

ALDIZKARIA 2024

REVISTA 2024




Bizkaia
foru aldundia
diputación foral


Euskal Herriko
DOWN
Sindrome
Fundazioa
eta beste adimen urritasunak



Euskal Herriko

DOWN

Sindrome

Fundazioa

eta beste adimen urritasunak

AURKIBIDEA

Artikuluak

Etorkizunarekiko beldurra gaindituz: Fundazioak nola laguntzen dien familiei bideko urrats bakoitzean. - Amaia Peula, Familia Aholkularitza.....	5
Jolasaren garrantzia haurren garapenean. - Laura Campaña, Izaskun Solaun eta Mentxu Alday, Banakako Arreta eta Talde Jolasa Programen Arduradunak.....	8
Autonomía sustatzeko gakoak: errutinak eta laguntza bisualak - Itsaso Larrieta, PAP eta Eskola Jarraipeneko Arduraduna.....	11
Bizitzak eraldatzen dituzten dohaintzak: Euskal Autonomia Erkidegoan adimen-desgaitasuna duten pertsonen lagundu - Amaia Peula, Familia Aholkularitza.....	14
Jurdana Martín Pérez-i elkarrizketa, IBILKI-n boluntarioritza egiten duen desgaitasuna duen pertsona.....	16
Fundazioaren konpromisoa berdintasunaren alde: jarduera eta lorpen nabarmenak - Amaia Peula Alonso, Familia Aholkularitza eta Berdintasun batzordeko kidea.....	18
Laguntzadun etxebizitza. Ezagutu nahi al duzu gure esperientzia? - Virginia Ruiz, Gorka Martínez eta Joseba Roldán, emantzipazio etxebizitzaren partaideak.....	21
MALTATIK BILBORAINO. Prestakuntza-truke bateko esperientzia. - Carmen Alvarez eta Rebeca Ibañez, HFM programaren Arduradonak.....	24
Enpresa arruntean laneratzeko zubia: lan-prestatzailearen funtsezko rola LAN programan - Idoia Murga, Marta Gangoiti eta Nerea Zallas LAN programako langileak.....	26
DS DUTEN HELDUENTZAKO KONTSULTA MONOGRAFIKOA GURUTZETAKO OSPITALEAN, Arreta koordinatua osasun, gizarte eta psikopedagogiaren arlotik - Alejandro Durán, Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko neurologoa eta Nagore Nieto, EHSFko Eguneko Arreta eta Zahartzearen Zentroko arduraduna eta Espainiako Down Zahartzearen eta Helduen Bizitzaren Sare Nazionaleko koordinatzailea.....	28
Gure 2024.	33



ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK
ARTIKULUAK

Etorkizunarekiko beldurra gaindituz:

Fundazioak nola laguntzen dien familiei bideko urrats bakoitzean

Adimen- edo garapen-desgaitasunaren diagnostikoak etorkizunari buruzko galderak, beldurrak eta ziurgabetasunak dakartza. Zer gertatuko da gurasoak jada ez daudenean? Nola ziurtatu bizitza duina eta erabatekoa pertsona maitearentzat? Kezka horiek ohikoak dira familien artean, eta Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioak eskaintzen duen laguntzaren erdigunea dira.

Artikulu honetan, Fundazioak kezka horiei nola erantzuten dien aztertuko dugu. Laguntza osoa ematen die, haurtzarotik hasi eta helduarora arte, familiek etorkizunari konfiantzaz eta lasaitasunez aurre egin diezaioten.

Familien erronka: biharkoari beldurra

Familientzat, adimen- edo garapen-desgaitasuna duten beren pertsona maiteen garapen-etapak honelako galderek markatu ditzakete:

- Nola ziurtatu haien gizarteratzea?
- Zer laguntza izango dute eskuragarri helduaroan?
- Nola prestatu bizitza autonomo baterako?

Etorkizunarekiko beldurra, batez ere gurasoak jada egongo ez diren garaiarekiko beldurra, erronka emozional handienetako bat da. Gainera, informazio faltak eta oztopo burokratikoek beldur hori larriagotu egin dezakete.

Bizitzako etapa bakoitzean laguntzea

Fundazioak ikuspegi paregabeari eta jarraitua eskaintzen du, etapa bakoitzeko behar aldakorretara egokitze diseinatua:

- *Haurtzarora*: Lehen urteetatik trebetasunen garapena sustatzen duten programak, familiei orientazioa eskainiz seme-alaben hazkunde fisikoa, emozionala eta soziala sustatzeko moduari buruz.
- *Nerabezaroa eta gaztarora*: Hezkuntza- eta gizarte-jardueren bidez, Fundazioak autonomia indartzen du, eta inklusio esanguratsua sustatzen du gizartearen.
- *Prestakuntza-programak*: Helduaroan trebetasun kognitiboak, fisikoak eta emozionalak zaintzera bideratutako jarduerak, pertsonak bizi-kalitate ezin hobea denbora luzeagoan izango dutela bermatuz.

- *Helduaroa eta bizimodu independentea: Zenbait ekimenek (esaterako, bizimodu independenterako Etxeratu programa eta lan-inklusionarako LAN programa) adimen edo garapen desgaitasuna duten pertsonen beren helburuak lortzeko beharrezko tresnak izatea bermatzen dute.*
- *Eguneko zentroa: Gune hau etengabeko laguntza behar duten helduentzat diseinatuta dago. Garapen pertsonala, soziala eta emozionala sustatzen duten jarduerak eskaintzen ditu, bizi-aktiboa eta gogobetegarria ziurtatuta.*
- *Zahartzean laguntzea: Fundazioak Down sindromea duten adinekoen berariazko beharrei heltzen die; eta haien ongizate fisikoa eta emozionala sustatzen du, zahartzearen erronketara egokitzen diren bitartean.*
 - *Down sindromea duten helduentzako kontsulta monografikoa Osakidetzan: Azterketa erregularrek detekzio goiztiarrak egiten eta zahartzearekin lotutako balizko aldaketak kudeatzen laguntzen dute (esaterako, Alzheimer-en gaixotasuna edo etapa honetan kolektiboari lotutako beste arazo batzuk).*
- *Astaldia eta aisia inklusiboa: Desgaitasuna duten pertsonen jolas- eta kultura-jarduez gozatu ahal izatea bermatzeko diseinatutako programak, gizarteratzea eta komunitatearekiko loturen garapena bultzatuz.*

Inspirazio-iturri diren testigantzak

Ezerk ez du hobeto erakusten Fundazioaren inpaktua, bertan babes baliogabea aurkitu dutenen istorioek baino. Horregatik, Maria Iglesiasen testigantza ezagutu dezazuela nahi dugu (Amorebietako zentroko erabiltzaile diren Mar eta Izan Yáñez Iglesiasen ama da):

“Galduta zaudela sentitzen duzunean, inork ulertzen ez zaituela dirudienean eta etsipenak hartzen zaituenean, erraza da zure seme-alaben etorkizunaren beldur izatea: isolatuta eta babesik eta maitasunik gabe gera litezkeela imajinatzea. Leku batetik bestera zabiltza (medikuak, psikologoak, eskola) eta badirudi inork ez duela ulertzen zer komunikatu nahi duzun.

Larritasun une horietako batean, Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioa aurkitu nuen. Haiek lagundu zidaten ulertzen zer ari zen gertatzen nire bi seme-alabekin (Mar Yáñez Iglesias eta Izan Yáñez Iglesias). Bi urtez bueltaka ibili ondoren izan zuten atzerakadak azkenean izen bat zuen, eta Fundazioari esker bide hobea ireki zen haientzat.



Bereziki eskerrak eman nahi dizkiet taldeari eta une oro nirekin egon zen psikoterapeutari. Haiei esker, nire alaba Marrek, hamabi urte zituela, azkenean diagnostikoa izan zuen: Asperger-en sindromea. Babestuta eta ulertuta sentitu ginen, eta ikasi genuen ez gaudela bakarrik. Gure seme-alaben inguruan genituen beldurrak kontua da normalak zirela, eta beste familia askori ere gauza bera gertatzen zaiela.

Fundazioak erakutsi zigun, leku egokian egonez gero, beti ireki daitekeela bide hobe bat gure seme-alabentzat. Bihotzez eskertzen dut egunero eskaintzen diguten laguntza eta ulermena. Haiekin, nire seme-alabak egon behar duten lekuan daudela sentitzen dut.”

Etorkizun itzaropentsua

Fundazioak, erabiltzaileekin ez ezik, haien familiekin ere egiten du lan. Laguntza emozionala, aholkularitza eta etorkizuna planifikatzeko tresna praktikoa eskaintzen dituzte, erabaki bakoitza konfiantzak eta ezagutzak gidatuta dagoela ziurtatuz.

Gainera, familien arteko laguntza-sareak sustatzen dituzte, eta esperientziak, zalantzak eta konponbideak partekatzeko guneak sortzen dituzte.

Etorkizunarekiko beldurra gainditzea egunez egun eraikitzen den bidea da; eta ibilbide horretan, Fundazioa familia bakoitzaren ondoan dago. Haren konpromisoa argia da: bermatzea adimen-desgaitasuna duten pertsonen eta haien pertsona maiteek erabateko bizitza bizitzeko tresnak, laguntza eta lasaitasuna izatea.

Zuk edo maite duzun pertsona batek laguntza, baliabideak eta inklusioarekin konprometitutako komunitate bat behar izanez gero, ez izan zalantzarik Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioarekin bat egiteko. Elkarrekin eraiki dezakegu aukeraz eta itzaropenez betetako etorkizuna.

Jolasaren garrantzia haurren garapenean

Jolastea doako jarduera ludikoa eta atsegina da; eta horren bidez ikasi, ondo pasatu, esploratu, esperientzia eta emozio berriak deskubritu eta beste pertsona batzuekin sozializatu dezakegu. Jolastea gizakiaren berezko jarduera da; eta gure bizi-etapa osoan zehar lagunduko digu: txikitatik hasi eta heldu gareneraino. Ez da haurtzaroko jarduera bat bakarrik, nahiz eta batzuetan berez horri lotzen zaion. Helduaroan ere bilatuko dugu jolastearen plazera, baita horrek ematen dizkigun sentrazio eta onurena ere.

