

IBILBIDEA

TRATU EGOKIA



ACP GERONTOLOGIA

matia
gogoz bizi



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTIZIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Matia Fundazioaren proiektua, Teresa Martinezekin lankidetzan

Egile nagusia:

Teresa Martínez Rodríguez

Proiektua idazten lagundu dutenak:

Pura Díaz-Veiga eta Maria Francesca Cerdó

Matia Fundazioko egoitza hauek laga dituzte ibilbide honetarako adibideak eta esperientziak:

Berminghamek, Rezolak eta Lamourousek, eta Matia Etxea zerbitzuak. Proiektua idatzi dutenak: Marta Idiakez, Marcos Fernández, Eli Abad, Andrea Santos, Jabi Quintas, Esther Rivas, Lide González-Chávarri, Mainer Azurmendi eta Kira Rojas.

Praktikarako baliabideak prestatu dituztenak:

Teresa Martínez Rodríguez, Cristina Buiza, Pura Díaz-Veiga, Jaione Artieda, Mainer Otxoa, Paqui Álvarez, Carmen Hernández, Ignacio Pérez de Mendiguren, Ainhoa Lizaso, Isabel Carrasco, Eli Abad, Marian Cepeda, Arantza Urbizu, Judith Salazar, Estíbaliz Aguado, Begoña Goialde, Irene Bareño, Jaione Sagarna, Laura Miguel, Marcos Fernández, Amaia Zulaica, Leire Goikoetxea, Virginia Oliván, Alberto Uriarte, Penélope Castejón, Cinzia Sannino, Arantza Gutiérrez, Miguel Leturia, Alvaro García Soler, Nerea Etxaniz, Mayte Sancho, Daniel Prieto, Elena Fernández, Enrique Arriola, Ariadna Vidán.

Praktikarako baliabideen maketazioa eta eduki grafikoaren aukeraketa:

Gorka Alías, Juan Carlos Mejía eta Irati Arruabarrena.

Agiria orraztu dutenak:

Amaia Ansa, Alberto Uriarte eta Mainer Azurmendi.

AURKIBIDEA

1. «AURRERABIDEAK PROIEKTUA» PERTSONA ARDATZ DUEN ARRETAN	7
2. TRATU ONERAKO IBILBIDEA	11
2.1. Hasierako gogoetak	11
2.2. Gai garrantzitsuak eta tratu egokirako funtsezko elementuak	13
● Nola ikusten ditugun adinekoak	15
● Pertsonak ezagutzea eta aintzat hartzea	19
● Burujabetzaren alde egitea	27
● Independentzia funtzionala sustatzea	35
● Arriskuak prebenitzea eta kalteetatik babestea	39
● Intimitatea zaintzea	45
● Bizitza esanguratsua izaten eta norberaren ongizateaz gozaten laguntzea	53
● Komunikazioa	61
3. JARDUERATARAKO BALIABIDE LAGUNGARRIAK	69
4. ZENBAIT ARTIKULU ETA AGIRI INTERESGARRI	81

1.

«AURRERABIDEAK PROIEKTUA» PERTSONA ARDATZ DUEN ARRETAN



Matia Fundazioaren eta ACP Gerontologiaren baterako ekimena da «Aurrerabideak Pertsona Ardatz duen Arretan» proiektua, eta hau du sorburu: pertsona lehenesten duen arretaranzko bidean Matia Fundazioak eginiko bidea.

Hona proiektuaren helburu nagusia: laguntzea arreta zerbitzuan txertatzen ezagutza, Matia Fundazioan martxan jarritako arrakastadun proiektuak eta eguneroko jardunean ikasitakoa. Proiektuko profesional taldeen, zerbitzuen arduradunen, erabiltzaileen eta haien familien ekintzari eta gogoetari esker egiten du aurrera proiektuak. Funtsekoak izan dira horien guztien hausnarketak eta ikaspenak proiektuaren sistematizaziorako.

Bestalde, arretaren gaineko ikuspegi hori sustatzeko ere baliagarri da proiektua. Izan ere, inoiz baino beharrezkoagoa da gaur egun arreta mota hori, COVID-19aren pandemia dela eta.

Zer da Pertsona Ardatz duen Arretan (PAA) aurrerabide bat, eta zer helburu du?

Zenbait irizpidek, ekintzak eta elementuk osatzen dituzte ibilbideak, lehendik zegoen ezagutza eta metatutako esperientzia lagun dituztela, gure ikuspegia egokiro aplikatzeko egoitza eta zerbitzuetan.

Aurrerabideak malgutasunez gauzatzen laguntzea da PAA ibilbideen egitekoa, pertsona ardatz duen arretarako bidean gidatzea egoitzak, zerbitzuak eta taldeak, estrategia propio bati jarraikiz eta arreta mota horretan aurrera egiteko behar den ikuspegi orokorra eta orientabide garbia aintzat harturik.

Zer ibilbide prestatu dira?

Proiektuaren lehenbiziko fasean, bost ibilbide identifikatu eta prestatu dira, zenbait talde eta egoitzatako profesionalek eta arduradunek parte hartu duten prozesu baten bitartez:



Ibilbidea 0

Antolakuntza kultura eta PAA aurrera egiten laguntzen duten elementuak



Ibilbidea 1

Tratu egokia



Ibilbidea 2

Pertsonen partaidetza beren buruaren arretan



Ibilbidea 3

Dementzia duten pertsonak: komunikazioa eta ongizatea



Ibilbidea 4

Arriskuak eragin ditzaketen lehentasunak

Zer informazio aurkituko dugu ibilbide bakoitzean

Zenbait elementuk osatzen dute ibilbide bakoitza:



01

Ibilbidearen esparru deskribapena, hots:

- a) Hasierako gogoetak, ikuspegi bikoitz batetik begiratuta: etikoa eta zientifikoa.
- b) Gai garrantzitsuak eta jarduera profesional egokirako funtsezko elementuak¹.



02

Jarduteko baliabideak:

Ibilbide bakoitza garatzeko eta aurreratzeko lagungarri gisa identifikatu diren estrategiak eta tresnak barne hartzen dituzte. Askotariko baliabideak bildu eta landu dira, eta eskuragarri dituzte bai egoitzek, bai zerbitzuek.



03

Zenbait artikulu eta agiri interesgarri:

Ibilbidearen edukiaz gehiago jakiteko aukera ematen diete taldeei baliabide horiek (artikulu zientifikoak, agiri teknikoak, jardunbide egoki gisa hartu diren esperientzia aplikatuak).

¹ «Praxi egokia» aukeratu dugu, «jardunbide profesional egokiaren» ordez. Gure ustean, irismen handiagoa du «praxi profesionala» terminoak, jardunbide egokietan zehazten diren elementuen nahitaezko barneratze prozesua aipatzen baitu. Hau da, adinekoa ardatz duen zaintzan jardunbide profesional egokiak ikuspegi horretatik objektibatutako edo baliozkotutako prozesu edo alor baten alderdiak adierazten ditu; praxi egokiak, berriz, profesional bakoitzaren konpromisoa, aldez aurreko gogoeta prozesu baten ondoren.

2. TRATU EGOKIAREN IBILBIDEA

2.1. HASIERAKO GOGOETAK



Zer dela eta tratu egokiaren ibilbide bat?

Funtsezko osagaia du tratu egokia pertsona ardatz duen arretak, zeinak garbi erakusten baitigu jendea zaintzeak berekin dakarrela hau onartzea: bizitza merezi duten bizitzez ari garela, eta zaintza ez dela zenbait prozeduraren batura hutsa.

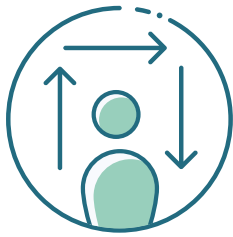
Baina ez da aski: zehaztu egin behar da zertan datzan tratu egokia eta nola aplikatu behar dugun eguneroko jardunean jendea zaintzen ari garela. Bestalde, oso kontuan izan behar dugu zein den zaintzaren oinarria: profesionalon eta senideen arteko harremanak, non adinekoen duintasunaren eta autonomiaren aldeko eremuak sortzen baitira.





Zein dira iraupen luzeko zaintzetan tratu egokia bermatzeko oinarrizko baldintzak?

● **Pertsona ororen duintasuna aitortzea da tratu egokiaren oinarria**



Duintasuna: gizaki izate hutsagatik pertsona guztiok dugun balioa. Ikuspegi horri jarraikiz, izaki baliotsutzat hartu behar dugu pertsona oro, hots, errespetua merezi duela aitortu behar dugu, edozein dela ere haren egoera indibiduala zein soziala eta haren laguntza beharrak.

Irizpide etiko hori dela eta, pertsonaren aitortza oinarri duen arreta bermatu behar diogu adinekoari eta, honenbestez, pertsonalizatu egin behar dugu laguntza eta ahalik eta zorrotzen errespetatu bere bizi proiektua.

● **Zaintzea, bizitzen laguntzea. Aukera bikaina da zaintza jendeari bizitza ona izaten laguntzeko, zentzua duen bizitza**



Adinekoak bere kabuz egin ezin dituen zenbait lan egiten laguntzea baino zerbait gehiago da zaintza: zenbait arrazoi direla medio beren bizi proiektuak kudeatzeko eta aurrera eramateko besteren laguntasuna behar dutenei laguntzea, alegia. Izan ere, osotasuna, garapen pertsonala eta zorientasuna dute helburu pertsona horiek ere, beste guztiok bezala.

Beste hitz batzuekin esanda, bizitzea merezi duten bizitzak izaten lagundu behar diegu, eta hori nola lortu zehazteko sortua da tratu egokia kontzeptua.

● **Ezinbestekoak ditu tratu egokiak arreta integrala eta pertsonalizatua (beti)**



Pertsonen orokortasuna aitortu behar dugu, betiere indibidualtasunaren eta subjektibotasunaren ikuspegitik begiraturaz.

Halaber, pertsona bakoitzaren berezitasuna errespetatu behar dugu zaintzaileok, bere nortasunari eusten lagundu, bere bizitza kontrolpean edukitzen jarrai dezan. Horretarako, askotariko beharrak izan behar ditugu kontuan (fisikoak, psikologikoak, emozionalak, sozialak eta espiritualak), maila ugariak (oinarrizkoenak, biziraupenekoak, autoerrealizaziokoak...), eta guztiak jo garrantzizkotzat eta uko egin ezinezkotzat.

- **Tratua egokia izan dadin, segurtasun eta ongizate helburuak orekatuz zaindu behar dira adinekoak**



COVID-19aren pandemia dela eta bereziki hartu behar izan dugu aintzat jarraibide hori: arriskuetatik babestu behar ditugu adinekoak, baina aldi berean haien eskubideak eta haien ongizaterako garrantzizkoak diren lehentasunak aintzat hartuta.

- **Tratua egokia izan dadin, hau da bide bakarra: zaintza lanetan dihardutenen arteko harremanak onak izatea**



Zaintzen hartzaile diren adinekoak ez ezik, haien senideak eta profesionalak ere kontuan hartu behar dira tratu egokiaz jardutean. Norabide asko hartzen dituzte pertsonen arteko harremanek, eta zaindu egin behar dira profesionalen, erabiltzaileen eta senideen arteko harremanak ere. Izan ere, pertsonen arteko harremana da zaintzaren oinarria.

2.2. GAI GARRANTZITSUAK ETA TRATU EGOKIRAKO FUNTSEZKO ELEMENTUAK

Zortzi gai garrantzitsu jasotzen ditu ibilbide honek, guztiak ere iraupen luzeko zaintza behar duen jendeari zor zaion tratu egokiari dagozkionak, eta funtsezko elementu batzuk, ikuspegi horrekiko koherentzia ziurtatzeko jardunbide profesiona-lean erabili beharrekoak.

Agiri honetan dituzue zortzi gaiak, labur azalduta, bai eta funtsezko elementuen deskribapena eta garapena ere. Azken urteotan eta COVID-19aren pandemia garaian gure egoitza eta zerbitzuetan bizi izandako zenbait esperientzia, adibide eta ikasketa ere jasotzen ditu.

GAI GARRANTZITSUAK	JARDUNBIDE EGOKIRAKO FUNTSEZKO ELEMENTUAK
1. Nola ikusten ditugun adinekoak; zer uste ditugun zaintzaz	1.1. Gogoeta gaia: nola ikusten ditugu zaintza behar duten adinekoak 1.2. Gogoeta gaia: nola ikusten ditugu familiak 1.3. Gogoeta gaia: zaintzaz eta profesionalon jardueraz ditugun usteak

GAI GARRANTZITSUAK		JARDUNBIDE EGOKIRAKO FUNTSEZKO ELEMENTUAK
2.	Pertsona ezagutzea eta aitortzea	<p>2.1. Bizitzaren historia</p> <p>2.2. Bizi proiektua eta egiazki garrantzitsua dena entzutea</p> <p>2.3. Nortasunari eustea</p> <p>2.4. Pertsonaren balioa aitortzea</p>
3.	Burujabetza	<p>3.1. Informatzea eta galdetzea</p> <p>3.2. Eguneroko bizitzako lehentasunak</p> <p>3.3. Aukerak eta kontrol pertzepzioa</p> <p>3.4. Erabakiak alde zuzenetik planifikatzea</p>
4.	Independentzia funtzionala	<p>4.1. Ingurune irisgarria, esanguratsua eta segurua</p> <p>4.2. Pertsona bakoitzaren erritmora eta gaitasunetara egokitzea</p> <p>4.3. Malgutasuna eta laguntza pertsonalizatuak</p>
5.	Arriskuak prebenitzea eta kalteetatik babestea	<p>5.1. Arriskuak identifikatzea eta prebenitzea</p> <p>5.2. Tratu desagokiak detektatzea eta haiei aurre egitea</p> <p>5.3. Eztabaida etikoa eta egoera zailletako laguntza</p>
6.	Intimitatea	<p>6.1. Gorputz intimitatea babestea</p> <p>6.2. Espazio intimitatea babestea</p> <p>6.3. Konfidentzialtasuna babestea</p>
7.	Bizitza esanguratsua eta ongizate pertsonala	<p>7.1. Arreta integrala, zentzua duten bizitzak aktibatzeke</p> <p>7.2. Nortasunari eustea narriadura oso larria denean</p> <p>7.3. Ongizatearen bila eguneroko bizitzan</p> <p>7.4. Jarduerarik eza aztertzea</p>
8.	Komunikazioa	<p>8.1. Enpatia, balidazioa eta errukia</p> <p>8.2. Interakzio instrumentalak eta sozioafektiboak</p> <p>8.3. Kontakizunak sustatzea eta laguntzea</p>

LEHEN GAI GARRANTZITSUA:

1. Nola ikusten ditugun adinekoak. Zahartzaroaz, desgaitasunaz eta zaintzaz ditugun usteak



Nola ikusi, hala tratatu. Horregatik, gogoeta egin behar dugu honetaz: nola ikusten dituen gutako bakoitzak eta taldeak zaintza behar duten adinekoak eta haien familiak.

