



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

Nº 5

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





Paso 1

- Explicaremos lo que vamos a hacer.
- Colocarnos frente a él con la espalda recta, piernas flexionadas (una entre las suyas y la otra hacia atrás) y los pies separados.



Dar argumentos que consigan motivar y hacerle participar

“Vamos a dar un paseo que llevas mucho rato sentado y seguro que te apetece estirar las piernas”.

Paso 2

- Pasar nuestros antebrazos debajo de los suyos para que le sirvan de punto de apoyo. Él, a su vez, agarra los nuestros.
- Apoyar los codos en la cintura.
- Mantener sus puntos de apoyo por debajo de su cintura.



Nuestros antebrazos son la guía que le ayuda a iniciar la acción

“Agarra fuerte mis brazos”.

Paso 3

- Decirle que se incline hacia delante apoyando bien los pies, a la vez, basculamos nuestro cuerpo hacia atrás mientras estiramos las piernas.



Explicar cada movimiento que hacemos para que no le coja desprevenido.

“A la de tres nos levantamos”.

Paso 4

- Ya de pie darle unos segundos para que asegure la bipedestación.
- Felicitarle.



Observar si se producen mareos o dolores a la hora de hacer el movimiento.

“Muy bien, ahora ¿dónde te apetece ir?”



Boca arriba

- Brazos paralelos al cuerpo un poco separados.
- Piernas separadas evitando que giren a los lados.
- Descargar tobillos y talones con apoyo bajo las pantorrillas y colocar almohadas entre las plantas y el final de la cama



Si cabecera elevada, no más de 30°

De lado

- Cabeza y cuello sobre la almohada.
- Brazos ligeramente flexionados. Apoyar el de arriba en un cojín.
- Sacar el hombro de debajo hacia delante.
- Apoyar la espalda con una almohada. Otra entre las piernas semiflexionadas.



No elevar la cabecera. Evitar riesgo de caída.

Boca abajo

- La cabeza de lado, apoyada sobre la cama o una almohada pequeña.
- Relajar la zona lumbar colocando debajo una almohada pequeña.
- Colocar bajo las piernas un cojín para que los pies queden en ángulo recto.



Solo se coloca en esta postura bajo indicación médica

Productos de apoyo

- Existen colchones y cojines que no suplen los cambios posturales pero ayudan al descanso de las zonas de presión. Estos productos deben ser usados adecuadamente para que sean efectivos.



No usar dispositivos tipo flotador o anillo.



Practica este ejercicio durante unos minutos cada día o cuando sientas más tensión:

Cierra los ojos. Pon atención a tu respiración y fíjate si respiras por la nariz o por la boca. Ahora presta atención a tu cuerpo, comprobando si existe alguna zona en la que sientas tensión.

Nota la tensión, pero no intentes hacer que desaparezca. Ahora vuelve a fijar tu atención en la respiración y hazlo lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Mientras expulsas el aire por la nariz, concéntrate en tus músculos, comprobando cómo van relajándose. Continúa respirando profunda y rítmicamente, notando cómo te sientes a través de todo tu cuerpo.

Cada vez que inspires, siente cómo entra el aire y, mientras lo expulsas, comprueba cómo poco a poco va saliendo de tu cuerpo.

Sigue ahora tomando aire y expulsándolo de forma lenta, rítmica y profunda. Repite esto varias veces, lenta y rítmicamente.

Es posible que tengas sensación de calor en manos, brazos, o también puede que los notes más ligeros o, por el contrario, más pesados. Cualquiera que sean las sensaciones que percibas, disfruta de ellas mientras continúas respirando lenta y profundamente.

Después de unos minutos de ejercicios, abre los ojos. No abandones la posición inmediatamente después de realizarlos.