

Familiako Zaintzailearen Senitartekoak eta ingurune soziala

Hitzaurrea

Familiako zaintzaileak mendekotasun – egoeran dauden pertsoneri arreta ematen dion , arrisku fisiko nahiz psikiko batzuk ditu, batez ere, autonomia oso mugatutako pertsonak mugitzean eta tokiz aldatzean.

Arrisku horiek ahalik eta gehien murrizteko, prebentzioa funtsezkoa da zaintzaile horiek izaten duten gainkarga ekidin nahi badugu.

Ildo horretan, konponbide bat familiako zaintzaileei jokaera eta gaitasun fisiko egokiak ematea izan daiteke, gauza izan daitezen mendekotasun – egoeran dauden pertsonak errazago mugitzeko eta horrek dakartzan arriskuak ahalik eta gehien prebenitzeko.

Eguneroko arreta – lanei ekin baino lehen ariketa batzuk eginez gero, lanerako prebentzio – jarraibideak ez ezik, egoera fisiko eta jarrera- eta keinu-hezkuntza osasungarriak ere izango ditu familiako zaintzaileak.

Helburua

Luzatze – ariketak, jarrera – ariketak eta bizkortzeko eta erlaxatzeko ariketak proposatu ohi dira arreta – lanetako gorputz- eta buru – ahaleginen ondorioak ahalik eta gehien murrizteko, eta, hala, familiako zaintzailearen gorputzeko gainkarga prebenitzeko.

Ariketa horiek noiz egin

Ariketak goizez, 15-20 bat minutuz, egitea gomendatzen da.

Nola egin

20 minutuko lan – saio bakoitzean, denbora banatu beharko da multzo bakoitzeko ariketak egiteko.

Jarraibideak

- Ez dago multzo bakoitzeko ariketa guztiak egunero egin beharrik. Saiatu saio bakoitzean ariketa desberdinak aukeratzeko.
- Ariketa bakoitza hiruzpalau aldiz jarrian errepikatu behar da.
- Jarri arreta jarreran ariketa bakoitza egitean.
- Arnasketa – eritimoarekin batera egin behar dira ariketak.

Ordena	Ariketa – multzoa	Denbora
1	Luzaketak (1. multzoa)	3-4 minutu
2	Jarrera – ariketak (2. multzoa)	3-4 minutu
3	Bizkortzea (3. multzoa)	3-4 minutu
4	Luzaketak (errepikatu 1. multzoa)	3-4 minutu
5	Arnasketa (4. multzoa)	3-4 minutu
6	Erlaxazioa (5. multzoa)	3-4 minutu