

IRAUPEN
LUZEKO ZAINKETAK
PERTSONALIZATZEKO
JARDUNBIDE EGOKIEN
AINTZATESPENAK



ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN
PERTSONALIZATUAK, IKUSPEGI
KOMUNITARIO BATETIK ETA
PERTSONARENGAN ZENTRATUTA

ASPALDIKO FUNDAZIOA

A ARDATZA: ARRETA- ETA BIZITZA-PLANA

ABIAPUNTUKO EGOERA:

Aspaldiko Fundazioa trantsizio-prozesuan dago, arreta-eredu tradizional eta instituzionalizatu batetik pertsonarengan oinarritutako ikuspegi batera. Orain arte errutinek eta zainketek eredu estandarizatuak jarraitzen zituzten eta horrek mugatu egiten zuen pertsonen euren autonomia gauzatzeko eta euren ingurunearekin eta historia pertsonalarekin emozionalki konektatuta egoteko zuten gaitasuna. Gainera, pertsonen artean gero eta premia gehiago zeudenez, argi geratu zen ikuspegi tradizionalak ez zela behar bezala erantzuten adineko pertsona bakoitzaren itxaropenei. Arreta- eta Bizitza-Planak eta pertsonen bizitza-historiak eta iraganeko esperientziak ez ziren haien zaintzan integratzen, deskonexioa eta pertsonalizazio falta eraginez.

BEHARRAK IDENTIFIKATZEA:

- **Zainketak pertsonalizatzea**, egoiliarren bizitza-historiak integratuz arreta euren esperientzietara, lehentasunetara, gustuetara eta nahietara egokitzeko.
- **Familia-ingurunea sortzea**, adineko pertsonen behar fisikoak ez ezik, behar emozionalak eta psikologikoak ere beteko lituzkeena.
- **Pertsonak ahalduntzea**, eguneroko erabakiak hartzean autodeterminazioa eta parte-hartze aktiboa sustatuz.
- **Talde profesionalaren kohesioa**, ikuspegi enpatikoagoa, zaintzaileen eta egoiliarren arteko giza harremanean zentratuta dagoena.

GARATUTAKO PERTSONALIZAZIO-PRINTZPIOAK:

- **Pertsonarengan oinarritutako arreta**: egoiliarren parte-hartze aktiboa haien zaintzari eta inguruneari buruzko erabakietan duintasuna eta errespetua lehenetsiz.
- **Bizitza-historiak zaintzaren oinarri gisa**: Arreta- eta Bizitza-Planak egoiliarren iraganeko esperientziak, ohiturak eta harremanak sakon ezagututa eraikitzen dira.
- **Familia- eta komunitate-ingurunea**: bizikidetza-unitateek familia-giroa sortzen dute, eta horietan bizi diren pertsonen modu aktiboan parte hartzen dute eguneroko erabakietan eta jardueretan, haien independentzia sustatuz.

ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN PERTSONALIZATUAK, IKUSPEGI
KOMUNITARIO BATETIK ETA PERTSONARENGAN ZENTRATUTA

ASPALDIKO FUNDAZIOA

ASPALDIKO FUNDAZIOAREN PRAKTIKA ONAREN DESKRIBAPENA

Aspaldiko Fundazioan ezarritako jardunbide egokia arreta pertsonalizatzen duten bizikidetza-unitateak sortzean oinarritzen da. Ikuspegiak barne hartzen du Bizitza-Historiak Arreta- eta Bizitza-Plan pertsonalizatueta integratzea, ingurunea eta jarduerak pertsona bakoitzaren prozesu, behar eta lehentasunetara egokituz. Proiektu honek egoiliarren nortasuna bilatzen du, euren autonomia sustatu eta duintasuna errespetatu.

Praktika Ona, jardunbide egokia, beste askoren artean, Juan eta Mentxuren bitartez islatu edo jaso genuen: **Juanen** kasuan berriz San Bernabe eguna ospatu zuen Aspaldiko Egoitzaren barruan, eta **Mentxuri** dagokionez, bere ingurua estetikoki egokitu zen bere antzinako baserria kopiatzeko, bere ongizate emozionala hobetuz.

Praktika Bizikidetza-Unitateak sortuz inplementatu zen, Aspaldikoren barruan familia-nukleo txiki gisa funtzionatuz. Unitate bakoitzak etxeko eta familiako giroa birsortu nahi du, arreta hurbilagoa eta pertsonalizatuagoa ahalbidetuz. Prozesu hori funtsezko hiru zutabetan oinarritzen da:

1. **Bizitza-historiak:** pertsona bakoitzaren iraganeko bizitzari, ohiturei, harremanei eta esperientzia esanguratsuei buruzko informazio zehatza bildu zen. Juanen kasuan, bere jaioterriarekin, Uriosterekin, eta bertako San Bernabe jaiarekin duen lotura funtsezkoa izan zen bere ongizaterako. Mentxuren kasuan, bere baserri zaharraren antzeko estetika birsortzeak antsietatea murrizten lagundu zion eta ingurune berrira egokitzea erraztu zuen.
2. **Ingurunearen egokitzapena:** Eremu komunak eta gelak familiarragoak eta pertsonalizatuagoak diren espazio bihurtzeko ahaleginak egin ziren. Juani San Bernabe jaieguna ekarri zitzaion Aspaldikora, tokiko bertako folkloreakin eta tradizioekin, inpaktu emozional positiboa sortuz. Mentxuren kasuan, bere aurreko etxea imitatzen zuen giroa birsortu zen, bere lasaitasun emozionala ahalbidetuz.
3. **Parte-hartze aktiboa:** egoiliarrek eguneroko erabakietan parte hartzea sustatu zen, hala nola elikadura-errutinetan, jardueretan eta atsedenean. Horri esker norbanakoen lehentasunak errespetatu ahal izan ziren, eta areagotu egin zen haien eguneroko bizitzaren gaineko kontrol-sentsazioa, haien ongizate emozionala nabarmen hobetuz.

MUGARRI ESANGURATSUAK:

- **Bizitza-Historia sartzea:** aldaketarik garrantzitsuena egoiliar bakoitzaren historia pertsonalaren ikuspegia izan zen, zainketak pertsonalizatzea eta errutina instituzionalizatua haustea ahalbidetuz.
- **Tradizio pertsonalen birsortzea:** San Bernabe jaia bezalako ekitaldi esanguratsuen antolaketa edo inguruneak egoiliarren gustuetara egokitzeak zaintzan indibidualizazioaren ahalmena erakutsi zuten, adinekoen egoera emozionalean eragin oso positiboekin.
- **Taldearen trebakuntza:** langileak entzute aktiboko tekniketan, enpatian eta pertsonarengan zentratutako giza tratuan trebatu ziren. Horrek zaintzaileen eta egoiliarren arteko harremana hobetu zuen, eguneroko gatazkak murriztuz.
- **Ingurune fisikoaren eraldaketa:** ahalegina egin zen espazio komunek eta gelek aire etxekoagoa eta pertsonalizatuagoa izan zezaten, egoiliarren bizi-kalitatea hobetzen lagunduz.

ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN PERTSONALIZATUAK, IKUSPEGI
KOMUNITARIO BATETIK ETA PERTSONARENGAN ZENTRATUTA

ASPALDIKO FUNDAZIOA

Inbertsioak.

- Egoiliar bakoitzarekin denbora pertsonalizatuak aintzatestea, zeinetan erreferentziako pertsonak ordu bat duten euren erreferentziako pertsonari arreta eskusiboa emateko (banakako laguntza, hitz egitea, entzutea, esploratzea, paseoak, elkarrekin TB ikustea, liburuak eta aldizkariak irakurtzea, lorategia...).
- Bizikidetza-unitateko zuzeneko arretako langileen ratioa 2,2 handitzea.

AURKITUTAKO ZAILTASUNAK ETA APLIKATUTAKO KONPONBIDEAK:

- **Aldaketarekiko erresistentzia:** arreta-eredu berri malguago eta pertsonalizatuagoarekiko erresistentzia. Konponbidea: langileen etengabeko prestakuntza eta sensibilizazioa aldaketa horren garrantziaren inguruan, egoiliarrengan, langileengan, familiengan eta komunitatearengan duen eragin positiboa azpimarratuz.
- **Barne-berrantolaketa:** bizikidetza-unitateak sortzeko eta espazioak pertsonalizatzeko barne-berrantolaketa handia eta hasierako inbertsio handia egin behar izan ziren. Erronka logistiko batzuk egon ziren arren, egoiliarren ongizatean izandako hobekuntzek eta lanaren eraginkortasunak ahalegin horiek justifikatu zituzten.
- **Familien eszeptizismoa:** ikuspegi berriari buruzko zalantzak agertu zituzten. Hori gainditzeko haiekin komunikazio irekia eta etengabea ezarri zen, prozesuetan modu esplizituagoan parte hartzeko aukerak bideratuz.

EKIMENA BALORATZEKO IRIZPIDEAK:

Jardunbide egoki honek arreta-eredua ikuspegi gizatiarrago, pertsonalizatuago eta komunitarioago baterantz eraldatzea lortu du, egoiliarren, familien, ingurune komunitarioaren eta taldearen parte-hartze aktiboarekin.

- **Berrikuntza:** ikuspegi honek ohiko zaintza-ereduak hautsi zituen, eta Aspaldiko ingurune familiarago eta pertsonalizatuago batera hurbildu zuen. Egoiliarren Bizitza-Historiak eguneroko arretaren oinarri bihurtu ziren, giro gizatiarragoa sortuz.
- **Transferigarritasuna:** eredua Aspaldikoko eta beste zentro batzuetako beste unitate batzuetan errepika daiteke. Errespetuaren, duintasunaren eta pertsonalizazioaren printzipioak unibertsalak dira, eta bizikidetza-unitateak sortzea eta bizitza-historiak integratzea hainbat testuingurutan aplikatu daitezkeen estrategiak dira.
- **Emaitzak eta ebaluazioa:** emaitzak neurgarriak izan dira, bai egoiliarren gogobetetzean, bai taldearen kohesioa eta ongizatea hobetzean. Egoiliarrek parte-hartze handiagoa dute eguneroko bizitzan, estres emozionalarekin lotutako intzidentzia-kopurua murriztu da, eta familiak zaintzarekiko gogobetetasun handiagoa adierazi dute.

ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN PERTSONALIZATUAK, IKUSPEGI
KOMUNITARIO BATETIK ETA PERTSONARENGAN ZENTRATUTA

ASPALDIKO FUNDAZIOA

EMAITZAK ETA INPAKTUA.

Praktika honek eragin positiboa izan du egoiliarren ongizatean eta arretaren kalitatea hobetu du. Zaintzaren indibidualizazioak, Bizitza-Historia ardatz hartuta, eraginkorra eta efizientea dela erakutsi du, eta beste unitate eta erakunde batzuetara hedatzeko oinarriak ezarri ditu.

1. Egoiliarren ongizate emozionala eta psikologikoa hobetzea:

Zaintza pertsonalizatzeari esker egoiliarrek euren burua hobeto ulertzen dela uste dute eta ingurunearekin konektatuta daude. Juan eta Mentxu bezalako egoiliarrentzako ekitaldi esanguratsuen birsorkuntzak, esaterako, eragin positibo nabarmena erakutsi du haien egoera emozionalean, antsietatea murriztuz eta Aspaldikon duten bizitzari dagokionez onarpena hobetuz. Ikuspegi horrek depresio- eta antsietate-mailak murrizten lagundu du, eta ebaluazio psikologikoetan erregistratu da.

2. Egoiliarrek eguneroko bizitzan duten parte-hartze aktiboa handitzea:

Autodeterminazioaren eta autonomiaren ikuspegiak parte-hartze aktiboa nabarmen handitzea eragin du, % 35etik % 70era. Egoiliarrek eguneroko errutinak proposatzen dituzte, euren bizitzak kontrolatuz. Bizikidetza-unitateak sortzeak egoiliarren arteko harreman hurbilagoak eraikitzea erraztu du, familia-giro abegikorragoa errepikatuz eta komunitate baten parte sentituz.

3. Langileen gogobetetzea eta taldearen kohesioa hobetzea:

Arreta-eredu berria ezartzeak % 25 handitu du talde profesionalaren laneko gogobetetzea. Langileek uste dute balio eta ekarpen handiagoko lana autonomia handiagoz egiten dutela. Ematen dien malgutasuna baloratzen dute, baita egoiliarrekiko komunikazioa eta harremanak hobetzea ere. Pertsonarengan oinarritutako ikuspegiaren arloko etengabeko prestakuntzak talde-izaera indartu du eta gatazkak murriztu ditu.

4. Familiekiko harremana hobetzea:

Familiekiko hurbiltasun handiagoa, maite dituzten pertsonen zaintzari buruzko erabakietan modu aktiboan parte hartzen baitute. Erreferentziazko pertsonarekin harreman arina eta hurbila mantenduz. "Eskaerak" izatetik erreferentziazko pertsonarekin "komunikatzera" igaro gara. Gogobetetze-inkestek erakutsi dute pertzepzio positiboa % 30 handitu dela. Familiekin egindako ohiko bilerek hobetu egin dute arreta-eredu pertsonalizatuarekiko konfiantza, eta lasaitasuna eta segurtasuna areagotu egin dira.

Bilakaeraren adierazleak:

Jokabide-nahasmen larri/oso larrien indizea murriztea: Bizikidetza-unitateetan Arreta Integraleko eta Pertsonarengan Zentratutako Eredua ezarri eta Bizitza-Historiak egin aurretik, jokabide-nahasmen larri/oso larriaren indizea % 57,89 zen. Gaur egun, nahasmenduen murrizketa oso esanguratsua da, % 8,74koa baita.

• **Jarduera esanguratsuetako parte-hartze handitzea:** jarduerak pertsonalizatzeak % 40tik % 75era igo du parte-hartze.

• **Kudeaketa operatiboa hobetzea:** zereginak bizikidetza-unitateen arabera berrantolatzeak % 20 handitu du eraginkortasun operatiboa, eta, horri esker, langileek denbora gehiago ematen dute egoiliarrekin zuzenean elkarreraginean, eta gutxiago zereginetan.

ARRETA- ETA BIZITZA-PLAN PERTSONALIZATUAK, IKUSPEGI
KOMUNITARIO BATETIK ETA PERTSONARENGAN ZENTRATUTA**ASPALDIKO FUNDAZIOA**

- **Hautemandako bizi-kalitatearen ebaluazioa:** psikologoek egindako bizi-kalitatearen eskalaren (WHOQOL-BREF) bidez lortutako emaitzek puntuazio altuak lortzen dituzte ebaluazio-eremu guztietan: osasun fisikoan, osasun psikologikoan, gizarte-harremanetan eta ingurunean.
- **Jarduerekiko gogobetetze-indizea:** 2021-2023 urteen artean (bizikidetza-unitaten sorkuntza) egoiliarrek jardueretik duten gogobetetze-indize orokorra % 88,89tik % 97,87ra igo da, eta bizikidetza-unitateetan % 100 da.

Jardunbide egokiaren aurreikusitako hedadura. Aspaldiko Fundazioaren helburua datozen urteetan Bizikidetza-Unitateetako zainketa-eredua Aspaldiko osora zabaltzea da. Gaur egun 88 egoiliar ikuspegi horren parte dira, eta espero da etengabeko ebaluazio baten bidez % 100era iristea, eredua premia berrietara egokitzeko. Gainera, Fundazioa Laresen bere esperientzia partekatzen hasi da iraupen luzeko zainketa-erakundeekin, praktika on horren izaera transferigarria azpimarratuz. Hurbileko beste egoitza batzuekin (Lares) lankidetzan hasi gara, eredu hori testuinguru eta egoera espezifikoetara egokitzeko.

Jardunbide onaren eta lortutako emaitzen arteko lotura:

Aipatutako emaitzek erakusten dute harreman estua dagoela jardunbide egoki horren ezarpenaren eta igarritako onuren artean:

- Egoiliarren **ongizate emozionalaren hobekuntza** beren errutinen eta inguruneen pertsonalizazioari esker lortu da.
- **Autodeterminazio eta parte-hartze aktibo handiagoa** pertsonarengan zentratutako ikuspegiak eta bizikidetza-unitateak sortzeak ahalbidetu dute.
- **Langileek eta familiekin** poztasun handiagoa erakutsi dute, eta horrek zaintzaren kalitatea hobetzen eta komunitatearen zentzua indartzen lagundu du.
- Azkenik, ereduaren **kudeaketa operatiboa** eta iraunkortasuna **hobetzearen** ondorioz, beste erakunde batzuetan ere errepikatu daiteke.

Jardunbide egoki hau ezartzeak modu positiboan eraldatu du egoiliarren bizitza, eta duintasuna, autonomia eta pertsonalizazioa ardatz dituen zainketa-eredua sustatu du. Lortutako emaitzak neurgarriak izateaz gain, jasagarriak ere badira, eta horrek bideragarritasuna indartzen du, erakundearen barruan zabaltzeko eta beste zaintza-erakunde batzuetan errepikatzeko.