

# Zaintzaile bat. Bi bizitza.

Mendekotasunaren arretako programa. Familiako zaintzailearentzako laguntza.



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa

Gizarte Politikako Departamentua  
Departamento de Política Social

## Sarrera

Beste pertsona bat zaintzeak betebeharrugari sortzen ditu, eta betebeharru horiek familiako zaintzailearen osasunari kalte egin diezaiokete, bere beharrak alde batera uzten baititu askotan.

Gidaliburu honen helburu nagusia da mendekotasun – egoeran dauden pertsonen ardura duten familiako zaintzailea bere burua zaintzearen garrantziaz ohartzea, zaintzeak sortzen dituen krisi – egoerak ekiditeko eta bien bizi – kalitatea hobetzeko.

Beren burua zaintzen duten familiako zaintzaileen ezaugarriak:

- Estresari eta depresioari aurre egiteko hobeto prestatuta daude.
- Erabaki hobeak hartzen dituzte.
- Kalitate haundiagoko laguntza eman dezakete.



**ASPACE**

Camino de Illarra, 2  
Apartado de Correos 55  
20080 - DONOSTIA

Tlf. +34943216055  
FAX. +34943219695  
tsocial@aspacegi.org  
www.aspacegi.org

## AURKIBIDEA

• Ingurune pertsonala eta emozionala .....	1
• Senitartekoak eta inguru soziala .....	16
• Laguntza fiskoa .....	22
• Elkarrizketa eta nork bere buruari laguntzeko taldeak .....	38
• Komunikazioa eta familiako zaintzailea .....	45
• Jarrera – arazoak eta krisi – egoerak .....	53

# Familiako zaintzailearen ingurune pertsonala eta emozionala

## Sarrera

Beste pertsona bat zaintzeak betebeharrak sortzen ditu, eta betebeharrak horiek familiako zaintzailearen osasunari kalte egin diezaioke, bere beharrak alde batera uzten baititu askotan.

Gidaliburu honen helburu nagusia da mendekotasun – egoeran dauden pertsonen arduradunak duten familiako zaintzailea bere burua zaintzearen garrantziaz ohartzea, zaintzeak sortzen dituen krisi – egoerak ekiditeko eta bien bizi – kalitatea hobetzeko.

Beren burua zaintzen duten familiako zaintzaileen ezaugarriak:

- Estresari eta depresioari aurre egiteko hobeto prestatuta daude.
- Erabaki hobeak hartzen dituzte.
- Kalitate haundiagoko laguntza eman dezakete.

## 1.- Zer da autozaintza?

### ***“Etxekoa zaintzeko modurik onena norbera zaintzea”***

Zaintzaileak bere burua balioesteko, maitatzeko eta zaintzeko hartzen edo egiten dituen jarrerak eta ekintzak dira. Azken finean, helburutzat norberaren osasun fisikoa eta mentala mantentzeko eta hobetzeko ekintzak dira.

Hauek dira ager daitezkeen emozio – sintoma batzuk:

- Okerreko pensamenduak
- Bakardadea eta isolamendua
- Loezina
- Arazo fisikoak
- Antsietatea, depresiva

Aurrerago aztertuko da zehatzago sintoma horietako bakoitza. Atal guztiak irakurtzea gomendatzen da, sintoma horiek izan ez arren, identifikatzen jakin eta agertzea saihesteko.

## 1.1 Zantzuak

Sintoma eta zantzu batzuek erakusten dute familiako zaintzailea ez dela bere burua behar bezain beste zaintzen ari, eta bere beharrei arreta gehiago jarri behar diela:

- Nekea, akidura fisikoa, loezina.
- Gizartetik isolatzea
- Ohiko afizioen interesa galtzea.
- Alkoholaren, kafeinaren edo lotarako pululen gehiegizko kontsumoa.
- Suminkortasuna, azkar haserretzea, bapateko umore aldaketak.
- Arazo fisikoak (palpitazioak, eskuetako dardara, digestio arazoak).
- Antsietatea, kontzentratzeko arazoak.

<b>Zer egin zaintzeko?</b>	
<b>Gaixotasunari buruzko informazioa lortu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazio medikoa (diagnostikoa, tratamenduak, bilakaera, pronostikoa).</li><li>• Informazio psikologikoa (alderdi emozioanalak eta intelektualak)</li><li>• Informazio juridikoa (lege – alderdiak).</li><li>• Informazio soziala (erkidegoan eskuragarri dauden baliabideak).</li></ul>
<b>Antzeko egoeran dauden beste pertsona batzuekin sentimenduak banatu eta komunikatu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adierazi.</li><li>• Identifikatu.</li><li>• Alderatu.</li><li>• Ulertu.</li></ul>
<b>Norberaren Osasuna zaindu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garbi jan.</li><li>• Kirola egin.</li><li>• Atsedena hartu.</li><li>• Lagunekin egon, ez isolatu.</li><li>• Lehengo afizioei heldu, edo beste batzuk bilatu.</li><li>• Ez ahaztu norberaren beharrez.</li></ul>

## 2. – Okerreko pentsamenduak

### *“Errealitatea beti ez da guk ikusten dugun bezelakoa”*

Beste pertsona bat zaintzean, okerreko sentimendu edo pentsamendu negatiboak sor daitezke. Pertsona gehienek onartu egiten dituzte, zalantzan jarri gabe, eta horrek ez die laguntzen, inondik inora ere, zaintzaile – lanetan.

Sentimendu desatsegina da beldurra, eta uneko edo etorkizuneko arrisku erreal bat edo balizko bat hautematen delako sortzen da. Zerbait gertatuko den beldur gara, nahiz eta ez jakin azkenean gertatuko den ala ez.

Gertatuko den ala ez jakin gabe arazoari aurrea hartuz gero, sentimendu desatsegin ugari sortzen dira. Sentimendu horiek ez dute konpontzen laguntzen, arazoa gertatuz gero ere, eta ez bada gertatzen ere, ez dute ezertarako balio.

### 2.1 Okerreko pentsamenduak ditut?

Automatikoak izatea da okerreko pentsamenduen ezaugarri nagusia, hau da, ohartu gabe etortzen dira, eta, beraz, ez dugu pentsatzen egiazkoak diren ala ez.

- “Nire etxekoa zaindu dezakeen bakarra naiz.”
- “Nik zaintzen dut ondoen.”
- “Zaintzea nire betebeharra da.”
- “Ni gabe ezingo luke ezer egin.”
- “Niretzako espazioa izan nahi badut, nirekoia naiz.”
- “Zaintzeak izan behar du nire bizitzaren ardatza, eta beste guztia bigarren mailan utzi behar dut (lana, familia, lagunak...).”
- “Dena egiteko gai naiz.”

### 2.2 Nola gidatu okerreko pentsamenduak?

Okerreko pentsamenduak gidatzeko, identifikatzea eta onartzea da lehen pausoa. Ozen esatea eta beste pertsona batzuekin horiei buruz hitz egitea ona izan daiteke.

Bigarren pausoa da zergatik sortu diren aztertzea, eta onartzea, gizaki garen heinean, mugak ditugula, eta helburu errealak eta egingarriak izan behar ditugula.

Batzuetan, arazoa hurbiletik ikustean, ezin da objektiboa izan. Horregatik, oso gomendagarria da urrundu eta beste ikuspuntu batetik begiratzea.

## Okerreko pentsamenduak gidatzeko baliabideak

- Ez hartu mendizat harri – koskorra baino ez dena.
- Ez zaio norberari bota behar kontrolatu ezin diren gauzen Ermua.
- Gauzak ez dira zuriak edo beltzak, grisak ere ikusi egin behar dira.
- Ez dakigo bestea zer pentsatzen ari den. Zalantza izanez gero, galdetzea da onena.
- Bakarrik ezin dugu egin.
- Nork bere ikuspuntua du, guztiek ez dute zertan guk bezala pentsatu.
- Onartua egin behar da beti ez dugula arrazoia izaten. Besteen iritziak baliagarriak izan daitezke guretzat ere.
- Pentsatzen dugun guztiak eragina du gure sentimenduetan eta ekintzetan. Pentsamenduak aldatuz gero, sentimenduak eta ekintzak aldatuko ditugu.
- Zoriontasuna norberaren esku baino ez dago, ez besteen esku.
- “Egin behar dut” esaldiaren ordez “egiten saiatuko naiz” erabili.

ASPACE

### **3.- Bakardadea eta Isolamendua**

***“Familiakoekin, lagunekin edo beste familiako zaintzaile batzuekin egonez gero, bakardadea eta isolamendua ekiditen dira”***

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bat zaintzean, norberarentzako denbora murriztu egiten da.

Gainera, familiako zaintzaile askok uste dute zaintzen hastean familiakoak eta lagunak alde batera utzi behar dituztela. Orduan, gero eta harreman gutxiago izaten dituzte besteekin, eta bakarrik eta alde batera utzita sentitzen dira. Beren buruarekin ahaztera ere iristen dira, eta Osasuna zaintzeari uzten diote.

Arazoa da inkontzienteki egiten dela hori guztia, eta ez garela ohartzen beranduegi izan arte.

#### **3.1.-Nola hauteman isolamendua?**

Nola ohartu gaitezke gertatzen ari dela inkontzienteki sortzen bada?

Galdera batzuk egitea lagungarria izan daiteke bakardade edo isolamendu egoeraz ohartzeko.

- Zenbat denbora da ez naizela lagunekin edo familiakoekin egon?
- Astean baditut ordu batzuk, neure buruarentzat?
- Gogoan al dut noiz egin nuen azkeneko aldiz lehen askotan egiten nuen jarduera atsegin hura?
- Egun guztia nekatuta egotearen eta deskansatzeko denbora behar izatearen sentazioa dut?
- Nire etxekoa zaindu dezakeen bakarra naizela iruditzen zait?
- Norengana jo dezaket gertatzen ari Maidana azaltzeko?

#### **3.2.- Nola aurrea hartu bakardadeari eta isolamenduari?**

Taulan adierazten dira bakardadeari aurrea hartzeko irizpide batzuk. Horiekin ere bakarrik sentitzen jarraituz gero, lagungarri izan daiteke astebetean libre ditugun denbora-tarteak planifikatzea, epe laburrean helburu bat lortzeko: aspaldian utzitako jarduera atsegin bati berriro heltzea.

### **Bakardadeari eta isolamenduari aurre egiteko irizpideak**

- Egunean denbora apur bat hartu norberarentzat, gustatzen zaigun zerbait egiteko.
- Besteekin egon: familiakoak, lagunak edo egoera berean dauden familiako zaintzaileak.
- Norberaren esperientziak banatu beste pertsona batzuekin.
- Lagun berriak egin.
- Astean egun bat edo gau batean etxetik irteten saiatu, lasaitzeko eta arazoetatik deskonektatzeko. Ezinezkoa iruditu arren, egiteko moduak aurki daitezke. Gauzak hobeto ikusten dira atsedeneren ondoren.
- Besteekin ditugun harremanetan, kantitatea zein kalitatea, biak dira garrantzitsuak. Barre eginarazten diguten eta geure buruarekin ongi sentiarazten gaituzten lagunak aurkitu behar dira.
- Norbaitek laguntza eskatzen badigu, ez diogu uko egin behar. Onartu egin behar dugu, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak ezetz esa narren.

ASPACE

## 4.- Loezina

Lo egitea nahitaezkoa da. Loak indarberritu egiten dug; hura gabe, arazo ffsico eta psikologiko ugari sor daitezke. Hainbat arrazoi egin daitezke familiako zaintzaileak behar bezainbeste lo egiterik ez izateko: tristura, erru – sentimendua edo estresa, besteak beste.

Jarraian agertzen diren galderetako bati baietz erantzunez gero, loezina izan dezakegula esan nahi du, edo loak ez gaituela behar bezala indarberritzen, eta, beraz, konpondu beharreko arazo bat dugula.

- Lo hartzeko lanak izaten ditut?
- Gatean sarritan esnatzen naiz?
- Lehen baino askoz lehenago esnatzen naiz, eta ezin dut lorik hartu?
- Goizetan nekatuta esnatzen naiz?

### 4.1.-Zer egin dezakegu?

Taulan agertzen dira loaren higieneko arau batzuk. Insomnioari aurka egiten lagun dezakete. Bi astean aldaketa horiek egiten saiatu, eta aldaketa handirik nabaritzen ez badugu, profesional batengana jotzea komeni da, hark kasua aztertu eta arazoa konpontzen lagun diezagun.

#### Loaren higieneko arauak

- Logela lotarako bakarrik erabili. Saiatu logelan lanik edo bestelako jarduerarik ez egiten.
- Logelak iluna, lasaia eta ongi aireztatua izan behar du, eta tenperatua eroso eduku.
- Logura izatean joan ohera. 5 minutu igarotzean lorik hartu ez badugu, ez geratu ohean. Naiki eta beste gela batera joan, berriro logura izan arte.
- Saiatu beti ordu berean jaikitzen, baita lorik egin ez dugunetan ere.
- Saiatu siestarik ez egiten eta egunean zehar lorik ez egiten.
- Ariketa fisikoa egin egunez, baina inoiz ez gauez.
- Ohera joan aurretik, gorputza eta burua erlaxatzeko jarduerak egin, hala nola, bainu bero bat hartu, erlaxazio – ariketak egin, zerbait entretenigarria irakurri, etab.
- Utzi alde batera tabakoa, kafea, tea eta txokolatea.
- Saiatu afari arina egiten. Ohera ez joan gosez, ezta beteta ere.
- Gauez ez begiratu erlojuari.



## 5.- Arazo fisikoak

Zaintzaile ez direnek baino osasun okerragoa eta arazo fisikoak izateko arrisku gehiago izaten dute familiako zaintzaileek. Gainera, gaixo daudela jakin arren, ez dira medikuarengana joaten, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari ematen baitiote garrantzi gehien. Osasuna gutxiago zaintzen dute, ez dute nahikoa lo egiten, elikadura desegokia izaten dute, ariketa físico gutxi egiten dute, tabako eta alcohol gehiegi kontsumitzen dute, ez dute txertorik hartzen, bere kabuz medikamenduak hartzen dituzte, ez dituzte tratamendu medikoak betetzen, postura txarrak hartzen dituzte eta estresa izaten dute, besteak beste.

### 5.1.- Arazo fisikoak ditut?

Arazo hauek sortu ohi dira:

- Nekea
- Dardarak
- Digestio – arazoak
- Giharretako tentsioa
- Zefaleak
- Mina
- Gorabehera kardiobaskularrak (arritmia, bularreko angina, gutxiegitasun kardiakoa, etab.)
- Sistema immunologikoko gorabeherak (alergiak, birusa, etab.)
- Arnasteko arazoak (asma, airea falta den sentazioa, etab.)

### 5.2.- Zer egin dezakegu arazo fisikoak izanez gero?

Gorputza jakintsua da, eta noiz gelditu ohiartzen du. Sintonia horiek izatean, arazoaren oinarriari heldu behar diogu. Hona hemen arazo fisikoei aurre egiteko zenbait aholku:

- Norbere burua zaintzeko espazio bat bilatu
- Gogoan izan geure burua zainduz gero besteak hobeto zainduko ditugula
- Ariketa fisikoa egin
- Elikadura zaindu
- Erlaxatu
- Espezialista batengana jo, beharrezkoa izanez gero

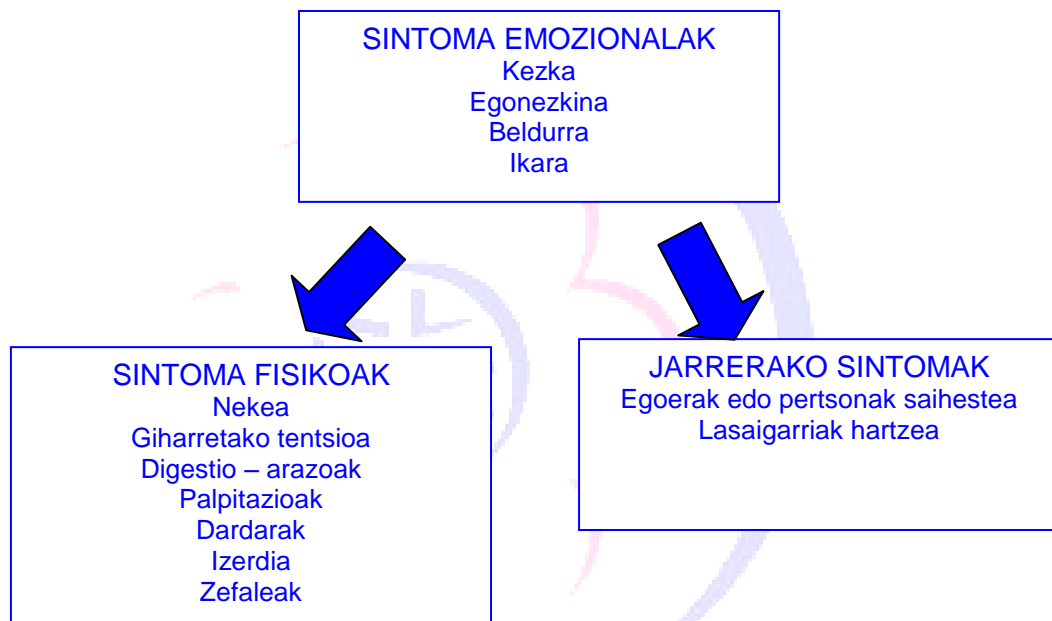
Taulan ageri dira arazo bakoitzarentzako konponbideak. Aholku horiek diotena egin ondoren arazoak bere horretan jarraitzen badu, profesional batengana jotzea komeni da.

<b>Familiako zaintzailearen arazo fisikoentzako baliabideak</b>	
<b>Nekea</b>	Behar bezainbeste lo egin, leku fresko eta erosoan lo egin, indarberritzeko eta erlaxatzeko ariketak egin.
<b>Dardarak</b>	Erlaxazio eta arnasketa ariketak egin.
<b>Digestio arazoak</b>	- Elikadura zaindu, ur asko edan, egunero oinez ibili.
<b>Giharretako tentsioa</b>	Luzatze ariketak egin, behar bezala atsedena hartu, masajeak eman.
<b>Osasun - arazo larriak</b>	Arazo larriagoak izanez gero (zefaleak, mina, gorabehera kardiobaskularrak, sistema immunologikoko gorabeherak eta arnasketa arazoak), medikuarengana joan.

ASPACE

## 6.- Antsietatea

Antsietatea normala eta osasungarria da. Denek izatne dute arrisku – egoeretan, egoera delikatuetan edo kezka izatean. Antsietatea arazo bihurtzen da, ordea, arrisku errealik ez dagoenetan sortzen denean, edo denbora asko irauten duenean. Kasu horietan, gure organismoarentzat kaltegarriak diren sintoma fisikoak, kognitiboak eta jarrerari dagozkionak ere izaten dira.

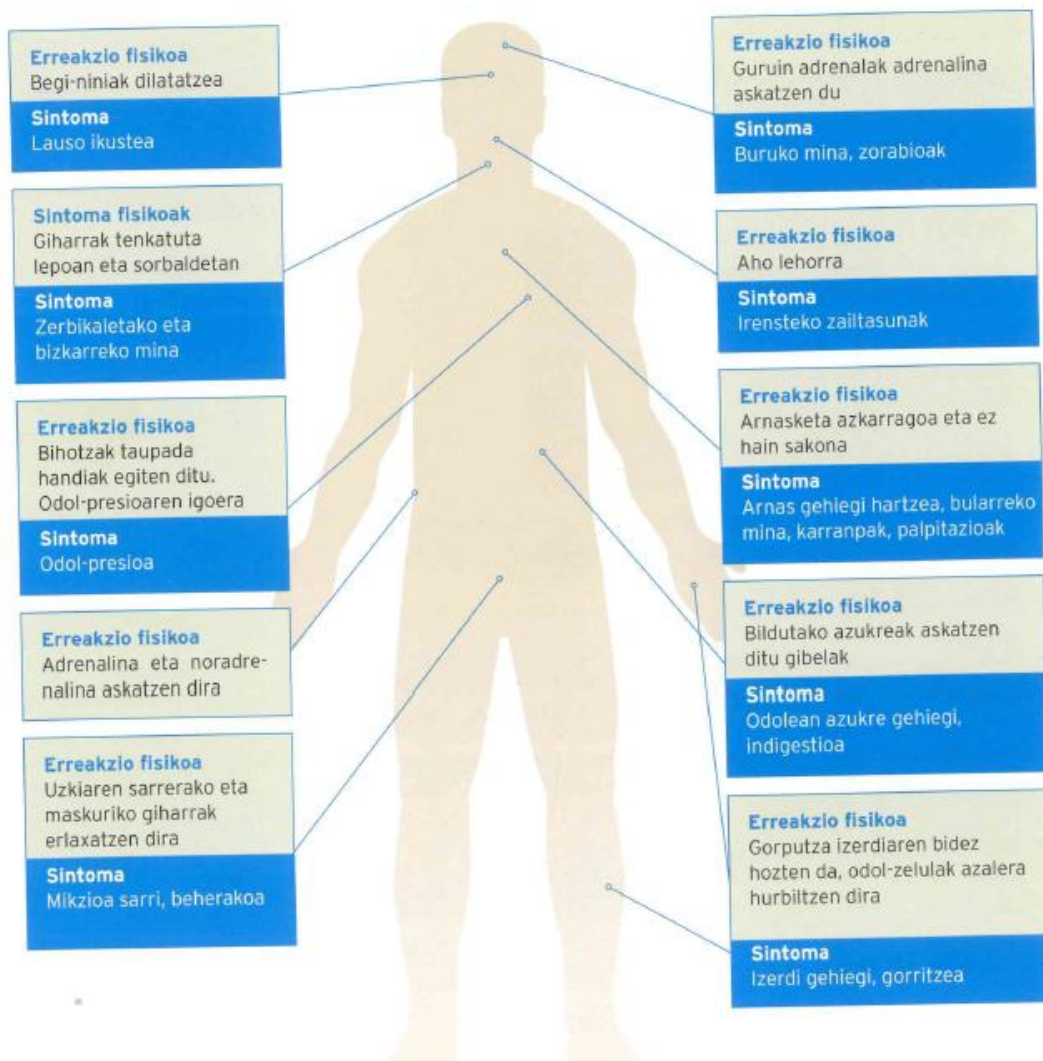


### 6.1.- Nola hauteman antsietatea?

Ondoren agertzen diren sintometako lau izanez gero, arreta jarri eta konpondu beharreko antsietatea dagoela esan nahi du.

- Aire falta edo itomena izatearen sentsazioa.
- Asfixia edo eztarri – trabatzea izatearen sentsazioa.
- Bihotzak abiadura handiegia hartzen duen sentsazioa (palpitazioa, takikardia).
- Mina edo ondoeza (sastadak) bularrean.
- Izerdi gehiegi ateratzea.
- Ahultasuna.
- Aho lehorra.
- Zorabioa, bertigoa, ezegonkortasuna edo konortea galtzea.
- Goragalea edo sabeleko ondoeza (urdaila nahasita izatea).
- Suminkor egotea edozer gauzarekin.
- Gorputzeko zatiren bat sorgortzea edo inurridura izatea.

- Beroa edo hotzikarak izatea.
- Dardara
- Hiltzeko beldurra
- Erotzeko edo kontrola galtzeko beldurra.
- Zorabio sentsazioa.
- Irrealtaun – sentsazioa edo lekuz kanpo sentitzea.



Iturria: Alzheimerra edo antzeko arazo mentalen bat duten pertsonen familiako zaintzaileen osasunaren trebakuntzako eta sustapeneko Europako programatik hartutako irudia.

ASPACE

## 6.2.- Nola gidatu antsietatea?

<b>Antsietatea gidatzeko jarraitu beharreko prozesua</b>	
<b>Lehen Pausoa,</b> egoerari aurre egin aurretik, prestatzea	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etxekoaren gaitzari buruzko informazio medikoa edo profesionala eskatu.</li><li>• Ez saiatu gertaerei aurrea hartzen. Gertatu behar badu, gertatuko da.</li><li>• Saiatu norberaren erreakzioak kontrolatzen.</li><li>• Jakin egin daitekeela, lehendik eginda dagoelako.</li><li>• Saiatu erlaxatuta egoten eta egin beharrekoa patxadaz egiten.</li></ul>
<b>Bigarren Pausoa,</b> egoera gehiegizkoa bada guretzat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelditu, arnasa hartu eta berriro hasi.</li><li>• Ahal bada, egoeratik aldentu une batez. Kanpotik beste modu batera ikusten dira gauzak.</li><li>• Batik bat, gogoan izan ezer ez dela betiko. Egoera hau ere amaituko da.</li></ul>
<b>Hirugarren Pausoa,</b> egoera amaitu denean	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aztertu nola egin dugun: zer egin dugun ondo, eta zer hobetu behar den.</li><li>• Ez sentitu errudun. Ahal dugun guztia egin dugu.</li><li>• Une batez lasaitu, merezi dugu eta.</li></ul>

## 6.3.- Zer egin dezakegu?

Antsietateak sortzen duen sorgin – gurpilari aurre egiteko, identifikatu egin behar ditugu estrés gehien sortzen diguten aukerak, eta egoera horietan agertzen zaizkigun sintomak. Oinarrizko elementu horiek identifikatu ondoren, konponbidea aurkitu behar zaie. Taulan ageri dira erabilgarri izan daitezkeen teknika batzuk. Aholku horiek jarraituta antsietatea alde egiten ez badu, profesional espezializatu batengana jo beharko dugu. Tratamendu farmakologiko batzuek laguntzen dute sintomak kontrolatzen.

<b>Antsietatea kontrolatzen laguntzeko teknikak</b>	
<b>Arnasketa kontrolatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antsietatea dutenean, arnasa azkarrago hartzen dute pertsona batzuek, eta horrek hainbat sintoma sor ditzake: takikardia, zorabio – sentrazioa, bertigoa, ezegonkortasuna, etab. Arnasketaren kontrol egokirako estrategiak rehabilita, sintoma horiek hobera egin dezakete.</li> <li>• Arnasketa errazten duten hainbat ariketaren bidez stres – maila jaitea eta arnasketa – prozesua ulertzea dira teknika horien helburuak.</li> </ul>
<b>Erlaxazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlaxazio fisikorako eta mentalerako estrategiak ikasi. Gogoan izan ongi egiteko konstantea izan behar dela.</li> </ul>
<b>Beste zerbaitetan pentsatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urduri edo kezkatuta gaudenean, zaila izan ohi da kezkatzen gaituen horretan ez pentsatzea. Horrelako pentsamenduek, epe luzean, gaizki sentiarazi baino ez digute egiten. Arretarik ez jartzen saiatuz gero, berriz, bakarrik alde egingo dute.</li> <li>• Beste zerbaitetan pentsatzeko teknika batzuk dira: inguruan gertatzen ari denari arreta jarri, jarduera fisikoak zein mentalak egin, etab.</li> </ul>
<b>Pentsamenduak kontrolatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kexka sortzen diguten pentsamendu automatikoak kontrolatzen ikasiz gero, errazago amaitzen da antsietatearen sorgin – gurpila.</li> </ul>

ASPACE

## 7.- Depresioa

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bat zaintzeak ezkorrago bihur dezake zenbait egoeraren inguruko ikuspuntua eta zenbait egoera bizitzeko eta horien aurrean erreakzionatzeko modua. Hala, bat – bateko eta kontrolik gabeko umore aldaketak sortzen dira batzuetan, arrazoi jakinik gabekoak, gainera. Horrez gain, tristura – eta pena – sentimenduak izaten dira batzuetan, eta horrek oraindik zailagoa egiten du zaintza. Neurri bateraino, ulertzekoak dira sentimendu horiek egunero errealitate gogorrari aurre egiten zaiola kontuan izanda, hala ere, arazo bihur daitezke areagotzen badira; orduan, *depresio* deitzen zaio.

### 7.1.- Deprimetuta nago?

Jarraian agertzen diren hiru zantzueta bat izanez gero, depresiva izan dezakegu. Hala bada, ahalik eta azkarren tratatu eta konpondu behar da.

- Tristura sentimentuak.
- Lehen atsegin genituen gauzak egiteko gogo falta.
- Neke fisikoa eta emozionala, indarrik ez izatearen irudipena.
- Isolatzea.
- Pentsamendu negatiboak.
- Heriotzarekin pentsatzea
- Negarra.
- Suminkortasuna.
- Itxura fisikoa alde batera uztea.
- Lo – arazoak.
- Appetitu – arazoak eta pisu – aldaketak.

### 7.2.- Zer egin dezakegu depresioa izanez gero?

Taulan ageri dira depresioari aurre egiteko jarraibide batzuk. Bi astean aldaketak egiten saiatu eta aholkuei jarraitu ondoren silabek bere horretan jarraitzen badute, behar beharrezkoa da profesional bati galdetzea (medikua, psikologoa, psikiatra).

## Depresioari aurka egiteko jarraibideak

- Eginbeharrak aldez aurretik planifikatu, eta, ahal den guztietan, plan hori jarraitu.
- Egunean norberantzako tarte bat hartu; erlaxatzeko bainu bat hartzea, liburu bat irakurtzea edo, besterik gabe, atsedean hartzea ezinbestekoa da zaintzen jarraitzeko.
- Ez utzi lagunak alde batera.
- Laguntza eskatu, besteek eskaini zain egon gabe. Besteek, agian, ez dute jakingo noiz behar dugun.
- Norberaren mugak ezagutu, eta ez joan haratago.
- Helburu errealak jarri.
- Akatsak egiten ditugunean, geure buruari barkatu eta haietatik hasi. Jakin ahalik eta ondoen egiten ari garela.
- Gure bertuteak txalotu eta gure burua txalotu, lana ondo egiteagatik.
- Ez epaitu geure pentsamenduak; ez dira txarrak, ezta onak ere.
- Ez entzungor egin norberaren beharrei.
- Saiatu gogoeta egiten ezer egin aurretik.
- Ez hartu beti besteek egiten dutena, eta haien begiradak zein komentarioak, erasotzat; beti ez da hala izaten. Zuzenean galdetu, gaizkiulertuak saihesteko

ASPACE



# Familiako Zaintzailearen Senitartekoak eta ingurune soziala

## Sarrera

Familiako zaintzaileak argi izan behar du ez dagoela bakarrik. Senitartekoak eta lagunak ditu, eta haiengana jo dezake eta jo behar du. Beharrezkoa da harreman horiei eustea pertsona gisa errealizatuta sentitzeko. Orduan, zoriontsu izango da, eta egoera hori mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari ere helaraziko dio.

Besteak zaintzeko norbera zaintzea giza harremana eta ingurukoekin dugun kontaktua mantentzea eta areagotzea ere bada. Kapitulu honetan eta azaltzen da zer den beharrezkoa senitartekoekin gizarte – ingurunearekin guztiz integratzeko.

## 1.- Familiako zaintzailea: noiz eta zergatik sortzen da?

Gure inguruko norbaiten egoerak aldatu egin du haren autonomia pertsonala. Hainbat arazoirengatik gerta daiteke, eta eguneroko bizitzako oinarri jarduerak egiteko beste pertsona baten laguntza – kasuan kasuko maiztasunarekin – eskatzen du.

Lehen egunetan, berez sortzen da familiako zaintzailea. Fisikoki eta emozionalki hurbilen dagoena izan ohi da. Une horretan, familiako zaintzailearen esku geratzen da arreta. Uneoro, gau eta egun, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren gainean egoten da. Hark laguntza gehiago behar duenean, zaintzaileak ez du laguntzarik eskatzen, eta bere harremanei denbora kentzen die pixkana, guztiz alde batera utzi arte. Beti ezin da, gainera, pertsona batek beharko duen denbora eta arreta kalkulatu, izan ere, mendekotasun iragankorra (haurra, hezurren bat haustea, gaixotasun vírico bat, ebakuntza ostekoa, depresiva, etab.) edo mugagabea izan daiteke (endekapenezko gaixotasuna, muineko lesioak, arazo mentalak, minusbalotasun sensorial larriak, adina, etab.)

Ustekabean sortutako egoera ohiko bihurtzen da mendekotasun – egoeran dagoen pertsona zaintzeko, beretzako denborari uko egiten dio, eta senideek zein gizarte – inguruneak normaltzat hartzen dute. Orduan, bakarra eta ordezkazina bihurtzen da familiako zaintzailea. Inork ez du pentsatu ere egiten mendekotasun – zirkulutik at bere bizia izan dezakeenik.

## **2.- Familiako zaintzaileak aurre egin beharreko arazoak**

- Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren beharrak eta familiako zaintzaileak eskaintzen dion denbora bat ez etortzea.
- Neke fisiko eta mental handia.
- Lana utzi beharra.
- Denbora librea murriztea.
- Harremanak murriztea, bai familiakoekin, bai gizarte – ingurukoekin.
- Egun osoa mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarentzako hartzea.
- Norbere burua uztea, gogo aldetik eta fisikoki.
- Gizartetik isolatzea.
- Ordezkatzeko inor ez izatea.
- Baliabide ekonomiko propioen falta.

## **3.- Egoera berriko lehen pausoak**

Mendekotasun – egoerarekin behar bezala bizitzeko, onartzea da lehen pausoa. Pauso horretara iristeko, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren zein familiako zaintzailearen beharrak aztertu behar ditutu, bietako inorekin ahaztu gabe.

Bi alderdi garrantzitsu izan behar dira kontuan: mendekotasun maila eta egoeraren iraupena.

Konfiantzazko pertsonak izan behar ditu familiako zaintzaileak (beretzat eta mendekotasun – egoera dagoen pertsonarentzat konfiantzazkoak direnak), eginbehar guztietan ordezkatu ahal izan dezaten. Hala, etxean ez dagoenean (egun batzuetan bada ere), mendekotasun – egoeran dagoen pertsona ez du okerrago egingo, eta familiako zaintzailea ere ez da urduri egongo.

Mendekotasun larria duten pertsonen ardura batek bakarrik duenean, zaintzaile horrek hurbilekoei erakutsi behar die (beste biri, gutxienez) zaintzailearenak nola egin, eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin behar bezalako harremana nola izan. Bestalde, zaintzaileak pentsatu egin behar du noizean behin baina maiz beste norbaitek ordezka dezakeela, lagunekin egoteko eta lanean edo aisialdian sortutako harremanei eusteko. Une horietan ihes egiten du, eta bere buruari eskaintzen dio arreta; horregatik, behar – beharrezkoak dira besteak ongi zaintzeko.

#### 4.- Menpekotasun – egoeran dagoen pertsonarekiko harremana

- Mendekotasun – egoeran dauden pertsona batzuen izaera itxia, ez oso soziala eta agintzailea izan ohi da inguruko pertsonekin; zaintzen dituztenekin, batik bat. Harreman orekatua eta zuzena ezarri beharko du zaintzaileak, eguneroko zereginetan behar baino denbora gehiago ez igarotzeko. Zeregin horien partaide egin beharko du mendekotasun – egoeran dagoen pertsona ere, hala, dituen gaitasunak erabiltzera bultzatuko du, eta pertsona hori, halaber, baliagarri sentituko da, eta autonomia gehiago izango du.
- Garrantzitsua da egoera berriak sortutako kezka adieraztea, eta normaltasun osoz hitz egitea horri buruz. Ez dugu kezkarik ez bagenu bezala aritu behar mendekotasun – egoeran dagoen pertsona ez larritzeko. Agian inork baino hobeto jakingo du zenbait arazo konpontzen; edo gu ezkututzen saiatzen ari garen beldur berak izango ditu. Hitz eginez, errazago egingo diegu aurre beldurrei, eta elkarri babesa emanda, bakardadeari ihes egiten diogu.
- Harreman eta jarduera autonomo eta pertsonalek on egiten diete familiako zaintzailearen egoera emozionalari, eta hala, kalitate hobeko zaintza eskain dezake.
- Hasieratik ulertu beharko du mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak bi bizitza independente, oso eta berezi daudela: berea eta zaintzailearena edo zaintzaileenak. Behar duen denbora eta arreta ematen dio familiako zaintzaileak, baina bere bizia du, eta errespetatu egin behar du, eta horren inguruko interesa ere izan behar du.
- Garrantzitsua da bi aldeetako bakoitzak bere harreman sozialak izatea. Hala, elkarrekin dauden uneak aberatsago bihurtzen dira, haien mundutik kanpoko hizketarako gaiak sortzen baitira. Interesgarria da, halaber, bi giro horietako pertsonak elkarrekin egiteko jarduerak bilatzea eta programatzea. Bakoitzaren lagun – taldea zabaltzen da horrela, eta energia ematen du (ibilaldiak, zinema, janaria, jolasak, paseoak, etab.).
- Garrantzitsua da gizarte – ingurua ez mugatzea bien arteko harremanera. Familiako zaintzaileak harreman horretatik kanpoko bizitza duenean, inguruaren ikuspegi zabalagoa du, eta ikuspegi berri horren bidez, eguneroko arazoak beste modu batera ikusten ditu. Batik bat, ulertarazten du mendekotasun – egoeran dagoen pertsona ez dela munduaren erdigunea.

## **5.- Talde lana**

Ordainsaririk jasotzen ez duen familiako zaintzailearentzat, gizarte – ingurune finkoa, baliagarria eta malgua, babes fisikoa eta mentala emango diona da izan dezakeen onena. Arreta mugagabea behar duten kasuetan, ohikoa da denborak aurreran egin ahala egoera aldatzea; okerrera egin ohi du.

Egoera berriaren berri eman behar zaie familiako zaintzailearen eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren eguneroko bizitzaren zati diren pertsoneri. Haiiek ere arazoa aztertu ahal izango dute, izan duten esperientzian oinarrituta, eta konponbiderik onenak bilatu ahal izango dituzte. Guztien artean hitz eginda, egoera hobetzeko adostasuna lortuko da. Hori eginez gero, familiako zaintzaileak ez du erabaki bat hartu izanaren ardura sentituko, banatu egingo du ardura hori.

Dena dela, ona eta era berean gomendagarria da eguneroko bizitzarekin zerikusirik ez duten – eta haren funtzionamendua ezagutzen ez duten – konfiantzako pertsoneri egoera berriaren berri ematea. Ikuspegi objektiboa izango dute pertsona horiek, lotura emozionalik gabea. Hala ere, xehetasunak ezagutzen ez dituztenez, ideia berri gisa baino ez dira kontuan hartuko. Ideia horiek, gero, familiako zaintzailearen hurbilekoekin eztabaidatu ahal izango dira. Kanpotik eta urrunetik datorren ikuspuntuak freskotasuna eta ikuspegi berriak ekartzen ditu beti. Batzuetan ez dute subjektibotasunik izaten, eta antzeko esperientzietan oinarritutakoak ere izan daitezke.

Hala ere, espezialistei eskatu behar zaie gai zehatzei eta zientifikoei buruzko iritzia. Zenbait kasutan, pertsona horiek baino ezin dituzte eman aholku eta iritzi objektibo eta fidagarriak, osasun fisiko eta mentalari lotutako gaiei edo laguntza teknikoei dagokienez, esaterako.

## **6.- Norberarentzako denbora ere badago**

Familiako zaintzailearen bizitza pertsonala eta bere buruari eskaintzen dion denbora dira gairik garrantzitsuenetako batzuk, baita gutxien baloratuak ere. Pertsona horiek bizitza independentea eta antolatua zuten menpekotasun – egoera sortu zenean. Une horretan bertan eskatu behar du familiako zaintzaileak bizitza horri eustea, edo ahalik eta aldaketa gutxien egitea. Babes – taldeak sortu behar dira gizarte – eta familia – ingurunean, lehenengo jardueri eutsi, eta, aldi berean, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona zaintzeari uzteko.

Familiako zaintzailea errudun senti daiteke pauso hori ematean, berekoikeriaz jokatzeko ari dela pentsa dezake. Ezta hurrik eman ere. Independentzia – eta autonomia – jarrera horri eutsiz gero, eraginkortasun gehiagorekin egingo ditu zaintza – lanak, eta, era berean, bere burua zaintzen jarraituko du (emozionalki eta osasunari dagokionez), eta hori onuragarria da ingurukoentzat ere.

Bi premisa hauek hartu behar ditu oinarriztat eguneroko bizitzan, pertsona hori zaindu eta beharizan pertsonalei arreta eskaintzeko:

- Jarduera ordutegi malguarekin programatu, ustekabeko aldaketak egin ahal izateko kalte ekonomikorik, sozialki edo lanaren ingurukorik ez izateko.
- Taldean ordezkapenak egiteko egokiak diren pertsonak izatea, horien artean ere inor ez baita ordezkazina.

Bi kondizio horiek lasaitasuna emango diote familiako zaintzaileari, eta zenbait lan edo aisialdiko jardueratan maiz parte hartzea erraztuko diote. Ondorioz, bizitza osoagoa eta atsegingarriagoa izango du.

Familiako zaintzaileak argi izan beharko du beti bere kezkek eta behar sozialek zein pertsonales eskatzen diotena egitea ezinbestekoa eta ukazina dela, eta ez duela onartzen “ezin da” erantzun gisa. Horretarako, gogoan izan beharko du, halaber, arazo zehatzak konpontzeko, elkarteen administrazioen laguntzak eta baliabideak eskuragarri dituela. Hori guztia eginez gero, besteak zaintzeko bere burua zaintzea lortuko du.

### **Bizitza osoa izateko aholku praktikoak**

- Familiako zaintzailearen eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren beharrak aztertu.
- Familiako zaintzaile gisa ditugun mugak ezagutu eta mantendu.
- Gogoan izan inor ez dela perfektua. Gehienez ere, ahalik eta ondoen egin ditzakegu gauzak.
- Ez sentitu errudun.
- Laguntza eskatu, beharrezkoa den guztietan. Ez egon berez etorri zain.
- Ez onartu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak beste inork zaintzerik nahi ez izatea.
- Bilatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak harreman ona duen eta pertsona hori gustara sentiarazten duen norbait, laguntza emataeko eta /edo ordezkatzeko.
- Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren gaitasunas sustatu, eta ahalik eta eginbehar gehienetan lagutzeko eskatu.
- Egoera fisikoa zein mentala zaindu. Ariketa fisikoa egin, eta zaletasunentzako denbora hartu.
- Arazoetatik deskonektatzeko moduak bilatu.
- Mendekotasun – nukleotik alde egin egun batzuetarakok, maiztasun finkoarekin.
- Mendekotasun – nukleotik kanpoko lagunekin ditugun harremanei eutsi. Ahal bada,

zabaldu.

- Bion gizarte - nukleoak elkartu zenbait jardueratan. Hala, bion taldea zabalduko da.
- Saiatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak lagun berriak egin ditzan, eta lehengoak gal ez ditzan.
- Kezkak adierazi, eta normaltasunez hitz egin pertsona horrekin dugun mendekotasun – egoeraz.
- Sortzen diren zalatzak dagokin espezialistari galdetu.
- Antzeko egoerei buruzko informazioa jaso elkarteen eta komunikabideen bidez, eta informazio hori, gero, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari jakinarazi.
- Umorez hartu egoera guztiak, eta saiatu umore hori besteei helarazten.
- Irudimena erabili arazoie aurre egiteko arma indartsu gisa. Helburu bat lortzeko bitarteko ugari daude.
- Jarrera baikorra baina errealista izan, fantasiarik eta ezkortasunik gabe.
- Maitasuna, errespetua eta duintasuna helarais mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari. Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak eta haren ingurukoek maitasuna, errespetua eta duintasuna ematea lortu.
- Laguntza bilatu administrazio publikoak eskaintzen duen baliabideetan.

## Ondorioa

Besteak zaintzeko norbera zaintzea da orrialde hauen asmoa ondoen laburtzen duen esaldia. Familiako zaintzaile – lanetan orientazio gisa erabili behar dira. Gizarte – eta familia – ingurunea inplikatzan badira, bizi – kalitate hobea izango dute bai mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak, bai eta familiako zaintzaileak ere.

# Familiako Zaintzailearentzako laguntza fisikoa, bizi eta sasoian egoteko

## Hitzaurrea

Familiako zaintzaileak mendekotasun – egoeran dauden pertsoneri arreta ematen dienean, 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 gaitasuna ekidin nahi badugu.

Illo 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 gaitasuna prebenitzeko.

## Ariketa horiek noiz egin

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

## Nola egin

20 minutuko lan – saio bakoitzean, denbora banatu behar 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 – erritmoarekin batera egin behar dira ariketak.

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



ASPSPACE



## 1.- Luzatze ariketak (1. multzoa)

Ariketa horiek gorputza ariketarako prestatzen dute, eta, halaber, ariketaren ondorengo muskulu – tentsioak kentzen dituzte.

### Lepoa



**Hasierako jarrera:** eserita eta bizkarra zuzen, eserlekuaren bizkarraldearen kontra jarri gabe.

- Okertu lepoa poliki – poliki, behartu gabe, eskuinaldera, eta saiatu belarriaz sorbaldara iristen.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Orain, errepikatu prozesua ezkerraldera.

### Zangoaren atzealdea



**Hasierako jarrera:** zutik, hormaren aurrean, besoak luzatuta eta hormaren kontra dituzula.

Aurreko zangoa tolestatuta eta atzekoa luzatuta.

Oinak lurraren gainean, eta bizkarra zuzen.

- Tolestu gehiago aurreko belauna. Ez altxatu atzeko oinaren orpoa.

## Besoak eta enborra



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak bananduta dituzula (aldaken parean).

Besoak goian, eskuin eskuaz ezkerrekoaren eskumuturrari eutsiz.

- Okertu enborra eskuinerantz eskumuturretik emeki tira eginez.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin ariketa bera ezker aldera.

## Aldakak eta bizkarraren beheko partea



**Hasierako jarrera:** lurrean luzatuta.

- Tolestu zango bateko belauna bularralderantz bi eskuez lagunduz, eta eduki eskuak izter atzeetan.
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin gauza bera beste zangoarekin.



**Hasierako jarrera:** lurrean luzatuta, bi belaunak tolestuta dituzula.

- Eraman bi belaunak bularralderantz, bi eskuez lagunduz eta izter atzean edukiz.
- Itzuli hasierako jarretara.

#### **Oharrak:**

- Atal bakoitza 15-30 bat segunduz luzatu.
- Egin ariketa bakoitza hiruzpalau aldiz.
- Ez luzatu mina sentitzen duzunean.
- Luzaketa muskuluaren erdian sentitu behar duzu, ez artikulazioetan.
- Astiro eta arnasarekin batera egin behar dituzu mugimenduak, luzaketa bakoitzean airea botaz.

## 2.- Jarrera ariketak (2. multzoa)

Jarrera – eta keinu – gaitasun batzuk eskuratzea da jarrera – ariketen helburua. Izan ere, zaintza – lanak egiten laguntzen diote familiako zaintzaileari, eta, beraz, lesio – arriskua murrizten dute.



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak batuta eta besoak aldaketan dituzula.

- Hartu arnasa, utzi aireari sartzen.
- Apartatu eskuin zangoa, eta tolestu.
- Mugitu enborra eskuinerantz.
- Bota arnasa
- Itzuli hasierako jarretara.
- Egin ariketa berdina kontrako aldera.



**Hasierako jarrera:** zutik, zangoak pixka bat bananduta (sorbaldeen parean) eta pixka bat tolestuta dituzula.

- Eraman gorputzaren pisua eskuinaldera, eta, aldi berean, tolestu gehiago eskuin zangoa, ezkerrekoa ere zertxobait tolestuta daukazula.
- Egin ariketa eskuinetik ezkerreara eta ezkerretik esquinera txandakatuz lau aldiz jarraian.
- Gorputza garaiera berean izan beti, igo gabe.



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak batuta eta besoak aldaketan dituzula.

- Eraman eskuin zangoa aurrera, tolestuta.
- Eraman engorraren pisua zangorantz, eta, aldi berean, eramanez besoak aurrera.
- Itzuli hasierako jarrerara.
- Egin ariketa berdina ezker zangoarekin.



**Hasierako jarrera:** zutik, belauna tolestuta dituzula. Jarri besoak aulkiaren hanken goialdean.

- Luzatu tolestuta dituzun zangoak gorputzaren pisua aulki gainean jarritz.

Burura besoaren artean eduki beti.

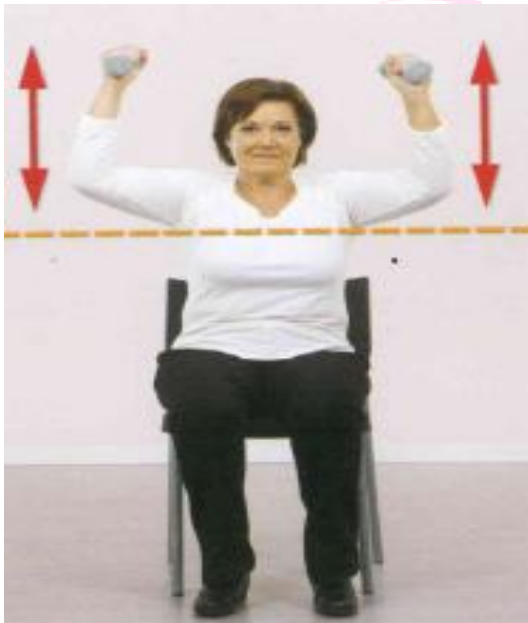
(Jarri eskuak aulkiaren hanketan beheerago, malgutasunak uzten dizun neurrian)

### 3.- Bizkortze - ariketak (3. multzoa)

Mendekotasun egoeran dauden pertsonak mugitzean gehien erabiltzen diren giharrak indartzeko dira bizkortze – ariketak.

Ariketa hauetarako, pisuak erabiltzea gomendatzen dugu. Etxean pisurik ez baduzu, etxeko baliabideak erabil ditzakezu haien orde; adibidez, arroz – pakete bana eskuetan.

#### Sorbalda



**Hasierako jarrera:** aulkian eserita, bizkarra zuzen eta aulkiaren bizkarraldearen kontra jarri gabe. Besoak gorputzaren alde banatan.

- Altxatu bi besoak sabai alderantz.
- Jaitsi eta tolestu poliki – poliki, eta sorbalda parera iristean, luzatu berriro sabai alderantz.

Ez jarri pisuak sorbalda gainean.

Ez mugitu burua ariketa honetan.

Begiratu beti aurrera lepoko minik ez izateko.

# ASPACE

## Besoak



**Hasierako jarrera:** aulkian eserita, bizkarra aulkiaren bizkarraldearen kontra jarri gabe.

- Heldu eskuaz pisuari, azazkalak ikusteko moduan dituzula.
- Altxatu beso bat sabai alderantz.
- Eraman pisua bizkar alderantz, baina ez dezala bizkarra ukitu.
- Altxatu berriz besoa sabai alderantz.

Egin ariketa lau aldiz.

- Itzuli hasierako jarrerara.

Egin ariketa berdina beste besoarekin.

## Bularraldeko muskuluak



**Hasierako jarrera:** ahoz gora etzanda, belaunak tolestuta dituzula. Besoak gurutze – forman.

- Tolestu besoak aurrealdera, ukondoa pixka bat tolestuta duzula.
- Itzuli hasierako jarretara. Ukondoez lurra ukitzear daudenean, luzatu besoak berriz.

Egin ariketa berdina lau aldiz.

## Muskulu abdominalak



**Hasierako jarrera:** ahoz gora etzanda, belaunak ángelus zuzenean dituzula.

- Eraman belaunak bularraldera, baina ez mugitu aldakak.
- Saiatu enborra makurtzen. Horretarako, bizkarraren beheko partea lurretik pixkat bat altxatu, belaunak bularraldera hurbilduz.

Ez egin besoez lurraren kontra indarririk.

- Itzuli hasierako jarrerara; kontuan izan belaunek ez dutela aldakak baino harago joan behar, angelu zuzenean egon behar dutela beti.

# ASPACE



## Enborraren aldameneko muskuluak



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak zertxobait banatuta dauzkazula.

- Aldatu pisua ezker eskura, eta makurtu enborra eskuin aldera.
- Aldatu pisua ezker eskura, eta makurtu enborra eskuin aldera.

Egin ariketa berdina lau aldiz.

- Itzuli hasierako jarrerara. Egin ariketa berdina lau aldiz.

## Izterren aurreko parteko muskuluak



**Hasierako jarrera:** zutik, oinak zertxobait banatuta eta oin – puntak aurrera begira dituzula.

- Egin aulkian esertzeko mugimendua.
- Aldakak belauen parera iristean, hasi altxatzen.
- Saiatu enborra beti zuzen izaten eta orpoak lurretik ez altxatzen.

## 4.- Arnasketa - ariketak (4. multzoa)

Arnasa hartzea giza gorputzaren behar – beharrezko funtzioa da. Arnasa hartzen dugunean, aire garbia eta oxigenoz betea sartzen zaigu biriketan. Arnasa botatzen dugunean, gure organismotik kendu behar den airea kanporatzen dugu.

Arnasketa giza gorputzaren funtzio automatikoa izan arren, kontrola daiteke organismoa hobeto oxigenatzeko eta edukiera bitala handitzeko.

Arnasketa – teknika oso osasungarria izan daiteke hainbat gauzatarako, esaterako:

- Erlaxatzen eta kontzentratzen laguntzeko eta muskulu – tentsioa kentzeko.
- Hobeto lo egiteko eta atseden hartzeko.
- Birikak osasuntsuago eta indartsuago egoteko.
- Bihotzak ahalegin txikiago egiteko ehunetara oxigenoa igortzen.
- Oxigeno – kantitate egokia emateko jarduera fisikoa egin bitartean.

### 4.1.- Nola hartzen dut arnasa?

Arnasa nola hartzen dugun jakiteko, hauxe egin dezakegu:

- Auki batean eseriko gara, molestatuko ez gaituzten gela batean.
- Begiak itxiko ditugu, esku bat bularraldean eta besta sabelean jarri, eta normal hartuko dugu arnasa; adi egongo gara nola egiten dugun.
- Arnasa hartzen ari garen bitartean:
  - Gure gorputzeko zer ataletan eragiten duen begiratuko dugu: sabela (abdomena), bularraldea, sorbalda edo lepra mugitzen den. Ziur asko, atal horietako askotan igarriko da arnasaketa.
  - Airea nondik sartu eta nondik irteten den, ahotik edo sudurretik, begiratuko dugu.
- Egin ariketa hori minutu batez edo biz.

Oro har, azaleko arnasketa egiteko joera dago; hau da, biriken goiko partea bakarrik betetzen da, eta ez behekoa, abdomenaren partea. Arnasketa hori eginez gero, bularraldeko eskua igotzen da, eta sabelekoa, berriz, geldirik geratzen da.

## 4.2.- Nola egin arnasketa egokia?

Arnasketa eraginkorra eta osoa izan dadi, birika – arnasketa nahiz sabel – arnasketa egin behar dira.

Arnasketa osoan trebatzeko lehen urratsa lehenbizi sabel – arnasketa ondo egitea da. Sabela bakarrik mugitu behar duzu, eta biriken parterik zabal eta baxuena airez betetzen saiatu.

- Area sudurretik sartzen denean, abdomena puztu egingo da.
- Area ahotik botatzen dugunean, abdomena uzkurto egingo da.

Sabel – arnasketarako jarrera egokia honela da:

- Bizkarra aulkiaren bizkarraldearen kontra ondo jarrita.
- Ipurmasailak aulkiaren gainean ondo jarrita.
- Oinak lurrean.
- Zangoak pixka bat zabaldua.
- Enborra eta burua zuzen.
- Sorbalda zuzen.
- Zerbikalak ondo luzatuta.

Gorputzak bertikalean izaten saiatu behar dugu, airea errazago sar dadin biriketan.

Urrats hauek egin behar dira sabel – arnasketa ondo egiteko:

- Jarri esku bat sabel gainean.
- Hartu arnasa sakon sudurretik, behartu gabe (sabela puzten dela igarri behar duzu)



- Eutsi arnasari (barrutikl zenbatu hirura arte)
- Bota arnasa ahotik astiro – astiro. Igarri nola husten den sabela. Egon arnasa botatzen ahalik eta denbora gehien.



- Egon une batez birikak hustuta dituzula (zenbatu hirura arte barrutik), berriro arnasa hartu baino lehen.

Ez egin mugimendu konpensatzailerik bularraldeaz, sobradas edo lepoaz.

Sabel – arnasketa ondo egiten badakigunea, jarrera berean eserita, hamar arnasaldi oso egingo ditugu, hots, sabela puztuko dugu lehenik, eta bularraldearen goiko partea gero.

Sabel – arnasketan bezalaxe, sudurretik hartuko dugu arnasa, hirura arte kontatuko dugu barrutik, ahotik botako dugu, eta hirura arte kontatutko dugu berriz, birikak hustuta ditugula.

ASPACE

## 5.- Erlaxazio – ariketa (5. multzoa)

Erlaxazioa garrantzitsua da familiako zaintzailearen gorputza eta burua egoera normalera itzul dadin. Ondo eginez gero, oso osasungarria da hainbat aldetatik:

- Antsietatea murrizten du.
- Arreta jartzeko eta oroitzeko gaitasuna hobetzen du.
- Alde onean pentsatzeko erraztasun handiagoa ematen du.
- Norberaren buruarekiko konfidantza handitzen du.
- Arteria – presioa murrizten du.
- Loaren kalitatea hobetzen du.

Erlaxazio – ariketa baten ostean, ezin hobeto sentitzen zara eguneroko bizitzako jardueren berririko ekiteko.

### 5.1.- Antolaketa

- Bilatu tenperatura atsegina eta argi gehiegi ez dagoen leku bat.
- Ez jantzi gorputz – atalen bat estutzen duen arroparik: gerrikoa, faxa, alkandoraren lepra, corbata, zapatak, etab.
- Ariketarako musika erlaxagarria bolumen baxuan jartzea gomendatzen da.
- Lur gogor baten gainean luzatuta edo eserita egin daiteke ariketa.

### 5.2.- Erlaxazio – ariketa

Ariketa honen helburua da gure gorputz – eskema berrikustea geure barruan eta gure gorputzaz jabetzea. Ariketa osoan, erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu behar dugu arnasa.

- Itxi begiak eta hasi arnasa sakon hartzen. Egin hiruzpalau arnasaldi motel eta sakon, eta jabetu nondik nora doan airea.
- Jabetu zure aurpegiaz, eta lasai ezazu. Utzi mihia ahoan libre. Ohar zaitetz dena erlaxatuta duzula, ez dagoel tentsio gunerik. Ohartu betazalak nola erortzen diren, gainean npisua balute bezala. Sentitu aurpegiko muskuluak Nola ari diren erlaxatzen. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Jabetu lepoko muskuluez. Ohar zaitetz lepo osoa erlaxatuta duzula, ez dagüela tentsio – gunerik. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Jabetu sorbaldaz, eskuin besaos, eskuin secuaz, eskuin eskuko atzamarrez. Gero, jabetu ezker besaos, ezker secuaz, ezker eskuko atzamarrez. Atalez atal, gure arreta guztia jarrito dugu, eta atal bakoitza nola askatzen den igarri behar dugu. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.

- Jabetu sabelaz, sentitu arnasketaren erritmo motela eta lasaia, gelditu, hiru arnasaldi oso sentitzeko. Gorputz – atalak askatuz joan ahala, gero eta erlaxatuago sentituko gara.
- Jabetu bizkarraz; zerbaiten kontra dagoen guneko bakoitzean jarrito dugu arreta. Lepoaldean jarriko dugu arreta, gero bizkaraldean, eta gerrialdean, azkenik. Tentsio guztiak askatzen saiatuko gara; arnasaldi bakoitzean, tentsioak askatu eta kenduko ditugu, erritmo gozo eta lasaiari eutsiz beti.
- Aldaken formaz jabetuko gara, eta inguru hori askatuko dugu.
- Jabetu sorbaldaz, eskuin zangoaz, eskuin oinaz, eskuin oineko vetases. Ezker zangoaz, ezker oinaz, ezker oineko behatzez. Atalez atal, gure arreta guztia jarriko dugu, eta atal bakoitza nola askatzen den igarri behar dugu. Erritmo gozo, lasai eta sakonean hartu arnasa.
- Arnasa gozo hartzen jarraituko dugu, eta gorputz osoaren astuntasun – sententzioa handitu ahala, lasaiago eta hobeto sentitzen garela ohartuko gara. Gorputz – atalak askatzen diren heinean, astunago bilakatzeko dira, eta gorputzeko eta buruko tentsioak joan egiten zaizkigu.
- Irudi on batean jarriko dugu arreta, eta buruan finkatu eta hantxe edukiko dugu, beste ezertan pentsatu gabe, arnasa gozo eta lasai hartzen dugun bitartean.
- Pixkanak, muskulu – tonua berreskuratuko dugu, aurpegiko muskuluak mugituz, eskuak ireki eta itxiz, besoak, zangoak eta oinak mugituz. Pixkanaka, begiak irekiko ditugu, gure inguruaz jabetuko gara, altxatu gabe. Hartu behar duzun denbora. Gozatu ondo sentitzearen sententzioaz.

ASPACE

# Elkarri ta nork bere buruari laguntzeko taldeen esperientzia, familiako zaintzailearentzako babes emocional gisa

## Hitzaurrea

“Elkarri laguntzea” kontzeptua naturala da gizakiarengan. Izan ere, gure kideko edo ez hain kideko jendearekin harremanetan egoteko (partekatzea, laguntza bilatzea) premia dugu, gure gauzen berri emateko premia: ditugun pozak, tristurak, beldurak, zalantzak, bizipenak, gaixotasunak, arriskuak, antsietateak, ezagutzak, etab.

Harremanetan egoteko, arazoan aurrean laguntzeko, poztasun – eta gozamen – uneak partekatzeke jendea bilatzea gizakiak bizitza osoan duen joera naturala da. Azken batean, gizartean bizitzea da.

Honela definitu da “elkarri laguntzea”: “bi pertsona edo gehiagok eman eta hartuz egiten duten trukea, emaitzak onak disuena jendearen osasunean, bizi diren komunitatearen gizarte – ongizatean eta elkartasunaren eta gizarte – elkarrekotasunaren sentimenduan”.

Azken urteotan gerturatu diren gizarte - , ekonomia – eta kultura – aldaketak direla eta, familiak askoz txikiagoak dira eta kide guztiak ez dira etxe berean bizi – batzuetan, ezta herri berean ere -.

Horren ondorioz, arazo edo zailtasunen bat agertzen denean, askoz zailagoa da konponbideak aurkitzea. Familia – núcleo txiki edo nahiko txiki baten parte izateak berak ahul edo indargabe sentiaraz gaitzake sortzen diren arazo batzuei aurre egiterakoan.

Testuinguru horretan, azken urteotan, gaixotasunak, gizarte – egoera kaskarrak edo antzeko arazoak dituztenek erakunde edo talde batzuk sorte eta garatu dituzte, “elkarri laguntzeko taldeak” eta “nork bere buruari laguntzeko taldeak”.

Bakartasuna, abandonu – sentsazioa, gizartearen onspenik eza, norberaren aukera eta baliabideetatik kanpo geratzen diren arazoak, eta, azken batean, ase gabeko premiak direla – eta jotzen dugu laguntza bila ezagutzen ez dugun baina egoera antzekoan bizi den jendearengana.

## **1.- Zer dira elkarri laguntzeko taldeak eta nork bere buruari laguntzeko taldeak?**

Ezaugarri antzekoren bat duten lagunez osatutako taldeak dira, formalak edo ez. ezaugarri hauek izan ditzakete, adibidez:

- Gaixotasun edo minusbalotasun bat izatea.
- Baztertuta edo gizarteak baztertzeko arriskuan dagoen kolektibo bateko kide izatea.
- Gizarte aldetik ahultzat jotzen diren herrietakoak izatea.
- Bizimodua asko aldarazi dien egoera pertsonal jakin bat izatea – eta horrek atsekabea eta segurtasunik eza ekartzea berekin.

Era horretako taldeetan, kideek berek kudeatzen dute beren burua (beren funtzionamendu – arauak egiten eta formalizatzen dituzte, helburuak jartzen dituzte eta horietarako zer baliabide erabili erabakitzen dute).

Ez dago profesionalik taldeetan, nahiz eta, oro har eta taldeak hala eskatuta, osasuneko, psikologiako, gizarte – zerbitzuetako eta beste zenbait arlotako profesionalen laguntza izaten duten behar dutenerako.

Nork bere buruari laguntzeko taldeetan, honetarako elkartzen da jendea:

- Informazioa eta esperientziak besteei kontatzeko eta trukatzeko.
- Laguntza emozionala emateko elkarri.
- Ditutzen arazoei zer konponbide eman pentsatzeko.
- Egoera txar baten aurrean duten bakartasun – sentimendua arintzeko.

Talde batzuek trebakuntza – eta gizarte – jarduerak egitea erabakitzen dute, baieta kidekoentzako zerbitzuak eta baliabideak eskaintzea ere.

## **2.- Non eta nola eratu ziren lehen taldeak?**

Historia ez da garrantzitsuena taldeontzat eta batzuek ez dakite ezer horri buruz. Hala ere, jakin behar genuke elkarri laguntzeko taldeak ez direla moda iragankor batetik sortu, ibilbide luze batetik baizik. Lehen taldeak Estatu Batuetan sortu ziren, Alkoholiko Anonimoen kolektiboaren inguruan.

Baina 1970eko hamarkadan agertu ziren osasun – arazok zituztenentzako lehen erakundeak, lehen mailako arretak estaltzen ez zituen premia zehatz batzuek bultzatuta.

Mota horretako erakundeen euskarriak Osasunari buruzko Munduko Batzarrean agertu ziren, 1978an. Han nabarmendu zuten lehen mailako osasun – laguntza komunitatearen



osasun – arazo guztiak elkartzen ziren cunea zela, eta, beraz, hantxe egin behar zirela ekintzak 2000. urterako guztiontzako osasuna lortzeko.

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) hogeita hamazortzi helburu idatzi zituen, sendatze – prozesuetan sartutako gizarte – eragile guztiek parte har zezaten, nola osasun – langileek, hala senideek eta gaixo berek.

1986ean Ottawan egin zen Osasuna sustatzeko I. Nazioarteko Konferentzian, oinarri batzuk finkatu ziren osasun – komunitatearen parte hartzea sustatzeko eta gizarte – sareak sortzeko. Hain zuzen ere, sare horietan hasi zen taldeen parte hartze soziala. Urte horretan bertan, Lovainan (Belgikan) Elkarri Laguntzeko Taldeen Europako Zentro bat sortzearen alde egin zuen OMEk.

Osasun – gaiez gehiago jakiteko eta zaintzeko sortutako eredu horrek berehala izan zituen oihartzuna eta erantzuna gizartearen hainbat eremita; mendekotasun – egoeran zeuden pertsonak, tratu txarrak jasotako emakumeak, adinduak, etorkinak, alargunak, langabezia luzaroan zeudenak, nekazaritza – gunetako emakumeak, etab.

### **3.- Zer desberdintasun daude elkarri laguntzeko taldeen eta nork bere buruari laguntzeko taldeen artean?**

Adituek desberdintazun batzuk ezartzen badituzte ere, bi kontzeptuak berdin – berdin erabil ditzakegu. Nork bere buruari laguntzeko talde oro elkarri laguntzeko taldea da. Taldeko kideek beren buruari laguntzen diote, baina taldeko beste kide batzuei ere lagundu diezaiekete, eta hori da helburuetako bat. Hortaz, arazoak guztienak dira, baina konponbideak ere guztiek bilatzen dituzte.

Laguntza jasotzeko eta laguntza emateko beharra gizatasuna bera bezain zaharra da. Jendeak elkartasun – bulkada izan ohi du hurbileko jendearekiko edo premia gehien dituztenekiko.

Denboraren poderíos eta aldaketa soziala direla bide, elkartasun – esparru zabalagoak sortuz joan ziren, eta “laguntza” kontzeptua “gizarte – laguntza” kontzeptuarekin lotuz joan zen. Gaur egun, “laguntza informalen sarea” dei diezaiekegu, eta, hala, laguntza formaletatik, administrazioek ematen dituztenetik, bereizi.

### **4.- Zertarako balio dute?**

Bizimodua asko aldatzera behartu gaituen egoera bati aurre egitean, guztiok sentitzen gara askoz ahulago, dudatsuago eta laguntza, ulermen, informazioa eta jakintza beharrean, normaltasunez bizitzeko.

Endekapenezko gaixotasun bat diagnostikatzen badigute edo istripu baten ondorioz mendekotasun – egoeran jartzen bagara, egoera berri horrek zer ondorio dakartzan ez genekiela ohartzen gara lehen – lehenik.

Galderak eta galderak sortzen zaizkigu, eta erantzunik ez: ez dakigu zer ondorio izango dituen gure bizitzan eta lanean; zer aldaketa egin beharko ditugun; gurekin bizi direnek nola onartu eta aurre egingo duten; nola onartuko dugun guk; zer bilakaera izango duen gure egoera berriak; administrazioetatik laguntzak lortzerik badugun; zer baliabide dituen gizarteak halakoetan; etab.

Gauza bera gertatzen da senide bat, bat – batean edo pixkanaka, ordura arte behar izan ez zitiuen zaintza berezi batzuk behar izaten hasten denean. Jabetu behar gara ja ez dela lehengo hura, gero eta gehiago behar duela gure laguntza, eta egoera berri horrek gure bizimodua eta familiarena erabat aldatzera behartzen gaituela.

Ez gaude horretarako prestatuta, eta ez dakigu nola onartu guztia. Beldur gara egin beharrekoa ez egiteko, zaintza egokiak ez emateko. Zalantzati sentitzen gara. Etxea jasangaitza egiten zaigu, orduak eta orduak pasa behar ditiugulako han, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona zaintzeko bakarrik. Eta denboraren poderioz, gero eta nekatuago, tristeago, ahulago eta estutuago sentitzen gara, zama arinduko duen konponbiderik aurkitzeko gauza ez garelako.

Ikusiko dugu hasieran laguntzen zigun familia bere bizitza berria antolatuz joan dela eta orain askoz gutxiago laguntzen digula; ikusiko dugu lagunak desagertuz joan direla eta gu geure barruan itxi garela, gustuko genituen jarduera haiek atzean utzita.

Nork bere buruari edo elkarri laguntzeko taldeetan topatuko dugun jendea gure egoera berdinean dago edo egon da, guk sentitu duguna sentitu du, beldur berdinak izan ditu, duda, premia, estutasun eta nahi berdinak.

Talde horietako batekin elkartutakoan:

- Ulermena aurkituko dugu, hitz egin diezaiokegun jendea, ulertuko gaituen eta bere esperientziak kontatuko dizkigun jendea.
- Informazioa aurkituko dugu gai hauei buruz: mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari arreta hobea nola eman, zer prozesu pasatuko dituen eta nola zain dezakegun ahalegin gutxiago eginez.
- Trebakuntza jasoko dugu, eta, horri esker, ziur egongo gara egin beharrekoa egiten ari garela eta zaintza onenak ematen ari garela.
- Administrazioek guri laguntzeko dituzten zerbitzuei edo baliabideei buruzko informazioa izango dugu.

- Guretzako aisialdia izaten laguntzen digute, galdutako lagunak berreskuratzen, gustatzen zitzaiguna egitne, eta taldearen beraren jardueretan parte hartzen ere bai.

### **Zertan lagun diezagukete laguntzeko taldeek?**

- Geure burua hobeto ezagutzen eta gure arazo gehienak kudeatzeko gai izaten.
- Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona eta geure burua zaintzeko dugun jakintza hobetzen, adituen hitzaldien, ikastaroen, tailerren eta abarren bidez.
- Arazoari buruz dagoen informazioa eskuratzen.
- Esperientzia mingarriak, zalantzak eta beldurrak normaltasunez kontaktzen.
- Egoera berdinean dagoen jendearen ulermena aurkitzen.
- Ulertzen eta onartzen gaituen jendea lagun egiten.
- Komunitatearen baliabideak nola eskuratu jakiten.
- Laguntza – beharrean dagoen jendeari laguntzen.
- Hain bakarrik, estu eta lur jota ez sentitzen.
- Isolamendutik irteten.
- Geure buruarengan segurtasun haundiagoa izaten.

### **5.- Zer motatako taldeak daude?**

Talde asko eta askotarikoak daude, gero eta gehiago, eta zerbitzu gehiago ematen dituzte. Gainera, teknologia berriak direla eta, Internet batez ere, nork bere buruari laguntzeko beste sistema batzuk ari dira agertzen. Baina, funtsean, nork bere buruari edo elkarri laguntzeko taldeen bi multzo handi daudela esan dezakegu:

- Mendekotasun – egoeran daudenak berak. Zeregin hauetarako biltzen dira:
  - Nork bere buruari laguntzeko talde gisa bakarrik aritzeko.
  - Zerbitzuak sortu eta emateko.
  - Egoera berdinean dagoen jendearen bizi – kalitatea hobetzeko.
  - Lehen azaldutako zeregin guztiak egiteko.
- Mendeko adinduen, gaixoen edo mugikortasun murriztutako pertsonen senideek edo zaintzaileek osatutakoak; azaldutako modalitate horietakoren bat edo batzuk aukera ditzakete.

## **6.- Nola funtzionatzen dute?**

Antolatzeko modua talde bakoitzak finkatzen du, jarritako helburuen eta kideen premien eta baliabideen arabera. Normalean, hilean behin elkartzen dira, guztiei ondoren datozkien egun eta orduetan. Hitz egin egiten dute, baina profesionalen solasaldi, hitzaldi edo tailerretara ere joaten dira; profesional horiek, gainera, lagundu egiten diete behar dituztenean.

Profesional horiek taldearen eskura jartzen dute dakitena, eguneroko arazoak errazago eta arinago egiteko.

Taldeak interesgarriztat jo dituen jarduera – norberaren egoera eta bizi – kalitatea hobetzeko edo egunerokotasun edo isolamendutik irteteko – antolatzen ere laguntzen dute.

Taldeko kideen arteko topaketa formalago horietatik kanpo, askoz harreman naturalagoa, biziagoa eta iraunkorragoa dago; telefonoz egoten dira, kide batekin edo batzuekin elkartzen dira edo beste edozein era finkatzen dute.

Talde guztien oinarria bakartasun – sentimenduaren aurka egitea da, batez ere hiri handietan, eta, horretarako, informazioa eta esperientziak trukatzeko dira eta antzeko arazoak dituen jendea topatzekoaren babesa sentitzen da.

## **7.- Non aurki ditzaket informazioa eta helbideak?**

Nork bere buruari laguntzeko talde asko, denboraren poderioz, talde formal bilakatu dira, elkarteen nortasun juridiko hartu dute, baina, beren barruan edo aparte, nork bere buruari laguntzeko taldeak izaten jarraitu dute.

Erakundeok gaixotasun jakin batzuen premiei erantzuten diete. Gaixotasun hauek izan daitezke: alzheimerra, parkinsona, kalte zerebrala, esklerosi anizkoitza, etab. Eta horiei buruzko informazioa aise ta hainbat eratarik aurki daiteke, erakunde ezagunak dira eta.

Oro har, erkidegoko administrazioek erakunde horien erregistroa izaten dute, eta datuak ematen dituzte haiekin harremanetan jartzeko.

## **8.- Teknologia berriak, nork bere buruari laguntzeko eredu berri bat**

Etengabe aldatzen den eta gauza askotarako astirik ez duen gizarte honetan, Internet nork bere buruari laguntzeko tresna egokia dela egiaztatu da.

Foroak, blogak eta Messenger-a nork bere buruari errazago laguntzeko eredu berriak dira. Moduren bat edo beste aurkitu behar dugu egoera txarretik irteteko eta aberastuko gaituen eta lagunduko digun jendearekin harremanetan jartzeko, horixe baita garrantzitsuen; esperientziak eta egoerak kontatuko dizkiogu elkarri, eta guk ere lagunduko diogu jende horri.

Nabarmendu behar da, hala ere, sistema horien bidez nor bere buruari laguntzeko taldeetan errazago parte hartzen bada ere, zuzeneko eta aurrez aurreko harremana oso garrantzitsua dela oraindik.

### **8.1.- Interneteko foroak**

Atari honetako osagaiak izan ohi dira. Besteak beste, iritziak eamteko, galderak egiteko, salaketak egiteko eta atariaren gaiari buruzko informazioa emateko eskatzen zaie bisitariari. Era aske eta informalean funtzionatzen dutenez, benetako komunitateak eraten dira guztion intereseko gai baten inguruan. Normalean, moderatzailea izaten dute, foroa dinamizatzeko eta ondo funtzionatzeko arduratzen dena.

Foro asko daude: espezifikokoak eta orokorrak; profesionalentzakoak eta guztientzakoak; gai, egoera, zaletasun, adin – talde, talde eta abarren araberrakoak; eta horiek, aldi berean, komunitate eta gai zehatzetan banatzen dira, errazago eta arinago bilatzeko.

Interneteko atari askotan, kolektibo edo interes – talde jakin bat tratatzen duen komunitate bat baldin badago, komunitate horren barruan foro berri bat sor daiteke gai berriak jorratzeko, lehengo desberdinak.

### **8.2.- Blogak**

Interneten barruko gune bat da; norbaitek bere ideiak, bizipenak eta iritziak azaltzen ditu, eta beste batzuek erantzuten diote oharren bidez. Parte – hartzaileek ere erantzuten diezaiokete elkarri.

Interneten nahiz blogen bitartez, beste herri, hiri edo herrialde batzuetan bizi den jende ezagutu dezakegu, errazago kontatzen dizkiegu gauzak elkarri eta lagun berriak egin ditzakegu.

### **8.3.- Messenger-a**

Berehalako mezularitzaren modalitate bat da, eta denbora errealean elkarrizketa bat – ahozkoa edo idatzizkoa – izateko aukera ematen du, erabiltzaileek konektatuta badaude, betiere.

Orohar, foro edo blog batean norbaitekin konfiantza handiagoa hartzen badugu, Messenger-eko helbideak ematen dizkogu elkarri lagunartean hitz egiteko.

# Komunikazioaren eta familiako zaintzailearen garrantzia, mendekotasun - egoeran dagoen pertsonaren ahalik eta harreman onena izateko

## Hitzaurrea

Komunikazioa gizakion arteko harreman – prozesu behinena da, eta, huts egiten badu, arazoak ekar ditzake familia- eta gizarte- harremanetara, eta familia – nukleoaren bizi – kalitatean ereagin.

Bi lagun edo gehiagoren arteko pentsamendu, emozio, informazio eta beste esperientzia batzuen elkartrukea da “komunikazioa”. Jendeari gure nahiak eta gogo aldarteak ikusarazteko modua da, eta gizarte-, familia- eta lan – sare bateko parte garela jabetzeko modua ere bai – haien elkarrekintzak parte – hartzaile guztiengan ditu ondoarioak-.

Kapitulu honetan, mendekotasun - egoeran dagoen pertsonarekin zer – nolako komunikazioa duzun baloratzeko prozedurak eta jarraibideak aurkituko dituzu, bai eta zure komunikazio – trebetasunak hobetzeko gomendioak ere.

## 1.- Komunikazio - motak

Giza komunikazioa bi eratakoa izan ohi da: hitzeko mintzaira eta hitz gabeko mintzaira. Hitzez mintzaira hitzen bidez (ahozko hizkuntza) eta idatziz (idatzizko hizkuntza) egiten da.

Hitz gabeko mintzaira keinuen, begiradaren, ahots – tonuaren, gorputz – jarretaren, ukimenaren eta abarren bidez egiten da.

Behar bezala komunikatzeko, hitzeko eta hitz gabeko mezuek bat etorri behar dute. Esaten duguna bidaltzen ditugun hitz gabeko mezuen kontrakoa denean gertatzen dira komunikazio zailtasun asko.

Hitzeko komunikazioari garrantzi handia ematen diogun arren, jendearekin dugun komunikazioaren %65etik %80ra hitz gabeko mintzairaren bidez egiten dugu. Hitz gabeko mintzaira gure komunikazio – ekintzako parterik garrantzitsuena da, eta, maiz, oharkabean erabiltzen dugu.

Hitz gabeko mintzaira izaten da sarritan komunikazio – arazoak konpontzeko elementu nagusia.

<b>Hitz gabeko mintzairaren esanahia</b>	
<b>Begirada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesa. Begiratuz bakarrik, hitz egiten dugunarekiko interesa erakusten dugu.</li> </ul>
<b>Aupegiera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irribarre egiten badugu, aurpegiko muskuluak uzkuratzen baditugu, bekainak, betazalak, begiak, ezpainak era batera edo bestera mugitzen baditugu... hurbiltasuna, urruntasuna, aurkakotasuna adieraz dezakegu.</li> </ul>
<b>Gorputzaren keinuak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorputzak bidaltzen dituen mezuak argiagoak dira hitzez dioguna baino. Beso eta eskuen mugimendu keinuek, buruarenek, entzuteko esertzeko moduak eta beste hainbat keinuk interesa, nekea, kezka, urduritasuna eta abar adierazten dute.</li> </ul>
<b>Ukitze fisikoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begikotasuna, enpatia, hurbiltasuna transmititzen du.</li> </ul>
<b>Norberaren itxura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanpoko itxurak geure buruarekiko eta besteekiko nola sentitzen garen adierazten du.</li> </ul>

## **2.- Komunikazio - arazoak**

Hitz egiteko behar diren soinuak ondo egiteko zailtasunek (hizketa – nahasteak) edo hitzak ondo ulertzeko zailtasunek (hizkuntza – nahasteak) eragin ditzakete komunikazio – arazoak.

Nahaste horien kausak haurtzaroan ikus daitezke dagoeneko, hizkuntza ikasteko garaian, edo gerora ager daitezke, helduaroan.

Jendearekin behar bezala ezin komunikatzeak frustrazioa eragiten du, bakartasun – sentimenduak, isolamendua, depresioa eta, batzuetan, jokabide – arazoak ere sor ditzake, hala nola jarrera agresiboak, garrasiak, negatibismoa, etab.

<b>Komunikazio – arazoak kausak</b>	
<b>Haurrak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entzumen – galera</li> <li>• Adimen atzerapena</li> <li>• Ikasteko zailtasuna</li> <li>• Ahosabaiko nahasteak</li> <li>• Haurrren garun - perlesia</li> </ul>
<b>Helduak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garuneko tumoreak</li> <li>• Iktusa (enbolia)</li> <li>• Dementziak</li> <li>• Garun - lesioa</li> </ul>

### **2.1.- Komunikazio – arazoak identifikatzea**

Komunikazio – arazoek forma asko izan ditzakete eta ez dira beti erraz igartzen.

Orain, komunikazio zailtasunak daudela adierazten duten egoera batzuk aurkeztuko ditugu. Zure inguruan komunikazio – arazorik baden jakiteko balioko dizute.

Zure senidea egon da egoera hauetakoren batean?

- Kosta egiten zaio hitzak aurkitzea eod hitz batetik bestera aldatzen du.
- Hitzak asmatzen ditu.
- Ez du arretarik jartzen norbaitek hitz egiten dionean.
- Zenbaitetan, gaizki interpretatzen ditu gauzak eta ez da fio zuk egiten duzunaz.
- Nahi duena adierazteko, ideiak azaltzeko edo gauzak eskatzeko zailtasunak ditu, eta blokeatu egiten da esaldiaren erdian.
- Neurritz kanpoko erreakzioa du zerbait galdetu edo esaten diozunean.
- Askoz gutxiago eta okerrago hitz egiten du edo hitz egiteari utzi dio.
- Gauza inkongruenteak edo zentzurik gabeak esaten ditu.
- Kezu da bakarrik dagoelako edo inork ulertzen ez duelako.
- Beldur funsgabeak ditu. Beldurtuta dago ageriko arrazoirik ez egonda ere.



### 3.-Komunikazioa hobetzeko jarraibide nagusiak

#### 3.1.- Hitzeko mintzaira ahalik eta modu eraginkorrean erabiltzea

- Hitz egiten hasi aurretik, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak komunikatzeko dituen mugez jabetu behar duzu. Oso garrantzitsua da, halaber, dakizkizun baliabide guztiak jartzea komunikazio – prozesuak ahalik eta errazen egiteko.
- Elkarrizketa bakoitzaren ondoren, aztertu nola joan den, hasieran jarritako jarraibide guztiak bete dituzun, zer egin zenezakeen hobeto, etab.

#### Hitzeko komunikazioa hobetzeko gomendioak

- Hitz arruntak aukeratu, esaldi laburrak osatu eta ahots – tonu atsegina eta lasaia erabili.
- Ez iezaiozu haur bati bezala hitz egin, eta ez hitz egin berari buruz han ez balego bezala.
- Galderak eta jarraibideak modu positiboan egin: gutxi erabili “ez” hitza eta ekidin aginduak.
- Aurrez aurre hitz egin, begietara begiratuz.
- Galderak edo informazioa behar adina errepikatu eta hitz horiexek erabiliz.
- Galdera itxiak egin, “bai” edo “ez” bakarrik erantzun behar zaienak, eta utzi denbora erantzuteko.
- Esan mendeko pertsonaren izena. Orientatzen eta arreta gehiago jartzen lagunduko dio horrek.
- Denbora alburess hitz egin, eta ez joan adarretatik.
- Astiro eta argi hitz egin.
- Jarraibide errazak eman: zereginak eta jarraibideak urrats argi eta errazetan banatu. Ez eman jarraibide bat baino gehiago aldi berean.
- Izenak erabili beti (“bisitan etorriko zaizu” esan beharrean, esan “zure alaba bisitan etorriko zaizu”).

### **3.2.- Hitz gabeko mintzaira ahalik eta modu eraginkorrean erabiltzea**

Lehen esan dugun bezala, hitz gabeko mintzaira da komunikazio – prozeu osoko parterik garrantzitsunea.

Hitz gabeko mintzairaren elementu guztiak ahalik eta gehien indartzeko prest egon beharko duzu. Izan ere, informazioa, sentimenduak edo nahiak transmititzeko gai izan behar duzu, eta, era berean, adi – adi egon beharko duzu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak transmititzen dituen hitz gabeko mintzairako elementu guztiak ulertzeko.

#### **Hitz gabeko komunikazioa hobetzeko gomendioak**

- Begietara begira egotea elkarrizketa guztian. Garaiera berdinean esertzea komeni da, begietara errazago begiratzeko.
- Egin irribarre. Askotan, ez dago ezer esan beharrik: irribarre argi eta zintzoak giroa gozaten eta lasaitzen du.
- Komunikatzeko leku eta une egokia aukeratzea.
- Esan baietz buruaz hizketan ari zaretenean, jasotzen ari zaren mezua ulertzen duzula adierazteko.
- Ukitu emeki arreta jartzen duela ziurtatzeko.
- Jarrera erlaxatua eta distantzia egokia izan.
- Maiz, ez dago hitz egin beharrik: begiradaz eta aurpegieraz esan diezaiokezu han zaudela behar duenean laguntzeko.
- Hizkuntza erabili ezin den kasuetan, ukitze fisikoa indartu daiteke: masajeak, musuak, laztanak, edo eskuak hartzea maite dugula edo ulertzen dugula adierazteko.

### **3.3.- Entzutea eta lagun egitea baino gehiago**

Agian, nahiz eta hitzezko eta hitz gabeko mintzairaren teknikaren bat erabili, senidearekin komunikazio – arazoak izaten jarraitzen dituzula ohartuko zara, haren jokabide arazoak (negatibotasuna, suminkortasuna, laguntzeko gogorik eza) edo arazo emozionalak (tristezia, negarra, apatia, etab.) ikusita.

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak benetan zer premia dituen ulertzen ez duzulako izan daiteke. Beraz, gehiago ikertu behar duzu nola sentitzen den, zergatik sentitzen den hala, etab.

Aurreiritzirik gabe hurbildu behar duzu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarengana, haren errealitatea zalantzan jarri gabe, hura sentitzen ari dena ondo dagoen ala ez aipatu gabe.

Komunikatu nahi baduzu, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bezala pentsatzen ikasi behar dugu. Hala, komunikazio positiboa finkatzeko bideak aurkituz joango gara.

Egin galdera hauen zure buruari: Badakit entzuten? Ulertzen dut mendekotasun – egoeran dagoen senidea?

### 3.3.1.- Entzuten jakitea

Entzutea eta arretaz entzutea ez dira gauza bera. Arretaz entzutea eta entzundakoari zentzua hartzea da. Egin galdera hau zure buruari: Zer egiten dut normalean, entzun edo arretaz entzun?

Entzuteko gaitasuna beti hobetu daiteke, eta, hala mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekiko komunikazioa erraztu.

#### Hobeto entzuteko gomendioak

- Hizlariaren aurpegierari erreparatu.
- Ikertu zer sentimendu ari den transmititzen.
- Ulertzeko behar adina denbora hartu.
- Inguruan distraziorik ez dagoela egiaztatu.
- Ez atera ondorioak azkarregi, errespetatu isiluneak eta etenak.
- Belarriez, begiez eta bihotzez entzun.
- Jasotzen ari zaren mezuarekiko benetako interesa erakutsi.

### 3.3.2.- Senidea ulertzea

Zaintzea eta lagun egitea gauza bat da, eta ulertzea beste bat. Beste pertsona bat ulertzeko, harekin konektatzeko eta haren premiei ondo erantzuteko gai izatea eta haren sentimendu berdinak izatea da enpatia edukitzea.

### Enpatia hobetzeko gomendioak

- Beste pertsona baten lekuan jartzen saiatu, hau da, nola sentitzen den ulertu, arrazoiak duen ala ez epaitu gabe, haren ikuspuntua ulertuz bakarrik. Hala, konfiantza handiagoa izango du zuzen.
- Pentsa ezazu mendekotasun – egoeran dagoen pertsona, ziur asko, nahastuta, beldurtuta eta zalantzati sentituko dela. Garrantzitsua da bakarrik ez dagoela eta zutaz fida daitekeela erakustea.

### 3.4.- Inguruan arreta jartzea

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona non ibiltzen den, bion arteko komunikazioa errazagoa edo zailagoa izan daiteke.

Komunikazioa zerk errazten eta zerk eragozten duen jakiteko, asko zorrotzu beharko duzu behatzeko gaitasuna; hau da, lekuaren arabera pertsona horren gogo – aldarreak eta jokabideak aldatzen diren begiratu beharko duzu: leku batean bestean baino zalantziago eta beldurtiago dirudien ala ez, etab.

### Inguruan aldaketa egiteko gomendioak

<b>Argiztapena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ez da ona argi gutxi eta itzalak eta ilunantzak izatea; ezta argi gehiegi eta gogorregia izatea ere, antsietatea eta urduritasuna sor dezake eta.</li></ul>
<b>Zaratak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inguruan zarata gehiegi badago, antsietaterako bidea eman dezake eta komunikazioa oztopatu.</li><li>• Zuri molestatzen ez dizuten zaratak edo hotsak beste batentzat, beharbada, gehiegizkoak dira eta komunikazioa distortsionatzen dute (garbigailua zentrifugatzen, lehorgailua, kaleko zarata, etab.).</li></ul>
<b>Distrazioak</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziurtatu arreta – gune bakarra dagoela: itzali telebista eta irrata mendeko pertsonarekin hitz egin nahi dugunean, ziurtatu leku berean beste elkarrizketarik ez dagoela, etab.</li></ul>

<b>Altzariak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altzariak erosoak direla egiaztatu.</li> </ul>
<b>Alferrikako gauzak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ken itzazu oztopatu edo arreta beregana dezaketen alferrikako gauzak.</li> <li>• Gauza garrantzitsuak bakarrik utzi: bizikidetzarako behar direnak, orientatzen laguntzen dutenak (egutegiak, argazkiak) eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarentzat esanahi berezia dutenak (bidaia bateko edo familiako gertakizun bateko oroigarriak, etab.).</li> </ul>

### 3.5.- Norberaren jarreraren arreta jartzea

Orain arte azaldu ditugun adibide eta teknika horiez gain, beste alderdi batek ere asko eragingo du mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin izango duzun komunikazioaren kalitatean eta kantitatean. Zaintze – lanean eta elkarrekintzaren aurrean norberak hartzen dituen jarrerez ari gara.

Familiako zaintzaileak jarrera positiboa eta egokia hartzen badu, harremana asko erraztuko da eta komunikaziorako bidea emango du.

### Norberaren jarrerak hobetzeko gomendioak

- Errespetatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak gustuko dituen edo zituen eguneroko gauza txikiak.
- Izan pazientzia. Ez estutu erantzuteko edo azalpenik emateko.
- Ulerkorra eta tolerantea izan.
- Malgua izan. Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren premietara eta erritmora egokitu.
- Onartu ziur asko ezingo duela jokatzeko edo pentsatzeko modua aldatu: zu zeu aldatzea errazagoa izango da.
- Ikasi bere sentimenduak ulertzen, hitzak baino gehiago.
- Pentsatu ikusten duzun jokabide orok kausa bat duela: begiratu, aztertu eta horren arabera jokatu.
- Zaindu eta jarri arreta zeure osasunean.
- Ez ahaztu umorea izatea.

# **Familiako zaintzailearentzako aholkuak, jarrera arazoei eta krisi – egoerein aurre egiteko**

## **Hitzaurrea**

Ez da erraza zaintzaile izatea. Askotan, pertsonari kondiziorik onenetan arreta emateaz gain (elikadura, higiena, babesa, etab.), egoera ulergaitzei aurre egin behar izaten zaie, eta familiako zaintzaileak egonezina sentitzen du bere lanaren inguruan.

Batzuetan, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren erreakzioak eta joerak ez dira atseginak izaten. Familiako zaintzaileak argi izan behar du jarrera horiek ez dutela zerikusirik pertsona horrekin duen harremanarekin, gaixotasunaren (gaixotasuna dagoenetan) edo mendekotasun - egoeraren ondorioak direla.

Erreakzio eta jarrera horiek ahalik eta egokien gidatzeko, garrantzitsua da familiako zaintzailea pertsonalki ez inplikatzeari (sentimenduak alde batera uztea).

## **1. Jarrera txarrak murrizteko jarraibideak**

Ez dago formula magikorik, baina familiako zaintzaileak ikasi eta jarrera horien ondorioak murrizteko jarraibideak ezar ditzake:

### **Profesionalari galdetu**

Kontrolatu ezin den jarrera arraroren bat sumatzean, gomendagarria da sentitartekoaren kasuan la egiten duten profesionalekin hitz egitea, haiek aztertu eta pertsona horren mendekotasun – prozesuak aurrera egin duen esan dezaten. Horrez gain, kontutan izan behar da pertsona guztiak ezberdinak direla, eta egoera beraren aurrean, guztiek ez dutela jarrera bera izaten.

### **Ez itxaron guztiz nekatu arte**

Jarrerako gorabeherak asko irauten dutenean edo intentsitate handiagoa dutenean, laguntza bilatu behar du familiako zaintzaileak, egoera horien kontrola izateko, eta inplikazio emozionala ahalik eta gehien murrizteko. Ez da ahaztu behar pertsonok horrelakoak jasateko dugun gaitasuna ez dela amaiezina, eta neke sentimendua sortzen dela. Hori horrela denean, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren arretaren kalitatea murriztu egin daiteke.

## **Familiako zaintzailearen autokontrola**

Ettxekoaren egoera eta jarrera desatsegin horiek kontrolatzea bezain garrantzitsua da familiako zaintzaileak ere bere jarrera kontrolatzen jakitea. Egoera batzuetan garrasiak eta irainak izaten dira. Horrelakoetan, familiako zaintzailea ezin da saiatu beldurraren bidez edo oldarkortasunez egoera horiek konpontzen.

## **2. Familiako zaintzailearentzako gai orokorrak**

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari laguntzeko, gai orokor hauek kontuan izan behar ditu familiako zaintzaileak:

### **Bere burua zaintzea**

Bestea zaintzen duen pertsonak bere burua ere zaindu behar du; bere bizitza jarduerak eta erlaxatzeko denbora izan behar ditu. Horiekin, iheserako parada izango du, berriro energiaz beteko da, eta hobeto zaindu ahal izango du mendekotasun – egoeran dagoen pertsona.

### **Norberaren erantzuteko modua kontrolatzea**

Beti ezin da kontrolatu beste pertsonaren portaera; bai, ordea, familiako zaintzaileak ematen dion erantzuna. Familiako zaintzaileak lasaitasuna eta segurtasuna helarais behar ditu. Entzuteko gai izan behar du, eta bizitza aktiboa eta segurua izaten lagundu behar dio mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari, baita estrés gehieneko egoeretan ere, antsietate gehiago sortuko luketen egoerak saihesteko.

### **Enpatizatzea**

Garrantzitsua da bestearen lekuan jartzea, hura ulertu ahal izateko eta eraso egin nahi zuela ez pentsatzeko. Harremanak okerrera egin dezake horrelako pentsamenduekin.

### 3. Egoerarik ohikoenak

Zenbait egoera sarri sortzen dira, eta gorabeherak eragiten dituzte mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren jarreran. Etxekoari ematen zaion arreta hobetzen laguntzen du horiek gidatzen jakiteak.

#### Jarrera negatiboak sortutako egoerarik ohikoenak

- Oldarkortasuna
- Depresioa
- Antsietatea
- Asaldura
- Loaren asaldurak (loezina)
- Noraezean ibiltzea
- Bidegabeko akusazioak
- Desinhibitzea
- Jarrera psikotikoak (aluzinazioak eta itxaropen ustelak)
- Gehiegizko eskaerak, neurrigabeak
- Zarata asko ateratzea

#### 3.1. Oldarkortasuna

Egiazko beldurra sortzen dio oldarkortasunak familiako zaintzaileari.

Ahozko forman sortzen da, eta fisikoa izatera irits daiteke.

Nerbio – sistema zentrolean gorabeherak dituzten pertsoneri gertatzen zaie, psikosia eta alzheimerria dutenei, kasu. Hizkera itsusia izan dezakete burezur – garuneko traumatismoak dituzten pertsonen, hitzezko oldarkortasunez beterikoa.



## Oldarkortasunaren arrazoiak

- Frustrazioa jardueraren bat egiterik ez izateagatik
- Abandonatuta sentitzea (familiako zaintzaileak une batez bakarrik utzi duelako)
- Bakardadea eta arreta behar izatea
- Desegituratze – sentrazioa eta nahastea sor dezake inguruko pertsonen ohiturak, ordutegiak edo portaera aldatzeak.
- Medikamentu batzuek, bigarren mailako efektu gisa, oldarkortasuna eragin dezakete.
- Aldarte deprimituak oldarkortasuna sortu ohi du.

### 3.1.1. Zaintzailearen segurtasun babestea

Oldarkortasuna sumatzean, arrisku fisikorik duen ala ez jakin behar du familiako zaintzaileak, segurtasuna bermatuta izan behar baitu beti. Arriskua baldin badago, laguntza eskatuko du, eta leku horretatik joango da.

Oldarkortasunak eraso fisikorik sortzen ez badu, hauek izan beharko ditu kontuan zaintzaileak:

- Pertsona horrek oldarkortasunez jokatzen duen egoerei aurrea hartu, ahalik eta lasaien egon dadin saiatu, eta objektu arriskutsuak kendu, minik har ez dezan.
- Arreta beste zerbaitetan jarri dezan saiatu, egoera oldarkorra sortu ez dadin.
- Egin ditzakeen eta frustraziorik sortzen ez dioten jarduerak, eta segurtasuna, konfiantza, kontrola eta independentzia ematen diotenak proposatu.
- Saiatu nahasmena eta desorientazioa sortzen dioten aldaketarik ez egiten.
- Jarrera baikorra duenean, hori indartu eta goraiatu beharko da, egoera oldarkorrek ahalik eta gehien murrizteko.
- Arrazoitzen sailtu, eta entzun, ados jartzera iristeko, ahal bada.
- Onartu batzuetan oso haserre egon eta handik gutxira guztiz ahaztu dakiokela. Familiako zaintzaileak egokitu egin behar du egoera horretara, eta jakin behar du pertsona horrek dituen arazoek sortua dela,

ez hala sentitzen duelako. Beraz, oldarkortasuna ez da pertsonalki hartu behar.

- Iraina jaso duen zaintzaileak edo familiako kideak lasai egon behar du, ez dio inoiz era berean erantzun behar (egoera iraunarazi eta oldarkortasuna areagotuko luke), eta mantso eta garrasirik egin gabe hitz egin behar du. Saiatu mehatxu zuzenik eta erne jarriko duten mugimendu zakarrik ez egiten.
- Saiatu beldurra ez erakusten. Pertsona horrek nabaritzen badu, gehiagotan izango du jarrera oldarkorra.

### **3.2. Depresioa**

Bereizi egin behar dira denboraldi batez gogo – aldartea deprimituta izatea (guretzat garrantzitsua den zerbait edo norbait galtzean, esaterako) eta asko irauten duen eta kroniko bihurtzen den depresio – egoera izatea.

Medikamentu baten bigarren mailako ondorio gisa zein zentzumenak galtzearen edo estresaren ondorioz sor daiteke depresio – egoera.

Gaixotasun batzuk, alzheimerra, kasu, depresioaren sintomekin ager daitezke hasiera batean. Pertsonari depresioaren diagnostikoa egin dakioke, berez dementzia – prozesua hasten ari bada ere.

Batzuetan, depresioaren sintomak ez dira argi egoten. Jarrera agresiboaren atzean depresio – egoera egon ohi da batzuetan. Garrantzitsua da depresioaren zantzuak ezagutzea.

<b>Depresioaren zantzuak</b>	
<b>Zantzu fisikoak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondoez fisikoa edo funts handirik gabeko mina.</li> <li>• Aldakerta nabarmenak apetituan.</li> <li>• Aldaketak lotarako ohituretan.</li> <li>• Nekea.</li> <li>• Geldirik egotea, etab.</li> </ul>
<b>Zantzu Emozionalak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antsietatea.</li> <li>• Etengabeko tristura.</li> <li>• Arrazoi nabarmenik gabeko negarra.</li> <li>• Apatia.</li> <li>• Huts – sentipena.</li> <li>• Axolagabetasuna, etab.</li> </ul>
<b>Zantzu mentalak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gauzaez sentitzea.</li> <li>• Ezkortasuna.</li> <li>• Etsipena.</li> <li>• Zalantza ugari.</li> <li>• Errudun sentitzea.</li> <li>• Kontzentrazio – arazoak.</li> <li>• Oroimen – arazoak, etab.</li> </ul>
<b>Portaerako zantzuak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itxura fisikoa ez zaintzea.</li> <li>• Gustuko dituen jarduerak alde batera uztea.</li> <li>• Jendearengandik urruntzea (bakarrik egon nahi izatea).</li> <li>• Alkoholaren eta drogen kontsumoa areagotzea, etab.</li> </ul>

## Depresio – egoerak gidatzeko jarraibideak

- Jarduera plana proposatu. Jarduera atseginak hartu haren bizitzan, beste pertsona batzuekiko harremanak bultzatzen dituztenak, ahal bada.
- Bere bizitzaren inguruko erabakiak hartzera bultzatu.
- Depresio – egoera sortzeko arrazoiak aldatu, pixkanaka – pixkanaka.
- Entzun, ez dezala izan inork entzuten ez duen irudipena. Entzutea ona da, baina neurri bateraino. Etengabe ari bada bere arazoari buruz hitz egiten, beste zerbait egiteko alternatibak eman behar dizkiogu, bestela, depresio – egoera indartuko dugu.
- Enpatiaz jokatu eta bestearen lekuan jarri behar du familiako zaintzaileak, hura nola sentitzen den ulertzeko.
- Ulertarazi egin behar zaio dena ez dela uste duen bezain beltza, baina haren iritzia baliorik kendu gabe, betiere.
- Presiorik egin gabe egin behar da hori guztia, denbora behar du. Depresioa ez da egun batetik bestera sendatzen.
- Depresio – aldarteak hobera egiten ez badu, tratamendu profesional farmakologikoa edo psikologikoa ematea ahaztu aztertu beharko da.
- Medikuari jakinarazi okerrera egiteko zantzuren bat agertuz gero, hala nola nahi ez izatea, guztiz isolatzea, bere buruari erasotzea, bere buruaz beste egitea pentsatzea, etab.

### 3.3.- Antsietatea

Mendekotasun – egoeran egoteak urduri sentiaraz dezake pertsona hori. Orduan, antsietatea areagotzen zaio, eta ondorio fisikoak (takikardiak, urdaileko mina, izerdia, erne egotea, kezka, etab.) eta portaerakoak (aurpegiaren itxura) izaten ditu.

Kezka sortzen dion egoera bat, nola konpondu ez dakien zerbait edo segurtasunez egoera bati nola aurre egin ez jakitea izan daiteke mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak antsietatea izateko arrazoia. Kontrol – falta sentitzeak erne jar dezake, eta horrek ezintasun haundiago sor diezaioke.

Suminkortasuna, depresioa, loezina, kontzentrazio falta, eraginkortasun falta etab. sor ditzake antsietateak.

## Antsietate – egoerako jarraibideak

- Egiaztatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren loaren ordu – kopurua eta atseden – maila bat datozen. Hala ez bada, arauak jarri beharko dira horretarako.
- Aztertu urduriago egoteko arrazoirik duen, substantzia bizigarriak kontsumitzea, esaterako.
- Antsietatea sor dezakeena identifikatu, hitz egin eta egoera hori sortu duten arrazoiak bilatzen saiatu.
- Bere gauzetarako segurtasuna eta kontrola eman.
- Erlaxatzeko ariketak egin, musika entzun, adibidez.
- Izan ditzakeen kezkei erantzunak eta alternatibak eman, antsietatea sortzen dioten egoerei aurre egin ahal izateko.

### 3.4. Asaldura

Pertsona bat asaldatuta dagoenean, hiperaktibotasuna izaten du denbora luces, eta energia asko erabiltzen du, hau da, pertsona azkar ibiltzen eta mugitzen da, oso urduri egoten da, eta kulunkatu egiten da, hazka edo hatzaparka egiten du, eskuak igurzten ditu edo bere buruari jotzen dio. Kexatu egiten da eta marruak eta zaratak ere egiten ditu. Gauzak lekuz aldatzen ditu arrazoirik gabe, mehatxu – tankerako jokabideak ditu – zaratak edo bultzadak -, familiako zaintzaileari kasurik ez egitera eta arretarik ez jartzera iritsi daiteke; zenbait kasutan, etxetik alde egin dezake.

## Asaldura – egoerarako jarraibideak

- Arreta apur ba behar duen jarduera errazen bat egin dezan saiatu; arropa bere lekuan gordetzea edo tolestea, esaterako.
- Saiatu zerbaiti buruz hitz egin dezan, eta asalduraz ahazten lagunduko dion hizketarako gaiak izaten.
- Saiatu familiako zaintzailearekin erlaxatzeko musika entzun dezan.
- Saihestu bizigarriak kontsumitzea (edariak, etab.)
- Ariketa fisiko erraza egin.
- Ez egin aldaketarik haren eguneroko bizitzan; mantendu lehendik dituen ohiturak eta ordutegiak. Batzuetan, kontrolik eza eta asaldura sortzen diote aldaketek mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari.
- Familiako zaintzaileak ez du urduritasun – itxurarik izan behar, asaldura handiagoa sortuko baitu horrela. Lasai hurbildu behar du mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarengana, eta patxadaz hitz egin behar du, ulertzen duela adierazi eta segurtasuna helarais behar dio.
- Kasu batzuetan erabilgarria izan daiteke pertsona horrek mugitzen duen gorputz – atalari eustea, presiorik egin gabe, mugimendua gelditzeko agindu eta lasaitzeko.
- Alde egiteko arriskua badao, identifikatzeko eskumuturrekoa erabiltzeko aukera aztertu behar da.
- Oroimen – arazoak dituzten pertsonari gertatzen zaienean, beste zerbaiti buruz hitz egiten saiatu, hiperaktibotasunaz oroitu ez dadin.

### 3.5. Loezina

Hainbat arrazoi daude gaueko loaren erritmoa apurtzeko. Lehenik eta behin, egiatzatu egin behar da asaldura ez dela medikamenturen batek sortua, ez eta arazo hori sortzen duen gaixotasunen batek ere (hipertiroidismoak, adibidez) eta ez duela substantzia bizigarririk kontsumitzen (kafeina...).

Horregatik ez bada, beste hainbat arrazoiengatik izan daiteke: lotarako ohiturak aldatzea (ordutegiak aldatzeagatik), elikadura desegokia edo ingurunekeo zerbaitengatik (koltxoi gogorregia, logelako tenperatura desegokia, zarata, etab.)

Jarduera faltarengatik ere izan daiteke. Hala bada, adinero pertsonak, gehinbat, lo gutxiago behar izaten dute, eta egunean zehar lo – kuluxkak egiten dituzte.

Kezkek eta animoz baxu egoteak ere sor ditzakete asaldurak loan, etxez txandaka aldatzeak, familiako gatazkek, etab.

## Loezina dagoenerako jarraibideak

- Lotara joateko ordutegi finkoak ezartzea.
- Saihestu egunez lo egitea – siesta txiki bat egin dezake -.
- Ohe lotarako bakarrik erabili. Saiatu ohean ahalik eta denbora gutxien egon dadin.
- Egunean zehar zeregina izateko jarduerak proposatu, ariketa fisikoa barne.
- Saiatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak kezkarik izan ez dezan.
- Logelak ongi aireztatuko eta zaratarik gabeko lekua izan behar du, eta lotarako bakarrik erabili behar da.
- Saiatu ohera joan aurretik gehiegi jan ez dezan eta substantzia bizigarririk har ez dezan.
- Gomendagarria da ohera joan aurretik erlaxatzeko ariketaren bat egitea.

### 3.6. Noraezean ibiltzea

Itxuraz behintzat noraezean ibiltzeko arrazoiak bat baino gehiago izan daitezke: iraganaeko pertsonen, gauzen edo leguen bila aritzea (adinero pertsonak, gehienetan) edo ongi identifikatu ezin duen zerbaiten edo norbaiten bila aritzea (alzheimerria duten pertsonak), esaterako.

Horrelako portaerek okerrera egin dezakete mendekotasun – egoeran dagoen pertsona babesik gabe sentitzen bada, familiako zaintzailea hurbil ez duelako. Jarduera faltagatik edo aspertuta egoteagatik ere gerta daiteke. Zenbait kasutan, bakardadeari aurre egiteko murgiltzen dira alde batera eta bestera.

Desorientazio – egoeretan ere gerta daiteke noraezean ibiltzea, gauez batik bat, errealitatearekin kontaktua galtzen baita.

Aztertu egin beharko da, halaber, besteen arreta lortzeko edo ondoez fisikoengatik egiten duen (mina baldin badu eta komunikazio – arazoak baldin badaude, demenzia dutenen kasuan, esaterako, portaera hori sor daiteke)

### **Noraezean ibiltzen denerako jarraibideak**

- Jarduera atseginak egin, baita ariketa fisikoa ere.
- Aurrera eta atzera dabilenean aurki ditzakeen arriskuak murriztu, eta ingurune segurua sortu.
- Ohiturak mantendu eta bere gauzak beti leku berean jarri, orientazioa gal ez dezan.
- Ez badaki zeren bila ari zen, gogorarazi zer zen.
- Iraganari buruz galdetzen badu, azaldu egin behar zaio, ulertzen ez duela iruditu arren (argazki – albumek asko lagundu dezakete).
- Beti jakin behar du zaintzailea non den.
- Alde batera eta bestera dabilela sumatuz gero, ez eman garrantzi gehiegirik, arriskutsua izan daitekeela ematen ez badu, behintzat. Gehiegizkoa bada, identifikazioa (eskumuturrekoa) jarri dizkioke, galdu ez dadin, edo segurtasuneko morroiloak jarri, joan ez dadin.

### **3.7. Bidegabeko akusazioak**

Mendekotasun – egoeran dauden pertsona batzuek egiazkoak ez diren akusazioak egin dizkiete familiako zaintzaileari edo beste pertsona batzuei. Dirua eta objektu pertsonalak lapurtzea egozten diete gehienez; inoiz edo behin, abandonatzea edo tratu txarrak ematea ere bai.

Alzheimerre duten pertsonak egiten dutenean, egiaz lapurreta egin dietela edo galdu egin dutela uste izaten dute.

### **Noraezean ibiltzen denerako jarraibideak**

- Akusazioak faltsuak izaten dira normalean; hala ere, ez dugu alde zuzenetik pentsatu behar hala sirenik.
- Akusazioa egitean, familiako gainerako kideei eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin harremana dutenei jakinarazi behar zaie, horrelako akusazioak egin ditzakeela jakin dezaten.
- Portaera horren errua gaitzari bota behar zaio, ez pertsonari. Kalte kognitiboa izan edo ez, gorabehera emozionalak ditu pertsona horrek.
- Batzuetan, oroimena galtzeagatik sortzen da portaera hori. Kasu horietan, gauzarik garrantzitsuenen ordezkoak izatea komeni da, giltzena, esaterako.



Horrez gain, gustuko ezkutalekurik duen jakitea saiatu eta zaborrrontzian begiratu (bota egin badu ere).

- Ez zaio larritasuna ez kendu eta ez eman behar; naturaltasunez hitz egin behar da.
- Inork ezer lapurtu ez diola ulertzen lagundu behar zaio, galdutakoa bilatzen lagunduta.

### 3.8. Desinhibitzea

Inhibizioa galtzean, portaera exhibizionistak, agertzen dira: genitalak erakustea eta/ edo ukitzea, jende aurrean biluztea, beste pertsona bat era desegokian ukitzea, barruko arropatan jendearen aurrean ibiltzea, etab.

Ikusten dituzten pertsonak asaldatu egiten dituzte portaera horiek; horregatik, portaera patologikoen sintomatza hartu ohi dira.

#### Desinhibizio – portaerei erantzuteko jarraibideak

- Ez izan zakarra, saiatu neurritz gaineko erreakziorik ez izaten. Portaera horiek, berez, gaitzak eragiten ditu.
- Portaera horiek onartu ere ez dira egin behar.
- Gehiago egin ez ditzan saiatu, pertsona horrekin arrazoituta.
- Horretan arreta galdu dezan saiatu, beste jarduera batzuk proposatuta.
- Beste pertsona batzuekin harremana izatea eskatzen duten gizarte – jarduera bultzatu; isolamendu kaltegarria izan daiteke, gehiagotan egitera bultzatu baitezake.
- Saiatu pertsona hori ez aipatzen – edo aldez aurretik ez aipatzen – portaera horrengatik.

### 3.9. Aluzinazioak eta itxaropen ustelak

Perzepzio - agerpen patologikoak dira; horien ondorioz, berez ez dauden estimuluak jasotzen dituela uste du pertsona horrek. Berez ez dauden gauzak ikusi eta / edo entzun ditzake (gelan jendea dagoela, norbaitek hitz egiten diola, etab.), familako zaintzaileak mehatxu egiten diola, etab. Oso egiazko gisa sentitzen dituzte pertzepzio horiek, eta beldurra eta larritasuna sortzen dizkiete.

Sintoma horiek hautematean, medikuari jakinarazi behar zaio, psychosis – aldirik izan ez duela ziurtatzeko.

#### Psikosi – adierazpenetarako jarraibideak

- Ongi entzuten eta ikusten duen egiaztatu. Batzuetan, zentzumenak behar bezala ez dabiltzanean, okerreko pertzepzioa ez da aluzinazioen ondorioz gertatzen, ongi entzuten edo ikusten ez duelako baizik.
- Egiaztatu lasaigarri, alcohol, kafe edo droga dosi handiak hartzen diteun; substantzia horien kontsumoak ere sor ditzake halako asaldurak.
- Medikuari galdetu tratamendu farmakologikoaren bigarren mailako ondorioa izan daitekeen.
- Ez da eztabaidatu behar mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin ikusten edo entzuten drenaren egiazkotasunaren inguruan. Eztabaida izanez gero, estresa areagotuko zaio, eta era ziurrago egongo da pertzepzio irreal horren egiazkotasunaz.
- Ez zaio arrazoirik eman behar, eta ez da hark entzuten edo ikusten duena entzun edo ikusi izanaren plantarik egin behar. Familiako zaintzaileak gauza bera entzuten edo ikusten ez duela esatean oldarkor jartzen bada ere, ez zaio arrazoirik eman behar.
- Saiatu estresa ez dadin areagotu; leku lasaian eta seguruan egon behar du.
- Portaera horien aurrean pertsona hori beldurtuta baldin badago, lasaitzen saiatu behar da. Horretarako, ahots gozoz hitz egin eta kontaktua eta laguntza fisikoa eman (eskuetatik heldu...).
- Ariketa fisikoa eta jarduera atseginak egitea bultzatu, geldirik denbora gehiegi egon ez dadin. Estimulazio – faltak sor ditzake aluzinazioak.

### 3.10. Gehiegizko eskaerak, neurrigabeak

Behar batzuk ase behar zaizkio mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari. Behar horiek baino askoz gehiago eskatzen badu, familiako zaintzailea ito egiten du egoera horrek.

#### Gehiegizko eskaeran aurreko jarraibideak

- Aztertu gehiegizko eskaera den ala ez. hala bada, saiatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin eskaera horien inguruan arrazoitzen.
- Pazientzia eta patxada handia izan. Izan ere, askotan botatzen dio familiako zaintzaileari akats guztien Ermua.
- Eskaerak arreta eskatzeko egin ditzake. Zenbait kasutan, zenbait sintoma izatearen itxura egiten du.
- Eskaerei men ez eginez gero, ohiuak eta lirainak sor daitezke. Arrazoitzerik ez badago, ez entzunarena egin behar da. Batzuetan, eskaeraren arrazoa deskargatzeko beharra da, mendekotasun egoeran dagoen pertsona bere buruarekin haserre, suminkor edo zapuztuta dagoelako. Familiako zaintzaileak erantzun egiten badio, egoera hori indartuko du. Ez entzunarena egiten badu (nahiz eta zaila izan, iskanbila handia sortzen delako), portaera aldatu beharko du pertsona horrek, nahi zuen erantzuna lortu ez duela ikustean (gehiegizko arreta, berez behar duena baino askoz handiagoa).

### 3.11. Zarata asko ateratzea

Batzuetan, behin eta berriro oihu egiten du pertsona horrek (nor bait deitzeko, adibidez), eta iskanbila handia sortzen du (janztean, eranztean, garbitzean, etab.).

Medikuari jakinarazi behar zaizkio halako jarduerak, izan ere, baliteko mendekotasun - egoeran dagoen pertsonaren mimen batek sortuak izatea, eta min horiek jasan eta azaldu ezin izatea, eta, beraz, oihuen bidez adieraztea. Kalte psikikoa duten pertsonen gertatu ohi zaie hori.

Beldurra sortzen dioten aluzinazioek ere eragin dezakete zarata asko ateratzea. Halakoetan, zarata edo oihu egitea aluzinazioen ondorio den jakin behar da.

Halaber, zentzumen guztiak behar bezala dauden egiaztatu behar da; izan ere, bere buruari estimuluak sortzeko modua izan daitezke oihuak eta zaratak.

### **Gehiegizko eskaeran aurreko jarraibideak**

- Begiratu noiz eta nola gertatzen diren.
- Saiatu errealtateko jardueretan arreta jar dezan, portaera hori murrizteko.
- Zaratak murrizten laguntzen dute musikak eta erlaxazioak.
- Bainua hartzean edo janztean gertatzen bada, ez zaio hori egiteari utzi behar.

### **3.12. Atzetik jarraitzea eta portaera errepikakorra**

Familiako zaintzailearen atzetik ibiltzea etxe osoan, edo gauza bera denbora gutxian askotan galdetzea. Horrelako egoerak jasan daitezke, baina dosi txikietan, betiere, familiako zaintzaileari estres handia sortzen baitiote. Oroimen patologikoaren gabeziak edo segurtasunik ezak sortuak izaten dira, oro har.

### **Portaera errepikakorren aurreko jarraibideak**

- Saiatu familiako zaintzailearengandik urrun dadin. Beti gainean ez egoten ohitzera behartu behar da. Hala ere, hori ez da bat – batean egin behar duen, pixkanaka – pixkanaka baizik.
- Arreta beste zerbaitetan jarrarazten dioten jarduerak proposatu. Askotan, beste ezer egiteko ez duelako hasten da atzetik segika.
- Autonomo jokatzeko bultzatu, eta saritu hala egiten duenean eta bere erabakiak hartzen ditenean.
- Portaera errepikakorra izatean, ez da bultzatu behar galdetzen jarraitzea. Hori amaitzen saiatu behar da, ahal denotan ez erantzunda. Emozionaki deskonektatu eta ez erantzuten saiatu behar da.