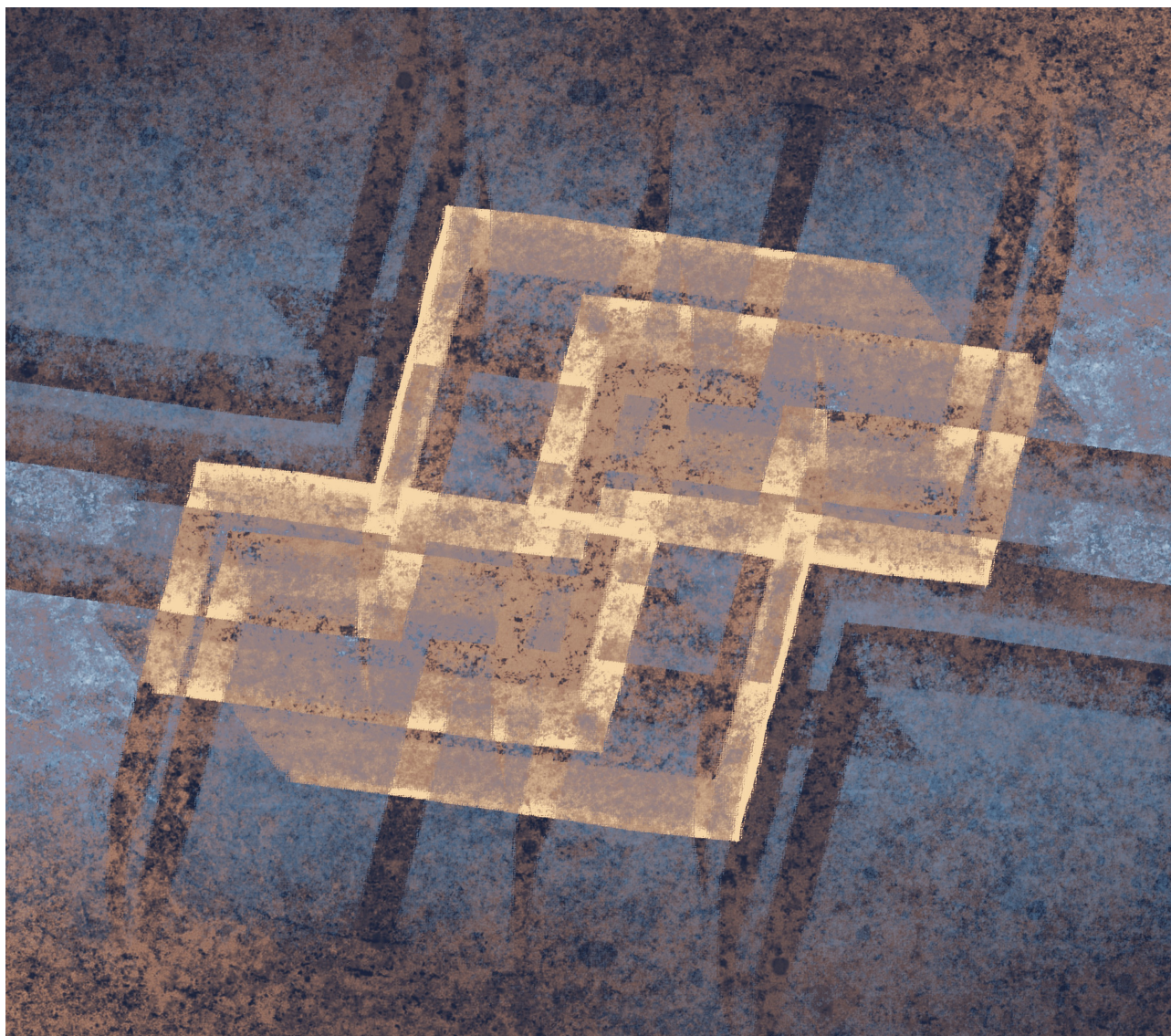




<http://www.sxc.hu/photo/1389260>

### **III. UNITATE TEMATIKOA:**

## **Gizakion Beharrak eta Erizaintzako zainketetarako aplikazioa**

M<sup>a</sup> Isabel Elorza Puyadena  
Erizaintzaren Oinarri Teorikoak. OCW

Euskal Herriko Unibertsitatea/Universidad del País Vasco (UPV/EHU).  
Erizaintza Unibertsitate Eskola. Erizaintza II Saila. Donostia  
2012ko azaroa

# Aurkibidea

## III. UNITATE TEMATIKOA:

**Gizakion Beharrak eta Erizaintzako zainketetarako aplikazioa. . . . .1**

**1. Beharraren kontzeptua . . . . .1**

**2. Gizakien beharren ezagutza teorikoa . . . . .3**

**3. Virginia Hendersonek proposatutako 14 beharren garapena . . . . .5**

1. Arnasa hartzeko beharra
2. Jan eta edateko beharra
3. Iraizteko beharra
4. Mugitzeko eta ezarrera egokia mantentzeko beharra
5. Lo eta atsedeen hartzeko beharra
6. Janzteko eta eranzteko beharra
7. Gorputzaren tenperatura egokia mantentzeko beharra
8. Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala mantentzeko beharra
9. Arriskuak galarazteko beharra
10. Komunikatzeko beharra
11. Sinesmen eta baloreekin adostasuna izateko beharra
12. Okupazioren bidez norberaren burutzapena lortzeko beharra
13. Dibertitzearen beharra
14. Ikasteko beharra

## **4. Bibliografia**

### III. UNITATE TEMATIKOA:

## Gizakion Beharrak eta Erizaintzako zainketetarako aplikazioa

### 1. Beharraren kontzeptua

Garai batean oinarrizko beharrak bi multzo handitan sartzen ziren: Fisiologikoak eta Psikologikoak. Beste sailkapen batzuek ere egon ziren kanpo edo barruko beharrak, berehala asetzeko edo epe luze batean ase beharrekoak, kontzienteak eta inkontzienteak..., hau da, beharrak asetzea erizainaren eginkizun bat bada zein behar ase behar diren jakin behar du.

Erizainek argi dute erabaki autonomoak hartzeko ezin dela senez bakarrik egin, eta zainketa egokiak eman ahal izateko erizainak ezagutza garbiak eta zehatzak, jarrerak eta trebetasunak derrigorrezkoak ditu. Horretarako, orain arte ikusi dugu erizaintzaren ereduak, erizainaren lan independentea bideratzeko baliagarriak dira, hau da, erizainak autonomia, kontrola eta erantzukizuna duen ekintzen gida behar dute.

Gida horietako bat Hendersonek proposatutako 14 beharraren gida da. Hendersonentzat, beharra lortu behar den zer edo zer da eta era horretan erabiltzen du ereduak. Bakoitzak lortu nahi duen beharra, bakoitzaren barru indarra eta energia erabiliz era bakarrean aseko du.

Hendersonek aipatzen ez badu ere, ideia hau Abraham Maslowren motibazio teoriatik aterata dago. Maslowek Motibazioaren teoria piramide baten bidez adierazi zuen:

### Motibazioaren teoria



A. Maslowek zion Oinarrizko Beharrak berdinak zirela gizaki guztientzat baina kultura bakoitzean beharrak era batetara betetzen direla; era berean kultura baten barnean egonda ere, bakoitzak era bakarra eta berezia du beharrak asetzeko

Zein diren jakitea, ez da beti lan erraza gizakiaren ezaugarriek eta esperientzia desberdinek eragina dutelako. Hala ere, Maslowren lanak sustrai teoriko bat ematen dute Gizakien Oinarrizko Beharrak ezagutarazteko eta nola asetu jakiteko.

Maslowek Gizakien Oinarrizko Beharrak hierarkizazio bat ezarriz sailkatu zituen (Maslow 1991: 21-49):

**Derrigorrezko beharrak:** Hauek ez ba dira asetzen pertsonak ezingo dituzte osagai egokirik lortu pertsonalitate osasuntsu bat garatzeko

- a) *Behar fisiologikoak*: Lehenak dira eta oinarrizkoak dira bizitza aurrera ateratzeko. Hauen artean: Ur beharra, janaria, haizea, hondakinak kanporatzea, atsedena eta loa, hotz-beroaren mantendua, minik ez izatea.... Hauetako behar batzuek ez ba ditugu betetzen bizitza arriskuan jarriko genuke.
- b) *Seguritatea eta babesaren beharra*: (Psikologikoaren artean 1.). Behar fisiologikoak bete ahala hauek inposatzen dira. Hauen artean: babesean egoteko beharra eta arriskuetatik salbu gelditzeko beharra, aterpea lortzea, eguraldien eta beste arriskuaren aurrean babesa lortzea. Gainera ziurtatu daiteke, pertsonak askoz ere seguruagoak sentitzen garela toki ezagunetan eta konfiantza arteko pertsonekin edo ezagunen artean. Mehatxatuta sentitzen gara leku arraro edo aldaketen aurrean edo pertsona eta gauza ez ezagun artean. Maslowren ustez zeremonia erlijiosoak, superstizio eta tradizioak oinarrizko behar hau bete ahal burutzen dira.
- c) *Maitasun eta jabetasun beharrak*: hirugarren mailako behar hauek gizakia gizartean bizi delako sortzen dira. Maitasuna eta jabetasun beharrak sendi, lagun, auzokide, edo beste afiliazio batzuetan elizan, lanean....besteen estimazio beharra dira.
- d) *Autoestima*: autoestima indarra, konpetentzia, libertatea, nahikotasuna lortzea izango dira. Normalki behar hauek "ego"ren beharrak direla esan genezake. Maslowek dioenez hiri despertsonalizatueta bizitzerakoan, 3 eta 4 mailako beharrak ez dira hain erraz betetzen, eta pertsonak beraien buruekin ez daude konforme eta horregatik ematen dira hainbat eta hainbat frustrazio.
- e) *Autoburutzapena*: Bakoitzaren potentzialekara iristea izango litzateke. Beraz bizian nahi izan duen guztia lortzea. Maslowek maila honetan norberaren ezaguera eta estetikoak diren beharrak ere sartzen ditu.

Guzti honekin, esan dezakegu **beharra** ez da falta zaigun zerbait, baizik eta betebeharra, lortu nahi dugun zer edo zer; osasunari dagokionez, normaltasun muga batzuetan mugi ahal izateko.

Gainera, esan dezakegu, betebehar horiek behetik gora betetzen joan behar direla honako printzipio batzuek jarraituz :

1. Gizakien oinarrizko beharrak estruktura piramidala dute, beraz, beheko beharra (fisiologiakoak) bigarren mailakoak baino jende gehiagok betetzen ditu eta horrela mailaz-maila.
2. Ezin dira goiko beharrak bete behekoak betetzen ez ba dir
3. Maila bateko beharrak beteta daudenean goiko mailakoak behartzen dira

Baina maila bakoitza ez da estatikoa, aldakorra baizik. Honekin azaldu nahi dena da zera da: maila batean gaudenean ez garela derrigorrez beti goraka joango baizik eta gora-behera asko egon daitezkeela pertsona bakoitzaren bizitzan zehar.

Beraz, erizainak zainketen plangintza burutzerakoan eta lana ekiterakoan, pertsonaren bakoiztasuna kontutan hartuko du eta bakoitzaren bizi proiektuak errespetatuz egingo ditu.

## 2. Gizakien beharren ezagutza teorikoa

Garrantzitsua da. Gizakien oinarrizko beharrak ulertzea eta bakoiztasunari dagokion garrantzia ematea. Horretarako lagungarria suertatu daiteke Montesinos-ek<sup>1</sup> gai honen buruz, postulazio bidez egin zuen analisia:

1. Pertsona bakoitzak beste gizakien antza du: (Denek dituzte Oinarrizko Behar berberak).
2. Pertsona bakoitzak pertsona batzuen antza du (ospitalizatuta dauden gaixoak).
3. Gizaki bakoitza bakarra da (1.eta 2. puntuetan esandako esanda ere).

Bakoitzasun honetan oinarrituta emango dira oinarrizko zainketak, oinarrizko beharrak aztertu ondoren gogoeta sakon baten ondoren etorriko direnak. Bezero bakoitzarentzat moldatuta egongo dira bakoitzak dituen helburuen arabera. Horregatik oinarrizko beharrak ezin dituenean pertsona bakoitzak bere kasa ase, erizainaren funtzioa izango da horretan laguntzea edo ordezkatzeta (Hendersonen eredua jarraituz gero) oinarrizko zainketen bidez.

Beraz, oinarrizko zainketak erizain lanaren muina izango dira. Ideia hau oinarritzat hartuta, unitate honetan, beharrak banan banan aztertzen joango gara beti ere jakinez pertsonaren bakoiztasuna eta osotasuna kontutan izan beharko direla. Behar bakoitza orokortu ezin denez, era eskematikoan azalduko direla jakinez, Ematen den informazioa beti ere mugatua dela eta ikasle/erizain bakoitzak nahi bezain beste zabaldu daitekeela egoera desberdinetara moldatuz.

---

1 1998ean Gasteizen Francisco Montesinosi entzundakoa: "Encuentros de Enfermería".

### 3. Virginia Hendersonek proposatutako 14 beharren garapena

Gure inguruan gehien erabiltzen gida edo eredua, Virginia Hendersonen eredua da eta berak proposatutako 14 beharrak erizaintzako balorazioaren oinarri gisa hartzen dira. Beharrak honakoak dira:

1. Arnasa hartzeko beharra
2. Jan eta edateko beharra
3. Iraizteko beharra
4. Mugitzeko eta ezarrera egokia mantentzeko beharra
5. Lo eta atsedeen hartzeko beharra
6. Janzteko eta eranzteko beharra
7. Gorputzaren tenperatura egokia mantentzeko beharra
8. Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala mantentzeko beharra
9. Arriskuak galarazteko beharra
10. Komunikatzeko beharra
11. Sinesmen eta baloreekin adostasuna izateko beharra
12. Okupazioaren bidez norberaren burutzapena lortzeko beharra
13. Dibertitzearen beharra
14. Ikasteko beharra

Gaia landu ahal izateko behar guztietan eskema bera jarraitu da:

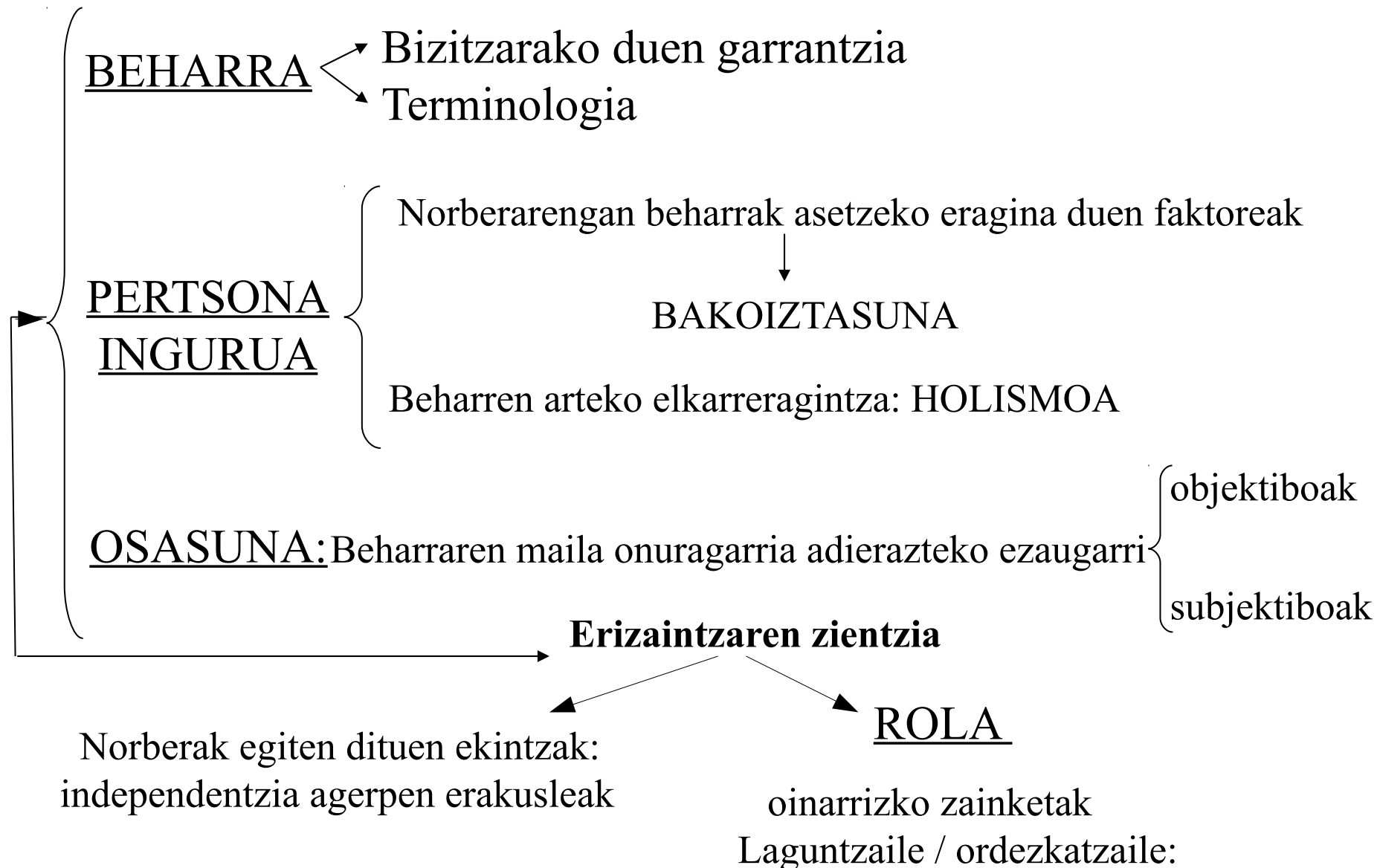
1. Beharra izendatu eta honen definizio xume bat azaltzen da beti ere jakinez, beste irakasgai biologikoak, psikologikoak eta soziologikoak osatuko dutela informazioa eta ikasleak hau uztartzen jakin behar duela.
2. Pertsona bere inguruan aztertuko da:
  - Pertsonaren ezaugarri zehatzak jakitea komeni da, hau da, bakoiztasuna. Horretarako pertsonak dituen faktore biologikoak, psikologikoak, soziologikoak, kulturalak eta espiritualak aztertuko dira.

- Pertsonaren kontzeptu holistikoa ere kontuan izango da behar guztiak elkar- eragintzan daudelako eta behar baten aldaketak besteengan ere eragina duelako.
3. Lortutako emaitzak, erizainak osasunari buruz dituen ezagutza zehatzekin konparatuko ditu erreferentzi puntuen bidez.
  4. Erizainak bezeroarengandik lortutako datuak eta dituen erreferentzi puntuak erkatuz erabakiko du pertsonak dituen:
    - Independentzia agerpenak, hau da, ze ekintza egiten dituen era egokian bere kasa oinarrizko beharra ase ahal izateko.
    - Dependentsia agerpenak, hau da ze ekintza ez dituen egiten era egokian bere kasa oinarrizko beharra ase ahal izateko. Virginia Hendersonen eredua jarraituz, dependentsia agerpenen zailtasun iturburuak, pertsonak ez duelako indarrik, ez duelako borondaterik edo ez duelako jakinduriarik izango dira.
  3. Dependentsia agerpenak kontuan izanez erizainak pertsona bakoitzari behar dituen oinarrizko zainketak emango dizkio, beti ere kontuan izanez edozein zainketak bi arlo nagusi dituela: alde batetik arlo teknikoa eta beste batetik arlo interpertsonala.

Unitate honen muina eta informazio bibliografikoa behar bakoitzean banan-banan ez da azalduko gehiena Riopelle, Grondin eta Phaneuf erizainak idatzitako *“Cuidados de enfermería. Un proceso centrado en las necesidades de la persona”* liburutik aterata dagoelako eta bibliografian osotasunez izendatuko delako.

Beharrak landu aurretik, beharrak garatzeko proposatzen den eskema hurrengoa da:

# BEHARREN LANAK GARATZEKO ESTRUKTURA



# 1. Beharra

## Arnasa hartu

# ARNASA HARTZEKO BEHARRA

Gizaki biziaren derrigorrezkoa beharra.

Bizitza zelularrarentzako derrigorrezkoa den oxigenoa hartzea eta zelulen konbustioak sortutako gas karbonikoa iratztea

# Arnasa hartu

(Fisiologikoki)

**Bi zatitako prozesua:**

Arnasa hartu

(Oxigenoa xurgatu  
atmosferatik)

Arnasa bota

(Oxigenoa bota  
atmosferara)

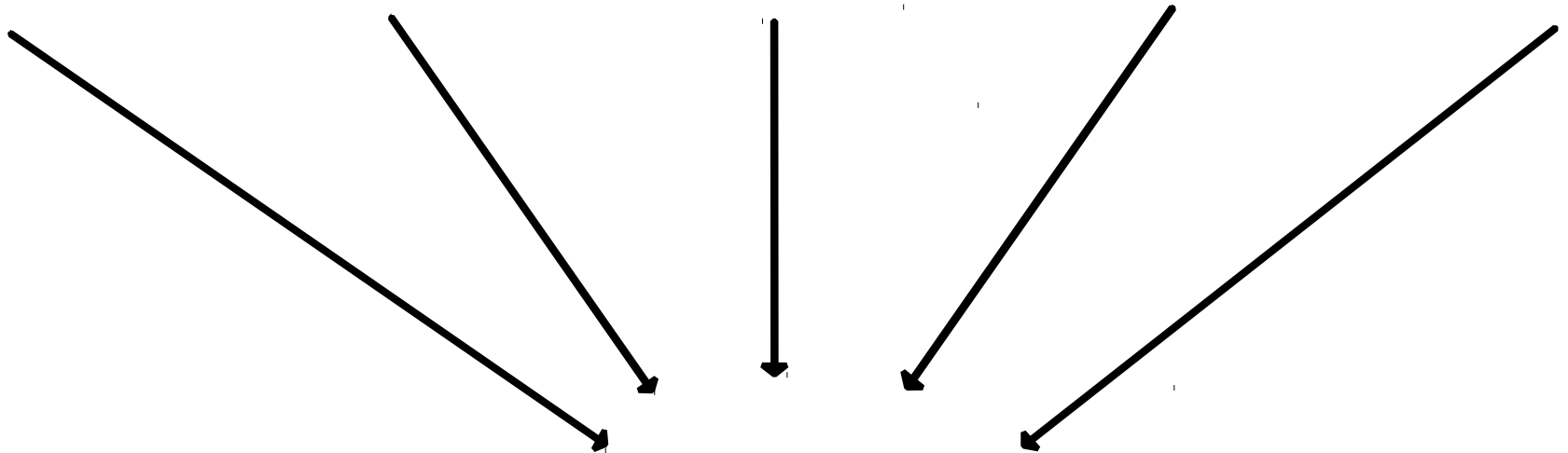
Arnas sistema

Sistema Kardio-baskularra

# FAKTOREAK

(Bakoiztasuna)

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak



Arnasa hartzeko  
beharra



# Beharra era holistikoan ulertuta



# **Arnasketaren behaketa egiteko erreferentzi puntuak**

**Arnasa libre sudurretik**

**Arnasketa erritmoa erregularra**

**Arnasketaren maiztasuna:**

- **Jaioberria: 35-70 minutuko**
- **2 urte: 25-35 “**
- **12 urte: 15-25 “**
- **Heldua: 14-20 “**
- **Edadetua: 14-20 “**