Izan ere, zaintzen ditugunez, haien familiez eta gurekin harremanetan aritzen direnez **dugun ikuspegiak** eragin handia du gure jarduera profesionalan, eta haren araberakoa da tratu egokiaz dugun kontzeptua. Bestalde, **zahartzaroaz eta desgaitasunaz ditugun iritziek** ere eragina dute tratu egokiaren gaineko gure ikuspegian.

Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 1.1. Gogoeta-gaia: nola ikusten ditugu zaintza behar duten adinekoak
- 1.2. Gogoeta gaia: nola ikusten ditugu familiak
- 1.3. Gogoeta gaia: zaintzaz eta profesionalon jardueraz ditugun usteak



1.1. Nola ikusten ditugun zaintza behar duten adinekoak

Zenbait galdera egin behar dizkiogu gure buruari, eta taldeko gogoeta egin

Honela ikusten ditugu adinekoak...	
<ul style="list-style-type: none"> ● Gaixotasunak eta beharren profilak? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pertsona bakarrak, bereziak?
<ul style="list-style-type: none"> ● Mendekotasunen bat dutenak, arazoak eta gabeziak dituztenak? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Indarguneak eta gaitasunak dituztenak?
Gure ustez...	
<ul style="list-style-type: none"> ● Adinekoak jada ezin dira aldatu, ezin dute ikasi? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alda daitezke adinekoak? Ikasteko gai dira?
<ul style="list-style-type: none"> ● Behar fisikoak dituzten gorputzak, hori besterik ez dira demenzia larria dutenak? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Demenzia larria dutenek behar fisikoak, sozialak eta emozionalak izaten jarraitzen dute?
<ul style="list-style-type: none"> ● Mendekotasunen bat dutenek jada ezin dute ekarpenik egin? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mendekotasunen bat dutenek ere egin dezakete ekarpenik?

1.2. Nola ikusten ditugu familiak

Honela ikusten ditugu familiak...	
<ul style="list-style-type: none">● Zaintza profesionalaren aurkako oztopoak?	<ul style="list-style-type: none">● Ezinbesteko aliatuak zaintza lanetarako?
<ul style="list-style-type: none">● Zaintzaz deus ez dakitenak?	<ul style="list-style-type: none">● Adinekoa ondo ezagutzen dutenak?
Gure ustez...	
<ul style="list-style-type: none">● Ezinezkoa da lankidetza kasu batzuetan?	<ul style="list-style-type: none">● Prozesu bat da lankidetza, eta besteak entzutea eta onartzea du abiapuntu?
<ul style="list-style-type: none">● Familiak ez dira beharrezkoak tratu egokia eskaintzeko?	<ul style="list-style-type: none">● Garrantzitsua da familiek adinekoei ematen dieten laguntza (orientazioa, babes instrumentala eta emozionala...)?

1.3. Arretaz eta profesionalen egitekoaz ditugu usteak

Gure ustez...	
<ul style="list-style-type: none">● Egoitzara/zerbitzura ohitu eta egokitu egin behar du adinekoak?	<ul style="list-style-type: none">● Malgua izan behar du egoitzak, eta adinekoari egokitu?
<ul style="list-style-type: none">● Arreta hartzaile pasiboak dira adinekoak?	<ul style="list-style-type: none">● Eskubidea dute adinekoek beren bizitza eta arreta kontrolatzeko?
<ul style="list-style-type: none">● Denei tratu bera eman behar zaie, eskubide berdintasuna dela eta?	<ul style="list-style-type: none">● Tratu pertsonalizatua eta, beraz, berezitua behar da eskubide berdintasuna lortzeko?
<ul style="list-style-type: none">● Gorputzak zaintzea da gure egitekoa, oinarriko jardueretan bakarrik laguntzea? Ez dugu konpromiso sendogorik hartu behar?	<ul style="list-style-type: none">● Gure egitekoa adinekoak zaintzea da, bizitza merezi duten bizitzak izaten lagunduz, eta konpromiso hori gureganatu behar dugu?

BIGARREN GAI GARRANTZITSUA:

2. Pertsonak ezagutzea eta aintzat hartzea



Adinekoak behar bezala zaintzeko, ezinbestekoa da haietako bakoitza pertsona bakar eta baliotsu gisa hartzea eta aitortzea. Adinekoei behar bezalako tratua emateko, hau da lehen urratsa, funtsezkoa: aitortza egokiaren ikuspegitik begiratzea bestek. Horretarako, entzun egin behar zer dioen adinekoak, haren bizitzaren historia aztertu (iragana, oraina eta geroa), harentzat zer den garrantzizkoa jakin, eta haren nortasunaren bereizgarriak ezagutu. Eta hori guztia oso baliotsua dela jo behar dugu eta, honenbestez, errespetu eta estimu handiz tratatu behar dugula.

Elementos clave en la praxis profesional

- 2.1. Bizitzaren historia
- 2.2. Bizi proiektuari laguntzea, egiazki garrantzitsua dena entzun
- 2.3. Nortasunari eustea
- 2.4. Pertsonaren balioa aitortzea

2.1. Pertsonaren ezagutza orokorra, haren bizitzaren historia erreferentzia nagusi dugula



Adinekoa bere osotasunean aintzat hartzeko, ez da aski haren gaitzak eta mugak ezagutzea. Haren **berezitasuna, haren biografia aztertu** behar dugu, eta haren nortasunaren bereizgarriak zein diren jakin.



Horretarako, lagungarria zaigu «bizitzaren historia» deritzona. **Pertsona bakoitzak bere bizitzaz kontaktzen duenari deitzen diogu bizitzaren historia.** Iragana, oraina eta geroa sartzen dira historia horretan. Funtsezkoa da adinekoari hurbiltzea, harekin egotea eta haren bizitzaren historia entzutea pertsona ardatz duen arretarako. Funtsezko erreferentzia izan behar du adinekoaren kontakizunak eguneroko arretan.



Izan ere, **adinekoa** eta haren motibazioak zein jokabideak **ulertzeko zenbait gako** eskaintzen dizkigu **bizitzaren historiak.** Aukera ematen dio adinekoari bizimodu gogobetegarria izaten jarraitzeko eta bere nortasunari eusteko. Oinarrizkoak dira bi faktore horiek adinekoaren ongizaterako. Bestalde, adinekoarentzat garrantzizkoak eta funtsezkoak diren arloetara bideratzen gaitu, hari entzunez, helburu eta asmo esanguratsuetan lagundu diezaiozun. Testuinguru horretara bildu behar ditugu ekarpenak eta proposamen teknikoak.



Narriadura kognitibo larria dutenentzat ere oso garrantzizkoa da bizitzaren historia: informazio esanguratsua ematen digu haren nortasunari eusteko eta haren beharrak eta jokabideak ulertzeko. **Hurbileko jendea** (familia, lagunak) **da bizitzaren historiari buruzko informazio iturri nagusia,** eta adinekoak ere hartu behar du parte bileretan. Adinekoaren eguneroko bizitzako aukerak, haren objektu esanguratsuak, haren lehentasunak... bide egokia dira narriadura kognitiboak eragindako mugak dituztenen biografia ezagutzeko.



Segoviakoa da Andrés, eta gaur egun jada ezin du hitz egin, lozorroan geratzen da batzuetan, eta gurpil-aulkia behar du mugitzeko.

Baina hori baino gehiago ere bada Andrés: oso gizon alaia izan da beti, geldi egoten ez den horietakoa, lagunak eta familia asko estimatzen dituena. Asko gozatu du seme-alabak zaintzen, eta papertegiko lanaldia amaitzean familia izan du lehentasun nagusia. Horrez gain, zumea lantzen zuen, eta etxeko zera guztiak konpontzen, oso mainatsua baitzen. Zezenak eta dantza ere gustuko zituen, batez ere pasodobleak.

Hunkitu egiten da pasodobleren bat entzutean, seme-alabek bisitatzen dutenean eta inguruan umeak ikusten ditutenean. Zezenketa bat ikustean, berriz, aldatu egiten zaio aurpegiera, eta irribarre egiten du.

Andrésen seme-alabek kontatu digute aitaren bizitzaren historia, eta horri esker ulertzen dugu zer dela eta aldatzen zaion aurpegiera edo aldartea batzuetan, eta laguntzen diogu ongi sentiarazten duten gauzak egiten.

Birmingham egoitzako profesionalak kontatua

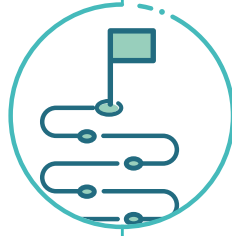
2.2. Bizi proiektua eta egiazki garrantzitsua dena entzutea



Hona zer den bizi proiektua: zenbait helburu lortzearren adinekoak dituen **itxaropenak, egiten dituen jarduerak eta hartzen dituen erabakiak**, zeinak balio pertsonalen araberakoak izaten baitira, hau da, bakoitzak garrantzizkoa deritzonaren araberakoak. Bizi proiektuan sartzen dira adinekoak bere kabuz zein beste batzuen laguntzaz pentsatzen dituen helburuak eta gauzatzen dituen ekintzak.



Gizakiok bizitzan zehar ditugun helburuak garapen pertsonalaren eta sozialaren zenbait arlori loturik egoten dira (lana, familia, lagunak, osasuna, espiritualtasuna, interesak, zaletasunak eta abar); arlo horiek, berriz, aldatuz joaten dira bizitzak aurrera egin ahala. **Ibilbide pertsonala da bizi proiektua**, baina testuinguru sozial batean gauzatzen da. Beraz, aldakorra, irekia eta interdependentea da.



Bizi proiektu propioa izaten jarraitzen dute adinekoek, baina narriadura handia jasaten badute edo bizitzaren amaierara iritsiak badira ere. **Heriotzak bakarrik amaiazten du bizi proiektua**. Helburuek eta gai garrantzitsuek, berriz, zentzua ematen diote bizitzari eta lagundu egiten dute orientatzen, baina aipatu ezin badira ere.



Funtsezkoa da galdetzea eta jakitea gaur egun zer den garrantzizkoa adinekoarentzat, zentzua duen bizitza izaten lagundu ahal diezaiozun. Norberak halakotzat jotzen duena da benetan garrantzizkoa dena.



Idazlea zen Pío, Zegamako izatez, eta amets hau zuen: bere azken eskuizkribuak argitaratzea.

Ez zuen alde batera utzi ametsa Lamourousera bizitzera etorri zenean. Eskuizkribuak argitaratzeko diru bila hasi ginen, baina lortu ere. Esaldi hau oparitu zigun Píok bere lanak editatu egingo zirela jakin zuenean: «Hiltzera etorri nintzen hona, eta bizitzeko arrazoi bat eman didazue».

Liburua aurkeztu aurretik hil zen, baina edizio prozesu osoan esku hartu zuen.

Lamorous egoitzako profesionalek kontatua

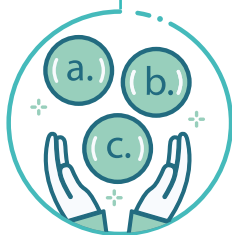
2.3. Nortasun pertsonalari eustea



Nortasun pertsonala: **gizaki bakoitza besteak ez bezalako norbait** bihurtzen duten osagai guztiak. Askotarikoak izan daitezke osagaiak: bizi balioak, jarduerak, ohiturak, grinak, talentuak, adierazteko eta norberaren burua erakusteko moduak, jokabideak eta abar. Tasun eta ezaugarri horiei esker, jarraitutasunez eta kongruentziaz ikusten du gizakiak bere burua, eta hala ikusten dute besteak ere.



Ongizate psikologikoa dakar berekin nortasunari eusteak, batez ere adinekoei eta narriadura kognitiboa edo dementziaren bat dutenei.



Hiru elementu hauek dira funtsezkoak adinekoen nortasunari eusteko eta bizimodu gogobetegarri batekiko bat-bateko eta nahigabeko hausturarik ez izateko:

- a)** Ezagutzea eta errespetatzea adinekoen bizitza orientatu eta orientatzen duten balioak.
- b)** Adinekoak eraiki dituen errutinak eta ohiturak, batez ere bere horretan gorde nahi dituenak eta ongi sentiarazten dutenak.
- c)** Adinekoaren kanpoko itxura.

NORBERA DEN BEZALAKOA DA



Anari ezinezkoa zaio gurekin hika hitz egitea. Izan ere, txikitatik egin du lan beste batzuentzat, eta zuka hitz egin behar izaten zien. Urte luzez egin du lan kontsul baten etxean, zuka hitz eginez. Oso garrantzitsua izan da Anarentzat lan hori eta etxe hartan bizi izan duen guztia.

Garai zoriontsuak izan zirela gogoratzen du.

Orain, zuka hitz egiten diogu guk ere, errespetatua eta estimatua sentitzen baita.

Birmingham egoitzako profesionalak kontatua

2.4. Adinekoa errespetatu eta haren balioa aitortu egin behar dute hari laguntzen diotenek



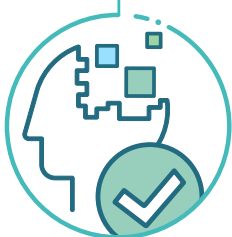
Bestearen gaitasunak ikusteko moduak eraldatu egiten du gizakion arteko harremana. Izan ere, horizontalagoa bihurtzen du pertsonen arteko harremana zaintzen ditugunen alderdi positiboak, gaitasunak eta indarguneak ikusteak eta haiei erreparatzeak. Balioa eta boterea ematen dio ikuspegi horrek zaintzen hartzaileari.



Bestea ikusteko eta aintzat hartzeko gure modua salatzen du **gure hizkerak (ahozkoak eta gorputzarenak)**. Pertsona guztiek igartzen dute hori, baita narriadura larria dutenek ere.



Ez da tratatu egokia adinekoekin gehiegizko konfiantza adierazten duten esaerak erabiltzea (txikigarriak edo esamolde oso arruntak, adinekoak hautatu ez dituenak), edo umeak balira bezala hitz egitea. Hurbiltasunari eta begikotasunari hau gehitu behar diogu: pertsonen adinarekiko, nortasunekiko eta harreman estiloarekiko errespetua.



Garrantzi berezia du horrek **narriadura larria dutenekiko** harremanean, non bazterrera uzten baitira **alderdi positiboak**. Dementia larria dutenak ikusezin bihurtzen dira eguneroko arretan, jokabide aldaketaren bat jasaten dutenean izan ezik, eta «arazo gisa» bakarrik ere ikusi ohi ditugu. Narriadura handia dutenak izaki baliotsu gisa ikusteko, funtsezkoa da pertsona horien **lorpen pertsonalei erreparatzea**, haien egungo gaitasunak eta indarguneak ezagutzea.



Beraz, are errespetu handiagoz tratatu behar ditugu narriadura larria duten edo jokabide aldaketak dituzten adinekoak. **Uste okerra da «jada ez dira ezertaz ohartzen» dioena, eta zuzentasun etikotik oso urrun dago.**

HIRUGARREN GAI GARRANTZITSUA:

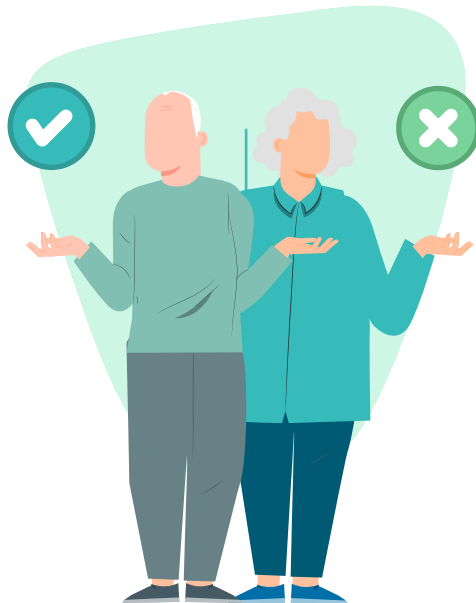
3. Burujabetzaren alde egitea



Burujabetza: **geure erabakiak hartzeko gizakiok dugun gaitasuna eta eskubidea**, eta geure bizitza kontrolpean edukitzekoa.

COVID-19aren pandemiak eragindako egoera zailean ere eutsi ahal zaio adinekoen burujabetzari, pertsona bakoitzarentzat zer den egiazki garrantzitsua bereiziz eta erabakietan parte hartzeko aukera eskainiz.

Adinekoak eskubide horretaz baliatzeko gaitasunik baldin badu, **zaintzaileok aukerak eta laguntza eskaini behar dizkiogu erabakiak bere kabuz hartzen jarraitu eta bere bizitzaz zein eguneroko jardueraz ahalik eta kontrolik handiena izan dezan**. Narriadura kognitibo larria edo desgaitasun intelektual nabarmena duten adinekoei dagokienez, euren balio eta nortasunaren araberako bizimodua eramaten lagundu behar diete familiek (ordezkari gisa, ez ordezeko modura), bai eta ahalik eta ongizate mailarik handiena eskuratzen ere.



Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 3.1. Informatzea eta galdetzea
- 3.2. Eguneroko bizitzako lehentasunak
- 3.3. Aukerak eta kontrol pertzepzioa
- 3.4. Erabakiak alde zuzenetik planifikatzea

3.1. Informatzea eta galdetzea



Erabakiak hartzeko ezinbesteko baldintza da honako hau: **informazio eguneratua eta ulergarria edukitzea** egoitzako eta unitateko bizimoduaz, adinekoen aldaketez eta eguneroko bizimoduaren antolakuntzaz.

INFORMAZIOAK KONFIANTZA SORTZEN DU



COVID-19aren enbatak igaro ahala, honetaz ohartu gara: izugarri lagundu digula denoi unitate bakoitzeko egoerari buruzko informazio zehatza emateak eta une bakoitzean zer eta zergatik egin behar zen azaltzeak (mapaketa, berrogeialdiak, bisita eta irteera erregimena, NBE-en erabilera eta abar). Ongi ulertu dute adinekoek neurrien zergatia, gaitza prebenitzeko eta kontrolatzeko estrategietako partaide sentitu dira, eta konfiantza eta lankidetzeta handiagoz jardun ahal izan dugu profesionalok.

Lamorous egoitzako profesionalen kontakua



Estrategia erraza eta egiazki baliagarria da adinekoek galdetzea. Haien erantzuna badakigun edo sumatzen dugun arren, galdetzen bazaio aukera dauka adinekoak bere hautua berresteko edo aldatzeko eta, gainera, bera bihurtzen da bere eguneroko bizimoduaren erabakitzaile eta antolatzaile. Areagotu egiten du horrek adinekoak bere inguruneaz daukan kontrol pertzepzioa, segurtasuna eta bere buruarekiko konfiantza, eta ongizate iturri da.

3.2. Eguneroko bizitzako lehenetasunak



Neurri handi batean, **adinekoen ohiturei** lotuta daude lehenetasunak. Funtsezko elementuak dira ohiturak norberaren nortasunerako eta ongizaterako.

EGUNKARIA IRAKURTZEA



Goizero jasotzen du Manuelek Mari Marren bisita, bere etxean. Bi urte daramatza Mari Marrek Manueken etxera goizero joaten. Ohetik jaikitzen eta dutxatzen laguntzen dio, eta gosaria prestatzen. Egunkaria irakurriz ekiten diote eguneroko errutinari, hori baita Manuelek munduarekin duen lotura; gero, paseatzera irteten dira, auzoan, eta, azkenik, etxera itzultzen. Geroz eta gehiago kostatzen zaio paseatzera irtetea.

Duela hilabete, etxetik gertu daukan eguneko zentrora joaten hasi zen Manuel, bere borondatez. Lehenbiziko astean, ez zuen ezer esaten, baina umore txarrean egoten zen. Hitz egin genuen Manuelekin, eta aitortu zigun eguneko zentroan ez dutela berari ezinbestekoa zaion zera bat: egunkaria, alegia. Harrezkeroztik, egunero eramaten du Manuelek egunkaria eguneko zentrora, eta han irakurtzen du, bizitza osoko errutinari jarraikiz.

**Etxeko arreta integraleko zerbitzuko
profesionalek kontatua (Matia Etxean)**



Funtsezkoa da ahal den neurrian adinekoaren lehentasunak ezagutzea (zer duen gustuko, baina baita zer ez duen gustuko ere), bai **zaintza lanei bai eguneroko jarduerari dagokienez**, bizitza esanguratsua izaten laguntzeko.



Dementia larria dutenen zaletasunak **beste pertsona batzuen informazioaren bidez** jakiten dira (familia, lagunak), eta adinekoari ongizate emozionala zerk eragiten eta ezinegon emozionala zerk prebenitzen dion **behatus**.



Adinekoaren ohiturak eta zaletasunak errespetatzea bat dator harentzat ongizate iturri berriak aurkitzeko aukera eta jarduera berriak jorratzearekin.

LAGUNTZAK ADOSTEA



Nespresso makina bat jarri dugu unitatean. Aldaketa handia izan da hori Pilarrentzat.

Erretiratu zenetik, kafea eta pasta hartzen ditu Pilarrek, arratsaldero. Garrantzizkoa da errutina hori Pilarrentzat, eta berarekin pixka batean solasaldi atsegin bat izan duen edonorekin partekatzen du. Denbora gutxi darama gure artean, eta lehentasun horri eusteak segurtasuna ematen dio ingurune fisiko eta harreman giro berri honetan.

Birmingham egoitzako profesionalek kontatua

3.3. Aukerak eta kontrol pertzepzioa



Ingurunearekiko kontrolaren pertzepzioa: **adinekoak uste du inguratzen duena alda dezakeela bere jarduerak**, bere ingurunea eta bizitza hobetzeko eraginkorra dela bere jokabidea, egiten duena, alegia. Ongizate emozionalari loturik dago kontrol pertzepzioa. Aitzitik, kontrol pertzepziorik ezak depresioa eta **babesgabetasun ikasia** eragiten ditu. Adinekoak aldaketak eragiteko eta bere ingurunea eraldatzeko ahalmenik ez duela ohartzean sortzen da babesgabetasun mota hori.



Beraz, oso elementu garrantzitsua da **adinekoei aukerak eskaintzea eta eguneroko bizitzan aukerak egin ditzaten bultzatzea**, ingurunearekiko kontrolaren pertzepzioa gara dezaten.



Aukera batzuk beste batzuk baino garrantzikoagoak dira, eta adineko bakoitzak **hautaketa esanguratsuak** egin behar izaten ditu bere eguneroko bizitzaren zenbait alorretan. Garrantzitsuak dira arlo horiek kontrol pertzepzioa garatzeko, adinekoaren oreka psikologikoan eta ongizate emozionalean gehiena eragiten dutenak. Bakoitzak bere arlo esanguratsuak ditu.



Esate baterako, batzuentzat oso garrantzitsua da bere burua garbitzeko unea kontrolatzea (bere sexukoa ez den norbaitek bainatuko duen ala ez jakitea), janariarekin eta medikazioarekin lotura duen guztia kontrolpean edukitzea... Honenbestez, oso garrantzitsua da jakitea **zer aukera diren esanguratsuak** adineko bakoitzarentzat. Garrantzitsuagoa da «zertaz» erabakitzen den «zenbat» erabakitzen den baino, baldin eta adinekoaren bizitzarako esanguratsua bada eta bere bizitzarekiko kontrola areagotu egiten duela uste badu.



Dementia larria dutenei dagokienez, **beste batzuen laguntzaz** hartzen dira erabakiak. Komeni da, beraz, kontuan izatea adinekoaren aurreko bizimodua (balioak eta ohiturak), eta nola adierazten duen bere ongizatea/ondoeza jasotzen dituen zaintzetan eta egiten dituen jardueretan.



Bestalde, adinekoen eta haien senideen zerbitzuarekiko gogobetetze maila hobetu egiten du aukerak edukitzeak eta eguneroko bizimoduaz hautatu ahal izateak.

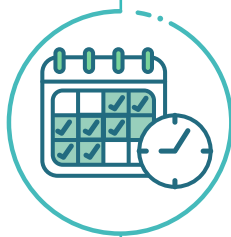
MANOLIRENTZAT ZER DEN GARRANTZIKOA



COVID-19a zela eta murrizketa gogorak jasaten ari ginenean eta kanpora irtetea debekatuta zegoenean hil zen Asunción, Manoliren ahizpa. Egoitzan bizi zen Asunción ere. Manoliren esku geratu ziren bere ahizpa maitea zenaren heriotzaren inguruko izapideak, eta lehentasun nagusi bihurtu zituen. Ahal zen laguntza guztia eman zion unitateak (trebakuntza prebentzio-neurriei buruz, hitzorduak nola kudeatu eta agendaratu...), eta Manolik izapide den-denak egin zituen, egoitzatik behar zuen guztietan kanpora irteten zelarik. Prozesu osoa bere kontrolpean izan zuen. Eta konturatu ginen gai praktikoa edo materiala ez ezik, behar emozionala ere bazela Manolirentzat, dolua kudeatzeko bide bat.

Lamorous egoitzako profesionalen kontatua

3.4. Erabakiak aldeztatik planifikatzea



Aldeztatik planifikatuz gero, **garaiz erabaki dezakete adinekoek zer egin etorkizunean** desgaitasun egoerarik jasaten badute. Erabaki dezakete, esate baterako, zer egin bat-bateko kalte zerebralik izaten badute, edo erabakiak hartzea galarazten dien narriadura kognitiboren bat pairatzen badute. Erabakien planifikazioak bizitzaren amaierako garaia ere eragin ohi dio, non adinekoa jada ez baita ezer adierazteko gai.



Horretaz erabakiak hartzeko nahikoa gaitasun dutenean eman behar zaie adinekoari aukera horien gaineko informazioa, euren **erabakiak adieraz ditzaten eta jasota gera daitezten**. Hartara, errazago errespetatzen da adinekoaren burujabetza eskubidea desgaitasun egoerarik sortzen bada.



Badaude zenbait lege tresna erabaki horiek formalizatzeko (bizi testamentua, aurretiazko jarraibideak edo aginduak, autotutoretza agiria), eta haietan jaso daiteke nolako zaintza nahi duen adinekoak, nori ematen dion baimena (eta nori ez) bere izenean jarduteko, zer tratamendu onartzen dituen eta errefusatzeko dituen bizitzaren amaierarako... Hil ondoren gorpuari eman behar zaion tratamenduz ere erabaki dezake adinekoak.



Prozesu horiei ekiteko prest izango dira batzuk; beste batzuk, aldiz, ez. Batzuentzat lasaigarria izango da erabaki horiek hartzea, baina beste batzuek nahiago izango dute horretaz ez hitz egin. Beraz, adinekoak egoki deritzon aztertu beharreko aukera gisa hartu behar da. Komeni da aukera horiei buruzko informazioa ematea, adinekoen borondatea errespetatzen lagundu baitezake, eta haren izenean ari direnen lana orientatzen.



Gure mediku Pablok hitz egin ohi du adinekoekin osasunari eta bizi amaierako zaintzei dagozkien erabakiak aldez aurretik planifikatzeaz. Garbi ikusten du Pablok adineko bakoitzarekin hitz egin behar duela gai horietaz, eta haien baimena jasotzen badu, familiarekin.

Ohiko jarduera bihurtu dira solasaldi horiek, zeinek hobeto sentiarazten baikaituzte denok (adinekoak eta gu).

Lamorous egoitzako profesionalek kontatua

LAUGARREN GAI GARRANTZITSUA:

4. Independentzia funtzionala sustatzea



Independentzia funtzionala: **eguneroko bizitzako jarduerak egiteko adinekoaren gaitasuna, bere kabuz edo beste batzuen laguntzaz.**

Badago hau frogatzen duen nahikoa ebidentzia: **independentzia funtzionalaren ahalik eta mailarik handiena bultzatzeak eta estimulatzeak hobetu egiten ditu adinekoaren egoera fisikoa eta osasuna**, eta mendekotasuna agertzea eta areagotzea prebenitzen. Jarduerak independentziaz egiteak hobetu egiten du adinekoen autoestimua eta aldartea, eta intimitatea babesten laguntzen.

Oso garrantzitsua da ingurunea adinekoek jarduerak independentziaz egiten jarrai dezaten.

Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 4.1. Ingurune irisgarria, esanguratsua eta segurua
- 4.2. Pertsona bakoitzaren erritmora eta gaitasunetara egokitzea
- 4.3. Malgutasuna eta laguntza pertsonalizatuak

4.1. Ingurune irigarria, esanguratsua eta segurua

Funtsezkoa da ingurune irigarria² eta segurua edukitzea adinekoa independentziaz bizi dadin.

Lagundu egiten dio independentzia funtzionalari unitateko arrisku nagusiak identifikatzeak (erorketak, eztarri tratatzeak, pertsonak galtzea, objektu batzuk ukitzeak edo gaizki erabiltzeak sortzen dituen lesioak eta abar) eta haiek gutxitzeko neurriak hartzeak adinekoaren ingurunean, murrizketa sentzazioa leuntzarren.

Estimulu ahaltsua da «etxeko giroa» gaitasun funtzionalak garatu eta mantentzeko, bai eta adinekoak partaidetza indibidual zein kolektibora bultzatzeko ere. Komeni da adinekoarentzat esanguratsuak diren objektuak egotea, haren jarduera sustatzeko.



2 Bizikidetzaren unitate irigarria: han bizi diren guztiek guneak, materialak, altzariak, objektuak, zerbitzuak, programak eta abar erabilgarri dituztena.

4.2. Pertsona bakoitzaren erritmora eta gaitasunetara egokitzea

Independentzia funtzionala bultzatzeko, adinekoaren gaitasunak identifikatu behar dira lehenbizi, eta haren erritmora egokitu; hau da, behar duen denbora eman behar zaio pertsona bakoitzari halako ekintza edo jarduera egiteko.

ANAREN DENBORAK



Hiru lagunekin bazkaltzen du Anak. Mugitzeko desgaitasun bat daukanez, denbora gehiago behar du jateko eta, normalean, bera izaten da azkena. Bigarren platera eta postrea jaten lagundu ohi genion, lagunen eta zerbitzuaren erritmora egokitu zedin; izan ere, garbiketako langileak ordu jakin batean iristen ziren. Anak ez zuen otorduez gozitzen.

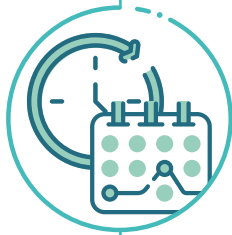
Honenbestez, aspaldi erabaki genuen korrika ez ibiltzea otorduen amaieran. Adinekoek asko estimatzen dituzten uneak dira otorduak, eta oso egokiak eta atseginak izaten dira bazkalondoak eta afalondoak elkarrekin jarduteko, sozializatzeko... Beraz, orain presarik gabe egiten dira otorduak, eta ez dira mahaiak jasotzen denek amaitu arte. Erabaki horri esker, Anak badu otorduez gozatzeko denbora.

Lamorous egoitzako profesionalak kontaktua

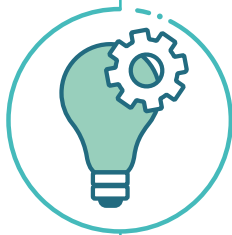


Jarduera urratsetan sekuentziazatzea estrategia egokia da adinekoen funtzionamendu independentea sustatzeko. Adineko batek ezingo du, agian, jarduera oso bat berak bakarrik egin, baina bai ekintza sekuentzia laburragoak eta errazagoak.

4.3. Malgutasuna eta laguntza pertsonalizatuak



Zaintza ingurune malguen egitekoa: laguntza pertsonalizatuak adostea, adinekoen independentzia bultzatzeko. Izan ere, **oztopo larria izan daiteke arau gehiegi eta eginkizunak zorrotz betetzeko ordutegi zurrunik ezartzea.**



Modu pertsonalizatuan erabiliz gero, oso elementu garrantzitsuak dira laguntza teknikoak edo **babes produktuak**, adinekoen autonomia eta funtzionamendua errazten baitute.



Adinekoen independentzia bultzatzeko laguntza pertsonalizatuak planifikatzean, pertsonen segurtasuna ez ezik haien **erabakitze eskubidea** eta ongizate pertsonala ere izan behar dira kontuan.



BOSGARREN GAI GARRANTZITSUA:

5. Arriskuak prebenitzea eta kalteetatik babestea

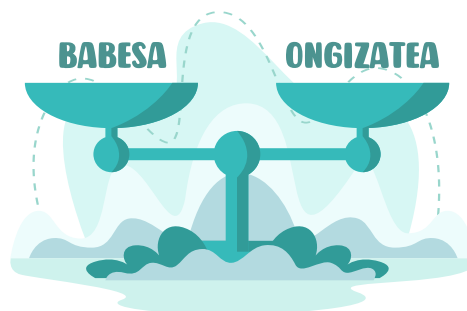
Kalterik ez egitearen bioetikako printzipioaren arabera, profesionalok ez diogu inolako kalterik eragin behar zaintzen dugun jendeari. Adinekoak zaintzeko betekizuna dute egoitzek eta haien arduradunek zein profesionalak, eta kalteak saihestekoa, ezagutzan oinarritzen diren zuhurtziazko jardueren bitartez.



Ez dugu inoiz ahantzi behar askotarikoak direla eragin ditzakegun kalteak. Kalte psikologikoak, moralak eta sozialak eragin ditzakete zenbait ekintzak eta ez-egitek, baina hain nabarmenak ez direnez, askotan ez zaie erreparatzen.

Pandemiak erakutsi digunez, kutsatzeak saihestea helburu zuten zenbait neurri murriztailek bestelako kalteak eragin dizkiete adinekoei.

Zaintza egokiaren egitekoa, berriz, hau da: oreka bilatzea adinekoa babesteko eta kalteak saihesteko betekizunen artean, denok behar eta nahi dugun askatasuna eta ongizate emozional zein soziala aintzat hartuz.



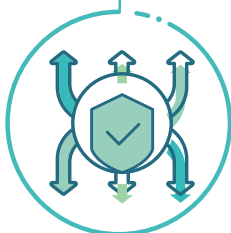
Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 5.1. Arriskuak identifikatzea eta prebenitzea
- 5.2. Tratu desegokiak detektatzea eta haiei aurre egitea
- 5.3. Eztabaida etikoa eta egoera zailletako laguntza

5.1. Arriskuak identifikatzea eta prebenitzea



Funtsezkoa da **ingurune irisgarria, atsegina eta segurua** adinekoak babestu eta segurtasun eta erosotasun sentazioa sortzeko.



Identifikatuta eduki behar dira adinekoak arriskuan jar ditzaketen egoera larrienak, eta **prebentzio zein jarduera protokoloak** prest izan haien eragina gutxitzeko. Adinekoen osotasun fisikoa ez ezik haien alderdi morala, emozionala eta soziala ere jar ditzakete arriskuan egoera horiek.

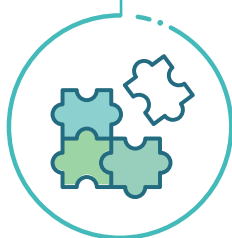


Bestalde, **ikuspegi indibidual batetik ekin behar zaie**, beti, adinekoei dagozkien erabakiei, eta segurtasunaren, burujabetzaren eta ongizate emozionalaren arteko orekari eusten saiatu.

5.2. Tratu desegokiak detektatzea eta haiei aurre egitea



Tresnak edo prozedurak behar dira **jardunbide profesional egokiak** erakutsi eta zedarritu ditzaten, haien bidez oinarrizko arretak eskaintzeko (elikadura, hidratazioa, higiena, xurgatzaileak aldatzea, joan-etorri seguruak, osasun zaintza eta abar).



Ezinbestekoa da, halaber, adinekoekiko tratuari eta komunikazioari buruzko **trebakuntza izatea eta jarduera profesional egokia aplikatzea**, batez ere demenzia dutenekin eta portaeraren nahasmenduak dituztenekin, betiere zer ez den onargarria kontuan izanik.



Talde profesionalak jakin behar dute zer prozedura erabili eta zer **egin jarduera profesional desegokiak —teknikari zein harremanari dagokienez— atzematen badituzte**. Egoitzan adostu behar da hori guztia, eta profesional guztiak ulertu behar dute, betiere irizpide hauek gogoan dituztela: tratu egokiarekiko konpromiso etikoa, eta jarduera desegokiakiko zero tolerantzia.

BERRIRO HASTEA



Pandemiaren hasieran, oso protokolo zorrotzei jarraikiz egin behar izan genuen lan. Hori zela eta, batzuetan gehiago arduratzen ginen lanaz —alderdi inbertsonalaz— eta gutxiago adinekoekiko kontaktuez zein harreman-momentuez.

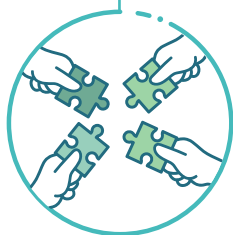
Berehala ohartu ginen ez ginela ondo ari, eta unitateak normaltasunera itzularazteko, lanean hasi ginen haien koordinazio bileretan. Hala, bada, talde txikitako jarduerari ekin genien berriro, eta harremanari, zeina guztiz beharrezkoa baita murrizketa garai hauetan. Denboraren zati bat «egoten», hitz egiten, kartetan jokatzeko, terrazetan eguzkia hartzen... hasi ginen ematen. Garai hartan sortua da lorezaintza proiektua, non erabiltzaileek, familiekin boluntarioek eta langileek esku hartzen baitute.

Julián Rezola egoitzako profesionalen kontaktua

5.3. Eztabaida etikoa eta egoera zailtarako laguntza



Berezkoa du ziurgabetasuna esku-hartze sozialak, bereziki jendeari laguntzearen eta hura zaintzearen lanbideak. Izaki konplexuak gara gizakiok, eta areagotu egiten dute konplexutasuna harreman sozialek eta zaintza lanek. Horrelakoa da gure lanbidea, eta jabetu beharra daukagu berezkoa duela zalantzak edukitzea eta ziurgabetasuna sentitzea.



Eztabaida etikoa da estrategiarik onena ziurgabetasuna menderatzeko eta zentzuzko erabakiak hartzeko; hau da, **jardunbide egokiko irizpideen arabera aztertu behar dira aukera guztiak, eta ekintza zuhurrak bultzatu**, adinekoei ahalik eta onurarik handiena eta kalterik txikiena eragiten dietenak. Oso lagungarria izan daiteke eztabaida etiko indibiduala, eta are gehiago diziplinarteko talde batean egiten dena.



Garrantzi berezia du, halaber, **interesdunarekin eztabaidatzeak** baldin eta gatazka sortzen bada haren lehentasunen eta osasunaren edo unitateko antolakuntza arauen artean. Sakon jorratzen du gai hori proiektu honetarako prestatutako *Apoyar preferencias que implican riesgos* agiriak³ (Arriskuzko lehentasunen alde egitea).



Bestalde, batzuetan gertakari lazgarriak izaten dira egoitzetan (istripu larriak, heriotzak, jendea galtzea, suizidioak...), ezinegon handia eragin ditzaketenak, bai eta gatazkak ere profesionalen artean, edo adinekoekin eta haien senideekin. Horrelakoak gertatzen direnean, gogoeta eta laguntza prozesu bat jarri behar da martxan, profesionalak —eta, hala badagokio, adinekoek eta senideek ere— beren emozioak adierazi, gatazkak gainditu eta egoeratik ikasbiderik atera dezaten.

³ Apoyar preferencias que implican riesgos da Matiak, Teresa Martinezekin lankidetzan, pertsona ardatz duen arretaren inguruan landu duen aurrerabide bat. www.matiafundazioa.eus webgunean kontsulta daiteke.



Pandemiaren hasieran, lehenbiziko olatua amaitu eta berehala, premia hau sumatu genuen: gune jakin batzuk behar genituen ustekabeko egoera hark eragiten zigun guztia partekatzeko (sentimenduak, bizipen traumatikoak, esperientziak, beldurrak eta abar).

«Tentsio giroa baretzeko» lagungarri izan zitzaigun ekimena, eta geure buruaren zein laguntzen ziguten taldeen zenbait alderdi identifikatzeko.

Julián Rezola egoitzako profesionalek kontatua

SEIGARREN GAI GARRANTZITSUA:

6. Intimitatea zaintzea

Intimitatea da gizakion alderik pribatuena, norberak beretzat edo, hedapenez, bere hurbilenekoentzat bakarrik gordetzen duena.

Barne hartzen ditu sentimenduak, sinesmenak, pentsaerak, osasunari eta gai pertsonalei buruzko informazioa (gorputza, sexualitatea, pertsonen arteko harremanak eta abar). Norberak erabakitzen du zer den berarentzat gai intimoa. Pribatu den oro ez da intimoa, baina intimoa den oro pribatua da, eta babestu egin behar da eremu publikotik.

Mendetasunen bat dutenak zaintzeak berekin dakar haien intimitatean buru-belarri sartzea. Intimitatea babesteko, aitortza hau egin behar da lehenik eta behin: norbera da bere bizitzaren eta, beraz, bere gorputzaren eta gai pribatuen jabe. Honenbestez, autonomiari edo burujabetzari estu loturik dago intimitatea.

Zaintzaren alorrean intimitatea babesteko, hiru baldintza hauek bete behar dira, garrantzitsuak eta elkarren osagarriak hirurak ere: pribatutasuna, tratu goxoa eta konfiantzan oinarritzen diren harremanak.



Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 6.1. Gorputzaren intimitatea babestea
- 6.2. Espazio intimitatea babestea
- 6.3. Konfidentzialtasuna babestea

6.1. Gorputzaren intimitatea babestea

Gorputzaren intimitatea babesteko, bi alderdi hauek hartu behar dira aintzat: pribatutasuna eta tratu goxoa.

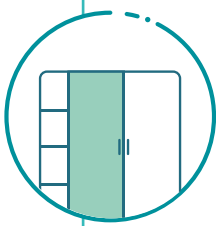
a) Pribatutasuna eta gorputzaren arreta



Hona gorputzaren intimitatea errespetatzeko lehenbiziko baldintza: mugatzea (fisikoki eta bisualki) zaintza pertsonala behar dutenen gorputzerako irismena, eta haien arretarako beharrezkoak ez direnen begiradatik babestea.



Adinekoaren gorputza ikusteko, ukitzeko, aztertzeko..., ezinbestekoa da haren baimena. Zaintzaileak, berriz, konpromiso hau bereganatu behar du: ez diola esku hartzen utziko adinekoaren arretarako beharrezkoa ez den inori, eta ez duela onartuko harekiko hurbilketa inbaditzaileegirik.



Bestalde, berariazko eremu fisikoa behar da arreta pribatua izan dadin.

KORRIDOREAN EZ, MESEDEZ!



Bizikidetza unitateetako batean giroa hobetzeko aldaketak egiten ari ginela, ohartu ginen nabarmen hobetu zitekeela komunaren erabilera, betiere adinekoen intimitatea eta duintasuna babestearren.

Izan ere, egunaren une batzuetan ohikoa bilakatu zen komun jakin bat erabiltzea jendeak, beti jende asko ibiltzen den korridore batekoa hain zuzen ere. Hori zela eta, batzuetan jende ilarak sortzen ziren komunera sartzeko.

Harrezkeroztik, norberak bere gelako komuna erabili behar du. Hartara, bermatuta dago une intimo horrek eskatzen duen pribatutasuna.

Julián Rezola egoitzako profesionalek kontatua

Hona eguneroko jardun egokiaren zenbait adibide:

- Neurriak hartzeak adinekoen gorputzak artatzean inoren begiradak saihesteko (ateak itxita edukitzea bainugelari edo gelan).
- Adinekoaren gorputzaren arretarako behar direnak bakarrik egotea haren ondoan.
- Beti jende bera egotea (unitateetako lantaldeen egonkortasuna).
- Adinekoari jakinaraztea zer egin behar zaion; baimena eskatzea, baita erantzuteko gai ez bada ere).
- Behar den denbora baino gehiago ez edukitzea biluzik adinekoa.
- Adinekoaren une horietako errutinak eta lehentasunak ezagutzea eta errespetatzea.

DUTXAN



Dutxatzeko orduan, Pepak are kontu handiagoz artatzen du Paula. Oso lotsatia da Paula, gainera ez du Pepa ondo ezagutzen, baina laguntza behar du zeregin horretarako.

Egun onak eman ondoren, Pepak aulkian eramaten du Paula bainugelara, ohe-atorra soinean duela. Ura eta bainugelako tenperatura Paulak nahi bezala daudenean kentzen dio Pepak ohe-atorra, ez lehenago. Dutxa amaitutakoan, Pepak toalla hartu eta poliki lehortzen du Paula (beti izaten du toalla eskura); ondoren, arropa jartzen dio, betiere gorputza estalita duela, eta eroso dagoen galdetzen.

Pixkanaka, Paularekin ondo moldatzen hasia da Pepa. Elkarrekiko «harmonia onean» dabilta. Egunetik egunera nabaritzen du Pepak Paula lasaiago eta erlaxatuago dagoela, konfiantza handiagoa diola egunaren une intimo horretan.

b) Tratu goxoa gorputzaren arretan



Gorputzaren intimitatea bermatzeko, goxotasunez artatu behar da adinekoa, eroso senti dadin haren gorputza artatzen dutenean, segurtasun eta errespetu ingurune batean dagoela ikus dezan, ez inork inbaditua.



Adinekoa bainatzean, janztean, jaten ematen zaionean eta inkontinentzia artatzean izan behar da kontuan hori guztia. Bereziki garrantzitsua da dementzia dutenak goxotasunez tratatzea.

Hona eguneroko jardun egokiaren zenbait adibide:

- Adeitasunez, hurbiltasunez eta errespetuz tratatzea adinekoa, eta irizpide horien araberako jarrerak, ekintzak eta adierazpenak erakustea.
- Adinekoari hitz egitea, harekin solasean jardutea, ez egitea ez ikusiarena.
- Harren erritmo pertsonala errespetatzea.
- Maitasuna eta interesa adieraztea adinekoari.
- Lasai sentiarazten saiatzea.
- Enpatiaz jardutea; adinekoaren lotsa sentimendua ulertzeko eta gutxitzeko gai izatea.
- Sentikortasun bereziz aritzea arreta oso intimoak egitean eta inkontinentzia uneetan.

6.2. Intimitate espaziala babestea



Norberaren eremu pribatuari dagokio intimitate espaziala. **Pribatutasun uneak eta gunek behar ditugu gizakiok** bakarrik egoteko, pentsatzeko, pentsatzen duguna adierazteko eta, honenbestez, libreago jarduteko.



Garrantzitsua da intimitate espaziala pertsonen arteko harremanak eta jarduera pribatuak bermatzeko, eta nortasunarekin lotura duten zenbait alderdi babesteko (ideiak, sentimenduak, balioak...). Ez da luxua **bakarrik egon ahal izatea**, edo norberak nahi duenarekin, beste inor gabe. Denok behar ditugu pribatutasun gunek eta uneak.



Norberaren gauzeekin ere badu lotura intimitate espazialak (objektu pertsonalak, janzkiak, osagaiak, argazkiak, gutunak eta abar). Oso garrantzitsuak dira adinekoentzat gauza horietako batzuk, batez ere bereziki esanguratsuak zaizkienak, bermatu egiten baitute nortasuna, atxikimendua, segurtasuna, orientazioa..., eta komunikazioa errazten. Adinekoaren intimitatea osatzen laguntzen dute, haien bizipenekin, emozioekin eta nortasunarekin uztarturik baitaude.

Hona eguneroko jardun egokiaren zenbait adibide:

- Norberaren gelara sartzeko eta han egoteko askatasuna izatea adinekoak, eta horretarako laguntza eskaintzea bakarrik ezin badu egin.
- Objektu pertsonalak gordetzeko leku propioak edukitzea (giltzadun armairuak, kutxa gotorra eta abar).
- Adinekoen geletara sartu aurretik, abisatzea eta baimena eskatzea.

- Adinekoen objektuen bat eskuratu behar bada, aldez aurretik jakinaraztea.
- Jarduera orokor ez bihurtzea adinekoen armairuak zein altzariak ixtea eta begiratzea, eta jarduera hori justifikatua eta pertsonalizatua izatea.
- Ahal dela, adinekoari aurretik jakinaraztea armairuak eta altzariak begiratuko zaizkiola, eta saiatzea bera ere han egon dadin.
- Aztertzea zer aukera dauden dementzia dutenek eurentzat esanguratsuak diren objektuak eskuratu eta haietaz goza dezaten.

NIRE GAUZATXOAK...



Mariaren armairua nahaspilatuta zegoela iruditzen zitzaigunean, txukundu egiten genuen, baina bera aurrean ez zela.

Handik puska batera, kexaka hasi zen Maria: arropa falta omen zitzaion. Lapurtu egiten ziotela esaten zigun, gauzak nahastu egiten zizkiotela.

Orduan hasi ginen arazoaz ohartzen. Bera gurekin zela, Mariaren gauza guztiak begiratu eta, denak han zeudela egiaztatu ondoren, hau erabaki genuen: handik aurrera, berak kudeatu

eta kontrolatuko zuela bere armairua. Giltza badauka, eta erreferentziako profesionalaren laguntza jasoko du armairua txukundu behar duenean. Bestalde, ohitura ari da bihurtzen Mariaren eta zaintzailearen arteko elkarrizketa, biak arropa begiratzen eta txukun jartzen ari diren bitartean.

Gogoeta egitera behartu gaitu esperientzia horrek. Orain, galdetu egiten diogu «nola nahi duen» guk laguntzea; elkarrekin hitz egin eta, ondoren, Mariaren Honela nahi dut txostenean jasotzen dugu.

Lamorous egoitzako profesionalak kontatua

6.3. Konfidentzialtasuna babestea



Zaintza jasotzen dutenentzat, eskubidea da konfidentzialtasuna; zaintzako profesionalontzat, berriz, betebeharra: isilpean gorde behar dugu eta inori ez azaldu zaintzen ditugunei buruzko informazioa (agirien bidez, ahoz edo behaketaren bitartez eskuratua), eurek guri emana nahiz geuk bildua.



Zenbait arau juridikok erregulatzen dute informazio pertsonalaren konfidentzialtasuna. **Dementia dela eta** narriadura kognitibo larria dutenei ere badagokie eskubide hori, **euren informazioaren titularrak izaten jarraitzen baitute**; profesionalontzat, berriz, betekizuna da konfidentzialtasuna.



Konfidentzialtasun zirkulua: adinekoari arreta egokia emateko oinarritzko eta beharrezko informazioa ezagutzeko baimena duten profesionalak. Komeni da egoitza bakoitzean erabakitzea zeinek osatuko duten konfidentzialtasun zirkulua, zer informazio partekatu behar den eta nor eskura dezakeen. Adinekoak (edo haren familiak zein ordezkariak) jakin behar du zeinek eskuratu behar duten berari buruzko informazioa, zer informazio den eta zertarako erabiltzen duten.



Informazio hori beste norbaiti eman behar bazaio, adinekoak edo haren ordezkariak **horren berri jaso behar dute eta, egoki irudituz gero, informazio ematea baimendu.**



Informazio pertsonala babesteko neurriak aztertu eta hartu behar ditu egoitza bakoitzak, eta profesional baimenduek bakarrik jasoko dutela ziurtatu.

ZAZPIGARREN GAI GARRANTZITSUA:

7. Bizitza esanguratsua izaten eta norberaren ongizateaz gozaten laguntzea



Adinekoak bizitza esanguratsua izan dezan, hau sentitu behar du: bere bizitzak baduela zentzua, eta merezi duela bizitzea. Horretarako, jakin behar dugu zer den egiazki garrantzizkoa adinekoarentzat, zerk ematen dion zentzua haren bizitzari.

Narriadura kognitibo oso larria dutenei dagokienez, errespetatu egin behar da haien nortasuna (balioak, ohiturak, gauzak adierazteko eta tratatzeko erak eta abar), eta ahalik eta ongizate fisiko, emozional eta sozialeko mailarik handiena ematen saiatu.

Zenbait iturrik elikatzen dute gizakion bizitza, zentzua izan dezan: **norbera garatzea eta haztea, besteei laguntzea, nonbaiteko partaide sentitzea eta transzendentzia.**

Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 7.1. Arreta integrala, zentzua duten bizitzak aktibatzeke
- 7.2. Nortasunari eustea narriadura oso larria denean
- 7.3. Ongizatearen bila eguneroko bizitzan
- 7.4. Jarduerarik eza aztertzea

7.1. Arreta integrala, zentzua duten bizitzak aktibatzeko



Elkarri loturik egon behar dute helburuek eta ekintzek —bai adinekoak bere kabuz egiten dituenak, bai unitatean proposatzen eta antolatzen direnak—, eta adinekoentzat garrantzizkoa den guztiarekin bat etorri. Funtsezkoa da koherentzia hori zentzua duen bizitza izaten laguntzeko, hau da, adinekoak zentzua aurki diezaion egun duen bizitzari.



Beraz, **une bakoitzean zer den harentzat garrantzizkoa** galdetu behar zaio adineko bakoitzari, eta hori oso kontuan izanik antolatu haren arreta eta eguneroko bizimodua.



Bestalde, lagundu egin behar zaie adinekoei euren egungo bizimoduan **eginkizun esanguratsuak aurkitzen eta garatzen, bizitzari zentzua eman** diezaioten.



Gizakion bizitzari zentzua ematen dioten zenbait iturri azertu dituzte gai horri buruzko ikerketek. Honako hauek deskribatu dira: **besteei lagundu ahal izatea, norberaren garapena eta hazkuntza, naturarekiko harremana**, talde edo komunitate bateko **partaide sentitzea eta espiritualtasuna edo transzendentzia**. Horregatik, komeni da iturri horiek sustatzeko jarduerak edo ekimenak antolatzea edo bultatzea unitate bakoitzean.



Adineko bakoitzarentzat bere bizitzako une jakin batean garrantzizkoa den guztiarekin konektatu behar du arreta integralak, hots, arreta pertsonalizatuko plan bakoitzak. Adinekoen balio eta lehentasunekin bat etorri behar dute profesionalon ekarpenek eta proposamenek, guztiak ere oso baliozkoak.



Oso erne egoten gara, eta ahalegintzen gara adinekoek unitateko bizitzara ekarpenak egin ditzaten:

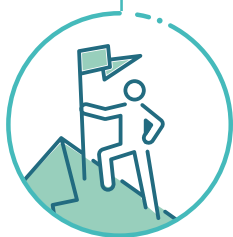
- *Juan landareez arduratzen da, bere unitatekoek eta eraikinaren sarrerakoez.*
- *Paquik, berriz, errosarioa errezatzen du bere lagunentzat.*
- *Juanak ezpainzapiak eta egoitzan erabiltzen dugun arropa tolesten ditu.*
- *Luisa, berriz, gaixoekin egoten da.*
- *Adinekoren bat kalera irteten denean, berriz, oso ohikoa izaten da lagunei enkarguak egitea.*
- *Lusek, bestalde, egunkaria irakurtzen die informazioaz arduratzen diren talde bateko kideei.*
- *Jesusak gosaritarako mahaia prestatzen ditu, goizero.*
- *Marivik, berriz, bazkaria zerbitzatzen die bere mahaiko adinekoei, horretan laguntzeko borondatea eta ahalmena baitauka.*

Lamorous egoitzako profesionalek kontatua

7.2. Nola eutsi nortasunari narriadura oso larria denean



Adineko batek narriadura kognitibo oso larria baldin badu, arras hondatuta eduki ohi du introspekzio ahalmena eta ez da jada gauza izaten gogoeta egiteko gaur egun bere bizitzarako garrantzitsua den guztiaz. Adineko horiei dagokienez, nortasunari eta ongizate pertsonalari eustea dira eginkizun esanguratsuenak.



Beraz, ahal den guztietan, saiatu behar dugu jakiten zer balio izan dituzten gidari bizitzan zehar eta, ahal dela, haiek errespetatzen. Haien bizitzako lorpen nagusiak ezagutzen ere saiatu behar dugu. Hartara, ez dugu ahaztuko zer izan den pertsonari bere bizitza osoan, eta ibilbide horren aitortza aintzat harturik artatuko dugu.

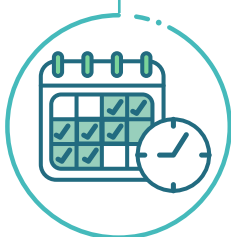


Funtsezkoa da ezagutzea eta, ahal dela, errespetatzea eta zaintzea adinekoaren eguneroko bizimoduko ohiturak eta errutinak (adibidez, bazkaldu ondoren kafea hartzea gustatzen zitzaien) eta tratatzeko era (zuka ala hika hitz egin behar zaion, nola deitu behar zaion...). Denboraren poderioz errotzen dira ohiturak eta errutinak, eta norberaren nortasunaren zati oso garrantzitsua osatzen dute. Berez tratu egokia izateaz gain, jokabide horrek hobetu egiten du adinekoaren eta haren familiaren ongizatea.



Halaber, bereziki garrantzitsua da norberaren itxura zaintzea, betiere adineko bakoitzaren estiloa errespetatuz (haren adinekoek, lagunek, auzoek eta abarrek emango digute horren berri). Adinekoaren itxura txukuna baldin bada, bere nortasunarekin bat datorrena, gizaki berezi eta baliotsu gisa ikusiko (eta ezagutuko) dute gainerakoek.

7.3. Ongizatearen bila eguneroko bizitzan



Izugarrizko garrantzia du eguneroko jardunak adinekoen arretarako eta ongizaterako.

Honegatik da hain garrantzizkoa eguneroko jarduna:

- Hor eraikitzen eta suntsitzen delako norberaren nortasuna.
- Hor aurkitzen eta galtzen delako bizitzaren zentzua.
- Hor eskuratzen delako segurtasuna eta konfiantza, edo ziurgabetasuna eta arrisku sentrazioa sortzen delako.
- Kontrolaren pertzepzioa hor garatzen delako, edo babesgabetasuna areagotzen.
- Hor sustatzen delako ongizatea, edo ezinegona normal bihurtzen.



Funtsezkoa da jakitea **zer errutinak sentiarazten duten ongi** adinekoa, eta aukerak sortzea egunean zehar ongizateaz goza dezan.



Batzuetan, **baliabide pertsonalizatuak erabili behar dira adinekoak ongizate une batzuk izan ditzan** (esate baterako, gustuko duen musika, argazkiak, masajea, atsegin dituen objektuak eskura izatea eta abar).



Lagungarria da adinekoen ongizate subjektiboaren **adierazle batzuk erabiltzea** (hitzezko eta hitzik gabeko adierazpena, zenbait jokabide...) ordezko bideak eta aldaketak proposatzeko baldin eta horiek behatzen ez badira.



Bestalde, **oso garrantzitsua da jakitea zerk eragiten dion ezinegona adineko bakoitzari** egunean zehar (urduritasuna, nahigabea, asaldura), faktore horiek saihesteko; halaber, komeni da ondoez larriaren adierazleak erabiltzea (hitzezko eta hitzik gabeko adierazpena, zenbait jokabide) eta azkar martxan jartzea haiek detektatzean. **Ez dugu ohitu behar adierazle horietara.**



Oso garrantzikoa da **erreferentziako profesionalen egitekoa**: adinekoen ongizate maila behatu behar dute, eta aukera horiek sorrarazten saiatu. Unitateko gainerako profesionalekin elkarlanean jardun behar dute, eta lantalde teknikoaren laguntza eta lankidetzak eskatu. Jardunbide egokirako eginkizun gisa hartu behar dute lankidetzak mota hori.

JUAN EK ERRETZEN JARRAITZEN DU



Bizitza osoan izan da erretzailea Juan. Bi urte daramatza gure unitate psikogeriatriko batean bizitzen.

Hasieran, Juanek erretzeari utz diezaiola proposatu zigun haren familiak, egoitzan zegoela aprobetxatuz.

Bilera bat egin genuen Juanek, haren familiak eta gure lantaldeak, eta ondorioztatu genuen plazer handia dela erretzea Juanentzat.

Hori dela eta, erretzen jarraitzeko behar duen laguntza eskaintzea erabaki genuen. Juanek Juan izaten jarraitzen du.

Lamorous egoitzako profesionalek kontatu

7.4. Jarduerarik eza aztertzea



Adineko batzuen ezer ez egiteko joerak kezkatu egiten ditu bai profesionalak, bai senideak. **Ebidentzia enpiriko ugari dago zahartze prozesuan jarduerak dakartzan onurez.** Hona jarduera fisikoaren, kognitiboaren eta sozialaren abantailak: mendekotasuna prebenitzen laguntzen du, osasuna eta aldartea hobetzen ditu, farmakoen kontsumoa gutxitzen, eta autoestimua sendotzen.



Dena dela, ez dezagun pentsa jarduerarik eza beti dela gauza txarra eta adinekoek beti zerbait egiten aritu behar dutela, aitortzen badugu ere oso **garrantzitsua dela norberaren ezaugarri, erritmo eta nahietara egokitutako jarduera.**



Lasai egotea, deskantsatzea, begiratzea, bakarrik egotea, gogoratzea..., guztiak dira ongizatea sor dezaketen aukerak. **Hau da garrantzizkoena: bere inguruari atxikirik egoteko aukerak izatea adinekoak, bere interesen eta ahalmenen arabera.** Jarduera batean parte ez hartzea errespetatu beharreko erabaki pertsonala da.



Jarduerarik eza ez du zertan izan, beti, zerbait negatiboa. Lasaitasun handiagoa behar dute adinekoek, batez ere narriadura larria dutenek. Eta ezer ez egitea ere ongizate modu bat izan daiteke.

Horregatik, **jarduerarik eza aztertzean, kontuan izan behar da adinekoari on ala kalte egiten dion.** Pasibotasunak apatia, deskonexioa eta ondoeza eragiten badio, esku hartu beharra dago. Aldiz, pasibotasuna ongizatearen adierazle bada, errespetatu beharreko aukera bat da.



Partaidetza pasiboan, adinekoak ez du zuzenean esku hartzen bere inguruan, baizik eta begirale gisa eta oso bigarren mailako lanetan. **Adinean aurrera egin ahala, intentsitate eta maiztasun handiagoz erabili ohi da** esku-hartze mota hori, batez ere narriadurak ez badio uzten adinekoari lehen egin zitzakeen zenbait gauza egiten.

Adinekoak egin nahi ez dituen (edo egin ezin ditzakeen) ekintzen beharra asetzen du partaidetza mota horrek. Ekinean aritzearen eta jarduera batzuez gozatzearen premia psikologikoak bultzatzen du, nahiz eta adinekoak jarduera urrutitik begiratu eta zuzenean ez esku hartu. Honenbestez, kasu honetan hau da parte hartzea: lotura afektiboa, mentala eta sentsoriala izatea beste batzuk egiten ari diren jarduera batekin.



Narriadura larria dutenek ezin dute esku hartu beste adineko batzuen gogo eta indar berarekin. **Partaidetza partzialeko moduak** eta jarduera bateko sekuentzia xumeak ere taldean egoteko eta ekintzan esku hartzeko era bat dira. Jakina, ekintza errazagoak edo partaidetza pasiboa eskatzen ditu esku-hartze mota horrek.

Esate baterako, prestatzen ari den askari bat usaintzea eta dastatzea, egiten ari den jardueraren bateko objekturen bat ukitzea edo gordetzea edo, besterik gabe, begira egotea edo besteek diotena entzutea aukera lorgarriak eta onuragarriak dira adineko horientzat.

ZORTZIGARREN GAI GARRANTZITSUA:

8. Komunikazioa



Elkarrekin harremanetan jardun eta komunikatu behar dugu gizakiok; komunikaziorik eza, berriz, kaltegarria da.

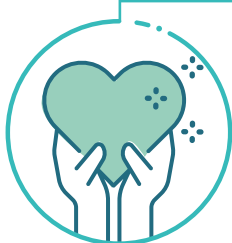
Hau eskatzen du pertsona ardatz duen komunikazioak: bestea onartzea, bere iritziak libreki adierazten uztea, egoerak ulertzen laguntzea eta, batez ere, entzuten, balioesten, ulertzen, onartzen eta laguntzen dutela sentiaraztea.

Zaintza, berriz, gizakion arteko laguntzarako harreman bat da, eta adinekoaren ahalduntzea eta ongizatea ditu helburu.

Jarduera profesionalaren funtsezko elementuak

- 8.1. Enpatia, balidazioa eta errukia
- 8.2. Interakzio instrumentalak eta sozioafektiboak
- 8.3. Kontakizunak sustatzea eta laguntzea

8.1. Enpatia, balidazio emozionala eta errukia



Enpatia: bestearen lekuan jartzeko gaitasuna, besteak sentitzen duena atzemateko eta ulertzeko gai izatea. Horretarako, ezinbestekoa da bestea behatzea, entzutea eta harekiko interesa adieraztea.



Balidazio emozionala: besteari jakinaraztea onartzen eta ulertzen dugula zer sentitzen duen. Balidatzea ez da adinekoak sentitzen duena ulertzea edo justifikatzea bakarrik, baizik eta sentitzen eta bizitzen ari dena onartzea eta baliozkotzat hartzea; hau da, adieraztea ez dugula ez alde batera uzten, ez baztertzen, ez ukatzen bizitzen ari den hori. Balidatzea da adinekoari jakinaraztea ulertzen dugula, eta haren egoera onartzen.



La compasión supone un paso más. Además de comprenderla y hacerle sentir que la aceptamos y comprendemos significa acompañar a la persona en su sufrimiento, implicarse y comprometerse en una respuesta que busque la reducción del sufrimiento y dar consuelo.





Urduri eta kezkatu dabil Beatriz, bere ahizpa bakarrik bizi baita, Huescan. Ahizpak ez du seme-alabarik, eta ez dauka nork lagundurik ezer gertatzen bazaio.

Beatrizen kezka entzun, eta esan diogu ulertzen dugula ahizpagatik arduratuta ibiltzea, hura ahalik eta ondoena egotea nahi duela.

Kezka gutxitzearen, hau esan diogu: hona bizitzera etor daitekeela ahizpa, berak hala nahi baldin badu, eta gela bera ere parteka dezaketela.

Hori entzutean, lasaitu eta poztu egin da Beatriz. Eskerrak eman dizkigu arazoa konpontzen laguntzeagatik, buruhauste ugari eragin baitizkio.

Baina biharamunerako ahaztu egin zaio Beatrizi hitz egin dugun guztia; beraz, berriro elkarrizketa bera izan dugu, berriro lasaitu da, eta egun ona igaro du.

Bermingham egoitzako profesionalek kontatua

8.2. Interakzio instrumentalak eta sozioafektiboak

Bi interakzio mota nagusi atzeman ditugu zaintza lanetako komunikazioari dagokionez: instrumentalak eta sozioafektiboak. Biak dira garrantzizkoak, baina aldeak daude batetik bestera. Interakzio instrumentalaren eginkizuna jokabidea arautzea eta jarraibideak ematea da, eta hierarkikoak zaintzailearen eta adinekoaren arteko harremana. Sozioafektiboaren xedea, aldiz, harremana bera da; adinekoaren sentimenduak eta beharrak lehenesten ditu, eta berdinen artekoa da hartu-emanak. Batzuen lehentasuna lana da; besteena, berriz, adinekoa.

Interakzio instrumentalaren adibide bat:

“

- Egun on, Ángela! Jaikitzeke ordua duzu. Altxa zaitez, mesedez, dutxatu egin behar zaitut eta.
- Gaur ez dut dutxarako gogorik.
- Ordua da, eta toalla garbi bat ekarri dizut. Gero, gosaltzera, berandu egingo zaigu eta...

”

Interakzio sozioafektiboaren adibide bat:

“

- Egun on, Ángela! Egun ederra dugu gaur. Zer moduz zaude? Ondo egin duzu lo?
- Bada, egia esan, ez oso ondo...
- Bero handia pasatu zenuen? Bero egin zuen gau osoan? Ala zerbaitek arduratzen zaitu?
- Egia esan, badago loa eragozten didan zera bat...

”

Bi interakzio mota horiek dira beharrezkoak zaintza lanean, eta kalitateko komunikazioa lortzeko, biak konbinatu behar dira. **Arazoa sortzen da** epe luzeko zaintza batean **interakzio instrumentalak soilik baldin baditu gure komunikazioak:** lana ari gara lehenesten, ez pertsona.

Interakzio sozioafektiboek, berriz, gauzak adierazteko eta elkarrizketarako aukera ematen dute. Behar emozionalak partekatzeko beharra senti dezake adinekoak, izan ere. Interakzio horiek hitz egitera bultzatzen dituzte adinekoak eta, honenbestez, sendotu egiten dute narrazio nortasuna. Are garrantzitsuagoa den zerbait ere egiten dute: lotura afektiboa eta konfiantza sortzen dute, elementuak biak ere zaintza egokirako. **Horregatik, interakzio sozioafektiboak dituzten komunikazio sekuentziak ere tartekatatu behar dira eguneroko zaintza lanetan.**

Hona hemen zaintza lanetan bi interakzio motak nola erabili erakusten digun adibide bat

“

- Egun on, Ángela! Egun ederra dugu gaur. Zer moduz zaude? Ondo egin duzu lo?
- Bada, egia esan, ez oso ondo. Askotan esnatu naiz.
- Bero handia egingo zuen, agian. Jaikitzen lagunduko dizut, eta ondoren bainugelara joango gara. Toalla garbi bat ekarri dizut.
- Bero pixka bat egiten zuen, bai, baina beti egiten dut lo gaizki. Adinaren kontuak, nonbait. Bueno, bada..., goazen dutxara.
- Hori da; ondo garbituz gero, hobeto sentituko zara. Eta gero ondo gosaltzen baduzu, askoz hobeto.

”

8.3. Kontakizunak sustatzea



Gizakion **beharretako bat da guri eta gure inguruko munduari buruzko informazioa antolatzea eta zentzua ematea**. Horretarako, **geure narrazioez edo istorioez baliatzen gara**, neurri handi batean. Zenbait elementu izaten dituzte erkide narrazioek: narratzailea, pertsonaia, testuingurua, trama eta amaiera. Narrazioek edo istorioek jarraitutasuna, egitura, koherentzia eta xedea ematen diote jarduerari.



Funtsezkoak dira geure buruaren gaineko kontakizunak norberaren nortasuna eraikitzeo eta hari eusteko. **Nortasun narratiboaz** ari gara. Geuk egindako kontakizunak lagungarri zaizkigu nor garen jakiteko eta besteei adierazteko. Narrazio autobiografikoak denbora lerro batean antolatzen ditu gerta-kariak, eta kausa eta efektu kateen bitartez uztartzen; hori dela eta, lagundu egiten dute bizitzari esanahia, batasuna eta helburua bilatzen.



Zenbait ikerlarik ohartarazi dutenez, nortasun narratiboa galtzeko arriskua dago ingurune instituzional batera bizitzera joanez gero. Freemanen arabera, **«itxiera narratiboa»** gerta daiteke baldin eta egoitza batera eraman duten adinekoak uste badu amaitu dela bere bizitzaren historia. Bestalde, **«desjabetze narratibo»** terminoa erabiltzen du Baldwinek hau adierazteko: zenbait arrazoi direla medio, egoitzek adinekoari ukatzea edo mugatzea bere bizitzaren kontakizuna azaltzeko aukera.



Egoitzetako nortasun galera horren arriskua prebenitzeko, hau gomendatzen dute Villarrek eta Serratek (2016): egoitzetako adinekoen kontakizun autobiografikoa sustatzea unitateetako profesionalak. Zenbait estrategia proposatzen dituzte horretarako:

- a Esku-hartze formaleko programak sortzea, oroitzapen jarduerak antolatuz.
- b Kontakizunak sustatzea, interakzio komunikatibo informaleen bidez. Horretarako:
 - Zaintza lanetan kontakizunek duten garrantziaz ohartu behar dugu.
 - Denbora eta gune egokiak behar dira adinekoek entzuteko eta haiekin hitz egiteko.
 - Dementia dutenekin narrazioa erabiltzeko teknikak irakatsi behar zaizkie profesionalari.

GELDITZEKO AUSARDIA



«Batuetan, zaila egiten zait gelditzea eta entzutea... Hain egoten naiz lanari begira eta garaiz bukatzeko gogoz, ezen ez baitut tarterik uzten zaintzen ditudanekin hitz egiteko.

Egia da batuetan zaila izaten dela, baina beste batuetan egoten da solaserako aukera. Adinekoekin hitz egiten dudanean ohartzen naiz elkarrizketaren balio izugarriaz. Lehentasun kontua da.

Lagundu egiten dit lantaldean horretaz jarduteak, eta gai horietaz gogoeta egiteak honetaz ohartarazten nau: jardunbide asko aldatu nahi ditudala.»

Julián Rezola egoitzako profesionalak kontatua

3.

JARDUERATARAKO BALIABIDE LAGUNGARRIAK

Atal honetan, aurrera egiten lagunduko diguten baliabideak aztertuko ditugu.

Batzuk tresna metodologikoak dira (esku hartze jakin batzuetarako gidaliburuak, informazioa erregistratzeko ereduak, euskarri metodologikoak...); beste batzuk, berriz, gogoeta zein jarrera aldaketa eragiteko eta ezagutza areagotzeko baliabideak (ikus-entzunezkoak, tresnak eta lanabesak, jarduerak, sentsibilizazio eta hausnarketa ariketak, trebakuntza saioak eta abar).

