

IRAUPEN
LUZEKO ZAINKETAK
PERTSONALIZATZEKO
JARDUNBIDE EGOKIEN
AINTZATESPENAK



AIPAMEN BEREZIA
LEIOAKO LAGUNTZA ZENTROKO ARTATZA
ETA MENDIBILE BIZIKIDETZA UNITATEEN AUZO
BILERA
LEIOAKO LAGUNTZA ZENTROA. ENTITATEA: GUFÉ

D ARDATZA: ANTOLAKETA ETA KUDEAKETA

1. AURKEZPENA

LEIOAKO LAGUNTZA ZENTROA Bizkaiko Gizarte Urgazpenerako Foru Erakundearen (GUFÉ) zentro bat da, adinekoei zuzendua, non autonomia eta laguntza behar desberdinak dituzten pertsonak bizi diren, batzuk elkarrekin. Helburua erabiltzaileei arreta pertsonalizatua eta integrala eskaintzea da, bizi kalitatea hobetzeko azken helburuarekin.

Une honetan, zentroa eraldaketa prozesu batean murgilduta dago, 6 **BIZIKIDETZA UNITATE** sortu dituelarik. Horietako bi, **ARTATZA eta MENDIBILE**, laugarren solairuan daude, eta 2024ko martxoan jarri ziren abian, egoiliar eta profesional kopuru hauekin:

Artatza: 21 egoiliar **Mendibile:** 20 egoiliar

2. PRAKTIKAREN DESKTRIBAPEN OROKORRA

“AUZO BILERA”: Unitatea osatzen duten pertsonen eta bertan lan egiten duten profesionalen taldearen arteko topaketa, erabiltzaileek planteatutako proposamen, kexa, iradokizun eta gorabeherak jaso, baloratu eta erantzuteko.

Jardunbide egoki hau antolamendu eta kudeaketaren ardatzean kokatzen da, eta pertsonalizazioa errazteko ekimenak jasotzen ditu. Zehazki, bizilagunen bilerek bizikidetza unitateak arautzen dituen 119/2012 Foru Dekretuan jasotako hainbat printzipiori erantzuten diete, hala nola: erabiltzaileek egoitzan **parte hartzea**, beren lehentasunak, gustuak eta nahiak kontuan hartuta; **harreman sozialak** bizikidetza bultzatzen duen arreta pertsonalizatuaren funtsezko alderditzat hartzea; egoiliarren **autonomia** pertsonala sustatzea; **etxeko giroa** eskaintzea, eta beren bizitzari buruzko **erabakiak hartzea**, ahal den heinean, beren **eguneroko bizitza** kudeatuz. Ildo beretik, jardunbide egoki honek GUFÉri atxikitako zentroen jarduera printzipio batzuk jasotzen ditu, hala nola erabiltzaileen, horien hurbilekoen eta zentro eta zerbitzueta profesionalen parte hartzea sustatzea, edo **bizi kalitatearen** printzipioa, “pertsonak bere bizi baldintzekin duen autogogobetetze gisa” ulertuta.

3. GARAPENA

A. ABIAPUNTUKO EGOERAREN AZTERKETA

Artatza eta Mendibile 2024ko martxoan abian jarri ziren bi bizikidetza unitate dira, eta mendekotasun, profil, ibilbide eta bizi proiektu desberdinak dituzten pertsonak bizi dira bertan.



B. ANTZEMANDAKO BEHARRAK

Bizikidetza unitateak abiarazi zirenean, unitatearen eguneroko bizitzaren barruan haien parte hartzea sustatu eta bermatuko zuen espazio bat sortzeko beharra identifikatu zen, pertsonen zentratutako esku hartzea bultzatzeko. Espazio horrek lagunduko luke, eremu pribatuan erabakiak hartzen ez ezik, unitatea bera eta, oro har, Zentroa antolatzen, kudeatzen eta garatzen ere. Gainera, elkarrekin bizi diren pertsonen artean zein haien eta egunerokoan laguntzen dieten profesionalen taldearen artean lotura esanguratsuak sortzea erraztuko luke.

C. INPLEMENTAZIOA

Espazio hori **“AUZO BILERA”** figurarekin zehaztu zen, eta honela garatzen da bertako dinamika:

- **Maiztasuna:** bilerak astelehenetan egiten dira **hilean behin**, eta, lantaldeak edo egoiliarrek proposatuta, **ezohiko bilerak** deitu daitezke hala eskatzen duten egoerak agertzen direnean.
- **Komunikazioa:** data, aldez aurretik egutegian zehaztuta, unitateko **pantaila digitalean** iragartzen da, egoiliar eta profesional guztiek jakin dezaten.
- **Proposamenak jasotzea:** Unitateko jantokian iradokizun postontzi bat dago, proposamenak, kexak edo iruzkinak uzteko. Errespetu faltarekin egiten diren ekarpenak ez dira kontuan hartuko, eta egoiliar guztiei eman zaie horren berri. Iradokizunak gizarte langileak edo koordinatzaileak jasotzen ditu, eta ondoren bileran tratatzen dira.
- **Lekua:** aretoan egiten da, bertan dauden bi mahaien inguruan. Eguraldi ona eginez gero, unitateko terrazan egin daiteke.
- **Parte hartzaileak:** nahi duten pertsona guztiak joaten dira, narriadura kognitiboa dutenak barne, eta, gutxienez, honako profesional hauek: gizarte langilea, koordinatzailea, erizaina eta talde laguntzaileko pertsona bat. Egokitzaile jotzen denean, eta egoiliarren baimenarekin, jorratu beharreko gaien arabera balioa eman dezaketen beste pertsona batzuk gonbidatu ahal izango dira (profesionalak edo ez).
- **Ordutegia:** bazkalostean egiten da, **30-45 minutuko** iraupenarekin, horrela egoiliarrek siesta ez oztopatzeke egiten duten eskaera errespetatuz.

Metodologia

1. Bilera unitateko **sukaldean kafea** prestatuz hasten da, aurreko bileran horretarako bere burua eskaini duen egoiliarren ardurapean. Pertsona horrek langileen edo beste egoiliar batzuen beharrezko laguntza jasotzen du.
2. Nahi dutenek kafea mahaien inguruan eserita hartzen dute. Batzuetan, goiz horretan bertan egoiliar talde batek taldearen laguntzarekin prestatutako etxeko postre batekin laguntzen da. Postrea eta errezeta aurreko bileran erabakitzen dira.
3. Tratatu beharreko puntuen ohiko ordena honako hau da:
 - Aurreko akta irakurri eta onartzea.
 - Postontzian jasotako edo une horretan azaldutako proposamenak, kexak eta iradokizunak irakurri eta eztabaidatzea.
 - “Estrella eta Estrellado” momentua: bizikidetzaren hileko momenturik onenari (Estrella) eta txarrenari (Estrellado) buruz hausnartzeko espazioa. Dinamika horrek egoera negatiboak bideratzeko eta bizikidetzaren alderdi positiboak indartzeko aukera ematen dio taldeari.
 - Bileran landutako guztia gizarte langileak aktan jasotzen du, eta talde profesionalak nahitaez irakurri behar du. Horrek aukera ematen dio unitatearen bizikidetza giroa ezagutzeko, ongizatea sustatzen duten jarduerak proposatzeko, eta elkarrekin bizitzetik eratorritako egoerak, gatazkak edo gorabeherak zuzentzeko neurriak abian jartzeko.



4. AURKITUTAKO ZAILTASUNAK ETA APLIKATUTAKO IRTENBIDEAK

1. Bileretako lekua eta ordutegia aukeratzea

Hasieran jantokian egiten ziren, 11:00etatik 12:00etara. Hala ere, egoiliarrek ez zeudela gustura adierazi zuten, ordutegi horrek zentroko beste jarduera batzuk oztopatzen zituelako, eta horietara ere joan nahi zutelako. Gainera, ordutegiak bat etortzeak antolaketa logistikoa zailtzen zuen, bereziki bilera luzatzen bazen, jantokia bazkarirako prestatzeko arazoak sortzen baitzituen.

Irtenbidea: Lekua eta ordutegia aldatu ziren. Gaur egun aretoan egiten dira, bazkalostean, eta horrek bertaratzea errazten du, pertsonak dagoeneko dagokien espazio fisikoan egoten baitira. Era berean, bazkaltzeko ordutegitik gertu egoteak bilera gogoratzen laguntzen du, nahiz eta dagoeneko iragarrita egon.

2. Parte hartzea bultzatzea

Ez zen nahi bilerak tonu formalegia hartzea, horrek parte hartze baxua edo motibazio falta eragin lezakeelako. Helburua espazio eroso eta erlaxatu bat sortzea zen, pertsonak beren iritziak, beharrak eta emozioak askatasunez adierazteko.

Irtenbidea: Bilera egoiliarrek egindako kafearekin eta postre batekin laguntzea proposatu zen, eta horrek topaketa bazkaloste familiar moduko bat bihurtzen du. Ikuspegi horrek parte hartze aktiboa eta sentimenduen eta bizipenen adierazpena sustatzen ditu. Tresneria espezifikoak eta kafe makina erosi ziren, eta horrek erabilera, edukazio eta gainbegiratze arauak idaztea ekarri zuen talde profesionalaren aldetik.

3. Bileraren helburua argitzea

Hasieran, talde profesionaleko pertsona batzuek beren eskaerak adierazteko erabiltzen zuten espazio hori, eta bileraren jatorrizko helburua desbideratzen zen.

Irtenbidea: Astean behingo bilerak ezarri ziren barne koordinaziorako.

5. EKIMENA BALORATZEKO IRIZPIDEAK

A. EGOILIARREN GOGOBETETZEA MAILA.

- Bileretara joaten diren egoiliarren kopurua.
- Bileretan egindako ekarpenetan oinarritutako edo bideratutako ekintzen garapena, Ekintza Planaren barruan.

B. BERRIKUNTZA

Adinekoentzako egoitzen eredu tradizionalen, pertsona horiek partaidetza mugatua izan ohi dute beren bizitzari buruzko erabakietan, eta subjektu pasibo gisa hautematen dira, behar fisikoak eta osasunekoak estaltzeko lehentasuna duen ikuspegi mediko-asistentzialarekin. Aurkezten den jardunbide egoki honek, aldiz, egoiliarrek rol aktiboan kokatzen ditu, autonomia eta eguneroko alderdiei buruz erabakitze gaitasun handiagoa emanez, eta, aldi berean, komunitate bateko kide izatearen zentzua sustatzen du; alderdi horiek eragin positiboa dute hautemandako bizi kalitatean.

C. TRANSFERIGARRITASUNA

Praktika hau erraz ezar daiteke zentroko beste bizikidetza unitate batzuetan, edo pertsonen oinarritutako arreta ikuspegi batekin lan egiten den beste edozein egoitza testuingurutan. Helburua etxearen garapenean erabiltzaileen ahotsari eta iritziari balioa ematea da, azken batean, beren etxea baita.



D. EBALUAZIOA ETA EMAITZAK

Galdetegi txiki bat prestatu da (ikus 5. Eranskina) praktika hau ebaluatzeko, eta betetzeko gaitasun kognitiboa duten hogeita bost egoiliarrek bete dute. Hauek izan dira 2025eko irailean izandako emaitzak:

- %96k jardunbide egokia dela uste dute.
- %48 erabat pozik daude (12 egoiliar); %40 oso pozik (10 egoiliar); %8 nahiko pozik (2 egoiliar); %4 batere pozik ez (1 egoiliar).
- %88k ez lukete bileretan ezer aldatuko, %12k zerbait aldatuko lukete.
- Bi egoiliarrek bilera deitzen den bakoitzean postrea egitea proposatzen dute; batek kafea ez prestatzea proposatzen du.

Narriadura kognitiboa edo portaeraren nahasmenduak dituzten pertsonak jardunbide egoki honekiko duten gogobetetze maila behaketaren bidez baloratu da. Horri esker, normalean alderrai ibiltzen diren pertsonak bilerak irauten duen denboran eserita egoten direla egiaztatu dugu; hitzez adierazteko gaitasunik ez duten beste batzuek kafea hartzen dute Irribarretsu; normalean logelan egoten diren eta bakartzea aukeratzen duten pertsonak postrea gainerako bizikideekin partekatzea animatzen dira.

Bilera horietara joaten diren egoiliarren batezbestekoa 12koa da 20 posibleetatik.

6. EMAITZAK ETA INPAKTUA

Jarraian, egoiliarrek jardunbide egokia zergatik den galdetuta (galdera lehen aipatutako ebaluazioaren galdetegan sartzen da) emandako erantzun batzuk zerrendatzen dira, hitzez hitz:

- "Sentimenduak adierazi ditzakezu, gertatzen diren gauzak".
- "Elkartzeko eta kafe bat hartzeko modu bat da, zerbait soziala da".
- "Denak ez, 20ak ez gara ondo moldatzen, eta zakarkeriak leundu daitezke, prest bazaude, jakina".
- "Iritziak bateratzeko eta tarte batean elkarrekin egoteko, txiste bat kontatzeko".
- "Inpresioak trukatzeko, baina ez zait gustatzen sesiotan hastea".
- "Partekatzen dugun tarte bat da, niretzat nire pisukideak dira, ondo datorkigu elkar hobeto ezagutzeko".
- "Pisu bat gainetik kentzeko, pentsatzen dudana esaten dudalako".
- "Bilerarik gabe ez genuke jakingo gauzak nori eskatu".
- "Dauden arazoez enteratzen zara".
- "Ministroak biltzen direnean bezala, bakoitzak bere ideia ematen du".

Aurkeztutako eta landutako proposamen, ideia, kexa eta iradokizunen laguntzarekin, aurrera egin da, eta unitateen ekintza planean idatzitako hobekuntza arloetan jasotako ekintzak garatzen joan dira.

Hauek dira horietako batzuk:

"Unitatearen **Bizikidetza Arauak** ezartzea. "Bizikidetza arauen dekalogoia lantzen hasi dira. Bizikidetza atsegin eta lasaia mantentzeko zer alderdi diren garrantzitsuak galdetzen zaie: errespetua, ordutegiak, zarata, bizikidetza positiboaren aldeko jarrera..."

- **Unitatearen** dekorazioa. "Gelaxoetako armairuak (hutsik daude) objektu pertsonalekin edo terapia okupazionalerako jardueretan landu dutenekin apaintzea proposatzen da, hala nola: argazkiak, liburuak, margotutako koadroak edo gurutze puntuzkoak, etab. Unitateko taldearen argazki bat egiteko ideia ere gustatu zaie, marko batean jartzeko. Batzuek nahiago dute beren objektu pertsonalak ez jarri, beren logelan edukitzeari lehentasuna ematen diotelako, baina ados daude nahi duenak hori egiteko aukera izatearekin.



- Unitateko **gatazkak detektatu eta konpontzea**. “Egoiliar bat unitatera igotzen duten egunkariaren lehen orriak kentzen aritu denez eta gainerako bizikideen kexak izan direnez, kexa hori landu da. Esan dutenez, azken egunetan diziplinarteko taldeak gaia landu ondoren, ez da berriro gertatu. Horrez gain, egunaren amaieran, nahi dutenek dagoeneko irakurri dutenean, orriak kentzearekin ados agertzen dira”.
- **Doluaren protokolo** baten garapena. “Azaroaren 1a aprobetxatuz, hiltzen diren kideak nola edo hala agurtzea gustatuko litzaiekeen galdetzen zaie, ez baita despedidarako jarduerarik egiten. Dauden aukerei buruz eztabaidatu ondoren, ados agertu dira hiltzen denaren argazki bat unitateko espazio komun batean jarri nahiko luketela, ondoren, banaka, haren ondoan detaile bat utzi ahal izateko, esaterako, lore bat edo hura gogoan idatzitako hitz batzuk”.
- **Boluntariotza Tailerrak** aukeratzea, egoiliarren gustuaren eta lehentasunaren arabera.
- Unitateko sukaldean bizikideak **Gozogintzan** aritzea.
- Zentroan programatutako **Jaien** balorazioa (Inauteriak, San Joan, San Fermin, etab.). Bileretako IZAR une asko zentroan jaiak ospatzearekin bat datoz.

7. ONDORIOA

Gure ustez, auzo bilerak jardunbide egokia dira, egoiliarrek ahalduz dituztelako, beraiei eragiten dieten erabakiei buruz ahotsa emanez, eta bizikidetza sustatzen dutelako, giro lasaian elkarriketa uneak partekatuz, hori guztia bizikidetza unitatea benetan ETXEA dela sentitu dezaten laguntzeko.