



## Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

### 3. Nola eta non nahi dut ni zaintzea?

Pertsonarengan oinarritutako arreta,  
arreta-eredu berria

Proiektuaren egileak:



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

**MATIA**  
FUNDAZIOA



# Pertsonarengan Oinarritutako Arreta

Koaderno praktikoak

**Idazkuntza-taldea**

Teresa Martínez, Pura Díaz-Veiga,  
Mayte Sancho eta Pilar Rodríguez

**Diseinua eta maketazioa**

Imago Soluciones de Comunicación

“Pertsonarengan oinarritutako arreta-  
eredua” koaderno praktikoen sorta Eusko  
Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte  
Politiketako Sailaren eta Matia Institutuaren  
ekimena da

%100 paper birziklatua eta klororik gabekoa



## ZERI BURUZKOA DA DOKUMENTU HAU?

**Zainketak behar dituzten pertsonen bizi-kalitatea bilatzen duen arreta-eredu bat da pertsonarengan oinarritutako arreta.** Ikerketak eskaintzen duen **profesionaltasunetik** eta jakintzatik abiatzen da, baina, betiere, **pertsona ardatz hartuta**, pertsonaren **premietan** oinarrituta, eta, batez ere, **pertsonaren eskubideak, lehentasunak eta nahiak** errespetatuta.

Arreta mota guztiak ez dira berdinak. Horregatik, garrantzitsua da **zainketa egokiaren gakoak** ezagutzea. Pertsonarengan oinarritutako arreta noiz den errealia jakitea.

Dokumentu honetan, **arreta-eredu horren apustu nagusiak eta eredia zentro eta zerbitzuetan identifikatzeko modua** ikusiko ditugu.

Nola eta non  
nahi dut ni  
zaintzea

1. Zergatik arreta-eredu berri bat?
  2. Nire bizitzan aurrera egiteko arreta profesionala.
  3. Nire bizitza da, neuk erabakitzen dut.
  4. Nire ohitura eta jarduera atsegingarriak.
  5. Nire intimitatea babestea.
  6. Gainerakoekin ditudan harremanak.
  7. Espazio fisikoa ere garrantzitsua da.
  8. Dementzia duten pertsonentzat ere bai.
- Eranskina. Zerbitzu eta zentro gerontologikoetan pertsonarengan oinarritutako arreta identifikatzeko hamar ezaugarri.

*Honako hauentzat pentsatuta dago: zerbitzu eta zentroen erabiltzaileentzat, adinekoentzat, familientzat eta gutako edozeinentzat.*

## 1. ZERGATIK ARRETA-EREDU BERRI BAT?

**Urte asko** bizi ditugu, eta gutako gehienok **gauza asko egiten eta bizitzaz gozaten jarraitzeko gaitasunei** eusten diegu.

Hala ere, gauzak aldatu egin daitezke, eta **beste pertsona batzuen** (senideen edo profesionalen) **laguntza behar izan dezakegu**.

Zalantzarik gabe, **aldaketetara egokitzeko gaitasuna dugu**. Urte asko ditugunok dagoeneko asko dakigu bizitzak dakartzan aldaketei buruz!

Pertsona batzuek beste batzuen zaintza behar dutenean bizitza nola aldatzen den erakusten duten esperientziak denok ezagutzen ditugu. Esperientzia batzuk positiboak izaten dira, eta beste batzuk, tamalez, ez hain positiboak.

Izan ere, **egoera guztiak ez dira berdinak**. Zerbitzu guztiek eta zentro guztiek ez dute modu berean zaintzen. Garrantzitsua da hori ez ahaztea, gure bizitza hobea edo okerragoa izan baitaiteke, non eta nola zaintzen gaituzten.

Gaur egun gure herrialdean adinekoei eskaintzen zaizkien arreta-baliabideak (egoitzak, eguneko zentroak, etxez etxeko laguntza-zerbitzuak...) neurri handian hobetu dira, ikuspuntu guztietatik gainera: instalazioak, aniztasuna, profesionaltasuna eta abar.

Hala ere, horietako gehienek **antolamendua ez da batere malgua**. **Arau asko** ditugu, eta guretzat benetan garrantzitsuak diren gauzen inguruan aukeratzeko eta erabakitzekeo **aukera gutxi**.

**Etxez etxeko laguntza-zerbitzuen kasuan**, abantaila bat dugu: “etxean jokatzeko dugu”. Hala ere, zerbitzu hori batzuetan ez da ongi egokitzen gure jarraibide eta bizi-estiloetara, eta eguneroko jardueretan laguntzen digutenean zer lehentasun ditugun ere ez digute galdetzen. Eta antzeko zerbait gertatzen da **eguneko zentroekin** eta, bereziki, **egoitzekin, arreta uniformeak** oraindik oso ohikoa baita horietan.



*“Lehen impresioa zoragarria izan zen! 5 izarreko hotela zirudien! Bertako baliabide sanitario batzuk ospitaleetan baino ez zeudela uste nuen! Baina nik beste zerbait nahi nuen... Noiz jaikiko nintzen, noiz oheratuko nintzen edo non bazkalduko nuen erabaki nahi nuen. Nire gauzak egiten jarraitu eta neure kasa ibili nahi nuen, denek gauza bera egiten duten gela komunetan egon behar izan gabe. Eta, batez ere, intimitate handiagoa nahi nuen, noiznahi bakarrik egoteko leku bat”.*

Oso garrantzitsua da instalazio egokiak eta ongi prestatutako langile nahikoak izateaz gain baliabideak berak **geu izaten jarraitzeko aukera ematea**. Eguneroko bizitzan **aukeratu eta erabaki** ahal izatea (non egon, nola apaindu, zerekin entretenitu, zer ordutan jaiki eta oheratu, norekin bazkaldu -zentro batean bagaude- eta abar). **Guretzat garrantzitsuak diren eta ongi sentiarazten gaituzten gauzei** uko egin behar ez izatea. Eta gure **intimitatea** babestea.

**Ez da luxua**. Arreta pertsonen eskubideetatik eta bizi-kalitateetik abiatuta eskaintzea ez da inola ere luxutzat hartu behar. Gure buruarentzat nahi duguna baino ez da.

## 2. NIRE BIZITZAN AURRERA EGITEKO ARRETA PROFESIONALA

Pertsonarengan oinarritutako arretak bizi-kalitatea du xede, eta, horretarako, ezinbestekoa da **arreta integral edo pertsonalizatu** bat lortzea: etxean edo zentro batean.

Horrek esan nahi du pertsona bakoitzaren askotariko premiak kontuan hartu behar direla. Zainketa pertsonalak (garbitzea, jatea, janzte, mugitzea eta abar) eta osasun-zainketak ezinbestekoak dira, eta, horregatik, oso garrantzitsua da profesionalak ongi prestatuta egotea. Baina, era berean, garrantzitsuak dira -oso garrantzitsuak!- atsegin ditugun gauzak, gure ohiturak eta gure harreman pertsonalak.

Arreta-eredu honetan, profesionalak **ez dira premiarik oinarrizkoenez soilik kezkatzen**. Oso garbi dute **zaintzea pertsona bakoitzari bere bizitza** ahal den neurrian **kontrolatzen laguntzea dela**.



Horretarako, eta lehenik eta behin, **profesionalek ongi ezagutu behar gaituzte**: gure osasun-egoera nolakoa den, nola mugitzen garen, zer egin dezakegun eta zertarako behar dugun laguntza, zer senidek edo lagunek bisitatzen gaituzten, edo gure etxebizitza nolakoa den.

Halaber, **gure bizitza aurretik nolakoa izan den, gure balioak zein diren, zer gauzari ematen diegun garrantzia, zer atsegin dugun eta zer atsegin ez dugun** jakin behar dute. Hori da benetako arreta pertsonalizatua jasotzeko modu bakarra.



*“Juanek ulertzen nau hobekien. Ezagutu nuenean, oso harrituta geratu nintzen zeraman ilearekin. “Raftak” omen dira. Nire bilobaren adin berekoa da, baina ongi moldatzen gara. Nire bizitza errazagoa eta atseginagoa izatea lortzen du. Antzeko umorea dugu. Nire erreferentziatzko profesionala da”.*

**Luis (79 urte)**

**Erreferentziazko profesionala** figura bereziki baliotsua da eredu honetarako. Arreta koordinatzen duen, segurtasuna ematen duen eta pertsonaren premiei eta aldaketei adi egoten den norbait dagoela bermatzen du.

