



LA GACELA INFORMATIVA N° 4

ZUGANDIK METRO GUTXIRA
A POCOS METROS DE TI

«» www.grupourgatz.com «»



Kaixo lagunok!

Beste behin, hementxe gaude Gacela Informativa aldizkariaren ale berria aurkezteko, laugarrena hain zuzen ere. Ez al da sinergaitza? Ematen du atzo bertan hasi ginela proiektu honekin, eta urtebete baino gehiago pasa da! Ale honetan Diogenes Sindromea landuko dugu, gai interesgarria, eta ezezaguna aldi berean. Bai, laugarren zenbakia, zaila, usain txarra duena: **BESTE ALDE BATERA EZ BEGIRATZEA!!!** Orrialde hauen artetik, saiatu gara zerbitzuetan sudurra ez estaltzen, baita arrazoiari astindua ematen eta hausnarketa egiten ere. Eta bide horretan, sentimendu berezi bat sortu zaigu, gure lanbidearen bereizgarri dena: **ETXEAN BERTAN LAGUNTZA PROFESIONALA ESKAINTZEARI DAGOKIONA.**

Ale honek ez zaituzte axolagabe utziko, ziur. Esango diguzue!

¡Hola compañeras/os!

Una vez más estamos aquí para presentaros el nuevo número de la Gacela Informativa, el número cuatro. ¿Os lo podéis creer? Parece que fue ayer cuando empezamos con este proyecto y ¡ya hace más de un año!

En este número abordamos un tema tan interesante y desconocido como es el Síndrome de Diógenes. Sí, el cuarto número, difícil, el que peor huele: ¡¡¡NO MIRAR HACIA OTRO LADO!!! Hemos intentado desde estas páginas, que además de no taparnos la nariz en estos servicios, nos toquen la razón y reflexionemos; y un sentimiento, el que caracteriza nuestro trabajo: **AYUDA PROFESIONAL EN EL DOMICILIO.**

Os aseguramos que el número no os va a defraudar. ¡Ya nos contaréis!



KONTUAN IZAN ZAITZAKEGU?

Aldizkari hau ez dute kazetariak egiten, ezta jorratzen ditugun gaietan aditu direnek ere. Guk geuk egiten dugu, etxeko laguntzaileek, gure lana **ESKAINI ETA DUINTZEKO** gogoan dugun giza kolektibo profesionalak. Zuen iritzia interesatzen zaigu; aberastu egiten gaitu eta egiten duguna gustatzen zaizuela sentiarazten digu, “erredaktore” lan honek benetan merezi duela pentsarazten. Azken batean: **GEURE BURUA SENTITU ETA ZUEK SENTITZEAN DATZA.**

La Gacela Informativa aldizkaria lan bizia, denona, partekatua izan dadin, zuen parte-hartzea zeinen beharrezko eta garrantzitsua den helarazi nahi dizuegu. Hortaz, parte hartzeko gonbitea luzatu nahi dizuegu, iritzia ematen eta zuen kontuan kontatzera animatu zaitezten; bestela izan ezinez, kezka horiek guztiak guzti-guztionak baitira. Animatu! Posta elektronikoa (gacelainformativa@urgatzi.com) eta WhatsApp-ean gaituzue zain (610004598). Eta parte-hartze aktiboagoa nahi baduzue, jakinarazi diezaguzue! Zuek gure artean hartzeko pozarren egongo gara!

¿PODEMOS CONTAR CONTIGO?

Este boletín no está hecho por periodistas ni expertos en las materias que abordamos. Está hecho por nosotras, auxiliares de ayuda a domicilio, colectivo profesional y humano con ganas de **APORTAR Y DIGNIFICAR** nuestro trabajo. Nos interesa vuestra opinión, nos enriquece y nos hace sentir que lo que hacemos os gusta y que este trabajo de “redactoras” merece la pena. En definitiva: **HACERNOS SENTIR Y SENTIROS.**

Queremos trasladaros lo necesaria e importante que es vuestra participación para que *La Gacela Informativa* sea algo vivo y compartido por todas/os y os invitamos a ello, a opinar y a que nos contéis vuestras cosas que, cómo no puede de ser de otra manera, son las de todas/os.

¡Animaos! Os esperamos en el correo electrónico gacelainformativa@urgatzi.com, en el WhatsApp (610004598), y si deseáis una participación más activa, ¡hacédnoslo saber! ¡Estaremos encantadas de recibirlos!



DE RUTA POR BIZKAIA

Nuestro agradecimiento por su grata acogida a nuestras **compañeras de los centros de trabajo de Alonsotegi, Trápaga, Busturialdea y Galdakao** en nuestra visita de presentación de *La Gacela*. ¡Os esperamos!

El equipo de *La Gacela*



INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA

PÁGINAS CENTRALES

- Entrevista a un familiar
- Carta a mi mujer
- Hablemos de... Síndrome de Diógenes
Ten cuidado Diógenes, que ya te conozco
Las y los Auxiliares opinan
Miseria
Apuntes profesionales
- Apuntes sobre nuestro trabajo
Formación continua
La mirilla de la formación
- Salud
La menopausia
- Receta
- Súbete a La Gacela
- Nuestra empresa

CONTRAPORTADA

- Muchas gracias a todas y a todos
- Miscelánea
- Días mundiales
- Frases célebres

“CARTA A MI MUJER”

A través de la mirilla del tiempo y con la reflexión como principio, a través de una visión de cariño, amor y tiempos de compartir con ella toda su vivacidad, hasta que en un determinado momento llega la decadencia más absoluta a nivel cognitivo, pasando a una soledad que se sobrelleva y se refuerza en el mayor de los amores hacia mi compañera de vida.

