



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Zaintzailearen zaintza

Manuela sorbaldako minez etorri zen kontsultara. Ohiko prozedurari jarraituz, lehenengo egunean arreta nagusia bere egoeraren analisiari eskaini genion: sorbaldari eta inguruko giltzadurei, bistan da, baina baita bere eguneroko ohitura, lan eta zereginei ere. Horren barruan jakin genuen ama zaharra zaintzen zuela etxean, menpekotasun gero eta handiagoa zuen ama. Pentsa, lehen kontserba fabrian egiten zituen aldi baterako lanak ere lagata zituen, baita lantzean behin egiten zuen kirol apurra ere. Ama janzteia, txukuntzea, gauzez gainbegiratzea, hari botikak ematea, jatekoa prestatzea... Horra hor bere egitekoak. Pixkanaka, egun osoa bete zitzaion ama jagoteko lan txikiekin, bere burua bigarren mailan lagata. Azkenean bera ere osasuna galtzen hasi arte.

Menpeko senideak jagoten dituzten lagunen kasuek epidemiologikoki aintzat hartzeko maila hartu dute gure gizarte zaharkitu honetan. Hori dela eta, gero eta gehiago dira “zaintzaileen zaintza” sustatzera zuzentzen diren ekimenak, pertsonok izaten dituzten desoreka fisiko eta psikikoei aurre egiteko. Kontuan hartu behar dugu, gainera, menpeko senideak zaintzen dituztenen %95 emakumezkoak direla, eta emakumeen artean botika antsiolitikoen kontsumoa oso handia dela. Ulergarria da, beraz, ekimenotako asko emakumeei espezifikoki zuzenduta egotea.

Manuelarekin egin behar izan nuen lehenengo gauza sorbaldako mina tratatzea izan zen, jakina. Saio gutxitan egin zuen hobera, baina mina desagertu gabe; bere egoera egonkortu zenean, eguneroko bizitzan esku hartu beharra zegoen: lan errepikakorrek egiten zituen, posturak luzaroan

mantenduz, lehen zuen forma fisiko apurra galduz... Arazoa bizimodu horretan zegoen, sorbaldan barik. Baina mina ez zen guztiz joaten, eta berak ez zuen kirola egiteko astirik! Zer egin?

Agian, tratamenduaren zatirik garrantzitsuena orduantxe etorri zen: Manuelari erakutsi behar izan nion bere buruari denbora eskaintzea ez zela bere amaren kalterako. Kontrara! Osasuna galtzen bazuen, orduan bai egingo zion kalte amari, hark ez baitzuen behar alboan alaba gaixorik! Atsedean hartzen bazuen (bere neba-ahizpak amaren zaintzan inplikatur, esate baterako), bere burua zaintzeko eta indartzeko aukera izango zuen, amak jasotako zaintzaren kalitatea handituz. Manuelaren balioetan amaren osasuna berearen gainetik zegoela ikusita, gauzak horrela azaldu behar izan nizekion, bere burua zaintzeak ama hobeto zaintzea zekarrela uler zezan.

Manuela egun bitik behin igerian hasi zen; horrekin hastea eta sorbaldako mina desagertzea, dena bat izan zen. Tratamendua amaitu genuen, beraz, eta harrezkero ez dakit nola ibiliko den; nahiz eta arazoaz jabetu, egunerokotasunaren inertziak pisu handia du, eta jendea, askotan, errutinaren hatzaparretan erortzen da berriz. Gainera, ezin dugu ahaztu gure gizartean oraindik oso errotuta dagoela etxekoandre esklaboaren kontzeptua – “horrela izan da beti” argudio madarikatua –, eta ekialdetik etorritako erlijioak ere ez duela asko lagundu: norbere buruaren sakrifizioaren gorazarreak eragin sakona du oraindik jende askorengan. Manuelaren kasua ikuspegi hori aldatzeko beste bultzada txo bat izan bedi! •



Zaintzaileak bere burua zaindu beharra dauka. GAUR8