

Zaintzaileentzako gida

1. Nola zaindu behar duen bere burua zaintzaileak
2. Autonomia nola bultzatu
3. Nola komunikatu
4. Nola zaindu hobeto
5. Nola aurea hartu psikikoki inoren premia duten pertsonen aztoramenduari
6. Nola murriztu agresibitatea
7. Nola saihestu noraezean ibiltzea
8. Nola antzeman gehiegizko eskaerak
9. Nola jokatu loezinaren edo insomnioaren aurrean

1. NOLA ZAINDU BEHAR DUEN BERE BURUA ZAINTZAILEAK

Zaintzaileak bere osasuna eta ongizatea zaindu behar ditu, beraren eta zaintzen duen pertsonaren onerako.

Zaintzaileak laguntza behar izan dezake honako sintoma hauek dituenean:

- Suminkortasun handia
- Lo egiteko arazoak
- Energia-galera, akidura
- Isolamendua
- Tabako, alkohol, kafeina, botika gehiegi hartzea
- Arazo fisikoak: palpitzioak, esku-ikara, digestio-arazoak
- Oroimen-arazoak
- Kontzentratzeko zailtasuna
- Lehen interesatzen zitzaizkion pertsona eta/edo jardueretan interes gutxiago
- Jangura handitzea edo txikitzea
- Errutinazko ekintzak behin eta berriro errepikatzea. Adibidez: etengabe garbitzea
- Umore-aldaketak, txikieriei garrantzia ematea
- Depresio-sentimenduak edo urduritasuna gainditzeko zailtasuna
- Senitartekoak begirune gutxiagorekin tratatzea

Bere burua zaintzeko, profesional, senitarteko eta lagunei laguntza eskatu behar die zaintzaileak. Laguntza eskatzeak ez du ahuldadea erakusten: zaintzeko modu bikaina da.

Zainketari mugak jarri behar dizkie zaintzaileak. Ikasi egin behar du ardurak besteen esku uzten, ezetz esaten, ohitura osasungarriak hartzen eta estresa eta sentimendu negatiboak kontrolatzen.

Zaintzailea haserre badago...

- Pentsatu behar du senitartekoaren portaera haserregarriak gaixotasunaren ondorio direla.
- Adinduaren jokaera iraingarria izan arren, ez du pentsatu behar hark iraintzeko asmoa duenik.



- Pentsatu behar du portaera dela haserrarazten duena, ez pertsona.
- Haserrearen eta sentitzen duenaren berri eman behar du.
- Haserretzeko eskubidea duela onartu behar du.
- Sentimenduak adierazi egin behar ditu. Frustrazioak, beldurrak, sumindurak kanporatu egin behar ditu, "eztanda" egin gabe.
- Erlaxatzeko teknikak erabili behar ditu.

Zaintzailea lur jota dagoenean...

- Pentsatu behar du zein une edo egoeratan jartzen den triste.
- Ahal izanez gero, egoera horiek saihestu egin behar ditu, eta bestela, aldatzen saiatu.
- Jarduera atseginak egin behar ditu. Ekintza depresioaren etsaia da.
- Ahal duena baino gehiago ez du egin behar.
- Helburu errealistak ezarri behar ditu.
- Ez du "egin behar nuke" esan behar.
- Ez du saiatu behar arazo guztiak batera konpontzen: lehenengo bati heldu eta gero beste bati.
- Lehentasunak ezarri behar ditu. Arazoa korapilatsua bada, zatikatu.
- Ohitura osasuntsuak izan behar ditu.
- Gauzen alde ona bilatu behar du, eta umorez jokatu.

Zaintzaileak errudun-sentimenduak dituenean...

- Egoerak identifikatu behar ditu.
- Ez du errudun sentitu behar zaintzen duen pertsonarekiko iraganeko sentimendu, jarrera eta portaerengatik.
- Zaintzailea ez da zaintzen duen pertsonaren gaixotasunaren erantzule.
- Zaintzaileak ez du zaintzen duen pertsonaren heriotza desio behar, hark sufritzeari utzi diezaion edo bera askatzeko.
- Ez du haserrea erakutsi behar zaintzen duen pertsonaren portaeren aurrean.
- Ez ditu beste betebeharrak batzuk (familiakoak nahiz berari dagozkionak) alboratu behar.
- Ez du zaintzen duen pertsona egoitzan sartzea erabakiko.

Nola jokatu:

- Errudun-sentimenduak identifikatu.
- Normalak direla onartu.
- Horien arrazoiak bilatu eta norbaitekin aztertzen saiatu.
- Sentimenduak adierazi.
- Guztiok dauzkagun mugak onartu.

2. NOLA BULTZATU AUTONOMIA

Egin ditzakeen gauzetan zentratu.

