



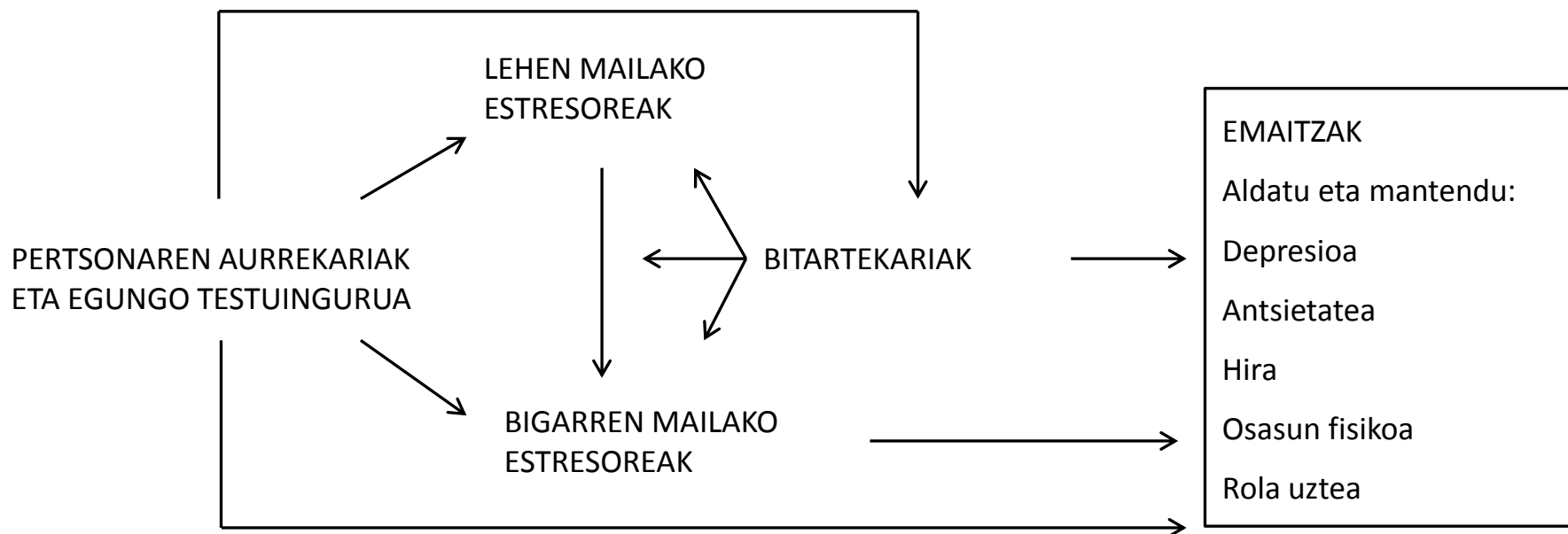
# ZAINTZAILEENTZAKO OINARRIZKO PRESTAKUNTZA



## I. Moduloa:

# *ZAINTZAILEAREN GARAPEN PERTSONALA*

# ESTRES EREDUA, ZAINTZARA EGOKITUA



## A) Aurrekariak eta testuinguru baldintzak

## B) Estresoreak

- Lehen mailakoak
- Bigarren mailakoak

## C) Moduladoreak

## D) Emaitzak

- **Alabak eta emazteak** dira mendekotasuna duten adineko gehienen zaintzaileak.
- Halaber, gizon baino **emakume** gehiago arduratzen dira zaintzeko lanez.
- Izan ere, **gizonek** okerrago jasaten dituzte, normalean, oroimen arazoak eta jokabide aldaketak. Hori dela eta, emakumeek baino lehenago uzten dute zaintzaile zeregina.

- Adinaren aldagaiari dagokionez, ikerketek alabak eta emazteak alderatzen dituzte. Ildo horretan, emazteak alabak baino gehiago arduratzen dira zaintzaz, ikerketa horien arabera.
- Adineko emakumeek berez hartzen dute mendekotasuna duen pertsona zaintzeko ardura. Hala ere, zaintzaren estresari aurre egiteko baliabide gutxiago dituzte.
- Alabek joera handiagoa izaten dute mendekotasuna duen pertsona egoitza batean sartzeko.

Lehen mailako estresoreak bi motatakoak dira:

- estresore objektiboak
- estresore subjektiboak

Zaintza eskaera objektiboei dagozkie, hau da, pazientearen narriadura seinaleei. Estresore horien iturburu nagusia pazientearen narriadura kognitiboa da, mendekotasuna eragiten duena eta zaindu beharrekoa.

### *a) Jokabide nahasmenduak eta mendekotasuna bizitzako oinarrizko jardueretan (NMOJ)*

Zenbat eta gehiago izan mendekotasuna duen pertsonaren zaintzarekin lotutako egoera zailak, orduan eta handiagoa da zaintzailearen gainkarga.

Zaintzaileek gaixotasunaren osagaitzat hartzen dituzte mendekotasuna eta narriadura kognitiboa; jokabide nahasmenduak, berriz, gaixoak zaintzailea molestatzeko nahita egiten dituen ekintzat hartzen dira.

## ***b) Zaintza denbora***

- Ez dago adostasunik zaintza denborak zaintzailearen kargan duen eraginaren inguruan.
- Zenbait egileren iritziz, zaintzaren iraupenak gainkarga eta estresa areagotzea eragiten du.
- Beste batzuek, ordea, ez dute uste zaintzaren iraupenak eraginik duenik; izan ere, karga, depresio eta gogobetetze mailek euren horretan jarraitzen dute denborak aurrera egin ahala.

Zaintzailearen *barne* erantzunak islatzen dituztelako jotzen dira subjektibotzat.

A) *Gainkarga*

B) *Rolean harrapatuta egotea*

### ***c) Jarrerak eta sinesmenak***

*«Zaintzaileak gaixotasunarekiko eta zaintzarekiko dituen jarrerak eta sinesmenak ezinbestekoak eta erabakigarriak dira zaintza egoeraren pertzepzioan eta inguruko inguruabarren atribuzioan».*

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

**A) *Lan arazoak***

**B) *Familia arazoak***

**C) *Maila sozioekonomikoa***

Estresoreen eta emaitzen arteko kausazko lotura aldatzen edo erregulatzen laguntzen duten baliabide sozial, pertsonal eta materialei dagozkie.

Nortasuna, gizarte laguntza, aurre egiteko moduak eta bestelako aldagaiak modulatzailerak izan daitezke estres ereduaren edozein etapatan.

***A) Aurre egiteko moduak***

***B) Gizarte laguntza***

- Mendekotasuna duen pertsona bat denbora luzez zaintzeak egoera estresagarria ekar dezake, eta, ondorioz, zaintzaileak arazo fisikoak izan ditzake edo lehendik zituen beste batzuk okertu edo kronifikatu egin daitezke.
- Azterketa batzuetan, halaber, zaintzailearen immunologia sistemak okerrera egin duela ikusi da.

- Alzheimerra duten gaixoen zaintzaileek tentsio emozional eta sintomatologia depresibo handiagoa dute mendekotasuna duten baina dementziarik ez duten pertsonen zaintzaileek baino.
- **Tristura eta depresioa, antsietatearekin eta hirarekin batera**, zaintzaileen erreakziorik ohikoenak izaten dira, hartu beharreko erabaki mingarri, anbiguo eta nahasi ugarien ondorioz.

- Depresioak bizitza familiarra, pertsonala eta soziala oztopatzen du. Garaiz detektatzen ez bada eta tratatzeko neurririk hartzen ez bada, sufrimendua, familiaren desantolaketa, abusua, zabarkeria edo heriotza eta indarkeria nahiak ekar ditzake. Nahi horiek, bestalde, suizidioak eta hilketak eragin ditzakete.

- Mendekotasuna duen pertsona baten zaintzan, alderdi negatiboak ez ezik, alderdi positiboak ere badaude.
- Alderdi positibo hauek daude, besteak beste:
  - Senideei laguntzea pozgarria da.
  - Autoestimua handitzen du.
  - Zaintzen duzun pertsonaren ondoan zaude, hurbilago sentitzen zara...
  - Senideekin egoteaz gozatzen da. Eguneroko gauza txikiez.



## II. Modulua:

# ***ZAINTZARAKO GAITASUNAK ETA TREBETASUNAK***

- Asaldura
- Jarduera errepikakorra eta helbururik gabea
- Erreakzio katastrofistak
- Autoestimulazioa
- Portaera zaratatsuak
- Noraezean ibiltzea
- Eraso fisikoa eta ahozkoa
- Sexu jokabide desegokia/desinhibizioa
- Gizartean desegokitzat jotzen diren beste portaera batzuk
- Inkontinentzia

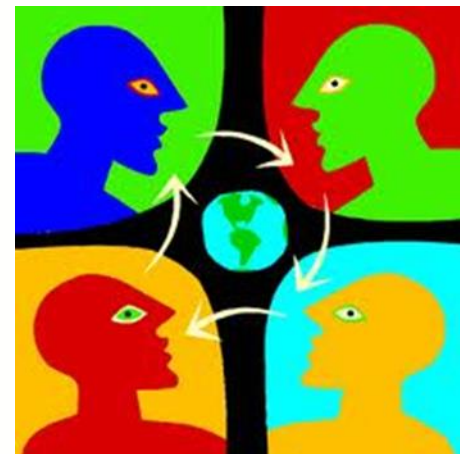
- Loaren nahasmenduak
- Umorearen nahasmenduak (depresioa)
- Jokabide psikotikoak (paranoia, begitazioa, haluzinazioak eta eldarnioak)
- Norbere burua zaintzeko trebetasunak galtzea
- Nahasmendu psikomotorrak: aldaketak jarduera mailan
- Oroimenaren alterazioa
- Komunikazio arazoak

Oinarrizko eskema:

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



# KOMUNIKAZIOA



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

- ✓ Aukeratu **leku egokia** hitz egiteko: leku erosoak, lasaia eta zarata gutxikoa. Eseri aldamenen 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 soilik.

- ✓ 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**.



## III. modulua:

# ***ZAINTZAREKIN LOTUTAKO LEGEZKO ALDERDIAK***

# 1.TESTAMENTUA

- ✓ Zure ondasunak zuk nahi duzun eran uzteko (legearen barruan).
- ✓ Oinordeko edo jaraunsleei prozesua errazteko.
- ✓ Zer lurraldetako legea aplikatuko zaizun aukeratzeko.
- ✓ Legatudun 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 onar dezakezu.

## *Testamenturik ez badago...*

- ✓ Gastu gehiago.
- ✓ Dokumentu ugari eskuratu behar dira eta notarioarengana eraman bi lekukorekin batera.
- ✓ Jaraunsle aitortpena egiteko 20 egun beharko dira.
- ✓ Jaraunsleak, ezarritako ordenaren arabera: seme-alabak eta ondorengoak, gurasoak eta aurrekoak, ezkontidea, neba-arrebak eta ilobak, lehengusuak eta estatua.

## ZER ZATITAN BANATZEN DA JARAUNSPEN BAT?

- Seniparteko herena: seme-alaben artean banatzen da, zati berdinetan. Haietakoren bat hilda badago, jaraunspenaren zati hori hildako semearen edo alabaren zuzeneko ondorengoek jasoko lukete.
- Hobekuntzako herena: testamentugileak bere legatuaren zati bat bere **jaraunsle bati edo batzuei uzteko** eskubidearekin lotuta dago. Banaketa hori jaraunspenaren banaketan aplika dadin, beharrezkoa da hildakoak testamentuan berariaz jaso izana. Hori ziurtasunez jakiterik ez badago, hobekuntza zati berdinetan banatuko da zati legitimoa jasotzen dutenen artean.

- Xedapen askeko herena: hildakoak askatasun osoz erabil dezakeen zatia da. Testamentua egiten duenari bere ondasunen herena nahi duenari uzteko aukera ematen dio, eta **ez da ezinbestekoa pertsona hori ondorengo edo senide bat izatea**. Hildakoak borondate hori agertzen ez badu, jaraunspenaren zati hori seniparteari erantsiko zaio.

