



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

2. zbk.

Mendekotasuna duten adineko senideak zaintzea ez da lan erraza. Etxeko pertsona nagusiak zaintzeko ardura duten herritarrei laguntzeko asmoarekin ZAINDUZ programa aurkezten dizuegu.

ZAINDUZ Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen mankomunitateak eta Bizkaiko Foru Aldundiko Gizarte Ekintza Sailak bultzatutako programa da. Gure helburua, mendekotasunak dituzten familiartekoen zaintzaileei arreta eta laguntza ematea da.

Etxeko pertsona nagusien zaintzaren ardura badaukazu hurrengo ekin-tzetan parte hartzeko gonbitea luzatzen dizugu:

- Hitzaldiak
- Prestakuntza
- Laguntza psikologikoa

Informazioa jasotzeko, parte hartu gura baduzu, edota laguntza eta orientabidea behar badituzu deitu:

Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
Telefonoa: 946255122





1. Modua

- Bere aldamenean jarri, makila badarama kontrako aldean.
- Gertuen duen eskutik heldu, urrutiago dugun eskuarekin.
- Beste esku bere bizkarretik jarriko diogu bere soingainari edo gerriari helduz.

Lagundu bakarrik egin behar dugu. Ibiltzeko bultzada mendeko pertsonak egin behar du.



2. Modua

- Aurrez aurre jarri, gure besaurreak bere besaurreen azpian jarri, hel dakigun.
- Besaurreak bere oinkadaren gida eta kontrola izango dira.

Gorputzaren pisua oin batera zein bestera joan behar da txandaka.



3. Modua

- Pertsonak atzerantz erortzeko joera badu: atzean jarriko gara segurtasun-jarrera hartuz. Gure eskuak bere galtzarbeen azpitik jarri. Heldulekuetatik ibilketa eragin.

Beti ibilketa kontrolatu eta erorketarik ez egoteko prest egon



Ibilketa askea, gainbegiratu edo alde batekoa sustatu. Horretarako makila-, makulu- eta eskorga-mota ezberdinak erabiltzen dira, zeinak behar bezala preskribatuta badaude, laguntza handia ematen duten.

Segurtasun-falta handia badago, gorpil-aulkia gomendatzen da. Autonomia mantentzeko, autopropulstua erabili



Nola lurretik altxatu erori ostean

Zainduz 

1. urratsa

- Lasai egon eta erori den pertsona lasaitu.
- Minik eta lesiorik dagoen baloratu
- Egin behar denaren inguruko zalantzarik egotekotan: estali eta larrialdietara deitu..

Egiaztatu kontziente dagoela eta bere gorputz-adar guztietan mugikortasuna daukela.



3. urratsa

- Gero hankarik indartsuena aurrerratu, belaua bat lurrean utziz eta altxatu besotako eta hanketako indarra erabiliz. Bakarrik ezin bada altxatu, euskarriren bat eman.
- Guk laguntzen badugu, bere aurrean jarriko gara berearen aurkako hanka lurrean jarrita. Gure besoak bere euskarria izango dira.



2. urratsa

- Ondo dagoela egiaztatu ondoren, esango diogu zeharka jar dadila, ondoren lau oinean jartzeko..
- Bere burua lagundu behar du hanka bat tolestuz eta indarra eginez lurrera itsatsita geratzen den ukondoarekin..

Lasaitasuna eta segurtasuna adierazi



4. urratsa

- Lurrean dagoen pertsonak mugitzeko arazo asko baditu, bi pertsonen artean altxatu.



Aragoiko Gobernuak egindako eta utzitako materiala



Erne egongo gara ...

Zaintzaileek euren buruari gehiegi eskatzen diotenean eta euren beharrian pertsonalak alde batera uzten dituztenean, euren organismoak berak "alerta-mekanismoak" ditu adierazteko nekatuegia edo egoeragatik gauditua dagoela. Garrantzitsua da alarma-seinale hauek entzutea, pentsatzeko adierazle gisa. *Zergatik dut buruko mina? Zergatik ezin dut lorik hartu? Baliteke atsedena hartzeko unea izatea*..



Zeintzuk dira "alarma-seinaleak"?

- Lo-arazoak (egunsentian esnatzea, loak hartzeko zailtasuna izatea, logura gehiegi, eta abar).
- Energia galtzea, neke kronikoa, etengabe nekatuta egotearen sentsazioa...
- Bakardadea.
- Arazo fisikoak: bihotz-taupadak, esku-ikara, digestio-arazoak..
- Oroimen-arazoak eta kontzentratzeko zailtasuna izatea.
- Lehen interesgune ziren jarduera eta pertsonenganako interes gutxiago izatea.
- Jateko gogo handitzea edo gutxitzea.
- Ohiko ekintza errepikakorak, esaterako, etengabe garbitzen egotea.
- Erraz haserretzea.
- Xehetasun txikiei garrantzi gehiegi ematea.
- Umore- edo gogo-aldaketak sarri izatea.
- Istripuak izateko joera izatea.
- Beheraldi- edo urduritasun-sentimenduak gainditzeko zailtasuna izatea.

Garrantzitsua da laguntza eskatu ahal izatea.

Besteen laguntza ez dator beti berez eta laguntza eskatzea ez da ahultasun-seinalea: mendeko pertsona eta gu geu zaintzeko modu bikaina da.

Beharrezkoa da beste pertsonen laguntza izatea, zaintza-ardurak partekatu ahal izateko, modu horretan, arnasaldiak, atsedenaldiak edo opporrak eduki ahal izateko.

