

AURKIBIDEA

AURKEZPENA	9
1. "Hobeto bizitzea" proiektua	9
1.1. Prestakuntza parte hartzailearen prozesua	9
1.2. Tresnak	11
2. "Egoitza arreta nola ulertzen dugun. Ezinduentzako kalitatezko arreta lortzeko oinarritzko jarraibideak" gidaliburua.	13
2.1. Zer zerbitzutan aplikatu daiteke?	13
2.2. Nola egin da eta nork parte hartu du?	13
1. KAPITULUA. NOLA ULERTZEN DUGU ARRETA EREDUA?	17
FUNTSEZKOAK DIREN ZENBAIT IDEIA	17
1. Lehenengo euskarria: arreta ereduaren egituraren funtsezko osagarriak	17
1.1. Paradigma eta Laguntzen Eredua	18
1.2. Pertsonan oinarritutako plangintza	22
1.3. Bizi kalitatea	24
1.4. Jokabideari lotutako laguntza positiboa	26
2. Ezintasunen bat duten pertsonen eskubideak egoitza arreta ereduaren nukleo gisa	27
2. KAPITULUA. EGOITZA ZERBITZUAN SARTZEA: BIZITZAKO UNE ERABAKIGARRIA	37
1. Laguntza beharra egoitzan sartu aurretik eta ostean	37
2. Behin-behineko izaera duen sartzeari: behin betiko sartzeari prestatzeko egokia	38
3. Behin betiko izaera duen sartzeari	40
3.1. Egoitza zerbitzu batean sartzeari norberak hala erabaki duelako	41
3.1.1. Ezintasunen bat duen pertsonari erabakia hartzen laguntzea.	42
3.1.2. Ohiko zaintzaileei laguntzea.	42
3.2. Egoitza zerbitzu batean sartzeari familia inguruneak ezintasunen bat duen pertsonari laguntza ematen jarraitzeko aukerarik ez duelako	43
3.3. Egoitza zerbitzua aldatzea	44
4. Banakako plangintza	45
5. Familiaren eginkizuna eta haren harremana egoitza zerbitzuarekin	46
5.1. Egoitza zerbitzuak ez du familia ordezkatzen	46
5.2. Zerbitzuak laguntza jarraibideei dagokienez familiak esku hartu dezan lortu behar du	47
5.3. Zerbitzuak harremana erraztu behar du	48

3. KAPITULUA. LAGUNTZA HARREMANA: OSO HARREMAN BEREZIA	51
1. Ezintasunen bat duen pertsonaren eta laguntza ematen dioten profesionalen arteko harremana	51
1.1. Laguntza harremanaren jatorria	51
1.2. Laguntza harremanaren kalitatea	52
1.3. Malgutasuna eta gozamina laguntza harremanean	53
2. Erreferentziazko profesionala	53
4. KAPITULUA. BIZITZA PROIEKTU BAT POSIBLE EGITEA: PERTSONAN OINARRITUTAKO PLANGINTZA	57
1. Pertsonan oinarritutako plangintza arreta ereduaren ardatz gisa eta ahalduztzearen bide gisa	57
2. Pertsonan oinarritutako plangintzaren aplikatzea: Bizitza estiloaren funtsezko Plangintza	59
2.1. 1. fasea. Prozesua prestatzea	60
2.2. 2. fasea. Informazioa biltzea	64
2.3. 3. fasea. Hasierako planaren diseinua	65
2.4. 4. fasea. Ekintza planaren diseinua	65
2.5. 5. fasea. Plana abian jartzea eta ebaluazioa	67
3. Pertsonan, erakundean oinarritutako plangintzaren eragina	68
5. KAPITULUA. TESTUINGURUAK EGOKITU ETA JOKABIDE BERRIAK IKASI: JOKABIDEARI LOTUTAKO LAGUNTZA POSITIBOA	71
1. Zer da jokabideari lotutako laguntza positiboa?	71
2. Jokabideari lotutako laguntza positiboaren funtsezko oinarriak	73
3. Jokabideari lotutako laguntza positiboaren planen diseinua	76
3.1. Aurrekarien aldaketa	77
3.2. Gaitasun alternatiboak irakastea	79
3.3. Ondorioak oinarri dituzten esku hartzeak	81
3.4. Bizitza estiloaren inguruko esku hartzeak	82
6. KAPITULUA. JARDUERA OINARRIZKOENETAN ETA INTIMOENETAN LAGUNTZA EMATEA	85
1. Jateko eta edateko laguntzak.	85
1.1. Menuen hautaketa eta janarien aurkezpena	86
1.2. Jaten lagundu	87
2. Garbitu	89
2.1. Garbitzeko laguntza eman	89
2.2. Arriskuak gain hartu	90
3. Arropa jantzi eta kendu	91
4. Komunera joan	91
4.1. Inkontinentzia	92
4.2. Idorreria	94
4.3. Arriskuak gain hartu	95
4.4. Kutsapen bidezko infekzioak prebenitu	95

