



## NOR DA ZAINZAILEA?

Osasunaren Mundu Erakundeak honela definitzen du zaintzailea: mendekotasun-maila jakin bat duen pertsona baten ardura hartzen duen pertsona (aita, ama, semea edo alaba, senitartekoa edo hurbilekoa, kanpoko zaintzailea).

*“inork ez du zainduko nik zaintzen dudan bezala”*



## ZER DA ZAINZAILEAREN GAINKARGA?

Higadura fisiko, psikologiko eta osasunekoa, ahalegin emozional eta fisiko handiak etengabe eta luzaroan egiteko beharrak eragindakoa, behar baino laguntza gutxiago izatearekin eta norberaren premiak alde batera uztearekin batera. Zaintzaileak honako hauek senti ditzake:

- 1. Osasun fisikoa.** Osasun okerragoaren sentsazioa, nekea, akidura, lo- eta elikadura-arazoak, zorabioak edo muskuluetako edota buruko mina.
- 2. Gogo-aldarte.** Tristura, suminkortasuna, urduritasuna, haserrea, erruduntasuna, bakardadea, obsesionatzea edo beti kezkatuta egotea.
- 3. Portaera.** Norbere zainketak albo batera uztea. Botika edo edari alkoholodun gehiegi kontsumitzea. Gauzei gehiegizko garrantzia ematea. Kontzentrazio- eta memoria-arazoak. Familia-harremanek txarrera egitea. Lagunak eta zaletasunak albo batera uztea.

## ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINZEKO?

### BIZI-OHITURAK:

- Denbora nahikoa lo egitea eta atsedean hartzea.
- Elikadura osasungarria eta ariketa fisikoko errutina bat izatea.
- Erlaxatzeko eta estresa kontrolatzeko teknikak egitea. Espazio propioa izatea.
- Ez erre, alkohol-kontsumoa mugatu eta hartu botikak agindu bezala.
- Ez isolatzea. Etxetik ateratzea eta zaletasunak eta interesak izaten jarraitzea.

Egunerokotasuna planifikatzea lagungarria da ulertzeko, egokitzeke, antolatzeke eta zainketa egokiak emateko. Erabilgarria izan daiteke asteko plan bat egitea.

### ONGIZATE SOZIAL ETA EMOZIONALA:

- Sentimenduak eta emozioak ezagutu eta onartzea. Beste zaintzaile batzuekin harremana izatea eta gauzak partekatzea.
- Mugak ezagutu eta onartzea. Laguntza eskatzea, erantzukizuna, denbora eta zereginak zehaztuta.
- Errespetuzko eta maitasunezko tratua jasotzea, zeure buruarekiko eta zaintzen duzun pertsonarekiko jarrera maitekor eta ulerkorra izatea.
- Gauzen alde ona ikusten saiatzea.
- Unean-unean gertatzen denaz pentsatzea: "orain eta hemen" egotea.

# ZER EGIN DEZAKEZU...



## HAU BADAUKAZU

- Errutinak albo batera utzi dituzu.
- Neke fisikoa eta psikikoa duzu.
- Zure gizarte- eta familia-harremanak bertan behera utzi dituzu.
- Antsietatea, erruduntasuna edota tristura dituzu sarri.
- Bakardadea sentitzen duzu pertsona zaintzen duzunean.
- Kezkatuta zaude egoerak askotan gainditzen zaituelako.
- Laguntzaren eta baliabideen premia duzu eta ez dakizu nora joan.



- Jarri harremanetan zure erreferentziako osasun-profesionalarekin, eta esan nola zauden.
- Bilatu laguntza Baliabide eta Zerbitzu Soziosanitarioetan.

## ZURE ONGIZATEA ETA OSASUNA GARRANTZITSUAK DIRA!

## HAU SENTITZEN BADUZU

- Zeure bizi-ohiturez ez arduratzen hasten bazara.
- Zure loaren kalitateak okerrera egin duela sentitzen baduzu.
- Batzuetan haserrekor bazaude eta egoerak gainezka egiten dizula uste baduzu.
- Zeure aisialdiari denbora gutxiago eskaintzen badiozu edota ez baduzu harreman sozialetarako gogorik.
- Zainketarako laguntza edo baliabideak behar dituzula uste baduzu baina ez badakizu nora jo.



- Har ezazu denbora zure egoerari buruz hausnartzeko. Norbere burua zaintzea ezinbestekoa da.
- Saiatu zereginak asteko plangintza baten bidez antolatzen.
- Bilatu laguntza zainketarako.
- Azaldu zure egoera zure erreferentziako osasun-langileari.

## EGOERA KONTROLPEAN BADAUKAZU

- Ez ahaztu besteak ondo zaintzeko funtsezkoa dela norbere burua zaintzea.
- Jarraitu zeure behar pertsonalei denbora eskaintzen.
- Eskatu laguntza behar duzunean.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.

