

Familiaren zeregina

1. Familia egoitza-zentroan
2. Adinduak eta menpero pertsonak bizi izaten dituen aldaketak
3. Senitartekoa zentroan nola zaindu
4. Zer egin dezakegu arazo kognitiboak dituen pertsonarekin hobeto komunikatzeko?
5. Zaintzaileari zuzendutako hitzak

Familiak berebiziko garrantzia du eguneroko jardueretarako, mugitzeko, jateko, garbitzeko... laguntasuna behar duten adinduen pertsonen zaintzan; senitartekoen, alabaina, afektu-, emozio- eta harreman-loturak ere eskaintzen dituzte, eta horiek ezinbestekoak dira pertsonaren ongizatean. Lotura horiek, laguntza natural hori, estreseragile fisiko eta mentalei aurre egiteko tresnak dira, indar handia ematen baitute. Gizarte-harremanen kopuruak eta kalitateak, ez senitartekoenak bakarrik, baita adiskide, ezagun eta abarrenak ere, on egiten diote pertsonari, eta osasuna, ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzen laguntzen diote.

Familiak, beraz, ez du zaintza hori alde batera utzi behar pertsona zentroan sartzen denean. Egoera bestelakoa izango da, jakina, eta beraz, zaintza-mota ere aldatu egingo da. Gu arduratuko gara pertsona zaindu eta eguneroko jardueretan laguntasuna emateaz; laguntza afektiboa eta emozionala ere emango diogu, bai eta arreta soziosanitarioa eta psikosoziala ere. Familiaren euskarri afektiboa, ordea, ezin du beste inork eman. Egoitzan sartzea familiaren zaintza eta harremana osatuko duen beste alderdietako bat da.

Badira familiartekoa zentroren batean sartzen duten familiei buruzko gezurrezko estereotipo batzuk, eta aurre egin behar diegu; hala nola:

- Ez da egia zentroan sartu ondoren pertsonarentzat familiak garrantzia galtzen duela.
- Ez da egia zentroetako profesionalak familien ordezkotzat direla.
- Ez da egia familiek senitartekoak abandonatu egiten dituztela egoitza zentroren batean sartzean.

Erabiltzaile berri bakoitza, bere senideekin sartzen da gure zentuetan eta sendia bera ere egoitzaren bizitzan integratu eta moldatzen da. Oso garrantzitsua da pertsona hauen senidearteko harremanen ezagutza. Sendiak bere familiarrarekin batera egoitzaren bizitzan parte hartu eta integratu behar du.

1. FAMILIA EGOITZA ZENTROAN

Gai honen hedadura ikusita, kontuan hartu beharreko alderdirik garrantzitsuenak aipatzen saiatuko gara bakarrik:



Familiak egoitza-zentroko interbentzioetan duen garrantziaren arrazoia

Abiapuntua garbia da: gizakia errealitate sozial eta familiar jakin bateko partaide da. Hortaz, norbait halako zentzoren batean sartzen denean, ez da modu isolatuan sartzen, ez du historia berria hasten, baizik eta:

- Familia jakin bateko kidea izaten jarraitzen du.
- Haren historia pertsonalak jarraitu egiten du: iragana berarekin daroa eta etorkizun berria du aurrean.
- Aldaketa nabarmena gertatu da lagun horren bizitzan. Bizilekuz aldatu da, zentro batera joan da bizi izatera. Ondorioz, jende berria agertu da bere bizitzan -beste batzuek zaintzen dute-, eta familiaren rola ere aldatu egin da. Horrek ez du esan nahi, baina, egoiliarak hautsi egiten duenik iraganarekiko eta senitartekoekiko lotura. Esan dezakegu, zentroan sartzen denarekin batera, haren historia eta senitartekoak ere sartzen direla. Hortaz, egoiliarra ez ezik, sendia ere kontuan hartu behar du zentroak, ezin baita harengandik bereizi, haren historia osatzen du eta.

“Familia” kontzeptuaren abiapuntuko eredu teorikoa

Familiaren eredu sistemikoa hartzen dugu oinarri. Gehiegi hedatu gabe, kontzeptu hori zehazten saiatuko gara:

- Familia ez da isolatutako elementuen multzoa; osagai guztiak harremanetan daude eta, beraz, batean gertatzen diren aldaketek eragina dute gainerakoetan ere.
- Familia bakoitzak bere arauak ditu, eta horiek zehazten dituzte kide bakoitzaren zeregina eta guztien arteko harremanak.
- Familia bakoitzak bere historia du. Senitarteko guztiek eragin egiten diote elkarri, eta nortasun bakarraren sentimendua konpartitzen dute: arau eta erregela zehatz batzuen inguruan, portaera jakin batzuk finkatzen dira; horiek, indarra hartzen dutenean, etorkizuneko jarrerak baldintzatzen dituzte.

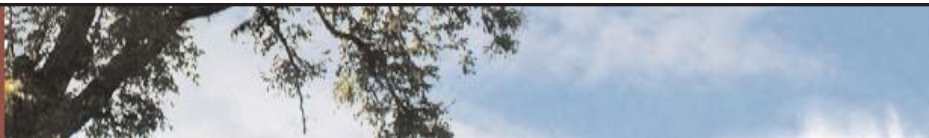
Familiaren rola zentroan

Hori guztia kontuan hartuta, familiaren rola funtsezkoa bezain beharrezkoa da. Familiaren euskarri afektibo hori ordezkazina da, beraz. Izan ere, nahiz eta zentroan ere laguntza emozionala eta afektiboa ematen zaion, ez da familiarena ordezkatzeko gai, beste maila batekoa delako. Hona hemen familiaren babesaren ezaugarriak:

- Lotura afektiboa, nortasuna, iraganaren eta etorkizunaren arteko kate-maila: entzun, maitasuna eman, familiako erabakietan parte hartu, senitartekoen gertakari garrantzitsuetan esku hartu...
- Laguntza psikoafektiboa eta emozionala: nola dagoen, ondo egokitzen ari den, zer egiten duen... galdetu; zentroan integratzen lagundu eta animuak eman...
- Harremanen eta informazioaren alorreko laguntza: bisitatu, lagun egin, bere errealitatearekin (inguruarekin) harremanetan izan, auzoko gertaeren berri eman, ezagun eta adiskideen albisteak eman...
- Baliabideak eskuratu: behar duena eman edo, are egokiagoa, laguntza eman, behar duena bere kabuz eskuratu dezan.

Familiak kideetako bat egoitzan sartzen duenean bizi izan ditzakeen faseak

Lehenago ere esan dugunez, elkarren artean harremanetan dauden kideen multzoa da familia; hau da, batek bizi izandako aldaketek guztiei eragiten diete. Hori dela eta, zentzoren batean sartzeak ez dio egoiliarrari bakarrik eragiten, familia osoa ukitzen du. Familiak berak ere egokitzen emozionaleko hainbat fase bizi izaten ditu, eta horiek nola gainditzen dituen esanguratsua izango da egoiliarrari emango dion laguntzan. Funtsean, honako hauek dira prozesu horren faseak:



Sarrera	Anbibalentzia eta segurtasun falta. Tristura eta lasaitasuna, depresioa, bakardadea, erruduntasuna...
Egokitzapena	Maiz laguntzea, hiperaktibotasuna. Senitartekoari gehiegizko arreta eskaintzea. Erruduntasuna eta segurtasun falta saihesteko.
Partaidetza	Senitartekoen partaidetza arautu eta egonkortu egiten da: zaintza-lanen banaketa onartzen da.
Integrazioa	Erabateko egokitzapena. Familia gizarte-bizitzan txertatzen da berriz ere, eta seni tartekoari laguntza eskaintzen jarraitzen du.

Fase horiek, halere, ez dira familia guztietan ordena horretan eta senitarteko guztietan indar berarekin gertatzen. Horrenbestez, behar-beharrezkoa da senitarteko bakoitzaren beharrei eta eskariei erreparatzea, gure laguntza eta lankidetzak eskaini ahal izateko. Lehen ere esan dugunez, sendiak zeresan handia du egoiliarren zaintzan, eta, horregatik, laguntasuna eman behar diogu, zeregin horrekin aurrera egin dezan.

Familiekin zer egin egoitza-zentroan

Orain artean azaldutako guztia kontuan hartuta, garbi dago familian ere esku hartu beharra dagoela, egoiliarren ongizate fisikoan eta psikikoan eragin handia duela kontuan hartuta. Gauzak horrela, baterako helburu bat dute bai zentroak bai familiak: familia-sistemaren eta erakunde-sistemaren arteko eragina lortzea.

