

8.ZENB **LA GACELA INFORMATIVA** Nº8ZUGANDIK METRO GUTXIRA  
A POCOS METROS DE TI«»» [www.grupourgatzi.com](http://www.grupourgatzi.com) «««

Gogo handiz, inolako esperientziarik gabe eta handik aurrera egin beharko genuen lan nekezaz kontziente izanik, duela bi urte gure aldizkariaren lehen zenbakia argitaratu genuen: etxez etxeko laguntzaileen aldizkaria. Pixkanaka-pixkanaka gure proiektua ontzen eta talde bikaina osatzen joan ginen, asko ahaleginduz beti, gairik egokienak aukeratzen saiatuz eta beharrezko aldaketak eginez edukia zuzentzat erabilgarria izan dadin eta ekarpen positiboa egin diezaion gure lanbidearen jardunari. Gaur egun, zortzi dira jadanik: aldizkariaren zortzigarren zenbakia.

Zenbaki berri bat prestatzen hastean, nolabait eragiten gaituzten gaietan pentsatzen dugu beti, eta horiek argitara ematen saiatzen gara zuengana beste ikuspegi batetik iristeko, elkar ulertzeko, ikasteko eta, horren guztiaren ondorioz, gure burua profesional eta pertsona gisa aberasteko.

Zenbaki honetan deluaz jardun dugu. Badakigu gai gogorra dela, baina, zalantzarik gabe, hura landu beharra daukagu, maiz egin behar izaten baitiogu aurre. Rosanak liburu bat eta errezeta bat gomendatu dizkigu eta gure lanbidearen gaineko ezagutzari eta bertan dugun jarrerari buruz hausnartu du Ytaliarekin batera, zeinak, era berean, emozioak kudeatzen lagunduko digun. Maricruzek, bihotzetik hitz eginez, Rosak bizi izan zuen doluko historia kontatu digu. Sevek Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuaren erabiltzaile bat eta zerbitzu horren arretoa jasotzen duen pertsona baten senidea elkarriketatatu ditu eta, horrez gain, film bat gomendatu digu. Magdalenak, bestalde, Ainhoek irakatsiko digun alderdi teknikoaren inguruan hausnartuko du. Eta, jakina, zuetako batzuei egindako elkarriketat, Bilboko Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuko kideetako hiruren kolaborazio zoragarria, enpresak eskainitako informazioa eta, batez ere, Gacela aldizkariaren zenbaki honek lagunduko gaituelako itzaropen osoa topatuko duzue.

Con mucha disposición, sin ninguna experiencia y conscientes del arduo trabajo que teníamos por delante, hace dos años redactamos el primer número de nuestra revista: la revista de las auxiliares domiciliarias. Poco a poco fuimos dándole forma a nuestro proyecto y conformando un gran equipo, siempre esforzándonos, tratando de elegir los temas más adecuados y haciendo los cambios necesarios en el contenido para que sea de tu utilidad y contribuya de manera positiva en el desarrollo de nuestra profesión. Hoy, ya son ocho: la octava revista.

Siempre que comenzamos un nuevo número, pensamos en temas que nos influyen de una manera u otra, y tratamos de sacar a la luz para llegar a vosotras desde otro punto de vista, comprender, aprender, y por todo ello, enriquecernos como profesionales y personas.

En este número tratamos el duelo, un tema que sabemos, y se nos antoja duro, pero que sin duda necesitamos afrontar debido a las repetidas veces que nos enfrentamos a ello. Rosana, que nos recomienda libro y receta, reflexiona sobre el conocimiento y la aptitud en nuestro trabajo junto a Ytalia, quien nos acerca también al manejo de las emociones, Maricruz nos habla desde el corazón contándonos la historia de duelo que vivió Rosa, Seve entrevista a una persona usuaria de SAD y a un familiar cuyo ser querido recibe la atención del servicio, además, nos recomienda una película, y Magdalena reflexiona sobre el tema técnico, del que nos instruye Ainhoa. Y por supuesto, las entrevistas realizadas a algunas de vosotras, la maravillosa colaboración de tres de nuestras compañeras de SAD Bilbao, la información que nos aporta la empresa, y, sobre todo, mucha, muchísima esperanza de que esta Gacela nos ayude.

La Gacela aldizkariako lantaldea



El equipo de La Gacela



## Munduko Egun Seinalatuak

Irailak 10: Suizidioaren Prebentzioaren Nazioarteko Eguna.  
Irailak 16: Ozono Geruzaren Babesaren Aldeko Nazioarteko Eguna.  
Irailak 21: Alzheimerren Nazioarteko Eguna.  
Urriak 1: Adineko Pertsonen Nazioarteko Eguna.  
Urriak 6: Irribarrearen Nazioarteko Eguna.

Urriak 10: Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna.  
Urriak 19: Bularreko Minbiziaren Nazioarteko Eguna.  
Azaroak 16: Tolerantziaren Aldeko Nazioarteko Eguna.  
Azaroak 20: Haurren Nazioarteko Eguna.  
Azaroak 25: Emakumeen Kontrako Indarkeriaren Aurkako Nazioarteko Eguna.

## INDICE DE CONTENIDOS

### PORTADA

#### PÁGINAS CENTRALES

- Apuntes sobre nuestro trabajo.
- Entrevista a persona usuaria del SAD.
- Salud. Inteligencia Emocional
- Hablemos de... El duelo.
- Historia de Rosa.
- Las y los auxiliares opinan.
- El duelo.
- Carta de Lucía.
- A las puertas del duelo.
- Súbete a La Gacela.
- Empatía.
- Evolución del SAD.
- Espacio de ocio.

#### CONTRAPORTADA

- Noticias de la empresa.
- Receta "Tarta de zanahorias".

*"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo."*

**Nelson Mandela**



*"Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor en el duelo. Lo importante es crecer a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables."*

**Jhon Brantner**

## APUNTES SOBRE NUESTRO TRABAJO

### Conocimiento y actitud

Cuando hablamos del auxiliar domiciliaria/o sin duda pensamos en una persona cualificada en la realización de su profesión, capaz de desarrollar una función tanto social y preventiva como de atención personal y doméstica, para conseguir que las personas a las que atendemos mantengan una adecuada calidad de vida en su medio habitual. Por todo ello es necesario que las/os auxiliares conozcan los límites de su actuación profesional y las pautas adecuadas de comportamiento ante las diversas situaciones a las que se enfrentan, lo que implica, entre otras cosas, que posean conocimiento suficiente sobre el tipo de trabajo y personas a las que se enfrenta.

La función del auxiliar incluye un abanico muy amplio de tareas que debe conocer; servicios socio-sanitarios y su funcionamiento; función preventiva, por lo que se debe estar al tanto de las situaciones de riesgo; debe informar y estar pendiente de los cambios de situaciones observadas y de las necesidades de las personas atendidas, actuando con objetividad, serenidad y eficacia.

La/El auxiliar debe ser un eslabón más de la cadena en la potenciación e implicación del trabajo que realizamos, y debemos conocer las distintas realidades, ya que nos podemos encontrar situaciones muy variadas, de ahí la importancia de estar siempre dispuestas/os para realizar cursos que nos ayuden a optimizar nuestra labor y a crecer a nivel personal. Con todo ello lo que queremos recalcar es que la/el auxiliar debe ser una persona con inquietudes para mejorar su preparación profesional durante toda su vida laboral, debido a los constantes cambios que se van produciendo a lo largo de la vida en estos ámbitos.

Por otra parte y tan importante como lo señalado, es determinar que toda persona no es apta para la realización de esta profesión, ya que no es suficiente únicamente con estar preparada/o

académicamente, sino que se requiere una serie de características y principios que debería poseer, reafirmando nuestro papel de responsabilidad como trabajadoras/es del SAD.

La/El auxiliar sin duda debe disponer de unas cualidades profesionales poniendo en marcha tanto habilidades básicas como sociales, empatía, autenticidad, cordialidad, calidez y gentileza, que nos darán el perfil de una profesión con una aptitud integral.

La adaptación a diferentes contextos de actuación es un requisito indispensable en el quehacer diario de las/os profesionales, pues, por la naturaleza de nuestro trabajo, estamos expuestas/os diariamente a un gran abanico de situaciones, por lo que algunos aspectos deben ser prioritarios en la forma de actuar en el domicilio; comportamiento profesional, un estilo educativo constructivo y saber utilizar los recursos de la persona a la que atendemos.

De todas/os es sabido que en el campo en el que desarrollamos nuestro trabajo las necesidades sociales son frecuentes, y que existe una gran carga psicológica así como escasas ayudas que nos faciliten el trabajo, pero no por ello debemos rendirnos a nuestra profesionalidad, por lo que debemos esforzarnos en mejorar nuestra formación y en lograr en cada una/o de nosotras/os en mantener la aptitud que nuestra profesión se merece. No olvidemos que nuestro principal objetivo es que las personas a quienes prestamos un servicio, permanezcan en sus hogares la mayor parte del tiempo con la mejor calidad de vida posible, y que detrás de cada aseo, de cada cambio de pañal, entre otras funciones, hay una persona única que siente, que está ahí, que confía en nosotras/os.

Por Rosa Díez e Ytalia Marrero



## ELKARRIZKETA EELZ-REN ERABILTZAILAEEI

RAFAEL RODRIGUEZ (GALDAKAO EELZ).

**Zer iruditzen zaizu zure Udalak eskaintzen duen Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzua?**  
Oso ona! Udala jende asko laguntzen ari da, eta hori eskertzekoa da.

**Zertan laguntzen zaitu?** Gauza askotan. Ni bakarrik nengoen, duela urte alargun geratu nintzelako, eta gaizki pasatzen ari nintzen. Alabak laguntza hau eskatzea proposatu zidan eta bera arduratu zen guztiaz... Orain hobeto nago eta alabak atsedean har dezake! Bikain!

IDOIA ZABALA, GALDAKAKO EELZ-REN ERABILTZAILA DEN MAXIMOREN ALABA

**1. Zer iritzi duzu Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuaz?**

Eraginkorra da, halako zerbitzuen beharra duten pertsonentzat aproposa.

**2. Zertan laguntzen zaituzte?**

Nire aitari arreta eskaintzen diote, garbiketa pertsonalaren eta mugikortasunaren alorretan lagunduz.

**3. Baduzu zerbitzua hobetzeko iradokizunik?**

Oraingoz egokia iruditzen zait.

Seve Ferruelok eginda



## ENTREVISTA A UN FAMILIAR DE PERSONA USUARIA

RAFAEL RODRÍGUEZ (SAD GALDAKAO)

**¿Qué te parece el SAD que ofrece tu Ayuntamiento?**

¡Muy bueno! El Ayuntamiento está ayudando a mucha gente y se agradece.

**¿En qué te ayuda a ti?**

Pues en mucho, yo estaba solo, llevo viudo tres años, y se lleva mal. Mi hija me propuso gestionar esta ayuda, ella se ocupó... ¡Yo ahora estoy mejor y mi hija tiene un respiro! ¡Pues estupendo!

IDOIA ZABALA, HIJA DE MÁXIMO, PERSONA USUARIA (SAD GALDAKAO)



**¿Qué opinas del SAD?**

Efectivo, propio para las personas necesitadas de esta clase de servicios.

**¿En qué ayuda en vuestro caso?**

En la atención a mi aita, ayudando en su aseo y movilidad.

**Algo que añadir para mejorar este servicio:**

Actualmente me parece correcto.servicio los fines de semana.

Por Seve Ferruelo



## SALUD: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones son las respuestas que experimentamos ante una situación o estímulo, lo que significa que cada emoción te conduce a una acción. No todas/os somos capaces de identificar nuestras emociones, y de ahí surge la importancia de la inteligencia emocional, que consiste en la capacidad o habilidad para reconocer, entender y manejar las emociones correctamente de una/o misma/o y de las demás personas, logrando resultados positivos en las relaciones personales, la consecución de objetivos, y nunca darnos por vencidos a la hora de afrontar los problemas o situaciones difíciles que se nos presenten en nuestro día a día.

La inteligencia emocional incluye cinco aptitudes, que se dividen en dos grandes grupos; aptitud personal que se refiere a las capacidades que tienen que ver con el dominio personal; el autoconocimiento, la autorregulación y la motivación y aptitud social; las capacidades que te relacionan con lo demás; la empatía y las habilidades sociales. Cada una de ellas merece atención, como pudimos ver en nuestro número anterior donde enfocamos la empatía. A continuación, hablaremos del autoconocimiento.

Seguro que, al hacernos un autoexamen, algunas/os nos sorprenderíamos de lo poco que nos conocemos. Si somos conscientes de nuestros propios sentimientos, emociones y nuestro estado de ánimo lo utilizaremos de manera eficiente, entenderemos y tendremos buenas relaciones con las demás personas. Somos las/os responsables de decidir cómo actuar ante una emoción con nuestro pensamiento y cómo interfiere en nuestro comportamiento. Por eso prestar atención en cómo pensamos y actuamos, y si es necesario al mismo tiempo modificar nuestra conducta evitando que las emociones nos hagan daño nos ayudarán a conocernos mejor.

No nos mostremos indiferentes cuando las emociones están ahí presentes, escuchemos su mensaje, solo así cambiaremos nuestro pensamiento y comportamiento y tendremos más posibilidades. Normalmente solo las tomamos en cuenta cuando

están fuera de control, cuando en realidad estaríamos en ventaja si reconociéramos las emociones antes de que nos superen. Solo si nos detenemos y analizamos qué es lo que provoca en nosotras/os una emoción, aprenderemos a canalizarla y utilizarla a nuestro favor.

Tenemos que ser capaces de conocer nuestros puntos de mejora, fortalezas, las habilidades que tenemos, cuáles son nuestros límites y sobre todo tener confianza en nosotras/os mismas/os. Además ser reflexivas/os y estar abiertas/os a las críticas nos ayudarán a crecer. No podemos perder de vista nuestros objetivos y en todo momento hemos de saber los medios que tenemos para lograrlos.

Solo si conseguimos combinar los pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones, comprenderíamos nuestras respuestas, nuestro comportamiento y sobre todo cómo afrontamos algunas situaciones. La autoconciencia o autoconocimiento es la base de la inteligencia emocional. El desarrollo de las demás aptitudes de la inteligencia emocional sería imposible si no partimos desde nosotras/os mismas/os conociendo nuestros propios sentimientos y emociones y cómo influyen en el buen desarrollo de nuestras vidas.

Con este tema tan importante para todas/os, doy por finalizada mi sección de salud en nuestra revista y mi participación en la Gacela. Espero que con este artículo, al igual que con todos los anteriores escritos, haya servido de ayuda para nuestro crecimiento tanto personal como profesional. Ha sido una experiencia muy enriquecedora e inolvidable haber formado parte del gran equipo redactor de nuestra Gacela.

Por Ytalia Marrero



HABLEMOS DE...

EL DUELO

HISTORIA DE ROSA

“Te doy mi vida, te la cambio por la suya”-repetía Rosa incansablemente mientras resbalaban lágrimas por sus mejillas, apretando fuertemente su retrato -. “¿Por qué me has dejado sola? Prometiste cuidarme de por vida y te has ido sin tan siquiera decirme adiós, ahogando mi corazón, me has quitado las ganas de vivir, se me rompió el alma en mil pedazos, se rompió mi corazón y tiré la llave al fondo, no quiero seguir sufriendo con tu ausencia, me duele, me duele mucho y no soy capaz de superarlo”.

Con el paso de los meses, Rosa no mejoraba nada, tampoco quería ayuda profesional, seguía enfadada con él, con el mundo, se volvía mas introvertida con el paso del tiempo, solo deseaba dormir, no pensar en nada, solo abrazar su ropa y oler su aroma, pero cuando despertaba volvía a ver su realidad y se derrumbaba.

Un día se despertó con una gran opresión en el corazón, pensó: “Es un infarto y me voy a morir sola, he alejado a todos de mi lado y esto es lo que he conseguido, morir sola. ¿Mis hijos dónde están? No me gustaría morir sin despedirme de ellos, ¡cómo voy a dejarles el sufrimiento que yo estoy pasando! ¡Tengo que levantarme y vivir por mí, por mis hijos, paso a paso, pero sin dar uno atrás! Llegará el tiempo que el recuerdo dé paz y no sufrimiento”.

El carcelero abrió la puerta, liberó el dolor, y dejó paso al recuerdo.

Por M<sup>a</sup> Cruz Citores 

Laguntzaileen iritzia / Las y los Auxiliares opinan

1 Zer da dolua? Eta dolu patologikoa?

¿Qué es un duelo? ¿Y un duelo patológico?

2 Arlo profesionalen hari aurre egiteko prest zaudela uste duzu?

¿Crees estar preparada para afrontarlo profesionalmente?

3 Gacela aldizkariak egunerokoan laguntzen dizu? Nola? Gairen bat proposatuko zenuke?

¿Te ayuda La Gacela en tu día a día? ¿En qué sentido? ¿Te gustaría proponer según tema?

1. Dolua norbaitek galera bat maila emozionalean gainditzeko behar duen denbora da, galera bere bizitzan garrantzitsua den norbaitena, harreman batena edo bestelakoa izan. Dolua patologikoa izango litzateke, zentzuzko denbora-tartea igaro ondoren (bi eta hiru urte bitartean), galera hori gainditu ez denean.



2. Nire lana pertsonen beren bizitzaren azken zatia errazagoa eta eramangarriagoa egitean datza; nahiz eta haiekiko lotura emozionala estua izan, badakit haien historiaren amaiera dela eta, beraz, egoera onartu eta hari aurre egiten diot.

3. Egia esan, Gacela aldizkariari gaineratik begiratu bat egin ohi diot eta noizean behin zerbaít irakurtzen dut. Hala ere, hura prestatzen duen lantaldearen ahalegina aintzat hartzen dut.

Mariela de Perez de San Roman, Galdakaoko EEZL

1. El duelo es el tiempo que necesita una persona para reponerse emocionalmente de una pérdida, ya sea de una persona importante en su vida, de una relación, etc. Un duelo patológico sería cuando, pasado un tiempo razonable (dos a tres años), no se ha superado esa pérdida.

2. Mi trabajo consiste en hacerles más sencillo y llevadero el último tramo de su vida, aunque haya un enganche emocional, sé que es el final de su historia, lo asumo y lo afronto.

3. Sinceramente a la Gacela Informativa le echo un vistazo por encima y alguna vez leo algo, eso sí, valoro el esfuerzo del equipo que lo realiza.

Mariela de Pérez de San Román, SAD Galdakao

1. Egoera berri batera egokitzeko prozesu emozionala da; egoera hori gehienetan norbaiten galerak eragindakoa da, baina zenbaitetan zerbaiten galerak ere eragin dezake. Dolua patologikoa bilakatzen da denbora luzeegia irauten duenean eta ohiko bizimodua egitea eragozten dizunean (lana, lagunak, etab.).



2. Bai, etxex etxeko laguntzaile gisa dagokidan mailan, erabiltzaileak entzunez, animatuz eta ahal ditudan neurrian lagunduz.

3. Bai, beti dago lagun gaitzakeen kontu, aholku edo pasadizoren bat. Gaixo terminalen gaia lantzea gustatuko litzaidake.

Mª Paz Rodríguez Zumaquero, San Miguel de Basauriko EEZL

1. Es un proceso emocional que te lleva a adaptarte a una situación nueva, casi siempre por la pérdida de alguien, a veces también de algo. Se convierte en patológico cuando dura demasiado tiempo y te impide llevar con normalidad tu vida (trabajo, amigos, etc).

2. Si, a mi nivel como auxiliar domiciliaria, escuchando, acompañando, animándote ayudando en lo que yo pueda.

3. Si, siempre hay algún relato, consejo o anécdota que nos puede ayudar. Personas con enfermedad terminal.

Mª Paz Rodríguez Zumaquero, SAD San Miguel de Basauri

1. Dolua zerbaiten edo norbaiten galera da, esate baterako, maite duzun pertsona batena: ama, seme-alaba, senarra edo lagun bat. Baita lan baten, zure etxearen eta abarren galera ere. Hori guztia dela eta, denbora luzez tristura eta depresioa paira ditzakezu. Dolu patologikoa norbaiten pertsona edo gauza baten galerari aurre egin ezin dionean gertatzen da, haietan etengabe pentsatu gabe bizi ezin denean. Blokeatu egiten da eta pentsamenduek une oro torturatzen dute, depresio sakon batean erortzeraino. Zenbait hilabete eta gero, pertsona horrek tratamendu psikologikoa jaso beharko luke galera gainditu ahal izateko.



2. Adineko pertsonekin egiten dugu lan eta maiz denbora luzea — baita urteak ere— pasatzen dugu pertsona berarekin. Horregatik, hura hiltzen denean edo egoiza batera eramaten dutenean pena handia sentitzen dugu, harekin lan egindakoa denboran zehar maitasuna hartu diogulako. Baina egoera gainditu egiten dugu, hori delako gure egunerokoa eta badakigulako, haien adina dela eta, lehenago edo beranduago pertsona horri agur esateko ordua iritsiko dela. Horregatik, asimilatuta daukagu haren galerari gero eta arinago aurre egin, orduan eta hobe izango dela guretzat, bestela beti beldurrez eta larri egingo genukeelako lan.

3. Bai, Gacela aldizkaria gustuko dut. Nire lanean laguntzen ditudan pertsonetako askok pairatu ohi dituzten gaixotasunak nola eramán informatzen naudelako. Erabiltzaileen bizipenak eta lankideei egindakoa inkestak irakurtzea ere gustatzen zait.

Maria Isabel Garcia Olalde, Barakaldoko EEZL

1. El duelo es cuando pierdes algo o alguien como la pérdida de un ser muy querido; una madre, un hijo, un marido o incluso un amigo. También la pérdida de un trabajo, tu casa, etc. Por todo esto puedes estar mucho tiempo con tristeza y depresión. Un duelo patológico es cuando una persona no llega a afrontar nunca la pérdida de personas o cosas que no la dejan vivir sin estar constantemente pensando en lo mismo; se bloquean y sus pensamientos no dejan de torturarla y llega a entrar en una gran depresión, por lo que pasado varios meses esta persona necesitaría tratamiento psicológico para poder superar esta pérdida.

