



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

4. 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 ekintzetan 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



Ohean etzanda egotetik eserita egotera

Zainduz



1. urratsa

- Ohearen ondoan jarri.
- Gorputzetik alden du gugandik hurbilen dagoen besoa edo jarri tolestuta haren bularraren gainean.
- Jarri gugandik urrunen dagoen hanka bestearen gainean.



Gogoratu postura zuzena izatea

“Eser gaitezen ohean. Uneren batean laguntza eskatuko dizut!”

2. urratsa

- Jarri esku bat omoplatoaren azpian eta bestea urrunen dagoen belaunaren gainean..
- Prestatu mugimendua abiarazteko eta orientabidea aldatzeko.



Ahal baduzu, eskatu haren eskua ohean jartzeko eta mugimenduan laguntzeko.

“Jar ditzakezu besoak bularraren gainean? Eskerrik asko!”

3. urratsa

- 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

“Orain biratu egingo zaitut. Ez ikaratu, ez baita ezer gertatzen. Bat, bi eta hirul!”

4. urratsa

- Pertsona egonkurtu, haren oinak lurrerantz bultzatuz eta belanak presionatuz.



Zaindu zorabiorik edo bertigorik dagoen

“Prest! Orain jantziko zaitut”



Goialdea

- Jarri arropa hanken gainean, lepoa belaunei begira dagoela.
- Bota arropa bizkarraren atzetik..



Bultzatu arropa normala erabiltzera eta pijama maizegi ez erabiltzera

Behealdea

- Gurutzatu hanka txarra hanka onaren edo aukli baten gainea.
- Sartu zangoa belauetaraino..
- Utzi hanka gurutzatzeari, eta jarri arropa hanka onaren gainean. Zutik egonda eta esku ona erabilita, arropa haren lekuan kokatu eta lotu.



Sustatu uneoro burujabetasuna eta ikaskuntza

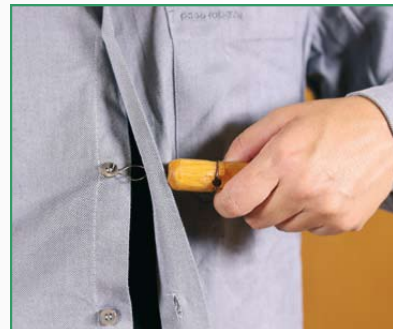
- Bilatu beso onarekin beste sisa, eta sartu mahukatik.
- Berriro jarri arropa eta lotu. Botoiak baditu, hasi azken botoiaz..
- Botoiak lotzeko gailua erabili daiteke, zuri laguntzeko .



Janzteko ordenan eta eskuaren eskura dauden arropak.

Lasaitasuna helarazi, eta saihestu premia.

- Janzten laguntzeko hainbat produktu daude: botoiak lotzeko gailua, arropen heltzeko pintzak, kakoak,...



Hasi janzten alde txarretik, eta arropa kentzen alde onetik



Batzuetan, gure senideak zaintzen ditugunean, haserrea, beldurra, amorrua eta antsietatea, besteak beste, sortzen dizkiguten egoerak gertatzen dira. Zer egin dezakegu?

Ez dago bide aproposik mota horretako egoeretan autokontrola lortzeko. Hala ere, elementu batzuk daude, sarritan erabiliz gero eraginkorrak izan daitezkeenak:

- Dena delako gaiari buruzko ahalik eta informazio handiena eskuratzen saiatu. Uste baduzu topaketa gatazkatsua izango dela, aldez aurretik pentsatu zein diren zure argudioak, arrazoiak edo aldeko elementuak.
- Baimena eman zeure buruari sentitzeko, zure emozioak aitortu (“deseroso/haserre sentitzen naiz”). Emozioak ez dira ez onak ez txarrak... emozioak BAINO EZ DIRA.
- Zeure buruarekin hitz egin. Esan zeure buruari lasaitzen zaituzten gauzak, pentsatu testuinguru pozgarrietan, ahopeka kantatu..
- Zure muskuluetan eta arnasketan pentsatu. Zure muskuluei hitz egin: “lasai zaitezte”. Hartu arnas sakona hainbat alditan. .
- Zure emozioak adierazi, aurrean daukazun pertsonak zu ulertzeko moduan: ahots geldia, lasaia...

Gomendio erabilgarriak dira, gauzatzen baldin badira. Gogoratu zure bizitza daukazula, horretaz gozatzeko. Erabilgarria izan daiteke, eztabaida hutsaletan edo egoera korapilatsuagoetan zauden bakoitzean.

Behar baduzu, jarri harremanetan Mankomunitateko profesional taldearekin (94 625 51 22)