



Pertsonarengan oinarritutako arreta-eredua Koaderno praktikoak

7. Pertsona ezagutzea eta haren autodeterminazioa babestea

Arreta eta bizitza plana

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?

Arreta- eta bizitza-plana aztertzen du dokumentu honek, hau da, **pertsonarengan oinarritutako arretatik** abiatuta haren premiei erantzuteko eta haren bizi-proiektua babesteko esku-hartze profesionala bideratzen duen **tresna eta prozesua**.

Arreta- eta bizitza-planen planteamendua honako hau da: **oinarrizko zainketen plan batetik haratago** joatea. Horretarako, beharra duen pertsonarekin adostu beharra dago, eta pertsonaren eta haren pertsonarik hurbilenean inplikazioa lortu behar da.

Plana lantzeko gako eta ideia batzuk agertzen dira, baita erabili beharreko tresnei buruzko informazioa ere. Izan ere, arreta-eredu horretatik abiatuta, ezinbestekoa da **pertsona bakoitza ongi ezagutzea** eta **globaltasunean** ulertzea, hau da, pertsonaren biografiara hurbiltzea, haren egoera eta ingurunea ezagutzea, eta haren gaitasunei erreparatzea, **harentzat benetan garrantzitsua dena** ahaztu gabe.

Arreta- eta bizitza-
plana

1. Zertan datza arreta- eta bizitza-plan bat?
2. Hasierako balioespen batetik abiatzea.
3. Pertsonen bizitzara hurbiltzea.
4. Gaitasunei begiratzea.
5. Aukeraketak eta lehentasunak.
6. Orena, ahal den heinean.

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

1. ZERTAN DATZA ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN BAT?

Pertsona bakoitzak zentroan edo zerbitzu baten bidez **jasoko duen arreta planifikatzeko eta gauzatzeko prozesua da** arreta- eta bizitza-plana, eta pertsona bakoitzaren premiei erantzutea eta haren bizi-proiektua babestea du helburu.

Arreta- eta bizitza-plana paperezko **dokumentu bat** edo sistema informatiko batean jasotzen dugun informazioa **baino gehiago da**. Ekintzarako tresna da. Erabiltzailearen, familiaren eta profesionalen arteko **elkarrizketa bidezko ekintzarako** tresna.

Komunikatzeko eta esku hartzeko **etengabeko prozesua** da, eta hainbat fasetan egiten da.

Arreta- eta bizitza-planaren faseak:

- a) **Pertsonaren balioespen integrala haren ingurunean bertan.**
- b) **Arreta- eta bizitza-planerako hasierako proposamen bat egitea.**
- c) **Elkarrizketa eta adostasuna.**
- d) **Plana abian jartzea eta laguntzea.**
- e) **Ebaluazioa eta jarraipena.**

Pertsonaren parte-hartzea

Pertsonarentzat ezer ez pertsona gabe. Horixe da ideia. Haren bizitzaz, hobeto bizitzeko behar dituen laguntzak antolatzeaz ari baikara.

Horretarako, **pertsona bakoitzak nahi duen heinean parte hartzeko eta arretan inplikatzeko erarik onena** aurkitu behar dugu.

Pertsonak onartzen badu, familia oso lagungarria izan daiteke prozesu horretan.

Zaintzen ditugun erabiltzaile askok urrituta dute erabakiak hartzeko gaitasuna. Kasu horietan, parte-hartzea nola erraz diezaiekegun jakin behar dugu.

AUTONOMIA MUGATUA DUEN PERTSONAREN PARTE HARTZEA BABESTEA

- Zer gaitan jarrai dezakeen erabakiak hartzen identifikatzea.
- Hizkuntza sinplea eta ulergarria erabiltzea.
- Parte-hartzea errazteko euskarriak erabiltzea (oinarrizko mapak, gaitasun-fitxak eta abar).
- Egin beharreko aukeraketak sinplifikatzea.
- Arreta- eta bizitza-plana gauzatzeko babes- eta adostasun-talde bat sor dadin proposatzea.

Pertsonak erasan larria duenean eta aukeraketarik errazenak egiteko ere gauza ez denean, haren ordezkari bihurtzen gara eta, haren lehentasun eta balioetan oinarrituta, erabakiak hartzen ditugu.

“Josebak bere iritzia ematen ditu. Haren oroimen hurbila oso kaltetuta badago ere, ongi daki zer duen gustuko. Bere arreta- eta bizitza-planean parte hartzen du. Haren babes- eta adostasun-taldean, axola zaizkion gauzez hitz egiten dugu, eta bere

gustuei eta lehentasunei buruzko gauza sinpleak galdetzen dizkiogu. Proposatzen ditugun ideiak pertsonaren lehentasunekin bat datozela ziurtatu nahi dugu”.

Mireia, erreferentziako profesionala



PERTSONA ORDEZKATZEA, HAREN ERASANA OSO LARRIA DENEAN

- Pertsonaren biografia eta bizi-balio nagusiak ezagutzea.
- Hobekien ezagutzen dutenengandik informazioa biltzea.
- Eguneroko bizitzan pertsonaren ongizate- eta gaitzespen-begitarteei erreparatzea.
- Hartutako erabakiak pertsonaren bizi-kalitatea hobetu duen egiaztatzea.

“Rosak ehun urte bete ditu berriki. Ez ditu gure hitzak ulertzen, eta ez du hitz egiten. Haren arreta- eta bizitza-planaren barruko azken bileran, oheratzeko ordutegiekin askoz malguago jokatzeko aukera planteatu genuen. Uste dut hori dela orain lehenetasun nagusia. Rosaren begitarteari erreparatuta, konturatzen gara noiz sentitzen den deseroso, eta, haren ilobarekin batera, behaketa areagotzea eta behar duenean oheratzea erabaki dugu”.

Asun, erizaina



2. HASIERAKO BALIOESPEN BATETIK ABIATZEA

Horixe da lehenik eta behin egin beharrekoa. **Pertsona ongi ezagutzea**, haren **gaitasunak**, **premiak**, **lehentasunak** eta **nahiak** identifikatzeko. Ondoren, **babesik egokienak** bilatu eta proposatuko dira.

Pertsonaren osasun-egoera, egoera mentala, eguneroko bizitzan egin ditzakeen gauzak eta laguntzarekin egin behar dituenak zein diren jakin behar dugu. Halaber, zer gizarte-harreman dituen (familia edo lagunak), non bizi den eta zein lekutatik ibiltzen den jakin behar dugu.

Horretarako, **tresna balidatuak** erabiltzen ditugu. Oso baliagarriak dira, eta zehaztasuna ematen diete gure esku-hartzeei.

Dena dela, beste urrats bat egin behar dugu proposatzen dugun arreta-ereduan. Ebaluazio horiekin batera, **gaitasunei begiratu behar zaie**. Zailtasunak eta mugak identifikatzeaz gain, pertsona bakoitzak eguneroko zeregin eta egoeretan dituen eta gara ditzakeen indarrak eta gaitasunak agerrarazi behar dira.

Eredu horretan, halaber, funtsezkoa da **pertsona bakoitzaren bizitzaren funtsezko alderdien artean hark partekatu nahi dituenak ezagutzea**: balioak, pertsonarentzat garrantzitsuak diren gauzak, ohiturak, lehentasunak eta nahiak. Horixe da benetako arreta pertsonalizatua emateko dugun aukera bakarra.

Pertsonaren **arreta integrala** egiteko, alderdi horiek guztiak jasoko dituen ebaluazioa egin behar da. Guztiak garrantzitsuak dira pertsona bere globaltasunean ezagutzeko eta bere arreta-eta bizitza-plana proposatu eta adosteko.

PERTSONAREN BALIOESPEN INTEGRALA

- A) Biografia edo bizitzaren historia.
- B) Gaitasun-dimentsioak: mugak/zailtasunak eta indarrak/gaitasunak.
 - Osasun fisikoa.
 - Eguneroko bizitzako jardueretan moldatzeko modua (independentzia/mendetasuna).
 - Egoera kognitiboa.
 - Osasun mentala eta egoera emozionala.
- C) Bizimodua, lehentasunak eta nahiak.
- D) Gizarte-harremanak eta gizarte-babesa.
- E) Ingurune fisikoa (bizi den lekua, bestelako ohiko lekuak, auzoa eta abar).

Ez dugu ahaztu behar adinekoa hain ongi ezagutzeko **beharrezkoa dela haren baimena**. Asistentzia-arrazoiak direla-eta informazio hori eskuragarri dugun profesionalok behartuta gaude, **sekretu profesionalagatik**, informazio horren **konfidentzialtasuna** babestera, beste pertsona batzuek adinekoaren baimenik gabe eskuratzerik izan ez dezaten.



3. PERTSONEN BIZITZARA HURBILTZEA

Pertsona bakoitzaren bizitza nolakoa izan den jakitea ezinbestekoa da pertsona horren oraina ulertzeko eta haren bizi-kalitatera bideratutako arreta bat eskaintzeko.

Pertsonaren biografia ezagutzea eta ahal denean bizitzaren historiaren kontaketa hark berak egin dezan bultzatzea estrategia baliagarriak dira balio handiko informazio kualitatiboa lortzeko eta, era horretan, esku-hartze pertsonalizatuak proposatzeko.

Biografia

“Ingurune fisiko, kultural, sozial eta afektibo espezifikoetan hizkuntzaren eta komunikatzeko beste modu batzuen bidez landutako historia interaktibo indibidualaren azken emaitza da pertsona, beti behin-behinekoa garunak funtzionatzen duen bitartean.

Laburbilduz: pertsona bere biografiaren emaitza berezia da”.

Ramón Bayés

Biografiak **ezartzen du pertsona bakoitzaren berezitasuna**. Biografiak egiten gaitu bakar. Biografiak eragiten du arreta pertsonalizatua behar izatea. Eta, aldi berean, gure jakintza-iturri handia da biografia, erabiltzaile bakoitzarengan erabili ahal izan dezagun.

Pertsonaren bizitzaren ibilbideari buruzko informazioen multzoa da biografia. Ibilbide hori gizarte-harremanetan oinarrituta egin da, testuinguru kultural eta historiko jakin batzuetan eta lurraldeko hainbat lekutan, eta norberaren bizipen emozionalek bideratu dute.

PERTSONEN BIOGRAFIA EZAGUTZEAK HONAKO HAUEK AHALBIDETZEN DIZKIGU

- Zainketetan eta eguneroko bizitzan pertsonen lehentasunak identifikatzea (gustuko gauzak eta gustuko ez dituztenak).
- Pertsonaren orientazioa eta segurtasuna erraztea.
- Pertsonaren identitate pertsonala eta soziala sendotzea.
- Pertsonak bere bizi-estiloarekin eta bizi-ohitura atsegingarriekin jarraitzea.
- Pertsonari eguneroko jardueretan parte hartzea erraztuko dioten ideiak izatea.
- Jarduera terapeutikoak eta aisia-jarduerak egiteko gune aproposak eta dibertigarriak proposatzea.
- Portaera “berezi” batzuei zentzua ematea eta ulertzea.

Ondoren aipatuko ditugunak bezalako estrategia sinpleetara jotzeak informazio garrantzitsua ezagutzen eta lortzen lagun diezaguke.



PERTSONEN BIZITZARA HURBILTZEKO BALIABIDE BATZUK

- Informazio biografikoa (pertsone bakoitzaren arretarako garrantzitsua izan daitekeena) jasoko duen dokumentu ireki bat lantzea.
- Pertsonari elkarrizketak egitea, bere bizitzaren historia kontatu dezadan, edota familiari edo ingurukoei egitea, pertsonaren biografia jasotzeko ahal izan dezagun.
- Pertsonarekin batera bizitzaren bildumak edo liburuak egitea.
- Objektu esanguratsuekin oroigarrien kaxa bat prestatzea, eta oroigarri horiek hitz egiteko eta gogoratzeko bitarteko gisa erabiltzea.
- Pertsonaren bizitzaren, harremanen eta bizitzako lekuen argazkiak ikustea, eta hitz egitea.
- Oroitzapen-saioak antolatzea, pertsonak iraganeko gertaera positiboak gogora ditzan.

Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa (Martínez, 2011) gidan, informazio gehiago eta pertsonen biografiara eta bizitzako oroitzapenetara hurbiltzeko tresnen adibideak kontsulta daitezke (bizitzako bilduma edo liburua, oroigarrien kaxa eta abar).

Bizitzako aldiei buruzko informazioa antolatzen duten **eskemak edo gidoiak** baliagarriak izan daitezke eduki esanguratsuak identifikatzeko.

BIZITZAKO ALDIEN ARABERAKO EDUKI BIOGRAFIKOAK**A) Haurtzarora eta gaztarora**

Jaioteguna.
Gizarte-testuingurua / Une historikoa.
Familia (gurasoak, anai-arrebak, aitona-amonak).
Eskola eta ikasketak.
Haurtzaroko lagunak eta jolasak.
Lehen lanak.
Gaztaroko lagunak eta aisia.
Oroitzapen esanguratsuak (gertaera positiboak eta zorigaiztoak).

C) Erretiroaldia/Zahartzarora

Lana uzteko unea.
Alarguntasuna.
Familia (seme-alabak, bilobak...).

Eguneroko zereginak.
Zaletasunak.
Bidaiak.
Oroitzapen esanguratsuak (gertaera positiboak eta zorigaiztoak).

B) Helduarora

Familia.
Lagunak.
Lana.
Aisia eta zaletasunak.
Oroitzapen esanguratsuak (gertaera positiboak eta zorigaiztoak).

D) Gaur egun

Eguneroko zereginak.
Gehien pentsatzen dudana.
Harro sentiarazten nauten lorpenak.
Penatzen dudana.
Duela gutxiko gertaera esanguratsuak.
Nahiak, konpondu beharreko kontuak eta abar.

Proposamena honako hauetan oinarrituta dago: "Historia de vida". May H, Edwards P. and Brooker D. Bradford Dementia Group (2008); "Guión para acercarnos a la biografía de la persona mayor" (Martínez, 2010).

Bizitzaren historia

Pertsonaren biografia ezagutzeko beste modu bat bizitzaren historia egitea da. Pertsonak berak egiten du bere bizitzaren kontaketa. Beraz, bere burua berrikusi eta eraikitzeko prozesu bat da adinekoarentzat.



Era horretan, pertsonaren biografia ezagutzeaz gain, **beste urrats bat egiten dugu**, oroitzapenak, emozioak eta esanahiak integratzeko aukera ematean **norberaren bizitza berritzen laguntzen baitiogu** pertsonari.

Esku hartzeko estrategia horrek, profesionalei informazio baliotsua eskaintzeaz gain, **esperientziak integratzen** eta, zenbaitetan, **bizipen batzuei zentzua aurkitzen** lagun diezaioke bere bizitzaren kontaketa egiten duenari. Izan ere, zahartzen garenean, gure iraganeko gertaerak

gogoratzen ditugu. **Bizitakoa onartzeak eta horri esanahi positiboak aurkitzeak** hobeto sentitzen laguntzen die pertsoneri.

Denborarekin osatuko dugun dokumentu ireki bat izatea aukera ona izan daiteke. Hainbat unetan osatzen da, eta informazioa era naturalean agertzen utzi behar dugu, giro atsegin batean. Pertsona bakoitzarekin desberdin jokatu beharra dago. Edonola ere, gure elkarrizketek ez dute denentzat berdinak izan behar, ez dute “galdera-erantzun” automatikoak izan behar.

Pertsonen narriadura kognitiboa dutenean, nekez lortuko dugu kontaketa osatu bat. Hala ere, emoziorik bizienak eragiten dituzten oroitzapenei edo gehien errepikatzen dituzten edukiei erreparatzen badiegu, pertsona horien oroitzapen eta gertaerarik esanguratsuenak identifikatu ahal izango ditugu.



Pertsonak **narriadura larria** badu, bizitzaren historiaren bidez lortu ordez **familiaren edo ingurukoaren bitartez lortuko dugu haren biografia**. Izan ere, beharrezkoa zaigu arretarako, pertsonaren erreakzioak ulertzeko eta haren ongizate emozionala errazteko. Era horretan, pertsonaren balioen eta bizimoduaren arabera zaindu ahal izango dugu pertsona, orain komunikatzerik ez badu ere.

Bizitzaren historiak egiteko unea. Kontaketa pertsonalak errazteko gakoak

- **Pertsonaren espaziora hurbiltzea.** Pertsona ongi sentitzen den lekuetan hitz egitea (etxean, logelan, eserlekuan edo txokorik gustukoenean).
- **Uneak aukeratzea.** Une jakin batzuetan eta jarduerarik pertsonalenetan, historia eta oroitzapenak borborka etortzen dira. Garrantzitsua da une horietan hurbil egotea eta entzuten jakitea.
- **Itxarotea, pertsonaren erritmora moldatzea eta pertsonaren “ordena” ulertzea.** Ildo horretan, itzulerak bideratu behar dira, baina “jauziak” errespetatuta.
- **Eduki garrantzitsuei erreparatzea.** Pertsonak gehien aipatzen dituen gaiak, emoziorik bizienak sorrarazten dizkieten gaiak eta oraindik konpondu gabe dituen kontuak aztertzea. Hitzik gabeko komunikazioari erreparatzea.
- **Isiluneen garrantziaz jabetzea.** Isiluneak garrantzitsuak direla jakitea. Zenbaitetan beharrezkoak izaten dira hitz egiten jarraitzeko. Eta badute esanahia.
- **Enpatiarekin entzutea.** Gainerakoek kontatzen digutenarekin interesatuta eta hori onartuta entzutea.

- **Bizitzaren historia kontaketa konstruktiboa dela gogoratzea.** Garrantzitsuena ez da datu sinesgarria, horri lotutako bizipena baizik.
- **Bizitzaren historia ez da elkarrizketa soil bat.** Ez da datu edo informazioen zerrenda bat. Ez da lehentasunen erregistro bat. Gehiago da: pertsona bakoitzari bere bizitza gogoratzen eta bizipenei esanahia ematen laguntzeko prozesua da.

“Haien biografiak ezagutzeak eta bizitzaren historiak egiteak aukera eman ziguten:

Jaime goizeko lauretan jaikitzea loaren nahasmendu baten ondorioa ez zela konturatzeko. Izan ere, horixe egin zuen bizitza osoan, fabrika bateko lehen txandan aritu baitzen lanean!

Seme-alabekin batera, María Jesús zunda nasogastrikorik ez jartzeko erabakia lasai hartzeko. Izan ere, hari ez zitzaiokeen gustatuko bizitzaren amaieran halakorik jartzea.

Jesúsen terapia kognitiboko jarduerak aldatzeko, beti pentsatu izan baitu “arkatza eta papera ergelkeriak direla”.

Arratsalde korridoreetan ibiltzea eta otoitz egitea Inesentzat lasaigarria dela ulertzeko (Inesek Alzheimer aurreratua du), arrosarioaren ordua baita harentzat.

Joaquínen bizitzako lorpenik handienaren berri izateko: semea mediku izatea. Noizean behin hori gogora ekartzeak suspertu egiten du Joaquín, eta ongi sentiarazten du beheraldietan”.

Alzheimerre duten pertsonen egoitza-zentro bateko taldea

4. GAITASUNEI BEGIRATZEA

Gaitasunei erreparatzen diegunean eta agerian uzten ditugunean, pertsonei hobeto sentitzen laguntzen diegu.

Bestearen gaitasuna onartzeak haren **autoestimua sendotzen du**. Autoestimua, hau da, norbera baliotsua dela eta gaitasuna duela hautematea oinarritzkoa da pertsonek jardueretan, gizarte-harremanetan eta abar parte hartu nahi izateko eta beren bizitza zuzentzen jarraitu nahi izateko.

Gainera, besteari bere gaitasunak kontuan hartuta begiratzen diogunean, **harremana** eraldatu egiten dugu. Begirada horri esker, asistentzia-harremana horizontalagoa da, eta, ia konturatu gabe, profesionalok botere handiagoa eta, beraz, egiteko eta erabakitzeko aukera handiagoak ematen dizkiegu pertsonei.

Tresna batzuk oso baliagarriak dira pertsonarekin batera haren gaitasunak agerian uzteko eta, aldi berean, behar dituen laguntzak **identifikatzeko**, era horretan portaera autonomo eta independenteagoak izan ditzan.

Gauzarik zailenetako bat **narriadura handia duten pertsonen gaitasunak aurkitzea** da beharbada, eta, bereziki, **komunikatzeko gaitasuna oso mugatuta duten pertsonenak**. Funtsezkoa da alderdi positiboak ikusten eta agerian uzten lagunduko diguten jarraibide batzuk ezagutzea, lagungarriak izango baitira pertsonekiko komunikazioa hobetzeko eta haiek hobeto sentitzeko.

KOMUNIKAZIOA MUGATUTA DUTEN PERTSONEN GAITASUNAK IDENTIFIKATZEA

- Eguneroko bizitzan eta era naturalean zer egiten duen eta zer egin dezakeen behatzea.
- Gauzak egiteko gaitasunei ez ezik, pertsonaren alderdi positiboekin zerikusia duten gaitasunei ere erreparatzea: pertsonaren begirada, jarrera, ilea, samurtasuna, keinuak, portaera eta abar. Beti gordetzen ditugu gauza positiboak eta atseginak gure baitan.
- Pertsonaren presentziak eta portaerak gainerakoei egiten dien ekarpena balioestea, nahita egindakoa ez bada ere.
- Pertsonaren arreta zerk erakartzen duen, zeri begiratzen dion, zerk entretenitzen duen, zerk lasaitzen duen eta zerekin egiten duen barre gogoan hartzea.
- Gauza sinpleak egiteko aukerak proposatzea, eta, horretarako, jarduera egokitzea. Inoiz ez da ezer ezinezkotzat hartu behar.
- Pertsona sendotzea, animatzea, eta haren aurrean pazientzia eta afektua agertzea. Jarrera horrekin, errazagoa da gainerakoen gaitasunak azalartzea.



5. AUKERAKETAK ETA LEHENTASUNAK

Bizimodua eta lehentasunak

Norberak bere gustuak ditu, hau da, lehentasunak, **atsegin ditugun eta pozten gaituzten** gauzak, eta **arbuioa sorrarazten edo ondoeza eragiten diguten** gauzak. Batzuk gai transzendenteei lotuta daude (gure espiritualtasuna adierazteko moduari, adibidez). Beste batzuek, berriz, zerikusi handiagoa dute eguneroko gaiekin (gustuko dugun janariarekin edo arroparekin, adibidez).

Lehentasun asko **gure bizitza osoan garatu ditugu**, eta gure izaeraren eta bizimoduaren parte dira. Lehentasun horiek errespetatzea pertsona bakoitzaren identitatea errespetatzea da. Beste lehentasun batzuk, berriz, munduak eta gure ingurukoek **aukera berriak** eskaintzen dizkigutenean **aurkitzen ditugu**.

Gainera, ezin dugu ahaztu pertsona batentzat oso garrantzitsua dena beste batentzat agian ez dela hain garrantzitsua. **Bakoitzak balio desberdina ematen die gauzei** (gure bizitzan gertatzen denari zein egun bakoitzak dituen uneei).

Dena ezin da lortu beti. Hori badakigu. Horregatik, beharrezkoa da **adostea, pertsonen aukeraketak noiz eta zer jardueratan bultzatu eta ahalbidetu ditzakegun ikustea**. Bakoitzari axola zaizkion aukeraketei eman behar zaie lehentasuna. Eta gauza horietako asko gure esku daude.

Pertsona bakoitzarentzat eguneroko bizitzan benetan garrantzitsuak diren gaiak ezagutu behar ditugu. Horixe da arreta pertsonalizatuaren funtsa.

LEHENTASUNAK EZAGUTZEA, BIZIMODUA ADOSTEA

- Pertsonaren bizimoduaren parte diren eta haren identitatea osatzen duten lehentasunak ezagutzea eta, ahal den neurrian, errespetatzea.
- Lehenik eta behin pertsonari galdetzea, baita hobekien ezagutzen dituztenei ere (senideei, lagunei eta abar).
- Nolabaiteko sistematizazioarekin behatzea; bereziki garrantzitsua da erasan kognitiboa edo alterazio psikoafektiboak dituzten pertsonen kasuan.
- Pertsona bakoitzarentzat bizitzaren une bakoitzean garrantzitsuena zer den jakitea eta hori errespetatzea.
- Pertsonari beste alternatiba batzuk ezagutzeko, lehentasunak zabaldu edo aldatzeko edota gustu berriekin bat egiteko aukerak eskaintzea.
- Aldaketak azpimarratzea; hasiera batean pertsonaren gogokoak ez badira ere, haren bizi-kalitatea hobeto dezaketelakoan gaude. Pazientziak jokatu behar da, aldaketen abantailak ikusarazi behar zaizkio, eta aldaketak onartzeko duen erritmoa errespetatu behar da.



EZAGUTU BEHARREKO LEHENTASUN BATZUK

- Janaria eta edaria.
- Non eta nola jan.
- Gustuko duen arropa.
- Apaintzeko eta besteen aurrean agertzeko modua (orrazkera, makillajea, osagarriak eta abar).
- Eguneroko bizitzako jardueretan dituen ohiturak (garbitzean, bainatzean, jaikitzean, oheratzean, mugitzean, ibiltzean, elikagaiak irenstean eta abar).
- Jarduera atsegingarriak.
- Espiritualtasuna (erlijio-ekitaldiak, otoitz egiteko uneak eta abar).

Honako hauek bereziki garrantzitsuak dira dementzia duten pertsonentzat:

- Errutina gisa egin beharreko jarduerak.
- Lasaitzen duten eta ongizatea ematen dioten jarduerak.
- Atxikimendua eragiten dioten pertsonak, lekuak eta objektuak.
- Pertsonaren “jokabide bereziak”.

Honako honetatik hartua eta egokitua: Modo de vida. May H, Edwards P. and Brooker D. Bradford Dementia Group (2008).

Erabakitzeako aukerak zabaltzea

Pertsonen eguneroko bizitzan beren erabakiak hartzeko aukera ematea eta aukeraketetan babesa ematea funtsezkoa da pertsonak ongi senti daitezen. Izan ere, pertsonak bere bizitza kontrolatzen duela sentitzea lortzen dugu horrela.

Hori dela-eta, **aukeratzeko eta eguneroko bizitzako gaietan erabakitze**ko aukerak bilatzea **eta eskaintzea** da arretaren funtsezko helburuetako bat, bizi den lekua edozein izanik ere.

Zenbaitetan, pertsonak zertan erabaki dezakeen ikusten jakitea da kontua, baina zentroko edo zerbitzuko arduradunek ez dute aukerarik ematen, edota inoiz ez dute helburu gisa planteatu, besterik gabe.

Tresna batzuk baliagarriak izan daitezke pertsonak egin ditzakeen aukeraketak eta har ditzakeen erabakiak identifikatu, zabaldu edo adosteko. Dokumentu honen eranskinean, adibide batzuk kontsulta daitezke.

Jokabide bereziak interpretatzea

Pertsonen jokabide batzuk (jokabide errepikakorrek, atribuzio faltsuak, sumindura-erreakzioak, asaldura, noraezean ibiltzea eta abar), eta narriadura kognitibo handia duten pertsonenak bereziki, **nahasiak edo irrazionalak irudituko zaizkigu** agian. “Alzheimerraren kontuak dira”, pentsatu ohi dugu.



Hala ere, baliteke portaera horiek **egoera jakin batzuei erantzutea eta pertsonen adierazpentzat hartu behar izatea**, eguneroko bizitzako gertaeren aurrean agertzen dituztenak, hain zuzen ere (pertsonek edo ohituren aldaketa, mina, deserosotasuna, nekea, gehiegizko estimulazioa edo estimulaziorik eza eta abar).

Pertsona batzuek **ezinegon handia sorrarazten diete zaintzen dituztenei** edo inguruan dituztenei (adibidez, pixoihala kentzen dute deseroso sentitzen direlako, eta dena zikintzen dute).

Jokabide horiek sistematikoki behatzea beharrezkoa da haien maiztasunari eta intentsitateari buruzko **ondorioak ateratzeko** eta zer estimuluren aurrean gertatzen diren jakiteko.

Era horretan, jokabide horiei **ahal den heinean aurea hartzeko** neurriak proposatu ahal izango ditugu eta, jokabide horiek agertzen direnean, **horien aurrean nola jokatu behar den** jakingo dugu.

Pertsonek **“logika” ulertu** behar da. Izan ere, “jokabide-alterazioek” pertsonek premia edo egoera emozionaleri erantzuten dietela ulertzen badugu eta jokabide horiei esanahia pertsonek ongizateki edo ondoezetik abiatuta ematen badiegu, pertsona horiek hobeto ulertuko ditugu, eta **harremanak ezartzeko modua aldatuko dugu**.

Portaera horiek behatzeko edo erregistratzeko tresnak edo beste tresna kualitatiboago batzuk erabiltzea aukera ona izan daiteke.

6. ONENA, AHAL DEN HEINEAN

Dena ezin da lortu beti. Ezta pertsona bere etxean bizi denean ere. Pertsonen nahiek eta aukeraketek beren mugak dituzte. Autodeterminazioa gainerakoen eskubideekiko errespetuarekin batera hartu behar dugu kontuan. Eta ez dugu ahaztu behar profesionalak garela, eta zaintzen ditugun pertsonak babesteko betebeharra dugula.

NOIZ JARRI BEHAR ZAIZKIE MUGAK PERTSONAREN ERABAKIEI?

- Pertsonarentzat min hartzeko arrisku garbia eta handia dagoenean.
- Beste pertsona batzuek min hartzeko arriskua dagoenean.
- Arreten bidegabeko banaketa dakartenean.

Zenbaitetan, pertsonen lehentasunak eta nahiak **mugatu egiten dira, erakundeak ahalbidetzen ez dituelako** (baliabiderik eza, prestakuntzarik eza eta abar). Kasu horietan, benetako ezintasun baten aurrean gauden ala, aitzitik, malgutasun handiagoarekin, justifikazio garbirik ez duten arau batzuk aldatzearekin edota gure esku dagoena hobeto egitearekin pertsonen bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko aldaketak ekarriko dituen zerbait den ikusi beharko dugu. Nolanahi ere, gaur ezinezkoa dena kontuan hartu behar dugu, etorkizunean hobetzeko aukera izan baitaiteke.

Pertsonaren **askatasunaren**, eta haren **segurtasunaren** eta kaltea saihesteko dugun betebeharraren artean gatazka sortzen denean, arazoa nahasi egiten da. Egoera jakin batzuetan ez da hain erraza izaten erabakiak hartzea edo pertsoneri erabakiak hartzen uztea. Alde batetik, kaltea saihestu behar dugu (kalterik ez egiteko betebeharra), eta, bestetik, pertsonaren autonomia

eta ongizate subjektiboa sustatu behar ditugu. Adibidez, noraezean askatasun osoz ibiltzeak erortzeko edo hirian galtzeko arriskua dakarrenean, edota pertsonak dietak edo profesionalen tratamenduak onartzen ez dituenean gertatzen da.

Nolanahi ere, arreta autonomiaren sustapenetik abiatuta eskaintzeak arrisku batzuk bere gain hartzea dakar. Bizitzak arriskuak dakartza beti. Horregatik, segurtasunaren, autonomiaren eta ongizate subjektiboaren arteko oreka bilatu behar da.

“Bizikidetz-unitate bat antolatzen ari den profesional talde batean, sukaldean ganibetak erabiltzeko aukerari buruzko aurkako iritziak daude. Denek uste dute gauza ona dela egoiliarrek sukaldea erabiltzea, baina ganibetak arriskutsuak direla diote batzuek. Azkenean, ganibetak erabili behar ez dituztenean giltzapean gordetzea, zaintzaileekin batera egiten dituzten zereginetan egoiliar bakoitzak ganibetak nola erabiltzen dituen behatzea eta beharrezkoa denean ikuskatzea erabaki dute”.

Pertsonen segurtasuna eraginpean hartzen duten egoerek kezka handia sorrarazten digute. Eta, zenbaitetan, lasaitasuna emango diguten erantzunak bilatu ohi ditugu, segurtasuna irizpide bakartzat hartuta.

Ez dugu ahaztu behar zenbaitetan **segurtasuna bermatzen duten neurriek beste kalte mota bat eragin diezaioketela** pertsonari (kalte fisikoa edo psikologikoa).

Antzeko kasuetan, ez ditugu neurri berdinak hartu behar. Horrek jardun desegokietara eramango gaitu beti. Protokolo uniformearen ideiak ez du balio kasu honetan. Ez dago erantzun bakar bat.

PERTSONA BAKOITZARENTZAT ETA EGOERA BAKOITZEAN AUKERARIK ONENA AURKITZEA

- Egoera bakoitzean oinarritutako azterketa indibiduala egin behar da beti, honako hauek kontuan hartuta: pertsonen ezaugarriak eta nahiak, har daitezkeen arriskuak, dauden alternatibak eta eskuragarri dauden baliabideak.
- Alternatibak balioetsi behar dira: abantailak eta eragozpenak, segurtasunari dagokionez nahiz pertsonaren ongizate emozionalari dagokionez.
- Aukera zuhurrak bilatzea eta muturreko alternatibak saihestea.
- “Onena, ahal den heinean” aukeratzea.
- Hartu beharreko neurriak eta egin beharreko ekintzak pertsonarekin eta, hala badagokio, familiarekin adostea.
- Arrisku zuhurrak eta adostuak hartzea.
- Adostutako neurriak ebaluatzea eta berrikustea. Ez dira behin betikotzat hartu behar.

“Ramón oso ibiltaria izan da beti, oso gogoko du ibiltzea. Fase arineko Alzheimerra du orain. Amelia emaztearekin bizi da bere etxean. Amelia beldur da bakarrik irtenez gero galduko ez ote den (aurten bitan gertatu zaio hori, hiriko erdialdean), eta kalera bakarrik ez irteteko erabakia hartu du. Ramónek ez du hori onartzen, haserretu egiten da, eta Ameliarekin oldarkor jarri da zenbaitetan. Etxez etxeko laguntza-zerbitzuak orientabidea ematen die. Hainbat aukera balioetsi dituzte denen artean.

Ramón arratsaldero bazkaldu ondoren auzotik paseatzera irtengo dela eta ibilbide finkoa egingo duela erabaki dute. Batzuetan emaztearekin joango da, eta beste

batzuetan bakarrik. Inguruko dendetako auzotarrek badakite zer gertatzen zaion, eta galduta ikusten badute Ameliari deituko diote. Identifikazio-eskumuturreko bat eta telefono mugikorra eramango ditu, galtzen den kasurako. Gainera, Udalak eskainitako gimnastika-saioetara joango da adin bereko boluntario batekin. Aldaketaren bat nabaritzen edo zerbait gertatuz gero, zer egin balioetsiko dute berriz, eta, nolana ere, hilabete barru, dena zer moduz doan aztertuko dute”.



Zenbaitetan, pertsonen erabakiak eta nahiak murriztu egin beharko dira. Kasu horietan, garrantzitsua da hori **nola egin behar den jakitea**. Izan ere, **pertsonaren askatasuna murrizteko era guztiak ez dira berdinak**. Praxi ona behar da horretarako ere.

NOIZ ETA NOLA MUGATU BEHAR DA AUTODETERMINAZIOA?

- Pertsonari eta, hala badagokio, hura ordezkatzeko duenari haren nahiei ez erantzuteko arrazoien berri eman behar zaie.
- Jarduteko askatasuna jokoan badago, erabakiak pertsona zertan hartzen duen eraginpean, nola gauzatuko den, zer epe izango dituen eta aplikatu beharreko neurrien jarraipena nolakoa izango den jakinarazi behar zaie.
- Ahal den guztia adostu behar da.
- Ondoeza arintzeko konpentsazio-neurriak hartu behar dira.
- Errespetua, enpatia eta adeitasuna agertu behar dira.

“Pepek asko erre du bizitza osoan. Egoitzan, debekatuta dago erretzea, lorategian eta horretarako gaitutako gela batean baino ezin da erre. Pepek kontra egiten du, eta, zenbaitetan, gelan erretzen du. Azken aldian, ohazala erre zen ia. Orain, bere aurrean, gelan tabakorik eta pizgailurik ez dagoela ikuskatzen dute. Begoña erizainak patxadaz azaldu dio neurri horien arrazoia. Hasieran, Pepek ez zuen ulertzen, eta berriz kalera bizitzera joango zela mehatxatu zuen. Begoña eta Rocío izeneko erreferentziazko profesionala aspalditik ari dira horri buruz hitz egiten. Ulertzen diotela, haren aurka ezer ez dutela, baina arriskutsua dela eta arauak debekatu egiten dutela esaten diote. Ongi ulertzen diote, Rocío-k batez ere, erretzailea baita. Mendazko gozokiak eta freskagarri bat ematen dizkiote gauean. Gau batzuetan, jaiki, erretzaileen gelara joan, eta kontroleko armairu txiki batean gordeta dagoen tabakoa hartzen du. Hilabete batzuen ondoren, egoera onartzen ari dela dirudi”.

GEHIAGO JAKITEKO

- **FUNDACIÓN SAN FRANCISCO DE BORJA (2007).** “Planificación centrada en la persona. Experiencia de la Fundación San Francisco de Borja para Personas con Discapacidad Intelectual”. Madrid: FEAPS.
http://www.feaps.org/biblioteca/libros/documentos/planificacion_persona.pdf
- **MARTÍNEZ, T. (2011).** “Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa”. Gasteiz: Enplegu eta Gizarte Gaietako Saila. Eusko Jaurlaritz.
http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-contss/es/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/Atencion%20Gerontologica.pdf
- **HAINBAT EGILE (2009).** “Guías de Buenas Prácticas en Centros de atención a personas mayores en situación de dependencia”. Oviedo: Asturiasko Printzerriko Gizarte Ongizate eta Etxebizitza Saila.
http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/1.2_Residencias%20Mayores-Parte%20II.pdf
http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/2.2_Centros%20dia-Parte%20II.pdf
- **SERVICIO DE CALIDAD E INSPECCIÓN (2012).** “El plan personalizado de atención”. Serie Documentos Marco Calidad. Oviedo: Gizarte Ongizate eta Etxebizitza Saila.
http://www.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/D MCAL_02_Plan_personalizado_de_atenci%C3%B3n.pdf
- **VILLAR, F. (2006).** “Historias de vida y envejecimiento”. Madrid, Portal de Mayores. Informes Portal Mayores, nº 59. Lecciones de gerontología, VII (Argitaratze-data: 2006/06/29).
<http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=51728>

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