

Nola nago?

Baliozkotzeko prozesuan dauden galdetegi hauen bidez, zure egoera baloratu ahalko duzu.	Inoiz ez	la inoiz ez	Batzue-tan	Hainbat alditan	la beti
Erantzun galderei, azkenaldian nola sentitu zaren kontuan hartuta. Markatu zure egoerari gehien hurbiltzen zaion aukera.	0	1	2	3	4
Zure senitartekoari eskaintzen diozun denbora dela-eta zuretzako denbora nahikorik ez duzula sentitzen duzu?					
Urduri sentitzen zara zure senitartekoa zaintzeaz gain beste ardura batzuk ere bete behar dituzunean?					
Egungo egoerak lagunekin eta beste senitarteko batzuekin duzun harremanean eragin negatiboa duela uste duzu?					
Agobiatuta sentitzen zara zure senitartekoaren ondoan egon behar duzunean?					
Senitartekoa zaintzeagatik zure osasuna ahuldu dela sentitzen duzu?					
Senitartekoa gaixo dagoenetik zure bizitzaren gaineko kontrola galdu duzula sentitzen duzu?					
Oro har, gehiegizko karga sentitzen duzu senitartekoa zaindu behar duzulako?					

Batu erantzun bakoitzean lortutako puntuazioa

- 17 puntu baino gutxiago lortu badituzu, ez duzu gaitzagaririk. Jarraitu zeure burua zaintzen. Gogoratu ohitura osasungarriari eustea, behar beste lo egin eta atsedean hartzea, aisialdiari eta lagunei denbora eskaintzea, norbait ondoan izatea... **Besteak zaintzeko funtsezkoa da norbere burua zaintzea.**
- 17 puntu edo gehiago lortu badituzu, baliteke gaitzakeria izatea. Jarri osasun-arloko profesional batekin harremanetan eta eman zure egoeraren berri.
 - Berrikusi eguneroko errutinak (elikadura, higiena, atsedena). Eskaini denbora lagunei, aisialdiari eta zeure buruari. Bilatu eskura dituzun baliabideak.
 - **Eskatu laguntza.** Jarri udaleko oinarritzko gizarte-zerbitzuarekin harremanetan.
- Zure egoerari buruzko zalantzarik baduzu, zure ohiturak berrikusi ditzakezu helburu berriak planifikatzeko. Gero, denbora bat igarotakoan, errepikatu testa.

Erabilitako eskala: Zarit laburtua. Zaintzailearen gaitzakeraren eskala.

Nola nago?

Beste pertsona batzuentzat arazo bihurtu diren gauzen zerrenda honetatik, baten bat aplika daiteke zure kasuan?

	BAI	EZ
1. Loaren nahasmenduak dituzu (adibidez: pazientea oheratu eta gauez altxatu edo etxetik paseatzen delako)		
2. Eragozpen bat da (adibidez: laguntzak denbora asko hartzen duelako edo denbora asko behar delako laguntza emateko)		
3. Esfortzu fisikoa dakar (adibidez: aulkian esertzen eta bertatik altxatzen lagundu behar zaio)		
4. Murrizketaren bat dakar (adibidez: aisialdia mugatzen duelako edo bisitarik egin ezin duzulako)		
5. Aldaketak egon dira familian (adibidez: laguntzak errutina hautsi duelako edo intimitaterik ez dagoelako)		
6. Aldaketak egon dira norberaren planetan (adibidez: lan bati ezetz esan behar izatea edo oporretan ezin joatea)		
7. Nire denbora behar zuten beste eskakizun batzuk egon dira (adibidez: familiako beste kide batzuen aldetik)		
8. Aldaketa emozionalak egon dira (adibidez: eztabaida gogorren arrazioa)		
9. Jokabide batzuk gogaikarriak dira (adibidez: inkontinentzia, pazienteari kostatzen zaio gauzak gogoratzea, pazienteak besteei leporatzen die gauzak kendu izana)		
10. Gogaikarria da konturatzea paziente hainbeste aldatu dela lehen zenarekin alderatuta (adibidez: lehen ez zen pertsona bat da orain)		
11. Lanean aldaketak egon dira (adibidez: laguntza emateko denbora gorde behar izatearen ondorioz)		
12. Karga ekonomikoa eragiten du		
13. Gainezka egin dugu erabat (adibidez: zaintzen ari garen pertsonaz kezkatuta gaudelako edo tratamenduarekin jarraitzeko moduari buruzko kezkak ditugulako)		

Batu erantzunen emaitza: BAI erantzun baduzu, gehitu 1 puntu eta EZ erantzun baduzu, 0 puntu.

- 7 puntu baino gutxiago lortu badituzu, ez duzu gainkargarik. Jarraitu zeure burua zaintzen. Gogoratu ohitura osasungarriei eustea, behar beste lo egin eta atsedean hartzea, aisialdiari eta lagunei denbora eskaintzea, norbait ondoan izatea... **Besteak zaintzeko funtsezkoa da norbere burua zaintzea.**
- 7 puntu edo gehiago lortu badituzu, baliteke gainkarga izatea. Jarri osasun-arloko profesional batekin harremanetan eta eman zure egoeraren berri.
 - Berrikusi eguneroko errutinak (elikadura, higieena, atsedena). Eskaini denbora lagunei, aisialdiari eta zeure buruari. Bilatu eskura dituzun baliabideak.
 - **Eskatu laguntza.** Jarri udaleko oinarritzko gizarte-zerbitzuarekin harremanetan.
- Zure egoerari buruzko zalantzarik baduzu, zure ohiturak berrikusi ditzakezu helburu berriak planifikatzeko. Gero, denbora bat igarotakoan, errepikatu testa.

Erabilitako eskala: Zaintzailearen ahalegin-indizea

EZIN DUZU AHAZTU

BALDIN ETA...

- Bizi-ohitura osasuntsuak badituzu
- Gauean ondo lo egiten eta atsedean hartzen baduzu
- Harreman sozial eta familiar onak badituzu
- Zeure aisialdirako denbora gordetzen baduzu
- Zainketarako laguntza badaukazu
- Egoera kontrolpean dagoela uste baduzu
- Eskura dituzun baliabideak ezagutzen eta ondo erabiltzen badituzu



EGOERA KONTROLPEAN DAUKAZU!

- Ez ahaztu besteak ondo zaintzeko funtsezkoa dela norbere burua zaintzea
- Jarraitu zeure beharrei denbora eskaintzen
- Eskatu laguntza behar duzunean

BALDIN ETA...

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



- Hartu tartetxo bat egoera hausnartzeko. Norbere burua zaintzea ezinbestekoa da
- Saiatu zereginak asteko plangintza baten bidez antolatzen
- Bilatu laguntza eta utzi zenbait zeregin beste batzuen esku
- Azaldu dagokizun profesional sanitarioari zer-nolako egoera bizi duzun

BALDIN ETA...

- Errutinak albo batera utzi badituzu
- Nekatuta bazaude, fisikoki nahiz psikikoki
- Harreman sozialak baztertu badituzu eta harreman familiarrek okerrera egin badute
- Antsietatea, erruduntasuna edota tristura badituzu sarri
- Uste baduzu bakarrik zaudela pertsona zaintzen
- Egoerak gainezka egiten badituzu sarri
- Laguntza eta baliabideak behar dituzula pentsatzen baduzu baina ez badakizu nora jo



BILATU LAGUNTZA

Jarri dagokizun profesional sanitarioarekin harremanetan eta azaldu zer-nolako egoera bizi duzun:

Jarri udaleko Gizarte Zerbitzuen Oinarrizko Unitatearekin harremanetan

Zure ongizatea eta osasuna garrantzitsuak dira!