Haren gaitasunei erreparatu.

Ahalmenak eta trebetasunak indartu.

Zehaztu jarduera bakoitzean zein urrats eman dezakeen eta zein ez. Ezin duenean lagundu, eta ahal duena berak bakarrik egin dezan bultzatu.

Egoera behar bezala antolatu, autonomia erraz bideratzeko.

Errutinen bidez gaitasunei eutsi.

Laguntza jasotzen duen pertsonaren gustuak aintzat hartu.

Ulertu behar da laguntza jasotzen duen pertsonaren segurtasuna garrantzitsua dela, baina baita autonomia ere.

Zaintzen dugun pertsonarekin edozein jarduerari heldu aurretik, harentzat eta guretzat izan ditzakeen ondorioetan pentsatu.

Aldaketak gutxika-gutxika egin.



Saiatu eguneroko bizitzako jarduerak -bainatu, garbitu, orraztu...- bere kabuz egin ditzan.

Gaitasunak lantzeko aukera eman.

Autonomia bultzatu eta saritu.

Hitzez lagundu, jarduera berriari heltzeko, jarduera burutzeko, betiere, ekintza bera eta haren gaitasuna kontuan hartuta.

Konfiantza ematen duten esaldiez erantzun.

Jarduera proposatzean proba egiteko dela esan.

Ez amore eman.

3. NOLA KOMUNIKATU

Hitzik gabeko hizkuntza erabili: begiradak, keinuak, mugimenduak...

Begietara begiratu hitz egin.

Aurrez aurre edo aldamenean eseri.

Ukitze fisikoa erabili.

Irribarre egin.

Hizkuntza erraza erabili.

Arretaz entzun. Esan duena beste hitz batzuek errepikatu. Jarrerak argitu.

Ez epaitu. Ez aholkatu etengabe.

Elkarrizketarako gaiak bilatu, haren iraganari buruzkoak adibidez. Horretarako, argazkiak, antzinako egunkariak, ilustraziodun liburuak... ikusi daitezke.

Bestearen lekuan jarri beti.

Ezetzkoa onartu.

Erantzuteko denbora eman.

Ez erabili gehiegizko jeneralizaziorik.

Gauzak une egokian esaten saiatu.

Komunikatzeko toki egokia hautatu.

Argi eta soseguz hitz egin. Ez gaia agudo aldatu.

Ez ozenegi hitz egin.

Galdera errazak egin.

Hobe da zer egin behar duen esatea, zer egin behar ez duen gogoraraztea baino.

Ez galdu patxada.

Ez erabili logika.

Ez sekula esan "ez zara oroitzen...?".

Erantzuteko aukera eman.

4. NOLA ZAINDU HOBETO

Senitartekoarekin errealista baina positiboa izan. Egin ezin duena eta egin dezakeena kontuan hartu. Igurikimen errealistak izan.

Ahal duen guztia egin dezala bere kabuz. Autonomia bultzatu. Egin ahal duena gogoratu. "Hau elkarrekin egingo dugu..." "Utzidazu laguntzen...".

Haren gaitasunak kontuan hartuta, ahalik eta ardura gehien hartu ditzala.

Ahal duenaren arabera, eguneroko bizitzan parte hartu dezan saiatzea.

Pazientzia izatea eta patxada ez galtzea.

Ez pentsatu zerbait behin lortu arren beti hala izango denik.

Bultzatu ordena eta errutina.

Saihestu aldaketak eta ezustekoak.

Erraztu lanak.

Sustatu autoestimua.

Zaindu norbere burua.

Interesatu zainketaz.

Ez eman amore.



5. NOLA AURREA HARTU PSIKIKOKI INOREN PREMIA DUTEN PERTSONEN AZTORAMENDUAR

■ HONELAKO EGOERETAN AZTORATUTA EGON OHI DA:

Oinkada bizkorrez dabilenean.

Eskuak igurtzi eta igurtzi ari denean.

Galderak behin eta berriz errepikatzen dituenean.

Zabuka, hazka, atzamarka, kolpeka... dabilenean.

Ateetako heldulekuekin jolas egiten duenean.

Altzariak lekualdatzen dituenean.

Etxetik hanka egiten saiatzen denean.

Helburu jakinik gabeko soinuak ateratzen dituenean.

Zizpuru, intziri edo negar egiten duenean.

Mehatxuzko komunikazioak edo keinuak (uluak, bultzakadak...) egiten dituenean.

Zaindu (bainatu, esaterako) dezaten nahi ez duenean.

■ SENITARTEKOAREN AZTORAMENDUARI AURREA HARTZEN LAGUNDUKO DIZUTEN AHOLKU BATZUK AURKITUKO DITUZU JARRAIAN:

Musika gozoa ipini, bereziki gitarra- edo klabezin-musika.

