

IKTUSDUN

*pazientearentzako eta
bere zaindariantzako
zainketen gida*

Egileak:

Máximo Alda Abajo, Auxiliar de Enfermería
Raquel Arrogante Pajares, Auxiliar de Enfermería
Idoia Beistegui Alejandre, Enfermera -Supervisora
Esther De Paz Capuzziello, Enfermera
Miren Echavarrí Escribano, Enfermera
Blanca Gómez Ovejero, Auxiliar de Enfermería
Arantza Landa Azaceta, Enfermera
Leyre Martín Vinagre, Enfermera
Adrián Muñoz De la Parte, Enfermero
Miren Olano Gainzarain, Enfermera
Yolanda Parra Presa, Enfermera
Rebeca Rey Perea, Enfermera
José M^a Pérez Ramos, Médico Neurólogo
M^a Soledad Tejada Porcel, Enfermera
Edurne Terrones Mayayo, Enfermera

Gida honen asmoa da pazienteei eta bere zaindariei euren zalantzak argitzen eta baliabide horiek bilatzen laguntzea.

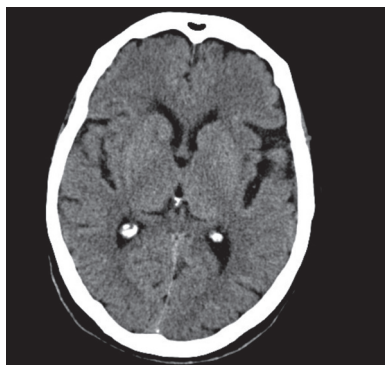
AURKIBIDEA

	Pág.
Zer da IKTUSa edo GHia?	5
Nolako zainketak behar ditu?	6
1. Higienea eta larruazaleko zainketak	6
2. Ahoko zainketak.....	6
3. Janztea.....	7
4. Presio bidezko ultzerak prebenitzea	7
5. Gernu-inkontinentzia.....	8
6. Zer egin irensteko zailtasunak izanez gero, (disfagia)?	8
7. Zer egin hizkuntza aldatuz gero?	9
8. Mobilizazioak eta errehabilitazioa	10
9. Sexualitatea, eta orain zer?	14
10. ¿ Nolako arazo emozionalak egin beharko ote diot aurre?.....	15
11. Bizi-ohitura osasungarriak.....	15
Zaindari nagusiarentzako zainketak	16
Baliabide sozialak eta dauden laguntzak	17

ZER DA IKTUSa EDO GHIa?

Garunetako hodietako istripua (GHI) edo IKTUSa odol-hodietako gaixotasuna da, burura doan odol-jarioak bat-batean huts egiten duelako. Horrek sintoma ezberdinak eragiten ditu, zirkulazio-hutsegite horrek eragindako buruko zonaren arabera. Horietako batzuk hauek izan daitezke:

- Ahulezia edo gorputzaren zati baten paralisia.
- Inurridura eta/edo sentikortasuna gutxitzea.
- Aldaketak ikusmenean.
- Irensteko zailtasunak eta/edo lerdea.
- Arazoak hitz egiterakoan.
- Oreka eta/edo koordinazioa galtzea.
- Memoria galtzea.
- Korde-aldaketak eta gogo-aldarte aldaketak.
- Sekula ez bezalako burukomin handia.
- Esfinter-kontrola galtzea.



Zer da **GHI ISKEMIKOA**? Odola burura pasatzean buxadura bat gertatzea, bai hodietako paretetan pilatzen diren gantz-plakengatik (arteriosklerosia), bai gorputzeko beste zona batetik, normalean bihotzetik (enbolia), datorren tronbo edo koagulu batengatik.

GHI HEMORRAGIKOETAN aldiz, burmuineko hodiak ahuldu eta hautsi egiten dira. Hori gerta daiteke hipertentsio arterialagatik (ohikoena), edota beste arrazoi batzuegatik, buruan traumatismo handia izateagatik edo burmuineko hodien malformazioengatik, esaterako.

ZER ERAGITEN DU gHI-AK?

Arrisku-faktore garrantzitsuenak tentsio arterial altua eta tabakismoa dira.

