

Adineko pertsonak eta zahartze aktiboa EAEn.

Euskal Soziometroaren aurretiko azterlana 64
2017ko maiatza

**ZAHARTZE AKTIBOAN
OINARRITUTAKO AZTERLANA**

AURKIBIDEA

0. Aurkezpena

1. Helburuak. Zer jakin nahi dugu?

2. Metodologia. Nola landu dugu?

3. Txostena. Analisia

1. multzoa Ondorioen rankinga

2. multzoa Zahartze aktiboa

3. multzoa Politika publikoak

Eranskina. Zaintzaileak

0 Aurkezpena

AURKEZPENA

Jarraian, adin ezberdinetako emakume eta gizonekin izandako “**elkarrizketak**” abiapuntu hartuta egin dugun azterketaren emaitzak aurkeztuko ditugu. Guztiak dira **65 urtetik gorakoak**, EAEko hiru lurraldeen eremuan bizi dira (ez bakarrik hiriburuetan), eta horien bidez, azterketa honetan finkatutako helburuetarako funtsezkoa den informazioa jaso dugu.

Izan dugun elkarrizketa bakoitza, bai **tailerretan** oinarritutakoak, bai **banakako elkarrizketetan** oinarritutakoak, oso aberasgarriak izan dira esku artean genuen erronkari aurre egiteko:

Hurbilketa metodologiko kualitatiboen bidez, zuzenean ezagutzea adineko pertsonen **AUTOPERTZEPZIOA** aldatzea ekarri duten aldaketa sozial sakonak, haien eskariak eta itxaropenak, eta haien bizitzako **ERREALITATEA**. Eta, ahal den heinean, Eusko Jaurlaritzan ezartzeko interesgarriak izan daitezkeen ekimenak edo ideiak aurkitzea.

AURKEZPENA

Zahartze aktiboaren arloko hainbat adituk laugarren adina dagoela esaten dute. **Gero eta zabalduago dago zahartzaroa 75-80 urtetik aurrera hasten den ideia.** Lehen, hirugarren adina 60 urterekin hasten zen, eta orduan hasten zen bizitzaren azken etapa; oro har, erretiroa hartu ostean, edo amona-aitonaren rola hartu ondoren. Baina bizi itxaropena eta bizi kalitatea hobetu egin denez, pixkanaka laugarren adinaren ideia zabaltzen ari da; hots, zahartzaroaren adina 80 urtetatik aurrera hasten den ideia. Beste era batera esanda, **zahartze aktiboaren bidez, adin helduko fasea luzatu nahi dugu; fase horretan, independente eta autonomo izaten jarraituko dugu, baina adinak dakartzan muga jakin batzuk izanik. Hala, zahartzaroaren denbora (mendekotasunetik eta desgaitasunetik hurbil dago) laburtuko dugu.**

Errealitate berri hori aurkeztu ondoren, adituek diote politikak edo programak diseinatzeko erabiltzen diren parametroez eta kategoriez harago, **bere burua zahar ikusten duena da zaharra;** hots, adinak ez du garrantzirik. **Zahartze prozesua ezberdina da pertsona bakoitzaren kasuan, nork bere erritmoa eta denborak baititu.**

AURKEZPENA

Dokumentuan zehar aurrera egiten hasi baino lehen, argi utzi nahi dugu badakigula **adineko pertsonen kolektiboa oso zabala, konplexua eta heterogeneoa dela, eta askotariko errealitateak dituela; baina uste dugu azterlan hau egitean eta zahartzaroaren gaia jorratzean, interesgarria dela bizitzaren aurrean jarrera aktiboagoa duten pertsonengan jartzea arreta.** Zahartzaroa trantsizio etapa baten moduan landuko dugu. Etapa honetan, laneko bizitza uzten da (edo utzi daiteke), baina ez bizitzako ibilbidea.

1 HELBURUAK ZER JAKIN NAHI DUGU?

HELBURU NAGUSIA

Azterlan hau oso konplexua da helburuei dagokienez. Eusko Jaurlaritzako Prospekzio Soziologikoen Kabineteak martxan jarritako azterlan honetan, lehen aldiz hartu dira ardatz adineko pertsonak; beren bizitza bizi duten adineko pertsonak. Horretarako, oso parametro zehatzak ezarri ditu: zahartze aktiboa.

Azterketa kualitatiboak izango du lehentasuna azterketa kuantitatiboaren gainetik; horrenbestez, azterlan honek jarduketa fokuaren inguruko lehen hurbilketa egiteko balio behar du. Horren bidez, txosten hau oinarri gisa kudeatzeko eta lantzeko informazioa lortu behar dugu. Adineko pertsonen buruz ahalik eta egiazkoena izango den lehen argazkia lortzea dugu helburu. Hala, Eusko Jaurlaritzako Prospekzio Soziologikoen Kabinetearentzat lagungarria izango da gure gizartean gero eta garrantzi handiagoa duen publikoa hurbilagotik ezagutzeko eta, ondoren, galdetegi bat egin ahal izateko.

1.- PERTSONEKIN ETA ZAHARTZE AKTIBOAREKIN LOTURIKO HAINBAT ALDERDI

2.- ZAHARTZE AKTIBOAREN IKUSPUNTUAK

3.- MENDEKOTASUNA DUTEN PERTSONEN ZAINZAILEAK

2 METODOLOGIA NOLA LANDU DUGU?

METODOLOGIA

Lehen esan dugun moduan, zehazki, helburuak jasotzen dituen atalean, anbizio handiko azterlana dugu. Horrenbestez, zorrotz diseinatu behar da beharrizan horiei aurre egiteko aukeratu dugun metodologia.

1.- PARTE HARTZE TAILERRAK 65 URTETIK GORAKO PERTSONEKIN

2.- PARTE HARTZE TAILERRAK ZAINZAILEEKIN

3.- SAKONEKO ELKARRIZKETA IREKIAK

METODOLOGIA

PARTE HARTZE TAILERRAK

Parte hartzeko hainbat modu daude, eta denek dute balio berdina, baina guk parte-hartze aktiboaren alde egingo dugu; Desing Thinking-en oinarritutako tresna batzuk diseinatuko ditugu.

Garrantzitsua da planteamenduan banakako eta taldeko lana tartekatzea, konbinazio ezin hobea baita kalitateko informazioa lortzeko.

METODOLOGIA

PARTE HARTZE TAILERRAK

4

PARTE HARTZE TAILER 65 URTETIK GORAKO
PERTSONEKIN

1

PARTE HARTZE TAILERRA ZAINZAILEEKIN

40

PERTSONA

Fitxa teknikoa:

4

TAILER
+ 65

Lantaldeak

Donostia, Vitoria-Gasteiz, Gernika eta Amurrio

Hizkuntzak

3 Gaztelaniaz- 1 Euskaraz

Parte-hartzaileak

Hogeita hamabi pertsona

% 60 emakumeak eta % 40 gizonak.

1

TAILER
Zaintzaileak

Lantaldea

Bilbo

Hizkuntzak

Gaztelaniaz

Parte-hartzaileak

zortzi pertsona

% 75 emakumeak eta % 25 gizonak.

Fitxa teknikoa:

10

ELKARRIZKETAK PERTSONALAK

Elkarrizketak

Bilbo, Vitoria-Gasteiz, Getxo, Zerain,

Hizkuntzak

9 gaztelaniaz- 1 euskaraz

Parte-hartzaileak

10 pertsona

% 40 emakumeak eta % 60 gizonak.

Profilak

Pertsona aktiboak, askotariko lanbide-profilak eta bizitza-profilak dituztenak

Zahartze aktiboan adituak diren administrazioako eta unibertsitateko pertsonak ere sartu ditugu

3

TXOSTENA
Analisis

Emaitzak buru-belarri zerrendatzen hasi baino lehen, gurekin parte hartu duten pertsonak jarrera ona izan dutela nabarmendu nahi dugu. Era berean, eskaini diguten denboragatik ere eskerrak eman nahi dizkiegu. Txosten honetan, ezin dira jaso entzun ditugun hausnarketa guzti-guztiak. Hala ere, esan behar da azterlan honen helburua izan da parte-hartzaile bakoitzari buruz zerbait jasotzea.

MILA ESKER. GRACIAS.

1. multzoa

ONDORIOEN RANKINGA

Abiapuntua: Zahartzearen gaia jorratzea oso **korapilatsua** da. Duela gutxi gorabehera hamar urte, adineko pertsonekin zerikusia zuen guztia kontu itxia eta ezaguna zela uste genuen, eta gai horren inguruan ia ezer ezin zela zalantzan jarri. **Pertsonak zuzenean eta inolako trantsizio garairik gabe igarotzen ginen pertsona heldu izatetik, adineko pertsona izatera.** Pertsona horiek guztiek gizartean zuten eginkizuna modu erabat drastikoan aldatu zen. Pertsona horiek urte gutxiren buruan igarotzen ziren subjektu pasibo izatera, gizartean bigarren mailako eginkizuna (eta ikusezina) izanik; aldaketa hori batez ere bi egoera hauen ondorioz gertatu da:

-**Erretiroak** gehienetan, batez ere gizonen artean. Emakume asko oraindik ez ziren lan-munduan sartu, edo, sartu zirenek, utzi egiten zuten seme-alabak hazteko asmoz.

-Eta, askotan, **amama eta aitita** rola bere gain hartzean, batez ere emakumeen kasuan

Zahartzea **adin** kontua zen, **kronologiarekin** loturikoa. 65* urtetik gorakoa bazinen, zuzenean adinekotzat jotzen zintuzten.

*Espainian, 1955. urtean, 65 urtekoa zen bizi-itzaropena

Hala ere, eta hasierako hausnarketa hau alde batera utzita, ezin dugu esan zahartze aktiboarekin lotuta errealitate berri hau besterik ez dagoenik adineko pertsonen inguruan. Gure aldetik, hanka-sartzea izango litzateke. **Zahartzea oraindik ere bi aurpegiko txanpona da, eta bi ereduak elkarrekin ageri dira: “tradizionala” eta “zahartze aktiboaren kontzeptu berria”.**

Gizartean gertatzen ari diren aldaketen ondorioz zahartze aktiboaren eredia gehiago zabaltzen ari bada ere, ezin dugu ahaztu erretiratuen klubarekin, karta-jokoarekin eta bizimodu pasiboagoarekin loturiko eredu “tradizionala” ere hor dagoela. Gero eta indar gutxiagorekin, garrantzia galtzen ari da, baina oraindik urte asko iraungo du.

Abiapuntua azaldu ondoren, askotariko errealitateak eta aldaketak aurkitu ditugu, eta azterlan honetan landu beharreko helburuak gainditzen dituzte. Hori dela eta, esan dugun moduan, **gure lanaren oinarria hauxe izan da: zahartze aktibo izeneko fenomeno berri horretan murgilduta dauden pertsonak aztertzea eta haiekin hitz egitea.** Aurreko paragrafoan azaldu dugun moduan, askotariko errealitateak ikus ditzakegu fenomeno honekin batera, baina uste dugu besteak dagoeneko ondo aztertuta daudela, eta norabide horretan hainbat politika publiko egin direla. Hortaz, txosten honetan zahartze aktiboarekin loturiko ondorio nagusiak aurkezten ahaleginduko gara. Horretarako, datuak **6 puntutan** banakatuko ditugu.

1

Lehen ondorioa:

“Zaharra” eta “Viejo” hitzak ez ditugu INOIZ ERE erabili behar

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Kolektibo hau izendatzeko erabiltzen ditugun hitzak kontu handiz aukeratu behar ditugu. “Viejo” eta “zaharra” hitzak alde batera utzi behar dira egiten dugun ekintza, elkarrizketa edo galdeketa orotan. Ezin dugu ahaztu, 2. ondorioan frogatuko dugun moduan, elkarrizketatu ditugun pertsona gehienek **EZ** dutela beren burua nagusizat jotzen.

Hitz ATSEGIN eta INKLUSIBO bat behar dugu. Batez ere 65-70 urte inguruko pertsonen buruz hitz egiteko.

Gogoeta hau egin dugu tailer guztietan jaso dugun pertzepzioaren ondorioz. Topaketa horietan, gutariko norbaitek haien iritzia jasotzeko galderaren batean “adineko pertsona” hitza erabili izan duenean, kolaboratzaileek “behiek trenari bezala” begira geratu dira. Haien aurpegiera ikusita, argi eta garbi interpreta dezakegu zer pentsatzen ari ziren: ***Nitaz ari zara? Nagusia, ni?*** (Har dezagun hau anekdota gisa, ez baitugu inolako tentsio egoerarik edo egoera deserosorik izan)

2

Bigarren ondorioa:

EZ dira talde homogeneoa. Askotariko errealitateak dituzte: lan-esparruaren garrantzia

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Txosten honen hasieran esan dugun moduan, adineko pertsonak ezin ditugu kolektibo homogeneotzat jo. **Pertsonekin ari gara lanean, eta pertsonekin lan egiten dugun guztietan bezala, ñabardura multzo zabala eta aberasgarria dugu esku artean.** Hori dela eta, txosten honetan, azterketan izendatzaile komun bat oinarri gisa hartzen bada ere, hitzez hitz irakurtzean, kolektibo honetan askotariko errealitateak daudela ikusiko dugu. Are gehiago, **estereotipo jakin batzuk apurtu eta urrundu egingo ditugu. Estereotipo horiek modu inkontzientean ditugu buruan errotuta, eta, horien ondorioz, adineko pertsonen inguruan zeharkako ikuspuntua edo ikuspuntu negatiboa dugu.**

Adineko pertsoneri buruz hitz egiten dugunean, edo, hobeto esanda, orain arte **adineko pertsoneri** buruz hitz egin dugunean, **pertsona hauek etorri zaizkigu gogora:**

- PASIBOAK
- ERRETIRATUAK (batez ere gizonen kasuan)
- ETXEKOANDREAK (emakume gehienek kasuan)
- DENBORA LIBRE ASKO DUTENAK
- ZALETASUN GUTXIREKIN/KEZKARIK GABE
- “BALIO ERANTSI GUTSIKO” PERTSONAK

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Irudi hori, gaur egun, estereotipo hutsa da, eta, gehienetan, ez dator bat errealitatearekin. Adineko pertsonen bizitza **askotarikoa** da, bai **haien zaletasun/kezka/bizitzako erritmoagatik** (jarraian ikusiko dugun bezala), bai **haien lan-munduarekin lotuta bizi izan duten errealitateengatik**.

Baina hauxe iruditu zaigu deigarriena: **taldea martxan jarri bezain laster, nor ziren azaltzeko eskatu diegu, eurei buruz gehiago jakiteko zerbait kontatzeko. Bada, beren burua aurkezten hasi direnean, guzti-guztiek esan dute nor diren lan-munduan izan duten harremana oinarri hartuta**. Uste dugu oso datu garrantzitsua dela, batez ere ez delako lan-esparrura bideratutako tailerra! Ez dute gai pertsonalik, familiakorik edota zaletasunik aipatu... adina eta lana, zuzenean.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Informazioa eman diguten pertsonen artean lan-esparruak garrantzi handia duela ikusita, adineko pertsonen lan-esparruarekin loturiko zenbait estereotipo nabarmendu eta apurtuko ditugu.

-Bistakoa dirudien arren, **adineko pertsona guztiek ez dute erretiroa edo aurre-erretiroa hartu**, baina bai gehienek.

-**60 urtetik gorako zenbait pertsonak lan bila jarraitzen dute**, edo prestakuntza jasotzen jarraitzen dute lan bat eta ordaindutako jardueraren bat aurkitzeko asmoz, nahiz eta jakin oso zaila dutela.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

-**Emakumea lan-esparruan sartzea** Aipatu behar da 65 urtetik gorako emakume askok, aurreko belaunaldietan ez bezala, ez dutela okupazio nagusi gisa izan etxean hainbat zereginetan aritzea, adibidez, seme-alabak zaintzen, edo etxea garbitzen. Hala ere, etxean eguneroko zereginak egiteko erantzukizun hori batez ere emakumeen ardurapean egon da.

-**Krisia.** Krisiak ere eragina izan du kolektibo honetan, gainerako biztanleen artean bezala: kaleratzeak, egoera zailak autonomoen kasuan, aurre-erretiroak eta erretiroa hartzeko adina luzatzea...

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

«Langile ohia naiz, eta erretiroa ia hartu berri du. 65 urte ditut, eta oraindik hainbat gauza egiten jarraitzen dut, une zailetan dauden nire lankide ohiei laguntzen»

“He trabajado durante 36 años como contable administrativo, ahora estoy en el paro. Me considero una persona que tengo buena salud, no necesito ningún tipo de ayuda física para hacerlo y mi objetivo es volver a seguir trabajando”

“Yo tengo 70 años y no he trabajado nunca en una empresa ni en nada. He estado en casa porque siempre he tenido que cuidar de mi padre, de mi hermano, luego de mi suegro y esa ha sido mi vida. Pero aún y con eso he ido a cursos de historia, de lenguaje, de todo”

“Somos todos diferentes. Cada uno es único”

3

Hirugarren ondorioa:

**Tailerretan parte hartu dutenek EZ dute beren burua nagusitzat jotzen
(batzuetan, adinagatik bai, baina ez jarreragatik)**

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

EAEn bizi diren **65 urtetik 70 urtera bitarteko adineko gehienek ez dute beren burua nagusitzat jotzen**. Ondo dakite gero eta urte gehiago dituztela eta ekintza jakin batzuk egiteko duela urte batzuk baino ahalegin eta denbora gehiago egin behar dutela; baina esan dezakegu, zalantzarik gabe, bizitzan jarrera positiboa eta/edo oso positiboa dutela. Ilusioa dute 10-15 urte gutxiago izango balituzte bezala gozatzen eta bizitzen jarraitzeko.

Osasun ona izatea eta urteetan zehar **arlo pertsonalean eta/edo familia arloan “kolpe” esanguratsurik izan ez izana** ezinbestekoa da jarrera proaktiboa izateko. Gainera, egoera oso mingarriak bizi izan badituzte ere, gure kolaboratzaile askok **bizitza aktiboari eta komunitarioari** esker gainditu dute egoera. Hau da, denboran luze irauten duten lagunarteko loturei eutsiz eta/edo horiek estutuz, edota sare berriak sortuz.

Zure burua nagusitzat jotzea jarrera kontua, bizipoz kontua, eta batez ere gogo kontua da. Baina parte-hartzaile guztiek dakite **OSASUNA** funtsezkoa dela bizitzari ikuspuntu positiboa emateko.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Nagusia izatea edo ez, dagoeneko ez da adin kontua.

Adina orain ez da funtsezko faktorea pertsona bat nagusia den edo ez zehazteko. Adina zenbaki hutsa bihurtu da, eta ez da erabakigarria bizitzaren aurrean dugun jarrera definitzeko. Parte-hartzaileek ez dute beren burua nagusitzat jotzen adinaren arabera. Adineko pertsona gehienek uste dute zahartzaroan sartzea ez dela gertaera kronologiko bat, beste faktore batzuen mende baitago. Gainera, tailerretan parte hartu duten pertsonak **ez dute ikusten beren burua haien gurasoak adin horretan zirenak bezain nagusi ikusten, askoz gazteago sentitzen baitira, jarreraren eta fisikoaren aldetik.**

NOIZ HASTEN GARA NAGUSI SENTITZEN?

Parte hartu duten pertsona guztiek “gap” hau zehaztu dute pertsonak nagusitzat jotzeko: pertsonak beren kabuz moldatzeko gai ez direnean, eta autonomo izateari uzten diotenean. **Beraz, zahartzaroa ez dago hain lotuta adinarekin, mendekotasunarekin baizik.**

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

“No nos parece que somos viejos, los que parecen viejos que son los otros”

“La barrera real es cuando empiezas a depender de los demás, cuando tu vida se convierte en menos autónoma. Dejas de ser independiente, que es lo que eres como ser único, porque ya dependes de otros”

“Nik uste det, oraindik edadea daukagu baina aportau dezakegu oraindik asko bai gazteei eta bai sozietateari generalian. Emateko oraindik badaukagu”

“Lo de ser mayor es algo relativo, por la edad si que soy mayor, pero no me considero, por las actividades en las que participo a diario se puede decir: coros, teatro, lectura, familia y aparte de eso la verdad es que no pienso en ello, los días transcurren así, rápido”

“Me parece que antes se hacían mayores antes, tenían muchas más limitaciones antes que nosotros ahora, limitaciones físicas me refiero, una persona de 70 años hace 30 años eran ya mayores”

4

Laugarren ondorioa:

Ez dugu 3. adina aipatu behar, edo, behintzat, 4. adina identifikatu behar dugu.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Zer esan nahi dugu 4. adinaren aukera mahai gainean jartzen dugunean? Sailkapenak adinean oinarrituta egiteak EZ ditu taldeetan parte hartu duten pertsonak konbentzitu (ikus 3. atalean jasotakoa, hitzez hitz). **Taldeetan parte hartu duten pertsonetatik inork ez du bere burua 3. adinekotzat sailkatu edo definitu, eta are gutxiago 4. adinekotzat.**

*“Para la geriatra y presidenta de la Asociación Voluntariado en Geriatría, Pilar Mesa Lampre, los 80 años representan "el umbral de cambio". Si bien no hace mucho se marcaba ese umbral en los 65 años, con la llegada de la jubilación, ahora se puede hablar- según Mesa Lampre- **de una denominada cuarta edad, que es cuando realmente empieza el envejecimiento. "Las personas de 65, 70, incluso 75 años, están bastante bien conservadas. Es a partir de los 75 u 80 años cuando se nota este bajón y los cambios generados por el envejecimiento, que van deteriorando todas las estructuras corporales, los órganos o la capacidad psíquica. También hay alteración en los huesos, en los músculos, en todas las capacidades en general, y las personas están más torpes físicamente"***

+

info:

http://www.consumer.es/web/es/salud/atencion_sanitaria2006/04/11/150916.php#sthash.r1ESKqTN.dpuf

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Sailkapenek errealitateak sinplifikatzen eta mugatzen laguntzen digute, baina ezin dugu zorrotz jokatu horiekin. Pertsona batek bere burua nagusizat jotzea edo ez, ez dago zuzenean lotuta bere jaiotze partidari zehazten den adinarekin. Sailkapen erreal eta egiazkoena izango litzateke pertsonak jarreraren, ariketa mailaren, ilusio mailaren eta itxaropen mailaren arabera sailkatzea. **Gerta daiteke 65 urteko pertsona batek zahartzearen kanon klasikoei jarraitzea, baina 75 urteko beste pertsona bat gaur egun “zahartze aktibo” deritzogun horretan erabat murgilduta egotea.**

*“Yo tuve la suerte de que mis padres fallecieron longevos, **mi madre acaba de fallecer con 96 años. Y mientras intelectualmente estaban bien yo les veía bien. Mi padre falleció repentinamente y estaba activo y bien. Mi madre empezó con alzhéimer ya ahí empecé a sentirla vieja, ahí cuando la mente no acompañaba. Cuando no tenía alzhéimer, su capacidad intelectual empezó a mermar y ahí dices...”**ahora esta vieja”.*

*“**Con mi madre me pasa, le veo mayor, pero ha sido en cosa de dos años, le ha venido una enfermedad rara, se le ha caído la cabeza, ella físicamente en poco tiempo ha pegado un bajón grandísimo. Y eso ha sido un antes y un después en como la veo yo**”*

5

Bosgarren ondorioa:

Jarduera bizitasunaren sinonimoa da, eta zahartzearen aurkako antidoto eraginkorrena

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Nola izan daiteke adineko pertsona bat aktiboa? txosten honetan esan dugun moduan, **adineko pertsonen jarreraren egon ohi diren aldaketa esanguratsuak ez dira egun batetik bestera gertatzen.** Ez da ez magia kontua, edo ustekabeko zerbait, pertsonak helduak izatean jokabideetan eta jarreraren eginiko aldaketekin batera gertatu diren aldaketak izaten dira. **“Lehengo” zaletasunak edo interesak izan behar ditugu.** Hori beharrezko premisa da gure informatzaileen arabera.

Zahartze aktiboa **PROZESU** baten ondorioa da, norberak eta taldeak eginiko ibilbidearen ondorioa. Pertsona bakoitzarena eta gizarte osoarena. Prozesu hori duela hainbat urte hasi zen, eta orain kristalizatu da, baina etorkizuneko egoeretara aurreratzeko arreta non jarri behar dugun esaten digu.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Azterlanean parte hartu duen inork ez du ikusten bere burua aurreko belaunaldiekin islatuta. Kontua ez da ez dutela beren burua beren amama-aitita gisa islatuta ikusten, nahiz eta adinaren arabera nagusiagoak izan. Zein da ezberdintasuna? Bizitza ulertzeko modua, aktibo egotearen garrantzia, baliagarriak direla ikusteko eta sentitzeko beharra, eta batez ere gauzak egiteko GOGOIA eta NAHIA.

“No creo que la inactividad sea buena para nadie, joven o mayor”

Horixe da inguruan ditugun 65 urtetik gorako pertsona gehienek filosofia-kultura berria.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Zahartzearen “olatu berri” horretan murgilduta dauden pertsona guztiek harrotasunez kontatzen dute **zer ekintza egiten dituzten egunero, ahal duten heinean, ahalik eta denbora gehien “heldu” sentitzen jarraitzeko. Ekintza gehienak ariketa fisiko neurridunarekin lotuta daude.**

Hauek nabarmendu behar dira:

-IBILTZEA-PASIERAN IBILTZEA (hauxe da ekintza nagusia). Banaka, bikotean (batez ere asteburuan) edo 3-4 emakume taldean (ez da hainbeste gertatzen gizonen artean). Goizeko ibilaldi horiek izaten dira etxetik ateratzeko eta sozializatzeko funtsezko interesak. Askotan, kafe bat hartzen dute amaieran.

-GIMNASIA (beste norbaitek bideratutako ekintza). Batez ere emakumeek egiten dute ekintza hau; oro har, bideratutako ekintzetan, emakumeak dira publiko nagusia.

-GIMNASIOA-IGERI EGITEA (Banakako jarduera da, batez ere)

-YOGA-PILATES-TAI CHI (Deigarria iruditu zaigu, batez ere emakumeen kasuan, diziplina horiek egiteko ohitura izatea)

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Baina adineko pertsonak aktibotzat jotzeko, ez da soilik ariketa fisikoa “kontuan hartzen”. Pertsona horietako askok **adimen mailako kezkak eta interesak asebetetzen laguntzen duten** ekintzak ere egiten dituzte.

-IRAKURKETA

-ORDENAGAILUA (gehiago gizonen kasuan, laneko bizitzarekin nolabaiteko lotura izan dezaketelako)

-HIZKUNTZAK

-PRESTAKUNTZA ADINEKO PERTSONENTZAT

-BALLETA-ANTZERKIA

-BIDAIK

Garrantzitsua: Aurretiaz aipatu badugu ere, interes horiek ez dira asperraldiaren edo aisialdia betetzeko beharraren ondorio. Helburu horretarako sortu izan balira, ez lukete arrakastarik izango. Elkarrizketatu ditugun pertsonen zaletasunak (zerrendatuta daude) adin helduan zituzten kezekin lotura daude. Erretiroaren gaia lantzeko puntuan frogatu dugun bezala, pertsona askok adierazi digute “lanetik” kanpo bizitza bat izatea beharrezkoa eta oso garrantzitsua dela, hastear dagoen bizitzaren etapa berria hobeto eramane eta gozatu ahal izateko.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

“Yo estoy haciendo el árbol genealógico por internet, genial porque hay unos programas fabulosos, y es interesantísimo, paso horas, estoy asociada en el seminario, están los microfilms”

*“**Trabajo** hasta que me apetece dar un **paseo**, voy a **pilates**, hago ejercicio porque si no no duermo, necesito moverme...y luego tengo **amigas**...muchas amigas... me gusta mucho la música, voy a **conciertos**”*

*“Yo me apunte a la **escuela de idiomas**, el año pasado me apunte a inglés y como sabia que no me iba a tocar me apunte a francés, algo sabia de cuando era chaval. Este año ha debido variar algo porque me ha tocado **inglés y francés** a la vez. A los mayores nos han dado unos puntos, cosa que el año pasado no había. Con lo cual he visto un apoyo hacia la edad”*

*“67 urte dekodaz, ni desde luego goizetan ia dekot kostunbre moduan, 7.30 altxatu eta **ibiltzen joaten naiz ordu bete**. Kostunbre moduan. Gero nao **jubilauetan**, 11 etarik 13 tara. Gero fines de semana **cartas**, jeso es sagrado!! Talde bat dekot jeneralmente, niri asko gustaten jat. Eta **koruan** ere banago”*

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

Nahi horien ezaugarriak askotarikoak dira:

- Horietako asko bideragarriak eta egingarriak dira, adibidez, bidaiatzea.
- Batzuk nahiak dira, egin/ikasi nahiko genituzkeen gauzak, baina badakite honelako esapideetan geratuko direla: “gustatu izango litzaidake”. Hizkuntzak. **Euskara askotan atera da.**
- Eta gazteriaren beste “egin behar” batzuk. Aspalditik dituzten ametsak/nahiak. Musika, abesbatzak, dantza, antzerkia...

Denbora libre gehiago izateak eta eguneroko errutinak agenda itxia ez markatzeak eragiten du adineko pertsona aktiboek ekintza horiek egiteko denbora gehiago izatea, baina, txostenean ikusiko dugun bezala, **denbora ez da sobera duten zerbait**. Hori izango litzateke jorratu beharreko beste estereotipo bat! (ikusi erretiroarekin loturiko puntua)

6

Seigarren ondorioa:

Gizarteak “trastu zahar” moduan ikusten ditu adineko pertsonak

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.1 Gure adineko pertsonak ez dira gainerako adineko pertsonak bezalakoak

Gure sare zabalaren parte diren adineko pertsoneri, izan senideak edo ez, gainerako adineko pertsonen **oso bestelako estatusa** ematen diegu. Euren ez dira besteak bezalakoak, ez dituzte inola ere betetzen adinarekin loturiko estereotipoak. Asko jota, behin edo behin amore emango dugu “nagusiak egiten ari dira” aitzakia erabiliz.

Adineko pertsona ezezagunak, berriz, zuzenean “**zaharrak**” iruditzen zaizkigu. Horiek definitzeko erabiltzen ditugun elementuak edo horiekiko erakusten dugun pazientzia aurreko kasuan baino mugatuagoa da.

“Yo creo que hay que diferenciar el ámbito familiar donde existe el cariño, y ahí, con el padre o el abuelo existe un vínculo de cariño. Lo ves diferente que al resto de personas mayores. Son tu familia; sin embargo con el resto de las personas mayores por lo general no tenemos ni cariño, ni ternura, ni empatía”

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.2 Mendekotasun egoera batek nabarmen markatzen du gizarteak gu ikusteko modua

-Mendekotasun egoerak iragana eta oraina markatzen dute, oztopo objektiboak dira, pertsonak beren kabuz ibili ezin direnean. **Oro har 75-80 urteko pertsonak izaten dira**, eta 4. adinekoak izaten dira.

-Adineko pertsonak beren burua benetan nagusitzat jotzen hasiko dira **autonomo izateari uzten diotenean**. Norberaren pertzepzioa.

-Mendekotasuna duten adineko pertsonak **karga eta eragozpentzat** jotzen ditu gizarteak, baita adineko pertsonak eurek ere. Gizartearen pertzepzioa.

“Nik uste bi momentu bereiztu behar direla. Batetik burua ondo daukagunean eta gure kaxa ibili gaitezkenean, orduan ondo, ez dago arazorik, sentizen zara maitatua. Noiz aldatzen da gauza? **Dependentzia larregi dozunean, horrek aspertu egiten ditu ingurukoak, kantsau”**

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.3 Ez daukagu gure adineko pertsonekin egoteko denborarik

Presaka bizi gara eta dugu ezertarako denborarik. Lanean ematen ditugu eguneko ordu gehienak.

Denbora falta horrek, batzuetan, eta, besteetan, mendeko pertsonen zaintzan inplikatu nahi izateak eragiten du gure adineko pertsona nagusien erantzukizuna egoitzen esku, tutoretzapeko etxeen esku eta denbora osoz edo denbora partzialean enplegatutako pertsonen esku geratzea.

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.3 Ez daukagu gure adineko pertsonekin egoteko denborarik

Aukera horiek gero eta garrantzi gehiago hartzen ari dira gure gizartean. Informatzaileek oso jarrera ezberdinak dituzte. Alderdi hauek begi bistako desberdintasunak eragiten dituzte: medikazioak, maitasun faltak, ariketarik ezak, baliabiderik ezak...

“Baina jeneralean ez dago lekurik ez zahar ez gazteentzat, ez daukagu denborarik. Gazteek ez daukazue batere erreza, bizitzeko lan egin behar da ta gero ere umeak zaindu ta ez dago denerako denborarik. Eta zaharrak zer egiten dogu? Ba molestau”
Orduan hor dare zaharren egoitzak. Eta baten bat egoten bada oso txarto “a inflarle de medicamentos”, atontau eta horrela eramaten dozu jendea”

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.4 Adineko pertsonak ez dute karga bat izan nahi haien hurbileko familiarrentzat, batez ere seme-alabentzat

Adineko pertsonak autonomia galtzen dutenean (neurri handiagoan ala txikiagoan), ez dute “traba” bat edo “karga” bat izan nahi euren seme-alabentzat. Ideia hori ez da ezerezetik sortu. Tailer hauetan elkarrizketatu ditugun pertsonak dira, eta, horietako gehienak, haien gurasoen edo inguruko senide baten zaintzaile aktiboak izan dira. Badakite horrek zer esan nahi duen, eta horrek dakarren guztia, batez ere maila psikologikoan eta galtzen den bizi kalitatean. Horrenbestez, ez dute nahi haien seme-alabak egoera horretan egotea.

*“Yo me apunte a la **escuela de idiomas**, el año pasado me apunte a inglés y como sabía que no me iba a tocar me apunte a francés, algo sabía de cuando era chaval. Este año ha debido variar algo porque me ha tocado **inglés y francés** a la vez. A los mayores nos han dado unos puntos, cosa que el año pasado no había. Con lo cual he visto un apoyo hacia la edad”*

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.4 Adineko pertsonak ez dute karga bat izan nahi haien hurbileko familiarrentzat, batez ere seme-alabentzat

*“67 urte dekodaz, ni desde luego goizetan ia dekot kostunbre moduan, 7.30 altxatu eta **ibiltzen joaten naiz ordu bete**. Kostunbre moduan. Gero nao **jubilauetan**, 11 etarik 13 tara. Gero fines de semana **cartas**, jeso es sagrado!! Talde bat dekot jeneralmente, niri asko gustaten jat. Eta **koruan** ere banago”*

“Mis hijos no sé si acertarán con lo que hagan por mí, tengo que ser yo quien me adelante, pero no sé qué voy a hacer, porque no veo que haya alternativas. Me han hablado de residencias que cobran, pero son para enfermos, para personas muy deterioradas... pero hay otra forma de deterioro, por la edad, no tienes una enfermedad pero no eres la misma, te puedes caer, estás desprotegido, eso es lo que yo no veo soluciones. Sí hay oferta para los que están muy mal, pero para los que están bien no creo que se haya pensado alternativas para esos casos”

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.5 Adineko pertsonak eta landa ingurua

Landa inguruan bizi diren pertsonak elkarrizketatu ditugunez eta horiekin lan egin dugunez, uste dugu balorazio hau egin behar dugula. Herri txikietan eta/edo landa inguruan “isolatutako” baserrietan, errealitate hori eta pentsamenduaren aldaketa hori iragazgaitzagoa da. Normalean, familiakoak arduratzen dira zaintza horietaz, hasiera batean, behintzat. Adineko pertsonen beharrianetarako eta/edo konpainia egiteko familiarik kanpoko pertsona bat etxean sartzeak mesfidantza sortzen du hasiera batean.

“Herrian badaude mugikortasun arazoak dituzten pertsonak ta norberaren familia arduratzen da. Baserri batean dago amona bat ohean dagoena ta bere familia arduratzen da horretaz. Herrian familia berak hartzen du zaintzaile rolla, ez dago kanpoko jenderik, herri handi edo hirietan bezala jendea zaintzen”

ADINEKO PERTSONAK

ZAHARTZE AKTIBOA

6.6 Estereotipo batzuen aurka borrokatzen jarraitzen dugu

Gaur egungo adineko pertsonak goitik behera irauli dute adineko pertsonen inguruko kontzeptua. Hala ere, estereotipo horiek (asko, gainera, mespretxukoak dira) gizartean pisu handia izaten jarraitzen dute egungo kontsumo gizarte honetan murgilduta egonda, eta bizi garen bizkortasun honekin berehalakotasunaren bila, **adineko pertsonak zuzenean errealitate horretatik baztertuta geratzen baitira. Erabat ikusezin bihurtzen dira, eta/edo ez dira ezinbestekoak. Eta txarrena da hala sentiarazten dituztela 4. adinera iristen direnean, estereotipoak eta errealitatea bat egiten hasten direnean.**

“Yo creo que en general para la sociedad, para los que son más jóvenes que los viejos, el viejo tiene un papel pasivo, ya no considera que esa persona pueda desempeñar un papel activo”

2. multzoa

ZAHARTZE AKTIBOA

ZAHARTZE AKTIBOA

Ondorio nagusiak azaldu ondoren, pixkanaka alderdi nabarmenak zerrendatuko ditugu azken hilotan gurekin lanean aritu den publikoarenganako lehen hurbilketa bat egiteko. Ziur aztertu beharreko antzeko beste hainbat alderdi garrantzitsu daudela, baina, oraingo honetan, puntu hauek landu ditugu bat-batean atera diren gaiekin batera aurrez ezarri dugun gidoian oinarrituta:

-ERRETIROA

-OSASUNA

-ELIKADURA

-KOADRILA

-BIKOTEA

-ERANTZUKIDETASUNA ETXEAN

- FAMILIA

- ALARGUNTZA

- BELDURRAK

- ERRETIRATUEN KLUBA/EGOITZAK

- ASOZIAZIONISMOA

- GENERO IKUSPEGIA

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIROA

Puntu hau jorratzeko, hausnarketa garrantzitsu bat egin nahiko genuke 60-65 urte inguruko pertsonak erretiroa hartzean izaten duten ikuspuntua ulertzeko. Esan dezakegu pertsonak ez direla zuzenean nagusi sentitzen erretiroa hartzeko ordua iristen zaienean. Gaur egun, eta kasu gehienetan, **erretiroa gauzak egiten jarraitzeko aukera moduan, eta pertsona gisa hazten jarraitzeko aukera moduan ikusten da.**

Kontuan hartu beharreko gauzak:

- Erretiroa hartu duten pertsona askok EZ dute denborarik nahiko lituzkeen gauza guztiak egiteko.
- Gero eta azkarrago galtzen dute indarra esparru honetako estereotipoek.
- Etapari berri horri aurre egiteko, OSO GARRANTZITSUA da lanaz harago bizimodu aktiboa izatea.
- Erretiroak EZ du zertan gure bizitzako IRAGANA eta ORAINA irudikatu behar.
- Erretiroa “oso txarto” daraman pertsonarik ere bada; hau da, lan-esparruan gertatutako aldaketa horrekin sufritzen duenik.
- Askotan, bikotekidearekin elkarbizitza egitean, hainbat tirabira egoten dira (puntu hau zehaztasunez jorratuko dugu)

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIROA

Esparru honetako estereotipoak gero eta indar gehiago galtzen ari dira

“Orain jubilatua nagola, ordurik ez, dana egiteko!”

“La imagen que tengo de los jubilados ha cambiado radicalmente antes les veías fumando y bebiendo y con las cartas... la partida... ahora y cada vez más tener unos hábitos de vida saludable va cogiendo más peso, mucha gente mayor salimos a pasear. Creo que hay mas conciencia de lo importante que es cuidarse”

“Nik esango nuke, hemen herri txiki baten edo Ordizian ez dela herri handia, txikia da 10.000 biztanle dauka, baina erabat ezberdina da. Herri txikien bizia, ni horregatik etorri nintzen, hemen bizi den jende gehienak daka bere baratza, bere... alde horretatik **lehenik ere zerbait egiteko badauka, eta nik uste du hori nahiko inportantea dela”**

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIROA

Erretiroak EZ du zertan gure bizitzako IRAGANA eta ORAINA irudikatu behar

*“También me ha parecido una cosa poca pedagógica a la sociedad, que la vida, que **desde tan jóvenes pequeños, medianos, maduros... tengamos la sensación de la jubilación, una vida distinta que tenga que ver con el 65.** Eso ha creado un estilo cultural, el hecho de que los 65 años. **¿Qué va a hacer después? ¿Qué le queda para después? Como si su vida sufriera un parón y empezara de nuevo.** Nunca lo vi así y en mi caso nunca ha ocurrido. He arrancado proyectos con treinta y tantos, cincuenta y tantos y no sé dónde acabara. Eso es lo más importante.*

“Esas cosas la pérdida de poder, la pérdida de imagen mucha gente lo lleva mal. Les machaca. Antes valías, hoy no vales para eso. En ese ambiente tu no pintas nada. Creo que es muy importante pensar en otras cosas más allá del trabajo cuando estas en activo, no hay que poner todos los huevos en la misma cesta”

ZAHARTZE AKTIBOA

OSASUNA

Adineko pertsonen artean mendekotasuna eta autonomia falta adineko pertsonak definitzeko faktore erabakigarriak diren bezalaxe, **osasuna (osasun ona) ezinbestekoa da bizitza erabat gozaten jarraitzeko. Osasuna dena da.** Gero eta kontzientzia handiagoa dago osasuna zaintzearen inguruan, funtsean bizi-kalitatearekin loturiko arrazoiengatik.

Pertsona baten bizitzako egoera definitzean, adina (zenbakia, kronologia) ez da funtsezkoa, benetan ondo egotea eta ondo sentitzea baizik, betiere norberak zer adin duen aintzat hartuta. Osasun ona badugu, sasoi betean egongo gara norberarentzat garrantzitsuak diren ekintzak egiten: ariketa egiten, bidaiatzen, ilobekin gozaten edo ikasten nahiz prestakuntza jasotzen. Osasuna eta ariketa kontzeptuak elkarrekin lotuta egon ohi dira. **Esan dezakegu zahartze aktiboaren parametroaren barruan osasuna eta osasunaren garrantzitsua oso barneratuta daudela adin talde honetan.**

Nolanahi ere, zehaztu behar dugu azterlan honetan parte hartu duten pertsonak ondo dakitela gaitasun fisiko gero eta mugatuagoak dituztela, baina ondorioak onartzen dituzte, eta inork ez du espero duela 20 urte egiten zituen gauza berberak egitea.

ZAHARTZE AKTIBOA

OSASUNA

“Creo que la salud es determinante a la hora de seguir disfrutando de la vida y mirar al futuro con más optimismo. A mí dentro de 10 años me gustaría seguir mínimo como hasta ahora”

“Yo he hecho muchos años Thai Chi, pero ahora no puedo, después de 5 operaciones ya me canso mucho e incluso con el Thai Chi porque antes hacía otra gimnasia. Entonces ando mucho en médicos, porque me tienen que hacer revisiones, ahora no hago ejercicio, al revés, tengo que obligarme a salir de casa. Lo mío sería estar en el sofá todo el día tumbada, pero me obligo porque yo he sido siempre muy activa. Voy a visitar a enfermos a la residencia a mayores y todo eso, y he sido bastante activa, pero reconozco que antes podía con el mundo y ahora puede el mundo conmigo. El dolor puede conmigo”

“Yo tuve una terrible operación que me hicieron en 2008 y ahí se quedó mucha de mi energía y vitalidad. Resultó una carnicería, perdí mi vida sexual, y el 80% de mi energía”

ZAHARTZE AKTIBOA

ELIKADURA

“Aunque al “lanzar” la pregunta casi todos afirmen a una que sus hábitos de alimentación siguen siendo los mismos, cuando una o uno de las y los participantes se anima a hablar de los cambios que ha incluido en su menú diario muchas y muchos participantes asienten que ellas y ellos también han introducido alguna que otra variación. Los cambios en la alimentación a priori están más ligados a la salud que a criterios estéticos”

*“Gero gara **erdi begetarianoak**, haragi oso gutxi jaten dugu eta nik, **nere gizonak ez hainbeste, nik hartzen det bitaminak ta halako gauzak**”*

*“**Ahora como casi todos los días en casa, comida casera, cosa que cuando trabajaba era imposible. Aunque fuera de casa intentes comer lo más sano posible no es ni de lejos, ni parecido**”*

ZAHARTZE AKTIBOA

ELIKADURA

*“Antes comía de todo lo que pillaba. Y ahora ya voy mermando las grasas, los dulces, los tocinos, los chorizos,...que me encantan pero los tengo que mermar porque mi salud me dice que tengo que bajar el pistón e ir menguando cosas, porque cojo peso, no me conviene por mis articulaciones, **por mi salud**, y eso hice entonces”*

ZAHARTZE AKTIBOA

KUADRILLA

. Lagunak izatea, jende berria ezagutzea eta beste pertsona batzuen konpainian ekintzak egitea, zalantzarik gabe, lagungarria da aktibo egoteko. **ETXETIK ATERATZERA BEHARTZEN GAITU.**

Tailerretan parte hartu duten pertsona guztiek uste dute eguneko edo asteko unerik zoriontsuena dela besteekin batera ematen dituzten uneak eta familiarekin gozaten ematen dituzten uneak. Hala ere, azken horiek lagunaren artean igarotzen ditugun uneetatik oso hurbil daude.

Euskaldunei buruz eta “kuadrilla” bakarrari eta fidelari buruz oso zabaldua dagoen mitoan ez bezala, ikusiko dugu tailerretan parte hartu duten pertsonak harrotasunez nabarmentzen dutela lagun talde asko dituztela hainbat ekintza egiteko. Egia da askotan haurtzaroko/nerabezaroko lagunak mantentzen dituztela lagun sareen barruko nukleo garrantzitsuetako baten moduan.

Lagun horiekin askotariko ekintzak egiten dituzte. Ostiral arratsaldetako eta larunbatetako “poteoa” klasiko bat da. Emakumeen kasuan, ohikoa izaten da goizeko lehen orduan ibiltzera joateko elkartzea.

ZAHARTZE AKTIBOA

KUADRILLA

Hona hemen **aipatu beharreko bi kasu garrantzitsu:**

-**Emakumeen** kasuan batez ere, zeharka jakinarazi digute adinak aurre egin ahala, **etxetik ateratzeari uzten** diotela. Beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko interesa erabat galtzen dute, baita kalera ateratzeko edo pertsona ezagun batekin kafe bat hartzeko gogoia ere.

-**Alargun geratu diren emakume** batzuek (tailerretan ez dugu gizon alargunik izan) esan digute beste lagun batzuk egiteko beharra izan dutela, ordura arte egoten ziren “bikoteekin” deseroso daudelako. Aipatu digute oso ondo dakitela seguruenik norberaren pertzepzioa dela, beren burua lekuz kanpo ikusten dutela eta erosoago daudela alargunekin edo bikotekiderik ez duten beste pertsona batzuekin.

“**Bizitza ona**” deritzogun horretan, honako hau agertzen da gai nagusi gisa: **taldeko ekintzak bultzatzea eta horietan parte hartzea harremanei bide emateko.**

ZAHARTZE AKTIBOA

KUADRILLA

*Hori ere oso inportantea da, lagunekin egotea niretzako hain inportantea da... **nik askotan esaten det betidanik, askoz hobe egiten dio nire buruari, ostiralean edo larunbatean lagunekin pote batzuk hartzea psikologo edo psikiatrari joatea baino. Hori da “cuidar el alma”***

*“**Yo tengo varias cuadrillas. Está la que he corrido maratones, de ir al monte,... luego tengo la cuadrilla de siempre, de chavales de Vitoria**”*

*“**Yo aprecio mucho, dos momentos de la semana que me junto con unos amigos, esa semana me junto con ellos y ese momento para mí, independientemente del de los nietos, ese momento, el encuentro con los amigos valoro mucho**”*

ZAHARTZE AKTIBOA

BIKOTEA

Berriz elkartzea eta benetako elkarbizitzara itzultzea izaten da bikote askoren buruhaustea. Aurretiaz ez da gai hau landu, eta fenomeno hau oharkabeen pasatzen da askotan. Hori dela eta, shocka are handiagoa izaten da. “Elkarbizitza erlatiboa” egiten urte asko eman ondoren, aurrez aurre bikotekidearekin berriz topo egiteko garaia iristen da. Lanak, denbora faltak eta seme-alabek, sarritan, egoera desitxuratzen dute, eta elkarbizitzaren sentazio faltsua eragiten dute. Bikote askoren kasuan, urtez urte harremana hondatuz joaten da, baina ez dira horretaz ohartzen harik eta “hutsunearen” sentazioa oharkabeen iristen den arte.

Bikote batzuek naturaltasunez eta gogoz hartzen dute berriz elkartze hori; gehienek, berriz, aipatu digute egokitzeko denbora oso gogorra dela, eta, denbora horretan, bikotearen bi aldeek ahalegin handia egin behar dutela, eta pazientzia ikaragarria izan behar dutela elkarbizitza bientzat ahalik eta atsegingarriena izateko.

Tailerretan parte hartu duten pertsona askok esan digute “bigarren elkarbizitza” hori “lehenengoa” baino zailagoa dela; izan ere, ilusioa eta gogoa, askotan, errutina bihurtzen dira. Urteak joan urteak etorri, tirabirak eta desadostasunak pilatzen joaten dira. Ordura arte ezkutuan zeuden, benetako elkarbizitza falta zelako, afalordua, asteburuak eta/edo oporrak kenduta.

ZAHARTZE AKTIBOA

BIKOTEA

“Es muy duro. Cuesta hacerse a la nueva relación con la mujer. Porque convives lo que no convivías... y necesitas un periodo de adaptación”

Sentsazio hori are nabarmenagoa da tailerretan parte hartu duten emakumeak etxearen ardura izan dutenean, eta senarrak etxetik kanpo lanean izan dituzten emakumeen kasuan. Kasu horretan, bi errealitate hauek aurkitu ditugu:

-Kasu batzuetan, tirabirek indar handiagoa hartzen dute. Emakumeek sentitzen dute beren espazioa inbaditzen ari direla.

-Beste kasu batzuetan, gizonek oraindik jarraitzen dute pentsatzen emakumeen betebeharra dela etxeaz eta bertako zereginenez arduratzea, eta zeregin horietatik urrunduz, planak egiten jarraitzen dute, lan egitera joango balira bezala.

ZAHARTZE AKTIBOA

BIKOTEA

Kasu batzuetan, tirabirak gehiago areagotzen dira. Emakumeek sentitzen dute beren espazioa inbaditzen ari direla.

“Yo sé que hay mucha gente que ha llegado a separarse. Hay que reconocer que cuando se está x horas al día fuera y de repente venir a casa. Por regla general en casi todas las familias el marido es el que está trabajando y vuelve a casa, dice, necesito hacer algo para estar activo “¿qué te hago?” a ti te está robando tu espacio, yo creo que ese es el tema de los choques. Es conveniente cuando se acerca ese momento dejarle hacer o intentar hacer más cosas juntos”

“Antes yo cumplía unos horarios que eran de 8 de la mañana a 19.00 de la tarde más o menos. Ahora a que lo dedico, a echar la siesta, a trabajar en el obispado, a leer y tal y cual. Y luego voy con mi mujer a tomar un café o cerveza y 20.30-21.00 a casa.

ZAHARTZE AKTIBOA

ERANTZUKIDETASUNA ETXEAN

Bikoteei buruz, eta adin jakin batean “benetako elkarbizitza”ra itzultzeari buruz hitz egitean, ia beti ateratzen da etxeko lanak banatzearekin loturiko gaia. Oro har, etxeko lanak ez dira berdin banatzen bikotearen bi aldeak berriz ere etxean denbora asko elkarrekin igarotzen hasten direnean. Ia erabat emakumeen ardurapean geratzen dira. **Etxeko lanen erantzukidetasun falta “agerian geratzen da”**, eta batez ere gizonek (eta, askotan, emakumeek) etxetik kanpo lan egiten zuten garaietan ezarritako rolek bere horretan jarraitzen dute. Naturaltzat eta arautzat jotzen da emakumeek etxearen ardura hartzea.

Etxeko erantzukizunen banaketari (edo, hobeto esanda, banaketarik ezari) dagokionez, hainbat kasu aurkitu ditugu.

A.- Gizon batzuek ez dute ezer egiten eta jokabide naturaltzat jotzen dute

“La generación nuestra en las labores de casa hacíamos poco... y sigo haciendo poco”

ZAHARTZE AKTIBOA

ERANTZUKIDETASUNA ETXEAN

B.- Emakume batzuek bere gain hartzen dute erantzukizuna haiek dutela

*“Las cosas de casa las hago yo, **mi marido me ayuda mucho** pero las hago yo. **He dicho me ayuda que está mal**”*

Ni gogoratzen naiz fregatzeko Fairyra edo zegona bota eta ur azpian jartzen zuela denbora luzez estropajoa, jaboia dena junda ta gero fregatzen hasten zan... baina ni ixil-ixilik. Berak ikasiko zun bere kabuz, ez nintzan ni bere atzetik ibiliko edota kendu nik egingo dut esanez. Ez, ez, ez. Ta etxeko beste gauzeekin beste hainbeste... zikina dau... ba zikina egoteko! Ikasiko dugu! Eta ikasten da. Baina a punto horretara iristeko bakoitzak oso argia izan behar du; hori aldatzeko, bereziki emakumeok, ta izan dugun hezkuntzarekin hora oso zaila da

ZAHARTZE AKTIBOA

FAMILIA

Familia da zutabe garrantzitsuenetako bat adineko pertsonentzat Batez ere bilobekin dituzten harremanak aparteko bizitasuna ematen diete. Seme-alabekiko duten lotura aldatu egiten da, eta batasun lotura hori etxeko txikienei lotuago geratzen da.

Kontuan izan behar dugu familiako harreman guztiak ez direla idilikoak, eta familia guztietan ez daudela seme-alabak eta ilobak. Gorago egin dugun hausnarketa horretan, ohiko patroiak erabili ditugu, tailerretan indar gehien izan dutenak.

Adineko pertsonen eta familien arteko harremanetan kontuan hartu beharreko errealitateak:

- Gehienetan, amonak arduratzen dira, aitonak baino gehiago, bilobak zaintzeaz.
- Garrantzitsua da amona eta aitona “esklabuak” ez izatea eta nork bere bizitza izaten jarraitzea eta horregatik txarto ez sentitzea.
- Seme-alabak askotariko egoera pertsonalen ondorioz noizean behin egiten dituzten itzulerak: dibortzioen ondorioz, egoera ekonomiko korapilatsuen ondorioz...

Etxeko ereduak eta harremanen ereduak aldatzea

ZAHARTZE AKTIBOA

FAMILIA

Gehienetan amonak arduratzen dira, aitonak baino gehiago, bilobak zaintzeaz

“Amamek hartzen dugu normalean ilobak zaintzearen pisu nagusiena, jende edadedunaren artean, gazteen artean aldaketa bat somatu duta gizonek zein emakumeak arduratzen dira umeen zaintzaz, etxeko kontuak beste gauza bat dira, oraindik emakumeon zama dirudite”

“ Pero no podría tener con una continuidad una guardería en mi casa. Si mis hijos piden eso ocasionalmente sí, no es eso a lo que aspiro...”

“Yo tengo el hijo de 50 años que vive conmigo y entonces todos los días tengo que comer con él y tengo el pequeño de 38 años que también viene a comer aunque tiene pareja. Todos los fines de semana viene la hija también con la nieta, el yerno, tengo muchísima relación. Con los vecinos también”

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

Tailerretan, 6 emakume alargun aurkitu ditugu (gizon alargun bat ere ez), eta haiek aukeratu ez duten egoera berri hori onartzea oso zaila izan dela jakinarazi digute. Ez zuten imajinatzen (egiazki, inork ez du imajinatzen) hain goiz alargun geratzea. Batzuek, gainera, 17 urte zeramaten alargun. Hala, lasaitasunez baina sentimendu handiarekin kontatu dute oso zaila izan dela egoera berri hori onartzea, nahiz eta jakin alargun geratu zirenetik denbora asko igaro dela. Bat-batean, haien bikotekideekin egitea pentsatuta zenituen amets eta proiektu guztiak (gehienak, erretiroa hartu ondoren bideratuta) ezerezean geratzen dira, eta, horiekin batera, ilusioak. Besteak beste, hasierako uneak eta gogoz kontra bakardadean bizitzen ikasteko une latzak izan dira aurre egin beharreko eginkizunik zailenak.

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

BAKARDADE SENTSAZIO HANDIA

Bakardadea sentimendu konplexua da eta pertsonala da, eta oso ohikoa da kontakizun guztietan. Momenturik txarrenak lehenengo hilabeteak eta urteak izaten dira, baina sentrazio hori, denborak aurre egin ahala, ez da desagertzen. Momentu hobeak eta okerragoak daude, eta horiei guztiei bakardadean aurre egiten ikasi dute, kontziente izanik; izan ere, bizitzaz gozatzen jarraitu nahi izan dute, baina bakardadearen modu ezberdinak identifikatzen lagundu digute.

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

BAKARDADE SENTSAZIO HANDIA

A.- Bakardadea bizitzan, puskatutako planak/ametsak

“No me imaginaba viuda. Me imaginaba que íbamos a estar J. y yo y, como él era un viajero empedernido, que me iba a llevar de la zeca a la meca.

B.- Eguneroko bakardadea, norberarentzat janaria prestatzeko alferkeria, bidaiatzeko alferkeria...

“Al estar sola me da más pereza hacer muchas cosas. Viajar sola, por ejemplo me da una pereza terrible»

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

BAKARDADE SENTSAZIO HANDIA

C.- Bakardadea, nahiz eta jendearekin egon. Ez daude guztiz eroso, “lekuz kanpo” ikusten baitute beren burua

*“Lo que noto y, no tanto por la edad, sino porque estoy sola, es que **cuando vamos en grupo a veces no sé dónde sentarme**, si tengo que estar callada...es una sensación de no sé....**son todos parejas, no sé dónde ubicarme...**”*

La soledad una vez que llegas a casa

*“Soy **viuda y más que nada es eso, que me encuentro sola en casa y aunque tenga mucha compañía en la calle en casa estoy sola.**”*

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

BIZITZAK AURRERA JARRAITZEN DU

Horrelako egoerek berekin hondamendi handia dakarte norberaren bizitzan, eta ez da lan erraza. Eta galdera da ea nola lortu duten... Magiaren bidez? Denborak dena sendatzen duelako? Galdera horien erantzuna EZEZKO biribila da.

Kasu honetan, ez dago mirarik, eta OKUPAZIOAK IZATEA, BIZIMODU AKTIBOA IZATEA eta LANEAN eta/edo IKASTEN JARRAITZEA izan dira antidoto eraginkorrenak aurrera ateratzeko.

Alargunen aurreko belaunaldiekin alderatuta, horixe izan da aurkitu dugun ezberdintasun handienetako bat. Bizitza ez da geratzen, eta doluak ez du betiko irauten denboran. **Adineko emakumeek bizitzaz gozatzen jarraitu nahi dute.**

ZAHARTZE AKTIBOA

ALARGUNTZA

BIZITZAK AURRERA JARRAITZEN DU

***“Ni orain dela 18 urte nago alargun, bakarrik bizi naiz... te ein behar duzuna da okupeta egon. Alabak esaten dit: “Jesus ama! No te pillo en casa nunca!.
Whatsappetik komunikaten gera”***

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

Jarraian, oro har inork hitz egin nahi ez duen gai bati buruz hitz egingo dugu. Gaixotasunei eta heriotzari buruz hitz egitea iragarpen txarren seinalea da. Hori dela eta, kosta ahala kosta ahalegindu gara horrekin loturiko gaiak saihesten. **Beldurrei dagokienez, hiru multzo handi identifikatu ditugu, eta hirurak daude elkarrekin lotuta:**

- GAIXOTASUNA/OSASUNA GALTZEA
- HERIOTZA
- BAKARDADEA

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

GAIXOTASUNA/OSASUNA GALTZEA

Dokumentuan esan dugun moduan, pertsonak ez dute beren burua nagusitzat jotzen harik eta haien osasuna hondatzen ari dela nabaritzen hasten diren arte; hots, hondamen horrek zuzenean beren autonomian eragiten duenean. Une hori iristen denean hasten dira “bat-batean” beren burua ezberdin ikusten, “karga” eta “oztopo” gisa. Ez dago mirarik, baina gure solaskide gehienek oso barneratuta dute bizi ohitura osasuntsua izateak hainbat onura dakartzala. Epe luzerako inbertsio gisa ikusten dute. Euren ustez, funtsezkoa da ariketa fisiko moderatua egiten jarraitzea, elikadura ahal den heinean zaintzea, alkoholaren kontsumoa eta “betekadak” murriztea...

Hori bai, kalitateko bizitza izateko urte kopurua handitzeko euren esku dagoen guztia egin arren, oso ondo dakite dena ez dagoela haien esku. **Tailerretan indar handiz agertu diren zenbait gaixotasunek (besteak beste, alzheimerak, minbiziak edo iktusek) benetako izua eragiten die, batez ere inguru hurbilean halako gaixotasunak bizi izan dituztenen kasuan.**

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

GAIXOTASUNA/ OSASUNA GALTZEA

“Tengo miedo a que de repente me dé un íctus, no sé qué, me quede, que la cabeza me deje de funcionar, eso me da terror. Mi madre murió con alzheimer...y bueno, bueno...una tristeza, eso me da terror. Y tampoco sé cómo resolverlo, porque a los hijos tampoco quiero incordiarles”

“Pensar en que puedo ser una persona dependiente es algo que me da mucho que pensar... La movilidad que tienes ahora y la salud que tienes ahora que vaya menguando y que es ley de vida, pero... es el miedo que tengo yo un poco, que te quedes sin salud”

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

HERIOTZA

65-70 urte inguruko pertsonak ez dute ia gaiari buruz pentsatu ere egiten. Ondo ikusten dute beren burua, osasuntsu, eta ez dute uste epe laburrean ezerk eragotziko dienik bizi kalitate on horri eustea. Ez dute pentsatzen zer gertatuko den etorkizunean. Gaixotasun larriren bat izan duten eta/edo gaixotasun kroniko edo jaiotzetiko gaixotasunen bat duten solaskideen kasuan, "itxura batean lasaia" den errealitate hori aldatu egiten da. Kasu horietan, heriotzaren beldurra agerikoagoa da, eta estutasun sentazioarekin ikusten da.

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

HERIOTZA

Paradoxa ematen badu ere, taldeetan parte hartu duten adineko pertsonen naturaltasun handiagoa erakutsi dute heriotzari buruz hitz egitean. 80 urte inguruko pertsona horiek osasun ona zuten, eta fisikoki ondo egon arren, jakin bazekiten bizi izandako egunak, irabazitako egunak zirela.

Adin tarte horretan hasi ziren pentsatzen bizitza “ez dela betiko”. Beldurrez baino, heriotza gauza naturalzat hartzen zuten, eta, bistan dagoenez, ahalik eta gehien luzatu nahiko lukete denbora, baina ez zuten beldurrik edo mesfidantzarik erakusten gazteagoak ziren pertsonetikiko.

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

HERIOTZA

*“Hay que vivir para morir. Entonces hay que saber que la enfermedad está ahí, pero **hay muchos desconocimientos de los derechos que tenemos los enfermos con los médicos. No nos transmiten, nuestro médico de cabecera no nos dice que existe esto, lo otro.** Viviríamos la enfermedad y la muerte como temas tabú, nos alejamos de temas que nos produzcan miedo o tristeza. Yo siempre he dicho que no me importa morirme, lo que no quiero es sufrir”*

*“Habitualmente no piensas en la muerte, y menos cuando eres joven, pero una vez que vas sumando años te da por pensar en ello, cosa que antes no hacías. No vivo traumatizada por que me vaya a morir pero si que lo piensas. Y encima luego cuando ves a tu alrededor que hay gente que le está pasando factura pues sí que lo piensas. **No todos los días traumatizadas, no es mi caso, pero sí que hay un respeto ahí”***

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

BAKARDADEA

Bakardadea sarritan oharkabeen igarotzen den beldurra da, baina adineko pertsonen artean oso sentazio erreal da. Hori dela eta, uste dugu arreta berezia jarri behar dugula bakardadearen gaian. Tailerretan gaur egun izaten dituzten edo etorkizunari begira izan ditzaketen beldurrei buruz aritu garenean, bakardadeak indar handia hartu du, batez ere emakumeen kasuan, eta are gehiago bakarrik bizi direnen kasuan.

Zergatik da garrantzitsua gai honetan arreta berezia jartzea? Bakardadearen sentazioak, zenbait kasutan, kroniko bihurtzen diren hainbat egoera edo depresio ekar ditzake. Horiek egunez egun adin nagusiko pertsonengan eragina izaten du, eta, beraz, haien osasunean eta bizi kalitatean ere bai.

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

BAKARDADEA

Ez gara lanean aritu ia etxetik ateratzen ez diren pertsonekin edo bizimodu sedentarioa duten pertsonekin. Eta, hala ere, **bizitzan jarrera positiboa eta bizitasuna duten pertsonekin lan eginda ere, BAKARDADEA da identifikatu dugun beldur handietako bat.**

Noiz iristen da egiazki beldur hori? **Sentsazio hori batez ere etxera iristen zarenean areagotzen da, eta indar gehiago har dezake gaua iristean.**

ZAHARTZE AKTIBOA

BELDURRAK

BAKARDADEA

“La medalla de tele asistencia, me una confianza tremenda, porque soy viuda y para mi es una compañía estupenda, me da seguridad. Pero si tengo miedo a la soledad. Me da miedo”

“Lo que me da miedo es que a la noche me “quede” en la cama. Al día siguiente que pasen días, porque te enteras de que conocidos... a ese le han encontrado al de 3 días”

“Baserrietan bakardadea areagotu egiten da, eta ez bakarrik emakumeak, badaude gizonak ere bakarrik bizitzen direnak. Baina ez dakit zergatik gizonek daukate aukera edo zaletasun gehio ateratzeko ondo daren bitartean behintzat, osasunak laguntzen duen bitartean”

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIRATUEN KLUBA/ EGOITZAK

Ondo dakigu bi alderdi hauek elkartzeak hainbat “eztabaida” eragin ditzakeela, baina gai horiek tailerretan ez direnez berariaz landu, sarritan informatzaileak nahasiz, hala aurkeztuko dugu. **Atal honen helburua hau da: zahartze aktiboaren prozesuan murgilduta dauden adineko pertsonen erretiratuen klubaren inguruan eta egoitzen inguruan dituzten iritziak, aurreiritziak eta estereotipoak mahai gainean jartzea.** Tailerretan parte hartu duten pertsonen uste dute biek behar dela kontzeptu aldaketa bat. **Ez dira erakargarriak** haienentzat; gainera, **gaitzespena eragiten dute.** Pertsona batek esan duen bezala, “elefanteen hilerriak” dira, eta epe laburrean aldaketarik egon ezean, galkortasun data laburra iragartzen diete. Uste dute “eredu” horrek orain arte funtzionatu egin duela, baina gaur egun aire freskoa behar duela.

Tailerretan parte hartu duten adineko pertsonen uste dute eredu hori, batez ere erretiratuen klubarena, bakar-bakarrik erabiliko luketela baldin eta osasunak beste ekintza batzuk egitea eragotziko balie. Uste dute 80 urteko adineko pertsonentzat direla; hots, lehen aipatu dugun 4. adinekoentzat.

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIRATUEN KLUBA/EGOITZAK

Alde batetik, zenbaitek erretiratuen klubetan “iraultza” partziala eta/edo erabatekoa eskatzen dute; eta, beste batzuek, ez izatea soilik “oso pertsona nagusientzat”, eta, nolabait, egungo “adineko pertsonengana” irekitzea. Hots, 60-65 urteko pertsonen ere bideratuta egotea, topaketa eta ekintzetarako leku gisa.

Beste alde batetik, adin gehiago duten zenbaitek (gutxiengoak), oinarrizko ikasketak eta maila sozioekonomiko baxua izanik, uste dute egungo erretiratuen klubak leku egokiak direla haien adineko jendearekin egunero edo noizean behin elkartzeko, eta inoiz ez dute pentsatu aldaketarik egitea. **Emakume eta gizon horiek adineko pertsona tradizionalaren eta klasikoaren profilaren antzeko ezaugarriak dituzte, eta, neurri batean, ez dator bat gure ikuspegiarekin. Erretiratuen klub horiek gaur egun duten eginkizun “soziala” aldarrikatzen zuten, batez ere karta-jokoan aritzeko eta haien lagunekin harremanetan jartzeko. Esan behar da biztanleria sektore horrek gero eta pisu gutxiago duela.**

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIRATUEN KLUBA/EGOITZAK

Datozen urteotan azterketan parte hartuko duten adineko pertsonak eredu berria irudikatzen dute. Orain arte izan dituzten zaletasunekin zerikusia duten interesak eta jakin-minak dituzte, edota orain arte denboragatik garatu ezin izan dituzten alderdiak ikasi edo hobetu nahi dituzte. Kontuan hartu beharreko kontzeptuak:

-Erretiratuen klubera kartetan jokatzera eta egunkaria irakurtzera joaten den adineko pertsonaren **estereotipoa ez da desagertuko**, baina indarra galduz joango da, erritmo bizian.

-Erretiratuen klubek, gaur egun ezagutzen ditugun bezala, **adineko pertsona gehienengan gaitzespena eragiten du**, batez ere 65 urte dituztenen kasuan. “Zaharrentzat” direla uste dute, eta haiek ez dira zaharrak.

-**Adineko pertsonak aktibo eta prestakuntza jasotzen egon nahi dute**, eta ez dute nahi “orduak igarotzen uzten egon”

-Egungo adineko pertsonak ezagutza zabalak dituzte gai askoren inguruan. Hori dela eta, **antolatzen dizkieten ekintzak ez dira zertan oinarritukoak izan. Edo ez diete zertan tratamendu “berezia” eman nagusi izateagatik**. Horietako askok lanbide kualifikatuak izan dituzte.

-**Adineko pertsonentzako nolabaiteko “zigilua” duen guztiak gaitzespena eragin dezake**, batez ere 65 urte inguruko artean.

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIRATUEN KLUBA/EGOITZAK

Tailerretan parte hartu duten pertsona gehienek (**parte-hartzaile guztiek ez esatearren**), **ez dute egoitza batera joan nahi**, edo, gutxienez, ez behar bezain txarto (oso txarto) egon arte. Ezarri beharreko ideien atalean ikusiko dugun bezala, politika publikoetan hainbat ideia daude, batez ere 1. mailako mendekotasuna duten pertsoneri edo bakarrik baino, norbaitekin bizitzea nahiago duten pertsoneri bideratuta.

Zergatik nahi dute egoitzena ez beste eredu bat? Zer pertzepzio dute? (berriz ere azpimarratuko dugu aipamen horien garrantzia ez dela funtsezkoa, bat-batean ateratako gaia izan delako. Egiazko ondorioak ateratzeko, ad-hoc azterketa egin beharko litzateke, oso gai korapilatsua delako)

- Maitasun falta
- Giro tristea
- Oso gaixorik dagoen jendea
- Ariketarik gabe
- Langileen falta

ZAHARTZE AKTIBOA

ERRETIRATUEN KLUBA/ EGOITZAK

“Pertsona bat bakarrik badago etxean eta ez badeko nor zaindu, laguna edo, hobeto da erresidentzia, garbitasuna eta. Baina al bada etxean egon al dan denbora gehien hobeto. Danak topatzen ditut triste han”

ZAHARTZE AKTIBOA

ASOZIAZIONISMOA

Tailerretan parte hartu duten guztien artean, 6 boluntario aurkitu ditugu hainbat elkartetan ohiko laguntza ematen. Horietako gehienak gizarte arlokoak dira, eta bere denbora ematen duten pertsonen bizi kalitatea hobetzeko gogoia dute. **Boluntario horiek guztiek jakinarazi digute haientzat oso garrantzitsua dela emozioen eta bizitzaren arloan haien denbora eta ezagutzak partekatzea proiektu horiek aurrera atera ahal izateko.** Poztasun handia ematen die. Gainera, jendearekin elkartzeko eta kezka berdinak dituen jendea ezagutzeko leku ezin hobea da. Elkartearen bidez izango ez balitz, seguruenik ez lituzkete inoiz aurkituko.

Hala ere, zahartze aktiboaren barruan, edo, gutxienez, parte hartu duten pertsonen kasuan, Asoziazionismoa hasiera batean behintzat ez dute kontuan hartzen. Adineko pertsonentzat finkatuen egon daitezkeen elkarteak Elizarekin zerikusia dutenak dira, baina, seguruenik, joera hori ere denborak aurrera egin ahala aldatzen joango da.

ZAHARTZE AKTIBOA

ASOZIAZIONISMOA

*“Yo en este momento estoy jubilado y considero que por razones éticas, morales, religiosas o lo que sea **quiero colaborar con la sociedad**. Para devolver algo de lo que yo he cobrado y además me gusta el tema mí trabajo profesional, lo que yo he hecho en la vida. Y por eso me he metido en el tema del voluntariado, **por el tema social y porque me gusta, me divierte y me relaja, me da cierto sentido a la vida**. Me podría haber metido en política pero decidid esto porque podía compaginar un servicio a la sociedad haciendo una cosa que a mí me satisfacía”*

*“Hago voluntariado, soy activa, sí que noto que los años no pasan en balde y físicamente te notas más baja, pero me considero con un espíritu súper joven y no me considero mayor. Me lo dice hasta la gente joven. **Colaboro con la Cruz Roja y todos gente joven. Voy al Puerto de Alicante con Cruz Roja, gente joven***

ZAHARTZE AKTIBOA

GENERO IKUSPUNTUA

Generoaren ikuspuntuaren aldaera hau, sarritan, ikusezina da, eta jakintzat ematen dugu emakumeen eta gizonen zahartzea antzekoa dela; ezta hurrik eman ere. Azterlan honekin batera erantsitako hitzez hitzeko aipamenetan ikusi dugu zahartzea eta zahartzea ulertzeko modua edota aurre egiteko eta esanahia emateko modua ezberdina dela. Hala ere, puntu horrek duen garrantzia kontuan hartuta, honako hau oso azaleko hurbilketa da, eta uste dugu ad-hoc azterketa egin beharko genukeela zuzenean aztertzeko genero ikuspuntua zahartze aktiboan. Orain arte zahartze tradizionalen ebaki hori agerikoa izan da. Gizonen bizitzako esperientziak adin kronologikoari lotuago egon dira (lan esparrua/erretiroa), eta ez hainbeste, erretiroa ez den bestelako gertaeretako beste etapa batzuetan dauden emakumeen kasuan: kabi hutsa, zahartzeko joera handiagoa (Hernandez, 2000).

ZAHARTZE AKTIBOA

GENERO IKUSPUNTUA

“Badare bereziki emakume batzuk bakarrik ateratzen direla mesetarako igandean, eta igandean mesa entzun honera tabernar joaten dira zerbait pikatzeko eta hori da beraien irteera. Gero badago asteazkenetan pintxopote egiten dugu baina bakarrik gizonak etortzen dire, emakume batzuk ere etortzen gara baina generalin gizonak bakarrik...”

3. multzoa

POLITIKA PUBLIKOAK

POLITIKA PUBLIKOAK

Dokumentuan barrena, gure parte-hartzaileek bizitzaren inguruan dituzten pertzepzioak eta esperientziak aztertu ditugu.

Horiek guztiak 5 puntutan sailkatuko ditugu:

- 1.- Gai honi ikuspuntu OROKORRA, ZEHARKAKOA eta BEREZKO IDENTITATEA emanaz joratu behar da.**
- 2.- Ezagutzen genuen gizartearen ereduan ERABAT aldatzen ari da. Eta gizartearen esaten dugunean, FAMILIA ereduaren ere esan nahi dugu.**
- 3.- Adineko pertsonen gain, biztanleria osoan egon dira aldaketak.**
- 4.- Belaunaldiak luzatu egin dira.**
- 5.- Mota guztietako estereotipoak gainditzea; adibidez: adineko pertsonak ere izan daitezke ekintzaileak**

POLITIKA PUBLIKOAK

1.- Gai honi ikuspuntu OROKORRA, ZEHARKAKOA eta BEREZKO IDENTITATEA eman behar zaio jorratzean

Soilik horrela ezarri ahal izango dira benetan zahartze aktiboaren fenomenoak bideratzeko eta baliatzeko balio duten soluzioak edo estrategiak. Aitzindari izan nahi badugu, eta batez ere benetan sinesten ditugun gauzak EGITEN JARRAITU nahi badugu, TXATALAK jartzea ekin behar dugu. **Herriaren aldeko apustua egitea, berezko ezaugarri gisa. EZIN DITUGU BESTE EREDU BATZUK INPORTATU, geurea sortu behar dugu**

Herriari estrategia orokorra eta erabatekoa eman behar zaio egungo adineko pertsonen eta gizartearen etorkizuna hezkuntza politikan, industrian, turismoan eta abar oinarrituta aurreikustea. Zahartze aktiboaren politikek gizarte osoan dute eragina, ez bakarrik adineko pertsonen artean.

POLITIKA PUBLIKOAK

2.- Ezagutzen genuen gizartearen ereduan ERABAT aldatzen ari da. Eta gizartea esaten dugunean, FAMILIA eredia ere esan nahi dugu.

Orain arte antolatuta egon izan garen familia eredia aldatu egin da. Aldaketa hori dagoeneko hemen da, ez da orain gertatzen ari den edo etorkizunean gertatzea aurreikusita dagoen zerbait. Gertatu egin da, eta dagoeneko ondorioak ikusten ari gara. Horrek errotik aldatzen ditu esparru hauetako sistemak:

-LAGUNTZA

-ZAINTZA

-HEZKUNTZA

-EGOITZA-ETXE BIZITZA

-AISIALDIA

POLITIKA PUBLIKOAK

3.- Adineko pertsoez gain, biztanleria osoan egon dira aldaketak.

Politikak egitean, ezin ditugu “batzuk eta besteak” gogoan izan, ikuspuntu zabalagoa eta zeharkakoa izan behar dugu eta. Esparru horietan eragiten duten politika guztiak ebaluatu, diseinatu eta pentsatu behar ditugu, baina ez modu isolatuan. Balioa eman behar zaio adineko pertsonen gizartean egiten duten ekarpenari.

Gaur egun adineko pertsona izateari BALIORIK EMATEN EZ BADIOGU, DESIRAGARRIA EZ BADA, eta MAITASUNIK SORTZEN EZ BADU, hauen bidez lagundu daiteke: esker onen bidez, ekintza inklusiboen bidez, orain egiten duten ekarpenaren balioa normalizatuz, eta ekarpen hori talde berrien ekarpenarekin batuz.

POLITIKA PUBLIKOAK

4.- Belaunaldiak luzatu egin dira.

Orain 3. eta 4. adinak daudela esan behar dugu, eta bi adin taldeetarako ezartzen ditugun politikak ikuspuntu horietan oinarrituta egon behar dute. **DAGOENeko EZIN DITUGU ZAKU BEREAN SARTU ADINEKO PERTSONA GUZTIAK**

POLITIKA PUBLIKOAK

5.- Estereotipo mota guztiak gainditu behar ditugu, eta adin horietako pertsonak dituzten askotariko nahiak, ametsak eta ilusioak garatu ahal izateko ekimenak sustatu. Prestakuntza jasotzen, ekintza sozialak eta kirol ekintzak egiten... edo ekintzaile izaten, denbora eta modu ezberdinetan ekoizpen-egituran lagunduz.

Adineko pertsona batzuek ekintzaile izateko gogoia dute, eta lanean egoten jarraitu nahi dute; gizartean, lan-esparruaren bidez, ekarpena egiten jarraitu nahi dute. Ekintzaileak diogunean, ez du zertan ekintzaile handia izan, ekintzaile txikia ere egin daiteke eta. Proiektu txikiekin ekintzailea izateak aktibo eta zoriontsu egoten, eta sistemari eusten laguntzen du. Horretarako, pentsamenduaren aldaketak zeharkakoa izan behar du, maila pertsonaletatik maila instituzionaletara. Errealitate hori bideragarritzat eta egingarritzat hartu behar da, eta ez ESK ekintza gisa.

POLITIKA PUBLIKOAK

INPLEMENTATU DAITEZKEEN EKINTZAK

A.- Erakundearen barruan, zahartze aktiboari GARRANTZIA ematea. Hierarkia eta zeharkakotasuna emango zaie hainbat erakundetan. **Estereotipoak apurtzen lagunduz.**

B.- Arlo sozialean, udalerrri batzuetan dagoeneko dauden ekimen batzuk bultzatuz eta abian diren Europako ereduak aztertuz; adibide, eredu britainiarra: **laguntza eta zaintza SARE EZ INTRUSIBOA**, errespetuan oinarrituta, **pertsonen duintasunean eta osasun arazoetan eragiten duten bakardade egoerak eta gabeziak aurkitzen eta konpontzen laguntzeko.**

POLITIKA PUBLIKOAK

INPLEMENTATU DAITEZKEEN EKINTZAK

C.- Prestakuntzaren eskaintza bultzatzea eta ekimen sozial eta ekonomikoetan parte hartzeko aukerak irekitzea. Adibidez, ekintzaileei laguntzea.

D.- Modu naturalean bultzatzea belaunaldien arteko harremana bultzatzeko ekimenak (adibidez, esperientzia gelak Unibertsitateko Campusetan ematea, eta ez “zaharrentzako” beste leku batzuetan).

E.- Erretiratuen, alargunen eta pentsiodunen klubak erabateko aldaketan buru izatea. Hasteko, izena, irudia, zerbitzua eta abar aldatuko dira, ondo funtzionatu duten eta arrakasta izan duten kasuetatik ikasiz, adibidez, Gernika. Hala, adineko pertsona batzuek oraindik eskatzen duten ereduaren bizikidetzari eutsiz ezarriko dira aldaketak.

ZAINTZAILEAK

SARRERA

Zaintzaileak aipatzean, oso esparru zabala hartzen dugu. Ez da gauza bera 1. mailako mendekotasuna duten pertsona baten zaintzailea izatea, edo 2-3 mailako mendekotasuna duen pertsona batena izatea. Azterlan honetan, **mendekotasun maila handia duten pertsonak zaintzen dituzten emakume eta gizonen errealitatea ezagutu nahi izan dugu.** Hala, zuzenean ezagutu nahi dugu zein diren zaintzaile horien errealitateak, kasu horietan, inplikazio emozional eta fisiko handia baitakar.

ZAINZAILEAK

Ezjakintasuna eta informazio falta dira eskari latenteenak. Oso prozesu burokratikoetat, inpersonaltzat eta “maitasun” gabekotzat jotzen dute. Helburua ez da informazioa eman behar dieten pertsonak enpatia erakutsi behar izatea –ezta inplikazio pertsonala ere, hala badagokio–, baina ondo ikusiko lukete tratatu hurbila, atsegina, pazientziakoa eta batez ere gauzak errazteko jarrera erakustea; hau da, “ez izatea espediente soil bat” eta pertsonen osasunarekin zerikusia duten kudeaketak egitean, kasu honetan haien senideekin, tratatu atsegina izatea.

Oro har, gizarte garen heinean, minetik eta heriotzatik ihes egiten dugu. Hori dela eta, gure adineko pertsonak urteak betetzen doazen heinean, ez zaigu burutik pasatu ere egiten aurretiaz mendekotasunarekin loturiko gaien inguruan informazioa izan behar izatea. Buru-belarri sartzen gara horretan, hala egokitzen bazaigu, baldin eta alde batera uzten ez badugu. Horrenbestez, erakundeek gizartean zerbitzu horiei buruz ematen duten informazioa ia erabat hutsala da.

ZAINZAILEAK

Familiek uste dute ez dagoela erabakiak hartzen laguntzen dien “protokolorik” edo “gidarik”. Ez bat-bateko egoera bat denean, ez prozesu degeneratibo bat denean. Besteak beste, kontu hauek azaltzen dituzte: norengana jotzen duten, zer baliabide dauden, zer kostu duten, zer beharrizan betetzen dituen...

Ziurgabetasuna, segurtasun falta, erantzukizuna, baliabideen inguruko ezagutza falta, nola egin behar diren zaintzak... Horiexek dira zainketaren hasiera honetan dituzten pentsamenduetako batzuk. Eta egoera horrek irauten duen denboran, bere horretan jarraitzen dute indar handiagoarekin edo txikiagoarekin.

Ez da ahaztu behar (eta berriz ere esango dugu) **“agiriak prestatzeko”** prozesua eta jarraitu beharreko prozesuak **korapilatsuak** direla. Kontuan hartu behar da (eta garrantzitsua da denboran ez betiketzea) dokumentuek ulergarriak izan behar dutela zerbitzu hau eskatzen duten guztientzat. **ERRAZ IRAKURTZEA ETA ULERTZEA.**

ZAINTZAILEAK

EMAKUME ZAINTZAILEAK

Oro har, mendekotasuna duten pertsonen zaintzan familiako hainbat kidek parte hartzen badute ere (hori kasurik onenean izango litzateke), zaintzaren ardura nagusia pertsona batek hartzen du bere gain. Eta askotan emakumea izaten da. Gaur egun esan dezakegu zaintzailearen figura emakumearekin lotzen dugula. Rol hori historian zehar betikotu egin da, eta gaur egun ez dirudi aldatuko denik.