La historia comenzó en un determinado lugar como todas, la percepción vital hasta el punto de ser una compañera irreplicable.

Experiencias de vida, hijos y problemáticas que nos unen e integran. No sólo eso, mucho más: construcción de una identidad familiar, voluntariosa y decidida y a veces espontánea pero ante todo desde el mayor de los amores y cariños.

Y llega mi compañera a sus 75 años y su organismo se deteriora con una aceleración brutal. Abandonando prematuramente la memoria. Olvido de nombres, personas, lugares y cosas. Concediendo a los sucesos muy antiguos una nueva existencia y a los nuevos no recordándolos ni siquiera en escenas sueltas.

Se hacen necesarios nuevos sentimientos a los que dar importancia revistiéndolos para que mi amada compañera pueda hacer una pequeña interpretación de ellos.

Fatiga, cansancio sobrellevándolos por lo precario del resultado final. Un trabajo sin resultado cansa notablemente. Pero la vida a veces concede segundas oportunidades incluso luchando con resistencia y cierta resignación en el día a día. La cuestión es esperar a veces un cierto milagro: pasando de la derrota a la victoria.

Mucho amor y ciertas dosis de esperanza, un tratamiento creo adecuado han conseguido que actualmente sobrelleve la enfermedad que ya es mucho.

Por lo tanto, como experiencia de vida con mi Esposa, me llevo el ofrecer cariño, el apoyo incondicional a los hijos, querer y cuidar a los nietos y convertirse en núcleo familiar y podría concluir que actualmente dentro de sus posibilidades irradia entusiasmo que lo transmite a raudales.

Aceptando las condiciones que tiene como ser humano y las ganas de vivir que posee, nos hace ilusionarnos por sus ideales en la existencia y aceptando su vejez como etapa del ciclo vital, es ineludible que envejeceré a su lado como la cosa más natural.

Con todo mi amor para mi fiel esposa y compañera.

SENIDE BATI ELKARRIZKETA

Beni, Felisaren alaba, Galdakaoko ELZko erabiltzea

Zer iritzi duzu Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuaren inguruan?

Duela 4 urtetatik hona behar izan dut laguntza hau. Kosta egin zitzaidan eskatzea, baina orain ez nuke ezerekin truke aldatuko. Lasaitasuna eta irakaspenak eman dizkit. Izan ere, sinpleak diruditen baina amaren zaintza eta arretan oso garrantzitsuak diren gauza asko ikasten ari naiz.

Uste al duzu garrantzitsua dela zerbitzu hau izatea?

Bai, bientzat; amarentzat ona da ezohiko aurpegi eta tratua jasotzea, eta niretzat lasaigarria da alderdi beharrezko eta oinarritzkoetan laguntza jasotzea, eguneroko garbiketan adibidez. Sinplea da, berez; baina guztia aldatu egiten da pertsona hori ohean eta Alzheimerak jota dagoenean. Orduan lan zail, gogor eta konplexu bilakatzen da, eta trebetasun eta pazientzia handia behar dira. Amak ez ditu bi egun berdin eta horrek dena konplikatzeko du; horrelako uneetan baloratzen dut gehien laguntza hau.

Lagungarri al zaizu?

Asko, une honetan asko kostako litzaidake hori gabe egotea.

Proposamenik egingo zenuke zerbitzua hobetzeko?

Ez, uste dut behar duguna daukagula: biak ondo gaude eta bera ondo ikusten dut; laguntzaileari egokitu da, eta horrek berebiziko garrantzia du kasu honetan.

ENTREVISTA A UN FAMILIAR

Beni, Hija de Felisa, usuaria del SAD Galdakao

¿Qué opinas del Servicio de Ayuda a Domicilio?

He necesitado de esta ayuda desde hace 4 años. Me ha costado solicitarla, pero hoy que la tengo no la cambiaría por nada. Me ha aportado serenidad y aprendizaje. Sí, estoy aprendiendo muchas cosas que parecen simples, pero son muy importantes en el cuidado y atención a mi madre.

¿Crees que es importante contar con este servicio?

Sí, para las dos; para mi madre es bueno ese cambio de cara y de trato al que está habituada, y para mí es un alivio que me ayuden en algo necesario y vital como es el aseo diario, algo tan simple, pero todo cambia cuando se trata de una persona encamada y con Alzheimer, y entonces es un trabajo duro, difícil y complicado que requiere de mucho tacto y paciencia. Mi madre no tiene dos días iguales y eso lo complica todo; en esos momentos es cuando más valoro la ayuda.

¿Te ayuda?

Mucho, me costaría estar sin ella en este momento

¿Sugerirías algo para su mejora?