Haurrek jolasten dutenean, funtzio kognitibo ugari aktibatu eta jartzen dira martxan. Funtzio horiek hobetuz doaz jarduera horiek praktikan jartzean, eta, hala, jolasa eta garapena eboluzionatuz joaten dira. Piagetek haurren garapen kognitibo normotipikoari lotutako lau fase nabarmendu zituen, jaiotzarekin hasten zirenak. Horiek guztiak garrantzitsuak dira horietako bakoitzean jolas mota desberdinak lantzeko, helduen jolasera iritsi arte. Gaur egun, fase horiek dira garapen psikomotorraren mugarriak, eta haurren garapenaren balorazio espezifikoetan erabiltzen jarraitzen dira.

- *Fase sentsorimotorra.* 2 urterekin amaitzen den lehen etapa honetan, haurra mugimenduaren eta zentzumenen bidezko esplorazio-une batean dago. Lau oinean ibiltzeko, kolpekatzeko, miazkatzeko, jotzeko edo hozka egiteko unea.
- *Fase preoperazionala.* Bi urtetik aurrera espero da jolas sinbolikoa agertzea. Jolas mota horren ezaugarria da haurrak bere jolasean eguneroko jarduerak sinbolizatzeke eta irudikatzeke duen gaitasuna.
- *Operazio konkretuen fasea.* Fase honetan, 7-11 urte bitartean, logika-jolasekiko interes handiagoa izaten dute, arauak jarraitu behar diren jolasekiko. Dimentsio sozialagoarekin.
- *Operazio formalen fasea.* 12 urtetik aurrera, inguruan duten horren ikuspegi abstraktuagoa lortzen da, eta horrek arrazoibide logikoa sorrarazten du.



Jolasak arlo kognitiboan eragiteaz gain, gainerako arloetan ere eragiten du: emozionalean, komunikatiboan edo motorrean. Jolastea ikasteko modu bikaina da. Eta onura ugari ditu; nabarmentzekoak dira honako hauek, besteak beste:

- Hizkuntza- eta komunikazio-trebetasunak hobetzen ditu: hizkuntzaren estimulazioa jarduera ludikoekin konbinatzen denean, ikaskuntza-ingurune ezin hobea sortzen da hizkuntza- eta komunikazio-trebetasunak eskuratzeko (hiztegiaren garapena, elkarrizketa-txandak, hizkuntzaren arau sozialak, istorioen garapena, etab.). Hizkuntza eta komunikazioa behar bezala garatzeak konfiantza, autoestimua ona, ongizatea eta autonomia eskatzen ditu.
- Garapen kognitiboa estimulatzen du: arreta-, ikaskuntza- eta memoria-egoerak errazten ditu. Jolas sinbolikoa ezinbestekoa da haurrekin esku hartzeko tresna gisa. Eta ez soilik profesionalaren eta haurren arteko harremanaren bitartekari gisa (izan ere, pertsonak beren emozioak, bitzako egoerak eta abar –adin horretako pertsona batek dituen hizkuntza-gaitasunekin antolatzeko eta hitzez adierazteko errazak ez direnak– irudikatzen eta adierazteko komunikazio-tresna bat da); baizik eta trebetasun kognitibo instrumentalak lantzeko eta garatzeko (irakurketa, idazketa, kalkulua, hizkuntza-gaitasunak, gizarte-harremanak).
- Trebetasun motorrak sustatzen ditu: jolasak mugimendua eragin dezake, orekari, koordinazioari eta abarri mesede eginez.
- Irudimena eta sormena sustatzen ditu, fantasiako munduak sortuz eta beren egunerokotasunean aplikatu ahal izango dituzten alternatibak eta estrategiak bilatuz.
- Beren ongizate emozionalean laguntzen du antsietatea murriztuz eta aldartea erregulatuz. Autoestimua indartzen du, nork bere burua ezagututa.



Horregatik guztiagatik, oso garrantzitsua da jolasarekiko interesa piztea eta sustatzea, eta jolaserako aukera aberasgarriak eskaintzea.

Fundazioan, banakako saioetan zein jolas taldearen programa propioan, jolaserako ezinbesteko gune bat ematen dugu, jolasa ikasteko bide eta berez motibatzaile gisa ikusita. Taldeko esku-hartze horren helburu nagusia erabiltzaileen garapen pertsonala eta emozionala sustatzea da, gizarte-trebetasunak eta berdinekiko harremana sustatuz: talde bateko kide izatearen sentimendua, komunikazioa sustatzea, errespetua, jolasean irabaztearen eta galtzearen sentsazioa, eta arauak eta txandak partekatzea.

Haur guztiek jolasteko denbora behar dute. Une horiek beren eguneroko errutinen parte izan behar dute. Jolastea, dibertimendua izateaz gain, ikasteko eta lotura afektiboak ezartzeko modu nagusia da etapa goiztiarretan, orduan gertatzen baita garapen neuronal handiena. Ez dugu ahaztu behar jolastea haurren eskubidea dela, eta gure ardura dela eskubide hori errespetatzea eta gune horiek ematea. Gaur egun, gailu elektronikoen erabilera haurraren jolas aske eta espontaneoan alde batera uzten ari da, eta Fundazioan familia-harremanak eta haurraren hazkunde pertsonala sustatzen dituen jolasaren alde egiten dugu.

Oporraldiak une ezin hobea dira jolasteko eta dibertimendu partekaturako guneak bilatzeko.

Autonomia sustatzeko gakoak: errutinak eta laguntza bisualak

Denok nahi dugu gure seme-alabak pertsona autonomoak eta independenteak izatea, baina askotan geure buruari galdetzen diogu nondik hasi. Kezka horren erantzuna hitz bakar batean laburbil daiteke: errutinak.

Zer dira errutinak?

Errepikapenaren bidez ohitura bihurtzen diren jarduerak dira errutinak; eta, hala, eguneroko bizitzako jarduera izatera igarotzen dira.

Zer onura dakarte errutinek?

Funtsean, errutinek egonkortasuna ematen dute, zer egin behar den eta ondoren zer jarduera etorriko den egituratzeko eta aurreikusteko aukera ematen digute. Horren ondorioz, ziurgabetasun-maila murriztu egiten da, eta ekimena areagotu egin daiteke.



Askotan, zer egin behar dudan eta gero zer egin beharko dudan ez jakiteak ziurgabetasun eta segurtasunik ezaren sententzia sortzen du, eta adimen-desgaitasuna duten pertsonen kasuan asaldura eta urduritasun moduan ager daiteke. Edo kudeatzeko zailak diren portaerak ere ekar ditzake.

Ingurune egituratu eta aurreikus daitekeen batean bizitzeak ezinegon eragiten diguten sententzia horiek gutxitzea erraztuko du. Ingurune egituratu batek ikasteko aukerak sortuko ditu; izan ere, behin errutina batzuk ezarrita ditugula, ikasteko aukera ematen duten aldagata txikiak sor ditzakegu, malgutasun kognitiboa hobetu dezakegu edo parte-hartzea, gertatuko denaren segurtasuna edo denboraren maneia areagotu dezakegu.

Jarduera baten aurretik eta ondoren zer egin behar dudan dakigunean, aukera ematen digu hitzezko laguntza edo aginduei aurrea hartzeko, eta, hala, autonomian eta ekimenean irabazten dugu.

Adibidez, baldin badakit afalostean hortzak garbitu behar ditudala eta eskolako motxila prest utzi behar dudala, iritsiko da une bat non ez baitut behar izango ama edo aita hori gogorarazten aritzea; nik bakarrik egingo dut, eta, gainera, jarduera batetik bestera igaro ahal izango dut gainbegiratzearen edo aginduaren zain egon beharrik izan gabe.

Nola aukeratu ezarri beharreko errutinak:

Familia bakoitzak funtzionamendu eta behar desberdinak ditu; horregatik, oso garrantzitsua da bakoitzak pentsatzea zein errutina nahiago dituen ezarri. Errutinek, eraginkorrak izan daitezten, ondo planifikatuta egon behar dute, argiak izan behar dute, pertsona guztiek gauza bera ulertu behar dute eta erregularrak izan behar dute, familiaren eguneroko bizitza bihurtuko baitira; eta, azkenik, aurreikusteko modukoak izan behar dute eta aurrez zehaztutako ordena batean gertatu behar dute.

Garrantzitsua da aurkeztuko dugun informazioa zaintzea eta gogoraraztea kantitatea ez dela kalitatearen sinonimoa. Laguntza bisual asko dituen baliabide bat gainestimulatzailerak izan daiteke.

Zer tresna erabil ditzakegu? Laguntza bisualak

Errutinak kontuan izateko eta jardueren sekuentzia ezagutzeko oso modu erraza da laguntza bisualak izatea.

Laguntza bisualak ulermena hobetzeko hitzezko informazioa bisualera eramaten laguntzen duten tresnak dira. Eta, gainera, ez dira ahozko hitza bezala desagertzen; aitzitik, iraun egiten dute denboran.

Hala, argazkiak, piktogramak, idatzizko aginduak... erabil ditzakegu.

Errutinen kasuan, piktogramak eta argazkiak informazioa aurkezteko eta jasotzeko modurik laburrenetako, erosoenetako eta eskuragarrienetako bat dira.

Errutinetan ereduari oinarritutako ikaskuntzaren bidez has daiteke; lehenik, ereduarekin, adibidearekin, adibidea lortzearekin. Horrela, zertan dautzan ulertzen laguntzen dugu eta ekintza barnetatzen laguntzen dugu.

Informazioa laguntza bisualekin aurkezteko eta ordenatzeko beste modu bat istorio edo gidoi sozialak dira. Istorio sozialak narrazio laburrak dira; berariazko egoera sozialak eta horiei dagozkien erantzun egokiak deskribatzen dituzte. Istorio horiek portaerarako gida gisa balio dute, interakzio sozialak kokatuz eta pertsonen hainbat egoera aurreratzen eta kudeatzen lagunduz. Testuinguru argiak eta adibide zehatzak ematen dituztenez, istorio sozialek interakzio-trebetasunak hobetu eta enpatia sustatu dezakete, elementu horiek funtsezkoak baitira gizarteratzeko. Istorio horietan, honako hauek aurkez ditzakegu: zer egingo den, non, norekin, zer urrats eman behar ditugun, arau sozialak zein diren, gure semearen edo alabaren erantzun pertsonalak aurreratzea, autoerregulazio-sistemak...

Gure errutina noizean behin aldatu egin behar bada, gomendatzen dugu, halaber, laguntza bisual batekin (adibidez, aldaketa-panel bat erabiliz) egitea. Panel horretan, identifikatzen da aurreikusita geneukan eta egin ezin dugun jarduera (normalean eremu gorri batean, eta zirriborratu egiten da bertan); eta, jarraian, eremu berde batean eta tick baten (ondo eginda edo ok) alboan, zer jarduerarekin aldatuko dugun, edo egingo dugun sekuentzia berria.

Material horiek egin ahal izateko, piktogramak zein sekuentzia edo istorio sozialak ere aurki ditzakegu, Interneten dagoeneko eginda (esaterako, ARASAACen atarian).

Azkenik, ohitura sor dadin, eta saiatzen jarraitzeko eta erronka berriak onartzeko motibatuta egon gaitezen, oso garrantzitsua da errutinak pixkanaka markatzea eta beti ematea errefortzuak. Ez dugu lorpen handirik egingo berehala; aitzitik, urrats txikiak izango dira. Eta lorpen txiki horietako bakoitza aitortu egin behar dugu, eta errefortzuak eman behar ditugu horientatik.



Bizitzak eraldatzen dituzten dohaintzak: Euskal Autonomia Erkidegoan adimen- desgaitasuna duten pertsoneri lagundu

Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioan, modu nekaezinean lan egiten dugu etorkizun inklusibo bat sortzeko, non adimen-desgaitasuna duen pertsona bakoitzak bere potentziala garatu, autonomia lortu eta gizartearen parte aktibo izan ahal izango duen. Hala ere, ahalegin horietako asko ez lirateke posible izango gure emaitzen laguntza eskuzabalik gabe.

Dohaintzak funtsezko zutabea dira bermatu ahal izan dezagun inor ez dela atzean geratuko, bere baliabideak edozein izanda ere. Emandako euro bakoitzak eragin zuzena eta nabaria du adimen-desgaitasuna duten pertsonen eta haien familien ongizatean; horiek Fundazioan aurkitzen dute aurrera egiteko behar duten laguntza.

Zertara bideratzen dira dohaintzak?

Programa espezializatuera sartzeko bekek

Jasotzen ditugun dohaintza gehienak bekek finantzatzeko erabiltzen dira, adimen-desgaitasuna duten pertsonen gure programetan sartzeko aukera izan dezaten, kostua oztupo izan gabe. Laguntza horiei esker, onuradunek eta haien familiek beren garapen fisikoa, emozionala eta soziala indartzen duten terapiak, tailerrak eta hezkuntza-jarduerak eskuratzen dituzte.

Laguntza familia zaurgarrientzako arreta goiztiarrean

Esku-hartze goiztiarra funtsezkoa da adimen-desgaitasuna duten haurrek lehen urteetatik behar dituzten trebetasunak gara ditzaten. Dohaintzei esker, zaurgarritasun-egoeran dauden familiek laguntza profesional egokia jasotzen dute, beren seme-alabek garapen-prozesuan hasiera sendoa izango dutela ziurtatuz.

Bizimodu autonomorako prestakuntza eta enplegua

Adimen-desgaitasuna duten gazte eta heldu askok lan egin eta modu independentean bizitzea dute amets. Zure laguntzarekin, prestakuntza egokitu eta enplegu lagundurako programak eskain diezazkiekegu, eta lan-merkatuan integratzeko eta autoestimua hobetzeko tresnak eman diezazkiekegu. Ekimen horiek, beren garapen profesionalan eragiteaz gain, beren kide izatearen zentzua eta komunitatean duten inklusioa indartzen dute.

Familiatzako laguntza eta laguntza emozionala

Adimen-desgaitasuna duten pertsonen familiek erronka nabarmenak izaten dituzte (bai emozionalak, bai logistikoak). Dohaintzen zati bat laguntza emozionaleko eta aholkularitzako programetara bideratzen dira, lagunduz familia horiek erronkei segurtasun handiagoz aurre egin ahal izan diezaieten eta etorkizuna konfiantzaz prestatu ahal izan dezaten.

Eraginaren adibide bat: Carmen Gandarias Fundazioa

Erakundeekin (esaterako, Carmen Gandarias Fundazioarekin) izandako lankidetzak erakusten du finantza-laguntzak bizitzak eraldatzen dituela. Haien dohaintzei esker, gure irismena zabaldu egin ahal izan dugu, baliabide gutxiko familiei gure programez baliatzeko eta bizimodu osoago eta autonomoago bateranzko bidea eraikitzeko aukera ematen dieten beka eskainiz.

Nola lagundu eraldaketa horretan

Dohaintza bakarra edo errepikaria eginez gero, misio honen parte izan zaitezke. Gainera, urtean zehar ekitaldiak eta kanpainak antolatzen ditugu; horietan hurbiletik ikusi ahal izango duzu zure ekarpenak bizitzak aldatzen dituela, eta zure eskuzabaltasunaz baliatzen direnen istorioak entzun ahal izango dituzu.

Egin dohaintza bat eta izan aldaketaren parte

Dohaintza bakoitzak du garrantzia. Elkartasun keinu bakoitzak adimen-desgaitasuna duten pertsonentzako eta haien familiatzako aukera gehiago, inklusio handiagoa eta itxaropen handiagoa esan nahi du. Laguntzera animatu nahi zaitugu, eta berdintasuna eta inklusioa baloratzen dituen komunitate baten parte izatera.

Jurdana Martin Pérez-i elkarrizketa, IBILKI-n boluntariotza egiten duen desgaitasuna duen pertsona

- Nola hasi zinen mendi-irteeren taldean?

Jurdana naiz, eta mendi-irteerak egiten hasi nintzen, natura asko gustatzen zaidalako, aire garbia arnatea eta asteko lanaren errutinatik deskonektatzea

- Zerk bultzatu zintuen erabiltzaitetik boluntario izatera?

Nire iraganak bultzatu ninduen. Aisialdiko ikastaroaren praktikak amaitu nituenean, 10 urtez boluntario geratu nintzen praktikak egin nituen elkarte, aniztasun funtzionaleko elkarte batean ere bazena.

- Nola sentitu zinen erabaki hori hartzean?

Boluntario izateko aukera eman zenidatenean, ilusio handia egin zidan, oso pozgarria baita laguntzea eta jende guztiari irakastea, prest dagoen eta nahi duen guztiei.

Horrez gain, aniztasun funtzionala duten pertsonen ia ezer egiten ez dutela pentsatzen duen gizartearen zati txiki horri begiak irekitzen ere laguntzen dit.



- Zein jarduera mota egiten dituzu boluntario gisa?

Egiten ditudan jarduerak honako hauek dira: laguntza ematen dut norbaitek eskatzen didanean edo behar dutela ikusten dudanean; gatazkaren bat badago, konpontzen saiatzen naiz, eta ezin badut, beste boluntarioei laguntza eskatzen diet. Halaber, nekatuak daudenean animatzen ditut, eta abar.

- Nola laguntzen diezu pertsoneri ibilaldietan zehar?

Ibilaldietan laguntzen dut lokatza dagoenean edo eskutik helduta, eta poliki-poliki aurrera egiten dugu bakoitza bere makuluekin. Edo bestela, ni aurrean jartzen naiz bi makuluekin eta esaten diet nire oinetako arrastoak jarraitzeko.

- Baduzu gurekin partekatu nahi duzun anekdota bereziren bat?

Anekdota bat daukagu nire boluntario izateko lehen aldietakoa, eta gogoratzen dugun bakoitzean barre egiten dugu: gailurretik jaisten lokatza zegoen, eta bota bat lokatzetan sartu zen. Hiru pertsonen artean laguntza eskatu behar izan genuen ateratzeko, eta azkenean, atera zuen pertsonak beso osoa lokatzez beteta eta aurpegian orbanekin amaitu zuen.

- Zer da gehien gustatzen zaizuna taldeko boluntario izateaz?

Gehien gustatzen zaidana taldeko boluntario izateaz da beti proposatzen dudana guztia egiteko aukera ematen didatela. Laguntzen dut norbaitek eskatzen didanean edo behar dutela ikusten dudanean; gatazkaren bat badago, laguntzen saiatzen naiz, eta ezin badut, beste boluntarioei laguntza eskatzen diet, eta abar.



Fundazioaren konpromisoa berdintasunaren alde: jarduera eta lorpen nabarmenak

Fundazioak, genero-berdintasunarekin duen konpromisoari eutsiz, hainbat ekimen egin ditu urtean zehar, gizonen eta emakumeen arteko ekitateaz kontzientziatzeko eta hura sustatzeko. Berdintasun Planetik hasi eta **"Ez itzali nire argia"** bezalako kanpainetaraino, ekintza bakoitzak agerian utzi du indarkeria desagerraraztearen eta emakumeen eginkizuna ikusaraztearen garrantzia, batez ere desgaitasuna dutenena. Kanpaina horiek guztiak jarri eta gauzatzeko, erakundea osatzen duten pertsona guztien inplikazioa eskertu behar da, eta helduentzako prestakuntza-programek (FMA) bultzatutako ekimenak nabarmendu behar dira.

Jarraian, erakundeak abian jarritako ekimenen laburpena egingo da:

- **Emakumeenganako Indarkeria Desagerrarazteko Nazioarteko** Egunaren eremuan, Fundazioak **"Ez itzali nire argia"** kanpaina abiarazi zuen. Tailer eta jardueren bidez, adin guztietako erabiltzaileek indarkeriaren inguruan hausnartu zuten, bai eta emakume bakoitzaren distira paregabea errespetatzeko beharraren inguruan ere.

Kanpaina hori ahotsa altxatzeko gune bat izan zen. Zer esan nahi du besteen distira errespetatzeak? Kontziente al gara ageriko markarik uzten ez duten indarkeriez, baina emakume askoren konfiantza eta ametsak itzaltzen dituztenez?

Sare sozialetan partekatutako irudiek indar eta batasun mezuak ikusarazi zituzten; hala nola ausardiaz desfilatzen ari den emakume batena, bere ametsak inongo hesik ez dituela itzali behar erakutsiz.





- **Arratsaldeko modulu orokorretan**, parte-hartzaileek **sexualitatearekin**, intimitatearekin eta **harremanekin** lotutako gaiak landu zituzten A25aren esparruaren barruan. Gainera, Fondo Formacióneko profesional baten laguntzarekin, **“Mikromatxismoak: zure eguneroko matxismoa”** jarduera egin zuten; egunerokotasunean dauden portaera eta jarrera matxistak identifikatzen eta zalantzan jartzen lagundu zien.

Jardunaldi horrek beharrezko eztabaidak jarri zituen mahai gainean. Zenbat aldiz normalizatzen ditugu mikromatxismo horiek konturatu gabe? Nola has gaitzke jarrera horiek gure ingurune hurbilenetik hautematen eta desagerrarazten?

- **MGM-D** taldeak berdintasuna eta tratu onak sustatzeko hainbat jarduera praktikoa egin zituen. **Berdintasuna vs desberdintasunaren** arteko esaldiak eta piktogramak sailkatu zituzten, lanbideen irudiak aztertu zituzten estereotipoak hausteko, eta geure burua ondo edo gaizki tratatzeko moduei buruz eztabaidatu zuten. Gainera, oso proiektu berezi bat landu zuten: berdintasunari eta enpleguari buruzko **elkarrizketak egin zizkieten bidez Fundazioko langileei eta erabiltzaileei**, eta, haiekin, aldarrikapen-kartel bat egin zuten.

Jarduera horiek errespetu- eta berdintasun-balioak barneratzen laguntzen dute. Zer keinu txiki egin ditzakegu gure egunerokoan tratu ona sustatzeko? Nola ikusaraz ditzakegu oraindik ere badiraute desberdintasunak?

- Joan den **martxoaren 8an, Laura, Haizea, Paola eta Mirari** ikasleek, **MG-C** klasearekin batera, sormen tailer batean parte hartu zuten **EMARGI** emakume elkartearekin elkarlanean. Errebindikazio-kartelak egin zituzten; arratsaldean M8ko martxaren parte izan ziren. Jarduera horri esker, sormenetik abiatuta, berdintasunarekiko duten konpromisoa adierazi ahal izan zuten, bai eta egunero borrokatzen diren emakume guztiekiko babesarekin ere.

Horrelako ekintzek aktiboki parte hartzearen garrantzia erakusten dute. Zer esanahi du pertsona bakoitzarentzat berdintasunaren aldeko martxa batean parte hartzeak? Nola jarrai dezakegu gizarte inklusiboa eraikitzeko ahaleginak batzen?

Horregatik guztiagatik, **"Ez itzali nire argia"** bezalako kanpainen eta ikasgelako jardueren bidez, Fundazioak erakutsi du berdintasuna ez dela soilik helburu bat, baizik eta eguneroko konpromiso bat. Adin guztietako erabiltzaileek A25aren eta M8aren inguruan egindako lana funtsezkoa izan da gogoeta egiteko, ikusarazteko eta gehien behar dutenei ahotsa emateko.

Pertsona bakoitzaren argia paregabea da, eta errespetua merezi du. Ekimen horiei esker, urrats sendoak egiten ditugu berdintasuna errealitate izango den eta inongo indarkeria ekintzak inoren distira itzaliko ez duen gizarte baterantz. Zer egin dezakegu, banaka eta taldeka, argi hori babesteko eta emakume guztientzako etorkizun justua sustatzeko?



Laguntzadun etxebizitza. Ezagutu nahi al duzue gure esperientzia?

Gaur egun, Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioan bi etxebizitza ditugu Etxeratu programaren barruan: egonaldi mugagabeko etxebizitza bat eta bizimodu independenterako prestatzeko etxebizitza bat.

Bi etxebizitzaren helburua bizimodu autonomorako beharrezkoak diren trebetasunak ahalbidetzea da. Baina nolakoa da etxebizitzetako batean bizitzearen esperientzia? Zer esan nahi du pisua partekatzea? Zer ikasten dugu? Zer zailtasun ditugu? Merezki al du esperientziak?

Horiek dira pertsonak Etxeratu programari buruz galdetzen digutenean sortzen diren galderetako batzuk.

Virginia Ruiz, Gorka Martínez eta Joseba Roldán, gaur egun etxebizitzetako batean elkarrekin bizi direnak, elkartu egin dira beren esperientziatik abiatuta galdera horiei gutxie buruz hausnartzeko eta horiei erantzuteko.

Zer espero zenuten Etxeraturen inguruan hasi aurretik?

Hasi aurretik, abentura eta esperientzia berri bat bizitzea espero genuen, pertsona independente eta autonomo izaten ikasteko.



Zer eman dizue? Zer ikasi duzue?

Gauza asko ikasi ditugu. Ikasi dugu, batez ere, bizimodu autonomoarekin zerikusia duen guztian hobetzen; esaterako: erosketak egiten, janaria prestatzen, etxetresna elektrikoak (garbigailua, labea, bitrozeramika, ontzi-garbigailua...) erabiltzen, etxeko lanak egiten (etxebizitzako eremuak —esaterako, bainugela, sukaldea, egongela...— garbitzen...).

Eguneroko gestioekin zerikusia duen guztia ere ikasi dugu: gastuen kontuak astero egiten; geure dirua, gure mediku-hitzorduek eta gure emozioak kudeatzen; eta gure gatazkak konpontzen.

Orain hobeto ezagutzen dugu gure ingurua. Eta badakigu batetik bestera modu autonomoan mugitzen, hainbat garraiobide (metroa, autobusa eta tranbia) hartzen ikasi baitugu.

Nolako izan da pisua partekatzearen esperientzia?

Pisua partekatzearen esperientzia oso ona izan da; beste pertsona batzuekin bizitzen eta behar den guztia guztion artean egiten ikasten duzu. Adiskidetasun handia dago; eta gatazka edo arazoren bat badago, astean behin egiten dugun elkarbizitza-bileran konpon dezakegu. Bilera horretan asteko arazoei buruz hitz egiten dugu eta irtenbideak pentsatzen ditugu.

Pisuko erabakiak taldean hartzen ditugu, geure menua denon artean aukeratzen dugu eta ahalik eta osasuntsuen jaten ikasten dugu.

Zein izan dira zailtasun nagusiak?

Onena beste pertsona batzuekin bizitzea izan da, baina hori zailena ere izan da.

Etxe guztietan bezala, haserrealdiak egoten dira, eta pertsona bakoitza mundu bat da; horregatik, batzuetan, erronka handia izaten da gune komunak partekatzen jakitea, eta zaila izaten da.

Era berean, zaila iruditu zaigu erabakiak batera hartzea; batez ere asteko menua prestatzean edo telebistan zer ikusi erabakitzean, adibidez.

Etxeko lanak denon artean egiten ditugu. Aste bakoitzean, bat izaten da zeregin baten arduraduna. Eta horrek askotan eztabaida ugari eragin ditu, bakoitzak ez baitu berearen ardura hartzen. Oso garrantzitsua da pertsona bakoitzak bere erantzukizunak eta esleitutako zereginak betetzea.

Sukaldaritz da zaila iruditzen zaigun beste gauzetako bat. Batez ere, janaria prestatzean kantitateak neurtzen jakitea. Kantitateak jakitea kosta egiten da; orain tresnak erabiltzen ditugu (neurgailuak, esaterako) eta erreferentziako pertsonen laguntza ere izaten dugu.

Nola laguntzen dizuete etxebizitzako laguntzaileek?

Zereginekin zein arazo pertsonalekin laguntzen digute.

Zalantzak ditugunean (pisuko zerbaitek nola funtzionatzen duen, errezetaren bat nola egin edo medikuarengana joateko hitzordua nola eskatu), galdetu egin dezakegu eta lagundu egiten digute.

Arazo pertsonalen bat dugunean ere hitz egin dezakegu haiekin, eta lagundu egiten digute konpontzeko ditugun moduak pentsatzen.

Nola imajinatzen duzue zuen etorkizuna etxebizitzako egonaldia amaitzen denean?

Etorkizunean bakarrik bizitzen ikusten dugu geure burua, pisua partekatuz bikotekidearekin edo lagunekin. Hala ere, gaur egun etxebizitzak oso garesti daude eta zaila da. Gustatuko litzaiguke modu independentean eta noizean behingo laguntzekin bizitzen jarraitu ahal izatea. Asko gustatuko litzaiguke alokairu sozialeko pisu bat tokatzea; zozketak ateratzen direnean izena ematen dugu.

Etorkizunean pentsatzen dugunean, ondo ordaindutako lan mugagabea aurkitzeko dagoen zailtasunak kezkatzen gaitu. Lana izatea garrantzitsua da independizatzeko.

Honako hau esan du Gorkak: "Ni hainbat lanetan egon naiz; eta zortea izan dut, azkenean, eta ahalegin handiz, baloratua sentitzen naizen eta gustura nagoen bat aurkitu dudalako".

Gomendatuko al zeniekete beste pertsona batzuei esperientzia bizitzea?

Bai, esperientzia hau gomendatzen dugu eta mundu guztia esperientzia bizitzera animatzen dugu.

Merezi du; gauza asko ikasten dituzu.



"Hobetzen laguntzen dizun zerbait da; eta bizitzarako balio dizu, bizimodu autonomo baterako".

MALTATIK BILBORAINO. Prestakuntza-truke bateko esperientzia.

EHDSFk 30 urte baino gehiago daramatza adimen-desgaitasuna duten pertsonen prestakuntzarako lanean. Gaur egun, helduentzako prestakuntzaren arloan autonomiarako prestakuntza (goizeko modulu orokorrak) eta enplegurako prestakuntza (profil profesionalak) daude.

Prestakuntza-ingurune arruntetan ohikoa izan daiteke ikasleek prestakuntza-esperientzia praktikoak izatea beste herrialde batzuetan; hala ere, desgaitasunaren esparruan, ez da hain ohikoa horrelako esperientziak izatea. EHDSFk berrikuntzaren alde egin du, eta prestakuntza- eta inklusio-arloan aurrerapausoak ematen jarraitzeko asmoz, Maltako ikasleekin prestakuntza-trukea egiteko programa batean parte hartu dugu, San Viator ikastetxearekin lankidetzan.

Truke horrek astebeteko iraupena izan du; eta horren helburua ikaslearen prestakuntza maila praktikoan beste herrialde batean garatzea izan da, modu horretan haren trebetasun soziolaboralak bultzatuz.

Horretarako, batetik, goizeko modulu orokorren barruan egiten diren prestakuntza-jardueretan parte hartu du, eta, bestetik, hainbat administrazio-lan egin ditu.



Artikulu honetan zehar, Jordanekin (trukeko ikaslea) bizitako truke-esperientzia partekatu nahiko genuke, bai eta horren ondoren sortu diren gogoetak ere.

Ikasleekin Maltatik izango genuen bisitaz hitz egin genuenean, honako hau izan zen esan ziguten lehenengo gauza: “Aurkezpen-dinamika bat egin behar da eta instalazioak erakutsi behar dira”. Gure ikasleetako hainbatek denboraldiak igarotzen dituzte etxetik kanpo txapelketengatik edo beste jarduera batzuegatik; eta bizipen horren ondorioz, uste dute pertsona batek kanpoan dagoenean behar duen lehenengo gauza dela etxean bezala sentitzea.

Truke-aste osoan zehar, taldeak eskola-, modulu- eta praktika-uneak partekatu zituen, baita atsedeneak ere (gune horietan, elkar gehiago ezagutzeko aukera izan zuten).

Esperientziaren ondoren, bizi izandakoari buruz hausnartu genuen taldearekin; eta gelak adierazi zigun “esperientzia laburra” izan zela eta denbora gutxian pertsona berri (eta, gainera, beren hizkuntza bera hitz egiten ez zuen) batekin moldatu behar izan zutela. Hori ez zen oztopo bat izan, guztiz kontrakoa baizik: aukera izan zen alde horretatik komunikazioa erraztu ziguten gailu berriei praktikatzeko eta ikasteko, elkarrizketak itzultzen zituzten eta bi errealitateen arteko interakzioa errazten ziguten plataformekin. Askotan hizkuntza ez da hainbeste eragozpena; aitzitik, pertsona gisa geure buruari jartzen dizkiogun oztopoak dira eragozpena. Gelan mimika, keinuak eta barreak izan ziren protagonista egun horietan.

Beste alderdi interesgarri bat izan zen haien artean lotuneak aurkitzea; eta, dagozkion aurkezpenak egin ondoren, konturatuz joan ziren Jordanek beraiek uste zutena baino antz handiagoa zuela beraiekin. Maltatik etorri eta beste hizkuntza batean komunikatzen bada ere, gauza berberak gustatzen zaizkio: musikaz eta kirolaz asko gozatzen du, saskibaloia talde batean parte hartzen du, eta Athletic ere ezagutzen zuen! Gainera, maila profesionalean ere ari da prestatzen, eta etorkizunerako asmo berberak ditu.

Esperientziaren ondoren, ikasle gehienek ikasgelan trukeko pertsona bat eduki nahi zuten berriro. Halaber, batzuek hitzez adierazi zuten esperientzia hori lehen pertsonan bizi ahal izateko zuten interesa, eta, Jordanek bezala, beste herrialde batzuk bisitatu ahal izatea beren prestakuntza osatuz. Ideia hori oso erakargarria da, baina, aldi berean, ezezagunarekiko, urruntasunarekiko eta familia uztearekiko beldurrak ere agertzen ziren.

Jordanek beldur horiei guztiei aurre egin dien bezala, nork bere mugak gainditzearen adibide izanda, uste dugu gure ikasleek ere egin dezaketela. Haiek esperientzia horietan parte hartu ahal izatearen alde egiten dugu, haien garapen pertsonalari eta prestakuntza-garapenari laguntzeko; hala, beti bezala, erakutsiko digute oztopoak haustea posible dela.

Enpresa arruntean laneratzeko zubia: lan-prestatzailearen funtsezko rola LAN programan

Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioa buru duen LAN programan, lanean hasteek arrakasta izatea ahalbidetzen duen funtsezko figura bat dago: lan-prestatzailea. Bere lanak, adimen-desgaitasuna duten langileen esperientzia eraldatzeaz gain, enpresa parte-hartzaileen antolaketa-kultura ere birdefinitzen du.

Durango Sport Cluben bizitako esperientzian, lan-prestatzaile batekin elkarlanean aritzeko pribilegioa izan zuten, eta haren ekarpena funtsezkoa izan zen hasiera-hasieratik. Haren zeregina arlo teknikotik askoz haratago hedatu zen; programaren balioen eta enpresaren benetako dinamikaren arteko zubi gisa jardun zuen.

Lehen asteetatik, presentzia etengabea eta estrategikoa izan zuen. Saio pertsonalizatu eta hurbileko jarraipenaren bidez, taldearen itxaropenak Leire Carranzaren (haien kide berriaren) gaitasunekin parekatzeaz arduratu zen. Bere ikuspegia metodikoa baina enpatikoa izan zen, egokitzapen prozesuan zehar sortu ziren hasierako erronkei irtenbide argiak eskainiz.

Prestatzailea ez zen Leireren prestakuntza teknikoan bakarrik zentratu; enplegatzaile gisa gida bat ere izan zen haientzat. Pazientzia eta dedikazio handiz, bere langile berriaren indarguneak identifikatzen eta lankidetzeta eta errespetua arau izango ziren giroa eraikitzen irakatsi zien.



Zereginetan edo komunikazioan egindako doikuntza txiekiek Leireren konfiantzan eta errendimenduan eragin nabarmena izan zezaketela erakutsi zien.

Baina bere eragina ez zen hor amaitu. Ondorengo jarraipenek, erregularitasunez egindakoek, Leirek bere rolean hazten jarraituko zuela ziurtatzeaz gain, lan-giro inklusiboagoa sendotzen eta aniztasuna talde-lanean hobetzeko eragile gisa baloratzen eta aprobetxatzen ere lagundu zuten.

Profesionaltasuna eta gizatasuna uztartzeko modua izan zen bere lanaren gauzarik azpimarragarriena. Laneratzekeo tresna praktikoak emateaz gain, lanean pentsamoldea aldatzea ere sustatu zuen. Duen gogoak eta adimen-desgaitasuna duten pertsonen potentzialarekiko duen fedea inspirazio gisa balio dute jarrerez gehiago jabetzeko eta ikuspegi ez hain indibidualista eta kolaboratiboagoa hartzeko, ez bakarrik taldearen barruan, baita bezeroekiko harremanean ere.

Lan-prestatzailearen figura, zalantzarik gabe, ardatz nagusia da horrelako programen arrakastan. Haien lanak, lan-merkatuan sartzen diren pertsona desgaituei mesede egiteaz gain, enpresetan ere eragin handia du, eta guztiontzako inklusiboagoak eta aberasgarriagoak diren gunehurtzen ditu.

Durango Sport Cluben, lan-prestatzailearekin izandako esperientziak Leireri bere garapen profesionalean laguntzeko aukera eman zion; eta erakutsi zuen inklusioa ez dela erronka bat, hazkunde kolektiborako aukera bat baizik.

DS DUTEN HELDUENTZAKO KONTSULTA MONOGRAFIKOA GURUTZETAKO OSPITALEAN

**Arreta koordinatua osasun, gizarte eta
psikopedagogiaren arlotik**



Errealitate berri bati erantzutea

Down-en sindromea duten pertsonen bizi-ibilbideak nabarmen aldatuz joan dira azken hamarkadetan; nabarmen areagotu dira haien bizi-itxaropena zein bizi-kalitatea. Errealitate horrek beste aukera batzuk sortu ditu; baina baita beste premia batzuk ere, eta horiei hainbat eremutatik erantzun behar diegu.

Egoera berri horren aurrean planteatzen zaizkigun erronkei emandako erantzunei nekez erantzun ahal izango zaie modu egokian mendekotasunaren kontzeptuan oinarritutako asistentzia-eredu klasiko batekin, baldin eta haien autodeterminazioa, autonomia eta inklusioa bermatzen eta sustatzen jarraitu nahi badugu. Horretarako, pertsonarengan zentratuago dauden ikuspegiak behar dira, haren ingurune, baliabide eta abarrak kontuan hartuko dituztenak eta kasu bakoitzean behar diren laguntzak bermatuko dituztenak.

Haurtzarorako osasun-plan egituratuak lortu dira, eta emaitza oso positiboak lortu dira; baina, hala ere, oraindik lan handia dago egiteko plan horiek bizi-etapa bakoitzean eragina izan dezaketen Down-en sindromea duten helduen kolektiboan ezartzeari dagokionez.

Zehazki, 40-45 urtetatik aurrera berariazko aldaketa batzuk ikusten has gaitzke; eta gai horretan espezializatutako profesionalekin, tresna zehatzekin eta berariazko jarduera-planekin modu egokian tratatu behar dira. Aldaketa horiek oso bideratuta daude adin horietatik aurrera narriadura kognitiboa agertzerako, gehienetan Alzheimer-en gaixotasuna agertzearen ondorioz. Gaitz hori genetikoki zehaztuta izaten dute gaixo horiek, hain zuzen ere. Beharrezkoa da gaitz hori ezagutzea, diagnostikatzea eta esku hartzea, eta tratatu edo hobetu daitezkeen arazo guztiak behar bezala tratatzea.

Ezagutza horiei lotuta, gure eguneroko esku-hartzean familia ugari eskatzen zuten beren senideak bizitzen ari ziren aldaketei buruzko informazioa, baita joan ahal izateko espezialistei buruzko erreferentziak ere; izan ere, haien esperientziak ez ziren oso onak izaten ari (eta batzuetan, gainera, oso negatiboak).

Errealitate horrek eta Down-en sindromea duten pertsonen bizi-ziklo osoan zein haien familiei erantzun beharrak Osakidetzaren barruan kontsulta espezializatu baten alde egitera eraman gintuen, eta, aldi berean, helduarentzat ebaluazio- eta jarraipen-protokolo bat prestatu genuen.

Protokolo horri esker, pertsona bakoitzaren informazioa luzetara bil dezakegu; honako alderdi hauek kontuan hartuta, besteak beste: autonomia-maila eta trebetasunak, hautemandako narriadura-adierazleak edo alderdi mediko eta pertsonal esanguratsuak. Hori guztia eskala neuropsikologiko estandarizatuetatik lortutako datuekin osatzen da, pertsonaren edozein aldaketa lehenbailehen detektatu ahal izateko eta kasu bakoitzean esku hartu ahal izateko.

Informazio horri guztiari eta erreferentziazko profesionalek hainbat iturritatik (esaterako, familia, haren prestakuntza-ingurunea edo lan-ingurunea) bildutakoari esker, besteak beste, hobeto ezagutzen da pertsona bakoitza, eta lagungarria izan daiteke osasun-arloarentzat kasu bakoitzean diagnostikoak egitean.

Down-en sindromea duten helduentzako kontsulta monografikoa

Kontsulta hori 2022ko otsailean hasi zen Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean, eta Osakidetzak eta EHDSFK hilabetetan egindako ahalegin eta lan koordinatuaren emaitza da.

Kontsulta hori sortzearen hasierako helburua izan zen narriadura kognitiboa (oro har, Alzheimer-en gaixotasuna agertzearen ondoriozkoa) duten Down-en sindromea duten paziente helduen kolektiboari arreta ematea eta identifikazio, diagnostiko, jarraipen eta tratamendu egokia egitea. Hala ere, helburuak zabalduz joan dira ondorengo hilabeteetan kontsulta garatzearekin batera.

Gaur egun, profil horrekin jarraitzen dugu, baina, era berean, dementzia eta narriadura kognitibo arina duten pazienteak artatzen ditugu, bai eta adin-taldearen arabera narriadura kognitiboa izateko arriskua duten sintomarik gabeko pazienteak, beste arazo neurologiko batzuk dituzten pazienteak edo paziente gazteagoak ere (zeintzuengan besterik gabe merezi duen jarraipen aktiboa egitea). Kontua ez da soilik Alzheimer-en gaixotasuna duten pazienteengan zentratzea jarduera, baizik eta baita gaixotasun horren eta atzerapen kognitiboko beste kausa batzuen arteko diagnostiko diferentzial egokia egin ahal izatea ere, eta baita ospitaleetako kontsulta espezializatuetan hartu ohi dena baino jarrera proaktiboagoa behar duten beste komorbilitate batzuk (bai neurologikoak, bai beste espezialitate batzuetakoak) balioestea ere.

Gainera, gure beste helburu garrantzitsu bat da lotura gisa balio izatea ospitale-eremuko gainerako espezialitate mediko edo kirurgikoekin eta, era berean, paziente horiek osasun-esparrutik kanpo gidatu ditzaketan gizarte-eragile guztiekin.

Arreta integralaren beharra

Kontsultan garrantzi handia hartzen dute alderdi medikoek, baina pertsonaren dimentsio psikosozialak eta sozialak ere kontuan hartzen ditu.

Gurutzetako Ospitaleko neurologo batek eta Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioko psikopedagogo batek (eta erakundeko zahartze-programaren arduraduna denak) parte hartzen dute bertan. Horri esker, informazio garrantzitsua partekatu daiteke; eta horrek kasu bakoitzeko berariazko beharrak hobeto identifikatzen laguntzen du, eta diagnostiko bereizgarriak lortzea errazten du.

Arreta medikoa eta psikosoziala integratzean, hobeto identifika daitezke pertsona bakoitzaren berariazko beharrak, eta horrek esku-hartze plan pertsonalizatuak sortzea errazten du. Hori funtsezkoa da, osasun fisikoko arazoei ez ezik, etapa horretan Down-en sindromea duten pertsonen bizi-kalitatean eragina duten alderdi emozionalei, sozialei eta hezkuntzakoei ere aurre egiteko.

Gainera, osasuneko profesionalen eta erakunde psikosozialen arteko lankidetzak eraginkorrak baliabideak eta zerbitzuak eskuratzea bultzatzen da, inklusioa eta garapen pertsonala sustatuz.

Laburbilduz, arreta holistikoa eta koordinatua funtsezkoa da Down-en sindromea duten helduen bizitza hobetzeko, haien potentzial handiena lortzeko behar duten laguntza jasoko dutela ziurtatuz.

Arlo psikosozialaren eta osasun-arloaren arteko koordinazio horrek honako hauek errazten ditu:

- Arreta integrala. Arreta horretan, pertsonaren behar fisikoak edo medikoak ez ezik, alderdi emozionalak, sozialak eta garapen pertsonalekoak ere kontuan hartzen dira, eta esku-hartze plan osoagoak eta koherenteagoak bultzatzen dira.
- Arretan diharduten profesionalen arteko komunikazio eraginkorra hobetzea. Horrek ziurtatzen du guztiek izatea informazioa pertsonaren egoeraren, premien eta egiten ari diren tratamenduen inguruan. Komunikazio arina lagungarria da zerbitzuetan bikoiztasunak saihesteko eta etengabeko arreta koherentea emango dela bermatzeko.
- Osasun-arazoaren prebentzioa eta detekzioa. Talde psikosozialen eta osasun-taldeen arteko lankidetzak osasun-arazoak identifikatzen eta horiei aurre egiten lagun dezake, horiek konplikazio larri bihurtu aurretik.
- Laguntza emozionala eta psikologikoa. Down-en sindromea duten pertsonak arreta espezializatua eskatzen duten erronka emozional eta psikologikoei aurre egin diezaiakete. Osasun mentaleko zerbitzuen eta laguntza psikosozialeko programen arteko koordinazioak beharrezko laguntza ematen dela ziurtatzen du, pertsonaren osasun mentala eta ongizate orokorra hobetzen lagunduz.
- Autonomia sustatzea. Zerbitzu psikosozialek eta osasun-zerbitzuek elkarrekin lan egiten dutenean, Down-en sindromea duten pertsonak ahalduntzeko programak gara daitezke, haien autonomia eta bizitzarako trebetasunak sustatuz. Horren barruan sartzen dira osasunari buruzko hezkuntza, ohitura osasungarrien sustapena eta gizarte-trebetasunen garapena; eta horrek haien ongizate orokorrari laguntzen dio.
- Familiei laguntzea. Koordinazio horrek familiei ere egiten die mesede; askotan Down-en sindromea duten pertsonen laguntza nagusia izaten dira. Elkarrekin lan egitean, profesionalak baliabideak eta orientazioa eskaini diezaiakete familiei, agertuz doazen beharrak hobeto ulertzen eta dauden baliabideak eskuratzen lagunduz.

Gure kolektiboan pertsona eraginkorarengan oinarritutako arreta bermatzeko, planteamendu berriak eta erakundearen arteko lankidetzak behar dira. Kasu honetan, Gurutzetako Ospitalearen eta Euskal Herriko Down-en sindromearen eta beste adimen urritasunen Fundazioaren arteko lankidetzak oso emaitza positiboak izaten ari den arreta-eredu berritzaile baten adibide ona izan daiteke.

ERAKARTZE KANPAINA

Euskal Herriko Down Syndrome eta beste adimen urritasunen Fundazioa irabazi-asmorik gabeko interes sozialeko erakundea da, eta bizitzako lehen uneetatik laguntzen die desgaitasunen bat duten txiki eta nagusiei, beren gaitasunak indartzen, tresnak ematen eta berdinekin gizarteratzearen alde lan egiten.

Horregatik, gure inguruko kolaboratzaile guztien laguntza ezinbestekoa da gure lana burutzeko. Laguntza gehiago bilatzeko asmoz, urte amaierako kanpaina bat abiarazi genuen abenduan.

Ruben, Enara, Amaia eta Vera bezalako pertsoneri laguntza eman diezaiekezu oraindik, **03785 bizum** kodearen bidez, beren bizi-proiektuak garatu ahal izan ditzaten.

Guztionean egiten dugu aldea!



G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

G U R E 2 0 2 4

ARRETA GOIZTIARRA: GURE LAN NABARMENA EL CORREON

Bizitzako lehen urteetan, laguntza-keinu txiki bakoitzak bere balioa du, eta arreta goiztiarrarekin dugun konpromisoa El Correoren orrialdeetan aitortu dute. Edizio inprimatuan zein online edizioan, haurrentzako garapen osoaren alde egiten dugun lana nabarmendu da, baita haien familiei ematen diegun laguntza osoa ere.

Arreta goiztiarra aldaketa-eragile gisa

Arreta goiztiarra funtsezkoa da bizitzako lehen urteetan, haurren garapenak potentzial handiena duen aldian. Euskal Herriko Down-en sindromearen Fundazioan pasioz lan egiten dugu, txikienak zein haien familiak barne hartzen dituzten esku-hartzeak eskaintzeko, inklusioranzko urrats bakoitzean lagunduz.

El Correoko berriak lan horren garrantzia azpimarratzen du; eta gogorarazten digu gure lana Fundazioaren mugetatik haratago doala eta gizartearen bihotzera iristen dela. Nola jarraitu dezakegu mezu hori zabaltzen, behar duten familia gehiagorengana irits dadin?