**Arnasketaren zabaltasuna:**

**Gainazalekoa. Sahietsetakoa**  
**(emakumezkoak)**

**Sakona. Diafragmatikoa**  
**(gizonezkoak)**

**Arnasketa ixila**

**Azalaren eta mukosen kolore arrosa**

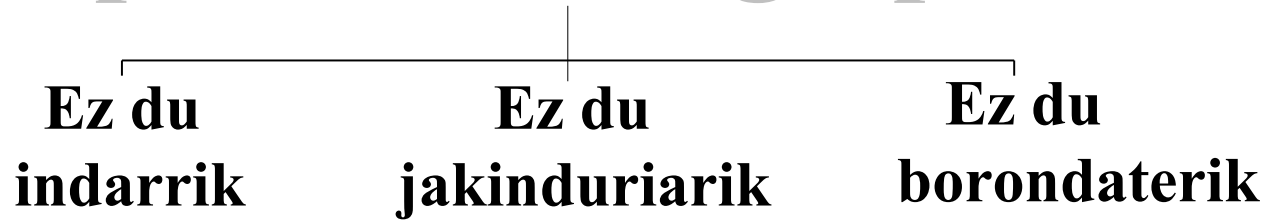
**Eztula; Mukiak: eskasak**

# Arnasa hartu

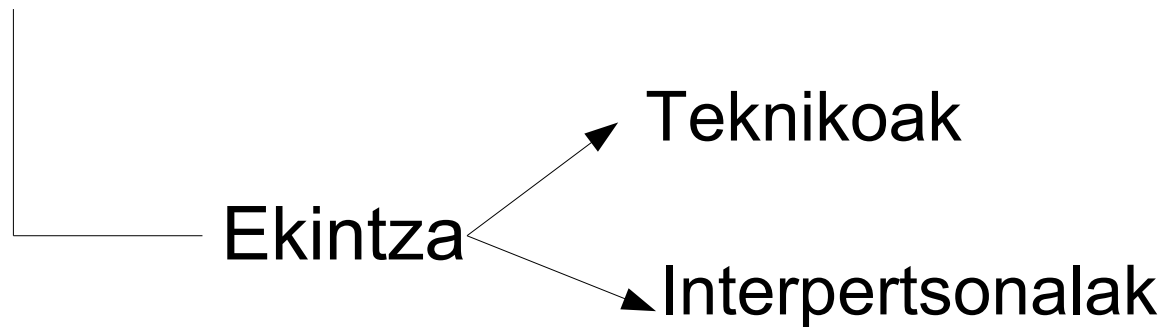
Ekintzak:  
Independentzia  
agerpenak

- ☺ **Arnas bidea libre mantendu**  
(Mukiak garbitzeko gai da)
- ☺ **Ingurua aireztatu: Osasuntsua**  
(Kutsadura, tabakoa)
- ☺ **Inguruko hezetasun egokia**
- ☺ **Bakoitzaren hidratazio neurriak**  
(Mukosa hezeak)
- ☺ **Ezarrera egokia**
- ☺ **Arnasketa ariketak**

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# ARNASA HARTU: OINARRIZKO ZAINKETAK

## Helburuak

Arnasketa librea  
sudurretik

Inguruko haizea  
humidifikatu

## Ekintzak

- ✧ Sudurra garbitu  
Mukizapiak: Sarri aldatu  
Leku egokietan bota  
Mukiak lehorrak badira → Hezetu  
Sudurra garbitu: Mukiak kendu
- ✧ Hidratazioa:  
Sudurreko mukosak eta aho hezeak mantendu  
Ahoa sarri busti eta ezpainak lubrifikatu  
Isurki nahikoa ziurtatu
- ✧ Geletan ontziak urekin humidifikatu
- ✧ Humidifikatzaileen erabilera
- ✧ Leihoak eta ateak sarri ireki.
- ✧ Inguru osasuntsua sustatu (kerik gabe, kutsadurarik gabe)

# ARNASA HARTU: OINARRIZKO ZAINKETAK

## Helburuak

## Ekintzak

Arnasketa kapazitatea  
handitu

- ✧ Ezarrera heziketa  
Ezarrera egokia mantendu  
Erdi eserita
- ✧ Arnasketa ariketak:  
Arnasketa mekanikoa era egokian erabili  
Inspirazioa eta espirazioa  
Eztula eta karkaxak

Antsietatea gutxitu

- ✧ Ariketa egokien bidez

Parametroak lortu

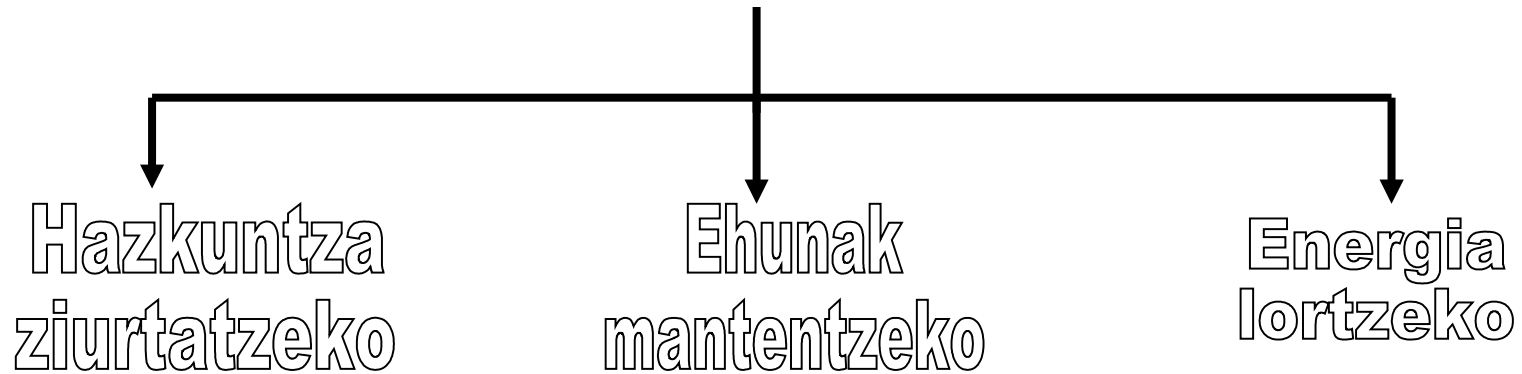
- ✧ Presio arteriala era egokian hartu
- ✧ Behatu: Arnasketaren zabaltasuna eta erritmoa  
Arnasketaren zaratak
- ✧ Azala, mukosak eta atzazalak behatu

## 2. Beharra

Jan  
eta  
edan

# Jan eta edan

Edozein organismoak  
kalitatete oneko eta kantitate egokian  
elikagaiak irensteko beharra



# Jan eta edan

## Terminologia

**Elikagaia**

**Metabolismoa**

**Mantenugaia**

**Jangura**

**Hidratzaioa**

**Nutrizioa**

**Elikadura**

**Deshidratazioa**

**Dieta**

**Dieta orekatua**

Irentsi → Digeritu

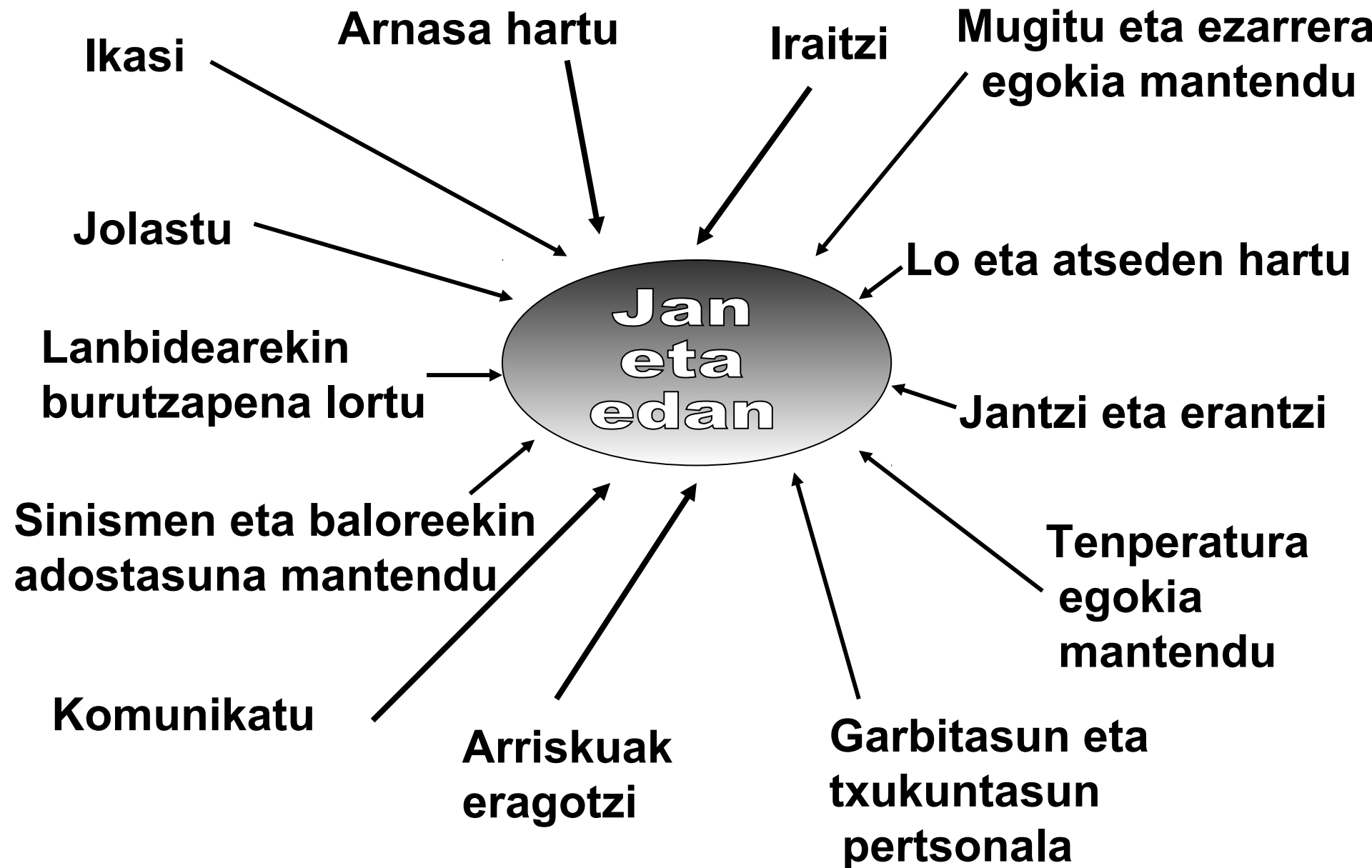
**Jan eta edan:  
Prozesu fisiologikoa**

Iraitzi ← Zurgatu

# FAKTOREAK (Bakoiztasuna)



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Jan eta edan

Ekintzak:  
Independentzia  
agerpenak

## Ahoaren autozainketa

- Garbitasuna
- Ahoaren egoerara moldatu janariak

## Janari ohiturak

- Dieta orekatua: Talde guztietakoak
- Ordu erregularrak Prestatzerakoan
- Garbitasuna janariak Gordetzerakoan  
Aurkezterakoan
- Denbora egokia (30-45 minutu)

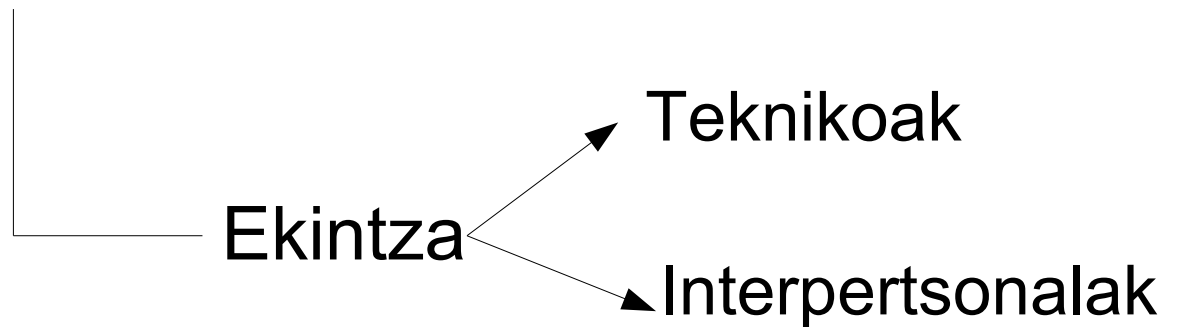
## Pisua eta neurria kontrolatu

## Hidratazioa

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# JAN ETA EDAN: Oinarrizko zainketak

## Helburuak

## Ekintzak

## Garbitasun ohitura egokiak bultzatu

- **Ahoaren egoera egokia mantendu:**  
hortzak, haginak, protesiak, ohiak,  
mingaina, ezpainak
- **Aldiz-aldi dentistarengana joan.**
- **Janaria ahoaren egoerara moldatu**
- **Ahoko garbitasuna:** - Eskuilatu  
- Irakuzi: antiseptikoa  
- Hidratatu
- **Ezarrera egokia: Eserita.**
- **Janari ohitura egokiak**
  - ✓ Dieta orekatua: Era guztietako janariak
  - ✓ Ordutegi erregularra
  - ✓ Garbitasuna:  
manipulazioan, prestaketan, gordeketan eta  
janarien presentazioa egiterakoan.
  - ✓ Denbora 30-45 minutu: Murtxikatze egokia
  - ✓ Esku garbiketa

# JAN ETA EDAN: Oinarrizko zainketak

Helburuak

Ekintzak

**Elikadura  
orekatua  
erdietsi**

- **Janarien kategoriak eta elikadura orekatua zein den ezagutu**
- **Gusturen arabera menu egokiak egiten lagundu**
- **Nahiko isurki** (gasik gabekoa) **irentsi**  
(Litro t´erdi egunero)  
(Ura, esnea, fruta naturalen zukuak)
- **Janariak tenperatura egokian hartu**
- **Apetitua sustatu** (Informazioa egokia, otorduak konpainian...)

**Parametroak  
lortu**

- **Aldiz-aldi pisua behatu**

# 3. Beharra

Iraitzi

# Iraitzi

**Metabolismoaren ondoren**

**sortzen diren alferrikako**

**hondakinen kanporaketa**

# Iraitzi

Gernua      →      Mikzioa

Gorozkiak      →      Defekazioa

Izerdia      →      Transpirazioa

Lurrina      →      Espirazioa

Odola      →      Hilekoa

# Iraitzi

## Terminologia

Balantze  
hidrikoa

Izerdia

Defekazioa

Diuresia

Gorozkiak

Mikzioa

Gernua

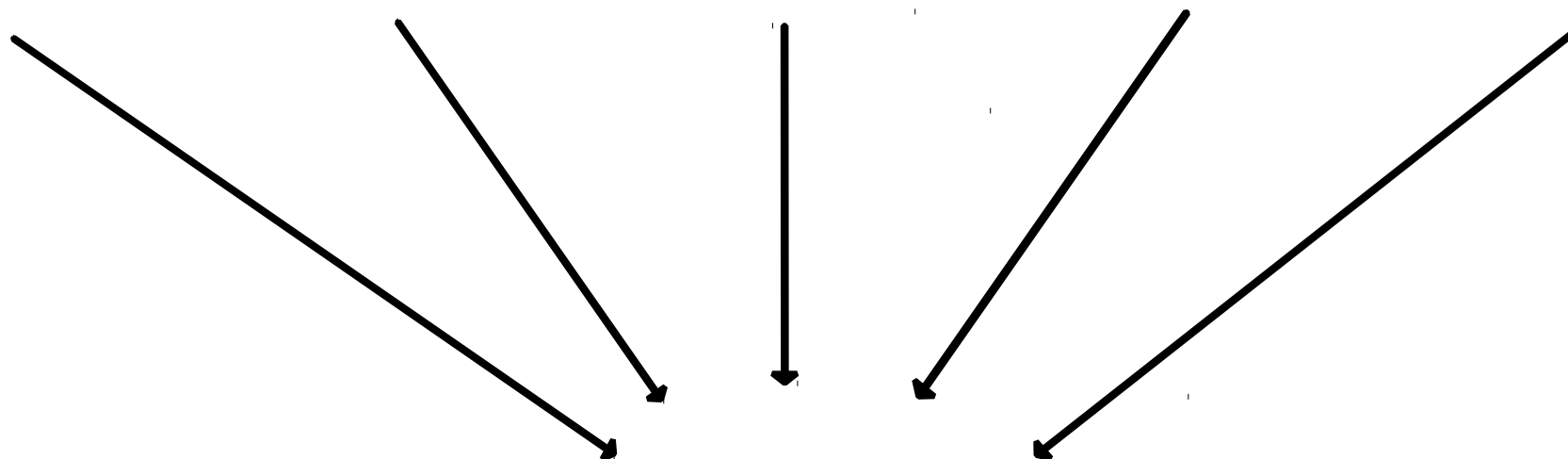
Urokultiboa

Koprokultiboa

# FAKTOREAK

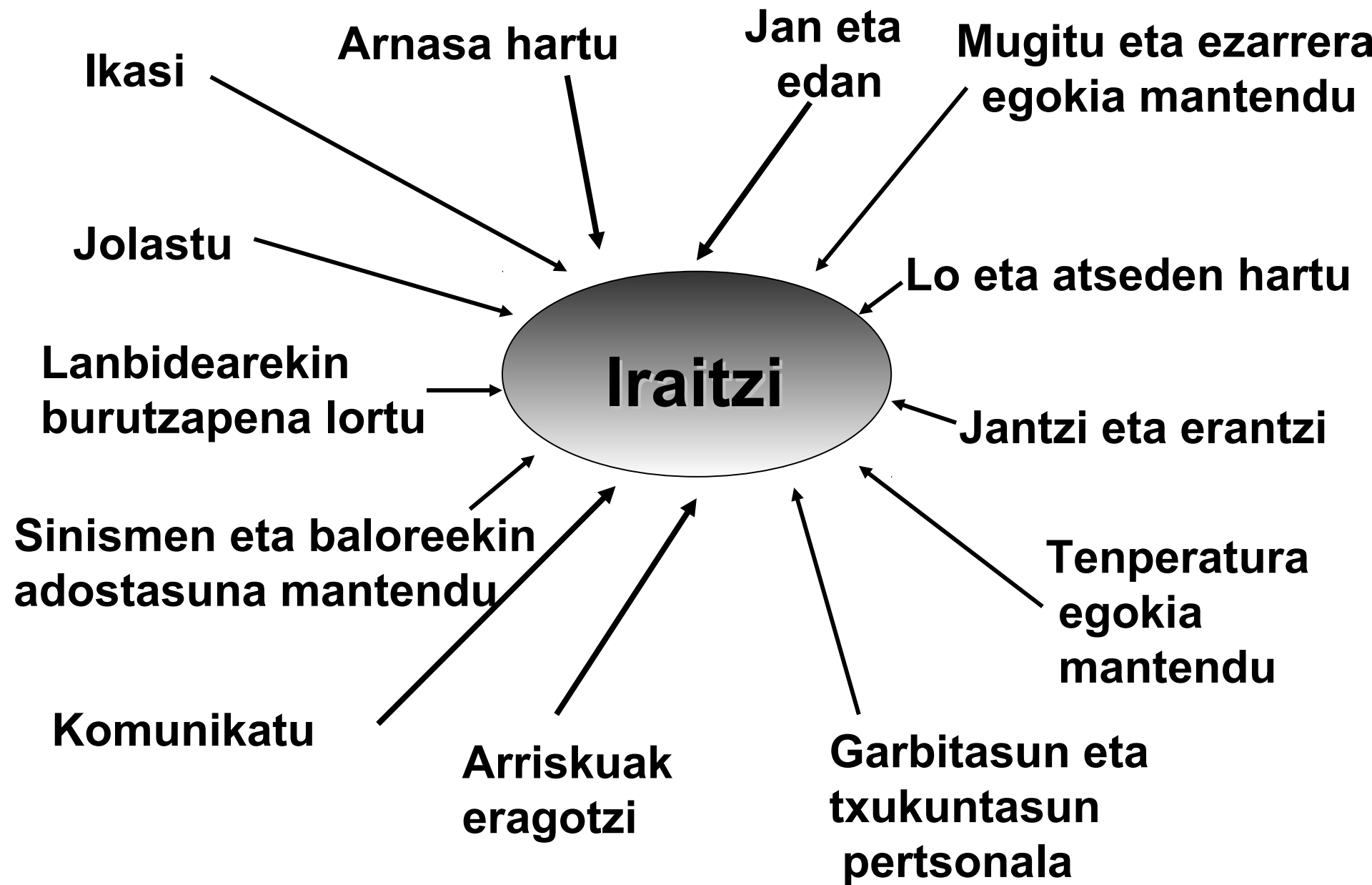
(Bakoiztasuna)

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak



Iraizteko beharra

# Beharra era holistikoan ulertuta



# Iraizketa beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## GERNUA

- Kolore horixka, gardena, usai eskasa
- PH: 4,5 - 7,5 (ligeramente ácido)
- Dentsitatea: 1010 – 1025
- Kantitatea eta Maiztasuna:

**Jaioberria:** 30-300; sarri

**Haurra:** 500-1200 ml/egunean; 4/5 aldiz egunean

**Heldua:** 1200-1400 ml/egunean; 5/6 aldiz egunean

**Zaharra:** 1200-1400 ml/egunean. 6/8 aldiz egunean

- Kolorea:

**Jaioberritan:** Horixka (mekonio)

**Haur, heldu, zahar:** Marroia

**Usaina:** Desberdina pertsona batzuetatik besteetara

**Kontzistentzia:** Gogorra edo biguna

- Maiztasuna:

**Haur Txikia:** Behin edo bitan egunean

**Haurra, Heldua, Zaharra:** Behin edo bi egunez behin

## IZERDIA

- Kantitate eta usain aldakorra

# Iraizketa beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

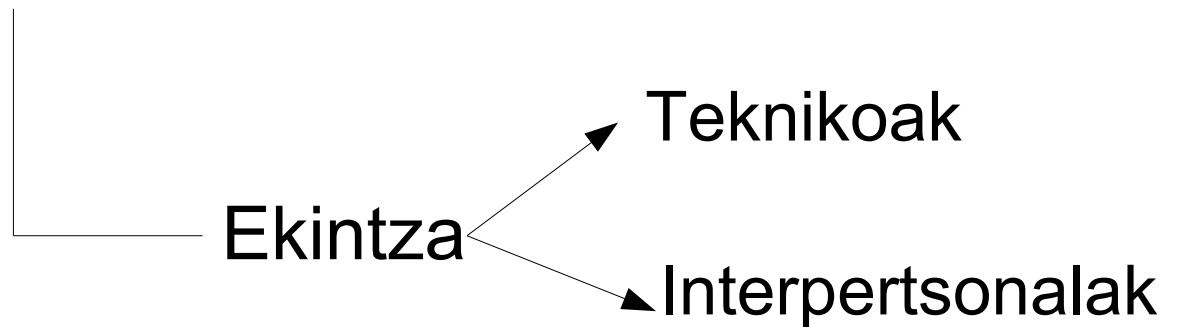
## **Ekintzak: Independentzia agerpenak**

- Dieta egokia irentsi zuntzen aberats diren elikagaiak uztartuz
- Likidoak kantitate egokian edan
- Ariketa fisikoa ekin
- Defekazio ohiturak ezarri
- Puxika edo heste betearen sentzazioari erantzun
- Sabeleko muskuluak era egokian erabili
- Garbitasun ohiturak:
  - Azala eta genitalak era egokian garbitu
  - Eskuak garbitu
  - Komunak garbi

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# Iraitzi: Oinarrizko zainketak

## Helburuak

## Ekintzak

Gernu kanporaketa  
erraztu

Nahiko isurki irentsi

Gernua sustatu:

- Iturriak zabalduz

- Eskuak busti

- Ezarrera egokia

(Zutik: gizonezkoek; eserita: emakumezkoek)

- Esfinter ariketak (uzkurtu, erlajatu...)

- Intimitatea babestu (bionboak, bainu gelak...)

- Puxika betearen sentrazioari erantzuna eman

Gorotz kanporaketa  
erraztu

• Zuntzen aberatsak diren elikagaiak irentsi

• Gorotz kanporaketa ohiturak mantendu edo ezarri

• Heste betearen sentrazioari erantzuna eman

• Ariketa fisikoak egin

• Sabel ariketak landu: giherren erabilera egokia

• Intimitatea babestu (bionboak, bainu gelak...)

