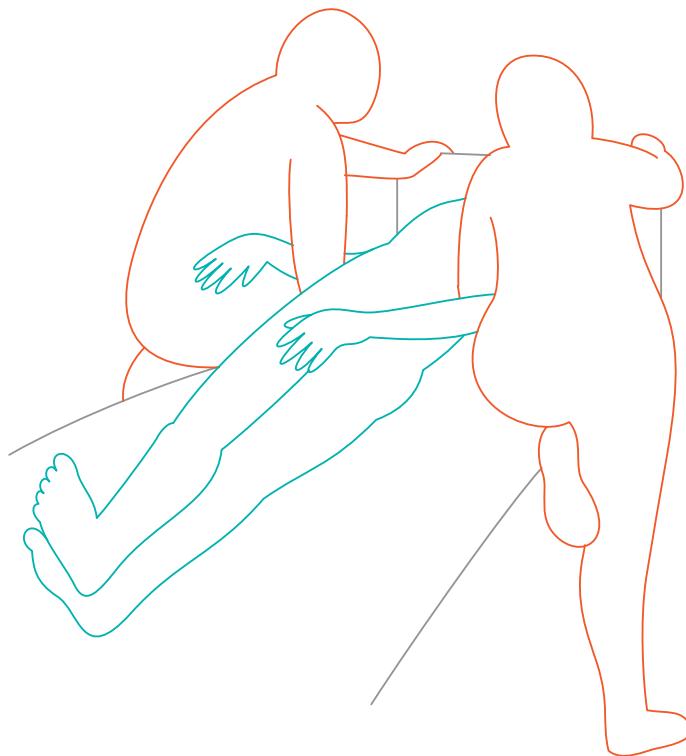
1. Jarri pertsonaren aurrean, zangoak tolestuta eta bizkarra zuzen.
2. Babestu mendekotasuna duen pertsonaren zangoak zurekin, horrela, eusteko leku gehiago izango ditu. Gogoratu oin bat aurreratuago eta bestea atzeratuago izan behar duela. Besarkatu mendekotasuna duen pertsona besoen azpitik. Lortu 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.

### Besaulean 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 aurreratuago eta bestea atzeratuago 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 belaunak 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.

## Eguneroako garbiketa eta higienea

### Bainua edo dutxa

- Pertsonak, bainua hartzeko zuk gainbegiratzea edo parte hartza 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 higiene-lanetarako eta bainurako erabiliko dituzun tresna guztiak.
- Bainuaren temperatura 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.
- Xaboitu eta argitu eremuak oso ondo.
- Begiak ur epelarekin bakarrik garbitu, eta erabili kotoi edo gaza desberdin bat begi

bakoitzeko; era berean, hasi kanpoaldetik garbitzen eta barrualdera egin.

- Higiene-lanetan parte hartu nahi ez badu, beharrezko da jarrera hori eragiten duen egoera ezagutzea, irtenbide egokiena aurkitu ahal izateko. Jarrera horrekin jarraitzen badu, komeni da higienea 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 gorputz-atalik 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 hidratatzaila edo lozioak erabilita (baina ez dira behatzen artean jarri behar).

Maskurrak leuntzeko, murgildu haren oinak ur epel gatzdunetan eta igurtzi emeki apar-hariarekin.

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 zurrunak dituena, 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 koilarakadatxo ozpin zuri (5 eta 10 ml artean) eta katilukada bat ur epel (240 ml).

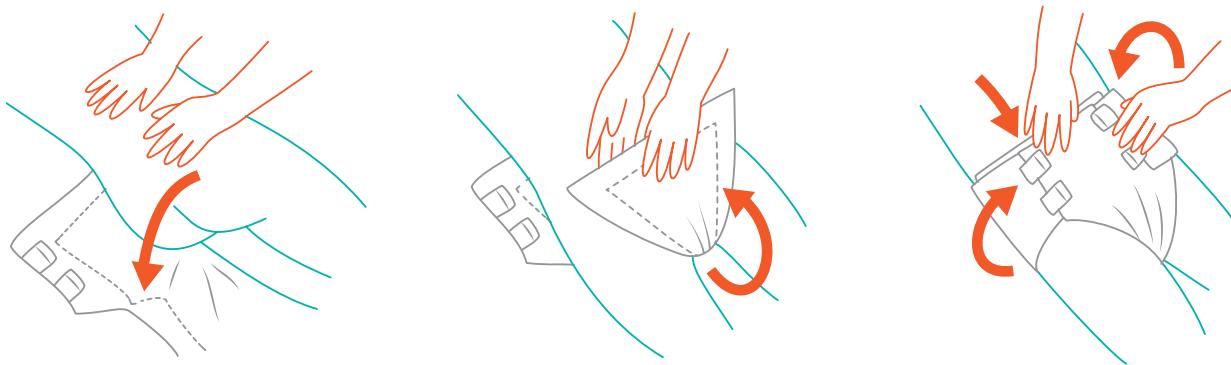
Hortzordeak ez badira behar bezala doitzen, kuxin itsasgarriak erabilgarriak izan daitezke.

## Inkontinentzia nola murriztu

Garrantzitsua da, mendekotasuna duen pertsonak komuna erabiltzen duen bakoitzean edo gernu- edo gorozki-galerak dituenean, 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 higienarekin infekzioak ekiditeko.



### Pixoihala etzanda dagoela jartzea

- Ipin 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.

