

IBILBIDEA

NORK BERE BURUAREN PARTE HARTZEA



matia
gogoz bizi



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
BERONTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTI POLITIKETANO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTIZIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Matia Fundazioaren proiektua. Laguntzailea: Teresa Martínez

Egile nagusia:

Teresa Martínez Rodríguez

Idazketa laguntzaileak:

Pura Díaz-Veiga eta Maria Francesca Cerdó

Adibideen eta esperientzien ekarleak:

Ainhoa Manso, Arantza Ercibengoa, Virginia Olivan, Oihana Etxaniz, Isabel Carrasco, Ainara Usandizaga, Jaione Artieda, Begoña Goialde, Tania Trecet, Irene Bareño, Jone Eguren, Maria Sarasola, Sonia Rodríguez, Mainer Azurmendi eta Kira Rojas.

Egoitza eta zerbitzu hauetan diharduten profesionalak dira guztiak: Fraisoron, Petra Lekuonan, Argixaon eta Matia Fundazioko Etxeko Arreta Integralean (Matia Etxean).

Praktikarako baliabideak prestatu dutenak:

Teresa Martínez, Pura Díaz-Veiga, Maria Francesca Cerdó, Jaione Artieda, Mainer Otxoa, Cristina Buiza, Isabel Carrasco, Eli Abad, Raquel Lázaro, Marian Hernández, Cinzia Sannino, Begoña Goialde, Irene Bareño, Jaione Sagarna, Laura Miguel, Marcos Fernández, Amaia Zulaica, Leire Goikoetxea, Estibalitz Aguado, Alberto Uriarte, Penélope Castejón, Francisca Álvarez, Carmen Hernández, Ignacio Pérez de Mendiguren, Ainhoa Lizaso, Marian Cepeda eta Arantza Urbizu.

Praktikarako baliabideak maketatu eta eduki grafikoak hautatu dituztenak:

Gorka Alías, Juan Carlos Mejía eta Irati Arruabarrena.

Agiria orraztu dutenak:

Amaia Ansa, Alberto Uriarte eta Mainer Azurmendi.

AURKIBIDEA

1. «AURRERABIDEAK PERTSONA ARDATZ DUEN ARRETAN (PAA)» PROIEKTUA	7
Zer da ibilbide bat eta zein da haren eginkizuna?	8
Zer ibilbide prestatu dira?	8
Zer aurkituko dugu ibilbide bakoitzean?	9
2. NORK BERE BURUAREN ARRETAN PARTE HARTZEKO IBILBIDEA	11
2.1. Hasierako gogoetak	11
2.2. Gai garrantzitsuak eta funtsezko elementuak	14
● Gure usteak eta jarrerak	15
● Laguntzea eta pertsonalizatzea prozesuak eta partaidetza moduak	17
● Familiaren partaidetza	32
● Erreferentziako profesionalaren parte hartzea	39
3. LEKUKOTZA GARRANTZITSUAK IBILBIDEAREN APLIKAZIOAZ	44
4. PRAKTIKARAKO BALIABIDEAK	46
5. ZENBAIT ARTIKULU ETA AGIRI INTERESGARRI	51

1.

«AURRERABIDEAK PERTSONA ARDATZ DUEN ARRETAN (PPA)» PROIEKTUA



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

Helburu nagusia, berriz, txertatzen laguntzea Matia Fundazioak metatutako ezagutza, haren jardunean izandako esperientzia arrakastatsuak eta eguneroko ekinean jasotako ikaskuntzak. Zerbitzuez, erabiltzaileez eta haien familiez arduratzen diren talde profesionalen lana eta gogoeta du lagungarri proiektuak zeregin horretarako. Funtsezkoak izan dira haien hausnarketak eta ikaskuntzak egin den sistematizazio lanerako.

Bestalde, arreta mota horren garrantzia azpimarratzeko ere lagungarri da proiektua, inoiz baino beharrezkoagoa COVID-19aren pandemian bizi izan dugun egoera igaro eta gero.

Zer da Pertsona Ardatz duen Arretan (PAA) aurrera egiteko ibilbide bat eta zein da haren eginkizuna?

Ikuspegi horri buruzko zenbait **gogoetak, ekintzak eta elementuk** osatzen dituzte ibilbideak, guztiak ere metatutako ezagutzak egiaztatuak eta baliozkotuak, egoitza eta zerbitzuetan haiek aplikatzeko lagungarriak.

Aurrera egiteko bideak malgutasunez jorratzea da PAA ibilbideen egitekoa; xedea, berriz, zentroei, zerbitzuei eta taldeei laguntzea pertsona ardatz duen arreta eskaintzen, euren estrategia propioari jarraikiz eta horrelako ikuspegi batek behar duen osotasuna eta noranzkoa aintzat hartuz.

Zer ibilbide prestatu dira?

Proiektuaren lehenbiziko fase honetan, bost ibilbide identifikatu eta prestatu dira, zenbait profesionalekin eta talde zein zentroetako arduradunekin elkarlanean antolatutako partaidetza prozesu baten bidez:



0. ibilbidea.

PAAren antolakuntza eta haren aurrerabidea bultzatzen duten elementuak



1. ibilbidea.

Tratu ona



2. ibilbidea.

Nork bere buruaren arretan parte hartzea



3. ibilbidea.

Dementzia duten pertsonak: komunikazioa eta ongizatea



4. ibilbidea.

Lehentasanak eta haiek dakartzaten arriskuak

Zer informazio aurkituko dugu ibilbide bakoitzean?

Zenbait elementuk osatzen dute ibilbide bakoitza:



01

Ibilbidearen deskribapena, osagai hauek dituena:

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



02

Praktikarako baliabideak:

Ibilbide bakoitzaren garapena eta aurrerapena bultzatzen duten estrategiak eta tresnak hartzen dituzte barne. Era askotako baliabideak bildu eta landu dira, eta guztiak dituzte eskura zentroek eta zerbitzuek.



03

Zenbait artikulu eta agiri interesgarri

Ibilbidearen edukiaz gehiago jakiteko aukera ematen diete taldeei baliabide horiek (artikulu zientifikoak, dokumentu 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, alde aurreko gogoeta prozesu baten ondoren.

2.

NORK BERE BURUAREN ARRETAN PARTE HARTZEKO IBILBIDEA

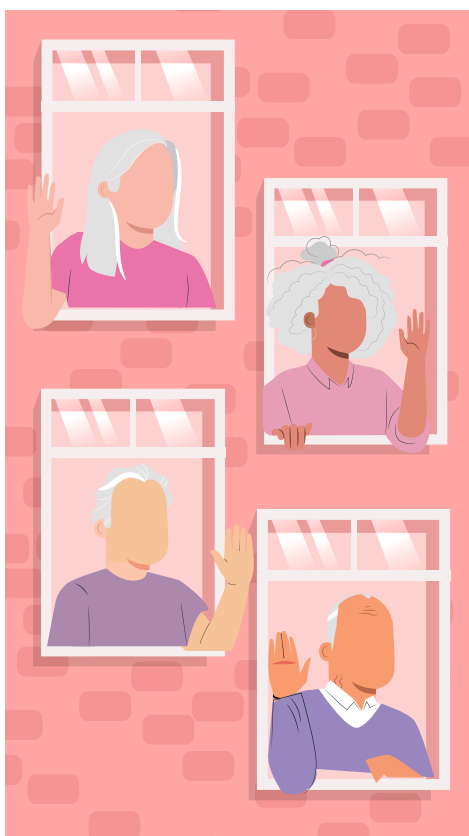
2.1 HASIERAKO GOGOETAK



Zer dela eta ibilbide bat nork bere buruaren arretan parte hartzeaz?

Funtsezko elementua da norberaren partaidetza pertsona ardatz duen arretan.

Nork bere bizitza kontrolatu ahal izatea —bere balio, lehentasun eta bizi proiektuen arabera, eta desgaitasunak edo laguntza zein zaintza premiak gorabehera—, horra arreta eredu horien xedea eta beste batzuekiko aldea, non profesionalak edo familiek erabakitzen baitute nolakoa izan behar duen arretak.

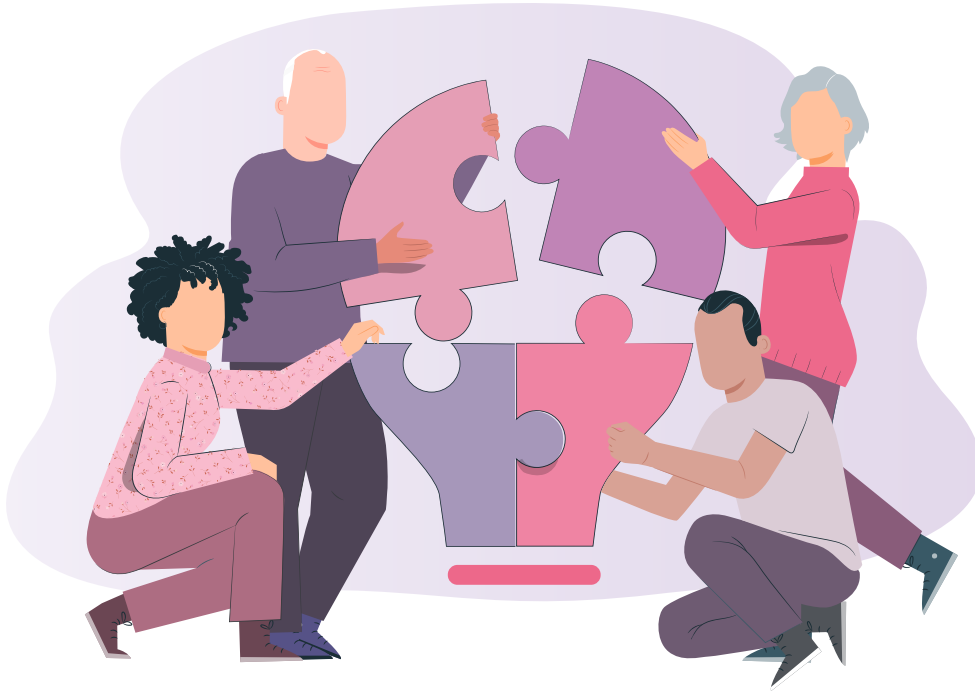


Gizarte arreta jasotzen dutenek eskubidea dute euren buruaren zaintzan parte hartzeko, eta hala aldarrikatzen du EAEko Gizarte Zerbitzuen Legeak (2008); halaber, hala jasotzen du EAEko Gizarte Zerbitzuen Erabiltzaileen eta Profesionalen Eskubide eta Betebeharren Gutunak (2004).

Esperientziak erakutsi digunez, oso zaila da aukera benetakoak eta iraunkorrak sortzea eta sistematizatzea nork bere arreta planean esku hartu eta bere bizitzari dagozkion erabakietan parte har dezan. Ikuspegi paternalistak, desgaitasunaren gaineko usteek, antolakuntza errutinek... ez diote laguntzen partaidetzari, gehiegi babesten baitute arreta hartzailea, eta hura kontuan izan gabe hartzen hari dagozkion erabakiak.



Zein dira nork bere buruaren arretan parte hartzeko oinarrizko irizpideak?



- Arreta pertsonalizatua arreta indibidualizatua baino zerbait gehiago da



Hona zer gehitzen dion arreta pertsonalizatuak arreta indibidualizatuari: arreta hartzaileak ere hartzen duela parte. Laguntza premiak ez ezik, pertsona bakoitzaren lehentasunak, balioak eta nahiak ere hartzen ditu aintzat, eta haiek ezagutzen, errespetatzen eta babesten saiatzen da.

- Eskubidea dute adinekoek euren arreta plana prestatzen eta garatzen aktiboki parte hartzeko



Adinekoak aintzat hartu behar dira eta aukera eman behar zaie euren buruaren arreta ereduaz erabakitzeko, eguneroko bizimoduak zentzua izan dezan. Funtsezko irizpidea da hori pertsona ardatz duen arreta ahalbidetzeko.

Narriadura kognitiboa edo dementzia dutenek ere parte hartu ahal —eta behar— dute euren buruaren arretan, beste batzuen laguntzaz eta, kasu batzuetan, beste batzuen bitartez.

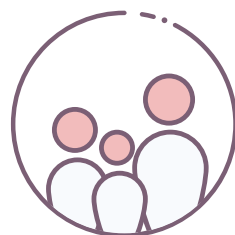
● Prozesu bat da ahalduntzea, ez eskaintza bat



Geure bizitzarekiko boterea dugunean ahalduntzen gara gizakiok, betiere ezagutza, aitortza, duintasuna, baliagarritasuna, esperientzia, bizipenak eta denbora lagun ditugula. Botere hori erabiltzeko aukerak eskaini behar ditu gure erakundeak eta guk, zaintza alorreko profesionalok.

Dena dela, pertsonak ahalduntzeko praktikatu egin behar da ahalduntzea; ez da aski hura eskaintzea. Lagundu egin behar zaio, eta ahalbidetu. Geldoa izan daiteke prozesua, batzuetan autogobernu gune txiki batzuk eraiki behar baitira lehenbizi, litekeena baita pertsonak halakorik ez eduki izana bizitza osoan, edo beste batzuen esku utzi eta galdu izana. Zaintza hartzaile direnei benetako boterea eman behar zaie, baina erritmo eta estrategia guztiz pertsonalizatuak behar dira helburu hori lortzeko.

● Familiak, ongi etorriak



Oso garrantzitsua da familiak norbere buruaren arretan parte har dezan, betiere adinekoak horretarako baimena ematen badu eta hari solaskide nagusiaren lekua kentzen ez bazaio; izan ere, adinekoak izan behar du, beti, solaskide nagusia.

● Eguneroko jardunean parte hartzeaz gain, komeni da partaidetza formaleko guneak, uneak eta metodologiak ere edukitzea



Partaidetza errazten izugarri laguntzen dute gune formalek eta Pertsona Ardatz duen Plangintzan oinarritzen diren metodologiek. Adinekoak bere buruaren arretan parte hartu eta hartaz iritzia eman dezakeen zuzeneko komunikaziorako eremu bat eskaintzeaz gain, konfiantzazko loturak sortzen laguntzen duen halako lotura bat bultzatzen dute gune horiek.

Balio sinbolikoa ere handia dute metodologia eta gune horiek, erakundeari, profesionaleri, adinekoen familiei eta erabiltzaileei ere sendotu egiten baitiete mezu hau: adinekoek euren bizitzaren eta arreta prozesuaren eragile aktiboak izan behar dutela.

2.2 GAI GARRANTZITSUAK ETA FUNTSEZKO ELEMENTUAK

Garrantziko lau gai nabarmentzen ditu ibilbide horrek, guztiak ere adinekoen arretarako lagungarriak, bai eta jarduera profesional egokirako zenbait elementu ere.

GARRANTZIZKO GAIAK	AURRERA EGITEKO ETA JARDUERA PROFESIONAL EGOKIA SUSTATZEKO FUNTSEZKO ELEMENTUAK
1. Nork bere buruaren arretan parte hartzea laguntzen edo oztopatzen duten usteak eta jarrerak	1.1. Gogoeta nork bere buruaren arretan parte hartzea laguntzen edo oztopatzen duten usteez eta jarreraz
2. Laguntzea eta pertsonalizatzea prozesuak eta partaidetza moduak	2.1. Partaidetza moduak pertsonalizatzea, banakakoak zein taldekakoak 2.2. Pertsona ardatz duen plangintza prozesua
3. Familiaren partaidetza	3.1. Familien partaidetza sustatzea 3.2. Familia, baldin eta adinekoa gai bada bere kabuz erabakiak hartzeko 3.3. Familia, ordezkari, baldin eta adinekoa ez bada erabakiak hartzeko gai
4. Erreferentziako profesionalaren parte hartzea	4.1. Arreta planen prestakuntzan eta garapenean parte hartzea 4.2. Familiekiko lotura eta harremana 4.3. Beste profesional batzuekiko harremana eta koordinazioa

GARRANTZIZKO LEHEN GAIA:

1. Gure usteak eta jarrerak lagungarri dira —edo oztopo— nork bere buruaren arretan parte hartzeko prozesuan

Zuzeneko eragina du gure pentsaerak adinekoak zaintzeko moduan eta haiekin ditugun harremanetan.



Horregatik, komeni da gogoeta egitea honetaz: **gure zentro, unitate edo zerbitzuko adinekoen parte hartzea nola bultzatzen dugun**, eta zer pentsatzen dugun haien eskubideez eta gaitasunez.

Gure zailtasunez eta mugez ohartzeko lagungarri izango zaigu gogoeta, bai eta adinekoen esku hartzea sustatzeko dugun gaitasunez eta aukerez jabetzeko ere.

Bestalde, nork bere buruaren arretan parte hartzeko laguntzen duten formulak bilatzen ere lagunduko digu.

Oso garrantzitsuak dira, beraz, adinekoen partaidetzaz eta erabaki partekatuez ditugun uste pertsonalak zein profesionalak.

Funtsezko elementuak

1.1. Gogoeta nork bere buruaren arretan parte hartzea laguntzen edo oztopatzen duten usteez eta jarrerez

1.1. Hausnarketa egiteko laguntza

Galdera hauetako batzuk lagungarri izan dakizkiguke banakako eta taldekako gogoeta prozesuei ekiteko.

- Zer deritzogu nork bere buruaren arretan parte hartzeari?
- Zeri deritzogu partaidetza?
- Partaidetza beharrezkoa dela iruditzen zaigu?
- Lor daiteke?
- Eta gure unitateko antolakuntza gaiei dagokienez...?

- Nola egiten dugu lan? Zer partaidetza esperientzia ari gara bultzatzen? Ohartzen al gara ahalduntzea prozesu bat dela?
- Eskaini behar dugun aukera gisa ikusten dugu, edo sustatu beharreko prozesu modura?

- Uste dugu sor daitezkeela partaidetza bideak narriadura kognitiboa eta dementzia duten adinekoen artean?
- Ala denbora alferrik galtzea dela iruditzen zaigu?

- Zerk oztopatzen du partaidetza?
- Badugu mugarik?
- Zein dira mugak?
- Nondik datozkigu?

- Noiz eta nola hartu behar dute parte familiek?
- Zer abantaila dakar partaidetza?
- Zer arrisku kontuan hartu behar ditugu?

- Ikuspegi bateratua al dugu profesionalok (gure taldeak) nork bere buruaren arretan izan behar duen parte hartzeaz?
- Zenbateraino egin dugu horretaz gogoeta?
- Zenbateraino landu dugu gaia?

GARRANTZIZKO BIGARREN GAIA:

2. Laguntzea eta pertsonalizatzea prozesuak eta partaidetza moduak, banakakoak zein taldekakoak



Adineko guztiek ez dute maila berean esku hartu nahiko (edo ahalko) beren burua zaintzeko prozesuan. **Horregatik, komeni da zentroak eta bizikidetza unitateek zenbait aukera eskaintzea** adinekoek eta haien familiek parte har dezaten zentroan edo zerbitzuan jasotzen duten arretari eta daramaten bizimoduari dagozkion erabakietan. Parte hartzeko moduak dira, gainera, aldatu egin daitezke.

Pandemia garaian ikusi dugunez, egoera berezietan, ustekabekoetan, oso aukera gutxi dago **eguneroko bizimoduko arazoan gainean hautaketak egiteko eta erabakiak hartzeko**, batez ere norberaren erabakiek beste pertsona batzuk arriskuan jartzen badituzte. Horrelakoetan, inoiz baino beharrezkoagoa da **prozesuak bultzatzea, adinekoek parte hartu** eta aipatutako mugak nola aplikatu erabaki dezaten. Ebidentzien arabera, inpaktu emozional negatibo txikiagoa jasaten dute erabaki horretan parte hartzen duten adinekoek.



Une latza izan zen unitateetako batean lehenbiziko berrogeialdia ezarri genueneko. Egoeraren larritasunaz jabetzen zirenek ulertu zuten aldaketen zergatia, eta oso lagungarri izan zitzaizkigun, gelatik irten gabe egon behar zuten egunetarako zer behar zuten esan baitziguten. Adinekoen Arreta eta Bizitza Plana aldatu egin zen, nolabait, eta egora berrira egokitu.

Narriadura kognitibo larriena dutenei zegokienez, berriz, hau zehaztu genuen, haien erreferentziako profesionalekin eta senideekin batera: zerk lagunduko zien gelatik irten gabe egoten eta isolamenduaren ondorio kaltegarriak gutxitzen.

Anttonen gelan, adibidez, telebista bat jarri genuen; Margaritarenean, aldizkariak; Juan, berriz, paseatzera ateratzen genuen (segurtasun neurri zorrotzak hartuta), eta bideodeiak programatzen genizkien denei, ahalik eta maiztasun handienaz.

Fraisoroko profesionalek kontatua

Bestalde, Pertsona Ardatz duen Plangintzaren araberrako metodologiak garatzea lagungarri izango zaigu adinekoen partaidetza erreala sendotzeko. Horretarako, laguntza taldeak sortu behar dira (senideak eta hurbileko profesionalak), helburu pertsonalak lortzen eta nortasunari eusten lagundu diezaioten adinekoari.

Hona metodologia horien xedea eta eginkizuna: harreman dinamika bat sortzea adinekoaren, haren familiaren eta zaintza taldearen artean, errespetua, elkarriketa, konfiantza eta lankidetzaren oinarri direla. Ezinbestekoa da dinamika hori adinekoak behar bezala zaindu eta ongi senti daitezen.

Funtsezko elementuak

2.1. Partaidetza moduak pertsonalizatzea

2.2. Pertsona ardatz duen plangintza metodologiak

² Pandemia garaian, «Nola nahi dut» tresna erabili dugu COVID garaian. Praktikarako baliabideak atalean dituzue xehetasunak.

2.1. Partaidetza moduak pertsonalizatzea

Adinekoak bere kabuz egin ezin dituen eguneroko bizimoduko jardueretarako laguntza eskaintzea baino zerbait gehiago da **Pertsona Ardatz duen Arreta**.

Laguntza pertsonalizatuak eskaintzen ditu, zentzua duen bizitza batez gozaten jarrai dezaten adinekoek, baita horretarako laguntza handia behar badute ere.

Hori lortzeko, berriz, ezinbestekoa da unitate berean bizi direnen partaidetza, banakakoa zein taldekakoa.



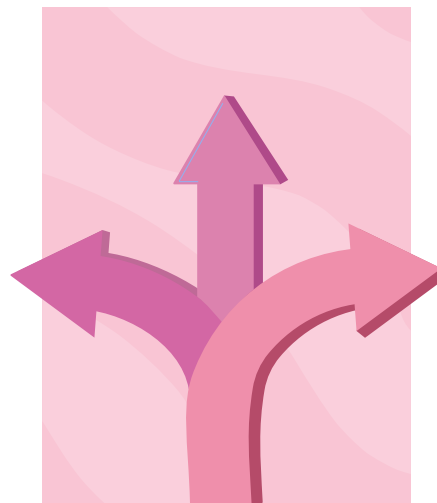
Bide asko daude parte hartzeko, ia pertsona eta talde adina.

Horregatik, **aukerak sortu behar ditugu** adinekoek euren bizitzan parte har dezaten, nonahi bizi direla ere, beren aukeren eta interesen arabera.

Adinekoen eta haien senideen partaidetza sustatu behar dute eskaintzen ditugun aukerek, edozein direla ere arreta hartzaileen gaitasunak.

Narriadura kognitibo larria dutenei dagokienez, **errespetatu egin behar dugu haien bizimodua eta ahalik eta ongizate mailarik onena eskaini**, egoera behatuz; erabakiak hartu behar direnean, berriz, adineko horien ordezkariengana jo behar da.

Pertsona horientzat, hau izan daiteke partaidetzaren adibide bat: beren bizikidetza unitateetan antolatzen diren ekitaldi esan- guratsuetan **egotea**. Guk jarri behar ditugu horretarako bitartekoak.





Bilera batean konturatu nintzenez, jarduerak antolatzen genituenean kontuan hartzen genituen beren kabuz gauzak adierazteko edo egiteko gai ziren adinekoak, gehienetan behintzat. Muga gehien zituztenak, berriz, bazterturik geratzen ziren, han ez baleude bezala.

Orain, aldiz, adierazpen gaitasunik ez dutenei ere zer gustatzen zaien kontuan hartzen dugu jarduerak antolatzen ditugunean. Asko gozatzen dute adineko horiek lan txikiak eginez, landare bat usainduz, bizkotxo bat dastatuz, janzki leun bat ukituz...

Fraisoroko profesionalek kontatua

Sistematizatu egin behar dira partaidetza metodologiak, hau da, **agiri edo eskuliburu** bat behar da haiek nola erabili jakiteko, informaltasun gehiegi ez izateko eta arretarako jarritako helburuak betetzeko. Baina hori guztia ez da bateraezina **giro atsegina** sortzearekin.

Hurbiltasuna eta lankidetzaren sortzea da xedea, baina modu antolatuan eta profesionalean, solasaldia ordenatua eta eraginkorra izan dadin.

Arreta planean banakako partaidetza izateko aukera ez ezik, **partaidetza kolektiborako** aukera ere eskaintzen digu **bizikidetzaren unitateak**: topaketa programatuak antola ditzakegu profesionalekin, unitateko bizimoduaz jarduteko.

ASTEAZKENETAKO BILERA



Egia esan, lasaitasuna nahi du Mariak, ahalik eta zalaparta gutxiena; hori dela eta, ez zuen gogo handirik inorekin elkartzeko.

Unitatera iritsi zenean, asteazkenetako bileraz hitz egin zion erreferentziako profesionalak. Hasieran ez zen bileretara joaten, baina halako batean han azaldu zen, eta dezente gustatu zitzaion. Denetik hitz egiten da bileretan, asteko eginkizunak eta lanak antolatzen dira, eta premien, albisteen eta gorabeheren berri ematen diote elkarri. Harrezkero, maiz joaten da topaketetara eta, ondoren, kafea hartzera geratzen da."

Petra Lekuonako profesionalen kontakua

2.2. Pertsona ardatz duen plangintzaren prozesua

Pertsonaren burujabetza bultzatzen duen metodologia bat da Pertsona Ardatz duen Plangintza (PAP). Iraupen luzeko zaintza zerbitzuetan erabiltzen da, eta hau du helburu: parte hartze handiagoa izatea adinekoak bere eguneroko bizimoduaren eta ematen zaion arretaren gaineko erabakietan. Halaber, lagungarri zaigu jakiteko adinekoarentzat zer den garrantzizkoa eta zer asmo edo proiektu dituen betetzeke.

Alderdi hauetan oinarritzen diren partaidetza saioen bidezgaizatzen da pertsona ardatz duen plangintzaren prozesua:

Bizitzaren historia abiapuntu



Hasiera egokia izan ohi da, normalean, **adinekoaren bizitzaren historia kontatzea** partaidetza saioari ekitean. Adinekoak erabakitzen du (edo haren familiak, narriadura kognitibo larria baldin badu) bere bizitzako zer informazio eman nahi dizkien eta zein ez bere arretaz arduratzen diren profesionali.



Zaintzen dugunaren bizitzaren berri baldin badakigu, osorik hartuko dugu aintzat eta bere bizitza ezagutzen eta ulertzen dugula aztertuko ditugu adinekoaren egoera eta egungo beharrak. Hartara, ez diogu orainari bakarrik begiratuko eta ez ditugu adinekoaren egungo arazoak, gabeziak eta premiak soilik landuko. Aukera izango dugu jakiteko adinekoa zer izan zen eta, beraz, zer izaten jarraitzen duen, ongi begiratzen badugu.



Abantaila handia da guretzat **zaintzen dugunaren bizitza ezagutzea eta partekatzea**. Ezagutza horrek aldatu egiten du gure ikuspegia, eta adinekoaren izaera eta bizitza errespetatzen dugula ekingo diogu harekiko harremanari. **Orain, haren bizitzaren parte gara gu ere.**

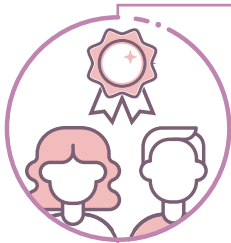


Teresaren erreferentziako profesionala (Antonio) honetaz ohartu zen partaidetza saioan: besteak zaintzen eman zuela bizi osoa emakume hark, eta horrek ematen ziola zentzua haren bizitzari. Jabetu ginen, bada, besteei laguntzea izan zuela ardatz emakumearen bizitzak, eta gure laguntzak hori aintzat hartu beharra zeukala.

Isabelen saioan, berak esan zigun oso emakume aktiboa izan zela beti bere etxean, eta izugarri gustatzen zitzaiola bere etxea primeran egotea. Horregatik, bere bizikidetzaren unitatean modu aktiboan parte hartzeko proposatu zitzaion saioan bertan. Hala egiten ari da ordutik gure laguntzarekin. Atsegin du eta baliagarri eta baloratuta sentitzen da.

Fraisoroko profesionalak kontatua

Pertsona balioestea



Balioesten duguna bakarrik estimatu eta ongi tratatu dezakeguna **ezinbestekoa da pertsonaren balioa aintzat hartzea zaintza egokia izan dadin**. Hori da tratu egokiaren abiapuntua.



Beraz, adinekoaz arduratzen garenok hitzez adierazi behar dugu gune horietan zer **alderdi positibo ikusten ditugun haren nortasunean, zer balioesten eta miresten dugun**. Hartara, oso dinamika berezia sortzen da, gizaki BEREZIA delako adinekoa, haren BALIOAGATIK estimatzen duguna.



Taldearen ikuspegi horretan sar daitezke **adinekoaren lorpenak, gaitasunak, talentuak...**, haren berezitasuna nabarmentzen duten zera guztiak, eta besteei egiten dizkien ekarpenak: lagunei, senideei eta, batez ere, berarekin bizi direnei.



Adinekoaren balioa aitortzeak **areagotu egiten du haren autoestimua**, eta besteok haren alderdi positiboak ikusten ditugula jakinarazten. Hein handi batean, besteok gutaz duten ikuspegia da autoestimua oinarria.



Bestalde, bestearen balioa aitortzeak **eraldatu egiten du zaintza lana eta adinekoarekiko harremana**. Garrantzi berezia du horrek narriadura handia jasaten dutenei dagokienez, lagundu egiten baitigu «gizakia» bere osotasunean ikusten, ez gorputz hondatu bat, gaixotasunak edo desgaitasunak menderatutako izaki huts bat. GIZAKIaren osotasunaz jabetzen laguntzen digu, hondamenaren larritasunak ia suntsitua duen arren.

LAURA MIRESTEN



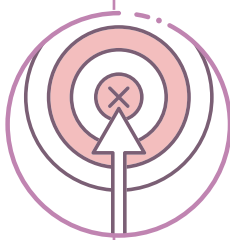
Beti harritu gaitu Laurak eta beti miretsi izan dugu. A zer abildadea bere burua apaintzeko eta dotore agertzeko! Inbidia ematen digu denoi, eta hala jakinarazten diogu. Edertasun trukotxoak erakusten dizkigu, bere sekretuak gurekin partekatzen ditu..., eta bere ohiturei eusteko eskatzen diogu profesionalok, laguntza gehiago behar duen honetan.

Fraisoroko profesionalak kontaktua

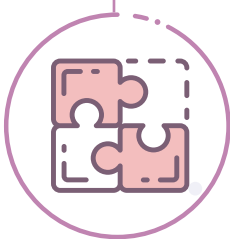
Bizi proiektua eta egiazki garrantzitsua dena entzutea



Funtsezkoa da adinekoarentzat garrantzizkoa dena entzutea zentzua duen bitzta izango badu, hau da, adinekoak bitztea merezi duela uste duen bitzta bat.



Haren historia aztertzea lagungarri izango zaigu jakiteko zein diren adinekoaren balioak, haren bizitzari zentzua ematen diotenak. Lagungarri izango zaigu, halaber, jakiteko eta argitzeko zer gai diren garrantzizkoak orain pertsona horrentzat eta, hortik abiatuz, haren eguneroko bizimodua egokiro antolatzeko.



Dementia larria dutenei dagokienez, senide batek edo hurbileko lagun batek argitu ahal digu zer balio izan diren nagusi adinekoaren bizitzan, eta eguneroko bizimoduko zer alderdi diren lagungarri haren nortasun pertsonala eta bitzta duina errespetatu eta sendotzeko.



Adinekoari zer axola zaion baldin badakigu, errazago ikusiko dugu eguneroko bizimoduko zer alderdi jorratu behar diren bereziki haren bitzta esanguratsua izan dadin. Horrez gain, **profesionalen esku hartzeak eta laguntzak bideratzen** ere lagunduko du (estimulazio programak, jarduera terapeutikoak eta abar), **adinekoak GARRANTZIZKOA deritzonari loturik egon daitezten.**



Duela urte batzuk, programa bat antolatu zen, gure herriko udalaren laguntzaz. Zenbait eskolatako ikasleak plazan elkartzen ziren paseatzeko, elkar ezagutzeko, kale eta plaza berriak ikusteko...

Han ginen gu ere! Ikasleak gurekin etorri ziren eta zentroan bizi diren adinekoak paseatzera eramán zituzten, hazi eta bizi izan ziren lekuak berriro ikustera.

Zoragarria izan zen! Belaunaldi desberdinetako jendea esperientziak eta ezagutza partekatzen, elkarrekin gozatzen...

Jarduera horretarako, adinekoen bizitzak aztertu genituen eta parte hartzera gonbidatu kalera irtetera ausartu zirenak.

Ez dio axola ez narriadura kognitiboak, ez mugikortasunak; adinekoek jarduera horretaz gozatzea da kontu, eta jarduera bat etortzea haien historia, interes eta lehentasunekin.

Ekimen horri esker, adineko askok izan zuen aukera aspaldi ikusi gabeko jendearekin egoteko, aspaldi egin gabeko gauzak egiteko: hainbestetan egondako taberna hartara sartu ziren, herriko lagun zaharrek hitz egin zuten...

Fraisoroko profesionalak kontatua

Arreta pertsonalizatzea eta bizitza esanguratsua

Izugarrizko garrantzia du eguneroko bizimoduak ahulezia edo mendekotasuna dutenen arretan. Egungo «gauza txiki-handi» askok berebiziko garrantzia dute adinekoen bizitzak zentzua izan dezan eta haien nortasuna errespetatzen dadin. Askotan, xehetasun txiki batzuen mende egoten da adinekoak ongi ala gaizki sentitzea.

Ardura handiko egitekoa dute erreferentziako profesionalak, adinekoak eta haren familiak: **zehaztea zaintzaren eta eguneroko jardueraren zer alderdi diren garrantzizkoak pertsonarentzat** (lehenetasun nagusiak, errutina atseginak, ondo eta gaizki sentiarazten duten gertaerak edo ekintzak...). Arreta eta Bizitza Planaren parte esanguratsua da «Nola nahi dut» agiria⁵, non aipatutako gai horiek guztiak jorratzen baitira.

LAGUNTZAK ADOSTEA



Goizero, lehenbiziko errutinei ekiten laguntzen dio Mariak Begoñari, eguneko zentzura joan aurretik. Hasieran, egunero esaten zion Mariak Begoñari dutxatu egin behar zuela. Begoñak, berriz, aurreko gauean dutxatu zela erantzuten zion, alabak lagunduta. Izan ere, ez zuen dutxatu nahi izaten; ez zitzaion gustatzen.

Hori zela eta, tentsio giroa sortzen zen bi emakumeen artean. Taldean egoeraz gogoeta egin ondoren, ondorio honetara iritsi ginen: ez genion aukerarik eman Begoñari berari buruzko laguntza planean parte har zezan.

Gaur egun, elkarrekin prestatu duten «Nola nahi dut» agiria dute oinarri, han baitago jasota, besteak beste, zer arreta mota gustatzen zaion Begoñari eguneroko jardunean, zer laguntza behar duen eta nola nahi duen dutxatu eta bere burua garbitu.

Etxeko arreta integraleko zerbitzuko profesionalak kontaktua (Matia Etxean)

⁵ Praktikarako baliabideak atalean dokumentu hau sartzen da.

Komeni da adinekoaren **eguneroko bizimoduko lehentasunak ezagutzea eta jasotzea, hura ongi sentiarazteko eta gaizki sentitzea saihesteko**. Funtsezkoa da arretan eta zaintzan esku hartzen duten profesional guztiek pertsonalizazio arau horiek errespetatzea, adinekoaren eguneroko jarduna duina izan dadin.

IZASKUNEN ZIGARRETA



Izaskunek ez du oso ondo ulertzen zer gertatzen zaion; ez da ohartzen gaixorik dagoela, gauzak ahaztu egiten zaizkiola.

Gauza asko kontatu zizkigun hari buruz bere familiak: oso pinpirina omen zen, asko gustatzen omen zitzaion jendearekin egotea, baina batzuetan bakarrik egon nahi izaten omen zuen.

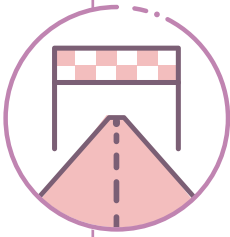
Halako batean, harekin jardunean ari zen bere erreferentziako profesionala, Pepi, eta hau aitortu zion Izaskunek: erretzea gustatzen zitzaion ondo sentitzen zenean. Familiak egiaztatu egin zuen Izaskunek zioena, baina zaletasuna ahaztua zuelakoan zeuden.

Tabakoa ekarri zioten eta, Izaskun ongi sentitzen denean, unitateko kideek zigarreta bat erretzera irten nahi duen galdetzen diote. Familia bisitari etortzen zaionean, berriz, xanpain kopatxo bana edaten dute.

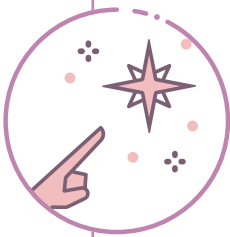
Horra Izaskunen «urrezko unek».

Fraisoroko profesionalak kontaktua

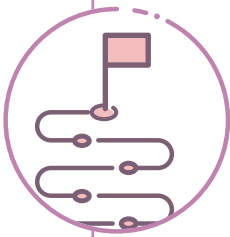
Nire nahi edo asmo pertsonalak



Pertsona Ardatz duen Plangintzako metodologiak erabiltzen ditugunean (PAP), adinekoaren eguneroko bizimodua pertsonalizatu eta esanguratsu bihurtzeko arauak adostea ez ezik, komeni da beste urrats bat ere egitea: **adinekoari laguntzea bere bizi proiektua hobetzeko asmo edo helburu pertsonalak aurkezten.**



Kasu askotan, **amets edo gurari** berezi gisa adierazten dituzte adinekoek xede horiek. Izan daitezke adinekoak lehendik zeuzkan eta atzeratu edo baztertu zituen helburuak, ametsak edo desirak, edo helburu berriak, garapen pertsonala lantzeko edo, besterik gabe, hobeto sentitzeko.



Adinekoa gai baldin bada bere egungo bizitzaz eta hura hobetzeko moduz gogoeta egiteko, eta berarentzat egiazki garrantzitsua denarekin bat datozen helburuak proposatzen baditu, hau da gure eginkizuna: adinekoak berak identifikatzea, aurkitzea eta aldarrikatzea helburu horiek. Taldeak, berriz, iradokizunak egin diezazkioke, egiazki garrantzitsua denarekin eta gizakiaren bizitzaren zentzua elikatzen dutenarekin bat datozen balioak identifikatzen lagundu eta, behar izanez gero, haiek gauzatzeko laguntza bilatu.



Narriadura kognitibo larria dutenei dagokienez, berriz, adinekoak lortu ez zituen ametsak edo nahiak betetzearekin lotura duten helburuak proposa ditzakegu, edo ekintza zein ekitaldi bereziei dagozkien xedeak jarri —egunero bizimoduko arretarako arau eta errutinetatik landa—, bereziki ongi sentiarazten dutenak.

Adinekoak ezagutzen eta hari laguntzen diotenek identifikatu behar dituzte helburu horiek, haren ordezkari gisa eta hari inongo ondoezik edo arriskurik sortu gabe.



Oso garrantzitsua da Inaxiorentzat erosketak egitera irtetea. Aspaldi ez da joan; izan ere, ahaztu egiten zaizkio zenbait gauza, eta batzuetan ez du gogoratzen nondik jo behar duen edo dirua nola erabiltzen den.

Gaia harekin aztertu ondoren, aurkitu genuen modu bat Inaxio erosketak egitera irten zedin, ahalik eta autonomia handienaz. Taxi gidari bat joaten zaio bila; Inaxiok, berriz, idatzita eramaten du zer erosi behar duen eta nora joan behar duen, eta erosi behar duena ordaintzeko adina diru poltsikoan. Beti ibilbide bera egiten du, ondo ezagutzen baitu, eta ez du arazorik izaten.

Oso ondo sentiarazten du bere kasa irteteak, eta zentzua ematen dio bere eguneroko bizimoduari.

Fraisoroko profesionalak kontatua

GARRANTZIZKO HIRUGARREN GAIA:

3. Familiaren partaidetza



Gure ustean, garrantzitsua da —eta nahitaezkoa, kasu askotan— iraupen luzeko zaintzak eskaintzen diren lekuetan adinekoaren senideak egotea eta parte hartzea.

Normalean, zaintzen dugun **jendearen bizitzako eta nortasuneko parte izan ohi dira haien senideak**, eta gure egoitzetara etortzen direnerako senide hurbilenek zaintzaile esperientzia luzea izan ohi dute. Horregatik, gure **aliatu gisa hartu, aitortu eta tratatu behar ditugu**.

Argi asko ikusi da hori jasan berri dugun pandemian, non laguntzeko eta laguntza jasotzeko murrizketek ondorio kaltegarri nabarmenak eragin baitizkie bai egoiliarrei, bai haien senideei, bai langileei.



Gogorrak izan dira niretzat pandemia hilabete hauek. Egunero bisitatzen nuen ama. Batzuetan ezagutzen ninduen; beste batzuetan, berriz, ez zidan ezer esaten, baina sentitzen nuen berak bazekiela ni han nintzela.

Egoitzako langileak izugarri ondo portatu ziren atek itxi behar izan zituztenean. Dei guztiak hartu dizkidate eta bideokonferentziak egin ditugu. Oparitxoak edo gozokiak uzten nizkion amari egoitzako sarreran, zaintzaileek eman ziezazkioten, baina elkarren ondoan esertzea bezalakorik ez dago.

Badirudi ari garela normaltasunera itzultzen, pixkanaka, eta orain pixka batean behintzat egon naiteke amarekin.

Ez ahal da honelakorik berriro gertatuko. Hainbeste denbora elkar ikusi gabe egoteak kalte handia egin digu bioi, amari eta niri.

Fraisoroko profesionalak kontatua

Funtsezko elementuak

3.1. Familien partaidetza sustatzea

3.2. Familia, baldin eta adinekoa gai bada bere kabuz erabakiak hartzeko

3.3. Familia, ordezkari, baldin eta adinekoa ez bada erabakiak hartzeko gai

3.1. Arreta lanetan familien partaidetza sustatzea

Aldatzen ari da, pixkanaka, familiekiko harremana. Lehen, aurrean genituen; orain, alboan. Ohartzen ari gara zein garrantzitsuak diren pertsonentzat, eta adinekoez dakitena lagungarri izan dakigukeela haiek hobeto ulertzeko eta artatzeko



Maila formalari dagokionez, hau izan daiteke bidea familiak prozesuan parte har dezan: erreferentziako profesionalarekin edo beste profesional batzuekin harremanetan jartzea, edo gizakia ardatz duten plangintza prozesuetan esku hartzea.

Bizikidetzaren unitateetako jardunak, bestalde, erraztu egiten du familien presentzia eta esku hartze informala adinekoen eguneroko bizimoduan.

Partaidetza horri esker, behar duten informazioa jasotzen dute familiek, hobeto ezagutzen dugu elkar eta, kasu askotan, lagundu egiten digute arreta lanetan. Zaintza kultura berri bat (partaidetzazkoa, lankidetzazkoa) ari gara sortzen nolabait, non eragile guztiok beharrezkoak baikara, boluntarioak ere barne direla.

GONZALOREN EMAZTEA



La mujer de Gonzalo parece una más en nuestro día a día. Aparece sobre el mediodía y está en la unidad hasta casi la hora de cenar.

Acompaña a Gonzalo, está con otras personas que viven en la unidad y poco a poco se va ofreciendo para echarnos una mano. A ella se le nota tranquila estando cerca de su marido y ni qué decir tiene la cara de felicidad de Gonzalo cuando la ve aparecer por la puerta.

Bestalde, familiek zeregin garrantzitsua dute erabakiak hartzerakoan.



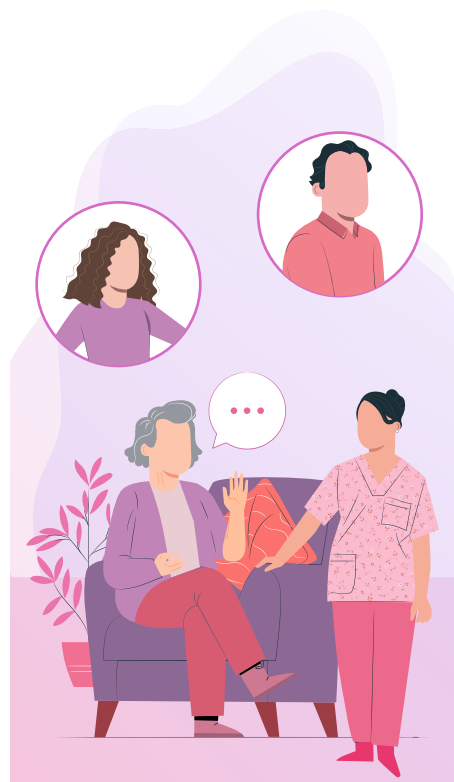
Adinekoak gai baldin badira euren arretari eta bizitzari buruzko erabaki nagusiak hartzeko, eurek erabaki behar dute familiek esku hartu behar baldin badute plangintza prozesu horretan. Kasu horretan, adinekoek eurek hartu behar dute erabakia, edo aldez aurretik haiek izendatutakoak (aurretiazko borondateen agiri baten bidez, esate baterako). Gaitasun aldatuko egoeretan, senide ordezkaria ere arduratu daiteke eginkizun horretaz.

Adinekoa gai ez bada baina haren gaitasunak aldaketarik izan ez badu, de facto zaintzaile lana egiten duen senideak hartu behar du parte plangintza prozesuan, edo egoitzarekiko harremanez arduratzen denak..

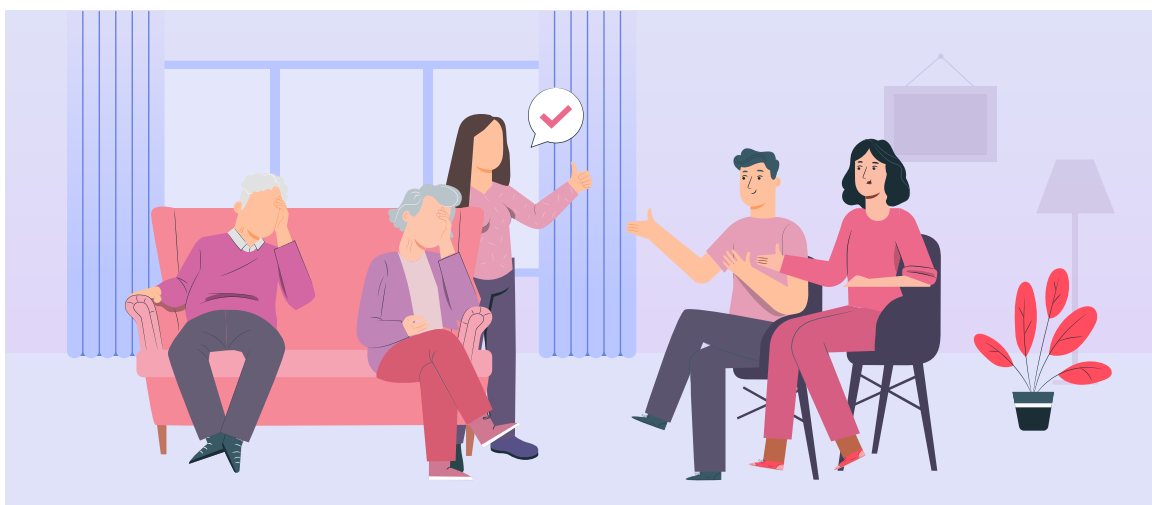
3.2. Familia, baldin eta adinekoa gai bada bere kabuz erabakiak hartzeko

Familiak esku hartu egin behar du arretan, betiere **adinekoak horretarako baimena eman badu eta esku hartzea onuragarria bazaio**. Baina familiaren presentziak eta partaidetzak ez du baztertu behar adinekoarekiko solaskidetza zuzenak eta nagusia. Oro har, adinekoari berari eman behar zaio informazioa eta hark hartu behar ditu erabakiak, kasu honetan izan ezik: gai batzuen gaineko ardura beste norbaiten esku utzi badu esplizituki.

Kontzientziazio lan handia egin behar da, bai adinekoarekin bai haren familiarekin, presentzia eta lankidetzak hori dela eta adinekoaren partaidetza gutxitu ez dadin edo haren ordezkari beste norbaitek har ez ditzan erabakiak.

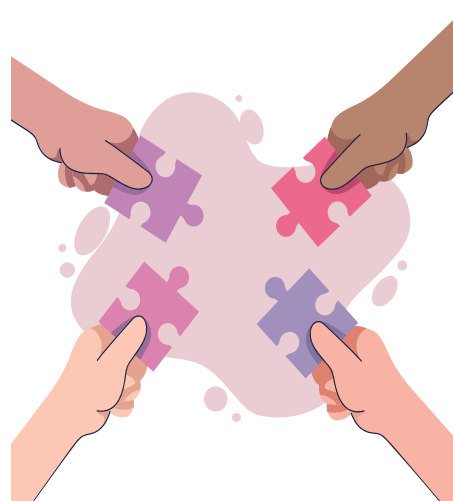


3.3. Familia, ordezkari, baldin eta adinekoa ez bada erabakiak hartzeko gai



Zehaztu egin behar da senideetatik zein arituko den adinekoaren ordezkari (bat baino gehiago ere izan daitezke, jorratu beharreko gaiak zein diren). Gaitasuna aldatua duten adinekoen kasuan, epai judizial bidez izendatutako legezko ordezkariari dagokio zeregin hori. Erabakiak hartzeko ustez gai ez direnei dagokienez, adinekoak aurretiazko borondateen edo egindako adierazpenen bidez alde aurretik izendatutakoak jardun behar du ordezkari. Adinekoak ez badu ordezkari berariaz izendatu, honi dagokio erantzukizuna: harekin harreman estuena daukan eta hura jarraituki zaintzen duenari (de factoko zaintzaileari) eta egoitza edo zerbitzuarekiko harremanetarako senide edo ordezkari gisa ageri denari.

Ez dira gauza bera senidearen ordezkari jardutea eta hura ordeztea. Adinekoaren ordezkari jarduteko, aintzat hartu behar dira haren balioak, lehentasunak eta irizpideak, berak alde aurretik adieraziak. Ahal dela, ordezkari baliatu behar dugu, hau da, adinekoaren borondatea eta balioak errespetatuz. Adinekoak ez badu alde aurretik lehentasunik edo borondaterik adierazi, eta haien berririk ez badugu, ordeztu egin behar dugu.

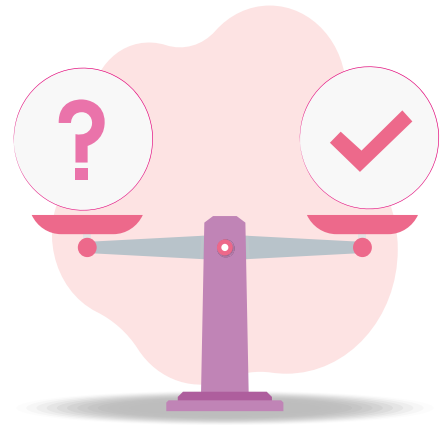




Ez da lantergi samurra beste batzuen ordezkariari aritzea erabaki batzuetan. Ongi ezagutu behar da ordezkaria, haren izenean ari garela onartu behar du eta, iritziak bat ez badatoz, norberaren iritziak alde batera uzten jakin behar da. Adinekoak ordezkatzeko dituzten senideei laguntzen ikasi behar dugu profesionalok. Esperientziak erakusten digun bezala, ez da lan erraza. Sarritan jarri ohi dugu zalantzan erabakiaren egokitasuna, ohartzean ordezkariarekin bainoago ordezkariarekin hartu dela. Sarritan, adinekoaren on beharrez hartzen

dira erabaki horiek, lehentasuna emanez haren osasun fisikoari eta segurtasunari eta bazterrean utziz harentzat bizitzan zehar garrantzizkoa izan dena.

Zaintza lanetan, **adinekoaren ordezkari gisa jardun beharko dugu batzuetan**; adibidez, haren nahiak edo lehentasunak ezagutzen ez baditugu, edo horiek adierazteko gai ez bada. Horrelakoetan, irizpide honi jarraitu behar zaio: adinekoaren ahalik eta onurarik eta bizi kalitatearik onena lortzeko. Kasu horietan, komeni da familiak eta profesionalok elkarrekin hartzea erabakiak. **Ezinbestekoa da adinekoari buruzko informazio partekatua erabaki ahalik eta egokienak hartzeko.**



Narriadura kognitibo larria duten adinekoei dagokienez, lagundu egin behar zaie familiei, erabakiak hartzean ordezkari jardun daitezten (ordezkari, ez ordezkari). Hau da, erabaki partekatua hartzen saiatu behar dugu, adinekoak zituen bizi balioak aintzat hartuz eta haren ongizate maila ahalik eta handiena lortzen ahaleginduz.



Egoitzako unitateetako batean bizi da Maria, aspalditxotik. Duela gutxi, gorputz enborretan zurruntasuna jasaten hasi zen; hori dela eta, arropa jantzeko unea zaila izan ohi da, berarentzat eta guretzat.

Haren alabekin hitz egin genuen, eta amari soineko bat janztea proposatu genien. Baina alabek esan zigutenez, amak ez du sekula jantzi ez gonarik ez soinekorik; bere nortasunaren ezaugarri omen du janzkera hori, eta ez omen luke bere burua ezagutuko gonarik edo soinekorik jantziko balu. Esan ziguten, halaber, ondoez handia eragingo liokeela halakorik janzteak, baldin eta horretaz ohartzeko gai balitz.

Honenbestez, baztertu egin genuen aukera hori eta beste proposamen hau egin genien: praka zabalak erostea, ehun elastikoa dutenak, eta lehendik zeuzkanak egokitzea. Hartara, eroso sentituko litzateke, eta janzkerak ez lioke inolako ondoezik eragingo.

Fraisoroko profesionalek kontatua

GARRANTZIZKO LAUGARREN GAIA:

4. Erreferentziako profesionalaren parte hartzea



Funtsezkoa da erreferentziako profesionala pertsona ardatz duen arretarako. Eguneroko ekinean jardun behar du, eta zentroan, unitatean edo zerbitzuan adinekoaren arreta balioesten eta planifikatzen den prozesu guztietan.

Nahitaezkoa da haren presentzia, zeren eta berak azaldu eta koordinatu behar ditu —gainerako lankideekin batera— bere ardurapean dauden adinekoei laguntzeko jarduerak.

Funtsezko elementuak

4.1. Arreta planen prestakuntzan eta garapenean parte hartzea

4.2. Familiekiko lotura eta harremana

4.3. Beste profesional batzuekiko harremana eta koordinazioa

4.1. Arreta planen prestakuntzan eta garapenean parte hartzea



Arreta eta bizi plana prestatzen parte hartu behar dute erreferentziako profesionalak. Adinekoa eta haren eguneroko arreta ondo ezagutzen dituztenez, oso lagungarria da haien informazio eguneratua.

Hona hemen erreferentziako profesionalaren laguntzaren xedea: **nork bere buruaren arretan parte hartzea**. Horretarako, hainbatean behin bilera programatuak egin behar ditu adinekoarekin, haren arreta planaz hitz egin eta hura aztertzeko. Jakin behar du nolako balorazioa egiten duen adinekoak ematen zaion arretaz, eta nola bizi den.

Adinekoaren arreta eta bizi planari buruzko informazioa eguneratzeaz arduratu behar dute erreferentziako profesionalak. Bestalde, talde bileretan eta, hala badagokio, babes taldean azaldu behar dituzte adinekoei atzematzen dizkieten aldaketa esanguratsuak eta premia berriak.

4.2. Familiekiko lotura eta harremana

Erreferentziako profesionalak **harreman jarraitua izaten dute adinekoen familiekin**, betiere zaintzaren alorreko eguneroko gorabeheren ingurukoa.

Beste gai batzuk aztertu behar badira eta beste profesional batzuen iritzia behar baldin bada (dieta eta tratamendu mediko berriak, laguntza espezializatuak), dagokion profesionalari eta unitateko koordinatzaileari **jakinarazi behar** diote horren berri.

Horretarako gai baldin bada, adinekoak **baimendu egin behar du bere senideari informazioa eman** diezaioten; adinekoari, berriz, zer informazio eman den jakinarazi behar zaio.

ELKARREKIN GOGOETA EGITEN



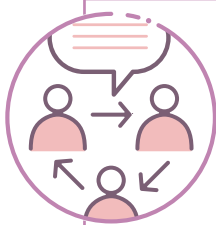
Oso zorrotza izan da beti Juan ematen zaion arretarekiko, eta jatea asko gustatzen zitzaion. Aspaldi honetan, ordea, disfagia arazoak ditu, eta jada ezin du jan garai batean bezala. Orain, ezkutuka jan ohi du, eta inoiz kontrako eztarritik joan zaionez janaria, beldurtu egin ginen.

Hitz egin genuen berarekin eta egunero bisitari joaten zaion anaiarekin, egoerari konponbideren bat aurkitu eta Juanek gustatzen zaiona jan ahal dezan, ahalik eta arrisku txikiena duela. Hona zer adostu genuen:

gustatzen zaiona jan dezala Juanek, betiere nola lagundu dakien norbait alboan duela, jana kontrako eztarritik joateko arriskua gutxitzearen.

Fraisoroko profesionalak kontaktua

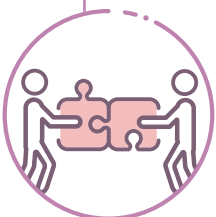
4.3. Beste profesional batzuekiko harremana eta koordinazioa



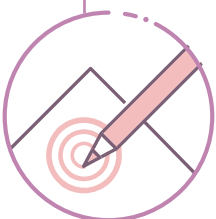
Unitateko koordinatzailearen laguntza dutela, **erreferentziako profesionalak aurkeztu eta azaldu behar dizkiete gainerako profesionalari arreta eta bizi planaren gaineko erabaki nagusiak.**



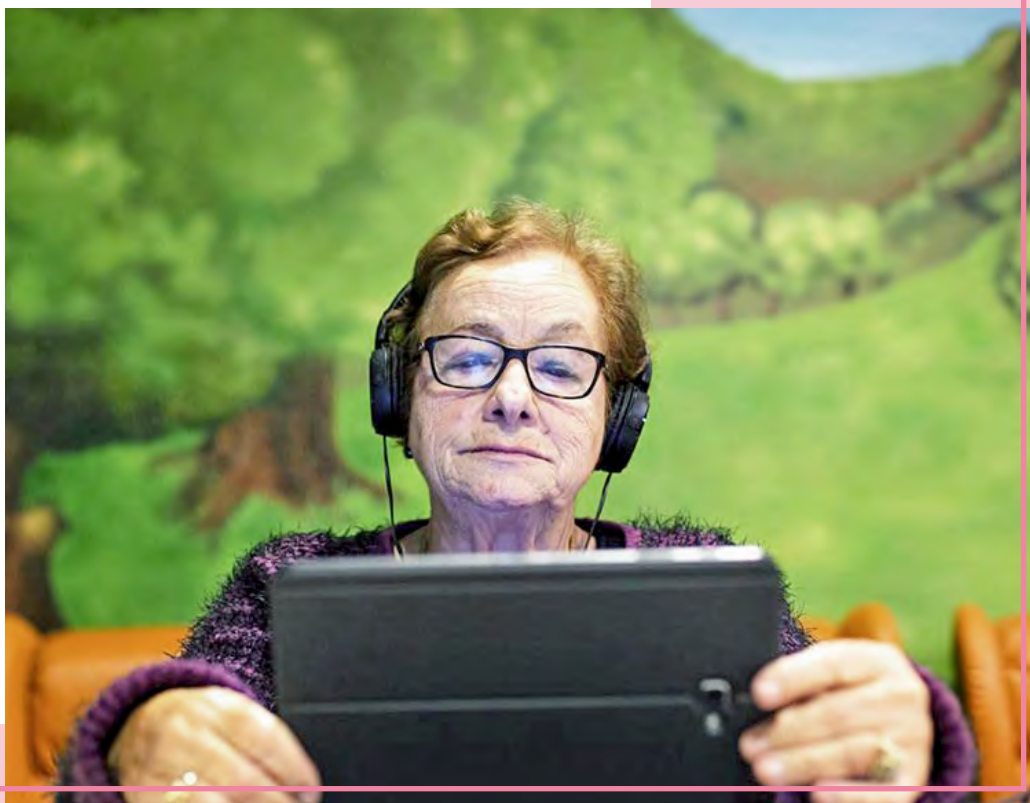
Garrantzizkoa da **koordinatua izatea ekintza**, adinekoarekin eta haren familiarekin lortutako akordioak errespetatzea eta betetzea. Batzuetan, onuragarria izan daiteke beste profesional batek laguntzea erreferentziakoari, azalpen osagarriak eta arau edo erabaki batzuei buruzko arazoibide teknikoak eman ditzan.



Jarrera proaktiboa izan behar du erreferentziako figura profesional horrek eta arretaz begiratu nola gauzatzen diren hartutako erabakiak eta neurriak, arreta planean jasoak, batez ere adinekoaren bizitzako lehenetsunekin eta eguneroko zaintza lanekin lotura dutenak. Izan ere, eurak dira egokienak aldaketak proposatzeko, berrikuspenak eskatzeko eta beste profesional batzuen laguntza eskatzeko, betiere beren ardurapeko adinekoen arreta eta bizitza hobetzea helburu dutela.



Eginkizun horiei ekiteko, **funtsezkoa da erreferentziako profesionalak unitateko koordinatzailearen eta talde tekniko gainerako profesionalen laguntza izatea**. Erreferentziako profesional gisa jarduteko, ezinbestekoa da zuzendaritzaren eta talde teknikoaren laguntza eta aintzatespena jasotzea.



Ahal duen guztietan mintzaten da Gabrielarekin haren erreferentziako profesionala, Julia. Solasaldi horietako batean, hau esan zion Gabrielak Juliari: aspaldi ikusi ez duen lagun bat duela, eta asko nabari duela haren falta.

Gabrielaren familiari galdetu zion Juliak haren lagunaz, eta lortu zuten harekin harremanetan jartzea. Julia arduratzen da —talde teknikoaren laguntzaz— telefono deiak programatzeaz eta egiteaz, Gabrielak harremanetan jarrai dezan berarentzat hain garrantzizkoa den adiskidearekin.

Fraisoroko profesionalek kontatua

3.

LEKUKOTZA GARRANTZITSUAK IBILBIDEAREN APLIKAZIOAZ

ADINEKOAREN PARTAIDETZA BERE ARRETA PLANEAN, ARGIXAO EGOITZAN



2021eko hasieratik, bere balorazio integrala egiteko bileretara gonbidatzen dugu adinekoa, zeinak partzen hartzen baitu eta haren ekarpenak entzun egiten baitira. Adinekoa izaten da topaketaren protagonista. Bilera horiei esker, hobeto ezagutzen dugu adinekoa, eta harengandik hurbilago sentitzen gara; haren eguneroko bizimoduan garrantzizkoak diren alderdiak jorratzen ditugu.

Profesional hauek gara esku hartzen dugunak saio horietan: erizainak, medikuak, gizarte langileak eta erreferentziako profesionalak. Adinekoaren historia, harentzat zer den garrantzizkoa... aztertzen dugu; ondoren, haren beharrak, osasun egoera, nahiak eta abar jorratzen ditugu, plana prestatzeko.

Narriadura kognitiboa duten adinekoak ere gonbidatzen ditugu bileretara. Lagungarri zaigu haien presentzia gure arreta harengan jartzeko, eta hari zuzentzen gatzaizkio une oro. Hasieran uste genuen baino askoz gehiago hartzen dute parte prozesuan adinekoek. Orain arte, senideek ez dute parterik hartu saio horietan, pandemiak eragindako murrizketak direla medio.

Batzuek nahiago izaten dute bilerara ez joan, eta errespetatu egiten dugu haien erabakia; joaten direnek, berriz, eskerrak ematen dizkigute partaidetza gune hori eskaintzeagatik, eta oso positiboa dela deritzote

Argixaoko profesionalak kontaktua



Duela hiru urte, Teresa Martínezen proiektu batean jardun ondoren, honetaz ohartu ginen: partaidetza jorratu beharra zegoela, eta zeregin handia genuela alor horretan.

Adinekoen zaintzan agertzen diren lehentasunak eta nahiak identifikatzeko tresna bat diseinatu genuen, eta bilerak egiten hasi ginen adinekoa, haren senide bat, erreferentziako profesionala eta talde teknikoko kide bat, informazio esanguratsua partekatu eta denon artean arreta plana prestatzeko. Hortik sortu zen «Nola nahi dut» tresna, gure lana egiteko eta ikusteko modu berri bat.

Inflexio puntua izan dira «Nola nahi dut» tresna eta partaidetza saioak gure jarduera profesionalean. Atzera bueltarik gabeko aldaketa da. Ordura arte, inoiz ere ez ginen eseri adinekoarekin hau eztabaidatzera: zer laguntza nahi duen eguneroko bizimodurako, zer den harentzat garrantzitsuena, zer zaindu edo lagundu behar dugun, eta abar.

Xehetasunen garrantzia, pertsona ondo ezagutzearen balioa (haren historia, ibilbidea...) erakutsi digu esperientzia horrek, non adinekoak bere buruaren arreta plana prestatzen esku hartzen baitu, eta ulertarazi digu ez dagoela zaintza egokirik adinekoak ahotsik ez badu.

Narriadura kognitibo larria jasaten eta zer nahi duten hitzez adierazi ezin digutenei dagokienez, berriz, haien hurbileneko pertsonarekin eta erreferentziako profesionalarekin egiten dugu prozesua. Oso garrantzitsua da eguneroko behaketa adineko horien kasuan.

Orientagarri dugu lan egiteko modu hori («Nola nahi dut» agiria eta adinekoak ere esku hartzen duen partaidetza saioak), eta zentzua ematen dio laguntza prozesuari.

Batzuetan, gure galderek harritu egiten dituzte adinekoak eta haien senideak. Hala eta guztiz ere, beti eskertzen dituzte. Estimatuak eta lagunduak sentitzen dira, izan ere, eta batzuek idatziz azaltzen dizkigute euren lehentasunak, errutinak eta interesak, hitz egin dugunaren osagarri.

Fraisoroko profesionalen kontaktua

4. PRAKTIKARAKO BALIABIDEAK

Atal honetan, aurrera egiten lagunduko diguten baliabideak aztertuko ditugu.

Batzuk tresna metodologikoak dira (esku hartze jakin batzuetarako eskuliburuak, 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).

ADINEKOAK BERE ARRETA PLANEAN DUEN PARTAIDETZA BERRIKUSTEKO ETA GOGOETA EGITEKO FITXA

Deskribapena



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

Zertarako diren

Oso lagungarriak dira adinekoak bere arretan duen partaidetzaren alderdi nagusietako indarguneak eta hobetu beharreko arloak identifikatzeko eta haietaz jabetzeko.

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

Aurrera egiteko zer eremu lehenetsi behar diren identifikatzen laguntzen dute. Planifikatzeko baliagarriak dira, beraz.

Non eskura daitekeen

<https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/nork-bere-buruaren-arretan-parte-hartzea-berrikuspen-parte-hartzailerako-fitxa>

ESKULIBURUA: «NOLA ANTOLATU PARTAIDETZAZKO SAIOAK ADINEKOEKIN ETA HAIEN SENIDEEKIN, BIZITZA ESANGURATSUA IZATEN LAGUNTZEKO»

Deskribapena



Eskuliburu laburra, non adinekoekin eta haien senideekin banakako topaketak antolatzeko eta sustatzeko prozesua deskribatzen baita.

Zertarako den

Egoitzetako taldeei orientabideak emateko gai honetaz: nola prestatu pertsona ardatz duten banakako plangintza prozesuak, bizitza esanguratsua izaten laguntzeko.

Non eskura daitekeen

<https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/nork-bere-buruaren-arretan-parte-hartzeko-gida>

NOLA NAHI DUT

Deskribapena



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

Arreta eta Bizitza Planekoa da (ABP).

Zertarako den

Adinekoa zaintzeko behar den informazio esanguratsua identifikatzea, haren laguntzarekin, 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 ABPrek ikuspegi bateraturantz bideratzen du.

Non eskura daitekeen

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

AURRETIAZKO ERABAKIAK PLANIFIKATZEN LAGUNTZEKO ORIENTABIDEAK

Deskribapena



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

Zertarako den

Etorkizuneko balizko ezintasun-egoeren aurrean hausnartzeko, adierazteko eta lehentasunak aurreikusteko aukera ematea pertsoneri.

Profesionalak gidatzea, aurretiazko erabakiak hartzeko prozesuan laguntzeko.

Non eskura daitekeen

Laster gure webgunean

BIDEOA: NOLA DINAMIZATU PARTAIDETZA SAIO BAT («NOLA NAHI DUT»)

Deskribapena



Bideoak erakusten du nola har dezakeen parte adinekoak partaidetza saio batean, «Nola nahi dut» agiria erabiliz.

Zertarako den

Adinekoak bere buruaren arreta plana diseinatzen izan dezakeen partaidetza formaleko saio bat erakusteko.

Non eskura daitekeen

Laster gure webgunean

«NOLA NAHI DUT» TRESNA COVID-19AREN GARAIAN

Deskribapena



Berrogeialdia egin behar duten eta/edo bizikidetzaren unitatean isolatuta egon behar duten adinekoei laguntzeko jardunbide egokiak eta gomendioak jasotzen ditu agiriak.

Isolamenduak eta/edo berrogeialdiak eragiten dituen kalteak gutxitzeko bereziki zer alderdiri erreparatu behar zaien azaltzen du (hasierako informazioa, laguntza indibidualeko plana...).

Zertarako den

Infekzioaren prebentzioari dagozkion neurri murriztaileak egokiro aplikatzeko orientabideak emateko unitateko taldeari.

Non eskura daitekeen

www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/nola-nahi-dut-covid-uneetan

HORRELAKOA NAIZ NI

Deskribapena



Alzheimer's Society elkarteak Royal College of Nursing-en babesarekin egindako "This is me" liburuxkaren egokitzapena da "Horrelakoa naiz ni".

Dementia edo komunikazio-zailtasunak dituen eta arreta profesionala jasotzen duen edozein pertsonaren bizitzari eta lehentasunei buruzko xehetasunak identifikatzeko gida erreza da.

Zertarako den

Material erabilgarria da edozein zaintza-inguruetan, profesionalek hobeto ulertu dezaten pertsona benetan nor den eta haren lehentasunen arabera laguntzeko. Tresna horrek segurtasuna ematen die dementzia duten pertsonari eta haren zaintzaileei; izan ere, zaintzaile horiek erabakiak hartzea errazten dute, laguntzen dioten pertsonaren duintasuna eta nahiak errespetatuz.

Non eskura daitekeen

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

ERREFERENTZIAKO PROFESIONALARI (EP) DAGOZKION EGINKIZUNEN AGIRIA

Deskribapena



Erreferentziako profesionalaren 15 eginkizunak zehazten ditu agiriak. Matia Fundazioko 200 profesionalek baino gehiagok elkarlanean prestatua.

Zertarako den

Orientabideak emateko erreferentziako profesionaleri eta gainerakoei dagokien jarduera egokiro egin dezaten. Erreferentziako profesionalaren eginkizuna adinekoei eta haren senide zein ingurukoei hedatzeko ere baliagarria da.

Non eskura daitekeen

<https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/erreferentziazko-profesionalaren-zereginak>

5.

ZENBAIT ARTIKULU ETA AGIRI TEKNIKO INTERESGARRI

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

✔ sinboloa daramaten agiriak dibulgazio estiloan daude idatziak, errazago irakur daitezzen eta; hori dela eta, bereziki lagungarriak dira zentro eta zerbitzuetako taldeek kontsultak egin ditzaten. Horrek ez du esan nahi, jakina, gainerako agiriak beharrezkoak ez direnik edo balio txikiagoa dutenik, edozein dela ere sakondu beharreko gaia.

- ✔ Asociación Navarra en Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (Anfas). (2012). Planificación centrada en la persona. Navarra: ANFAS.
- ✔ 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.
- ✔ Carratalá, A., Mata, G., y Crespo, S. (2017). Planificación centrada en la persona. Planificando por adelantado el futuro deseado. Madrid: Plena Inclusión.
- Centro de Documentación y Estudios SIIS. Fundación Eguía Careaga. (2011). Proyecto Vivir mejor. Planificación esencial del estilo de vida. Gasteiz: Arabako Foru Aldundia.
- Bizkaiko Gizartean Esku Hartzeko Etika Batzordea (2018). *El proceso de información y consentimiento en servicios sociales*. Bilbo: Bizkaiko Foru Aldundia.
- Esfahani Smith, E. (2017). El arte de vivir una vida con sentido. Bartzelona: Urano.
- Fundación San Francisco de Borja. (2007). Planificación centrada en la persona. Experiencia de la Fundación San Francisco de Borja con Discapacidad Intelectual. Madrid: FEAPS.

- ✔ Martínez, T., Salgado C., Fraile R., Sánchez, J.M., y Rodríguez, A. (2019). Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales. Valladolid: Gerencia de Servicios Sociales. Gaztela eta Leongo Junta.
- ✔ Martínez, T. (2016) *Cuidar acompañando proyectos de vida*. Artículo publicado en el Blog La ACP, un camino por recorrer. blogean argitaratutako artikulua. Hemen eskuragarri: <http://acpgerontologia.blogspot.com/2015/01/cuidar-acompanando-y-apoyando-los.html>
- ✔ Martínez, T. (2016) *El plan de atención y vida*. Artículo publicado en el Blog La ACP, un camino por recorrer. blogean argitaratutako artikulua. Hemen eskuragarri: <http://acpgerontologia.blogspot.com/2016/02/el-plan-de-atencion-y-vida-por-teresa.html>
- ✔ Martínez, T. (2016) *El profesional de referencia desde la atención centrada en la persona*. «La ACP, un camino por recorrer» blogean argitaratutako artikulua. Hemen eskuragarri: <http://acpgerontologia.blogspot.com/2016/03/el-profesional-de-referencia-desde-la.html>
- ✔ Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona*. Cuadernos prácticos. Cuaderno nº11. Conocer la persona y apoyar su autodeterminación. El grupo de apoyo y consenso. Gasteiz: Enplegua eta Gizarte Politikak Saila. Eusko Jaurlaritzza.
- ✔ Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de Atención Centrada en la Persona*. Cuadernos prácticos. Cuaderno nº 5. El profesional de referencia en centros. Gasteiz: Enplegua eta Gizarte Politikak Saila. Eusko Jaurlaritzza.
- ✔ Suárez-González, A. (2020). *Accesibilidad cognitiva, atención centrada en la persona y obtención de consentimiento informado en personas con demencia*. Matia Fundazioaren bloga.
- ✔ Gorabide. Plena Inclusión. (2017). *Mi Plan. Apoyo metodológico para la implantación de la planificación centrada en la persona*.
- ✔ Plena Inclusión. (2021). *Medidas de alivio y reducción de restricciones. Estrategias para compensar el impacto de la COVID-19 en recursos residenciales y de vivienda*.

matia
gogoz bizi