



SOSTENGU TEKNIKOAK MAILEGUAN HARTZEA

Mendekotasuna dutenen pertsonentzat eta haien senitartekoentzat antolatzen ditugun tailerretan prestakuntza eta informazioa hartzeko aukera izango duzu. Zahartze aktiboa, mendekotasuna eta nork bere burua zaintzea lantzen da tailer horietan, hain zuzen.

Helburu nagusia bizi-kalitatea hobetzea da; bai zaintzaileena eta bai mendekotasuna duten pertsonena ere. Horretarako, Mankomunitateak laguntza emateko hainbat produktu ditu. "La Caixa"ren Gizarte Ekintzak diruz lagundu ditu produktu horietako batzuk, eta, horretara, ahalbidetu du mendeko pertsona gehiagok sostengu gehiago eskuratzeko aukera izatea.

Norentzat da programa hau?

Mendekotasuna duten pertsona guztientzat eta/edo: erori, istripu, kirurgia ebakuntza eta abarren ondorioz aldi baterako beharritana dutenentzat. Eskaera egiteko, Busturialdeko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatera jo behar duzu .

Maileguan hartzea **doakoa da** eta, gehienez ere, 2 hilabeterako har daitezke.





1. pausoa

- Materiala prestatzea.
- Agurtzea eta esatea zer egin behar den, lasai eta patxadaz.
- Eskularruak jantztea.



Errespetuz jokatu behar da une oro. Laguntza eskatu behar zaio, bere burua zain dezan bultzatzeko.

“Oihala zikina dago eta aldatu egingo dizugu, hobeto egoteko”

3. pausoa

- Oihal garbia ohe gainean jartzea, goiko aldea gerriaren parean duela.
- Ohean itsatsita gelditu den elastikoen aldea barrurantz tolestea.
- Pertsona biraraztea eta ahoz gora jartzea.



Oihalak urratu edo narritadurarik ez diola egingo ziurtatu behar dugu.

“Ia bukatu dugu; ikusiko duzu zeinen ondo egongo zaren orain”

2. pausoa

- Jarrita dagoen pixoihalaren elastikoak kentzea eta sabelaren aldeko zatia beherantz kentzea.
- Saiheska jartzea pertsona.
- Oihala kentzea, biltzen joanda bizkarrerantz.



Behin oihal zikina kendu dugunean, komenigarria da genitalak garbitzea.

“Saiheska jarriko zaitut, oihala kentzeko. Ez bazaude eroso, esan”

4. pausoa

- Oihal zikina kentzea eta garbiaren hegala luzatzea.
- Oihala hanken artean sartzea eta egokitzea.
- Elastikoak itsastea gerriaren aldean.
- Eroso jartzea eta agurtzea.



Oihalak soilik, beharrezkoak badira. Esfinterrak kontrolatzen baditu, oheko gauontzia erabiliko da.

“Zein azkar egiten den dena biren artean!”

Nola egin ohea, bertan inor badago

Zainduz



1. pausoa

- Eskuak garbitzea eta eskularruak jantzea.
- Koltxoia jartzea eta almohada kentzea, kontu handiarekin.



Hasteko materiala prestatuko da, pertsona bakarrik ez uzteko.

“Egun on, maindireak aldatuko dizkizut, gusturago egon zaitezten”

3. pausoa

- Libre gelditu den aldean, ohe-jantzi garbiak jartzea, ohearen erdian tolestuta utzita.
- Ohe-jantzi zikinak biratzea eta garbiak luzatzea.
- Almohada jartzea.



Zimurdurarik ez dagoela ziurtatu behar dugu.

2. pausoa

- Ohe-jantziak kentzea, eta, maindire edo eskuoihal bat erabilia, estaltzea.
- Alboko etzaneran kokatzea pertsona.
- Tartekatua edo babesgarria biltzea eta bai beheko maindirea ere, bizkarrerantz, alde zikina barnean dela.



Inoiz ez ditugu jantziak lurrean utziko, ez garbiak, ez zikinak.

“Albo batera jartzen lagundu behar didazu. Nik esango dizut zer egin behar duzun, eta, horretara, lehenago bukatuko dut”

4. pausoa

- Goiko maindirea, tapakia eta ohazala jartzea.
- Eroso jartzea eta agurtzea.



Goiko ohe-jantziek mugitzeko aukera eman behar dute.

“Mila esker laguntzeagatik, espero dut orain erosoago egotea”



Ondo zaintzeko, ezinbestekoa da abiapuntu hauek izatea: pertsonen duintasuna eta autonomia errespetatzea, haien erabakiak eta intimitatea kontuan hartzea, eta eskubideak aitortzea.

AUTONOMIA ERRESPETATZEKO, GOGOAN IZAN...

- Muga fisikoak edo zentzumenetakoak izan arren edo beste batzuen mende egon arren, pertsona gehien-gehienak gai dira euren bizitzei eragiten dien guztiari buruzko erabakiak hartzeko: autonomoak dira.
- Ez dira nahasi behar pertsona batek eguneroko jarduerak egiteko gaitasunik ez izatea eta erabakiak hartzeko gaitasunik ez izatea.
- Pertsona batek erabaki ahal izateko, landu beharreko kontuen berri eman behar zaio eta informazio hori ulertzeko eduki ditzakeen zailtasunetara egokitu behar da.
- Eguneroko kontuen erabakiak hartzean, parte hartzera animatu eta parte-hartze hori erraztu behar da. Galdetu zein diren gogokoan dituen gauzak, ordutegiak, jantzi nahi duen arropa, aldaketarik nahi duen logelan...

ZER DA EZGAITZEA?

Legezko egoera bat da, eta helburu hau du: bere burua gobernatzeko gaitasuna galdu duten pertsonen eskubideak babestea.

Zenbaitetan, gaixotasun batzuen eboluzioa ikusita, pentsatu dezakegu pertsona bat ez dagoela bere eskubideak edo eginbeharrak betetzeko moduan. Kasu horietan, aztertu egin behar dugu ezgaitzea sustatu beharra komenigarria den edo ez.

EZGAITZEKO PROZESUARI BURUZ JAKIN BEHAR DA...

- Ezgaituak izan daitezke gaixotasun fisiko edo psikiko iraunkorra duten pertsonak. Gaixotasun horrek bere burua gobernatzea eragozten die.
- Nahiz eta zuk pentsatu zaintzen duzun pertsona “ustez ezgaia” dela, pertsona bat ez da ezgaitzat hartzen epaileak adierazi arte.
- Ezintasun aitortpena epaile batek egin behar du. Aitortpen horretan, mugatu edo baliogabetu egiten da pertsonaren jarduteko gaitasuna, eta babestuta egotera igarotzen da.
- Zaindari edo tutore bat izendatuko da, eta horrek ordezkatu eta zainduko ditu bai pertsona ezgaitua eta bai haren ondasunak ere. **Beti ere, zaintzapean duen pertsonaren onerako jokatu du eta epaile batek gainbegiratu du.**
- Pertsona bat ezgaitzeko prozesua senitartekoek susta dezakete. Horrez gain, euren karguengatik, ahulezia egoera bat egon daitekeela pentsa dezaketen funtzionario publiko edo agintariek ere egin dezakete.