

# ZAHARTZARORAKO PRESTATZEN

Lehen hurbilpena  
egiteko gida laburra



Zegamako Adinekoen Mahaiaren eskutik



## Nola nahi duzu zaindua izan?

Azken garaiotan, **zaintza guztion ahotan dago**. Alde batetik, zaintza duinak jasotzeko eskubidea dago eta, bestetik, zaintza lanek duten garrantzia aitortzea eta lan horiek baldintza justuetan egin ahal izatea.

Ez da gai erraza, baina **badira gure esku dauden zeinbait kontu, guretzat eta zainduko gaituztenentzat lagungarri izango direnak**.

### Hona hemen zahartzarorako prestatzeko gomendio batzuk:

- ✓ **Zure inguruko esperientziak ezagutu:**  
Nolako izaten ari da etxean zaindua izatearen esperientzia? Eta egoitzan? Zein gomendio dituzte?
- ✓ **Zure zaintzaile izan daitezkeen senide eta lagunekin hitz egin:**  
Zer nolako zaintza jaso nahi duzu? Haiek asetu ditzakete behar horiek? Zein da haien iritzia?

## Denok dugu zaintzeko ardura, baina badaude laguntzeko bestelako zerbitzuak:

### Gizarte Zerbitzuak: Begoña Olarte

☎ 943 801 115

✉ [gizarte@zegama.eus](mailto:gizarte@zegama.eus)

- *Etxez etxeko laguntza zerbitzua.*
- *Eguneko zentroa.*
- *Egoitza.*
- *Apartamentu tutelatuak.*
- *Telelaguntza.*
- *Sendian programa.*
- *Mendekotasunaren balorazioa eta diru-laguntzak.*

### AFAGI | [www.afagi.eus](http://www.afagi.eus)

☎ 943 297 118

*Dementia duten pertsonen senitartekoen elkartea. Gomendio praktikoetan oinarritutako aholkularitza.*

*Laguntza eskatu,  
ez zaude bakarrik*



# PREPARÁNDONOS PARA ENVEJECER

Breve guía para un  
primer acercamiento



Mesa de Mayores de Zegama



## ¿Cómo quieres que te cuiden?

Últimamente, se habla mucho de **los cuidados**. Por una parte, existe el derecho a recibir cuidados dignos y, por otra parte, está la importancia de reconocer los trabajos de cuidados y que estos puedan hacerse en condiciones de justicia.

No es un tema fácil, pero **hay cosas que están en nuestras manos, y que pueden ser de ayuda para las personas mayores y quienes nos cuidarán.**

### Algunas recomendaciones para prepararte para la vejez:

- ✓ **Conoce las experiencias de quienes te rodean:** ¿Cómo está siendo la experiencia de recibir cuidados en casa? ¿Y en la residencia? ¿Qué recomendaciones tienen?
- ✓ **Habla con familiares y amistades que podrían cuidarte en el futuro:** ¿Qué tipo de cuidados quieres recibir? ¿Podrán cubrir esas necesidades? ¿Qué opinan?

**Todos y todas tenemos la responsabilidad de cuidar, pero existen servicios que pueden ayudarnos:**

#### Servicios Sociales: Begoña Olarte

☎ 943 801 115

✉ [gizarte@zegama.eus](mailto:gizarte@zegama.eus)

- Servicio de ayuda a domicilio.
- Centro de día.
- Residencia.
- Apartamentos tutelados.
- Teleasistencia.
- Programa Sendian.
- Valoración y ayudas a la dependencia.

#### AFAGI | [www.afagi.eus](http://www.afagi.eus)

☎ 943 297 118

*Asociación de familiares de personas con demencia. Asesoría basada en consejos prácticos.*

*Pide ayuda,  
te acompañaremos*

