

Etxean zaintzen

Nire sentimenduak
ulertzeko gidaliburua:
zergatik sentitzen naiz txarto?

Gizarte zerbitzuen gidak
Guías de servicios sociales

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y ASUNTOS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

ISBN: 978-84-457-2994-6



Salneurria: 4 €

3

Etxean zaintzen

Nire sentimenduak ulertzeko gidaliburua:
zergatik sentitzen naiz txarto?

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y ASUNTOS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2009

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

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

Argitaratutako izenburuak:

1. 0-3 urteko seme-alabei arreta egokia emateko gidaliburua
2. Etxean zaintzen. Senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua
3. Etxean zaintzen. Nire sentimenduak ulertzeko gidaliburua: zergatik sentitzen naiz txarto?

Argitaraldia:	1.a, 2009ko ekaina
Ale-kopurua:	5.000
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Enplegu 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:	978-84-457-2994-6
LG:	BI 2492-2009

Aurkezpena

Etxekoen laguntza informalaren esparruan denboraren zati handi bat menpekotasuna duten beste pertsona batzuk etxean zaintzen pasatzen duten guztientzat tresna lagungarria izatea da gida honetan bildutako lanaren helburua. Zaintza-lan hori, lan isil eta ikusezina izaten da gehiegitan eta, horrexegatik, aintzatespena zor dio gizarte osoak eta aginte publikoek bereziki.

Gizartea ari da ildo horretan pausotxoak ematen. Menpekotasun-egoeran dauden pertsonen buruzko Legeak ere bere ekarpena egin du eta zaintzaile ez profesionalak jotzen ditu menpekotasunean laguntzeko sistema garatzeko elementu nagusietakotzat.

Laguntzaile ez profesionalei laguntzeko eta laguntzaile horien irudia ikusia izateko lan egingo dugu Eusko Jaurlaritzan. Eginahal horretan kokatu behar da zaintzaileek beren burua zaintzeko jarraibideak ematen dituen argitalpen hau. Esku-hartze publikoa, besteak beste, arlo horretan hobetu eta prestakuntza eta laguntza eskaini behar dugu; azken batean, menpekotasuna duten senitartekoak etxean zaintzen dituzten eta maitasuna ematen dieten pertsonak zaindu behar ditugu. Zaintza-lan horrek arriskuak ditu: zaintzaileek kri-

sialdiak eta estualdiak izaten dituzte askotan, zaintzen duten pertsonari buruzko erabaki zailak hartu behar izaten dituzte edo beraien eta ingurukoen bizitzari eragiten dieten erabakiak; eta une horietan sentimendu kontrajarriak eta inpotentzia sortzen dira.

Horrelako une gaitzak gainditzen laguntzeko jarraibideak azaltzen dira gida honetan. Martxan dauden eta laguntzaile ez profesionalei beren zereginetan lagunduko dieten baliabide publikoak ere hemen azaltzen dira.

Menpekotasuna duten pertsonak etxean zaintzen dituztenek batzuetan bakardadea sentitzen dute eta, guztiaren gainera, gure babesa nabaritu dezatela nahi dut, administrazio publikoa beraien ondoan baitago. Pertsona horien lanak behar bezalako aintzatespena izateko bidean tresna honek bere ekarpena egitea da nire asmoa.

Gemma ZABALETA

Enplegu eta Gizarte Gaietako sailburua

Aurkibidea

Hitzaurrea	7
Zer da gidaliburu hau?	8
Zertan lagunduko dit gidaliburu honek?	8
Niretzat al da gidaliburu hau?	8
Zer aurkituko dut gidaliburu honetan?	9
Pentsatzen dugu	11
Zeintzuk dira ohikoenak diren sentimendu positiboak?	11
Zeintzuk dira ohikoenak diren sentimendu negatiboak?	12
Zergatik izaten ditugu sentimendu negatiboak?	13
Zer egin dezaket sentimendu negatiboak baditut?	16
Erabakiak hartu eta jardun	19
Zeintzuk dira erabiltzen ikasi behar ditugun sentimendu negatiboak?	19
1. <i>Tristura, etsipena</i>	20
2. <i>Errua</i>	24

3. <i>Haserrea</i>	29
4. <i>Norberarenganako erruki sentimendua</i>	34
Gure eskura dauden zerbitzu eta baliabideak	39
Nork ematen dizkigu baliabide eta zerbitzu hauek?.....	39
Ondoeza emozionalari aurre egiteko zer motatako zerbitzuak aurkitu ahal ditut? ..	40
Erlaxazio ariketa praktikoa	43

Hitzaurrea

Menpekotasuna duten pertsonak zaintzea ez da eginkizun erraza. Honegatik pertsona zaintzaileok noizean behin emozio eta sentimendu positiboak (maitasuna, poztasuna...) eta beste batzutan negatiboak (tristura, amorrua, errua...) izaten ditugu.

Emozioak eta sentimendu negatiboak dira pertsona zaintzaileok ditugun ondorearen arduradunak eta gainera guk egiten dugun zaintzaren kalitatean eragina dute.

Zorionez, sentimendu negatibo hauek kontrolatu daitezke eta nola egin ahal dugun ikusiko dugu.

Nekane bere ama, Pilar, zaintzen du orain dela urte batzuk Parkinson-a diagnostikatu ziotenetik. Nekane bere ama zaintzeaz gain, bulego batean egiten du lan eta seme bat du. Bere ama zaintzeak poztasuna ematen diola, maite duela eta bere azken urteak berarekin era hurbilean partekatzen dituela esaten du. Baina beste batzutan, gainkarga dela eta, berarekin eta familiarekin haserretzen da. Negar egiten dituen egunak ere baditu, triste sentitzen delako eta gehiago ezin duela pentsatzen du. Egun horietan, ez da bere amarekin mintzatzen, ez dio lastanik ematen eta oihu egiten dio ere sarritan. Honek Pilar asko aztoratzen du.

Zer da gidaliburu hau?

Gidaliburu hau zaintzaileentzako aurreko gidaliburuaren jarraipena da: *Etxean zaintzen: senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua*.

lñigoren aita eta ama adintsuak ziren baina bere kabuz ondo moldatzen ziren gure aurreko gidaliburua jaso zuenean. Hala eta guzti, irakurri zuen eta egongelan gorde zuen badaezpada egunen batean behar izango balu. Eta horrela izan zen, urte bete beranduago, bere aitari endekapenezko gaixotasun bat diagnostikatu ziotenean bere aitaren zaintzaren ardura berak hartu zuen. Gidaliburua baliagarria izan zitzaion egoerari aurre egiteko eta etorri ziren aldaketetara hobeto moldatzeko. Jadanik hasi da aditasunez irakurtzen bigarren gidaliburu hau, eta bukatzerakoan aurrekoarekin batera gordeko du, biak eskura izateko.

Zertan lagunduko dit gidaliburu honek?

Gidaliburu honekin pertsona zaintzaileek ditugun sentimendu ezkor desberdinak zeintzuk diren ezagutuko dugu, eta nola kontrolatu eta aldatu daitezkeen ikusiko dugu.

Niretzat al da gidaliburu hau?

Gidaliburu hau senitartekoen zaintzaile guztientzat da. Denbora asko zein denbora gutxi daramatenentzat.

Noizean behin laguntzen dutenentzat ere. Baita gidaliburu honek ezertan ezin diotela lagundu pentsatzen dutenentzat ere.

Zer aurkituko dut gidaliburu honetan?

1. *Pentsatu dezagun: gure sentimenduak aztertu eta onartuko ditugu.*
2. *Erabakiak hartu eta jardun: gure sentimendu ezkorrak kontrolatzen ikasi.*
3. *Gure eskura dauden zerbitzu eta baliabideak.*

Gogoratu:

Gidaliburu honek zaintzak sortzen dituen sentimendu negatiboak kontrolatu eta aurre egiteko jarraibideak proposatzen dizkizu.

Pentsatzen dugu

Lehenengo gure sentimenduak aztertuko ditugu.

Gure senide bat zaintzen dugunean sentimendu asko eta desberdinak izango ditugu, bai gureganako eta bai zaintzen dugun pertsonarenganako. Sentimendu batzuk positiboak izango dira eta besteak negatiboak, baina denak dute eragina gu egiten ari garen zaintzan.

Zeintzuk dira ohikoenak diren sentimendu positiboak?

1. Nahi dudan pertsona bategatik borrokatzen ari naizela sentitzen dut.
2. Esku zabala, ausarta eta indartsua sentitzea.

Joseba Alazneren aita da. Alaznek 9 urte ditu eta haurren psikosiaz diagnostikatuta dago. «Alazneren zaintza konplexutasun handikoa dela jakin arren, harrotasunez betetzen nau, pozik nago, bera oso maitekorra da, beti musuak eta besarkadak ematen ari da. Inoiz ez nuen pentsatu hain egoera larriari aurre egiteko gai izango nintzenik. Hau dela eta, bihotz oneko pertsona sentitzen naiz».

3. Norberaganako poztasuna, harrotasuna.
4. Menpekotasuna duen pertsonarenganako maitasuna.
5. Konplexutasun handiko egoerari aurre egiteko gai dela aurkitu.

Baina dena ez da beti hain erraza. Josebak ere baditu sentimendu negatiboak:

«Batzutan, estresatuta nagoenean, haserretu eta hobeto egin ezin dituen gauzengatik oihu egiten diot. Gero damutu egiten naiz, eta errudun sentitzen naiz.