### 3. NIRE BIZITZA DA, NEUK ERABAKITZEN DUT

#### Beste batzuen laguntza behar izaten hasten garenean

Gure eguneroko bizitzan laguntza behar dugula konturatzea eta onartzea ez da erraza izaten. Beldurrak agertzen dira, eta galdera asko sortu: non biziko naiz, nork zainduko nau, nola aldatuko da nire bizitza, izango al dut nire ohiturekin eta nire lagunekin jarraitzeko aukera?

Garrantzitsua da gauzak ongi pentsatzea. Informazioa biltzea, jakitea eta gure egoerarako aukerarik onena egitea.

Arreta egokia **ez da zerbitzu bat lortzera mugatzen**. Inguruabar bakoitzean **ahalik eta bizimodurik onena** izaten lagunduko diguten babesak lortu behar dira. Egoera bakoitza bakarra delako.

Aholkularitza profesionala oso balio handikoa da; ikusten ez genituen gauzez konturatzen lagun diezaguke, eta eskuragarri ditugun zainketa-aukerei buruzko informazioa eman diezaguke.

Baina, jakina, **gure iritzia eta nahiak ere garrantzitsuak dira**; izan ere, “deabrua adintsu, horregatik jakintsu”. Gure bizitzan, ez dago norbera baino aditu hoberik bizitzeko gehien atsegin duguna zer den jakiteko.

*“Jaime bakarrik bizi da etxean. Sonsoles alaba aspalditik esaten ari zaio laguntza behar duela. Beti oso independente bizi izan bada ere, orain ezin dela bakarrik bizi. Jaimek onartu egin zuen osasun-zentroko medikuak azterketa bat egiteko proposamena, eta gaur Marianaren bisita izan du (Mariana udaleko gizarte-langilea da). Sonsoles ziur da soluziorik onena egoitza bat dela.*

*Garbi hitz egin dute -Jaimek batez ere-. Marianak lan ona egin du; elkarri entzuteko aukera erraztu du, bion premiak argitu ditu, eta izan ditzaketen baliabideei buruzko informazioa eman die. Jaimek uste du etxean jarrai dezakeela. Alabak ikusi du aitak arrazoia duela, neurri batean. Egoitza lasaigarria da Sonsolesentzat, baina badira beste aukera batzuk. Akordio batera iritsi dira: etxean jarraitzea, baina etxez etxeko laguntzarekin. Horrez gain, eguneko zentro batera joaten hasiko da Jaime, asteen bitan. Jaimek interes handia du errehabilitazio-jardueretan. Marianak hamabost egunen buruan biltzea proposatu du.*

*Jaime pozik sentitzen da. Lasaituta, laguntzaren bat izango duelako, eta libre sentitzen da. Zentzuzko akordio batera iristeko gai izan direla pentsatzen du. Ahal den neurrian... aukerarik onena egin dutela”.*

### **Orain lagundu egiten didate, baina nire gauzetan nik erabakitzen dut**

**Nire erabakiak hartzen jarraitzea.** Hau da pertsonarengan oinarritutako arretaren apustu handia: orain zainketak behar dituzten pertsonak babestea, eguneroko bizitza kontrolatzen jarraitu ahal izan dezaten.

Gure eguneroko jarduerak (garbitu, erosketak egin, jantzi, kalera irten eta abar) egiteko beste pertsona batzuen mende gaudenean, **ez diegu beti besteei erabakitzen utzi behar gauzek nolakoak izan behar duten eta nola egin behar diren**; norberak erabaki behar ditu.



*“Oso ongi moldatzen naiz Mariarekin, etxez etxeko laguntzako laguntzailearekin. Galdetu egiten dit beti, baita zer esan behar diodan badakienean ere. Nik uste dut nire alaba konturatu egin dela, eta gogoan hartu du. Horrek ez du esan nahi kalte egin diezadakeen zerbait egiten dudala uste dutenean esaten ez didatenik. Eta, jakina, orduan... hitz egin eta aztertu egiten dugu. Egia esan, hasieran ez nuen batere garbi, beldurra ematen zidan etxean norbait izateak eta gauza guztietan muturra sartzeak”.*

**Antonia, 81 urte**

Senideek eta zaintzen gaituzten profesionalek zer behar dugun berehala esateko joera izaten dute, eta neurri handiegian gidatzen dute gure bizitza. **Gainerakoan laguntza behar izateak ez du oztopo izan behar** gure eguneroko bizitzan **erabakitzen jarraitzeko**.

