



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

«Ez nau izutzen negu hurbilak»

Pertsonen bizitzan, udaberriak gaztetasunaren gorakada irudikatzen du; eta uda betea, bere euforiarekin, momentu egokia izaten da udazkenean eta neguan etorriko denari buruz patxadaz hausnartzeko. Gure gizarteak zahartzaroari beldur handia dio (zimurren kontrako kremak, oxidazioa ekiditeko elikagaiak!), baina kontuan har dezagun batz bestea gure bizitzaren herena hirugarren adinean biziko dugula. Ez al du merezi aro hori hobeto ezagutzea bai gure buruaren mesedetan bai egun gure kargu dauden senide eta gurasoak hobeto zaintzeko ere?

Gaurkoan, gai honi buruz sakabanatuta nituen apunteak bilduko ditut zuendako. Lehenengoak Jose Mari Bilbao irakurle prestuak bidali zizkidan, eta esperientzia bikoitzaren balioa dute. Izan ere, alde batetik, Jose Mari bera adinekoa da, baina, bestetik, menpekotasuna duten pertsonak zaintzen eskarmen-tua du. Haren idatzian, adibidez, adindunak zaintzen dituen pertsonak oinarritzko ezagutza batzuk beharko lituzkeela dio; besteak beste, delegatzeko, laguntza eskatzeko eta laguntza onartzeko gaitasuna (izan ere, gehienok ez gara superheroiak).

Jose Mari beste gauza batekin ere konturatu da, gaur eguneko psikologoe-kin bat etorritz: menpeko pertsonari egin dezakeen guztia egiteko aukera eman behar zaio (nahiz eta zaintzaileak hobeto eta bizkorrago egiteko aukera izan), zenbat eta autonomia gehiago eman orduan eta menpekotasun gutxiago izaten baitu pertsonak. Era berean, menpekoaren gabeziak azpimarratzeko beharrik ez dagoela dio, ezta bere lanaren emaitzen apaltasuna ere (jakineko gauzak baitira). Azkenik, Jose Mari zaintzaile papera gizonak zein andrekin egin dezaketela gogoratzen digu. Eta nik zera gehituko nuke: guraso zaharrak zaintzeko aukera bizitzan behin baino

ez dela izaten, eta denok partekatu beharko genukeen esperientzia ahaztezina dela.

Beste apunte bat Jaione lankideari ikasitakoa da, Ondarroako Artibai egoitzako psikologoari: «Dementziadun pertsonak ikas-teko, pentsatzeko, sentsazioak bizitzeko eta maitatua eta zaindua sentitzeko ahalmena du. Bere ingurua aldatzeko nahia izan dezake eta zorientasunerako eta lasaitasunerako ahalmena mantentzen du». Egia borobil horri ezer gutxi gehi diezaioket.

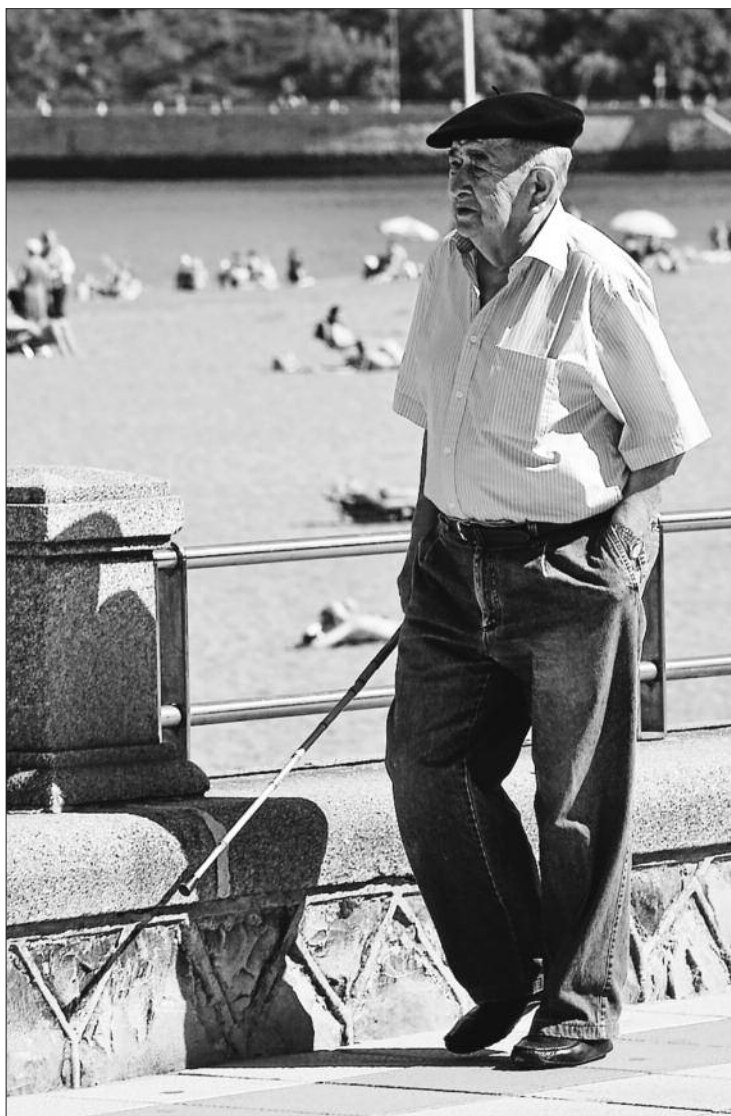
Azken apuntea “Gazteak baleki, zaharrak baleza” blogetik hartu dut, Gasteizko Erorketen Prebentziorako Programaren harira argitaratutakoa. “Buruaren indarra” izeneko artikuluan pertsonaren jarrerak osasunean duen eragin indartsua nabarmentzen dute. Horren barruan, erretiroa atsedean

hartzeko sasoia dela gogoratzen digute, eta, beraz, adindunek ez dutela erreparorik izan behar ez dagozkien lanei uko egiteko (ilobak jagoteari, bereziki).

Egia da lanek, zenbait kasutan, pizgarri modura balio dezaketela, baina beti norbere aukera izan behar da, ez derrigorra; “Amona Esklaboaren Sindromea” benetako mehatxua da. Erretiroarekin arduretatik libratzen garenez, lehen gozatu ezin izan ditugun hainbat gauza bizitzeko aukera dugu: bidaiak, hobbyak, ikasketa berriak... Eta ez bakarrik ongi pasatzeko: gorputzaren eta buruaren funtzioak ondo mantentzeko gimnasiarik onena funtzio horiek erabiltzea da.

Gainera, gero eta leku gehiagotan frogatzen ari dira zahartzaroan bizi daitekeen esperientziarik atseginenetakoa gure jakituria beste belaunaldiarekin partekatzea dela.

Ez, lagunak: zahartzean, mundua ez da amaitzen. Atera kontuak: gauzak ongi badaoz, aitendu/amendu eta gero oraindik hogeita hamar bat urte geratuko zaizkizu. Ez al dituzu denak pasatuko, bada, parkeko usoei ogia ematen? •



Ez, lagunak: zahartzean ez da mundua amaitzen. Luis JAUREGIALTZO | ARGAZKI PRESS