

Familiako Zaintzailearen Senitartekoak eta ingurune soziala

Norberarentzako denbora ere badago

Familiako zaintzailearen bizitza pertsonala eta bere buruari eskaintzen dion denbora dira gairik garrantzitsuenetako batzuk, baita gutxien baloratuak ere. Pertsona horiek bizitza independentea eta antolatua zuten menpekotasun – egoera sortu zenean. Une horretan bertan eskatu behar du familiako zaintzaileak bizitza horri eustea, edo ahalik eta aldaketa gutxien egitea. Babes – taldeak sortu behar dira gizarte – eta familia – ingurunean, lehenengo jarduerari utsi, eta, aldi berean, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona zaintzeari uzteko.

Familiako zaintzailea errudun senti daiteke pauso hori ematean, berekoikeriaz jokatzeko ari dela pentsa dezake. Ezta hurrik eman ere. Independentzia – eta autonomia – jarrera horri utsiz gero, eraginkortasun gehiagorekin egingo ditu zaintza – lanak, eta, era berean, bere burua zaintzen jarraituko du (emozionalki eta osasunari dagokionez), eta hori onuragarria da ingurukoentzat ere.

Bi premisa hauek hartu behar ditu oinarritzat eguneroko bizitzan, pertsona hori zaindu eta beharizan pertsonalei arreta eskaintzeko:

- Jarduera ordutegi malguarekin programatu, ustekabeko aldaketak egin ahal izateko kalte ekonomikorik, sozialki edo lanaren ingurukorik ez izateko.
- Taldean ordezkapenak egiteko egokiak diren pertsonak izatea, horien artean ere inor ez baita ordezkazina.

Bi kondizio horiek lasaitasuna emango diote familiako zaintzaileari, eta zenbait lan edo aisialdiko jardueratan maiz parte hartzea erraztuko diote. Ondorioz, bizitza osoagoa eta atsegingarriagoa izango du.

Familiako zaintzaileak argi izan beharko du beti bere kezkek eta behar sozialek zein pertsonales eskatzen diotena egitea ezinbestekoa eta ukaezina dela, eta ez duela onartzen “ezin da” erantzun gisa. Horretarako, gogoan izan beharko du, halaber, arazo zehatzak konpontzeko, elkarrean administrazioen laguntzak eta baliabideak eskuragarri dituela. Hori guztia eginez gero, besteak zaintzeko bere burua zaintzea lortuko du.

Bizitza osoa izateko aholku praktikoak

- Familiako zaintzailearen eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren beharrak aztertu.
- Familiako zaintzaile gisa ditugun mugak ezagutu eta mantendu.
- Gogoan izan inor ez dela perfektua. Gehienez ere, ahalik eta ondoen egin ditzakegu gauzak.
- Ez sentitu errudun.
- Laguntza eskatu, beharrezkoa den guztietan. Ez egon berez etorri zain.
- Ez onartu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak beste inork zaintzerik nahi ez izatea.
- Bilatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak harreman ona duen eta pertsona hori gustara sentiarazten duen norbait, laguntza emataeko eta /edo ordezkatzeko.
- Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren gaitasunas sustatu, eta ahalik eta eginbehar gehienetan lagutzeko eskatu.
- Egoera fisikoa zein mentala zaindu. Ariketa fisikoa egin, eta zaletasunentzako denbora hartu.
- Arazoetatik deskonektatzeko moduak bilatu.
- Mendekotasun – nukleotik alde egin egun batzuetarakok, maiztasun finakoarekin.
- Mendekotasun – nukleotik kanpoko lagunekin ditugun harremanei eutsi. Ahal bada, zabaldu.
- Bion gizarte - nukleoak elkartu zenbait jardueratan. Hala, bion taldea zabalduko da.
- Saiatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak lagun berriak egin ditzan, eta lehengoak gal ez ditzan.
- Kezkak adierazi, eta normaltasunez hitz egin pertsona horrekin dugun mendekotasun – egoeraz.
- Sortzen diren zalatzak dagokin espezialistari galdetu.
- Antzeko egoerei buruzko informazioa jaso elkarteen eta komunikabideen bidez, eta informazio hori, gero, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari jakinarazi.
- Umorez hartu egoera guztiak, eta saiatu umore hori besteei helarazten.
- Irudimena erabili arazoie aurre egiteko arma indartsu gisa. Helburu bat lortzeko bitarteko ugari daude.
- Jarrera baikorra baina errealista izan, fantasiarik eta ezkortasunik gabe.
- Maitasuna, errespetua eta duintasuna helarais mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari. Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak eta haren ingurukoek maitasuna, errespetua eta duintasuna ematea lortu.
- Laguntza bilatu administrazio publikoak eskaintzen duen baliabideetan.

Ondorioa

Besteak zaintzeko norbera zaintzea da orrialde hauen asmoa ondoen laburtzen duen esaldia. Familiako zaintzaile – lanetan orientazio gisa erabili behar dira. Gizarte – eta familia – ingurunea inplikatzan badira, bizi – kalitate hobea izango dute bai mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak, bai eta familiako zaintzaileak ere.