## 4. NIRE OHITURA ETA JARDUERA ATSEGINGARRIAK

### Beti atsegin izan ditudan gauzekin jarraitzea

Adinekoa izateak edo gainerakoan laguntza behar izateak ez du esan nahi **beti atsegin izan ditugun** eta oraindik **ongi sentiarazten gaituzten gauza** guztiei uko egin behar diegunik.

Gauza horietako asko aspaldiko ohiturak dira. Segurtasuna ematen digute, **eta gure gustu pertsonalekin eta eguneroko bizitzako lehentasunekin** dute zerikusia. Horregatik, zaintzen gaituztenek gauza horiek egiteko aukera ematen badigute eta horretan laguntzen badigute, “betikoak garela” sentiaraziko digute.

Profesionalek **ongi zaindu behar dute gure itxura**.

Janzteko eta apaintzeko moduak eragin handia du “betikoak izaten jarraitzean”. Gure burua ongi ikusten dugunean, hobeto sentitzen gara. Eta gainerakoek ere ongi ikusten bagaituzte, atseginagoak eta interesgarriagoak izango gara haientzat. Eta horrek bereizi egingo gaitu!



*“Jose Mari arratsaldez dutxatzen dugu orain, goizean hotzez egoten zelako, logura izaten zuelako eta oso urduri jartzen zelako.*

*Bainugelaraino eramaten dut, txabusina jantzita duela, eta nik uste dut, ia hitz egiteko ere gauza ez izan arren, horrek seguru sentiarazten duela; txabusina hartzen duen moduagatik eta janzteko erraztasunagatik dakit hori”.*

**Vicente, etxez etxeko laguntza-zerbitzuko laguntzailea**



*“Atsegin dut nire mototsarekin jarraitzea, baina orain ezin dut ilea bakarrik orraztu!  
Ez naiz iristen. Eskerrak Carmen dudan, etxean zaintzen nauen neska, trebetasun  
handikoa!*

*Gainera, ezpainak pixka bat margotzera animatu nau. Eta kontua da ongi ikusten  
dudala nire burua, hara!”.*

**Adela, 86 urte**

## Ongi sentiarazten nauten jarduerak

Eguneroko bizitzako gauza txiki askok (jarduerak, ohiturek eta abar) gogobetetzea eta poza ematen digute. Norbaitek esan zuen horietan dagoela, hain zuzen ere, zorionaren funtsa.

Gauza ona da aktibo egotea eta beti atsegin izan ditugun jarduera edo zaletasunekin gozaten jarraitzea. Eta, zergatik ez, **jarduera berriak probatzea eta aukera desberdinekin gozatzea**. Gauza berriak egitea eta beste pertsona batzuk ezagutzea. Ez da ideia txarra, ez!

Jarduera batzuk **terapeutikoagoak** dira (gure funtzio fisikoa edo mentala hobetzeko pentsatuta daudenak). Beste batzuk, berriz, gogoaz pizteko baliagarriak badira ere, **ongi pasatzea** dute helburu, besterik gabe.

A! Gauza garrantzitsu bat: adinekook, laguntza behar badugu ere, helduak gara.





**Zentzua duten**, haurrentzat pentsatuta ez diruditen **jarduerak egitea eta horietan parte hartzea** atsegin dugu. Aspertzen ez gaituzten eta, batez ere, “ergelarena” egiten ari garela sentiarazten ez diguten jarduerak.

Hori dela-eta, pertsonarengan oinarritutako arretaren barruan, **jarduera terapeutiko eta aisia-jarduera esanguratsuak edo “zentzuz betetakoak”** egiten dira.

*“Nire amak Ana María du izena, eta jostuna izan zen. Duela bi urte hasi zen eguneko zentzora joaten. Jarduera batzuetan parte hartzen du, baina gogoia gehien pizten diona patroiren bat egiten jarraitzea eta bere gauzatxoak jostea da. Egun txarretan, jarduera aldatu eta modako aldizkariak izaten dituzte mintzagai, besterik gabe. Oso gustuko du hori. Alzheimerra du, baina zentroan hori aipatu ere ez dute egiten. Haientzat, niretzat eta lagun guztientzat bezalaxe, Ana Mari da”.*

**Carmen, Ana Mariaren alaba**

## 5. NIRE INTIMITATEA BABESTE

**Mendetasunaren edo ahultasunaren ondorioz, zaintzen gaituzten pertsonak gure intimitatean sartzen dira** beti. Eta, zenbaitetan, ez dira gutxi batzuk. Askotan, aukeratu ez ditugun edo ezagutzen ez ditugun pertsonak izaten dira.

