



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

3. 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
Telefona: 946255122



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea



Basque Football
Federation
Foro de Fútbol



Osakidetza



Alborantz buelta ematea ohean

Zainduz



1. urratsa

- Sartu, agurtu eta egingo dugunaren berri eman.



Ekintzarako motibatatu.
Adoretu

“Kaixo, zelan zaude? Luzaroan egon zara jarrera horretan eta alborantz jarriko zaitut atsedean apur bat hartu eta erosoago egon zaitezten...”

2. urratsa

- Egingo duguna eta zertan behar dugun azaldu.
- Ohearen zer aldetarantz mugituko dugun, horretan jarriko gara. Besorik hurbilena bereizi (45°ko gradua osatuz).



Mugitzeko duen gaitasuna baliatu

“Leihorantz begira jarriko gara, egingo duguna azalduko dizut, badakizu momentutxo bat baino ez dela”

3. urratsa

- Beste besoa abdomenaren gainean tolestu.
- Haren hankarik urrunena hurbilenaren gainean gurutatu
- Koltxoiaren ertzari heldu, sama biratu eta biratuko den alderantz begiratzeko eskatu.
- Sorbaldari eta aldakari heldu eta guganantz tiratu.



4. urratsa

- Pelbisa eta sorbalda berriz kokatu erosoago egon dadin (burukoak erabili).
- Pertsona ohean egonkor dagoela ziurtatu.



Emandako laguntzagatik zoriondu eta agur esan.

Ilea ohean garbitzea

Zainduz



1. urratsa

- Materiala prestatu.
- Egingo dugunaren berri eman eta haren laguntza eskatu.
- Ohearen goialdea hule batez babestu eta haren muturra garbiontzi batean sartu, ura bilduko duen bidea eratze-ko.



“Gaur ilea garbitu behar dugu, prest daukat dena. Ura berotu dut, hoztu baino lehen hasiko gara, ados?”

3. urratsa

- Ilea ur berotan busti.
- Xanpu apur bat jarri eta masajea egin eri-muturrekin.
- Uretan ondo eragin eta ura garbiontzian jausten dela egiaztatu..



Biontzako jarrerarik erosoena bilatu.
Gure bizkarra zaintzeko aholkuak berrikusi.

“Gaur ilea garbitu behar dugu, prest daukat dena. Ura berotu dut, hoztu baino lehen hasiko gara, ados?”

2. urratsa

- Pertsona ahoz gora jarri, ohe ertzetik gertu, burua eta sama hulearen gainean dauzkala
- Toalla bat bildu eta samaren inguruan jarri. .



Biontzako jarrerarik erosoena bilatu.
Gure bizkarra zaintzeko aholkuak berrikusi

4. urratsa

- Ilea toalla batez estali. Retirar el material.
- Orraztu eta lehorgailuz lehortu. .
- Jarrera erosoan utzi eta haren laguntza eskertu. .



Laguntza produktu batzuek garbiketara errazten dute, hala nola buru-garbiontzi eramangarriek eta are puzgarriek (argazkia ikusi)

“Amaitu egin dugu, zure laguntzari esker errazagoa izan da. Apurtxo batez utziko zaitut, atsedean har dezazun, eta gero etorriko naiz zu ikustera”



Zain-

Euren bizia garatzen eta gozatzen jarraitzeko.

**tzaileek ho-
nakoetarako**



Zaintzen dituzten pertsonak aintzat hartzen ez dituzten euren biziko alderdiak izateko, pertsona hura osasuntsu balego egingo luketen bezalaxe.

Aholkua eta laguntza eskatzen dituztenean, halakoak eskatzen dizkieten pertsonak begirunez tratatuak izateko.

es-

Sentimendu eta pentsamendu ezkor, suntsitzaile eta funtsik gabeak uxatzeko eta haiek maneiatzen eta kontrolatzen ikasteko.

Zaindutako pertsonak errudun edo deprimituta sentiarazi eta bera manipulatzeko egin lezakeen ahalegin orori uko egiteko.

**kubidea
daukate...**

Gehiegizko eskaeren, eskaera desegokien eta errealismorik gabekoaren aurrean “ez” esateko.

Sentimendu baikorrak eta ezkorrak onartu eta adierazteko.

Ikasteko, eta behar beste denbora izateko ikasteko.

Erratzeko eta horregatik barkatuak izateko.



Euren eta maite dituztenen premiei zentzuz egokitutako irtenbideak bilatzeko.

Sentimendu ezkorrak (tristura, amorrua edo haserre) izateko maite duten pertsona gaixorik ikusi edo galtzen ari izateagatik.

Euren familiako kide baliotsu eta funtsezko aitortuak izateko, baita haien ikuspuntuak bestelakoak direnean ere.