Baditut ere triste jartzen naizen egunak eta pentsamendu hauek ditut: Zergatik guri? Zer egin dugu txarto? Ezin dut gehiago, hau jasanezina da!».

Zeintzuk dira ohikoenak diren sentimendu negatiboak?

1. Familiaren egoeraren aurrean tristura eta adore falta sentitzea.
2. Haserretzen garenean edo errieta izaten dugunean erruduntasun sentimenduak izatea.
3. Haserretzea edo erresumina izatea ohikoa da.
4. Urduritasuna, antsietatea, estrés sentsazioa, gehiago ezin dudala jasan sentitzea.

5. Norberegatik errukitzea, «zergatik egokitu zait hau niri».
6. Aintzat ez hartzea, norberegana estimurik ez izatea.

ORAIN NI... nire sentimenduak

Zein sentimendu positibo dauzkat? (3 idatzi)

Zein sentimendu negatibo dauzkat? (3 idatzi)

Zergatik izaten ditugu sentimendu negatiboak?

Menpekotasuna duen senidearen zaintza da familiaren bizitzan eta pertsona zaintzaileen bizitzan estres gehien sortzen duen egoeratariko bat.

Gainera, zaintza egoeran eragina duten faktoreak desberdinak dira:

- Menpekotasuna duen pertsonaren ezaugarriak, bere premiak...
- Pertsona zaintzailea eta bere baldintzak; nola erabaki duen zaintzaile izatea, arlo profesionala, familia, ekonomia, denbora libre, osasuna...
- Zaintzen dugun pertsonarekin izan dugun eta daukagun erlazio era; pertsona zaintzailea eta menpekotasuna duen pertsona.
- Familia eta lagunak; gatazkak, laguntasuna...
- Gugandik hurbil dauden profesionalak; sanitate edo gizarte arlokoak, bai arlo publikoan bai pribatuan.
- Zaintzearen inguruan sortzen diren egoera berriak...

Sarritan sentimendu negatiboak egoera hauek sortzen dituztela sinesten da. Baina ez dira egoera horiek sentimendu negatiboak sortzen dituztenak, baizik eta nola hartzen ditugun, nola ikusten ditugun gauzak eta nola interpretatzen ditugun.

Gauzak ahal diren eta era positiboenean ikustea da garrantzitsua.

Batzuetan egoera berbera bi era desberdinetan ikusi ahal dugu: bata negatiboagoa eta bestea positiboagoa.

Zaintzaile bi antzeko egoera baten aurrean irudikatuko ditugu. Zaintzaile bakoitzak Alzheimerra duen bere aita zaintzen du. Aitari jaten laguntzen ari dela, aitak eraso-jarrera hartzen du eta alaba jotzen saiatzen da.

Bakoitzak gertatu zaionari buruz pentsatzen du:

1. Zaintzailea: Negatiboan pentsatzen

Zer pentsatzen du: «Jakina, ez dit esker-tzen beragatik egiten dudana», «ni zora-tzea nahi du», «Nazkagarri hura, eta gai-nera pertsona txarra da ni jotzen saia-tzeagatik», «baina errua nirea izan daiteke janaria azkarregi ematen ari nintzelako».

Zer egiten du: agirika eta oihuka egiten dio, eta gero negar.

Nola sentitzen da: haserre, amorrus eta errudun.

2. Zaintzailea: Positiboan pentsatzen

Zer pentsatzen du: «Berak ez du errurik, gaixo-tasunak eragiten dio horrelakoa izatea» «Gus-tatu ez arren, horrela da», «Sendagileari ahol-kua eskatuko diot ea zer egin dezakedan».

Zer egiten du: Sendagileari kontseilu eska-tzen dio, honek medikamentuaren dosia aldatzen dio eta bere aitarekin egiteko er-laxazio ariketak egiten erakusten dizkio, lasaitu dadin.

Nola sentitzen da: eraginkor, ziur eta lasaiago.

ORAIN NI...

Orokorrean nola ikusten ditut gauzak: era negatiboan edo positiboan?

Zer egin dezaket sentimendu negatiboak badituz?

Sentimendu negatiboak izatea normala da eta ditugula konturatu behar gara, airtu eta onartu gauza logikotzat, zaintza zeregin konplexua delako. Edonolako sentimenduak izateko eskubidea dugu, positiboak zein negatiboak. Sentimendu negatiboak ditugula onartzea lehen pausoa da kontrolatzen ikasteko eta sentimendu positiboak sustatzeko.

Hala ere, pertsona zaintzaile batzuk etengabe sentimendu negatiboak ditugu. Gutariko askok, gudan eta egiten dugun zaintzan eragina duen ondoeza sortarazten digun arte.

