



Busturialdeko Gizarte  
Zerbitzuen Mankomunitatea  
Mancomunidad de Servicios  
Sociales de Busturialdea

# Zainduz

5. 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**  
**Telefonoa: 946255122**



## 1. urratsa

- Egin behar duguna azalduko dugu.
- Haren aurrean kokatu, bizkarraren zuzen, hankak tolestuta (haren hanken artean bat, bestea atzean) eta hankak berezita.



Motibatzeko eta parte hartzea eragiteko argudioak eman

“Paseo bat egingo dugu, eserita denbora askoan zaude eta. Hankak luzatzeko gogoia izango duzu, seguru”.

## 2. urratsa

- Gure besaurreak haren besaurreen azpian pasa, eusteko erabil ditzan. Berak, berriz, gure besaurreei eutsiko die.
- Ukalondoak gerrian bermatu.
- Haren eusteko lekuak bere gerriaren azpian mantendu.



Gure besaurreak dira mugitzen hasten laguntzen dioten gidak

“Eutsi gogor nire besoei”.

## 3. urratsa

- Aurrerantzat makurtzeko esan, hankak ongi bermatu. Aldi berean, gure gorputza atzerantz kulunkatu, hankak luzatzen ditugun bitartean.

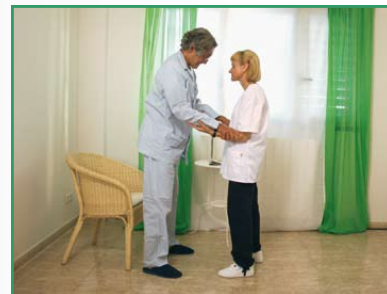


Egingo dugun mugimendua bakoitza adierazi, ez dezan ustekabekorik izan.

“Hiru zenbaterakoan jaiki egingo gara”

## 4. urratsa

- Jaikitakoan, segundo batzuek eman bi hanken gainean egonda ziur senti dadin.
- Zorionak eman.



Mugimendua egiterakoan zorabiorik edo oinazerik sentitzen al duen aztertu.

“Oso ondo, nora joan nahi duzu orain?”



### Ahoz gora

- Besoak gorputzarekin paraleloan, elkarrengandik bereizi samar.
- Hankak berezita, alboetara ez jiratzeko moduan.
- Orkatilak eta orpoak laxatu, berna azpitan euskarria jarrita, eta burkoak oinazpien eta ohe-bukaeraren artean.

Oheburua jasotzekotan, 30° baino gehiago ez



### Alboka

- Burua eta lepoa burkoaren gainean.
- Besoak pixkat tolestuta. Kuxin bat jarri goian dagoenari eusteko.
- Azpiko sorbalda aurrealdera atera.
- Burko bat erabili bizkarrari eusteko. Jarri beste bat erdi tolestutako hanken artean.

Ez ohebururik jaso. Ez erortzeko moduan jarri.



### Ahuspez

- Burua alboka, ohearen gainean edo burko txiki batean.
- Bizkar aldea erlaxatu, azpian burko txiki bat jarrita.
- Hanken azpian kuxin bat kokatu, oinak angelu zuzenean gelditu daitezten.

Jarrera honetan medikuaren aginduz bakarrik jarri.



### Eusteko erabilgaiak

- Badira koltxoiak eta kuxinak, jarrera aldaketak ordezkatzeko ez badituzte ere, presio guneek atsedan har dezaten laguntzen dutenak. Erabilgai horiek behar bezala erabili behar dira, eraginkorrak izan daitezten.

Ez erabili flotagailu edo eraztun erako tresnarik.





Ariketa hau egin ezazu egunero minutu batzuk hartuta edo tentsio handia sentitzen duzunean:

Begiak itxi itzazu. Jarri arreta zeure arnasan, eta jabetu zaitetz ahotik edo sudurretik hartzen duzun. Orain, aditu zure gorputzari, nonbaiten tentsiorik sentitzen al duzun egiaztatuz.

Senti ezazu tentsioa, baina ez saiatu hura desagerrarazten. Orain, itzul zaitetz zure arnasara, eta har ezazu astiro eta sakon, arnasa sudurretik hartuz, eta ahotik botaz.

Arnasa sudurretik botatzen duzun bitartean, kontzentra zaitetz zure muskuluetan, nola erlaxatzen diren egiaztatuz. Jarrai ezazu sakon eta erritmo jakinean arnasa hartzen, gorputz osoaren bitartez nola sentitzen zaren jabetuz.

Hatsa hartzen duzun bakoitzean, senti ezazu airea nola sartzen zaizun, eta, botatzen duzun bitartean, egiazta ezazu nola ari zaizun pixkanaka gorputzetik irteten.

Orain segi ezazu arnasa hartzen eta botatzen, makal, erritmoz eta sakon. Errepika ezazu behin eta berriz, astiro eta erritmikoki.

Baliteke beroa sentitzea eskuetan, besoetan, eta baita haiek arinago edo, alderantziz, astunago sentitzea ere. Igarriko dituzun sentsazioak edozein izanda ere, goza ezazu haiekin, astiro eta sakon arnasa hartzen duzun bitartean.

Minutu batzuetan ariketak egiten aritu ondoren, begiak ireki. Ez ezazu ariketetako jarrera haiek bukatu orduko aldatu.