# NOLA JAKIN DAITEKE TESTAMENTURIK BA OTE DAGOEN?

**matia**  
gogoz bizi

- Heriotza-ziurtagiria (Erregistro Zibilean).
- Jo Azken Nahietako Egintzen Erregistrora.
- TESTAMENTUA BADAGO
- Joan Notarioarengana kopia eskatzeko.
- TESTAMENTURIK EZ BADAGO
- Ab intestato jaraunsle aitorpena.



**matia**  
instituto

matia  
*gogoz bizi*

# BESTE FORMULA BATZUK



- ✓ Gurasoen eta laguntzen dieten seme-alaben artean hitzartu ohi da, edo adinekoen eta zaintzaileen artean.
- ✓ Kontratu horren bidez, ondasun baten edo batzuen (bitxiak, pisuak, landa-finkak...) jabetzaren lagapena egiten da diru truke.
- ✓ Lagapena jasotzen duenak diru kopuru edo pentsio bat ordaintzeko BETEBEHARRA du.
- ✓ Ordaintzeko modua adostu egin daiteke (astekoa, hilekoa, urtekoa, dirutan edo espezetan).

- ✓ Notarioaren aurrean formalizatzen da, eskritura publikoan.
- ✓ Ondasunak pertsona bati edo batzuei (fisikoak edo juridikoak) laga dakizkieke.

- Notarioaren aurrean formalizatzen da, eskritura publikoan.
- Kapital bat lagatzen da edozein motatako ondasun edo eskubideetan.
- Kapitala jasotzen duena behartuta dago lagatzailearen bizitza osoan zehar mantenua, etxebizitza eta era guztietako laguntza ematera.
- Jabetza osoa ez den eskubide bat laga daiteke (etxean bizitzeko eskubideari eutsi dakioke).

- Betebehar hori betebeharpekoaren jaraunsleengana igarotzen da.
- Ez bada betetzen, legeak aukera ematen du adostutakoa betearaztea edo kontratua ondoriorik gabe geratzea aukeratzeko; azken kasu horretan, lagatzaileak kapitalaren jabetza berreskuratzen du.
- Ondasunak pertsona bati edo batzuei (fisikoak edo juridikoak) laga dakizkieke.

- ✓ *Alderantziz* egiten den hipoteka mota bat da: jabeak higiezinaren hipoteka egiten du, eta, horren truke, dirua jasotzen du mailegu gisa, ezarritako denborarako.
- ✓ Pertsona hiltzean, jaraunsleek bi aukera dituzte:
  - ✓ Maileguaren ondorioz sortutako zorra ordaintzea eta higiezina jasotzea.
  - ✓ Higiezina saltzea eta balioaren eta maileguaren arteko aldea jasotzea, zerbait soberan badago.

## ALDERANTZIZKO HIPOTEKA: BETEKIZUNAK

- Eskaera egiten duenaren **ohiko etxebizitza** izatea.
- **65 urte baino gehiago** edo **mendekotasun larria** edo **handia** izatea.
- Etxebizitza tasatuta egotea eta suteen aseguruia izatea.
- Mailegua finantza-erakunde batek ematea.
- Eskritura publikoan formalizatu behar da.
- Hipoteka formalizatu arren, pertsonak etxearen jabe izaten jarraitzen du, eta erabili egin dezake.



# AURRETIAZKO BORONDATEAK



- Medikuari zuzendutako dokumentua.
- Jarraibideak adierazten ditu (pertsonak bere kabuz adierazi ezin ditueneko).
- Ordezkaria izendatzen du (aukeran).

### **Betekizunak**

1. ADINEZ NAGUSIA izatea (ezgaitua ez izatea).
2. Idatziz formalizatu behar da. 3 modutan egin daiteke:
  - 3 LEKUKOREKIN (2. mailara arteko senitartekoak izan ezik). Inskribatu egin behar da (Internet bidez egin daiteke).
  - Notarioarenean.
  - AURRETIAZKO BORONDATEEN FUNTZIONARIOAREN BIDEZ (Gasteizen).

## ZER ADIERAZ DAITEKE AURRETIAZKO BORONDATEEN AGIRIAN?

**matia**  
*gogoz bizi*

- ✓ Bizitzako azken uneei edo muga fisiko eta/edo psikikodun beste egoera batzuei buruzko balio eta aukera pertsonalak.
- ✓ Bizitzaren amaieran zaintzak jasotzeko tokia.
- ✓ Organo emailea izan nahi duen.
- ✓ Erlijio laguntza jaso nahi duen.
- ✓ Autopsia egitearen kontrakoa den.
- ✓ Gorputza ikasketa anatomikoetarako eman nahi duen.

**matia**  
instituto

## ZER ADIERAZ DAITEKE AURRETIAZKO BORONDATEEN AGIRIAN?

- ✓ Tratamendu edo zaintza zehatzak onartzen dituen ala ez.
- ✓ Jarduera medikoetarako jarraibideak eta mugak (adibidez, bizi-euskarriko neurriak: bizkortzea, dialisia, arnasmakailua, nutrizio eta hidratazio artifiziala...).
- ✓ Eta abar.

# EZGAITASUN JUDIZIALA



## ETORKIZUNA EZIN DA AURREIKUSI, BAINA SAIA GAITEZKE ETORKIZUNEN PREMIA EGOEREI AURREA HARTZEN

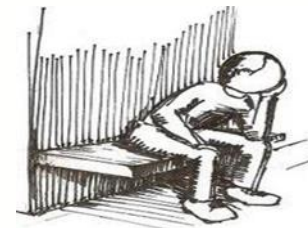
- Jarduteko gaitasun osoa duen pertsona batek ahalordeak ematen dizkio beste bati edo batzuei, bere ondarea askatasun osoz kudeatzeko eta edukitzeko.
- Notarioaren aurrean formalizatzen da.
- Nahi diren ahalmenak eman daitezke, jarduera eremuak zabaltzeko edo murriztu egin daitezke, edo erabaki daiteke pertsona batek edo gehiagok gauzatzea, banaka, batera edo elkarren segidan.

- Jarduteko gaitasun nahikoa duen edozein pertsonak, etorkizunean **judizialki ezgaitua izan daitekeela aurreikusita**, notario agiri publikoan har dezake bere buruari edo bere ondasunei buruzko edozein neurri; **tutorea ere izenda dezake**.
- Etorkizuneko lege ezgaitasun bati **aurrea hartuko** diogu.
- **Epaileak** tutore izendatuko du guk aukeratutako pertsona, betiere egokia bada.
- Gure **tutoreak** izatea nahi ez dugun pertsonak **baztertu** ditzakegu.

- Pertsona fisikoak eta irabazi asmorik gabeko erakunde juridikoak.

## ***NOLA IZANGO DU EPAILEAK IZENDAPEN HORREN BERRI?***

- Notarioak Erregistro Zibilari jakinaraziko dio.
- Gure jaiotzaren erregistro orrian inskribatu behar da.
- Izapide judiziala hastean (ezgaitzea), epaileak informazioa eskatu behar dio Erregistro Zibilari.



- ✓ Pertsona guztiek dute **gaitasuna**, pertsona izate hutsagatik; hau da, **eskubideen eta betebeharren titularrak izan daitezke**, edo harreman juridikoen subjektu aktiboak edo pasiboak.
- ✓ **Gaitasun juridikoa**; alegia, subjektuak eskubideak edukitze eta gozatze hutserako duen gaitasuna, eta eskubideen eta betebeharren titularra izateko gaitasuna.
- ✓ **Jarduteko gaitasuna**, hots, eskubide horiek gauzatzeko gaitasuna. Egintza juridikoak egiteko aukera dakar.
- ✓ Pertsonak gaitasun hori izateari uzten dionean, **ezgaitze** prozesua hasten da. Epaileak tutorea izendatu behar du.

- **Ezgaitasun aitorpena**
- **Tutorearen edo zaintzailearen izendapena**
  
- ✓ Idazki baten bidez hasten da (eskabidea).
- ✓ Ezgaitasunaren froga egoitza judizialean.
- ✓ Ezgaitasun osoari edo partzialari buruzko epaia.
- ✓ Tutorearen edo zaintzailearen izendapena.

- **Adin nagusitasuna baino lehen** egin behar da, ezgaitasunak adin nagusitasunaren ondoren jarraituko duela aurreikusten denean.
- Alegia, nire semea, adinez nagusia izango bada ere, «ume bat bezalakoa» da, eta ez du oraindik gaitasunik adin nagusiko pertsona batek ustez dituzten eskubide eta betebeharrak gauzatzeko.
- Gurasoek seme-alaben gaineko erantzukizuna izaten jarraitzen dute (eskubideak eta betebeharrak).

## *Zer da babes fundazioa?*

- ❖ Adimen urritasuna duten pertsonen euren bizitzan laguntzen dien erakundea da, hori egin dezakeen seniderik ez badute.
- ❖ Irabazi asmorik gabeko fundazioa da.

## *Nori lagundu diezaioke?*

- ✓ Adimen urritasuna edo garapen urritasuna baduzu.
- ✓ Zuri laguntzeko moduan dagoen seniderik ez baduzu.
- ✓ 18 urte baino gehiago badituzu.
- ✓ Gipuzkoan bizi bazara.
- ✓ Jarduteko gaitasun osorik ez baduzu.
- ✓ Tutoretzapeko pertsonak tutorearen aholkua behar dute euren bizitzan garrantzitsuak diren erabakiak hartzeko.

## *Nola laguntzen die urritasunen bat duten pertsonai?*

- Orientatu egiten zaitu, zure bizitza zeuk nahi duzun bezalakoa izan dadin.
- Zure ongizateaz eta osasunaz arduratzen da.
- Etxebizitza egokia bilatzen laguntzen dizu.
- Lana bilatzen laguntzen dizu.
- Gizartean parte hartzen laguntzen dizu.
- Zure eskubideak errespeta daitezen arduratzen da.
- Zure betebeharrak betetzen laguntzen dizu.
- Zure ondasunak administratzen laguntzen dizu.
- Laguntza ematen dizu pertsona autonomoagoa izan zaitezen.
- Erabakiak hartzen laguntzen dizu.

## *Nola laguntzen die familiei?*

- Seme-alaba bakarra duten familiek Etorkizunerako Konpromisoa izeneko dokumentua sina dezakete.
- Horrenbestez, hiltzen direnean, Atzegi Babes Fundazioak semea edo alaba zaindu ahal izango du.
- Epaile batek hartuko du behin betiko erabakia.

## INFORMAZIO GEHIAGO:

- <http://www.atzegibabesfundazioa.eus/eu>



## IV. Modulua:

# ***ZAINTZARAKO OINARRIZKO GAITASUNAK ETA TREBETASUNAK***

➤ **Nor bere gaitasunez jabetzeko 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.
- ✓ Eguneroko **ordena eta errutinak finkatzea**.
- ✓ Ezustekoak saihestu eta aldaketak ezartzea, **poliki-poliki**.

➤ **Onarpena, animoa, errefortzua.**

- ✓ Portaera independenteak sustatzea eta goraipatzea.
- ✓ Erabakiak hartzeraz bultzatzea.
- ✓ Konfiantza adierazten duten esaldiekin erantzutea.

➤ **Egunerokotasunean emozioen faktorea  
eta motibazioa kontuan hartzea**

- ✓ 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 ez du pentsatu behar 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.

## ➤ JOKABIDE EGOKIETARAKO AUKERAK KENTZEA

- ✓ Behar ez denean laguntza ematea.
- ✓ Zaindutako pertsonak egin ditzakeen gauzak sistematikoki egitea, denbora gutxiago behar dugulako.
- ✓ Zaindutako pertsonari zerbait egiteko aukera behin betiko kentzea, ikusitako edo adierazitako lehen zailtasunen aurrean.

# HIGIENE BEHARRAK

Higienearen tartea azala baloratzeko une egokia da.

## ***Zer hartu behar dugu kontuan?***

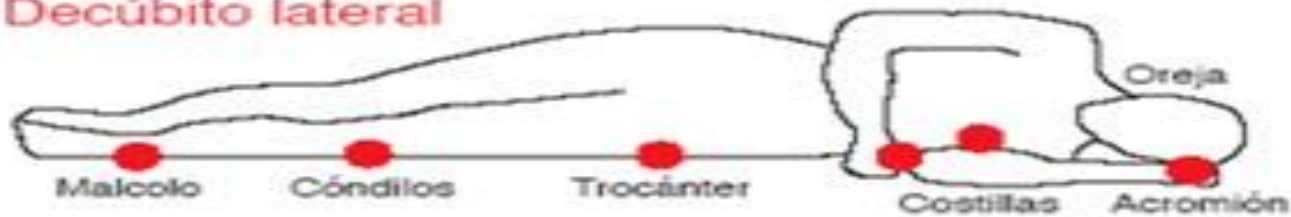
- ***Kolorea:*** azal horia (gibeleko arazoak adierazten ditu), gorritasunak, azazkal moreak (oxigenazio falta).
- ***Testura:*** lehorra, zimurtua, ezkatak...
- ***Orbanak:*** zaindu aldaketak.
- ***Tenperatura:*** egiaztatu ez dagoela oso bero.
- ***Lesioak:*** garatxoak, tumoreak, babak.
- ***Dermatitis seborreikoa.***

- Nutrizio egoera
- Geldi egotea
- Gorabeherak hidratazioan
- Hezetasuna
- Sekrezioak
- Gorabeherak sentikortasunean

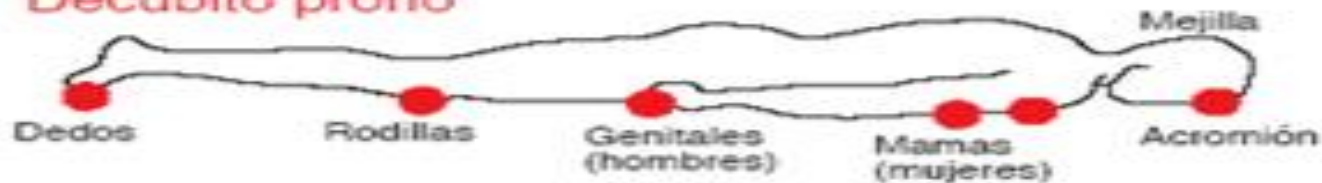
## Decùbito dorsal



## Decùbito lateral



## Decùbito prono



- ✓ **Bizi kalitatea **murritzten dute.****
- ✓ **Egoera orokorra larriagotzen dute:**
  - ✓ Infekzioak izateko arriskua handitzen dute.
  - ✓ Konplikazio metabolikoak areagotzen dituzte.
- ✓ **Bizi-itxaropena **murritzten dute.****
- ✓ **Murrizketa: autonomia/independentzia/autoestimua.**
- ✓ **Ospitaleko egonaldia **luzatu egiten da.****
- ✓ Erizainek **lan gehiago.** Asistentzia gastu handiagoak.
- ✓ **Asistentziaren kalitatearen adierazle** bat dira.

- Hezetasunak eragindako lesiorik ohikoenak inkontinentziarekin lotutakoak dira.
- Inkontinentziarekin lotutako dermatitisa (ILD) larruazalaren hantura da, eta gernua edo gorozkiak azal perinealarekin edo perigenitalarekin kontaktuan daudenean gertatzen da.



- Inkontinentzia presio ultzerak sortzeko ***arrisku faktore*** ezaguna da.
- Uzki esfinterreko inkontinentzia duen paziente batek ultzera bat izateko 22 aldiz arrisku handiagoa du inkontinentziarik gabeko paziente batek baino.
- ILDa eta presio ultzerek hainbat etiologia dituzte, baina batera egon daitezke: ILDa «goitik behera» garatzen da, hau da, kaltea larruazalaren gainean hasten da. Aitzitik, presio ultzerak «behetik gorako» lesioak direla uste da, eta larruazaleko eta larruazal azpiko ehun bigunetan gertatzen diren aldaketen ondorioz sortzen da kaltea.

- **Azala ondo lehortu.**  
**Ondo hidratatu (onena Nivea urdina da; bestela, Nivea esne krema).**  
**Kotoizko arropa erabili, ez sintetikoa.**  
**Arropa esturik ez jantzi.**  
**Zapata itxiak erabili.**  
**Hezur prominentzietan masajerik ez egin; krema eman eta xurgatu arte itxaron.**  
**Gantz azido hiperoxigenatuak aplikatu.**

- Garrantzitsua da azazkalak egoki moztea.
- Dutzatu ondoren.
- Ez moztu guraizeekin oinetako azazkalak, ezpaletan zatitu egiten baitira. Aliketak erabiltzea da egokiena, oinetako azazkalak sendoagoak direlako.
- Eskuetao azazkalak mozteko erabili punta biribildun guraizeak.
- Nola moztu behar dira azazkalak? Zuzen, atzamarraren berezko kurbarekiko paraleloan, izkinak nabarmendu gabe.

- Ezpainak: begiratu kolorea, testura...
- Hortzak.
- Mingaina: mihi saburrala. Mihia garbitzeko askotariko eskuilak daude. Gaur egun hortzetako eskuila guztiek dute mihia garbitzeko alde bat.
- Narriadura kognitiboetan, imitazio bidezko garbiketa.



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

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

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

- 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.

Poliuria

Oliguria eta anuria

Disuria

Kalkuluak

**erretentzioa**

**inkontinentzia**

## JATORRIA

- Tumorea
- Prostata arazoak
- Deshidratazioa
- Intimitaterik eza

- Higiene eta dieta neurriak
- Maskuriaren entrenamendua
- Tratamendu farmakologikoa
- Neurri aringarriak

- Gerriaren diametroa: 80/150 (M), 110/150 (L)...
- Gizarte Segurantzak: 4 eguneko pertsona bakoitzarentzat (goizeko garbiketaren ondoren, bazkaldu aurretik edo ondoren, gauean ohera joan aurretik eta beste bat gauean).
- Duela hiru hilabetetik galtzazapiak ere sartzen dira.
- Pixoihala/Galtzazapia: laguntzako langileen mende erabat daudenentzat. Galtzazapia: noizbehinkako ezusteetarako...

- Normalena egunean behin egitea da.
- Hiru egunean ez badu egin, zerbait ez dago ondo...
- Hiru sabel huste likido egiten baditu goiz edo arratsalde batean, beherakoa duela ulertuko da.

# ELIKADURA BEHARRAK



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



V. modulua:

***OSASUN PSIKOSOZIALA  
ZAINTZAREN PROZESUAN***

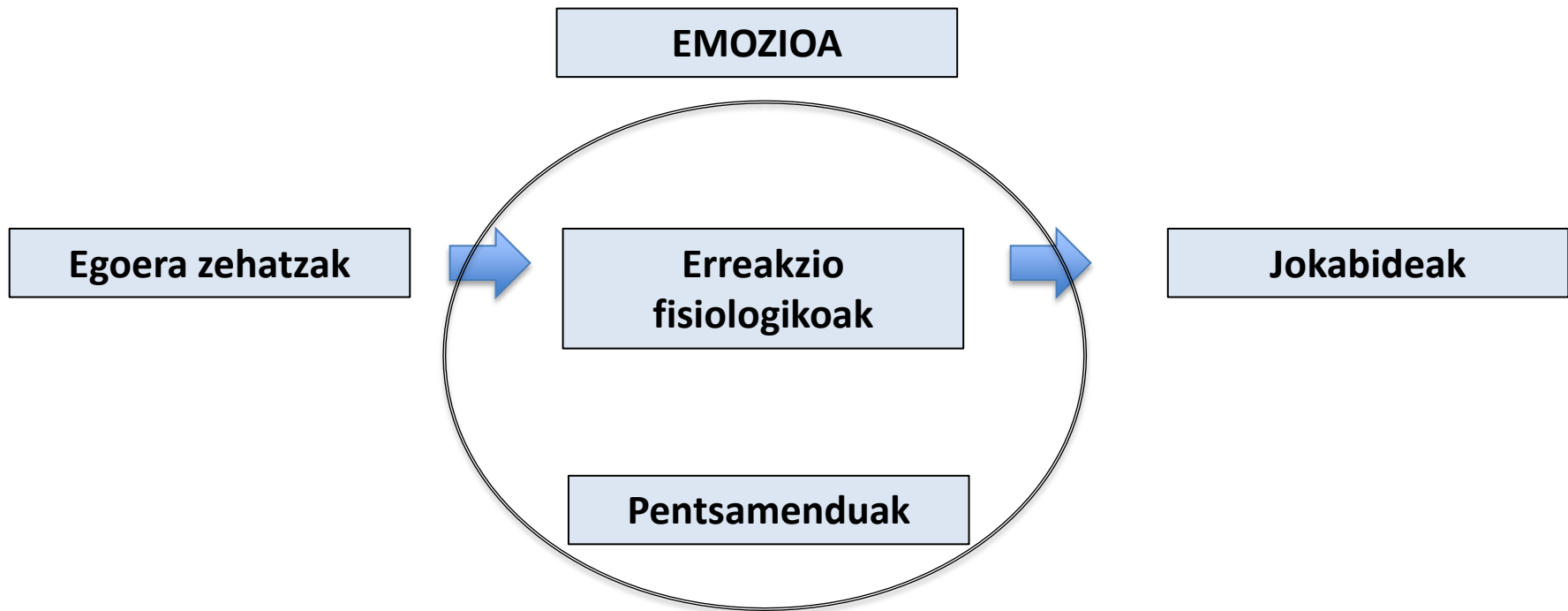
***(1 saioa)***

# Zer dira emozioak?

## ZER DIRA EMOZIOAK?

- **Zenbait definizio.** *Emozio* hitza latinezko *movere* (mugitu) hitzetik dator, eta “e” aurrizkia du. Aurrizki horrekin, kanporantz mugitzea edo gugandik kanpora ateratzea (*exmovere*) izan daiteke definizioa.
- **Emozioaren eta sentimenduaren arteko desberdintasunak:** sentimendua emozioaren eta pentsamenduaren batura da. Hau da, sentimenduan, erreakzio fisiologikoaz gain, osagai kognitibo eta subjektibo batek ere hartzen du esku. Sentimendu bat, beraz, emozioa etiketatu eta hari buruzko iritzia ematen dugunean gertatzen da.

# Emozioen osagaiak



- **ERABAKIAK HARTZEAGATIK:** batzuetan, errudun senti gaitezke gaixoaren etorkizunari buruzko erabakiak hartzeagatik, mendekotasun-egoeran dagoen pertsona «abandonatu» egin dugula sentitzen edo pentsatzen dugulako: adibidez, eguneko zentrora 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 handiagoa izan beharko zenuke», «arreta gehiago eta hobe eman beharko zenioke»...), eta abar. Horrela, «betebehar» horiek betetzen ez badituzu, errudun sentituko zara.
- **SENTIMENDU NEGATIBOAK IZATEAGATIK:** zaintza egoerak berez sortarazten dituen sentimendu negatiboak (nekea, lotsa sentimenduak egoera deserosoetan, eta abar) ez onartzea edo haiengatik zeure buruari errua botatzea.

- **ZURETZAKO DENBORA HARTZEAGATIK:** arrazoi kulturalengatik, sozialengatik, heziketarengatik eta «zer esango duten» pentsatzeagatik, zenbait zaintzaile errudun sentitzen dira euren burua zaintzeagatik, atsedeen hartzeagatik, lagunekin irteteagatik, zaletasun batzuetan denbora pixka bat emateagatik.
- **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 handiagoa izan beharko zenuke», «arreta gehiago eta hobe eman beharko zenioke»...), eta abar. Horrela, «betebehar» horiek betetzen ez badituzu, errudun sentituko zara.