GHI izateko arriskua areagotu egiten da horrelako kasuetan: *adinduetan, arraza beltzetan, gizonetzkoetan, eta iktusa, diabetesa, obesitatea, kolesterol altua, ariketa fisikorik eza, eta horrelako aurrekariak badira familian edo norberak ba-*

ditu **NOLAKO ZAINKETAK BEHAR DIRA?**

1. HIGIENA ETA LARRUAZALEKO ZAINKETAK

Zaindu egunero bainua eta norberaren garbitasuna. Saihestu aire-korronteak eta babestu intimitatea.

□ Higienea ohean: *(pazientea bera bakarrik baliatu ezin denean)*

Higienea ahoz gora hasiko dugu. Lehenik begiak garbituko ditugu eskuoihal bustiarekin, barrutik kanporantz, eta gero aurpegiko gainerakoa. Gorputzeko gainerakoa xaboez garbituko dugu belaki batekin eta gero uretan ongi eragin hurrenkera honetan: besoak, besapeak, toraxa, abdomena eta hankak. Gero alde batera mugituko dugu bizkarra eta ipurmasailak garbitzeko. Berriz ahoz gora jarriko dugu eta genitalak garbituko ditugu. Gorputzerako belaki bat eta genitaletarako beste bat erabiltzea gomendatzen da.

Larruazala suabe (igurtzi gabe) lehortuko dugu eskuoihal batekin (batez ere tolesduretan: belakiak, iztarteak) eta krema hidratatzaile bat jarriko diogu.

□ Higienea bainuan:

Bakarrik moldatzen bada hobe berak egitea, baina ezin da bakarrik utzi bainuan harik eta bere oreka hobetu arte eta laguntzarik gabe ibil daitekeen arte edo erabat sendatu arte. Sentikortasuna ukituta badauka komeni da beste pertsona batek egiaztatzea uraren tenperatura erredurak saihesteko.

Bainu-gela segurua eta irisgarria izan behar da; badira hainbat gailu horretarako: plastikozko aulkia bainuontzian, ez irristatzeko goma lurzoruan, bainuinguruan eta komunean balaustradak, etab. Kendu alfonbrak eta bestelako oztupoak estropezurik ez izateko.

Bainuontzi-dutxan sartzeko, lehendabizi hanka gaixoa sartu behar da eta ateratzeko, berriz, hanka sana ateratu behar da lehenik.

2. AHOKO ZAINKETAK

Ahoa egunero garbitu behar da. Hortzak garbitu ezin badira, ahoa kolutoriodun gasa batekin garbituko da. Hidratatu ezpainak ezpainetako baltsamo batekin.

3. JANZTEA

Janzteko eta eranzteko jarrita egotea komeni da. Hasi janzten gorputzeko atal gaixotik eta eranzten alderantziz, beti alde sanotik.

Hasieran, jantzi zabalak erabiltzea gomendatzen da (kirol-arropa, esaterako), eta elastiko eta velkroez lagunduta. Erabili zapata erosoak eta itxiak hanka ongi lotuta mantentzeko.

4. PRESIO BIDEZKO ULTZERAK PREBENITZEA

Mugikortasun faltak, denbora luzean jarrera berean egoteak, maindireen igurtziak, eta horrelakoek zauriak edo ultzera sorraz ditzakete larruzalean. Saihesteko hau egin behar da:

- Larruzala garbi eta lehor mantendu eta krema hidratatzaileekin hidratatu.
- Likidoak edan eta elikadura aberatsa eta bariatua izan.
- Maindireen zimurdurak saihestu.
- Mugitzerakoan pertsona narrastea saihestu.
- Jarreraz maiz aldatu (3-5 orduoro). Buruko suabe batzuek lagun diezaioke, alde sanoan nahiz alde paralizatuan. Alde paralizatutako besoa eta eskua beti luzatuta mantendu behar dira.
- Ez da inolaz ere beso edo hanka paralizatutik tiratuko jarreraz aldatzeko.
- Gailu ortopedikoak erabiltzea gomendatzen da (koltxoiak edo eskaren aurkako kuxinak).

Larruzalean lesioren bat edo lesio-hasiera bat ikusiz gero, kontsultatu zure erizainari.

5. GERNU-INKONTINENTZIA

Pixagura kontrolatzerakoan arazoak izan ditzakegu. Botila edo txoleta ematea gomendatzen da:

- 2 edo 3 ordutik behin gogorik ez izan arren.
- Komunikatzen ez diren pazienteetan (mugikortasuna, urduritasuna) pixagura-seinale bat antzematen den aldioro.
- Etzan aurretik.
- Utzi botila edo txoleta gertu gauean.

Mugitzeko kapaz bada, hobe da bainua ahalik eta azkarren erabiltzea.

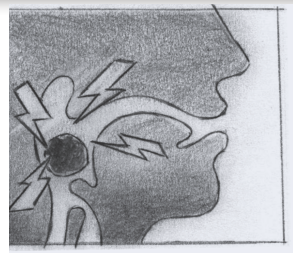
Egunean zehar likido-kopuru egokia edan behar da, eta gutxitu 20:00etatik aurrera gauean pixa egitea saihesteko.

Batzuetan gailu batzuk erabili beharko dira pixa jasotzeko, hala nola, konpresak, txiza-oihalak edo kolektoreak (gizonen kasuan).

6. ZER EGIN IRENSTEKO ZAILTASUNAK IZANEZ GERO (DISFAGIA)?

Disfagia janari likidoak eta/edo solidoak irensteko zailtasuna da. Iktusdun pazienteetan, askoz zailagoa da likidoak irenstea. Hori saihesteko:

- Giro lasai batean jatea, nahikoa denbora dedikatzea, ez behartzea eta ez badu nahi edo mina badu bertan behera utzi eta atzeratzea gomendatzen da.
- Mantendu jarrera tentea, ahal dela aulkian eta mantendu bere horretan 20 minutuz otordu ostean, itotzea eta konplikazio larriak (neumonia) saihesteko.
- Hortz-protesiak ongi ahokatuta egon behar dira.
- Hasi kopuru txikiekin.
- Ez eman bigarren koilarakada aurrekoa erabat irentsi arte.



- Ahoko alde bat paralizaturik badu, beste aldearekin mastekatu.
- Lodigarriak edo nutrizio-osagarriak erabil daitezke.
- Medikamentua hartzeko arazoak izanez gero, txikitu medikamentua. Kontuan izan medikamentu batzuek txikituz gero bere eragin atzeratua galtzen dutela. Horregatik, medikuari kontsultatu behar zaio.

Dieta progresiboa:

SENDOTASUNA SOLIDOAK	SENDOTASUNA KOPURUA	LIKIDOAK
❖ Hasieran: <i>jogurta, konpota, natilak</i>	Budina	Postreko koilarakada
❖ •Sendotasun ezberdinekin txikitua: <i>pureak, papilak, mamia, flana</i>	Nektarra	
❖ Erdi-solidoa (<i>sardexkarekin txikitzea</i>): <i>arrain egosia, tortilla frantsesa, gazta biguna, platanu ondua...</i>	Eztia	
❖ Irensteko erraza (<i>Dieta Biguna</i>): <i>pasta tomatearekin, moldeko ogia, arraina maionesarekin...</i>	Budina	Zopa koilarakada
❖ Osoa , <i>testura normalarekin.</i>	Kontuz likidoekin	

7. ZER EGIN HIZKUNTZA ALDATUZ GERO?



Hizkuntzan ere arazoak gerta daitezke, adierazpenean nahiz ulermenean. Hitzak aurkitzeko zailtasunetik adierazteko gai ez izaterainoko arazoak izan ditzakegu nahiz eta esaten zaiena ulertu. Bestalde, hizketa ulertzeko zailtasunez gain irakurtzeko, idazteko edo zenbakiak ulertu eta idazteko arazoak ere izan ditzakete. Oso

ohikoa da pazienteek sintoma horiek guztiak batera izatea, aldi berean adierazteko eta ulertzeko arazoak izan ditzaketelarik.

❑ **Nolakoa izan behar da komunikazio-ingurunea?**

- Mantendu giro erlaxatua eta saihestu giro-zarata.
- Hitz egiozu aurrez aurre, keinuak eta adierazpenak informazio-iturri garrantzitsuak baitira, argitzeko balio dutenak.
- Dedika iezaiezu denbora, utziezu adierazten saia daitezen. Anima itzazu horretara eta saia zaitetz eurak ulertzen.
- Erabili esaldi errazak eta tonu normalean. Komunikazio arruntak ez du haur-komunikazioa izan behar. Ez da garrasirik egin behar, berdin edo okerrago ulertuko dutelako. Izan ere, pazienteak gure jarreragatik badaki urduritzen ari garela.
- Ez ezazu behin ere segurutzat eman pertsona gaixoak ulertzen dizula. Egiatzatu eta ez ezazu baztertu elkarrizketan, eta jar iezaiezu arreta berezia gaixoaren aurrean egin daitezkeen komentarioei, balio-judizio pesimistak saihestuz.

❑ **Zaindaria nola portatu behar da?**

- Ez diozu behin ere komunikatzeari uko egin behar. Badira beste komunikazio-sistema batzuk mezua transmititzeko (idazkera, keinuak, marrazkiak, alfabetoak, aparatu elektronikoak). Zalantzarik izanez gero jo ezazu logopedarengana aholku zuzenaren bila.
- Areagotu ezpainen eta mingainaren mugimenduak. Soinuak puztuta mezua askoz ulergarriagoa egin daiteke.
- Esan esaldi laburrak, zuk pentsatzen duzunaren garrantzitsuena erraz esateko eta geldi hitz egin.

8. MOBILIZAZIOAK ETA ERREHABILITAZIOA:

Mobilizazioa oso inportantea da azkarrago sendatzeko eta egoera berrira egokitu ahal izateko.

Gorputzaren alde bat paralizatzean muskuluek eta artikulazioek gogortzeko joera dute. Horrek mina, hantura (edema ere deitzen dena) eragin dezake, eta sendatzea atzeratu.

Errehabilitazioaren helburua da pertsonari bere funtzioa berreskuratzen laguntzea, ahalik eta autonomoen izaten laguntzea.

Horrek pazientearen eta bere familiaren lankidetzeta eta ikasteko gaitasuna eskatzen du.

Jakin behar da sarritan ez dela aurreko egoerara bueltatuko, eta horregatik lehenbailehen fisioterapiarekin hasi beharko litzateke.

- Mobilizazio pasibo goiztiarrekin hasi behar da.
- Hasi ahalik eta azkarren esertzen. Eta eserita oreka mantentzea lortu ondoren, joan apurka-apurka bertikaltasunera egokitzen, zutik mantentzera ohitzen.
- Hezi berriro martxan: gogoratu hanka lurretik altxatu eta oinak separatu egin behar dituzula oreka handiagoa lortzeko. Martxaren edo ariketaren kalitateak txarrera egin duela konturatzen bazara, hobe da atsedenditxo bat hartzea eta/edo ariketa egokia den planteatzea.
- Oso inportantea da zu seguru sentitzea ibiltzen hasterakoan. Behar izanez gero, erabili bastoia. Erabili zapata egokiak, takoirik gabe eta oin-zola onekoa, oina ongi aseguratzen duena.
- Pertsona batzuentzat ona da bizikleta estatikoan ibiltzea edo igeri egitea.

❑ Sorbalda mingarria:

Sorbaldako mina oso ohikoa da, sorbaldako muskuluen ahultasunagatik eta espastizitateagatik (hipertonía) eta mobilizazio desagokiengatik. Inportanteena da prebentzio egoki bat egitea.

- Mantendu jarrera egoki batean sorbalda paralizatua. Ohean zaudenean, jarri burukoaren gainean goian mantentzeko.
- Saihestu kolpeak sorbalda horretan.
- Mantendu besoa behar bezala jarrita, luzamenduak eta luxazioak saihesteko. Eserita zaudenean, jarri beso gaixoa aulkiaren beso-euskarrian.

❑ Sendatzeko ariketa fisikoak:

Ariketa horiek baliagarriak izan daitezke egunero 2 edo 3 bider 15 minutuz egiteko gaixotasunaren lehen hilabeteetan. Ariketa bakoitza errepikatu 10-15 bider. Bakarrik ezin badituzu egin, komeni da beste pertsona batek lagun diezazun mugimenduak pasiboki egiten, hau da, mugitzen lagun diezazun. Edozein zalantza izanez gero ariketei buruz, kontsultatu pazientearen atenditzen duen errehabilitazio-taldeari.

BESOETAKO ARIKETAK

- 1** Eskuak elkartuta, ukondoa luzatuta, igo eta jaitsi besoak



- 2** Besoa luzatuta, separatu gorputzetik.



- 3** Ukondoa flexionatu eta luzatu. (Ezin bada egin, lagundu esku sanoarekin).



- 4** Eskumuturra flexionatu eta luzatu (Ezin bada egin, lagundu esku sanoarekin).



- 5** Behatzak banan-banan flexionatu eta luzatu.



HANKETAKO ARIKETAK

- 6** Luzatu eta doblatu belaunak ohean etzanda (eskuekin baliatuta edo beste pertsona batek lagunduta).



- 7** Belaunak flexionaturik, bildu eta separatu.



- 8** Doblatu eta luzatu orkatilak.

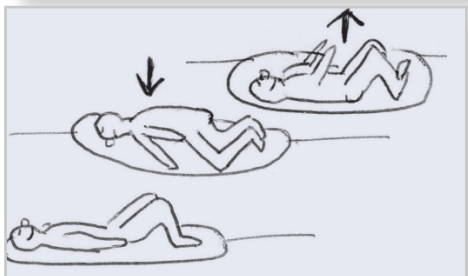


ALDAKAKO ARIKETAK

- 9** Pelbisa ohetik askatu (txoleta bat jartzera zoazenean bezala).



- 10** Besoak luzaturik eta belaunak flexionaturik, jiratu ohearen alde batetik bestera (belaunei esku elkartuekin helduta ere egin daiteke).



ARIKETA ERREZEN GIDA:

Mugikortasun fineko ariketak:

- Separatu txitxirioak eta babarrunak.
- Dorreak egin hautsi ezin diren gauzekin.

Koordinazio-ariketak:

- Jaso hasieran bertatik bertara botatako pilota eta poliki-poliki gero eta urrutia-gotik bota.

Pertzepzio-ariketak:

- Ordenatu objektuak kolore ezberdinen arabera.

Ezagutza-ariketak:

- Jokatu memoryra (bikoteak asmatzeko jokoak). Behera begira dauden kartekin ere egin daiteke. Joan poliki-poliki bikoteak egiten.
- Irakurri egunkaria edo begiratu aldizkari bat eta komentatu zein ateratzen den eta zergatik.
- Idatzi, esaterako: erosketa-zerrenda, pertsonen izen-abizenak, helbideak.
- Egin pieza handiko puzzle errazak eta gero eta zailagoak egin.
- Denbora-pasak, letren zopa, esaterako.
- Tolestu arropa, lagundu ohea egiten...

9. SEXUALITATEA. ETA ORAIN ZER?

Iktusaren ondoren arazoak eta zalantzak sortzen dira:

- Sexu-harreman batean iktus berri bat izateko aukera oinarririk gabekoa da.
- Sexuarekiko interes eza egon daiteke depresioagatik edo beldurrengatik.
- Farmako batzuek bere eragina izan dezakete sexu-funtzioan edo inpotentzia eragin. Kontsultatu zure medikuari.
- Baliteke gorputzaren zatiren bat ez sentitzea, komunikaziorako zailtasunak izatea edo zure mugimenduak baldarrak izatea. Baliteke ere zure bikotekidea sexuak kalte egin diezazukeela pentsatzea. Oso garrantzitsua da zure kezke eta beldurrez hitz egitea zure bikotekidearekin.
- Zure bikotekidea zure alde sanotik hurbildu behar zaizu. Esaiozu zer gustatzen zaizun eta zer ez. Probatu jarrera ezberdinak, buruko laguntzaz behar izanez gero.

10. NOLAKO ARAZO EMOZIONALI EGIN BEHARKO OTE DIOT AURRE?

Aldaketa horiek guztiak bakardadea, ansia eta frustrazioa eragin diezazukete, eta menpeko izateko aukera gehiago izan dezakezu, zure buruarekiko segurtasuna galtzea, zure sendatze-prozesuan aurrera ez egitea eta sarritan depresio batean erortzea (tristura edo bakardadea, mindura, loaren trastornoa, axolagabekeria terapiarekiko eta edozein jarduerari uko egiteko joera).

Oso garrantzitsua da komunikazio-bide bat mantentzea eta sentitzen zaren moduan espresatzen utzi behar dizute, saiatu eguneko eginkizunen ikasketa estresagarria izan ez dadin eta gogoratu **aurrerapenak bere denbora behar duela. Positiboa izan behar da baina aldi berean errealista.**

Hori saihesteko:

- Estimulatu zaitetz, mugitu eta ez zaitetz beti ezer egin gabe egon. Egin lantxo batzuk okupaturik egoteko. Ibili hainbat aldiz egunean zehar. Saihestu egun guztian lotan egotea.
- Zaindu zure itxura, zure autoestimazioa hobetzeko.
- Saiatu ahalik eta autonomoen izaten, nahiz eta denbora gehiago beharko duzun.
- Saiatu zure lanari edo lanbideari heltzen gaixotasunak uzten dizunean (joan medikuaren aholku bila).

11. BIZI-OHITURA OSASUNGARRIAK

Bigarren istripu zerebrobaskular bat izateko arriskua askoz altuagoa da lehen asheetan edo lehenengoaren ondorengo hilabeteetan, eta gero gutxitzen joaten da.

Hori prebenitzen laguntzeko:

Hori prebenitzen laguntzeko:

- Saihestu janari gantzadunak; egin gantza baxuko dieta bat. Odoleko kolesterol-maila zaindu behar duzu; komeniko da tarteka analisi batzuk egitea, kontsultatu zure mediku edo erizainarekin.
- Saihestu alkohola.
- Egin ariketak erregulariki.
- Tentsio altua baduzu, kontrola ezazu hilean behin. Tentsio normala baduzu, nahikoa da urtean behin kontrolatzea.
- Jarraitu medikuak gomendatutako tratamendua hipertentsio arteriala, diabetesa, kolesterol altua edo bihotz-arazoak badituzu.
- Utzi tabakoa; zure Osasun Zentroan informatuko zaituzte nolako laguntzak eta tratamenduak dauden erretzeari uzteko.

ZAINDARI NAGUSIARENTZAKO ZAINKETAK

GHI duten pazienteek iraupen luzeko edo bitzta osorako zainketak beharko dituzte. Ez da instrumental sofistikatorik ez ezagutza berezirik behar. Normalean, zainketak pertsonaren familiarrek eman ditzakete, aldez aurretik ongi trebatuta eta osasun-heziketa hartuta.

Zaindariaren papera onartzeak poza eman diezaioke baina aldi berean bakardade- eta neke-egoera batean bihur daiteke. Aldaketa eta arazo ugari sortzen dira. Aipagarrienak hauek:

Arazo fisikoak:

Neke fisikoa: bihotz-taupadak, digestio-molestiak, apetitua gehiagotzea edo gutxiagotzea, osasun orokorrak okerrera egiten duelako sentazioa.

Arazo emozionalak:

Presio psikologikoa handia da oso, erabaki, kezka eta frustrazio gehiegi. Horrek humore-aldaketa, suminkortasuna, kulpa-sentazioa, antsia, memoria-arazoak eta kontzentratzeko zailtasunak ekar ditzake, zaindaria bere buruari gehiegi eskatzen diolako.

Arazoak gizarte-harremanetan:

Holakoetan, bere independentzia galtzeraino irits daiteke, isolamendua eta bitzta sozial eza areagotuz. Eta lehen interesgarriak ziren jardura eta pertsonetan interes gutxiago jartzea ere.

Aipatu beharra dago familiako beste kide batzuekiko harremana ere alda daitekeela.

Zaintzen dugun pertsonaren ongizatea gure ongizatearen menpe dago. Estresa zenbat eta handiago zainketa okerrago. Horregatik zaindaria bere zainketa pertsonala ere zaindu behar du.

Aholkuak:

- Jarri mugak, behar dena baino laguntza gehiago ematea saihestuz.
- Deskantsatzea, dena planifikatuz eta eginkizunak eta lehentasunak ordenatuz.
- Laguntza eskatzea ez da ahuleziaren seinale eta ez da itxaron behar laguntza beste pertsona batzuek eskaintzea.
- Onuragarria izan daiteke antzeko egoerak bizi izan dituzten pertsonekin harremanetan jartzea; eta konpartitu ahal izango dute nola gainditu dituzten zailtasunak. Elkartearen bitartez egin dezake.
- Ez izan inolako zalantzarik zure zalantzak profesionalekin kontsultatzeko (erizainak, medikuak, fisioterapeutak, logopedak...).
- Saihestu bakardadea, mantendu harreman sozialak, zaletasunak eta interesak.

NOLAKO BALIABIDE SOZIALAK ETA LAGUNTZAK DITUT?

A. Lanerako ezintasun-mailak

- GSINek ematen ditu epaimahai medikoaren bidez, ospitaleko eta familiako medikuaren txostenekin batera.
- Lanerako adina duen pertsonaren ezintasun-mailak baldintzatuko du pentsioaren zenbatekoa.

Helbidea: Salvador García del Diestro kalea, 6 zk.
Vitoria – Gasteiz

Telefonoak: 945 13 66 90
945 23 30 90
945 23 30 62
900 16 65 65

Informazio gehiago: www.seg-social.es

B. Minusbaliotasuna baloratzea

- Autonomia erkidego bakoitzeko base-zentroko balorazio-taldearen bidez lortzen da.

Ziurtagiriaren onurak:

- Zerga-kenketak errenta-aitorpenean.
- Kotizazio gabeko pentsioa jasotzeko aukera.
- Ibilgailuak erosteko abantaila fiskalak.
- Minusbaliatuentzako aparkalekua (Kontsultatu Udalean).
- Babes ofizialeko etxebizitza erosteko laguntzak.
- Lehenetsua enplegu bat lortzeko.

Helbidea: Manuel Iradier Kalea, 27 zk.
Vitoria – Gasteiz

Telefonoak: 945 23 31 90
900 40 60 80

Informazio gehiago: www.imserso.es

C. Mendekotasun Maila:

Mendekotasunaren Legeak maila ezberdinak bereizten ditu autonomiaren eta behar den zainketa-intentsitatearen arabera.

Mendekotasun-graduaren eta mailaren egiaztapenak estatu osorako balioko du. Legeak bi prestazio-mota eskaintzen ditu:

Zerbitzuen zorroa:

- Menpeko egoerak prebenitzeko zerbitzuak eta autonomia pertsonala sustatzeko zerbitzuak.
- Tele-asistentzia zerbitzua (telefono-sarera konektatuta, esku libreko komunikazioa 24 ordutan, 365 egunetan urtean).
- Etxez-etxeko laguntza zerbitzua. Ordu batzuetarako laguntza da (norbere garbitasunerako, erosketak egiteko, janariak prestatzeko...).
- Etxeko erizaintza/ospitaleratzea zundak erabiltzeko, elikadura enterala, kurrak...
- Eguneko zentroa.
- Atentzio psikosoziala, prebentiboa eta errehabilitatzailea eta familiarrei laguntzea. Gasteizen Arana Egoitzan.
- Egoitza publikoak edo pribatuak (partzialki subentzionatuak).

Prestazio ekonomikoak:

- Profesional bati ordaintzeko edo zerbitzu bat erosteko.
- Familia-ingurunean zaintzeko eta pertsonal ez profesionali laguntzeko.
- Mendekotasun handia duten pertsonen asistentzia zuzena emateko.
- Familia zaindariarentzat alta gizarte segurantzian.

**Helbidea: Diputazioa kalea 13 zk.
Vitoria – Gasteiz**

Informazio gehiago: 900 40 60 80

D. Bestelako laguntzak

- Aparatu ortesikoen subentzioak (gurpil-aulkiak, taka-takak): Osakidetzak prezio osoa edo zati bat ordaintzen du espezialistaren egiaztagiriarekin.
- Egokitzapen geriatrikoak (etxea berritzeko laguntzak): jo Udalera, Im-sersora, Caja Vital Kutxaren Hobekuntza Fundaziora.
- Garraioa (anbulantzia-zerbitzua) bere egoera medikoak hala eskatzen badu.
- Menpeko pertsonentzako diru-laguntzak San Prudencio Lan Fundazioko bazkideentzat.

E. Helbide interesgarriak

Arabako Hartutako Kalte Zerebralen Elkarte "ATECE"

Helbidea: Etxezarraeren kalea, 2zk.
01008 - Vitoria – Gasteiz

Telefonoak: 945 15 72 10

Iktusaren Espainiako Federazioa

Helbidea: Ventura Rodríguez kalea, 12-16 zk.
50007 Zaragoza

Telefonoak: 936 40 24 82

Neurologiako Espainiako Elkarte

Informazio gehiago: <http://www.sen.es/publico/index.html>
www.imsersodependencia.csic.es/