2. Por nuestro trabajo con personas mayores pasamos mucho tiempo e incluso años con la misma persona y cuando muere o la llevan a una residencia sí nos da mucha pena porque le tenemos cariño por el tiempo que hemos estado trabajando con ella. Pero lo superamos porque es el día a día y sabemos que por sus edades tarde o temprano llegará el momento que nos tenemos que despedir de la persona; por eso asimilamos que cuanto antes afrontemos su pérdida será mejor para mí porque si no estaría trabajando con miedo y angustia cada poco tiempo.

3. Si, me gusta la Gacela porque me informa como llevar en mi trabajo enfermedades que normalmente tienen muchas personas con las que trabajo, también me gustan las vivencias de algunas personas usuarias y las encuestas que suelen hacer algunas compañeras.

María Isabel García Olalde, SAD Barakaldo

## HABLEMOS DE...

## EL DUELO

Un duelo es una vivencia del ser humano ante una situación de pérdida, que va desde la pérdida de la salud (lo que llamamos “dependencia”), pérdida de trabajo por jubilación (como en el caso de las personas mayores), pérdida de autonomía, es decir, de la capacidad de toma de decisiones, bien porque ésta se ve restringida por un ingreso en residencia, bien por la presencia de una enfermedad que implica un deterioro cognitivo, dificultando o imposibilitando, según el grado de éste, dicha toma, hasta quizá la mayor pérdida que podemos vivir: la muerte de un ser querido. No obstante, el duelo surge como una reacción natural y comprensible ante esa situación de ausencia en nuestras vidas de la persona a quien amamos, una respuesta absolutamente lógica ante un dolor que es importante vivir y aceptar como tal, pues todo sentimiento no expresado y reprimido, deriva en problemáticas tales como el desarrollo de trastornos debido a somatizaciones (manifestaciones del dolor psicológico en síntomas y enfermedades físicas).

El duelo es, además, un derecho; tenemos derecho a sentirnos tristes, desanimadas, nerviosas, confundidas, enfadadas. Las pérdidas personales las vivimos como situaciones duras, injustas, crueles, y expresar esas emociones y sentimientos es

necesario para afrontar, canalizar, e integrar lo vivido como parte de nuestro recorrido vital, del recorrido vital de todo ser humano.

Por otra parte, el duelo no es propiedad exclusiva de quienes no padecen deterioro cognitivo alguno, como podemos serlo nosotras/os o muchas de las personas usuarias con las que trabajamos. Cuando una persona con demencia pierde a un ser querido, a alguien que estaba junto a ella, alguien que le profería amor y cuidados, alguien significativo para ella incluso no llegando a reconocer su nombre o el vínculo que le unía a ella, sino sintiéndola como alguien cercano proveedor de atención, cariño, y protección, vive también un duelo. Nadie le explica a la persona lo sucedido porque muchas veces damos por hecho que, al no tener la capacidad para entenderlo, no va a ser consciente de la pérdida, pero queda en ella el vacío que su ser querido cubría, aunque no sepa de qué modo identificarlo; de hecho es muy habitual que experimente de algún modo una vivencia de abandono, pues el sentimiento de carga e inutilidad que llega a sentir la persona por su demencia, va mucho más allá de nuestro propio entendimiento. Esta vivencia puede manifestarse a través de alteraciones en su conducta (si a nosotras/os mismas/os nos supone una gran dificultad la canalización del dolor, ellos/as luchan con un obstáculo mucho mayor) o de un proceso rápido de evolución de su enfermedad.

## ETAPAS DEL DUELO

En cuanto a las etapas de un duelo natural (y decimos “natural”, no “normal”- ¿Qué es lo normal? ¿Quién dictamina las reglas del dolor? ¿Tiene reglas el dolor?-), señalamos las expuestas a continuación:

**ALIVIO O RELAJACIÓN.** Es el momento en que la persona permanece ocupada con todo lo concerniente a la pérdida, entierro, trámites, los temas relativos a la muerte de su ser querido. Se siente protegida en cierto modo por su entorno porque recibe llamadas, la gente le pregunta, le ofrece su ayuda; en definitiva, es un tiempo añadido antes de verse en ese día a día en el que se hará patente la ausencia y el vacío. Aún no es consciente de lo que va a suponer en su existencia esa nueva realidad.

**RESENTIMIENTO.** Es la fase en la que realmente nos enfrentamos al vacío que esa persona ha dejado en nuestra vida. Llega la toma de conciencia de la soledad (nos podemos sentir de algún modo huérfanas y desprotegidas), una tristeza profunda (la vida se nos hace vacía y aunque vemos que el mundo no deja de girar, nos preguntamos cómo continuar con esa pena que llevamos dentro), la culpa a veces (le damos vueltas al “si hubiera hecho”, “si le hubiera dicho”), la impotencia (somos conscientes de que nada hay en nuestra mano para que esa persona vuelva a nuestro lado, pero eso no lo hace menos difícil), la rabia (nos preguntamos por qué ha tenido que morir, por qué nos ha sucedido esto a nosotras). Es importante saber que todos estos sentimientos forman parte del proceso de adaptación a la situación de pérdida, y que sentirlos como tal, reconocerlos, y entender su necesidad para afrontar lo vivido, nos ayuda a no sentir una mayor carga en el alma de la que ya supone esta pérdida. Las alteraciones de sueño, la pérdida de energía, la falta de ganas, la sensación de indefensión o de frustración, el aislamiento, la pérdida del apetito o la ansiedad, el llanto, el enfado, son manifestaciones habituales; incluso vivencias que podemos tener en un determinado momento de creer ver u oír a la persona fallecida.

**RECUERDO Y ACEPTACIÓN.** Comenzamos a hacer balance de todo lo compartido con el ser querido que ya no está e intentamos elaborar su pérdida recordando los buenos momentos a su lado y mitigando la intensidad de aquellos que quizá no fueron tan buenos. Estamos preparadas/os para admitir la ausencia como parte de la vida y continuar nuestro proceso vital con la experiencia vivida y esos recuerdos que la muerte no puede llevarse.

El duelo no tiene reglas, no tiene un tiempo, no hay normas aplicables a todas las personas que lo vivencian, es un proceso interno muy personal con características distintas en cada ser humano, del mismo modo que las etapas descritas no son una sucesión automática, sino que a veces se combinan o retrocedemos a algunas de ellas aun habiendo aparentemente avanzado en el proceso. Lo que sí debemos tener muy presente es que hay personas que atraviesan mayores dificultades dentro de esta experiencia por quedarse ancladas en alguna de las etapas y no avanzar en su proceso de afrontamiento del duelo o por manifestar sentimientos o conductas que les causan un sufrimiento insostenible por el hecho de impedirles de un modo u otro continuar con sus vidas, este es el llamado “duelo patológico”. No obstante, existen una serie de factores que implican una mayor probabilidad de desarrollo de este duelo, y que resulta importante conocer porque en muchas ocasiones será la/el auxiliar quien las detecte e informe de ellas:

- Una de las que mayor peso tiene es la relación con la persona fallecida. Cuando la persona fallecida es la esposa, más habitual en el caso del hombre mayor, o cuando el fallecido es un/a hijo/a (más frecuente en el caso de la mujer); cuando la relación con la persona implica una importante dependencia emocional o manifestaba sentimientos ambivalentes hacia la otra persona (ejemplo de ellos son las personas que han vivido situaciones de maltrato).
- La muerte inesperada (a veces porque la persona desconoce el diagnóstico real o la expectativa de vida de su ser querido), la muerte repentina (como lo es un accidente), o por el contrario, las enfermedades que implican procesos muy largos, especialmente aquellas donde la implicación del cuidador/a tiene un peso prioritario y tras la muerte, la vida es vacío absoluto y se siente que no queda nada, pues todo su mundo estaba dedicado al cuidado de esa persona.
- El estar lejos cuando se produce la muerte y no haber tenido la posibilidad de un último momento a su lado, de una despedida.
- El fallecimiento por suicidio; nos cuesta admitir que un ser humano no pueda aferrarse a la vida, y le culpamos a él/ella o nos culpamos por ello a nosotras/os mismas/os.
- El momento por el que atraviesa la persona, situaciones de crisis, enfermedades.
- La actitud del entorno ante la experiencia que vive.
- Duelos previos no elaborados.

