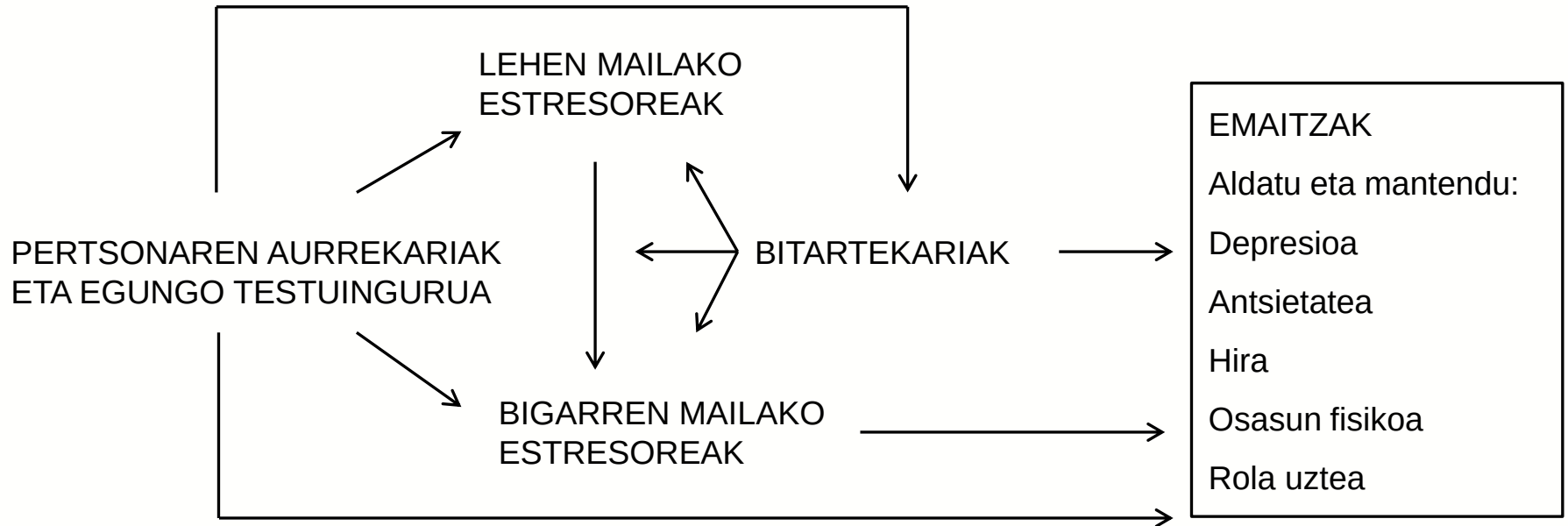




*I. modulua:*

# ***ZAINZAILAREN GARAPEN PERTSONALA***

# ESTRES EREDUA, ZAINZARA EGOKITUA



# ESTRES EREDUA, ZAINZARA EGOKITUA

A) Aurrekariak eta testuinguru baldintzak

B) Estresoreak

- Lehen mailakoak
- Bigarren mailakoak

C) Moduladoreak

D) Emaitzak

## Generoa

- **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».*

## BIGARREN MAILAKO ESTRESOREAK

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.

## EMAITZAK: **Osasun psikikoa**

- 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***

# EGOERA MOLDAKAITZAK

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

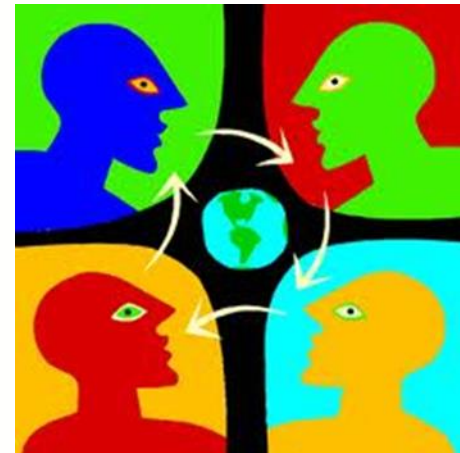
- Loaren nahasmenduak
- Umorearen nahasmenduak (depresioa)
- Jokabide psikotikoak (paranoia, begitazioa, haluzinazioak eta eldarnioak)
- Norbere burua zaintzeko trebetasunak galtzea
- Nahasmendu psikomotorrak: aldaketak jarduera mailan
- Oroimenaren alterazioa
- Komunikazio arazoak

Oinarrizko eskema:

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



# KOMUNIKAZIOA



## ZERGATIK DA BEHARREZKOA KOMUNIKAZIO EGOKIA?

- 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.



## ZERGATIK DA BEHARREZKOA KOMUNIKAZIO EGOKIA?

- ✓ 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**

# TESTAMENTUA

## ZERGATIK KOMENI DA TESTAMENTUA EGITEA?

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

## ZER ZATITAN BANATZEN DA JARAUNSPEN BAT?

- **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?

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





# 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.

# ALDERANTZIZKO HIPOTEKA EDO HIPOTEKA PENTSIOA

- ✓ *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.

- 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





# ZER DA AURRETIAZKO BORONDATEEN AGIRIA?

- Medikuari zuzendutako dokumentua.
- Jarraibideak adierazten ditu (pertsonek bere kabuz adierazi ezin dituenetarako).
- 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?

- ✓ 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.

# 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, arnasmugak, nutrizio eta hidratazio artifiziala...).
- ✓ Eta abar.

# EZGAITASUN JUDIZIALA



## ETORKIZUNA EZIN DA AURREIKUSI, BAINA SAIA GAITEZKE ETORKIZUNEKO 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.
- **Epailleak** tutore izendatuko du guk aukeratutako pertsona, betiere egokia bada.
- Gure **tutoreak** izatea nahi ez dugun pertsonak **baztertu** ditzakegu.

## NOR IZAN DAITEZKE TUTORE?

- 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 pertsonei 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 pertsonei?***

- 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:

# ***ZAINZARAKO 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**.



# Independentzia, autonomia eta autoestimua **SUSTATZEKO** moduak

## ➤ **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 tarteazala baloratzeko une egokia da.

## *Zer hartu behar dugu kontuan?*

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

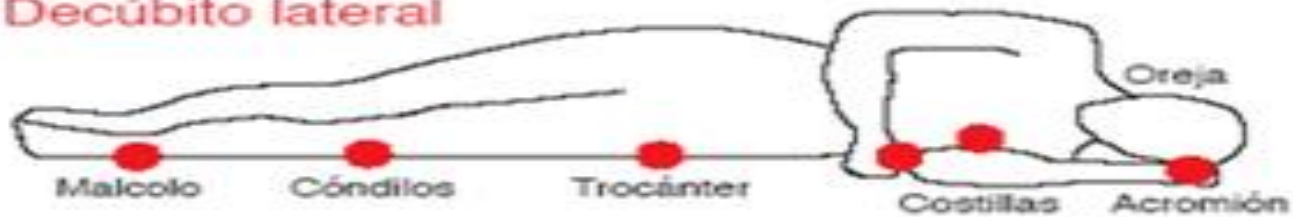
# AZALAREN EGOERAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

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

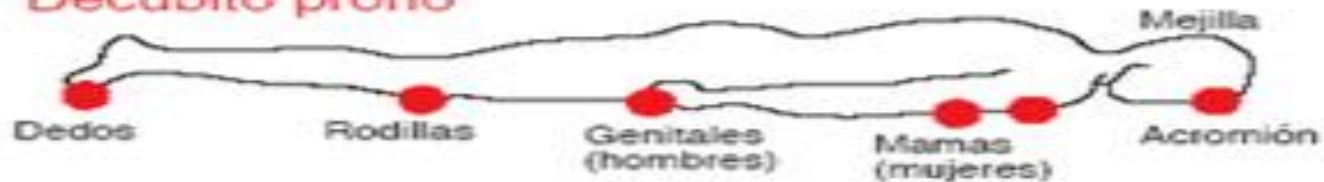
## Decùbito dorsal



## Decùbito lateral



## Decùbito prono





- ✓ **Bizi kalitatea murrizten dute.**
- ✓ **Egoera orokorra larriagotzen dute:**
  - ✓ Infekzioak izateko arriskua handitzen dute.
  - ✓ Konplikazio metabolikoak areagotzen dituzte.
- ✓ **Bizi-itxaropena murrizten 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.



# HEZETASUNAK ERAGINDAKO LESIOAK ETA PRESIO ULTZERAK

- 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.



## HEZETASUNAK ERAGINDAKO LESIOAK ETA PRESIO ULTZERAK PREBENITZEKO

**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.
- Dutxatu 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.

# UGALTZE APARATUA

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

# KANPORATZE BEHARRAK

- **Behar fisiologikoa** da, eta zelulen metabolismoaren ondoriozko hondakinak eta toxinak kanporatzea du eginkizun.

Pertsonaren osasuna, hein handi batean, organismoak barruko eta kanpoko **hondakin toxikoak kanporatzeko** duen gaitasunaren mende dago.

Poliuria

Oliguria eta anuria

Disuria

Kalkuluak

**erretentzioa**

**inkontinentzia**

# GERNU ERRETENTZIOA

## JATORRIA

- Tumorea
- Prostata arazoak
- Deshidratazioa
- Intimitaterik eza

## INKONTINENTZIA - NEURRIAK

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

# XURGATZAILEAK

- 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...



# SABELA HUSTEA

- 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



## 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, Iodigarriak Gizarte Segurantzak hartzen ditu bere gain.



V. modulua:

***OSASUN PSIKOSOZIALA  
ZAINTZAREN PROZESUAN***

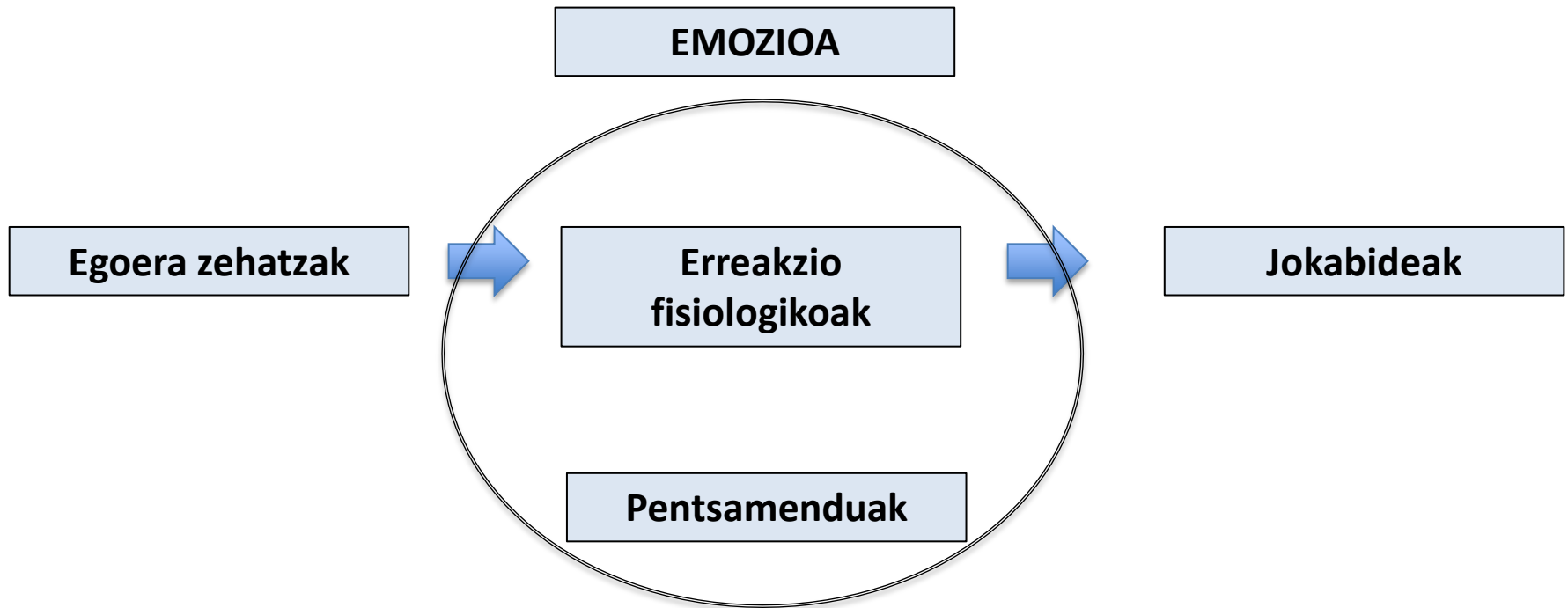
***(1 saioa)***

# 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



# ZAINTZARI LOTUTAKO ERRUDUN SENTIMENDUA

- **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.

# ERRUDUN SENTIMENDUEI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK

- 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.

# ERRUDUN SENTIMENDUEI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK

- 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.



# 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**.

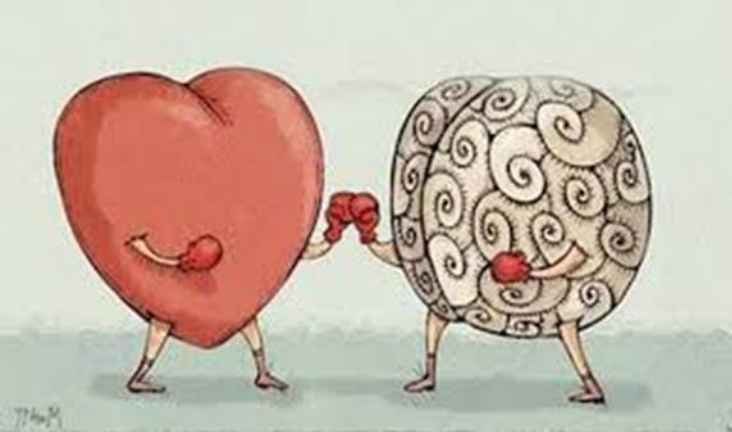




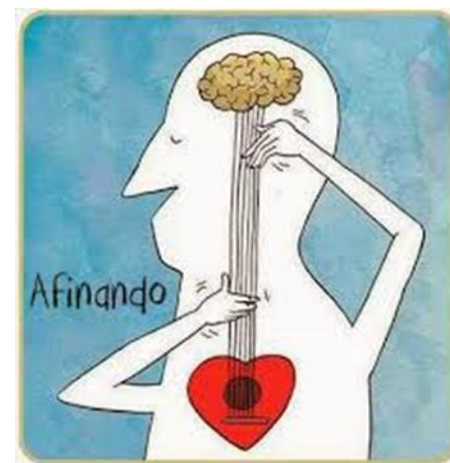
V. modulua:

***OSASUN PSIKOSOZIALA  
ZAINTZAREN PROZESUAN***

***(2 saioa)***



# ERREGULAZIO EMOZIONALE



- **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

- **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.

- **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».



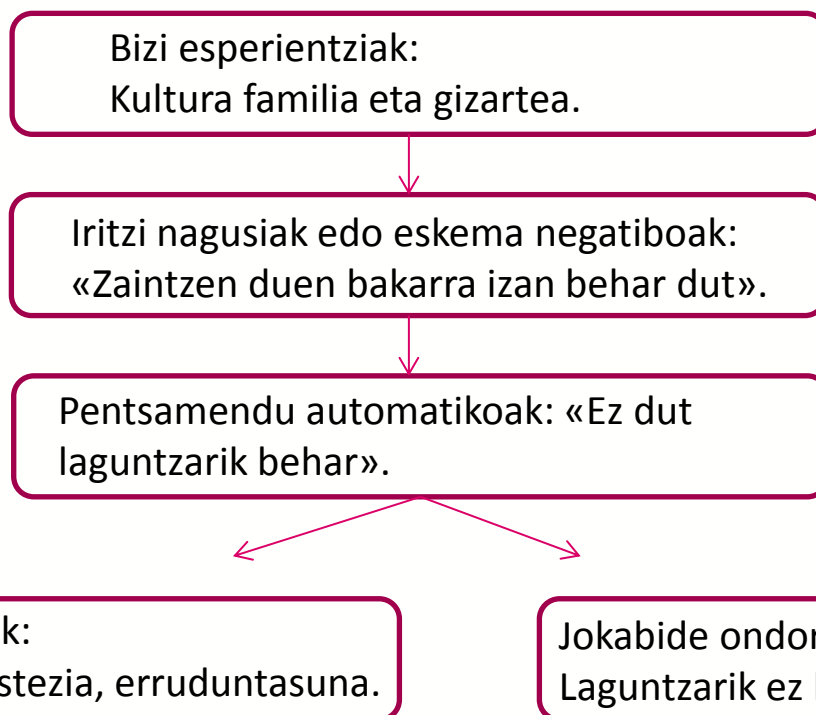
- ✓ Zaintzaile batek senidearekiko lotsa eta arbuio sentimenduak baditu, horrek esan nahi du nolabait huts egiten ari dela zaintzaile gisa.
- ✓ Zaintzaile onek alai egon behar dute egun osoan, zaintzaren egunerokotasunari behar bezala aurre egiteko.
- ✓ Zaintzaile onek ez dute inoiz haserretu behar zaintzen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

# ZAINTZAREKIN LOTUTAKO PENTSAMENDUAK

- ✓ 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 janzteak eta eranztea.
- Paseoak.

# OHIKO PATOLOGIAK

- 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.

# IBILTZEA ETA PASEOAK EMATEA

## IBILTZEA: **saihestu eta kontuan hartu beharrekoa**

### ➤ **Saihestu beharrekoa:**

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

### ➤ **Kontuan hartu beharrekoa:**

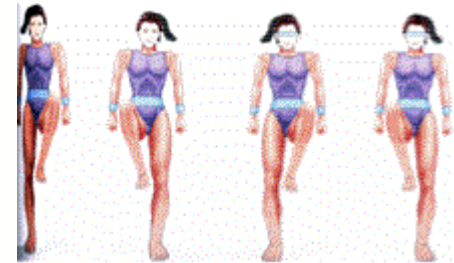
- Oin batek bestearen aurrean egon behar du beti.
- Kanpoko errotazio txiki bat egin behar da.
- Pausoak ez du ez laburra ez luzea izan behar.
- Oinen artean tarteak utziz, euste oinarria hobetu egiten da, baina tarteak handiegia bada, txikitu egin behar da.



# IBILERA MOTAK

## 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.