

Etxean zaintzen

Senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua

Gizarte zerbitzuen gidak
Guías de servicios sociales

2

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

ISBN: 978-84-457-2687-7



9 788445 726877

Salneurria: 5 €

2

Etxean zaintzen Senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2008

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko
Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan
aurki daiteke:

<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Argitaratutako izenburuak:

1. 0-3 urteko seme-alabei arreta egokia emateko gidaliburua
2. Etxean zaintzen. Senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua

Argitaraldia:	1.a, 2008ko ekaina
Ale-kopurua:	5.000
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Etxebizitza eta Gizarte Gaietako Saila
Internet:	www.euskadi.net
Argitaratzailea:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Egileak:	Fundación BIZITZEN Fundazioa Sasikoa kalea, 26 - 48200 Durango (Bizkaia)
Fotokonposizioa:	Ipar, S. Coop. Zurbaran, 2-4 (48007 Bilbao)
Inprimaketa:	Grafo, S.A. Avda. Cervantes, 51 (48970 Basauri)
ISBN:	978-84-457-2687-7
LG:	BI-2044-08

Aurkezpena

Zaintza informala Euskadiko etxeetan gero eta sarriago ikusten den errealitate bat da. Gehienetan ikusi ezin daitekeen fenomenoa dugu, eta oso ondorio anitzak ditu, bai zaindutako pertsonarentzat, bai zaintzailearentzat. Hori dela eta, herri-administrazioek arreta berezia eskaini behar diote zaintza informalarari, ez baitu gutxiagorik merezi.

Azken urteotan, zaintza informalaren kasuistika aldatu da, baina gaur egun oraindik zainduaren emazteak, alabak edo ezkontideak hartzen du bere gain zaintzaren ardura. Emakume horiek gehienbat ikasketarik gabeak izaten dira eta denetariko lanbideetan aritzen dira, nahiz eta gehien-gehienak etxeko andreak izaten diren. Emakume horietako gehienek ez dute prestakuntza berezirik zaintzaren arloan, eta gabezia hori larriagotu egiten da mendekotasun-egoerak gero eta konplexuagoak direlako eta zaintzak nola egin jakiten ez delako. Horrek ez die batere onik egiten zaintzei, ez eta zaintzaileen osasun mental eta fisikoari ere.

Oso lan trinkoa da, eta dedikazio handia eskatzen du (askotan 8 ordu baino gehiago egunean). Gainera, luze jotzen du: askotan urteak irauten ditu. Horrek zailtasunak dakarzkio

zaintzaileari, etxetik kanpo lan egiten badu, bere lanean gora egin nahi badu edo aisialdia edo oporrak izateko. Beraz, familiar arazoak eragiten dizkio, bikotekidearekin ere bai, eta zer esanik ez, arazo ekonomikoak, osasun-arazoak eta arazo psikikoak nahiz fisikoak ere sorturatzen dizkio.

Gainera, familia-eredu asko orokortu dira gure artean, gero eta emakume gehiago hasi dira lan-merkatuan eta gero eta pertsona gehiago bizi dira mendekotasun-egoeran. Horregatik guztiagatik, esan dezakegu fenomeno honek hainbat arazo eragiten dituela eta arazo horiei guztiei aurre egin behar zaiela.

Jaurlaritzak helburu hau dauka: jokaleku berezi baterantz aurrera egitea non zaintzaileek nahiz zainduak aukeratu ahal izango duten nolako zaintza eta non hartu edo eman zaintza hori: aukeratzeko posibilitateak areagotu egiten dira zerbitzuak eta baliabide publikoak ugaltzen diren neurrian eta prestakuntza hobetu ahala.

Eta gidaliburu hau beste baliabide bat izateko sortu da, baliabide garrantzitsu bat, mendekotasun-egoeran bizi diren senitaratekoak zaindu behar dituztenentzat. Zaintzaile gehienak beren borondatez dira zaintzaile; gutxiago dira, ordea, gogoz kontra ari direnak, egoerak hartaraturik. Gidaliburu hau, etxean norbait zaindu behar duten eta lan hori aha-

lik eta ondoen egin nahi duten pertsonentzat lagungarri eta orientagarri izateko sortu da, milaka baitira halakoak Euskadin eta Euskaditik kanpo.

Gidaliburua etxe guztietara iristea nahi dugu. Zaintzaileentzat ulertterraza eta erabilgarria izateko asmoarekin diseinatu dugu, zernahi dituztelarik zaintzaileek bizimodu duina izateko edo zaintza egokia eskaintzeko behar bereziak.

Eta balio erantsi bat ere badu, garrantzi handikoa. Jarraibideak ez ezik, harremanetarako argibideak ere ematen ditu. Izan ere, gidaliburuari esker zaintzaileek izango dute herri-administrazioek jarritako zerbitzuen eta baliabideen berri, zeren eta, askotan, horretaz ez baitakite ezertxo ere horren benetako premia dutenek.

Zaintza informala errealitate bat da Euskadiko familia gehienetan. Gure asmoa da gidaliburu hau Euskadiko ahalik eta etxe gehienetara iristea eta behar dutenentzat erabilgarria izatea.

Javier MADRAZO LAVÍN

Etxebizitza eta Gizarte Gaietako sailburua

Eusko Jaurlaritza



Aurkibidea

Hitzaurrea	9
• Gidaliburu hau niretzat da?	9
• Zer aurkituko dugu gidaliburu honetan?	11
Pentsatzen dugu	13
• Zer da zaintzea?	13
• Nola eragiten gaitu zaintzeak?	15
Kontzientziatzen gara	19
• Zeintzuk dira nire urduritasun seinaleak?	19
• Autoebaluazioa	20
Gure burua antolatzen dugu eta erabakiak hartzen ditugu	25
• Nondik hasiko naiz? Aldaketak nire egunerokotasunean	26
• Zaintzeari mugak jartzen dizkiot?	29
• Laguntza eskatzen dut?	32

- Aurrea hartu eta ondo antolatzen naiz? 36
- Eta arazorik sortzen bada 38
- Prestakuntza daukat? 40
- Nola nago emozinalki? 41
- Nire eskubideak ezagutzen ditut? 42

Zerbitzu eta baliabideen zerrenda 45

Helbide interesgarriak 47

Hitzaurrea

Menpekotasuna duten pertsonak zaintzea ez da eginkizun erraza. Aldaketei aurre egi-ten ikasi behar da.

Gidaliburu hau niretzat da?

Gidaliburu hau senitartekoen edo gure inguruko zainzaileentzat da. *Zaintzaile informalak gara.*

Gidaliburu hau bai *zaintzaile nagusia-rentzat* (zaintzen denbora gehien igarotzen duen pertsona), bai *ingurukoentzat* (gurasoak, senar-emazteak, seme-alabak, anai-arrebak eta abar) da.

Julia 48 urteko emakume bat da eta urte bi daramatza bere gurasoak (Karmen eta Pedro) zaintzen, hauek ezin direlako era autonomo batean bizi. Julia da beraien zaintzaile nagusia, bere gurasoak zaintzen denbora gehien pasatzen duen pertsona delako. Familian lau neba-arreba diren arren, ahizpa batek bakarrik laguntzen dio eta batzuetan bere neba batek. Besteek gurasoak zaintzeari uko egin diote

ORAIN NIK...

Nire inguruan ba al dago nire laguntza behar duen norbait?

Nortzuk dira zaintzea behar duten menpeko pertsonak?

Nor da zaintzaile nagusia?

Zaintzaile gehiago daude? Nortzuk?

Zer aurkituko dugu gidaliburu honetan?

- Zaintzen denbora asko edo gutxi ibili arren, gidaliburu honetan gure burua zaintzeko eta gure senitartekoa zaintzen jarraitzeko ideia baliagarriak aurki ditzakegu.
- Beharbada oraintxe bertan gidaliburu hau ez zaigu baliogarria izango, baina zainketa aldakorra denez, **gorde egingo dugu.**
- **Nola erabiliko dugu?**
 - Pentsatzen.
 - Kontzientzia hartzen.
 - Gure burua antolatzen.
 - Erabakiak hartzen.

Raul Juliaren auzokoa da. Berak ere gidaliburua jaso du. Arantzak, bere emazteak, gaixotasun degeneratibo bat du baina guztiz autonomoa da eta ez du zaintzarik behar. Hala eta guztiz ere, Raulek gidaliburua gorde du beharbada aurrerantzean behar izango duelako

Gogoratu:

Gidaliburu honek, Egoera berri honi aurre egiteko ezagupenak eta estrategiak proposatzen dizkizu

Pentsatzen dugu

Zer da zaintzea?

- Zaintzea *betegarria* da:
 - Menpeko pertsonarekin daukagun *harremana ona denean*.
 - Zaintzea *modu aske batean aukeratu* dugunean.
 - Laguntza nahikoa* daukagunean.
 - Eta *eguneroko egoerei aurre egiteko* baliabideak ditugunean.

Ainhoak bere ahizpa zaintzen du Down sindromea daukalako. Beti izan dute oso harreman ona, eta bere gurasoak zainketarako nagusiegiak zirela ikusi zuenean berak hartu zuen zaintzearen ardura. Ainhoa ongi sentitzen da bere ahizpa zainduz. Gainera, parte hartzen duen elkartearen eskutik laguntzak jasotzen ditu, adibidez, prestakuntza egokia eta «atsedenaldi» programak

ORAIN NIK... nire esperientzia

Nola izan da menpeko pertsonarekin izan dudana harremana? _____

Modu aske batean aukeratu dut zaintzea? _____

Laguntzaren bat daukat? _____

Eguneroko egoerei aurre egiteko estrategiak eta baliabideak dauzkat? _____

- Zaintzeak *gaitasun berriak* aurkitzen laguntzen digu (zintzotasuna, altruismoa, e.a...).
- Zaintzea gizarteagatik esker oneko eginkizun bezala ikusita dago eta zaintzaileak garenak horrela sentitu behar gara.
- Zaintzearen prozesuan *emozio desberdinak* biziko ditugu. Emozio hauek zenbait gauzek eragindakoak izango dira: zaintzen dugun pertsonarekin izan dugun erlazioa; ardurak hartzen ditugun ala ez; arlo profesional, sozial eta familiarrean egiten ditugun ekintzak eta gure denbora libreaz gozatzeko ditugun aukerak.
- Horregaitik, arazo fisiko eta emozionalak aurreikusteko, garrantzitsua da *gure premiak kontuan hartzea*.

*Julia eta Ainhoa
pozik daude garatzen
duten zaintza
esperientziarekin.
Lehen ikusten ez
zituzten aspektuak
ikusten dituzte bere
baitan. Beren burua
eskuzabal, altruista, eta
zaintzeari aurre egiteko
gai ikusten dute*

ORAIN NIK...

Zaintzailea naizenetik, zein ezaugarri ikus ditzaket nire baitan?

Nola eragiten gaitu zaintzeak?

- Aldaketa batzuk izango ditugu:
 - Senitartekoekin ditugun erlazioetan:* Zaintzeak senitarteko rolak aldatzen ditu (amarena, aitarena, seme-alabarena, e.a...). Hau konpontzeko ondorengo hau egin dezakegu:
 - Noizean behin batzarrak egin aldaketak eta berrikuntzak komentatzeko.
 - Besteen iritziak errespetuz entzun.
 - Elkarrizketan aritu.
 - Lanean:* Batzuetan ez da erraza senitarteko bat zaintzea eta aldi berean lan egitea. Horretarako, erakunde publikoek, laneko eta arlo pertsonaleko kontziliazio planak dituzte.

Leire Gloriaren alabarik gazteena da eta berarekin bizi da. Gloriari orain dela 4 urte demenzia bat diagnostikatu zioten eta bere autonomi maila jaisten joan da. Honek Leiren bizitza aldatu du, «alaba» izatetik «ama» izatera pasatu delako. Bera da erabakiak hartzen dituen eta ardurarik handiena daukana. Bi hilabeterik behin bere anai-arebekin elkartzea erabaki zuen bere amaren eboluzioa eta berriak komentatzeko, erabakiak denen artean hartzeko, sortzen diren arazoak (ekonomikoak batez ere) konpontzeko eta bere denbora falta eta egoera animiko baxuari buruz hitz egiteko

- Egoera ekonomikoan*: Erakunde publikoek, zaintzeak sortzen dituen kostuak gutxitzeko laguntzak dituzte.
- Denbora librean*: Garrantzitsua da erakunde publikoek dituzten atsedenerako programak ezagutzea guretzat denbora gehiago edukitzeko.
- Gure osasuna* ahuldu egin daiteke. Osakidetzako anbulategietako pertsonala bai gure premiak eta baita gure senitartekoenak ere, jasotzeko prest dago.
- Animo maila*: Erakunde publiko eta pribatu askok psikologiarekin erlazioatutako pertsonala dute.

- Menpeko pertsonaren beharriaren menpe egoteak gure *bizitza bigarren maila batean* utzi ahal du.
- Honek *gainesfortzua eta ondoeza* sortzen ditu, eta horregaitik oso beharrezkoa da zaintzearen ondorioz bizitzan sortutako aldaketen analisia egitea.

Jonek autismoa duen semea dauka, Iker deiturikoa. Jaio zenetik, Jon bere semeaz arduratu zen. Ia konturatu gabe bere bizitza alde batera utzi zuen eta gaizki sentitzen hasi zen, ezin zuen aurrera jo. Geroago konturatu zen bera ere bizirik zegoela eta bere beharrianez ere arduratu behar zela, hauek Ikerren zainketarekin batera eramanez. Hau ulertu zuenean hobeto sentitu zen

ORAIN NIK... Nola eragiten nau zaintzeak? Zein aldaketa nabaritu ditut?

- Nire senitartekoekin ditudan erlazioetan

- Nire lanean

- Nire egoera ekonomikoan

- Nire denbora librean

- Nire osasunean

- Nire animoan

Gogoratu:

Zure osasun fisiko, emozional eta soziala zaindu behar duzu zaintzearen esperientzia behar bezalakoa izateko

Kontzientziatzen gara

Zeintzuk dira nire urduritasun seinaleak?

1. Nire animoa:

- Triste sentitzen naiz.
- Erraz haserretzen naiz.
- Urduriago nago.
- Ez dakit ondo jokatzeko dudak.
- Nire zaletasunak alde batera utzi ditut.
- Ez ditut nire lagunak ikusi nahi.
- Bakarrik sentitzen naiz.

2. Nire gorputza:

- Nire osasunak okerrera egin duela sentitzen dut.
- Nekatutago nago eta energia galtzen ari naiz.
- Buruko min gehiago ditut.
- Palpitazio eta dardara gehiago dauzkat.
- Arnasketa arazoak, zorabioak.
- Lo arazoak.
- Janguran eta pisuan aldaketak ditut. Digestio arazoak.

3. Nire pentsamenduak:

- Oroimen arazoak.
- Kontzentratzeko arazoak.
- Arreta gutxiago eskaintzen diet gauzei.
- Etengabe kezkatzen naiz.
- Nire familia zaintzeko pertsona bakarra naizela uste dut.
- Beste gauza batzuk egiten baditut edo irtetzen banaiz errudun sentitzen naiz.

4. Nire portaera:

- Alkohol, kafeina eta tabako asko kontsumitzen dut.
- Lo egiteko pilula asko hartzen ditut eta baita medikamentu asko ere.
- Erraz obsesionatzen naiz.
- Orain gauzei garrantzi gehiegi ematen diet.

Autoebaluazioa

Ondoren, jarraian agertzen diren galderei erantzuna emango diegu. Hauek erantzuterakoan, kontuan eduki behar da ez daudela erantzun zuzenak edo okerrak, baizik eta momentuan sentitzen dugunaren arabera erantzun behar dira.

Mesedez, erantzun hurrengo galderi. Aste honetan...			
1.	Kontzentratzeko arazoak ditut	Bai	Ez
2.	Nire senidea ezin dudala bakarrik utzi sentitu dut	Bai	Ez
3.	Iritziak hartzeko arazoak ditut	Bai	Ez
4.	Porrot egin dudala sentitu dut	Bai	Ez
5.	Beharrezkoa eta baliogarria sentitu naiz	Bai	Ez
6.	Bakarrik eta isolatuta sentitu naiz	Bai	Ez
7.	Nire senidea asko aldatu delako triste egon naiz	Bai	Ez
8.	Bakarka egoteko denbora gabe sentitu naiz	Bai	Ez
9.	Haserrekor eta urduri egon naiz	Bai	Ez
10.	Nire senidea zaintzen dudanetik lo egiteko arazoak izan ditut	Bai	Ez
11.	Negar egiteko gogoak ditut	Bai	Ez
12.	Laneko eta etxeko ardurengatik estututa sentitu naiz	Bai	Ez
13.	Lepoko mina dut	Bai	Ez
14.	Gaixo sentitu naiz (buruko minak, bihotzerrea edo gripea)	Bai	Ez
15.	Nire familiak eman didan laguntzarekin pozik sentitu naiz	Bai	Ez
16.	Nire familiak errieta egingo didan beldurrarengatik, ez naiz kexatu	Bai	Ez
17.	1tik 10erako eskalan, 1a «ezer estresatuta» eta 10a «guztiz estresatuta» izanez, esan zure estres maila zein den		
18.	1tik 10erako eskalan, 1a «oso osansuntsu» eta 10a «oso gaixo» izanez, esan zure osasun egoera zein den		

Mirarik 3 urte zeramatzan Xabier eta Ane ilobak zaintzen, palpitazioak eta dardarak sentitzen hasi zenean. Gero eta nekatuago sentitzen zen, eta bere ilobekin zegoenean ongi pasatzen zuen arren, haiek zaintzeak gehiegizko esfortzua zekarkion. Mirari medikuarengana joan zen bihotzean sastada batzuk sentitu ondoren eta analisiak egin zizkioten. Medikiak esan zion sastadak seinale bat izan zirela eta gehiago zaindu behar zuela bere burua. Ezin zuen jarraitu zeukan lan guztiarekin, bere iloben zaintza planteatu beharko luke eta dena berrantolatu

Eskalaren zuzenketa

Puntuazioa jakiteko:

- 5. eta 15. galderen erantzunei buelta eman behar zaie (adibidez, «EZ» erantzun baduzu, «BAI» bezala zenbatu eta alderantziz egin galdera bakoitzean).
- Zenbatu «BAI» erantzun duzun aldiak.

Interpretazioa

Posible da ondoez emozionala sentitzen ari zaren jakitea:

- 4. eta 11. galderetan «BAI» erantzun baduzu;
- 10 edo puntu gehiago atera baduzu;
- 17. galderan zure erantzuna 6 edo gehiago izan bada;
- 18. galderan zure erantzuna 6 edo gehiago izan bada.

ORAIN NIK...

Urduitasun seinaleak ditut? Zeintzuk?

ORAIN NIK...

Zaintzeagatik gainesfortzu edo ondoez emozionala daukat?

Josuk kapitulu honetako ebaluazio galdeketa egin zuen eta emaitzak ondoez emozionala zuela adierazi zuen.

Honen ondorioz, gertatzen ari zitzaionaz gehiago jabetu zen eta informazio gehiago lortzeko gidaliburua irakurtzen jarraitzea erabaki zuen.

Bestalde, Aitor anaiak ere galdeketa erantzun zion eta ondoezik ez zuela adierazi zuen. Hala eta guztiz ere, gidaliburua irakurtzen jarraitzea erabaki zuen, zaintzan hobeto laguntzeko eta beharbada etorkizunean berak ere gehiegizko ondoeza izan zezakeelako



Gogoratu:

Zaintzearen arrakasta zaintzailearen egseraren menpe dago, hau da, zaintzaileek beren burua zaindu behar dute eta beren betebeharrak pertsonalei denbora eta arreta eskaini

Gure burua antolatzen dugu eta erabakiak hartzen ditugu

- *Gure ongizatea gure osasunaren menpe dago. Zaintzeak eragiten duen gehiegizko lanak osasunari kalte ekar diezaioke.*
- *Aurreko seinaleek gelditzeko daukagun beharrianaz ohartarazten gaituzte eta baita gure buruari arreta gehiago eskaini beharraz ere.*

Mirari bere urduritasun seinaleez jabetu zen, eta antolatzen eta erabakiak hartzen hasi zen. Xabier eta Aneren gurasoekin hitz egin zuen: ordu batzuetan umeak zaintzeko pertsona bat bilatzeko eskatu zien, bere zainketaren esfortzua maila gutxitzeko asmoz. Bere senarrarekin ere hitz egin zuen, hark etxeko lanetan eta iloben zainketan gehiago parte hartu zezan, jubilatua zegoelako. Horretaz gain, Yogako ikastaro batean izena eman zuen eta berriro bere lagunekin ibiltzen hasi zen. Bolada bat pasata, Mirari hobeto sentitzen hasi zen

Nondik hasiko naiz? Aldaketak nire egunerokotasunean

- *Lo nahiko egin eta atsedetak hartu:* Egokiena 7 edo 8 ordu lo egitea izango litzateke. Ez badugu gauean zehar ondo lo egiten, komenigarria izango litzateke egunean zehar atsedetak hartzea. Gure loa errazteko ohitura sor dezakegu, egunero ordu berean oheratuz eta esnatuz eta lo orduetan ohean egonez. Komenigarria izango litzateke bizigarrien kontsumoa (kafea, adibidez) gutxitzea.
- *Elikadura zaindu:* Denetarik eta garbi jateak dieta osasungarria eta orekatua edukitzen lagunduko digu. Egunero 5 aldiz jan behar da digestioa egiten laguntzeko eta bakoitzean kantitate orekatua jatea komenigarria da. Betekadak eta mokaduak baztertu egin behar dira, eta era berean, azukre eta pikanteen kontsumoa ere gutxitu behar da.

ORAIN NIK...

Lo nahiko egiten dut?

Zenbat ordu lo egiten dut?

Ze ordutan oheratu eta jaikitzen naiz?

Denetarik jaten dut?

Zenbat aldiz egunero?

Nire dietan azukrea, koipea eta pikantea kontuan hartzen ditut?

Mokaduak jan edota tripakadak hartzen ditut?

- *Erregularitasunez ariketa fisikoa egin:* Gure gustuen eta denbora librearen arabera jarduera bat aukeratu dezakegu eta astero zenbait aldiz praktikatu. Ez bazaigu kirola gustatzen, egunero paseoan ibil gaitzke gutxienez ordubete eta beste norbaitekin bada, askoz hobeto. Horrela, etxetik irtengo gara, arazoak ahaztuko ditugu eta gainera, ariketa fisikoa egingo dugu.
- *Bakardadea saihestu eta etxetik irten:* Ezin dugu egun osoa eman zaintzen dugun pertsonarekin, gu biok bakarrik gaudela. Garrantzitsua da egunero etxetik irtetzea eta konpainia bilatzea. Gure inguruan jendea daukagu, adibidez, familia, lagunak, auzokoak, komunitatea... Gure ingurune sozialari eusteak hobeto sentiarazten lagunduko digu.

Gimnasioren edo kiroldegiren bat daukat inguruan?

Ariketa fisikorik egiten dut?

Ez badut inolako ariketa fisikorik egiten, zein egitea gustatuko litzaidake?

Zenbat aldiz?

Jendearekin elkartzen naiz?

Ez banaiz inorekin elkartzen, idatzi geratu naitekeen lau pertsonen izenak (senideak, lagunak, auzokoak...)

Egunero etxetik irtetzen naiz?

- *Edari, tabako edota medikamentuen kontsumoa kontrolatu:* Zaintzaileek batzuetan tristura, depresioa, nekea edo minak aritzeko, alkohol, tabako edota sendagaien kontsumoa handitzen dute. Produktu horiek kontrolatu egin behar ditugu eta ez egin neurritz gaineko kontsumorik, horrek ez digulako lagunduko. *Txarto gaudenean egin dezakegun gauzarik onena medikuarengana joatea da eta lasaitzeko ariketak, yoga edo TaiChi-a ikastea.*
- *Zaletasunak eta interesak mantendu:* Gure lagunak mantentzeaz gain, zaintzaileak izan baino lehen geneuzkan zaletasunak eta hobbiak ez galtzea komenigarria da. Zaletasunik ez bagenu, une egokia da entretenimenduren bat bilatzeko. Horrela okupatuta egongo gara eta arazoak ahaztuko ditugu. Adibidez: Eskulanak, pintatu, hitz gurutzatuak, puntu-lanak, puzzleak...

Alkohol, tabako edota botika gehiago kontsumitzen dut?

Lasaitzen ikasi behar dut?

Ze gauza egitea gustatzen zait?

Zenbat aldiz egiten dut?

Zaletasunik ez badut, aukeratu gustukoak izan litezkeen bi:

Zaintzeari mugak jartzen dizkiot?

- Zaintzen ari garen pertsonak behar duena baino arreta handiagoa eskatzen duenean mugak jartzen dira.
- Batzuetan mugak jartzea beharrezkoa izaten da, batez ere gure gain hartzen ari garen esfortzua beste pertsona batzuekin banatu dezakegula konturatzen garenean.

Mirenek bere osaba Andoni zaintzen du. Andoni ezkongabea da eta ez dauka senitarteko gehiagorik. Bihotzetik operatu ondoren, Mirenek bere etxera eraman zuen hobeto zaintzeko. Mirenek ez dio Andoniri ezer egiten uzten nekatuko den edota bihotzeko arazoak areagotuko zaizkion beldur delako. Bolada baten ondoren, Miren nekatzen hasten da eta jan osteko infusioa eta pastillak eramateari uzten dio. Hori ikusita, Andoni haserratu egiten da. Mirenek ikastaro berri bat egin du eta bertan ikasi du ez diela bere osabaren eskakizun guztiei kasu egin behar, beharrezkoak direla uste ez badu. Bere osabaren autonomia bultzatu behar duela ikasi du, egin ditzakeen ekintzak egiten utziz (betiere arriskurik eragiten ez badute). Ados ez dagoenean ezetz esateko eskubidea duela ere ikasi du. Horrela, Andoni zerbaitetarako gauza dela sentituko da eta Mireni lana kenduko dio. Baina, lehenik eta behin, Mirenek Andonirekin hitz egin behar du hau dena azaldu eta ulertarazteko

- Mugak jartzeko era on bat pertsona mugatuaren autonomia bultzatzea da.
- Batzuetan mugak jartzeko modurik eraginkorrena era egoki batean ezetz esatea da, gu txarto ez sentitzeko moduan eta aldi berean beste pertsona mindu gabe.

Modu egokian ezetz esateko aholku batzuk

1. Arretaz entzun eskatzen digutena: *Esan, zertan laguntzea nahi duzu?*
2. Zuzenean erantzun eta zergaitia azaldu: *Hori zuk bakarrik egin dezakezu. Sentitzen dut, baina ez dizut lagunduko.*
3. Errepikatu beharrezkoa bada: *Sentitzen dut, ez haserretzea espero dut, baina hori zuk bakarrik egiten dakizu, saia zaitez.*
4. Ez gaiz aldatu ezta aitzakiarik jarri: *Nik ez dizut lagunduko, galdetu amari ea laguntzen dizun edo Ez dizut entzuten, ez dizut ulertzen.*
5. Laguntza eskatzen jarraitzen badu, alternatibak edo konpromiso bat bilatu: *Ados, nik hasten lagunduko dizut baina gero zuk bakarrik jarraitu behar duzu eta hurrengoan inongo laguntzarik gabe egingo duzu.*

6. Beti era positiboan bukatu: *Oso ondo, pozten naiz saiatzen zarelako. Txapeldun bat zara.*

- Normala da egiterakoan nolabaiteko *erruduntasuna* sentitzea. Gure konfiantzazko norbaitekin hitz egiteak sentimentu hauek gainditzen lagunduko digu.
- Garrantzitsua da *laguntza eskatzea* gure senitartekoei, lagunei, borondatezko erakundeei eta zerbitzu profesionalei.

ORAIN NIK...

Zer egin dezaket zaintzen dudan pertsonaren autonomia sustatzeko?

Ezetz esateko gai naiz eta ondo egiten dut?

Ezetz esaten badut errudun sentitzen naiz?, zer egin dezaket?

Laguntza eskatzen dut?

- Menpeko pertsona baten zainketa ez da pertsona bakar batentzako zeregina. Zaintzearen *erantzunkizunak eta tentsioak* beste senitarteko batzuekin *banatzeak* esperientzia egokiagoa izaten lagunduko digu.
- Beharrezkoa da zaintzearen erantzunkizunak banatzea, horrela *atsedenaldirako unek, deskantsurako denboraldiak* eta oporrak izateko.
- Laguntza eskatzeko era guztiak ez dira eraginkortasun berekoak. Laguntza era ego-kian eskatzen badugu, seguraski laguntza jasoko dugu.

ORAIN NIK...

Nori eskatu ahal diot laguntza? (3 edo 4 pertsona aukeratu):

- Senideena: _____
- Lagunena: _____
- Auzokoena: _____

Laguntza era egokian eskatzeko aholku batzuk

- Bestearen arreta eskatu: *Zurekin hitz egin dezaket une batean?*
- Eskaera modu errazean egin: *Amonarekin larunbat arratsaldean gera zaitezen gus-tatuko litzaidake.*
- Sentimentuak era positiboan adierazi: *Horrela lagunekin afaltzera irten naiteke, azke-naldian pixkat nekatuta nabil.*
- Beste pertsona ados dagoela ziurtatu: *Ezin baduzu, esaidazu, ez naiz haserretuko.*
- Aukerak eskaini: *Ezin baduzu larunbat arratsaldean, nola datorkizu ostirala gauean?*
- Beti modu positiboan bukatu: *Eskerrik asko, zurekin hitz egiteak lasaitzen nau edo Eskerrik asko dena den. Hurrengo asteburuetan egunen bat libre daukazu?, Zuk jarri eguna.*
- Laguntza edo mesede bat eskatzen dugunean *baiezkoa es-pero badugu, errazagoa izan-go da eskatutakoa lortzea. Era berean, beste pertsonaren ezetz esateko eskubidea onar-tu beharko dugu. Era argian etazintzoan eskatubehar dugu*

ORAIN NIK...

Nola eskatu dezaket laguntza? (Idatzi elkarrizketa bat non beste pertsona bati laguntza eskatzen diozun).

Mikel bere ama Kristinarekin eta bere aitona Benitorekin bizi da. Benitok parkinsona dauka, oso autonomia gutxi du eta ibiltzeko, altxatzeko eta beste ekintza batzuetarako laguntza behar du. Kristinak denbora asko pasatzen du etxean eta berarentzako denbora librerik ez duela sentitzen du, eta ondorioz deprimituta sentitzen hasi da. Horregaitik, Mikeli laguntza eskatu dio bere aitona zainketan gehiago inplikatu dadin. Kristinak une egokia aurkitu duenean Mikelekin hitz egin du. Asteaz zehar arratsaldetan aitonaekin gelditzeko eskatu dio eta abuztuan aitonaekin astebete geratzea proposatu dio bera lagunekin Benidormera joateko. Mikelek ordurarte ez zekien nola zegoen bere ama, ez zen konturatu zeinen gogorra izan zitekeen zaintzea eta bere aitona zaintzen hasi zenean hobeto sentitu zen bere buruarekin

laguntza, buelta asko eman gabe, eta ulertu ez bada, berriro errepikatu.

- *Laguntza eskatzea ez da ahultasun zeinu bat:* gure senidea eta geure burua ezin hobeto zaintzeko era bat ere bada.
- *Besteen laguntza ez da beti berez iritzen:* Kasu gehienetan eskatu egin behar dugu eta gure egoeraz abisatu.
- Senideen laguntza lortzeko era on bat batzarrak antolatzea da, hauen helburua zaintzearen erantzunkizuna familia-kideen artean banatzea delarik.
- *Laguntza eman nahi ez duen pertsona batengandik laguntza lortzeko beste irtenbide batzuk hurrengoak dira:*

—Berriro saiatu.

—Pentsatu lagundu ahal diguten beste pertsona batzuegan.

Nire hurbileko pertsonen gain, nori eska diezaioket laguntza?

Instituzioei laguntza eska diezaikegu. Horretarako, gure udaletxeko oinarrizko gizarte zerbitzuetara jo beharko dugu. Bertan zita emango digute dagokigun langile sozialarekin elkarrizketa bat izateko eta berak esango digu zein zerbitzu lortu ditzakegun eta nola lortu.

ORAIN NIK...

Non daude nire udaletxeko gizarte-zerbitzuak?

Telefonoa hau da...

(Ez badaukazu, lortu)

Ze baliabide edo zerbitzu dauzkat nire udalean?

Andonik eta Zuriñek Asier, haien semea, zaintzen dute. Asierrek minusbaliotasun fisikoa dauka eta laguntza behar du eguneroko ekintza batzuetarako, dutxatzeko eta janzteko adibidez. Andoni eta Zuriñe beraien herriko oinarrizko gizarte zerbitzuetara joan ziren eta langile sozialarekin elkarrizketa bat izan ondoren, atsedendiko laguntza eskatu zuten. Asier, urtean zehar, asteburu batzuetan, zentro batera joaten da beste gazte batzuekin batera. Bitartean, Andoni eta Zuriñek deskantsatzeko denbora libre pixka bat izaten dute

Aurea hartu eta ondo antolatzen naiz?

- Egoera zailak *aurreikustek* etorkizuneko arazo asko saihesten laguntzen du.
- Komenigarria da ahalik eta arinen egitea, eta posible den neurrian, *menpeko pertsona* planifikazio honetan *inplikatzea*.
- Seguruenik *erabaki zailak hartu* beharko ditugu erantzun bakarra ez daukaten dilemei buruz. Honetarako komenigarria da:
 - Gaixotasunaren eboluzioa ezagutzea.
 - Profesionalei, lagunei eta abarrei kontsultatzea.
 - Alternatiba desberdinak kontuan hartuz zainketa planifikatzea.
 - Beharrezkoa izanez gero, «bitarteko» batengana joatea.
- Asteko *planifikazioa egitea tresna erabilgarri* bat da, non ondorengoa jasoko baita:
 - Zainketaren orduak eta eginbeharrak: adibidez: *9etan garbitzen lagundu*.
 - Gure jateko orduak, lo orduak, ariketa fisikoarenak, aisialdiko aktibitateenak, lagunekin ditugun batzarrak, etab.: adibidez *4retan paseatzera joatea*.
 - Zainketa pertsona desberdinetan banatuta egonez gero, erabilgarriagoa izango da menpeko pertsonarengan zentratutako planning bat egitea, zaintzaileen izenak eta orduak jarriz: adibidez: *astelehenean 3etatik 8etara Mikel*.

ORAIN NIK...

Asteko plana

Orduak	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea

Eta arazorik sortzen bada?

- *Erraza* da gure egunerokotasunean *arazoak aurkitzea*. Garrantzitsua da hauek konpontzen jakitea, bestela egoneza eta gaitasun ezaren sentimentuak sor daitezkeelako.
- Arazoak konpontzeko lortutako praktikak, egoerak bideratzeko gai ez garela sentiarazten gaituzten pentsamendu negatiboak gutxitu edota kendu ditzake: *Ezin dezaket ezer egin...*, *Honek ez dauka interbiderik...*, *Ez dakit zer egin...*

Arazoak era egokian konpontzeko pauso batzuk

- Zein da arazoa? Arazoa konkretuki definitu behar dugu. Ezin da luzea izan, oso konkretua baizik.
- Zeintzuk dira ditugun soluzioak? Zerrenda bat egin behar dugu ahalik eta soluzio gehienekin. Edozein ideiak balio du. Gutxienez 4 jartzen ohitu behar gara.
- Zein da soluziorik egokiena?
- Soluzio hau martxan jartzeko zeintzuk dira jarraituko ditudan pausoak?
- Denbora igaro ondoren, funtzionatu du?, arazoa konpondu da? Konpondu ez bada, aukeratu zerrendatik beste soluzio posible bat.

Nagorek bere aita zaintzen du orain dela urte bete trombosi bat izan zuenetik. Azkenaldian kezkatuak dabil zainketak hasieran uste zuena baino gastu gehiago suposatzen duelako. Arazo honek antsietate asko eragiten zion aurre egin zion arte. Orduan, gidaliburuaren gomendioak jarraitu zituen:

- 1. Nire aitaren ardura hartu dudanetik hilabetearen bukaerara iristeko arazoak dauzkat*
- 2. Gastuak begiratu eta nire ekonomia berrantolatu*
 - Nire anai-arrebei laguntza ekonomikoa eskatu*
 - Udaletxean laguntza ekonomikoari buruz informatu*
 - Gastuak aztertu eta familiako ekonomia berrantolatu*
 - Libretak eguneratu eta gastuak eta diru sarrerak apuntatzeko koaderno bat erosi. Larunbat goiz guztietan irakurriko dut koadernoaren eta ditugun gastuen arabera erabakiak hartzen joango naiz*

ORAIN NIK...

Arazoak dauzkat? Zeintzuk?
Aukeratu bat

Zer egin dezaket?
Irtenbideen zerrenda idatzi

Ze irtenbide iruditzen zait egokiena eta zergatik?

Ze pauso emango ditut irtenbidea martxan jartzeko?

Funtzionatu du? Funtzionatu ez badu, zer egin dezaket?

Prestakuntza daukat?

- Behar dugunean prestatzea oso komenigarria da. Honek gai izaten eta baliogarri sentiarazten lagunduko digu. Senitarteko zaintzaileentzako prestakuntzan lantzen diren gai nagusi batzuk dira ondorengoak:
 - Hirugarren pertsona baten zainketari buruzko tekniken ezagupena; oinarrizko lehen sorospenak, higiene pertsonala, elikadura, inkontinentzia, jauziak, mobilizazioak...
 - Gaixotasunari buruzko ezagupenak, eboluzioa, diagnostikoa eta tratamenduak.
 - Portaera probokataileak nola bideratu.
 - Erlaxatzeko eta estresari aurre egiteko teknikak.
 - Komunikazioa eta gatazken erabakia.
 - Baliabide sozialei buruzko informazioa.
 - Pertsona mugatuaren babes juridikoa

ORAIN NIK...

Prestakuntza behar dut?

Ze aspektutan?

Non jaso dezaket prestakuntza? (Ez badakit, udal-
txeko gizarte-zerbitzuetan laguntza eskatuko dut).

Nola nago emozionalki?

- *Emozionalki ondo* egoteko garrantzitsua da *errealistak izatea* gure senitartekoaren *gaixotasunarekin*, eta baita gure buruarekin, *gure muga eta gaitasunekin ere*.
- *Gure sentimentuak aitortzea*, positiboak zein negatiboak, eta hauek *kontrolatzen* ikastea garrantzitsua da ondo sentiarazteko. Adibidez, haserraldi batean amorrurengatik kontrola ez galtzea.
- Sentimentuak aitortzeko eta kontrolatzeko *tresna gomendagarriak* dira:
 - Gure sentimentuak eta pentsamenduak konfiantzazko pertsona batekin *konpartitu*, horrela lasaitua, ulertua eta berretsia sentitzeko.
 - Interneten edota edozein eskuliburutan aurkitu ditzakegun *erlaxazio teknika* sinpleak praktikatzea.
 - Egoera bakoitzaren *aspektu positiboak* ikusi.
 - Umore onari* eutsi.

ORAIN NIK...

Konfiantzazko pertsona bati esaten dizkiot nire sentimentuak?

Egin ezean, nola sentituko nintzateke sentitzen dudana esan eta gero?

Nori konta niezaioke?

Nire eskubideak ezagutzen ditut?

Gure denboraren atal handi bat senitarteko mugatua zaintzen, mantentzen eta laguntzen ematen dugun era berean, *eskubideak* ditugula onartu behar dugu.

Gure eskubideak *ezagutzeak eta praktikan jartzeak* gure burua ondo zaintzen lagunduko digu, eta ondorioz, besteak ere bai.

Eskubideak

- Guretzat *denbora eta aktibitateak* edukitzeko eskubidea, erruduntasun sentimenturik izan gabe.
- Gaixo dagoen pertsona ikusi edo galtzen arituz gero, *sentimendu negatiboak esperimentatzeko*.
- Konpondu ditzakegun gauzak *era autonomoan konpontzeko* eskubidea, eta ulertzen ez dugunari buruz galdetzekoa.
- Maite dugun jendearen eta gure buruaren beharriaz egokitutako *konponbideak bilatzekoa*.

- Laguntza eta aholkua eskatzen diegunen partez, *errespetuz tratatuak* izateko eskubidea.
- *Akatsak egiteko* eskubidea eta horregatik *barkatuak izatekoa*.
- Gure familiaren *oinarrizko kide eta partaide baliogarri* bezala onartuak izateko eskubidea, baita gure ikuspuntuak desberdinak direnean ere.
- Gure burua *maitatzeko* eskubidea eta egiten duguna gizalegez egin daitekeen guztia dela onartzekoa.
- *Ikasteko* eskubidea eta horretarako *denbora* izatea.
- *Sentimentuak* (positiboak zein negatiboak) *onartu* eta *espresatzeko* eskubidea.
- Egokiak ez diren, errealismo gutxi duten edo gehiegizkoak diren eskaeren aurrean, *ezetz esatekoa*.
- *Norbere bizitza jarraitzeko* eskubidea.

Gogoratu:

Zaindu egin behar zara:

- Zaletasun eta aisialdiko ekintzez gozatu
- Laguntza eskatu eta jasotakoa onartu
- Autoexigentzia saihestu

Zerbitzu eta baliabideen zerrenda

Norengana jo dezakegu eta zertarako

Udaletxeko oinarrizko zerbitzu sozialak

Biztanleriarentzat, sistema publikoan aurkitzen ditugun zerbitzu sozialen lehen sarrera puntua dira, joan behar garen lehen lekua.

Balio eta diziplina ugari dituzten arreta-unitateak dira, eta bertan informatu eta orientatuko gaituzte zaintzaile bezala ditugun beharrizan sozialak ezagutu ondoren.

Azken finean, pertsonen ohiko bizitzaren inguruan dauden beharrizanen arreta bultzatzen dute, esku-hartze prebentiboak garatzen dituzte eta euskarri informalen sareei sostengua ematen diete.

Foru Aldundiak

Menpekotasun egoeran dauden pertsoneri zuzendutako zerbitzuen eta zentroen ardura-dunak dira.

Zaintzaile informalei dagokienez, ondorengoak garatu dute: Bizkaian *Zainduz* programa dago, Gipuzkoan *Sendian* eta Araban *Pertsona nagusien zaintzaileentzako laguntza programa integrala*.

Eusko Jaurlaritza

Besteak beste, ondorengo funtzioak egiten ditu:

- Administrazio eskudunen eta adostutako inizatiba pribatuaren ekintzak koordinatzen ditu.
- Arazo sozialen jatorria eta hauek saihesteko moduak aztertu eta ikertzen ditu, sektorean jarduten duten erakundeiei informazioa eta aholkularitza teknikoa emateko helburuarekin.

Gogoratu:

Zuk egiten duzuna garrantzitsua da, zaindu zaitetz

Bisita ezazu: www.personascuidadoras.org

Helbide interesgarriak

Eusko jaurlaritza

Etxebizitza eta Gizarte Gaietako Saila

Gizarte Ongizateko Zuzendaritza
Donostia kalea, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz
Web: www.gizartegaiak.ej-gv.net
Tlf: 945 01 93 11
E-maila: direbienestar@ej-gv.es

Foru Aldundiak

Arabako Foru Aldundia

Gizarte Gaietarako Saila
Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea
Alaba Jeneralaren kalea, 10-4°. 01005 Vitoria-Gasteiz
Web: www.alava.net/ifbs
Tlf.: 945 15 10 15 Faxa: 945 15 10 17

Bizkaiko Foru Aldundia

Gizarte Ekintza Saila
Ugasko kalea, 3-5. 48014 Bilbo
Web: www.bizkaia.net
Tlf.: 944 06 80 00

Gipuzkoako Foru Aldundia

Gizarte Politika Departamendua

Zarategi enparantza, 99. Txara eraikina-2. 20015 Donostia

Web: www.gizartekintza.net

Tlf.: 943 11 26 88 Fax: 945 01 93 11

E-maila: info.gizartekintza@gipuzkoa.net

Euskadiko Udalen Elkarteak-(EUIDEL)

Ensanche enparantza, 5 - 1º. 48009 Bilbo

*Web: www.eudel.net

Tlf: 944 23 15 00 Faxes: 944 24 39 47

E-maila: eudel@eudel.net

Elkarteak

- **AFADES.** Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Álava.
Vicente Abreu margolariaren kalea 7, Bulego. 5. 01008 Gasteiz
Web: www.afades.8n.net
Tlf.: 945 24 60 04 Faxes: 945 21 36 71
E-maila: afades2003@yahoo.es

*EUIDEL-en web orrialde honetatik udalerrien web orrialdeetara sar zaitzake, dagozkizun Oinarrizko Zerbitzu Sozialekin kontaktatu dezazun. Zure udalerririk web orrialderik ez badu, EUIDEL-en web orrialdeko «Directorio Local» atalean harremanetan jartzeko telefona aurkitu dezakezu.

- **AFA Bizkaia.** Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Bizkaia.
Tendería kalea, 27,1. 48005 Bilbo.
Tlf.: 944 16 76 17 Fax: 944 16 95 96
E-mail: afa-bizkaia@telefonica.net
- **AFAGI.** Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Gipuzkoa.
Resurrección María de Azcue kalea, 32, behea. 20018 Donostia.
Web: www.afagi.org
Tlf.: 943 29 71 18 Fax: 943 32 19 77
E-mail: afagi@afagi.org
- **Federación de Euskadi de Alzheimer**
Resurrección María de Azcue kalea, 32, behea. 20018 Donostia.
Tlf: 628 01 63 07 Faxes: 943 32 19 77
E-maila: alzheimer.euskadi@yahoo.es
- **Fundación BIZITZEN-BIZITZEN fundazioa**
Sasikoa, 26, 2. C-D. 48200 Durango – Bizkaia
Web: www.bizitzen.org
Tlf: 946 23 27 44 Faxes: 946 20 26 50
E-maila: bizitzen@bizitzen.org
- **SIRIMIRI** Servicios Socioculturales S.L.
Zapatari kalea, 77 behea. 01001 Vitoria- Gasteiz.
Web: www.sirimiri.net
Tlf: 945 27 68 00 Faxes: 945 28 31 66
E-maila: info@sirimiri.net

- **Suspergintza Elkartea**
Simón Bolívar, 8-b. 48010 Bilbo.
Web: www.zaintzea.org
Tlf.: 946 07 25 25 Faxa: 944 00 80 61
E-maila: info@cuidadores.info
- **SOVPAL**. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
Katalina de Eleizegi, 46, behea. 20009 Donostia
Web: www.sovpal.org
Tlf. eta faxa: 943 44 56 16
E-maila: sovpal@sovpal.org
- **Matia Fundazioa**
Camino de los Pinos, 35. 20018 Donostia-San Sebastián
Web: <http://www.matiat.net>
Tlf: 943 31 71 00 / 943 31 71 36 Faxa: 943 31 71 76
E-maila: matiat@matiat.net
- **APDEMA**. Adimen-ezintasuna duten pertsonen aldeko Arabako elkartea.
La Paloma 1. behea. 01002 Gasteiz
Web: www.apdema.org
Tlf: 945 25 89 66 Fax: 945 25 80 99
E-maila: apdema@apdema.org
- **APNABI**. Bizkaiko Autismoa eta Beste Autismo Espeketroaren Nahasteak Ditutzenen Gurasoen Elkartea.
Pintor Antonio Guezala, 1-2 behez. 48015 Bilbo
Web: www.apnabi.org
Tlf: 944 75 57 04 Faxa: 944 76 29 92
E-maila: autismo@apnabi.org

- **GORABIDE.** Adimen-eritasuna duten pertsonen aldeko Bizkaiko elkarteak.
Licenciado Poza,14 - 2. 48011 Bilbo
Web: www.gorabide.com
Tlf: 944 22 10 99 / 944 43 12 10 Faxa: 944 21 93 84
E-maila: gorabide@gorabide.com
- **URIBE-COSTA.** Urritasun Intelektuala duten Pertsonen aldeko Uribe Kosta Elkarteak.
Club 1.- Dpto. 948930 Getxo (Bizkaia)
Web: www.uribecosta.org
Tlf: 944 63 24 55 - 2 Faxa: 944 63 25 88
E-maila: administracion@uribecosta.org
- **ATZEGI.** Gipuzkoako adimen urritasuna duten pertsonen aldeko erakundea.
Okendo, 6 - beheak. 20004 Donostia-San Sebastián
Web: www.atzegi.org
Tlf: 943 42 39 42 Faxa: 943 42 39 45
E-maila: admon@atzegi.org
- **GAUTENA.** Gipuzkoako Autismoaren Elkarteak.
Francisco López Alen, 4. 20009 Donostia-San Sebastián
Web: www.gautena.org
Tlf: 943 21 53 44 Faxa: 943 21 52 39
E-maila: info@gautena.org
- **FUNDACIÓN ULIAZPI.** Gipuzkoako Foru Aldundiko Erakunde Autonomoa
Oihenart, 2 (sarrera José M^a Sert kaletik) 20018 Donostia-San Sebastián
Web: www.uliazpi.net
Tlf: 943 00 50 90 Faxa: 943 00 50 96
E-maila: posta@gipuzkoa.net