No, creo que tenemos justo lo que necesitamos; las dos estamos bien y a ella la veo bien: adaptada a la auxiliar, y eso es lo realmente importante.



por Ana Elena Arce



HABLEMOS DE... SÍNDROME DE DIÓGENES

Ten cuidado Diógenes, que ya te conozco

¡Cuánto he aprendido contigo! Te conocí un 5 de Agosto con el sonido de una llamada telefónica de mi coordinadora: *"Hola, tenemos la presentación de un servicio especial y he pensado en ti, quedamos en la calle Incomprensión 10, a las 13:00h"*. Cuando entré, ¡por Dios, qué horror! Mi primer pensamiento: *"Yo no me voy a quedar aquí. ¡Qué hedor! ¡Me puedo infectar!"*

Conocí a Carmen de 65 años, viuda desde hacía un año y sin hijos, con un deterioro físico muy grande; iba caminando por la casa, apartando basura con los pies. *"¿Qué hago? No sé por dónde empezar"*. Como pude, pasé las dos horas y me fui.

Llegué a casa y como una loca busqué información en Internet (por cierto, mucha basura). Me centré en páginas de medicina y encontré la información necesaria para entender a Diógenes.

La experiencia con Carmen fue enriquecedora. Es un trabajo arduo, con pasos adelante y pasos hacia atrás. Deciros que Carmen ha mejorado mucho, aunque ha costado porque Diógenes sigue rondando por aquí. *"Pero, ¡ten cuidado, Diógenes, que ya te conozco! Y conocerte te hace vulnerable. Ya no te tengo miedo, estoy preparada"*

por M^a Cruz Citores



Las y los Auxiliares opinan

- 1 ¿Puedes definir el Síndrome de Diógenes?
- 2 ¿Cuál crees que puede ser la causa?
- 3 ¿Necesitamos formación continua? ¿Por qué?

1. Una persona que le da por acumular absolutamente de todo; le da lo mismo basura, periódicos, ropa, muebles, absolutamente de todo. No le molesta nada.
2. Eso no te lo podría contestar. El caso que yo conozco era un matrimonio que aparentemente vivían muy bien. Eran personas normales.
3. Sí, siempre salen cosas nuevas. En ocasiones te encuentras con situaciones en las que nunca te has encontrado y dicesy ahora, ¿qué hago?



Arantza Uranga. SAD Bilbao

1. Sí, es la persona que tiene manía de coger cosas de la basura valgan o no valgan.
2. Algo tiene, algún trastorno mental.
3. Sí, para aprender y recordar, así mejoraremos el servicio; hay que renovarse y ponerse al día.



Rosi Zulueta. SAD Basauri

1. El Síndrome de Diógenes es cuando las personas mayores, especialmente por una patología, se dedican a coger en la calle basura de toda clase, le da igual. No son selectivos, cogen todo lo que puedan y lo guardan en casa; no tienen higiene; hacen sus necesidades en cualquier sitio de la casa.
2. Soledad, depresión, autoestima baja, desconfianza; ni siquiera ellos se dan cuenta de su enfermedad.
3. Porque con la formación aprendes a conocer al usuario y sus necesidades, enfermedades, y llegas a ser una auxiliar profesional.



M^a José Gallego. SAD Barakaldo

Miseria



Moscas, cucarachas, piojos, ratas, tufos, trastos, basura, más basura!!!

Pero ¿qué es esto? No se pueden abrir las ventanas; con el calor el pestazo es aún peor. ¡¡Invade el portal, las escaleras, el resto de las viviendas!!! ¡¡¡No se puede aguantar!!! ¡¡¡Que llamen a los municipales, a los bomberos, que vamos a salir ardiendo!!! ¿¿¿Qué hace el ayuntamiento, qué dice sanidad???

Que está enfermo, que es su casa, que es su basura, que tiene que haber una orden judicial ...

Claro, como no tienen que vivir aquí, que venga el alcalde, que le invito a comer a mi casa

¿Qué dice? ¿Que se llama Diógenes? ¿¿¿Quién???

Que no, que no tira nada, que todo lo sube, que acumula, que no se lava, que no limpia, creo que ni come...

Pero ¿qué más da? El hedor es insoportable...

Está tan solo. En su pecho, en su vida, hay un vacío tan grande, que intenta llenar como puede, con lo que nadie quiere, con lo que a todos nos sobra, BASURA.

Mira bien, bajo tanta miseria: como tú, un ser humano.

Es un síndrome, se llama Diógenes. ¿¿¿Él??... un día, alguien me dijo... Pablo, se llama PABLO.

por Magdalena Martínez



HABLEMOS DE... SÍNDROME DE DIÓGENES

Apuntes Profesionales

El Síndrome de Diógenes no es específico de las personas mayores, aunque la probabilidad de padecerlo se acrecienta con la edad motivado en gran parte por la tendencia al incremento de factores estresores. Cuando se da en ellas (las personas mayores), es más habitual en mujeres, y, cuando en cambio se produce a edades más jóvenes, es más frecuente en hombres.

SINTOMATOLOGÍA

1. Negligencia en el auto cuidado (alimentación y/o higiene/salud) y en la atención del hogar, con acumulación de forma compulsiva de basura y objetos "inservibles" a nuestros ojos, pero ambos con un sentido para la persona.
2. Aislamiento comunicacional y relacional/escaso contacto con el entorno (suelen recoger la basura por la noche)
3. Retiro voluntario en su vivienda
4. Conducta de "pobreza imaginaria", vivencia en situación de miseria absoluta, con una acumulación continuada de dinero no dirigido a dar respuesta a las necesidades básicas (aparente falta de conciencia de enfermedad, a veces en la creencia de que ese dinero va a ser requerido en un futuro). No obstante en ocasiones la persona carece de recursos económicos (si bien no es ése el motivo por el que lleva a cabo dicha conducta)
5. Rechazo de las ayudas familiares y/o sociales (en muchas ocasiones perciben al entorno como un enemigo no susceptible de confianza)

Una puntuación de "4" supone la presencia del Síndrome; y una puntuación de 2 ó 3 (siempre y cuando aún no se haya dado la acumulación de basura) implica el riesgo de padecerlo.

Es habitual que la persona que desarrolla Síndrome de Diógenes, muestre unos rasgos de personalidad previos que incrementan las posibilidades de padecer dicho trastorno: tendencia a la introversión, a la labilidad emocional (cambios bruscos en el estado de ánimo), a la desconfianza, al aislamiento, a la rigidez, al autoritarismo; dificultades de comunicación y/o adaptación social. Sin embargo, únicamente alrededor de una cuarta parte de las personas con Síndrome de Diógenes, padecen una patología previa (siendo las más habituales esquizofrenia, alcoholismo, depresión, y en menor medida, demencia, dado que la problemática base de memoria, no posibilita mantener durante un largo tiempo dicha pauta de conducta).

Equivocadamente en muchas ocasiones el único modo de "abordaje", si así puede llamarse, se asienta, por un lado, en el ingreso hospitalario de la persona para tratar el desequilibrio en su salud, y, por otro, en la desinfección y limpieza de su vivienda; provocando, al regreso de la persona a su hogar, en caso de falta de supervisión y tratamiento posterior, un efecto rebote al sentirse desprovista de protección ante la ausencia absoluta de basura: la búsqueda y recogida de la misma se va a llevar a cabo con mayor ansia.

POSIBLES FORMAS DE MANIFESTARSE

- **Síndrome de Diógenes Activo**, quien lo padece en primera persona
- **Síndrome de Diógenes por Arrastre**, también llamado **Síndrome de Diógenes Pasivo**, cuando la persona no acumula pero permite que aquella con la que convive, realice y persista en dicha conducta (debido a la falta de apoyos sociales, no comunica la situación, por miedo a quedarse solo). Suele darse en matrimonios sin apoyos sociales o en madres con hijos o hijas con diversidad funcional o enfermedad mental.
- **Síndrome de Diógenes Compartido** cuando las dos personas que conviven acumulan la basura de una forma activa (más habitual en matrimonios)
- Existe una variante del Síndrome, que consiste en la acumulación de animales que no reciben la atención ni los cuidados necesarios. **Síndrome de Diógenes con Animales** (en situación de desprotección absoluta)

C

A

U

S

A

S

La causa del Síndrome de Diógenes es el vacío emocional que siente la persona, y que puede estar motivado por multitud de causas, como lo es la dificultad de asimilación y readaptación ante los llamados Acontecimientos Vitales Estresantes (sucesos que ocurren en la vida de la persona y que le generan sentimientos difíciles de canalizar

porque percibe que exceden su capacidad de afrontamiento). La vivencia de la persona frente a su situación, la conduce a un distorsionado intento de lucha ante la misma, a través de dicha pauta de conducta basada en la búsqueda y acumulación de basura como eje central del trastorno. Dicha basura es, equivocadamente percibida como

un muro protector frente al sentimiento que le ahoga; pero lo cierto es que al no ser la pauta de actuación adecuada para el afrontamiento de su vivencia, conlleva a que la persona persista en dicha conducta al no conseguir llenar ese vacío que la consume por dentro.

PAUTAS

Como auxiliares, la reiteración de pautas que nos ayudan también en la actuación de otros muchos trastornos, no significa una mera repetición de las mismas.

- Tener presente que el principal objetivo se asienta en forjar un vínculo afectivo y transmitir interés real y confianza, pues ahí reside el centro de su problemática.

- La retirada de objetos y/o basura en presencia de la persona, es percibida por ella como una señal de no poder confiar en nosotras/os: siente que destruimos su mundo.

- Formarnos, concienciarnos, sensibilizarnos mental y emocionalmente de la magnitud de esta problemática, adquiere en el Síndrome de Diógenes un alcance aún mayor si cabe por su complejidad y profundidad: el vacío que siente la persona la ha conducido a una acumulación de basura, de lo considerado por el resto del mundo como lo más repugnante. Qué puede llegar a sentir un ser humano para acabar forjando esa conducta como un modo de autoprotección; qué sensación de desamparo y desvalimiento; de desnudez absoluta. Reflexiónalo, piénsalo, siéntelo por un momento.

- Realizar un ejercicio de introspección que nos ayude a empatizar con su mundo, con el cúmulo de sentimientos que le causan un dolor extremo y profundamente dañino.

- Entender que su rechazo a nuestra ayuda no está fundamentado en un ataque personal, sino en la percepción de que el mundo un día le dio la espalda y no dio respuesta a su necesidad de atención, de escucha, de compañía.

- Cuidar nuestras expresiones faciales: si trabajamos nuestra actitud de comprensión y escucha a esa persona, no habrá cabida a expresiones de asco, asombro, o estupor ante su vivencia.

- No confirmar que su pauta de actuación y su modo de vivir es el adecuado, no implica que debamos rechazar el mismo. Debemos dar importancia a la distorsión que vive la persona. El vacío ahoga, ¿realmente sabemos hasta dónde nos puede llevar?

- **C o m p r e n d e r** que el modo de acercamiento a la persona ha de ser delicado, cuidadoso, paulatino, puesto que en caso contrario, puede ser percibido por ella como una agresión.

APUNTES SOBRE NUESTRO TRABAJO

La Formación continua

Una de las cosas más importantes que debemos de llevar a cabo en nuestra profesión es la " FORMACIÓN CONTINUA". En nuestro trabajo, se producen cambios constantemente y nos debemos adaptar a ellos. Por eso, es importante seguir formándonos, para adquirir nuevos conocimientos y poder aplicarlos en nuestro puesto de trabajo, y para recordar otros, como la importancia de las habilidades sociales; para mantener viva nuestra motivación.

Aunque no nos paremos a pensar en ello, la formación continua es muy importante para cualquier profesional, puesto que no basta con haber obtenido una certificación o título profesional. Es importante y necesario actualizar los conocimientos y profundizar en ellos, hechos ambos que nos permitirán desenvolvernó mejor y con más seguridad en nuestro trabajo, optimizando el ejercicio de nuestras funciones. No deberíamos estancarnos ni quedarnos atrás.

Ni que decir tiene que, en muchísimas ocasiones, la rutina diaria, la falta de tiempo, el hecho de creer que ya lo sabemos todo o que ya hemos cumplido con todos nuestros objetivos y expectativas, nos lleva a abandonar o dejar a un lado la oportunidad de la formación.

Si bien es cierto que el trabajo diario nos proporciona mucha experiencia y aprendemos cosas nuevas diariamente, la formación no es ninguna pérdida de tiempo, sino una manera de reciclar conocimientos y de aprender cosas nuevas. Siempre estamos a tiempo de aprender cosas nuevas. Y, por ello, no deberíamos enfocar la formación desde el punto de vista de "me va a quitar tiempo para...", sino verla como una oportunidad para mejorar personal y profesionalmente, como algo productivo y positivo.

La formación también es un medio para motivarnos en nuestro trabajo y tratar de mejorarlo a diario. En ocasiones, podemos llegar a pensar que la atención a los/as usuarios/as del servicio se está convirtiendo en algo rutinario y la formación nos puede ayudar a ver que estamos equivocadas/os. Siempre hay cambios, pero hay que saber detectarlos y apreciarlos. La formación también nos ayuda en esto.

Y para finalizar, otro aspecto importante de la formación: nos permite sacar nuestro lado más humano y sensible, nos ayuda a comprender y actuar ante a los servicios que realizamos a diario de forma diferente en cada uno, porque cada usuaria/o es distinto al anterior.

"El progreso consiste en renovarse" **Miguel de Unamuno**

La Mirilla de la formación

Dakizunez, HEZI ETA IKASI enpresako prestakuntza saila da eta, bertatik, ziurtapen profesionala eskuratzeko prozesuan zaudeten kideak babesten jarraitzen dugu. Bide horretan, beste asko ere pasa zarete Erandion ditugun instalazioetatik, eta asko zarete, zuen ahaleginari esker, dagoeneko ziurtapen profesionala eskuratu duzuenak. Guztioi ZORIONAK!!!

Eta bidean jarraitzen duzuenoi ere ANIMO ASKO! Gutxi geratzen da eta.

Menpekotasuna duten pertsonentzako Etxez etxeko Arreta Sozio-sanitarioaren Ziurtapen Profesionalerako ikastaroetan parte hartu duten talde batzuen argazkiak aurkezten dira jarraian.

.....

Como ya sabréis, HEZI ETA IKASI es el departamento de formación de la empresa y desde aquí seguimos apoyando a las/os compañeras/os que estáis en el proceso de certificación profesional. En este camino muchas/os habéis pasado por nuestras instalaciones de Erandio, y ya sois también muchos/os quienes habéis obtenido la acreditación profesional, gracias a vuestro esfuerzo. Para todas/os un gran ZORIONAK!!!

Y a aquellas/os que seguís en el camino ¡¡¡MUCHO ANIMO!!! que ya queda poco.

Aquí os dejamos unas fotos de algunos de los grupos de participantes en los cursos del Certificado Profesional de Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio.



SALUD

La Menopausia

Cada mujer experimenta de una manera muy particular y personal la menopausia. A pesar que se trata de una etapa natural en la vida de una mujer, y constantemente nos describen sus síntomas emocionales y físicos, cada mujer que la ha pasado tiene su propia historia.

Para algunas mujeres, que han tenido unas reglas muy molestas, abundantes y largas, la menopausia puede representar la ocasión de dejarlas atrás y no seguir mes tras mes sometidas a vivir esos días tormentosos. Estas mujeres viven la menopausia como un cambio positivo.

Si la menopausia se acompaña de intensos sofocos u otro tipo de síntomas físicos molestos (los mareos, los dolores de cabeza, el agotamiento, las alteraciones en el sueño, la hinchazón de vientre por retención de líquidos, la sequedad vaginal...), las mujeres lo viven bastante peor y pueden llegar a sentirse incomprendidas, a irritarse con facilidad, preguntándose ¡¡¡cuándo desaparecerán!!! Además, hay que continuar con la vida normal como si nada les estuviera afectando. Y qué decir de los síntomas emocionales, que pueden estar causados por el propio proceso de la menopausia o formar parte del afrontamiento de la misma por la mujer. Aunque conscientes de que los síntomas pueden durar años y con la intención de tener una actitud positiva, estos sentimientos y estos síntomas están ahí presentes.

Algunas veces, comenzamos a acumular más grasa en determinadas zonas de tu cuerpo, principalmente el abdomen. Entonces ¡¡¡quisiéramos detener el tiempo!!! Puede, entonces, que nos aferremos a la menstruación y prefiramos que nunca nos dejara.

Pero ¡¡¡jojo! También hay mujeres que apenas han notado cambios, ya sea porque cuidan su alimentación, porque tienen una rutina de ejercicio físico o simplemente por su propia herencia y/o metabolismo.

¿Y al final que? Como mujeres, debemos ser conscientes de que, aunque nos bombardeen con informaciones sobre la menopausia, cada una de nosotras la vivirá de manera diferente. No podemos predecir los síntomas y su duración, porque cada mujer, como irrepetible que es, la vive de una manera única.

Solo tú con tu fortaleza interior, llevando una dieta saludable, haciendo ejercicio físico, teniendo una buena hidratación tanto de líquidos como en la piel, participando en actividades que te relajen y te gusten... podrás afrontar positivamente los cambios y serás capaz de hacerla más llevadera y de vivir esta etapa de tu vida con la mejor calidad de vida posible que, al final, siempre debe ser lo más importante.

por Ytalia Marrero



RECETA

Rosquillas de la abuela Alejandra

Hoy, como homenaje a mi abuela Alejandra, os voy a ofrecer una receta que me recuerda a los sabores de mi infancia y que van ligados a su persona, porque siempre estaba dispuesta a regalarnos su tiempo, su ternura y sabiduría, deseando ver en nuestras caras, la sonrisa y felicidad que nos producía todo lo que compartíamos. Por eso, y, como ella diría: *¡vamos a hacer tres huevos de rosquillas!*

Ingredientes

- 3 huevos
- 9 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 9 cucharadas de leche
- 9 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de anís
- 1 sobre de levadura
- 750gr aprox de harina

Preparación

En un bol batimos los huevos con el azúcar hasta doblar el volumen; añadimos la leche, el aceite, la ralladura del limón, el anís, el sobre de levadura, y mezclamos. Vamos añadiendo poco a poco la harina y mezclando, hasta hacer una pasta que sea homogénea y nos permita sacarla del bol y ponerla en la encimera, donde amasaremos con el resto de harina hasta hacer una bola (es mejor que no quede dura, y nos cueste un poco despegarla de las manos).

Dejar reposar durante media hora, cubierta con un paño húmedo templado. Nos untamos las manos con un poco de aceite y damos forma a las rosquillas. Freímos en abundante aceite, que no debe estar muy caliente, para que dé tiempo a que crezcan y no queden crudas por dentro: han de quedar doradas. Sacamos a una bandeja, cubierta con papel absorbente. Una vez frías, espolvoreamos con azúcar, o azúcar glas.



por Rosana Díez, SAD Galdakao



SÚBETE A LA GACELA Y RECORRAMOS BIZKAIA

La Gacela Informativa aldizkariaren hurrengo aletik aurrera, enpresaren ELZ lan-zentro bakoitzeko erreportaje bat argitaratzea gustatuko litzaiguke, zentroko bertako etxez etxeko laguntzaileek osatuta. Zure Koordinatzailearekin daukazu hurrengo bileran proiektuaren berri emango dizute; espero dugu zure gustukoa izango dela eta parte hartzera animatuko zarela. Erraza da, ikusiko duzu! Horrekin, lantalde bakoitzak merezi duen protagonismoa izatea da gure asmoa, guzti-guztiak baitzarete ezberdinak eta, aldi berean, garrantzitsuak.

Proiektu honetan, kazetaritza munduko profesional baten laguntza izango duzue; behar izan ditzakezuen alderdi guztietan aholkularitza eskainiko dizue, baina zeuek izango zarete protagonistak!!! Ez ahaztu!!!



A partir del próximo número de La Gacela Informativa, nos gustaría que en cada edición se publicara un reportaje de cada centro de trabajo de SAD de la empresa, elaborado por las/os auxiliares domiciliarias/os de dicho centro. En la próxima reunión que tengas con tu Coordinador/a te explicarán el proyecto, que esperamos te guste y te animes a participar. Es sencillo ¡¡ya verás!! Y queremos, con ello, dar el protagonismo que se merece cada equipo de trabajo, porque todas/os sois diferentes e importantes.

Para este proyecto dispondréis de la ayuda de un profesional del periodismo, que os asesorará en todas las cuestiones que necesitéis, pero ¡¡¡vosotras/os sois las/os protagonistas!!!! ¡¡¡¡No lo olvidéis!!!!

ENPRESAREN BERRIAK - NOTICIAS DE LA EMPRESA

Hezi eta Ikasi informa

HEZI ETA IKASI es, además de vuestro Departamento de Formación, un centro colaborador de Lanbide, y dentro de los programas de formación para personas desempleadas, como cada año continuamos formando a futuras/os profesionales sociosanitarios.

Aquí os dejamos al grupo que pronto finalizará la formación del Certificado Profesional de Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio, así que es posible que dentro de poco les tengáis cerca haciendo sus prácticas, incluso puede que se conviertan en compañeras/os. ONGI ETORRI DANORRI!



Euskara Saila

Euskara Saitetik jakinarazi nahi dizuegu laster tresna berria izango dugula gure enpresan euskara ikasi eta hobetzeko. Euskara Planaren ezarpenean jarraituz, laster hitzegi txiki bat jasoko duzue, zeuen lana euskaraz egin nahi duzuen guztioi lagungarri izango zaizuen. ANIMA ZAITEZ!

Departamento de Euskera

Desde el Departamento de Euskera os comunicamos, que en breve podremos contar con una nueva herramienta para la mejora y el aprendizaje del euskera en nuestra empresa. Siguiendo con la implantación del plan de euskera, pronto recibiréis un pequeño diccionario que os ayudará a aquellos y aquellas que deseáis poder desarrollar vuestro trabajo en euskera. ANIMA ZAITEZ!

Konfidentzialtasunari Buruzko Hitzaldiak

Konfidentzialtasuna, menpekotasuna duten pertsonen arloko laneko ikuspuntu garrantzitsu eta batzutan eztabaidatua da. Legez danok gaude derrigor-tuta gure jardura profesionalaren ondorioz eskura dugun informazioaren konfidentzialtasuna errespetatzera, eta garrantzitsua da, izan ere, gure bezeroak garen gure eskubide hau errespetatzea eskatzen dugulako. Batzutan, honako gaiak buruzko zalantzak sortu daitezke: profesionalak bere lana burutzeko behar duten informazio eskubidea, zer den babestu beharreko informazioa, edota familiei informatzeko aukagun askatasuna. Seguraski zure eguneko jardueran zalantza gehiago sortarazi zaizkizula.

Arrazoi honegatik, lan egiten dugun udalerrri bakoitzean gai honi buruzko hitzaldiak antolatuko ditugu, eta bertan, honen inguruko zalantza guztiak argituko ditugu.

Parte hartu nahi izanez gero, deitu HEZI ETA IKASIta eta apunta zaitez (94.643.01.74).

Charlas de Confidencialidad

La Confidencialidad es un aspecto del trabajo de atención a personas dependientes muy delicado, y a veces controvertido. Todas/os estamos obligadas/os por ley a respetar la confidencialidad de la información a la que podemos tener acceso como consecuencia de nuestra actividad profesional y es bueno que así sea, porque también cuando nos convertimos en clientes queremos que se respete este derecho. Pero, en ocasiones, pueden existir dudas, sobre todo relacionadas con el derecho a la información que las/os profesionales necesitan manejar para realizar el trabajo, o a qué se considera información protegida o no... Seguro que en tu trabajo diario te han surgido más dudas al respecto.

Por ello, estamos organizando una serie de charlas que haremos en los Municipios en los que trabajamos, donde se abordarán estos temas y en las que podrás exponer las cuestiones sobre las que necesitas alguna explicación.

Si quieres asistir, llama al teléfono de HEZI ETA IKASI (94.643.01.74) y apúntate.

Gacerrelatos Breves

¿Os acordáis del libro DIARIO DE UNA AUXILIAR? Para aquellas/os que no habéis tenido la oportunidad de participar o de leerlo, os diremos que fue un proyecto muy bonito, en el cual cada auxiliar domiciliaria/a que quiso participar redactó un texto de 100 palabras y uniendo unos textos con otros conseguimos hacer un relato breve. Y como no queremos que se desperdicie el talento literario que sabemos que

existe en el colectivo, os proponemos un nuevo reto. Esta vez serán GACERRELATOS BREVES, relatos de un máximo de 300 palabras en los cuales vosotras/os contéis una historia, que no tiene por qué estar relacionada con la profesión.

¡¡¡Y además con premio!!!! Los tres GACERRELATOS BREVES que sean considerados como los mejores por un jurado, podrán disfrutar de una comida para

dos personas en un buen restaurante de Bilbao, y ¡¡¡cómo no!!! los publicaremos en el próximo número de la Gacela.

Así que ¡¡¡¡¡Anímate!!!! ¡¡¡Será divertido!!!!

Correo electrónico de envío:
olarrinaga@hezietaikasi.com
Fecha límite de recepción: 31 de Julio

Comité de Bioética

La Bioética es la ética de la vida fundamentada en el respeto a la dignidad del ser humano. Se trata de una disciplina muy necesaria en la actividad profesional, porque, en ocasiones, no es sencillo tomar una decisión que podemos valorar como "vital" pero que pudiera ir en contra de la dignidad de la persona a la que estamos atendiendo. ¿Qué hacemos?

Para apoyar este tipo de decisiones y otras también de carácter ético, hemos decidido crear en Urgatzi el Comité de Bioética y estamos trabajando en su

constitución desde el año 2014. En este proceso nos ayuda Marije Goikoetxea, experta en el tema.

A lo largo del año 2014 y principios de este año 2015, como ya bien sabrás, organizamos charlas de sensibilización, tratando de buscar trabajadoras/es a las/os que la materia pudiera resultarles de interés. Y, ahora, vamos a empezar con la formación básica para la creación del Comité, para lo cual hemos convocado a las/os trabajadoras/es que asistieron a la sensibilización. Esto es así por procedimiento de la Diputación

Foral de Bizkaia, porque queremos que nuestro Comité esté acreditado.

Todavía nos queda un poco de camino por recorrer, pero cuando ya dispongamos del Comité organizado podrás enviar las cuestiones que tú consideres que te plantean un conflicto ético en tu actuación profesional.

¡¡¡Seguiremos informando!!!

ESKERRIK ASKO GUZTIOI!

“Escuché tus ojos y se acabó el silencio”

Hemendik, nire eskerrik beroenak zuei guztiei: GACELAK. Eskerrik asko proiektu zintzo honi bizia emateagatik, zuen profesionaltasuna eta giza interes erreala islatzeko aukera hartzeagatik, zuen artean hausnarketatik sortutako emozio, esperientzia eta irakaspenen eramaileak izateagatik. Zuei, GACELAK, egiten duzuen horretan sinesten duzuelako. Zuen zuzentasun eta balioengatik. Bidean laguntzen dituzuen pertsonarenganako errespetu sakona erakusteagatik. Minari eta biziaz ahotza emateagatik. Egutero, bilera bakoitzean, partekatzen dugun mundu honengatik. Ilusioagatik, gogoengatik. Aldizkari bakoitzaren begiradan ereiten duzuen argiagatik.

Eskerrik asko ale hauek irakurtzen dituzuen eta zuen barrenean kontatzeko mundu oso bat duzuen GACELA horiei guztiei. Egutero, etxe guztietan, aurpegi bakoitzarekin egiten duzuen lanagatik.

Desde aquí mi agradecimiento piel a piel a vosotras: GACELAS. Por dar vida a este proyecto sincero en el que volcáis vuestra profesionalidad, vuestro interés humano y real por ser entre vosotras un vehículo de emociones, de experiencias, de aprendizajes nacidos de la más pura reflexión. A vosotras: GACELAS, que creéis en lo que hacéis. Por vuestra integridad y valores. Por el profundo respeto a la persona cuyo camino acompañáis. Por dar voz al dolor y a la vida. Por este mundo compartido cada día, en cada reunión. Por la ilusión, por las ganas. Por la luz que sembráis en la mirada de cada revista.

Y a todas esas GACELAS que leen cada número y que tienen todo un mundo dentro que aportar. Por vuestro trabajo cada día, en cada casa, con cada rostro.

ESKERRIK ASKO GUZTIOI

Ainhoa Martínez De Retenaga

PsikoGerontologia eta La Gacela aldizkariako koordinatzailea

MISCELANEA

El futuro que viene

Soy curiosa, bastante, y por ello a veces pongo oídos y ojos también a ciertas noticias.

La neurociencia es uno de mis bocados preferidos y, aunque a veces cuesta un poco comprender algunas cosas, como por lo general lo explican para que todas/os podamos hacerlo, pues eso crea afición y en mí tienen a una fan impagable.

El otro día escuchaba a un experto en Neuropsicología, ivaya con el nombrecito!, cómo nos complican las cosas los avances científicos!, que no era recomendable el uso de tablets en niños, al menos antes de los tres años, según estudios americanos. Lo contaba un profesional, éste es patrio por cierto, y, apostaba porque no se hiciera antes de los seis. Por lo visto, la rapidez con la que operan las tablets, actúa en el desarrollo de la paciencia en los infantes y, dificulta que presten la debida atención en las aulas ante una obsoleta pizarra y una lenta y un tanto tediosa docente, que se esfuerza en vano por retener la atención de los revoltosos niños, en términos técnicos ahora, hiperactivos. ¡Vamos que los chiquillos se aburren soberanamente en clase! Están sobreestimulados por las dichas tablets, smartphones y toda la tecnología que ponemos a su alcance los “papis” para que se distraigan.

El problema es que lo hacen demasiado, se distraen mucho y aparece el término “déficit de atención”; sí, pero en el cole, dales un “aparato” de éstos y no levantan la cabeza de la pantalla en horas, ¡eso sí! en esa aparente pasividad se está sobreexcitando el cerebro y luego viene Paco con las rebajas: ¡no hay quien los sujete!

Aunque yo no creo que sea tan negativo, quizá lo incorrecto sea el abuso; bien mirado, estos pequeñajos son más listos que los ratones colorados porque esas tabletas desarrollan capacidades y habilidades que no se dan con otros juegos o métodos, así que yo me hago esta cábala, ¿vamos a regular el uso, para que no sea abuso, de las nuevas tecnologías y damos un poco de color a las pizarras o seguimos desgobernados?

Al fin y al cabo no vamos a poder parar la evolución y estos niños y las generaciones venideras son hijos del microchip, internet, google, instagram, videojuegos, impresoras 3D y lo que nuestros ojos vean. No pongamos puertas al campo, que la ciencia avance, pero juguemos un poco más con ellos a la pelota.

por Lourdes Muro



Días Mundiales

MES DE MAYO

- 12. Día Mundial de la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.
- 17. Día Mundial de la Hipertensión Arterial.
- 27. Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.
- 28. Día Mundial de la Salud Digestiva.
- 31. Día Mundial sin Tabaco.

MES DE JUNIO

- 5. Día Mundial del Medio Ambiente.
- 6. Día Mundial de los Trasplantados y Transplantadas.
- 14. Día Mundial del Donante de Sangre.
- 15. Día Mundial de toma de conciencia del Abuso y Maltrato a la Vejez.
- 21. Día Mundial contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica).

MES DE JULIO

- 9. Día mundial de la destrucción de las armas de fuego
- 30. Día internacional de la amistad

MES DE AGOSTO

- 13. Día internacional de los zurdos
- 19. Día mundial de la asistencia humanitaria
- 31. Día internacional de la solidaridad

“Si uno no entiende a otra persona tiende a considerarlo un loco”

Carl Gustav Jung

“El que ha desplazado la montaña es el que comenzó por quitar las pequeñas piedras”

Proverbio chino