Aurikulareak erabiltzea gomendagarria da.

Erlaxatzeko zintak erabili.

Burutu entzutea eskatzen duten jarrerak, zailegiak ez badira.

Saihestu edari bizigarriak.

Eman zerbait jateko jatorduen artean.

Egin lan konstruktiboak: lorezaintzakoak, ikuztegiak (arropa tolestu...), sailkatzeak (gutunak...).

Eman zerbait entretenitzeko.

Egin ariketa fisiko errazak, pasiboak badira ere.

Eman masajeak.

■ ZER EGIN AZTORATUTA BADAGO:

Ulertu eta eman segurtasuna.

Hurbildu patxadaz eta lasaitasunez.

Murriztu pizgarriak.

Hitz egin lasai.

Erabili hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioa.

Ez erakutsi urduritasunik.

Eutsi errutinei eta ahalik gutxien aldatu eguneroko bizitza.

Egokia izan daiteke aztoratuta dagoen gorputz-atala leunki sakatzea eta edadetuari gozo-gozo eskatzea mugimendua bertan behera uzteko. Gero, kontaktua murriztuaz joan aztoramendua erabat desagertu arte.

Oroimen-arazoak baditu eta azkar ahazten baditu gauzak, entretenitzen saiatuko gara, zerk kezkatzen zuen ahanzi dezan.

6. NOLA MURRIZTU AGRESIBITEA

■ INOREN PREMIA DUEN PERTSONAK HAINBAT ARRAZOIRENGATIK IZAN DITZAKE JARRERA AGRESIBOAK:

Bere intimitatea hausten ari zaiolako (komunean adibidez).

Jarduerarik oinarrikoenak (jantzi, jan, ibili...) egin ezin dituelako.

Zaintzaileak egindako zerbaiten erreakzio moduan, adibidez, zaintzaileak une batez alde egiten duenean eta hura abandonatua sentitzen denean.

Lur jota dagoelako.

Inguru hurbilean edo errutinetan aldaketak gertatu direlako.

Botikaren baten bigarren mailako eraginagatik.

Nahasketa-egoeraren bategatik.



Bakardade-sentimenduengatik edo arreta-premiagatik.
Beste pertsona batzuen portaeragatik.

■ **SENITARTEKOA AGRESIBO EZ JARTZEKO KONTSEILUAK:**

Saiatu independentzia bultzatzen; adinduaren konfiantza eta segurtasuna areagotu egiten dira horrela. Autonomo ez izatearen frustrazioa da agresibitatea eragiten duen faktoreetako bat.

Ahalik eta aldaketa gutxien egin eguneroko bizitzan. Aldaketek ondoeza eta nahasmendua sortzen dute, eta horrek agresibitatea. PROGRESIOA da gakoa. Ez eskaini arreta gehiegirik jarrera agresiboa edo iraingarria duenean. Ez indartu jarrera agresiboak.

Goretsi eta saritu egoki portatzen denean.

Saiatu portaera agresiboarekin bat ez datozen jarduerak eginarazten.

Egon lasai eta jokatu patxadaz.

Urratsez urrats zer egin behar duen esan une oro.

Entretenu.

Desagerrarazi gauza arriskugarriak.

Ziurtatu minik hartuko ez duela.

Agresibitatez jokatu ordez zer gertatzen zaion esan dezala iradoki.

■ **AGRESIBITATEZ JOKATZEN ARI BADA, EZ DUGU SEKULA:**

Agresibitate hori gure kontrakoa dela pentsatu behar.

Aurre egin behar.

Ozen hitz egin behar.

Mugimendu zakarrik egin behar. Gaizki interpretatzeko arriskua dago.

Harengana azkarregi hurbildu behar, ezta atzetik ere.

Mehatxu- edo alarma-sentimendurik areagotu behar.

Pentsamendu okerrik izan behar: "Jaingo maitea, halakoak neuri bakarrik gertatzen zaizkit", "Neureak egingo du", "Halako batean ezbeharren bat gertatuko da"...

Egoera horietan lagun askori deitu behar.

Txantxa bidez, adarra joz, barregarri utziz... mehatxurik egin behar.

Neurri fisikorik erabili behar.

7. NOLA SAIHESTU NORAEZEAN IBILTzea

■ **NORAEZEAN IBILTzea ERRAZTEN DUTEN FAKTOREAK:**

Zaintzailea ez dagoenean babesik gabe sentitzea.

Aspertuta egotea, batez ere jarduera fisikoa behar duten pertsonak.

Bakardadea; mugimenduan bilatzen dute komunikatzeko bitartekoa. Ezkontidea galdu dutenengan ohiko samarra da.

Egin nahi zena ahaztearen ondoriozko frustrazioa.

Orientazioa galtzea. Gauez areagotu egiten da, isiltasunak eta iluntasunak errealitatearekiko harremana galarazten dutelako. Bestalde, gerizak, gauzak, formak eta ezusteko zaratak gaizki interpretatzea.

Atentzioa erakartzea.

Ondoez fisikoak. Adibidez: Mina, komunera joateko premia, bero edo hotz izatea.

Bereziki garrantzitsua da dementzia duten pertsonetan, komunikatzeko zailtasuna badute.

Ikusmen- edo entzumen-arazoak. Nahasmendua sortzen dute eta noraezean ibiltzea izaten da erreakzioa.

■ **ZER EGIN NORAEZEAN DABILENEAN:**

Sortu giro segurua eta murriztu arriskuak.

Eskaini inguru fisiko atsegina.

Eutsi errutinei.

Betiko tokietan ordenatuta gauzak, orientatzen laguntzen dute eta.



Erabili orientatzeko seinaleak.
Ziurtatu adinduak zaintzailea non dagoen dakiela.
Ez egin kasurik noraezean dabilenean, baldin eta arriskugarria ez bada.
Noraezean dabilenean, bideratu eremu seguruagoetarantz.
Aktibo eutsi personari.
Sustatu harremana eta komunikazioa.
Egin ariketa fisikoa.
Orientatu.
Entretenu.

8. NOLA ANTZEMAN GEHIEGIZKO ESKAERAK

Luxuzkoak diren, hau da, beharrezkoak ez diren zainketak eskatzen dituztenean.
Arrazoirik gabeko gastuak egiten dituztenean (adibidez: berogailua gehiegi erabiltzea).
Dirua euren premietarako gastatu nahi ez dutenean.
Egoera saihestezinetan samintasun handiz kezkatzen direnean.
Nahi gabe egindako hutsen errua zaintzaileari botatzen diotenean.
Arreta erakartzeko gaixo-plantak egiten dituztenean.
Zaintzaileari errieta egiten diotenean haien eskariei arrazoizko mugak jartzean.
Eurek sortutako arazoan errua inori botatzen diotenean.
Elkarrizketak luzatu eta luzatu egiten dituztenean.
Hutsegite txikiengatik zaintzaileak gaitzesten dituztenean.
Zaintzailea gauez behin eta berriro esnatzen dutenean.
Behar dutena baino laguntasun handiagoa eskatzen dutenean.
Zainketa erraztu dezaketen laguntza teknikoak baztertzen dituztenean.
Zaintzaileak bultzatu, atzaparkatu edo jo egiten dituztenean.
Zaintzaileari ahal duena baino laguntasun handiagoa eskatzen diotenean.

9. NOLA JOKATU LOEZINAREN EDO INSOMNIOAREN AURREAN

■ LO GAIZKI EGITEKO ARRAZOI BATZUK

Inguruko arrazioak: tenperatura, koltxoien gogortasuna, gela konpartitzea, ohe-mota...). Zaratek murriztu egiten dute lo sakonaren kopurua eta gaueko iratzarraldien maiztasuna.

Jarduerarik eza: Jarduera eta ariketa fisiko gutxi burutzen dituzten lagunek arazo gehiago izaten dituzte loarekin. Egunean zeharreko kuluxkek gauean lo sakonean sartzea galarazi dezakete.

Loaren ohituretan aldaketak izatea.

Alkoholun edariak, kafea eta tabakoa kontsumitzea.

Behar beste eta behar bezain egoki ez jatea.

Zenbait egoera: erretiroa, senitartekoen gaixotasuna, helbide-aldaketa, buru- edo gorputz-funtzionamenduko aldaketa...

Faktore emozionalak: kezkak, egonezinak, gogo-aldarte txarra...

■ ZER EGIN ADINDUAK HOBETO LO EGITEKO:

Behatu senitartekoak zergatik ezin duen lo egin.

Galdetu medikuari. Zenbait botikak eragina izan dezakete loan.

Atsedan-lekuak isila izan behar du eta tenperatura eta aireztapen egokiak izan behar ditu.

Ohea lo egiteko baino ez erabili.

Zaintzen dugun senitartekoak ohean ematen duen denbora murriztu.

Ez gehiegi jan oheratu aurretik.

Oheratu aurretik, egin erlaxatzeko jardueraren bat.

Saihestu kezkak.



- Erabili erlaxatzeko teknikak.
- Izan ordutegi finkoak.
- Hacer algún tipo de actividad relajante antes de ir a la cama.
- Evitar preocupaciones.
- Utilizar técnicas de relajación.
- Mantener horarios fijos.