TRATU EGOKIAREN ibilbide honetan aurrera egiteko aurkitu ditugun baliabideen zerrenda duzue jarraian. Horietako bakoitzaren edukia: deskribapen labur bat, erabilera nagusia, eta egungo egoera zein erabilgarritasuna.

PARTAIDETZAZKO GOGOETARAKO BALIABIDEAK

TRATU EGOKIA BERRIKUSTEKO ETA HARI BURUZKO PARTAIDETZAZKO GOGOETA EGITEKO FITXAK

Deskribapena:



Taldearen gogoeta prozesu bateratu batean autoebaluazioa egiten laguntzen duten fitxak, jardunbide egokiei buruzkoak.

Zertarako den:

Oso lagungarriak dira kontzientziatzeko eta indarguneak zein hobetu beharreko alorrak identifikatzeko.

Jardunbide egokiei buruzko trebakuntza eta haien erabilera sustatzen dituzte, eta taldeetan edukiak partekatzen laguntzen.

Horiek erabiliz, tratu egokiaren funtsezko alderdi guztietan aurrera egiteko lehenetsi behar diren alorrak identifikatzen dira. Planifikatzeko baliagarriak dira, beraz.

Non eskura daitekeen:

<https://bit.ly/3O3vCkP>

NORBERAREN ONGIZATERAKO LAGUNGARRIAK, BIZITZAREN HISTORIAREKIN LOTURA DUTENAK

BIZITZAREN HISTORIA PRESTATZEKO EUSKARRIAK

Deskribapena:



Adinekoekin euren bizitzari buruz izaten diren elkarrizketak bideratzeko materialak (galdera gidoia, elkarrizketak gidatzeko gomendioak, bizitzaren historia labur azaltzeko eredua). Ondoren, zaintza lanetako lantaldeak informazio esanguratsuena dokumentatzeko ere baliagarri dira material horiek.

Zertarako den:

Bizitzaren historiak entzuten eta jasotzen dituzten profesionalak orientatzeko. Ondoren, honetarako erabil daiteke jasotako informazioa:

- a** zaintzen diren adinekoen alderdi biografiko esanguratsuak ezagutzeko eta, hartara, eguneroko jarduera pertsonalizatzeko,
- b** Pertsona baloratua eta aitortua senti dadin bultzatzea,
- c** «bizitzaren liburua» eta adineko bakoitzaren historian oinarritutako beste baliabide batzuk prestatzeko, eta
- d** adinekoek eta haien familiak esku hartzen duten bitziza proiektuaren aldeko lehenbiziko saioan erabiltzeko.

Non eskura daitekeen:

Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Arreta eta bitziza plana. Pertsonengan oinarritutako arreta-eredua (8-15 or.) 7. Koaderno praktikoa. 2014. Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren eta Matia Institutuaren ekimena.

<https://bit.ly/3aOTudG>

Egoitzetan bizi diren adinekoen bizitzaren historiari buruzko hurbileko elkarrizketak errazteko orientazio-gidoia (1.1. eranskina). Egoitza-zentroetan bizi diren adinekoen bizi-proiektua aktibatzeke gidan. 2019. Gaztela eta Leongo junta.

<https://bit.ly/3aCfWqe>

NIRE BIZITZARI BURUZKO LIBURUA

Deskribapena:



Adinekoaren bizitza laburtzen duen liburu pertsonala, argazkiz eta agiri esanguratsuz hornitua. Adinekoak eta, hala badagokio, haren familiak onartu egin behar dute liburuaren prestatzea.

Zertarako den:

Oroitzapen positiboak gogoratzen laguntzen du, orientazioa hobetzen, eta kontakizun autobiografikoa eta pertsonen arteko komunikazioa errazten (familia, profesional, lagun eta boluntarioekikoa). Pertsonalizatua izan behar du erabilerak, beti, adinekoaren nahiari jarraikiz (dementia dutenei dagokienez, erreferentziako profesionalaren behaketa eta irizpidearen arabera).

NIRE BIZITZAKO MUSIKA

Deskribapena:



Gailu mugikorretan (mp3a, telefonoa, tableta...) grabatzen den kantu zerrenda pertsonalizatua, entzungailu bidez aditzekoa. Ahal dela, «kasko erako» entzungailuak erabili behar dira, besteak baino erosoagoak dira eta.

Zertarako den:

Ongizate uneak eskaintzen dizkie demenzia duten adinekoei, norberaren bizitzarako esanguratsua izan den musikaren bidez. Bere iraganaren alderdi garrantzitsuak eta gogoangarriak oroitzeko aukera ematen die jarduera horrek demenzia dutenei. Pertsona bakoitzarentzat hautatzen da musika, haren bizitzaren historiaren arabera. Adinekoari zehazki zer musika gustatzen zaion jakin ezean, haren jaiotza dataren eta bere bizitzako beste une jakin batzuen arabera egin daiteke bilaketa, probatu, eta erreakzioak aztertu.

Banaka erabili behar da baliabide hori, eta adinekoari lagunduz, batez ere hasieran; bestalde, komeni da adinekoaren erreakzioei erreparatzea.

Non eskura daitekeen:

- <https://musicfordementia.github.io/>
- <https://www.playlistforlife.org.uk/>

NIRE OBJEKU ESANGURATSUAK

Deskribapena:



Askotariko zenbait objektu, adinekoak bereizten eta estimatzen dituenak, dakarzkieten oroitzapenak eta harentzako duten balio sentimentala dela eta. Adinekoak eta, hala badagokio, haren familiak onartu egin behar dute objektuak biltzea eta erabiltzea.

Zertarako den:

Oroitzapen positiboak gogoratzen laguntzen du, orientazioa hobetzen, eta kontakizun autobiografikoa eta pertsonen arteko komunikazioa errazten (familia, profesional, lagun eta boluntarioekikoa).

Bereziki interesgarria da demenzia dutenentzat. Pertsonalizatua izan behar du erabilerak, beti, adinekoaren nahiari jarraikiz (dementia dutenei dagokienez, erreferentziako profesionalaren behaketa eta irizpidearen arabera).

Ongi sentiarazten laguntzen dien adinekoei aplikatu behar zaie, haien bizitzaren historian oinarrituz, eurek, senideek eta erreferentziako profesionalek esku hartzen duten jarduerak aprobetxatuz.

ARGAZKI ESANGURATSUAK TABLETAN

Deskribapena:



Argazki digitalizatu esanguratsuen bilduma pertsonalizatua (pertsonalak, familiarrak, lekuenak eta objektuenak...), adinekoek tabletan edo ordenagailu eramangarriak ikus ditzaten, eurek nahi dutenean edo egoki irizten diotenean.

Ongi sentiarazten laguntzen dien adinekoei aplikatu behar zaie jarduera hori, haien bizitzaren historian oinarrituz, eurek, senideek, monitore okupazionalak eta/edo erreferentziako profesionalek esku hartzen duten jarduera sustagarriak aprobetxatuz.

Zertarako den:

Adinekoari ongizate uneak izateko eta beste pertsona batzuekiko komunikazioa errazteko (lagunak, egoitzako kideak, senideak, boluntarioak, profesionalak eta abar).

Pertsonalizatua izan behar du erabilerak, beti, adinekoaren nahiari jarraikiz (dementia dutenei dagokienez, erreferentziako profesionalaren behaketa eta irizpidearen arabera).

ERREALITATE BIRTUALEKO BETAURREKOAK

Deskribapena:



Norberarentzat esanguratsuak diren edukiak ikusteko betaurrekoak. Adinekoarentzat esanguratsuak izan diren ingurune eta egoeretan grabatuak izan behar dute edukiak (herria, lantegia, igandeetako ibilaldia eta abar).

Zertarako den:

Ongizate uneak eskaintzen dizkie dementzia duten adinekoei, batez ere jada oso aurreratua dutenei, norberaren bizitzako historiatic hautatutako jarduera eta ingurune errealak erakutsiz.

Aukera ematen die adineko askori norberaren esperientziak eta egoerak gogoratzeko, bestela inolaz ere eskuratzerik izango ez luketenak. Bestalde, adinekoarekiko elkarrizketa eta lotura sustatzen ere laguntzen du.

Non eskura daitekeen:

<https://www.oro.info/wellbeing>

Informazio gehiago, esteka honetan:

<https://bit.ly/3xjbJ2f>

ARRETAREN PERTSONALIZAZIOA SUSTATZEKO BALIABIDEAK

NOLA NAHI DUT

Deskribapena:



Adinekoari buruzko informazio esanguratsua jasotzen duen agiri laburra, eguneko une guztietan hari laguntzeko baliagarria, haren gustu, lehentasun eta errutinen arabera.

Arreta eta Bizitza Planekoa da (ABP).

Zertarako den:

Adinekoa zaintzeko behar den informazioa emateko unitateko lantaldeari, betiere haren nortasuna eta lehentasunak errespetatuz. Agiri horri esker, bere bizitzaren eta zaintzen protagonista eta gidari bihurtzen da adinekoa, ahotsa ematen eta ikusgai bilakatzen baitu. Taldeen lana ABPren ikuspegi bateraturantz bideratzen du.

Non eskura daitekeen:

<https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/nola-nahi-dut>

HORRELAKOA NAIZ NI

Deskribapena:



«Horrelakoa naiz ni» Alzheimer's Society erakundeak Royal College of Nursing eskolaren laguntzarekin egindako «This is me» liburuxkaren egokitzapena da.

Gidaliburu erraza da, eta aukera ematen du arreta profesionala jasotzen duen eta dementziarekin edo komunikazio zailtasunekin bizi den edonoren bizitzari eta lehentasunei buruzko xehetasunak erregistratzeko.

Zertarako den:

Edozein zaintza ingurunetan baliagarria den materiala da, eta profesionali laguntzen die pertsona benetan nolakoa den hobeto ulertzen, haren lehentasunen arabera lagundu ahal izateko. Gainera, tresna horrek segurtasuna ematen die dementzia duten pertsonari eta haien zaintzaileei; izan ere, zaintzaileen lana errazten du, betiere laguntzen dioten pertsonaren duintasuna eta nahiak errespetatuta.

Non eskura daitekeen:

<https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/horrelakoa-naiz-ni>

TREBAKUNTZA BALIABIDEAK

JARRI NIRE TOKIAN

Deskribapena:



«Jarri nire tokian» ekimenak hainbat prestakuntza baliabide biltzen ditu, pertsonari eta taldeei ikuspuntua aldatzen eta berrikusten laguntzeko, beren jardunbide profesionalak hobetu ditzaten. Eguneko uneak aztertuta, profesionali laguntzen zaie beren jardunbidea tratatu onean eta zaintza onean oinarritu ditzaten, PAAren esparruan.

Zertarako den:

Aukera ematen du norberaren eta talde osoaren kontzientziazioa, gogoeta eta ikaskuntza sustatzeko, eta laguntza behar dutenekin lan egiten dugunoi konpromisoak harrarazteko.

Non eskura daitekeen:

Berrikusteko prozesuan. Laster eskuragarri Matiaren webgunean.

JARRI NIRE JANGELAN

Deskribapena:



«Jarri nire jangelan» agiriak bizikidetza unitateetako eta eguneko zentroetako otorduetarako jardunbide egokiei buruzko prestakuntza ematen die profesionalari.

Zertarako den:

Jangeletan jardunbide egokiak ezartzen laguntzen du, unitateko eguneroko jardueran trebakuntza esperimentalaz baliatuz. Hiru atal ditu:

- 1 Giroak.** Nola aldatu giroa otorduak atseginagoak eta prosozialagoak izan daitezen.
- 2 Elikagaiak.** Nola egokitu elikagaiak adinekoen behar eta gustuetara.
- 3 Harremanak.** Nola ezarri lehentasuna pertsonari ematen dioten harremanak, haien giroan jardunez.

Non eskura daitekeen:

Berrikusteko prozesuan. Laster eskuragarri Matiaren webgunean.

JARDUNBIDE EGOKIEN GIDALIBURUAK

AURRETIAZKO ERABAKIAK PLANIFIKATZEN LAGUNTZEKO GIDALIBURUA

Deskribapena:



Gidaliburu laburra, hala nahi duten adinekoei aurretiazko erabakiak planifikatzeko eta hartzeko prozesuak informatu eta laguntzeko irizpide eta ekintza nagusiak jasotzen dituena.

Zertarako den:

Adinekoek gogoeta egin, adierazi eta aurreikusteko zer lehentasun dituzten etorkizuneko ezintasun egoera hipotetikoak direla eta. Aurretiazko erabakiak hartzeko prozesuan profesionalak orientatzeko.

Non eskura daitekeen:

Berrikusteko prozesuan. Laster eskuragarri Matiaren webgunean.

DEMENTZIA DUTEN PERTSONEKIN EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUAK EGITEKO GIDALIBURUA

Deskribapena:



Eguneroko jarduera esanguratsuak dementzia duten pertsonekin egiten laguntzeko eskuliburua. Dementziaren garrantzia ulertzeko ere lagungarria da.

Zertarako den:

Bizikidetzta-unitateetako profesionalei eguneroko jarduera esanguratsu batzuk sortzen laguntzea, helburuetan, jarduerak planteatzeko moduan, horiek gauzatzeko moduan eta abarretan pentsatuz, ongizatea sustatuko duten eta zentroetan etxeko eta eguneroko giroak agertzea erraztuko duten jardueren sorrera bultzatzea.

Non eskura daitekeen:



Publicación: <https://bit.ly/3HcszVI>



Webinar: <https://bit.ly/3ztaWYq>

«ONGI ETORRI ZURE ETXERA» AGIRIA

Deskribapena:



Egoitza, lantaldea, jarduerak eta abar aurkezteko agiria. Zenbait gomendio ere badakartza, beharrezkoak eta lagungarriak egoitza batera bizitzera doazen adinekoentzat. Egoitza bakoitzak bere aurkezpen agiria du.

Zertarako den:

Modu atsegina eta errazean erantzuten die adinekoek egoitzara etorri aurretik eta hona etortzean egiten dituzten galderei, eta informazioa ematen die, idatziz, gerora eurek eta/edo senideek irakur dezaten. Adinekoen eta haien senitartekoen partaidetzaz prestatzen da agiria.

Non eskura daitekeen:

<https://www.matiafundazioa.eus/es/centros/fraisoro>

ESKU-HARTZEA EBALUATZEKO TRESNAK

ETXE GIROAREN ESKALA

Deskribapena:



Zaharren egoitzetan bizi diren adinekoek sentitzen duen etxe giroa ebaluatzeko eskala labur bat da.

Zertarako den:

Etxe giroa definitzen duten alderdietan oinarrituta, pertsonak etxean bezala zenbateraino sentitzen diren jakiteko. Alderdi horiek hobetzeko esku-hartzeak diseinatzeko aukera ematen du.