Familiako interbentzioak funtsezko hainbat helburu ditu:

- Errudun-sentipena kentzea: laguntza tekniko eskainiko zaio, erruarekin zerikusia duten sentipenak eta zalantzak gainditzeko. Sarrera optimizatu egingo da eta familiarekin ituna egin, bi alderdien artean zehazten diren helburuak errazago lortzeko. Sarritan, pertsona zentrotan batean sartzeko erabakia kritikatu egingo diotela uste izaten du jendeak. Zenbaitzuetan, erruduntasuna, zalantza... nagusitzen da. Guk ez ditugu ez arrazoiak ez ordura arteko harremanak epaitzen.
- Egoera berriei egoki aurre egiteko prestakuntza: senitartekoari zer gertatzen ari zaion, zergatik jokatzen duen hola edo hala, egoera jakin batzuetan nola jokatu, zer estrategia erabili...
- Trebakuntza: baliabideak zuzenean eskuratu gabe, bitartekoak (laguntza, informazioa, aholkularitza, prestakuntza) eskaintzea, familiak eta/edo egoiliarrek gai izan daitezkeen euren kabuz arazoei aurre egiteko edo, gutxienez, nora jo jakiteko.
- Motibazioa: laguntza eta animuak ematea, senitartekoek eta egoiliarrek elkarlanean jardun dezaten.

Egoiliarra sartu aurretik, sartzean eta sartu ostean lagundu behar zaio familiari:



<p>Sartu aurretik</p>	<p>Zentroaren funtzionamenduaren, lan-taldearen eta garatzen diren programen berri eman. Instalazioak erakutsi.</p> <p>Familiak zentroan duen garrantzia eta lankidetzaren beharra argitu eta azpimarratu.</p> <p>Oinarrizko informazioa bildu: egoiliarraz, familiaz, harremanez, laguntzeko gaitasunaz, zentroan sartzeko erabakiarekiko jarrerez eta sentimenduez. Dituzten zalantzak argitu.</p>
<p>Sartzean</p>	<p>Helburua da familia inplikatzera erabiltzailearen nahiz zentroaren eguneroko bizitzan.</p> <p>Familiaren egokitzapen emozionaleko faseetan esku hartu.</p> <p>Sarreran: sentimenduen adierazpena ahalbidetu: zaintzaren gaineko esperientziak gogorarazi.</p> <p>Egoiliarren, senitartekoen eta zentroaren artean komunikazio-giroa irekia eta erraza izaten saiatu. Egokitzapenean: zainketen plangintzan parte hartzera eta zenbait jarduera (garbitu, jaten eman...) egitera animatu.</p> <p>Partaidetzan: laguntza- eta prestakuntza-taldeak eskaini.</p> <p>Integrazioa: tratamendu- eta interbentzio-programetan lagundu.</p> <p>Familiaren eta zentroaren artean komunikaziobitarteko ireki eta arinak finkatu: informazio eguneratua eskaini senitartekoaren bilakaerari buruz; familiek eskariak eta proposamenak aurkezteko gune bat sortu, gero haiei erantzuna emateko; eta familiak eta zentroak egingo dituzten lanak zehaztu eta banatu.</p> <p>Familiaren partaidetza sustatu: funtzionamendualdaketen berri eman, ekitaldietan parte hartzeko gonbita luzatu, bileretara deitu iritziak eman eta proposamenak aurkeztu ditzan....</p>
<p>Sarrera ostea</p>	<p>Informazioa, aholkularitza eta laguntza eman honako kasu hauetan:</p> <p>Heriotza: beharrezko gestioak egiten lagundu eta orientabideak eman; lagun egin; sendiari giro egokia eskaini.</p> <p>Borondatezko baja (beste zentro edo bizilekuren batera joan): egoiliarrekin zentroan zer egin den argitu, aurrerantzean lagungarri izan daiteke eta.</p>



Metodoak eta teknikak

Zentroan lanean diharduten profesionalen osatutako diziplinarteko lan-talde bat arduratuko da familiarekin esku-hartzeaz. Lehenik eta behin, egoiarrari goitik beherako balorazioa egingo diote. Gero, balorazio horren emaitzak aintzat hartuz, profesional bakoitzak familiarekin bete beharreko helburuak eta interbentzioak finkatuko ditu.

Hona hemen erabiliko diren teknika nagusiak:

- Banan-banako elkarrizketak: sartu aurretik, egokitzapenean, segimendua egiteko eta esku-hartzea beharrezkotzat jotzen den guztietan. Erabiliko diren agiri-euskarriak: egoiliarra baloratzeko txostenak, pertsonarekin zerikusia duten gaien inguruko material didaktikoa...
- Hainbat motatako talde-bilerak: orokorrak, zentroaren nondik norakoez, antolamendu-aldaketez... informatzeko; talde txikiagoei zuzenduak, dementziak jotako senitartekoei esaterako, zuzenean ukitzen dituzten gaiez jarduteko. Iritzigaldesortak, material didaktikoa... erabiliko dira euskarri gisa.
- Idatzizko jakinarazpenak: aldi behin zentroari buruzko informazio jakingarria bidaliko dugu.
- Zentroan antolatzen diren ekintzetan parte hartzeko deialdiak, idatziz nahiz telefonoz.
- Prestakuntza- nahiz autolaguntza-taldeak: eskatzen dituzten gaiez edo familiarentzat ez ezik egoiariarentzat ere onuragarriak izan daitezkeen gaiez (gaixotasunen ezaugarriak, trebetasunak hartzea, estrategiak, laguntzabaliabideak...).

Familiarekin maila guztietan komunikazio erabatekoa, jarraitua eta arina beharbeharrezkoa dela uste dugu gero eta gehiago. Senitartekoak zentroaren bizitzan murgildu nahi ditugu, eta horretarako, haien partaidetza sustatzen dugu.

Komunikazioak eta festetarako nahiz informazio- eta prestakuntza-bileretarako gonbitak igortzen dizkiegu etengabe. Autolaguntza-taldeak sortu nahi ditugu, eta beste proiektu batzuen bideragarritasuna aztertzen ari gara, esaterako, famili biltzarrak sortzearena; erabaki hori profesionalen, erabiltzaileen eta haien familien arteko eztabaidaren emaitza izango da.

Matia Fundazioan familia giltzarri dugu eguneroko jardunean. Bi aldeetatik harreman ona izaten saiatu behar dugu helburu zehatz batekin: pertsona eta Matia Fundazioa osatzen dugunon - adinduak eta menpeko pertsonak, familiak, langileak, boluntarioak eta Fundazioa bera- onura eta bizi-kalitatea bilatzea.

Eskuliburu hau oroimen-galera handia duten nagusien familiekin pentsatuz sortu dugu. Erabilgarria izatea eta zenbait zalantza argitzea espero dugu.

2. ADINDUAK ETA MENPEKO PERTSONAK BIZI IZATEN DITUEN ALDAKETAK

Gizakia, zahartu ahala edo menpeko bihurtu, lehen bezain ongi sentitu daiteke eta erabat autonomia izaten jarraitu, edo gero eta laguntza handiagoa behar izan dezake eguneroko jardura batzuk (jantzi, jan, bainatu, paseatzera irten, erabakiak hartu...) egiteko.

Batzuetan, gaitz biologikoak, psikologikoak eta sozialak ere izan ditzake. Biologiaren ikuspegitik, gaitz ugari jo dezakete, eta eguneroko bizitzako ekintzak zaildu. Kasu horretan, laguntasuna behar izango dute garbitzeko, janzteko... Bestalde, gaixotasun kronikoak ere ohikoak izaten dira.

Psikologiaren alorrean, moteltasuna eta informazioa prozesatzeko, erantzuteko eta oroitzeko gaitasuna galtzea izaten dira ondorioz aruntenak. Horien eraginez, laguntza behar izaten du adinduak edo menpeko pertsonak arazoak konpontzeko, erabakiak hartzeko...

Alderdi sozialari erreparatzen badiogu, maite dituztenak (ezkontidea, anai-arrebak, seme-alabak...) galdu dituzte eta, beste alde batetik, gizarte-sarea murriztuta izaten dute. Gizarte-partaidetza txikia, lagunak galtzea... dira ondorioak.

Aldaketa horiek guztiek ez diete adinduari edo menpeko pertsonaribakarrik eragiten, familia ere ukitzen dute; izan ere, familia da zaintzaile nagusia.

- Adindua edo menpeko pertsonak zaintzaile izatetik zaintza behar duena izatera pasa da. Orain senitartekoez zaindu behar dute bera.
- Etengabeko arreta behar izaten du, sarri askotan eguneko 24 orduetan.
- Zainketa bereziak eta egokitutako inguruak (komunak, logelak, sarbideak...) behar izaten ditu.
- Zaintzeak zaintzaileari berari ere eragiten dio: osasunean, famili harremanetan, lanean...