## ACTITUD Y CONDUCTA

Teniendo en cuenta que los procesos de duelo patológico requieren de la intervención de un profesional especializado en ello, como auxiliares hay actitudes y conductas que resultan fundamentales en la vivencia de todo duelo de la persona usuaria para no añadir más carga emocional a la que ya siente, para no causarle un mayor daño, en definitiva:

1. Empatiza con él/ella, lo que no significa que esté viviendo lo que tú viviste en una situación de pérdida, no personalices, acércate a su sentimiento y escucha activamente (debemos escuchar con todo cuanto somos, sin perder nuestro rol profesional) sus emociones, su vivencia (lo que no se dice, a veces, es más de lo que se dice, y la comunicación no verbal es vital en todo proceso humano).
2. Transmítele tu interés por él/ella y por la situación que vive, por sus sentimientos. Respeta sus momentos, sus silencios. No vivas como un ataque su ira.

3. No culpabilices a la persona por lo que vive: “tienes a más personas a tu lado y sufren por ti”. En ese momento pesa más la ausencia del que no está, que la presencia de los demás, aunque el significado emocional de estas sea muy importante para el proceso de afrontamiento de la pérdida.
4. No compares su vivencia de duelo con otra, porque el dolor es un sentimiento individual y subjetivo que por lo tanto no puede ser comparado pues es fruto de la vivencia de la persona y de la percepción de su pérdida y de sus propios recursos de afrontamiento.
5. No infravalores su dolor pensando que el tiempo pasado ya ha sido suficiente como para superar lo vivido: nunca un dolor es igual que otro y cada vivencia es única, lo que implica que cada persona vivimos nuestro propio proceso.

## LUCIAREN GUTUNA

Nire aita hil zenean, **niretzat bizitzak zentzua izateari utzi zion**. Hala izan zen, ezin dut beste modu batean adierazi, horixe zelako nire orduko errealitatea. **Kontu asko geratu zitzaizkidan esan gabe**, kexa ugari, ez nion barkamena eskatu eta sekula ez nion "maite zaitut" esan. Gure arteko harremana konplikatu izan zen beti, oso antzekoak ginen eta, hainbestetan haserretzen ginen, non egoera zaila zen. Askotan harekin burutzeko planak imajinatzen nituen, inoiz elkarrekin egingo genituela uste nituenak, beti uste baitugu denbora daukagula, baina egun batean, **bat-batean, bera ez zegoen**. Hil egin zen, kito, eta munduak gainezka egin zidan. Non zegoen denbora? Jada ez nuen denborarik, eta ezin izan nuen onartu. Nire etxean bi hilabete giltzapeturik igaro ondoren inorekin hitz egin gabe, goiz batean haren bazkaririk gogokoena prestatzen topatu nuen nire burua, sekula prestatu ez nion hura. Bera beti garaiz iristen zenez, arratsaldeko ordu bietan mahaian eseri eta bazkaria zerbitzatu nion, hitz egin nion eta kontu ugari kontatu nizkion. Egoera hori egunero errepikatu zen bi urtean zehar. Bi urte horietan ez nuen lanik egin, ezta inorekin harremanik izan ere, nire aitarekin izan ezik; nire buruan, etxeko mahaian esertzen zen eta guztiaz hitz egiten genuen. **Nire aita hila, jada nirekin ez zegoena, bat-batean hor zegoen eta niretzat guztiak zentzua zeukan**, jada ez nuen ezer gehiagorik behar, horregatik dena abandonatu nuen eta goizero berari hainbeste gustatzen zitzaion bazkari hura prestatzeko jaiki eta haren zain egoten nintzen, ordu bietan mahaian esertzen zelako eta gelditu gabe hitz egiten genuelako.

Egun batean, ez dakit nola, nire etxeko txirrina bi egunez jo eta jo aritua zen nire lagunik onenari atea ireki nion. Ez ditut haren hitzak gogoratzen, egun hartako oroitzapenak lausoak dira niretzat, irudi bat baino ez dut buruan: negarrez hasi nintzen hark nire aurrean geldi entzuten zidalarik. Sekula agortzen ez den iturri baten antzera egin nuen negar. Ez dakit zenbat egun igaro nituen haren aurrean negarrez, baina badakit horren ondoren asko lagundu zidan profesional batengana eramanez. Dolu patologikoa bizi izan nuen, horretaz erabat kontziente naiz. **Heriotza errealitate izugarria da, eta ez da erraza**. Gaur egun, bizitza bat daukat eta munduarekin eta, **are garrantzitsuagoa dena, nire buruarekin berradiskidetu egin naizela sentitzen dut**.

## CARTA DE LUCIA

Cuando mi padre murió, la vida **dejó de tener sentido para mí**, así fue, no puedo decirlo de otro modo, ni debo porque fue mi realidad. **Me quedaron muchas cosas por decir**, reproches que hacerle, un perdón que pedirle, un te quiero que nunca llegó por mi parte. Mi relación con él siempre fue complicada, éramos muy parecidos y chocábamos tanto que todo se hacía difícil. Muchas veces imaginaba planes con él en mi cabeza, cosas que pensaba que un día haríamos juntos porque siempre pensamos que queda tiempo, **pero un día, de pronto, ya no estaba**. Se murió, ya está, y el mundo se me echó literalmente encima. ¿Dónde estaba el tiempo? Ya no lo tenía y no pude asumirlo. Después de dos meses encerrada en mi casa sin hablar con nadie, una mañana me vi preparándole su comida preferida, la que nunca le había hecho, él era muy puntual y a las dos de la tarde me senté en la mesa y le puse el plato de comida, le hablé y le conté muchas cosas. Esa situación se produjo cada día durante dos años, dos años en lo que no trabajé y no tuve relación con nadie, salvo con mi padre, que para mí se sentaba en la mesa de mi casa y hablábamos de todo. **Mi padre muerto, que ya no estaba, de pronto estaba y todo tenía sentido para mí**, realmente ya no necesitaba nada más, por eso lo abandoné todo y me levantaba cada mañana para hacer aquella comida que tanto le gustaba a él y esperarle, porque a las dos él se sentaba y no parábamos de hablar.

Un día, no sé cómo, le abrí la puerta a mi mejor amigo después de que pasara dos días tocando el timbre de mi casa. No puedo recordar lo que me dijo, los recuerdos de aquel día son confusos para mí y solo tengo una imagen en mi cabeza, comenzar a llorar mientras él me escuchaba parado frente a mí. Llorar como si fuera una fuente que no acaba. Tampoco sé cuántos días pasé llorando ante él, solo sé que después de aquello, él me acompañó a un profesional que me ayudó mucho. Viví un duelo patológico, soy plenamente consciente de ello, **la muerte es una realidad inmensa y no siempre es fácil**. Hoy tengo una vida y **me siento reconciliada con el mundo y lo más importante, conmigo misma**.

La Gacela aldizkariko lantaldea



El equipo de La Gacela



## "A las puertas del duelo"

La vida y la muerte van unidas desde el principio. Una celebrada, querida, apreciada, deseada, valorada... Y la otra agazapada, oscura, temida, ignorada e igualmente presente... escondida detrás del miedo, por lo general.

Lo sabemos, sí, pero ni siquiera queremos pensar en ello. La sola idea de perder un/a hijo/a, a la madre, a nuestra pareja, a alguien querido y nuestro, nos hace un nudo prieto que nos acongoja y nos ahoga. No podemos con ello y desechamos el pensamiento.

Pero un día llega, con aviso o sin él, despacio o de repente, esperado o no, nunca nos viene bien, pero ahí nos encontramos, a las puertas del duelo.

El duelo que viene de la mano de esa que no queremos ni nombrar, cae sobre nosotros como velo vaporoso que desdibuja personas, se lleva la risa, los colores, el brillo del sol, el mañana lo cubre de dolor, lo moja de sufrimiento y llanto, nos paraliza, nos atenaza, nos invade... Y nos muestra el camino del resto de nuestra vida con la ausencia permanente de la persona amada. El duelo no permite prisas

ni pautas, no asocia tiempos ni normas, el duelo se hace amigo a veces, nos cubre de olvido, nos mece en lágrimas, nos levanta con ira, nos consuela con recuerdos, nos sostiene para no caer, el duelo es el trabajo, el espejo del yo, el que no deja mentiras ni atajos, no da treguas, no hay plazos, es el que va haciendo la pupa en la herida, es el que la cierra el dolor desesperado y luego nos deja con la serenidad de la pena, y el ser amado guardado en nuestro dentro.

*"¿Cuántas lágrimas pueden llorar una despedida?"*

*Tantas como gotas lleva el río.*

*Querido Jullo*

*Querido hermano.*

*Te fuiste ayer.*

*Te has ido hace una vida.*

*Cuantísimo te queremos."*

Por Magdalena Martínez



## ACTITUD Y CONDUCTA

- No evadas el problema, porque a veces creyendo que la ayudamos, actuamos como si no ocurriera nada, no podemos negar la realidad cuando la persona lucha por intentar aceptar lo que vive desde su dolor, su rabia, su angustia. No agravar el problema es parte de nuestra responsabilidad.
- No des consejos fáciles que restan magnitud al dolor que siente: ¿no es la propia persona la primera interesada en salir de su situación por el sufrimiento que le está implicando? ¿el dolor se resuelve con consejos que en absoluto empatizan con lo que siente la persona?

No podemos obviar una realidad, un hecho, y es el duelo que muchas veces vive la/el auxiliar. Es habitual que se forje un vínculo emocional con la persona usuaria con la que trabajamos, máxime teniendo en cuenta que ella nos da la posibilidad de entrar en su vida y formar parte de su mundo, compartiendo momentos de intimidad que por su intensidad (ducharla, cambiarle el pañal, escuchar

sus sentimientos), suponen una vivencia de pérdida que es importante elaborar cuando mueren. Es una constante el crecimiento, no solo a nivel profesional por la experiencia, sino a nivel personal, que implica la labor del cuidado, la atención a otro ser humano, el acompañamiento en su proceso de vida. Emociones, sentimientos, momentos agradables, momentos complicados, lucha por su bienestar, compartir su tristeza, su alegría, su deterioro en la enfermedad, sus logros, sus avances. El hecho de no ser su familia, no supone en ningún caso que no tengamos derecho a sentir dolor ante su pérdida, y reconocer esta realidad y crear espacios que faciliten y potencien la expresión de los sentimientos que nos puede generar el fallecimiento de la persona usuaria, es un factor muy importante en nuestro equilibrio profesional, y por ende, personal. La muerte forma parte de nuestro trabajo, y también las emociones, no somos seres autómatas realizando una labor, somos seres humanos en contacto con otros seres humanos, y eso no supone en absoluto falta de profesionalidad alguna, sino más bien, al contrario: sin la motivación humana ¿de qué modo estaríamos realizando nuestro trabajo? .

## LA GACELA-RA IGO ZAITEZ Bilboko Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzua

**Erredaktore taldea:** *M<sup>a</sup> Teresa Lozano Zorita*  
*Ana Luz Peral Martín*  
*M<sup>a</sup> Mercedes Volparis Pérez*



### EEZL BILAKAERA

Etxez etxeko laguntza zerbitzuaren funtsa pertsona bere etxean eta inguruan geratu ahal izatea zen, egoitza batera joan behar izatea saihestuz. Hala sortu zen Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzua.

Erabiltzaileen profila eguneroko bizitzako jarduerak burutzeko, etxea garbitzeko, medikuarenera joateko, banketxean gestioak egiteko edo diru-laguntzak eskatzeko beste norbaiten beharra zuten adineko pertsonak ziren, baina zenbaitetan gaixotasunen bat zuten pertsona gazteentzako eta haurrentzako zerbitzu bereziak ere bazeuden.

Gaur egun, Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuak eguneroko oinarrizko jarduerak ere hartzen ditu barne, esate baterako, garbiketak eta dutxak, erabiltzaileek gero eta laguntza handiagoa behar izan dutelako. Etxeko arreta-zerbitzuen aurrean, arreta pertsonalari ematen zaio lehentasuna; etxeko zerbitzuak ere eskaintzen diren arren, arreta pertsonalerako eskaeren kopuruak gora egin du.

Medikuarenera edo banketxera laguntzea eta gestioak egitea ez daude gaur egun eskaintzen diren zerbitzuen artean, funtzioetan hala adierazita ez badago, behintzat. Ezin da intsulinarik edo heparinarik injektatu ez inolako injekzioirik jarri, ezta sendaketarik egin ere; aldaketa horiek garrantzitsuak dira zerbitzuaren funtzionamendu egokirako.

Prestakuntzari dagokionez, eboluzioa handia izan da. Laguntzaileoi ziurtagiri soziosanitarioa eskatzen hasi zitzaizkigunean, beharrezko bihurtu zen sektorea profesionalizatzea eta, hortaz, hasieran inolako prestakuntzarik ez izatetik ziurtagiri hori edukitzera igaro gara. Gainera, laguntzaileen etengabeko prestakuntzarako eskaintza zabala eta garrantzitsua da, lanbide honetan sekula ez baitiogu ezagutza eguneratzeari eta berritzeari utzi behar, era horretan gure jardunean dugun jarrera eta gaitasunak hobeto ditzakegulako.

Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuaren hastapenetatik aldaketa asko egon direnez, artikulu honetan hala islatu nahi izan dugu.

## SUBETE A LA GACELA Servicio de Ayuda a Domicilio Bilbao

**Equipo de redacción:** *M<sup>a</sup> Teresa Lozano Zorita*  
*Ana Luz Peral Martín*  
*M<sup>a</sup> Mercedes Volparis Pérez*

### EVOLUCIÓN DEL SAD

La base fundamental del servicio de ayuda a domicilio era que la persona pudiera permanecer en su domicilio y entorno, evitando ir a una residencia. Así nació el SAD.

El perfil era personas mayores -jóvenes- con dependencia en actividades instrumentales de la vida diaria, cuestiones de limpieza del hogar, acompañamientos médicos, gestiones en banco, solicitud de ayudas; pero puntualmente había servicios especiales a gente joven con enfermedades y a niños/as.

Ahora también el SAD abarca actividades básicas de la vida diaria como aseos y duchas, puesto que las personas usuarias han ido necesitando más apoyos. Se prima la atención personal frente a los servicios de atención en el hogar, si hay servicios de este tipo pero ha aumentado la demanda de atención personal.

Acompañamiento a médico, banco, gestiones, hoy no están incluidas en los servicios a no ser que esté especificado en las funciones. Tampoco se pueden



poner insulinas, heparina, pinchar en general, ni hacer curas; estos cambios son importantes para el buen funcionamiento.

En cuanto a la formación, también se ha evolucionado mucho. Al exigirnos a las/os auxiliares la certificación socio-sanitaria, se hizo necesario profesionalizar el sector, y desde un inicio sin formación alguna, hemos pasado a dicha certificación. Además la oferta formativa continua a las/os auxiliares es variada e importante, puesto que en esta profesión nunca debemos dejar de actualizar conocimientos y reciclarnos, de esta manera podemos mejorar nuestras actitudes y aptitudes en el desempeño de nuestro trabajo.

Y como consideramos que ha habido muchos cambios desde el inicio del SAD, hemos querido reflejarlo en este artículo.

## ENPATIA

Empatia beste pertsona bat sentitzen ari dena sentitzen saiatzea da, guk minik hartu gabe eta gure profesionaltasunari eutsiz. Horretarako, funtsezko faktore bat entzuten jakitea eta lagundu nahi izatea da, hots, beste pertsonarekin konektatzea, entzuten diogula senti dezan.

Gai honi buruz hitz egitea erabaki dugu, gure lanbiderako oinarrizko tresna dela uste dugulako. Pertsonekin lan egiten dugu eta komunikazioa, ahozkoa zein bestelakoa, ezinbestekoa da, beraien etxeetan sartzen garelako eta askotan beraien konfiantza osoko pertsona bihurtzen garelako.

Adibide gisa sufritzen ari denarekiko mina sentitzea aipa dezakegu, maite duten norbait hil zaien erabiltzaileen kasuan; edo poza sentitzea eta partekatzea, beraien urtebetetzean edo senideak bisitan datozkienean.

Aipamen berezia egingo diegu dementzia pairatzen duten pertsonari. Haien desorientazio- eta urduritasun-uneak ulertzen ditugu ezagutzen ez gaituztenean; beren burua garbitu ezinik, gure beharra dutenean; jatea, hortzak garbitzea edo janzea bezalako eguneroko trebetasunak ahazten zaizkienean. Egoera horietan guztietan haien amorrua, ezinegona eta etsipena ulertzen ditugu.



Bilboko EEZL-ko erredakzio taldea



## EMPATIA

La empatía es intentar sentir lo que siente la otra persona sin que nos haga daño y sin perder la profesionalidad, y un factor fundamental para ello es saber escuchar y querer ayudar, conectar para que la otra persona se sienta escuchada.

Hemos decidido hablar sobre este tema porque creemos que es una herramienta básica para el desempeño de nuestra profesión, porque trabajamos con personas y la comunicación es básica, tanto verbal como no verbal, porque entramos en su terreno y nos convertimos muchas veces en la persona en la que depositan su confianza.

Como ejemplos, señalamos el hecho de sentir dolor por quien sufre, casos de personas usuarias a las que les fallece un ser querido, o sentir la alegría y compartirla cuando cumplen años o cuando reciben visitas de familiares.

Especialmente vamos a hacer mención a las personas con demencia, entendiendo sus momentos de desorientación, agitación cuando no te conocen, cuando en lugar de poder asearse ellas mismas, dependen de ti, cuando se les han olvidado habilidades de la vida diaria como comer, lavarse los dientes, vestirse, entendiendo su rabia, su impotencia, y su desesperación.

Equipo de redacción SAD Bilbao



## AI SIALDIRAKO ESPAZIOA

Aurreko zenbakian komentatu genuen moduan, helburua liburu bat eta film bat gomendatzea da; estreinako lanak izan daitezke, edo bigarren azterketa edo hausnarketa bat merezi dutenak, denborak begirada, sentimenduak eta bihotza bera berritzen baitizkigu... bizitzaren esperientzia, azken batean.

## ESPACIO DE OCIO

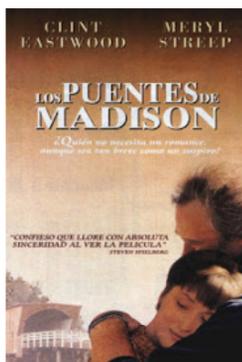
Tal y como os comentamos en el número anterior, se trata de compartir un libro y una película, de estreno o que merezcan un segundo repaso o reflexión, porque el tiempo pone nuevos ojos, sentimientos, y hasta corazón...la experiencia de la vida.

### LIBURUA. "LA MUERTE: UN AMANECER"

Elisabeth Kübler-Ross.

Ediciones Luciérnaga.

Liburu hau irakurri nuenean, harritu egin ninduen autoreak heriotzaren inguruan hain naturaltasun handiz hitz egiteak, testuinguru horretan modu positibo batean eragiten duen esanahi bat emanez heriotzari. Kübler-Rossek heriotza egunsentiarekin parekatzen du eta, bere esperientzia pertsonaletik abiatuta, modu duin batean prestatzen du heriotzaren uea.



### FILMA. "LOS PUENTES DE MADISON", 1995.

Zuzendaria: Clint Eastwood.

Aktoreak: Clint Eastwood, Meryl Streep.

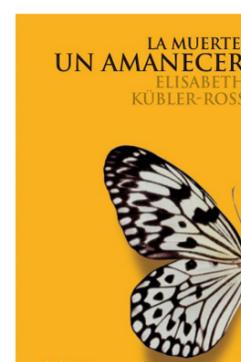
Liburu hau irakurri nuenean, harritu egin ninduen autoreak heriotzaren inguruan hain naturaltasun handiz hitz egiteak, testuinguru horretan modu positibo batean eragiten duen esanahi bat emanez heriotzari. Kübler-Rossek heriotza egunsentiarekin parekatzen du eta, bere esperientzia pertsonaletik abiatuta, modu duin batean prestatzen du heriotzaren uea.

### LIBRO. "LA MUERTE: UN AMANECER"

Elisabeth Kübler-Ross

Ediciones Luciérnaga.

Desde que leí este libro quedé sorprendida por la naturalidad de la autora al hablar de la muerte, dándole un significado que realmente influiría positivamente en el contexto que todo ello conlleva. Kübler-Ross nos acerca a la muerte asemejándola a un amanecer, y desde su experiencia personal prepara el momento de la muerte de una manera digna.



### PELÍCULA. "LOS PUENTES DE MADISON", 1995.

Director: Clint Eastwood

Reparto: Clint Eastwood, Meryl Streep

Esta película narra una breve pero intensa historia de amor entre un fotógrafo y una mujer casada atrapada en una existencia anodina con su marido e hijos. Historia que conocerán los hijos tras el fallecimiento de ella, haciéndoles replantearse sus relaciones.

Rosana Diezek eta Seve Ferruelok eginda



Por Rosana Diez y Seve Ferruelo



## ENPRESAREN BERRIAK

### KONPETENTZIAK EGIAZTATZEKO EPEA LUZATU DA

Mendeko pertsonen zaintzaileek (zentroak, egoitzak, etxez etxeko laguntzaileak eta laguntzaile pertsonalak) denbora gehiago izango dute, 2022ra arte, Mendekotasun Legea betetzeko.

Estatu mailako araudiak ezarri zuen 2018ko urtarrilaren 1etik aurrera langile horiek egiaztagiria izan beharko zutela. Hala ere, egoera konplexua zen hasieratik, eta hori gutxi balitz, arazo gehiago sortu ziren. Titulua egiaztatzeke prestakuntzarako leku gutxi eta epe laburrak. Egoera horren aurrean, berehalako konponbide bat bilatu beharra egon zen. Autonomia erkidegoak konturatu ziren ez zirela garaiz helduko.

Eusko Jaurlaritzak 8.000 zaintzailerik gutunak bidali zizkien beren esperientzia eta prestakuntza egiaztatzeke deialdirako izena eman zezaten. Epea urriaren 20a zen. Administrazioaren helburua zera zen: langile bat ere ez uztea prozesutik kanpo, jakinda 900 leku ez zirela nahikoak izango eskaerari aurre egiteko.

Urriaren bilerak egin ziren Madrilen, autonomia erkidegoetako ordezkarien eta Osasun Ministerioaren artean, denontzako akordio on bat lortzeko.

### WHATSAPP

Azken urteotan tresna berri bat erabiltzen hasi gara, Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuetan lan egiten duten pertsonen prestakuntza eskaintzaz informatzeko: WhatsApp.

Tresna horri esker, burutzen ditugun ikastaroen inguruko informazioa zabaltzea eta izen-emate prozesua azkarragoak dira.

Gainera, langileekin harreman zuzena edukitzeko aukera ematen digu eta, horrela, zalantzak azkar eta erraz argitu ditzakegu.

Gure WhatsApp zenbakia hau da: 637 068 070. Prestakuntzari buruzko informazioa jaso nahi baduzu, zenbaki hau zure kontaktuen agendan gordetzea besterik ez duzu.

### EUSKARA PLANA

Gure zerbitzuak hobetzeko eta euskaraz eskaintzeko asmoarekin, aurten Hezi eta Ikasi BIKAIN Ziurtagirira aurkeztuko da. BIKAIN Eusko Jaurlaritzak ematen duen ziurtagiri ofiziala eta publikoa da. Esparru sozioekonomikoan euskararen presentziaren, erabileraren eta hizkuntza-kudeaketaren normalizazio-maila egiaztatu eta aitortzen du. Era honetan Grupo Urgatziren euskara plana ezarri nahi dugu, gure enpresaren eremu guztietan euskararen presentzia bultzatuz eta sendotuz.

### BARAKALDOKO ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA ZERBITZUA

Barakaldoko Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzua bost urtez kudeatu ondoren, profesional horiei agur esan behar izan diegu, azken esleipenaren emaitza dela eta. Langile guztiei eskerrak eman nahi dizkiegu denbora guzti honetan egindako ahaleginagatik. Plazera izan da zuek ezagutzea eta espero dugu laster berriro elkar ikustea. Eskerrik asko.

## NOTICIAS DE EMPRESA

### SE AMPLIA EL PLAZO PARA ACREDITAR LAS COMPETENCIAS

Los/as cuidadores/as de personas dependientes (centros, residencias, auxiliares de ayuda a domicilio y asistentes personales) tendrán un margen extra, hasta el año 2.022, para cumplir con la Ley de Dependencia.

La normativa estatal establecía que a partir del 1 de enero de 2018 estos/as trabajadores/as tenían que contar con la acreditación requerida. Sin embargo, el panorama era complejo desde el principio y por si fuera poco, se añadieron más problemas. La escasez de plazas formativas ofertadas para acreditar el título y los plazos establecidos, plantearon una situación a la que hubo que buscarle una solución con urgencia. Las comunidades autónomas concluyeron que no iban a llegar a tiempo.

Desde el Gobierno Vasco se enviaron 8.000 cartas a cuidadores para que se preinscribieran en la convocatoria para acreditar su experiencia y formación, cuyo plazo límite era el 20 de octubre. El objetivo de la Administración era no dejar fuera del proceso a ningún/a trabajador/a, aún a sabiendas de que 900 plazas serían insuficientes para toda la demanda.

Durante el mes de octubre se mantuvieron reuniones en Madrid entre representantes de las comunidades autónomas y el Ministerio de Sanidad, alcanzándose un acuerdo satisfactorio.

### WHATSAPP

Durante este año hemos comenzado a utilizar una nueva herramienta para informar de la oferta formativa a las personas que trabajan en los diferentes Servicios de Ayuda a Domicilio: el WhatsApp.

Este medio permite agilizar el proceso de información e inscripción en los diferentes cursos formativos que hemos llevado a cabo.

Además, establece un contacto directo con los/as trabajadores/as, permitiendo aclarar las dudas respecto a la formación de una manera rápida y eficaz.

Nuestro número de WhatsApp es 637 068 070. Si quieres recibir la información sobre la formación solo tienes que guardar este número en tu agenda de contactos.

### PLAN DE EUSKERA

Con la intención de mejorar nuestro servicio y para poder ofrecerlo también en euskera, desde HEZI ETA IKASI este año nos hemos presentado al Certificado BIKAIN. BIKAIN es un certificado oficial y público otorgado por el Gobierno Vasco, que acredita un nivel determinado de normalización en la presencia, uso y gestión del euskera por parte de una entidad. De esta forma queremos seguir implantando el plan de euskera dentro del Grupo Urgatzi, impulsando y afianzando la presencia del euskera en todos los ámbitos de nuestra empresa.

### SAD BARAKALDO

Tras cinco años gestionando el Servicio de Ayuda a Domicilio de Barakaldo, nos despedimos de estos/as profesionales que dejan nuestra empresa debido al resultado de la última adjudicación. Queremos agradecer a todo el personal su dedicación durante todo este tiempo. Ha sido un auténtico placer y esperamos volver a vernos muy pronto. Muchas gracias.

## AZENARIO-TARTA

Errezeta erraz eta arin honi esker, postre goxo-goxo bat prestatuko duzue.

Anima zaitzte!

### Osagaiak:

- 16 sobatu txiki
- Kilo bat azenario
- Azukrea
- Koñaka edo brandya
- Koko birrindua

### Nola prestatu

1. Zuritu azenarioak eta egosi 3 koilarakada azukrerekin, purea lortu arte.
2. Prestatu almibarra litro erdi ur, 3 koilarakada azukre eta koñak edo brandy apur bat nahasiz.
3. Estali laberako paperaz erabiliko duzun molde.
4. Busti sobatuak almibarrean eta jarri moldean (sobatuen goiko partea behera begira kokatuz), geruza bat osatu arte.
5. Zabaldu gainean azenario-purez osatutako geruza bat, eta jarraian, beste sobatu-geruza bat.
6. Eman buelta moldeari aurkezpen-erretifiluan, kendu laberako papera eta zabaldu pure-geruza bat tartaren gainean eta inguruan. Azkenik, gehitu koko birrindua alde guztietatik tarta apaintzeko.
7. Gorde hozkailuan eta... on egin!



Rosana Diezek eginda



## TARTA DE ZANAHORIA

Con esta receta sencilla y rápida, tendrás un postre riquísimo con el que seguro que triunfáis.

¡Animaos!

### Ingredientes:

- 16 sobaos pequeños
- 1 Kg de zanahorias
- Azúcar
- Coñac o brandy
- Coco rallado

### Preparación

1. Pelar las zanahorias y cocerlas con 3 cucharadas de azúcar, formar un puré.
2. Preparar un almibar con 1/2 litro de agua, 3 cucharadas de azúcar y un chorrito de coñac o brandy.
3. Poner en el molde que vayamos a utilizar papel de horno.
4. Mojar los sobaos en el almibar y colocarlos en el molde con la parte de arriba hacia abajo, formar una capa con los sobaos.
5. Poner encima una capa del puré de zanahoria y después otra capa de sobaos.
6. Darle la vuelta al molde sobre la bandeja de presentación, retirar el papel de horno y poner una capa de puré de zanahoria encima y alrededor de la tarta; terminaremos adornando con el coco rallado por toda ella.
7. Enfriar en la nevera y ¡a disfrutar!



Por Rosana Diez