# Iraitzi:

# Oinarrizko zainketak

## Helburuak

## Ekintzak

### Garbitasun ohiturak

- Genitalak garbitu eta lehortu aurrekaldetik atzekalderantz (meatotik uzkirantz)
- Paper leuna erabili
- Uzki ingurua ondo garbitu eta lehortu
- Krema babesgarriak erabili
- Eskuak garbitu

### Parametroak lortu

- Gorotzak behatu  
(odola edo mukia, maiztasuna, kolorea, usaina)
- Koprokultiborako laginak hartu (behar bada)
- Gernua behatu: Usaina, kolorea, kantitatea,
- Urokultiborako laginak hartu
- Balantze hidrikoa

## 4. Beharra:

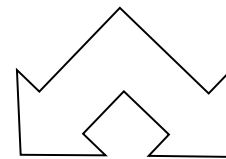
Mugitu eta ezarrera egokia  
mantendu

**Mugitu eta ezarrera  
egokia mantendu**

Gorputzaren mugimendu eta  
koordinazioa estimulu eta  
esfortzuen aurrean  
oreka mantendu ahal izateko



**GORPUTZAREN MEKANIKA  
ERAGINKORRA**



Norbera  
mugitzeko

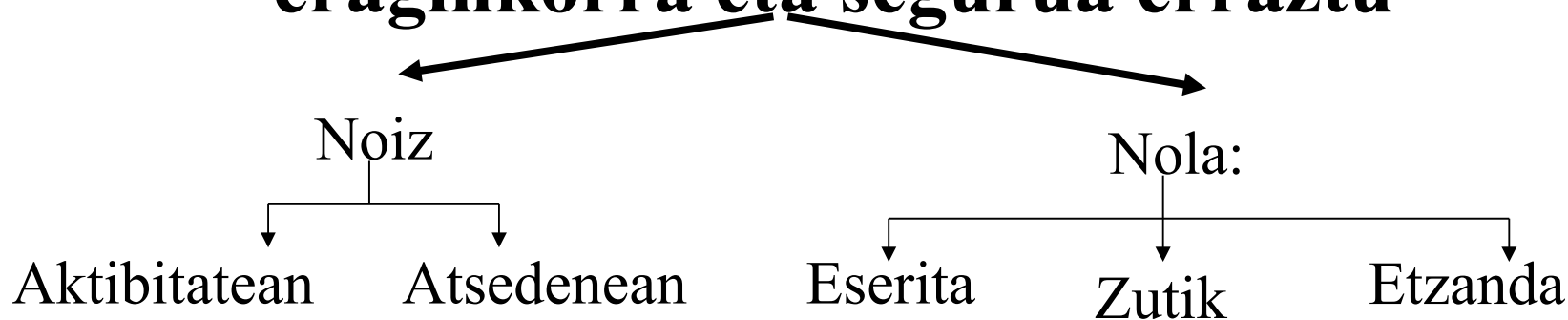
Gauzak  
mugitzeko

# Mugitu eta ezarrera egokia mantendu

## GORPUTZAREN MEKANIKA ERAGINKORRA

Helburu nagusia

**Gorputzaren muskulu egokiaren erabilera  
eraginkorra eta segurua erraztu**

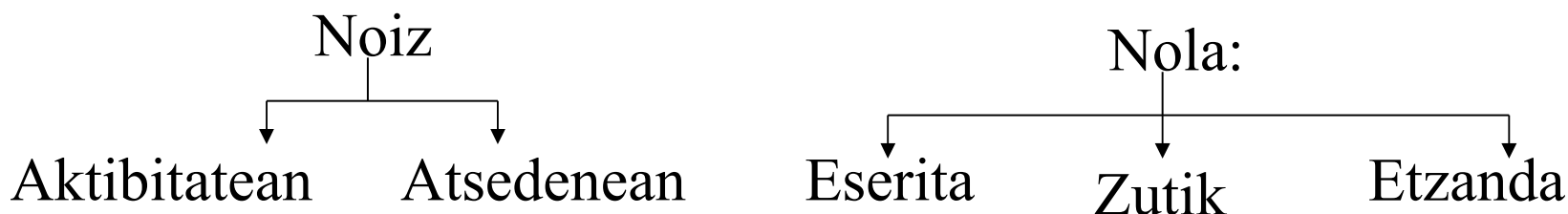


Mugitu eta ezarrera  
egokia mantendu

## GORPUTZAREN MEKANIKA ERAGINKORRA

Helburu nagusia

**Gorputzaren muskulu egokiaren erabilera  
eraginkorra eta segurua erraztu**



**Lerrokadura**

(ezarrera)

**Oreka**

(lerrokadura  
egokiaren emaitza)

Oinarrizko elementuak

**Gorputzaren mugimendu koordinatua**

**Mugitu eta ezarrera  
egokia mantendu**

Helburuak:

Ingurua arakatu

Mugimendu erritmikoarekin  
gozatu

Energia emozionala bideratu

Ongizatea sustatu

Pertsona eta gauzak garraiatu

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS  
APARATUAN**

**DIGESTIO  
APARATUAN**

**ZIRKULAZIO  
APARATUAN**

**GERNU  
APARATUAN**

**HEZURDURAN**

**AZALEAN**

**NERVIO  
SISTEMAN**

# IRUGITZENDUAREN ONURAK

## **ARNAS APARATUAN**

- 
- Zabaltasun torazikoa erraztu
  - Aireztapena handitu
  - Jariakin estasia galarazi
  - Arnas infekzioei aurre hartu

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

## **ARNAS APARATUAN**

## **ZIRKULAZIO APARATUAN**

- Odolen itzuleran lagundu
- Tronbo eraketa galarazi
- Bihotz mugimenduak erraztu

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS APARATUAN**

**ZIRKULAZIO APARATUAN**

**DIGESTIO APARATUAN**

- Jangura estimulatu
- Digestioan eta iraizbeketan lagungarri

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS APARATUAN**

**ZIRKULAZIO APARATUAN**

**DIGESTIO APARATUAN**

**GERNU APARATUAN**

└→ Harri eraketa saihesten du

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS APARATUAN**

**ZIRKULAZIO APARATUAN**

**DIGESTIO APARATUAN**

**GERNU APARATUAN**

**AZALEAN**

└→ Zaurik galarazi

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS APARATUAN**

**ZIRKULAZIO APARATUAN**

**DIGESTIO APARATUAN**

**GERNU APARATUAN**

**AZALA**

## **NERVIO SISTEMAN**

**Koordinazioa**

**Oreka**

**Erlajazioa**

**Errendimendu piskikoa**

**→ Hobekuntza**

# **MUGIMENDUAREN ONURAK**

**ARNAS APARATUAN**

**ZIRKULAZIO APARATUAN**

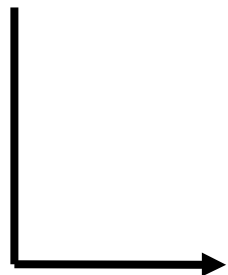
**DIGESTIO APARATUAN**

**GERNU APARATUAN**

**AZALEAN**

**NERVIO SISTEMAN**

**HEZURDURAN**



**Deskalzifikazioa galarazi**

# Terminologia

Ariketak

Fisikoak

Aktiboak laguntzarekin

Aktiboak

Pasiboak

Tonu muskularra

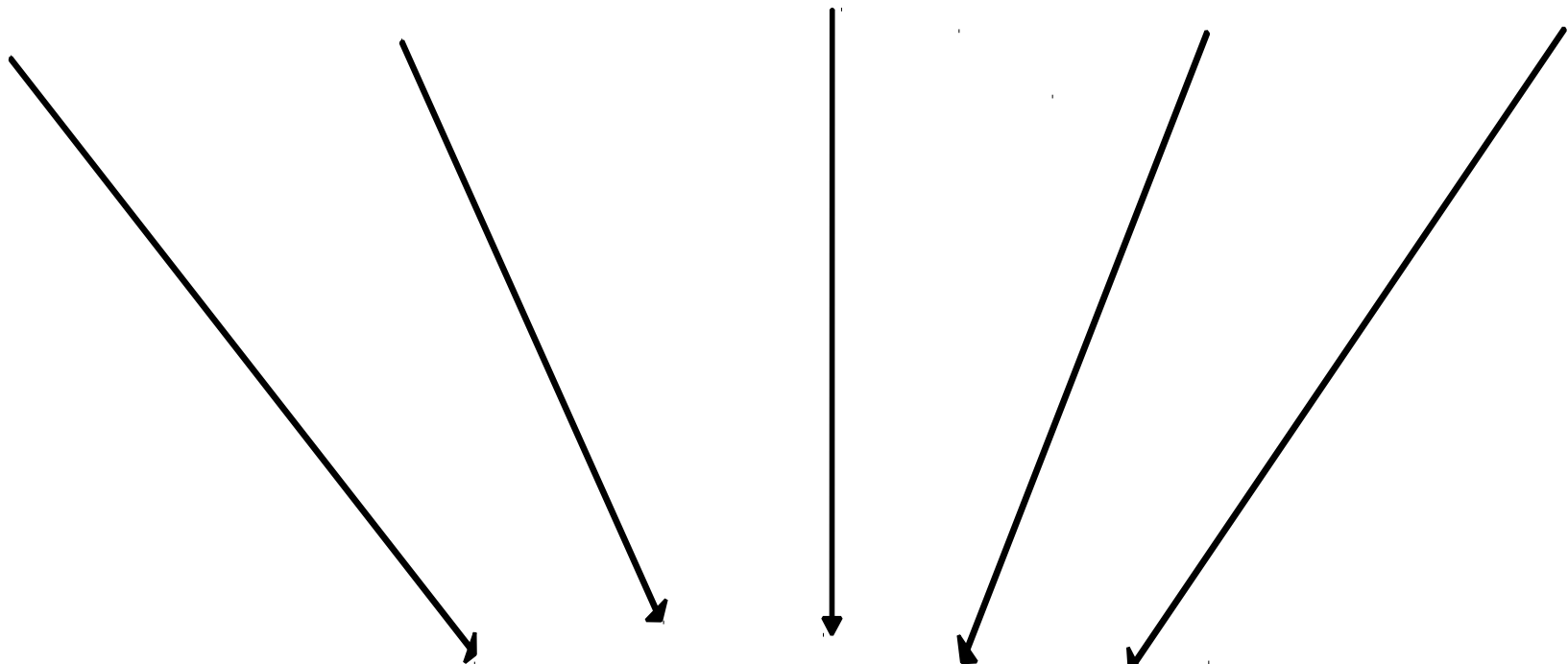
Ezarrera egokia

Gorputz mekanika

# FAKTOREAK

## (Bakoiztasuna)

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak



Mugitu eta ezarrera egokia mantentzeko beharra

# Beharra era holistikoan ulertuta



# Mugitu eta ezarrera egokia mantendu beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

**ZUTIK** {  
- Burua eta bizkarra zuzen  
- Besoak albotan  
- Aldaka eta hankak zuzen  
- Oinak angelu zuzena hankekin

**ESERITA** {  
- Burua eta bizkarra zuzen  
- Besoak albotan  
- Aldaka eta hankak zuzen  
- Oinak angelu zuzena hankekin

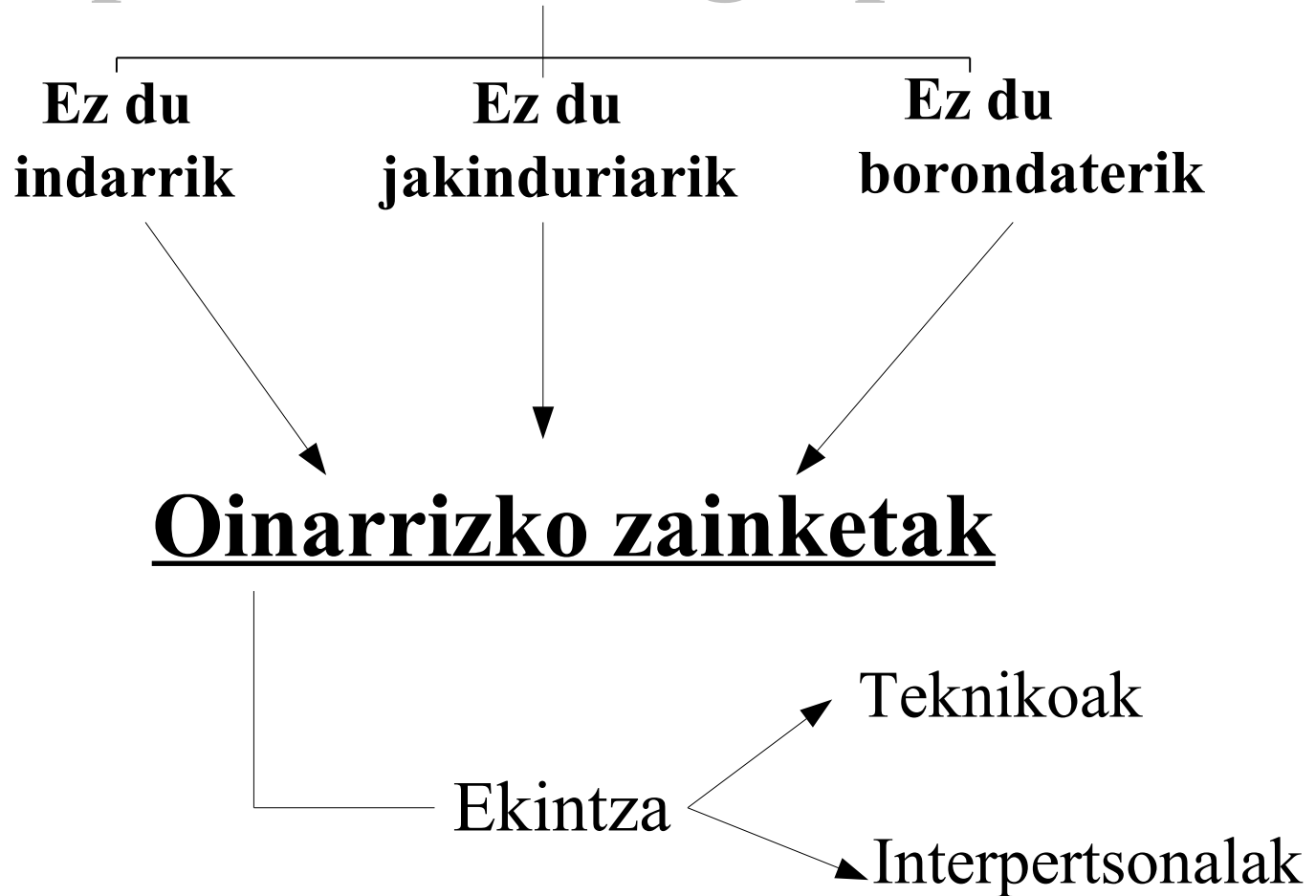
**ETZANDA** {  
- Ahoz gora  
- Ahozpezt  
- Alderaka

# Mugitu eta ezarrera egokia mantendu beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## Ekintzak: Independentzi agerpenak

- ✧ Mugimenduak eta ariketak bakoitzari egokitu
- ✧ Euspen oinarriak hedatu:
  - Hankak zabalduz
  - Bat bestearen atzekaldean ezarriz
- ✧ Hartu behar ditugun gauzak gertu
- ✧ Ez okertu bizkarra, belaunak eta aldaka baizik
- ✧ Ez biratu bizkarra oinak baizik
- ✧ Lasai ibili, presaka ibiltzeak ez du laguntzen
- ✧ Esfortzua handiegia bada laguntza eskatu edo tresna mekanikoaren bat erabili
- ✧ Gauza bat mugitzerakoan ahal bada bultzatu ez tira egin
- ✧ Ariketak egunero burutu

# Dependentzia agerpenak



# Mugitu eta ezarrera egokia mantendu

## Oinarrizko zainketak

### Helburuak

### Ekintzak

**Mantendu ezarrera egokia edozein posizioan**

✧ Etzanda

✧ Eserita

✧ Zutik

**Mugimendu ezaren arazoei aurre hartu**

✧ Mugimendu pasiboak

✧ Mugimendu aktiboak laguntzarekin

✧ Masaia zirkulatorioak

✧ Ariketa libreak

**Mugitu eta ezarrera  
egokia mantendu**

**Helburuak**

**Oinarrizko zainketak**

**Ekintzak**

-

## **NEURRI PREBENTIBO EDO TERAPEUTIKOAK**

**Presioak eragindako  
ultzerei aurre hartu**

- ✧ Ezarrera aldaketak
- ✧ Babesgarriak erabili
- ✧ Bezeroa garbi eta lehor mantendu
- ✧ Dieta egokia eskaini
- ✧ Oheko zimurrak eta hezetasuna saihestu
- ✧ Xaboi garbitzaile egokiak erabili
- ✧ Crema hidratantearen erabilera egokia bultzatu

# 5. Beharra

Lo eta atsedeen hartu

# Lo eta atsedeen hartu

**LO EGITEA**: Zentzuen eta nahitaezko mugimenduen geraldia

**ATSEDENA**: Deskantsuarekin eta erlaxazioarekin erlazionatua

Ez du inaktibitatea suposatzen

Helburua: tentsio emozionalik gabe, ongi egon

# Lo eta atseden hartu

## Beharraren garrantzia

**Heldua:** bizitzaren laurdena-herena lo egoten da

**Aktibitate-inaktibitate epeak:**  
**24 orduko erritmo ikasia**

# Lo eta atseden hartu

## TERMINOLOGIA

**Deskantsua**

**Loa**

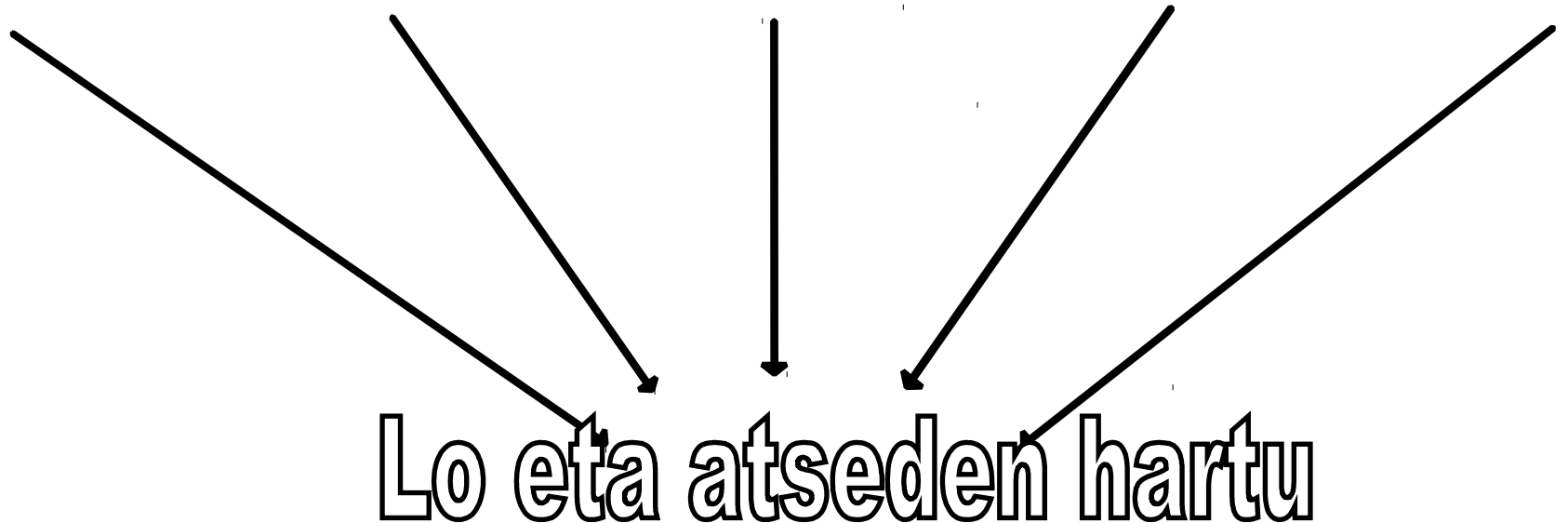
**Erritmo  
zirkadioanoa**

**Ametsa**

# FAKTOREAK

## (Bakoiztasuna)

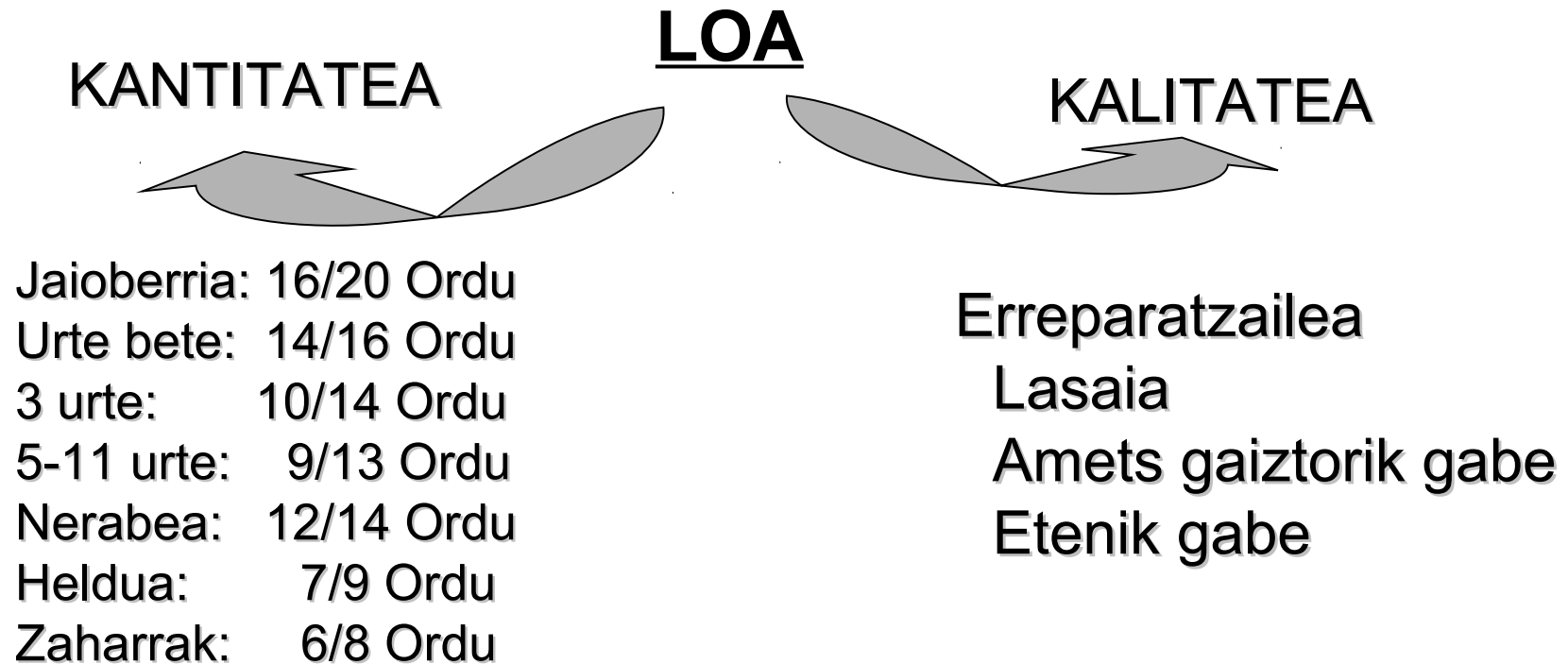
Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Mugitu eta ezarrera egokia mantendu beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak



## **LASAITASUN ETA DENBORA PASATZEKO EPEAK EZAGUTU**

Lanean denbora libre egokiaren beharra      Siesta, denborapasak....  
Epe hauen iraupena

# Lo eta atsedeen hartu beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

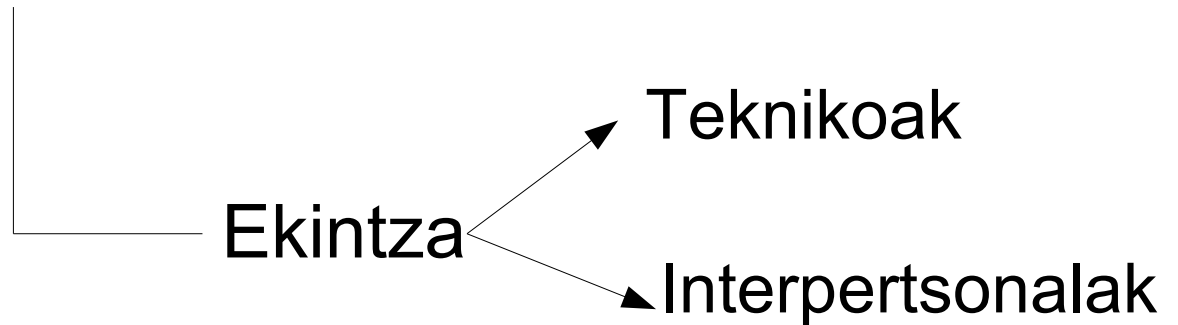
## **Ekintzak: Independentzia agerpenak**

- **Loa bizitza zikloaren arabera**
- **Loa eta atsedeen epeak  
bakoitzaren arabera planifikatu**
- **Inguru atsegina izan loa eta atsedena burutu ahal izateko**  
(Zaratak, argiak, tenperatura, oheko arropa....)
- **Ordutegi erregularra**
- **Garbitasun ohiturak, Janari ohiturak, ekintza fisikoak...**

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# LO ETA ATSEDEN HARTU:

## Oinarrizko zainketak

### Helburuak

### Ekintzak

#### Atsegintasuna lortu

- ✧ Inguru egokia ezarri oheratu aurretik
  - Ohe egokia
  - Ezarrera egokia
  - Gela aireztatua, argia gustura, zaratarik gabe
- ✧ Osasunarekiko kezkak galeraetzen lagundu:  
Erlazioa eta komunikazioa landuz
- ✧ Atsedeen epealdiak bezeroarekin erabaki

#### Antsietatea gutxitu

- ✧ Bezeroari emozioak eta sentimenduak azaltzen utzi (entzumen aktiboa)
- ✧ Erlajazio teknikak erakutsi

# 6. BEHARRA

JANTZI ETA ERANTZI

# JANTZI ETA ERANTZI

Gizakien beharra arropak egoerari egokituz

(Orduak, aktibitatea, klima...).