Zorionez, sentimendu hauek kontrolatu ahal dira eta nola egin ikusiko dugu.

Gogoratu:

Ondo sentitzeko, komenigarria da gauzak ahal diren eta era positiboenean ikusten saiatzea, lagunak izateaz gain, ditugun sentimenduak eta pentsamenduak adieraztea, gaixotasuna ezagutzea, ariketa fisikoa egitea eta atsedena hartzea.

Erabakiak hartu eta jardun

Apurka-apurka gure sentimendu negatiboak kontrolatzen ikasiko dugu.

Zeintzuk dira erabiltzen ikasi behar ditugun sentimendu negatiboak?

1. Tristura, desanimua.
2. Errua.
3. Haserrea, erremina.
4. Norberegana erruki sentimendua.

Gidaliburu guztia irakurtzeko gogorik ez baduzu, aukeratu bakarrik zuk dituzun sentimendu negatiboak.

ORAIN NI...

Nire ongizatea hobetzen saiatzeko hauetatik zein sentimendu landuko dut?

1. Tristura, etsipena

Pertsona zaintzaileok tristura eta samina sentitzen dugu, eta neurri baten normala eta ulergarria da.

Teresak, ezkongabea eta 78 urteko emakumeak, orain dela urte batzuk iktusa izan zuen. Alargundu zenetik berarekin bizi den Mentxu bere ahizpa da, harrezkero, zaintzaile nagusia. Mentxuk esaten du animu nahiko baxua izaten duela, triste sentitzen dela.
«Batuetan indar gutxi dudala sentitzen dut, gogoeza legez. Badaude gauzak orain lehen baino gutxiago interesatzen zaizkidanak. Jadanik ez daukat itxaropenik, ez poztasunik. Gainera, sarritan negar egiten dut, batez ere lehen nolakoa zen eta orain zertan bihurtu den pentsatzen dudanean. Ezin dut berarekin kontatu ezertarako. Lehen dena elkarrekin egiten genuen, baina orain... ezer».

Hala ere, sentimendu hauek zaintzaren zereginak zailagoak egiten dizkigute, eta gure ondoreza fisikoa eta adoregabezia sortu.

Intentsitate eta maiztasun handiko kasuetan, osasun zentro batera joatea komenigarria litzateke.

Zergatik sentitzen gara triste edo adorerik gabe?

— Zaintzen dugun pertsona nola aldatu den eta nola ahultzen doan ikusten dugulako.

- Lehen gure sostengua izan bada, orain izateari utzi diolako.
- Familiartean batzutan sortzen diren arazoengatik.
- Dagoeneko etxetik irteten ez garelako eta beste pertsona batzuk ez ditugulako ikusten.
- Lehen gustukoak genituen gauzak egiteari utzi diogulako: afaltzera irten, zinemara joan, lagunekin egon...

Zer egin dezakegu tristurari eta etsipenari aurre egiteko?

1. Egoera aztertu

- Zein egoeratan jartzen naiz triste?
- Zer egin dezakegu?
 - Posible bada, egoera horiek saihestu.
 - Saihestea ezinezkoa bada, egoera aldatzen saiatuko gara.
 - Aldatu ezin badituz, ikuspuntu positiboagotik ikusten saiatuko gara.

2. Gure buruarekin ez gara oso zorrotzak izango.

3. Honako esaldiak bezalakoak baztertu: «gauzak beste era batera izan beharko lirateke», gure burua zapuzteko baino ez dute balio.
4. Gauzak egiteko denbora hartu.
5. Umorea izan, egoeretaz barre egitea batzuetan ondo datorkigu.
6. Ariketa egin, ondoeza kanporatzeko era ona da.
7. Zaletasunak izan eta mantendu. Honek une batez arazoak gure burutik urruntzen lagunduko digu.
8. Harremana mantendu gure adiskideekin. Konfiantzazko pertsonak izatea eta ondo pasarazten digun jendea gugandik hurbil izatea beti da lagungarria.

Denbora pasa ahala, Mentxuk egoera beste era batera eramaten ikasi du. Orain errazagoa egiten zaio gauza onak ikustea; esate baterako, oraindik elkarrekin jarraitzen dutela, bere ahizparen maitasuna eta estimua duela, zaintzen duelako esku zabala eta ausarta sentitzen dela... Gainera, batzuetan, beraiei gertatutako gauzez barre egiten dute. Presaka ibili ziren baten gona alderantziz jarri zionean eta horrela irten zirenean, esaterako. Mentxu, berriro bere adiskideekin gelditzen hasi da. Egunero ordu bete ibiltzera doa eta larunbatetan jokoan aritzen dira.

ORAIN NI... Tristura, etsipena
Sarritan triste nagoela sentitzen dut?

