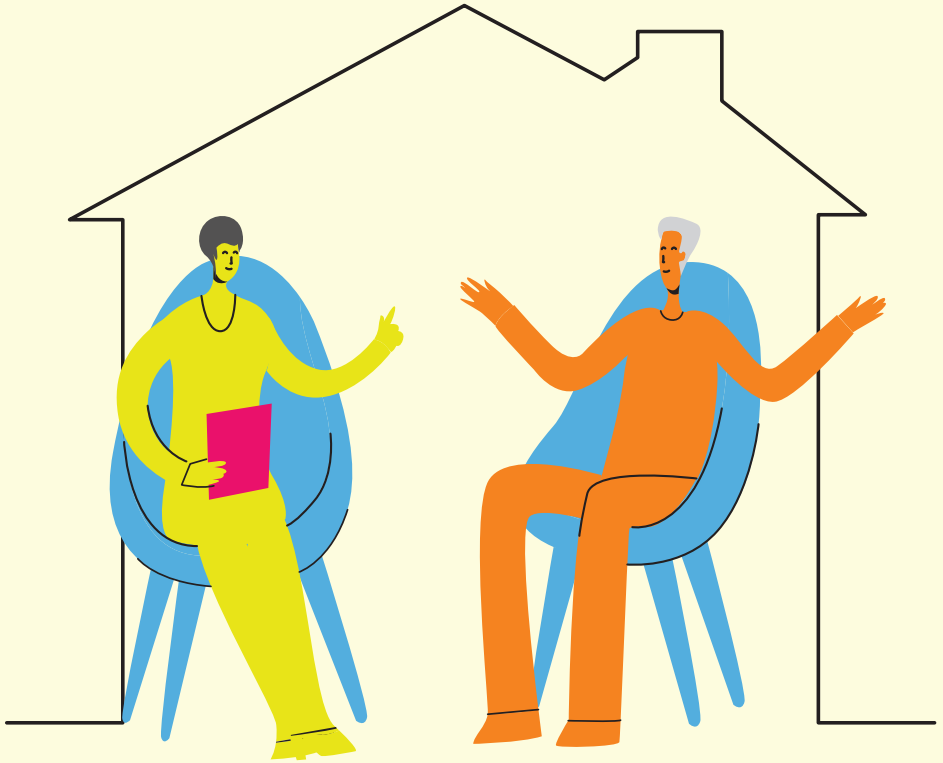


nagusilan

ADIN NAGUSIKOEN
GIZA BOLUNTARIOTZA
VOLUNTARIADO SOCIAL
DE MAYORES



BOLUNTARIOTZA etxeetan



kutxa
FUNDAZIOA



Aurkezpena

Gero eta gehiago bizi gara, eta gero eta pertsona gehiagok dute **osasun fisiko eta mental hobea zahartzean**. Horrek aukera ematen du autonomia urte gehiagoz mantentzeko, eta, ondorioz, etxean bizi diren adineko pertsonen kopurua handiagoa da. Horrekin batera, gizarte-egituran eta harreman-ereduetan aldaketak gertatu dira, eta, horien eraginez, familia txikiagoak eta geografikoki sakabanatuak sortu dira, baita gizarte-elkarreragin ez hain sendoak eta iraunkorrak ere. Horregatik guztiagatik, etxeetan gero eta maizago aurkitzen ditugu **pertsona bakartuak eta bakardadean egon nahi ez arren halaxe dauden pertsonak**.

Testua: Xabier Bañuelos · Diseinua eta maketazioa: Ad hoc.



Laburpena

- Zer da etxeetan konpainia egitea?
- Nori egiten zaio konpainia?
- Nork egiten du konpainia?
- Jarduera motak
- Nola garatzen da?
- Konpainia ondo egiteko gakoak



ZER DA etxeetan konpainia egitea?

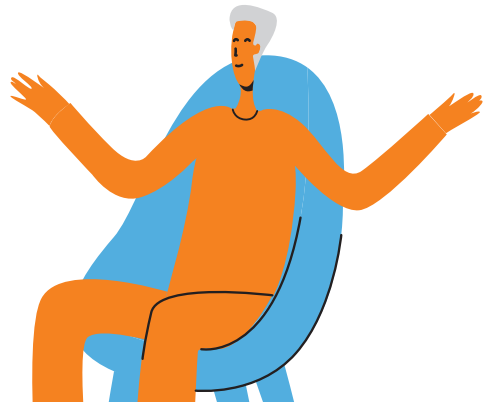
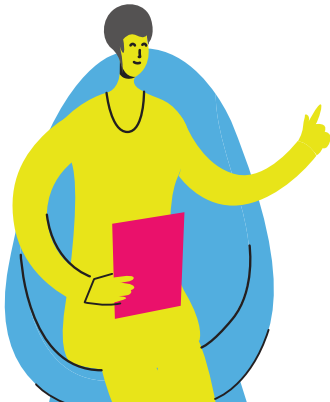
Aurrez aurreko **boluntarioritza** programa da, etxean bakardadean bizi nahi ez duten arren hala bizi diren adinekoentzat. Hiru dira helburuak.

1. Bakarrik dauden adineko pertsoneri konpainia egitea etxean, haien ongizate emozionala hobetzen laguntzeko.

2. Adinekoen arteko gizarte-harremanak sendotzea eta komunitate-sarea sortzea, konpainia egin zaien pertsonen jarduera komunitarioak egin ditzaten.

3. Adinekoek laguntzeko dauden zerbitzu publiko eta pribatuen osagarri izatea.

Boluntarioritzaren eginkizuna, funtsean, **entzutea eta hizketan aritzea da**, hau da, lagunek eta familiak beteko luketen lana egitea. Ez da arretarako, aholkularitzarako edo kontsultarako zerbitzu teknikoak, horretarako badaude-eta profesionalak.



NORI EGITEN zaio konpainia?

Etxean bakardadean bizi diren adinekoak dira programaren hartzailleak. **Nagusilanen** konpainia jasotzeko, baldintza hauek bete beharko dituzte:



60 urte baino gehiago izatea (nahiz eta salbuespenak egon daitezkeen).



Autonomia izatea eta **narriadura kognitiborik** ez izatea.



Gizarte-zerbitzuekin koordinatzeko baimena ematea.

NORK EGITEN du konpainia?

Adinez nagusi diren Nagusilaneko boluntarioak, zeinek prestakuntza burutu baitute erakundeko erreferentziako pertsonarekin. Lehentasuna ematen zaie **epe jakin batean helburuak bermatzeko konpromisoa har dezaketen pertsoneri**. Irizpide hauek hartuko dira kontuan: generoa, adina, zaletasunak, hizkuntza, bizilekua, etab. Profil bateragarriak izatea da helburua.

Jarduera-MOTAK

Konpainia egitean, hainbat jarduera mota gauzatu daitezke, hala nola:

- ✓ Jolas-jarduerak **etxean**: telebista ikusi, irratia entzun, irakurketa partekatua, mahai-jokoak, eskulanak eta abar.
- ✓ **Kaleko** jarduerak; adibidez, paseatzea, kafea hartzea, ekitaldi edo ikuskizunen batera joatea eta abar.
- ✓ Noizean behin, **pertsonari** kudeaketa burokratikoak edo antzekoak **egitera laguntzea**.

Adiskidetasun-harreman guztietan egin daitezkeen jarduerak dira horiek. Konpainia egiten zaion pertsonak eta boluntarioak erabakitzen dute zen jarduera egin; izan ere, **bien gustukoak** izan behar dute horiek. Ahal den neurrian, kaleko jarduerak lehenetsiko dira.

