

AURKIBIDEA

1. SARRERA	6
2. ZAINTZEN HASI	9
2.1 ZER DELA ETA ZAINDU BEHAR DIRA ADINEKOAK?	10
2.2 NOIZ BIHURTZEN DA PERTSONA BAT ZAINZTAILE?	10
3. ZAINKETA PROZESUAK ZAINZTAILEARENGAN DUEN ERAGINA	15
3.1 ZAINKETAREN ONDORIOAK	16
3.1.1 Laguntza beharra duen senitarteko bati arreta emateak dakartzan ondorio eta aldaketak	16
3.1.2 Zainketan eragina duten zaintzailearen inguruneak faktoreak	17



4. ZAINTZEN IKASI: KALITATEKO ZAINKETA	19
4.1 ZAINZTEKO AHOLKU PRAKTIKOAK	22
5. NORK BERE BURUA ZAINTZEN IKASI	27
5.1 ZAINKETA ERRAZTEKO GOMENDIOAK ERANSKINAK	29
ERANSKINAK	34
1. HELBIDE ETA TELEFONO ERABILGARRIAK VITORIA-GASTEIZEN	35
2. ZAINTZARI BURUZKO DIBULGAZIO GIDALIBURUAK	37
3. ZAINZTAILEEI ETA ZAINKETARI BURUZKO WEB ORRI INTERESGARRIAK	38
BIBLIOGRAFIA	39