



ZAINKETETARAKO OINARRIZKO GIDA

2. ARGITALPENA • 2018KO URRIA

EGILEAK

Bilbao-Basurto ESI eta Santa Marina Ospitaleko erizainak (Osakidetza):

Alberdi Ibañez, Yolanda
Dilla Velarde, Amara
Esparza Liberal, M.Carmen
Gabiola Kalogreas, Milagros C.
Isla Climente, Pilar
Moreno Martín, Monica
Olealdecoa Ibarrondo, Ana Isabel
Puertas Rotaache, Nagore
Recalde Polo, Elizabete
Sarduy Azcoaga, Iraide

SARRERA

Gida honen helburua da zaintzaileei oinarritzko informazioa ematea mendeko pertsoneri eman beharreko zainketei buruz, eta zaintzailearen gainkarga saihesteko tresnak eta erreferentziak ematea.

Zaintzaile-lanari ekiten diotenean, inor gutxi izaten da mendeko pertsona bat zaintzeari lotutako ardurei eta zailtasunei aurre egiteko gai; horregatik, ezinbestekoa da zaintzaileei laguntza ematea, eta besteak eta beren burua hobeto zaintzen laguntzea.

Epe laburrean aldaketaren bat jasan dezakeen jendea denez (askotan, ospitaleratzearen ondorioz), oso garrantzitsua iruditzen zaigu Lehen Mailako Arretaren eta Azpiakutuen Ospitalearen arteko koordinazioa, etxera itzultzea ez dadin izan estres-eragile, eta zaintzailea gai izan dadin pazientean alarma-zeinuak detektatzeko.



Lan hau Creative Commons lizentzia batekin argitaratu da, baldintza hauetan:

Hedapen libre. - Lan eratorriak, baimenduta. - Aitortu. - EzKomertziala. - PartekatuBerdin.

Informazio gehiago eta lizentzia osoa:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

Elikadura

1

Gorputz-higienea

2

Pixoihalak nola jarri

3

Presioak eragindako ultzeren
prebentzioa ohean dauden pazienteengan

4

Jarrera-alaketak
ohean dauden pazienteengan

5

Mobilizazio-teknikak

6

Erorketen prebentzioa

7

Gizarte-baliabideak

8

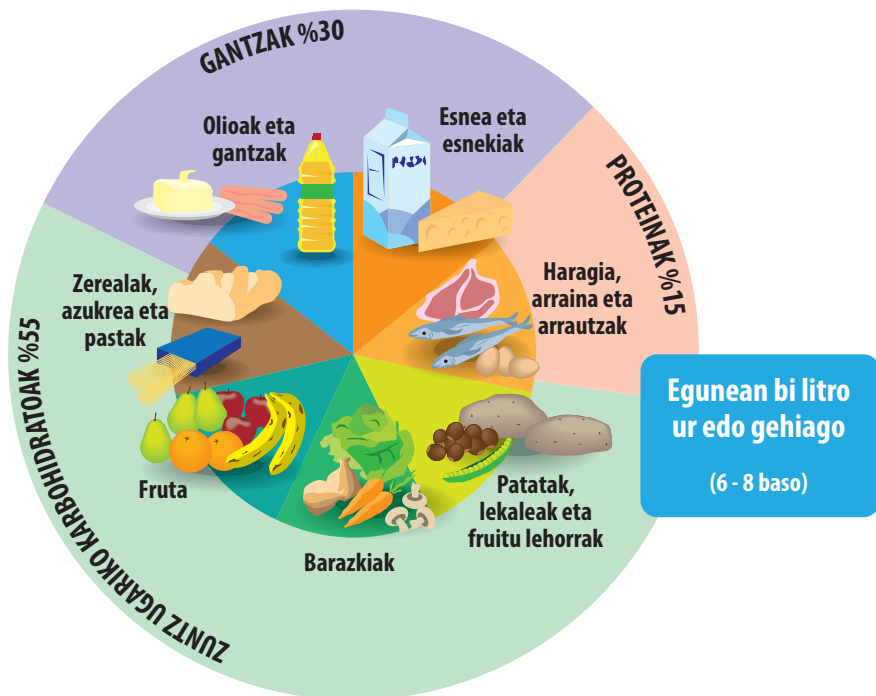
Elikadura

Pazienteari elikadura aberats eta askotarikoa ematea, hari gustatzen zaiona, dituen lehentasunak, mugak eta zailtasunak kontuan hartuta.

DIETA OREKATU BATEK OSAGAI HAUEK IZAN BEHAR DITU:

- **Proteinak, % 15** – haragiak, arrainak, arrautzak, esnea eta haren eratorriak, lekaleak...
- **Gantzak, % 30** – olioak, margarinak eta gurinak, esneki osoak, fruitu lehorrak, hestebeteak...
- **Karbohidratoak, % 55** – frutak, zukuak, ogia, pasta, arroza, barazkiak, zerealak, freskagarriak...
- **Zuntzetan aberatsak diren elikagaiak** – osoko ogia, osoko arroza, lekaleak, fruitu lehorrak, barazkiak, frutak...

Gurpil honetan, pertsona adindun batentzat elikagai-talde bakoitzetik behar diren anoak jasotzen dira:



GOMENDIO OROKORRAK

- Hartu 6 edo 8 baso **ur** egunean, gorputzak hidratazio ona izan dezan. Saiatu behar da tarte erregularretan edaten ura, egarririk izan ez arren, eta egunean 1,5-2 litro likido (ura, zukuak, infusioak...) hartzen, medikuak kontrakorik adierazi ez badu.
- **Zuntz** gehiago hartu: osoko zerealak, frutak, barazkiak eta lekaleak hartuta lortuko duzu hori. Hala, idorreria saihestuko duzu, adineko pertsonengan oso ohikoa dena.
- **Azukre**-kontsumoa gutxitu.
- **Gatz**-kontsumoa gutxitu:
Arteria-hipertentsioa badugu, komeni da otorduak prestatzean gatz gutxi erabiltzea eta gatzak mahaira ez eramatea. Otorduak ontzeko ongailu hauek erabili: limoia, ezkaia, piperbeltza, iltzea, tipula, baratxuria, eta abar.
- Adineko pertsonak gainerakoek baino energia gutxiago behar dute. Baina zenbait mantenugai —hala nola kaltzioa eta D bitamina— ezinbestekoak dira, eta, horregatik, gehiago hartu behar dira: gantz gutxiko esnekiak hartzea egunero eta egunean gutxienez ordu-erdiz eguzkitan egotea da kaltzioa eta D bitamina maila onean izateko modurik onena.
- Pazientearen eguneroko dieta 4 edo 5 otordutan banatu.
- Afaltzeko, otordu arinagoa hartu.
- Jateko, eserita jarri behar da pazienteak.

IRENSTEKO ZAILTASUNIK IZANEZ GERO

- Pazienteak irensteko zailtasunik badu, likidoekin batez ere, komenigarria izan daiteke lodigarriak edo gelatinak erabiltzea, errazago irensteko.
- Beharrezkoa bada, aukeratu erraz murtzikatzen diren elikagaiak:
elikagai bigunak aukeratu behar dira, hala nola arrautzak, arrainak, haragi txikitua, esnekiak, arroza, pastak, barazki egosiak, fruta bigunak, barazki-pureak, zopa krematsuak eta gaileta bigunak.
- Irensteko edo murtzikatzeko arazoren bat baldin dago, janaria birrinduta eman behar zaio pazienteari, eta saiatu kantitate txikian mantenugai asko ematen.

**GIRO ATSEGINA SORTZEA ETA OTORDUAK
ONDO AURKEZTEA KOMENI DA BETI**

Gorputz-higienea

OHEAN

Gorputz-atalka egin, ordena honetan:

- aurpegia eta lepoa
- enborra
- besoak
- besapeak
- hankak
- bizkarra
- oinak
- genitalak
- uzki ingurua



DUTXAN

2

- Urak ez du beroegi egon behar, eta dutxak ez du 15 minutu baino gehiago iraun behar.
- Oinetatik hasi, eta pixkana-pixkana igo behar dugu...
- Emakumeengan, genitalak aurretik atzera garbitu behar dira, infekzioak saihesteko.
- Gizonezkoetan, ondo garbitu eta lehortu behar da prepuzioaren tolestura, arrazoi beragatik.
- Aztertu larruazala arretaz hezur-irtenguneetan, eta bilatu ultzera bat sortzen ari dela adieraz lezaketen gune gorrituak, babak edo higadurak.

ILEA

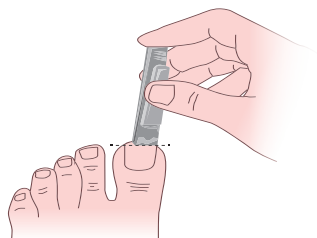
- Garbitu, gutxienez, astean behin.
- Bizarra maiz moztu.

OINAK

- Garbitu ura eta xaboiarekin, eta lehortu kontuz, hatz arteko guneak batez ere.

AZAZKALAK

- Eskuetako eta oinetako azazkalak zuzen moztu behar dira, eta/edo leundu, ahal dela bainuaren ondoren; larruazaleko lesiorik sortu den aztertu, eta, halakorik badago, kontsultatu erizainari.



BELARRIAK

- Garbitu belarri-hegala urarekin eta xaboiarekin, belarrira urik sartu gabe.
- Ez sartu kotoi-txotxik.
- Audiofonia badu, kendu gauean, eta garbitu argizari-arrastoak.



AHOA

- Garbitu beti otordu bakoitzaren ondoren, eta beharrezko iruditzen zaigun orotan.
- Ohiko higiea egiteko, erabili eskuila bigunak eta hortzetako pasta fluorduna.
- Hortz-protesia badu, kendu gauean, eta garbitu urarekin eta soluzio antiseptiko batekin.
- Mendeko pertsonengan, disolbatu ahoko antiseptikoa eta ura (proportzio berean), eta eman gaza batekin mihian, ahosabaian, aho alboetan eta hortzoietan.
- Azkenik, hidratatu ezpainak baselinarekin.

BEGIAK

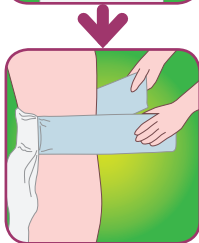
- Garbitu begiak ur epelarekin, begi bakoitzerako gaza bat erabiliz eta barneko angelutik kanpokorantz igurtziz.

Pixoihalak nola jarri

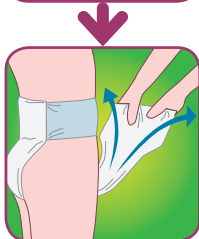
ZUTIK ALDATZEKO



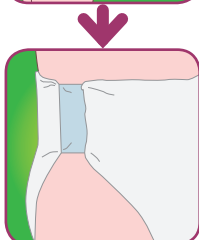
- 1** Ireki xurgagarria erabat, eta luzatu, kaiku-forma emanaz. Ireki gerrikoa.



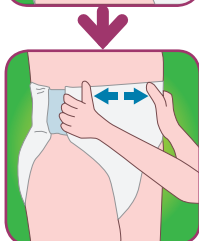
- 2** Jarri gerrikoa aldakaren inguruan, eta estutu aurrean belkroarekin.



- 3** Pazientea zutik dagoela, igaroarazi xurgagarria haren hanken artetik. Luzatu belkrozko aurreko zerrendak.



- 4** Itsatsi belkro-zerrendak gerrikoari, presio arina eginez. Leundu iztondo inguruan sortzen diren tolesturak.

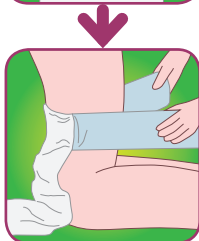


- 5** Begiratu belkro-zerrendak ondo itsatsita dauden eta xurgagarria ondo estutua dagoen iztondo inguruan.

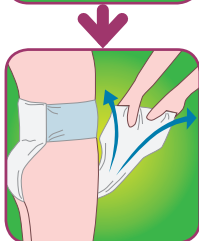
ESERITA NOLA ALDATU



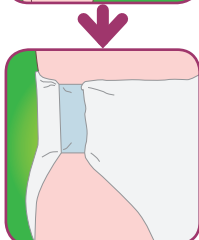
- 1** Ireki xurgagarria erabat, eta luzatu, kaiku-forma emanaz. Ireki gerrikoa.



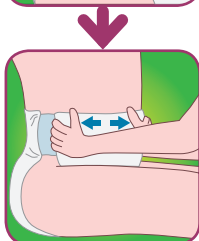
- 2** Pazientea eserita dagoela, jarri gerrikoa aldakaren inguruan, eta estutu aurrean belkroarekin.



- 3** Altxa une batez pazientea, xurgagarria haren hanken artetik pasatzeko. Luzatu belkrozko aurreko zerrendak.



- 4** Itsatsi belkro-zerrendak gerrikoari, presio arina eginez. Leundu iztondo inguruan sortzen diren tolesturak.



- 5** Begiratu belkro-zerrendak ondo itsatsita dauden eta xurgagarria ondo estutua dagoen iztondo inguruan.

Pixoihalak nola jarri (jarraip.)

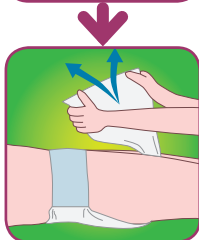
ETZANDA NOLA ALDATU



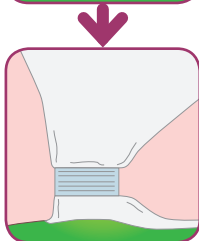
- 1** Ireki xurgagarria erabat, eta luzatu, kaiku-forma emanaz. Ireki gerrikoa.



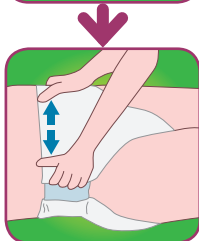
- 2** Etzan pazientea albo baterantz, eta jarri xurgagarria atzean. Pasatu gerrikoa gerri azpitik.



- 3** Jarri erabiltzailea ahoz gora. Doitu gerrikoa belkrozko zerrendekin. Pasatu xurgagarria hanken artetik. Luzatu belkrozko aurreko zerrendak.



- 4** Itsatsi belkro-zerrendak gerrikoari, presio arina eginez. Leundu iztondo inguruan sortzen diren tolesturak.

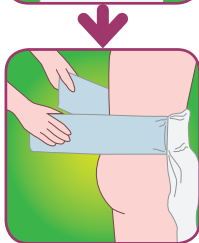


- 5** Begiratu belkro-zerrendak ondo itsatsita dauden eta xurgagarria ondo estutua dagoen iztondo inguruan.

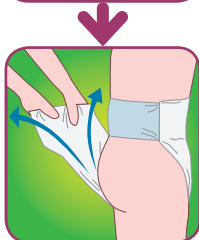
ZUTIK NOLA ALDATU. ALDERANTZIZ NOLA JARRI



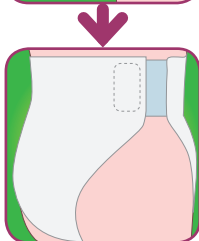
- 1** Ireki xurgagarria erabat, eta luzatu, kaiku-forma emanaz. Ireki gerrikoa.



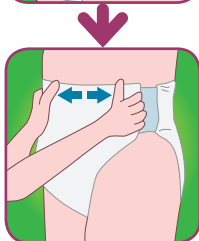
- 2** Jarri gerrikoa aldakaren inguruan, eta estutu atzean belkroarekin.



- 3** Pazientea zutik dagoela, igaroarazi xurgagarria haren hanken artetik. Luzatu belkrozko aurreko zerrendak.



- 4** Itsatsi belkro-zerrendak gerrikoari, presio arina eginez. Leundu iztondo inguruan sortzen diren tolesturak.



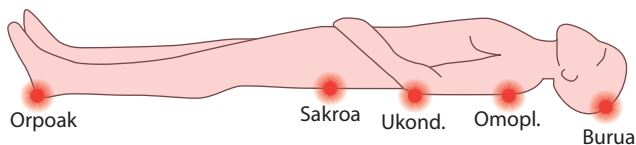
- 5** Begiratu belkro-zerrendak ondo itsatsita dauden eta xurgagarria ondo estutua dagoen iztondo inguruan.

Presioak eragindako ultzeren prebentzioa ohean dauden pazienteengan

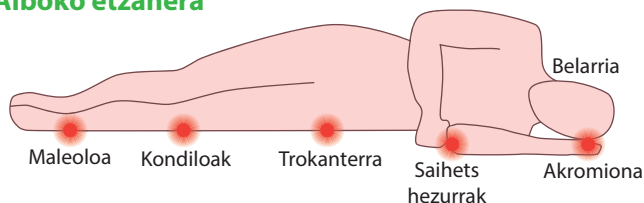
PRESIOAK ERAGINDAKO ULTZERAK

Pertsona bat luzaroan gorputz jarrera berean (pisua lekuz aldatu gabe) egon delako suntsitzen den larruazal-eremua.

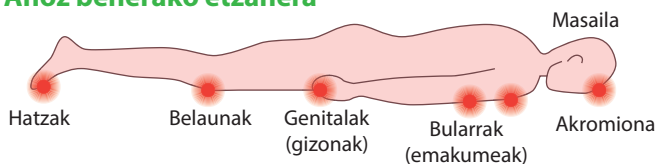
Ahoz gorako etzanera



Alboko etzanera



Ahoz beherako etzanera



OINARRIZKO ZAINKETAK

- Aztertu larruazala egunero: garbi eta lehor mantendu, garbitu ur epelarekin eta xaboi neutroarekin, eta erabili krema hidratatzailea garbitu ondoren.
- Ez erabili alkoholik edo koloniarik zuzenean larruazalean.
- Eman egunean 2l likido (ura, zukuak, infusioak...), medikuak kontrakorik adierazi ezean.
- Askotariko dieta, proteina askokoa (haragiak, arrainak, arrautzak, esnekiak) eta bi-taminatan ere aberatsa (frutak, barazkiak), larruazala egoera onean mantentzeko eta zauririk izanez gero orbaintzen laguntzeko.
- Oheko arropa garbi, lehor eta zimurrik gabe mantendu.
- Aldatu gorputz-jarrera 2-3 orduz behin.
- Erabili presioa arintzeko gailu bereziak (koltxoiak, kuxinak...). Inoiz ez flotagailu-erako gailurik.
- Egin ariketa fisikoa (aktiboa nahiz pasiboa) ahal duzun guztietan.

ALARMA-ZEINUAK

- Berme-eremuak gorrituta egotea.
- Larruazalean erroitzak, lehortasuna edo hezetasuna izatea.



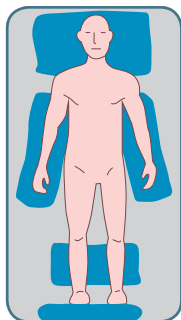
Jarrera-al daketak ohean dauden pazienteengan

Jarrera-al daketak ohean dauden pazienteengan presio jarraitua arintzen laguntzen dute, eta, beraz, ezinbestekoak dira presioak eragindako ultzerak prebenitzeko.

Aldaketak 2-3 orduz behin egin behar dira, eta, eserita egon daitezkeen pazienteengan, ordu oro, ipurmasailen gainera eramanez pisua eta alde batetik bestera mugituz 15-30 minutuz behin.

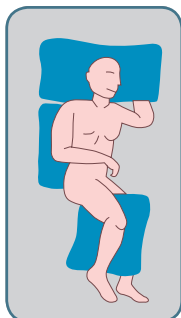
Jarrera-al daketak txandakatu egin behar dira, eta jarrera guztietatik igaro; hau da, **ahoz gora etzanda, eskuinerantz etzanda, ezkererantz etzanda, ahoz behera etzanda**, eta, ahal izanez gero, **eserita** (adibidez, otorduetan).

AHOZ GORAKO ETZANERA



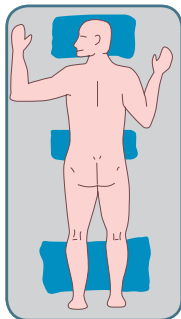
- Jarri burua, lepoa eta sorbaldak hartzen dituen burko edo kuxin zabal bat.
- Burkoak besoen azpian.
- Kuxin bat hanken azpian, orpoek ohea ukitzen ez dutela.
- Oinak angelu zuzenean, oinazpien eta ohearen beheko aldearen artean kuxin bat jarrita.

ALBOKO ETZANERA



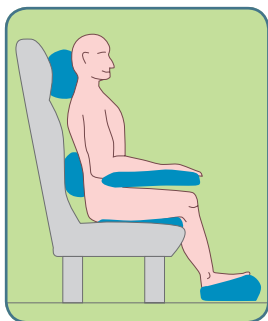
- Jarri pazientea albo baterantz.
- Burkoa pazientearen buruaren eta lepoaren azpian.
- Burko handi bat bizkarrarekiko paralelo, eta haren kontra jarri pazientea, berme-sorbaldak atez.
- Burko bat hanken artean, iztondoetatik oinetaraino.

AHOZ BEHERAKO ETZANERA



- Biratu pazientea, ahoz behera geratzen den arte, eta jarri burua, albo baterantz, burko baten gainean.
- Burko txiki bat abdomenaren azpian, eta handi bat hanken beheko zatiaren azpian, oinak angelu zuzenean utziz.
- Jarri besoak tolestuta.
- Utzi presiorik gabe oinetako behatzak, belaunak, genitak eta bularrak.

ESERITA



- Erabili besaulki eroso bat, bizkarraldea pixka bat atzerantz okertua.
- Jarri kuxin bana lepoan, gerrian eta oinen azpian.
- Utzi oinak angelu zuzenean gainazal baten gainean, zintzilik gera ez daitezen.

ZUNDAK ETA POLTSA BILTZAILEAK ERABILTZEAN KONTUAN IZAN BEHARREKOAK

- Maskuri-zunda esparatrapuz finkatu behar da izterraren barnealdean, baina behar baino gehiago tenkatu gabe, mugitzeko aukera eman dezan.
- Poltsa biltzailea (zundari lotua) ohearen edo besaulkiaren beheko alboaren ertzean jarri behar da, maskuria baino beherago beti, lurra ukitzen ez duela.

Mobilizazio-teknikak

Ahal dela, pazienteak ere lagundu behar du

HELBURUAK

- Pazientea mugitzea eta gorputz-jarrerak aldatzea.
- Ultzeren prebentzioa.
- Muskulu-tonuaren galera eta muskulu-uzkurdurak prebenitzea.

MOBILIZAZIOA BEHAR BEZALA EGITEKO OINARRIZKO ARAUAK

- Zaintzailea: bizkarra zuzen, belaunak tolestuta eta berme-oinarria handitzeko hankak bereizita egin lana.
- Pertsona bati heltzean edo mugitzen laguntzean, oinak bereizi egin behar dira, bat aurrean eta bestea atzean jarriz; izan ere, horrek kulunka-mugimendua erraztu eta pazienteak altxatzen laguntzen du, gure gorputza kontrapisu moduan erabiliz.
- Gure gorputza pazientearengandik ahalik eta hurbilen jarri behar dugu.
- Beste pertsona bat mugitzeko, gorputzaren beraren kontrapisua erabili behar dugu.
- Edozein lan egitean, altuera egokian egin behar dugu.
- Pazienteari honela hel dakioko:
 - Sorbaldetarik
 - Besoak haren besapeetatik pasatuta
 - Gerritik
 - Aldaketatik
 - Gerritik eta iztondotik
 - Besaurreetatik
- Eta, pazienteak mugitzean, mugimendu uniforme eta konstanteekin egin behar da, astindu zakarrik eman gabe eta tira gabe.



PAZIENTEA TARTEKO IZARAREKIN NOLA MUGITU

Tolestu izara bat luzera-erditik (tarteko izara), eta jarri ohean, azpiko izararen gainean baina pazientearen azpian, haren sorbaldeetatik izterretarainoko zatia hartzen duela. Saiatu tarteko izara, gainerako izarak bezala, ondo tenkatuta eta leun jartzen, ohean dagoen pertsonari kalte egin liezaiokeen zimurrik gabe.



LAGUNTZEN EZ DUEN PAZIENTEA

- Komeni da bi pertsonaren artean mugitzea, bakoitza pazientearen ohearen alde banatan jarrita.
- Kendu burkoa pazienteari.
- Ahal bada, jarri pazientea hankak bereizita eta belaunak tolestuta.
- Bi pertsonak, alde banatatik, batera heldu behar diote tarteko izarari, bakoitzari dagokion aldetik, eta aldi berean jaso eta tira behar diote nahi duten lekurantz.



6

LAGUNTZEN DUEN PAZIENTEA

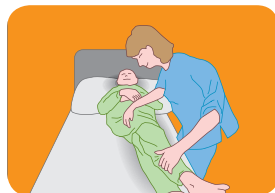
- Jarri ohearen ondoan.
- Pazienteak ohearen atzealdeari heldu behar dio eskuekin, aldi berean belaunak tolestuz eta oinak ohean bermatuz.
- Pasatu gure besoak pazientearen aldaken azpitik, eta egin indarra pazienteari laguntzeko, hark bere besoekin eta hankekin indarra eginez laguntzen duen bitartean, nahi den lekualdatzea lortu arte.



Mobilizazio-teknikak (jarraip.)

NOLA MUGITU PAZIENTEA OHETIK GURPIL-AULKIRA

- Ipini gurpil-aulkia ohearen alde batean, gurpilei balaztak jarrita.

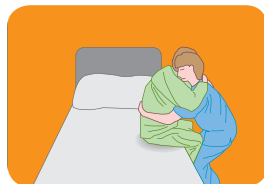


- Hurbildu pazienteea ohe-ertzera, eta eserarazi, hankak kanporantz dituela.



6

- Jarri pazientearen aurrean belaunak tolestuta, hankak bereizita, oin bat bestea baino aurrerago dela (kulunka-mugimendua errazteko)



- Jarri pazientearen besoak gure sorbaldetan edo bizkarrean (inoiz ez gure lepoari helduta), eta heldu hari gerritik besoekin; altxa, biratu blokean aulkirantz, eta han eserarazi.



NOLA MUGITU PAZIENTEA GURPIL-AULKITIK BERE OHIKO AULKIRA EDO ESERLEKURA

- Jarri gurpil-aulkia ohiko eserlekuarekiko perpendikular, gurpilei balazta jarri, eta kendu oin-euskarria eta eserlekuaren aldeko beso-euskarria.
- Jarri pazientearen aurrean bizkarra zuzen, zangoak tolestuak eta oinak bereiz dituzula, oin bat bestearen aurrean dela.



- Eutsi pazientearen hankei zeureekin (aurrez aurre).
- Heldu pazienteari besoekin gerritik, eta, mugimendu lehor eta jarraitu batekin, jaso gupil-aukitik, eta birarazi blokean, bere eserlekuan eserita uzteko.
- Ondo eserita, bizkarra zuzen eta ipurmasailak atzean dituela jarri; horretarako, beharrezkoa bada, besarkatu atzetik besoak haren sorbalden azpitik pasatuz, eta, ahal izanez gero, zure esku batekin besteari eutsiz, pazientearen gorputzari aulkiaren bizkarraldera bultzatzeko. Behar izanez gero, erabili kuxinak eta/edo gerrikoak.



NOLA JARRI ZUTIK ESERITA DAGOEN PAZIENTEA

- Jarri pazientearen aurrean bizkarra zuzen, zangoak tolestuak eta oinak bereiz dituzula, hanka bat pazientearen hanken artean eta bestea atzerago direla.
- Jarri zure besaurreak pazientearen besaurreen azpian, altxatzean non heldua izan dezan.
- Pazienteak aurrerantz okertu behar du, oinak ondo bermatuak dituela, eta guk (gure ukondoak gerriaren kontra jarrita) haren gorputza atzerantz kulunkatu behar dugu, aldi berean hankak luzatuz, pazientea altxatzeko.
- Pazientea zutik jarri ondoren, heldu zenbait segundoz besaurreetatik, gorputz-jarrera bermatzeko.



Erorketen prebentzioa

Erortzea da adinarekin maizen gertatzen den arazoetako bat, eta lesio larriak eragin ditzake.

Erorketa gehienak etxean gertatzen dira. Kontuan izan behar dira erorketak izateko arriskua handitzen duten faktoreak:

- orekari eusteko eta behar bezala mugitzeko zailtasuna,
- ikusmen-arazoak, argiztapen faltagatik edo ikusmenagatik beragatik,
- oinetako desegokiak erabiltzea (ondo eusten ez dutenak edo oinetara behar bezala egokitzen ez direnak),
- urratsak behar bezala egitea eragozten duten arazoak izatea oinetan,
- ingurunearen ezaugarriak (ospitalea, etxea, kalea).

KONTUAN IZAN

Jaikitzean, eseri ohe-ertzean zenbait minutuz zutik jarri aurretik. Beste mugimendu batzuk egin aurretik oreka berreskuratzen edo mantentzen lagunduko dizu horrek.

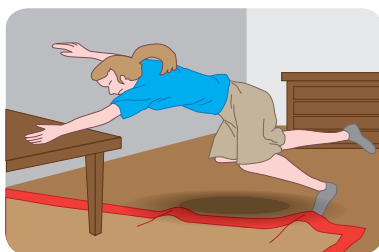
7

Zenbait botikak erorketa-arriskua areagotu egiten dute. Horregatik, komeni da tratamenduak ondo doituak izatea eta botikak jartzeko emandako jarraibideak betetzea. Zalantzarik baduzu, galdetu zure medikuari edo erizainari.

AHOLKU OROKORRAK

LURRA

Ez du irristakorra izan behar. Ez jarri alfonbrarik, eta, jartzekotan, lurrari lotuak egon daitezela, irrist ez egiteko. Kendu paretik estropezu egitea eragin dezakeen objektu oro. Jarri barandak eskaileren bi aldeetan.



BAINUGELA

Jarri dutxa bainuontziaren ordeaz. Jarri ez labaintzeko alfonbra txikia edo zerrendak. Ahal bada, jarri heldulekuak horman, eta eserlekua bainuontzian. Jarri heldulekuak komunaren ondoan, esertzen eta altxatzen laguntzeko.

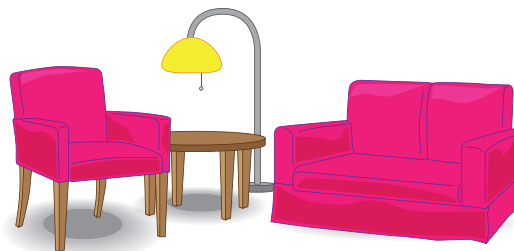


LOGELA

Arazorik gabe jaiki ahal izateko altuera egokia izan behar du oheak. Koltxoia irmoa izan behar du, esertzean hondoratzen ez dena. Aulkiek eta mahaitxoek egonkorrak izan behar dute, eta beso-euskarriak izan behar dituzte, besoak arazorik gabe bermatzeko.

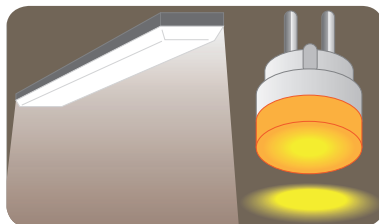
EGONGELA

Aulkiek, sofek eta besaulkiek beso-euskarriak izan behar dituzte, eta bizkarralde eta eserleku irmoak. Jarri maiz erabiltzen dituzun objektuak eskura, haiek hartzeko aulkirik edo eskailerarik erabili beharrik izan ez dezazun, horrek erortzeko arriskua handitu egingo bailuke.



ARGIZTAPENA

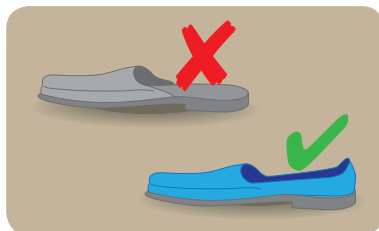
Argiztapen ona, logeletan, bainugeletan eta sukaldean, batez ere. Jarri argitxo bat gauetan (ez ibili inoiz ilunpean). Ez utzi kable solterik. Etengailuak eskura izan.



OINETAKOAK

Oinari ondo eusten dioten (inoiz ez orporik gabeko txankletak) eta gomazko zorua edo irrist ez egitekoa duten oinetako egokiak erabiltzea gomendatzen da.

Behar baduzu, erabili bastoia edo eskorga, ibiltzean segurtasun handiagoa izan dezazun.



• Udal Gizarte Zerbitzuak

Gizarte Zerbitzuen Sistemara sartzeko atea. Bilbo udalerrian Oinarrizko Unitate bat dago barruti bakoitzean:

OINARRIZKO ARRETA OROKORRA (2018)			
Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak	Helbideak	Telefono-zenbakiak:	Posta elektronikoa
01 - Deusto-San Inazio	Bidarte Udal Zentroa, Lehendakari Agirre 42, 1.a	944 47 76 54/00	ubdeusto@bilbao.eus
02 - Uribarri-Zurbaran	Castañes k. 11, 2. solairua	944 20 44 06/07/08	uburibarri@bilbao.eus
03 - Otxarkoaga-Txurdinaga	Zizeruena k. 4, 1.a	944 73 23 64/65	ubotxarkoaga@bilbao.eus
04 - Santutxu-Bolueta	Begoñako Udal Zentroa, Zirko Amateurra 2	944 73 47 45	ubsantutxu@bilbao.eus
05 - Zazpi Kaleak	La Bolsa Auzo Etxea, Pilota k. z/g	944 15 66 46 / 944 15 69 00	ubcascoviejo@bilbao.eus
06 - San Frantzisko-Abusu	Mirasol kondea Udal Zentroa, Mirasol kondea 2	944 16 81 33 / 944 16 88 06	ubsfancisco@bilbao.eus
07 - Irala-San Adrian	Iralako Auzo Etxea, Jaro de Arañe plaza 1	944 21 96 29 / 944 21 02 05	ubirala@bilbao.eus
09 - RErrekalde-Peñascal	Altube zeharkalea 6	944 10 51 52	ubpenascal@bilbao.eus
09 - Abando	Uribitarte pasealekua 10 (sarrera Uribitarte kaletik)	944 20 54 53 / 944 20 54 60	ubcentro@bilbao.eus
10 - Zorrotza	Zorrotza-Kastrexaa errepidea 22 (sarrera Astillero kaletik)	944 25 23 16/17	ubzorrotza@bilbao.eus
11 - Basurtu-Altamira	Basurtuko Udal Zentroa, Zankoeta, 1	944 20 50 58	ubbasurto@bilbao.eus
Gizarte Larrialdietarako Udal Zerbitzuak	Uribitarte k. 11	944 70 14 60	urgencia@bilbao.eus

Bertan, nabarmendu beharrekoak dira Informazio, Balorazio eta Orientazioko Zerbitzua eta Etxeko Laguntzako Zerbitzua

- **BIZKAIKO FORU ALDUNDIA** - Eskumenak ditu Balorazio eta Arreta Espezializatuan edo Bigarren Mailakoan; hauek besteak beste: Mendekotasuna baloratzea; eguneko zentroak eta egoitza-zentroak, aldi baterakoak edo iraunkorrak, mendekotasuna duten pertsonentzat edo dibertsitate funtzionala dutenentzat; Haurren Babesgabetasuna...
- **Eusko Jaurlaritza** - Teleasistentziako Zerbitzu Publikoa (betiOn)
- **Hirugarren Sektoreko entitateak / Akonpainamendu Zerbitzua** duten elkarteak: **Cáritas, Pausoka-Gurutze Gorria, Nagusilan**
- **Laguntza tekniko**en mailegua (ohe artikulatuak, gorpil-aulkiak, taka-takak...) **Pausoka-Gurutze Gorria, Gutxitasun fisikoa edo/ta organikoa** duten Bizkaiko pertsonen Koordinazio Federazioa (Fekoor).
- **Mendekotasuna** duten pertsonen senide / zaintzaileei laguntzeko Udal Zentroa: **“Zaintzea”** José María Escuza k. 22 bis - Bilbao.

- **Garraio egokitua - Gurutze Gorria, Bidaideak, DYA.**
- **GIZATEK** - Autonomia pertsonala sustatzeko, orientazioa emateko eta sustapen horretan laguntzeko produktuak mailegatzeko foru zerbitzu publikoa.
Etxeko oztopo arkitektonikoak eta bestelako materialak hobetzeko laguntza, mendekotasun-mailaren eta baliabide ekonomikoen arabera.

TELEFONO INTERESGARRIAK

- **Aldundia** – 944 06 80 00
- **Teleasistentzia-Betion** – 900 851 600
- **Cáritas** – 94 402 00 99
- **Pausoka-Gurutze gorria** – 944 10 39 84
- **Zaintzea** – 944 02 00 99
- **Desgaituen Koordinakundea** – 944 05 36 66
- **Nagusilan** – 944 48 00 48
- **Bidaideak** – 944 76 62 00
- **DYA** – 944 10 10 10
- **Gizatek** – 900 220 002

BIBLIOGRAFIA

- **GUÍA DE ATENCIÓN COMPARTIDA AL PACIENTE PLURIPATOLÓGICO.**
Eremuko zainketen batzordea, Infanta Elena Ospitalea, Huelva- Kostalde barrutia, Compiña- Condado barrutia.
- **UNIDAD DE PACIENTES PLURIPATOLOGICOS.**
Estandarrak eta gomendioak. Txostenak, azterketak eta ikerketa 2009, Osasun eta Gizarte Politika Ministerioa.
- **PROCESO ASISTENCIAL INTEGRADO. ATENCIÓN A PACIENTES PLURIPATOLOGICOS.**
Osasun Kontseilaritza. Andaluziako Junta. Manuel Ollero et alt..
- **GURE ZAHARREI ARRETA ZELAN EMAN.**
Eroski Consumer Gida praktikoa.
- **PRESIOAGATIKO ULTZERAK PREBENITZEKO ETA ZAINTEKO PROTOKOLOA.**
2006 Osakidetza-Eusko Jaurlaritza

Interneten bidez Aurretiko Zita eskatzeko:
www.osakidetza.euskadi.eus

Kontsultatu edo deuseztatu ditzakezu hartuak dauzkazun zitak, edota beste berri bat eskatu. Osasun txartel elektronikoaren bidez identifikatu behar duzu, edo bestela OTI-ko (Osasun Txartel Indibidualeko) zeure datu pertsonalak emanaz.



Osakidetza

BILBAO - BASURTO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO - BASURTO



Osakidetza

SANTA MARINA OSPITALEA
HOSPITAL SANTA MARINA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO