GUKA

URTEAK BAI MUGAK EZ

ARGAZKIA: MAGNIFIC.COM

PIN PI RIN

Hegalak zabalduz



Gure zerbitzua, gero eta etxe gehiagotan

Gaur egun, Urola Kostako 70 etxebizitza baino gehiagotan eskaintzen dugu gure zerbitzua: Orion, Zarautzen, Aian, Getarian, Zumaian eta Usurbilen.

Laguntza pertsonala

Pertsonaren autonomia eta ongizate pertsonala eta soziala bultzatzeko:

- Higienea eta garbiketa pertsonala.
- Janzteko laguntza.
- Etxean mugitzeko laguntza.
- Erosketak egin eta bazkariak prestatzea.
- Jateko eta botikak hartzeko laguntza.
- Konpainia egitea, bakardadea eta isolamendua saihesteko.
- Ultzeren prebentzioa.

Etxeko laguntza

- Etxea garbitu eta ordenatzea.
- Arropa garbitzea.

Familiako zaintzaileek merezitako atsedenaldia izan dezaten, etxeko laguntza eskaintzen dugu.

2016tik zugandik gertu

Gure xedea: egunerokoan laguntza behar dutenei beren etxean eta ohiturei eutsiz bizitzen laguntzea.

Zaintzan, beti zurekin.

Abeslari kalea 2, Orio
943-02 99 20 | 648 04 51 25
pinpirin.orio@gmail.com



«Askotan laguntza egokia ez erabiltzeak ondorioak ekar ditzake»

Ana Lasa Farmazialaria

Adinean aurrera egin ahala, eguneroko jarduerak erraztea eta autonomia mantentzea ezinbestekoak dira. Orioko Ana Lasa botikan pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako zerbitzuak eskaintzen dituzte.

Zer-nolako produktuak eta zerbitzuak eskaintzen ditu Ana Lasa botikako ortopedia sailak? Zein dira bezeroek gehien eskatzen dituztenak?

Era guztietako laguntza teknikoa eskaintzen dugu; produktuak saldu ez ezik, alokairuan ere ematen ditugu: mugikortasun laguntzak, komunerako egokitzapenak, etxerako ortesiak... Gehien eskatzen diren zerbitzuen eta produktuen artean, berriz, honako hauek daude: ibiltariak, gurpil aulkiak, makuluak edo bastoiak, bainugelako egokitzapenak –heldulekuak, dutxako aulkiak eta komuneko altxagarriak–, bota walkerrak eta eskumuturreko ortesiak.

Adinean aurrera egin ahala, autonomia eta mugikortasuna mantentzea garrantzitsua da. Nola lagun dezakete ortopedia produktuek eguneroko bizimodua errazten?

Adinekoei erosotasuna, segurtasuna eta independentzia emanez laguntzen dute. Gaur egun tresna asko ditugu eskura autonomia izateko eta min gutxiagorekin bizi ahal izateko. Era berean, segurtasuna ere nabarmen hobetzen da ortopedia produktuei esker, esate baterako, ibiltariekin. Izan ere, oreka galtzen joaten garen heinean, izugarrizko laguntza ematen dute tresna horiek, eta gero eta jende gehiago animatzen da erabiltzera. Oreka emateaz gain, nekatuta zauden momentuan esertzeko aukera ere ematen dute ibiltariek, eta, beraz, oso tresna egokiak direla iruditzen zait.

Zein produktu dira bereziki erabilgarriak adineko pertsonentzat?

Mugitzeko laguntzak, oinetako ortopedikoak, barne-zolak edota bainugelako euskarriak oso erabilgarriak dira. Kasu bakoitzera egokitzea da gakoa; kasuak banaka aztertu eta bakoitzaren beharretara egokitu behar da. Oinetan arazo bat duen pertsonarentzat soluzioa barne-zola edo oinetako ortopedikoa izan daiteke, eta oreka arazoak dituen norbaitentzat egokiena, berriz, ibiltari bat.

Produktu ortopediko bat aukeratzerakoan, zer hartu behar da kontuan? Aholkularitza pertsonalizatua eskaintzen duzue, pertsona bakoitzaren beharretara egokitzeko?

Noski! Produktu ortopediko bat aukeratzeko orduan, oso garrantzitsua da bakoitzaren beharretara egokitzea. Pazientearen ezaugarriak eta kezkak zein diren aztertu beharra dago tresna edo laguntza egokiena eskaini ahal izateko. Bestalde, aukeratutako produktuaren arabera, askotan neurriak hartzea eta neurri horiek bezeroari egokitzea ere funtsezkoa izaten da.

Askotan laguntzeko produktuak erabiltzen berandu hasten dira adinekoak. Noiz komeni da horrelako baliabideetara jotzea? Prebentzioak ba al du garrantzirik?

Prebentzioak izugarrizko garrantzia du. Lehendik dauden arazoak ez okertzen laguntzen dute produktu ortopedikoek, eta, gainera, funtsezko papera betetzen dute muskulu-eskeleto sistemaren lesioen prebentzioan. Mugikortasuna eta independentzia mantentzea ere oso garrantzitsua da. Askotan, laguntza egokia ez erabiltzeak ondorioak ekar ditzake. Adineko pertsonen erorketak saihestea ere funtsezkoa da, eta, horretarako, bastoiak, ibiltariak edo oinetako egokiak garaiz erabiltzen hasteak oreka hobetzen laguntzen du. Are gehiago, erorketak saihesten eta aldaka hausturak prebenitzen lagun dezakete produktu ortopediko horiek.



Produktuak saltzeaz gain, beste zerbitzurik eskaintzen al duzue?

Ahalik eta zerbitzu aukerarik handiena eskaini nahi diegu herritarrei. Salmentaz gain, alokairua, ortopedia produktuen egokitzapenak eta edonolako konponketak ere sartzen dira gure eskaintzaren barruan. Hala ere, edozein zalantza izanez gero, herritarrak botikara bertara daitezke eta nahi dutena galde diezagukete, ahal dugun neurrian, erantzuna ematen saiatuko baikara.

Ortopediaz gain, zer beste zerbitzu eskaintzen ditu farmaziak?

Farmazia batek eskain ditzakeen zerbitzu guztiak. Ohiko zerbitzu horiez gain, ordea, dosifikazio sistema pertsonalizatuak, glukosa probak, tentsio arterialaren jarraipena, tratamenduen jarraipena (botiken eraginkortasuna ziurtatzea) eta formula magistralak egiten ditugu.

Zein da Ana Lasa botikaren balio erantsia?

Zerbitzu pertsonala eta profesionalen aholkularitza eskaintzen ditugula nabarmenduko nuke. Pazienteei hurbileko arreta pertsonalizatua ematen ahalegintzen gara, konfiantza transmititu nahi diegu, edozein duda kontsulta diezaguten. Pazienteen osasuna eta sendagaien erabilera segurua bermatzea da gure ardura nagusia.

Bakarrik bizitzea eta etxeko segurtasuna

Geroz eta gehiago dira bakarrik bizi diren adineko herritarrak. Horrek aukera ematen du norberaren autonomiari eta ohiturei eusteko, baina kontuan hartu behar dira sor daitezkeen arriskuak ere.



ARGAZKIA: ENVATO

Urteek aurrera egin ahala, pertsonen gaitasun fisikoak eta sentsorialak aldatuz joaten dira; normalean, okertuz. Oreka eta bizkortasuna galdu, ikusmena okertu eta erreakzionatzeko gaitasuna eta abiadura moteldu egiten dira, besteak beste. Horrek, egunerokoan istripuak izateko arriskua handitu egiten du, eta etxeko istripuak ugaritu.

Erorketak izaten dira etxe barruko istripu ohikoenak, izan daiteke alfonbra batekin estropezu eginda, izan dutxan irrist eginda edo izan besaulkitik altxatzen hasi eta oreka galduta. Kolperen bat hartzea edo hezurren bat haustea ez da harritzekoa izaten horrelakoetan. Gainera, egoera asko oker daiteke lurretik altxatu ezinda eta inori laguntza eskatzeko aukerarik gabe geldituz gero.

Sukaldean istripuak izatea ere gerta daiteke, baita argindar eta gas instalazioekin zerikusia duten ezbeharrak izatea ere. Sua oharkabean piztuta uztea, gas ihesen bat izatea, kozinatzerakoan erreduraren bat jasatea... Horregatik, garrantzitsua da etxebizitzaren egoera aldizka berrikustea eta prebentzio neurriak hartzea, eta etxean aldaketa txiki batzuk egiteak ere segurtasuna eta irisgarritasuna nabarmen hobetu ditzake. Honako hauek izan daitezke batzuk:

Oztopoak kentzea: ondo finkatuta ez dauden alfonbrak kentzea, kableak jasotzea eta pasabideak libre uztea.

Komuna egokitzea: bainuontziaren ordez dutxa jartzea, gainazalak irristagaitz bihurtzeko bitartekoak jartzea eta heldulekuak jartzea.

Argiztapena hobetzea: korridoreetan, eskaileretan eta logeletan argi egokia izatea, bereziki gauez.

Instalazioak berrikustea: berokuntza sistemak, gas instalazioak eta tresna elektrikoak egoera onean daudela ziurtatzea.

Bakarrik bizi diren adinekoen segurtasuna hobetzeko, teknologiak baliabide erabilgarriak eskaintzen ditu. Telelaguntza sistemek eta alarma gailuek, esaterako, larrialdietan laguntza azkar eskatzeko aukera ematen dute. Eskumuturrean edo lepotik zintzilikatuta erabil daitezkeen gailuek SOS botoia izaten dute, eta erabiltzaileak edozein unetan eska dezake laguntza. Sistema batzuek alarma zentral batera bidaltzen dute abisua, eta hango profesionalek egoera aztertu eta beharrezko laguntza operatiboa aktibatzen dute.

Etxeko segurtasuna are gehiago hobetzeko beste baliabide batzuk ere badaude merkatua; hala nola ke detektagailuak, ur ihesak atzematen dituzten sentsoreak eta ateetan ezartzen diren alarma sistemak.

Autonomia

Bakarrik bizitzeak ez du zertan segurtasun galera ekarri beharrik. Etxebizitza egokituta, prebentzio neurriak hartuta eta laguntza eskatzeko baliabideak eskura izanda, posible da norberaren etxean bizitzen jarraitzea, norbere autonomiari eta bizi kalitateari eutsita.

Helburua ez da adineko pertsonen askatasuna mugatzea, baizik eta beren bizimodua ahalik eta independentzia handienarekin egiten jarraitu ahal izateko baldintzak sortzea eta baliabideak eskaintzea.

Adinekoen egunerokoa errazten duten sakelako telefonoko aplikazioak

Eskuko telefonoa aliatu bikaina izan daiteke adinekoen egunerokorako, gailu horiek autonomia handitzen eta bizi kalitatea hobetzen lagun diezaieketelako. Senideekin eta lagunekin harremanetan egoteko tresna izatetik haratago, botikak behar bezala hartzea ziurtatzeko, izapideak egiteko eta beste hainbat zereginetarako erreminta ere izan daiteke, aplikazio egokien laguntzarekin.

Sakelako telefonoa deiak egiteko gailu bat baino askoz gehiago izan daiteke; izan ere, senideekin eta lagunekin harremanetan egotea ahalbidetzeaz gain, beste hainbat zereginetan ere lagun dezake: botikak hartzeko ordutegiak antolatzen, osasunari buruzko informazioa kontsultatzen, orientatzen, etxetik mugitu beharrik gabe hainbat izapide egiten eta abar. Hain zuzen ere, adinekoei eguneroko zereginak gauzatzen laguntzeko eta haien autonomia sustatzeko propio diseinatutako aplikazio ugari daude merkatuan.