- **SENTIMENDU NEGATIBOAK IZATEAGATIK:** zaintza egoerak berez sortarazten dituen sentimendu negatiboak (nekea, lotsa sentimenduak egoera deserosoetan, eta abar) ez onartzea edo haiengatik zeure buruari errua botatzea.

1. **Errudun sentimenduak identifikatzea:** errudun sentimenduak zer egoeratan agertzen diren aztertzea, azkarrago aurre egiteko.
2. **Arrazoiak aztertzea:** sentimenduen arrazoiak bilatuz gero, ulergarriagoak eta onargarriagoak izan daitezke.
3. **Adieraztea:** emozioei ez eustea eta, beste pertsona batzuekin edo beste zaintzaile batzuekin hitz egitean, modu osasungarrian bideratzea, errudun sentimenduak arintzen eta zalantza batzuk argitzen lagundu dezakeelako.

4. **Sentimenduak onartzea:** eguneroko zaintza egoeretan errudun sentimenduak normalak eta ulergarriak direla pentsatzea.
5. **Nork bere burua barkatzen jakitea, nork bere mugak ezagutzea zaintzaile gisa eta helburu errealistagoak proposatzea:** funtsezkoa da nork bere burua den bezala onartzea, bere ezaugarri eta mugekin, eta ez obsesionatzea, beste modu batean jokatu beharko lukeela pentsatuta.

6. **Kritikak edo iradokizunak entzuten ikastea, gaizki sentitu gabe:** horretarako, ezinbestekoa da autokritikarako eta hausnarketa pertsonalerako jarrera izatea, errudun sentimenduekin lotutako jokabideak identifikatzeko, baloratzen dituzun pertsonen egiten dizkizuten oharren bidez.



matia  
*gogoz bizi*

# JARDUERA ATSEGINAK



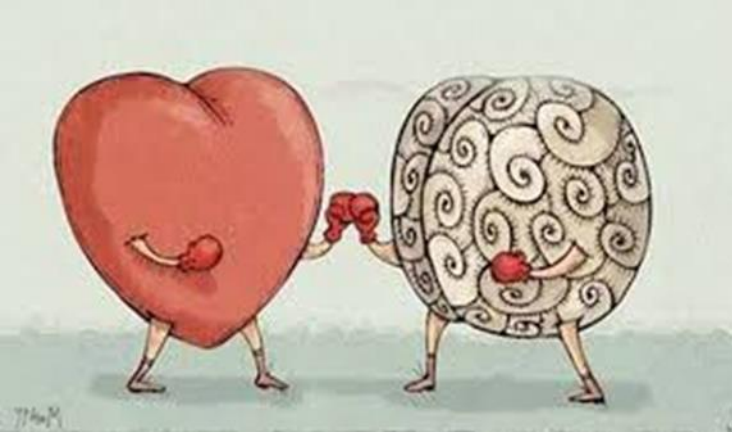
- **Zer dira jarduera atseginak?** Jarduera atseginak ez dira ezinbestean asko planifikatu behar. Jarduera txikiak izan daitezke, bakarrik, lagunekin edo pertsona maite horrekin egin ditzakezunak. Hona hemen adibide batzuk: *irakurtzea, ibiltzea, musika entzutea* eta abar. Jarduera horiek 15 minutu soilik iraun dezakete, baina denbora hori oso garrantzitsua da zure ongizaterako.
- **GARRANTZITSUA:** Egunero denbora tarte bat ondo pasatzen emateak tentsio gutxiago sentitzen lagunduko dizu, eta, beraz, maite duzun pertsona **HOBETO ZAINDUKO DUZU**.



V. Modulua:

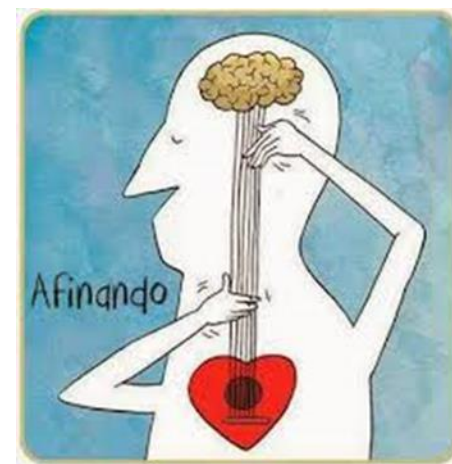
***OSASUN PSIKOSOZIALA  
ZAINTZAREN PROZESUAN***

***(2 saioa)***



matia  
*gogoz bizi*

# ERREGULAZIO EMOZIONALA



- **Denboran urruntzea:** Egoeraren eta hartuko ditugun erabakien artean denbora uztea, denboraren poderioz egoeraren inguruko objektibotasun handiagoa lortzeko eta, beraz, erantzunik egokiena eman ahal izateko.
- **Arreta galtze kognitiboa eta jokabidezkoa:** Arreta emoziorik sortzen ez duten beste alderdi batzuetan jartzea. Distrazio hori kognitiboa izan daiteke, hau da, beste gauza batzuetan pentsa daiteke. Edo jokabidezkoa izan daiteke: bestelako ekintzak egitea, gure arreta beste alderdi batzuetan jartzeko.

## ERREGULAZIOKO BARNE ESTRATEGIAK: pentsamenduan oinarrituak

- **Jarrera positiboa:** Egoeren aurrean jarrera positiboa izatea.
- **Baikortasuna:** Arazoak eta frustrazioak gorabehera, orokorrean gauzak ondo joango diren itxaropena izatea.
- **Berregituratze kognitiboa:** Pentsamendu negatiboen ordeztasunak pentsamendu positiboagoak izatea.



## ERREGULAZIOKO BARNE ESTRATEGIAK:

### erregulazio fisikoan edo gorputz-erregulazioan oinarrituak

**matia**  
*gogoz bizi*

- **Arnasketa:** Arnasketa sakonak estres egoera batek eragindako aktibazio fisiologikoaren gorakadak kontrolatzeko balio du.
- **Erlaxazioa:** Jacobsonen erlaxazio diferentziala, yoga eta abar.
- **Irudikapena:** Abstraktua edo ikusezina den zerbaiten irudi mentala edo irudi erreala sortzea.
- **Masajea:** Erlaxatu egiten du eta loa errazten du.
- **Gorputz adierazpena:** Norberaren buruaren irudi egokia sortzen laguntzen du, komunikazioa hobetzen du, eta abar.

**matia**  
instituto

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

# ZAINTZAREKIN LOTUTAKO PENTSAMENDUAK



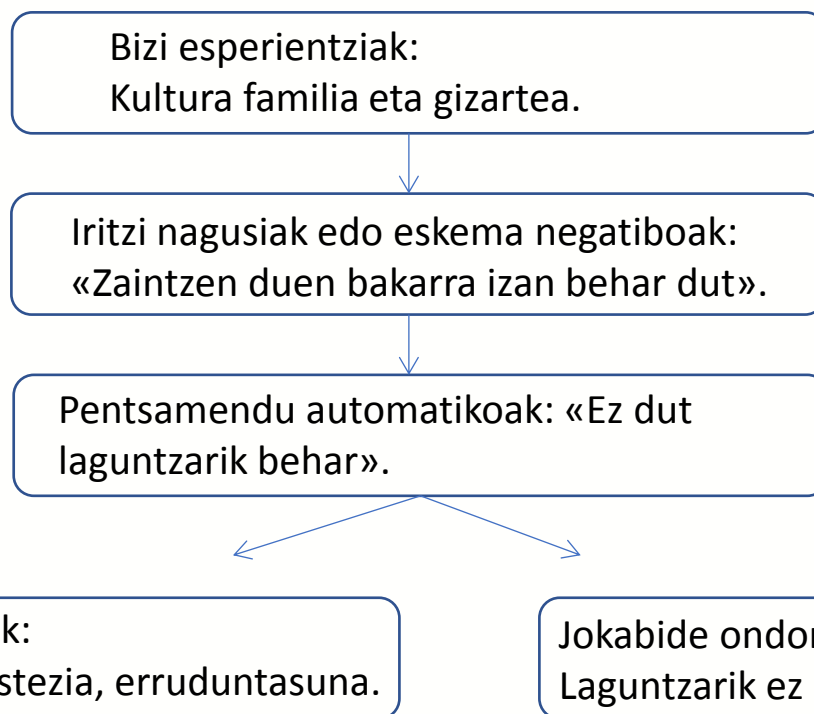
- ✓ Hurbilen dagoen pertsonak soilik daki benetan ondo zaintzen bere senide gaixoa.
- ✓ Zaintzaile batek bere buruarentzat denbora hartzea jarrera berekoa da; beharrak dituen senide gaixoarekin egon behar du.
- ✓ Zaintzaile ona izateko, nahitaezkoa da senide gaixoaren zaintzan akatsik ez egitea.
- ✓ Zaintzaile onak zeregin guztietan laguntzen dio senideari, baita hark bere kabuz egin ditzakeenetan ere, bizitza errazteko.
- ✓ Barkaezina litzateke honelako zerbait pentsatzea: «hobe litzateke guztiontzat nire senidea hiltzea».

- ✓ Zaintzaile batek senidearekiko lotsa eta arbuio sentimenduak baditu, horrek esan nahi du nolabait huts egiten ari dela zaintzaile gisa.
- ✓ Zaintzaile onek alai egon behar dute egun osoan, zaintzaren egunerokotasunari behar bezala aurre egiteko.
- ✓ Zaintzaile onek ez dute inoiz haserretu behar zaintzen duten pertsonarekin; ez dute euren onetik irten behar.

- ✓ Logikoa da zaintzaileek euren beharrak bigarren mailan jartzea eta euren pozak alde batera uztea, senidearen beharretan arreta jarriz.
- ✓ Zaintzaile batek egoera nola konpondu ez dakienean soilik eskatu behar die laguntza beste pertsona batzuei.
- ✓ Oso gaizki badago ere, zaintzaile batek ez du inoiz barrua beste pertsonekin hustu behar, gaixorik dagoen pertsonarekiko errespetu falta handia baita.
- ✓ Zaintzaileek saihestu egin behar dute besteekin euren arazoei buruz hitz egitea, bakoitzak bere bizitza baitu.
- ✓ Zaintzaile batek muturreko egoeretan edo gehiago ezin duenean soilik eska diezaieke laguntza beste pertsona batzuei, edo alternatiba bat bilatu.

- ✓ Familiakoak ez diren pertsoneri laguntza eskatzea da zaintzaile batek egin behar duen azken gauza, zaintza familiaren ardura baita.
- ✓ Pertsona batek gaixo bat zaintzen duenean, alde batera utzi behar ditu bere interesak, eta gaixoa zaintzeaz soilik arduratu.
- ✓ Zaintzaile gisa, gaixorik dagoen pertsonak eskatzen didan guztia egin behar dudala uste dut, zorrotzegia iruditu arren.

- ✓ Pentsamendu disfuntzionalek zaintzailearen estresean duten eragin negatiboa.
- ✓ Pentsamendu horiek eragina dute gure emozioetan eta jokabidean.





## VI. modulua:

# ***JARRERA HIGIENERAKO ETA TRANSFERENTZIAK EGITEKO LAGUNTZA ZAINZAILLEENTZAT***

- 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.

## ➤ LESIO GEHIEN SORRARAZTEN DITUZTEN LANAK

- Oheak egitea.
- Gaixoak garbitzea.
- Gaixoei jaten ematea.
- Pazienteak janzteia eta eranztea.
- Paseoak.

- Lunbalgiak
- Lepoko mina
- Sorbaldako lesioak
- Epikondilitisa
- Eskumuturreko lesioak

Oinarrizko arauak dira, eta horietan oinarritu behar du zaintzaileak mendetasun egoeran dagoen pertsonaren mobilizazioak eta transferentziak egiteko nahiz eguneroko bizitzako jardueretan (norberarenak eta zaindutako pertsonarenak).

- Bizkarra zuzen mantentzea.
- Hankak tolestea (aldakak eta belaunak).
- Gorputza lagundutako pertsonarengana hurbiltzea.
- Segurtasuna heltzeko garaian.
- Zaintzailearen sostengu oinarria zabaltzea.
- Mugimenduak sinkronizatzea: lankideekin eta lagundutako pertsonarekin.

# 1.IBILTZEA ETA PASEOAK EMATEA

## ➤ Saihestu beharrekoa:

- Besoetatik tira egitea.
- Besapeetatik heltzea.
- Gerritik heltzea eta arrastaka eramatea.

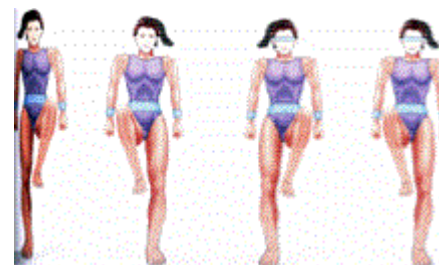
## ➤ Kontuan hartu beharrekoa:

- Oin batek bestearen aurrean egon behar du beti.
- Kanpoko errotazio txiki bat egin behar da.
- Pausoak ez du ez laburra ez luzea izan behar.
- Oinen artean tarteak utziz, euste oinarria hobetu egiten da, baina tarteak handiegia bada, txikitu egin behar da.



## Ibilera autonomoa (proba bi aulkirekin)

- Ezegonkortasun kasuetan, gomendagarria da alboetan aulki bana jartzea, proba egiteko.
- Ezkontza ibilera edo ibilera gidatua.
- Besoa tolestu eta eskaintzea, pazienteak hortik heltzeko. Heltzen digun tokiaren parean jarriko dugu besaurrea, eta egonkortu egingo dugu, gure arropari helduz.
- Geuk egingo dugu kulunka, pazienteak gurekin batera joateko.



## Lagundutako ibilera

- Pertsonaren ondoan eta pixka bat atzean jarriko gara. Ukondoa tolestu eta eskua eskainiko diogu, azken hiru hatzak tolestuta.
- Pertsonak gure bi hatzen artean jarriko du hatz lodia, eta guk inguratu egingo dugu gure bi hatz horiekin. Beste besoa gure gerrialdean jarriko dugu. Kulunka egingo dugu, ibiltzen hasteko.



## Oratutako ibilera

Pertsonaren ondoan jarriko gara, makila bat bagina bezala, eta ipurmasailaren inguruan (gerrian) helduta.



## Oratutako ibilera makilarekin

Aurrekoa bezala egiten da, baina makila batekin. Garrantzitsua da makila aurrean finkatzea beti.



## Lagundutako ibilera aurretik

Beso euskarria egin behar dugu alde batean, eta arrapala euskarria, bestean. Kulunkatu, ibiltzen hasi ahal izateko.



Lagundutako ibilera pertsonaren aurretik, pertsonari gerrialdetik helduz edo pertsonak guri gerrialdetik helduz.



# LAGUNTZA TEKNIKOAK

- ❖ Erabilera anitzeko oheak.
- ❖ Marruskadura txikiko maindireak (tartekoak).
- ❖ Taula irristakorrak.
- ❖ Trapezioak.
- ❖ Pixoihalak aldatzeko zikoina garabiak.
- ❖ Disko birakariak.
- ❖ Zutitzen edo ibiltzen laguntzeko gerrikoak.



## VII. Modulua:

# ***Zaintzarekin erlazionaturiko baliabide sozio-sanitarioak***

## **1. Autonomiaren Aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemaren Zerbitzuak**

- Mendekotasun-egoerak prebenitzeko eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzua
- Telelaguntza zerbitzua
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua

## **2.Prestazio ekonomikoak**

- 1.FIZPE
2. LPPE
3. ZLPE
4. Familia eta lana bateragarri egiteko laguntzak

## **3. Zentroak eta egoitzak**

- Desgaitasuna duten pertsonentzako okupazio-zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako egoitza-zentroa edo etxebizitza-zerbitzua
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako eguneko zentroa
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako egoitza zentroa

## **4. BESTE LAGUNTZA-BALIABIDE BATZUK**

- GAIXOEN ETA SENIDEEN ELKARTEAK

- SENDIAN PROGRAMA

LAGUNTZA PSIKOLOGIKO INDIBIDUALA

LAGUNTZA-TALDEAK

FAMILIA-ATSEDENERAKO PROGRAMA ETA ZERBITZUAK

- FAMILIA-BITARTEKARITZAKO ZERBITZUA

- GAIXOTASUN AURRERATUAK DITUZTEN PERTSONEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO PROGRAMA

- MEDIKU GERIATRA

- INFORMAZIO ETA ORIENTAZIO ZERBITZUA

- ZAINZAILAEN ATARIA

- ZAINZAILAEN ESKOLA

- ARRETA-TELEFONOA. GURUTZE GORRIA

- JAKITEN

2006an Autonomia Pertsonala eta Mendekotasun Egoeran dauden Pertsonen Arreta Sustatzeko Legea onartu zen, Mendekotasun Legea bezala ezagutzen dena.

## **Zer aitortzen du legeak?**

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 aldez aurretik baloratuko da, mendetasunen bat duten pertsonen premiak zehazteko.

Zerbitzuak eta prestazioak autonomia pertsonala sustatzera eta mendetasun-egoeran dauden pertsonen arreta eta babesa ematera bideratuta daude.

## **1. Autonomiaren Aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemaren Zerbitzuak**

- Mendekotasun-egoerak prebenitzeko eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzua
- Telelaguntza zerbitzua
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua

## **2.Prestazio ekonomikoak**

- 1.FIZPE
2. LPPE
3. ZLPE
4. Familia eta lana bateragarri egiteko laguntzak

## **3. Zentroak eta egoitzak**

- Desgaitasuna duten pertsonentzako okupazio-zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako egoitza-zentroa edo etxebizitza-zerbitzua
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako eguneko zentroa
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako egoitza zentroa

## **Mendekotasun-egoerak prebenitzeko eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzua.**

**Helburua:** desgaitasunei eta mendekotasun-egoerei aurrea hartzea.

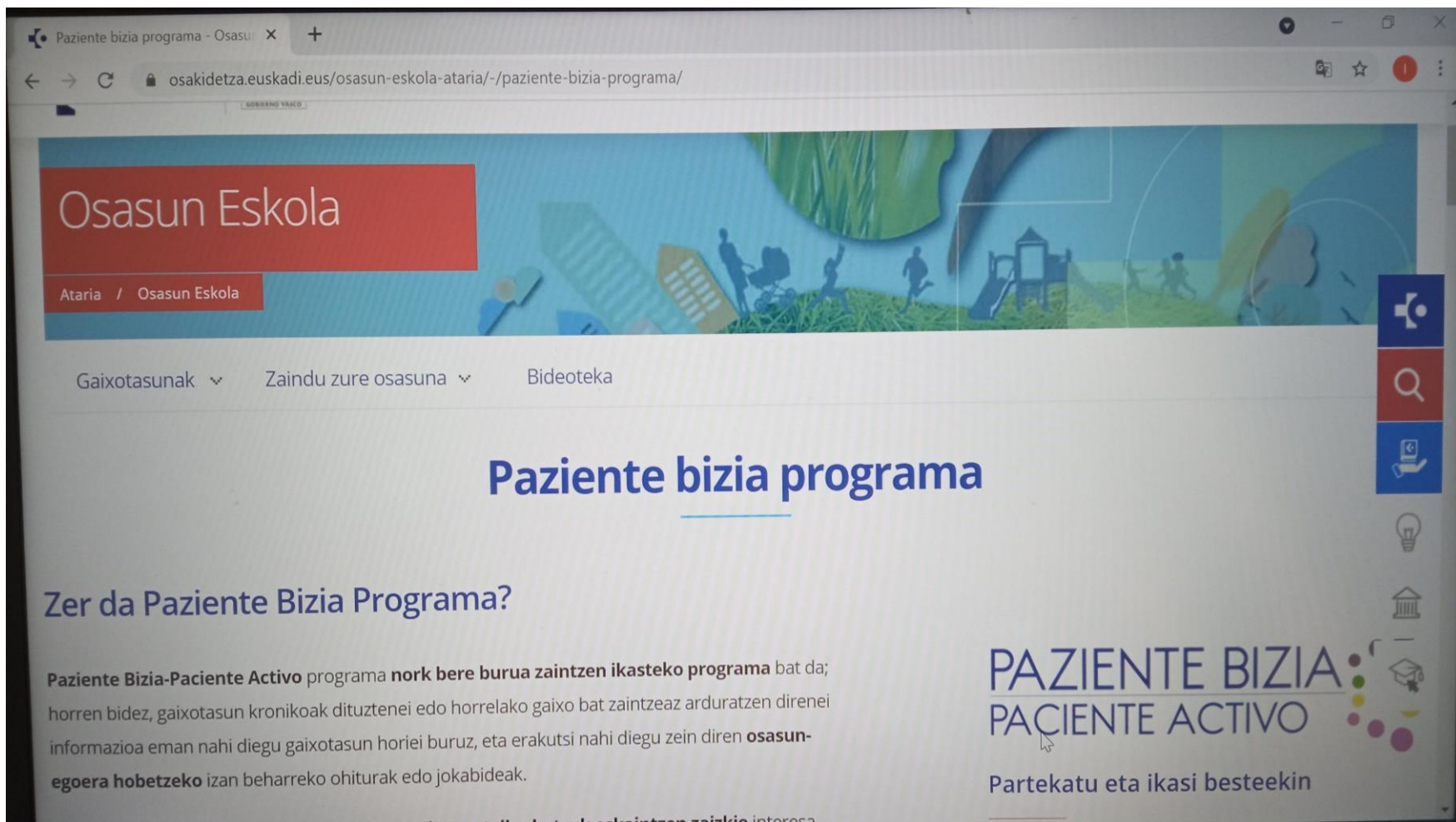
**Nola?** Gizarte- eta osasun-arloko ekintzen bidez.

Osasuna sustatzeko, gaixotasunak eta ezintasunak prebenitzeko, errehabilitaziorako programak, ospitaleratze konplexuak jasaten dituzten pertsonentzat.



# Paziente Bizia- Programa

matia  
gogoz bizi



Paziente bizia programa - Osasun

osakidetza.euskadi.eus/osasun-eskola-ataria/-/paziente-bizia-programa/

## Osasun Eskola

Ataria / Osasun Eskola

Gaixotasunak ▾ Zaindu zure osasuna ▾ Bideoteka

### Paziente bizia programa

#### Zer da Paziente Bizia Programa?

**Paziente Bizia-Paciente Activo** programa **nork bere burua zaintzen ikasteko programa** bat da; horren bidez, gaixotasun kronikoak dituztenei edo horrelako gaixo bat zaintzeaz arduratzen direnei informazioa eman nahi diegu gaixotasun horiei buruz, eta erakutsi nahi diegu zein diren **osasun-egoera hobetzeko** izan beharreko ohiturak edo jokabideak.

**PAZIENTE BIZIA**  
**PACIENTE ACTIVO**

Partekatu eta ikasi besteekin

- **Beren burua zaintzeko hezkuntza-programa**, gaixotasun kronikoak dituzten edo zaintzeko ardura duten pertsonen gaixotasunaren berri izan dezaten, bai eta osasun-egoera hobea lortzea eragingo dieten ohitura edo jokabideen berri izan dezaten ere.
- **Programak tailerrak eskaintzen ditu**, eta bertan, gaixotasuna ulertzen, haren osasunaz arduratzen eta hari buruzko erabaki egokiak hartzen irakasten da.
- **Berdinen arteko hezkuntza-tailerrak dira**; hau da, gaixotasun kroniko bat duten pertsonen edo haien zaintzaileek zuzentzen dituzte.

## Nire diabetesa zaintzen

Tailer hau 2 motako diabetesa duten pertsoneri edo haien zaintzaile nagusiei zuzentzen zaie. Tailerrean **2,5 orduko** saioak egiten dira, **astean behin, 7 astez**.

Saioak 2 monitorek gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzekoak dira.



# Paziente bizia programa

**matia**  
*gogoz bizi*

## Minbiziaren ondoren nire osasuna zaintzen

- Tailer hau prozesu onkologiko batetik pasa diren pertsoneri (edo haien zaintzaile nagusiei) zuzenduta dago, kimioterapia edo erradioterapia tratamendua bukatua dutenentzat (tailerra hasi baino urtebete lehenago, gutxienez).
- Tailerrean **2,5 orduko** saioak egiten dira, **astean behin, 7 astez**.
- Saioak 2 monitorek gidatzen dituzte, taldeka egiten dira, eta parte hartzekoak dira.



**matia**  
instituto

# Autonomia Pertsonala Sustatzeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistema (AMAS).

**matia**  
*gogoz bizi*

## Telelaguntza-zerbitzua.

Mendekotasuna duten eta etxean bizi diren pertsonen zuzendua.

Erabiltzailearen eta profesional sozial eta sanitarioen arteko komunikazioa ahalbidetzen du, etxean kokatutako komunikatzaile baten bidez.

Egoera hauetan behar diren giza baliabideak mobilizatzeko aukera ematen du:

- Larrialdia
- Segurtasunik eza
- Bakardadea
- Isolamendua.



## Norentzat da BetiON?

- Bakarrik bizi diren 75 urtetik gorako pertsonak
- 65 urtetik gorako pertsonak, gizarte-zerbitzuek aitortutako mendetasun-egoeran edo urrakortasun-egoeran daudenak.
- Desgaitasun intelektual, fisiko edo sentSORIALA eta edozein mailatan aitortutako mendekotasuna duten pertsonak.
- Diagnostikatutako gaixotasun mentala duten eta mendetasun aitortua edo gizarte-bazterketako arriskua duten pertsonak.

- Bere profila 65 urtetik gorako ( % 97,64) eta bakarrik bizi den ( % 65) emakume batena da.
- Zerbitzu horren feminizazioa lotuta dago emakumeen bizi-itxaropen handiagoarekin eta mendekotasun funtzional txikiagoarekin.
- % 70ek bi gaixotasun kroniko baino gehiago ditu, eta % 55ek lau baino gehiago.

**Etxez etxeko laguntza-zerbitzua.** Mendekotasuna duten eta etxean bizi diren pertsonen zuzenduta dago, eta, batez ere, eguneroko bizitzako jarduerak egiten laguntzeko zainketak dira.

**Etxeko laguntza-jarduerak:** elikagaiak erostea eta prestatzea; arropa garbitzen laguntzea; arropa lisatzen, errepasatzen eta ordenatzen laguntzea; arropa erosten laguntzea; etxea garbitzea (ez da sartzen garbiketa orokor handirik egitea); ohea egitea, espazio komunitarioak garbitzea.

**Norberaren laguntzarako jarduerak:** norberaren garbitasuna; altxatzeko, oheratzeko eta eserlekutik sartzeko laguntza; janzteko eta jateko laguntza, eta laguntza emateko jarduerak medikoa; kontrola eta jarraipena egitea.

**-Laguntza soziokomunitarioko jarduerak:**

Etxetik kanpoko lekualdaketetan laguntzea, adibidez, eguneko zentrora edo osasun zentrora.

Etkez etxeko laguntza-zerbitzua urteko egun guztietan ematen da, astelehenetik igandera, 07: 00etatik 22: 00etara, egunean gehienez hiru orduko dedikazioarekin.

Erabiltzaileak prezio publiko bat ordaindu beharko du, bere ahalmen ekonomikoa kontuan hartuta kalkulatu dena. Gaitasun hori finkatzeko, zerbitzuaren onuradun guztien errenta eta ondarea hartuko dira kontuan.

Prezioa 0,25 eta 14 €artean orduko.

# Zaintzari zuzenduriko errekurtsioak

**matia**  
*gogoz bizi*

## 1. Autonomiaren Aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemaren Zerbitzuak

- Mendekotasun-egoerak prebenitzeko eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzua
- Telelaguntza zerbitzua
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua

## 2. Prestazio ekonomikoak

1. FIZPE
2. LPPE
3. ZLPE
4. Familia eta lana bateragarri egiteko laguntzak

## 3. Zentroak eta egoitzak

- Desgaitasuna duten pertsonentzako okupazio-zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroa
- Desgaitasuna duten pertsonentzako egoitza-zentroa edo etxebizitza-zerbitzua
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako eguneko zentroa
- Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako egoitza zentroa

**matia**  
instituto

Mendekotasun-egoeran dauden pertsonen zuzenduta: I., II. eta III. graduak edo 25-100 puntu dauzkatenak mendekotasuna baloratzeko baremoan (BVD).

### **Zenbatekoak:**

- III. Gradua, 75-100 puntu bitartean BVD: 424€ (524€ adin-txikikoa bada)
- II. Gradua, 50-74 puntu bitartean BVD: 338€ (368€ adin-txikikoa bada)
- I. Gradua, 25-49 puntu bitartean BVD: 154€ (180€ adin-txikikoa bada)

Familia inguruneko zainketarako zein profesionalak ez diren zaintzaileei laguntzeko prestazio ekonomikoa-  
FIZPE

**matia**  
*gogoz bizi*

**Zaintzaileentzat oinarrizko formakuntza.** 2018ko urtarritik aurrera indarrean dagoen dekretua.

Laguntza eskatzen duten pertsona guztiek 16 orduko prestakuntza egiteko betebeharra izango dute.

**Formakuntzaren edukiak:** autonomiaren sustapenarekin loturiko gaiak, oinarrizko garbiketa neurriak, gizarte baliabideen inguruko informazioa, laguntza-produktuak, zaintzarekin loturiko alderdi legalak,...

Kalitatezko zaintzak emateko eta zaintza-prozesuak eguneroko bizitzan izan dezakeen eragin negatiboa murrizteko trebetasunak eskuratzea da helburua.

**matia**  
instituto

Laguntza ekonomiko honen bitartez, mendekotasuna duten pertsonen autonomia sustatzeko **laguntzaile pertsonalen kontratazioak ekarritako gastuak ordaintzen lagundu nahi da.**

Kontratatutako pertsonak adinez nagusia izan beharko du, eta mendekotasuna duten pertsonentzako **arreta soziosanitarioko lanbide-kualifikazioa** izan beharko du.

- Emango den zenbatekoa zerbitzuaren **kostu erreala** kontuan izanda erabakitzen da, eta gradu bakoitzean zifra hori baino diru laguntza handiagorik ez da emango.

## **Zenbatekoa**

III.gradua: 834€

II.gradua: 464€

I.gradua: 300€

# Zerbitzuarekin loturiko prestazio ekonomikoak - ZLPE

**matia**  
*gogoz bizi*

Laguntza ekonomiko honen helburua eguneko zentroko zerbitzu batean edo egoitza iraunkor batean plaza pribatu baten kostua ordaintzen laguntzea da. Baldin eta Gipuzkoako Foru Aldundiak aitortutako **mendekotasun-egoeran** aurkitzen den eta **3 hilabete baino gehiago badaramatza itxaron-zerrendan** plaza publiko edo itundu bat eskuratzeko.

## - Egoitza zerbitzua

III. gradua: 800€

II. gradua: 800€

I. gradua: 500€

## - Eguneko zentruko zerbitzua

III. gradua: 500€

II. gradua: 500€

I. gradua: 300€

**matia**  
instituto

Familia eta Lana bateragarri egiteko laguntzak:  
164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
bateragarri egiteko laguntzei buruzkoa

**matia**  
*gogoz bizi*



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

BERDINTASUN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES



# **FAMILIA ETA LANA BATERAGARRI EGITEKO LAGUNTZAK**



164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
baterragarri egiteko laguntzei buruzkoa

Familia eta Lana bateragarri egiteko laguntzak:  
164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
bateragarri egiteko laguntzei buruzkoa

**matia**  
*gogoz bizi*

## MENDEHASUNA DUTEN SENITARTEKOAK ZAINTEZA

# ESZEDENTZIA



- Onuradunak:
  - Besteren konturako langileak.
  - Kooperatibako bazkideak.
- Zaindu beharreko senideak mendetasun larria edo mendetasun handia aitortua izan behar du.
- Bigarren mailara arteko odol-ahaidetasuna edo lehen mailako ezkontza-ahaidetasuna egon beharko da bi pertsonen artean, edo, ezkontideak edo izatezko bikoteak izan beharko dute.
- Gutxieneko aldia: Bata bestearen atzeko 59 egun. Ikusi salbuespenak.
- Gehieneko aldia: 365 egun eskatzailea emakumea bada eta 730 egun gizona bada.
- Laguntzaren zenbatekoa: 245 eta 292 euro/hilabete\* bitartean, familia-errenta estadarizatuaren arabera.\*\*

\* Laguntzaren zenbatekoa %30 areagotuko zaie familia-ugariei, guraso bakarreko familiei eta genero-indarkeriaren biktima izandako kideak edo desgaitasuna duten kideak dituzten familiei. Laguntzen igoerak metagarriak dira.



Familia eta Lana bateragarri egiteko laguntzak:  
164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
bateragarri egiteko laguntzei buruzkoa

**matia**  
*gogoz bizi*

## MENDEKOTASUNA DUTEN SENITARTEKOAK ZAINTZEAK

**LANALDI MURRIZKETA  
(GUTXIENEN: %33)**

- Onuradunak:
  - Besteren konturako langileak.
  - Kooperatibako bazkideak.
- Zaindu behar den senitarterako aitortuta izan behar du mendekotasuna.
- Bigarren mailara arteko odol-ahaidetasuna edo lehen mailako ezkontza-ahaidetasuna egon beharko da bi pertsonen artean, edo, ezkontideak edo izatezko bikoteak izan beharko dute.
- Gutxieneko aldia: Bata bestearen atzeko 59 egun. Ikusi salbuespenak.
- Gehieneko aldia: Ez dago mugarik.
- Laguntzen zenbatekoa: 151 eta 233 euro/hilabete\* bitartean, familia-errenta estadarizatuaren arabera.\*\*



\*Laguntzaren zenbatekoa %30 areagotuko zaie familia ugariei, guraso bakarreko familiei eta genero-indarkeriaren biktima izandako kideak edo desgaitasuna duten kideak dituzten familiei. Laguntzen igoerak metagarriak dira.

\*\* Familia-errenta estadarizatuaren [salbuespenak](#)

Familia eta Lana bateragarri egiteko laguntzak:  
164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
bateragarri egiteko laguntzei buruzkoa

**matia**  
*gogoz bizi*

## OSASUN-EGOERA OSO LARRIAN DAUDEN SENITARTEKOAK ZAINTZA

# ESZEDENTZIA

- 
- Onuradunak:
    - Besteren konturako langileak.
    - Kooperatibako bazkideak.
  - Zaindu beharreko senitartekoak –semea, alaba, ezkontidea edo izatezko bikotea –ezinbestean beharko du laguntza eguneroko bizitzako oinarritzko ekintzak egiteko, autonomia fisikoa, psikikoa edo intelektuala galdu duelako.
  - Gutxieneko aldia: Bata bestearen atzeko 59 egun. Ikusi salbuespenak.
  - Gehieneko aldia: 90 egun eskatzailea emakumea bada eta 180 egun gizona bada.
  - Laguntzen zenbatekoa: 241 eta 288 euro/hilabete\* bitartean, familia-errenta estadarizatuaren arabera.\*\*

\* Laguntzaren zenbatekoa %30 areagotuko zaie familia ugariari, guraso bakarreko familiei eta genero-indarkeriaren biktima izandako kideak edo desgaitasuna duten kideak dituzten familiei. Laguntzen igoerak metagarriak dira.

\*\* Familia-errenta estadarizatuaren



Familia eta Lana bateragarri egiteko laguntzak:  
164/2019 Dekretua, urriaren 22koa, familia eta lana  
bateragarri egiteko laguntzei buruzkoa

**matia**  
*gogoz bizi*

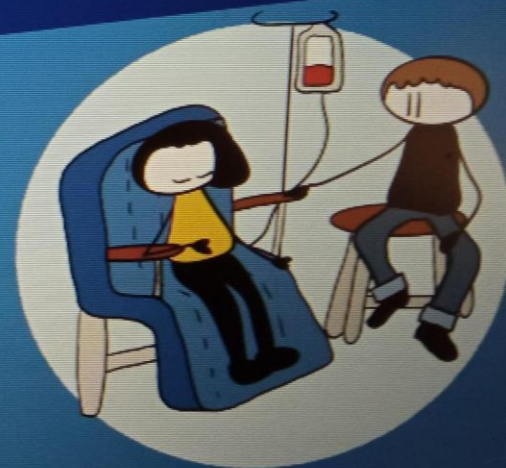
## OSASUN-EGOERA OSO LARRIAN DAUDEN SENITARTEKOAK ZAINTZA

### LANALDI MURRIZKETA (GUTXIENEN: 33%)

- Onuradunak:
  - Besteren konturako langileak.
  - Kooperatibako bazkideak.
- Zaindu beharreko senitartekoak –semea, alaba, ezkontidea edo izatezko bikotea – ezinbestean beharko du laguntza eguneroko bizitzako oinarritzko ekintzak egiteko, autonomia fisikoa, psikikoa edo intelektuala galdu duelako.
- Gutxieneko aldia: Bata bestearen atzeko 59 egun. Ikusi salbuespenak.
- Gehieneko aldia: 190 egun eskatzailea emakumea bada eta 360 egun gizona bada.
- Laguntzen zenbatekoa: 149,5 eta 230 euro/hilabete\* bitartean, familia-errenta estadarizatuaren arabera.\*\*

\* Laguntzaren zenbatekoa %30 areagotuko zaie familia ugariei, guraso bakarreko familiei eta genero-indarkeriaren biktima izandako kideak edo desgaitasuna duten kideak dituzten familiei. Laguntzen igoerak metagarriak dira.

\*\* Familia-errenta estadarizatuaren  [kalkulua](#)



## **1. Autonomiaren Aldeko eta Mendetasunari Arreta Eskaintzeko Sistemaren Zerbitzuak**

- Mendekotasun-egoerak prebenitzeko eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzua
- Telelaguntza zerbitzua
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua

## **2.Prestazio ekonomikoak**

- 1.FIZPE
2. LPPE
3. ZLPE
4. Ayudas a la conciliación de la vida Familiar y Laboral

## **3. Zentroak eta egoitzak**

Desgaitasuna duten pertsonentzako okupazio-zentroa  
Desgaitasuna duten pertsonentzako eguneko zentroa  
Desgaitasuna duten pertsonentzako egoitza-zentroa edo etxebizitza-zerbitzua  
Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako eguneko zentroa  
Mendekotasun egoeran dauden adinekoentzako egoitza zentroa

# ZENTRO OKUPAZIONALA DESGAITASUNA DUTEN PERTSONENTZAT

**matia**  
*gogoz bizi*

**HELBURUA:** Gizarte- eta lan-arloko garapena erraztera bideratuta dauden programak, ezgaitasuna daukaten pertsonen autonomia pertsonala, parte hartzea eta autodeterminazioa sustatuta eta produkzio-jardueran oinarrituta.

**NORI ZUZENDUTA:** Ezgaitasun intelektualak, buruko gaixotasuna edota bestelako ezgaitasun larriak dauzkaten pertsonak.

- **Zuzeneko atentzio bulegoak**

☐ GUREAK. Ilarra Pasealekua, 4  
20018 Donostia - San Sebastián  
Telf: 943000795



**matia**  
instituto

# EGUNEKO ZENTROA DESGAITASUNA DUTEN PERTSONENTZAT

**matia**  
*gogoz bizi*

**Helburua:** desgaitasuna duten eta mendetasun-egoeran dauden pertsonentzako eguneko zentroaren zerbitzuak arreta integrala eskaintzen die egunean zehar desgaitasuna duten pertsonari, diziplina anitzeko talde batek garatutako jardueren multzo antolatu eta koordinatu baten bidez, artatutako pertsonen garapena errazteko, eta, ahal den neurrian, haien garapen pertsonalera, autonomia sustatzera eta gizarteratzera bideratutako gaikuntza-arreta integrala emateko.

**Eskaera:** udal gizarte zerbitzuak.

## **Baldintzetako batzuk:**

- Mendetasun-egoeran dagoen pertsona gisa baloratuta egotea, I., II. edo III. mailarekin.
- Eskabidea aurkezten den egunean 20 eta 64 urte bitartean izatea.
- % 33ko desgaitasun-maila edo handiagoa aitortuta izatea.

**matia**  
instituto

# EGOITZA ZENTROA EDO ETXEBIZITZA ZERBITZUA DESGAITASUNA DUTEN PERTSONENTZAT

**matia**  
*gogoz bizi*

Ohiko etxebizitza edo etxebizitza iraunkorra eta, hala badagokio, aldi baterakoa izateko elkarbizitza-zentroak dira, desgaitasunen bat duten eta mendetasun-egoeran dauden pertsonentzat, beren beharrak beren ohiko ingurunean behar bezala ase ezin badituzte.

Zerbitzu horiek hainbat laguntza-maila eskaini beharko dituzte, aldizkakoa, mugatua, zabala eta/edo orokorra, pertsonen beharretara egokituta.

**Hainbat modalitatetan eman ahal izango da:**

Egoitza-zentroak

Etxebizitza lagungarriak, honako aldaera hauek dituztenak:

- Erabilera anitzeko bizitokiak.
- Bizikidetza-unitateak.
- Tutoretzapeko pisuak.
- Taldeko etxeak.

**Eskaera: udal Gizarte Zerbitzuak**

**matia**  
instituto

## **Baldintzetako batzuk:**

- Mendetasun-egoeran dagoen pertsona gisa baloratuta egotea, I., II. edo III. mailarekin.
- Eskaera aurkezten den egunean 18 eta 64 urte bitartean izatea.
- % 33ko desgaitasun-maila edo handiagoa aitortuta izatea



# Eguneko zentroa mendekotasun egoeran dauden adinekoentzat

**matia**  
*gogoz bizi*

Mendekotasun egoeran dauden adinduentzako eguneko zentroak arreta integrala eskaintzen die, egunean zehar, eguneroko bizimoduko jardueretarako muga fisiko edota psikiko handiak dauzkatela-eta dituzten premiak bere ohiko ingurunean behar bezala ase ezin dituzten pertsonen.

Mendekotasun-egoeran dauden eta etxean bizi diren adinekoei zuzendua.

**Aurrez aurreko eskaera:** udal Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak

**Baldintzetako batzuk:**

- Egoera horretan dagoen pertsona gisa baloratuta egotea.
- Mendekotasuna, I., II. edo III. mailarekin.
- 65 urte izatea.



**matia**  
instituto

# Egoitza zentroa mendekotasun egoeran dauden adinekoentzat

**matia**  
*gogoz bizi*

Adinduentzako egoitza zentroak ohiko bizileku edo bizileku iraunkorra eta, hala dagokionean, aldi baterako bizilekua izateko zentroak dira, mendekotasun egoeran dauden adinduentzat, pertsona horiek dituzten premiak bere ohiko ingurunean edo bizileku aukera arinagoetan behar bezala asetzerik ez dagoenean laguntza handiagoak behar dituztelako.

**Egoitza zerbitzua emateko zentro modalitateak honakoak izango dira:**

❖ **Egoitza Zentroak**

❖ **Etxe bizi lagunduak**, hauen artean direla aldaera hauek:

- ✓ Bizileku balioaniztunak
- ✓ Elkarbizitza unitateak
- ✓ Etxebizitza babestuak
- ✓ Talde etxeak

➤ **Eskaera:** Udaletako oinarrizko gizarte zerbitzuak.

**matia**  
instituto

## **4. BESTE LAGUNTZA-BALIABIDE BATZUK**

- GAIXOEN ETA SENIDEEN ELKARTEAK

- SENDIAN PROGRAMA

LAGUNTZA PSIKOLOGIKO INDIBIDUALA

LAGUNTZA-TALDEAK

FAMILIA-ATSEDENERAKO PROGRAMA ETA ZERBITZUAK

- FAMILIA-BITARTEKARITZAKO ZERBITZUA

- GAIXOTASUN AURRERATUAK DITUZTEN PERTSONEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO PROGRAMA

- MEDIKU GERIATRA

- INFORMAZIO ETA ORIENTAZIO ZERBITZUA

- ZAINZAILAEN ATARIA

- ZAINZAILAEN ESKOLA

- ARRETA-TELEFONOA. GURUTZE GORRIA

- JAKITEN

- **Gaixoen eta senideen elkarteak.** Familia-informazioa eta -orientazioa, arreta psikosoziala, hezkuntza-programak, prestakuntza eta boluntarioria eskaintzen dituzte.
- Adibidez, Alzheimerra eta beste dementzia batzuk dituzten gaixoen senideen konfederazio espainiarra: [www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)
- **Elkarri laguntzeko taldeak.** Zaintzaileei laguntza, informazioa eta laguntza eskaintzen diete. Oro har, gaixoen eta senideen elkarteek antolatzen dituzte.



**Cruz Roja**



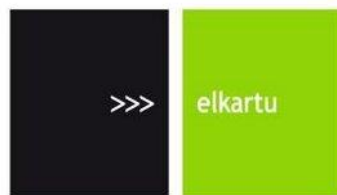
**matia**

*gogoz bizi*

**ASPACE** Gipuzkoa  
Asociación de Parálisis Cerebral - Elbarritasun Zerebralaren Elkartea



Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Alzheimer y otras demencias de Gipuzkoa



>>>> Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Gipuzkoa  
Gipuzkoako Gubxitasun Fisikoa duten Pertsonen Federazio koordinatzailea





matia  
gogoz bizi



GENE



- ♦ Mendekotasuna duten adinekoen zaintzaileei **laguntza eskaintzea**, ongizate-maila eta segurtasun-sentimendu handiagoa lortzeko.
- ♦ **Prestakuntza-ekintzak, laguntza psikologikoa eta auto-laguntzako taldeak** diseinatu, eman eta garatzea, pertsonarengan zein familia-dinamikan eragin negatiboa izan dezaketen egoerei aurrea hartuz eta haren bilakaera eraginkorra ahalbidetuz.
- ♦ Adinekoak, mendeko pertsonak eta desgaituak beren etxean eta ingurune naturalean ahalik eta denbora gehien mantentzea sustatzea, baldintza onenetan eta bizi-kalitate hobean.

## SENDIAN PROGRAMA: HELBURU ZEHATZAK

- Mendekotasuna duten pertsonei arreta emateko eta haien arreta eta etorkizuna planifikatzeko behar diren ezagutza teknikoak ematea.
- Eremu bereko adineko pertsonen zaintzaileentzako auto-laguntzako sare bat sortzea, elkarri laguntzeko iturri izan daitezen.
- Hala behar duten zaintzaileen osasun psikikoa errazteko neurri terapeutikoak ematea.
- Zaintzaileak orientatzea eta aholkatzea, bai eta haiei eragiten dieten erabakiak hartzen laguntzea ere, haien ezagutzak eta ikuspegia emanaz.

## LAGUNTZA PSIKOLOGIKO INDIBIDUALA

- Ordu bateko 10 saio zaintzaile bakoitzeko. Beste 10 luzatzeko aukera.

**Non eskatzen dira?** Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetan, gizarte-langilearekin hitzordua eskatu ondoren.

