



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

Nº 3

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



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea



Osakidetza

ARRATZU

BUSTURIA

EA

ELANTXOBE

ERENO



Vuelta lateral en la cama

Zainduz



Paso 1

- Entrar, saludar e informar de lo que vamos a hacer.



Motivar para la acción.
Animar

“Hola ¿qué tal nos encontramos? Ya llevas mucho rato en esta posición te voy a poner de lado para que descanses un poco y estés más

Paso 2

- Explicar qué vamos a hacer y en qué lo necesitamos.
- Colocarnos en el lado de la cama hacia el que se le va a volver. Separar el brazo más cercano (formando un ángulo de 45o).



Aprovechar su capacidad de movimiento

“Vamos a ponernos mirando a la ventana, te iré explicando lo que vamos a hacer, ya sabes que es un momento”.

Paso 3

- Doblar el otro brazo sobre el abdomen.
- Cruzar su pierna más alejada sobre la más cercana.
- Pedirle que agarre el borde del colchón, gire el cuello y mire hacia el lado al que va a girar.
- Agarrar el hombro y la cadera y tirar hacia nosotros.



Paso 4

- Recolocar pelvis y hombro para ofrecer más comodidad (utilizar almohadas).
- Asegurarnos de que la persona esté estable sobre la cama.



Despedirnos felicitándolo por su colaboración

Lavado de pelo en la cama

Zainduz



Paso 1

- Preparar el material.
- Informar de lo que vamos a hacer solicitando su colaboración.
- Proteger la parte superior de la cama con un hule cuyo extremo introduciremos en una palangana formando un canal que recoja el agua.



“Hoy toca lavar el pelo, tengo todo preparado. He calentado el agua, vamos a empezar antes de que se enfríe ¿qué te parece?”

Paso 3

- Mojar el cabello con agua caliente
- Aplicar una pequeña cantidad de champú masajearlo con la punta de los dedos.
- Aclarar muy bien y comprobar que el agua cae en el cubo.



Buscar la postura más cómoda para los dos.

Revisar los consejos para cuidar nuestra espalda

“Hoy toca lavar el pelo, tengo todo preparado. He calentado el agua, vamos a empezar antes de que se enfríe ¿qué te parece?”

Paso 2

- Coloca a la persona boca arriba próxima al borde de la cama con la cabeza y el cuello sobre el hule.
- Enrollar una toalla y colocarla alrededor del cuello.



Buscar la postura más cómoda para los dos.

Revisar los consejos para cuidar nuestra espalda

Paso 4

- Tapar el cabello con una toalla
- Retirar el material.
- Peinar y secar con el secador.
- Dejarle acomodado y agradecerle su colaboración.



Hay productos de apoyo que facilitan el lavado como lava cabezas portátiles e incluso hinchables (ver foto)

“Ya hemos terminado, con tu colaboración ha sido muy fácil. Te dejo un rato descansar luego vengo a verte”



Las personas cuidadoras tienen derecho a...

A seguir desarrollando su propia vida y disfrutando de ella.



A mantener facetas de su propia vida que no incluyan a la persona a la que cuidan, justo como lo harían si esa persona estuviera sana.

A ser tratados con respeto por aquellas personas a quienes solicitan consejo y ayuda.

A liberarse de sentimientos y pensamientos negativos, destructivos e infundados, aprendiendo a manejarlos y controlarlos.

A rechazar cualquier intento que haga la persona cuidada para manipularle haciéndoles sentir culpables o deprimidas.

A decir "no" ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.

A admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.

A aprender, y a disponer del tiempo necesario para aprenderlo.



A cometer errores y ser disculpadas por ello.

A buscar soluciones que se ajusten razonablemente a sus necesidades y a las de sus seres queridos.



A experimentar sentimientos negativos (tristeza, rabia o enfado) por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido.

A ser reconocidas como miembros valiosos y fundamentales de su familia incluso cuando sus puntos de vista sean distintos.