Gorputza babesteko

Gorputza apaintzeko

Mugimenduak aske  
utzi behar ditu

# JANTZI ETA ERANTZI

**JANZKERA:** Gizakiak janzten duen arropa bilduma

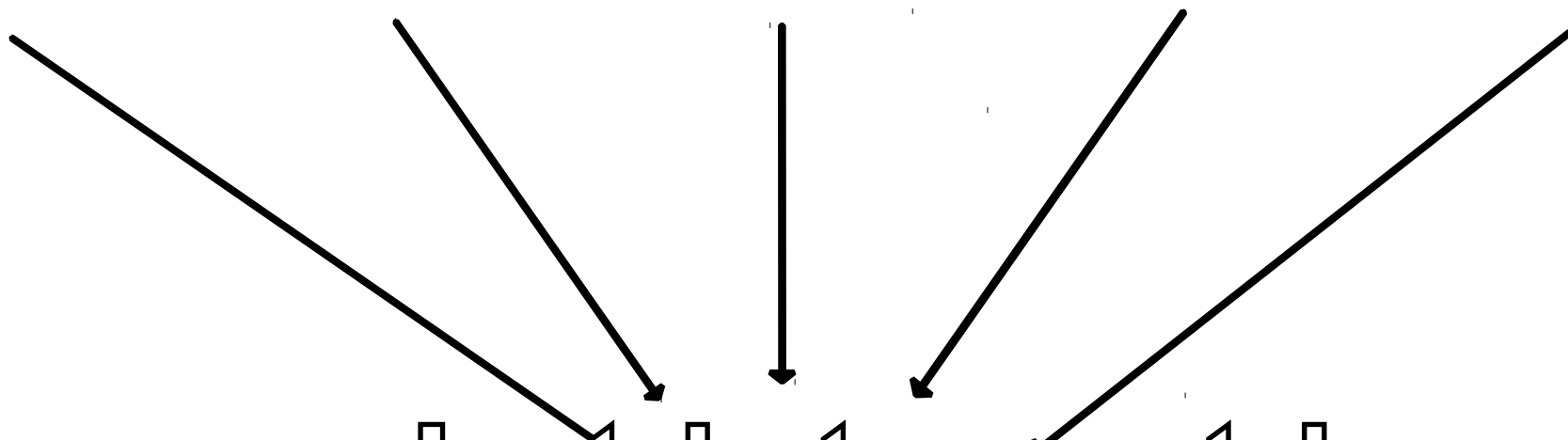
**ARROPA:** Gorputza babestu edo estaltzen duena

# FAKTOREAK

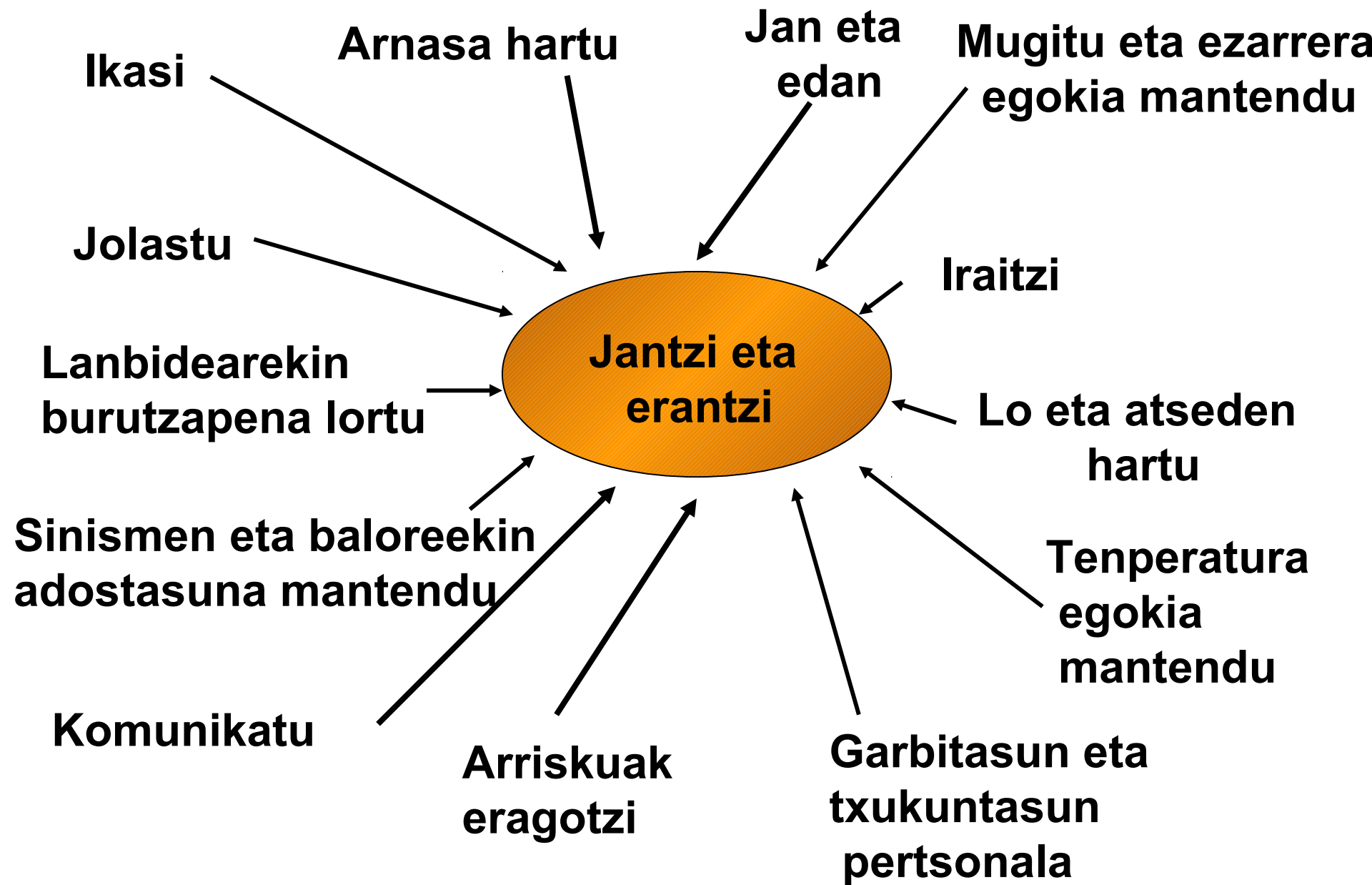
## ((Bakoiztasuna))

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak

Jantzi eta erantzi



# Beharra era holistikoan ulertuta



# JANTZI ETA ERANTZI

## Behaketa egiteko erreferentzi puntuak

- Arroparen esanahia
- Aukera: Arropa bakoitzari egokitu
- Arropa funtzio fisiologikora egokituta
- Arroparen kalitatea: Klimari egokituta
- Arroparen garbitasuna
- Tresna adierazgarriak erabiltzea
- Barrukotasunaren beharra
- Janzteko eta eranzteko gaitasun fisikoak
- Pisua eta neurria

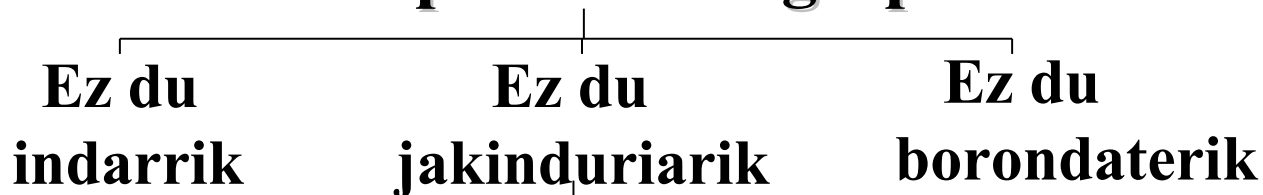
# **JANTZI ETA ERANTZI**

## **Ekintzak: Independentzia agerpenak**

- **Arropa egokiak aukeratu:**
  - **Tenperatura**
  - **Aktibitatea**
  - **Pisua eta neurria**
  - **Janzteko eta eranzteko gaitasun fisikoa**
  - **Moldaketarako trebetasuna**
- **Arroparen garbitasuna**

# JANTZI ETA ERANTZI

## Dependentzi agerpenak



### Oinarrizko zainketak: Ekintza

Teknikoak

Interpertsonalak

- Arropa egokitzen lagundu
- Arropa aukeratzen lagundu
- Janzten eta eranzten lagundu

Antsietatea gutxitu → { Barrukotasuna eta lotsa errespetatu  
Dagoen egoeran segurtasuna eman

# 7. Beharra

Tenperatura egokia mantendu

# Temperatura egokia mantendu

**Definizioa:** Organismoaren bidez sor eta  
galtzen den beroaren oreka mantendu

**Neurketa:** - °C  
- Termometroa

# ERREGULATZAILEA: Hipotalamoa

↓  
**Funtzioa**

↓  
**Sortzen den beroa** ←

(Termogenesisia)

→ **Galtzen den beroa**

(Termolisia)

↓  
**Orekatu:** Temperatura iraunkorra

↕  
erregulatzaileak

↓  
**IGOTZEAN**

- Basodilatazioa
- Giharren erlajazioa
- Izerdia
- Arnasketa

↓  
**JAISTEAN**

- Basokonstriktzioa
- Giharren kontrakzioa  
(hotzikarak)
- Izerdi guruinen inhibizioa

# Temperatura egokia mantendu

**Termogenesis**

**Termolisia**

**Pirexia**

**Hipotermia**

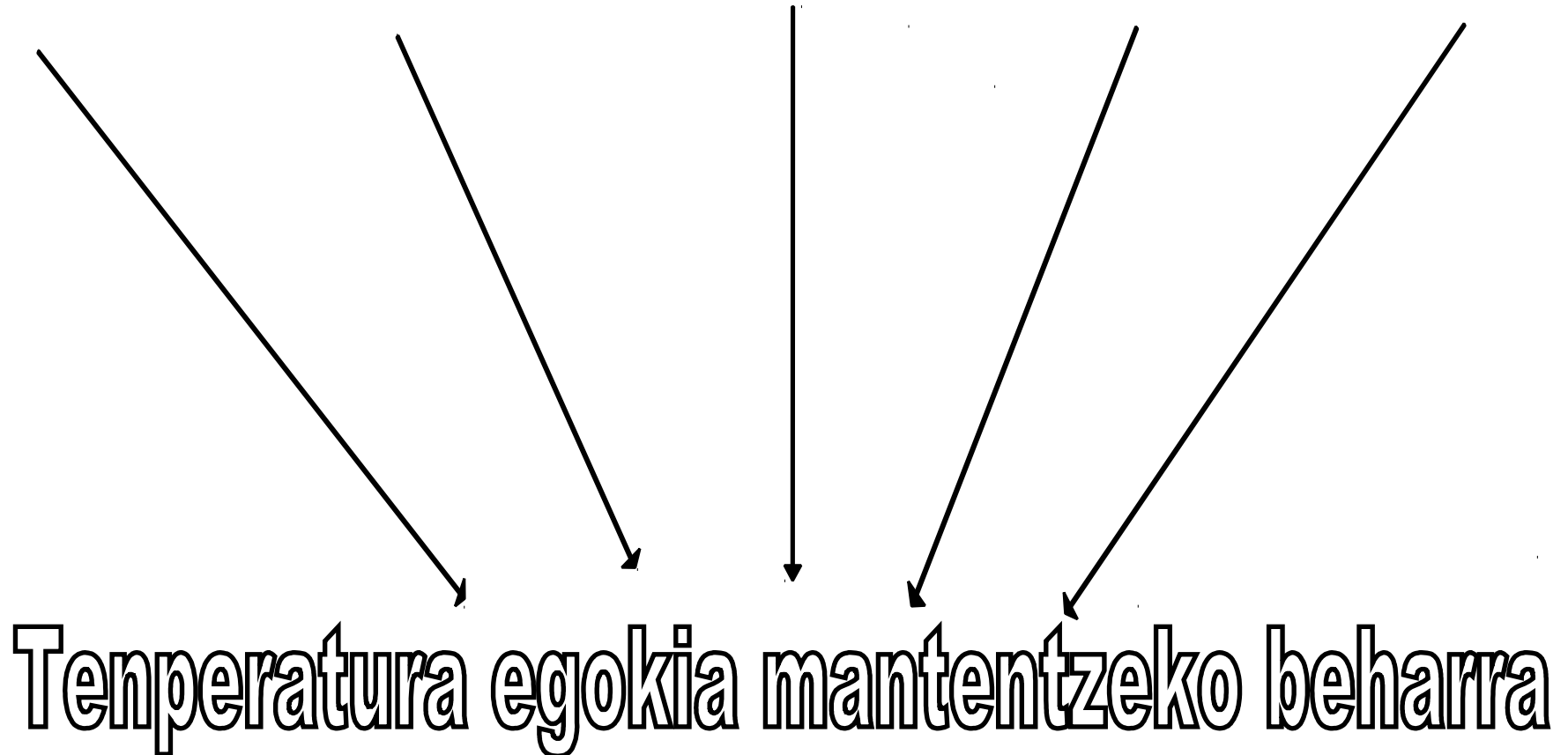
**Hipertermia**

**Homeotermia**

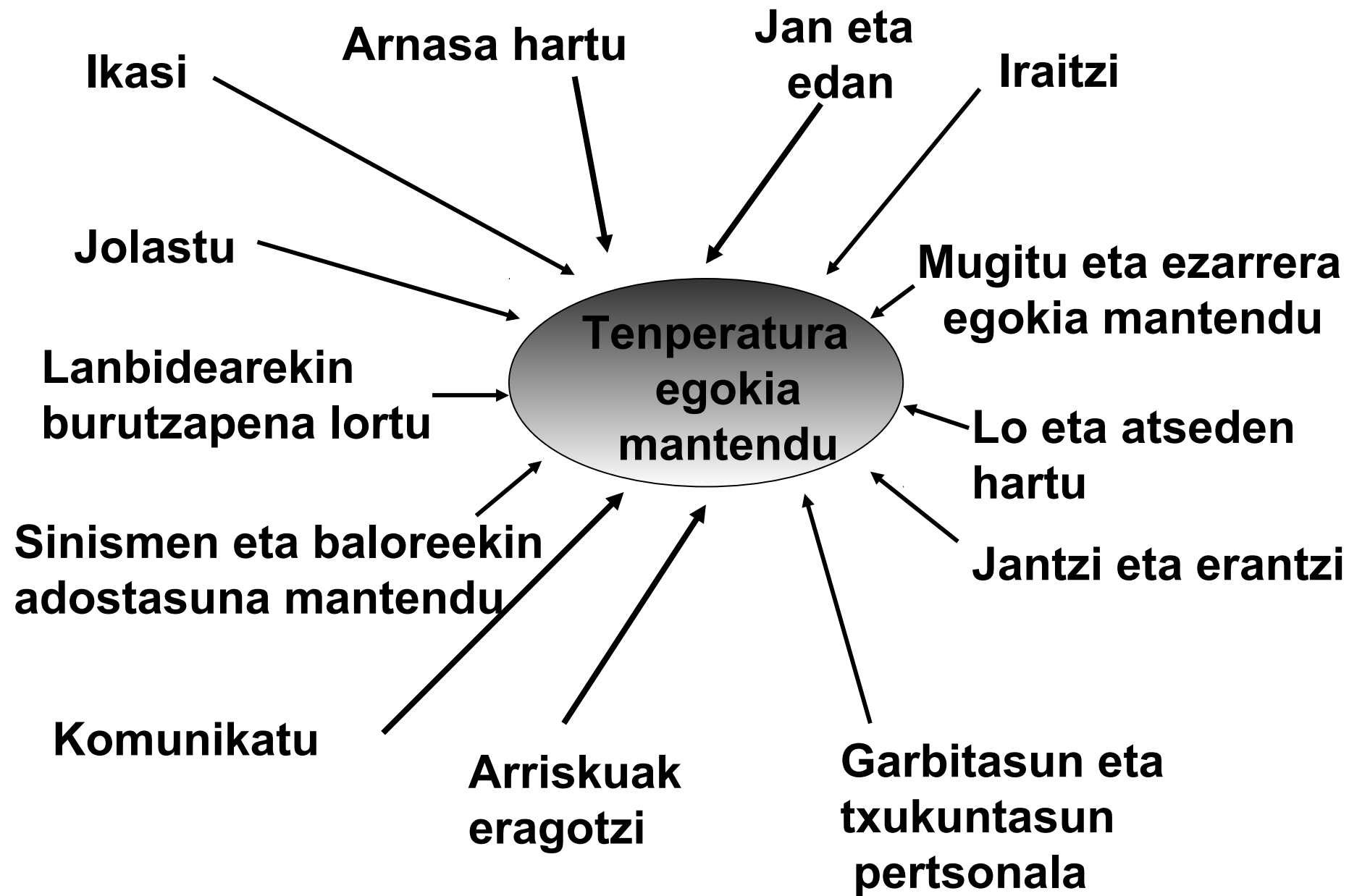
# FAKTOREAK

(Bakoiztasuna)

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Tenperatura egokiaren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## **Tenperatura normala**

- Azala: Arrosa**
- Tenperatura epela**
- Izerditze eskasa**

**Biziaren zikloa eta sexua kontutan izanez 36-37 °C**

**Inguruko tenperatura 18-25 °C**

# Tenperatura egokia mantendu

Ekintzak:  
Independentzi  
agerpenak

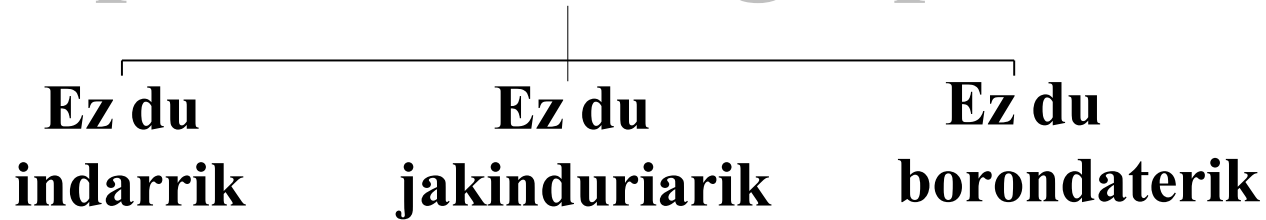
## **Beroa edukiz gero:**

- Janariak murriztu kantitatean eta kalorietan
- Likidu eta janari hotzak hartu
- Esfortzu fisikoak gutxitu
- Ondo aireztatu ingurua
- Arropa gutxi eta zabala

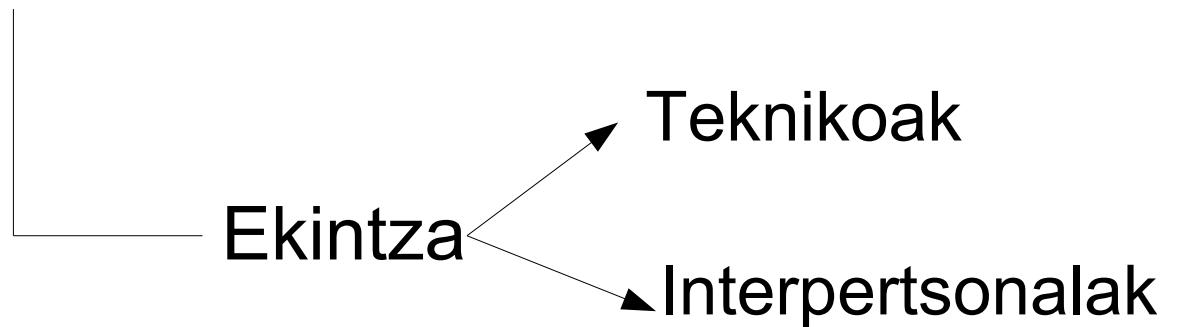
## **Hotza izanez gero**

- Janariak eta kaloriak gehitu
- Likido eta janari beroak irentsi
- Ariketa muskularrak
- Kalefakzio egokiak
- Arropa lodia erabili

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# Tenperatura egokia mantendu: Oinarrizko zainketak

## Helburuak

**Gorputzaren  
tenperatura jaitsi  
Berotasun gehiegi badu**



**HIPERTERMIA**

**Gorputzaren  
tenperatura gehitu  
bero defizita badu:**



**HIPOTERMIA**

**Parametroak lortu**

## Ekintzak

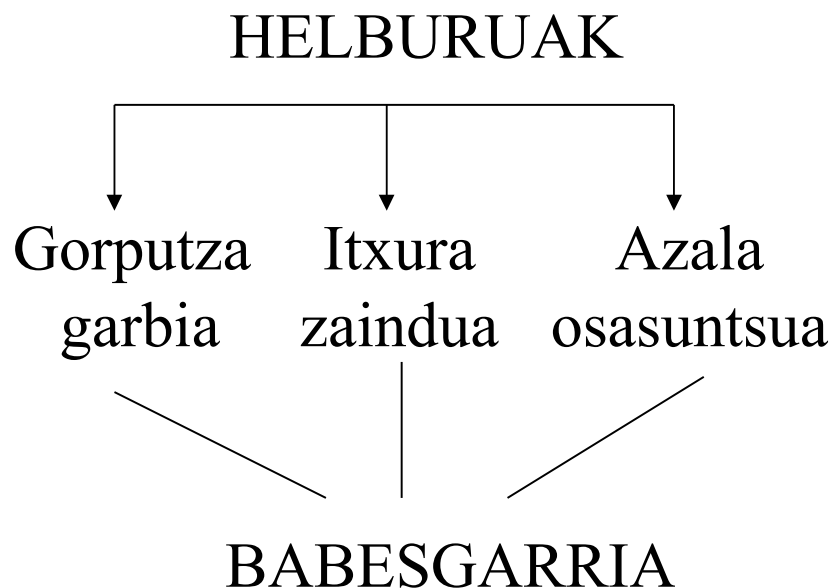
- ✧ Ingurua aireztatu: Bentilazio egokia
  - ✧ Bezeroa arropa gutxirekin mantendu
  - ✧ Esfortzu fisikoak behar-beharrekoetara murriztu
  - ✧ Likidu hotzak eskaini
  - ✧ Kaloria asko duten janariak murriztu
  - ✧ Hotza zuzen zuzenean jarri (Konpresak, izotza)
  - ✧ Ezpainak eta ahoa hidratatu eta mantendu
  - ✧ Arropa edo ohe arropa behar den guztietan aldatu
- 
- ✧ Poliki-poliki joan berotzen bezeroa (mantak, ur poltsak)
  - ✧ Likidu eta janari beroak eskaini; Gutxi eta sarri
  - ✧ Berotzeko ariketa muskularra
- 
- ✧ Tenperatura kontrolatu: Termometroaren bidez

## 8. Beharra

Garbitasuna eta  
txukuntasun pertsonala

# Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala

Garbia, zaindua, eta azala  
babestua izateko beharra

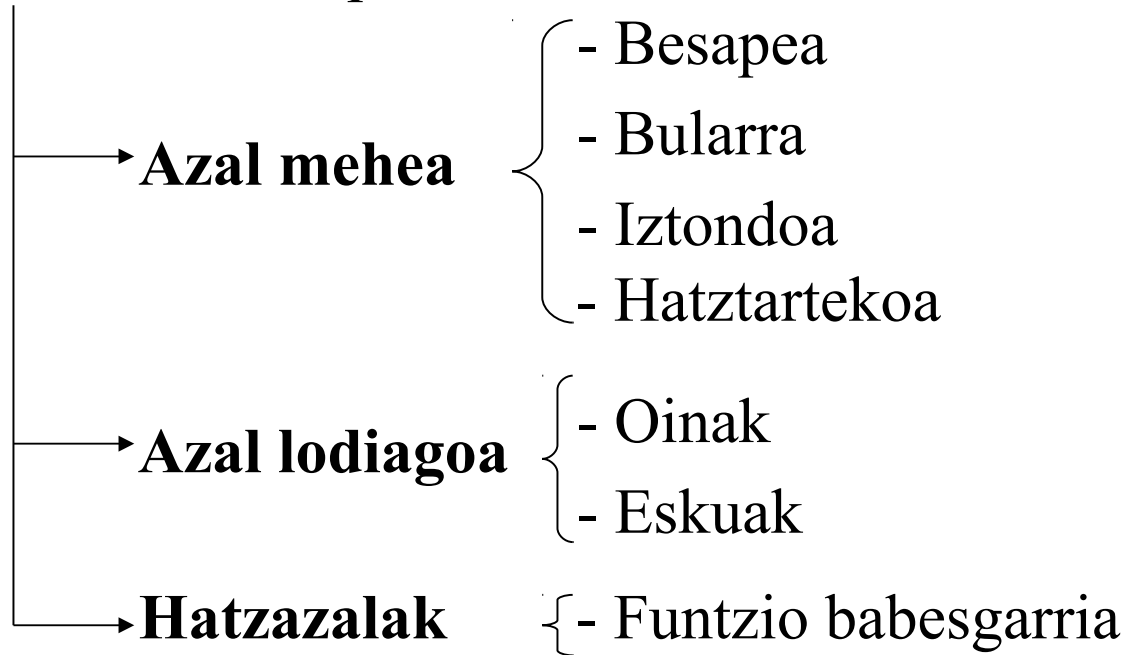


# Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala

**A Z A L A** (Sistema tegumentario)

## GERUZAK

### A) Epidermis: Kanpoko



### B) Dermis:

Barrukoa: Euskarri funtzioa

- Bilgor guruinak
- Ile folikuloa
- Izerdi guruinak
- Nerbioak
- Odol basoak

**A H O A**

**BIOLOGIKOAK**

**PSIKOLOGIKOAK**

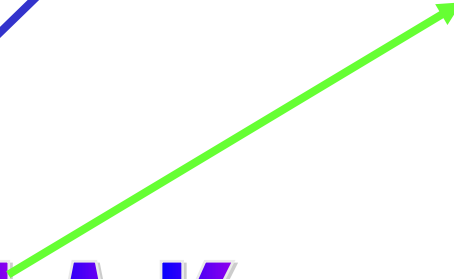
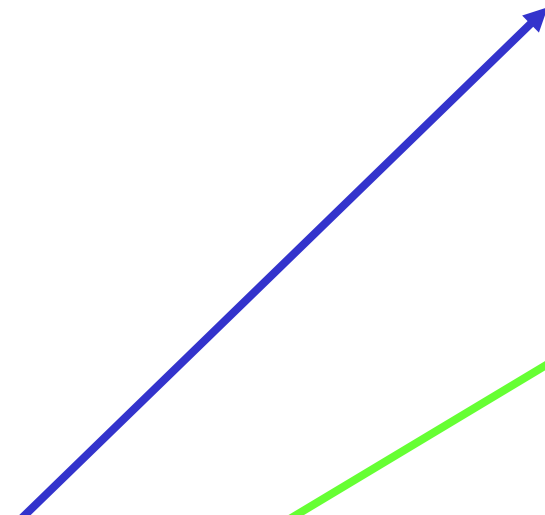
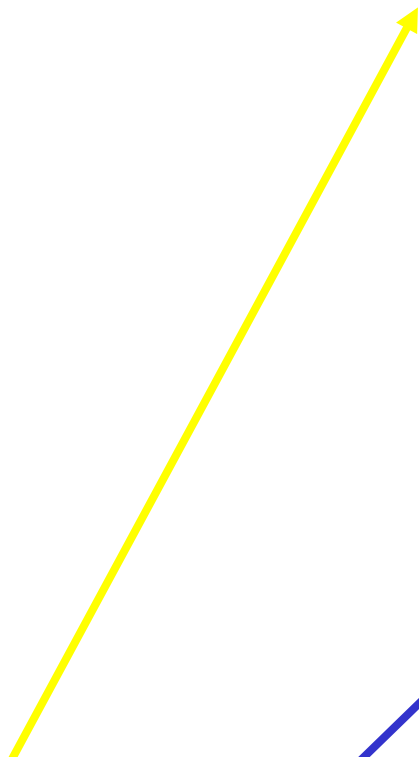
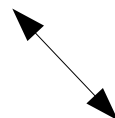
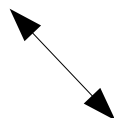
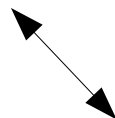
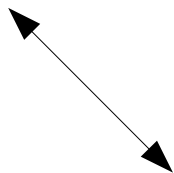
**SOZIALAK**

**KULTURALAK**

**IZPIRITUALAK**

**FAKTOREAK**

(Bakoiztasuna)



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Garbitasuna eta txukuntasun pertsonalaren beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## **GARBITASUN**

(*maiztasuna,*

**OHITURAK:** - Bainu edo dutxa → *denbora,*  
*produktuak....)*

### **AZALA:**

- Garbitasuna
- Kolorea
- Zimurrak
- Leuntasuna
- Hezetasuna...

### **ILEAK:**

- Garbitasuna,
- Itxura,
- Luzetasuna

### **BELARRIAK:**

- Garbitasuna,
- Konfigurazioa

### **SUDURRA:**

- Garbitasuna,
- Mukosak
- Mukosen hezetasuna

### **BEGIAK:**

- Garbitasuna
- Protesiak

### **AHOA - HORTZAK**

- Garbitasuna
- Konfigurazioa
- Protesiak
- Kolorazioa
- Hezetasuna
- Arnashatsa

### **HATZAZALAK**

- Garbitasuna
- Konfigurazioa
- Luzetasuna
- Kolorazioa

# Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala

**Ekintzak:**

**Independentzia agerpenak**

## **Garbitasuna eta bainua**

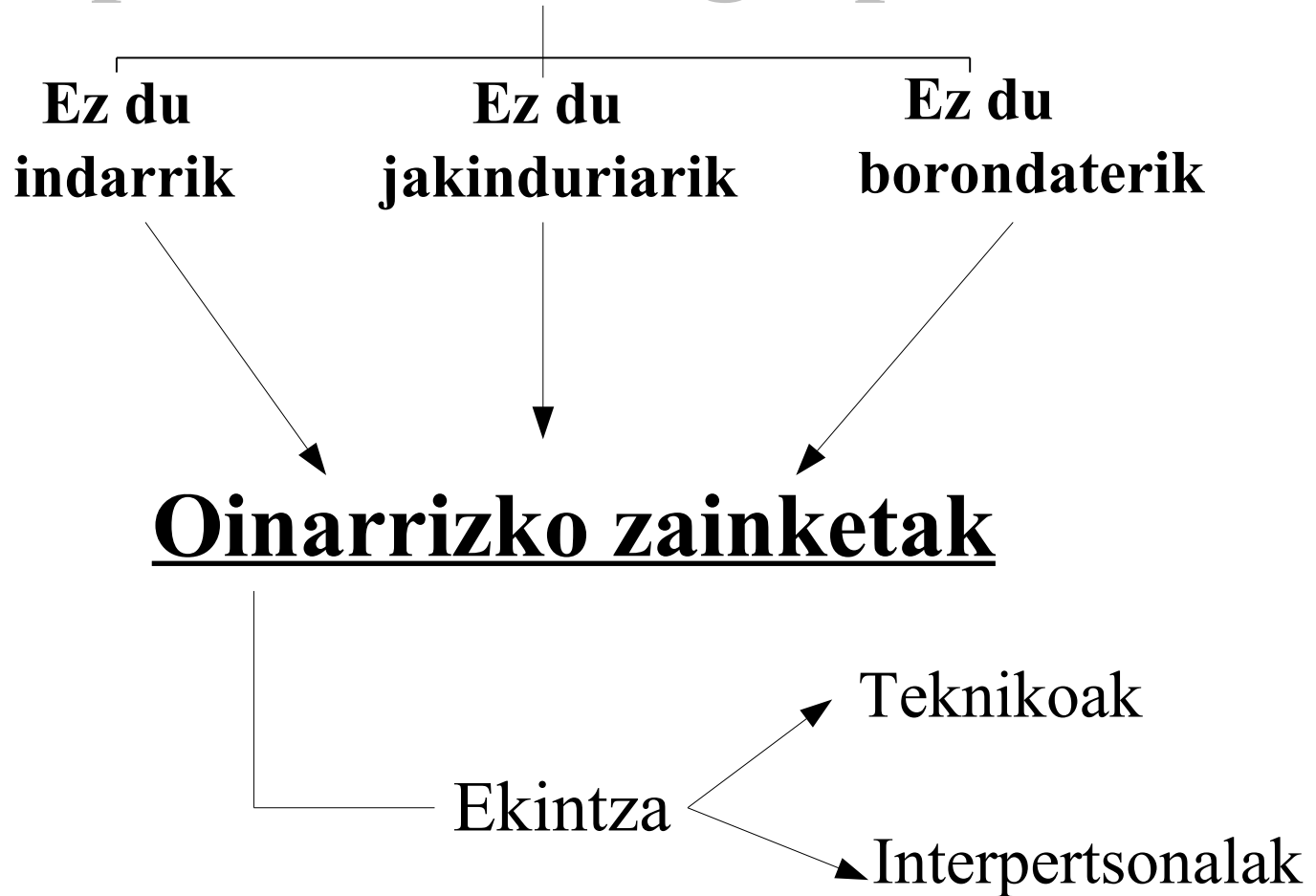
- Dutxa nagusitu bainu aurrean
- Xaboi egokiak erabili
- Uraren tenperatura egokia
- Garbiketa praktikak ikasi
- Eskuak garbitu
- Genitalak garbitu

**Hortzak eta ahoa  
garbitu eta zaindu**

**Ilea garbitu eta zaindu**

**Hatzazalak garbitu eta zaindu**

# Dependentzia agerpenak



# Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala

## OINARRIZKO ZAINKETAK

### Helburuak

Gorputzaren garbitasuna era egokian mantendu:

- Gorputz garbia
- Azala babestuta
- Itxura zaindua

### Ekintzak

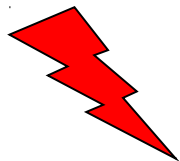
- Bezeroari bainu edo dutxan lagundu
- Azala hidratatu
- Gustuak ezagutu
- Itxura fisiko egokia mantentzeko motibazioa lortzen lagundu (manikurak, koloniak, makillajeak....)

## 9. Beharra

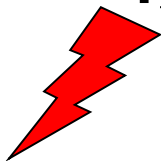
Arriskuak eragotzi

# Arriskuak eragotzi

Barruko



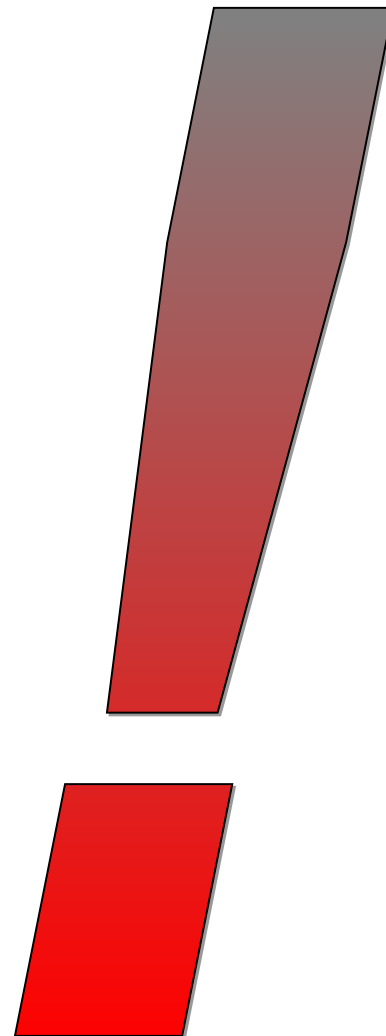
Kanpoko



**Erasoaldien aurrean  
gizakiak babesa sentitzeko  
duen beharra**



**Osotasun  
fisiko eta psikologikoa  
mantendu ahal izateko**



# Arriskuak eragotzi

## Terminologia

**Ingurugiroa:** Kondizio natural edo kulturalen bilduma.

**Inmunitatea:** Dauzkagun edo hartzen ditugun propietateak mikroorganismoek aurka egiteko aukera ematen digutenak.

**Aurre neurriak:** Arriskuak eragozteko egiten diren ekintzak.

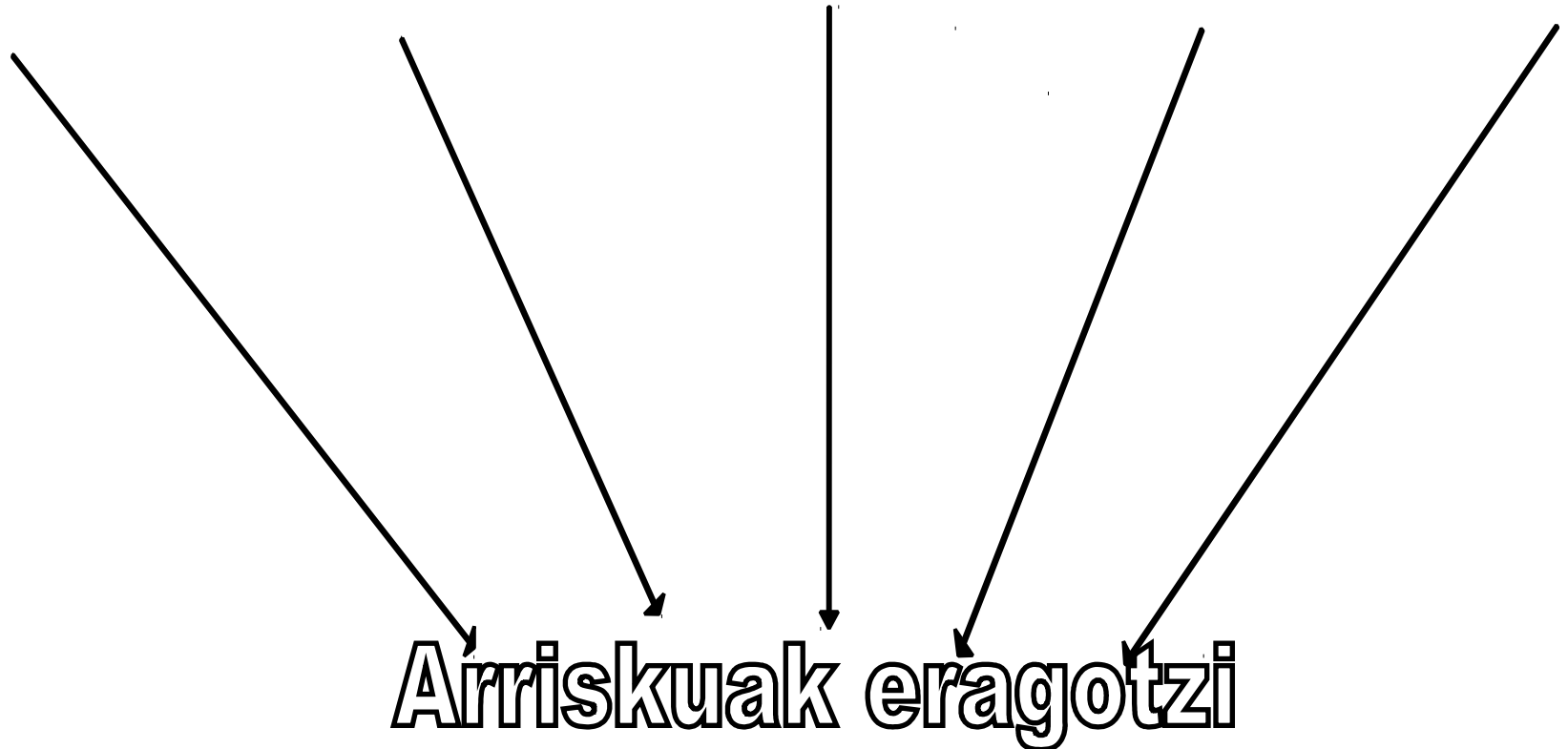
**Defentsa mekanismoak:** Gizakiak egiten duen esfortzua arriskuen aurrean osotasuna mantendu ahal izateko.

**Segurtasuna:** Arriskua egoeratatik babestua sentitzea.

# FAKTOREAK

## (Bakoiztasuna)

Biologikoak ↔ Psikologikoak ↔ Sozialak ↔ Kulturalak ↔ Espiritualak





# Arriskuak eragotzi beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## AURRE NEURRIAK

### Segurtasun fisikoa

Istripuak  
Infekzioak  
Gaixotasunak  
Inguruko erasoaldiak

### Segurtasun psikologikoa:

Atsedena eta erlajazioa  
Emozioen kontrola  
Defentsa mekanismoen erabilera  
Erlijioen bat praktikatzea

### Segurtasun soziologikoa:

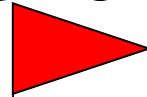
Ingurugiro osasungarria  
Aidearen kalitatea eta hezetasuna (% 30-60)  
Inguruko tenperatura (18-25°C)



# Arriskuak eragotzi

Ekintzak:

Independentzia agerpenak



*Erraztuko dute:*

## FILOSOFIA

Aurre hartu edo gutxitu

- Arriskuak
- Istripuak
- Gaixotasunak
- .....

## IKASKETAK

## BAKOITZAREN EKINTZAK:

## SOLIDARITATEA

## **SEGURTASUN FISIKOA**

- Etxeetan, lantokietan.....  
(Argindarra, kimikoak, sua ...)

## **SEGURTASUN PSIKOLOGIKOA**

- Atsedena eta loa
- Talde bateko partaideak
- Lagunak

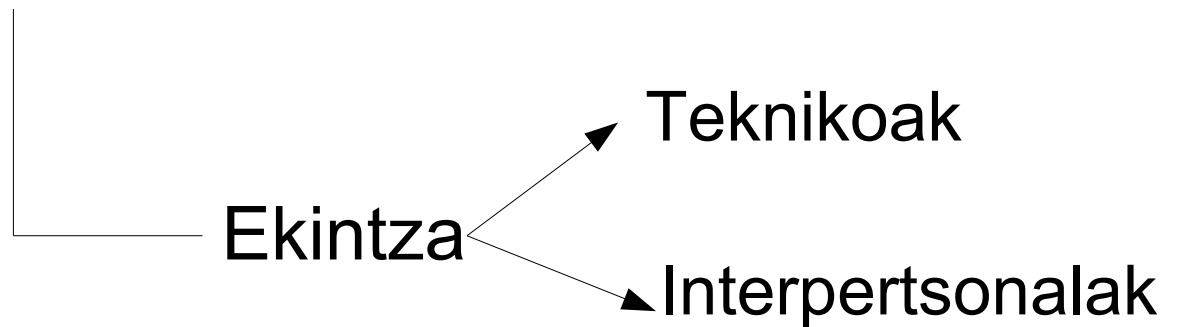
## **SEGURTASUN GIZAKULTURALA**

- Bidaiak
- Aisia eta jolas lekuetan
- Kutsadura ekidinez edo aurre hartuz
- Lan toki osasuntsua

# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



# Arriskuak eragotzi

## OINARRIZKO ZAINKETAK

### Helburuak

Bezeroren osotasun  
fisikoa babestu

### Ekintzak

#### Aurre neurriak:

##### - ISTRIPUAK

Heziketa Sanitaria

Heziak erabili

.....

##### - INFEKZIOAK

Heziketa Sanitaria

Garbitasun neurriak: Asepsia

.....

##### - GAIXOTASUNAK

Heziketa Sanitaria

Higiene pertsonala

.....

# Arriskuak eragotzi

## OINARRIZKO ZAINKETAK

### Helburuak

Bezzeroaren osotasun  
psikologikoa babestu

Segurtasun  
soziologikoa  
eskaini

### Ekintzak

Bezzeroari - Erlajazio teknikak erakutsi  
- Erlajazio masaiak  
- Arnasketaren dinamika  
- .....

Gizarte programak egiterakoan  
taldeekin lan egin

# 10. Beharra

## Komunikazioa

V. Henderson (1897-1996)

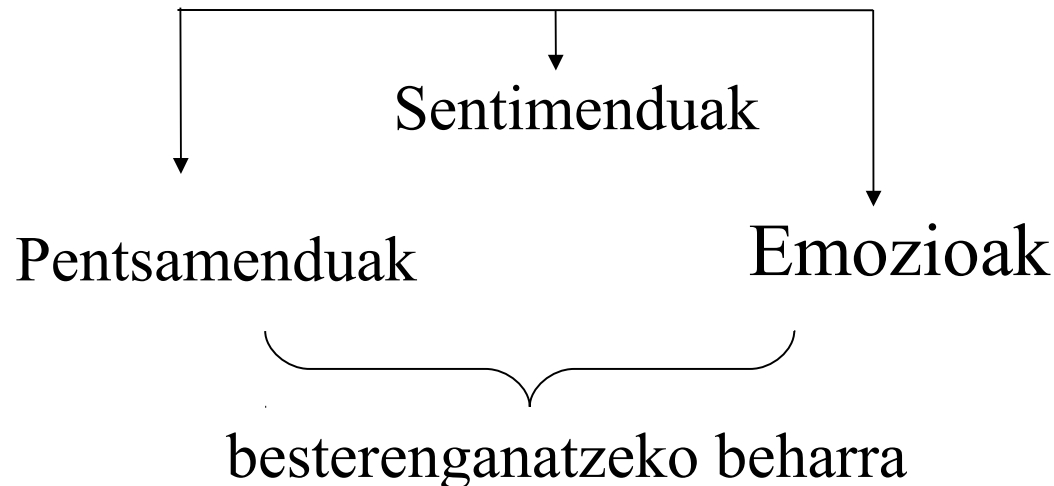
## **Definizioa:**

### **KOMUNIKAZIO BEHARRA**

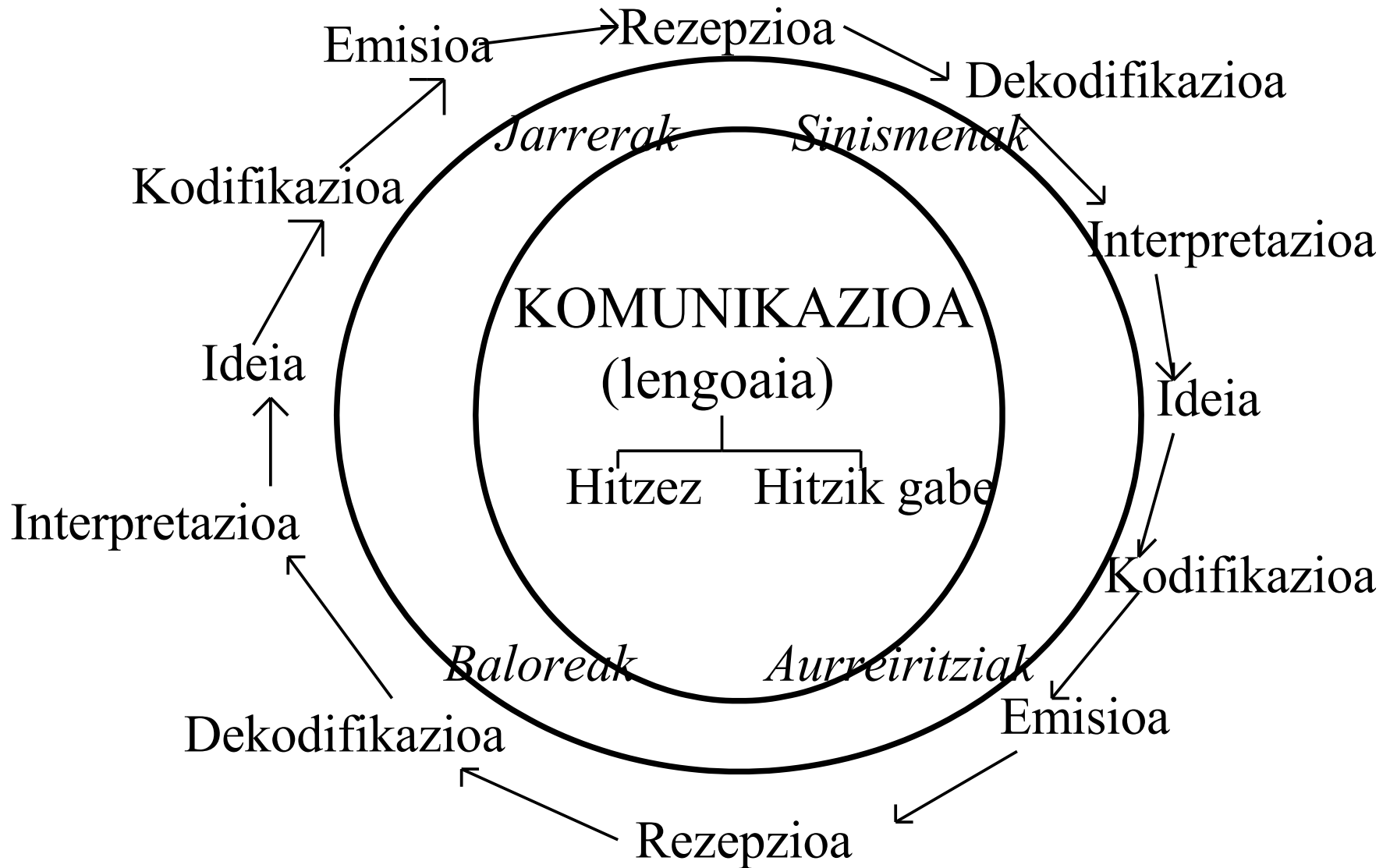
Gizakiek beste gizakiekin elkar erlazionatzeko duten beharra

### **KOMUNIKAZIOA:**

Pertsona batek besteei



# KOMUNIKAZIO PROZESUA



# TERMINOLOGIA

**Entzute-Entzumena**

**Emaille-Igorle**

**Norberaren  
ezaguera**

**Hartzaile-jasotzaile**

**Sinbolo**

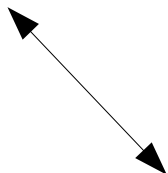
**Mezua**

**Lengoaia**

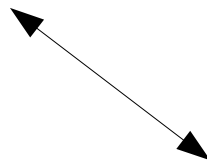
**Irakurri eta idatzi**

**Prozesu dinamikoa**

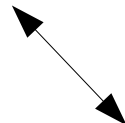
**BIOLOGIKOAK**



**PSIKOLOGIKOAK**



**SOZIALAK**



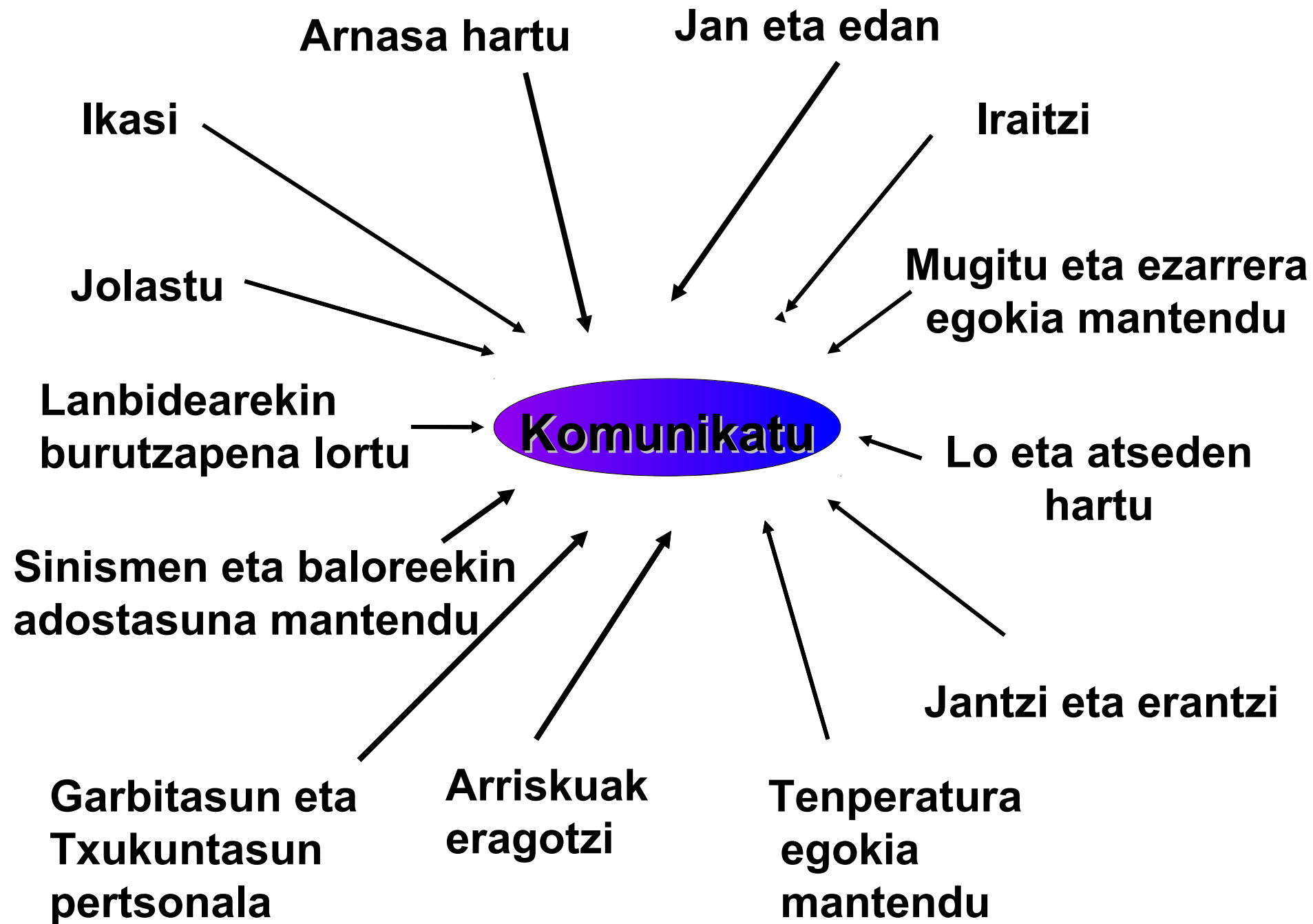
**KULTURALAK**



**IZPIRITUALAK**

**FAKTOREAK**

(Bakoiztasuna)



# Komunikatu beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak

## **BIOLOGIKOAK**

**Zentzuen funtzionamendua**  
**Hitz egiteko gaitasuna**  
**Hitz gabeko espresioa**

## **PSIKOLOGIKOAK:**

**Gaitasuna adierazteko**

- Beharrak**
- Nahiak**
- Iritziak**
- Emozioak**
- Ideiak**

**Mezuak jasotzeko gaitasuna**

## **SOZIOLOGIKOAK:**

**Talde batetan sartuta egoteak**  
**Gizartean komunikatzeko behar den distantzia**

# Komunikatu

## Zentzuen funtzionamendu egokia lortu

Ekintzak:  
Independentzia  
agerpenak

- Azterketa periodikoak
- Zentzuak ez fortzatu  
(ikusmena, entzumena, ....)

## Hitzezko espresioa

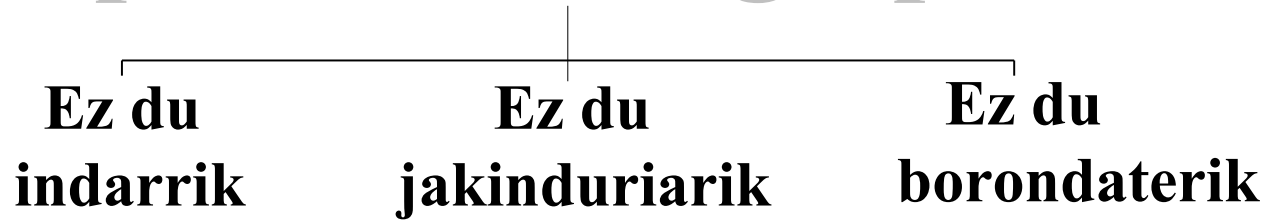
- Berbategi zabala
- Arnasketaren dinamika  
egokia  
Espresioa errazteko  
pentsamendu argiak

## Hitzik gabeko espresioa

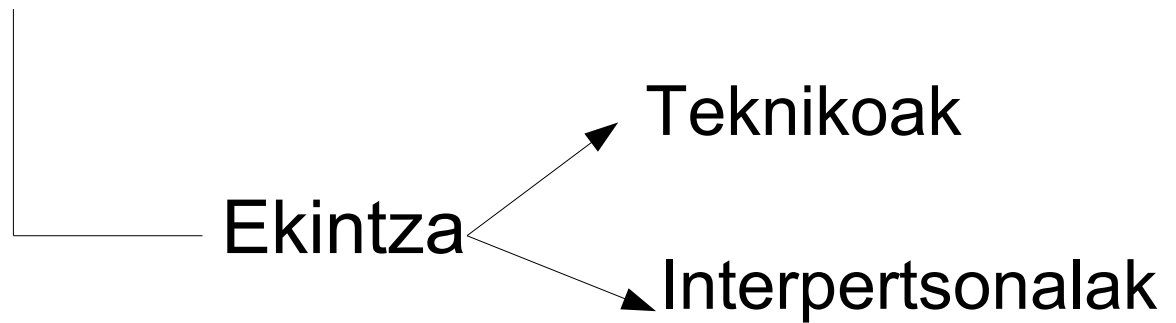
Gorputz mekanika  
menperatzea



# Dependentzia agerpenak



## Oinarrizko zainketak



## Komunikazioa

### Ekintzak

#### Helburuak

**Bezeroak era egokian  
komunikatzea**

**Norberaren ezaguera  
eta ikuspegi ona lortu**

**Komunikazioa dituen gaitasunari egokitu**

**Entrenamendu ariketak egin**

**Entzumen aktiboa erabiliz:**

- Bakoitzaren gaitasuna onartu eta erabili
- Bakoitzari beharrak, sentimenduak,  
ideialak, nahiak adierazten utzi
- Norberari erabakiak hartzen utzi

**Erlajazio teknikak erakutsi:**

- Komunikazioa
- Erlajazioa

# 11. Beharra

Sinismen eta baloreekin  
adostasuna mantendu

V. Henderson (1897-1996)

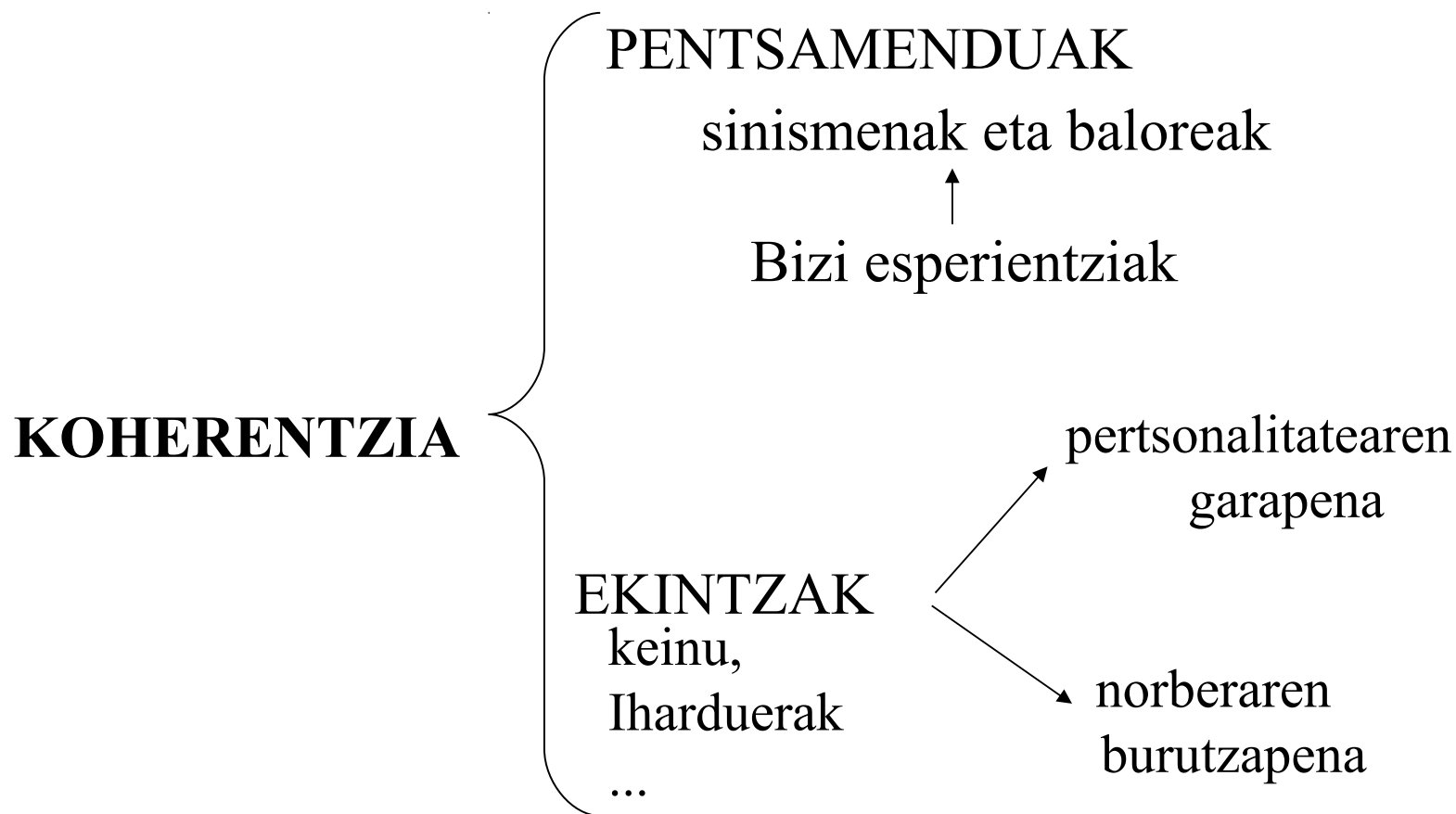
# **NORBERAREN SINISMEN ETA BALOREEKKIN ADOSTASUNA MANTENTZEKO BEHARRA**

## **Gizakien jarduerak:**

Gizakiak egiten dituen keinu eta ekintzak

- ongi eta gaizki
- justizia
- ideologiaren partaidetza
- iritziarekin adostasuna

# NORBERAREN SINISMEN ETA BALOREEKIN ADOSTASUNA MANTENTZEKO BEHARRA



**NORBERAREN SINISMEN  
ETA BALOREEKIN ADOSTASUNA  
MANTENTZEKO BEHARRA**

**Terminologia**

**Fedea**

**Sinismenak**

**Erljioa**

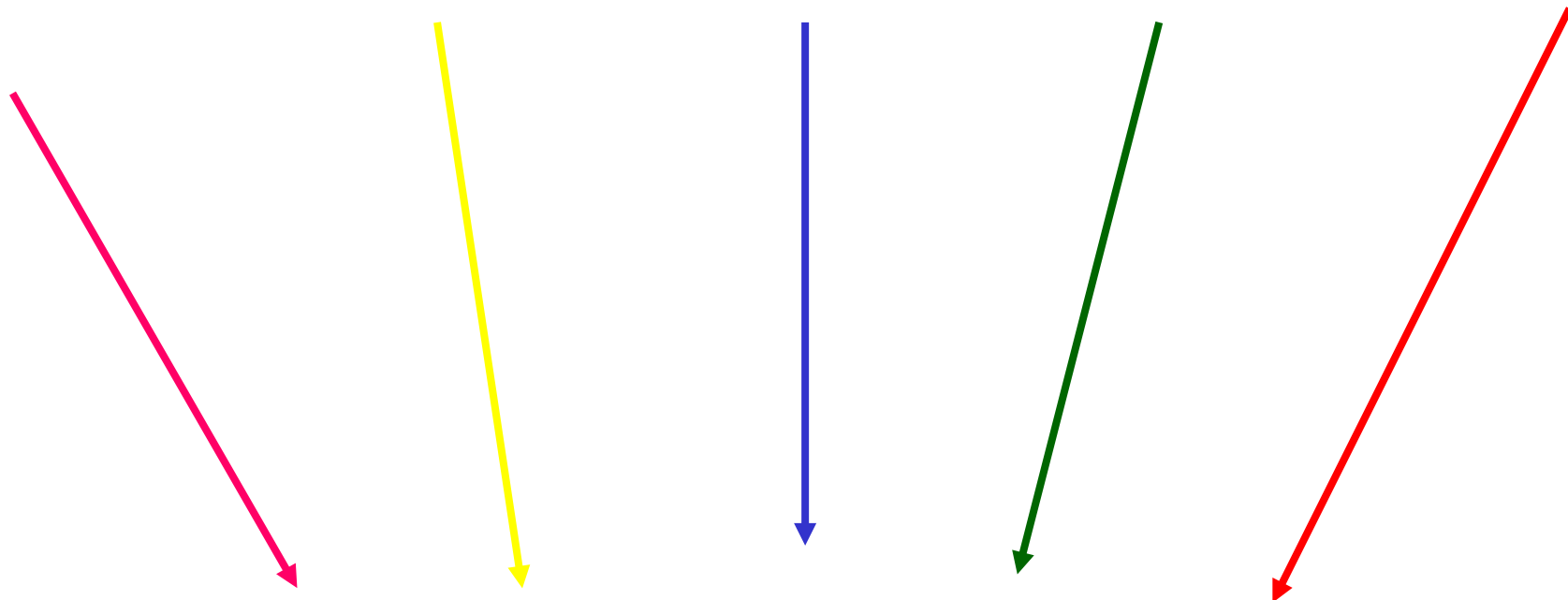
**Morala**

**Errituala-Erritoa**

**Ideologia**

# FAKTOREAK (Bakoiztasuna)

BIOLOGIKOAK ↔ PSIKOLOGIKOAK ↔ SOZIALAK ↔ KULTURALAK ↔ IZPIRITUALAK



**Sinismen eta baloreekin  
adostasuna mantendu**

# Beharra era holistikoan ulertuta



# **Sinismen eta baloreekin adostasuna mantendu**

## **Beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak**

- Gorputzaren keinu eta jarrerak
- Erlijio zeremonietan parte hartzea
- Gauza adierazgarriak eramatea  
(dominak, amuletoak,...)
- Arauak jarraitzea
- Irakurketak
- Talde erlijioso, humanitario,  
politiko edo norberarentzat interesa  
duen taldeetan parte hartzeak
- Humanitario, sorkuntza  
ekintzetan konpromezu izatea.

# **Sinismen eta baloreekin adostasuna mantendu**

Ekintzak:

Independentzia agerpenak

## **GIZARTEAN**

**Baloreak bultzatu (tolerantzia, solidaritatea)  
gizartearen biziraupena eta mundu justua lortu ahal izateko**

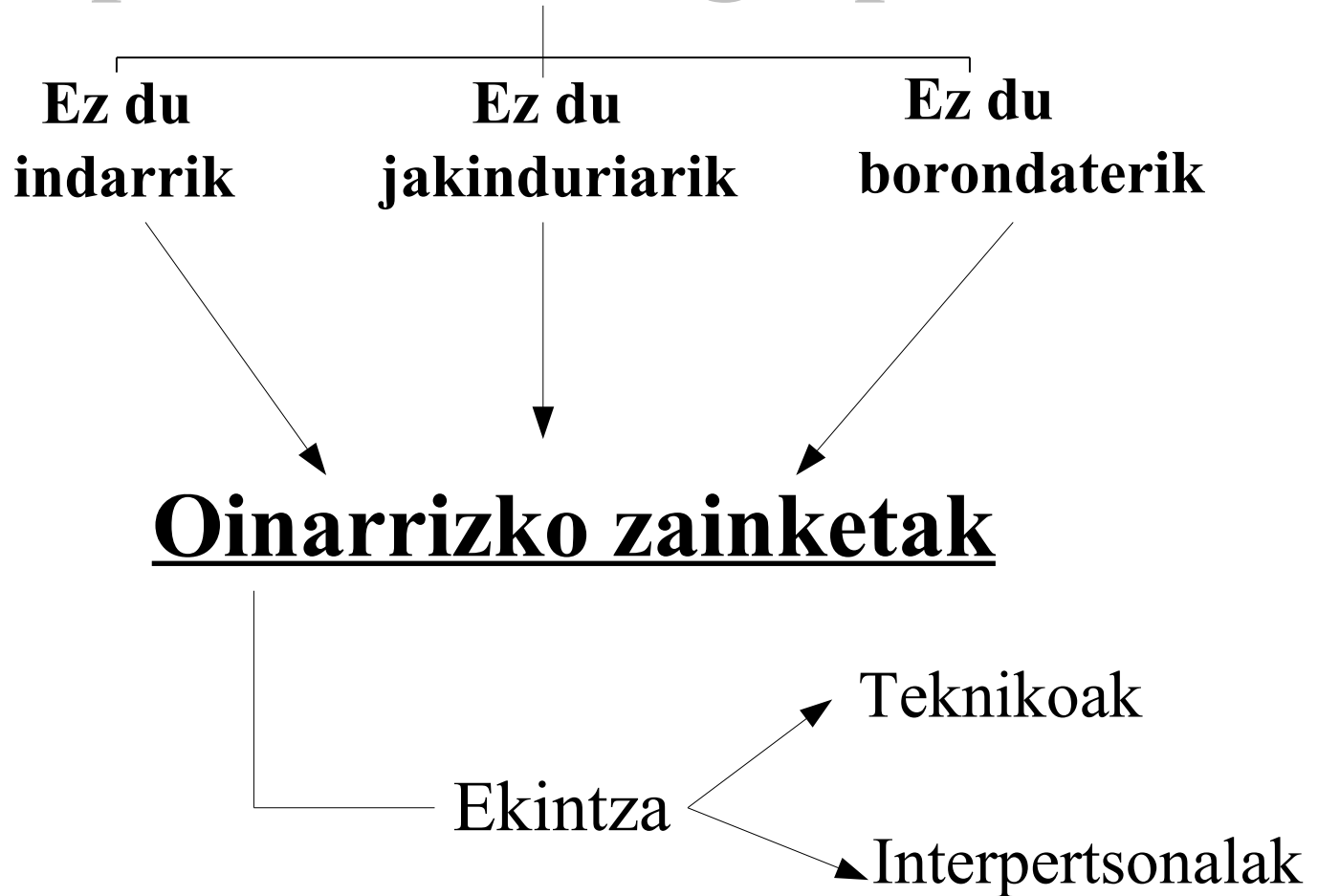
## **FAMILIAN**

**Ingurua hobetuz portaera egokiak bultzatu balore, sinismen eta  
ideialarekin adostasuna mantenduz**

## **PERTSONA**

**Zure pentsaerarekin bat datozen ekintza egokiak burutu  
Bizitzari eta heriotzari zentzua aurkitu**

# Dependentzia agerpenak



# SINISMEN ETA BALOREEKIN ADOSTASUNA MANTENDU

## Oinarrizko zainketak

### Helburuak

**Norberaren gaitasunak  
era zabalenean  
erabiltzen lagundu**

**- Autoestima bultzatu**

### Ekintzak

- ✧ Bezeroaren izena erabili
- ✧ Errespetu osoa
- ✧ Informazioa eman norberak erabakiak hartu ahal izateko
- ✧ Bezeroarekin egin zainketaren plangintza ahal den guztietan
- ✧ Norberaren gustura egokitutako ekintzak eskaini
- ✧ Bideak eskaini besteek egindako proposamenetan parte hartzeko

.....

