Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios Sociales de Busturialdea

Zainduz

Num. 4

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

Alondegia 6, behea - PK: 48300 Gernika-Lumo - Tf: 94 625 51 22 - Fax: 94 625 64 70 - email: mank.ssbusturialdea@bizkaia.org

De tumbado en la cama a sentado en la cama

Zainduz

Paso 1

- Colocarse al lado dela cama.
- Separar del cuerpo el brazo que queda más cercano a nosotros o colocárselo doblado sobre el pecho.
- Superponer la pierna más lejana de nosotros sobre la otra.

Recordar mantener una postura correcta

"Vamos a sentarnos en la cama. Voy a pedirte queme ayudes en algún momento".

Paso 2

- Colocar una mano bajo el omóplato y la otra sobre la rodilla más lejana.
- Prepararse para iniciar el desplazamiento y cambiar de orientación.

Si puede pedirle que apoye su mano en la cama y que colabore en el movimiento

"¿Puedes colocar los brazos sobre el pecho? Muchas gracias".

Paso 3

- Girar sobre las puntas de los pies.
- Al mismo tiempo realizar un empuje con la mano bajo el omóplato y tirar con la mano de la rodilla.

Informar del movimiento para que no se asuste y dificulte la acción

"Ahora voy a girarte no te asustes ya sabes que no pasa nada. Una, dos y tres".

Paso 4

- Estabilizar a la persona empujando hacia el suelo sus pies presionando las rodillas.

Vigilar la aparición de mareos o vértigos

"Ya está, ahora voy a vestirte".

Material elaborado y cedido por el Gobierno de Aragón

Como facilitar el vestido de un apersona con hemiplejia

Zainduz

Parte superior

- .Colocar la prenda sobre las piernas, el cuello hacia las rodillas.
- Echar la prenda por detrás de la espalda.

Estimular que use ropa normal y no abuse del pijama

- Buscar con el brazo sano la otra sisa e introducirlo por la manga.
- Recolocar la prenda y abrochar. Si tiene botones comenzar por el último.
- Se puede usar un abotonador para ayudarse.

Prendas en orden de colocación y al alcance de la mano.

Transmitir calma, evitar las prisas.

Parte inferior

- Cruzar la pierna afecta sobre la sana o una banqueta.
- Meter la pernera hasta las rodillas.
- Descruzar y colocar la prenda en la pierna sana. De pie, con la mano sana, subirla y abrocharla.

Fomentar en todo momento la independencia y el aprendizaje.

- Hay productos de apoyo para facilitar distintas fases del vestido: abotonadores, pinzas para coger las prendas, ganchos,...

Comenzar a vestir por el lado afecto y a desvestir por el lado sano

¿En ocasiones, y cuando cuidamos de nuestros familiares, se nos dan situaciones en las que comenzamos a sentir irritación, miedo, ira, ansiedad….qué podemos hacer?

No hay recetas mágicas para lograr el autocontrol en situaciones de éstas. Sin embargo, se pueden señalar algunos elementos que pueden ser eficaces si se practican a menudo:

- Procurar estar lo mas informado sobre el tema en cuestión. Si prevés que el encuentro va a ser conflictivo piensa de antemano cuales son tus argumentos, razones o elementos a tu favor.

- Date permiso para sentir, reconoce tus emociones (me estoy sintiendo incomoda, irritada…") Las emociones no son "ni buenas ni malas"...solamente SON.

- Dialoga contigo misma. Dite cosas que te relajen, piensa en contextos placenteros, canturrea con el pensamiento.

- Piensa en tus músculos y en tu respiración. Háblale a tus músculos: "relajaos, tranquilos". Respira hondo varias veces.

- Expresa tus emociones de modo que la persona que tengas delante te pueda entender: voz pausada, relajada... voz pausada, relajado

Son recomendaciones útiles si se ponen en práctica. Recuerda que tienes tu propia vida para vivirla. Puede ser útil en discusiones de poca importancia o cada vez que te encuentres en una situaciones más complicadas….

Si lo necesitas, no dudes en ponerte en contacto con el equipo de profesionales de la Mancomunidad (Telf.94 625 51 22)