7. KAPITULUA. MUGITZEA: OSASUN ONA EDUKITZEKO EZINBESTEKO BALDINTZA	99
1. Mugikortasuna mantentzearen garrantzia	99
2. Jarduerarik ezaren ondorioak	99
2.1. Eraginak muskuluetan eta artikulazioetan	99
2.2. Eraginak odolaren zirkulazioan	100
2.3. Eraginak azalean	100
2.4. Eraginak arnas sisteman	101
2.5. Eraginak digestio aparatuan.	101
3. Pertsonak aktibo mantendu	101
4. Laguntzarako produktuak mugitu ahal izateko	102
4.1. Makilak	102
4.2. Hiru eta lau euskarri dituzten makuluak eta makilak	103
4.3. Taka-takak	103
4.4. Gurpildun aulkiak	104
4.4.1. Gurpildun aulki bat eskuratzekoan kontuan hartu beharreko alderdiak	104
4.4.2. Segurtasuna eta mantentzea	105
4.4.3. Gurpildun aulki bat erabiltzeko jarraibideak	106
4.5. Laguntzarako beste produktu batzuk	107
5. Pertsona bat mobilizatu	107
 8. KAPITULUA. EGUNEROKO BIZITZAREN JARDUERETAN PARTE HARTZEA	 111
1. Partaidetza bideratzeko oinarritzko elementuak	112
2. Jardueretan parte hartzea zertan datza?	112
3. Zergatik da garrantzitsua parte hartzea?	113
4. Laguntza ematen duten langileen egitekoa	114
5. Nola eman laguntza jarduerak egiteko?	118
5.1. Parte hartzeko aukerak identifikatu	119
5.2. Parte hartzeko aukerak sortu	120
5.3. Jarduera prestatu	120
5.4. Jarduera zati edo fase ezberdinetan banatu	121
5.5. Ezinduaren gaitasunak eta behar dituen laguntzen mota eta bizitasuna ebaluatu	121
5.6. Zeregina egin behar duen laguntzarekin	123
5.7. Parte hartzeko helburuak erregistratu eta baloratu	123
6. Eragina antolamenduan	123
6.1. Langileen antolamendua	124
6.2. Jardueraren antolamendua	124

9. KAPITULUA. GAUZA BERRIAK IKASTEA: GAITASUN BERRIAK IRAKATSI ETA IKASTEA	127
1. Printzipioak	127
1.1. Profesionalek irakasteko erantzukizuna dute	127
1.2. Pertsona guztiak dira gauza berriak ikasteko gai	127
1.3. Berdintasunezko harremana eratu behar dugu ezintasunen bat duen pertsonarekin	128
1.4. Gaitasun "naturalei" lehentasuna eman behar diegu	128
1.5. Erraztasuna aukeratu behar dugu	129
1.6. Komenigarria da benetako egoeretan irakastea	129
2. Gaitasunen aukeraketa: zer irakatsi eta zergatik.	129
2.1. Gaitasun funtzionalak aukeratzeko jarraibide orokorrak	130
2.2. Gaitasun funtzionalak aukeratzeko irizpide pertsonalak edo banakakoak	131
2.3. Egiaztapen osagarriak	132
3. Helburuen definizioa	133
4. Zereginen azterketa	133
4.1. Zergatik da beharrezkoa eta erabilgarria hori egitea	134
4.2. Nola egin zereginen azterketa	134
4.3. Aztarna edo zantzu naturalak	135
4.4. Datuen erregistroa	136
4.4.1. Zergatik erregistratu behar dira datuak	136
4.4.2. Datuak nola erregistratu	137
5. Nola irakatsi gaitasun bat	138
5.1. Zer nolako laguntza eman	139
5.2. Zenbat laguntza komeni da ematea	140
5.3. Nola zuzendu ikaste akatsak	141
5.4. Saihestu distrakzioak	142
5.5. Egokitzenak	143
6. Taldean ikastea	143
7. Motibazio falta	144
8. Zer egir gauzak ez direnean ongi irteten	144
10. KAPITULUA. EGUNEAN ZEHAR: LANA, EGITEKOAK ETA JARDUERA	147
1. Pertsonan oinarritutako plangintza, egunak eraikitze esparru gisa	147
1.1. Ekoizpen jarduerak pertsona guztien eskura al daude?	147
1.2. No a osatu desdoitzea?	148
2. Arrakastarako oinarritzko elementua: komunitatearen ingurunean sartutako jardueren garapena	151
2.1. Nola antolatu ezinduen parte hartzea komunitatearen ingurunean?	151
2.2. Senideak eta hurbilekoak aintzat hartzea	157
2.3. Erregistro eta jarraipen iraunkorra	157

11. KAPITULUA. KOMUNIKATU, ERREALITATEA ULERTZEKO	161
1. Sarrera	161
2. Pertsonak nola adierazten du bere burua	162
2.1. Komunikatzeko asmoa	162
2.2. Norekin komunikatzen da	163
2.3. Nola komunikatzen du	163
3. Nola lagundu bere burua adierazten: komunikaziorako laguntzak	165
3.1. Komunikazio sistema handitzaileak eta alternatiboak	165
3.2. Entzute aktiboa	168
4. Ezinduaren ulermen gaitasuna	169
4.1. Ulermen gaitasunaren interpretazio akastunak	169
4.2. Ulermen gaitasuna mugatzea	170
 12. KAPITULUA. MUNDURA HURBILTZEKO, IKUSI ETA ENTZUN	 175
1. Ikusmen eta entzumen arazoen diagnostikoa	175
1.1. Ikusmen arazoen diagnostikoa	175
1.2. Entzumen diagnostikoa	175
2. Oinarritzko datuak	176
2.1. Ikusmen arazoei buruzko oinarritzko datuak	176
2.2. Entzumen arazoei buruzko oinarritzko datuak	177
3. Ikusmen eta entzumen arazoen eragina	178
4. Ingurune fisiko irisgarriak eta egokituak sortzea	179
 13. KAPITULUA. NORBERAK BERE BURUA ZAINTZEA: OSASUNA ETA BIZI KALITATEA	 183
1. Osasun ona edukitzea bizi kalitatearen faktore bezala	183
2. Buruko osasuna	186
2.1. Buruko gaixotasunaren eragina	187
2.2. Ezintasun intelektualaren edo narriadura kognitiboaren eklipse eragina	187
2.3. Buruko gaixotasunaren diagnostikoa ezinduengan	188
2.4. Buruko gaixotasun ohikoenak	189
2.4.1. Psikosia	191
2.4.2. Nahasmenduak aldartean	192
2.4.3. Antsietate nahasmenduak	194
2.4.4. Alzheimer erako dementzia	198
2.5. Buruko gaixotasuna tratatzea	199
2.5.1. Tratamendu psikosozialak eta kognitiboak	199
2.5.2. Ingurune tratamenduak	200
2.5.3. Sendagai bidezko tratamenduak	200
2.6. Jarraibide praktikoak psikosia jasaten duten pertsonekin elkarrekintzan aritzeko	201

3. Epilepsia ezintasunen bat duten pertsonengan	204
3.1. Definizioa eta mugaketa	204
3.2. Epilepsiaren arrazoiak	205
3.3. Krisia eragiten duten faktoreak	205
3.4. Nola eragiten du epilepsiak pertsonaren bizitzan	206
3.5. Krisi motak	206
3.6. Nola diagnostikatzen da epilepsia	207
3.7. Zer egin krisi epileptiko baten aurrean?	208
3.8. Sendagai bidezko tratamendua	209
3.9. Alderdi praktikoak	210
14. KAPITULUA. AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA	
BIZITZAREN OINARRIZKO ALDERDI BEZALA	215
1. Bizitzaren oinarrizko alderdi bat	215
1.1. Hurbiltasun fisikoa	216
1.2. Gizarte harremanak eta harreman pertsonalak	217
1.3. Egoitzaren testuingurua harremanak eratzeko esparru gisa	217
2. Erabakiak hartzea eta konfidentzialtasuna	218
3. Sexu heziketa	220
3.1. Ikasi frustrazio arriskua gidatzen	220
3.2. Sexualitatea: egintzak eta sentimenduak	221
4. Jarduteko jarraibideak	222
15. KAPITULUA. EZINTASUNEN BATEKIN ZAHARTZEA	225
1. Zer jotzen dugu zahartzetzat?	225
2. Zahartzeak ezintasunen bat duten pertsonen osasunean duen eragina	226
3. Zahartzearen eragina gaitasun intelektualean eta egokitze jokabidean	229
4. Zahartzeak gizarte eta familia bizitzan duen eragina	230
5. Banakako programazioaren eta gizarte zerbitzuen sarearen pixkanakako egokitzeapena eta moldatzea, behar berrien aurrean	232
5.1. Banakako plangintzaren egokitzeapena	232
5.2. Gizarte Zerbitzuen sarearen egokitzeapena	233
6. Jardunbide egokiko jarraibideak egoitzaren esparruan, ezintasunen bat duten adinekoei emandako arretan	234
OINARRIZKO BIBLIOGRAFIA	239