## LAGUNTZA-TALDEAK

- Hilean bi saio
- Ordu eta 30 minutuko saioak
- Gutxienez 6 zaintzaile
- Eserlekuak (ikus zerrenda)

| Udalerria  | Maiztasuna             | Talde kopurua |
|------------|------------------------|---------------|
| Donostia   | Hamabost egunean behin | 2             |
| Hernani    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Pasaia     | Hamabost egunean behin | 1             |
| Irun       | Hamabost egunean behin | 1             |
| Lasarte    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Lezo       | Hamabost egunean behin | 1             |
| Orio       | Hamabost egunean behin | 1             |
| Zarautz    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Azpeitia   | Hamabost egunean behin | 1             |
| Beasain    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Zumaia     | Hamabost egunean behin | 1             |
| Elgoibar   | Hamabost egunean behin | 1             |
| Eibar      | Hamabost egunean behin | 1             |
| Legazpi    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Andoain    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Usurbil    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Irura      | Hamabost egunean behin | 1             |
| Bergara    | Hamabost egunean behin | 1             |
| Tolosa     | Hamabost egunean behin | 1             |
| Errenteria | Hamabost egunean behin | 1             |

Taldean landu beharreko edukiak taldearen beharren eta interesen arabera ezartzen dira:

- Zaintza-prozesua eta haren ondorioak.
- Zaintzailea zaintzearen garrantzia.
- Zaintzaren eta zerbitzuen antolaketa.
- Zaintzari eta denboraren plangintzari mugak jartzea.
- Zaintzarekin lotutako emozioak kudeatzea.
- Gatazkak konpontzea eta jokabide-arazoak kudeatzea.
- Komunikazio-teknikak.
- Dolu-prozesua.
- Etab.

- Denbora mugatu batean arrazoi desberdinegatik (zaintzailearen edo mendekotasuna duenaren osasun arazo, etxebizitza egokitzeko obra edo zaintzailearen gainkarga) mendekotasuna duen pertsona zaindu ezin duten familiar zaintzaileei zuzenduta dago. Mendekotasuna duten pertsona hauek egoitza batean hartuko dira.
- Urtean gehienez 30 egun egon daitezke eta egun hauek denboraldi desberdinetan zatitu daitezke.
- Gastua kalkulatzeko orduan eskatzailearen diru-sarrerak izango dira kontutan eta ez bere ondarea.

- Auzitara eraman gabe familia-egoerak konpontzeko eskaintzen den zerbitzu publikoa da. Bitartekaritzalana familiaren eta bikotearen inguruan garatzen da esparru neutral batean eta doakoa da.

- **Zerbitzuaren helburuak honako hauek dira:**

Familia-gatazkei aurre egiten laguntzea eta komunikazioa erraztea

Adostutako konponbideak bilatzea

Prozesuaren kostu emozionala txikiagotzea

Familia-harremanak auzitara eramatea saihestea

Lan-taldea diziplina anitzeko familia-bitartekariak osatzen dute, besteak beste, soziologoak, psikologoak eta aholkulari juridikoak.

- **Zerbitzua familia-egoera gatazkatsua bizitzen ari direnentzat da:**

-Bikoteentzat: harremanaren ondorioz, edo/eta apurtzeko erabakiaren ondorioz gatazka egoeran daudenak, banatu edo dibortziatu aurretik, zein harremana apurtu ondoren.

-Bizikidetzaren ondorioz desadostasunak dituzten familientzat:

- Adinekoak edo besteen laguntza behar duten pertsonen zaintzaren inguruan sortutako desakordioak
- Belaunaldien arteko gatazkak
- Familia-harrerarekin lotutako egoera
- Jaraunspenaren ondorioz edo familia-negozioen ondorioz sortutako gatazkak

# GAIXOTASUN AURRERATUAK DITUZTEN PERTSONEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO PROGRAMA

**matia**  
*gogoz bizi*

- Laguntza emozionala, soziala eta espiritualala.
- Gaixoei eta haien senideei arreta ematea gaixotasunean zehar, bai ospitalean, bai etxean eta bai kanpo-kontsultetan.
- Doluaren jarraipena egiteko banakako eta/edo taldeko arreta.
- **Programaren arduraduna:**

Lori Thompson Hansen

943 31 71 00 (106extension)



Atención integral a personas  
con enfermedades avanzadas

 **Obra Social "la Caixa"**  
INSTITUTO

Geriatrico kontsulten bidez, adineko pertsonen patologia geriatrikoak ebaluatzen dira. Azterketa horri esker, pertsona bakoitzaren osasun egoeraren bilakaera jarrai daiteke.

Balorazioa diziplinarteko taldeak egiten du; hau da, mediku geriatrik, erizainak eta neuropsikologoak hartzen dute parte. **Alderdi hauek aztertzen dituzte:** ezagutza eta jarrera (oroimena, hizkuntza, arazoibidea, arreta...), egoera afektiboa, egoera funtzionala eta egoera soziala.

Pazienteek arreta pertsonalizatua jasotzen dute, bizi-kalitatea hobetzea eta zahartze prozesuari lotutako patologiak prebenitu edo atzeratzea xedetzat harturik.

## Kontsultako pazienteen profila:

- Adineko pazientea, pluripatologikoa eta medikazio hartzen duena, narriadura kognitiboa aztertzeraz datorrena.
- Jokabidearen alterazioa duen pazientea, dementzia izan dezakeena, balorazioa eta tratamendua jasotzeraz datorrena.
- Afektibitatearen nahasmendua bai baina narriadura kognitiborik ez duen pazientea.
- Sintomatologia psikotikoa bai baina narriadura kognitiborik ez duen pazientea.
- Nortasun nahasmenduak dituen pazientea —familiak lasaitu eta otzan dadin nahi du—.
- Adineko paziente pluripatologikoa, familiako medikuak bidalia polifarmazia behar duen baloratzera.
- Mina kontrola diezaiegun datorren pazientea, kontrolatzeko zailak diren minak dituenak.
- Narriadura funtzionala eta ibiltzeko orduan ezegonkortasuna dituen pazienteak.

Kontsultetan, familiei ere laguntza eskaintzen zaie, bai eta gomendioak ere, senitartekoa etxean zaintzen jarrai dezaten.

- Zaintzaileei eta haien senideei zuzendutako web gunea: [www.sercuidadora.org](http://www.sercuidadora.org)
- Gurutze Gorriaren eta IMSERSOren ekimena da.
- Atari honetan gidak, dokumentuak, estekak, albisteak eta bloga aurki ditzakegu.



# SerCuidadora

El portal de las cuidadoras y los cuidadores

[Inicio](#) [Contacto](#) [Guía](#) [Documentos](#) [Enlaces](#) [Blog](#)

Una iniciativa de:



Cruz Roja Española

150 ANIVERSARIO



Guías de Cuidado de SerCuidadora/SerCuidador

Recopilación y compendio de materiales editados por...

[Leer más](#)

[Ver todas las Noticias >>](#)



Las infografías de SerCuidador ya disponibles en Pinterest

Síguenos en...

[Leer más](#)



Síguenos en Facebook

En...

[Leer más](#)

- [Guía de cuidados](#)
- [Documentos](#)
- [Enlaces](#)
- [Noticias](#)
- [Blog](#)
- [SerCuidador en Facebook](#)
- [SerCuidador TV](#)

Quiero...

- Compartir mis experiencias
- Resolver una duda
- Cuidarme mejor
- Leer noticias
- Buscar documentos sobre los cuidados
- Buscar enlaces relacionados

Teléfono de Atención



SerCuidador en Tumblr





## ¿QUÉ ES.

La Escuela de Cuidadores es un espacio de transmisión de los valores esenciales del cuidado, que pone a disposición de los cuidadores no profesionales y voluntarios conocimientos, técnicas y habilidades para acompañar con calidad a las personas que se encuentran en situación de enfermedad avanzada o final de vida.



## ¿CÓMO LO HACEMOS?

Ofrecemos un ciclo monográfico de 9 talleres en formato presencial o virtual, con una duración de entre 1.30 y 2 horas cada uno, dirigidos a un mínimo de 10 personas y a un máximo de 15, y conducidos por personas expertas en los distintos ámbitos de la escuela (psicología, enfermería, fisioterapia y trabajo social).

El contenido formativo de la escuela se estructura en torno a tres áreas:

- 1 Saber: contenido técnico.** Dirigido a adquirir conocimientos.
- 2 Ser: principios y valores.** Enfocado a reconocer el afecto y la motivación (emociones).
- 3 Hacer: herramientas y habilidades.** Orientado a facilitar recursos y empoderar a los cuidadores.

matia  
gogoz bizi



## ¿QUÉ HACEMOS?

Aportamos las herramientas necesarias para facilitar la labor de los cuidadores familiares y de los voluntarios a fin de ampliar sus competencias y, de esta forma, mejorar la calidad de vida de las personas cuidadas. Informamos, formamos y acompañamos para dar respuesta a cada necesidad.

matia  
instituto

- **Zaintzaile ez-profesionalei arreta emateko telefonoa.** Gurutze Gorriak doako telefono-zerbitzua eskaintzen du mendekotasuna duten pertsonak zaintzeko. Zaintza-prozesuak zaintzailearengan izan dezakeen eragin negatiboa murriztea eta adinekoak eguneroko ingurunean mantentzea sustatzea du helburu. **Tel.: 900 365 100.**

### Zer eskaintzen da?

- Zaintzaileei informazioa eta orientazioa ematea mendetasun-egoeran dauden adinekoak artatzeko moduari buruz.
- Zerbitzuei eta baliabideei buruzko informazioa eskuratzea.
- Profesionalak ez diren zaintzaileei laguntzea zaintzeko esperientzian.
- Euskarri emozionala.

- **MATIA ORIENTA ZERBITZUA**

-Doako zerbitzua da, eta, horren bitartez, mendekotasun egoerei edo eskaintzen ditugun zerbitzuei buruz dituzun zalantzak argitzen saiatuko gara.

-Zuk adierazitako beharren arabera, arlo soziosanitarioan dauden aukera publiko nahiz pribatuen berri emango dizugu, zure egoerara ondoen egokitzen den zerbitzua aukera dezazun.

- Telefono zenbakia: 943 31 71 23

- [Helbide Elektronikoa:](mailto:matia.orienta@matiafundazioa.net)

[matia.orienta@matiafundazioa.net](mailto:matia.orienta@matiafundazioa.net)





SENIDE ZAINZTAILEENTZAKO  
DOAKO ARRETA TELEFONOA

**900 100 356**

TELÉFONO GRATUÍTO DE ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO  
A PERSONAS CUIDADORAS FAMILIARES

Gure burua zaintzeko  
Hobeto zaintzeko  
~~~~~  
Para cuidarse Mejor  
Para cuidar Mejor

SENIDE ZAINZTAILEENTZAKO DOAKO  
ARRETA TELEFONOA

TELÉFONO GRATUÍTO DE ATENCIÓN Y  
ASESORAMIENTO A PERSONAS  
CUIDADORAS FAMILIARES

Gerontologian adituak diren gizarte langile eta  
psikologoez osaturiko doako zerbitzu telefoniko honek  
arreta eta sustengua eskaintzen die menpekotasun  
egoeran dituzten senide zainzaileei.

Servicio gratuito atendido por psicólogas y trabajadoras  
sociales especializadas en gerontología y para prestar  
apoyo a todas las personas que cuidan a familiares en  
situación de dependencia.

KUDEATUTAKO ZERBITZUA  
SERVICIO GESTIONADO POR



BIZITZEN  
FUNDAZIOA

DIRUZ LAGUNDUTAKO ZERBITZUA  
SERVICIO FINANCIADO POR

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

GOBIERNO DE ESPAÑA

matia  
*gogoz bizi*

matia  
instituto

# matia

*gogoz bizi*

Jarrai gaitzakezu!



Pinu Bidea, 35 | 20018 DONOSTIA - SAN SEBASTIÁN | ☎ (+34) 943 31 71 00 | [info@matiafundazioa.eus](mailto:info@matiafundazioa.eus) | [www.matiafundazioa.eus](http://www.matiafundazioa.eus)

