

Adinekoen bakardadeari aurre egiteko akonpainamendu afektiboa eta auzo sareen sustapena



Partaidetza eta
gizarte ehuna



Errespetua eta
inklusioa



Aire zabaleko
eremuak eta eraikinak



Gizarte eta osasun
zerbitzuak

Adinekoen bakardadeari aurre egiteko akonpainamendu afektiboa eta auzo sareen sustapena

Adinkide boluntariotzako GKE bat da. 2017ko ekainean hasi zen Gipuzkoan lanean, Donostian eta Lasarte-Orian, hain zuzen. Adinekoen nahi gabeko bakardadea murriztea eta haien bizi kalitatea hobetzea du helburu. Euskadin 65 urtetik gorako 491.745 herritar daude, biztanleria osoaren % 22 baino gehiago. Horietatik, 80 urtetik gora ditu % 17,4k. Gipuzkoan —hori baita gure jarduera eremua—, berriz, 160.664 dira 65 urtetik gorako herritarrak, biztanleriaren % 22 baino gehiago hor ere. Horietatik, 80 urtetik gora ditu % 16,8k. Munduko eskualderik zaharkituenetako bat dugu Euskadi; bizi itxaropena 83,2 urtekoa da (mundu osoko handienetako eta Europako batezbestekoa baino 6 urte gehiagokoa). Gizartearen zahartze maila horrek ondorio hauek dakartza berekin gehienetan: nahikoa babeslea eta atsegina den ingurunerik ez izatea, familiak sakabanatuta daudela, eta, gero eta maizago, adinekoen nahi gabeko bakardadea, gero eta fenomeno larriagoa. Adinekoak hainbat arrazoiengatik egon daitezke bakarrik. Hona hemen batzuk: aldetak faktore soziodemografikoetan, gizarte harremanak, bizitzako gertaerak, galera eta dolua, osasunarekin lotutako alderdiak eta faktore ekonomikoak edo kulturalak. Askotan, faktoreak adinarekin lotuta daude. Adinekoen zahartzea eta nahi gabeko bakardadea gizarte garatuek aurre egin beharreko erronka globalik garrantzitsuenetako batzuk dira.

Frogatuta dago nahi gabeko bakardadeak inpaktu negatiboa duela, angustia, depresioa eta atxikimendurik eza eragiten baititu, bizitza sozian eta/edo emozionalean sortzen den hutsunea dela eta. Horrek inpaktu negatiboak ditu osasun mentalean, egoera horretan dauden adinekoek narriadura kognitibo handiagoa baitute, eta depresio eta antsietate tasa handiagoak ere bai. Bestalde, bizimoduan ere eragiten du, eta nabarmen handitzen dira malnutrizioa eta ohitura sedentarioak (Giménez Ledo A.J., Calvo Ascarza A., RiDEC 2020). Gizarte harremanak oso garrantzitsuak dira; izan ere, zenbait azterlanek erakusten dutenez, adinekoen ustez, familiarekiko eta lagunekiko harremana bizitzako elementurik garrantzitsuenak da, osasunaren ondoren, eta zahartzaroko bizitzaren kalitatea hobetzen du (Bowling, 1995; Victor, Scambler, Bond eta Bowling, 2000).

Adinkiden, zahartzeak dakarren erronka handi horri erantzuteko egiten dugu lan, zahartze aktiboa sustatzearen alde eginez, hain zuzen. Gure ustez, adinekoen ongizatea eta osasun fisikoa eta psikikoa bermatzeko, garrantzitsua da premia afektiboetako eta emozionalen heldutasunak; izan ere, gizarte harremanek asko laguntzen dute ongizate fisiko eta mental ona izaten. Gainera, onurak ditu maila emozionalean, eta hori oso ona da osasun fisiko eta mentalerako.

Gure programetan —hurrengo atalean xehatuko ditugu—, hau egiten dugu helburu horiek lortze aldera: laguntza afektiboa eman, etxez etxe, egoitzan eta telefonoz; gizarteratze eta dinamizazio jarduerak antolatu, eta auzo sareak eraiki eta indartu.

Toki mailan jarduten dugu —gehienetan auzo mailan—, gure ustez adinekoen ingurunerik hurbilena baita ekintzarako eremu naturala, bai erakunde boluntarioentzat, bai herritarren parte hartze indibidualarentzat. Ingurune hurbila funtsezkoa da adinekoek beren bizitza garatzen jarrai dezaten bizi diren ingurunean eta ahalik eta autonomiarik handienarekin; izan ere, gehienetan oso errotuta daude ingurune horretan.

Azken batean, herritarrek parte hartzeko tresna bat da Adinkide, eta adinekoen inguruan auzo mailako laguntza eta adiskidetasuna partekatzea du oinarri. Belaunaldien arteko topaketa eta hurbilketa espazioak sortzen ditugu. Espazio horiek bizipen, esperientzia, testuinguru eta jakintza desberdinak dituzten pertsonen arteko harremanak ahalbidetzen dituzte, baliagarriak dira onuradunen zein boluntarioen estereotipoak, aurreiritziak eta aurrez pentsatutako ideiak apurtzeko, eta ingurune lagunkoia eta inklusiboak dira adinekoentzat. Gure ekintzaren bidez, adinekoak dauden lekuak inklusiboagoak eta haien errealitatez kontzienteagoak izatea lortu nahi dugu.

Gaur egun, Adinkide – Fundación Grandes Amigos en Acción erakundeak 81 pertsonari laguntzen die, eta kualifikatutako 114 boluntario ditu. Horiek garatzen dituzte gure programak.

1. Erakunde sustatzaileak

Adinkide – Fundación Grandes Amigos en Acción

2. Erakunde mota

Pribatua

3. Xede taldea

65 urtetik gorako pertsonak, gizarte isolamenduko eta nahi gabeko bakardadeko egoeran daudenak. Adinekoak hainbat arrazoiengatik egon daitezke bakarrik. Hona hemen batzuk: aldaketak faktore soziodemografikoetan, gizarte harremanak, bizitzako gertaerak, galera eta dolua, osasunarekin lotutako alderdiak eta faktore ekonomikoak edo kulturalak. Askotan, faktoreak adinarekin lotuta daude. Ez dira talde homogeneoa, baina bada nabarmentzen den profil bat: emakumea, batez beste 78 urtekoa, bere etxean bakarrik bizi dena. Izan ere, gure laguntza jasotzen duten pertsonen %86 emakumeak dira. Hortaz, alde handia dago bakardade egoeran dauden emakumeen eta gizonen artean kopuruari dagokionez. Horrek lanaren sexu banaketarekin du zerikusia, historikoki emakumeek egiten baitituzte zaintza lanak. Hori dela eta, emakume horien bizitzaren zati handi bat eremu

pribatuan garatu izan da, eta denbora gutxi eman dute garapen pertsonalean eta sozializazioan.

4. Lurralde eremua

Gipuzkoa

5. Egoera

Abian jarrita

6. Etiketak

Laguntza, hurbiltasuna, boluntarioria, zaintzak, bakardadea

7. Helburuak

Gure ekintzak bi helburu ditu oro har, adinekoen bakardade gero eta handiagoari aurre egiteko, jabetuta adinekoen kopurua gora egiten ari dela gure gizartean. Hona hemen helburuok: alde batetik, bakardade egoeran dauden adinekoen ongizatea hobetzen laguntzea, trebatutako boluntarioen ekintzaren bidez babes afektiboa emanez; bestetik, haien autonomia, ahalduntzea eta hurbileneko ingurunearekiko harremana eta inklusioa areagotzea.

Helburu orokor horiek lortzeko, hainbat helburu espezifiko formulatzen ditugu, barne logika bati jarraituta. Hauek dira helburu horiek:

- Laguntza ematea (indibiduala zein kolektiboa) nahi gabeko bakardade egoeran dauden adinekoei, bakardadea arintzeko.
- Gizarteratze espazioak sortzea eta dinamizatzea, adinekoek —egoitzan egon zein etxean egon— jarduera ludiko, kultural, sortzaile eta/edo teknologikoetan parte har dezaten, eta, horri esker, beren harreman sarea zabaltzea.
- Ingurune hurbilean auzo laguntzako sareak zabaltzeko gune komunitarioak ematea eta sustatzea.

Adinkide – Fundación Grandes Amigos en Acción erakundearen helburuak bat datoz Adinberriren Zahartze Osasungarriko Estrategiak, Adinekoekiko Gobernantza Estrategiak (2019-2022) eta Eusko Jaurlaritzaren Euskadiko Arreta Soziosanitarioko Estrategiak (2021-2025) ezartzen dituztenekin. Esparru bat aurkitu nahi dugu nazioarteko sistemaren barruan. Ildo horretan, eta gaur egun oraindik ere adinekoen eskubideak berariaz aitortzen dituen itun edo hitzarmen loteslerik egon ez arren, gure helburuak bat datoz Adinekoen aldeko Nazio Batuen Printzipioekin (1991) eta Madrilgo Zahartzeari buruzko Adierazpen Politikoarekin eta Nazioarteko Ekintza Planarekin (2002). Adierazpen politiko horrek, 15. eta 16. artikuluetan, gizarte zibilaren lanaren garrantzia aitortzen du, «adinekoei egituratu gabeko laguntza eta zaintza emateko, gobernuek ematen dituztenen osagarri».

Ekintza planak «belaunaldien arteko harreman solidarioak bultzatu» behar direla aitortzen du. Gizarte kohesioa eta adinekoen gizarteratzea sustatzeko ekintzak garatu beharra da Adinkideren izateko arrazoietakoa bat. Ildo horretan, adin

guztietako pertsonak aintzat hartzen dituen eta inor atzean uzten ez duen gizarte inklusibo baten alde egiten dugu lan. Orobat, gure ekintza bat dator garapen jasagarriko hainbat helbururekin. Aurrerago azalduko ditugu, beste atal batean.

8. Metodologia

Programak hainbat mailatan eragiten du nahi gabeko bakardadean: maila indibidualean, nahi gabeko bakardade egoeran dauden adinekoei laguntza afektiboa emateko binakako ekintzekin, eta maila kolektiboan, gizarteratze eta dinamizazio ekintzekin, eta auzoetan auzo eta komunitate sareak bultzatuz, adinekoak eta boluntarioak kolektiboki konekta daitezzen askotariko jardueren bidez. Ekintza eta jardura horietan guztietan, hurbiltasun aktiboko ikuspegi bat erabiltzen da, eta pertsona ardatz duen esku hartzeko eredu bat. Adinekoarekin bere ohiko ingurunean eta denboran zehar lotura bat eraikitzea da esku hartzearen oinarria.

Gure helburuak lortzeko, ezinbestekotzat hartzen dugu beste entitate eta erakunde batzuekin sarean lan egitea, gure eragina areagotuko duten sinergiak sortze aldera. Beraz, adinekoekin harremanetan dauden zerbitzu publikoekin egiten dugu lan, hala nola Gizarte Zerbitzuekin, Etxez etxeko Laguntza Zerbitzuarekin, Telelaguntzarekin, osasun zentroekin, Gipuzkoako Foru Aldundiarekin, Donostia Lagunkoiarekin, Plus 55 programarekin, Adinberri Fundazioarekin eta Tolosako Mugi programarekin.

Bestalde, proiektuaren berri eman zaie eskualdeko sareei (farmazialariak, gizarte langileak, erizainak eta abar), adinekoen eta erretiratuen elkarteei, eta hirugarren sektoreko erakundeei (Matia Fundazioa, Hurkoa Fundazioa, Nagusilan, Gipuzkoako Itxaropen Telefonoa, Bizikletak Adinik Ez elkarteak, Cáritas, ONCE, DYA, SSI taldearen Begirada Aktiboa, Zu ta Ni elikagai bankua, besteak beste). Horri guztiari esker, eragile publikoen eta pribatuen sare sendoa sortu dugu, elkarrekin koordinatuta lan egin ahal izateko.

Adinkidek esku hartzeko eta boluntariotzako programa hauek eskaintzen ditu, banakako eta taldeko ikuspegi horietan oinarrituta:

1. Banakakoa: adinekoei laguntza ematea etxean, egoitzetan eta/edo telefono bidez.

Boluntarioek etxean, egoitzetan edo telefonoz laguntzen diete adinekoei, astean bi orduz gutxienez. Zuzeneko laguntza pertsonala da, adineko baten eta boluntario baten «loturaren» bidezkoa, betiere haien prestasuna eta kidetasun maila kontuan hartuta. Boluntarioak eta adinekoak adosten dute zer egun eta zer ordu datozkien ondoen biei. Beste adiskidetasun harreman bat bezalakoa da, eta, beraz, adiskidetasun bati dagozkion jarduerak egiten dituzte, betiere erakundeko teknikarien jarraipenarekin eta presentziarekin.

2. Taldekoa: bakardadearen prebentziorako Auzokide Bikainak programa

Pasaian eta Intxaurrondon bizilagunek eta adinekoek osatutako taldeak dira, eta auzoak biziberritzea eta belaunaldien arteko kohesioa sustatzea dute helburu, jarduerak eginez. Auzoetan auzo sareak bultzatzeko ekintzak garatzen ditu erakundeak (auzoetako gizarte eragileekin beraiekin), auzo sare horiek belaunaldien

arteko topaketak sor ditzaten adinekoekin, eta adinekoek lotura berriak eraiki ditzaten, beren kabuz eta erakundearen ekintzaren beharrik gabe.

Topaketa horietan, erakundeak teknologia berrien erabilera ere sustatu nahi du, lotura horiek sortzea erraztuko duen tresna baliagarria izan daiteke eta. Hala, nahi duten parte hartzaileei aukera ematen zaie erakundeak duen webgunea erabiltzeko. Adinekoen inguruko pertsonak elkarrekin harremanetan jartzen laguntzen du webguneak, eta haren bidez koordinatuta eta komunikatuta egon daitezke.

3. Taldekoa: gizarteratze eta dinamizazio jarduerak.

Aldizkako topaketak auzoan kafe bat hartzeko, kultura irteerak, bisitak museoetara, erlaxazio tailerrak, eskulan tailerrak, magia emanaldiak, kontzertuak, opor egokituak, egun seinalatuetak ospakizunak (danborrada, San Tomas...) eta abar. Horiei esker, adinekoek gehiago parte hartzen dute beren ingurunean, beren gizarte zirkulua zabaltzen dute, eta konfiantzazko espazioetan duten parte hartzea areagotu egiten da.

9. Alderdi berritzaileak

Gaur egun gizarte zerbitzuen sistemako baliabideek estaltzen ez duten premia bati erantzuten diogu. Administrazio publikoek eta inplikaturako beste eragile batzuek lan handia egiten dute adinekoek arreta emateko, udal programen, telelaguntza zerbitzuen eta eguneko udal zentroy bidez, besteak beste. Hala ere, gizarte zerbitzuen irismena ez da nahikoa, adinekoen eta Administrazio Publikoaren artean normalean izaten den harremanak ez baitu zerikusirik adinekoek behar dituzten afektu eta harremanekin. Programa honetan, borondatea da eraldaketa indar nagusia, eta, hortaz, beharrezkoa den izaera humanoa ematen zaie harreman afektiboei. Ildo horretan, beste ikuspegi batetik egindako esku hartze osagarri bat hartzen du barne programak, eta normalean arreta txikiagoa bereganatzen duten alderdiak nabarmentzen ditu: hurbiltasuna, tokikoaren aldarrikapena, giza harremanak eta zaintzak.

Eraldaketa demografikoa eta, bereziki, adinekoen bizitzan dituen ondorioak arazo bat dira, eta, horri erantzuteko, erakunde publikoek, erakunde pribatuak eta, oro har, herritar guztiek elkarlanean jardun behar dute. Arazoa arintzeko neurriak hartu behar dituzte; izan ere, datuek erakusten dute adinekoen gizarte sareak eta sare familiarak nahiz egun dauden gizarte eta laguntza zerbitzuak ez direla gai horrelako fenomeno bati erantzuteko. Gainera, batzuetan, zerbitzu horiek, beren ezaugarriengatik, ezin dira azkar egokitu gero eta askotarikoagoak eta aldakorragoak diren arazoetara, esku hartzeko eredu malguagoak eskatzen baitituzte horiek. Erakundeak programa arina, freskoa eta egoera aldakorretara edo ezohikoetara erraz egokitzen dena eskaintzen du. COVID-19aren krisian egiaztatu ahal izan zen, erakundearen 2020ko memorian jasotako emaitzek agerian jartzen dutenez.

Bestalde, programak teknologiak erabiltzen ditu (telefonía mugikorra, webgunea, tabletak, plataforma birtualak, Zoom eta abar) hainbat modutan esku hartzeko: Auzokide Bikainak programaren euskarri den web orria, boluntarioritzako prestakuntza, teknologiaren erabilera hori aukeratzen edo behar duten adinekoen

eta boluntarioen arteko harremanean (telefono deien edo bideo deien bidezko laguntza) eta abar. Horri esker, adinekoak teknologia berrietara hurbiltzen dira.

10. Ebaluazioa eta emaitzak

Talde teknikoak proiektuaren jarraipena egiten du etengabe, helburuak betetzen direla egiaztatzeko eta jarduerak doitu behar ote diren jakiteko, espero diren emaitzak lortze aldera, betiere. Horretarako, tresna eta baliabide hauek erabiltzen dira:

- Objektiboki egiazta daitezkeen helburuak eta adierazleak betetzen ote diren monitorizatzea, datuen erregistroa eginez.
- Aldizkako bilerak egitea, jardueren garapena baloratzeko.
- Hiru hilean behin bilerak egitea, gizarte arloko adierazleak ebaluatzeko, eta erakunde osoak sei hilean behin bilerak egitea, aurrekontua eta adierazleak ebaluatzeko.
- Amaierako barne ebaluazioa egitea, erabilitako lan metodologia baloratzeko eta indarguneak eta hobekuntza arloak hautemateko, etorkizunera begira.

Gainera, bai jarraipenean eta bai ebaluazioan, Adinkidek etengabeko ebaluazio informalak egiten ditu adinekoekin, telefonoz eta bilera eta bisiten bidez. Ebaluazio saio horietan, programarekiko zer pertzepzio eta gogobetetze maila duten aztertzen da, haien egoera, beharrak eta itxaropenak baloratzen dira, eta jarduerak hobetzeko edo egokitzeke egiten dituzten iradokizunak eta iruzkinak jasotzen dira.

Ebaluazioak hiru helburu ditu: adinekoentzako arreta eta laguntza hobetzea, boluntarioen prozesuak eta kudeaketa hobetzea, eta ekintzaren eta prozesu bakoitzaren inpaktua neurtzea, kalitatea hobetzeko protokoloak sortzeko.