Inklusioa bultzatzen duen babes mediatikoa

El Correok gure lana partekatu izana ohorea izateaz gain, gure misioa zabaltzen duen plataforma bat ere bada. Laguntza horrek agerian uzten du arreta goiztiarraren garrantzia, eta guztiontzako etorkizun inklusiboa eraikitzeko beharra indartzen du. Gure sarea osatzen duten familiekin harrotasun eta itxaropen arrazoi bat aurkitzen dute aitortza mota horretan.

Gizarte gisa, nahikoa aprobetxatzen ari al gara komunikabideak haurren inklusioa eta garapena sustatzeko? Zer beste ekintza abiarazi ditzakegu pertsona gehiagok ezagut dezaten arreta goiztiarraren garrantzia?

El Correon agertu izanak berdintasunarekin eta inklusioarekin dugun konpromisoa berresten du, eta gehien behar dutenei irtenbideak eskaintzeko lanean jarraitzea bultzatzen gaitu. Zuk edo gertuko norbaitek orientazioa behar badu, ez izan zalantzarik gurekin harremanetan jartzeko. Urrats bakoitza garrantzitsua delako, eta elkarrekin guztiontzako etorkizun hobea eraiki dezakegulako.



PROIEKTU KOMUNITARIOA URRITXE INSTITUTUAREKIN: SENTSBILIZAZIOA ETA IRISGARRITASUNA ZORNOTZAN

Urtean zehar, Urritxe Institutuarekin lankidetzan aritu gara sentsibilizazioa eta inklusioa sustatzea helburu duen proiektu komunitario berritzaile batean. Batxilergoko 1. eta 2. mailako ikasleei zuzenduta, ekimen horrek hezkuntza, analisia eta ekintza komunitarioa uztartu ditu Amorebietan inpaktu positiboa sortzeko.

Sentsibilizazioa eta mapatzea: oztopoak identifikatuz

Proiektua ikasleei emandako hitzaldiekin hasi zen. Bertan, desgaitasunari, inklusioari eta irisgarritasunari buruzko funtsezko kontzeptuak jorratu ziren. Ondoren, ikasleek, desgaitasuna duten pertsonekin batera, herrian dauden oztopo arkitektoniko eta sozialen mapatzea egin zuten, eta desgaitasuna duten pertsonen mugikortasuna eta parte-hartzea zailtzen duten puntu kritikoak identifikatu zituzten.

Ariketa horiei esker, gizarte irisgarri baten garrantziaz ikasteaz gain, funtsezko galderak ere egin zizkieten: Nola lagun dezakegu oztopo horiek desagerrarazten? Zer neurri ezar ditzakegu gure ingurune hurbila hobetzeko?

Esperientzia eraldatzailea eta horren tokiko inpaktua

Proiektuaren barruan, ikasleek Euskal Herriko Down-en sindromearen Fundaziora bisita egin zuten, desgaitasuna duten pertsonekin bizi eta harremanak izateko. Zuzeneko harreman horrek, pertzepzioak aldatzeaz gain, enpatia eta inklusioarekiko konpromisoa indartu zituen.

Proiektua ekintza nabarmen batekin amaituko da: Amorebietako hainbat saltokik institutuak berak emandako irisgarritasun-bereizgarri bat jasoko dute. Ekimen horrek gazteek aldaketarako eragile gisa duten zeregina indartzen du; eta erakundeen, fundazioen eta komunitatearen arteko lankidetzaren garrantzia azpimarratzen du.

Urritxe Institutuarekin egindako proiektuak erakusten du sentsibilizazioa eta tokiko ekintza eskutik joan daitezkeela gizarte inklusiboagoa eraikitzeko. Ahalegin horrek, herrian ondare bat uzteaz gain, parte-hartzaileak aldaketa positiboak sustatzen jarraitzera bultzatzen ditu. Irisgarritasuna ez baita soilik behar bat, eskubide bat baizik.



Eskerrak eman nahi dizkiegu parte hartzeagatik Urritxeko Institutuari, ikasleei eta proiektu eraldatzaile honekin bat egin duten tokiko saltokiei.

AISIAKO ETA ASTIALDIKO PROGRAMA: AUTONOMIA, KIROLA ETA HARREMANAK SUSTATUZ

Aisia eta astialdia funtsezko zutabeak dira garapen pertsonalerako eta inklusiorako. Gure programan, desgaitasuna duten pertsonak beren erabakien protagonista izan daitezten lan egiten dugu, beren autonomia sustatuz eta kirol-, kultura- eta gizarte-jarduerez gozatzeko aukerak sortuz. Egiten dugun urrats bakoitzak helburu bakarra du: beren aisia autokudeatu eta gizartean aktiboki parte hartu ahal izatea lortzea.

Aisia autokudeatua: erabakitzea eta haztea

Fundazioan, desgaitasuna duten pertsonak, jardueretan parte hartzeaz gain, horiek planifikatzen eta kudeatzen ikastea da ideala. Beren planak antola ditzaketenekin lagun-taldeak osa ditzaten lan egiten dugu, Fundazioaren inguruetik kanpo geratuz, guk behar dutenean noizean behingo laguntza eskaintzen dugun bitartean.

Ikaskuntza horren barruan sartzen dira, besteak beste, zer jarduera egin erabakitzea eta xehetasun praktikoak kudeatzea (esaterako, ordutegiak eta joan-etorriak). Laguntzarekin eta praktikarekin, bizimodu autonomoago baterantz aurrera egiten dute, aisia bete-beteaz gozatuz. Zer estrategiek erraztu dezakete are gehiago prozesu hori, eta indartu erabakiak hartzeko konfiantza?

Jolas-jarduerak eta ekitaldi bereziak

Aurten, askotariko jarduerak egin ditugu, haien interes eta beharretara egokituta. Horien artean nabarmentzekoak dira astean behingo eta hamabostean behingo juntadizoak, jai tematikoak (esaterako, Halloween, Eguberriak eta ikasturte amaiera), eta Salamanca eta Burgoserako udako oporrak. Asteburuko irteerez ere gozatu dugu (esaterako, Lekeitoria eta Gasteizera egindakoez); aukera paregabeak izan dira ingurune erreal batean harremanak sustatzeko eta autokudeaketa praktikatzeko.

Kirol-aisia: inklusioa joko-eremuan

Kirola funtsezko pieza bihurtu da gure programan, eta etengabeko hazkundera izan du talde inklusiboetan. Desgaitasuna duten gero eta pertsona gehiagok parte hartzen dute federazio eta zentro normalizatueta taldeetan, eta lehiaketetan aktiboki parte hartzen dute eta kirola ere inklusiorako gunea dela erakusten dute.

Onura fisikoez gain, parte-hartze horrek talde-lana, diziplina eta kide izatearen sentimendua indartzen ditu. Nola jarrai dezakegu klub eta federazio gehiago animatzen kirol-inklusioren alde egitera?

Boluntariotza: konpromisoaren balioa indartuz

Desgaitasuna duten pertsona askok urrats bat harago egin eta jarduera solidarioetan boluntario gisa parte hartu dute. Besteak beste, elikagaien bankuarekin lankidetzak egin dituzte eta tokiko ekitaldietan lagundu dute; hala, haien laguntzak argi erakusten du aisia komunitateari ekarpenak egiteko eragilea ere izan daitekeela. Boluntariotza-lan horrek haien konfiantza indartzen du; eta helburu zabalago batekin lotzen ditu, denok aldaketarako eragile izan gaitezkeela erakusten baitu.

Aisiako eta astialdiko programa jarduera multzo bat baino askoz gehiago da; ikasteko, erabakitzeko, harremanak izateko eta laguntzeko gune bat da. Aisia autokudeatutik eta kirol-talde inklusiboetatik hasi eta boluntarioen konpromiso solidarioaraino, programa horrek bizitzak eraldatzen ditu eta benetako inklusioa sustatzen du. Izan ere, aisia ez da eskubide bat bakarrik; hazteko aukera bat da.



HELDUENTZAKO LAN-PRESTAKUNTZAKO PROGRAMA (FMA): INKLUSIOAREKIN ETORKIZUNA PRESTATZEN

Helduentzako lan-prestakuntzako programak (FMA) gora egiten jarraitu du aurten; eta desgaitasuna duten pertsonen ikasteko, harremanak izateko eta lan-etorkizunerako eta etorkizun pertsonalerako prestatzeko aukerak eman dizkie. Bi alderdi nagusirekin, programa horrek helduentzako modulu orokorrak eta prestakuntza modularra konbinatzen ditu, betiere ikuspegi inklusibo eta praktikoa batetik.

Modulu orokorrak: etengabeko prestakuntza eta esperientzia aberasgarriak

Helduentzako lan-prestakuntzako programako (FMA) modulu orokorrek parte-hartzaileen garapen integrala sustatzeko diseinatutako asteroko jarduerak eskaintzen dituzte. Besteak beste, irakurketa errazeko tailerrak, sukaldaritzako eskolak eta trebetasun praktikoetako prestakuntza. Baina aurten, ohiko prestakuntzaz gain, parte-hartzaileek aparteko jarduerak egiteko denbora izan dute.

Horien artean, honako hauek nabarmentzen dira: kideen herrietara egindako bisitak, adinekoen egoitzekin egindako lankidetzak eta boluntariora-lanak (esaterako, elikagaien bankurako elikagaiak biltzea eta DANaren biktimei laguntzea). Esperientzia horiei esker, parte-hartzaileek ekintzatik ikasi ahal izan dute, eta zenbait balio (esaterako, empatia eta elkartasuna) indartu ahal izan dituzte. Zer beste jarduera sar litezke etorkizunean beren ikaskuntza aberasten jarraitzeko?

Prestakuntza modularra: ziurtaginerantz eta enplegarritasunerantz

Programaren bigarren alderdia profil profesionalean oinarritzen da. Hiru urtez, desgaitasuna duten pertsonen ingurune normalizatuetan ikasten dute, Lanbideren 1. mailako profesionaltasun-ziurtagiri bat lortzeko. Prestakuntza-prozesu horrek teoria eta praktika uztartzen ditu, eta, azken urtean, parte-hartzaileek praktikak egiten dituzte enpresetan, lan-mundurako trantsizioa errazte aldera.

Ikuspegi horrek, gaitu ez ezik, beren konfiantza indartzen du eta benetako enplegu-aukeretara hurbiltzen ditu. Nola anima ditzakegu enpresa gehiago proiektu horrekin bat egitera eta etorkizuneko profesional horien alde egitera?

Helduentzako lan-prestakuntzako programak (FMA) bizitzak eraldatzen jarraitzen du, trebetasun pertsonalak zein profesionalak barne hartzen dituen prestakuntza osoa eskainiz. Bertako modulu orokorren eta prestakuntza espezializatuaren bidez, programa hori inklusioaren eta etorkizunaren aldeko apustua da. Lankidetzan aritzeko interesa duen enpresa bat bazara edo programa horri buruz gehiago jakin nahi baduzu, jarri gurekin harremanetan! Elkarrekin, aukerak sortzen jarrai dezakegu.



LAN PROGRAMA: LANERATZE LAGUNDUA SUSTATUZ

Aurten, gure LAN programak lanean jarraitu du desgaitasuna duten pertsonen laneratzean mugarri berriak lortzeko. Enpresa konprometituekin izandako lankidetzari esker, beste 10 laneratze lortu ditugu eta enpresa-sarean ditugun prospekzioak zabaldu ditugu. Emaitza horiek, gure misioa sendotzeaz gain, kontratazio inklusiboranzko pertzepzioaren aldaketa ere agerian uzten dute.

10 hasiera berri lan-ingurune inklusibo batean

LAN programak enplegu lagundua bultzatzen jarraitzen du, ziurtatuz, desgaitasuna duten pertsonak lanpostu bat lortzeaz gain, egokitzeo eta profesionalki hazteko beharrezko laguntza ere izan dezatela. Aurten, 10 pertsonak egin dute enpresa arruntetan sartzeko urratsa; hala, erakutsi dute talentuak ez duela oztoporik.

Aurrerapausoak eman diren arren, badakigu oraindik enpresa batzuek zalantzak dituztela urrats hori egiteko. Zer faktorek geldiarazten dituzte? Nola hautsi ditzakegu mito horiek eta erakutsi talde anitzagoak sortzearen onurak?

60 arrakasta-istorio enpresa arruntetan

Desgaitasuna duten 60 pertsona baino gehiago daude gaur egun lan-ingurune arruntetan lanean, eta gure LAN programak laneratzearen erreferente gisa sendotzen jarraitzen du. Kasu bakoitzak erakusten du lagundutako enpleguak, kontratatutako pertsonari mesede egiteaz gain, balio erantsia ematen diela enpresei, kultura inklusiboagoa eta kolaboratiboagoa sustatuz.

Horregatik, oraindik errezeloak dituzten enpresak animatzen ditugu guregana hurbiltzeko, desgaitasuna duten pertsonak ezagutzeko eta deskubritzeko nola enplegu lagunduak berezi egin dezakeen. Zer aurreiritzi desegin ditzakegu elkarrekin inklusioranzko urrats hori egiteko?

Enplegua bizitzak eraldatzeko tresna indartsua da, eta LAN programak lanean jarraitzen du desgaitasuna duten pertsonen eta enpresen artean zubiak eraikitzeko. Enplegu lagunduaren alde egiten dugu, aldaketarako eta aniztasunerako eragile gisa. Inklusioranzko urrats bat egiteko interesa duen enpresa bat bazara, jar zaitez gurekin harremanetan eta lan egin dezagun elkarrekin etorkizun bidezkoago baten alde.



ETXERATU PROGRAMA: AUTONOMIA ETA BIZIMODU INDEPENDENTEA SUSTATUZ

Desgaitasuna duten pertsonen autonomiaranzko bidean laguntzeko ekimenik osoenetako bat da Etxeratu programa. Bi motatako etxebizitza egokituekin eta laguntza pertsonalizatuen sare batekin, programa horrek ikasteko, hazteko eta ahalik eta independentzia handiena lortzeko aukera ematen die.

Bizimodu autonomorako prestatzeko etxebizitza (VPVA): independente izateko ikasi

Bizimodu autonomorako prestatzeko etxebizitza (VPVA) aldi baterako gune bat da, eta desgaitasuna duten pertsonak 3 eta 6 hilabete artean bizi daitezke bertan. Denboraldi horretan, beste pertsona batzuekin bizitzen, etxeko lanak egiten eta etxeko ekonomia kudeatzen ikasten dute.

Hezitzaileen laguntzarekin, etxe bat mantentzeko erronkei aurre egiten diete parte-hartzaileek: janaria prestatu eta garbitzetik hasi eta aurrekontuak planifikatu eta ezustekoak kudeatzeraino. Ikaskuntza horrek bi helburu ditu: bizimodu independenterako prestatzea edo familiaren etxean modu aktiboagoan laguntzeko gaitzea. Nola jarraitu dezakegu esperientzia hori hobetzen urrats bakoitza autonomiaranzko aurrerapausoa izan dadin?

Emantzipaziorako etxebizitza (VEI): laguntzarekin bizitzen

Dagoeneko autonomia-maila handiagoa dutenentzat, emantzipaziorako etxebizitzak (VEI) epe luzerako irtenbidea eskaintzen du. Egonaldi luzeko pisu hori desgaitasuna duten pertsonentzat diseinatuta dago, modu independentean bizitzeko noizean behingo laguntza behar duten kasuetarako.

Laguntza haien berariazko beharretara egokitzen da eta elkarbizitza-bilerak barne hartzen ditu. Bilera horietan, gai hauek jorratzen dira, besteak beste: etxearen antolaketa eta gatazken konponbidea. Gainera, hezitzaileek egunerokoan sor daitezkeen zailtasun zehatzak gainditzen laguntzen dute. Zer gehiago egin dezakegu etxebizitza horiek bertako egoiliarrentzat ingurune seguru eta aberasgarri izaten jarrai dezaten?

Laguntza pertsonalizatuak: ingurune guztietan autonomia sortuz

Programak laguntza pertsonalizatuen sare bat ere badu, bai etxean, bai ingurunean. Etxean, desgaitasuna duten pertsonen etxeko lanak ikasten laguntzen diegu, familiekin bizi diren edo modu autonomoan bizi diren alde batera utzita. Laguntza horiek etxeko bizitzako eguneroko erronkei arrakastaz aurre egin ahal izatea ziurtatzen dute.

Ingurunean, leku batetik bestera modu autonomoan joaten irakastean datza laguntza (esaterako, etxetik ikastetxera, Fundaziora edo ohiko edozein lekutara joaten irakastean). Trebetasun horiek, haien egunerokotasuna errazteaz gain, beren buruarengan duten konfiantza ere indartzen dute. Zer estrategia berri ezar genitzake laguntza horiek are eraginkorragoak izan daitezen?

Etixeratu programa bizitegi-baliabide bat baino askoz gehiago da; funtsezko urratsa da autonomiarako eta bizimodu independenterako bidean. Etxebizitzen eta laguntza pertsonalizatuen bidez, desgaitasuna duten pertsonen beren egunerokotasuna kudeatzeko eta beren ingurunean aktiboki parte hartzeko behar dituzten tresnak eta konfiantza eskaintzen dizkiegu. Uste dugulako autonomia ez dela helburu bat, eskubide bat baizik.



MARTXOAREN 21EKO JARDUNALDIA: INKLUSIOAREN ALDEKO TOPAKETA

Joan den martxoaren 21ean, Down-en sindromearen Munduko Egunean, oso jardunaldi berezia egin genuen. Jardunaldi horretan, familiak, profesionalak eta aliatuak bildu ziren helburu komun baten inguruan: inklusioa sustatzea eta Down-en sindromea duten pertsonen gaitasunak ikusaraztea. Topaketa horrek, parte-hartze sutsuak eta esperientzia-truke baliotsuak babestuta, argi utzi zuen elkarrekin etorkizun inklusiboagoa eraiki dezakegula.

Ikasteko eta hausnartzeko gune bat

Jardunaldiak programa aberasgarria eskaini zuen; hitzaldiak, tailerrak eta lehen pertsonan emandako testigantzak izan ziren bertan. Ezagutzak partekatzeko, familien eguneroko erronkak ulertzeko eta autonomia eta garapena indartzen duten estrategiak aurkitzeko unea izan zen. Ekitaldia ikus-entzunezko formatuan ere zabaldu zen; hala, ahalbidetu zen pertsona gehiagok edozein tokitatik kausa horrekin bat egitea.

Ekimen horrekin, funtsezko galderai erantzun nahi izan genien: Nola sustatu dezakegu inklusio erreala gizartearen esparru guztietan? Zer eginkizun du gutako bakoitzak prozesu horretan?

Inpaktua eta jarraitutasuna

YouTubeko gure kanalean eskuragarri dagoen jardunaldiaren laburpen-bideoak parte-hartzaile guztien emozioa eta konpromisoa islatzen ditu. Irudi horiek, bizitakoa dokumentatzeaz gain, gonbidapen bat ere badira, hurrengo edizioetan pertsona gehiagok bat egin dezaten eta aldaketa positibo bat sortzen jarrai dezagun.

Azken batean, jardunaldi horrek irakaskuntza argia utzi zigun: ekintza bakoitzak du garrantzia eta ahots bakoitza ale bat gehiago da gizarte inklusiboago baterantz aurrera egiteko. Zer ekarpen egiteko prest zaude aldaketa horretarako?

Martxoaren 21eko jardunaldiaren arrakastak komunitatea inspiratzen eta konektatzen duten jarduerak antolatzen jarraitzea bultzatzen gaitu. Etortzerik izan ez bazenuen, oraindik ere mugimendu horren parte izan zaitezke gure bideoa bisitatuz eta etorkizuneko ekimenekin bat eginez. Izan ere, inklusioa guztion zeregin da, eta elkarrekin lortu egin dezakegu.



BABESLEAK

