

→ NOLA NAGO?



Galdetegi baliozkotu hauen bidez zure egoera baloratu ahalko duzu. Erantzun galderari, azkenaldian nola sentitu zaren kontuan hartuta. Markatu zure egoerari gehien hurbiltzen zaion aukera.

Zure senitartekoari eskaintzen diozun denbora dela-eta zuretzako denbora nahikorik ez duzula sentitzen duzu?

Urduri sentitzen zara zure senitartekoa zaintzeaz gain beste ardurak 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

INOIZ EZ	IA INOIZ EZ	BATZUETAN	ASKOTAN	IA BETI
0	1	2	3	4

- 17 puntu baino gutxiago lortu badituzu, ez duzu gainkargarik. 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 gainkarga 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 oinarriko 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 gainkargaren 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 oportretan 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 arrazoia)		
9. Jokabide batzuk gogaikarriak dira (adibidez: inkontinentzia, pazienteari kostatzen zaio gauzak gogoratzea, pazienteak besteei leporatzen die gauzak kendu izana)		
10. Gogaikarria da konturatzea pazienteak 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. Gehiegizkoa da erabat (adibidez: zaintzen ari garen pertsonaz kezkatuta gaudelako edo tratamenduarekin jarraitzeko moduari buruzko kezka ditugulako)		
BATU ERANTZUNEN EMAITZA: BAI ERANTZUN BADUZU, GEHITU PUNTU 1 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, higiena, atsedena). Eskaini denbora lagunei, aisialdiari eta zeure buruari. Bilatu eskura dituzun baliabideak.
- **Eskatu laguntza.** Jarri udaleko oinarriko 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