Zaitasunak baditu jateko, kausa bilatu behar duzu:

- Zaitasunak 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 trabamendua 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 sendagairik ez bada medikuaren aginduz.**

### **Disfagia**

Irensteko zaittasuna arrunta da mendekotasuna duten pertsonengana:

- Ez behartu ahorakina. Ez erabili presio-xirigarik ez eta lastotxorik ere. Eskaini trinkotasun homogeneoa duten janariak (pureak, adibidez).
- Gehitu loidigarriak elikagaiei eta likidoei, eztarriko trabamendurik eragiten ez duen dentsitatea edo testura lortu arte (nektarrarena, eziarena 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

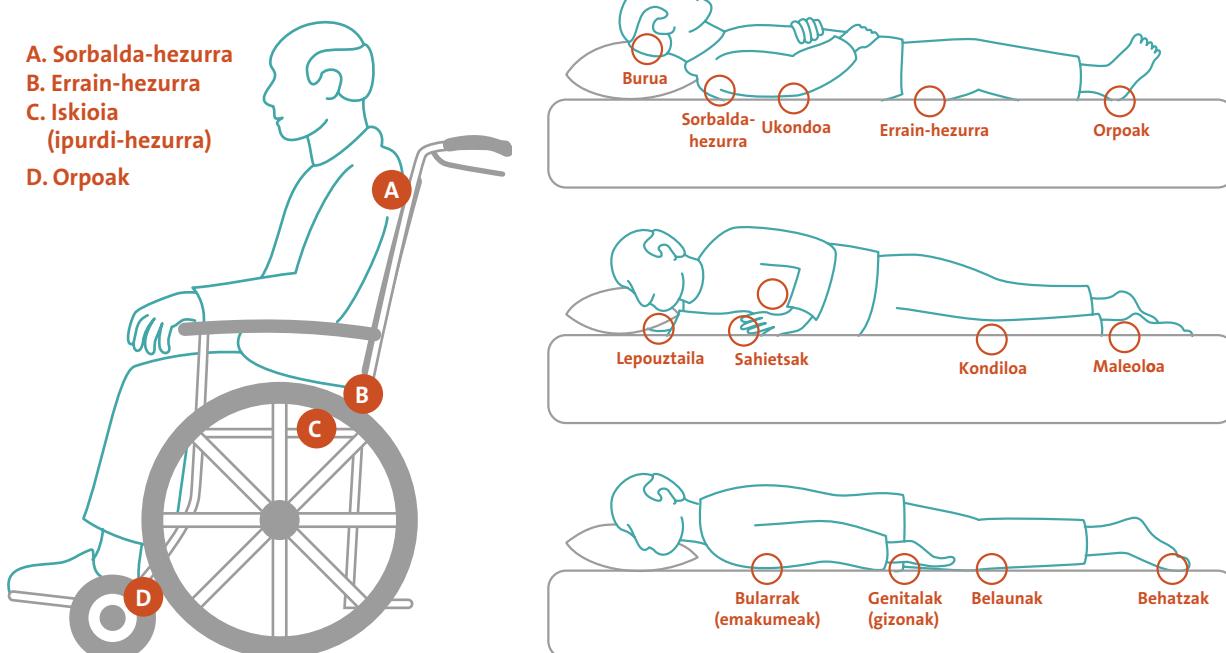
Insomnioa eragiten duen kausa bilatu behar da:

- Baliteke gelako baldintzek loa ez erraztea tenperatura desegokiagatik (bero edo hotz handiegia) edo gehiegizko argia edo zarata egoteagatik.
- Garrantzitsua da mugitza eskatzen duten jarduerak proposatzea (paseatzea edo soinketa, adibidez), egunean zehar siestarik ez egitea eta gela atsedena hartzeko soilik erabiltzea, ez beste jarduera batzuatarako (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 orduro 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.
- Konsultatu 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 koltxoia 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, bikoitzasunak ekidingo dituzu hainbat espezialistak agindutako sendagaien artean.

## Autonomía y autoestima

Autonomia sustatzen duten zaintzaileak:

- Haien jardunaren helburua da zaindutako pertsonek ahal duten guztia egitea beren kabuz.

- Zaintzen dituzten pertsonen gaitasunetara egokitutako laguntza ematen dute.
- Lekuak haien beharretara egokitzen dituzte.
- Independenteak izateko saiakerak errespetatu eta saritzen dituzte.

Autoestimua bultzatzeko, aukerak ematen dizkiete pertsonei 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 iezaozu kasu, entzuten diotela eta babeska daukala senti dezan.
- Saiatu beste jarduera batekin distractitzen.
- Harentzat edo beste pertsona batzuentzat arriskurik ez badakarte, utzi gauzek euren bidea egin dezaten.
- Ez eztabaideku 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 ibiltza

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 distractitzen 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 distractitzen beste gauza batzuez hitz eginez, edo eskutik nahiz besotik helduz.

## Mendekotasuna duen pertsona batekin komunikatzen ikastea

### Nola lortu komunikazio ona

- Jar zaitez 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 aldez aurretik antzeko zerbait gertatu delako.
- Harekin komunikatzen zarenean, kontuan hartu dituen zentzumen-arazoak (ikusmena edo entzumena) edo oroimen-arazoak, arreta eta abar.
- Hilarazi maitasuna; horrela seguruago sentituko da.

### Nola hilarazi maitasuna zaintzaileari

- Aukera eman sentimendua 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 Teleasistencia de Euskadi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGUKO ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES