

# "Nola nahi dut...?"

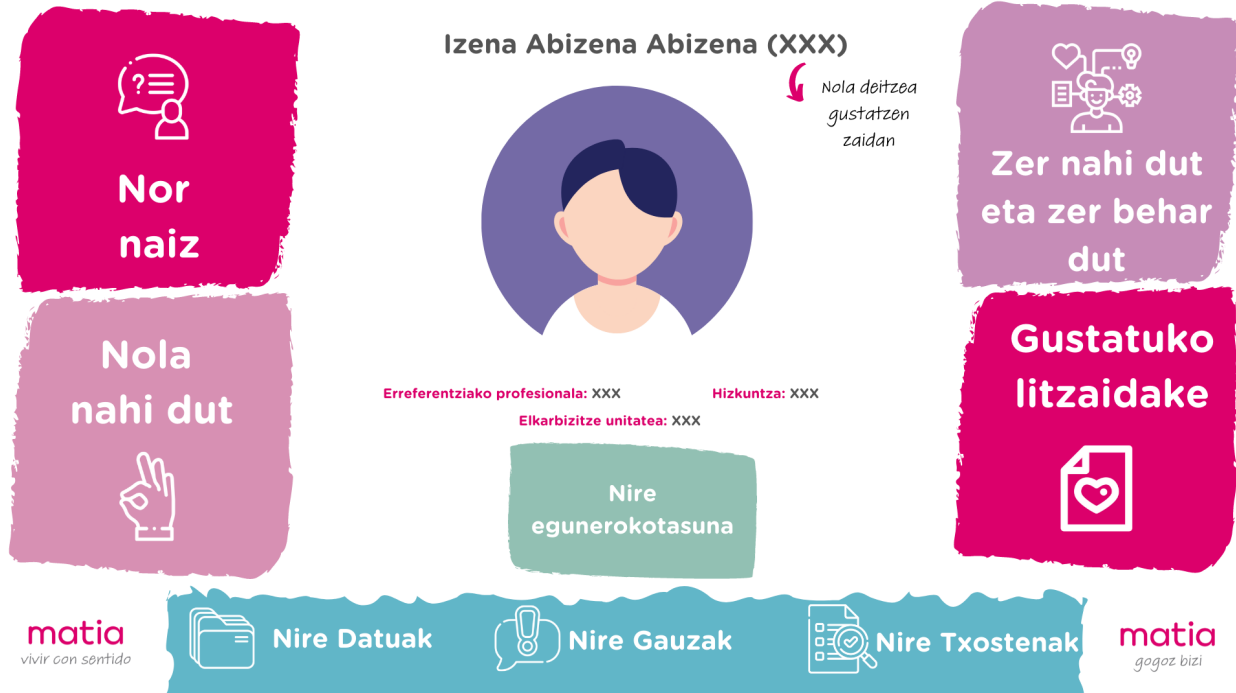
NIRE ARRETA ETA BIZITZA PLANA  
ERAIKITZEN



matia

# "Nola nahi dut...?"

NIRE ARRETA ETA BIZITZA PLANA  
ERAIKITZEN



"Nola nahi dut" arreta eta bitziza planaren (hemendik aurrera AetaBP) parte da. Planak pertsona nor den jakiteko informazio garrantzitsua, zein historia duen, berarentzat garrantzitsua zer den, zer helburu eta nahiak dituen eta laguntza behar duenean zainketarako dituen lehentasunak jasotzen du. Jarraian, labur-labur deskribatzen dira planaren zatiak:

## Nor naiz

Pertsona nor izan den, eta, ondorioz, nor den ezagutzeko helburuarekin, puntu honek bere bizitzaren historiari eta indarguneei buruzko informazioa jasotzen du.

## Zer nahi dut eta zer behar dut

Gaur egun pertsonarentzat garrantzitsua denaren informazioa adierazten du. Kontuan hartu behar dena zentzuzko bitziza bat izateko, bizitzea merezi duen bitziza bat. Helburu pertsonalak eta laguntza edo adostutako profesionalen esku hartze plana identifikatzen ditu.

## Nola nahi dut

Puntu honetan zehazten da pertsonak eguneko momentu desberdinetan nola lagunduta izan nahi duen eta bere errutinak eta horri buruzko lehentasunak zeintzuk diren.

## Gustatuko litzaidake

Atal honetan bete beharreko amets eta nahi bereziei buruzko informazioa agertzen da, pertsonak zituen edo gaur egun sortzen diren helburuak eta bere bizi-proiektua garatzen jarraitzen utziko diotenak.

### Zertarako balio du "Nola Nahi Dut"-ek?

Laguntza bat da, profesionalek pertsonari zainduak izaten lagundu diezaieten, bere lehentasun eta beharren arabera. Hona hemen funtsezko gai batzuk:

- ✓ Erreferentziarako profesionala pertsonarekin batera egiten du, edo familiarekin/hurbilekoekin pertsonak behar den informazioa ezin duenean eman.
- ✓ Gomendagarria da sartzeko denetik biltzen den informazioa erabiltzea.
- ✓ Dokumentu biziak da, pertsonarekin batera eboluzionatzen duena.
- ✓ Pertsonarekin zaintzaren akordio bat da.
- ✓ Denek ekarpenak egiten dituzte "Nola nahi dut"-ean. Erreferentziarako profesionalak ikuspegi integrala du.



### Nola da "Nola Nahi Dut"-a?

Hainbat orriz edo erlaitzez osatuta dago, bakoitza bere erabilerako praktikoena izango den lekuan kokatuta egon dadin, paperean erabiltzen bada eta arin kontsultatzeko (erlaitzen bidez) ordenagailuz edo gailu mugikorrez sartzeko garen.

- *Nola hasi nahi dut eguna*
- *Nola pasa nahi dut eguna*
- *Nola bazkaldu nahi dut*
- *Nola oheratu nahi dut*
- *Nola igaro nahi dut gaua*
- *Nola egin nahi ditut niretzat garrantzitsuak diren gauzak*

### Zergatik dago lehenengo pertsonan?

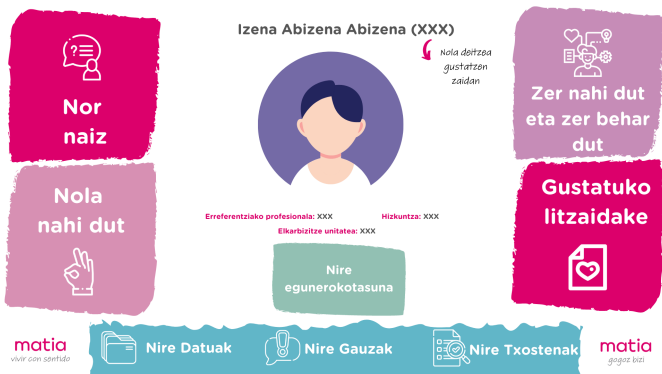
"Nola Nahi Dut", Arreta eta Bizitza Planeko gainerako atalak eta Bizitza Historia, Gustuak, lehentasunak eta itzaropenak bezalako Balorazioak lehen pertsonan idatzita daude. Horrela idatzita egoteak sustatzen du laguntzen ditugun pertsonak bere Planaren jabeak izaten.

### Nola egiten da "Nola nahi dut"-a?

Profesional bakoitzak pertsona bakoitzaren zaintzarako informazio garrantzitsua ematen du, baina erreferentziarako profesionalak pertsona edo familiarekin batera "Nola Nahi Dut"-aren funtsezko zatia osatzen du.

## Zer informazio osatzen du "Nola Nahi Dut"-ak?

### 1. Goiburua



**Izena:** izen osoa eta pertsonak deitzea nahi duen modua

**Erreferentziako profesionala:** erreferentziako profesionalaren izena

Bizi den **bizikidetz-unitatea**

**Hizkuntza:** euskera / gaztelera / besteak

**Nirekin komunikatzeko garrantitsua da:** atal honetan pertsonarekin komunikatzeko funtsezko informazioa azaltzen da. Pertsonarengana jotzeko modu berezirik dagoen idatziko dugu, komunikazioa sustatzeko entzumen-arazoak, ulermen-arazoak, hitz egiteko arazoak, etab.

### 2. Momentuak

NND  
eguna hasi

NND  
eguna pasa

NND  
jan

NND  
oheratu

NND  
gaua pasa

NND niretzat  
garrantzitsuak diren  
gauzak egin

- **Nire errutina \_\_\_\_\_ garaian \_\_\_\_\_ da.** Pertsonaren eguneko momentu horretako errutina islatzen dugu, bere lehentasunak eta gustuak.
- **\_\_\_\_\_-(e)ko laguntza behar dut.** Pertsonak jarduerarako behar dituen laguntza eta zaintzak adierazten dira.
- **Anima nazazu \_\_\_\_\_ra.** Hemen idazten dugu zer behar duen anima dezagun, bere gaitasunei eta autonomiari eusteko.
- **\_\_\_\_\_ zait/naiz \_\_\_\_\_ -ean. \_\_\_\_\_ lagundu nazakezu.** Beharrezkoa denean bakarrik azaltzen dugu ea pertsonak bete gabeko behar baten ondorioz kentzen digun portaeraren bat duen, eguneko une horretarako ezagutu behar duguna.
- **Beste zaintza batzuk:** pertsonari eguneko une horretan lagundu behar diogunean kontuan hartu beharreko informazioa.
- **Arriskuak:** zer ezagutu behar dugu eta horiek txikiagotzeko ekintzak.

## Adibide bat: nola lagundu Juanari jaikitzeke orduan.



Juana Fernandez Uranga (**Juana**)

**Erreferentziako profesionala:** Antxon Iturbe

**Hizkuntza:** Gaztelera

**Elkarbizitze Unitatea:** 3<sup>a</sup>A

**Nirekin komunikatzeko garrantzitsua da:** ozen eta mantxo hitz egitea entzumen asko galdu dut eta.

**NND**  
eguna hasi

**NND**  
eguna pasa

**NND**  
jan

**NND**  
oheratu

**NND**  
gaua pasa

**NND niretzat**  
garrantzitsuak diren  
gauzak egin

### Jaiki eta dutxatu

- Jaikitzerakoan nire **errutina** honako hau da: oso goiz esnatzen naiz eta dutxa hartu arte ohean lasai egotea gustatzen zait. Zu logelan sartzea eta pertsiana igotzea gustatzen zait, pixkanaka argitu naizen. Goizeko lehen orduan ez naiz oso hitzuna, izan ere egun onak ematea eta zuk esatea zer eguraldia egiten duen gustatzen zait. Egunero gosaldu baino lehen dutxatzea gustatzen zait.
- Ohetik jaikitzeke eta komunera joateko zure **laguntza** behar dut. Poliki noa eta zure laguntza behar dut. Dutxatzeko komuneko aulki bat behar dut ezin naizelako luzaroan zutik egon.
- Dutxan ahalik eta autonomoa izaten **anima nazazu**. Xaboa eman, ura eman eta lehortu naiteke iristen naizen gorputzeko atal guztietara. Anima nazazu nahi dudan xaboa aukeratzera, usan diferentekoak ditut eta.
- Batzuetan ez naiz seguru sentitzen dutxan, beldurra sartzen zait eta berehala atera nahi dut handik. Lagundu diezadakezu hitz egiten badidazu edo elkarrekin abesten badugu, horrela distrahituta nago eta hobeto pasatzen zait une hau.

#### Zaintzak

medikuak errezetatu didan krema berezi bat erabiltzen dut. Dutxa ondoren hanketan eman behar da.

#### Arriskuak

batzuetan dutxa ondoren mareatzen naiz, horregatik garrantzitsua da dutxa ondoren momentu bat eserita egotea, eta gero, zure laguntzarekin jaikitzea eta pixkanaka ibiltzea.

### Jantzi eta apaindu

- **Nire janzteko errutina honako hau da:** arropa aukeratzen dut eta aurreko egunean prestatzen dut. Batzuetan iritziz aldatzen dut egingo duen eguraldia esaten didazunean. Arropa eta dotore joatea asko gustatzen zait.
- **Nire apaintzeko errutina honako hau da:** egunero makillatzen naiz, kolonia botatzen dut eta detaile txikiren bat janzten dut. Janzteko zure **laguntza** behar dut, bakarrik ezin dudalako egin eta, gainera, orbanik edo urraturik badut begiratzea gustatzen zait, nik ez baitut ondo ikusten. Ondo orraztu ezin naizenez, horretarako zure laguntza ere behar dut. Apain-mahaian dudan argazkian bezala gustatzen zait ilea eramatea.

Eder jartzen **anima nazazu**.

**matia**  
*gogoz bizi*