Non eskura daitekeen:

Berrikusteko prozesuan. Laster eskuragarri Matiaaren webgunean.

GOGOBTETZE MAILARI BURUZKO GALDERA SORTA

Deskribapena:



Erabiltzaileentzako eta haien senideentzako galdera sorta, adinekoen ongizaterako erabakigarritzat jo diren alderdiei buruzko pertzepzioa jasotzen duena, PAAren ikuspegitik.

Erabiltzaileen eta haien senideen partaidetzaz prestatu da galdera sorta.

Zertarako den:

Informazio esanguratsua ematen du honetaz: nola hartzen diren kontuan egoitzan ongizaterako funtsezkoak diren zenbait alderdi.

Kontzientziatzen, gogoeta egiten eta erabakiak hartzen laguntzen die lantaldeei, jarduera hobetu dezaten.

Non eskura daitekeen:

<https://bit.ly/3NXFZGA>

LIBE – ONGIZATEAREN ADIERAZLEEN ZERRENDA

Deskribapena:

Dementia dutenen ongizatearen adierazle diren zenbait jokabide ebaluatzeko behaketa bidezko eskala.

Zertarako den:

Denbora gutxian zenbait adierazle esanguratsu ebaluatzeko, banaka zein taldeka:

- a jarduera batekiko konpromisoa,
- b beste pertsona batzuekiko interakzioa,
- c zenbait aukeraren artean hautatu ahal izatea, eta
- d ongizatearen adierazpen ahozkoak eta ez-ahozkoak

Ebaluazio indibidualak egiteko balio du, batez ere bizikidetza unitateetako ongizate «egoerak» ikusteko; bestalde, aukera ematen du gune horretako interakzioen «argazkia egiteko» eta, ondoren, hobetzeko ekintza jakin batzuei ekiteko. Ikerkuntzan ere emaitza onak ari da izaten, zenbait esku hartzeren ondorioak erakusten ditu eta.

Non eskura daitekeen:

<https://bit.ly/3QaCE99>

ERAKUNDEKO HIZKUNTZA: AZTERKETA ETA GOGOETA

Deskribapena:

Pilares Fundazioaren Gidaliburu Bildumako Personas mayores y lenguaje cotidiano. El poder de las palabras (Adinekoak eta eguneroko bizitzako hizkuntza. Hitzen boterea) gidaliburuan (Teresa Martínez) dago, azken puntuan, gure erakundeko hizkera atertzeko eta hartaz gogoeta egiteko metodoa. Idatzizko eta ahozko hizkuntzaren azterketak gidatzeko zenbait gomendio ere baditu. Oso lagungarria izan zaigu metodo hori erabili dugun lantalde guztietan.

Zertarako den:

Hizkuntzaren garrantziari buruz hausnartzeko, PAARI arrotzak zaizkion adierazpenak identifikatzeko, eta gogoeta egiteko haien euskarri diren usteez, egoitzaren kulturen duten eraginaz, adinekoen emozioez eta jokabideez.

Non eskura daitekeen:

<https://bit.ly/3aTfVOL>

BESTE BALIABIDE BATZUK

NAOMI FEILEN BIDEOA, GLADYS WILSONI BURUZKOA

Deskribapena:



Bideo horretan, dementzia oso larria duen Gladys Wilson andrearekin interakzioan dihardu Naomi Feilek, balidazio emozionaleko tekniken sortzaileak. Teknika horiek erabiliz komunikazioa nola lortzen den erakusten digu bideoak.

Zertarako den:

Gogoeta egiteko narriadura kognitiboa dutenekiko gure begiradaren garrantziaz eta komunikaziorako trebetasunez.

Non eskura daitekeen:

<https://youtu.be/3kfoS5qKwwg>

JARRI NIRE TOKIAN: BIDEOAK

Deskribapena:



Hiru bideo dira: El parking (Aparkalekua), Lo mejor para ella (Emakume horrentzako onena) eta Cariño (Laztana), non adinekoekiko tratu desagokiaren zenbait egoera ikusten baitira. Adinekoen eta lantaldeen artean zaintza lanetan gerta daitezkeen tratu txarrei buruzko sentsibilizazioa eta gogoeta sustatzeko eginak dira.

Zertarako den:

Gogoeta egiteko gure begiradak, jokabideek eta hizkerak duen garrantziaz zaintzen ditugunei ongizatea eta/edo ondoeza eta kaltea sortzeko orduan.

Non eskura daitekeen:

- **Aparkalekua:** <https://youtu.be/gHWTlyA1-cc>
- **Emakume:** <https://youtu.be/ytbMEy9cNbU>
- **Laztana:** <https://youtu.be/yf-a-wnYn6I>


4.

ZENBAIT ARTIKULU ETA AGIRI INTERESGARRI

Ibilbide hau bermatzen duen ezagutza teoriko, enpiriko eta teknikoaren inguruko aipuak dituzue atal honetan. Gaiez egindako azterketak, artikulu zientifikoak, agiri teknikoak eta esperientzia interesgarriak jasotzen ditu.

Atal honetan, orain arte aurkitu ditugun artikulu eta agiri interesgarrien zerrenda egin dugu, betiere jakinik etengabe eguneratu behar dela.

Gaztelaniaz argitaratutako agiriak bakarrik hautatu ditugu. Ordena alfabetikoan daude. Lehen atalean, tratu egokia ikuspegi etikotik aztertzen duten agiriak dituzue, eta ikusmira hori oinarri duten arreta ereduaren gidaliburu orokorrak. Bigarren atalean, berriz, agiri espezifikokoak daude, gaika ordenatuta.

Dibulgazioko estiloan idatziak  sinboloa duten agiriak, errazago irakur daitezzen; horregatik, bereziki baliagarriak izan daitezke egoitza eta zerbitzuetako lantaldeen kontsultetarako. Horrek ez du esan nahi, jakina, gainerako agiriak beharrezkoak ez direnik edo balio txikiagoa dutenik, edozein dela ere sakondu beharreko gaia.

A. TRATU EGOKIA: OINARRIAK ETA AGIRI OROKORRAK

- AGE y EDE (2012). *Marco europeo de calidad de los servicios de atención a largo plazo*. Europa: AGE y EDE.
- Bermejo, L., Martínez, T., Maños, F., Diaz, B., y Sánchez, C. (2009). *Buenas Prácticas en residencias para personas mayores*. Oviedo: Consejería de Bienestar Social y Vivienda del Principado de Asturias.
- Centro de Documentación y estudios SiIS-Fundación Eguia Careaga (2011). *Los derechos de los residentes y las especificidades del medio residencial. ¿Cómo compaginarlos?* Vitoria: SIIS.Fundación Eguia Careaga.

- Goikoetxea, M. (2013). Ética y buen trato a personas mayores. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 424-448.
- Martínez, T. (2013). La atención centrada en la persona. Enfoque y modelos para el buen trato a las personas mayores. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 209-231.
- ✓ Martínez, T. (2011). *La atención gerontológica centrada en la persona. Guía para profesionales de centros y servicios de atención a personas mayores en situación de fragilidad o dependencia*. Vitoria: Departamento de Empleo y Asuntos sociales. Gobierno Vasco.
- Moya, A. (2006). *Trabajar con personas mayores: Reflexiones desde la Bioética*. Informes Portal Mayores, nº 55. Lecciones de gerontología, VII.
- Prats, F. (2008). *Bioética en residencias. Problemas éticos en la asistencia a la persona mayor*. Santander: Sal Terrae.

B. TRATU EGOKIA: GAI MULTZOAK

Pertsona ezagutzea

- Bonafont, A. (2014). El paradigma del curso de la vida. En P. Rodríguez y T. Vilà (Eds.) *Modelo de atención integral y centrada en la persona. Teoría y aplicaciones en ámbitos del envejecimiento y la discapacidad* (pp. 237-252). Madrid: Tecnos.
- ✓ Martínez, T. (2011). La atención personalizada desde la autonomía y la independencia. En T. Martínez (Ed.), *La atención gerontológica centrada en la persona. Guía para profesionales de centros y servicios de atención a personas mayores en situación de fragilidad o dependencia* (43-107). Vitoria: Departamento de Empleo y Asuntos sociales. Gobierno Vasco.
- Serrano, J.P., Latorre, J.M., Ricarte, J.J., Ros, L., Navarro, B. Aguilar, M.J., y Nieto, M. Reminiscencia y revisión de vida. (2010). *Un modelo conceptual para la investigación y la práctica*.
- Villar, F. (2006). *Historias de vida y envejecimiento*. Informes Portal Mayores, nº 59.




Burujabetza

- Barrio, I.M., Simón, P., y Júdez, J. (2004). De las voluntades anticipadas o instrucciones previas a la planificación anticipada de las decisiones. *Nure Investigación*, nº 5.
- ✔ Canimas, J. (2013). *Decidir por el otro. Nueve pautas para aquellas personas que tienen responsabilidades de apoyo, guarda o tutela*. Girona: Observatorio de Ética Aplicada a la Acción Social, Psicoeducativa y Sociosanitaria.
- López, A., Marín, A.I., y De la Parte, J.M. (2004). La planificación centrada en la persona, una metodología coherente con el respeto al derecho de autodeterminación. Una reflexión sobre la práctica. *Siglo Cero: Revista española sobre discapacidad intelectual*, 35(1), nº 210.
- Palomo, R., y Tamarit, J. (2000). Autodeterminación: Analizando la elección. *Siglo Cero: Revista española sobre discapacidad intelectual*, 31(3), 21-44.
- Varios autores (2005). *Análisis y reflexiones sobre la capacidad para tomar decisiones durante la evolución de una demencia. "Documento Sitges"*. Barcelona: Glosa.




Segurtasuna eta tratu desagokiaren prebentzioa

- Burgueño, A. (2005). *Uso de sujeciones físicas y químicas en personas mayores y enfermos de Alzheimer*. Madrid: Iberdrola-Ceoma.
- Comité interdisciplinar de sujeciones de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (2014). *Documento de consenso sobre sujeciones mecánicas y farmacológicas*. Madrid: Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.
- Fundación Cuidados Dignos (2012). *Cómo se eliminan las sujeciones*. Bilbao: Fundación Cuidados Dignos.
- Moya, A., y Barbero, J. (Coord.) (2005). *Malos tratos a personas mayores: Guía de actuación*. Madrid: IMSERSO.
- Pérez, G., y Chulián, A. (2013). Marco conceptual de los malos tratos hacia las personas mayores. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 127-167.
- ✔ Servicio de Inspección y Control de la Diputación Foral de Bikaia (2018). *Acompañamos y atendemos en relaciones y espacios seguros*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Tabueña, M. (2006). Los malos tratos y vejez: un enfoque psicosocial. *Intervención Psicosocial*, Vol. 15 N.º 3, 275-292.

Intimitatea eta konfidentziasuna

-  Comité de Ética de los Servicios Sociales de Catalunya. (2014). *La confidencialidad en la intervención social: recomendaciones del Comité de Ética de los Servicios Sociales de Catalunya*. Serie Comité de ética de los servicios sociales de Catalunya. Documentos de reflexión. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar Social i Família.
-  Martínez, T. (2011). Lo íntimo, lo privado y la confidencialidad. En T. Martínez (eds.) *La atención gerontológica centrada en la persona. Guía para profesionales de centros y servicios de atención a personas mayores en situación de fragilidad o dependencia* (109-131). Vitoria: Departamento de Empleo y Asuntos sociales. Gobierno Vasco.
-  Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona. Cuadernos prácticos*. Cuaderno 11. Vida cotidiana. Los cuidados personales. Vitoria: Departamento de Empleo y Políticas Sociales. Gobierno Vasco.
-  Grupo promotor del Comité de Ética en Intervención Social del Principado de Asturias. (2013). *La confidencialidad en Servicios Sociales. Guía para mejorar las intervenciones profesionales*. Oviedo: Consejería de Bienestar Social y Vivienda del Principado de Asturias.
-  Varios/as autores/as. (2016). *Respetando la intimidad: protección y trato cálido. Recomendaciones para la buena praxis en servicios sociales*. Serie Ética y Servicios Sociales, nº 2. Oviedo: Consejería de Derechos y Servicios Sociales del Principado de Asturias.

Bizitza esanguratsua, giroa eta ongizatea

-  Esfahani Smith, E. (2017). *El arte de vivir una vida con sentido*. Barcelona: Urano.
-  Martínez, T. (2011). Lo propio, lo cotidiano, lo significativo. En T. Martínez (eds.), *La atención gerontológica centrada en la persona. Guía para profesionales de centros y servicios de atención a personas mayores en situación de fragilidad o dependencia* (133-156). Vitoria: Departamento de Empleo y Asuntos sociales. Gobierno Vasco.
-  Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona. Cuadernos prácticos*. Cuaderno 9. Vida cotidiana. Realizar actividades. Vitoria: Departamento de Empleo y Políticas Sociales. Gobierno Vasco.

- ✔️ Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona. Cuadernos prácticos*. Cuaderno 10. Vida cotidiana. Las relaciones con los demás. Vitoria: Departamento de Empleo y Políticas Sociales. Gobierno Vasco.
- ✔️ Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona. Cuadernos prácticos*. Cuaderno 11. Vida cotidiana. Los cuidados personales. Vitoria: Departamento de Empleo y Políticas Sociales. Gobierno Vasco.
- Díaz-Veiga, P., Márquez-González, M., Sancho, M. y Yanguas, J. (2009). *Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien*. Barcelona: Obra Social Caixa Catalunya.
- Sancho, M. y Yanguas, J. (2014). Evidencias sobre el bienestar cuando se realizan actividades plenas de sentido para las personas. La influencia de los entornos significativos. En P. Rodríguez y T. Vilà (Eds.), *Modelo de atención integral y centrada en la persona. Teoría y aplicaciones en ámbitos del envejecimiento y la discapacidad* (pp. 303,315). Madrid: Tecnos.
- ✔️ Fleming, R. y Bennett, K.A., *Manual de la herramienta de evaluación ambiental*. EAT. Traducción Alvaro García (2018).
- ✔️ Sigbrand, L., Bredmose, A., Kirkeby, I.M., Mathiasen, N. y Jensen, P.H. (2015). *Alojamiento para personas con demencia*. Traducción Pura Díaz Veiga (2018).

Komunikazioa

- Bermejo, J. C. (2004). *La relación de ayuda a la persona mayor*. Santander: Sal Térrea.
- ✔️ Paniagua, R. (2013). Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales. Negligencia y maltrato lingüístico hacia los mayores. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 232-251.
- ✔️ Pinazo, S. (2013). Infantilización en los cuidados a las personas mayores en el contexto residencias. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 252-282.
- Villar, F., y Serrat, R. (2017). Hable con ellos. Cuidados narrativos en el marco de una atención centrada en la persona. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 52,216-222.

matia
gogoz bizi