Aukera asko daude, baina bi gauza hartu behar ditugu kontuan: alde batetik, helburua konpainia emozioen mailan egitea da; eta bestetik, zerbitzu profesionalen osagarri dira eta, beraz, **muga batzuk errespetatu behar dira**.

Hala, ez dira jarduera profesionalak onartuko, esaterako, onuraduna garbitzea, janztea edo jatekoa eta edatekoa ematea, fisikoki mugitzea (ohetik aulki batera edo gurgil-aulkitik sofara), janaria prestatzea, etxea garbitzea edo erosketa egitea.

Halaber, ezin da dirurik eman edo jaso, ez eta familiari edo legezko tutoretzari dagozkion erabakirik hartu ere, ez eta gizarte zerbitzuek eta osasuneko profesionalek emandako argibideak urratu ere.

NOLA garatzen da?

Ahal denean, oinarrizko gizarte zerbitzuetako talde profesionalekin koordinatuta egingo da konpainia. Erakundeak berariaz prestatutako **jarduera-protokoloa** jarraituko da; esku-hartzearen alderdi guztiak jasotzen ditu protokoloak.

✓ Nola iristen dira kasuak?

Kasuak bi bidetatik hel daitezke.

1. Oinarrizko gizarte zerbitzuetatik

Gizarte zerbitzuek **beharra atzeman eta ebaluatzen dute**. Konpainia beharrezkoa dela eta **Nagusilan** hori egiteko egokia dela uste badute, erakundera bidaliko dute eta elkarrekin lanean hasiko dira.

Eskaera jaso ondoren, **Nagusilane**k kasua ebaluatzeko eta erantzuna emateko behar den informazioa eskatuko du, eta, horretarako, tokian tokiko ordezkariaren bidez, boluntario egokiak bilatzen saiatuko da.



2. Nagusilanetik

Entitateak berak antzematzen du beharra, bai boluntarioen bidez, bai bakardadean dagoen pertsonak berak edo hurbileko jendeak eskatzen duelako.

Eskaera jaso ondoren, **Nagusilanek** lehen balorazioa egingo du eta, ahal den guztietan, harremanetan jarriko da gizarte zerbitzuekin.

Konpainia egitea erabakitzen denean, boluntarioaren bila hasiko da, **lehenik eta behin, erakundeko boluntarioen artean**. Inor ez badago eskuragarri, kanpoan bilatuko da gure hedapen-kanalen bidez (webgunea, sare sozialak, etab.) eta beste erakunde batzuen plataformen bidez.

Deiari erakundeko **boluntario beterano** batek erantzuten badio, berehala hasiko da lanean. **Boluntario berria** bada, aldez **aurreko harrera- eta prestakuntza-prozesu bat** egingo da, eta bertan landuko dira elkartearen helburuak, egiten dituen jarduerak, antolaketa orokorra eta tokikoa, eta konpainiari edo egingo den jarduerari buruzko oinarrizko jarraibideak.

✓ **Hasiera: lehen bisita**

Tokiko arduradunak konpainia egingo zaion pertsonaren **lehen bisita kudeatuko du**. Boluntarioak eta arduradunak hartuko dute parte, eta, beste elkarte edo gizarte zerbitzu batetik eratorria bada, kasua bideratu zuen erreferentziako pertsonak. Familiakoak edo hurbilekoak gonbidatu ahalko dira, konpainia egingo zaion pertsonak hala nahi badu.

Hauek dira helburuak:

- Alderdiak **aurkeztea**.
- **Konpainia egiteko eredu bat** finkatzea, hots, eguna eta ordutegia.
- Konpainia egingo zaion pertsonak eta boluntarioak **zer jarduera** burutu nahiko luketen jakitea.

Konpainia egingo zaion pertsonaren etxean edo adostutako beste edozein lekutan burutu daiteke. **Ordu erdi iraun ohi du.** Gizarte zerbitzuetako erreferentziako pertsonak joaterik ez badu, bisita berdin-berdin egingo da, konpainia egiten lehenbailehen hasteko. Kasu horretan, bileraren emaitzen berri a posteriori emango da.



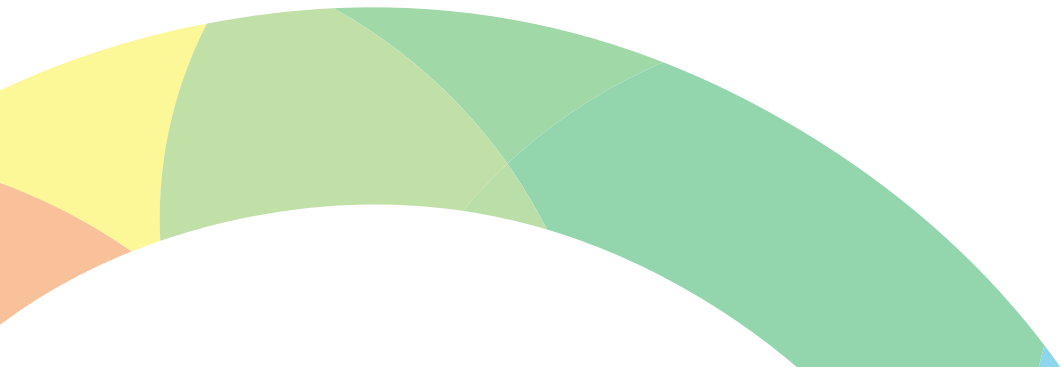
✓ **Konpainia egitea. Bigarren bisita eta ondorengoak**

Bigarren bisitan boluntarioa bakarrik joango da. **Elkar ezagutzeko topaketa bat** izan ohi da, eta boluntarioak, aurrez aurre, entzute aktiborako gaitasuna erabili beharko du, harreman hurbila, konfiantzazkoa eta arina lortzeko.

Era berean, konpainia egiten zaion pertsonaren izaera, beharrak eta gustuak azalatu eta jarduerak garatzen hasiko dira. Hori guztia sakonduz joango da hurrengo hitzorduetan, harik eta **konpainia egiteari dagokionez puntu hobereñera** iritsi arte, non bi alderdiak harremanetan erraz moldatzen diren eta harremanaz gozatzen duten.

✓ **Jarraipena**

Boluntarioak laguntza izaten du konpainia egiteko prozesu osoan. Ordezkaritzako boluntarioen arduradunak **jarraipen erregularra** egingo du, kasuaren nondik norakoa eta boluntarioaren egoera ezagutzeko. Segimendu horri esker, boluntarioa zer moduz dagoen jakin daiteke, eta haren zalantzak argitu. Bestalde, tokiko boluntarioen arduradunak **Nagusilanen** egoitza nagusiko teknikarien laguntza du edozein zalantza edo gorabehera argitzeko.



Gorabehera garrantzitsuren bat dela eta, esku-hartze profesional bat gomendagarria bada, boluntarioak arduradunari jakinaraziko dio. Pertsona horrek zerbitzu hauetara bideratuko du egoera, konpainia egiten zaion pertsonaren baimenarekin:

- Konplikazio fisiko edo psikologikoetarako **tokiko osasun-sistema**.
- Oinarrizko gizarte-zerbitzuak.
- **112 larrialdi**-zenbakia.
- Beste elkarte batzuk.

✓ **Kasuaren arabera, konpainia egiteko beharrik ez dagoela zehaztu daiteke**

Atzemandako behar baten harira, gerta daiteke konpainia egitea ezegokitzat hartzea. Arrazoiak askotarikoak dira: desegituratze pertsonal larria, gaixotasun fisiko edo mentalak, sendagaien, mendekotasunen eta abarren kontrol zorrotza. Kasu horietan, beharrezkoa da esku hartzen ari diren profesionalek prestakuntza egokia izatea, eta, beraz, **Nagusilane**k **dagokion deribazioa egingo du**.

Pribatutasuna

Konpainia egiten zaioen pertsonarekin izaten diren elkarriketak isilpekoak dira, eta ez da partekatutako informaziorik emango. Horregatik, jardueraren hasieran datuen **konfidentzialtasun-konpromisoa sinatzea** eskatzen zaie.

Denbora eta maiztasuna

Ez dago ezarritako mugarik; hortaz, konpainia egiteko denbora aldatu egin daiteke, boluntarioaren eta konpainia egiten zaion pertsonaren beharren eta prestasunaren arabera. Hori esanda, gehiegizko kargarik ez hartzea gomendatzen zaie boluntarioei.

Nagusilanen ustez, **astean ordubete edo ordu eta erdiko bisita egitea da egokia.**

Inoiz ez zaude bakarrik

Sartzeko prozesua erakundeak gainbegiratuta egiten da. Konpainia egiteko ardura **bi boluntarioen artean partekatu daiteke**, bai aldi berean, bai beste modu batera, elkarrekin kontrastatu eta elkarri lagundu ahal izateko. Hala eta guztiz ere, beti egongo da erreferentziazko pertsona bat Nagusilane, eta harekin harremanetan egongo dira etengabe, sor daitekeen edozein gorabehera, zalantza eta abarretarako.



Konpainia ondo egiteko GAKOAK

Entzute aktiboa

Gako nagusia da, **zentzuz eta kontzientziaz entzutea**, eta horretarako arreta jarri, aztertu, interpretatu eta jardun egin behar da. Baina ez modu aseptikoan, baizik eta pertsona baloratuz, interesa erakutsiz eta interes hori nabarmenduz, harremanean aitortua eta eroso senti dadin.

Entzutea

Pertsonak hitz egiteko beharra dute eta protagonista bakarrak dira konpainia egitean. Boluntarioaren jarrerak **entzute aktibokoa** izan behar du. Pertsonaz, hau da, haren bizi-historiaz interesatu behar du, baita haren zaletasun eta interesekin, beharrekin eta itxaropenekin bat egiten saiatu ere.

Adeitasuna eta hurbiltasuna

Adeitasunak jokabidearen eta adeitasunaren araua izan behar du, hurbiltasuna ekarri behar duena, eta, behar izanez gero, **maitasuna erakutsi** behar du.

Ez epaitu, ez eman leziorik

Pertsonarekiko **errespeturik handiena** erakutsi. Boluntarioen eginkizuna ez da balio edo jarrerei buruzko iritziak ematea. Ezta leziorik eman ere. Salbuespen gisa, pertsonak hala eskatzen badu, eman daitezke gomendioak, baina helburua hitz egitea eta konpainia egitea besterik ez da.

Distrakzioak saihestea

Konpainia egiteko prozesuan, egiten ari den lanean eta elkarrizketan jarri behar da arreta. **Ez da beste jarduerarik egin behar aldi berean.**

Ulertzea eta argitzea

Gaizkiulertuek eta mezuak gaizki ulertzeak harreman bati kalte egin diezaiokete edo oker jokatzera eramán gaitzakete, adibidez, behar, gorabehera edo gabezia baten aurrean. Garrantzitsua da konpainia egiten zaion pertsonak zer transmititu nahi duen ulertzen dela ziurtatzea. Zalantzarik izanez gero, **esaldiak errepikatzea edo birformulatzea** bi tresna on dira.

Galdetzea

Garrantzitsua da galdetzea, baina **zentzuz eta dagokionean**. Ez dugu jakin-min hutsagatik galdetuko, baizik eta jakin beharreko zerbaiten berri izateko, elkarrizketaren tonuari eta erritmoari eusteko, beste pertsona baloratua sentitzeko edo konpainia egitearen jarraipenerako informazio garrantzitsuren bat lortzeko.

Koherenteak izatea

Ez da komeni kontraesanetan erortzea, erantzuteagatik erantzutea, ez eta zalantzazko jarrera izatea ere, ez behintzat **zintzotasunari** eusteko beharrezkoa dena baino haratago.

Seriotasuna eta puntualtasuna

Konpainia egiten zaion pertsonarekiko konpromisoak **nahitaez bete** behar dira. Eta horien artean, garrantzitsuena hitzordu guztietara joatea da, puntualtasunez. Joan ezin bada edo berandu iritsiko bada, garaiz jakinarazi behar da.





Konfidentzialtasuna eta diskrezioa

Konpainia egitean, beste pertsonaren egoerari buruzko informazio oso sentikorra ezagutu daiteke. Boluntarioak **diskretua izan behar du, eta ez du partekatu dena kontatuko**, salbu eta bere edo konpainia egiten zaion pertsonaren segurtasuna arriskuan badago. Kasu horretan, arduradunari jakinaraziko zaio.

Ahalduntzea

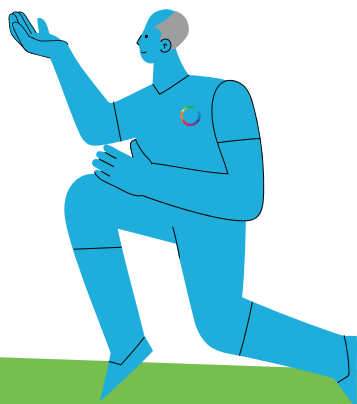
Bakardadeak autoestimu falta edo mendekotasuna eragiten duten larritasun egoerak gertarazi ditzake. Konpainia harremanean, pertsona baloratu behar da eta bere ahalduntzean jarri behar da arreta, alegia, **motibazio motor izan behar du**, bere bizitzaren agintea berreskuratzeko, haren ardura hartzeko eta erabakiak hartzeko gai izan dadin.

Identifikatzea eta jakinaraztea

Konpainia egitean, konfiantzazko harreman bat sortzen da, pertsona bakoitzaren egoera ezagutzeko aproposa. Horregatik, pertsonak estalita ez dituen **oinarrizko beharrak identifika daitezke**, hala nola afektiboak eta sozialak, norberaren garbitasunekoak, etxea garbitzekoak, ariketarik eza, elikadura eskasa, etab. Horrelako egoerarik atzeman ez gero, arduradunari jakinaraziko zaio eta kasu bakoitzean dagokionarekin harremanetan jarriko da (familia, egoitza, gizarte zerbitzuak...).

Saihestu beharrekoa

- Konpainia egiten zaien pertsonak infantilizatzea. Adinekoak dira eta zailtasunak izan ditzakete, baina helduak dira eta heldutzat hartu behar dira.
- Etetea
- Baieztapen edo galdera desegokiak egitea.
- Eskatu gabeko lezioak edo aholkuak ematea, pertsonari zer egin behar duen esatea.
- Iritziak, sentimenduak, gertaerak edo arazoak barregarriak direla esatea, arinkeriaz tratatzea, gutxiestea edo horiei kasurik ez egitea.
- Harremanaren protagonista izatea.
- Datu pertsonalak ematea.
- Guri ez dagozkigun arazoak konpontzen saiatzea, profesionalen lana ordezkatzuz (medikua, erizaina, psikologoa, gizarte-langilea, gizarte-hezitzailea, etab.).



Partekatu

Etxean konpainia egitea oso jarduera bakartia izan daiteke batzuetan. Horregatik, **Nagusilanen aldizkako bilerak egiten ditugu** (normalean, hilean behin). Hala, ordezkaritza edo lurralde bateko boluntarioak biltzen gara, informatuta egoteko, esperientziak partekatzeko, informazioa emateko, etab. Garrantzitsua da bilera horietara joatea; izan ere, horrela, babestuago sentituko gara, eta zalantzak eta esperientzia partekatu ahal izango ditugu beste boluntario batzuekin, gure boluntariora lana gogobetegarriagoa izan dadin.