

# Nork bere burua zaindu besteak zaindu ahal izateko

**Zaintzaile nagusia** bere inguruneko beste pertsona baten arretaz arduratzen dena da. Gaixoak gero eta laguntza gehiago behar duenean, batzuetan, zaintzailearentzat gehiegizko karga izan daiteke.

## Noiz zaude gainkargatuta?

Zure buruarentzako denbora-falta daukazula nabari duzunean edota nekea, bihotz-taupadak edo palpitazioak, eskuetako dardarak, digestio-arazoak, pisu-aldaketak, harremanetarako zein aisiarako interes-falta, tristezia, urduritasuna, lo-eza, amesgaiztoak, memoria- eta kontzentrazio-falta, istripu txikiak (erorketak, erredurak...) eta abar nabaritzen dituzunean.

Azkenean hotsasun afektiboa izatera eta errudun sentitzera iristen zara, eta sarritan gaixoarekin duzun ahaidetasunak larriagotu egiten du egoera.

## Noiz hitz egiten dugu zaintzailearen etsitzeaz?

Gainezka egin duela eta arreta ematen segitzeko gaitasunik gabe dagoela sentitzen duenean.

## Nola prebenitu daiteke gainkarga?

- Zaintzen duzun pertsonaren gaixotasunari buruz, izango duen bilakaerari buruz eta izan ditzakeen beharrei buruzko informazioa eskatu.
- Familiaartekobileraegin ardura ekonomiko, material eta pertsonalak banatzeko, eta adostu denen artean arretaren konpromisoa.



- Akordioak idatzi etorkizunean liskarrak saihesteko.
- Denbora eskaini zeure burua zaintzeari.
- Atsedeen hartu, bikotekidearekin edo lagunekin atera, ariketa fisikoa egin.
- Oporrak hartu, baita egun gutxi badira ere, arnasa hartuko duzulako psikikoki eta fisikoki.

## Nori eskatu diezaioket laguntza?

Ipini harremanetan auzoko gizarte-zerbitzuarekin, osasun-zentroko laguntzaile sozialarekin edo zeure erizain edo medikuarekin. Haiek bideratuko zaituzte dauden laguntza sozial, tekniko eta ekonomikoetara.