Ahalegin handia eskatzen du horrek guztiak, eta sarritan, konpartitu egin behar izaten da, hobeto konpondu ahal izateko. Hori dela eta, zentroren batean sartzea erabakirik egokiena izan daiteke kasu askotan.

3. SENITARTEKOA EGOITZA ZENTROAN NOLA ZAINDU

Pertsona bat zentro batean sartzen denean, hura ez ezik familia ere sartzen da nolabait; izan ere, zentroan sartzeak ez du esan nahi pertsona familiako kide izateari uzten dionik.

Familia ezin du inork ordezkatu, hori garbi dago. Lotura afektiboa eta emozionala ezinbestekoak dira edozeinen ongizaterako. Horregatik, familiaren esku-hartzea ez da eteten zentroan sartu ostean, modua aldatu baino ez da egiten.

Zer egin dezakezu zure senitartekoa zaintzeko?

- Telefonoz deitu, bisitatu, egiten dituen gauzez galdetu...
- Medikuarengana eraman, ospitalean dagoenean zaindu...
- Familiako albisteak kontatu, gertakari garrantzitsuetara eraman...
- Behar duena eskuratu: arropa, garbitasun-gaiak, ukitzeko nahiz usaintzeko gauzak...
- Zentroa etxekotu: gelarako oroigarriak nahiz argazkiak ekarri, adiskide eta auzoek bisita dezaten saiatu...
- Harekin zentroaren bizitzan parte hartu: jaietan, bileretan...
- Arreta eta interbentzio-programetan ematen zaion arreta osatu; profesionalei galdetu behar zaie nola egin.

Zer egin dezake senitartekoa adinduaren edo menpeko pertsonaren eta beraren ongizatea hobetzeko?

- Arreta hobetzeko iradokizunak egin.
- Bileretan parte hartu.
- Familia-batzordeen bidez zentroan aktiboki parte hartu.
- Zentroaren bizitzan eta bizi-proiektuetan partaide sentitu.
- Arreta-helburuak zentroarekin bateratu: autonomia izan dadila jaterakoan, janzerakoan, garbitzerakoan...
- Interbentzio-programetan parte hartu.



ZER EGIN DEZAKETE	NOLA
Interesa piztu	Programetan zer egiten duen, nola sentitzen den, jardueraz... galdetu. Parte hartzeari garrantzia eman.
Sarreran laguntzeko: <ul style="list-style-type: none"> • Zentroko gauzez galdetu. • Laguntza psikologikoa eman • Informatu • Laguntza materiala eman 	Lehenengo errealitatearekin eta inguruarekin (herria, familia...) harremanetan izan. Zerbait falta duen behatu eta, ahal izanez gero, eskuratu.
Programa kognitiboetan: <ul style="list-style-type: none"> • Orientabidea eman • Oroimena estimatu • Lengoia eta komunikazioa estimatu 	Sarri-sarri ordua, eguna, tokia eta berarekin dauden pertsonak gogorazi. Iraganeko eta duela gutxiako esperientziak gogorazi. Komunikazioa ahalik eta gehien bideratu: adierazten utzi, gaizki bada ere.
Programa psikoafektiboetan: <ul style="list-style-type: none"> • Sentimenduak adierazi eta kontrolatu • Erlaxatu eta lasaitu • Pentsamendu positiboak sustatu 	Pentsamendu eta ideia arrazionalak adierazi, eta gaitasunak eta aukerak azpimarratu. Ohiturek eta jarrerak gure osasunean eta aldar-tean duten garrantzia nabarmendu.
Kultura, jarduerak eta partaidetza: <ul style="list-style-type: none"> • Jarduera sustatu • Gizarte-harremanak sustatu 	Inhibituta dagoenean ez dugu behatu behar. Berarekin egon gaitezke, bisitatu, elkarrekin joan. Beste lagun batzuek hitz egin, haiekin elkartu.

4. ZER EGIN DEZAKEGU ARAZO KOGNITIBOAK DITUEN PERTSONAREKIN HOBETO KOMUNIKATZEKO?

- Ohi baino irribarretsu, gozo, lasai eta adierazkorrago joan bisitatzena.
- Hitzez esandakoa baino hobeto ulertzen dituzte haiek hitzik gabeko adierazpenak (keinuak, gorputz-jarrera, ahots-tonua, aurpegi-espresioa...).
- Gu ez ezagutzea ere gertatu litekeela kontuan izan (defizit kognitiboaren ondorioz).
- Ez garrantzirik eman eta "ezagutzen nauzu?" edo "ez zara nitaz oroitzen?" galderak saihestu.
- Izena esanda aurkeztuko dugu geure burua, eta ezagutu dezakeen beste edozein datu ere emango diogu.
- Bisitatzen dituztenak zailtasun horiez ohartarazi eta nola jokatu behar duten aholkatu.
- Elkarrizketa informaletan denboraren eta tokiaren inguruko orientabideak eman.
- Haren izena erabiliko dugu berarekin mintzatzeko: "Kaixo Ramon..."
- Uneko eguna, tokia eta ordua gogoraziko dizkiogu: "16:30 direnez, askaltzeko ordua da".
- Hautatzeko aukera eman; ez da komeni aukera gehiegi izatea, bi nahikoa dira: "Paseatzea nahi duzu ala jarri egingo gara?", "Itxiko ditut gortinak?".
- Ez epaitu. Ez aholkatu etengabe.

- Hobe da egoerak deskribatzea, ondo ala txarto dauden esatea baino.
- Garbi hitz egin, ozen baina txiliorik egin gabe; esaldi laburrak eta errazak erabili.
- Ez erabili jargoirik edo zentzu bikoitzeko umorerik.
- Ez haurrei moduan hitz egin; zailtasunak izan arren helduak direla gogoratu beti.
- Begietara begiratu beti.
- Ukitu fisikorik onartzen badu, eskutik heldu edo leunki ukitu, arreta hobeto erakartzeko.
- Elkarrizketaren gai nagusiari eutsi egin behar zaio, nahiz eta hura zeharka aritu.

Zakarkeriarik gabe itzuli harira.

- Adierazten eta gogoratzen lagundu, buruz ikastera behartu gabe.
- Denbora eman galdera errazei erantzuteko.
- Galderon erantzunak "bai/ez" izan behar du.
- Ez erabili ezezko galderarik ("ez duzu hotzik?"); baieztokak ("baduzu hotzik?")

errazagoak dira erantzuten.

- Gogorik, adorerik gabe ikusten badugu, hobe da apur bat estimulatu eta zirikatzera: hitz egin, umorez eta maitasunez animatzen saiatu.
- Jarrera ulergaitza duenean ez saiatu arrazoitzen edo eztabaidatzen; ulertu haren jarrera eta jokatu pazientziaz. Erreparatu hitzik gabeko komunikazioari.
- Interesa erakutsi haren hitzezko edo hitzik gabeko edozein eskariri.
- Albiste edo egoera tristeak (heriotzak, istripuak...) saihestu.
- Ez hitz egin bera aurrean ez balego bezala. Elkarrizketan partaide izan dadila beti.
- Aurrez eman egingo duen guztiaren berri; kezka gutxiago izango du horrela.
- Ahal duen guztia egin dezala. Ez dugu behartuko ezin duena egitera.
- Interesa erakutsi egiten duenaz.
- Lasaitasunez, ongizatez eta umorez jokatu.

Gogoan izan! Elkarrizketetan...

- Arreta erakarri.
- Nor den, non dagoen eta zer une bizi duen azaldu.
- Hitzik gabeko komunikazioari erreparatu. Begiratu, buruarekin baietz esan, ukitu...
- Egiten ari zaretenari buruz hitz egin: kalera goaz, urliarekin ari gara hizketan...
- Jarraian egingo duenaren berri eman.
- Umorea piztu.
- Hobe da zer egin behar duen esatea, zer egin behar ez duen gogoraraztea baino.
- Hitzak aurkitu ezinik badabil, hatzarekin erakusteko eskatu, eta bestela, zuk zeuk esan.
- Ez etengabe zuzendu, baina egiaztatu ongi ulertu duela. Esan dituen azken hitzak errepikatu.

5. ZAINZAILIARI ZUZENDUTAKO HITZAK: ZAINKETAREN GARRANTZIA

Euren kabuz moldatzen ez diren pertsonak zaintzeko ardura hartzen duten pertsonekin lan egiten dugunean, zergatik egiten duten galdetzen diegu. Erantzun nagusia hau da: gurasoekiko obligazio moralagatik (% 90ek). Baina badira beste erantzun batzuk ere: pertsona moduan aberastu egiten dituelako, zaintzen dutenaren jarrerak bete egiten dituelako, beste erremediorik ez dagoelako edo erlijioarekin zerikusia duten sinesmenengatik. Arrazoi horiek inkestaturen % 48,33k eman dituzte gai horren inguruan egindako azterlanetan. Zaintzeak aldaketa handiak eragiten ditu zainzailleengan, eta alor ugarian gainera: sozialean, ekonomikoan, laboralean, pertsonen arteko harremanetan, emozioetan...

Zaintzeak estres kronikoa eragin dezake, gizakiaren osasun psikikorako eta fisikorako estres-motarik kaltegarriena. Gainera, egoera horiek sarritan ezer prestatu gabe, batbatean agertzen direnez, ez dute denbora-mugarik izaten eta zaila izaten da zenbat iraungo duten zehaztea.

Aisialdia murrizteak, akidura fisikoak, egonezin subjektiboak... sortzen dutezaintzailearengan estresik handiena. Egonezin subjektiboak indar handiagoa izan ohi du emakumeetan. Izan ere, gizonetzkoek arazoak konpontzea izaten dute nagusiki zaintzearen helburu nagusia. Emakumeek, berriz, berehalako konponbideak bilatu ordez, sentimendu negatiboak bizi izateko joera handiagoa dute. Horrek ondoez handiagoa sortzen die eta emozio eta sentimendu negatiboak pilatzen zaizkie, esaterako, amorrua, errua, tristura, depresioa... Erruduntasunak, adibidez, indar handiagoz jotzen du emakumea. Zergatik? Sentimendu hori sortu ohi duten faktoreez gain (zaindu beharreko pertsona norberaren aisiagatik "abandonatzea", harenganako amorrua sentitzea...), beste gizarte-arau batzuk ere bere gain hartzen dituelako, hala nola, senitartekoak zaintzea emakumeen lana dela.

Badira beste faktore kaltegarri batzuk ere, besteak beste, interesa txikitzea, erantzukizunaren zentzu handiegia... Gainera, zaintzaileen batez besteko adina kontuan hartuta, haietako asko menopausiak eragindako aldaketetan egoten dira murgilduta. Bestalde, seme-alabak etxetik alde egiteko garaia ere izaten da (habia hutsaren fenomeno), eta horrek rolak, bikote-harremanak... berregituratu beharra ekartzen du.

Estresa eta osasuna kontrolatzeko estrategiak

Laguntza eskatu
Mugak ipini
Osasuna zaindu
Denbora antolatu
Sentimenduak kontrolatu
Etorkizuna antolatu

Egoera horri aurre egin eta estresa eta osasuna kontrolatzeko hainbat estrategia daude. Sarri askotan, konturatu gabe erabiltzen dituzte pertsonak estrategia horiek. Dena den, gure betebeharra da horien berri ematea, zaintzaile trebeagoak izan daitezen.

Laguntza eskatzea da estrategia horietako bat. Horretarako, laguntza eskatzen irakatsi behar diegu zaintzaileei, okerreko pentsamenduak edo egokitzapenaren kontrakoak desaktibatuzko. Laguntza krisialdi-garaietan bakarrik eskatzeko ohitura dago; hori dugu arazoetako bat. Kosta egiten da laguntza eskatzea, eta arrazoi ugari dago horretarako. Emakumeetan, bereziki, zaintzera behartuta daudela uste izatea da bat, baina badira gehiago: laguntza eskatzeak autoestimua murriztea, ardura hori beste inori "leporatzeak" sortzen dien kezka, besteek baztertuko dituzten edo ezezko erantzuna emango dieten beldurra, eta eskuragarri eta trebatuta dagoen norbait aurkitzeko zailtasuna.

Mugak jartzea da beste estrategia garrantzitsu bat. Horretarako, zenbait gizartetrebetasun sustatu behar ditugu, hala nola, asertibitatea, negoziatzeko gaitasuna eta ideia irrazionalak -bakarrik uztearen ondoriozko errudun-sentimenduak, nahi guztiei erantzun behar zaiela uste izatea...- berregituratzea.

Kasu horretan ere badira arazo batzuk: zainketa-lanetan zentzuzko muga guztiak hautsita egotea, zaintzaileak erantzukizun handiegia izatea, gehiegi babestea, xantaia emozionala, errudun-sentimenduak, egoeraren berri ez izatea...

Osasuna zaintzea ere alor inportantea da. Esaterako, nahikoa lo egitea eta atsedean hartzea ezinbestekoak dira. Hortaz, portaera-arazoak kontrolatu behar dira, esaterako, adindua gaeuz noraezean ibiltzea, loa galarazten du eta. Horrez gain, etxetik irtetea, kirola egitea, gizarte-jarduerei eta zaletasunei eustea ere garrantzitsuak dira isolamendua saihesteko.

Gauza horiek guztiak egiteko, baina, denbora antolatu beharra dago, eta horretarako, denbora antolatzeko teknikak ikastea da egokiena.

Ongi sentitzen ere ikasi beharra dago. Emozioak kontrolatzeko tekniken -erlaxazioaren, terapia kognitiboen...- bidez ikasiko dugu sentimendu negatiboak (haserrea, tristura eta erruduntasuna) kontrolatzen.

Gaixotasun kronikoetan, primerako gaitasuna da etorkizuna antolatzen jakitea, arazoei aurrea hartzen ez ezik, erabaki zailak hartzen ere laguntzen digulako (adindua nork zainduko duen, zer egoera suertatu daitezkeen...). Familiarekin bilerak egitea komenigarria izaten da, egoera zailak mahai gainean jarri, erabakiak hartu, lanak banatu eta abar egiteko. Laguntza- eta autolaguntza-taldeen parte hartzea ere lagungarria izaten da etorkizuna antolatzeko. Eta azkenik, egoitza-zentroetan baliagarria gertatzen da profesionalen laguntza izatea, zentroaren bitartean parte hartzea, senitartekoen bileretara joatea....

Milaka eta milaka pertsonak, emakumezkoak gehienbat, gizartean egiten duten lana aitortu beharrean gaude. Baina badugu eboluzionatu eta rol hori aldatzeko garaia ere, emakume horientzat ez baita bidezkoa, gehiegi eskatzen dielako. Oreak bilatu behar dugu, eta 24 orduko lana arduraldi partzialarekin ordezkatu. Izan ere, pertsonen bizi-kalitatea hobetu egiten da hainbat rol bateratzen direnean.

Horrela, bada, bai herri-administrazioek, bai inoren premia duten adinduak edo menpeko pertsonak zaintzen ditugunok (profesionalok), bai gizarte osoak zaintzailearen zereginaz, haren estatusaz eta haren lanaren balioaz hausnartu behar dugu. Gure senitarteko ezinduak (zahartzen ari diren belaunaldiak) zaintzearen ardura afektibo eta instrumentala "bizkarrean hartu" dutenei begiratzeko modu berri horrek aukera emango digu, seguruenik, nagusi horiei ere beste modu batean begiratzeko, izan ere, etorkizunean horietako bat izan gaitzke gu ere.

Arreta eta interbentzio soziosanitarioaren eta psikosozialaren euskarri diren zaintzaile profesionalak ere zeresan handia dute pertsona horiei eskaintzen zaien arretaren kalitatean. Pertsonak ez ezik, horien zaintzaileak ere atenditzen dituzte, laguntza afektibo eta emozionala behar izaten dutelako; horretarako, beharrezko bitarteko guztiak jarri behar dira haien eskura.

Gogoan izan:

- Zaintzeko, ondo egon behar duzu.
- Zaintzeaz gain, beste betebeharrak ere badituzu: familia, lagunak, lana, zu zeu.

Ez ahaztu:

- Atsedean hartzea ezinbestekoa da.
- Aurkitu zuretzako denbora ere.
- Zaindu lagun zaharrak eta egin berriak; une latzak hobeto errotan lagunduko dizute. Beti gustatu izan zaizkizun gauzak egin: zinera joan, paseatu, kafea hartu...
- Oporraldiak hartzen ere saiatu behar da, nahiz eta egun batzuk bakarrik izan; arnasaldi fisikoa eta psikologikoa izango da.
- Laguntza eskatu. Besteek ez dute gertatzen zaizuna "asmatu" behar. Jakinarazi egin behar diezu.
- Bilatu laguntza. Zaintzailea laguntzeko zerbitzuak erabili, profesionali galdetu, informazioa eskatu, senitarteko eta lagunetan babesa bilatu...
- Laguntza eskatzea ez da ahuldadearen seinale: zaintzeko modu bikaina da.
- Muga jarri zainketari. Ikasi ardurak besteen esku ere uzten, ezetz esaten, ohitura osasungarriak hartzen, eta estresa eta sentimendu negatiboak kontrolatzen.