



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

Nº 2

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



Modo 1

- Colocarse a su lado, si lleva bastón al lado contrario.
- Agarrar su mano más cercana con la nuestra más alejada.
- Pasamos la otra por su espalda agarrando su hombro o su cintura.



Solo debemos acompañar. El impulso de andar debe hacerlo la persona dependiente

Modo 2

- Colocarnos de frente, poner nuestros antebrazos bajo los suyos para que nos agarre.
- Los antebrazos serán la guía y el control de su paso.



El peso del cuerpo debe recaer en un pie y en el otro de forma alternativa

Modo 3

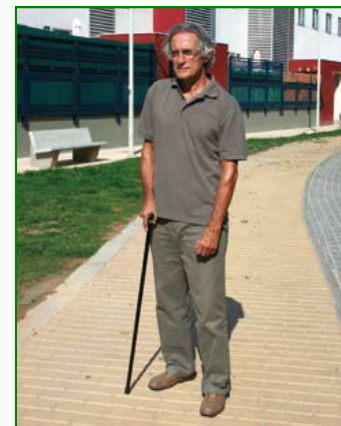
- Si la persona tiende a caer hacia atrás: colocarnos detrás adoptando la postura de seguridad. Pasar nuestras manos por debajo de sus axilas. Motivar la marcha desde los agarres.



Controlar en todo momento la marcha y estar preparados para evitar una caída.

Promover la marcha; independiente, supervisada o con ayuda parcial. Para ello se usan distintos tipos de bastones, muletas y andadores que correctamente prescritos, son de gran ayuda

Si existe gran inseguridad se aconseja la silla de ruedas. Para mantener la autonomía usar la autopropulsada



Como levantar del suelo tras una caída

Paso 1

- Mantener la calma y tranquilizar a la persona que se ha caído.
- Valorar el dolor y si hay lesiones.
- Si se tienen dudas sobre lo que hacer: taparle y avisar a urgencias.

Comprobar que está consciente y que mantiene la movilidad de todas sus extremidades



Paso 2

- Una vez comprobado que se encuentra bien le indicaremos que se coloque de lado para posteriormente ponerse a cuatro patas.
- Debe ayudarse doblando una pierna y haciendo fuerza con el codo que queda pegado al suelo.

Transmitir calma y seguridad.



Paso 3

- Después adelantarla pierna más fuerte dejando una rodilla en el suelo y levantarse usando la fuerza de brazos y piernas. Si no puede levantarse solo acercarle un apoyo.
- Si ayudamos nosotros nos colocaremos frente a ella con la pierna contraria a la suya apoyada en el suelo. Nuestros brazos serán su apoyo.



Paso 4

- Si la persona que está en el suelo tiene muchos problemas de movilidad, levantar entre dos personas.





Vamos a estar alerta...

Cuando las personas cuidadoras se exigen demasiado a sí mismas y dejan de lado sus necesidades personales, su propio organismo tiene "mecanismos de alerta" que le indican que está demasiado cansado, o superado por la situación. Es importante escuchar estas señales de alarma como indicadores para pararse a pensar: *¿Porqué me duele la cabeza?, ¿Porqué no puedo dormir?», puede que sea el momento para tomarme un respiro”.*



¿Cuáles son las “señales de alerta”?

- Problemas de sueño (despertar de madrugada, dificultad para conciliar el sueño, demasiado sueño, etc.).
- Pérdida de energía, fatiga crónica, sensación de cansancio continuo...
- Aislamiento.
- Problemas físicos: palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas.
- Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.
- Menor interés por actividades y personas que anteriormente eran objeto de interés.
- Aumento o disminución del apetito.
- Actos rutinarios repetitivos como, por ejemplo, limpiar continuamente.
- Enfadarse fácilmente.
- Dar demasiada importancia a pequeños detalles.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo.
- Propensión a sufrir accidentes.
- Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo.

Es importante poder pedir ayuda.

La ayuda de los demás no siempre viene espontáneamente y pedir ayuda no es un signo de debilidad: es una excelente forma de cuidar de la persona dependiente y de nosotras y nosotros mismos.

Es necesario contar con la ayuda de personas con las que podamos compartir las responsabilidades del cuidado, pudiendo así tener momentos de respiro, períodos de descanso o vacaciones.