Lehen ikusi ditugun arazoietatik, zerk jartzen nau triste?

Lehen ikusi ditudan estrategietatik, zeintzuk jarriko ditut praktikan?

Gogoratu:

Pertsona zaintzaileen artean tristura sentimendu oso
arrunta da. Gure esku dago aurre egitea.

2. Errua

Ohikoa da egoera batzutan pertsona zaintzaileak errudun sentitzea.

Endekapenezko esklerosi anizkoitzaren ondorioz gurpil-aulkian dagoen, bere senarra zaintzen du aspalditik Carmenek. Betiko adiskide talde bat du, baina Inazio gaixotu zenetik ia ez ditu ikusten. Pasa den astean deitu zioten afari bat antolatu behar zutela esateko eta bera joatea nahi zutela, ez dutelako aspaldi ikusi. Carmenek joateko gogoaz zuen. Bere adiskideekin beti ondo pasatzen zuen eta beraiekin ibiltzen zeneko garaiko gogorapen onak ditu. Baina azkenean ezetz esan zien, gauez irteten bada... bere senarra bakarrik utziko duela, (...)

Baina kontu izan behar dugu sentimendu horrek, askotan errepikatzen bada, ondoeza sentiaraziko digula.

Intentsitate eta maiztasun handiko kasuetan osasun zentro batera joatea komenigarria litzateke.

Zergatik sentitzen gara errudun?

- Antzina gertatu ziren gauzengatik.
- Dena perfektu egin nahi dugulako eta ezin dugulako.
- Gure burua zaintzeari denbora emateagatik; lagunekin joan, afaltzen irteten...

- Gaixotasunaren arduradun garela pentsatzeagatik.
- Dena bukatzea nahi izateagatik, hil dadila.
- Familiartean ematen diren eztabai-dengatik.
- Beste senide batzuk alde batera uzteagatik; seme-alaba, senar/emaztea...
- Menpekotasuna duen pertsonarengandik urrun bizitzeagatik edo berekin ez bizitzeagatik.
- Zaharren egoitzan sartzea edo beste baliabide bat erabiltzea proposatzeagatik.
- Batzuetan haserre egiteagatik, lotsa sentitzeagatik edo kontrola galtzeko beldurragatik.
- Eskatzen digun guztia ez egiteagatik.

(...) eta berari zerbait gertatu ezkerro errudun sentituko litzatekela pentsatzen du. Mota horretako sentimenduak izaten dituenez, arratsaldean ibiltzeari utzi dio edo lehen joaten zen esku-lan ikastaroetara ez da joaten. Beste batzutan, Carmen errudun sentitzen da mota horretako pentsamenduak izaten dituenean: ezin dut gehiago jasan! Onena lehen bai lehen hilko balitz, bestela ni akabatuko nau. Pertsona zaintzaileengan pentsamendu arrunta dela da berak ez dakiena.

Zer egin dezakegu errudun sentimenduaren aurrean?

1. Denbora hartu.
2. Gure burua zaindu behar dugula kontzientziatu eta zaintzaile izateaz gain gure bizitza daukagula; hau pentsatzea ez da neurekoia izatea, beharrezkoa da; adibidez, ariketa egin, irten, barre egin...
3. Errudun sentimenduak maneiatu:
 - Identifikatu:
 - Errudun sentimendurik ba al dut?
 - Zein egoeretan?
 - Onartu. Ezagutu eta onartzea garrantzitsua da, ez dira ukatu behar.
 - Adierazi. Beste pertsona batzuekin mintzatzea ona da, lasaitu egiten gaitu.
 - Zergatik jakin. Arrazoiak aurkitu, ulergarriagoak egiten dira eta onartzea errazten du.
4. Gure mugak ezagutu. Dena ezin dugula egin onartu, ez gara «Superman» bezalakoak.
 - Egin ahal duguna eta ezin duguna ezagutu.

- Egin behar diren zereginen zerrenda bat egin, garrantzi gehienetik gutxira ordenatuta.
 - Garrantzizkoena egin bakarrik.
 - Senide, adiskide, profesionalen edo zerbitzuetako laguntza bilatu.
5. Ez erabili «...egin beharko nuke» bezalako esaldiak, bakarrik gu frustatzeko balio dutelako.
6. Aurre egiteko estrategiak:
- Zerbait gaizki egiten dugunean, barkamena eskatu eta kalteturiko pertsonarekin mintzatu.
 - Perfektuak ez garela onartu eta ez gure burua larregi zigortu, ez du ezertarako balio.

