



Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

6. Laguntza behar duten
pertsonentzako bizikidetzeta-
unitateak

Proiektuaren egileak:



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

MATIA
FUNDAZIOA

Pertsonarengan Oinarritutako Arreta

Koaderno praktikoak

Idazkuntza-taldea

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

Diseinua eta maketazioa

Imago Soluciones de Comunicación

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

%100 paper birziklatua eta klororik gabekoa

ZERI BURUZKOA DA DOKUMENTU HAU?

Etxean bezala bizitzea. Hori da bizikidetza-unitateen helburua.

Zenbaitetan, pertsonak ezin dituzte jaso behar dituzten zainketak betiko bizilekuan, eta beste leku batera joan behar izaten dute. Askotan, ordea, errezelo handiak izaten dira ohiko egoitzetara joateko, egoitzetan norberaren bizitzaren kontrola galtzen dela pentsatzen baita oraindik, oro har. Bizikidetza-unitateek beste erantzun mota bat eskaintzen dute.

Unitate horien bidez, pertsonen lehentasunak, intimitatea eta eskubideak arretaren ardatz izango diren lekuetan bizitzeko aukera eskaini nahi zaie mendetasun-egoeran dauden pertsonari. Leku horietan, bertan bizi diren pertsonen bilakaerara eta premietara egokituko dira profesionalak, pertsonak bizitza osoan “etxean bezala” bizitzen jarraitu ahal izan dezaten.

Eta, hori guztia, zorroztasunean eta profesionaltasunean oinarrituta.

Laguntza behar
duten
pertsontzako
bizikidetza-unitateak

1. Zer dira bizikidetza-unitateak?
2. Etxean bezala bizitzea.
3. Familien zeregina.
4. Kaleko bizitza.

Honako hauentzat pentsatuta dago: Zerbitzuetako arduradun eta kudeatzaileentzat, Zentroetako zuzendarientzat, Teknikarientzat eta Zuzeneko arretako profesionalentzat.

1. ZER DIRA BIZIKIDETZA-UNITATEAK?

Mendetasun-egoeran dauden adineko pertsonentzako guneak dira bizikidetza-unitateak. Unitate horietan, beren eguneroko bizitzan behar dituzten babesak ematen zaizkie pertsoneri, osasun-zainketa kalitatea eta gaixotasun- eta/edo mendetasun-prozesuen kontrola bermatzen da ebidentzia zientifikoan oinarrituta, eta, gainera, beste urrats bat ematen da kalitateko arretan.

Unitate horien bidez, pertsonaren bizi-kalitate integrala lortu nahi da, eta garrantzi handia ematen zaio pertsonen duintasunari eta eskubideak erabiltzeko aukerari, betiere eguneroko bizitzan dituzten lehentasunak, gustuak eta erritmoak kontuan hartuta. Horretarako, arreta pertsonalizaturako oinarritzko tresnak erabiltzen dira (bizitzaren historia, adibidez), eta pertsonak bere arreta- eta bizitza-planeari parte hartzeko aukera ziurtatzen da.



Bizikidetza-unitateen egiturak gune “publikoak” eta pribatuak konbinatzen ditu. Oro har, sukaldea, jangela eta egongela dituen **gune komun batez osatuta egon ohi dira**. Askotan (eta oso gomendagarria da), kanpoko eremu bat ere izaten da (terraza edo lorategi bat, adibidez).



Gainera, egoiliar bakoitzak **bere logela du, bainugelarekin**. Hori da haren gune pribatua, haren etxea. Zenbaitetan, gune horrek leku berezi bat du egoteko, beste bat lo egiteko, eta beste txiki bat, janari sinpleak prestatzeko edo berotzeko edo infusio bat egiteko oinarrizko ekipamenduarekin hornitua. Gune eta ekipamendu horiek lagungarriak dira bertan bizi diren pertsonen senideekin edo lagunekin kalitateko harremana izateko.

Bizikidetza-unitateetan, **9-15 pertsona** bizi ohi dira. Bakoitzak bere ezaugarri pertsonal eta babes-premia bereziak ditu, eta horien konbinazioak elkarbizitza eta jardueren garapena errazten du. Elkarrekin bizi diren pertsonak ez ezik, **zaintzaileek edo laguntzaileek ere osatzen dute unitatea**. Txanda bakoitzean 2 edo 3 izan ohi dira, eta ordutegi egonkorra izaten dute unitatean.

Zuzeneko arretako langileek zeregin bereziki garrantzitsua betetzen dute beren lanbide-jardueran, eta, zenbaitetan, beste profil espezializatuago batzuetatik delegatutako funtzioak betetzen dituzte. Nolanahi ere, laguntzan, orientazioan, ikuskapenean eta lankidetzan oinarrizko dira beti.

Bizikidetzaren unitateen ezaugarriak

Alderdi sozialak

- Familia-giroko bizitza azpimarratzen da.
- Egoiliarrek komunitate bat osatzen dute.
- Langileak komunitatearen parte dira.

Alderdi fisikoak

- Unitate txikiak (9-15 egoiliar unitate bakoitzeko).
- Jangela eta jangelara irekitako sukaldea unitate bakoitzean.
- Etxeko dekorazioa, etxebizitza tradizional batenaren antzekoa.
- Giro abegitsua. Diseinu instituzionalak eta ospitale-itxurakoak saihesten dira.
- Gune komunak eta logelak pertsonalizatzen dira.

Antolamendu-alderdiak

- Eguneroko bizitza behetik gora antolatzen da, eta talde teknikoak etengabe ikuskatzen du antolamendua.
- Zuzeneko arretako profesionalak egoiliarrekin batera erabakitzen dituzte eguneroko errutinak.
- Ekimenak eta arazoak zuzeneko arretako profesionalak kudeatzen dituzte hasieran.
- Zuzeneko arretako langileek arreta pertsonaleko funtzio integratuak betetzen dituzte, etxeko lanetan laguntzen dute eta zainketa bereziak egiten dituzte, erizaintzako langileek ikuskatuta.

Bizikidetza-unitateen kokapena askotarikoa da. Batzuk egoitza-blokeetan daude, beste batzuk etxe independenteetan, eta beste batzuk, berriz, adinekoentzako egoitzetan.

Azken kasu horretan, egoitzek egitura, antolamendua eta ekipamenduak aldatu behar dituzte, unitateen ezaugarriei eta funtzionamenduari jarraiki. Solairuak banatu, etxeko giroak lortzeko ekipamendua gaineratu eta berrerabili, eta langileen errotazioa kendu edo murriztu behar da.

Bizikidetza-unitateen **diseinu fisiko-arkitektonikoak** garrantzi handia hartu du azken urteotan ikerketaren esparruan. Izan ere, alderdi fisiko batzuek (hala nola zentroen tamainak, guneen diseinuak, koloreek, argi motak eta argi kantitateak) ostatueta bizi diren adinekoen gogoaldartean, gaitasun funtzionaletan edo gizarte-elkarreraginean duten eragina ezarri ahal izan da.

Ostatuen ingurune-diseinurako gakoak

- Kanpoko paisaia elementu terapeutikotzat hartzea.
- Gizarte-elkarreragina bultzatzea.
- Giro afektiboak sortzea.
- Independentzia sustatzeko diseinatzea.
- Intimitaterako gunek sortzea.
- Pertsonen premia espezifikoak diseinuan txertatzea (narriadura kognitiboa duten pertsonak segurtasunez mugitu eta ibiltzeko gunek, adibidez).
- Zentzumeneren estimulazioa bultzatzea.

Rodríguez, 2011. Jatorrizko iturria: Regnier, 2002, Regnier eta Denton, 2009

Bizikidetza-unitate bakoitzaren dekorazioak eta irudiak **bertan bizi direnen ezaugarri, lehenetasun eta gustuei** erantzuten diete. Unitateetako guneek arestian adierazitako ezaugarriak izan behar badituzte ere, unitateen itxura bertan bizi direnen ezaugarrien eta bizimoduaren isla izan daiteke, eta izan behar du.



“Honek ez du inolako antzik ezagutzen ditudan beste zentro batzuekin. Hasteko, denak kaleko arroparekin jantzita daudenez eta uniformerik ez dagoenez gero, ez dago jakiterik zein diren profesionalak eta zein senideak. Lasai egoten dira, jateko zerbait prestatzen, landare bat txukuntzen...”

Gainera, patxada- eta lasaitasun-giroa egoten da, egoiliarren erritmoa da nagusi, eta, jakina, haiek ere lasai dirudite.

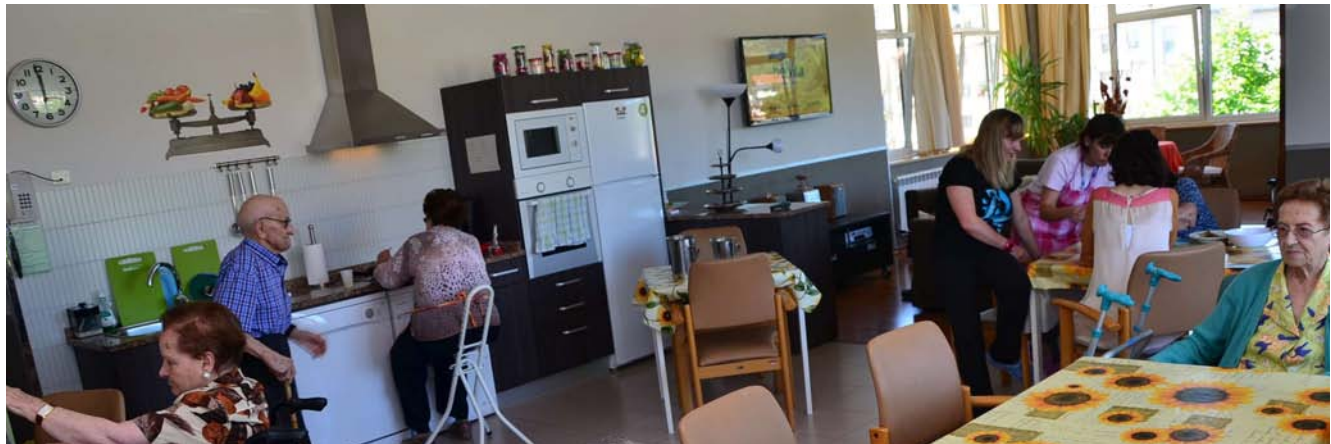
Deigarriena usaina izan da niretzat. Etxeetan bezalako usaina dago, sukaldean prestatzen ari denaren usaina, lehortzeko dagoen arropari jarri dioten leungarriaren usaina.

Horrela, beraz, etxe bat dirudi honek. Familia bat bezala bizi den jende talde bat”.

Pilar (erizaina), bizikidetza-unitate bat bisitatu ondoren

2. ETXEAN BEZALA BIZITZEA

Bizikidetza-unitateen bizimodua **etxeko inguruneetan** izaten denaren antzekoa da. Era berean, errutinak, ordutegiak eta jarduerak unitateetan bizi diren pertsonak beren bizilekuan zituztenen antzekoak dira.



“Zaintzaileak haien ondoan esertzen dira eta hizketaldi lasaian aritzen dira, gaia ateratzen dute eta denbora berehala joaten da, egun osoa telebistaren aurrean eman gabe.

Lehenago arratsaldean abestu ere egin genuen. Ez naiz gogoratzen noiz abestu nuen azken aldiz. Neska jatorrak dira, esan dizut, baina orain hobeto ezagutzen nautela iruditzen zait, bizitasun handiagoa emango balidate bezala”.

“Hau ere nire etxea da” bideoaren testua

Guneekin bezalaxe, jarduerak eta horiek egiteko modua eta unea unitate bakoitzean bizi diren pertsonen araberakoak izango dira.

Ildo horretan, jarduerak **egoiliarren gustuak eta aukeraketak** islatu, eta guztien parte-hartzea bultzatu behar dute, baita gaitasun kognitiboak eta funtzionalak dituztenen kasuan ere.



Otorduen garaia

Mahaia:

- Mahai-zapia, ezpainzapiak –adur-zapirik ez–, platerak eta baxera normalak; loreak edo landareak.

Egiten dena:

- Profesionalek mahaian jaten dute, janariaz hitz egiten dute, eta beste otordu batzuk planifikatzen dituzte. Ez dago uniformerik.
- Egoiliarrek zerbitzatzeko, jateko eta edateko beharrezkoa duten laguntza baino ez dute jasotzen.
- Mahaia denon artean jaso eta garbitzen da.
- Terapia okupazionaletik eta beste diziplina batzuetatik hartutako jarraibideak txertatzen dira, jateko beharrezkoak diren trebetasunei eusteko eta horiek hobetzeko. Lehengo janariak ekartzen dira gogora: gustatzen zitzaiena eta gustatzen ez zitzaiena, urtaroko eta lurraldeko janaria eta abar.

Egiten ez dena:

- Otorduaren unea beste profesional edo jarduera batzuekin eten. Otordua une “sakratua” da.

Honako honetatik egokitua: Sancho, M. (2012), honako honetan oinarrituta: Kristel A.N.D. “Effect of family-style meals on energy intake and risk of malnutrition in Dutch Nursing Home residents”. Journal of Gerontology. MEDICAL SCIENCES 2006.

Gauzak egiteaz gain, egiteko moduarekin **gozatu** egin behar da. Zenbaitetan, eguneroko jarduera askok aukerak eskaintzen dizkiete oso baliabide urriak dituzten pertsonen zeregin jakin batekin gozatzeko: lanaren zati bat egin (arroparako pintzak hartu, adibidez), zeregina nola

egiten den ikusi, gauzak usaindu (janaria, detergentea eta abar) edo sortzen diren soinuak entzun (elkarrizketak, barreak, irratia, musika eta abar).

Egun bat bizikidetza-unitatean

- Jaiki eta garbitu.
- Gosaldu.
- Mahaia jaso eta garbitu, eta ontzi-garbigailua eta garbigailua abian jarri.
- Egunkaria irakurri, maskotak garbitu. Masaje bat hartu, ile-apaindegira joan edo hobeto apaindu. Mugitu, gimnastika-ariketa batzuk egin eta paseatu.
- Arropa bildu eta lehortzen jarri, ogia erostera irten.
- Bazkatzeko barazki-krema bat prestatu. Baratzean egon.
- Mahaia jarri.
- Bazkaria. Prestatu beharreko hurrengo menuari buruz hitz egin.
- Mahaia jaso.
- Siesta. “Niretzako” tarte.
- Askarirako prestatu.
- Zaintzaileekin eta, nahi badute, senide edo lagunekin zerbait “elkarrekin” egin.
- Solasaldia zaintzaileekin. Senideren batekin postreren bat prestatu.
- Afaria antolatu.
- Afaria.
- Mahaia jaso.
- Telebista ikusi, musika entzun.
- Oheratu.



Bizikidetza-unitateetan, **pertsonen arteko harremanak** funtsezkoak dira. Ingurune horietan, egoiliarren eta zuzeneko arretako langileen arteko harremanak egiteko aukera beste ostatu mota batzuetan baino askoz handiagoa da. Hori dela-eta, oso garrantzitsua da unitateen ardua duten profesionalak astia eta eskumenak izatea, inplikaturako guztien arteko harreman egokiak ezartzea ahalbidetuko duten inguruneak sustatzeko. Eta, hori guztia, arrazoiak arrazoi harreman estuegirik nahi ez duten pertsonen lehentasunak errespetatuta. Bizitzaren historia, berriz ere, funtsezkoa da prozesu horretan.

“Susana bizikidetza-unitate batean hasi zen lanean duela hilabete batzuk, eta pozik dago. Gauzak egiteko beste modu bat da. Orain inork ez dio esaten zereginak nola bete behar diren; bere eta lankideen ardurapean daude.”

Lan egiteko modua eta lankideekiko harremanak aldatu behar izan ditu. Orain gehiago hitz egin behar da gauzak antolatzeke, irteerekin hasi eta menuekin amaitzeraino. Hori ona da, baina entzuten eta gainerakoen erreakzioak ulertzen ere jakin behar da. Esperientzia horrek gainerakoekiko harremanak hobetzen ikas daitekeela erakutsi die Susanari eta beste lankide batzuei.

Egiteko modu berrien bidez (hamar zenbatu gustuko ez duen zerbaiti erantzun aurretik, bestearen lekuan jartzen saiatu erreakzio batzuk ulertzeko, gauzak esateko une egokia aurkitu...), taldean lan egiteko oso garrantzitsuak direla konturatu da Susana, baita bere buruarekin ongi sentitzeko ere”.

Pilar (bizikidetza-unitate bateko koordinatzailea)

Bestalde, unitateetan **komunikazio-arazoak** dituzten pertsonak daudenean, pertsona horien eta beste egoiliar batzuen, senideen edo euren arteko elkarreragina bultzatzeko aukerak sustatu behar dituzte profesionalek.

3. FAMILIEN ZEREGINA

Bizikidetza-unitateen antolamenduak aukera aproposak eskaintzen ditu mendetasun-egoeran dauden adinekoen **familien** garrantzia eta **parte-hartzea** beste ostatu mota batzuetan baino askoz handiagoa izateko.



Bizikidetza-unitatearen funtzionamenduak guneak, errutinak eta aukerak eskaini behar ditu senideek parte har dezaten, betiere egoiliarrek eta beraiek nahi duten neurrian. Adibidez, senideek, egoiliarrekin eta langileekin batera, jarduerak antola ditzakete unitatean. Edota antolatzen diren jardueretan parte har dezakete (etxeko zereginetan lagundu, paseatu, jolastu, azken berriez hitz egin eta abar). Egoiliarren etxeko ingurunean egin ditzaketen gauza atseginak egiteko aukera eskaini nahi zaie familiei.

Familien inplikazioa lortzeko, zuzeneko arretako profesionalek egoiliarren eta senideen arteko harremanei buruzko informazioa izan behar dute, eta haien egungo premiei erreparatu behar diete.

Hori guztia lagungarria izango da giro aproposa sortzeko, familiek unitateetan beren lekua izateko eta pixkanaka “etxean bezala sentitzeko”.

NOLA BIDERATU FAMILIEN PARTE-HARTZEA?

- **Familia-harremana ezagutu.** Bizitzaren historia egiteak egoiliarren eta haien senideen arteko harremanen ezaugarriei buruzko informazioa eman dezake.
- Egoiliarren erreferentziazko profesionalek familiekin **ohiko harremanak izatea** lagungarria da familia-loturari eusteko eta lotura hori garatzeko.
- **Familiei** egoiliarren arretari lotutako helburuak garatzeko aukerak **eskaini**.
- Unitateetan **gune atseginak sortu**, familiak unitateetan eroso egoteko.

Etxean Ondo proiektuko egoitzen ataleko taldea (2012)



“Nire ama lasai dago; nik uste dut pozik dagoela hemengo bizitzarekin, ezer gutxi egin badezake ere.

Ni, egia esan, poz-pozik nago, amarengatik eta nirengatik ere bai. Orain ez dut amarekin ihes egiteko gogorik izaten, bisitatzera etorri eta deprimitzeko moduko giro hura ikusten nuenean bezala. Gozamina da hemen geratzea. Dena oso atsegina da. Zerbait hartu, zaintzaileren batekin hitz egin edo egiten ari diren zerbaitetan lagun dezakezu.

Orain gehiagotan etortzen naiz, gero eta “integratuago” bainago hemengo bizitzan. Aldaketa ona izan da nire amarentzat, eta, nire ustez, niretzat ere bai”.

Bizikidetza-unitate batera bizitzera joan den egoiliar baten alaba

4. KALEKO BIZITZA

Bizikidetza-unitateek ez dute ingurune itxiak izan behar; kanpoko esparruak ere (pertsonek zein inguruneek) unitateko bizitzaren parte izan behar du.

Baratzeko, lorategiko edo terrazako jarduerak barruko **jarduerak** eta kanpokoak **orekatzeko** aukera eskain diezaiekete egoiliarrei.



Bestalde, irteerak antolatzeari eta horietan parte-hartzeari esker, egoiliarrek beren bizitzan esanguratsuak izan diren leku edo jardueretik loturari eutsi ahal izango diote, edo lotura hori berreskuratu ahal izango dute.

“Eta gero, hara! Irten egin ginen! Nik zalantza izan nuen, baina animatu eta erosketak egitera joan nintzen. Ama! Nola dagoen dena!”.

“Hau ere nire etxea da” bideoaren testua

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
- **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/docs/las_residencias_que_queremos.pdf
- **SANCHO, M. (1994).** “Un lugar para vivir. Alojamientos alternativos para mayores”. Rev. Esp. Ger. Gerontol. 29 (S3): 13-18.
- **YANGUAS, J; LETURIA, F.J. (1998).** “Unidades de Convivencia. Una nueva alternativa residencial para las personas dependientes”. Rev. Documentación Social. 1998.

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 erreferentziako profesionala
6. Laguntza behar duten pertsonentzako bizikidetza-unitateak
7. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Arreta eta bizi-taldea
8. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea. Babes- eta adostasun-taldea
9. Eguneroko bizi-taldea. Jarduerak egitea
10. Eguneroko bizi-taldea. Gainerakoekiko harremanak
11. Eguneroko bizi-taldea. Zainketa pertsonalak