



Hurkoa, koronabirusak ekarritako krisiaren aurrian

12.-15. or.

“Adinekoak **ahaldundu** egin behar ditugu, eta **konfiantza** izan behar dugu haiengan”



Javier Yanguas

20.-22. or.

Gipuzkoako hauskortasun- egoeren erradiografia



Gipuzkoan, ia 5.000 dira hauskortasun-egoeran dauden 65 urtetik gorako pertsonak

6.-8. or.

AURKIBIDEA

3. ORRIALDEA

2019ko gure jarduera

Hurkoaren jarduera erakusten duten datu nagusiak

4. ORRIALDEA

Aurkezpena

Presidentearen gutuna

6. ORRIALDEA

Ikerlana

Gipuzkoako hauskortasun-egoeren erradiografia

10. ORRIALDEA

Elkarrizketa Pura Díaz Veigarekin

Psikologian lizentziaduna, irakaslea
eta ikerlaria Matia Institutuan

12. ORRIALDEA

COVID-19

Hurkoa, koronabirusak ekarritako krisiaren aurrean

15. ORRIALDEA

Boluntarioritza

Bideo-boluntarioritzaren garaia

16. ORRIALDEA

Elkarrizketa Sandra Hernándezekin

Psikologoa, Zerbitzu Psikosozialen koordinatzailea
Zorroaga Fundazioan

17. ORRIALDEA

Jardunaldia

Bakardadea, arrisku-faktore zahartzaroen

18. ORRIALDEA

Compliance

Hurkoa: konpromiso etikoa eta legala

20. ORRIALDEA

Elkarrizketa Javier Yanguasekin

Psikologia Biologikoan eta Osasunean doktore,
Caixa Fundazioko Adineko Pertsonen Programako
zuzendari zientifikoa



www.hurkoa.eus

Zerbitzu orokorrak

Morlans, 13 - etxabea
20009 Donostia
Telefonoa 943 468 956
Faxa 943 466 714
idazkari@hurkoa.eus

Arreta tutelarra

Morlans, 13 - etxabea
20009 Donostia
Telefonoa 943 468 956
Faxa 943 466 714
idazkari@hurkoa.eus

Gernikako Arbola pasealekua, 16
20006 Donostia
Telefonoa 943 468 956

Ferrerías, 32 - etxabea
20500 Arrasate
Telefonoa 943 770 938

Geltoki, 7
20301 Irún
Telefonoa 943 568 640

Kale Nagusia 60 behea
20720 Azkoitia
Telefonoa 943 468 956

Eguneko Zentroa

Ntra. Sra. de las Mercedes
Nafarroa etorbidea, 31
20013 Donostia
Telefonoa 943 293 111
cdmercedes@hurkoa.eus

Laguntzaileak



Hurkoa

 LAGUNTZA
JASO DUTEN
PERTSONAK

Arlo tutelarra

574

Eguneko Zentroa

110

Hauskortasuna

76



Profesionalak

63



Boluntarioak

145

Gure
jarduera
2019an



NON GAUDE



FINANTZAKETA

Hurkoa

Diru-sarrerak: 1.402.071,86 €

Gastuak: 1.407.768,56 €

Hurkoa Zainduz

Diru-sarrerak: 1.346.835,53 €

Gastuak: 1.333.178,51 €

ERRONKA

BERRIAK

Ez da erraza aurreko ekitaldiari begiratzea egoera mingarri honetan; izan ere, Covid-19aren eraginez, gure tutoretzapeko lau pertsona joan zaizkigu, eta eragin zuzena izan du beste askoren osasunean. Gainera, pandemiak berak ekarritako eraginak ere, oro har, ez dira makalak. Horri aurre egin ahal izateko, Hurkoak energia guztia batu behar izan du, oreka zail bat lortzeko ahaleginean: batetik, arreta osoa eta gertukoa emateko gure tutoretzapeko pertsoneri, eta, aldi berean, neurri espezifiko berriak ezartzeko, zaintzaileak, langileak eta boluntarioak babesteko sortu diren arrisku larrietatik. Arrisku horiek, bizitzarekin eta osasunarekin lotutakoez gainera, ekonomikoak ere izan dira, eta, bereziki, enpleguarekin lotutakoak. Beste behin ere, Hurkoa osatzen duten pertsonen profesionaltasunari eta eskuzabaltasunari esker, erraz aplikatu ahal izan ditugu Zuzendaritzak finkatutako neurriak, Batzorde Iraunkorarekin eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren Gizarte Politiketako Sailarekin harreman estuan. Hori horrela, enpleguaren ikuspegitik, lanpostu eta soldata guztiei eutsi ahal izan diegu, Nuestra Sra. de las Mercedes Eguneko Zentroa itxi egin bada ere. Patronatuko kideen izenean, Hurkoa osatzen duten pertsona guztiak zoriondu nahi ditut egindako ahalegin izugarriagatik, eta eskerrak ematen dizkiet bihotz-bihotzez. Halaber, Hurkoa Zainduz elkarteko langileek aste luze hauetan lankidetzan jardun duten egoitzetatik iritsitako aitorten-adierazpen ugariak helarazi nahi dizkiet.

Memoria hau 2019. ekitaldiari buruzkoa da, eta ez dira gutxi izan azpimarratzeko moduko gertaera gogoangarriak. Besteak beste, hauek izan dira azpimarragarrienak:

- Alde batetik, hazi egin da artatzen ditugun pertsonen kopurua, tutoretza-alorreko joesera finkatuz, eta horrek aldaketa nabarmena dakar profiletan (gaur egun, artatzen ditugun pertsonen % 50ek patologia mentalen bat du, eta 65 urtetik beherakoa da % 51,50). Beste alde batetik, 2019an, 2019-2022 Plan Estrategiko berria ezarri da, eta bereziki landu dugu Pertsona Ardatz duen Banakako Arretako eredua.
- Hauskortasunaren alorrean, jardunaldi bat egin genuen otsailaren 21ean, Kriminologiaren Euskal Institutuarekin lankidetzan, “Errealitate ikusezina: hauskortasun-egoeran dauden adineko pertsonak. Konpainia eta tratu txarren prebentzioa” izenburupean, eta entzule ugari bertaratu ziren. Gainera, Adinberri Fundazioaren laguntza garrantzitsua jaso dugu bigarren urtez, bereziki eskertzen duguna, horri esker proiektu garrantzitsu hau sendotzen jarraitzen baitugu; Azkoitian aurrera jarraitzen du, eta Arrasate eta Pasaia udalerrietara ere zabaldu da.
- Hurkoa Zainduz ekimenari dagokionez, azpimarratu behar da asebetetze-maila handia adierazi dutela erabiltzaileek eta familiek betetako inkestetan. Haien %100ak dio zentroa gomendatuko lukeela, eta erabiltzaileek jasotzen duten arreta pertsonalizatua, tratua eta maitasuna dira gehien baloratzen dena.

Aurten ere, esker ona adierazi nahi diegu, aurkezpen honetan, laguntzaile ditugun erakunde nagusiei: Caritas Gipuzkoari, gure sortzailea baita, Gipuzkoako Foru Aldundiaren Gizarte Politiketako Departamentuari, 2019an erakundearen jardueren % 75 finantzatu baitu, eta Kutxa Fundazioaren Gizarte Ekintzari.



Bukatzeko, hitz gutxi batzuk: atera gara alarma-egoeratik, baina adituen iragarpenek ziurgabetasun handia eragiten dute kontrolatuta egotetik oso urruti dagoen pandemia honen bilakaeraren inguruan. Hori horrela, arreta bereziz zaindu behar ditugu prebentzio-arauak, eta bizi izandakotik ikasten ahalegindu behar dugu, sortzen diren erroka berriei modu eraginkorrean eta, beti bezala, guztion artean aurre egin ahal izateko.

Animo eta besarkada handi bat!

José Luis de la Cuesta Arzamendi
Presidente a

Gipuzkoako *hauskortasun- egoeren erradiografia*

Gipuzkoan, ia 5.000 dira hauskortasun-egoeran dauden 65 urtetik gorako pertsonak.

Inkestari erantzun dioten pertsonak 7,3 punturekin baloratu dute beren bizi-kalitatea.

Egindako azterketak, oro har, egoera positiboa adierazten du, baina, hala ere, zenbait alderdi landu behar dira, adineko pertsona asko hauskortasun-egoerara daramatzen prozesua geldiarazteko edo atzeratzeko.

Diagnostiko honetan parte hartu duten pertsonak diote bizi-kalitate ona dutela, eta 7,3ko batez besteko puntuazioa eman diote, 10 arteko eskalan. Inkesta 365 pertsonen lagin adierazgarri batean egin da; horietatik %79 emakumeak dira eta %21 gizonak. Adin-tartean arabera, 65 urtetik 69 urtera bitartekoa da galdekertari erantzun dioten pertsonen %12; eta 70 urtetik 74 urtera bitartekoa %22. 75-79 urte bitarteko tartean dago %17; 80-85 urte bitarteko tartean, %33; 86-91 urte arteko tartean, %14; eta 92 urte edo gehiago ditu gainerako %2ak.

Ikerlanean, bakarrik bizi diren adinekoen hauskortasunarekin lotutako 7 faktore aztertu dira: osasuna, eguneroko bizitzako jarduerak egiteko

gaitasuna, gizarte-laguntzako sarea, ongizate emozionala, parte-hartze soziala eta komunitarioa, ongizate materiala eta etxebizitza-premia. 7 arrisku-faktore horiek 32 adierazletan zehaztu dira, eta, horien bidez, 4 hauskortasun-maila ezarri dira.

Kontuan hartuta Gipuzkoan pertsona bakarreko familia-unitatea osatzen duten 65 urtetik gorako 35.300 pertsona daudela, estimazioen arabera, esan daiteke 4.255 pertsona inguru daudela hauskortasun moderatuko egoeran 6 hauskortasun-adierazletik 10era bitarte dituzte, eta 484 pertsona daudela larritzat jotzen den hauskortasun-egoeran, ezarritako 32 adierazleetatik 11tik 14ra bitarte dituztelako.

Hurrengo urratsak

Inkestaren arabera, udaletako gizarte-zerbitzuei buruzko ezagutza nahiko handia da bakarrik bizi diren 65 urtetik gorako pertsonen artean, eta %12k soilik ez daki zer laguntza-aukera



Hurkoak hauskortasunaren prebalentziari buruzko azterketa bat egin du Gipuzkoan bakarrik bizi diren 65 urtetik gorako pertsonen artean. Azterketak Adinberriren babesa jaso du, eta haren xedea da bakarrik bizi diren 65 urtetik gorako biztanleen benetako egoera ezagutzea, arreta-baliabideak zenbateraino ezagutzen dituzten aztertzea eta haien etorkizuneko premiak aurreratzea. Hori guztia oso garrantzitsua da etengabeko zahartzearen testuinguruan: Gipuzkoako biztanleen %22k 65 urte baino gehiago ditu, eta %11k, 75 baino gehiago.

dauden. Hala ere, elkarrizketatutako pertsonen %20k adierazi du laguntza jaso nahiko lukeela oinarrizko zeregin pertsonaletarako eta etxeko lanetarako, eta %3k laguntza psikologikoa edo psikosoziala eskatu du.

Hurkoak, Adinberriren laguntzarekin, hauskortasunaren errealitatera hurbiltzen jarraituko du Gipuzkoan, udaletako gizarte-zerbitzuekin lanikidetzan. Horretarako, Hauskor programa jarriko du abian, hauskortasun-egoeran dauden adinekoei arreta emateko eredia ezartzeko eta garatzeko. Xede horrekin, proiektu pilotuak egingo ditu Arrasaten, Azkoitian eta Pasaian. Herri horietan, hauskortasun-egoeran daude bakarrik bizi diren 65 urtetik gorako 50 pertsona inguru.

Proiektu horretan, Ikeri aholkularitza-enpresaren eta gizarte-esparruan zenbait kolektiborekin lan egiten duen Lahar irabazi asmorik gabeko elkartearen laguntza izango du Hurkoak.

Gipuzkoako 65 urtetik gorakoen egoera sozialaren adierazleen laburpen-koadroa.

Adierazlea		Gipuzkoa
Demografikoa	Zahartze-indizea: 65 urteko eta 65 urtetik gorako populazioaren %	%21,9
	Gainzahartze-indizea: 75 urteko eta 75 urtetik gorako populazioaren %	%10,7
	65 urtetik gorakoen mendekotasun-tasa (%)	%13,7
	65 urteko eta 65 urtetik gorako populazioa (kop.)	156.486
	Pertsona bakarreko familia-unitatea osatzen duten 65 urteko eta 65 urtetik gorako pertsonen populazioa (kop.)	35.300
Gipuzkoan bakarrik bizi den populazioaren zenbatespena		
Osasuna	Osasunaren balorazio orokorra (0-10 indizea)	6,3 puntu
	· Sendagaiak antolatze eta kudeatzeko zailtasunak (baiezkoen %)	%2,0
	· Bere kasa moldatzea eragozten duten osasun-arazoak (baiezkoen %)	%9,6
	· Osasunak kalera ateratzea eragozten dio (baiezkoen %)	%9,3
	Eguneroko bizitzako jarduerak egiteko gaitasuna (0-10 indizea)	7,0 puntu
Harremanekin eta parte-hartze sozialarekin eta komunitatekoarekin lotutako egoera	Eguneroko harremanak hurbileko familiarekin (baiezkoen %)	%82,1
	Ez du harremanik edo ez du hurbileko familiarik (baiezkoen %)	%6,6
	Ez du behar beste laguntza (baiezkoen %)	%5,8
	Laguntza behar izanez gero, ez du norengana jo (baiezkoen %)	%2,5
	Ez da etxetik ateratzen (baiezkoen %)	%0,8
Ongizate emozionala	Bakardade-pertzepzioa (maiz adierazitakoan %)	%17,5
	Tristura-pertzepzioa (maiz adierazitakoan %)	%21,1
	Segurtasun eza etxebizitzan (maiz adierazitakoan %)	%5,3
	Eguneroko zenbait kudeaketa egiteko zailtasunak edo estutasuna (maiz adierazitakoan %)	%2,2
Ongizate materiala: etxebizitza eta diru-sarreraren maila	Alokairuko etxebizitza (%)	%3,6
	Aldatzeko edo zaharberritzeko beharra (%)	%7,3
	Eraikina ez da irisgarria (%)	%42,8
	Ez dago dagokion solairurainoko igogailurik (%)	%34,0
	Gastu orokorrei aurre egiteko zailtasunak (asko edo zailtasunen bat adierazitakoan %)	%12,6
	Ez du berogailurik edo ez du pizten (%)	%17,1
	Hileko diru-sarrerak, batez beste (euroak)	1.005,6 €
Bizi-kalitatearen balorazioa orokorra	Bizi-kalitatearen batez besteko balorazioa (0-10 indizea)	7,3 puntu
Arreta-baliabideen ezagutza eta erabilera	Gizarte Zerbitzuen ezagutza (baiezkoen %)	%87,1
	Gizarte Zerbitzuak ez ezagutzen (ezagutzen ez dituztenen %)	%12,3
	Gizarte Zerbitzuen arreta-baliabideak erabili izana azken urtean (%)	%15,1
	Gizarte Zerbitzuen batez besteko balorazioa (0-10 indizea)	8,8 puntu
Arreta-baliabideen eskaria, etorkizunean	Etorkizun hurbilean zerbitzuak behar izatea (baiezkoen %)	%61,5

7 hauskortasun-faktoreak

1

Osasuna

Ehuneko handi batek uste du osasun-egoera ona duela, eta 6,3 puntuko batez besteko balorazioa ematen diote. Hala ere, %5ek txartzat edo oso txartzat jo du bere osasun-egoera. Gainera, bakarrik bizi diren pertsonen %10ek aitortu du beren kasa moldatzea galarazten dioten osasun-arazoak dituela, eta %9 inguruk adierazi du ezin dela kalera irten. Bakarrik bizi diren adinekoen artean, %7k esan du astean 2 egunetan baino gehiagotan ez duela otordu berorik jaten.

2

Eguneroko bizitzako jarduerak egiteko gaitasuna

Bakarrik bizi diren pertsonen %73k uste du eguneroko bizitzako ohiko jarduerak eta lanak egiteko duen gaitasuna ona edo oso ona dela, eta %5,5ek uste du bere gaitasuna txarra edo oso txarra dela. Eguneroko bizitzako oinarrizko jarduerak eta jarduera instrumentalak egiteko gaitasun-falta areagotu egiten da 85 urte edo gehiagoko pertsonen artean. Hala ere, gaitasuna mugatuta dutela adierazten duten gehienek dagoeneko erabiltzen dituzte gizarte-zerbitzuak.

Emakumeek onartzen dute gaitasun gutxiago dutela lehen lana eta erosketak egiteko gizonezkoekin alderatuta, eta gizonezkoek zailtasun gehiago dituzte etxeko lanak egiteko. Inkestak bereziki ahula den kolektibo bat identifikatu du: %1,4k adierazi du zailtasunak dituela erabakiak hartzeko.

3

Harreman pertsonalak

Hauskortasun-egoerek lotura handia dute adineko pertsonen euren eguneroko jardunean laguntza-sare sozialik ez izatearekin. 65 urtetik gorako pertsona gehienek adierazi dute maiz izaten dituztela harreman sozialak, batez ere familia hurbilenarekin. 10 pertsonatik 8k adierazi dute egunero dutela harremana seme-alabekin, anai-arrebekin edo bilobekin. Baina bakarrik bizi diren pertsonen %7k adierazi du ez duela harremanik familiarekin edo ez duela hurbileko familiarik, eta %6k adierazi du ez duela familiaren behar adinako laguntzarik. Gainera, %2,5ek ezin du laguntzarik eskatu behar badu.

Tokiko eragina

Hurkoak egindako ikerlanaren emaitzek diagnostikoa egin den udalerrri bakoitzeko ikuspegi zabal bat ematen dute. Arrasateko, Azkoitiko eta Pasaiaiko udal-ordezkariek ere parte hartu zuten, Hurkoako eta Adinberriko arduradunekin batera, udalerrri bakoitzean ateratako emaitzen aurkezpenean. Udalerrri guztietan, kalifikazioa oso ona izan da; izan ere, inkestari erantzun dioten pertsonen bizi-kalitatearen balorazioa 7 puntutik gorakoa izan da, 10 arteko eskalan.



4 Parte-hartze soziala eta komunitarioa

Bakarrik bizi diren adineko pertsonen % 84,5 egunero ateratzen da etxetik. Egunero edo astean zenbait aldiz joaten dira mandatuak egitea, erosketak egitera, bankura edo farmaziara. Galdeketa egindako pertsonen %70ek esan du egunero joaten dela paseatzera; %39 egunero joaten da taberna edo kafetegiren batera, eta %29, astero.

Pertsona horien %22k soilik egiten du kirola, eta gutxi dira kirol-, erlijio- edo kultura-ekitaldietara joaten direnak ere.

5 Ongizate emozionala

Bakardade- eta tristura-pertzepzioa handi samarra da Gipuzkoan bakarrik bizi diren pertsonen artean. Bi pertsonatik batek adierazi du bakarrik sentitzen dela une batzuetan, %17,5ek aitortu du maiz sentitzen duela bakardadea, eta %21ek, tristura. Bakardade-pertzepzio hori txikiagoa da gizonezkoen artean edo gizarte-zerbitzuen erabiltzaile ez direnen artean.

Pertsona horien %21,5ek adierazi du zailtasunak izaten dituela edo estutasuna sentitzen duela bankuarekin, aseguruekin edo lege-kontuekin zerikusia duten kudeaketak egitean, eta %2k adierazi du abusu ekonomikoa edo tratu txar fisikoa edo psikologikoa jasan duela noizbait.

6 Ongizate materiala

Gipuzkoan pertsona bakarreko familia-unitatea osatzen duten adineko ia pertsona guztiek dute beren jabetzako etxebizitza, eta bakarrik bizi diren adineko 10 pertsonatik 8k adierazi du ez duela arazorik alokairuaren, ar-gindarraren, gasaren, janariaren, arroparen eta abarren gastu orokorrei aurre egiteko... Dena den, %2k adierazi du azken urtean arazo ugari izan dituela gastu orokorrei aurre egiteko, eta %10ek esan du arazoren bat edo beste izan duela. Bestalde, %14k adierazi du ez duela berogailurik; eta %3k, baduela, baina ez duela pizten.

Inkesta horren emaitzak estrapolatuz, esan daiteke Gipuzkoan 65 urtetik gorako 10.000 pertsona inguru daudela aurre-hauskortasuneko egoeran, beren ongizate materiala sendoa ez delako.

7 Etxebizitza-premia

Gipuzkoan bakarrik bizi diren 65 urtetik gorako pertsonen %11,5 hauskortasun-egoeran dago etxebizitza-arrazoiengatik, eta %50 baino gehiago, aurre-hauskortasuneko egoeran. Galdeketari erantzun dioten pertsonen ia erdiek adierazi dute bizi diren eraikineko irisgarritasuna ez dela egokia, eta horrek modu negatiboan eragiten du irteteko eta beste pertsona batzuekin harremanak izateko aukeran.



HAUSKORTASUNA 2019 ARTATUTAKO PERTSONAK

36 Ohiko arreta

28 Aldian behingo arreta

8 Kontsultak/aholkularitza

Esklusio-egoeran dauden adinekoak

Pura Díaz Veiga



“Adineko pertsonen gizarteratzea sustatu behar dugu, adinean aurrera egin ahala”

Pura Díaz Veiga Psikologian lizentziaduna da Madrilgo Unibertsitate Autonomoan, eta Gerontologiarekin eta desgaitasunekin lotutako zenbait ikerketa-proiektutan parte hartu du. Irakaslea izan da Gerontologia Sozialarekin eta desgaitasunekin lotutako masterretan eta ikastaroetan, Espainiako eta Latinoamerikako zenbait erakundetan.

Hainbat argitalpen egin ditu, eta Geriatria eta Gerontologiako Espainiako Elkartearen Zuzendaritza Batzordeko kidea izan da. Gaur egun, ikerlari gisa dihardu Matia Institutuan, eta zenbait proiektu bideratzen ari da. Horietako batek, Barne® Hartu izenekoak (Hurkoak ere parte hartzen du), Gipuzkoako adineko pertsonen gizarte-bazterketa aztertzea du xede.

Nola bizi izan duzu pertsonalki osasun-alarmaren eta konfinamenduaren etapa hau?

Kezkatuta, guztiok bezala. Ezin dugu guztiz sinetsi adinekoen zentroetan izaten ari den eragina. Ildo horretatik, nolabaiteko mugimendua sortu da langileen eta erakundeen artean, eta, egoitzetan gertatutakoa kontuan hartuta, epe luzeko zaintza behar duten pertsonen arreta-ereduan egin beharreko aldaketei buruz hausnartzen ari dira, eta aldaketa horiek sustatzen.

Eta horren guztiaren oinarrian honako hausnarketa hau dago: zer balio eman nahi diogun zahartzeari, gizarte bezala. **Lan asko dugu egiteko adinkerian oinarritutako jarrerak desagerraraziko baditugu;** izan ere, jarrera horiek daude pertsonak adinaren arabera diskriminatzen dituzten erabakien oinarrian

Egokia izan al da krisialdi honek adineko pertsonengan jarri duen arreta-gunea?

Oso kolektibo heterogeneoa da, eta adineko pertsona guztiak ez dira berdinak. Ez da komenigarria neurri orokorrak hartzea, adinaren arabera. Ikusi dugu hori akatsa dela, adinak berez gutxi adierazten duelako; beste hainbat gairekin lotuta hartu behar da kontuan. Adibidez, egoera honetan, garbi ikusi da zaila dela osasunerako eskubidearen eta autonomiarako eskubidearen arteko orekari eustea. Arlo honetan lan egiten dugunok zahartzaroarekin lotutako askotariko faktoreak agerian uzten jarraitu behar dugu, eta azpimarratu behar dugu horiek kontuan hartu behar direla adinekoentzako zerbitzuak planifikatzean edo haiekin lotutako erabakiak hartzean.

Egoera honek areagotu egin al dezake adinekoen gizarte-bazterketako arriskua?

Bazterketa prozesu konplexua da, eta hainbat egoerak eragiten dute prozesu horretan, hala nola bakar-dadeak, bizitokiak, errentak, gizarte-laguntzako sareek, osasun-arazoak izateak, etab. Barne® Hartu proiektuaren bidez, 60 urtetik gorako gipuzkoarrak egoera horren inguruan nola dauden jakin nahi dugu, eta etorkizunean esku hartzeko beste eredu batzuk zehazteko balio izango duten datuak jakin nahi ditugu.

Proiektu hau aukera paregabea da horretarako, eta bi xede-populazio ditu: zahartzen ari diren pertsonak eta prozesu horrekin lotutako bazterketa-faktoreak, eta ia bizitza osoan zehar bazterketa-egoeran bizi izan diren eta zahartzen ari diren pertsonak. Eta bi egoera horiek oso desberdinak dira.

Lehen taldeari dagokionez —zahartzen ari diren adineko pertsonen taldea—, egingo dugun ikerlana lehena izango da estatuan. Bigarren taldeari dagokionez, elkarrizketak egingo dizkiegu profil desberdineko bizi-ibilbideak dituzten hainbat pertsonari, ikusteko zer behar dituzten zahartzen ari diren une horretan, kontuan hartuta bazterketa-egoeran bizi izan direla bizitzan zehar.

Hor dagoen baina normalean ikusten ez dugun errealitate bat al da?

Nire ustez oso larria denean ikusten dugu, baina hausnartu nahi dugu zer egoerak bizkortu ditzaketen bazterketa-egoera larrienak. Gauzak aldatzea ere bada xedea. Eta, ildo horretatik, egiten ari garen lanak alderdi sozialak eta testuinguruarekin lotutakoak izango ditu alde batetik, baina baita gaitasun pertsonalekin, harremanetarako gaitasunekin, autodeterminazioarekin, erresilientziarekin eta abarrekin lotutakoak ere. Hori guztia aztertuz, gizarte-esparrura eta esparru pertsonalera zuzendutako proposamenak identifikatu ahal izango ditugu. Azken batean, baliabide sozialak eta pertsonalak aztertu nahi ditugu, bai pertsonengan bai bizi diren lekuetan hobetu daitezkeen alderdiak identifikatzeko.



Adina ez da galera bakarrik; irabaziak ere badakartza.

Zer ikasbide eman dizkigute adinekoek ohiz kanpoko egoera honetan?

Pertsonok, oro har, adinean aurrera egin ahala, gero eta egoera konplexu eta zail gehiagori egiten diegu aurre, eta horrelakoei aurre egiteko estrategiak sortzen joaten gara. Pertsona batzuek arrakastaz egiten dute, eta, gainera, egoeretatik ikasi egiten dute. Nire ustez, horixe da adina galera bakarrik ez dela eta irabaziak ere badakartzala erakusten duen adierazlee-

tako bat. Adinak egoera askotarikoak eta konplexuak bizitzeko aukera ematen du, eta horrelakoxe bat ari gara bizitzen gaur egun. Beste pertsona batzuk zaintzen dituzten adinekoak, eta zaintzak behar dituztenak. Ondorioz, beharrak ere askotarikoak dira, eta eman beharreko erantzunek ere hala izan behar dute.



Gizarte-inklusioa lantzeko, herritarren inplikazioa lortu behar da, eta gizarte-loturak sustatu.

Azterlanaren ondoren, zer urrats egingo dira Barne® Hartu proiektuaren barruan?

Helburu nagusia da bazterketa eta zahartzea agenda politikoan eta sozialean sartzea. Gipuzkoan, esperientzia eta ezagutza ugari daude bazterketeren inguruan, eta azterlan horrek beste azterketa bat gehitu nahi du, zahartze-prozesuan zehar bazterketa bizkortu dezaketen faktoreei buruzkoa. Eta ekarpena oso berritzailea izango da, adinekoek bere emandako informazioa bilduko duen lehen lanetako bat izango baita. Adinekoen inklusioa bultzatuko duen begirada bat garatzea da helburua, adinean aurrera egin ahala.

Koronabirusak eragindako krisiak asko aldaraziko al ditu gauzak? Hasteko, baliabide ekonomikoak urriagoak izango dira...

Agian aukera bat ere izan daiteke gizarte-inklusiorako. Egoera honetan, mugimendu sozial ugari sortu dira, bizilagunen arteko laguntzakoak, belaunaldien artekoak, hurbilekoak... Bizipen larri honek zaurgarriak gairela ikusten lagundu digu, eta gu guztiok bata bestearentzat garrantzitsuak gairela ulertzen. Eta, nire ustez, irakaspen horrek gure artean gelditu beharko luke.

Gizarte-inklusioa lantzeko, herritarren

inplikazioa lortu behar da, eta gizarte-loturak sustatu. Krisialdi honetan hori sortu da, eta horri eusteko gai izango bagina, aukera aparta izango litzateke. Egia da, baliabide ekonomikoei dagokienez, ikuspegia ez dela oso gozoa, baina optimistak izan behar dugu, eta lortuko dugu ataka honetatik ateratzea. Gipuzkoa gizarte sendoa eta konprometitua da.



Zer faktorek eragiten dute adinekoen gizarte-bazterketan?

Harremanetarako gaitasunek, zailtasunei arrakastaz aurre egiteko gaitasunak, osasun-egoerak, zaintzailea zaren ala ez, gizarte-laguntzako sareak dituzun, bakardadea sentitzen duzun edo ez, pertsona autonomoa zarela eta erabakiak hartzen dituzula zer mailatan hautematen duzun, zure etxea nolakoa den, zure auzoa nolakoa den, etxetik gertu zer baliabide dituzun eguneroko beharrei erantzuteko, zure bizilagunek, inguruan dituzun pertsonak harremanak nolakoak diren, zure ekonomia-mailak eta parte-hartze soziopolitikoarekin eta adinkeriarekin lotutako gaiek.

Hurkoa, koronabirusak ekarritako krisiaren aurrean

Covid-19ak ekarritako pandemiak aurrekaririk gabeko egoera batean jarri du mundua. Zenbait belaunaldirentzat, bizi izandako krisialdirik larriena da, irismenagatik, abiaturagatik eta ondorioengatik, oraindik ondo ezagutzen ez baditugu ere. Osasun-egoeraz, hildako pertsonaz, konfinamenduz eta “mundua geldiarazteko” gaitasunaz harago, gure jarrera eta jokabide asko aldarazi ditu pandemiak. Eta erantzutera behartu gaitu.

Hurkoak egoera bereziki konplexu bati aurre egin behar izan dio, eta etengabe sortzen ziren egoera berrietara etengabe egokitzeko prozesu batean egon da murgilduta. Hori guztia zerbitzua ematen jarraitu ahal izateko –posible izan denean–, baina erabiltzaileak, langileak eta boluntarioak ongi babestuz.

Tutoretza-arloa eta hauskortasunaren arreta

Arlo honetan, alarma-egoera delata, mugimenduak eta jarduerak mugatu dira, hain zuzen ere “artatzen ditugun pertsona askok gehien behar gintuzten” unean, azaldu du Susana Montesinok, tutoretza-arloaren eta hauskortasunaren arretaren arduradunak. Alde horretatik, honako hau adierazi du: “beharrezko babes- eta segurtasun-neurri guztiak hartzeaz gainera, behar-beharrezkoa ez zen arreta presentzial guztia eten zen,

boluntariotza-jarduera guztiak geldiarazi ziren, eta lan presentzialeko eta telelaneko txandak antolatu ziren langile guztiarekin eta intentsitate-maila desberdinez, une bakoitzeko egoeretara egokituz”.

Egoitza-zentroak itxita Hurkoak artatzen dituen pertsona asko bizi dira horietan, epaitegiak ia erabat geldituta, eta normalean lankide ditugun beste hainbat zerbitzu edo erakunde ere geldituta, beren etxe-

etan bizi diren pertsona artatuei arreta ematera eta jarraipena egitera bideratu da gure lana, eta zenbait laguntza-mota eman ditugu.

Hurkoak artatzen dituen eta zentroetan bizi diren 21 pertsonari eragin die koronabirusak. Horietako 4 hil egin dira, eta gainerakoak, gaur egun, sendatuta daude. Kasu horietan guztietan, Hurkoak haien bilakaeraren jarraipena egin du hurbiletik, bizi diren zentroekin,

Krisialdian zehar emandako zerbitzua

- **Etxeko zaintza antolatzea eta sendotzea:** erreferente sozialek ugaritu egin dituzte etxez etxeko arreta-zerbitzuak, edo, behar izan den kasuetan, laguntzaile pribatuen arreta-orduak ugaritu dituzte, eta hurbileko jarraipena egin.
- **Behar-beharrezko produktuen erosketaren antolatzea** (elikagaiak, medikamentuak, etab.) kasu bakoitzeko egoeraren arabera: batzuetan, etxez etxe entregatu dira saltokien bidez; beste batzuetan, etxez etxeko arretako laguntzailearen bidez; eta, beharrezkoa izan denean, erreferente sozialaren bidez, pertsonalki. Egoera batzuetan, jaki prestatuen etxez etxerako catering-zerbitzu bat kontratatuz antolatu da elikaduraren gaia.
- **Osasun-egoeraren, gogo-aldartearen eta abarren etengabeko jarraipena.** Telefono bidez egin da nagusiki, baina baita aurrez aurre ere, beharrezkoa izan denean. Banakako jarraipen sakona egin zaio etxean artatzen den pertsona bakoitzari, konfinamenduan zehar haiei laguntzeko, edozein arazo edo behar hauteman eta erantzun ahal izatek.
- **Egoera konplexuen kudeaketa:** artatzen ditugun pertsona gehienek arazo handirik gabe gauditute konfinamendua, baina batzuek zailtasunak izan dituzte egoera ulertzeko eta segurtasun-neurriak betetzeko, eta beste batzuek gaixotasun mentala desorekatu egin zaie. Hiru kasutan, nahigabeko ospitalizazioak bideratu dira, arreta egokia emateko, eta beste zenbaitetan, konfinamenduan egonda ere, eta arrazoi medikoak direla medio, etxetik ateratzeko baimenak kudeatu dira, edo osasun-zentroarekin medikazioan egokitapenen bat kudeatu da.

artatu dituzten ospitaleekin eta haien familiekin harremanetan egonez. Era berean, ahal zen informazio guztia eman zaie familiei ere.

Alarma-egoerabukatueta “normaltasunberrira” itzulita, tutoretza- eta hauskortasun-arretaren ohiko jarduera berreskuratu ahal izan dugu, bai eta arreta presentziala ere, hitzordua hartuta. Gainera, denbora-tarte horretan geldituta egondako prozedura judizialak ere berrekin dira, eta boluntario batzuk egoitzetako adinekoei bisitak egiten hasi dira berriz

TUTORETZA-ARLOA 2019 ERABILTZAIILEEN EZAUGARRIAK

574

Artatutako pertsonak

268

Emakumezkoak

140

80 urtetik gorakoak

138

65-79 urte bitartekoak

180

50-64 urte bitartekoak

107

30-49 urte bitartekoak

9

29 urtetik beherakoak

Eguneko zentroa

“Nuestra Sra. de las Mercedes” eguneko zentroaren jarduera etenda egon da alarma-egoeraren zatirik handiengan, baina martxoaren hasieratik bertatik zenbait babes-neurri abiarazi ziren. Gipuzkoako Foru Aldundiaren Gizarte Politiketako Departamentuarekin etengabe koordinatuta, krisialdiko etapa bakoitzean eman beharreko urratsak ematen joan gara.

Nieves Saiz zentroko arduradunak azaldutakoaren arabera, martxoko lehen egunetan, “zenbait protokolo eta gomendio finkatu ziren, higie-nearekin, zentrorako bisitekin, segurtasun-distantziekin eta abarrekin lotutakoak. Era berean, testuinguru

horretan, praktikaldian zeuden pertsonak eta jardueretako boluntarioek zentrorra joateari utzi zioten”.

Martxoaren 12an, Foru Aldundiak gutun bat igorri zien familiei, ahal zen neurrian erabiltzaileak etxean geratzeko gomendioarekin. Baina osasun-egoera zela-eta, hurrengo egunean bertan zentroa aldi baterako ixteko agindua eman zen. Martxoaren 14a, larunbata, izan zen erabiltzaileei zerbitzu emandako azken eguna.

Nieves Saizek azaldu duenaren arabera, konfinamenduan zehar, “erabiltzaileei eta haien senideei deitu diegu, nola zeuden jakiteko, eta laguntza eskaintzeko, egoera zaila

izan baita guztiontzat. Hoberena izan da ez dugula koronabirus kasurik izan, ez zentroko erabiltzaileen artean, ez eta haien familia-ingurunean ere”.

Martxoaren 18tik aurrera, zentroa itxita zegoenez, langile guztiak beste egoitza-zentro batzuetara bideratu ziren. Hori horrela, azken hilabeteotan, langile gehienak egoitza-zentroetan eta Hurkoaren tutoretza-zerbitzuan birkokatu ditugu, haien jarduerak sendotzeko. Beste langile batzuk mantentze-, margotze-, garbiketa- eta desinfekzio-lanak egiten aritu dira eguneko zentroan.

Beste egoitza-zentro batzuetan lanean jardun duten langileak hainbat



Hurkoako langileak Donostiako Apeztegia egoitzako lantaldearekin batera.

udalerritan aritu dira, hala nola Donostian, Hondarribian, Pasaian, Zumarragan eta Ordizian. Alarma-egoe-
rak iraun duen bitartean, Hurkoako langileak honako
egoitza hauek bideratu dira: Apaiztegia, San Gabriel,
San José de la Montaña, Zorroaga, San Ignacio, San
Pedro, Argixao eta San José.

Kasu guztietan, oso balorazio onak eta esker onak jaso di-
tugu eguneko zentroko langileak hartu dituzten zentroen
eta zerbitzuen aldetik; jarrera ona, profesionaltasuna eta
lanerako prestasuna azpimarratu dituzte. Alde horretatik,
Hurkoa Zainduz erakundeko patronatuko kideek ere langi-

le horien jarrera eta konpromisoa eskertu eta aitortu nahi
izan dute, haiek esandakoaren arabera, “esperientzia go-
gorra bizi izan dutelako, beldurrez eta ziurgabetasunez be-
tea, baina gehien behar zutenei lagundu dietelako pozik”.
Joan den ekainaren 8an, Nuestra Sra. de las Mercedes
eguneko zentroak berriz ireki zituen ateak, eta lehen
erabiltzaileak jaso zituen, higiene- eta segurtasun-neurri
zorrotzekin. Hasiera batean, 37 pertsona itzuli dira
“normaltasun berrira”, baina, pixkanaka, erabiltzaileen
kopurua ugartzen joango gara, zentroaren edukierara
iritsi arte.

EGUNEKO ZENTROA 2019 ARTATUTAKO PERTSONAK

ASTELEHENETIK OSTIRALERA	
89	Artatutako pertsonak
% 76	Emakumezkoak
85	Batez besteko adina
% 77,50	Diagnostikatutako demenzia
ASTEBURUAN	
58	Artatutako pertsonak
% 69	Emakumezkoak
84	Batez besteko adina
% 81	Diagnostikatutako demenzia

Realak Hurkoaren jarduera babestu du, #CoronaVida elkartasun-ekimenaren bidez



Koronabirusaren pandemiak eragindako krisialdi bete-betean, Hurkoak gauzatzen duen jarduera babestu nahi izan zuen Realak, eta Hurkoaren jardueraren alde dohaintza ekonomikoak egitera bultzatu zuen gizartea, oro har. Realeko talde osoak eta staff-ak #CoronaVida ekimenarekin bat egin zuten, “gure gizartea bizitzen ari den larrialdi-egoeran”, Hurkoak Gipuzkoan egiten duen gizarte-lana sustatzen laguntzeko, koronabirusaren krisialdiak ekarritako une zail hauek bereziki.

Realak, #CoronaVida ekimenaren bidez, Hurkoaren jarduera babestera animatu zuen Gipuzkoako gi-

zartea, eta horretarako dohaintzak egitera, horretarako erabilgarri dauden kontu korronteen bitartez.

Sergio Canales Betis futbol-taldeko nazioarteko kantabriarrak abiarazi zuen #CoronaVida ekimen solidarioa, eta, haren bidez, beste klub eta kirol-talde batzuk animatu nahi ditu gizarte-ekintzak babestera, “une hauek elkartasuna inoiz baino garrantzitsuagoa” baita. Kanpaina horren esparruan, Realak Hurkoaren jarduera babestea erabaki du, eta haren gizarte-lana sustatzeko babesa eskatu die beste pertsona batzuei. Hurkoak “bereziki eskertzen du gure jarduerarekiko elkartasun-keinu hori”.

“BIDEO-BOLUNTARIOTZAREN” garaia

Hurkoarekin lankidetzan diharduten boluntarioek gauzatzen duten jarduerari ere eragin diote pandemiak eta alarma-egoerak. Konfinamenduak, mugikortasunaren mugek eta boluntarioen zati handi baten adinari lotutako gaixotasuna hartzeko arriskuak lan hori ia geldiaraztea ekarri dute. Askotan, gainera, jarduera horietan, egoitzazentroetan bizi diren pertsoneri bisitak egiten dizkiete, eta bisitak etenda zeuden garai horretan. Edonola ere, Hurkoako boluntario batzuek normalean haien laguntza jasotzen duten pertsoneri laguntzen jarraitu dute, telefonoaren edo bideo-deien bidez. Ohikoan baino harreman gehiago ere izan dute, kasu batzuetan.



Kati
Río

Hurkoako boluntario gisa urte asko daramatza. Kezka handiz bizi izan du konfinamendua, egoiliarrek buruan zituela; izan ere, “azken batean familiako kide dituzu ia. Oso harreman estua sortzen da haien eta gure artean, eta gure falta sentitzen dute”. Denboraldi honetan, bideo-deien bidez, “ohi baino maizago egon gara harremanetan, egunero hitz egiten baikenuen; zuzenean bisitatzen nituenean, ordea, astean behin ikusten nituen. Hasieran nahiko zaila zen, batzuek ez ninduten ezagutzen; baina laster eskertzen zuten hitz goxoz betetako hartu-eman hori. Bakardade handia sentitzen duten pertsonak dira”.

Orain Kati bere ohiko jarduerara itzuli da, baina, segurtasun- eta urrutze-neurrien ondorioz, topaketak “arraro samarrak dira. Dena den, garrantzitsuena da nik bisitatu ohi ditudan adineko guztiak ondo daudela, eta, batzuekin, ateratzen hasi gara, eta lasai-lasai kafe bat hartzen”.



Pakita
Garmendia

Hurkoako boluntarioa da duela 7 urtetik, eta esperientzia berri bat bizi izan du egoiliarrei bideo-deiak egite horrekin. “Ni ez nago ohituta; ez daukat mugikorrik, eta nire alabaren bidez egiten nuen. Lehenengo aldietan asko kostatu zitzaigun, eta ez nintzen sentipen onaz gelditzen. Baina gero ohitu ginen harremanetan egoteko modu horretara”.

Aitortzen duenez, “egunean zehar, askotan gogoratzen nintzen haiekin, baina batez ere Oskarrekin, oso harreman berezia bainuen harekin. Zituen arazoengatik, bere gelatik atera gabe gelditzen zen askotan. Eta ni iristen nintzenean aurpegia alaitzen zitzaion, eta ohetik jaikitzen zen. Orain, telefonoz, ez da gauza bera izan, baina bideo-deietan alai ikusten nuen, nahiz eta lehenengo aldian hau esan zidan: Pakita, bakarrik utzi nauzu”. Amaiera oso gogorra izan da, Oskar hil egin delako iktus baten ondorioz, eta amaierara arte bere ondoan egoteko aukera izan nuen”.

Orain, familiarik ez duten pertsonak ere bisitatzen hasi da Pakita egoitzetan. Onartzen du topaketak hotzagoak direla, urrutitik edo mahai baten inguruan, erdian pantaila bat dagoela, baina garrantzitsua da hor egotea, nahiz eta galdetzen dizuten “Zergatik ez zara sartzen?”.

Sandra Hernández

Sandra Hernández de Diego psikologoa da, eta Zerbitzu Psikosozialen koordinatzailea Zorroaga Fundazioan. Adinekoei, mendekoei zein autonomoei arreta ematen espezializatutako zentro bat da Zorroaga. Egoitza-arretarako eta eguneko arretarako hainbat aukera eskaintzen ditu, pertsona bakoitzaren beharren arabera.



“Autonomia, independentzia eta parte-hartzea sustatzen jarraitu behar dugu”

Pertsona ardatz duen arreta-estrategiak Covid-19aren aurrean erantzun hobea emateko aukera ekarri al du?

Egoera horrek egoitza barruan ohiz kanpoko neurriak ezartzea ekarri du. Ongizate emozionalaren zaintza oso ardatz garrantzitsua izan da.

Dementia duten pertsonen kasuan, edo zer gertatzen ari den ulertzeko zailtasunak dituztenen kasuan, oso kontuz ibili behar dugu, eta sormenez jardun. Kasu horietan, pertsona ardatz duen arreta ezinbestekoa bihurtzen da. Langile gisa, oso garrantzitsua da egoiliarrekiko lotura zaintza, prestasuna erakustea, segurtasuna transmititzea eta haien gaitasunetan eta lehentasunetan oinarritutako ikuspegia izatea.

Familiako kideak eta gertuko pertsonak presentzialki ez egotea ere kontuan hartu beharreko puntu garrantzitsua izan da. Familiarekin eta gertuko pertsonekin izaten dugun harremanari jarraitutasuna emateko, bideo-deiak erabili ditugu askotan, eta oso esperientzia atsegina izan da, familia ezagutzeko eta harremanetan egoteko beste bide bat.

Azken batean, pertsona ardatz duen arretaren bilakaera sendotzeko aukera aparta izan da.

Nolakoa da zuen Housing ereduaren eta pertsona ardatz duen arretaren alorreko esperientzia?

Urte ugari daramatzagu lanean, zerbitzu psikosozial eta osasun-zerbi-

tzu teknikoki onak emateaz harago doan ikuspegi baten aldeko apustua eginda. Autonomia, independentzia eta parte-hartzea sustatzen jarraitu behar dugu.



Adineko pertsoneri buruz eta haien arreta-beharrei buruz dugun ikuspegiak zehaztuko du, neurri handi batean, ematen zaien arreta.

Zorroaga fundazioan zenbait zerbitzu ditugu. Egoitza-plazei dagokionez, egoitzako solairuetako batean ezartzen hasi gara, langileen eta familien inplikazio handiz. Eguneko Zentroan, zainketen autonomia eta indibidualizazioa sustatu ditugu, eta familiei orientabidea eta laguntza soziala eta emozionala ematen diegu. Garrantzitsua da familiari behar dituen trebetasunak ematea, zaintza horiek etxean ematen jarraitu ahal izateko. Donostia Bizikidetzaren Unitateari dagokionez, hobekuntza sakon batzuk egin ditugu. Orain arte, hotel baten ikuspegitik funtzionatzen zuten hainbat pertsonak badute behar besteko autonomia eta independentzia zenbait jardura beren kasa egiteko. Banakako Arreta Planak (BAP) pertsona hartzailearekin adosten dira

orain, bere ekarpenak egin eta erabakiak har ditzan. Adineko pertsona independenteentzako apartamentuetan, pertsonak beren arretan duten parte-hartzean izan da bilakaera handiena.

Zer pertsonari egiten diete mesede gehien arreta-eredu berri horiek?

Pertsona guztiei egiten diete mesede, baina, bereziki, beren egoeragatik autonomiaz jarduteko zailtasun handiena dutenei eta/edo beren duintasuna errespetatzen ez duen tratu bat jasotzen dutenei. Adineko pertsoneri buruz eta haien arreta-beharrei buruz dugun ikuspegiak zehaztuko du, neurri handi batean, ematen zaien arreta.

Zein dira eredu horiek ezartzeko zailtasun nagusiak?

Eguneroko errealitatean ikusi dugunez, dagoeneko ez da nahikoa zaintza onak ematea besterik gabe; etika jakin batekin eta balio pertsonal batzuen arabera egin behar dira. Egoiliarren indarrak eta ahalmenak azpimarratzen ikasi behar dugu langileok. Aurrekoarekin lotuta, familiek ere gero eta eginkizun garrantzitsuagoa dute. Bizikidetzaren positiboa lortu behar da langileon, familien eta egoiliarren beharren artean, eta ikuspegi etiko, profesional eta eraginkor batetik egin behar da hori; horixe da aurrean dugun erronka nagusia.

Bakardadea, ARRISKU-FAKTORE ZAHARTZAROAN



Hurkoak topaketa bat antolatu zuen joan den urtearen amaiera aldera, bakardadeak pertsonen zahartzean nola eragiten duen hausnartzeko. Irungo Palmera guneko areto batean elkarrizketa ireki bat egin zen Jose Felix Martí Massó Aubixa Fundazioko presidentearen eta bioetikan aditua den Blanca Morera psikiatraren artean.

Topaketan zehar, halaber, esker-aitorpen publikoa egin zitzaion María Teresa Olazabal Zabaletari, Hurkoak Irunen duen jarduerari laguntzeagatik.



José Félix Martí Massó



“Bakardadeak ez dira berdinak guztientzat. Guztiek ez dute sentipen hori modu berean iritsi di-relako egoera horretara. Ez da berdina gizonen eta emakumeen artean, adin-tarte desberdinen artean, etab.”.

“Irtenbide orokorrak ez dira errazak. Baina garrantzitsua da jakinaraztea bakardadea txarra dela, eta haren aurka borroka egin behar dugula. Eta goiz hasi behar dugula hari beldurra izaten; iristen denean, irtenbideak bilatzen hasi behar dugu edonon: familian, komunitatean... Norberak larritu behar du bakardadearekin tratuak egiteko nahiaren kontra, arrisku hori egon, hor baitago”.

“Defentsa-mekanismo bat dugu, dugun adinaz ez jabetzera garamatzana”.

“Boluntariora jarduera ona da bakardadeari aurre egiteko”.

“Bakardadea, gazteen artean, nortasunarekin eta inguruko egoerekin lotuta egoten da”.

“Teknologia lagungarria izan daiteke bakarrik bizi diren pertsonentzat, ingurukoekin, familia-rekin eta abarrekin komunikatzeko. Baina teknologiak ezin du harreman pertsonala ordeztu”.



Blanca Morera



“Psikologiaren ikuspegitik, bakardadea fenomeno garrantzitsua da, hiru fenomenok bat egiten duten testuinguruan gertatzen delako: identitate geografikoaren galera, inguruan jendea galduz goazelako; autoestimua galera, zenbait alderditan “huts egiten” hasten garelako; eta hirugarrena, rol sozialaren galera, gehienak erretiroa hartuta eta lanbide-jardueratik kanpo daudelako. Bazterrean gelditu izanaren sentipena eragiten duen efektu psikologikoa da”.

“Bakardadea gehien pairatzen duten eta adinaren eta bakardadearen arteko sinergia gaizto horren ondorioak gehien jasaten dituzten pertsonak ez dira izaten maila intelektual eta ekonomiko handienekoak, baizik eta prestakuntza gutxi eta maila ekonomiko baxua dituztenak. Ezin dute jardueretan parte hartu, ezin dituztelako ordaindu... Pertsona horiek izan beharko lukete bakardadeari aurre egiteko estrategia guztien lehentasunezko helburua”.

“Nire ustez gazteenok ez dakigu ondo zer den zahartzea. Gazteek, tarteko adinekoek eta adinekoek ez dute ondo elkar ulertzen. Adineko pertsonak nola pentsatzen duten jakin behar dugu. Adinekoek zerk laguntzen dien guri azaltzea nahi nuke”.

Hurkoa: konpromiso etikoa eta legala

Andikona Uriarte

Hurkoako gerentziako laguntzailea



Hurkoak etengabe lan egiten du bere laguntzaren xede diren pertsonentzako arretaren kalitatea eta gertutasuna hobetzeko aukera emango duten dinamikak, metodologiak eta zerbitzuak sortzen. Kezka hori tutoretza-jarduerara, eguneko zentrora eta hauskortasunaren arretara ere hedatzen da, eta erakundeko kide diren pertsona, langile eta boluntario guztiei eragiten die. Lantzen ari garen azken alderdietako bat Kode Etikoa eta Betetze Plana edo Compliance penala ezartzea da, horiek funtsezko tresnak baitira Hurkoa behar bezala gobernatzeko eta gardentasunez jokatzeko

2010ean eta 2015ean Zigor Kodean egindako erreformez geroztik, arrisku penalak prebenitzen laguntzen duten tresnak izan behar dituzte erakundeek. Hurkoaren kasuan, gainera, aukera bat da esplizituki azpimarratzeko gure printzipio etikoak eta barne-prozedurak betetzeko konpromisoa.

Azken urtean, Batzorde Juridikoa lanean aritu da Kode Etiko bat eta

Betetze Plan bat sortzeko, Hurkoako kide guztiei adierazteko beren jarduerak legeetan eta aipatutako Planean eta Kode Etikoan ezarritako arau eta printzipioetan oinarrituta egon behar duela. Bi elementu horiek oso garrantzitsuak dira, eta erakundeak bere balioekin eta indarrean dauden arauak zorrotz betetzearekin duen konpromiso erreala islatuko dute.

Kode Etikoa

Alde batetik, Kode Etikoa gure balioak eta printzipioak beti errespetatzera bideratutako tresna bat da, etika ardatz hartuta; hau da, giza legea, haren alderdi sakonenean, pertsona gisa dugun izaeraren sus-traia, hor hasten baitira gure eskubideak eta betebeharrak. Hurkoak erakundearen balioekin konprometituta dauden pertsonekin lan egin nahi du, beren jarduera zuzentasunez, zintzotasunez, gardentasunez, errespetuz, konfiantzaz, konpromisoz, kalitatez eta pertsonetikiko, ingurumenarekiko eta legearekiko errespetuz egiten dutenak.



Hurkoaren esku-hartzea ezin da ulertu eta bideratu, funtsezko bi elementu hauek oinarri hartuta ez bada: duintasuna eta berdintasuna.

Gure jarduera pertsonak artatzean, zaintzean eta babestean datza. Hori horrela, Hurkoaren esku-hartzea ezin da ulertu eta bideratu, funtsezko bi elementu hauek oinarri hartuta ez bada: duintasuna eta berdintasuna. Bi elementu horiek ekintza humanitarioaren printzipioan oinarritutako gure esku-hartzearen zutabeak dira, eta printzipio horrek pertsonak eta gizarteak sufrimendu- edo hauskortasun-egoeran dauden hurko-ei laguntza ematera bultzatzen ditu.

Eta Hurkoak urteak badaramatza ere bere baloreak lantzen eta haiekiko konpromisoa erakusten, beharrezkoa zen Kode Etikoa sortzea, balio horien arabera jarduteko eta esku-hartzeko modu zehatzak finkatzeko, pertsona eta haren balioa edo berezko duintasuna ardatz dituen ikuspegi batetik.

Betetze Plana

Betetze Planari dagokionez, gaur egungo araudi penala kontuan hartuta, delituzko jokabideen prebentzioa derrigorrean zaindu beharreko gaia da. Araudi penalak erakundearen gainbegiratze-, zaintza- eta kontrol-betebeharrei egiten die erreferentzia. Garrantzitsua da erakundeetan arau etikoak eta legalak betetzeko kultura bat izatea. Hori guztia, gaur egun, Compliance Penal edo legea betetzeko eta delituak prebenitzeko programan sartzen da. Erakundeek Compliance bat landu behar dute, plan bat eta zenbait prozedura lantzeko, erakundeak aztertu eta hauteman dezan zer arrisku dauden erakundearen baitan, eta,

horren arabera, prebentzio-, kontrol- eta erantzun-mekanismoak finkatu ahal izateko.

Testuinguru horretan, oso garrantzitsua da prestakuntza. Plana ongi azaldu eta komunikatu behar zaie erakunde kide diren, harekin lankidetzan diharduten edo jarduera edo zerbitzuren bat ematen duten pertsona guztiei. Legez kanpoko jokabideekiko tolerantziarik gabeko kultura bat hedatzea da gakoa.

Plana egiteko, beharrezkoa da, arau penalak ezartzen duen numerus clausus zerrendari edo sistemari dagokionez, delitu batzuei dagokionez pertsona juridikoen erantzukizun penala aurreikustea, delitu hori

egiteko arriskua aztertu ondoren, delitu horiek prebenitzeko mekanismo eraginkorrak ezartzen direnean soilik. Ildo horretan, Hurkoak, nahitaezko delitu-jokabideak aztertzeaz gain, eta zigor-erantzukizunik sortzen ez badute ere, pertsonen titulartasunekoak diren ondasun juridiko garrantzitsuenen lesioarekin edo atentatuarekin lotutako delitu batzuk sartu ditu planean. Horiei dagokionez, Hurkoak horiek babesteko konpromisoa hartu du, eta arduraz eta bereziki arretaz edo errespetuz jokatzeko. Babes berezia behar duten pertsonen bizitza, ongizate fisikoa, askatasuna eta arretea babestea xede duten jokabideei buruz ari gara.

Eta gainera, 2019an...

Orfeoi Txikiaren eta Gazte Orfeoiaren ongintzako emanaldia, Hurkoaren alde

Joan den urtean, Donostiako Orfeoiaren harrobi diren gazteen ikasturte-amaierako emanaldia egin zen Donostiako Santa Maria Basilikan. Kontzertua ongintzako izan zen, Hurkoaren alde.



Hurkoa eta Nagusilan elkarteek lankidetzan dihardute boluntarior-tza-lana sendotzeko

Gero eta adineko pertsona gehiago dago hauskortasun-, mende-kotasun- edo ezgaitasun-egoeran, eta, beraz, boluntarior-tza-jardue-ra gero eta beharrezkoagoa da, haiek behar duten gizarte-laguntza eta laguntza emozionala bideratu ahal izateko.

Testuinguru horretan, Hurkoa eta Nagusilan erakundeek lankidetz-a-hitzarmena izenpetu dute, bi erakundeen potentziala eta gaitasunak ahalik eta gehien garatu ahal izateko, biek ere helburu komunak eta osagarriak baitituzte.

José Luis Cuesta Hurkoako presidentea eta José Luis Elosua Nagusilaneko presidentea sinatu zuten bi erakundeen arteko lankidetz-a-hitzarmena.



Adineko pertsonen *bakardadea*

Javier Yanguas



“Adineko pertsonak **ahaldundu** egin behar ditugu, eta **konfiantza** izan behar dugu haiengan”

Adinekoen bakardadea gizarteko kezka handienetako bat izan da azken urteotan. Alabaina, egiten ari diren analisiek eta azterlanek are konplexuagoa den errealitate bat erakusten dute, lotura duena, baita ere, harremanen ebaluazioarekin, zenbait sentimendurekin, askotariko gizarte-premiekin eta gizarte-isolamendua hautematearekin. Javier Yanguas adineko pertsonak artatzeko eredu berrien alorreko nazioarteko aditua da. Psikologia Biologikoan doktore da Madrilgo Unibertsitate Autonomoan, eta, gaur egun, Caixa Fundazioko Adineko Pertsonen Programako zuzendari zientifikoa da. Kezkatuta dago koronabirusaren ondorio sozial eta ekonomikoekin, eta Hurkoarekin hitz egin du bakardadeaz dituen gogoetei eta ezagutzei buruz, bai eta gizartea aldatzeko eta historiatic ikasteko beharrari buruz ere.

Koronabirusaren krisiak eta konfinamenduak larritu egin al dute adineko batzuen bakardade-egoera?

Ez da erraza galdera horri erantzutea, ez baitauek datu enpirikorik. Ziurrenik, zahartzaroa da bizi-zikloan heterogeneotasun handiena duen etapa. Pertsona batzuek osasun-egoera bikaina dute, beste batzuk haus-kortasun- edo mendekotasun-egoeran daude, belaunaldi desberdinak sartzen dira taldean... Badakigu batzuek oso egoera txarrak bizi dituztela, bakardadeagatik, edo babesgabe sentitzen direlako. Baina bestelako kasu batzuk ere ezagutzen ditugu; adibidez, 93 urteko emaku-

me batena, Gerra Zibila bizi izandakoa, esaten zuena hau ez dela gerra bat bezain lazarria. Adineko batzuk zaugarriak dira ikuspegi fisikotik, baina nik denetik ikusi dut; inolako zaugarritasun psikologikorik ez duten adinekoak, egokitzeko gai direnak, erresilienteak... Eta argi-itzal horietan, baita beldurrez eta estutasunez bizi direnak ere, pertsona maiteak hil, eta haiei agur esateko aukerarik izan ez dutenak. Epidemiaren aurretik bakarrik zeuden horiek, gero ere, bakarrik egoten jarraituko dute, eta bakarrik ez zeudenek guztiok bezala bizi izango zuten isolamenduaren esperientzia, baina hori ez da bakardade kronikoaren bizipena.



Adineko batzuk oso indartsuak dira.

Zer esperientzia atera ditzakegu krisialdi honetatik?

Hau da funtsezko ideietako bat: “adineko batzuk oso indartsuak dira”. Krisialdi honetatik ateratzeko moduko beste mezu garrantzitsu batzuk dira bakarrik ezin dugula ataka honetatik irten, komunitatea behar dugula, ezin dugula ihesean ibili, mugak barnekoak direla, eta individualismoa irudikeria hutsa dela... Eta ikusi dugu, batzuetan, ez diegula jaramon egiten zaharrei, eta beste batzuetan, berriz, gehiegi babes-ten ditugula. Beste modu batean egin genitzakeen gauzak. Egoerak agerian utzi du koordinazio soziosanitarioaren ahulezia, komunitate-sare baten gabezia: ez dugu komunitatea zaindu, ez eta laguntzarako sare sozialak ere, eta orain haien falta sumatu dugu. Desberdintasunak ezar zitezkeen konfinamendu-neurrietan. Ez da gauza bera etxe handi batean egotea, zure familiarekin, urrutitik lan eginez, baliabideak eta laguntza dituzula, edo Alzheimerra duen senarra zaintzen egotea, 90 urte izatea eta bakarrik bizitzea, etxerik ez izatea, gaixotasun mentala izatea, eta abar. Ez dugu pentsatu “ikusezin” diren horien gan.

Egoera honek hiru kontzeptu nabarmendu ditu paraleloan: bakardadea, isolamendua eta hauskortasuna.

La Caixako Gizarte Ekintzako Adinekoen Programan honako hipotesi hau ari gara lantzen: arazoa ez da bakardadea soilik, gizarte-isolamendua baizik, adin goiztiarretako ehuneko handi bat baitago isolamendu-arriskuan. Zer faktorek eragiten duten aztertu dugunean, harremanen kalitatearekin lotutakoak direla ikusi dugu: beste pertsona batzuekin hurbiltasun emozionalik eta konfiantzarik ez izatea. Eta orain agerian gelditu da hori, neurri batean. Hortaz, bakardadeaz gain, garrantzitsua da gizarte-sare baten ahuleziak

edo gabeziak (pertsona batek seniderekin edo lagunekin izan ohi dituen harremanak) eragindako gizarte-isolamenduaren arriskua azterzea, kontuan hartuz zenbatean behin izaten dituen harremanak, hurbiltasun emozionala eta konfiantza-maila. Caixa Fundazioan egin berri dugun azterlan batek dioenez, gizarte-isolamenduko arriskuan dago 20 urtetik 39 urtera bitarteko pertsonen %20; 40-65 urte bitarteko pertsonen %28; 80 urte arteko pertsonen %30, eta 80 urtetik gorako pertsonen %48. Agian, bakardadearekin ez ezik, zalantzak kalitatea duten harremanak hobetzearekin ere badugu erronka bat.



Bakarrik sentitzen diren adinekoen %70 beste pertsona batzuekin bizi da.

Nola eragingo die errealitate honek adinekoiei?

Bakardadearen arazoa areagotuz doa adinean aurrera egin ahala. Bakarrik sentitzen diren adinekoen %70 beste pertsona batzuekin bizi da. Antonio Galak esaten zuen bakarrik bizi den pertsonaren bakardadea itxaropentsua dela, agian norbait topatuko duelako, baina beste norbaitekin bizi denaren bakardadea etsipenezkoa dela, bakarrik sentitzen delako, beste norbaitekin egonda ere.

Badirudi orain konfinatuta gaudela berriz elkarrekin egoteko, baina bakarrik daudenek bakarrik jarraituko dute. Ez da ezer aldatuko, eta ikusezin izaten jarraituko dute. Isolamendu-esperientziak ugarituko ziren agian, baina bakardadea beste gauza bat da. Ez dira bi egoera horiek nahasi behar. Konfinamendua dela-eta isolatuta egotea, aldi baterako egoera da; ez dut esan nahi eraginik ez duenik, eta deserosoa ez denik. Baina bakardadea beste gauza bat da.

Bakardadea kronikoa da, sufrimendua eragiten du, eta galerekin, gabezia-

rekin, nostalgiarekin, zaurgarri edo babesgabe sentitzearekin, harreman esanguratsurik ez izatearekin eta abarrekin du lotura.

Isolamendua eramangarriagoa izango da baliabide pertsonalak izanez gero, besteak hobeto egoteko lanean inplikaturik bagaude. Bakardadearen kudeaketak ere badu lotura norberak dituen baliabide pertsonalekin, besteekiko konpromisoarekin... Boluntariotzan diharduten eta jarraitu duten pertsonak hobeto bizi izan dute egoera hau. Nire ustez, badaude zenbait ezaugarri pertsonal, errutina eta abar, bakoitzak egoera hau nola bizi izan duen baldintzatzen dutenak.



Arazoa ez da bakardadea soilik, gizarte-isolamendua ere hor dago, adin goiztiarretako ehuneko handi bat baitago isolamendu-arriskuan.

Zer da bakardadea? Esan al daiteke bakardade desberdinak daudela?

Bakardadea fenomeno konplexua da, eta begirada desberdinak eskatzen ditu. Dimentsio kognitibo bat du (bakoitzak dituen eta izatea espero zuen harremanei buruz egiten duen ebaluazioa), beste dimentsio bat guztiok ditugun behar sozialekin lotutakoa da (konpainia falta, intimitate-harremanik ez izatea...), beste dimentsio bat sentitzen ditugun emozioekin lotutakoa da (tristura, zaurgarritasuna, babesgabetasuna...), eta bakardadearen funtsezko beste esperientzia bat isolamendu-pertzepzioarena da (askotan ez da objektiboa, subjektiboa baizik).

Batzuetan, arazoa ez da izaten inguruan pertsonarik ez izatea, baizik eta zure bizitzan garrantzitsuak diren zenbait pertsona (ama, seme-alabak) ez izatea, edo zure komunitatearekin loturarik ez izatea.



Galerak ekarritako bakardadea –adibidez, 50, 60 edo 70 urtez bikotekidea izan eta galdu berri duen adinekoa–, ez da konpainiarekin konpontzen, seme-alabez, bilobez eta abarrez inguratuta egonda ere. Eta bakardade horrek lotura gutxi du baztertua sentitzen denaren bakardadearekin, harreman sozialen sarerik ez duenaren bakardadearekin, edo bizitzeko arrazoirik ez duenaren bakardadearekin. Bakardadeak neurtzeko hainbat modu daude. Behar sozialak ere desberdinak dira. Pertsona batzuk bakarrik sentitzen dira, bizi-proiekturik ez dutelako (erretiratu berri daude, ez dakite zer egin bere bizitzarekin...), eta horrek bakardade-sentipena eragiten die. Hori bakardade existentzial esaten zaio, eta alarguntzeak eragiten duen bakardadeaz oso bestelakoa da.

Bakardadea oso konplexua da, arrazoiak askotarikoak direlako, sentimenduak ere bai, eta bakardadearen aurrean jokatzeko hainbat modu daudelako.



Ziurrenik, zahartzarora da bizi-zikloan heterogeneotasun handiena duen etapa.

Zer faktorek eragiten dute bakardadean?

Bakardadea ez dago pertsonaren baitako faktoreen mende bakarrik; kanpoko faktoreen mende ere bada. Hori asko gertatzen da zahartzarora; bat-batean alargundu egiten

zara, osasun-arazoak hasten dira... eta bizitzak egoera horretara eramaten zaitu. Batzuetan, zure bizitzan zehar harreman sozialei eman izan diezun garrantziarekin dago lotuta, harremanekiko duzun konpromisoarekin. Gerontologiak eta osasun-arloak alderdi fisikoetan eta kognitiboetan jarri dute arreta gehien, eta oso gutxi, berriz, alderdi sozialean. Eta zahartze osasungarri baten baldintzak alderdi sozialetik azaltzen dira askotan. Gizarte-zerbitzuekin lotuta dago, etxebizitzarekin... Bakardadearen arazoa da, batzuetan, ikuspegi zabalago batetik aztertu beharrean, pentsatzen dugula konpainiarekin konpontzen dela dena, eta batzuetan horrela izaten da, baina konpainia ez da dena.



Guztiok igaroko ditugu bakardade-garaiak bizitzan zehar, eta horretarako ahaldunduta egotea komeni da.

Prebenitu al daiteke bakardadea? Nola landu daiteke?

Hiru gako daude. Hasteko, kontuan hartu behar dugu ziurrenik guztiok igaroko ditugula bakardade-garaiak bizitzan zehar, eta horretarako ahaldunduta egotea komeni dela. Batzuetan, ikuspegi progresista batetik, infantilizatu egin ditugu pertsonak, pentsatuz ez dagoela “norberaren

erantzukizun” bat bakardadearen “kudeaketan”. Ahaldundu egin behar dugu. Egoera honek agerian utzi du pandemia hobeki jasan dutela baliabideak, errutinak, norberaren indarrak, sentimenduen kudeaketa ona, eta are ikuspegi espirituala, eta sare sozial zabalak izan dituzten pertsonak, alboan zituzten pertsonen lagundu dietenek... Adinekoak ahaldundu egin behar ditugu, eta konfiantza izan behar dugu haiengan.

Bigarrenik, nire ustez bakardadearen zati bat talde bateko kide izatearen sentimendurik ezarekin dago lotuta, gure alboan ditugun pertsonen interesak, helburuak, erronkak, proiektuak eta abar ez partekatzearekin. Azken batean, komuna den horrekiko eta harremanekiko konpromisoarekin (batzuetan astunak izaten dira). Nire ustez, komunitate zaintzaile baten aldeko apustua egin behar da. Hori da funtsezko beste kontuetako bat.

Eta, azkenik, gizarte sentsibilizatu bat izatea. Dagoeneko sentsibilizatu gara beste gai batzuekin, hala nola ingurumena zaintzearekin edo birziklatzearekin. Uste dut harremanen eta bakardadearen garrantziari buruzko kontzientzia bat sor dezakegula. Elkarren mendekoak gara, besteei laguntzeko prest egon behar dugu, eta etorkizun komuna eta partekatua eraikitzeko lan egin behar dugu. Epidemia honek agerian utzi du itsasontzi berean goazela, eta ezin dugula ihes egin; ergelek bakarrik pentsa dezakete “salbatu dadila ahal duena”.