Carmenek etxean zituen senitarteko zaintzaileentzako gidaliburuak irakurri ondoren, bere semearekin mintzatzea erabaki zuen. Horrek etxean zuen egoerari buruz mintzatzeko aukera eman zien eta bere sentimendu eta premiei buruz ere. Bere bizia alde batera utzita zuela sentitzen zuen, bere senarrari eskaini diola. Ez zuela disfrutatze eskubiderik.

Denborarekin, bere jarrera aldatu behar zuela konturatu zen; bere burua zaintzeko beharra zuen, gaixotzea nahiko ez baluke. Noiz behinka bere lagunekin irteteko, paseatzeko edo ariketa apur bat egiteko eskubidea zuela erabaki zuen. Bere senarrarekin egunero ordu eta erdi geratzeko laguntza eskatuko zuen.

ORAIN NI... Errudun sentimendua
Sarritan errudun sentitzen naiz?

Lehen ikusi ditugun arrazoietatik, zerk eragiten dit errudun sentitzea?

Lehen ikusi dituzun estrategietatik, zeintzuk jarriko dituzu praktikan?

Gogoratu:

*Errudun sentimenduei aurre egiteko «Superman» ez garela
ulertu behar dugu eta gure burua zaintzeko eskubidea dugula.*

3. Haserrea

Sarritan, pertsona zaintzaileak lanez gainezka gaudenez, haserretu egiten gara zaintzen dugun pertsonarekin, edo egoerarekin, edo gure buruarekin, edo gure inguruko pertsonekin.

Honek ondoeza sortzen digu.

Zergatik haserretzen gara?

- Zaintzen dugun pertsonak portaera «arraroak», eraso-tzaileak dituelako...
- Menpekotasuna duen pertsonak arreta larregi eskatzen digulako.
- Senitarteko beste inoren laguntzarik ez izateagatik. Gu geu bakarrik gaudela sentitzen dugu.

Txominek urte asko daramatza Begoña bere emaztea zaintzen, dementzia mistoa baitu. Gaixotasun honen ondorioz Begoñak, aurretik inoiz izan ez dituen portaera «arraroak» ditu. Adibidez, batzuetan eraso-jarrera hartzen du, Txomini oihu egiten dio eta berari buruz gaizki pentsatzen du, lapurtu nahi diola eta horrelakoak. Honek Txomini min egiten dio. Esker txarrekoa dela uste du, ez dakiela eskertzen beragatik egiten duen guztia. Eta horregatik asko haserretzen da.

- Zaintza aurrera nola eraman behar denari buruz iritzi desberdinak ditugulako fami-
lian.
- Ez garelako baloratuta sentitzen.

Zer egin dezakegu gure haserreari aurre egiteko?

1. Guregan ditugun haserre eta erresumin sentimenduetaz ohartu.
2. Amorruneua pasa dadin gomendioak:
 - Gauden gelatik irten.
 - Atsedenaaldi bat hartzeko laguntza bilatu; arratsalde libre bat, asteburu bat...
 - Umorea erabili. Barre egiteak lasaitu egiten gaitu.
 - Erlaxatu.
3. Horrela sentitzeko eskubidea duzula aitortu.
4. Sentimendu horiek onartu, erreakzio normalak direla jakin.
5. Egoera aztertu.

- Zein egoeretan edo zein unetan haserretzen gara?
- Nola jokatu behar dugu?
 - Ahal bada, egoera eta une hauek saihestuko ditugu.
 - Ezin badut saihestu, egoera aldatzen saiatuko gara.
 - Ezin baditut aldatu, ikuspuntu positibotik ikusten saiatuko gara.

Txominek zaintzari buruz egin duen trebakuntza ikastaro baten bidez, bere emaztearen «portaera desatseginak» ez direla bere emaztearen erantzunkizuna ikasi du. Esateko, ez da bere emaztea erasotzailea eta desatsegina bihurtu dela. Alderantziz, «errua», duen dementziarena da. Orain, egiten duenaren zergatia ulertzen duenez, gutxiago haserretzen da. Badaki berak ez duela izorratu nahi. Gainera, bere herriko jubilatuen etxean erlaxazio ikastaro bat egiten hasi da.

6. Gure sentimenduez mintzatu. Gure konfiantzazko pertsonekin edo antzeko egoera bizi duten pertsonekin mintzatu, beraiek hobeto ulertu ahal gaituzte.
7. «Zergatik niri?» pentsamendua saihestu. Honek ez du zentzurik. Okerrago sentitzeko balio du bakarrik.

8. Menpekotasuna duen pertsonak izaten dituen portaera arraro eta haserregarritariko asko ez dituela izaten gu izorratzeko baizik eta duen gaixotasunaren «errua» dela.
9. Gomendagarria da menpeko pertsonaren eta bere gaur eguneko portaeraren artean desberdintzea.

ORAIN NI... Haserrea

Sarritan haserretzen naiz?

Lehen ikusi ditudan arrazoietatik, zer da gehien haserretzen nauena?

Lehen ikusi ditugun estrategietatik, zeintzuk dira praktikan jarriko ditudanak?



Gogoratu:

Pertsona bat zaintzen dugunean haserretzea normala da.
Baina onena erlaxatzen ikastea da.

4. Norberarenganako erruki sentimendua

Pertsona zaintzaileen artean norberarenganako erruki sentimendua izatea normala da.

Baina, pertsona batzuegan normala baino sarriago izaten da. Eta honek ondorio negatibo asko dakartza.

Intentsitate eta maiztasun handiko kasuetan osasun zentro batera joatea komenigarria litzateke.

Garbiñeren semeak, Peiok, eskizofrenia du. Diagnostikatu ziotenean familiarentzat gogorra izan zen. Garbiñek honelako egoera baten aurrera egiteko gai ez zela izango pentsatu zuen, ez zela hain sendoa, eta behin eta berriro errepikatzen zuen: «zergatik suertatu zaigu guri?», «zer txar egin dut nik?».

Norberarenganako errukiak ondorio negatiboak dakartza:

- Ahultasuna, gaitasun eza eta ezerez sentitzea.
- Markatutako helburuak lortzeko ez garela gai sentitzea.
- Gure bizitzaren kontrolik ez dugula sentitzea.

Zergatik errukitzen gara gure buruaz?

- Ez genuelako askatasunez eta borondatez aukeratu pertsona zaintzailea izatea. Besterik gabe gertatu zen.
- Pertsona gaixoaren zerbitzura dagoelako gure bizitza. Gure bizitza bigarren planoan dago. Lehenengo pertsona gaixoa eta gero gu.

Zer egin dezakegu gure erruki sentimendua gainditzeko?

1. Oztopoak eta arazoak gainditu behar ditugun desafiotzat hartu, erronka bezala, arazoei aurre egiteko era berriak ikasteko aukera bat bezala.
2. Arazoak eta zailtasunak pertsona guztiek dituztela onartu.
3. Kontrola guregan dagoela onartu. Ahalegina eta iraunkortasuna behar arren, indargabe sentiarazten gaituzten egoeren aurrean kontrola hartu ahal dugula konturatu.
4. Itxaropen-gabeziaren lengoia gaitasunaren lengoiagatik aldatu.

- «Ezin dut saihestu», «honek edozeinekin ahal du» «ezin dut egoera hau onartu» «hau egin izan banu... orain gauzak desberdinak izango lirateke» eta horrelako esaldiak saihestu.
 - Hitz hauek erabiltzea saihestu : «beti», «inoiz», «dena», «ezer»... Lar orokorrak dira.
 - Erabili: «nik ahal dudan ondoen egiten dut», «...saiatuko naiz», «egiten ari naizenagaz harro nago», «zaila izan arren, apurka apurka lortzen saiatuko naiz», «hobe da aurrera begiratzea», «ni ez naiz superman, ahal dudana egiten dut».
5. Gauzen alde positiboa bilatzen saiatu.
 6. Ariketa egin eta dibertitzen gaituzten eginkizunak egin.
 7. Arazoen aurrean konponbideak aurkitu.
 8. Pentsamendu negatiboak izaten ditugunean, geldiarazi edo burutik atera.

Garbiñek laguntza psikologikoa jaso du bere familiak bizi duen egoera berrira moldatzeko. Laguntza horri esker, modu positiboagoan pentsatzen ikasten ari da, era egokiagoan aurre egiten lagundu dagian. Kontrol gehiagorekin sentitzen da. Orain dela urte batzuk bezala bere familiarekin disfrutatzen ari da. Orain ez da bere semeari gertatzen zaionaren erruduna sentitzen, alderantziz, bere sostengu handiena bihurtu da.

ORAIN NI... Erruki sentimendua

Nire buruarenganako errukia sarritan sentitzen dut?

Lehen ikusi ditudan arrazoietatik, zeintzuk dira niregan ematen direnak?

Lehen ikusi ditugun estrategietatik, zeintzuk jarriko ditugu praktikan?

Gogoratu:

Norbereganako errukia sentitzea oztopo handi bat da.
Egoera zailak gainditzeko egoeraren kontrola dugula
sentitzeak lagundu egiten digu.

Gure eskura dauden zerbitzu eta baliabideak

Azken urteetan, pertsona zaintzaileentzat baliabide eta zerbitzu ezberdinak sortu dira. Gizartearentzat gero eta bistakoagoak direlako senitarteko zaintzak dituen zailtasunak eta zaintzaileongan sortarazi ahal duen ondoeza.

Nork ematen dizkigu baliabide eta zerbitzu hauek?

