

# AURKIBIDEA

Orria

1. SARRERA .....	7
2. OSASUNARI BURUZKO DEFINIZIO SOZIALAK .....	13
2.1. Osasunak errealitate konplexu eta aldagarria adierazten du .....	15
2.2. Osasuna, ongizate pertsonal moduan ulertuta .....	20
2.2.1. Gorputz- eta emozio-oreka .....	20
2.2.2. Landa-sozialtasuna .....	22
2.2.3. Bizi-kalitate naturala .....	24
2.3. Osasunean eragiten duten oinarrizko alderdiak: elikadura, ariketa eta bizi-erritmoa .....	25
2.3.1. Elikadura: osasun- eta prebentzio-iturri .....	25
2.3.2. Ariketa fisikoa: gai polemikoa .....	28
2.3.3. Bizi-erritmoa: estresa eta harreman pertsonalak .....	31
2.4. Gaixotasuna: egunerokotasunean ezustean sartzean .....	34
3. FAMILIA-SAREAK: OSASUNA ETA ZAINZTA BANAEZINAK ..	39
3.1. Norbere burua zaintzea, tarteko belaunaldiaren ikuspuntutik .....	42
3.1.1. «Denbora propioa» izateko zailtasuna .....	42
3.1.2. Norbere burua zaintzea, etorkizunari begira .....	46
3.1.3. Norbere burua zaintzea kontuan ez izatea .....	46
3.2. Adineko emakumeak beraien burua zaintzen .....	47
3.2.1. Zaintza, gauza berri moduan hartuta .....	47
3.2.2. Zainketa praktikak .....	49
3.3. Adinekoen zainketa, adinekoen ikuspuntutik .....	50
3.3.1. Zalantza eta kezka .....	50

3.3.2. Zainduak izateko eskubidea eta egoitza eta eguneko zentroetara joan nahi ez izatea . . . . .	51
3.3.3. Etxean geratzea kanpoko laguntzarekin . . . . .	55
3.4. Zaintzaileak . . . . .	56
3.4.1. Adinekoak zaintzen dituzte . . . . .	56
3.4.2. Familia zaintzen dute . . . . .	65
3.4.3. Norbere burua zaintzen al dute? . . . . .	71
3.4.4. Nola ikusten dute beraien zaintza etorkizunean? . . . . .	73
4. SARE SANITARIOA . . . . .	75
4.1. Ekipamendu eta zerbitzuen sakabanaketa . . . . .	77
4.2. Hiru belaunaldien ikuspegiak . . . . .	79
4.2.1. Adineko belaunaldia: sendagilearen irudia eta zerbitzu sanitarioen erabilera . . . . .	79
4.2.2. Tarteko belaunaldia: sendagilearen irudia besteentzat da . . . . .	81
4.2.3. Belaunaldi gaztea: sistema sanitarioarekin noizbehinkako harremana . . . . .	82
4.3. Arreta profesionala . . . . .	83
4.3.1. «Arreta onak» duen garrantzia . . . . .	83
4.3.2. Erizainaren irudia . . . . .	85
4.3.3. Etxez etxeko pertsonal sanitarioa . . . . .	86
4.3.4. Pertsonal sanitarioaren telefono bidezko arreta . . . . .	86
4.3.5. Osasun-arretako hizkuntza: euskara/gaztelania . . . . .	86
4.4. Ospitale-eremua . . . . .	87
4.5. Osasun pribatua . . . . .	88
4.6. Terapia osagarriak . . . . .	88
4.7. Talde jakin batzuen berariazko gaiak . . . . .	89
5. LABURPENA ETA NABARMENDU BEHARREKO ELEMENTUAK	91
Metodologia-eranskina . . . . .	97
Bibliografia-erreferentziak . . . . .	106