

Horrelakoa naiz ni

LIBURUXKA HONEK NI ZAINZEN
LAGUNDUKO DIZU, NAHI ETA
BEHAR DUDAN MODUAN.



Hau da nire izena:



Erantsi gustuko duzun argazki bat

Duela gutxiko argazki bat ere
erantsi dezakezu hurrengo
orrialdean.



Eraman liburuxka hau eta jar ezazu
leku egoki batean, arreta ematen
dizuten pertsona guztiek erraz ikusi
eta kontsultatu ahal izan dezaten.

matia
gogoz bizi



Duela gutxiko argazki bat erantsi

Dementia, delirioa edo komunikatzeko beste zailtasun batzuk dituen pertsona batek aldaketa kezkarriak edo larriak izan ditzake, hala nola leku ezezagun batera eramatean edo zaintzen duten pertsona berriekin topo egiten duenean.

"Horrelakoa naiz ni"-k larritasuna gutxitu dezake. Zaintzak ematen dituzten profesionalak pertsona ezagutzen laguntzen die, bai eta haren beharretara eta lehentasunetara egokitutako arreta ematen ere. Osatu egin behar da, pertsonak leku berri batera eraman dezan edo zaintzen duten profesional berriei eman diezaien.

Behar den aldiro aldatu behar da.

Pertsona hobekien ezagutzen dutenek bete behar dute, eta, ahal den guztietan, inplikaturako pertsonarekin.



NIRI BURUZ

Zein izenetatik deitzea gustatzen zaidan

Non bizi naizen

Zaintzaile/pertsona hauek ezagutzen naute hobekien:

Hau zuk jakitea nahiko nuke...

Nire historia pertsonala eta nire familia

Nire lagunak

Nire maskotak (baldin badituzte) eta ondasun preziatuenak

Ingurua, ez helbide osoa, eta bertan bizitzen daramazun denbora.

Zure bikotekidea, senitartekoa, laguna edo zaintzailea izan daiteke.

Kontuan hartu zure buruaz garrantzitsua den eta ezagutzen eta zaintzen lagunduko digun edozein alderdi. Adibidez: dementia daukat; nahiago ditut zaintzaile femeninoak; alergia diet...; ezkerria naiz; hitz egiten duten hizkuntzak.

Zure jaioterria, hezkuntza, egoera zibila, seme-alabak, bilobak eta harreman gehien mantentzen duzun senideen izenak.

Zerrendatu gertu izatea gustatzen zaizkizun ondasunak: argazkiak, liburuak, bitxiak



NIRE AURREKARIAK

Nire prestakuntza kulturala, erlijiosoa eta espirituala

Idatzi zure kultura- edo erlijio-komunitateari buruzko informazioa, zuretzat garrantzitsua bada. Gustatzen zaizu zerbitzu erlijiosoetara joatea edo gertaera eta festa jakin batzuk ospatzea? Higiene- edo elikadura-praktika jakin batzuk jarraitzen dituzu? Arroparen eta itxuraren alderdiak garrantzitsuak al dira zuretzat?

Nire interesak

Idatzi klubak eta afiliazioak, zaletasunak edo kirolak.

Nire lanak eta lorpenak

Zerrendatu harro zauden lorpenak. Gehitu zuretzat garrantzitsuak diren lanak eta jarduerak.

Bizi izan naizen eta bisitatu ditudan tokirik gustukoena

Idatzi zuretzat garrantzitsua den aurreko edo haurtzaroko edozein etxe, bai eta bisitatu duzun tokirik gogokoena edo esanguratsuen ere.



NIRE OHITURAK ETA ERRUTINAK

Hurrengo errutinak garrantzitsuak dira niretzat:

Zer ordutan jaikitzen/oheratzen zara? Zer ordutan nahiago duzu gosaldu, bazkaldu eta afaldu? Askaria, paseoa edo siesta egiten duzu eguneko une jakin batean? Edari bero bat hartzen duzu oheratu aurretik? Norberaren zaintzako jarduerak ordena jakin batean egiten dituzu?

Laguntzarik gabe egitea gustatzen zaizkidan gauzak

Kontuan hartu independente izatea gustatzen zaizun jarduerak, hala nola janzteia, jatea, higiene pertsonala.

Zer gauzatarako nahi duzun laguntza

Deskribatu pertsonak nola lagun dezaketen, besteak beste, janzen, jaikitzen eta jaten.

Agian deseroso sentiarazten nauten gauzak

Idatzi ezazu kezkatzen zaituen edozer gauza, hala nola bakarrik egotea edo maite duzun pertsona batengandik bereizita egotea; behar fisikoak, hala nola egarria, gosea, mina, idorreria... Antsietatea eragin diezaioketen inguruneko faktoreak: ate irekiak, ahotsak, zarata edo iluntasuna.

Antsietatez edo haserre banago hobeto sentiarazten nauten gauzak.

Idatzi larrituta edo zorigaitzoko sentitzen bazara lagun diezazuketen gauzak, hala nola konpainia izatea, hitz lasaigarriak, musika edo telebista.



NIRE OHITURA PERTSONALAK

Lo egiteko laguntzen didaten gauzak

Idatzi ohizko lo-errutinak eta oheratzerakoan duzun errutina. Argia piztuta uztea gustatzen zaizu edo gaez bainugela aurkitzea kostatzen zaizu? Ohea, koltxoia edo burko berezia gustukoekin duzu?

Nire zaintza pertsonalak

Zerrendatu zure ohiko praktikak, lehenetsunak eta bainugelak, dutxan edo bestelakoetan behar duzun asistentzia-maila. Nahiago duzu garbitu eguneko ordu jakin batean? Nahiago duzu gizon batek edo emakume batek laguntzea, berdin dio? Ilea nolabait zaintzen edo orrazten du? Zer maiztasunekin garbitzen duzu ilea?

Nola hartzen dut nire botika

Botikak hartzeko laguntza behar duzu? Nahiago duzu botika likidoa hartu?

Nire jateko eta edateko modua

Baduzu gustuko janaririk edo gustuko ez duzun elikagaiarik? Jateko edo edateko laguntza behar duzu? Jateko hortzondea erabiltzen duzu? Irensteko zailtasunak dituzu? Elikagaien zer ehundura behar duzu, biguna edo likidoa? Begetarianoa zara edo beste behar dietetiko batzuk dituzu?



NIRE KOMUNIKAZIOA ETA MUGIKORTASUNA

Nire entzumena eta ikusmena

Ondo entzuten duzu? Audifono bat behar duzu? Nola da hobe zugana hurbiltzea? Egokia al da ukimena erabiltzea? Betaurrekoak erabiltzen dituzu edo bestelako laguntza bisualik behar duzu?

Nola komunika gaitzke

Nola komunikatzen zara: ahoz, keinuekin edo bien arteko nahasketa batekin? Irakurtzen eta idazten duzu? Nola erakusten ditu mina, ondoeza, egarria edo gosea? Lagunduko diozu gauzak idazten? Idatzi zer behar duen jakiten lagun diezagukeen edozer gauza.

Nola mugitzen naiz

Zure kabuz mugitzen zara? Ibiltzeko laguntza behar duzu? Eskailerak erabil ditzakezu? Eserita zaudela jaikitzen zara laguntzarik gabe? Eskubanda, aulki edo kuxin berezia behar duzu? Oinak altxatu behar dira eroso egon zaitezen?



BESTELAKOAK

Niri buruzko beste ohar batzuk

Sartu aurreko zerrendan agertzen ez den zuri buruzko edozein xehetasun: adibidez, zure telebista- edo irrati-saio gogokoenak; zure iraganeko gertakari esanguratsuak; zure itxaropenak eta asmoak. Egin duzun edozein plan aurreratu, tutore bat izendatu duzun, etab..

Data (Eguna / Hilabetea / Urtea)

..... / /

Egilea

.....

Pertsonarekiko erlazioa

.....

- Ados nago eman dudan informazioa osasun-arloko eta gizarte-laguntzako profesionalak arreta eta laguntza emateko erabiltzearekin. Beste helburu baterako erabili nahi badute, lehenik eskatu egin behar dute.

Mesedez, ez eman beste batzuek ezagutzea ondo iruditzen ez zaizun informaziorik. Profesionalek jakinarazi behar dizute nola erabiliko duten ematen diezun informazioa. Egiten ez badute, galde iezaiezu: jakiteko eskubidea duzu.

"Horrelakoa naiz ni" "[This is me](#)" liburuxkaren egokitzapena da. **Alzheimer's Society** **Royal College of Nursing** babesarekin egindako materiala da, eta dementziarekin bizi diren pertsonen, zaintzaileen eta osasunaren eta gizarte-laguntzaren arloko profesionalen iradokizunak jasotzen ditu. Eskerrak eman nahi dizkiegu baliabide hau diseinatzen eta gauzatzen lagundu duten erakunde eta pertsona horiei, aukera eman baitigute baliabide hori itzultzeko eta gure testuingurura egokitzeko.

Material hori doan deskarga dezakezu hemen:

www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/horrelakoa-naiz-ni

matia
gogoz bizi