Teknologiaren eta Gizartearen Espainiako Behatokiak egindako ikerketa baten arabera, 75 urte edo gehiago dituzten herritarren %43k gutxienez astean behin erabiltzen dute Internet. Batez ere, mezuak bidaltzeko, bideo bidezko deiak egiteko eta albisteak irakurtzeko erabiltzen dute. Hala ere, arrakala digitalak eragindako kolektiboa da adinekoena; horregatik, garrantzitsua da haien eskura tresna errazak eta erabilgarriak jartzea.

Hona hemen adinekoen bizi kalitatea hobetzen lagun dezaketen hainbat aplikazio:

1 WhatsApp

Aplikazio erabilienetarikoa da. Idatzizko nahiz ahozko mezuak eta argazkiak bidaltzeko aukera ematen du, baita Internet bidez deiak eta bideo deiak egitekoa ere; eta doakoa da. Bereziki erabilgarria da seme-alabekin, bilobekin eta lagunekin harremanetan egoteko, baita horiek urrun bizi direnean ere.

2 MyTherapy

Medikuek ezarritako tratamenduak antolatzeko pentsatutako aplikazioa da. Hartu beharreko botiken izenak eta horietako bakoitza hartzeko ordutegia adierazi behar dira, eta hartzeko unea iristen denean, aplikazioak abisua bidaltzen du. Horrez gain, hainbat neurketa erregistratzeko aukera eskaintzen du, hala nola arterietako tentsioa edota pisua. Halaber, osasunari lotutako eguneroko bat egiteko aukera ematen du. Bereziki erabilgarria izan daiteke egunero hainbat botika hartu behar dituztenentzat.



ARGAZKIA: ENVATO

3 BIG Launcher

Telefonoaren erabilera errazteko sortutako aplikazioa da. Ikono handiagoak, testu ikusgarriagoak eta funtzio nagusietarako zuzeneko sarbideak eskaintzen ditu. Oso lagungarria izan daiteke ikusmen arazoak dituztenentzat edota interfaze sinpleagoa nahi dutenentzat. Android sistema duten telefonoetarako dago eskuragarri.

Gainera, Android zein iPhone telefonoek irisgarritasuna hobetzeko aukerak ematen dituzte: hizkien tamaina handitu daiteke, hainbat elementu ikusgarriago jar daitezke, soinua ozenago entzuteko moduan ipini daiteke, ahots laguntzaileak aktibatu daitezke eta abar. Funtzio horiek behar bezala konfiguratuta, askoz gailu erosoagoa eta erabilerrazagoa bihur daiteke telefonoa.

4 Durcal

Familiako kideak non dauden jakiteko aukera ematen du aplikazio horrek. Mapa baten bidez kokapen zehatza eta denbora errealean adierazten du, betiere aldez aurretik haien baimena jasota izanez gero. Gainera, aukera ematen du pertsona bat leku jakin batera iristen denean edo handik ateratzen denean abisuak bidaltzeko. Adinekoak eta haien senideak lasaiago bizitzeko helburuarekin sortutako aplikazioa da, inoren pribatutasun eskubidea hausteko asmorik gabe.

Erabilpena

Gauza bait da aplikazio erabilgarriak eskura izatea, eta beste bat horiek erabiltzen jakitea. Horregatik, horiek beren egunerokoan txertatzeko, funtsezkoa izan daiteke senideen, lagunen edota profesionalen laguntza. Gomendagarriena da benetako beharrei erantzuten dieten aplikazioak erabiltzen hastea, eta horiek erabiltzen ondo ikasi arte, behar duten laguntza guztia ematea.

Segurtasun arazoak saihesteaarren, aplikazioak denda ofizialetatik soilik deskargatu behar dira, eta kontuan izan honako aholkuak ere: ez klikatu esteka susmagarrietan eta ez partekatu inoiz pasahitzak eta banketxeko datuak.

Teknologiak ez du adinik. Tresna egokiak topatu, eta ikasteko gogo pixka bat jarrita, telefonoa aliatu bikaina izan daiteke norberaren autonomiari eusteko, eguneroko zereginak errazteko eta, nola ez, ingurukoekin harremanetan egotea bermatzeko.



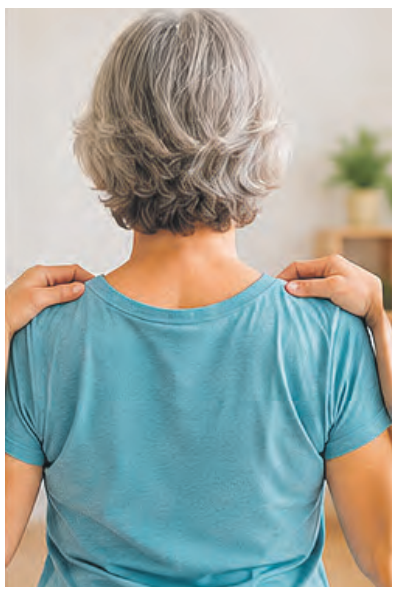
Edozein adinetan sasoian egoteko ariketa errutina erraza

Adinean aurrera egin ahala, aktibo mantentzea funtsezkoa da indarra, oreka eta mugikortasuna zaintzeko eta eguneroko jarduerak autonomiaz egiten jarraitzeko. Horretarako, ez dago gimnasiora joan edo ariketa konplexuak egin beharrik: etxean ere egin daitezke, aulki baten laguntzaz eta norberaren gaitasunetara egokituta. Hona hemen, gorputza mugitzeko eta sasoiari eusteko adinekoentzat egokia izan daitekeen ariketa errutina erraz bat.

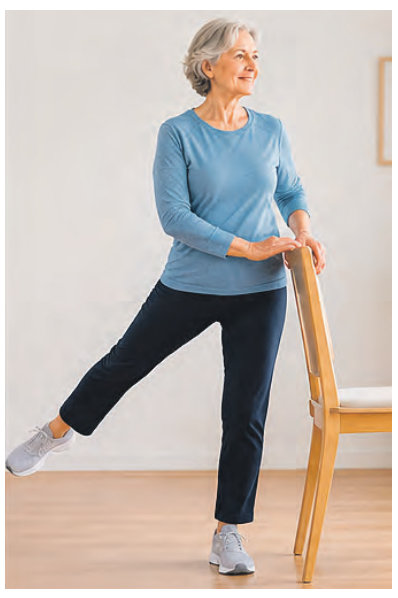














Aktibo egoteak indarra eta oreka mantentzen laguntzen du, eta adinean aurrera egin ahala, garrantzitsua da autonomia zaintzeko ere. Ez da beharrezkoa gimnasiora joatea edo material berezirik izatea: aulki egonkor bat eta egunean minutu batzuk nahikoak izan daitezke hasteko.

Errutina honetan, etxean egiteko ariketa errazak proposatzen dira; batzuk eserita egin daitezke, eta besteak zutik. Saio bakoitzak 25-30 minutu inguru irauten du, eta aktibo mantendu nahi duten adinekoentzat dago pentsatuta. Dena den, ariketak bakoitzaren egoera fisikora egokitu behar dira.

Ariketa errutina (25-30 minutu)

1. Beroketa (bost minutu)

Martxa eserita (bi minutu): aulkian eserita, belaunak txandaka altxatu, bertan ibiliko bazina bezala.

Orkatilak mugitu (minutu bat): oin puntak gora eta behera mugitu, orpoak lurrean mantenduta.

Besoak altxatu (bi min): besoak aurrerantz edo alboetara altxatu eta poliki jaitsi.

2. Hankak indartzea (hamar-hamabi minutu)

Aulkitik altxatu eta eseri (bi minutu): aulkitik altxatu eta berriro eseri, poliki. 5-10 errepikapen egin.

Hankak luzatu (bi minutu): eserita, hanka bat aurrerantz luzatu, bizpahiru segundoz eutsi eta jaitsi. Hanka bakoitzarekin 8-10 errepikapen egin.

Orpoak altxatu (bi minutu): zutik, aulki bati helduta, orpoak altxatu eta berriro lurrean jarri. 10-15 errepikapen egin.

Hankak alboetara altxatu (bi-hiru minutu): aulki bati helduta, hanka bat albo batera eraman, gorputza okertu gabe. Hanka bakoitzarekin 8-10 errepikapen egin.

Belaunak pixka bat tolestu (bi-hiru minutu): eskuak aulki batean jarrita, belaunak pixka bat tolestu eta hasierako posturara itzuli. 5-10 errepikapen egin.

3. Oreka eta postura (bost-sei minutu)

Oin bat bestearen aurrean jarri (bi-hiru minutu): aulki edo horma baten ondoan, oin bat bestearen aurrean jarri gorputza apur bat aurreratuta, eta eutsi postura horri 10-20 segundotan. Hiru aldiz errepikatu, oinen posizioa aldatuta.

Sorbaldak atzerantz eraman (minutu bat edo bi): sorbaldak poliki eraman atzera, omoplatoak elkartuz. 8-10 errepikapen egin.

Enborra biratu (bi minutu): eserita eta bizkarra zuzen mantenduta, poliki alde batera eta bestera biratu enborra, gehiegi behartu gabe. Alde bakoitzean 5-8 errepikapen egin.

4. Lasaitzea (bi minutu)

Besoak eta orkatilak leun mugitu, eta hartu arnasa lasai.

Astean zenbat aldiz egin behar dira ariketak?

Lehenengo bi asteetan: astean bi saio egin, bien artean gutxienez atseden egun bat utzita.

Hirugarren astetik aurrera: astean bi saio egiten jarraitu, edo pertsona ondo sentitzen baldin bada, hiru saio egitera igaro.

Epe luzera: indarra lantzeko ariketak astean, gutxienez, bi egunez egin, eta oreka lantzekoak, hiru egunetan edo gehiagotan, bakoitzaren gaitasunaren arabera. Pasiera egitea osagarri egokia da, betiere pertsona segurtasunez ibiltzeko moduan baldin badago.

Aholkuak

- Erabili gurpilik gabeko aulki sendo bat, hormaren kontra jarrita.
- Egin mugimenduak poliki, gehiegi behartu gabe eta arnasari eutsi gabe.
- Hasi errepikapen gutxirekin, eta handitu kopurua pixkanaka.
- Izan beti euskarri bat eskura zutik egiten diren ariketetarako.
- Utzi ariketa egiteari mina, zorabioa, bularreko mina edo ohikoa ez den arnasa hartzeko zailtasunen bat sentituz gero.

Garrantzitsuena erregulartasuna da, ez intentsitatea. Osasun arazoak edo mugitzeko zailtasunak izanez gero, edo aurretik erorketaren bat izan baldin baduzu, osasun profesional batekin kontsultatu ariketa programa hasi aurretik.

GUKA KIDE

abantailak

Papereko argitalpenak etxean, Gukakide digitalak izan ezik.

Argitalpenak **digitalki** eskuragarri.

Guka **aplikazioan** bazkideentzako txokoa.

Zozketak eta **lehiaketak.**

Deskontu sarea.

Argazkiak eta **bideoak deskargatzeko** aukera.

Egin zaitez GUKAKIDE

IZAN GUKAKIDE *sarean*

Aldizkaria edo egunkaria digitalean

- Aia - Orio Guka
- Azkoitia Guka
- Azpeitia Guka
- Zumaia Guka
- Zarautz Guka
- Guka (egunkaria)

IZAN GUKAKIDE *herrian*

Aldizkaria paperean edo digitalean

- Aia - Orio Guka
- Azkoitia Guka
- Azpeitia Guka
- Zumaia Guka

IZAN GUKAKIDE *eskualdean*

Egunkaria paperean eta digitalean

- Guka

*Hedabide bat aukeratzean, haren harpide bihurtzen zara eta Guka proiektu osoa babesten duzu.

Papereko eskaintzek digitala barne dute.