“A mí me ha tocado cuidar a mi madre y las he pasado canutas, yo soy la hermana pequeña de 5 hermanos, todos chicos por encima y resulta que a la hora de cuidar a mi madre, la verdad todos querían que yo me ocupase de ella, y de hecho al final me tuve que ocupar yo. Y a la hora de cambiar el pañal ninguno le cambiaba”

ZAINTZAILEAK

SENTIMENDUAK

Aldaketa horiek handiagoak ala txikiagoak izan daitezke kontuan hartuta zer zainketa-maila egiten den (egunero, asteburuetan, opor garaietan, beste senide batzuekin txandaka). **Zaintzaile nagusien kasuan, pertsona askok aukeratzen dute kanpoko laguntza hartzea. Horrez gain, familiako beste kide batzuekin banatzen dituzte mendekotasuna duen pertsonaren zaintza. Familia askotan, egoera horiek hainbat eztabaida eta haserre eragin ditzake.** Hala, ondorio itzulezinak ekar ditzake familiako giroan, eta batez ere opor garaian eta/edo zaintzen ematen den denboraren ondorioz areagotzen dira. Tirabira horiek zailak dira konpontzeko.

Behar duten zaintzaren maila edozein izanik ere, egoera horrek BETI DAKARTZA ONDORIO “TXARRAK” HAIEN BIZITZAN. Eta hala adierazten dute zaintzaileek. Bizitza erabat aldatzen zaie, eta, askotan, aldaketa horrek etsipena eragiten du. Askotan, gainera, amorrua eta/edo tristezia ere eragiten ditu.

ZAINZAILEAK

SENTIMENDUAK

Taldean parte hartu duten pertsonetatik, inork ez du “zaintzaile” izateko bokazio handirik. Egoera hori betebeharrak gisa bizi eta ikusten da, maite duzun norbaiti ematen diozun “prestazio” gisa. Nolanahi ere, oztopoa izaten da norberaren bizitzako proiektuak edo familiarekin eta lagunekin batera egiteko proiektuak garatzeko.

Mendeko pertsonak hil egiten direnean, galera horren sentsazioa oso handia da, eta une hartan, oso sentimendu kontrajarriak sortzen dira. Lasaitasuna eta tristezia izaten dira ohikoenak.

Tristezia gainditu ondoren, zaintzaile askok beren bizitza berreskuratu duten sentsazioa izaten dute. Beste batzuek, ordea, ez dute lortzen “baliagarri izateko sentsazio” horren hutsunea gainditzea, bizitzako azken urteak zaintzailearen figuraren inguruan eraiki dutelako. Hortaz, rol horrekin identifikatuta ikusten dute beren burua, eta depresioa (hainbat mailatakoa) izaten dute.

ZAINTZAILEAK

SENTIMENDUAK

Gorago, kanpoko zaintzaileek duten eginkizuna aipatu dugu. Normalean, emakume atzerritarrak izaten dira, eta funtsezko eginkizuna izaten dute mendekotasuna duten adineko pertsonen zaintzan eta laguntzan. Emakume horiek, sarritan, oharkabean igarotzen dira eta horiengandik urrundu egiten gara, eta, esparru emozionalean, ez gara kezkatzen ardurapean duten adineko pertsonarekin bizitzeak dakarren harreman emozionalaz.

Hiri eta herri handietan, adinekoen zaintzari dagokionez, familiarik kanpoko zaintzaileek gero eta garrantzi handiagoa dutela ikusi dugu. **Fenomeno hori gero eta normalizatuago eta hedatuago dago gure lurraldean. Hala ere, herri txikietan, kanpoko zaintzailearen figura horrek oraindik ez du presentziarik,** edo hori esaten digute udalerrri txikietan.

“Herrian badaude mugikortasun arazoak dituzten pertsonak ta norberaren familia arduratzen da. Baserri batean dago amona bat ohean dagoena ta bere familia arduratzen da horretaz. Herrian familia berak hartzen du zaintzaile rolla, ez dago kanpoko jenderik, herri handi edo hirietan bezala jendea zaintzen”

ZAINZAILEAK

TRATU TXARRA

Ezin dugu ahaztu askotan zaintzaileek ere mendekotasuna duten pertsonak emandako tratu txarren egoerei aurre egin behar izaten dietela. Izan ere, hainbat pertsonaren izaera, kontziente izanda edo ez, bortizki aldatzen da adinak edo gaixotasunak aurre egin ahala. **Sarritan, aita/ama eta alaba/semi zaintzailearen arteko harremana izaten denez, gehiegizko konfiantza izateak “nolabaiteko indarkeria” dakarten gertaerak ekartzen ditu berekin, eta, askotan, hitzezko indarkeria, errespetu faltak edota oihuak ere bai.** Kasuren batean, gainera, talde honetan parte hartu dutenen artean halakorik ikusi ez badugu ere, tratu txar fisikoak ere egon daitezke.

Horrek berekin autoestimuan hainbat ondorio eragiten ditu; izan ere, hitz horiek ez dira noizbehinka erabiltzen, behin eta berriz errepikatzen baitira denboran.

“Es que el tenerla en casa, hay que hacerla todo. En casa se generan discusiones entre nosotros que son por ella. Los de fuera hacen su trabajo, pero no duele tanto. Las que sufrimos somos las que estamos con ellas. Te tienen pillada emocionalmente.”

ZAINTZAILEAK

TRATU TXARRA

“Mi madre tiene mucho carácter, y me pone como una moto. Es una situación, la verdad que es una cosa que te quema. Por lo menos yo sufro mucho. Hasta hace poco le hacíamos los recados y ella vivía sola. Pero es que ahora ha dado un bajón que me he ido yo a vivir con ella porque cuando le he traído a mi casa decía que se quería ir a su casa. En fin, te dice unos disparates, es una cosa....yo soy muy sentida, uff. Y, es que estoy en una situación, no quiero decir que pase, pero sí que en el primer momento me acaloro y me pongo como una moto pero luego digo a ver vamos a analizar la situación, es que si no te arrastra. La gente mayor, y lo entiendo que seremos iguales que ellos, pero quieren ser el centro de atención sí o sí.”

ERANSKINA

ZAINZAILEAK

ONDORIOAK

ZAINZAILEAK

ONDORIOAK

Zaintzaileentzat berariazko politikak egiten hasi nahi badugu, lehenik eta behin haiekin hitz egin behar dugu, zuzenean ezagutzeko zer beharizan eta eskaera dituzten. Ez bakarrik zaintzaile gisa, PERTSONA gisa ere bai.

ZAINZAILEAK DIRA, BAINA ROL HORREN ATZEAN, PERTSONAK DAUDE.

Eta, askotan, begi bistakoa dirudien arren, ez dugu aintzat hartzen. EAEn bizi diren pertsonen bizi kalitatea hobetzeko lan egiten dugu, baina parametro horren barruan, hainbat alderdi sartzen dira; besteak beste, alderdi emozionala eta maila pertsonalean eta familiarrean (ezkontideek/semee-alabek) “ordaindu beharreko bidesaria”.

ENTZUTEA/ENPATIAZ JOKATZEA/ EZAGUTZEA/ ELKARREKIN SORTZEA/ EBALUATZEA

Horiexek izango lirateke giltzak. Benetan zaintzaileak jartzea erdigunean. Haiekin eskuz esku lan egitea, haien ordutegietara eta beharizanetara egokituz. Oso errealitate espezifikoak dituzte, eta “ordutegiak” zehaztuta eta aurrez ezarrita izaten dituzte. Askotan, mendekotasuna duen pertsonaren mende egoten dira.

ZAINZAILEAK

ONDORIOAK

Politika publikoak kudeatzean, kontuan hartu behar ditugu zaintzailearen egoera emozionala eta/edo fisikoa zehazten duten beste alderdi batzuk.

-Mendetasun mota.

-Zenbat denbora daraman (iraupena) adineko pertsonak mendekotasun egoeran..

-Laguntza sarea (familia inguruan nahiz kanpoan)

-Kanpoko baliabideak dituzten edo ez, bai etxean bertan, bai etxetik kanpo.

-Ea lehenengo aldia edo bakarra den edo dagoeneko zaintzailea izan den.

ZAINTZAILEAK

ONDORIOAK

- **Pertsonen zaintzari buruz “erabakiak hartzea”**
- **Zer baliabide ekonomiko** dituzten, bai berezkoak, bai laguntza publikoak.
- **Mendekotasuna ez da “egoera estatikoa”**, aldatuz joaten dena baizik
- Azken aldagai gisa, hau ikusi dugu: **“non egiten den zaintza”**. Mendekotasuna duen adineko pertsonak bere etxean jarraitzen duen edo zaintzailearen etxera bizitzera joaten den.

ERANSKINA

POLITIKA INSTITUZIONALAK

ZAINZAILAK

POLITIKA INSTITUZIONALAK

Hainbat abiapuntu azalduko ditugu mendekotasuna duten pertsonen zaintzaileen bizitza eta zereginak errazteko asmoz.

Arlo hauekin loturiko beharrianak aurkitu ditugu:

-NORBAITEK ENTZUTEKO BEHARRA. Konpainia duten sentsazioa izatea, eta beren emozioak besteekin partekatzen dituzten sentsazioa. Askotan, zorigaiztoko sentitzen dira “zaintzaile rolaren” inguruan politikoki zuzenak ez diren gauzak pentsatzeagatik eta izan duten “zorte txarragatik”. Haiek bezala pentsatzen duten pertsonak daudela jakitean, “alaba edo seme txarraren” sentimendu hori erlatibizatu egiten da.

-ERAKUNDEEN BABESA ETA LAGUNTZA DUTELA SENTITZEA. Erakundeek bere beharrianenez eta funtzionatzeko moduez harago begiratzea, batez ere agiriak prestatzeko, ulergarritasun errazteko, erantzun azkarrak emateko eta tratu atsegina emateko. Gehiago pentsatu behar da zaintzaileengan haien jarduteko moduan baino.

ZAINZAILAK

POLITIKA INSTITUZIONALAK

-Etorkizuneko belaunaldiei mendekotasunaren errealitatearen inguruan JARRAIBIDEAK EMATEA ETA TREBATZEA, izan dezaketen etsipena aurretiaz lantzeko, edo, gutxienez, “zeri aurre egin behar diogun” jakiteko oinarrizko nozio batzuk izateko”. Kontzeptua lantzea, kontzientziazteko eta informazioa emateko beste gai batzuekin lantzen den bezala.

“Niretzako premiazkoa da: guk hurrengokoarekin zer? Gugaz ez dira hezitzen, ez dabez ikusten zer den dependentzi bat. Ikusi eta mamau egin behar dabez zer dan dependentzia”

-ARNASA HARTU. “Ez dut geroko utziko”. Arnasa hartzeko eta arreta psikologikorako denbora hartzea, batez ere “ni” ardatz hartuta eta askotan narriatu egiten den autoestimua berreraikiz.

-IKASTAROAK: gure arduran ditugun mendekotasuna duten pertsonak zaintzeko ikastaro praktikoak eta neurrira egindakoak, ahal den heinean.

ZAINZAILEAK

POLITIKA INSTITUZIONALAK

-INFORMAZIOA- AHOLKULARITZA. Jendea oso galduta egoten da, ezjakintasun handiz. Nora jo behar duten ere ez dakite, ezta zer zerbitzu eskuratu ditzaketen ere. Ez gara horretaz kezkatzen, harik eta bat-batean mendekotasunarekin loturiko egoeraren bat gertatzen zaigun arte. **Batez ere zaintzaren hasierako unean edo etapan.**

- **LAGUNTZA.** Aholkularitza hori egoera horrek jarraitzen duen bitartean denboran mantentzeko aukera izatea. **Jarraipena egin dezakeen norbait izatea, noizean behin ikastaroei, laguntzei eta diru-laguntzei buruzko ikastaroen berri ematea, eta, jakina, zaintzailearen egoeraren inguruan kezkatzea.**

ZAINZAILEAK

POLITIKA INSTITUZIONALAK

Familia inguruen egungo/etorkizuneko ezaugarrietara egokitutako baliabideak izatea. Zaintzeko aukeratzen duten modua edozein izanik ere, “etxean” edo “etxetik kanpo”. Erraz eskuratzeko baliabideak, arlo ekonomikoan nahiz sozialean.