KRONIKON PROGRAMA

Zaintzailea

ZEURE BURUA ZAINTZEA ZAINTZEN DUZUN BITARTEAN

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

ZER DA ZAINTZAILEAREN GAINKARGA?

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).

ZAINTZAILEAREN GAINKARGA

Zaintzaren funtzioak, zaintzaren intentsitatea eta denbora artatutako pertsonaren inguruabarren araberakoak izango dira.

Batzuetan, ahalegin emozional eta fisiko handiak egin behar izaten dira etengabe eta luzaroan, behar baino laguntza gutxiagorekin eta, ondorioz, norberaren premiak zaintzeari uzten zaio.

Egoera horrek zaintzailearen higadura fisikoa, psikologikoa eta osasunarena eragin ditzake, eta horri *zaintzailearen gainkarga* deritzo.

"inork ez du zainduko nik zaintzen dudan bezala"

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

ZAINTZAILEAREN GAINKARGAREN SINTOMAK

Patologia anitzeko pertsona baten zaintzan zereginak denbora luzez handitzen direnean eta egoerak dedikazio handia eskatzen duenean, hainbat sintoma ager daitezke.

ZAINTZAILEAK HONAKO HAUEK SENTI DITZAKE:

- **OSASUN FISIKOA.** Osasun okerragoaren sentsazioa, nekea, akidura, lo- eta elikadura-arazoak, zorabioak edo muskuluetako edota buruko mina.
- **GOGO-ALDARTEA.** Tristura, suminkortasuna, urduritasuna, haserrea, erruduntasuna, bakardadea, obsesionatzea edo beti kezkatuta egotea.
- **PORTAERA.** Botika edo edari alkoholdun gehiegi kontsumitzea. Norbere zainketak albo batera uztea. Gauzei gehiegizko garrantzia ematea. Kontzentrazio- eta memoria-arazoak. Familia-harremanek txarrera egitea. Lagunak eta zaletasunak albo batera uztea.

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTZEKO?

Zaindu ahal izateko nork bere burua zaindu behar duela ulertzea.

BIZI-OHITURAK

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

ONGIZATE PSIKOSOZIALA 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 argituta.
- Errespetuzko eta maitasunezko tratua jasotzea eta jarrera ulerkorra izatea.
- Gauzen alde ona ikusten saiatzea.
- Unean-unean gertatzen denaz pentsatzea: "orain eta hemen" egotea.

Zaintzea oso esperientzia positiboa eta atsegina izan daiteke.

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

NOLA ZAINDU BESTE PERTSONA BAT ETA NEURE BURUA?

ZAINTZEKO GOMENDIOAK

- Errespetuz egin behar da.
- Zainduaren duintasuna mantentzea.
- Haren autonomia eta autoestimua sustatzea.
- Komunikazio arina erraztea. Modu zintzo, errespetuzko, enpatiko, argi, zuzen eta egokian hitz egitea.
- Zainketa-eskaria gehiegizkoa denean, mugak jartzea. Behar denean, laguntzea, baita ezin duenean ere.
- Zainketari lotutako erantzukizunak partekatzea. Arnasa eta atseden hartzeko denbora eta tarteak izatea.

ASTEKO PLANA

Egunerokotasuna planifikatzea lagungarria da ulertzeko, egokitzeko, antolatzeko eta zainketa egokiak emateko. Erabilgarria da asteko plan bat egitea, urrats hauei jarraituz:

1. Egin beharreko jarduerak identifikatu behar dira. Norbere beharrak, zainketarekin lotutako zereginak, laneko zereginak, beste senide batek izan ditzakeen beharrak, aisialdi-beharrak eta bestelakoak hartu behar dira aintzat.
2. Zaindutako pertsonarekin eta/edo beste zaintzaile batzuekin helburu komunak adostea. Haren iritzia kontuan hartzea eta entzute aktiboa eta enpatia praktikatzea.
3. Zereginak ordutegiaren, erantzukizunaren eta maiztasunaren arabera lehenetsi behar dira.
4. Asteko planean antolatu eta idaztea. Laguntzeko edo ordezkatzeko gertu dauden pertsonak identifikatzea.
5. Plana astero ebaluatzea eta aldatzea, premia berriei erantzuteko.

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

ZER EGIN GAINKARGA-SINTOMEN AURREAN

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.
- Laguntza eta baliabideak behar dituzu, eta ez dakizu nora jo.

- Jarri harremanetan zure erreferentziazko 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 erreferentziazko 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.

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa

BALIABIDE ETA ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK

ZAINTZAILEARENTZAKO LAGUNTZA- ETA PRESTAKUNTZA -TALDEAK:

- **Osasun Eskola: informazio- eta trebakuntza-materiala.**

Gaixotasunak

Zaindu zure osasuna

Kronik ON programa

Paziente Bizia programaren tailerrak

- **Eusko Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuak. Gidak:**

Etxean zaintzen

Nire sentimenduak ulertzeko gida. Zergatik sentitzen naiz gaizki?

- Lurralde bakoitzeko **aldundiek, mankomunitateek edo udalek** prestakuntza-ikastaroak eskaintzen dituzte zaintzaileentzat. Adibidez:
  - > **Arabako Foru Aldundia:** adineko pertsonak zaintzen dituzten familiei laguntzeko programa integrala.
  - > **Bizkaiko Foru Aldundia:** Zainduz Programa.
  - > **Gipuzkoako Foru Aldundia:** Sendian Programa.

- **Eusko Jaurlaritzaren Arreta Soziosanitarioa. www.euskadi.eus**

-Kontsultatu komunitatean laguntza psikologikoko taldeak dauden, esaterako: elkarteak, fundazioak...

-Webgune espezializatuak edota laguntzeko eta entzuteko telefonoak daude. Adibidez: **900 100 356 (doan).**

© Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa