



## Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

### 9. Eguneroko bizitza

Jarduerak egitea

Proiektuaren egileak:



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?

Aktibo egoteak **ondorio positiboak ditu** pertsonen **osasunean eta ongizate subjektiboan**.

**Eguneroko jarduerak** pertsonen bizitzan duten **garrantziari eta jarduera esanguratsuak** aurkitzeko moduari **buruzko gako batzuk eskaintzen ditu** dokumentu honek.

Ikusi dugunez, pertsonaren **biografiara** hurbilduko gaituen eta haren **gaitasunak, lehentasunak eta interesak identifikatuko dituen** balioespen batek neurri handian erraztuko digu terapia- eta estimulazio-jarduera motibatzaileak aurkitzea.

**Eguneroko bizitzak aukera eta une egokiak eskaintzen ditu** askotariko jarduerak egiteko. Eguneroko jarduerak gure gaitasunak garatzeko eta, horrez gain, ongi pasatzeko aukera eskaintzen digute. Aprobetxa dezagun!

Jarduerak egitea

1. Aktibo jarraitzea eta parte-hartzea erraztea.
2. Nola interpretatu eta landu gelditasuna?
3. “Zentzuzko” jarduerak.
4. Eguneroko gauzak, estimulazio-iturri.
5. Narriadura handia duten pertsonen parte-hartzea babestea.
6. Aukerarik onenen bila.

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

## 1. AKTIBO JARRAITZEA ETA PARTE-HARTZEA ERRAZTEA

**Aktibo egotearen onurak** ugari eta askotarikoak dira. Jarduerak (fisiko, kognitibo zein sozialak) mendetasunari aurrea hartu, osasuna hobetu, botiken kontsumoa murriztu, autoestimua sendotu eta gogo-aldarteak hobetzen du.

Eguneroko bizitzan dugun mehatxuetako bat **aspertuta** egotea da. Gauza negatiboa da, adinekoentzat zein zaintzen dituztenentzat. Gelditasunaren zirkulura eta motibazioa galtzera eramaten du. Aurre egin behar diogu!

### Jarduerak egitera animatzea

- Ikuspegi indibidualetik pentsatzea. Pertsona bakoitza gai izateko eta gai sentitzeko moduko jarduerak edo zereginak bilatzea (jarduera taldean egiten bada).
- Pertsonen biografia ezagutzea eta kontuan hartzea. Pertsona guztiek ez dute gauza bera egin behar, are gutxiago denek batera.
- Egungo gustuei eta lehentasunei adi egotea.
- Bizitzarekin jarraitzeko jarduerak kontuan hartzea, etxearen edo zentroaren barruan zein komunitatean (pertsonekin egin ohi dituen eta gustuko dituen irteerak, topaketak eta kudeaketak).
- Denon artean ideia berriak bilatzea. Profesionalen gain, adinekoak berak, haien familiak eta boluntarioak proposamen interesgarrien iturri amaiezinak izan daitezke.
- Jardueren dimentsio ludikoa ez gutxietea. Jarduerak “ongi pasatzeko” ikuspegitik abiatuta proposatzea.

- Narriadura edo babes-premia handiagoa duten pertsonen parte hartzeko moduko jarduerak (edo, horien barruan, uneak) bilatzea. Adi egotea, oro har baztertua gera ez daitezen.
- Hainbat aukera eskaintzea, pertsona “egin beharrekoa” egitera behartuta senti ez dadin. Ahal den guztietan, zenbait jardueraren artean aukera ematea estrategia ona izan ohi da.
- Gelditasun-uneak errespetatzea.

Talde teknikoko profesional batzuek, erreferentziazko profesionalarekin lankidetzan, oso zeregin garrantzitsua bete dezakete parte-hartzea erraztu eta pertsonalizatuko duten babesak eta jarduerak bilatzen.



## 2. NOLA INTERPRETATU ETA LANDU GELDITASUNA?

**Gelditasuna ez da gauza negatiboa beti.** Pertsonen ezaugarri, erritmo eta nahietara egokitutako jarduerak egiteak duen garrantzia onartuta ere, ez dugu “tematu” behar, ez baita beharrezkoa pertsonak beti zerbait egiten aritzea.

Lasai egotea, atsedean hartzea, begira egotea, bakarrik egotea eta ezer ez egitea zenbaitetan ongizate handia eman dezaketen aukerak dira. Batzuetan, jarduera batean **ez parte hartzea** errespetatu beharreko **aukera pertsonala** da.

Hona hemen funtsezko gako bat: **gelditasunak** pertsonari **ondoeza sortzen dion** (apatia, gogaitasuna, narriadura) ala ongi sentiarazten duen **jakitea**. Izan ere, gelditasun mota eta gelditasun-une guztien arazoia ez da bera izaten.

Edonola ere, **pasibotasuna saihestu egin behar dugu**. Garrantzitsua da behin eta berriz saiatzea, eta beren baitan biltzeko joera duten eta jarduera guztiak baztertzen dituzten pertsonekin sakonago lan egiteko estrategiak izatea.

Gerta liteke pertsona batzuk behar bezain motibatuta ez egotea. Beste batzuetan, gelditasuna narriadura kognitibo larri bati lotuta egoten da; pertsona ez da gai gainerakoekin harremanak ezartzeko eta ingurunearekin konektatzeko.

Ez dugu etsi behar! Jakin badakigu zenbaitetan ez dela erraza izaten “giltza” aurkitzea. Erronka gisa hartu behar dugu. Pazientziaz, temati eta pertsuasioz jokatu behar dugu. Zenbaitetan, “ikertzaile” izan behar dugu.



Lehenik eta behin, **galdera batzuk egin, eta behatu egin behar dugu.** Era horretan, pertsonak parte hartu nahi ez izateko edo kostata parte hartzeko arrazoiak ulertu ahal izango ditugu.

## GELDITASUNA ULERTZEKO GALDERAK

### **Pertsona motibatuta al dago jarduera hori egiteko?**

- Jarduerak ongi sentiarazten al du? Eragin negatiboa al du autoestimuan? Oso zorrotza al da jarduera, ez al du bere burua gai ikusten? Sinpleegia al da, ez al zaio estimulatzailea iruditzen?
- Jarduerak interesa pizten al dio? Nola hautematen du? Bere interesetatik urrun dagoen gauza arrotza dela iruditzen al zaio? Zentzurik gabeko eta haurrentzako moduko tontakeria dela iruditzen al zaio?
- Taldean edo talde horretan egotea atsegin al du? Nahiago al du bakarkako jarduera bat?

### **Nolakoa da jarduera?**

- Triste al dirudi? Gaizki sentitzen al da?
- Bere gelditasunean lasai eta erlaxatuta dagoela al dirudi?
- Luzaroan pasibo agertzen al da? Ala une batzuk baino ez dira? Egunak al ditu?
- Zer dela-eta? Gogorik gabe eta triste al dago? Arbuioa agertzen al du? Kostata hartzen al du aurrea? Zerbait bilatzen al du? Bere narriadura handiaren ondorioa al da?
- Geldi dagoela badirudi ere, ba al dihardu zerbaitetan? Behatzen al ditu besteak? Entzuten al du, adi al dago besteek egiten dutenari? Entretenitzen al da begira egotean?

Ondoren, **alternatibak bilatu eta pertsona bakoitzarentzat egokiena dena aurkitu beharko dugu**. Horretarako ere ez dugu ahalmen magikorik. Egoera bakoitzean aplikatzeko estrategia batzuk ezagutzea lagungarria izan daiteke.

### Gelditasuna lantzeko jarraibideak

- Pertsonak ulertzeko gaitasuna badu, jarduerak dituen onuren berri ematea.
- Jarduera bat egiteak pertsonarentzat dituen alde onak zehaztea.
- Behin eta berriz saiatzea, adeitasunez. Profesionalek inposatutako gauza dela ez sentitzea.
- Pertsonaren erritmoa eta gaitasunak errespetatzea.
- Pertsonaren motibazio eta interesekin bat egitea.
- Pertsonaren premia fisiko, psikologiko eta sozialak ulertzea eta horiei erantzutea (autoestimua, gainerakoekiko desberdintasunak, gizarte-harremanak eta abar).
- Pertsonak arrakastaz parte hartzeko behar dituen laguntzak identifikatu eta ematea. Beldurrei aurre egiten laguntzea (baldin baditu).



*“Pepak gaitasun funtzionalak eta kognitiboak ditu bizi den zentroan gauzak egiteko; baina ez zegoen modurik. Gainerakoek egiten zutenari begira egoten zen, besaulkian eserita.*

*Antoniak, Peparen solairuko zaintzaileak, egiten ziren eta Peparen gustukoak izan zitezkeen jardueretan parte hartzera animatzen zuen aukera zegoen guztietan. Behin eta berriz. Handik aste batzuetara, Pepak bazkaldu ondoren zorua garbitzeko erratza eskatu zuela aipatu zion Antoniari lankide batek. Handik aurrera, eta pixkanaka, bere eritmoan, solairuan beste gauza batzuk egiten hasi zen Pepa”.*

### 3. “ZENTZUZKO” JARDUERAK

“Zentzuz betetako” jarduerak **dira esanguratsuak pertsonarentzat.**

**Eguneroko jarduerak** izan daitezke, hala nola janaria prestatzea, landareak zaintzea, arropa lisatzea, gauzak konpondu eta antolatzea, garbitzea edo erosketak egitea. Beste jarduera batzuk **zaletasunekin eta gizarte-harremanekin** dute zerikusia: pintatzea, solasaldi batean parte hartzea, irakurtzea, zerbait ikastea, film bat ikustea eta abar.

Jarduera ugari eta askotarikoak dira, eta **persona bakoitzak bere jarduera esanguratsuak ditu.** Horrelako jarduerak egiten ditugunean, denbora bizkor-bizkor joaten zaigu. Izan ere, **egiten ditugunean, gozatu egiten dugu eta ongi sentitzen gara.**

Pertsonek egiten dituzten jarduerak gainbegiratzea estrategia ona da haien bizi-kalitatea hobetzeko.

Ilido horretan, denbora hartu beharko dugu pertsonak eta haien biografia eta interesak ezagutzeko eta haientzat oso garrantzitsuak diren jarduerak, ohiturak eta ezohiko gertaerak identifikatzeko.

Hortik abiatuta, izaera terapeutikoa galdu gabe **pertsonentzat esanguratsuak diren jarduerak** asmatu eta diseinatu behar dira.

*“Etxez etxeko laguntza-zerbitzuan, garrantzi handia ematen diete pertsonek egiten dituzten jarduerari. Laguntzaileak, familiarekin batera, pertsonentzat esanguratsuak izango diren jarduerak identifikatzen saiatzen dira. Haien osasuna eta bizitza hobetzeko modu bat da.*

*Juanek maketak egiteko zaletasunari heldu dio berriz. Rosari izugarri gustatzen zaio landareak zaintzea. Orain bere garaierara egokitutako barne-lorategi bat du (gurpil-aulkian ibiltzen da), eta egunero aritzen da bertan.*

*Igonek etxeko garbiketa-lanetan eta janaria prestatzen laguntzen du (beti atsegin izan du sukaldea). Adelak oso oroimen txarra du, baina izugarri gozatzen du argazki zaharrak ikusten eta oraindik gogoratzen dituen aspaldiko abestiak entzuten. Andrés oso metodikoa izan da beti, denbora asko ematen du liburuak eta diskoak zaintzen eta antolatzen”.*

**Iker, Etxez etxeko Laguntza Zerbitzuko medikua**



### Jarduera esanguratsuen ezaugarriak

- Pertsonak jarduerari buruzko informazioa dute; helburuaren berri badute, eta jardueraren zentzua hautematen dute.
- Pertsonak jardueren aukeraketan eta diseinuan parte hartzen dute, borondatez parte hartu ere.
- Ez dira monotonoak eta aspergarriak. Erronka eta berritasun gisa ager daitezke neurri batean, baina ez da sentitzen «arrotzak» edo «zentzurik gabeak» direnik.
- Pertsona bakoitzari axola edo interesatzen zaionarekin dute zerikusia. Pertsonen biografiarekin bat datoz. Pertsonen gustu eta lehenetasunetatik hurbil daude. Identitatea sendotzeko elementuak dituzte.
- Pertsonaren eguneroko bizitzan integratzen dira eta gizarte-harremanak sustatzen dituzte.
- Pertsonen gai direla sentiarazten diete. Egiten dituztenen gaitasunak agerrarazten dituzte. Porrot errepikatua saihesten dute.
- Sormena sustatu eta garapen pertsonala ahalbidetzen dute.

- Malguak dira, eta ezaugarri, lehentasun eta erritmo pertsonaletara egoki daitezke.
- Adina errespetatzen dute, adinekoak haur bihurtu gabe.

#### 4. EGUNEROKO GAUZAK, ESTIMULAZIO-ITURRI

**Eguneroko jarduerak** (janztea, hitz egitea, janaria prestatzea, mahaia jartzea, irakurtzea, pintatzea, landareak zaintzea, idaztea, objektuak antolatu edo konpontzea, dirua erabiltzea, armairu bat antolatzea, erosketen zerrenda egitea eta beste asko) **oso estimulazio-iturri garrantzitsuak dira pertsonarentzat.**

Halaber, oso jarduera **esanguratsuak izaten dira pertsonentzat**, beren bizimoduaren parte baitira. Gainera, jarduera horien bidez, trebetasun funtzionalak, kognitiboak eta harremanen arlokoak gauzatzen eta sendotzen dira.



## ADIBIDEA: JANZTEAN ETA APAINZEAN ERABIL DITZAKEGUN TREBETASUNAK

### TREBETASUN FISIKO ETA FUNTZIONALAK

#### Honako hauek egitean:

Zutik egon  
 Besoak jaso eta luzatu  
 Jaiki eta hankak luzatu  
 Makurtu, galtzerdiak edo galtzetinak janzteko  
 Botoiak lotu  
 Ezpainak margotu  
 Perfumatu  
 Osagarriak eta bitxiak jarri

#### Honako hauek erabiltzen eta sendotzen dira:

Muskuluen tonua eta indarra  
 Oreka  
 Motrizitate larria  
 Motrizitate xehea  
 Muskuluen tonua eta indarra  
 Malgutasuna

### TREBETASUN KOGNITIBOAK

#### Honako hauek egitean:

Gaur zer jantziko duen erabaki  
 Arropak janzteko ordena sekuentziatu  
 Janzten dituen arropen izenak esan  
 Arropa horien koloreen izenak esan  
 Arroparen ehundurari eta materialari erreparatu  
 Non erosi zuen edo lotutako beste gauza  
 batzuk gogoratu

#### Honako hauek erabiltzen eta sendotzen dira:

Funtzio betearazlea  
 Praxiak (ekintza simple eta konbinatuak)  
 Hizkuntza (narratiboa eta izendatzekoa)  
 Gnosiak (ikusmen eta ukimen bidez ezagutzea)  
 Oroimen episodikoa

**Pertsona bakoitzaren gaitasun, erritmo eta nahietara egokitutako jarduerak proposatzea edo egitea da** asmoa. Eguneroko bizitzako jarduerak aintzat hartu beharreko estimulazio-iturriak dira, eta baliagarriak izan daitezke **plan terapeutiko jakin batzuk proposatzeko** esparru gisa.

## EGUNEROKO JARDUERETATIK ABIATUTA ESTIMULATZEA

### Diziplinarteko balioespenetik abiatuta, pertsona bakoitza ezagutzea eta babesa ematea

- Pertsonaren bizitzaren historiatik abiatzea. Haren bizimodua eta interesak ezagutzea.
- Pertsonaren gaitasunak eta lehentasunak ezagutzea eta behatzea.
- Jarduera berriak egiteko proposamenen aurrean agertutako erreakzioak identifikatzea.
- Jarduera jakin bat hasi, garatu eta/edo egiten jarraitzeko babesak ezartzea.
- Komunikazio urriko pertsonen erantzunak behatzea (begiradak, keinuak eta abar). Zer jarduera eta zereginetan parte har dezaketen eta nolako laguntzak behar dituzten ikustea.

### Jarduera bakoitza aztertzea

- Zereginak identifikatzea.
- Zeregin bakoitza hainbat urrats sekuentziatu eta ekintzatan banatzea.
- Urrats bakoitzean beharrezkoak diren ekintzak eta trebetasunak identifikatzea.
- Pertsonak zer ekintza edo unetan parte har dezakeen eta zer laguntza behar dituen ikustea.





*(Doloresek egiten duena)*

*“Lehenik eta behin, haren historia, haren bizitza ezagutu genuen. Ez du hurbileko seniderik, eta ez zuen argazkirik eta objektu pertsonalik gorde etxea utzi zuenean. Haren herriko argazkiak bilatu genituen Interneten, eta orduan gauza asko kontatu zizkigun. Ez dakigu denak egia ote diren, baina horrek ez dio axola. Gehien erakartzen eta hunkitzen zuten gauzei erreparatu genien.*

*Sukaldea, animaliak, haurrak eta, oro har, etxeko guztia du gustuko. Hasieran, uzkur agertu zen; honako hau esaten zigun: “ez naiz ezertaz gogoratzen, ez al duzue ikusi nola nagoen?”.*

*Gero, ordea, bere erritmoan, behin eta berriz saiatuta eta, batez ere, hari gauzak egiteko moduari buruzko galderak eginez eta aholkua eskatuz, jarduera askotan parte hartzen hasi da. Doloresen gaitasunak balioetsi genituen, eta gauza sinpleak proposatzen hasi ginen.*

*Gure txoriari egunero jaten emateaz arduratzen da (jakinarazi egiten diogu ordua joaten bazaio). Bazkaldu eta gero mahaia jasotzen ere laguntzen du.*

*Beste adiskide batzuekin, erosketak egitera irteten da. Bisitak etortzen direnean, “bere etxea” erakustea da gehien atsegin duena”.*

**Ane, terapeuta okupazionala**

## 5. NARRIADURA HANDIA DUTEN PERTSONEN PARTE-HARTZEA BABESTEA

**Pertsona guztiek parte har dezakete** hainbat zeregin eta jardueratan.

Neurri handiagoan edo txikiagoan, laguntza gehiagorekin edo gutxiagorekin, **beti aurki dezakegu moduren bat** pertsonak jardueraren batean parte har dezaten.

Narriadura larria duten pertsonengana iristea zaila izan daiteke. Isolatuta egoteko joerarik handiena dutenak izaten dira, eta horrek kezka sorrarazten die profesionali eta familiei.

## Narriadura handia duten pertsonen babesa emateko eta estimulatzeko jarraibideak

- **Helburuak moldatzea.** Hobekuntzari eta errehabilitazioari lotutako helburuen ondoren, trebetasunei eusteko aukerarekin eta ongizate fisiko eta emozionalarekin zerikusia duten helburuek dute lehentasuna.
- **“Parte-hartze txikiak” balioestea.** Parte hartzeko era asko daude. Begira egotea, jardueraren sekuentzia jakin batean parte hartzea eta uneren batean agertzea ere parte hartzea da, eta oso atsegingarria izan daiteke narriadura larria duen pertsonarentzat.
- **Pertsonaren ongizatea eta ondoeza behatzea.** Pertsonak nola erreakzionatzen duen eta parte hartzen duenean edo zerbait egiten duenean nola sentitzen den ikustea, komunikatzeko zailtasunak dituzten pertsonen kasuan batez ere.
- **Ingurune ulergarriak eta aurreikusgarriak** sustatzea. Ohiturek segurtasuna eta konfiantza ematen dute, narriadura kognitiboa duten pertsonen batez ere. Orientazioa galtzen duten pertsonentzat ingurune aurreikusgarri eta ulergarriagoak eta mehatxurik ez dakartenak sortzeko aukera ematen dute.
- **Portaeraren alterazioak ulertzea eta erantzuten jakitea.** Min ematen dien edo beldurra, atsekabea edo deserosotasuna eragiten dien zerbaiten aurrean agertzen dituzten erantzun emozionalak izaten dira askotan. Gure komunikazioa, hitzekoa zein hitzik gabekoa, erabakigarria da. Profesional aditu batek laguntza handia eman dezake portaera horiek itzultzen eta ulertzen, baita gure erantzunarekin nola lagun dezakegun jakiten ere.
- Pertsonak **narriadura kognitibo handia** badu, jarduerara pixkanaka hurbilazten saiatzea eta laguntzak bilatzea.

- Zer gauzei erreparatzen dien eta zer ekintza egin ditzakeen behatzea (zenbaitetan, jardueraren baten atal sinpleak dira).
- Lehenik eta behin pertsonaren arreta erakartzea, eta, ondoren, harreman fisikoren bat sortzea.
- Ekintza sinpleren bat proposatzea (zeregin edo jarduera baten atal txiki bat izan daiteke).
- Beharrezkoak diren laguntzak ematea (ekintza sinplifikatzea, laguntza fisikoa ematea eta abar).
- Aurrerapen guztiak sendotzea eta gorestea, nahiz eta oso txikiak izan.

*(Denok hartzen dugu parte)*

*“Gure lanaren zati garrantzitsu bat zer jarduera proposatuko ditugun pentsatzea da. Gehien atsegin ditugunetako bat musika da, denei ematen baitie parte hartzeko aukera. Rosariok instrumentuak banatzen eta gordetzen ditu. Mariok panderoa jotzen du, eta ongi gainera! Inesek erritmoari jarraitzen dio, eta, horretarako, nik gidatzen dut, eskutik helduta. Joan den egunean, “Ojos verdes” abestia ahapetik kantatu ere egin zuen. Izugarria izan zen. Hilabeteak zeramatzan hitzik esan gabe. Aitor, narriadura handia izanik ere, begira eta entzuten geratzen da; une horretan lasaiago egoten da, eta, zenbaitetan, irribarre ere egiten du. Denok parte hartzen dugu, neurri handiagoan edo txikiagoan”.*

**Gonzalo, eguneko zentroko profesionala**

## 6. AUKERARIK ONENEN BILA

Estimulatzea. Terapeutikoak izango diren gune esanguratsuak eta egunerokoak sortzea. Pertsonak ongi sentiaraztea. Garapen pertsonalerako aukerak eskaintzea. Ongi pasatzea. Ohikeriatik ihes egitea.

Gure **helburuak askotarikoak dira**. Nola uztartu hori guztia? Zer da hobe, jardueren programazio on bat izatea ala bat-batean jardutea? Nola lortu ideia berriak?

Ikus ditzagun **jarduerak planifikatzean eta proposatzean** aukera egokiak aurkitzeko lagungarriak izan daitezkeen **jarraibide batzuk**.

### Norberaren zein taldearen ikuspegitik pentsatzea

Programatzen dugunean, funtsezkoa da bakarkako jarduerak (pertsona bakoitzaren jardueraplana) taldeko jarduerekin konbinatzea. Era horretan, denboraren erabilera pertsonaliza daiteke, eta zentroetan denek ez dituzte jarduera berak behin eta berriz egingo.

*(Rosarioren jarduera-plana)*

*“Rosariok bere eguneroko jarduera-plana erabaki, eta bertan parte hartu du. Goizean, jaiki eta eguneko zentrorra joaten da 10:00etan. Zentroan, errehabilitazio-ariketa batzuetan eta zentroko sukaldaritza- eta zaintza-talde laguntzailean parte hartzen du. Astean behin, oroitzapenen taldean parte hartzen du. Ostegunetan, ahal bada, zentroaren ondoan dagoen merkatuan erosketa batzuk egiten laguntzen diote.*

*Halaber, kafetegira joaten da arratsalde askotan, eta oso adoretu aritzen da kafearen eta prentsaren inguruan egunero antolatzen diren elkarrizketa-taldeetan. Hamabostean behin, kafe horiek “bihotzeko prentsari” eskainita daude. Horixe da jarduerarik dibertigarriena Rosarioentzat”.*

**“Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa” gidatik hartutako adibidea**



### **Asteko programazioa egitea**

Jarduera batzuk programatzea lagungarri izango zaigu jarduera-ibilbide bat izateko eta hutsarteak eta gogaitasuna saihesteko.

Pertsona bere etxean bizi denean, eguneroko ohitura egonkor samar bat antola daiteke. Eta, adibidez, jarduera bereziren batekin osa daiteke astean behin.

Pertsona zentro batean bizi bada edo zentro batera joaten bada, berriz, astearen barruan jarduera batzuk programatzea aukera ona izan daiteke. Beste jarduera batzuk egunean bertan pentsa daitezke. Garrantzitsuena zera da, programazio horiek bizikidetzataldeak berak egitea.

Zentro handietan (egoitza batzuetan, adibidez), eguneroko jarduerak eta ordutegiak bizikidetzatalde bakoitzak erabaki eta planifikatu behar ditu. Ez dugu zertan jarduera eta ordutegi berak eskaini denentzat.

### Jarduera bereziak antolatzea

Noizean behin baino ez dira planifikatzen, antolatzeko denbora behar baita. Ohikeria hausteko balio dute. Adibidez, urtebetetze bat, jai berezi bat edo pertsonen edo taldeak aukeratutako gaien buruzko egun tematiko bat ospa daiteke. Jarduera horiek taldean lan egitera motibatzen dute. Oso aukera bereziak dira gure sormena garatzeko.

*“Donostiako Bizigura egoitza-zentroan, Etorikinaren Eguna ospatu dute. Omenaldia egin nahi zieten bere garaian bizitza hobe baten bila beren lurretik joan ziren guztiei.*

*Idea hori izan zen garailea adinekoek, senideek eta gerokultoreek egindako bilera batean. Hainbat talde misto txikik zenbait ideia proposatu zituzten, eta azkenean, bozketa bidez, omenaldiaren gaia aukeratu zen.*

*Handik aurrera, talde txikietan antolatu ziren. Talde batek garai batean etorkinak izan ziren egoitzako zein kanpoko adinekoen testigantzak jaso zituen (omenaldiaren egunean ere horri buruz hitz egin zuten adinekoek). Beste talde bat janariaz eta dekorazioaz arduratu zen (argazkiak bildu eta abar). Beste batek habanerak entseatu zituen omenaldiaren egunean abesteko. Beste pertsona batzuk kanpoko harremanez arduratu ziren (hau da, auzoko pertsonak, prentsa eta ikastetxeak gonbidatzeaz). Bereziiki interesgarria izan zen haur eta gazteek testigantza eman zuten adinekoekin egindako solasaldia. Halaber, gaur egun inguruan bizi diren etorkinak gonbidatu zituzten, eta haiek, mahai-inguru eta solasaldi ireki batean, gure lurrean izan zuten harreraren inguruko bizipena kontatu zuten”.*

**“Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa” gidatik hartutako adibidea**





## Jarduera naturalei balioa ematea

Dena ezin da programatu, eta ez da programatu behar. Izan ere, eguneroko bizitzan inoiz ez da dena planifikatzen. Berez sortzen denak “bizia” ematen dio egunerokotasunari. Bizilekuan bertan zein zentroan, planifikatzen ez diren eta bat-batean sortzen diren jardueri bidea eman eta balioa eman behar diegu. Pertsonak sentitzen dutena entzun, eta nahi dugun gauza desberdin bat egiteko unea bilatu behar dugu.

Jarduera horiek balio handia dute arreta-eredu honetan. Jarduera naturalak ohikeriaren eta gogaitasunaren kontrako antidoto bikainak dira. Une zoragarriak dira, ongi pasatzeko “jokoa ematen” duten aukerak. Jarduera naturalak pertsonen gustuetara egokitzen dira, eta elkarrekin ongi pasatzeko aukera ematen dute.

*“Aldizkari batzuei begira geunden Nati eta biok. Horietako batean, emakume ospetsu bat agertzen zen, dantzan. Natic ozen aipatu zuen, eta Iñakik oso iruzkin barregarria egin zuen.*

*Bururatu egin zitzaidan. Musika jarri eta dantzan hasi nintzen. Juanak eta Iñakik gauza bera egin zuten. Miguel txaloekin hasi zen. Rosariok eta Antoniok barre egin eta zerbait aipatu zuten. Raúlek, Patxiren semeak, haren logelatik irten eta jaiarekin bat egin zuen. Tarte batean aritu ginen dantzan eta kantuan. Barre eta barre egin genuen. Eguneko unerik onena izan zen”.*

**Mila, bizikidetzaren unitate bateko zaintzailea**

## JARDUERAK DISEINATU ETA BILATZEKO GOMENDIOAK

- **Iragana, oraina eta etorkizuna konbinatzea.** Iragana (bizitzako istorioak) gogora ekarriko dituzten jarduera estimulatzaileak, pertsona orainarekin lotuko dutenak eta etorkizuna kontuan hartuko dutenak konbinatzea aukerarik onena izan ohi da.
- **“Ahalduntze-jarduerak” bilatzea.** Aisia-jarduerak aukera paregabeak izan daitezke **pertsonak lehentasunak adierazteko eta erabakiak hartzeko.** Hau da, pertsonaren autonomia garatzeko aukerak sustatzeko, aukeratu dezan, gai senti dadin eta bere gaitasunak gara ditzan.
- **Jarduerak testuinguru normalizatuetan egitea.** Aisia-jarduerak, etxetik eta zentrotik kanpo, gizarte-harremanetarako guneeetan egiten badira **aukera bikainak izan daitezke kontaktu berriak lortzeko eta** pertsona auzoan eta komunitatean **hobeto txertatzeko.** Parkera, kafetegietara, tabernetara, jatetxeetara, erosketak egitera, ikuskizunetara edo zentro sozialetara joatea proposamen ona izan daiteke.
- **Gizarte-harremanak eta komunitatearekiko lotura bideratzea. Etxetik edo zentrotik irten gabe ere bidera dezakegu gizarte-harremana.** Lagunentzat, senideentzat, auzokoentzat edo komunitateko pertsona berezientzat bilerak edo bisitaldiak antolatzea ekimen ona izan daiteke.

## Ideia batzuk

### Bizilekuan edo zentroan

- Musika entzun.
- Abestu.
- Atsotitzak esan eta horien inguruan hitz egin.
- Argazkiak ikusi eta gogoratu.
- Egunkaria irakurri eta gaur egungo gaiez hitz egin.
- Bihotzeko prentsako aldizkarietan diotenaz hitz egin.
- Bizitzaren bilduma egin (argazkiak, pertsonaren datuak, bizitzako gertaera garrantzitsuak eta abar), eta begiratu.
- Gai interesgarriei buruzko informazioa bilatu.
- Internet eta sare sozialak erabili, lagunekin edo familiarekin komunikatzeko (Skype, Messenger, Facebook...).
- Kartetan, dominoan, partxisean eta abar aritu.
- Jaiak eta bilerak antolatu.
- Telebista edo DVDko filmak ikusi.
- Denbora-pasak edo estimulazio kognitiboko jarduera sinpleak egin.
- Jarduera sentsozialak (usainak, masajeak eta abar).
- Joko berriak (Wii, Play Station...).
- Josi.
- Eskulanak.
- Estetika eta apainketa pertsonalari lotutako jarduerak (manikura, makillajea, orrazkerak ikustea, modako aldizkariak ikustea eta abar).
- Konpainiako animaliak.
- ...



### Etxetik edo zentrotik kanpo

- Kalera irten, paseatzera eta eguzkia hartzera.
- Taberna edo kafetegi batean zerbait hartu.
- Jatetxe batean bazkaldu edo afaldu.
- Erosketak egin.
- Dendaz denda ibili.
- Zentro sozial edo kultura-zentro batera joan.
- Arte-erakusketa bat ikustera joan.
- Zinemara joan.
- Natura eta animaliak ikusi.
- Jaioberriak edo haurrak bisitatu eta ikusi.
- ...

## GEHIAGO JAKITEKO

- **GUISSET, M.J. (2008).** “Cuidados y apoyo a personas con demencia: nuevo escenario”. Boletín sobre envejecimiento: Perfiles y tendencias, 34 (iraila). Madril: IMSERSO.  
<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm34.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)
- **HAINBAT EGILE.** “Saber envejecer, prevenir la dependencia”. SEGG eta Caja Madrid, Gizarte Ekintza. Madril: Espainiako Geriatria eta Gerontologia Elkarte (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología) eta Caja Madrid, Gizarte Ekintza.  
[http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion\\_social/atencion\\_a\\_mayores/saber\\_envejecer\\_prevenir\\_la\\_dependencia/documentacion.html](http://www.obrasocialcajamadrid.es/es/accion_social/atencion_a_mayores/saber_envejecer_prevenir_la_dependencia/documentacion.html)

# 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