



Busturialdeko Gizarte
Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios
Sociales de Busturialdea

Zainduz

1. 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

- Hurbildu aulkia ohera eta kendu beso-euskarria eta oin-euskarria.
- Zaindu aurreko gurpilar atzekoekin lerrotatuta daudela, eusteko oinarri handiagoa izan dadin.



“Kaixo. Zelan? Garbitu eta jantzi ondoren, eseri egingo gara gosaltzeko”

2. urratsa

- Azaldu zer egingo dugun eta zertan lagundu behar dugun.
- Eseri ohe ertzean. Eman erraztasuna jaikitzeko (beharrezkoa balitz) aurreko fitxako jarraibideen arabera.



“Ohe ertzean eseri behar duzu eta aulkira pasatzen lagunduko dizut”

Animatu jaikitzeko gogoia izan dezan

Laguntzeko eskatzea.

3. urratsa

- Altxatu eta eseri aulkian: haren aurrean, hankak tolestuta eta haren hankak geure hankekin blokeatuta, oratu gerritik, altxatu eta finko dagoen hankan biratu.



“Izugarri lagundu didazu. Azken ahalegintxoak baino ez da behar; oso ondo egingo duzu, jakina”.

4. urratsa

- Jarri eroso eta galdetu zelan dagoen.
- Medikuak aginduta badago, jarrera egokia izaten lagunduko zaio peto bat, gerriko bat, etab. ipinita.



“Amaitu dugu. Zelan zaude? Izugarri lagundu didazu. Orain goazen gosaltzera”

Sortu kontrapisua gorpuzarekin eta uzkurto muskulua

Ondo sentiarazi egin duen ahaleginagatik



1. urratsa

Jarrera

- Bizkarra zuzen, artez eta tolestu barik eduki behar da, belauak pixka bat tolestuta. Zabaldu oinak, bata bestea baino pixka bat aurrerago jarrita.



Ez dugu soilik gure gorputza; gure burua izango da laguntza nagusia mugitzerakoan

3. urratsa

Mugimendua

- Jarri oin bat mugimenduaren noranzkoan. Sortu kontrapi-sua geure gorputzarekin, eta uzkurtu muskulu abdominalak eta ipurmasailekoak.



Ekintza jakinarazi eta laguntzera bultzatu behar da.

2. urratsa

Oratzea eta euskarriak

- Haren gorputzak eta gureak oso hurbil egon behar dute. Oratu, eroriko ez dela bermatuta.
- Partekatu pisua heldulekuekin, aulkiekin...



Pentsatu jardun baino lehen

4. urratsa

Laguntza eskatzea

- Ahalik eta seguruen mugitu behar da beti pertsona bat. Ahalegin handiegia izango dela aurreikusiz gero, beste bati laguntza eskatu edo eginkizuna errazteko bitarteko mekanikoak erabiliko dira.



Esperientziak emango dizkigu trukirik onenak



Norbera zaintzea besteak hobeto zaintzeko



Zaintza-lanak alde onak ditu : behar duenari laguntzeak dakarren gogobetetzea, besteak beste. Baina, zeregin honek, askotan, gure bizitzako hainbat arlotan tirabirak, frustrazioak eta zailtasunak ere badakartza. Sarritan, errudun sentimenduak sortzen dira etxekoren bat gu baino txarrago egon eta laguntza behar duen arren, geure beharrei lehenatasuna ematen diogulako.

Zaintzaren ezinbesteko partaideak dira zaintzaileak : zaintzaren eragileak dira eta, beraz, euren beharrak bete eta euren burua zaintzea oso garrantzitsua da. Norbere burua zaintzeak eragin zuzena izango du zaintzaren kalitatean.

Norbera zaintzea lagungarria al da adinekoa hobeto zaintzeko?

Bai; geure burua zenbat eta gehiago zaindu eta geure beharrak zenbat eta gehiago bete, handiago izango da inoren beharra duen pertsona zaintzeko arrakasta. Mendekotasunak dituzten gure senideak zaintzea lan handia da, eta ondorioz, geure beharrezanezi erantzuteko zailtasunak izaten ditugu, norbere bizitza pertsonala albo batera utziz.



Pentsatzen jarrita

Norbera hobeto zaintzen ikasteko lehen urratsa norbera gehiago eta hobeto zaintzea zein neurritaraino den garrantzitsua **pentsatzen jartzea** da. Geu gara geure buruaren zaintzaile. Lanari ekin behar zaio...