Emozionalki aurkitzen ditugun zailtasun hauei erantzuna ematen saiatzeko, badaude gure eskura baliabide ezberdinak, Osakidetzako osasun mentaleko zentroetatik gain.

- Erakundeei dagokionez: Foru Aldundietatik pertsona zaintzaileei zuzendutako programa ezberdinak daude.
 - Araba: Pertsona nagusien senitarteko zaintzaileentzako laguntza programa.
 - Bizkaia: Zainduz programa.
 - Gipuzkoa: Sendian programa.

Mankomunitateek eta udalek ere badituzte pertsona zaintzaileei bereziki zuzendutako programa ezberdinak.

- Gizarte erakundeei dagokienez: gaixoen senideen elkarte desberdinak, fundazioak eta arlo honetan lan egiten duten beste elkarte batzuk guri zuzendutako baliabide eta zerbitzu eskaintza dute. (Aurreko «Etxean Zaintzen» gidaliburuan elkarte nabarmenen zerrenda zegoen, eta beraiekin harremanetan jarri ahal izateko helbideak ere.)

Ondoeza emozionalari aurre egiteko zer motatako zerbitzuak aurkitu ahal ditut?

- Osakidetzako medikuntza orokorrean edo osasun mentalean egin kontsulta.
- Senitarteko pertsona zaintzaileentzako heziketa ikastaroa. Atentzio hobea ematen laguntzeko oinarrizko jakintzak errazteko asmoz, ziurtasun handiagoa eta konfiantza lortuz.
- Senitarteko pertsona zaintzaileentzako laguntza psikologikoko taldeak. Pertsona zaintzaileei laguntza taldeetan antzeko esperientziak partekatuz bertaratzeko aukera ematen digu, eta gainera, ikasteko eta beste zaintzaileen egoera hobetzeko aukera ere.

- Senitarteko pertsona zaintzaileentzako laguntza psikologikoa. Baliabide honekin zaintza egoerari aurre egiten laguntzen eta hobeto moldatzeko laguntza jasotzeko aukera eskaintzen zaigu, gure estres eta estutasun sentimenduak kontuan izanik.
- On-line zerbitzuak: Teknologia berriak erabiliz pertsona zaintzaileei bai heziketa bai laguntza psikologikoa eskaintzen duten orri espezializatuak daude.

Gogoratu:

Pertsona zaintzaile batek laguntza behar badu, osasun zentro batera edo udal gizarte-zerbitzuetara galdetzera hurbiltzea da komenigarriena.

Erlaxazio ariketa praktikoa

Jarraian etxean praktikan jarri ahal dugun erlaxazio ariketa erraz bat daukagu.

Ariketa gure arnasketa kontrolatzean datza. Gure arnasketa kontrolatuz gure gorputzaren erlaxazioa, kontzentrazioa eta muskuluen tentsioa kentzea errazten ditugu, eta gure loa eta atsedena hobetuko dugu.

Prestatuko gara

- Leku eroso bat bilatuko dugu, tenperatura leuna eta argi gehiegirik gabekoa.
- Arropa eroso erabiltzea da komenigarriena, estutzen ez dutenak.
- Musika erlaxagarria edo bolumen leunean jarri ahal dugu.
- Jesarrita edo etzanda praktikatu ahal dugu.
- Geldiarazi ez gaitzaten saiatuko gara.

Gomendio batzuk

- Ariketa hau lehenengo aldiz egiten dugunean ondo irtetea zaila da, horregatik ondo irten arte egun batzuk entrenatzen ematea ondo legoke. Hau dela eta, lehen aldiak ez gara desanimatuko.
- Ikasi ondoren, egunero minutu batzutan egitea komeniko litzateke.
- Egunero eginez, berehala guregan probetxuak nabarituko ditugu.

ORAIN NI... Erlaxatzera noa

Ariketa:

1. Esku bat sabelpe gainean jarriko dugu (zilbor azpitik) eta bestea sabelean (zilbor gainetik)
2. Haizea sakonki sudurretik hartuko dugu eta derrigortu gabe. Birikiak haizez beteko ditugu behetik gora. Esaterako, lehenengo birikien beheko aldea haizez betetzen saiatuko gara, eta gero goiko aldea. Horrela, lehenengo sabelpe gainean jarrita dagoen eskua mugituko da, eta gero sabelean daukaguna.

3. Haizea barnean dugula pixka baten eutsiko diogu (mentalki 3ra arte zenbatu ahal dugu).
4. Gero, haizea astiro kanporatuko dugu ahotik. Dena kanporatuko dugu.
5. Atsedeen bat hartu (berriro 3ra arte zenbatu), eta berriro haizea hartuko dugu.

Egin al dut erlaxazio ariketa? Egunero?

Erlaxatua sentitzen al naiz egiten dudanean?
