



Busturialdeko Gizarte  
Zerbitzuen Mankomunitatea  
Mancomunidad de Servicios  
Sociales de Busturialdea

# Zainduz

Nº 1

La labor de cuidar a familiares mayores dependientes no es un trabajo sencillo. Con objeto de apoyar a aquellas personas responsables del cuidado de las personas mayores en su entorno familiar, os presentamos ZAINDUZ.

El programa ZAINDUZ impulsado por la Mancomunidad de Servicios Sociales de Busturialdea y el Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia es un programa de atención y apoyo a personas cuidadoras de familiares dependientes.

Si eres responsable del cuidado de una persona mayor en tu entorno familiar te invitamos a participar en las siguientes actividades:

- Charlas informativas
- Formación
- Apoyo psicológico

Para más información, participar, recibir atención y apoyo  
llámanos:

**Mancomunidad de Servicios Sociales de Busturialdea**

**Teléfono: 946255122**





## Paso 1

### Postura

- Mantener la espalda recta, alineada y sin doblarla, flexionando ligeramente las rodillas. Separar los pies, manteniendo uno ligeramente más adelantado que el otro.

No solo contamos con nuestro cuerpo para movilizar nuestra principal ayuda será la mente



## Paso 2

### Agarre y apoyos

- Su cuerpo debe estar muy próximo al nuestro. Agarrarle asegurando que no se va a soltar.
- Compartir el peso con agarra-deros, sillas...

Pensar antes de actuar



## Paso 3

### Movimiento

- Colocar un pie en la misma dirección del movimiento. Crear un contrapeso con nuestro propio cuerpo y contraer los músculos abdominales y los glúteos

Se debe comunicar la acción y motivar para que colabore.



## Paso 4

### Pedir ayuda

- Mover a una persona siempre se debe hacer con la máxima seguridad. En caso de prever un esfuerzo demasiado grande se pedirá ayuda a otra persona o se utilizarán medios mecánicos que faciliten la tarea.

La experiencia nos dará los mejores trucos



## Paso 1

- Acercar la silla a la cama y retirar reposabrazos y sujeta pies.
- Vigilar que las ruedas delanteras queden alineadas con las traseras para aumentar la base de sustentación.



Animar para que tenga ganas de levantarse

“Hola ¿qué tal nos encontramos? Ahora que ya estás aseado y vestido vamos a sentarnos para desayunar...”

## Paso 2

- Explicar qué vamos a hacer y en qué necesitamos que colabore.
- Sentarle en el canto de la cama. Facilitar la incorporación (si fuera necesario) siguiendo las indicaciones de la ficha anterior.



Pedir su colaboración.

“Necesito que te sientes en el borde de la cama y yo te ayudaré a pasar a la silla...”

## Paso 3

- Incorporarle, girar y sentarle en la silla: de frente a él, flexionando las piernas y bloqueando las suyas con las nuestras, coger de la cintura levantar y girar sobre la pierna fija.



Crear contrapeso con nuestro propio cuerpo y contraer los músculos

“Me has ayudado mucho, ya solo nos queda un último esfuerzo, seguro que lo harás muy bien”.

## Paso 4

- Acomodarle y preguntarle cómo se encuentra.
- Si está prescrito se le puede ayudar a mantener la postura adecuada colocándole un peto, cinturón, etc.



Hacerle sentir bien por su esfuerzo

“Ya hemos terminado, ¿qué tal estás? Me has ayudado mucho. Ahora vamos a desayunar”



## Cuidarse para cuidar mejor

La labor de cuidar, si bien lleva asociadas consecuencias positivas, como la satisfacción de prestar ayuda a alguien que lo necesita, conlleva, frecuentemente, tensiones, frustraciones y dificultades que afectan a diferentes ámbitos de nuestra vida. En ocasiones surgen sentimientos de culpabilidad al atender nuestras propias necesidades cuando hay una persona cercana en condiciones mucho más desfavorables y necesita nuestra ayuda.

Las personas cuidadoras forman una parte esencial del cuidado: son el motor del cuidado, y, por tanto, es importante atender también sus propias necesidades. El cuidar de sí mismas y de sí mismos, influye directamente en la mejora de la calidad del cuidado.



## ¿Cuidarse mejora el cuidado de una persona mayor?

Sí; cuanto más nos cuidemos y atendamos a nuestras necesidades personales mayor será el éxito en los cuidados de la persona dependiente. Cuidar de nuestros familiares dependientes es una experiencia intensa y, como consecuencia, nos encontramos con dificultades para atender nuestras propias necesidades, relegando nuestra vida personal a un segundo plano.



## Pararse a pensar

Un primer paso para aprender a cuidar mejor de uno y una misma es **pararse a pensar** hasta qué punto es necesario cuidarse más y mejor: ser cuidadores de nosotros y nosotras mismas. Pongámonos manos a la obra...