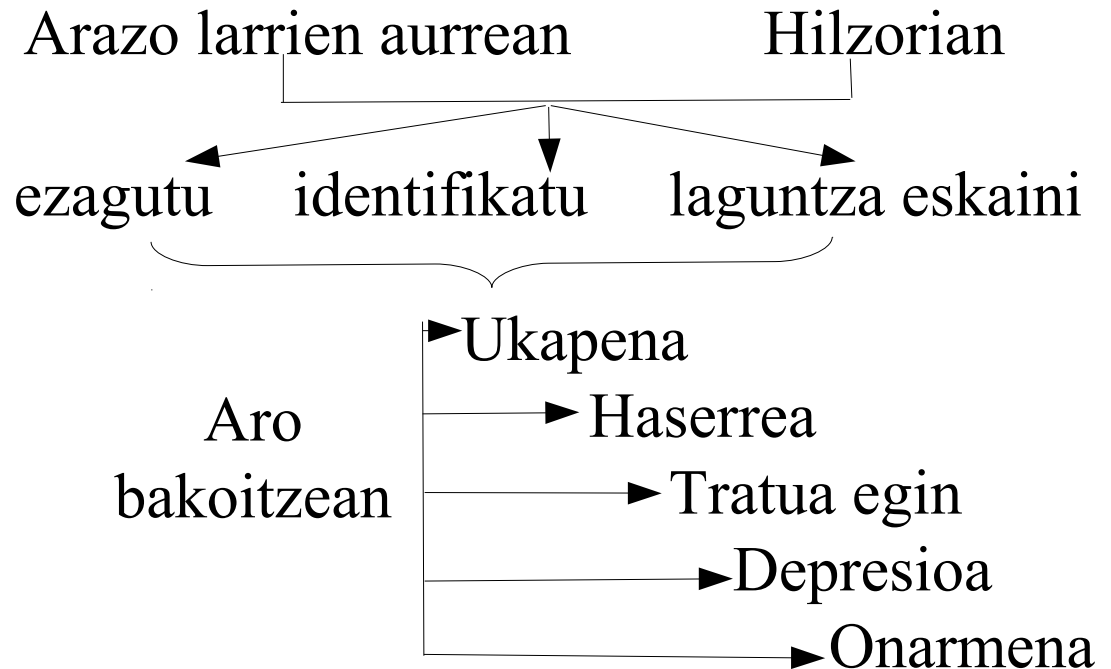
# SINISMEN ETA BALOREEKIN ADOSTASUNA MANTENDU

## Oinarrizko zainketak

### Helburuak

Norberaren gaitasunak  
era zabalenean  
erabiltzen lagundu

### Ekintzak



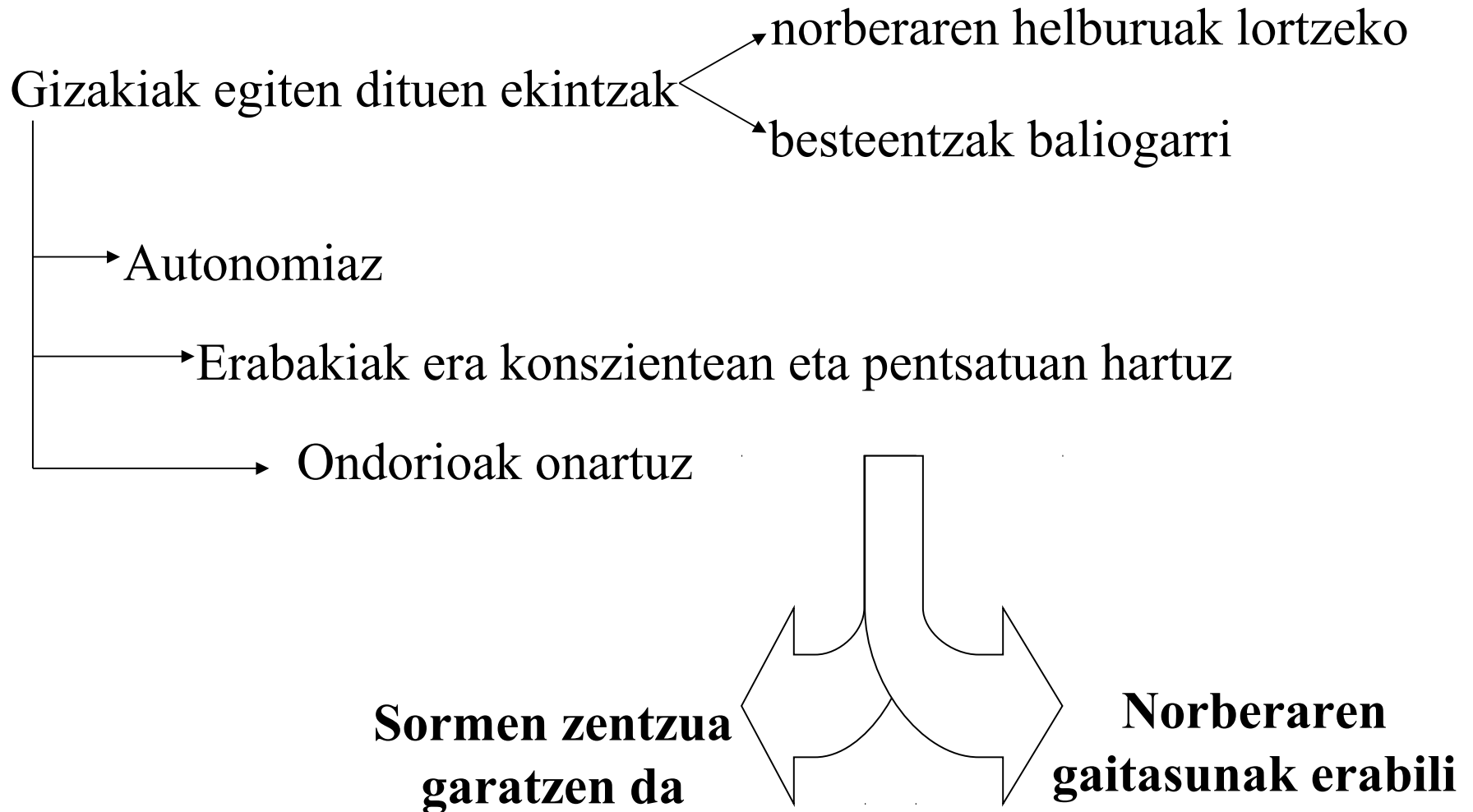
(E. Kübler Ross)

# 12. Beharra

Lanbidearekin burutzapena lortu

V. Henderson (1897-1996)

# Lanbidearekin burutzapena lortu



# Lanbidearekin burutzapena lortu

## Terminologia

**Autonomia**

**Gizarte errola**

**Autoestima**

**Gizarte Estatusa**

**Balorazioa**

# Lanbidearekin burutzapena lortu (Bakoiztasuna)

**BIOLOGIKOAK**

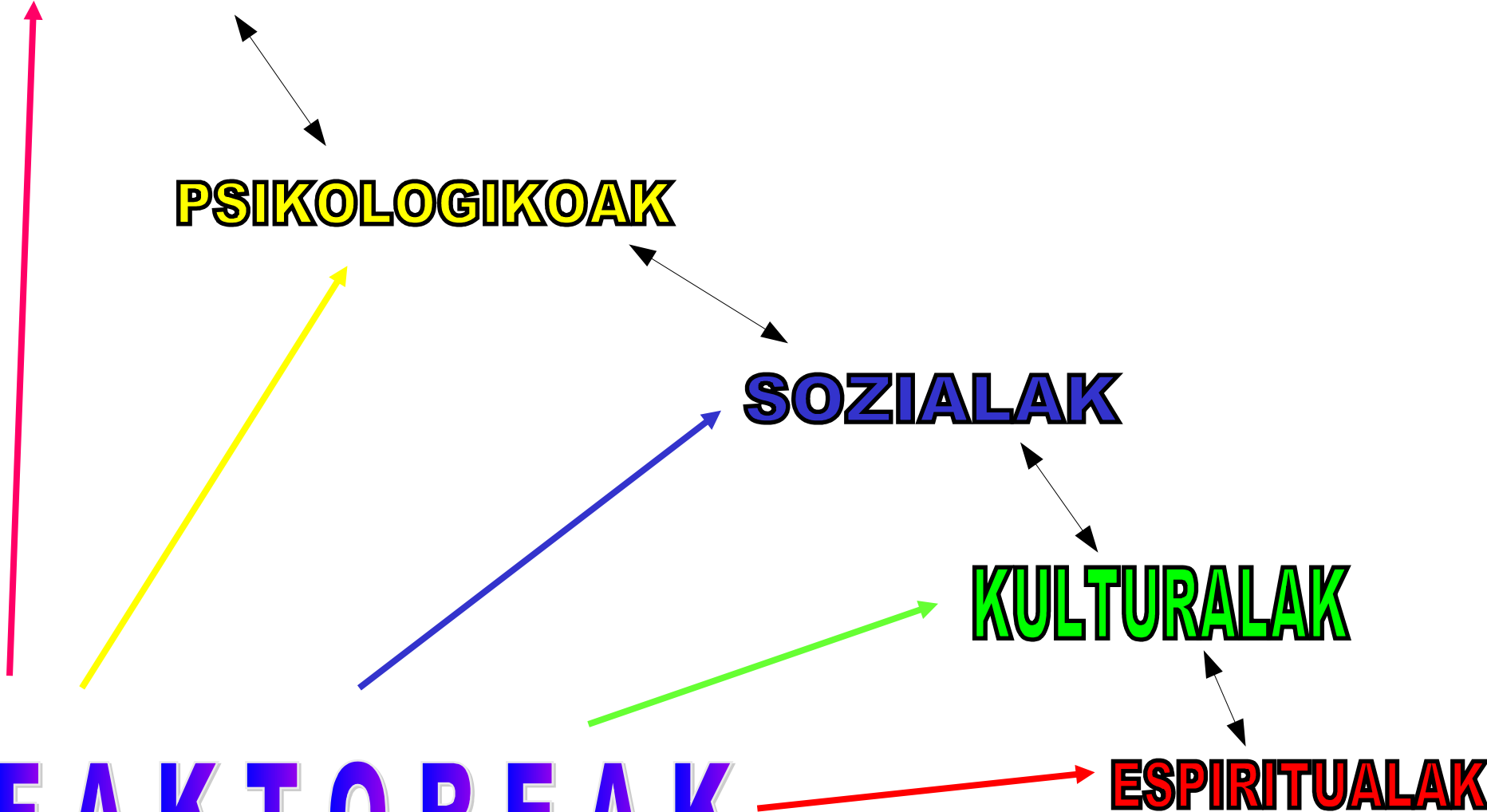
**PSIKOLOGIKOAK**

**SOZIALAK**

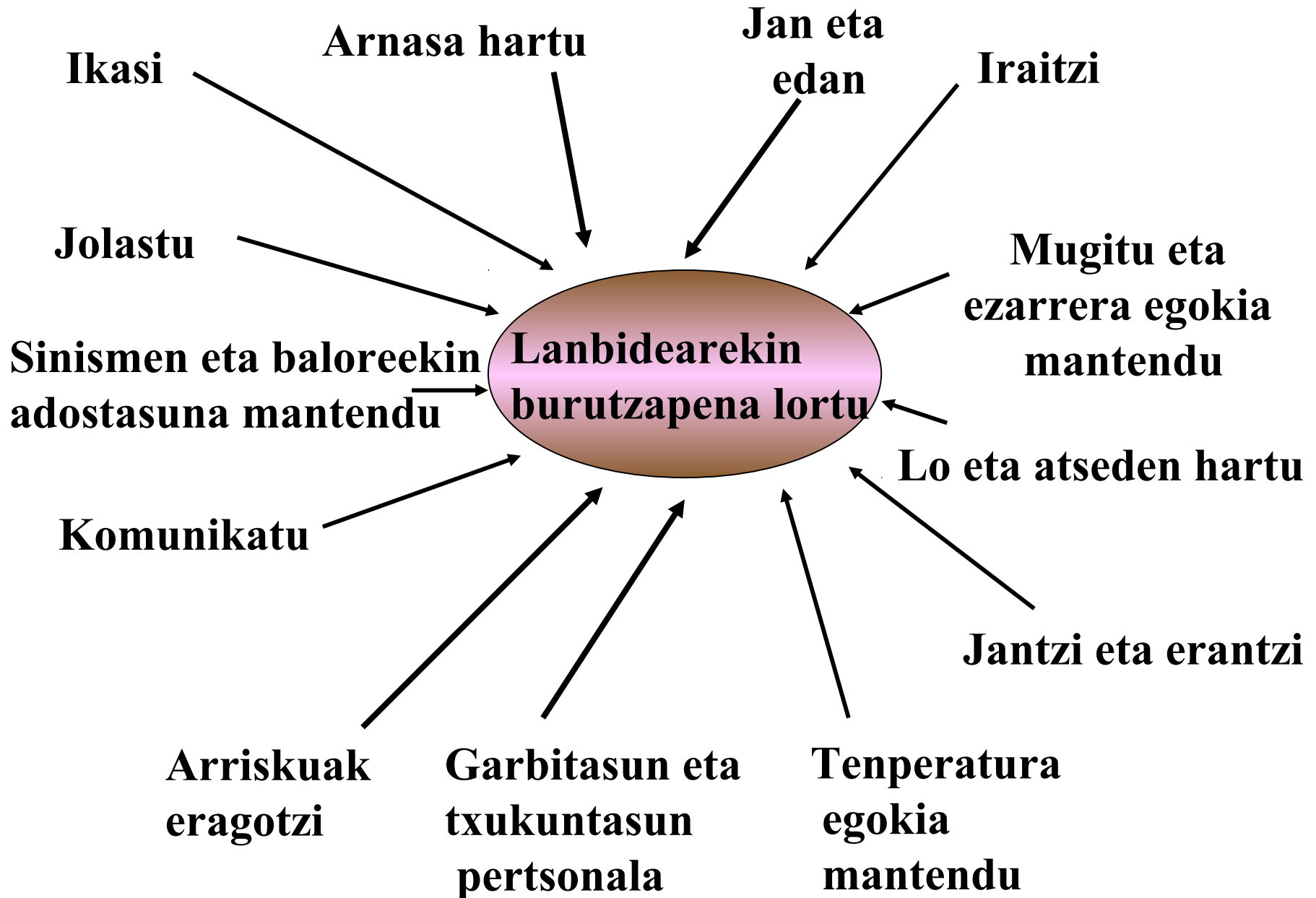
**KULTURALAK**

**ESPIRITUALAK**

**FAKTOREAK**



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Lanbidearekin burutzapena lortu

## **Beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak**

### **BIOLOGIKOAK**

Organismoaren funtzionamendu egokia

### **PSIKOLOGIKOAK**

Ongintza manifestazioak

Autokritika, Autoestima, Autoirudia

### **SOZIOLOGIKOAK:**

Haurrak: Jokua – kirola  
Eskola

Helduak: Lana  
Gizarte errolak  
Aisialdiako ekintzak

# Lanbidearekin burutzapena lortu

Ekintzak:

Independentzia agerpenak

## **FISIOLOGIKOAK**

Norberaren gaitasunak kontutan hartuz aukeratu ekintzak

## **PSIKOLOGIKOAK**

Norberaren ezaguera

Gogoeta

Esperientziak

## **SOZIOLOGIKOAK:**

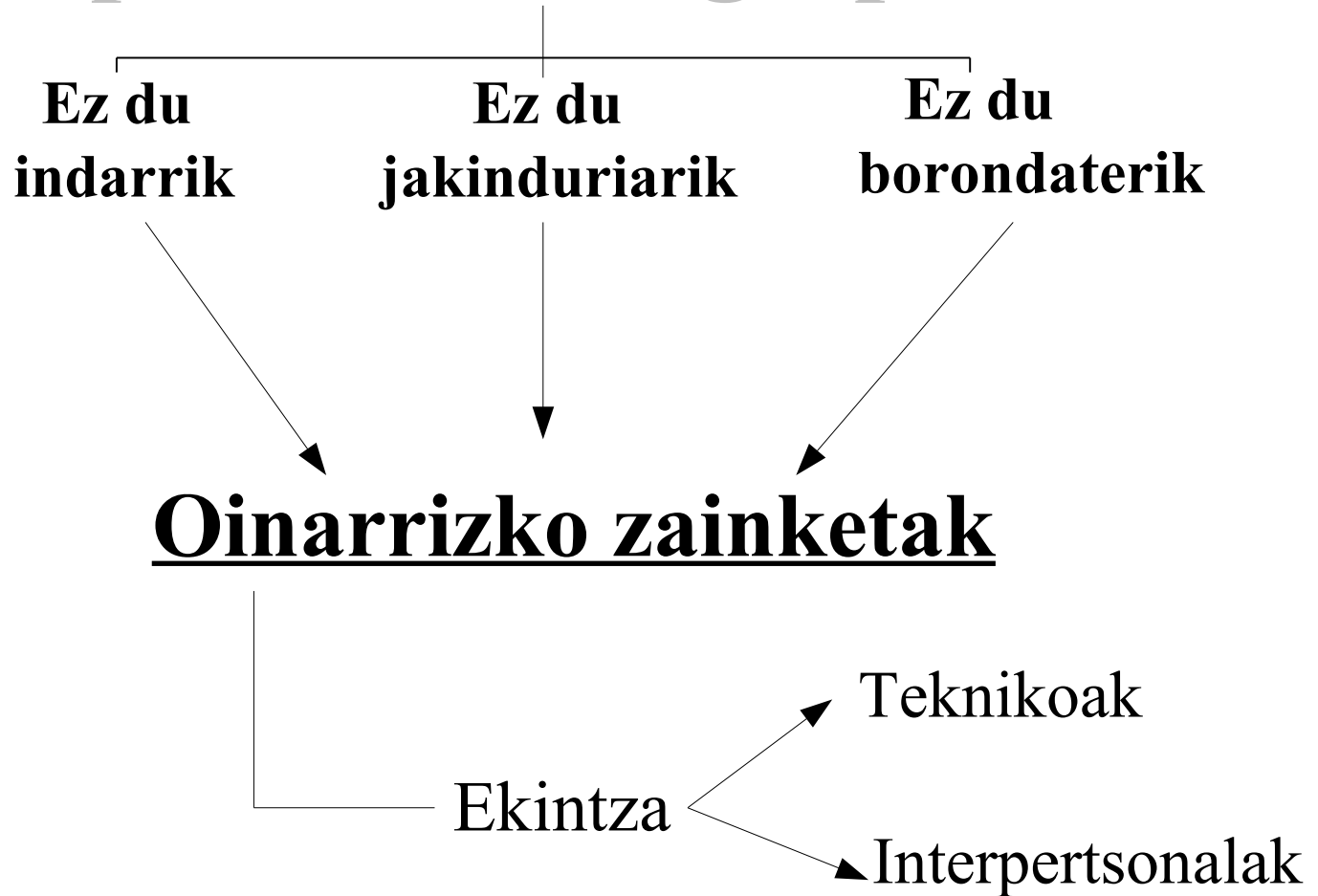
*Haurrak:* Heziketa familiarra  
eskolakoa

*Nerabea:* Heziketa-Orientabidea

*Helduak* Aukera Lana  
Aisialdia

*Zaharrak:* Aisialdiaren garapena

# Dependentzia agerpenak



# Lanbidearekin burutzapena lortu

## Oinarrizko zainketak

### Ekintzak

### Helburuak

**Norberan gaitasunak  
era zabalenean  
erabiltzen lagundu**

**-Autoestima bultzatu**

- Bezeroari izenaren bidez deitu
- Errespetu osoa
- Informazioa eman: Norberaren erabakiak hartzeko duen eskubidea errespetatu Ospitalizazioan, bizitza pribatuan....  
(norberaren erabakiak: zein nahi duen ikusi, zein ez, erlazio afektiboak, sexualak....)
- Bezeroarekin egin, ahal den guztietan, zainketaren plangintza
- Norberaren gustuko ekintzak eskaini
- Dauden proposameneten parte hartzeko bideak eskaini

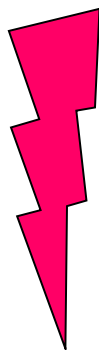
## 13. Beharra

Jolastu

# Jolastu

Ekintza atsegin batekin atsedea lortu

↗ Fisikoa  
↘ Psikologikoa



**TENTSIOAK  
ASKATU**

# Jolastu

Terminologia

**Jokua**

**Jolasa**

**Atsegintasuna**

**Aisia**

**Dibertsioa**

# FAKTOREAK

(Bakoiztasuna)

BIOLOGIKOAK



PSIKOLOGIKOAK



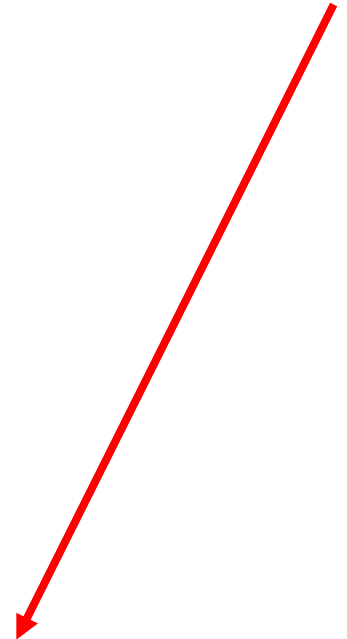
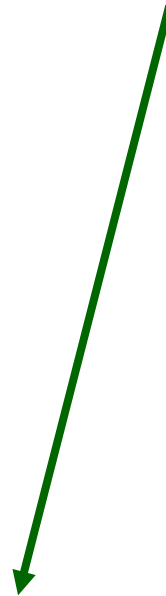
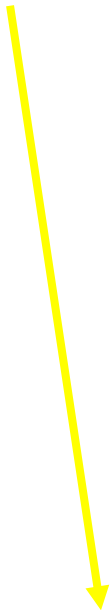
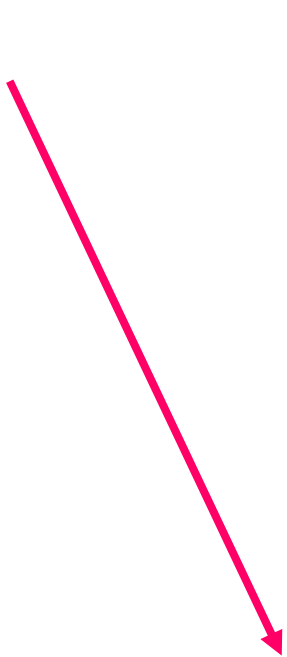
SOZIALAK



KULTURALAK

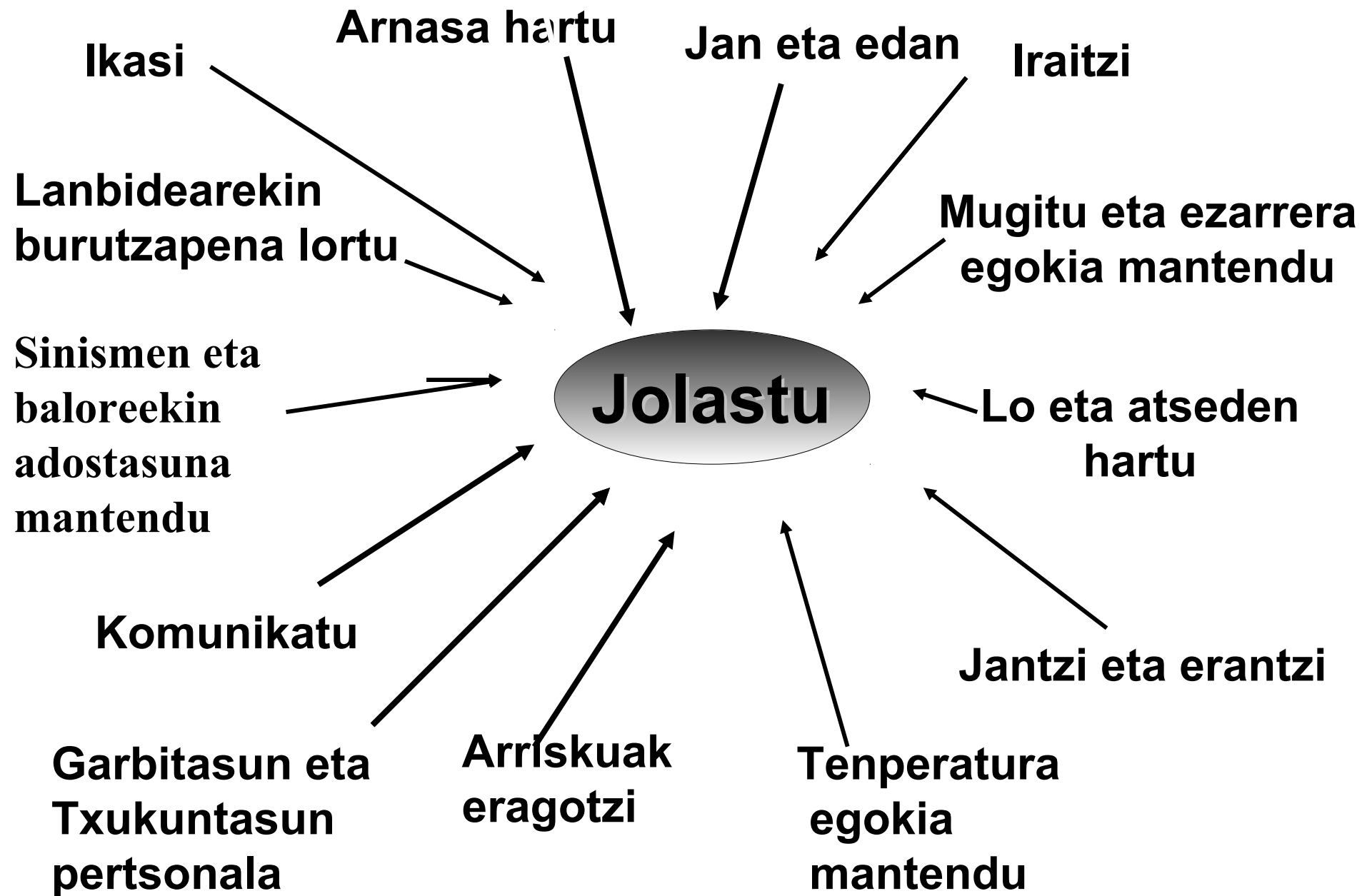


ESPIRITUALAK



# Jolastu

# Beharra era holistikoan ulertuta



# Jolastu

**Beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak**

**HAURRAK**

**NERABEAK,  
HELDUAK,  
ZAHARRAK**

Jolasa

Kirolak

Aisia

Jolasa

# Jolastu

**Ekintzak:**

**Independentzia agerpenak**

**HAURRA**

Jolastu

**NERABEA:**

Aisialdiak antolatu

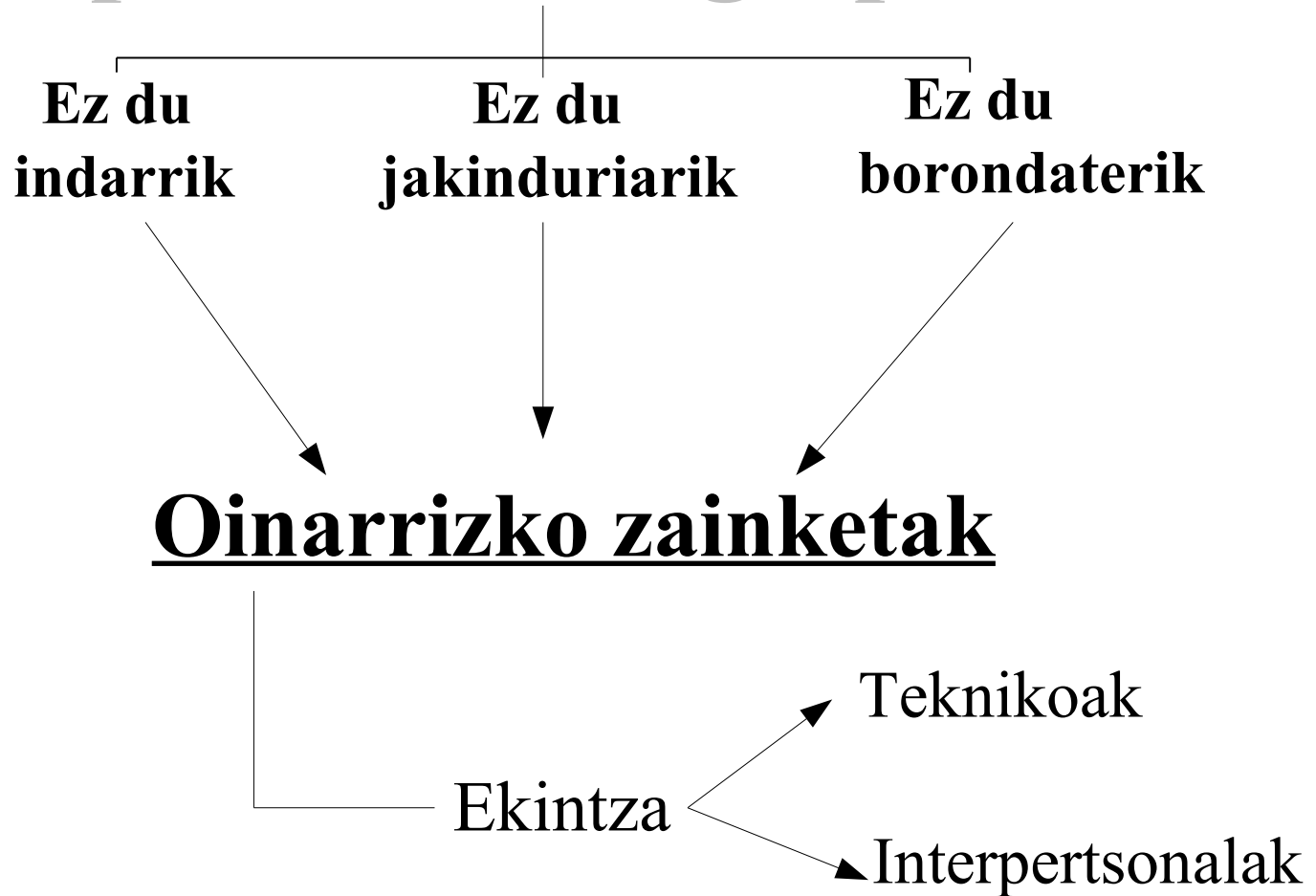
Jolas ekintzari orientabidea eman

**HELDUAK:**

Aisialdia antolatu

Ekintzak aukeratu

# Dependentzia agerpenak



# JOLASTU

## Oinarrizko zainketak

### Helburuak

**Asperraldiak eragotzi**

**Denbora librearen antolatu**

### Ekintzak

Bezeroari jolas ekintza egokietan  
parte hartzen lagundu

Bezeroarekin egin zainketaren plangintza  
ahal den guztietan

- Aukera desberdinak eskaini
- Zailtasunak esnatu

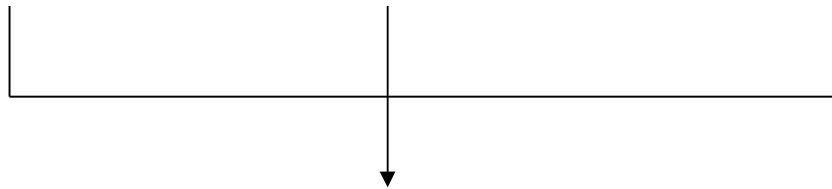
# 14. Beharra

Ikasi

V. Henderson (1897-1996)

# Ikasi

**Jakinduria    Jarrerak    Trebetasunak**



hartzeko



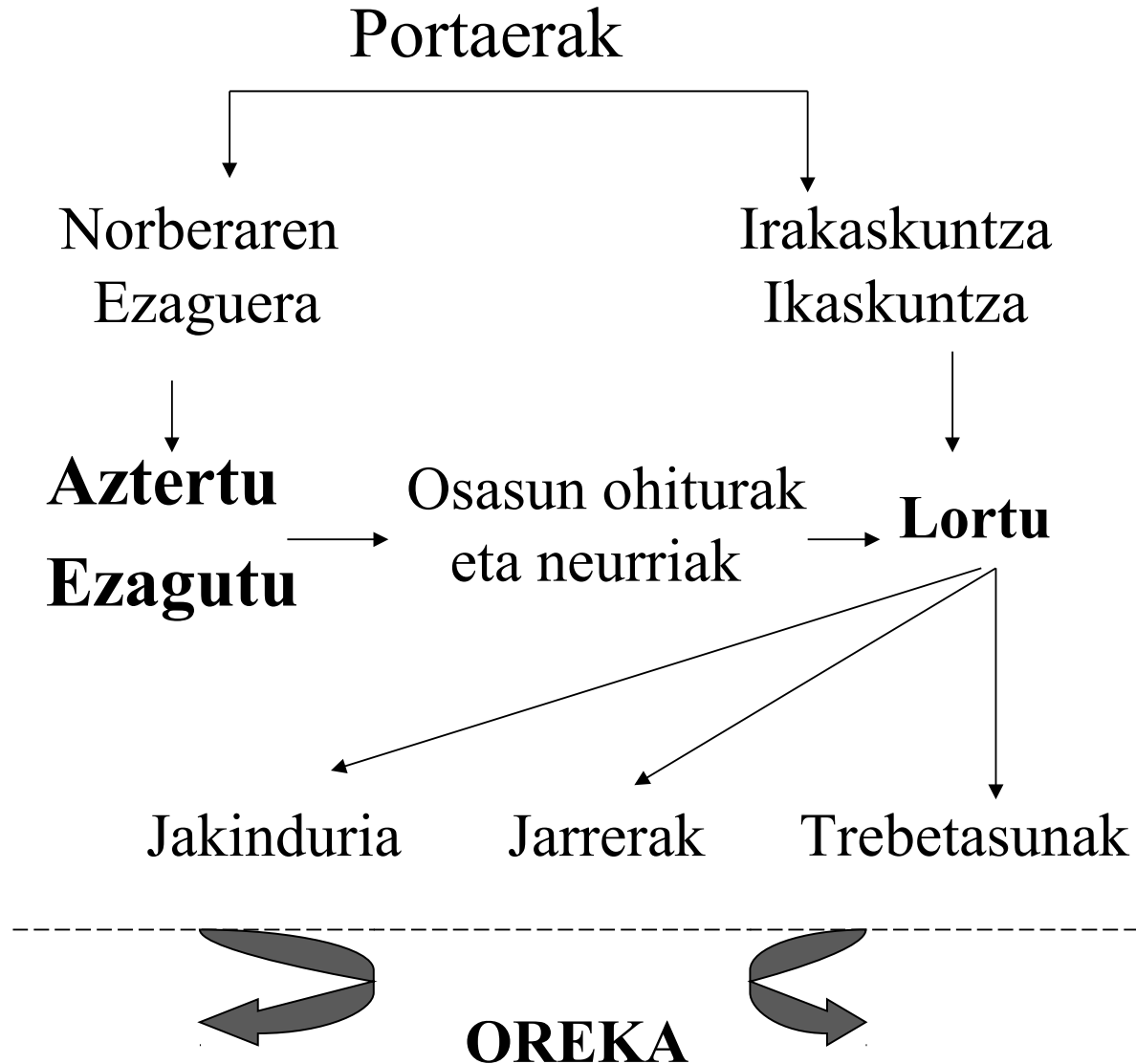
Gizakiak duen beharra

**Helburua: Osasuna** → Mantendu  
→ Lortu



Portaerak

# Ikasi



# Ikasi

## Terminologia

**Jarrera**

**Trebetasuna**

**Motibazioa**

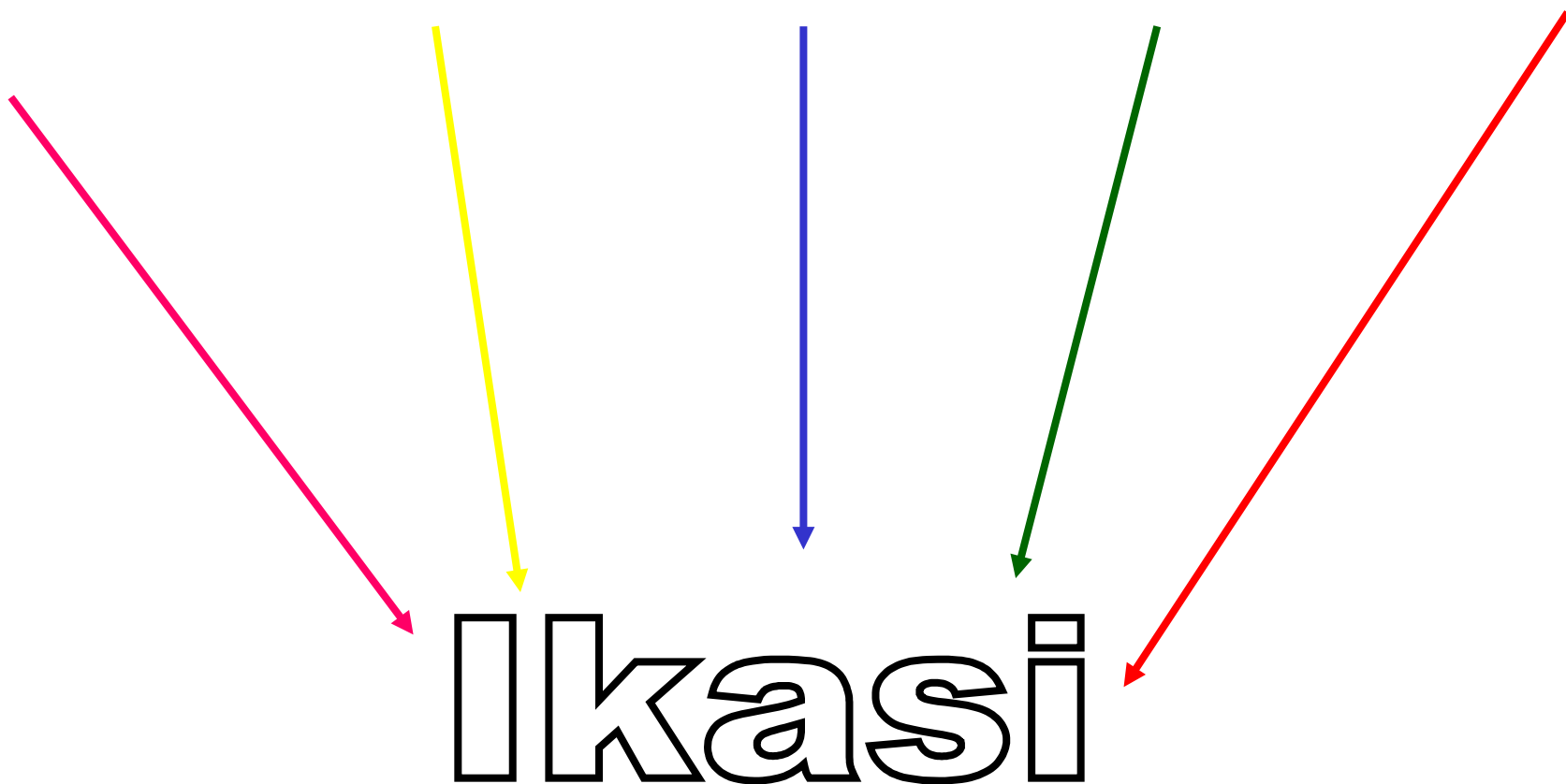
**Ikasketa**

**Ezagutza**

**Irakaskuntza**

# FAKTOREAK (Bakoiztasuna)

BIOLOGIKOAK ↔ PSIKOLOGIKOAK ↔ SOZIALAK ↔ KULTURALAK ↔ ESPIRITUALAK



# Beharra era holistikoan ulertuta



# Ikasi

## **Beharraren behaketa egiteko erreferentzi puntuak**

Ikasteko gogoia erakutsi

Jakinduria hartu: bideak

- Irakurketak
- Besteengandik
- Komunikabidetatik
- Kurtsoak eginez
- Hitzaldietatik

Osasunaren buruz portaera desegokiak aldatu

Osasuna mantentzeko jarrerak, trebetasunak ikasi

# Ikasi

Ekintzak:  
Independentzia  
agerpenak

## BILATU-AURKITU MOTIBAZIOA

### Haurra:

- Arreta pertsonalizatua
- Ikasketa metodoak moldatu

### Nerabeak: +

- Orientabidea

### Heldua: +

- Norberaren ezaguera

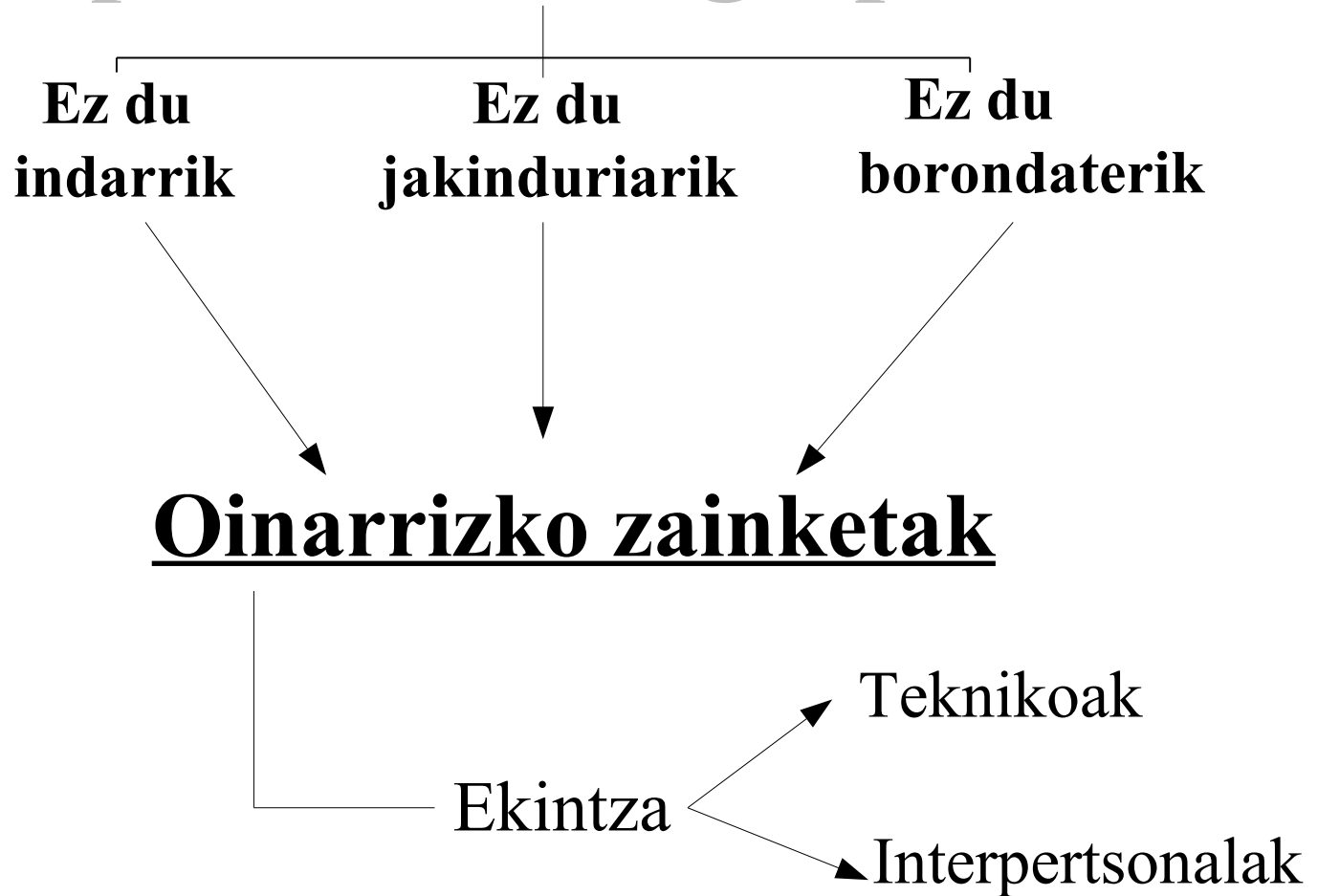
### Zaharra: +

- Esperientziak



Beharra erakutsi  
Aukera  
Moldaketa

# Dependentzia agerpenak



# **IKASI**

## **Oinarrizko zainketak**

### **Helburuak**

**Ezaguerak  
zabaltu**

**Motibazioa  
lortzen  
lagundu**

### **Ekintzak**

- Ikasketa prozesua: Helburu batekin bideratu
- Trebetasun eta ezaguerak  **ikasten**  
**erabiltzen** } **lagundu**
- Jasotako ezaguerak neurtu

# BEHARREN LANAK GARATZEKO ESTRUKTURA

BEHARRA

↳ Bizitzarako duen garrantzia  
↳ Terminologia

PERTSONA  
INGURUA

- Norberarengan beharrak asetzeko eragina duten faktoreek



BAKOIZTASUNA

- Beharren arteko elkarreragintza: HOLISMOA

OSASUNA

→ Beharraren maila onuragarria adierazteko ezaugarri

{ objektiboak

{ subjektiboak



**Erizaintzaren zientzia**



Norberak egiten dituen ekintzak:  
independentzia agerpen erakusleak



ROLA

Dependentzia agerpenak



oinarrizko zainketak  
Laguntzaile / ordezkatzaille

## 4. Bibliografia

- Bellido Vallejo, J. C., & Lendínez Cobo, J. F. (2010). *Proceso enfermero desde el Modelo de Cuidados de Virginia Henderson y los lenguajes NNN*. Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Jaén:
- Henderson, V. (1994). *La naturaleza de la enfermería :Una definición y sus repercusiones en la práctica, la investigación y la educación : Reflexiones 25 años despues* Madrid: Interamericana Mc Graw-Hill.
- Henderson, V., & Consejo Internacional de Enfermeras. (1971). *Principios básicos de los cuidados de enfermería*. Ginebra: C.I.E.
- Henderson, V., & Nite, G. (1987; 1988). *Enfermería teórica y práctica* 3. edizioa gaztelaniaz (ingeleseko 6. ediziotik itzulia.). Prensa Médica Mexicana.
- Luis Rodrigo, M. T., Navarro Gómez, M. V., & Fernández Ferrín, C. (2005). *De la teoría a la práctica :El pensamiento de Virginia Henderson en el siglo XXI*. 3. ed. Barcelona: Masson.
- Phaneuf, M. (1993). *Cuidados de enfermería :El proceso de atención de enfermería : (según listado de la NANDA 1993)*. Nueva York: Interamericana-McGraw-Hill.
- Riopelle, L., Phaneuf, M., & Grondin, L. (1993). *Cuidados de enfermería :Un proceso centrado en las necesidades de la persona*. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill.