

Zaintzaileentzat

Nork bere burua zaintzeko gomendioak

Zaintzaileek ere beren burua zaintzeko beharra dute. Ongi egotea oinarritzkoa da zaindu ahal izateko. Hurrengo gomendioak baliagarriak izan daitezke nor bere burua zaintzeko eta bertzeak zaintzeko.

- ▶ **Zaintza lanak** hasieratik senitartekoekin, lagunekin, osasun-profesionalekin, gizarte-baliabideekin eta elkarteekin antolatzea “ezin dut gehiago” sentitu baino lehen. Pertsona guztiak dira zaintzeko gai. **Zaintza lanak partekatzeko eskubidea dut.**
- ▶ Gaixotasunari eta eskura dauden baliabideei buruzko **informazioa** edukitzea. **Ulertzen ez dudan guztiari buruzko informazioa eskatzeko eskubidea dut.**
- ▶ **Eguneroko bizitza antolatzea**, eta niretzat familia-harremanentzat, gizarte-harremanentzat, aisialdiarentzat eta nire zaletasunentzat espazioak uztea. **Niretzat denbora hartzeko eskubidea dut.**
- ▶ **Norberaren osasuna zaintzea:** osasuntsu jatea, lo egitea, ariketa fisikoa maiz egitea, eta tabakoa eta alkohola saihestea. **Neure burua zaintzeko eskubidea dut.**
- ▶ **Estresa eragiten duten egoerak identifikatzea**, aztertzea eta irtenbide errealistak bilatzea. Erlaxatzeko teknikak ikastea eta aplikatzea lagungarria izan daiteke. **Nire irtenbideak aukeratzeko eta bizitza lasaia izateko eskubidea dut.**
- ▶ **Sentitzen diren emozio eta sentimenduak** identifikatu eta haiei aurre egitea; batzuetan, zaintzak gainkarga emozionala eragiten du. **Bizitzeko eta sentimendu ezberdinak adierazteko eskubidea dut.**
- ▶ **Modu positiboan pentsatzea:** “Gai naiz”, “Ongi egiten dut”, “Irtenbidea aurkituko dut”, “Ahaleginagatik sarituko dut nire burua” eta ezaugarri pertsonal berriak aurkitzeak autoestimua sustatzen du. **Pertsona baliotsua eta baliabide duna sentitzeko eskubidea dut.**
- ▶ **Zaintzen dudan pertsonarekiko harremana eta komunikazioa zaintzea.** Pazientziak, errespetuak eta umoreak mesede egiten diote tratu onei. **Harreman onak izateko eskubidea dut.**
- ▶ Zaintzapeko pertsonaren zainketari eta eskakizunei **mugak jartzea.** “Ezetx errateko eskubidea dut”
- ▶ **Gainkarga-sindromearen** hasierak eragin dezaken sintomak (buruko mina, digestio-ondoeza, insomnia, autozainketarako eta zaletasunerako interesik eza, isolamendua, alkohol, tabako eta medikamentu-abusua, negar egiteko gogoia, suminkortasuna, e.a.) Norberarengan ezagutzea eta antzematea. **Ongi sentitzeko eskubidea dut.**