Intimitateak **pertsonaren alderdirik “sakratuena” adierazten du**, huts egingo ez diguten konfiantza handiko pertsonen aurrean baino agertzen ez duguna.

Intimitearen babesa **tratu onaren funtsezko ezaugarri** bat da.

Horrek esan nahi du, lehenik eta behin, **pribatutasuna ahalbidetuko duten gune fisikoak behar direla**, gorputz-arretako jardueretan gure intimitatea babesteko zein elkarrizketa edo harreman intimoak izateko.

Esan nahi du, halaber, **profesionalek errespetuzko tratu beroa eman behar dutela** horrelako laguntzetan. Ez dute hotz agertu behar, pertsona bakoitzak zaintzen dutenean sentitzen duena ulertzeko gai izan behar dute, lotsa handiagoa sorrarazten duten uneetan batez ere (gorputza garbitzean, inkontinentzialdietan eta abar).



*“Asko estimatzen dut nola bainatzen nauten. Aspaldi da nire gaixotasunagatik bakarrik bainatu ezin naizela. Onartzen dut, oso lotsatia naiz. Nire semeak dio lotsak kendu behar ditudala, baina nire garaikoa naizela erantzuten diot, aldatzeko berandu dela.*”

*Badakite nola egin, estualdirik pasa behar izan gabe. Atseginak dira, hitz egiten didate eta garrantzia kentzen diete horrelako egoerei. Eskuoihal bat uzten didate estaltzeko, baina busti egiten da goitik behera, eta horretarako dagoela esaten didate. Ahal den guztietan, neska batzuek garbitzen naute, baina, honezkero, Juan ere nesketako bat da ia niretzat”.*

**Maruja, 90 urte**

**Zaintzen gaituztenek, gure gorputzera iristeko aukera izateaz gain, gure zailtasunak eta arazoak ezagutzen dituzte.** Profesionalek **oso pertsonala den informazio asko dute eskuragarri** (gure osasunari, bizitzari, sinesmenei, familiarekiko harremanei eta abarri buruzkoa).

Horregatik, alderdi intimo horiek guztiak kudeatzean, gure **informazio pertsonal** guztiaren **konfidentzialtasuna** bermatu behar da.

**Konfidentzialtasuna legez babestutako eskubide bat da**, pertsona guztiok duguna. **Gure kontu pribatuak beste batzuei gure baimenik gabe ezagutzera ez emateko** eskubidea.

## 6. GAINERAKO EKIN DITUDAN HARREMANAK

**Gizarte-harreman** atsegingarriak **dituzten** eta beste batzuen babesa eta maitasuna sentitzen duten **adinekoak zoriotsuago bizi dira eta osasun hobea dute.**

Hori dela-eta, **pertsonek beste batzuekin harremanetan jarraitzeaz** kezkatzen da pertsonarengan oinarritutako arreta.

Jakina, **familiarekiko** harremana erraztu egin behar da, baina, era berean, **betiko lagunak** ikusten jarraitzeko aukera bultzatu behar da. Horretan, teknologia berriak oso lagungarriak dira!



*“Mario boluntarioak Skypeen konektatzen laguntzen dit, eta New Yorken bizi den bilobarekin hitz egiten dut astero! Oraindik ezin dut sinetsi... oso zoriontsu sentitzen naiz!”*

**Rebeca, 73 urte**

Eta, jakina, aukera berriak bilatu behar dira. **Kontaktu eta gizarte-harreman berriak** bultzatu eta babestu behar dira. Adin desberdineko pertsonekin egiteko jarduerak proposatu. Atsegin

handia da jende desberdina ezagutzea. Auzokoekin eta auzoarekin lotura izatea arreta-eredu honen apustu garbia da.

## 7. ESPAZIO FISIKOA ERE GARRANTZITSUA DA

**Espazio fisikoak eragina du gure bizitzan...** uste duguna baino askoz handiagoa!

Gure etxea antolatzeko eta prestatzeko moduaren arabera, bizitza errazagoa eta atsegina izango dugu.

Irisgarritasuna, hots, oztoporik ez izatea funtsezkoa da. Baina giro atsegina batean bizitzea, gauza ederrez inguratuta egotea, argia izatea eta objektu eta oroitzapen positiboetatik hurbil sentitzea ere funtsezkoa da. Gauza handia ez badirudi ere, oso lagungarria da **gu ongi sentitzeko**.



**Zentroen** kasuan, **espazio fisikoa are garrantzitsua da**. Pertsona bat etxetik kanpo bizi denean edo denbora asko ematen duenean, funtsezkoa da etxeko giro lasaia, alai eta eroso lortzea. Era horretan, bertan daudenak umore hobea izaten dute, eta lasaiago egoten eta hobeto sentitzen dira.

*“Oso gustuko dut nire etxea; tira, nire logela da, baina nik horrela deitzen diot. Nire altzariak eta nire gauzak ekarri nituen, eta nire aterpea da, nire bizitza osoko oroitzapenekin egiten dut topo bertan. Nahikoa da behar dudanerako. Nire gurpil-aulkian ibiltzen banaiz ere, ez dut ezerekin estropezurik egiten. Gainera, irteten naizenean, beti izaten dut jendea hitz egiteko edo jardueraren batean parte hartzeko. Oso gustukoa dut lorategira irtetea eta eguzkitan egotea”.*

**Arantza, 76 urte**

## 8. DEMENTZIA DUTEN PERTSONENTZAT ERE BAI

Pertsonarengan oinarritutako arreta **ez da** beren erabakiak hartzen jarraitzeko gaitasuna duten **personentzat soilik pentsatutako eredu bat**.

**Narriadura kognitiboa edo dementzia duten pertsonen ere zuzenduta dago**. Are gehiago, pertsona horiek babesteko dago bereziki pentsatuta arreta-eredu hau.

Dementzia duten gaixoak pertsonak dira, **duintasuna dute, eta**, beraz, **errespetuzko tratua**

**jasotzeko eskubidea dute, gainerakoek bezalaxe.** Lehenetsunak, identitatea, ohorea, ongizatea eta intimitatea errespetatu behar dira.

**Aukeratzea eta erabakiak hartzea ez da ezinezkoa narriadura kognitiboa edo dementzia duten** pertsonentzat. Iritzia emateko, erabakitzeko eta zerbait egiteko ahalmena ez da “ipso facto” desagertzen. Erabakiak hartzeko ahalmena zerbait egiteak edo erabakitzeak dakarren **egoeraren eta arriskuaren arabera da.** Eta **pertsonak** besteengandik aukeraketak erazteko **jasotzen duen babesaren** arabera ere bai.

*Alzheimerra duten pertsonak zaintzen dituzten Argus zentroan, oso garbi dute garrantzitsua dela pertsonen beren ahalmenen arabera erabakiak hartzen jarraitzea. Horregatik, pertsona bakoitzak nolako aukeraketak egin ditzakeen, zer erabaki hartu eta zer ekintza egin ditzakeen, eta horretarako nolako laguntza behar duen identifikatzen dute.*

*Adibidez, Carmenek hasierako Alzheimerra du, eta bakarrik ibiltzen da auzoan, identifikazio-eskumuturreko batekin, galtzen bada ere. Nicolás, ordea, boluntario batekin baino ezin da irten. Hala ere, egunero zer arropa jantzi behar duen erabakitzen du -bi jantziren arteko aukera emanda-, edota zer nahi duen askarirako. Mariák bere iritzia ematen du egunero apaindu beharreko moduari, egin beharreko jarduerari edo paseatzeko lekuari buruz. Iñakik oso dementzia aurreratua du, eta ez du iritzia ematen hitzen bidez, bai, ordea, keinuen eta begiradaren bidez. Zaintzaileek badakite lehen nolako gustuak zituen, behatu egiten dute, eta jarduerak Iñakiren begitartera egokitzen dituzte. Haren ongizatea bilatzen dute, eta, horregatik, oheratzeko ordua eta jaten emateko modua aldatu dute.*



Lasaigarria da pentsatzea profesional onak behatzaile onak ere badirela. Buru-ahalmenak galtzen baditugu, gure iritziak kontuan hartzen jarraituko dute!



## ERANSKINA

### Zentro edo zerbitzu gerontologiko batean pertsonarengan oinarritutako arreta identifikatzeko hamar ezaugarri

**1. Pertsona bakoitzaren berezitasuna onartzen da, eta pertsonak arreta pertsonalizatua jasotzen du**  
Pertsonaren biografia biltzen da, eta oso kontuan hartzen da arreta-plan pertsonalizatua. Haren mugak eta gaixotasunak ez ezik, gaitasunak ere balioesten dira. Haren ohiturak, bizimodua eta lehentasunak ezagutzen dira, eta ahal den neurrian errespetatzen dira. Pertsona bakoitzaren bizi-proiektuak babestu, eta hausturak edo nahi ez diren aldaketak saihesten dira.

**2. Zentro edo zerbitzuaren antolamendua malgua da. Adinekoek aukeratu egiten dute, eta eguneroko bizitza kontrolatzen dute**

Dena ez dago araupean. Zentro edo zerbitzuaren antolamenduak ez du eragozten pertsonak atsegin dituzten gauza gehienak egiten jarraitzeko aukera. Pertsonak beren eguneroko bizitza nola antolatu nahi duten (zer ordutan jaiki eta oheratu, zer egin, norekin egon, nola jantzi) erabaki dezakete, eta beren arreta-plan pertsonalizatuaren diseinuan iritzia emateko eta parte hartzeko aukera dute.

**3. Pertsonentzako jarduerak atseginak eta esanguratsuak proposatzen eta antolatzen dira**

Pertsonak gustuko dituzten jarduerak egin ditzakete. Aukera indibidualizatuagoak egin ditzakete, eta ez daude behartuta interesgarriak iruditzen ez zaizkien jardueretan parte hartzera. Programatutako jarduerak zentzua dute, esanguratsuak dira pertsonentzat. Balioa ematen zaie, elementu terapeutiko gisa, eguneroko bizitzako jardueri (erosketak egin, janaria prestatu, eskobatu, josi, lisatu, landareak zaindu eta abar), eta pertsonak babesa jasotzen dute eta parte hartzera animatzen dituzte.

#### **4. Pertsonen intimitatea babesten da**

Gorputz-arreten kasuan, pribatutasuna babesten da, eta profesionalek tratu atsegina eta errespetuzkoa ematen dute.

Informazio pertsonalaren inguruko konfidentziasunerako eskubidea bermatzen da. Pertsonen beren datuak hirugarren batzuei baimenik gabe ezagutzera ez emateko duten eskubideari buruzko informazioa ematen zaie. Pertsonen informazio pertsonala zaintzen da.

#### **5. Eguneroko jardueretan senideen, lagunen eta boluntarioen parte-hartzea bultzatzen eta babesten da**

Adinekoak nahi badu, senideek eta lagunek arreta-planean eta eguneroko jardueretan parte har dezakete. Profesionalek familiekiko hurbilketa bilatzen dute, eta, arazorik izanez gero, familia-harremanak ez dituzte kritikatzeko eta epaitzen. Familiak babesteko programak ere badaude. Boluntarioek profesionalekin koordinatuta dihardute.

#### **6. Auzoarekiko lotura eta komunitatean integratuta egoteko aukera errazten dira**

Adinekoek babesak dituzte auzoko zerbitzu eta lekuetara iristeko (denda, kafetegi, zinema, zentro sozial edo parkeetara). Harremanak dituzte auzokoekin eta komunitateko taldeekin. Belaunaldi arteko kontaktuak eta programak antolatzen dira.

#### **7. Ingurune fisikoa atsegina eta etxekoa da**

Zentroek etxeko giroaren itxura ematen dute. Itxura instituzionala saihesten da (ospitale-diseinuak, dekoraziorik gabeko korridore luzeak, aulkiak ilaran, batere abegitsuak ez diren jangelak, dekorazio berdina aretoetan, osasun-eremuko uniformeak, apaingarririk gabeko bainugelak eta abar). Dekorazioak giro abegitsua eta atsegina ematen du. Giroa lasaia, eroso, zaratarik gabea eta alaia da. Landareak eta maskotak baimentzen dira, eta horiek betetzen duten zeregina aintzat hartzen da. Pertsonen hurbil dituzte oroitzapen eta objekturik esanguratsuenak. Beren gauzak eskuragarri dituzte, eta kontrolatu egiten dituzte.

### **8. Profesionalen tratua errespetuzkoa da beti**

Adina, mugak eta egoera mentala edozein izanik ere, profesionalak errespetuz tratatzen dituzte pertsona guztiak, egoera guztietan. Galdetu egiten da beti, informazioa ematen da, eta iritzia eta desadostasuna errespetatzen dira. Tratuak errespetatu egiten du pertsonen adina, eta infantilizazioa saihestu egiten da. Ez da gehiegizko konfiantzarik ematen. Senide, lagun eta boluntarioekiko tratua ere zuzena da. Errespetua eta giro ona hautematen da profesionalen artean.

### **9. Profesionaltasun handia erakusten da dementzia duten pertsonentzako arretan**

Narriadura kognitiboa edo dementzia duten pertsonen kasuan, oraindik zer gauza egin ditzaketen eta oraindik nolako erabakiak har ditzaketen balioesten dute profesionalak. Pertsonen biografia, lehenetasunak, ongi sentiarazten dituzten errutinak eta atsekabea eragiten dieten gauzak aztertzen dituzte (informazioa bilduz, senideei galdetuz eta abar). Badakite portaera-aldaketak nola bideratu behar diren, eta badakite pertsonak lasaitzen. Ondoeza adierazten dutenean zer gertatzen zaien jakiten eta ulertzen saiatzen dira, “Alzheimerraren kontuak” baino ez direla pentsatu gabe.

Pertsona erabakitzeko gai ez denean, senideek eta profesionalak erabakitzen dute, pertsonaren lehenetasunetan eta balioetan oinarrituta, eta haien bizitzaren historia eta nola sentitzen diren kontuan hartuta (adierazpen emozionaleri erreparatuta).

### **10. Pertsonen segurtasuna bilatzen da, ongizate emozionalarekin orekatuta**

Arrisku-egoerak daudenean, segurtasuna ez da neurriak hartzeko kontuan hartzen den irizpide bakarra. Alternatiba guztien alde onak eta txarrak balioesten dira, eta pertsonaren ongizate emozionala ere kontuan hartzen da. Askatasuna murrizteko neurriak hartu behar badira (euskailu mekanikoak, irteeren kontrola eta abar), kasu bakoitza balioesten da, eta neurri pertsonalizatuak hartzen dira. Informazioa ematen da, eta pertsonekin eta familiekin adosten da.

## GEHIAGO JAKITEKO

- **DÍAZ VEIGA, P; SANCHO, M. (2012).** “Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para ‘vivir como en casa’”. Madril, Informes Portal Mayores, 132. zk. (Argitaratze-data: 2012/06/15).

[http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo\\_encasa.pdf](http://www.matiafundazioa.net/documentos/ficheros/publicaciones/UnidadesdeConvivenciaAlojamientosdepersonasmayoresparavivircomo_encasa.pdf)

- **MARTÍNEZ, T. (2011).** “Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa”. Gasteiz: Enplegu eta Gizarte Gaietako Saila. Eusko Jaurlaritza.

[http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones\\_ss/es\\_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf](http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf)

- **RODRÍGUEZ, P. (2010).** “La atención integral centrada en la persona”. Madril, Informes Portal Mayores, 106. zk.

<http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=57590>

- **RODRÍGUEZ, P. (2011).** “Hacia un nuevo modelo de alojamientos. Las residencias en las que queremos vivir”. Honako honetan: [www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org).

[http://www.fundacionpilares.org/docs/las\\_ressidencias\\_que\\_queremos.pdf](http://www.fundacionpilares.org/docs/las_ressidencias_que_queremos.pdf)



# Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua

## Koaderno praktikoak

1. Pertsonarengan oinarritutako arreta. Zertan datza arreta-eredu hau?
2. Pertsonarengan oinarritutako arreta. Nola gauzatu?
3. Nola eta non nahi dut ni zaintzea? Pertsonarengan oinarritutako arreta, arreta-eredu berria
4. Profesionalak. Eginkizun berriak eta arreta-taldeak
5. Zentroetako erreferentziatzeko profesionala
6. Laguntza behar duten pertsonentzako bizikidetzaren unitateak
7. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Arreta eta bizitza plana
8. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Babes- eta adostasun-taldea
9. Eguneroko bizitza. Jarduerak egitea
10. Eguneroko bizitza. Gainerakoekiko harremanak
11. Eguneroko bizitza. Zainketa pertsonalak