

**HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA**  
**Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua**  
Ikasturtea: 2021-2022

**GIPUZKOAKO EMAKUMEZKO ZAINZAILE INFORMALEN JARDUERA FISIKO  
AZTURA, ARRAZOI ETA OZTOPOAK. NOR ARDURATZEN DA ZAINZAILEEN  
ZAINZAZ?**

EGILEA: Irati Tolosa Zubeldia

ZUZENDARIA: Uxue Fernandez Lasa

2022ko maiatzaren 19a

## AURKIBIDEA

LABURPENA.....	2
1. SARRERA .....	4
2. EGOERAREN ANALISIA .....	5
3. MARKO TEORIKOA .....	8
3.1 EREDU SOZIOEKOLOGIKOA .....	8
3.2 EMAKUMEAK ETA AISIA, IKUSPEGI FEMINISTAK .....	10
4. LANAREN HELBURUAK .....	11
5. METODOA.....	12
5.1 DISEINU MOTA .....	12
5.2 PARTE-HARTZAILEAK .....	12
5.3 DATU BILKETA.....	12
5.4 DATUEN ANALISIA.....	13
5.5 IRIZPIDE ETIKOAK.....	14
6. EMAITZAK eta EZTABAIDA .....	14
6.2 ZAINZAILER INFORMALA .....	14
6.2.1 ZAINZAILER INFORMALEN IDENTITATEAREN ERAIKUNTZA .....	14
6.2.2 ZAINZAK BIZITZAN ERAGINDAKO INPAKTUA ETA ALDAKETA .....	16
6.3 ZAINZAK SISTEMAREN ANTOLAKETA.....	18
6.3.1 ANTOLAKETA ETA ZAINZAILEREN AISIA.....	18
6.3.2 DIRU-LAGUNTZAK.....	20
6.4 ZAINZAILER INFORMALEN JARDUERA FISIKORAKO OZTOPOAK.....	21
6.5 ZAINZAILER INFORMALEN JARDUERA FISIKORAKO ARRAZOIAK.....	23
7. ONDORIOAK .....	25
7.1 APLIKAZIO PRAKTIKOAK.....	27
8. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK .....	28
9. ERANSKINAK.....	32
9.1 BAIMEN INFORMATUAREN EREDUA .....	32
9.2 ELKARRIZKETA GIDOIA .....	34
9.3 BEGOÑAREN ELKARRIZKETA.....	36
9.4 ANEREN ELKARRIZKETA .....	45
9.5 ZOEREN ELKARRIZKETA .....	58

## LABURPENA

Ikerketa kualitatibo honek, mendekotasuna duten pertsonekin lotura afektibo bat duten eta zaintza ardua hori hartu behar izan duten Gipuzkoako emakume helduen aisialdiko Jarduera Fisikoa (JF) egiteko aztura, arrazoi eta oztopoak aztertu eta euren bizi kalitatearen hobekuntzarako baliagarriak izan litezkeen aplikazio praktiko batzuk proposatzea du helburu. Horretarako, Gipuzkoako hiru emakumeri, zeinak Zaintzaile Informalak (ZI) diren, elkarrizketa erdi-egituratuak eta indibidualak egin zitzaizkien, euren errealitatea lehen eskutik ezagutu asmoz. Emaitzek, aisialdiko JF ezin eginga nabarmendu zen, emakume hauen osasun fisiko (lunbalgiak, adibidez) zein mentalaren (antsietatea, estresa) okertzea eraginez. Oztopo nagusia, denbora libre eta aisialdi eza izan zen, gizarteak esleitutako genero rolen eta politika eta erakunde publikoen babes sozioekonomiko gabeziaren ondoriozkoa; diru laguntzen kasuan, bazeudela adierazi zen, baina, hain baldintzatuak izatearen ondorioz, eskuratzeko borrokatu beharra dute. Arrazoi nagusi gisa, ongizate mentala mantentzea nabarmendu zen, non, intentsitate baxuko zein natur- jardueren bitartez, dimentsio hedonikoan zein eudaimonikoan zoriona bilatzen zen. Ondorio nagusia, oraindik ere, zaintzaileen zaintzan bide luzea dagoela egiteko da eta JF euren ongizaterako tresna izan daitekeela. Emaitza hauek baliagarriak izan daitezke etorkizunean ZIei zuzenduriko laguntzen baldintzak doitzean eta eurentzat egokitutako aisialdiko JF-eko esku-hartze multidimentsional bat aurrera garatzeko garaian.

*Gako hitzak:* Generoa – zaintzaile informala – jarduera fisikoa – aisialdia – zaintza

## RESUMEN

El objetivo de este estudio cualitativo fue analizar los hábitos, motivos y barreras para la realización de la Actividad Física (AF) de ocio de las mujeres adultas de Gipuzkoa que tienen una relación afectiva con la persona dependiente y que han tenido que asumir esta responsabilidad de cuidado, y proponer una serie de aplicaciones prácticas que puedan ser útiles para la mejora de su calidad de vida. Para ello, se realizaron entrevistas semiestructuradas e individuales a tres mujeres guipuzcoanas, que son Cuidadoras Informales (CI), con el fin de conocer de primera mano su realidad. Los resultados han destacado la falta de AF de ocio, provocando un empeoramiento tanto de la salud física (lumbalgias, por ejemplo) como mental (ansiedad, estrés) de estas mujeres. El principal obstáculo fue la falta de tiempo libre y de ocio, derivada de los roles de género asignados por la sociedad y de la falta de apoyo socioeconómico de las políticas e instituciones públicas; en el caso de las subvenciones se indicaba que existen, pero que al tener tantas condiciones tenían que luchar para su adquisición. Como razón principal destacó el mantenimiento del bienestar mental, donde, tanto a través de actividades de baja intensidad como en la

naturaleza, se buscaba la felicidad tanto en la dimensión hedónica como en la eudaimónica. La principal conclusión fue que todavía queda mucho camino por recorrer en el cuidado de las personas cuidadoras y que la AF puede ser una herramienta para su bienestar. Estos resultados podrían servir en el futuro para ajustar las condiciones de las ayudas dirigidas a las CI y para llevar a cabo una intervención multidimensional de ocio adaptada a ellas.

*Palabras clave:* Género – cuidadora informal – actividad física – ocio – cuidado

#### ABSTRACT

The aim of this qualitative study was to analyze the habits, reasons and barriers to Leisure Time Physical Activity (LTPA) of adult women in Gipuzkoa who have an affective relationship with the dependent person and who have had to assume this caregiving responsibility, and to propose practical applications that may be useful for improving their quality of life. For this purpose, semi-structured and individual interviews were carried out with three women from Gipuzkoa, who are Informal Caregivers (IC), in order to learn firsthand about their reality. The results emphasized the lack of LTPA, causing a worsening of their physical health (back pain, for example) and mental health (anxiety, stress). The main barrier was the lack of free and leisure time, derived from the gender roles assigned by society and the lack of socioeconomic support from public policies and institutions; in the case of subsidies it was indicated that they exist, but that having so many conditions they had to fight for their acquisition. As main reason stands out the maintenance of mental wellbeing, where, both through low intensity and natural activities, happiness is sought both in the hedonic and eudaimonic dimensions. The main conclusion was that there is still a long way to go into the care of caregivers and that LTPA can be a tool for their well-being. These results could be useful in the future to adjust the conditions of support for ICs and to carry out a multidimensional leisure intervention adapted for them.

*Key-words:* Gender – informal caregiver– physical activity – leisure – care

## 1. SARRERA

Gradu Amaierako Lanaren gaia aukeratzean, arrotza izango ez zitzaidan eta jarduera fisikoa (JF) eta aspektu soziologikoa lotzen zituen bat zela landu nahi nuen gaia izan zen argi neukan bakarra. Ildo horretatik, Gipuzkoako Foru Aldundian bertako emakumeen JFrako aztura, arrazoi eta oztopoak aztertzeko ikerketa hari bat irekita zegoela jakin nuen. Horiek horrela, ea nire aletxoan non jar nezakeen pentsatzean, emakume talde partikular bat otu zitzaidan, zeinak, arrazoi desberdinengatik, mendekotasuna duen pertsona baten zaintza ardura hartu ostean, bizi egoera eta baldintza zehatz batzuk batzen dituzten; Zaintzaile Informalak (ZI). Gertutik bizi izan dudana prozesua izanik (zaintza egoera baten inpaktua, egokitzea eta eboluzioa) eta emakume hauei, bai gizartearen, bai erakunde zein politika publikoen axolagabekeriak, eragindako bizi kalitate eskasa hobetzeko ikerketa ildo bat ireki asmoz, aukeratu nuen gai hau.

Lanaren atalen aurkezpenari dagokionez, hasteko, egoeraren analisi bat egin da, emakume Zlek bizi duten egoera eta egoera horretan egotearen arrazoiak ezagutu asmoz. Honen ostean, ikerketaren ardatza izango den marko teorikoa azaldu da; emaitzen azterketan oinarri izango diren eredu sozioekologikoa eta ikuspegi feministak azaldu dira bertan. Ondoren, ikerketa kualitatibo hau egiteko erabili den metodologia deskribatu da; bertan diseinu mota, parte-hartzaileen, irizpide etikoen eta datu bilketa eta euren analisiaren nondik norakoak aurkeztu dira. Jarraian, ateratako emaitzak eta eztabaida izango dira eta amaitzeko, ondorioak eta aplikazio praktikoak.

## 2. EGOERAREN ANALISIA

Azken urteotan, gizarteak jarduera fisikorako (JF) dituen azturak aztertzeaz arduratu diren ikerketa ugari egin da eta hauetatik, zenbait ondorio atera daitezke. Nagusiena, gizartean dagoen inaktibitate fisikoa da; Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera (OME, 2020), lau heldutik batek ez du JF nahikoa egiten, eta, are gehiago, hiru emakumetik batek ez du osasuntsu egoteko adina JF egiten (OME, 2020). Horrek esan nahi du ez dela betetzen astean, gutxienez, 150 minutuz JF moderatua edo astean 75 minutuz intentsitate handiko JF egiteko gomendioa (OME, 2020). Datu hauek, gaixotasun ez-transmitigarriari laguntzen dieten faktore garrantzitsutzat jotzen ditu OMEk, zeinak, neurri batean, aisialdian JFan dagoen parte-hartze eskasa eta etxeko jardueretako portaera sedentarioak dituen arrazoitzat (OME, 2021).

Jacksonek eta Hendersonek (1995) generoak dakarren inertzia kulturalak eta genero rolen funtzioak sexu biologikoak berak baino gehiago mugatzen zuela ondorioztatu zuten. Gizarteak generoari ezarri dizkion roletan oinarrituz, gizon-taldeen artean edo emakume-taldeen artean, edota beste modu batera esanda, bi genero taldeen artean bi sexu taldeen artean baino desberdintasun gehiago aurkitu ziren. Horregatik, generoa identitate sozial eta pertsonalen alderdi konplexua da, zeinak, gizarte bateko herritar bakoitzari aisialdia bizitzeko duen moduan eragingo dion. Beraz, emakumeen aisialdia sozialki eraikita dago; gizarte rolek definitzen duten bezala, feminitatearekin, amatasunarekin eta familiarekin lotuta (Henderson eta Shaw, 2006).

Honi, urte luzeetan zaintza rola emakumeei atxiki izana gehitu behar zaio. 'Zaintzaile' kontzeptuak, zaintzailearen laguntzaren mende dagoen beste pertsona bati zaintzak ematen dizkion norbaiti egiten dio erreferentzia (Oyebode, 2003).

Behin kontzeptuak argitu ostean eta aztertuko den egoera ulertzeko, hurrengo bi taldeetan sailkatuko ditugu zaintzaileak: batetik, zaintza hori ofiziotzat hartzen dutenak eta bestetik, zaintzaile informalak (ZI) direnak. Oyebodek (2003) azaltzen duen moduan, Zlei ez zaie ordainsaririk ematen, eta ezkontideak edo familiako beste kide batzuk izaten dira. Pertsona talde zaugarria osatzen dute Zlek (Oyebode, 2003), non talde horren %85 emakumea den (Delicado Useros et al., 2001), eta zeregin garrantzitsua dute bai egunerokotasunean behar duten laguntzetan, bai euskarri edo babes gisa ere. Horren adibide dira zuzeneko laguntza ematea pazienteen eguneroko jardueretan, sendagaiak ematea, garraioa, sukaldean aritzea, osasun-arreta eta laguntza emozionala, besteak beste (Shebl eta Abd Elhameed, 2014).

Hendersonen (1991) arabera, etxeko zein ordaindutako lanen ardurak dituzten emakumeek denbora gutxi dute aisialdirako. Azken finean, zenbat eta rol gehiago izan

familian, aisialdirako denbora gutxiago izaten dute, edota beren aisialdia beren genero-roleri ezarritako betebeharren arabera antolatu beharra izaten dute, edo hori da gizarteak eurengandik espero dezakeena (Henderson, 1990), hala nola, zaintzen dituzten pertonekin telebista ikusiz, kalera ateraz, etab.

Honek, emakume hauen aisialdia ezerezean uzten du eta ondorioz, ezin dute euren aisialdia norberaren zaintzara bideratu, izan zaintza fisiko edota mentala; norberaren ongizatera, alegia. Zik ez dira normalki pertsona ez-aktiboak izaten Lindsay eta kideek (2022) egindako ikerketaren arabera. Izan ere, JF zaintza-orduekin edo zaintzaileen kargarekin modu positiboan lotu zuten, zaintzaileen erantzukizunak fisikoki aktiboak direlako, eta JFak zaintzaileek sentitzen duten karga handitu dezakeelako. Adibidez, eguneroko bizitzako jardueretan laguntzea, garbitzea eta enkarguak egitea fisikoki aktiboak diren zainketa-lanak egiteko moduak izan litezke. Alde horretatik, Zlen zereginak eguneroko bizitzako zeregin fisikoen antzeko ezaugarriak izan ditzake, garbitasuna eta enkarguak fisikoki aktiboki zaintzeko moduak izan daitezke, baina, aldi berean, posible da errekupeazio-denbora nahikoa ez izatea, karga fisiko bihurtuz.

Bouchard eta kideen (1993) arabera, egoera fisiko osasuntsua energia- eta bizitasun-egoera dinamikoa da, pertsoneri aukera ematen diena eguneroko ohiko zereginak egiteko, aisialdi aktiboaz gozatzeko, ustekabeko larrialdiei aurre egiteko gehiegizko nekerik gabe, eta, aldi berean, JF ezak eragindako gaixotasun hipozinetikoak saihesten, adimen-gaitasunik handiena garatzen eta sentimendu positiboak izaten laguntzen die. Bouchard eta kideek (1993) azaltzen dutenez, pertsona bakoitzaren baldintza fisikoetara egokitutako JF moderatua (luzatze-arietak, malgutasuna eta arnasketa-arietak) onuragarria da pertsona guztientzat eta, batez ere, mendeko pertsonen zaintzaileentzat, biztanleria horren premia zehatzak direla eta. Erlaxatzen ikastea, adibidez, egunerokotasunean izan ohi dituzten egoera zailetan lasaitasuna mantentzeko baliagarria izateaz gain, bizitzarekin ondo sentitzeko lagungarria izan daiteke (Bouchard et al., 1993).

Barbosa de Oliveirak (2007) azaldu zutenez, beste pertsona baten osasuna zaintzearen eta norberaren osasun-egoeraren arteko harremanak bi alderdi ditu; izan ere, zaintzen duten pertsonaren osasun-egoerak eragina du zaintzaile-zereginean, ezin baitu behar bezala zaindu bere osasuna ona ez duen norbait, eta, beraz, haren gabezia da bere zeregina betetzeko zailtasunetako bat. Ikuspegi horretatik, funtsezkoa da zaintzaileen osasun-egoera zein den jakiteko proposamena, bai eta haien osasuna egoera egokian mantentzen saiatzekoa ere, egoera horrek zaintzen jarraitu ahal izan dezan (Barbosa de Oliveira, 2007).

Bestetik, zaintza ardura hartzearen erabakia erruak edo presio sozialak eraginda izan den kasuetan, Zlek joera handiagoa dute ondoez psikologiko handiagoa izateko motibazio positiboak dituzten zaintzaileek baino (Bevans eta Sternberg, 2012). Orokorrean hitz eginez gero, zaintzak zaintzaileengan dituen ondorioak lan askoren aztergai izan dira; Juste-k (1996) eginiko ikerketaren arabera, zaintzaileen pertzepzioa honako hau zen: aisialdia murriztu (% 64), nekea (% 51), oporrik ez izatea (% 48), lagunengana ez joatea (% 39), deprimituta sentitzea (% 32), osasunaren narriadura (% 28,7), kanpoan lan egitea (% 27), beste batzuk zaintzeko denbora mugatzea (% 26,4), beren burua zaintzeko denborarik ez izatea (% 23), arazo ekonomikoak (% 21), lanaldiaren murrizketa (% 12) eta lan egiteari uztea (% 12).

Laburbilduz, bizi-kalitateak behera egiten du, depresio eta bakardade sentimenduak azaltzen hasten dira eta arazo ekonomikoak areagotu egiten dira. Laguntza eskasaren eta ase gabeko beharren ondorioa da hori (Adelman et al., 2014).

Honen harira, osasun-zerbitzuek etxeko arreta ematea zerbitzu-eskaintza bat da, mendekotasuna duten pertsoneri eta haien familiei eman behar zaiena, politika publikoen axolagabekeriak eskaintza hau borroka batean bihurtu arren (Úbeda Bonet eta Roca Roger, 2008). Arreta hau partekatua da; batetik, gizarte-zerbitzuak eta bestetik osasun-zerbitzuak eskaintzen dute eta horien artean koordinazio gutxi dagoela adierazten dute Úbeda Bonet eta Roca Roger-ek (2008). Laguntza-zerbitzuak behar dituzten pertsonak, askotan, bi zerbitzu horietara jo behar dutelarik behar dituzten prestazioak lortzeko (Úbeda Bonet eta Roca Roger, 2008). Eginbehar horiek zaintzailearen gain erortzen dira, eta ez litzateke oso errealista izango pentsatzea zaintzak sistema informalaren edo sistema formalaren (zerbitzu formalak eskaintzen dituena; ospitaleak, lehen mailako arretako zentroak, zerbitzu soziosanitarioak, arreta profesionalizatua, etab.) erantzukizuna izan behar duela; ezin du bata ala bestearena izan (Úbeda Bonet eta Roca Roger, 2008). Úbeda Bonet eta Roca Rogerren arabera (2008), lankidetzarako eta harremanetarako formulak aurkitu behar dira. Feliuk (1993) adierazi moduan, erantzukizun kolektiboan pentsatu behar da, eta ez familia-erantzukizunean.

Hori gutxi balitz, pazienteen eta zaintzaileen premiek etengabeko ebaluazioa eskatzen dute, bai eta esku-hartzeak egokitzea ere, aldatzen ari diren premiei erantzuteko eta zaintzen dutenen eta zaintzaileen bizi-kalitatea optimizatzeko (Peeters et al., 2010). Premia horiek zaintzaileei zainketa egokiagoak ematen lagun diezaiekete, gainera (Peeters et al., 2010).

Osasun zerbitzu horiek ordea, zaintzaileei ere zuzendu behar zaizkie beraien egoerara egokiturik, jakina. Izan ere, Zlen JFrako azturak aztertzerako garaian, antsietate- eta depresio-arazoak, ongizate subjektibo txikiagoa eta lo-kalitate txikiagoa izateaz gain, osasun fisiko txarragoa eta sedentarismo handiagoa pairatzen dute (Crespo eta López, 2008).



Horiek horrela, eta zaintzaileen egoera-mugetara egokitutako esku-hartzeek hobekuntza nabarmenak eta iraunkorrak eragiten dituztela zaintzaileen osasunerako eta funtzionamendurako kritikoak diren osasun-portaeretan (King et al., 2002) jakinik, zaintzaileei zuzendutako JFaren interbentzioak mahai gaineratu dira. Hauek, honako abantaila hauek izan ditzakete, besteak beste: euren bizi-kalitatea hobetzea, zaintzailearen antsietatea eta estresa murriztuz, eta zaintzaileek beren gaitasunetan konfiantza izatea; autokonfiantza areagotzea (Peeters et al., 2010). Gainera, King eta kideek (2002) eginiko entseguak, zeina 12 hilabeteko intentsitate ertaineko etxerako entrenamendu batek, zeina pauso arineko (bihotz-maiztasun maximoaren %60tik %75era bitarteko erritmoan) 30-40 minutuko ibilaldietan asteko lau erresistentzia-saiotan oinarritzen zen, JF programa baten esku-hartzeak izan ditzakeen bizi kalitate eta osasunaren hobekuntzak agerian utzi zituen: guztizko energia-gastuaren handitzea; estresak eragindako presio arterialaren erreaktibotasuna; eta loaren kalitatea hobetzea.

### 3. MARKO TEORIKOA

Ikergaiaren azterketarako begiradari dagokionez, teoria feministak eta ikuspegi sozioekologikoa erabili dira marko teoriko moduan lan honetan.

#### 3.1 EREDU SOZIOEKOLOGIKOA

Oinarritzkoa bezain beharrezkoa da emakume hauen egoera ulertzea. JF sustatzeko helburua duten esku-hartze askok ez dutenez pertsonaren egoera kontuan izaten, zenbait kasutan partaidetza baxua izan ohi dute eta programen ezarpenek aurrera egin ahala, dituzten partaide gutxi horien atxikimendua galduz joaten da (Sallis et al., 2006).

Horregatik, 24 orduko zaintza behar duten pertsonekin lotura afektibo bat duten emakume Zlen JFrako aztura, arrazoi eta oztopoak interpretatzerako garaian, faktore eta ezaugarri pertsonalak barne-hartuko dituen azterketa bat egiteko ikuskera sozioekologikoa erabili da.

Hori dela eta, honako lau ideia nagusi hauek azpimarratzen ditu eredu honek (Sallis et al., 2008):

1. Hainbat faktorek eragina dute osasun-portaeretan.
2. Maila desberdinetako faktoreek elkarreragina dute.
3. Portaerak aldatzeko maila desberdinetako esku-hartzeak izan behar dute eraginkorrenak.
4. Eredu ekologikoak eraginkorragoak dira portaera espezifiko batzuei zuzenduta egotean.

Horiek horrela, pertsona bat aktiboa den ala ez sailkatzeko edota euren portaeretan aldaketa bat emateko, lau domeinu edo maila horiek hartu beharko dira kontuan (Sallis et al., 2006) eragin-maila guztiak baitira garrantzitsuak (Bauman et al. 2012).; intrapertsonala, interpertsonala, ingurune fisiko hurbila eta gizarte politikak.

Beraz, maila bakarreko ikerketekin alderatuz, eredu sozio-ekologikoen JF sustatzeko ikuspegi zabalagoa eskaintzen dute, funtsezko printzipiotzat pertsona, ingurune sozial eta fisiko hurbilena eta eraikitako politikak aldatzen direnean esku-hartzea eraginkorragoa izango dela aintzat harturik (Sallis et al., 2012). Horrela, ikasketa edo esku-hartze bat gidatzerako orduan, horrelako eredu batek, ikertzaileak banakako, gizarteko eta antolakuntzako ereduak hautatzera bideratzen ditu, azterketa eta esku-hartze integralen garapena gida dezaketenak (Sallis et al., 2015) .

Lehenik eta behin, maila intrapertsonalari dagokionez, indibiduoan zentratu behar da. Haren ezagutzak, jarrerak, portaerak, sinesmenak, hautemandako oztopoak, motibazioa, gozamina, trebetasunak (mugimen-trebetasun oinarrikoak eta kirol-trebetasun espezifikokoak, ezintasunak edo lesioak), adina, sexua, hezkuntza-maila, maila sozioekonomikoa eta autoefikazia faktore determinatzaileak dira norberaren aukera eta erabakietan (Sallis et al., 2006).

Bigarrenik, maila interpertsonala dago. Honen baitan norbanakoak gizartean, ingurukoekin zein kultura berarekin dituen elkarrekintza eta harremanak kokatzen dira, jokabide aktiboan eragin nabarmena dutenak. Honako hauek dira aztertutako faktore nagusiak: familiak, hala nola gurasoek eta anai-arrebek JF mailetan duten eragina, familiaren babesa, ezkontidea edo bikotekidea, ikaskideak edo parekoak, erakundeak, hala nola ikastetxea, lantokia eta erakunde komunitarioak, gizarte-laguntzako sareetarako sarbidea gizarte-isolamenduaren aurrean, osasun-arloko profesionalen eta beste profesional batzuen eragina, irakasle eta entrenatzaile gisa; arau komunitarioak; aurrekari kulturalak; eta komunitatearen maila sozioekonomikoa (Sallis et al., 2006).

Hirugarren mailan, ingurune fisikoari (naturan JF egiteko ingurune aproposak, irekiak, uraren presentzia...), hurbileko kirol-instalazioei (kirol-zentroak, parkeak...) eta inguruko JFrako azturei buruzkoak daude. Hala nola, erakundeen arteko harremanak, sare sozialak, arauak eta erakundeen praktikak ere atal honen baitakoak dira (Sallis et al., 2006).

Amaitzeko, laugarren dimentsioan, estatuko, eskualdeko edo tokiko gobernu-legeak eta -erregulazioak daude. Politika publiko horiek eragin handia dute gizartean, baina, ondorioak epe luzera baino ezin dira ikusi (Sallis et al., 2006).

Egoera honen aurrean, aisialdirako denbora propio faltaz gain, argi izan behar da, Bauman eta kideek (2012) adierazi moduan, adina, sexua, osasun-egoera, autoefikazia eta motibazioak zuzenki eragin ohi dutela JF praktikan. Beraz, egoera honetan dauden emakume taldearen inaktibitateari aurre egiteko programen diseinuan, arrakastarako aukera gehiago izateko baliagarria izango da eredu sozioekologikoa (Bauman et al, 2012).

### 3.2 EMAKUMEAK ETA AISIA, IKUSPEGI FEMINISTAK

Feminismoa, esparru filosofiko eta praktikoa da, non, emakumeen ikusezintasuna amaitzearekin batera, emakumeen ahalduntzea, gizarte aldaketa eta emakume eta gizonezkoen berdintasuna biltzen dituen (Henderson et al., 1989). Horiek horrela, ikuspegi feminista izateak, pertsonen arteko jarreraren aldaketen arrazoia eta emakume zein nesken bizitzaren ikuspegia ulertu eta aldatzen lagun dezake (Henderson eta Show, 2006), gizartean finkatuta dauden genero rola eta ardura banaketek duten eragina ulertuz.

Duela 30 urte, emakumeen esperientzien ahotsetan oinarrituz, hasierako teoria feministek haien bizi baldintza zenbait arlotan benetan larria zela azaleratu zuten (Hesse-Biber, 2007). Horren ondorio argia izan zen, besteren artean, aisia genero eta emakumeak biltzen diren alorrean desberdintasun handia zegoela.

1990ean Hendersonek egindako errebisio bibliografikoan, aisialdian aurki zitezkeen pribilegio maskulinoekin alderatuz, emakumeen aisialdiko desberdintasunen inguruan honako ondorio hauek atera zituzten, besteak beste:

- Emakumeek mundu komun bat partekatzen dute aisialdiko desberdintasuneei dagokienez. Emakume askok aisialdi falta aldarrikatzen dute, eta haien izaera genero rola gainean eraiki dute. Horiek horrela, emakumeek gizartean pairatzen duten zapalkuntza, hein batean, emakumeen aisialdiko bizitza gizonen aisialdiko bizitzarekin alderatzean aurki ditzakegun desberdintasunetan gorpuzten da.

- Elkarrekintza sozialak, rola betebeharrak eta aisialdi aukerak bateratzean, emakumezkoen aisialdiaren ikuspegi komun bat definitzen da. Emakume askok, lehenik, beren burua lehenengo familia-kide modura ikusten dute, eta gero indibiduo moduan. Ondorioz, familiaren aisialdia haien aisiaren aurretik jarri ohi da, eta horrela genero rola erreproduzitzen dira. Hala eta guztiz ere, emakumeek familatik kanpo badute aisia. Hau, ordea, gehienetan, beste emakumeekin izandako elkarrekintzarekin lotzen dute.

- Emakumeek aisialdirako aukera asko dituzte, baina etxea eta egituratu gabeko jarduerak aisialdirako gune nagusi eta adierazpide gisa hartzeko joera dute. Horrez gain, emakume askok ez dituzte esperientzia positiboak edota gustuko aukerak aurkitzen aisialdian. Hau izan liteke askok aisia denbora etxean igarotzeko hartzen

duten hautua. Bestalde, askok hautu hori segurtasun kontuak direla eta egiten dute (haurren zaintzarako leku seguru gisa baitute etxea, ordutegi malguak...). Horregatik, segurtasun hori bermatzen dizkieten jarduerak eta espazioak aurkeztu behar dira.

- Emakumeen aisialdiaren zati handi bat lan desberdinekin konpartitua dago, hau da, emakume asko lan bat egiten ari diren bitartean, adibidez etxeoko garbiketa, telebista ikusten aritzea aisialdiko jarduera bezala hartzen da. Honek aisiaren pertzepzio okerra dakar.

- Emakume orok aisialdirako eskubiderik ez dutela sentitzen dute, beren bizitzan betetzen duten paperak dituen betebeharrengatik. Feministek emakumeen ikusgarritasuna eta eskubideak defendatzen dituzte.

Azken 20 urteetan, ordea, literatura zientifikoan, emakumeen eskubiderik eza ikergai izatetik, aisia ahalduntzera daraman erresistentzia-bitartekotzat hartzera aldatu da (Henderson eta Gibson, 2013). Aisia holistikoa da emakumeen bizitzan, eta aisia hautemateko modua eragin sozialetan sendo kokatzen da (Henderson et al., 2007). Beraz, emakumeen aisiarako loturak modu konplexuagoan eztabaidatzen dira emakumeen bizitzaren testuingurua kontuan hartuz (Henderson et al., 2007). Ondorioz, emakumeen aisia ikertzerako garaian, beharrezkoa da euren aisia euren bizitzan eragiten duten faktore sozialak aztertuz ikertzea (Henderson et al., 2007).

Zenbait ikerketaren arabera, emakumeek aisialdiaz gozatzeko zituzten moduen zabaltasunak familiako eta eguneroko adiskidetasuneko esperientzietatik hasi eta genero-aukera atipikoen bidezko erresistentziara eta ahalduntzera arte hartu zuen, hala nola, JFaren, aire librearen eta entretenimenduaren bidez (Henderson eta Gibson, 2013). Ildo honetan, aisialdiari eta familiari buruzko ikerketen belaunaldi bat ere sortu zen (Henderson eta Gibson, 2013). Familiei buruzko lehen ikerketen eta azken ikerketen arteko aldea gurasoentzako inplikazioekin lotuta agertu zen, emakumeentzako soilik egindako analisiekin alderatuta. Gizonen eta emakumeen aisialdian gurasoek duten zereginari buruzko gizarte-itxaropenak agerian geratu ziren Henderson eta Gibsonen (2013) errebisioan, eta agerikoa da etorkizunean ikerketa gehigarri bat merezi dutela.

#### 4. LANAREN HELBURUAK

Ikerketa honen xede nagusia mendekotasuna duen pertsonarekin lotura afektibo bat duten eta zaintza ardua hori hartu behar izan duten Gipuzkoako emakume helduen aisialdiko JF egiteko aztura, arrazoi eta oztopoak aztertzea izan da, bereziki, zein aztura, oztopo eta aukera dituzten. Izan ere, euren aisialdian, JF egingo balute, zergatik egiten duten ulertu eta ezezko kasuan, berriz, zein oztopo dituzten behatzea garrantzizkoa da, euren errealitatearen abiapuntuko deskribapena egin ahal izateko.

## 5. METODOA

### 5.1 DISEINU MOTA

Ikerketa hau, ikerketa kualitatiboa da. Mota honek, partehartzaileen errealitate sozialak ezagutzeko eta modu kualitatibo batean aztertzea ahalbidetzen du (Flick, 2007).

### 5.2 PARTE-HARTZAILEAK

Nahitako laginketa bidez egin zen partehartzaileen hautaketa (Casal eta Mateu, 2003). Inklusio irizpideei erreparatu, honako irizpide hauek izan ziren garrantzitsuenak: emakumea\*, gipuzkoarra\* eta zaintzailea\*, adin nagusiko pertsona baten zaintza nagusia euren kargu zutenak. Horrez gain, 45-60 urte bitarteko adin tartea ezarri zen. Pertsona hauek eskuragarriak zirelako eta ikerlanean beren borondatez parte-hartzeko prest zeudelako izan ziren hautatuak, inklusio irizpideak betetzeaz gain.

#### 1. Taula

*Parte-hartzaileen ezaugarriak.*

	ADINA	ZAINZA MOTA	ZAINZEN DUENAREKIN LOTURA	ZAINZAILE GISA URTEAK	LAN EGOERA/ IKASTEN
<b>BEGOÑA</b>	55	24 ordukoa	SENARRA (adinekoa)	16 urte diagnostikoitk, Zaintza egoera honetan 6.	Lanean (40 orduko lanaldia)
<b>ANE</b>	52	24 ordukoa	SEMEA (heldua)	21	Ikasten
<b>ZOE</b>	57	24 ordukoa	SEMEA (gaztea)	8	Etxean

### 5.3 DATU BILKETA

Ikerlan honetan erabili den datu biltzeko teknika nagusia elkarrizketa (Ruiz Olabuenaga, 2012) izan da. Elkarrizketa mota honetan, elkarrizketatzailea galderen bitartez, ikerketarako garrantzitsuena den informazioa arakatzeko, esploraziorako eta analisirako, tresna izango da, elkarrizketatuak adierazi nahi duena ulertzeko eta askatasun osoz espresatuko den atmosfera bat sortzeko gai izanik (Taylor eta Bogdan, 1987).

Banan-banan egindako solasaldi hauek burutzeko gidoi bat erabili zen (Flick, 2007), bertan 19 galdera inguru prestatu ziren partehartzaileek JFren inguruan izandako bizipenak eta errealitatea ezagutzeko. Gidoiaren antolaketari dagokionez,; hasi zaintza egoeraren aurretik zituzten arrazoi, aztura, motibazio eta oztupoetatik eta gaur egun bizi duten egoerarainoko gaiak zeuden jorratzeko (ikus 9.2. eranskina). Elkarrizketa malgua izan zen eta elkarrizketatuaren arabera norabide bat edo beste har zezakeen (Flick, 2007). Elkarrizketa

erdi-egituratu hauek aurrez aurre egin ziren era presentzialean, 2022ko martxoaren amaieran, parte-hartzaileak eroso sentituko ziren leku bat hautatuta, 45 minutuko iraupena izan zuten batez beste eta grabatuak izan ziren, mugikorreko ahots grabazioak egiteko aplikazio batekin. Audio grabazioa egin aurretik, parte-hartzaileei baimena eskatu zitzaien (ikus 9.1. eranskina) eta euren oniritzia jaso ondoren hasi ziren grabazio guztiak.

#### 5.4 DATUEN ANALISIA

Datuak analizatzeko, Ruiz Olabuenagak (2012) proposatutako edukien analisi teknika erabili zen. Ahots grabazioen bidez, transkripzioak egin ziren. Transkripzioak hiru aldiz irakurri ondoren, zati aipagarriak azpimarratu eta jasotako edukiekin taula bat eratu da, kategoriak, azpi-kategoriak beste azpi-kategoria batzuekin eta kodigoak sailkatuz. Modu horretan, kategoria-sistema bat osatu zen informazioa antolatu eta sailkatzeko (ikus 2. taula).

### 2. Taula

Kategoria- sistema.

Kategoriak	Azpi-kategoriak	Kodigoak
Zaintzaile informala	Zaintzaile informal identitatearen eraikuntza	- Ezustekoa - Egokitzapena
Zaintza-sistemaren antolaketa	Gizarte antolaketa eta diru-laguntzak	- Erakundeen "axolagabekeria" - Pertsona bat kontratatu behar
	Aisialdi testuingurua	- Aisialdirik ez - Aisialdia izateko puzzle osaketa - Aisialdia antolatzeke zaintzaile baten kontratazioa - Aisialdirako beste norbaitekin erreleboak egin
	Genero arrakala	- Gizonen ardura eza - Emakumeak zaintzaile
	JF egiteko oztupoak	Intrapertsonala
	Interpertsonala	- Familia - Lagunak - Lotura
	Testuingurua	- Instituzio eta erakundeak - Komunitatea/ gizartea - Politika publikoak - Egoera ekonomikoa - Baliabideak

JF egiteko arrazoiak	Intrapertsonala	- Egoera emozionala - Egoera mentala - Egoera fisikoa
	Interpertsonala	- Familia - Lagunak - Lotura
	Testuingura	- Komunitatea/ gizartea - Politika publikoak

## 5.5 IRIZPIDE ETIKOAK

Ikerketa honek Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Gizakiekin egindako Ikerketetarako Etika Batzordearen (GIEB, kod. M10-2020-296) onespena du.

Elkarrizketatutako emakumeek, elkarrizketan euren borondatez aritzea onartu zuten. Elkarrizketatuak izan aurretik, partehartzaileek baimen informatu bat sinatu zuten, elkarrizketa eta ahots grabazioa egiteko baimena emanaz (ikus 9.1. eranskina). Horrez gain, haien datuak anonimatu mantenduko zirela sinatu zen baimen idatzi horretan. Horregatik, pseudonimoak erabili dira izen errealean ordez dokumentu guztietan.

## 6. EMAITZAK eta EZTABAIDA

### 6.2 ZAINZAILA INFORMALA

#### 6.2.1 ZAINZAILA INFORMALEN IDENTITATEAREN ERAIKUNTZA

Egungo egoerak agerian uzten du ZIren figura dela oraindik ere zaintza behar duten pertsonak zaintzeko arduradun nagusia, horrek zaintzaileari eragiten dizkion ondorio guztiekin. Joan den mendearen amaieran gertatu zen gizarte-aldaketak, non emakumea lan-eremuan modu aktiboagoan eta orokortuagoan parte-hartzen hasi zen, zaintza-sistema tradizionala krisian jarri zuen, bi lan horiek egitea bateraezina zelako (Moya-Albiol, eta Moya-Albiol, 2012). Hala eta guztiz ere, emakumeak zaintzen ditu kasu gehienetan, mendeko gaixoaren emaztea, alaba edo ama izan; beraz, laneko eta familiako zaintza-lanak aldi berean egin behar izaten dituzte, edota, kasurik okerreanean, bizitza profesionala utzi ZI bihurtzean (Moya-Albiol, eta Moya-Albiol, 2012).

Begoña senarraren zaintzaz arduratzen da, adibidea. Azken 6 urte hauetan, zaintza hau 24 ordukoa bilakatu da eta horrela azaldu zuen egoera honen aldaketa:

“Bueno ba gaixotasuna duela 16 urtetatik dauka, baino, egoera hau, uf... ba esango nuke 6 urtetan asko okertu dela. Orain dela 6 urtera arte edo, nahiko eramangarria izan da, baina, 6 urtetatik hona... Geroz eta behar gehiago ditu. Uf. (tartetxoa). Azkenean, ardura berri batzuk

dira niretzat; botikak, laguntza medikuetarako, espresatzeko... Desplazatzeko ere bai... Berak bakarrik ezin du ezer egin.”. (Begoña)

Aneren kasua bestelakoa da. Anek semearen zaintzaren ardura hartu zuen duela 18 urte:

“Ni Ane naiz, 52 urte ditut eta bueno, 3 seme alaba ditut. Ezkondua nago, elkarrekin gaude kar kar kar... ez dena erreza horrelako egoera batean askotan... Eta bueno, 3 seme alaba ditugu. Zaharrenak, jaio zenean ez ginen konturatu ezer zeukanik, baina, urte eta erdirekin ibiltzeko intenziorik ez zuela ikusitakoan hasi ziren arazoak. Erresonantzia bat egin zioten eta malformazio bat zuela ikusi zuten. Gero, bi urterekin, derrame batek eman zion, ordu batzuk eman zizkieten... Hil egingo zela eta...Aurrera jarraitu zuen! Orain hemiplejia bat dauka, gainera. Oso baldintzatua dago, oso dependentea da eta desgaitasuna bai fisikoa eta bai intelektuala du. (...) Aitorrek lan handia dauka.”.(Ane)

Azkenik, Zoeren kasuan, zaintza ardura hartu eta bi urtera laguntza garrantzitsu bat galdu zuen, bere senarrarena:

“Bueno, nire eguneroko istoria orain dela 8 urte aldatu zen. Semeak kotxez istripu bat izan zuen, “traumatismo craneal encefálico severo” esan ziguten eta ondorio batzuk dauzka, bai kognitiboki eta bai fisikoki, “sekuelak”. Ezkerreko aldea eta mugikortasuna kaltetuta gelditu zaizkio eta kognitiboki ere kaltetuta gelditu da. Izan ere, istripuaren egunean logotomia bat egin zioten garunaren zati bat kendu zioten, alegia. Lan asko egin du zortzi urte hauetan eta, gaur egun, fisioarekin jarraitzen du. Kognitiboki ere lanean dihar du, programa batzuen bitartez eta hori da gutxi gora behera semearen egoera. Nirea? Askok aldatu zen. Euskaraz ez dakit nola esan, “Gran Invalidez” eman zioten.”. (Zoe)

Parte-hartzaileek deskribaturiko kasu denetan agertu bezala, kultura-eredu tradizionalak emakumeei esleitzen diete mendeko pertsonen (haurrak, adinekoak eta senide ezinduek) arretaren eta zaintzaren ardura nagusiaren kargu egiteko erantzukizuna (Delicado et al., 2001). Familien autosufizientziarako egungo itxaropenek (ospitale-alta goiztiarra prozesu askotan, gaixotasun mentalaren desinstituzionalizazioa, adinekoak, gaixo terminalak eta desgaituak beren ingurunean mantentzea) gizonentzako eta emakumeentzako esleipen desberdin hori indartzen jarraitzen dute (Delicado et al., 2001). Ildo honetan, Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) 2008an egin zuten “Zaintza informalak zaintzaileen osasunean eta bizi-kalitatean duen eragina: genero-desberdintasunen azterketa” laneko emaitzek zaintzaren erantzukizuna batez ere emakumeen ardurapean zegoela berretsi zuten. Gainera, Larrañaga eta kideen (2008) arabera, funtzio hori beren gain hartzen zuten pertsonen maila sozioekonomiko txikiagoa zuten eta emakumeek zaintzen ematen zuten maiztasuna eta denbora gizonena baino handiagoa zen (Larrañaga et al., 2008).



Horiek horrela, Begoña, Ane eta Zoeri, euren errealitatea ezagutu asmoz, ea emakume izateak erabaki hori hartzean eraginik izan ote zuen galdetu zitzairen. Alde batetik, Anek, lana utzi zuenak semearen zaintzaz arduratzeko, horrela erantzun zuen: “Ez dakit... Besteen kasuan ez dakit. Nik badakit, ikasketak izan banitu eta lan on bat, nik ez nuela lagako lana, hori badakit... Ez dakit nola montatuko nuen gure etxea, norbait kontratatuko nuen...”.

Goiko aipuan nabarmen litekeen moduan, emakumeek inguruko zaintza euren behar propioen aurretik jarri ohi dute zenbait egoeratan, sistemak horretara sustatu eta horretarako ezten baititu, euren aisialdian ere familiaren zaintza eta gertukoenen ardurak nagusituz norbere buruari eta ongizaterako norbanakoaren beharrei (Henderson, 1990).

Bestetik, Begoñak eta Zoek genero rolen eta ondoriozko eginkizunen esleipenean (Henderson eta Shaw, 2006) islatzen dute euren erantzuna. Hala adierazi zuen Begoñak: “Ni ziur nago, alderantziz izan balitz, nire zaintza ez zela nire senarraren ardurapean egongo.”. Eta Zoek, berriz: “Nik uste dut baietz. Hori ama garenok bakarrik egiten dugu”.

Bertan, Henderson eta Shawek (2006) azaldu bezala, euren aisialdia sozialki gizarte rolen definizioz eraikita dagoela ikus dezakegu; emakumea, feminitatea, amatasuna eta familiaren loturaren gainean eraikia.

#### 6.2.2 ZAINZAK BIZITZAN ERAGINDAKO INPAKTUA ETA ALDAKETA

Horrelako zaintza egoera batek asko baldintzatzen du zaintzailearen bizitzaren antolaketa eta bizitza bera. García eta kideen (2005) ikerketako emaitzek etxean artatutako iraupen luzeko prozesu hauek familia-unitatean, haren antolaketan eta kideen bizi-kalitatean ondorio kaltegarriak eragin ditzaketela erakutsi zuten.

Begoñak eta Zoek horrela kontatu zuten zaintza egoerak nola aldatu zien bizitza eta Anek, berriz, elkarrizketara etortzeko egin behar izan duen antolakuntza jarri zuen eredu gisa.

“(...)nire bizitza momentu honetan ikusten dut dagoela... ba... “hortarakoxe”, ez daukadala bizitza propio bat”. (Begoña)

“Uf, dena. Izan ere, nik irten nahi baldin badut ere, nik konpondu behar dut zenekin gelditzen den, nola gelditzen den, etab. Dena bere inguruan dago antolatuta. Den-dena, bere inguruan dago antolatuta...”. (Zoe)

“Arreba bat sartu da berekin ohean, botikak eta eman dizkiot eta senarra jaiki arte ohean egongo dira goxo-goxo; musikarekin edo bideoak ikusten edo... Azkenean familia osoa dago baldintzatuta. Senarra, ordutegiak... Dena beraren arabera dago lotuta. Aste-bukaeran egun guztian etxean dago, orduan, ba bueno, beti egon behar du baten batek berarekin. Guk zerbait baldin badaukagu ba neskei ere tokatzen zaie laguntzea, dezente... Azkenean, lana..., lan handia dauka Aitorrek.”. (Ane)

Dedikazio eskaera honen ondorioz, askotan bizitza profesionalari uko egin behar izaten diote Zlek (Moya-Albiol eta Moya-Albiol, 2012). Horren adibide da Anek eta Zoek zaintza egoera berriari aurre egiteko eurek momentuan zuten lana utzi edota Aneren kasuan, bikote apustu gisa, Anek lan orduak murriztu zituela senarrak ostalaritza kanpo lana bila zezan.

“(…) nik lan hori nik hartu nuenean senarrak lan egiten zuen. Nik ume batzuk zaintzen nituen. Eta pentsatu nuena honakoa izan zen: pertsona bat hartu baino lehenago, ni prest nengoela lan hori hartzeko.”. (Zoe)

“familia izateko garaian, bion apustua izan zen ostalaritza uztea. Azkenean ostalaritza, eta familia kontziliagarriak egitea oso...ez dakit nola esan, ze hitz erabili, gogorra da... Orduan, berak konstrukzioan, tailer batean probatu zuen lan egitea eta, azkenean, gaur egun dagoen tailerrean lortu zuen lana. Egia esan ba, bueno, ondo. Erreleboetan eta egiten du lana. Ni, Aitor jaio zenean, jornada erdiarekin hasi nintzen lanean. Ez da bakarrik... Bestela seguraski nik jarraituko nuen lanean, ez dakit non egongo nintzen, ezta zertan, agian taberna bat hartuta edukiko nuen, edota ez dakit, ez dakit... Sekulan ez dakizu bide horretatik joanez gero non bukatuko duzun...”. (Ane)

Lanaren harira, Anek Aitor eskolan zegoen bitartean bizi zuen egoera azaldu zuen:

“urte batzuetan behintzat bere garapenean izan dugu arreta. Eskola publikoan egon da, (...) aurrerago hasi zen krisi epileptiko batzuekin. (...) Oso-oso gustura egonda, bere ingurunean, ba oso oso oso ondo, baina baldintza ba hori, krisi bat izanez gero berehala etxera deitzen dizute eta berehala joan behar duzu (...) eta lanerako eta nora zoaz zu horrelako egoera batean.”.

Bestetik, Begoñak momentu batez lanaldia murriztu zuen arren, osasun mentalari begira lanaldi osora itzultzeko erabakia hartu zuen:

“bueno momentu batean erredukzioarekin egon naiz, baina, ohartu naiz nahiago dudala lanaldi osoa egin eta, behintzat, lanean nagoen bitartean burua “despejatuta” izan.”. (Begoña).

Emakume hauek bizitza profesionalari uko ez egiteko, ezinbestekoa izango litzateke matrize heterosexuala bera iraultzea (Orozco, 2014). Matrize horren dimentsio sozioekonomikoak beti ekarriko du emakumeentzako eta gizonentzako lan bereziak egotea eta jarduera horien balorazio hierarkiko eta sexuaren araberakoa egitea (Orozco, 2014). Horren ondorioz, gaur egun ere, zaintza lanak emakumeei esleitzen zaizkie eta familia heteronormatiboetan emakumeen soldata izan ohi da gehigarria; Begoñak hausnarketa hau partekatu zuen Orozcok (2014) esandakoa bere inguruko errealitatera ekarriz:

“Hemen beste arazo handi bat emakumeen soldata etxeko soldata gehigarria dela da eta ondorioz, ume txikiak dauzkagunetik, gure soldata soldata-gehigarria denez, beti guk uzten dugula lana... beti da emakumeen lana uzten dena.”.

Zoeren kasuan, antzeko zerbait gertatu zen: “Nik banuen lan bat, baina, ekonomikoki ez zidan suposatzen ezer handirik. Etxeko ekonomiarentzako laguntza bat zela esan liteke. Nik lan hori nik hartu nuenean senarrak lan egiten zuen.”

Hausnarketa honetan ikus dezakegun gizarteko tendentzia, eredu sozioekologikoaren (Sallis et al., 2006) arabera aztertu dezakegu. Hasteko, laugarren mailan kokatzen diren lurraldeko lege eta erregulazioen ondorioz (Sallis et al., 2006), emakumeen soldata nola txikiagoa den azaldu zuen, familiako soldata gehigarria izanik. Jarraian, soldata gehigarria emakumearena izateak eta amatasuna tartean nahastean, emakumeak bere lana uztea dakar. Bertan, maila intrapertsonalean sartuko liratekeen sinesmenak, jarrerak eta portaerak ikus ditzakegu, gizartearen aurrekari kulturalen eta ezarritako arau komunitarioen ondorio eta kausa dena, aldi berean (Sallis et al., 2006).

Argi gelditu da, Sallis eta kideek (2008) dioten moduan, maila desberdineko faktoreek elkarreragina dutela eta eragin-maila guztiak direla garrantzitsuak (Bauman et al., 2012).

### 6.3 ZAINZA SISTEMAREN ANTOLAKETA

#### 6.3.1 ANTOLAKETA ETA ZAINZAILEEN AISIA.

Zaintza-lana gainkarga eragiten dieten lan gisa ikusten dute Zlek, dedikazio eta ahalegin handiz aurre egiten diotelarik. Gehienetan, erakundeen laguntzarik gabe hartzen dute beren gain. Hori gutxi balitz, batzuetan, inguruko, lagunaren edota familiaren inplikazioa eskasa delarik, ez dute nahikoa laguntza jasotzen (García et al., 2005).

Alde batetik, Begoñaren kasuan, bera da zaintzaren antolakuntzan egunerokoan dagoena, kontratatuta duen laguntzailearekin batera. Gainera, gaixotasuna aurrera joan ahala behar berriak gehitzen joanik, baliabide falta adierazi zuen García eta kideekin (2005) bat etorritz:

“etxean laguntzaile bat daukat, pertsona bat. Baina klaro, hura etortzen da ni lanean nagoen bitartean, baina puntu batera heltzen ari gara non pertsona batek bakarrik ezin duen berarekin moldatu... (hasperena)”. (Begoña)

Bestetik, Anek senarrarekin talde ederra osatzen duela adierazteaz gain, familiaren babesaren garrantzia adierazi zuen: “nire gurasoak eta ahizpak laguntza handia eman digute, beti egon dira gure inguruan”.(Ane). Eta azkenik, Zoek horrela azaldu zuen bere egunerokoa:

“goizean jaiki, bera jatzten da, gosaltzen du, bere ohea egiten du, egunero laguntzen dit etxeko gauzak egiten... “Lagunduko dizut?” Gaur goizean adibidez, arropan multzoak egiteko eskatu diot ... Ahal dena egiten du laguntzeko. Gero, laguntzaile batekin egoten da arratsaldetan, 3 ordu, lauetatik zazpietara, astelehenetik ostiralera, ni pixka bat eh..., nire denbora edukitzeko. Bestela, oso zaila da.”.(Zoe)

Aisialdia zaintzaren ondorioz mugatuta dago elkarrizketatutako emakumeen egunerokoan, Hendersonekin (1990) bat etorri, aisialdi falta dutela aldarrikatuz. White-Means eta Changek (1994), ildo horretan, adinekoak zaintzeko jarduerak (zeinak 24 orduko zaintza hauen eskakizunak dituzten) zaintzaileen aisialdiko doikuntza esanguratsuekin duen lotura adierazi zuten euren lanean. Zaintzaileen %69rentzat, adinekoen zaintzak denbora libre mugatzen zuen. Zaintzaileen %74rentzat, adinekoen zaintzak familiarekin, astialdiarekin edo bi aisialdi-motekin igarotako denbora mugatu zuen. Gainera, geroz eta lan-karga handiagoa izan, aisialdirako denbora gutxitzearen probabilitatea handitzen da (White-Means eta Chang-ek, 1994).

Gaur egun duten aisialdia, ezintasunetik azaldu zuten elkarrizketatuek, aisialdi falta nabarmenari aurre egiteko, pertsona baten kontratazioa azalduz.

“urtean behin mendira joan ahal izateko, sekulako infraestruktura montatu beharra daukat ze, ba..., baten batekin utzi behar dut eta denak zailtasunak dira, azkenean”. (Begoña)

“laguntzailea oso jatorra da, asteburuan nonbaitera joan nahi baldin badut, prest dago berarekin gelditzeko eta dena... Baina, azkenean, hori nola konpontzen da? Dirua. Azkenean nik nire aisialdia izan dezadan, erosi egin beharra dut. Pertsona bat behar dut nik nire aisialdia izateko, eta ordaindu egin behar diot.”. (Zoe)

Horiek horrela, eta dituzten ezintasunen aurrean, JF eta zaintza bateragarriak ziren galdetzean lanaldi bikoitzaren baldintza azaldu zen. Fernándezek (2014) bere lanean definitu zuen moduan, lanaldi bikoitza, karga bikoitza da, etxeko zaintza- eta zeregin-eginkizunaren eta lan-merkatuan duen produkzio-rolaren artean banatuta; zaintzaren kasura egokitzuz, etxeko zaintza egoeraren arduradun izateari eta horrez gain, soldatapeko lan bat izateari deritzoguna. Baldintza honek nola eragiten zion egunerokoan galdetu zitzaion Begoñari (lanaldi bikoitza zuen bakarra zen), bere errealitatera hurbildu nahian. Begoñak García eta kideen (2005) ondorioekin bat etorri, bera denez zaintzaren arduraduna egunerokoan familiaren edo lagunaren babesik gabe eta zaintzan ez dagoenean lanean dagoenez, horrela erantzun zuen:

“Mmm (pentsakor), bateragarriak, ufa, ba... Hor faktore asko sartzen dira. Bat izan liteke denbora faltarena, ze azkenean, nik zaintzatik aparte nire lanaldia daukat. Astean 40 ordu eta egun erdia horretan joaten zait, eta bestea ba berekin egoteko hartu beharra dut. Orduan, ba, bueno, JF eta zaintza bateragarriak? Beti egin dezakezu, baina, kontu guztiak bezala, zure ekonomiaren araberakoa da.”. (Begoña)

Zoe eta Begoñaren kasuan, pertsona bat kontratatuta zutenez edota, Aneren kasuan, Aitor instituzionalizatuta (arreta zentro batean egotea) zegoenez, denbora horretan ea nola kudeatzen zuten galdetu zitzaien:

Zoek pertsona bat du kontratatuta egunerokoan beretzako tarte bat edukitzeko. Horrela erantzun zuen, ordainduta erosi duen denbora libre hori nola kudeatzen zuen galdetzean:

“Horregatik dago pertsona bat berarekin, nik egiteko... Edo gimnasia joan, edo pasiran joan, edo enkarguak egitera joan, edo nonbaitera joan!, ... Baina dena ordutegiarekin lotuta dago, eguneroko 3 ordu horiekin planifikatuta.”. (Zoe)

Bertan, enkarguak aipatu dituela ikusi dezakegu. Henderson-ek (1990) dion moduan, aisialdiaren zati handi bat lan desberdinekin konpartitua dago, aisiaren pertzepzio okerra erakutsiz (Henderson, 1990).

### 6.3.2 DIRU-LAGUNTZAK

Hiru elkarrizketatuek izan zuten noizbait pertsona bat kontratatu beharra, eta bestela, lehen mailako arreta eskaintzen duten zentro batean sartu zuten noizbait euren zaintzapeko familia kideak; Xuban (Zoeren semea) errehabilitazio garaian eta Aitor, berriz, eskola garaia amaitzean. Horretarako, ekonomikoki zituzten beharrak agerian gelditu zitien eta instituzioetatik dauden laguntzen inguruan, nahikoa ez direla edota jasotzeko zailtasunak dituztela azaldu zuten elkarrizketatuek, familiaren maila ekonomikoaren garrantzia azpimarratuz, Adelman eta kideek (2014) egin zuten moduan.

“Laguntzak badaude... zu etxean gelditzeagatik txikiak diren bitartean. Gero, orain eguneko zentroan dagoelarik, gauzak pila bat aldatzen dira. Baina, bai. Menpekotasuna zuela eman ziotenean, ba diru bat kobratzen genuen, baina, bueno,... ematen dute izugarriak direla eta... (...) Zure kabuz bilatzen dituzu, ez dakit nola esan... (...) ez naiz gogoratzen zenbatekoa zen, 400 euro edo hileru... ba kaka bat da!”. (Ane)

“Laguntzak egon, egon badaude. Baina, laguntzen kontu honetan ere... Momentu honetan, nire senarrari tokatzen zaion laguntza ia 900 eurokoa da. Baina, gertatzen dena da, laguntza hori izateko, kontratatuta daukazu pertsonak kurtso bat eginda izan behar du. Guk etxean dugun pertsonak, 2-3 hilabete daramatza zain kurtso hori egiteko eta ez diote deitzen. Orduan, klaro, berriro 400 euroko laguntzarekin gaude (...), gaur egun, oso zaila da laguntza horiek ematea.”. (Begoña)

Anek, pazienteen eta zaintzaileen premien aldatzea adierazten du. Honek, premia horien etengabeko ebaluazioa eskatzen dute, eskola publikoan egotetik ondorenean instituzionalizatu izanak, premia berrien sorkuntza eta lehengo aldaketa baitakarki (Peeters et al., 2010). Zoek, berriz, erakundeen axolagabekeriari egin zion erreferentzia eta nola, politika publikoek euren beharrei erantzuten ez dietenez sortutako hutsuneaz hau esan zuen:

“Nik nabarituko nuke batik bat, inguruan ez bazaizu horrelako egoera bat tokatzen, jendea ez dela kontziente. Ez zara kontziente bizitzen duzun arte. Eta erakunde sozial, politiko eta zerak, hitz egin asko egiten dute, baina, benetan egin, ezer! Oso gutxi.”.(Zoe)

Calvó-Perxas eta kideek (2018) politika publikoek Zlen osasunean zuten garrantziaren inguruan ikertu zuten. Bertan, zaintzaile guztiei laguntza-neurri egokiak eman beharko litzaizkieke ondorioztatu zuten. Horrez gain, emakumezko Zlen kasuan talde zaugarria direla eta euren osasunera begira zuzendutako politika publiko espezifikoak behar zirela ondorioztatu zuten. Zoek, ondorioz egunerokoan borrokatu beharraren harira hau esan zuen Úbeda Bonet eta Roca Rogerrekin bat etorritz: “Izan ere, borrokatu egin behar da beraien eskubideengatik. Pila bat borrokatu behar da”.

Zaintzaileari zuzendutako esku-hartzeak (zaintzaileei laguntzeko edo osagai anitzeko esku-hartzeak) ikertu zituen Aksoydan eta kideen (2019) errebisioak. Azpimarragarrienetako bat, osagai anitzeko esku-hartze programa batean, familia-zainketen koordinatzaile batekin, geriatra batekin, zaintzaileentzako laguntza-taldeekin eta zerbitzu indibidualizatuekin, familia bakoitzeko gastua, urtean gutxi gorabehera kostu guztien %30eko aurrezpena lortu zela izan zen.

Horiek horrela, batetik, erakundeen axolagabekeriak familia bakoitzean duen ondorio ekonomikoa handia da eta, bestetik, interbentzio multifaktorial (Aksoydan et al., 2019) bat, familiei eman diezaieketen laguntza dela medio, politika publikoek bultzatu beharko luketen proiektu bat.

#### 6.4 ZAINZTAILE INFORMALEN JARDUERA FISIKORAKO OZTOPOAK

Zaintza egoerak abaildura, isolamendua, tristura eta ezegonkortasun emozionala ere eragiten ditu, besteak beste (García et al., 2005). Gaixotasun-prozesuari aurre egiteko eta zaintzaren gaitasuna hautemateko modua gizartearen eta familiaren babes eta laguntzekin lotuta dago (García et al., 2005). Honen inguruan Anek, gogortzat deskribatzen zuen egoera eta Begoñak eta Zoek, aldiz, sentitzen den bakardadeari egin zioten aipamen berezia. Hau da, egoera emozionalak eragin zuzena duela Zlen JFrako oztopo moduan (Buñuel, 2019). Hala aipatu zuen Zoek:

“BA-KAR-DA-DE-A. Askotan behintzat ateratzen zaidan hitza bera da, “BAKARDADEA”... Hasieran, zure bikotea, zure beste semea, inguruko etxetakoak, zure senideak..., hor daude. Baina, egunerokoan, ez daude. Lagunak ere, hor daude. Baina, egunerokoan, ez daude. Eta..., niretzako da hitza “Bakardadea”. Askotan, bakarrik sentitu naizela. Ikasi dut eramaten eh, edo ari naiz ikasten bakardadea eramaten eta onartzen. Duelua, amorrua, haserrea... eta azkenean dena onarpena da. Ikasten ari naiz, jarraitzen dut, ez baita inoiz hori ikasten amaitzen.”. (Zoe)

Horrez gain, gizartearen begiradak emozionalki nola eragiten zion azaldu zuen Begoñak. García eta kideekin (2005) bat etorritz:

“ ba emozionalki ere bizi garen gizarte honetan ba... begira, niri ari zait heltzen puntu bat ba erabakiak hartu beharra dauzkadanak... Nire senarra etxean ez baitakit zenbat denbora eduki

ahal izango duda... Batetik, etxea ez dagoelako egokituta, eta ez daukadalako egokitzeko aukera, orduan, oztopo asko daude... Bestetik, momentu honetan, em... pentsatzeko zentro batera eramateko edo horrelako zerbaitetan... egia esanda, gizarte honetan gauza horiek ez daude ongi ikusita, orduan, horrek ere, pisu handia du niregan horrelako erabaki bat hartu ahal izateko.". (Begoña)

Aipaturiko ondorio horiek, zaintzaile nagusien rola betetzen duten pertsonengan kontzentratzen dira, erabateko dedikazioa erakusten baitute (De la Revilla eta Espinosa, 2003). Emozionalki triste egoteari zaintza berak eragindako nekea erantsiz gero, askotan etxetik ateratzeko gogo eza sortarazten die Zlei, hala kontatzen zuen Begoñak:

"gero, askotan kalera ateratzeko ere, sekulako "pereza" ematen dizu, izan ere, prestatzeko ere, ufa..., sekulako lana da! Zuk prestatu behar duzu. Zuk. Zure senarra. Kasu hauetan uste dut zuk zaintzen duzun pertsona edo zuk berarekin duzun harremanak, asko eragiten duela". (Begoña)

Zoek berriz neketsu bezela deskribatzen du zaintza: "Nekatuta nago, fisiko eta mentalki, neketsua baita zaintza"

Estresatutako subjektuaren eta jarduera estresatzailearen arteko egokitzapen psikologikoko prozesua (Aguilar eta MayorgaLascano, 2020), hiru fasetan garatzen da: estresa, nekea eta defentsa-nekea; horrek, batzuetan, izaera afektibo, kognitibo eta konduktualeko erantzun kronikoak agertzea eragin dezake, ondoeza sortzen dutenak eta eguneroko bizitzako jardueri eragiten dietenak (Díaz eta Gómez, 2016). Honen ondorioz, elkarrizketatuek aipaturiko pereza, gogogabetzea azaltzen da. Anek, nekea eta "pereza" aipatzen zituen oztopo gisa, baita jarduera aspergarria izatea ere: "(...) 4 urtez edo 5 urtez egin nuela eta egia esan, batzuetan, ze pereza ezta?, hainbeste nahasketa...(...)" Honi, zaintza sistemaren antolaketan aipatu bezala, Zlei aisialdi propiorik izate eza gehitu behar zaio eta pertsona baten kontratazio beharra, gastu hori laguntza ekonomikoek babesten ez dutelarik. Ondorioz, emakumeen kirol talde batean sartzea inoiz pentsatu zuten galdetzean honako erantzunak jaso ziren:

"egia da, nik ezin dudala horrelako emakumeen kirol- talde baten partaide izan, ezin baitut behin ere jakin bostetan atera ahal izango dudana eta, gainera, horrelako talde batean sartuko banintz, bai jarri beharko nukela une oro zaintzan pertsona bat. Ni, orain, ibiltzera pixka bat joaten naiz, tarteren batean, lasai dagoela ikusiz gero; iuuuuf (abiadura adierazi nahi du) joaten naiz... Baina, nik kirol talde batean sartzearen inguruan, egunerokotasunean egin beharko banu... hasteko, ziur asko ez da ordubete izango, askoz denbora gehiago izango da! Orduan, berriz ere, pertsona bat ordainduta ekarri beharko nuke, orduan, ba, klaro...". (Begoña)

"Ez, ez dut gure egoerara egokitutakorik aurkitu". (Ane)

Bertan, arazo larriena euren rola euren bizitzaren erdigune dela da, zaintza antolakuntzaren arabera dutela dena lotuta eta ondorioz, antolaketa horrek baimentzen dieten jardueretara soilik joan daitezkeela. Henderson-ek (2007) azaltzen duen moduan, emakumeen aisia holistikoa da, euren testuinguruaren ulermena eta eragiten dieten faktore sozialak kontuan hartuz ikertu beharrekoa. Horiek horrela, euren baldintzetara egokitzen ez diren programak baino aurkitzea, erakundeen eta politika publikoen aldetik portaera espezifiko hauei zuzenduriko eredu ekologiko (Sallis et al., 2008) baten falta dagoela agerian uzten du, zeinaren araberrako interbentzio plan bat eskaini beharko luketen emakume hauen parte-hartzea sustatu nahi bada.

## 6.5 ZAINZTAILE INFORMALEN JARDUERA FISIKORAKO ARRAZOIAK

OMEren (1948) ongizatearen adiera aintzat hartuz, zeinak zehaztu zuen osasunetik harago doan zerbait dela, gaixotasun ezetik haratago osasun fisiko, psikiko eta sozialeko egoera oso bat dela, alegia, Zlen kasuan zail da bilatzen. Izan ere, zaintza iraupen luzeak eta beste pertsona batzuen laguntzarik ezak (%75 zaintzaile iraunkorrak dira eta gehienak bakarrak) estres-egoerak, osasun-galera eta gogobetetze-eza eragin ditzakete (Delicado et al., 2001). Gainera, Lindsay eta kideek (2022) egindako ikerketaren arabera, JF zaintza-orduekin edo zaintzaileen karga fisikorekin ere modu positiboan lotu zuten, zaintzaileen erantzukizunak fisikoki aktiboak direlako. Dorsalgia eta lunbalgia eta ondoez psikikoa Bartzelonako osasun-eremu batean egindako azterlan baten ondorio nagusiak izan ziren (Segura et al., 1998).

Batetik, Segura eta kideek (1998) ateratako ondorioekin bat etorritik, elkarrizketatuek zenbait ondorio fisiko izan dituzte, euren iritziz, zaintzatik eratorriak.

“Bat zuzen-zuzena izan dudana, hernia abdominala. Lehen obario bat kendu zidaten eta zauri hori, ireki egin zait barrutik. Ziur nago egiten ditudan esfortzuen ondorioa izan dela.”. (Begoña)

“Lehen, adibidez, pila bat erasotzen zidan lepoak. Pentsatzen dut, azkenean, nere tentsio eta kezka guztiak hor pilatzen zirela. (...) Nik orain gehien bat nabaritzen dudana gerria da. Pisuarekin ibiltzearen ondorio da, nahiz eta garabia eduki, horretarako. Azkenean, bai, paliza ematen dit.”. (Ane)

“Ni hilean behin joaten naiz fisioarengana bizkarra askatzera”. (Zoe)

Bouchard eta kideek (1993) esandakoarekin bat etorritik, pertsona bakoitzaren baldintza fisikoetara egokitutako JF moderatua (luzatze-ariketak, malgutasuna eta arnasketa-ariketak) onuragarriak dira eta elkarrizketatuek dituzten arazo fisikoak aztertuz gero, jarduera guztiz gomendagarriak.

Bestetik, JF eta ongizate psikologikoa baliabide eta oinarri garrantzitsuak dira osasun-zerbitzuetako, psikologia klinikoko, psikiatriako, kiroleko eta JFko profesionalentzat, osasun



mentala hobetzeko dituen onurak sustatzen dituztelarik (Biddle et al., 2000). Ryan eta kideen (2008) bereizketari jarraituz, ongizatea bi dimentsiotan sailkatu zen: hedonismoa eta eudaimonia. Ikuspegi hedonikotik (egoera afektiboa), ongizatea afektu positiboaren presentzia da, zorionik nabariena da, jarduera atsegingarriak egiterakoan sentitzen dugun poza, esperientzia positiboak maximizatu nahi dituen, eta afektu negatiborik eza, esperientzia negatiboak minimizatzeko helburuarekin. Eta ikuspegi eudaimonikoa (bizitasun subjektiboa), berriz, pertsona gisa garatzera bultzatzen gaituen motibazioa. Gure hazkunde kognitiboaz, moralaz, emozionalaz harro egotean sortzen den poztasuna da, hala nola autoerrealizazioaz eta hazkunde psikologikoaz ari dena (Ryan et al., 2008)

Horiek horrela, eta emakume hauen egoera partikularra aztertuz, zaintza egoerak sortzen duen abaildura eta tristurari (García et al., 2005) aurre egin eta ongizatea bilatzeko, JF sustatzea beharrezkoa dela azaldu zen. Izan ere, JF egiteko arrazoiak askotan pertsonalak izan arren, baziren elkarrizketatuen artean zenbait arrazoi komunean: etxean daukaten eta dituzten betebeharrak ahaztu, une batez bada ere, eta psikologikoki lasaitzea. Ikuspegi hedonikotik JFk jarduera atsegingarriak direlarik poz hori ematen diete eta ikuspegi eudaimonikotik, autoerrealizazio sententzioak transmititzen dieten lasaitasuna eta gustura gelditzearen sententzioa azpimarratzen dituzte zaintzaileek, JF euren ongizaterako erabiltzen dutelarik.

“Hori egunero egiten det. Mendi aldera, torreoitik Getaria aldera... Niretzako hori... Buah!... Beharrezkoa da! Gainera, oso “zera” baldin banago, “a toda marcha” hasten naiz. Adrenalina hori dena bota ostean orduan ja erlaxatu egiten naiz. Eta arnasketak! (gakotzat jotzen du tonuaren arabera), Arnasketak!”. (Zoe)

“ba Getariara joan oinez, udara aldera goizez edo... Goiz jaiki, ahal baldin badugu, ze orain momentu honetan ezin dugu, baina, seme-alabak ohean daudenean, oinez joan Getariara, bainu bat hartu eta buelta, ez da ezer berezia, baina, bueno..., guretzako, zoragarri! (...) esfortzu hori, hasieran gogorra da, baina, bueno. Tipi-tapa ibiltzen ordu eta piku da. Gero bainu bat hartu... Badirudi zuretzat hartu duzula ja zure momentua! Batzuetan ba senarrarekin eta beste batzuetan, bakarrik baldin banago, ba musika jarri eta martxa! Pila bat gustatzen zait.”. (Ane)

Anek labur bezain argi azaldu zuen bere ongizateak zenbateraino eragin zezakeen zaintzan Barbosa de Oliveira-rekin (2007) bat etorritz: “besteei laguntzeko ere nik egon behar dut ondo”. Horiek horrela, euren buruarekin konektatzeko, eurentzako tartea hartzeko erabiltzen zuten, ingurune naturalean eginiko ibilaldiak nabarmenduz.

“Ordu-erditxo bat edo hartzen nuen eta benga! Edo meditazioa. Baina, behar det aisia BAKARRIK!. Kontraesana da agian, ezta? Izan ere, bakardadea izan da, beharbada, gehien atera zaidan hitza... Baina, hala ere, irteten naizenean ibiltzera, edo mikrogimnasia egitera edo

dena delakoa... Bakarrik egin behar dut. Behar dut bakarrik egote hori, neu nirekin. Eta ahaztu "hau behar det, bestea, ez dakit zer"... Ordutegia... Dena ahaztu eta behar dut (...) bai hondartzatik oinutsik ibiltzea urertzean... Bua! Goxada bat da". (Zoe)

"Bai, bai, azkenean lehen aipatu dudan bezala, gogorra da, oso gogorra da eta askotan ba denboraldi bat eduki nuen ba korrika hasi nintzela ze modu batera neukan amorrua edo nolabait atera beharra neukan ze nik besteei laguntzeko ere nik egon behar det ondo.". (Ane)

Elkarrizketatutako Zlei, euren egoeran zeuden gainontzeko Zlei, zer gomendatuko zieketen galdetzean hau izan zen Zoeren erantzuna:

"Ba kirola egitea. Ez du izan behar gogor-gogorra... fisikoki nekatuta baitzaude. Baina, bai bere gorputzarekin eta bere barrenarekin konektatzeko bide gisa, onena baita. Ordubete? Ba ordubete. Ibiltzea bakarrik, pasiran joatea, norbera bere erritmoan... Baina, joatea bakarrik... bai hondartzatik oinutsik ibiltzea urertzean... Bua! (...) "Goxada" bat da, berritu egiten zaitu! Gainera, askotan kezkatuta zaude, kokoteraino! Ba joan, ibiltzen hasi eta negar saio bat egin... Eta deskantsatu. Eta kitto! Nire kasuan, behintzat, beharrezkoa da.".

Bide beretik, zaintzaren aurretik ea berdin baloratzen zuen JFa galdetu zitzaion eta honakoa izan zen erantzuna: "(...) orain, askoz ere gehiago! Baina askoz ere, gainera! Orain inoiz baino gehiago behar dut!". (Zoe)

Zlen zereginiek (zaintzen duten pertsona altxa, eseri, mugitu...), nahiz eta ez izan aisialdiko JF, euren aktibotasuna mantentzen dute. Esfortzu fisiko hauek, ordea, ez diete ez onura fisikorik ezta mentalik ere ekartzen. Are gehiago, depresioarekin lotu da (Loi et al., 2016). Aisialidko JFa, berriz, Zoek gomendatu moduan, JFak dakartzan osasun fisiko zein mentalen onurekin lotu da; adibidez, gaitasun kardiobaskularra hobetzea eta norbere sentipenei buruzko epaiketarik gabeko kontzientzia-egoera sakona lortzea (Lindsay et al, 2022).

## 7. ONDORIOAK

Lan honen helburua mendekotasuna duen pertsonarekin lotura afektibo bat duten eta zaintza ardura hori hartu behar izan duten Gipuzkoako emakume helduen aisialdiko JF egiteko aztura, arrazoi eta oztopoak aztertzea izan da, euren errealitatea ezagutzuz dituzten behar eta ezintasunak identifikatuz. Horretarako, metodo kualitatiboa erabili da; elkarrizketa erdi-egitarauen bitartez bildu dira datuak. Euren egunerokoa azaldu ostean, aldaketa baten beharra nabarmentzen da.

Ondorio nagusia, bizi garen gizarte heteronormatiboa estereotipoetan oinarritzen denez eta kultura-eredu tradizionalak emakumeei mendekotasuna duten pertsonen (haurrak, adinekoak eta senide ezinduak) arretaren eta zaintzaren ardura nagusiaren kargu egiteko erantzukizuna esleitzen dizkietenez, emakume izateak zaintza ardurak euren ardurapean

jartzen ditu, emakume hauen aisia deuseztatuz eta beren osasun fisiko zein mentalaren okertzea eraginez. Esleipen hau bai gizartearen begiradaz (guztiek lotzen dute ama, bikote zein emakume ezkontidea zaintzailatzat) eta baita arrazoi sozioekonomikoengatik (emakumearen soldata da etxeko gehigarria) ere bermatua dago.

Zlek JF egiteko duten oztopo nagusia aisialdi eza da. Askotan zaintza inolako laguntzarik gabe hartzen dute euren gain; egunerokoan, erakundeen, ingurukoen, familiakoen edo lagunaren inplikaziorik gabe, alegia. Honen aurrean, eurentzat denbora izateko, pertsona baten kontratazioa da irtenbide eta honetan, familia bakoitzaren egoera ekonomikoa funtsezkoa izango da, erakunde eta politika publikoek emandako laguntzak ez baitira gastu hauek ordaintzeko lain. Gainera, familia batzuetan, Zlek lanaldi bikoitza izaten dute; zaintza eta ordainpeko lana. Ondorioz, etxeko kargari laneko karga gehitu behar zaio, eta hori gutxi balitz, etxean deskantsatu ezina.

Bestetik, Zlek JF egiteko arrazoi nagusia, osasun mentala izan da: ongizatea. Euren antsietatearen, estresaren eta dituzten arduren (botikak, medikuetara joatea, jatorduak, etab.) aurrean, jarduera atsegingarriak eginez plazerra bilatu eta egindakoaren ostean harro sentitzeak dakarren pozak bultzatzen dituzte JF egitera; Intentsitate baxuko ariketak (Yoga, arnasketak, luzaketak, natur-jarduerak, izan ibilaldi edota itsas-bainuak) dira nagusiki egiten dituzten JFak.

Ondorio hauek ikusita, faktore desberdinek eragiten dutela ikusi da Zlen aisialdiko JFrako azturetan, arrazoiengan eta oztopoetan. Batetik, norberak sentitzen du bera dela zaintza horretaz arduratu behar dena. Horri, gizartearen begirada gehitu behar zaio; guztiek espero dute nor izango den zaintzaren arduradun nagusia. Aisialdi gabe gelditzean, pertsona baten kontratazio beharra sortzen da, inolako babesik ezean, eta ondorioz, behar ekonomikoak ere bai. Gaur egun dauden diru laguntzek, ez dituzte familiaren beharrak asebetetzen, laguntza baldintzatuak izatean, zailtasunak jartzen dizkizutelako laguntza horiek lortzeko. Amaitzeko, emakumeen kirol eta JFrako promoziozko programa desberdinak, ez daude 24 orduko zaintzaren kargu diren emakumeen aukeretara egokituta.

Ikerketa honek hainbat muga ditu. Hasteko, hiru kasu izan dira aztertuak. Horietatik bi semeen zaintzan oinarritu ziren (seme gazte baten ama eta seme heldu baten ama); (1) jaiotzetik zekarren malformazio bat eta ondorenean izandako garuneko isuria eta (2) auto istripu baten ondorioz mendeko pertsona izatera bihurtu zen. Eta azkena, senarrarena; gaixotasun degeneratibo bat zuena. Hiru kasuak guztiz ezberdinak dira, izan mendekotasunaren arrazoia dela medio edo izan mendekotasuna heltzeko modua eta inpaktua (jaiotzez, istripuz edo adinean aurrera diagnostikatua). Hiru kasuak hiru mundu

izanik, beste kasu asko gelditu dira ikerketa honetan ikertzeke, beharbada, ikerketa honetako ondorioak euren errealitatera egokituko ez direlarik.

Hau esanda, beharrezkotzat jotzen da, etorkizuneko ikerketetarako, ikerketa zabalagoak (kasu gehiagoren faktore anitzeko ikerketak), testuinguru ezberdinetakoak Euskal Herri mailan ikertzea eta politika publikoek euren beharrak asebetetzea. Gaur egun, talde zaugarria osatzen dute ZI eta emakumeak direnek, beraz, euren egoera eta bizi kalitatea hobetu ahal izateko ikergai izan beharko lukete, egunerokoan dituzten faktore eta baldintzen elkarrekintza mahai gainera ekarriz. Bertan, aisialdiko JFk ZIen ongizatean dakartzan efektu positiboak direla eta, bai osasun fisiko eta baita psikikoan ere, euren beharretara egokitutako eskuhartzea diseinatzeko gai diren Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako profesionalen eta politika publikoek babestuko duten interbentzio baten beharra ageri da. Horrela baino ez baitugu lortuko (1) emakume hauek aisi propioa eta aktibo bat izatea eta ondorioz, (2) hauen bizi-kalitatea eta ongizatean onura nabarmen bat ematea.

#### 7.1 APLIKAZIO PRAKTIKOAK

Lan honetan oinarrituz, emakumezko ZIek aisialdia izan dezaten eta aisialdian JF egin dezaten, edo izatea susta dadin, aplikazio praktikoa hauek proposatzen dira:

- Euren baldintzetara egokituko den aisialdiko JFko interbentzio multidimentsional bat; esku-hartze programa bat (zainketen koordinatzaile batekin, geriatra batekin, zaintzaileentzako laguntza-taldeekin eta JFaren zerbitzua eta jarraipena eskainiko dion profesional batekin).
- ZIek aisialdi propioa izatea bermatzea; erakundeen eta politika publikoen axolagaberiaren aurrean, diru-laguntzen baldintzen errebisioa eta aldaketa bat, behar duten pertsonen borrokatu behar izan ez dezaten.
- Genero estereotipoek dakartzaten rol esleipenen deuseztatzea.
- Zaintzaileentzako terapia fisiko eta mentala (fisioterapeuta eta psikologo baten jarraipena) hilean behin.
- ZIen ikusgarritasuna eta euren lanaren aitortza.

## 8. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Adelman, R. D., Tmanova, L. L., Delgado, D., Dion, S., eta Lachs, M. S. (2014). Caregiver burden: a clinical review. *Jama*, 311(10), 1052-1060.
- Aksoydan, E., Aytar, A., Blazeveciene, A., van Bruchem-Visser, R. L., Vaskelyte, A., Mattace-Raso, F., Acar, S., Altintas, A., Akgun-Citak, E., Attepe-Ozden, S., Baskici, C., Kav, S., eta Kiziltan, G. (2019). Is training for informal caregivers and their older persons helpful? A systematic review. *Archives of gerontology and geriatrics*, 83, 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.006>
- Barbosa de Oliveira, W. (2007). La actividad física como soporte biopsicosocial en un grupo de mujeres cuidadoras informales de ancianos dependientes. (doktorego tesia) Universidad de Granada, Granada.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., eta Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Bevans, M., eta Sternberg, E. M. (2012). Caregiving burden, stress, and health effects among family caregivers of adult cancer patients. *Jama*, 307(4), 398-403.
- Bouchard, C., Shepard, R. J. eta Stephens, T. (1993). *Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge*. Human Kinetics Publishers.
- Buñuel, P. S. L. (2019). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (13), 59-81.
- Calvó-Perxas, L., Vilalta-Franch, J., Litwin, H., Turró-Garriga, O., Mira, P., eta Garre-Olmo, J. (2018). What seems to matter in public policy and the health of informal caregivers? A cross-sectional study in 12 European countries. *PloS one*, 13(3), e0194232.
- Coalter, F. (1999). Leisure sciences and leisure studies: The challenge of meaning. In E.J. Jackson & J.A. Holstein (ed.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 507–519). Venture.
- Crespo, M., eta López, J. (2008). Cuidadoras y cuidadores: el efecto del género en el cuidado no profesional de los mayores. *Perfiles y tendencias*, 35, 2-30.
- Deci, E. L. eta Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination theory. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Falco, C., Samdal, O., Estevan, I., eta Álvarez, O. (2013). Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 8(2), 373-391. <https://doi.org/10.1400/217166>
- Feliu, T. (1993). Relacions intergeneracionals: la cura informal. RTS: *Revista de treball social*, (131), 42-66.
- Fernández, M. C. S. (2014). La interacción trabajo-familia. La mujer y la dificultad de la conciliación laboral. *Lan harremanak: Revista de relaciones laborales*, (30), 163-198.
- Flick, U. (2007) *Introducción a la investigación cualitativa*. 2.ª edición. Ediciones Morata.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., eta Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, 380(9838), 247-257.
- Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of leisure research*, 22(3), 228-243.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., eta Freysinger, V. (1989). *A Leisure of One's Own: Feminist Perspective on Women's Leisure*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203210116>
- Henderson, K. A., eta Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135
- Henderson, K. A., eta Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610.
- Henderson, K. A., eta Shaw, S. M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. In C. Rojek, A. Veal, & S. Shaw (ed.), *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Routledge.
- Hesse-Biber, S. N. (2007). *Handbook of feminist research: Theory and praxis*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.
- Jackson, E.L. eta Henderson, K.A. (1995). Gender-based análisis of leisure constraints. *Leisure Scienc*, 17(1), 31-51
- King, A. C., Baumann, K., O'Sullivan, P., Wilcox, S., eta Castro, C. (2002). Effects of moderate-intensity exercise on physiological, behavioral, and emotional responses to

- family caregiving: a randomized controlled trial. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(1), M26-M36.
- Lindsay, R. K., Vseteckova, J., Horne, J., Smith, L., Trott, M., De Lappe, J., ... eta Kentzer, N. (2022). The prevalence of physical activity among informal carers: a systematic review of international literature. *Sport Sciences for Health*, 1-48.
- Loi, S. M., Dow, B., Moore, K., Hill, K., Russell, M., Cyarto, E., ... eta Lautenschlager, N. (2016). Factors associated with depression in older carers. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(3), 294-301.
- M. V. Delicado Useros, M. Á. García Fernández, B. López Moreno eta P. Martínez Sánchez, (2001). Cuidadoras informales: una perspectiva de género. *Revista de enfermería*, 13.
- M. Juste, (1996). Las personas mayores en España. Perfiles. Reciprocidad familiar. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 7(3), 293-297.
- Oliva, J. eta Osuna, R. (2008). Los costes de los cuidados informales en España. *Presup. Gasto Público*, 56, 163-81.
- Osasun Mundu Erakundea (OME). (1948). *Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Osasun Mundu Erakundea (OME). (2020). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Osasun Mundu Erakundea (OME). (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Osasun Mundu Erakundea (OME). (2021). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Oyebode, J. (2003). Assessment of carers' psychological needs. *Advances in Psychiatric Treatment*, 9(1), 45-53.
- Peeters, J. M., Van Beek, A., Meerveld, J. H., Spreeuwenberg, P. M., eta Francke, A. L. (2010). Informal caregivers of persons with dementia, their use of and needs for specific professional support: a survey of the National Dementia Programme. *BMC nursing*, 9(1), 1-8.
- Ruíz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Deustuko unibertsitatea.

- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., eta Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Sallis, J. F., Owen, N., eta Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5 (43-64).
- Sallis, J., Cervero, R., Ascher, W., Henderson, K., Kraft, M.K. eta Kerr, J. (2006). An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Public Health*, 27, 297- 322.
- Sallis, J., Owen, N. eta Fisher, E. (2008). *Ecological models of health behavior*. In Glanz, K., Rimer, B. eta Viswanath, K. (ed.), *Health behavior and health education: Theory, Research and Practice* (465-485.or.). Jossey-Bass.
- Shebl, A. M., eta Abd Elhameed, S. H. (2014). Impact of informal caregivers training program on geriatric patients' functional status and post-stroke depression. *Journal of Nursing and Health Science*, 3(4), 45-53.
- Silva, A. L., Teixeira, H. J., Teixeira, M. J. C., eta Freitas, S. (2013). The needs of informal caregivers of elderly people living at home: an integrative review. *Scandinavian journal of caring sciences*, 27(4), 792-803.
- Stahl, T., Rutten, A., Nutbeam, D. eta Kannas, L. (2002). The importance of policy orientation and environment on physical activity participation –a comparative analysis between Eastern Germany, Western Germany and Finland. *Health Promotion International*, 17(3), 235-246.
- Taylor, S. J., eta Bogdan, R. (1987). *Introduction to Qualitative Research Methods. The search for meanings*. Paidós.
- Úbeda Bonet, I., eta Roca Roger, M. (2008). Los cuidados familiares y las políticas públicas. *Nursing*, 26(9), 56-59.
- White-Means, S. I., eta Chang, C. F. (1994). Informal caregivers' leisure time and stress. *Journal of Family and Economic Issues*, 15(2), 117-136.



## 9. ERANSKINAK

### 9.1 BAIMEN INFORMATUAREN EREDUA

#### IKERKETAKO PARTE-HARTZAILEEN BAIMEN INFORMATUA

Baimen agiri honen xedea “Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria” izeneko ikerketa honetan parte hartuko duten pertsonen lanaren izaeraren inguruko azalpen argiak jasotzea da, beteko duten rolaren inguruko argibideak zein haien parte-hartzea zertan datzan aditzera ere emanaz.

**Lanaren izenburua:** Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria

**Ikerketa taldeko arduraduna:** Uxue Fernandez Lasa, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko Hezkuntza eta Kirol Fakultateko irakasle/ikertzailea eta 72477621K NA duena.

**Ikerketaren helburu nagusia:** mendekotasuna duen pertsonarekin lotura afektibo bat duten eta zaintza ardua hori hartu behar izan duten Gipuzkoako emakume helduen aisialdiko JF egiteko aztura, arrazoi eta oztopoak k aztertzea.

Nik, \_\_\_\_\_ k, eta \_\_\_\_\_ NAN zenbakidunak, onartzen dut ikertzaileak burutzen ari diren “Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria” ikerketa lana garatzeko ikerketako datuak jasotzeko beharrezko den talde eztabaidan parte-hartzea.

Saio hauek 2021eko urtarril-otsailean burutuko dira, baina nire parte-hartzea saio bakarrera mugatuko da. Saio horretan, talde eztabaida batean parte-hartzeko eskatuko zait (nire interes taldeari dagokiona alegia), 2021eko urtarrilaren 15etik otsailaren 28ra bitartean burutuko dena eta 60-90 minutuko iraupena izango duena.

Ikerketa honetan zure parte-hartzea ondorengoa izango da:

2021eko urtarrilak 15-otsailak 28 bitartean, 60-90 minutuko iraupena izango duen talde eztabaida batean parte-hartzeko baimena ematen dut. Talde eztabaidan parte-hartzeak izango duen arriskua zure intimitatea urratzea eta denboraren erabilera izango dira.

Bai	Ez

Talde eztabaida audioz grabatzeko baimena ematen dut.

Bai	Ez

Onartzen dut:

#### **Izaera pertsonaleko datuen tratamenduaren oinarrizko informazioa**

Pertsona fisikoaren babespena eta datu horien zirkulazio libreakin dagokion Kontseiluaren eta Europar parlamentuaren eta kontseiluaren Apirilaren 27ko UE 2016/679 Araubidearen 13. Artikuluan jasoari jarraiki, zure datuak UPV/EHUko erantzukizuna den fitxategi baten parte izatera pasako direla jakinarazten dizugu.

Tratamenduaren kodea	TI0281
Tratamenduaren izena	EMAKUMEAK, JARDUERA FISIKOA ETA GIPUZKOA
Datuen tratamenduaren arduraduna	Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
Datuen tratamenduaren helburua	Mendekotasuna duen pertsonarekin lotura afektibo bat duten eta zaintza ardura hori hartu behar izan duten Gipuzkoako emakume helduen aisialdiko JF egiteko aztura, arrazoi eta oztopoak
Datuen tratamenduaren legitimazioa	Interesdun pertsonen baimena.
Nazioarteko datu-lagapen eta -transferentzien hartzaileak	Ez da daturik lagako, legeak hala agintzen ez badu. Ez da nazioarteko transferentziarik egingo
Eskubideak	Datuen sarbide, zuzenketa eta ezabatzeen eskubidea dut ondorengoaren baitan
Informazio gehigarria	Hemen eskuragarri <a href="http://www.ehu.eus/babestu">http://www.ehu.eus/babestu</a>
	Tratamendu honen informazio osoa <a href="http://go.ehu.eus/C2TI0281">http://go.ehu.eus/C2TI0281</a>

**Ikerketaren inguruko edozein zalantza argitzeko:**

Uxue Fernandez Lasa  
 Hezkuntza eta Kirol Fakultatea  
 Lasarteko atea, 71, 01007 Vitoria-Gasteiz  
 E-posta: [uxue.fernandez@ehu.eus](mailto:uxue.fernandez@ehu.eus)

\_\_\_\_\_  
 Parte-hartzailearen izena, sinadura eta NAN  
 NAN

\_\_\_\_\_  
 Ikertzaile nagusiaren izena, sinadura, eta

Uxue Fernandez Lasa, 72477621K

Lekua eta data: \_\_\_\_\_

*Mila esker zure parte-hartzeagatik aldeztu aurretik. Barkatu sortu litezkeen eragozpenak.*

## 9.2 ELKARRIZKETA GIDOIA

### Elkarrizketaren atalak

1. **Sarrera (5-10').** Aurkezpena.  
Ezeri ekin aurretik eskerrak emango dizkiegu ikerketa honetan boluntarioki parte hartuko duten pertsoneri, ikerketaren nondik norakoak modu orokorrean azaltzearekin batera. Honen ostean, baimen informatua sinatzea eskatuko zaie.  
  
Baimen informatua sortu eta pasa.
2. **Grabatzeko baimena eskatu (1')**
3. **Elkarrizketa (45-60')**
  - 3.1. Galderak/egoerak.
  - 3.2. Besterik adierazi/gaineratu nahi dute.
4. **Amaiera (5').** Eskerrak eman. Zerbait gehiago gaineratu nahi izanez gero, email bat eman ([itolosa007@ikasle.ehu.eus](mailto:itolosa007@ikasle.ehu.eus)). Era berean, hurrengo batean berriro elkarrizketatuak izateko prest dauden galdetu. Emaitzak helaraziko dizkiegula adierazi.

### Elkarrizketaren gidioa

Kategoria	Galderak
Irekiera	Aurkezpen txiki bat egin dezaten eskatuko da, euren zaintza egoera azalduz; adina, noiztik duten zaintza ardurak, zenbat denbora daramaten zaintza egoeran, nolako harremana duten zaintzen dutenarekin, eta kontatu nahi dutena kontatzeko aukera emanez.
ZANTZA EGOERA OHITURAK INTRAPERSONALA INTERPERSONALA TESTUINGURUA	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zaintza ardurak dituzunez, zein egoera bizi duzu egunerokoan? Zein egoera duzu etxean?</li><li>2. Zaintza ardurak izan aurretik eta ondoren aldatu al da zuen JF? Nolako eragina izan du zaintza ardurak zeuen JF ohitura eta aukeretan?</li><li>3. Zeure kasuan, emakume izateak zaintza ardurak hori hartzea behartu zaituela edota eragin duela uste duzu?</li><li>4. Jarduera fisikoa eta kirolaren praktikarako beste barrera eta oztopo gehiago ba al dituzu? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek?</li><li>5. Gipuzkoan badaude zenbait talde Emakumeen kirola sustatzea dutenak helburu (Zarauzko emakume korrikalariak, esate baterako). Inoiz pentsatu duzu horrelako talde batean sartzea? Zergatik bai/ez?</li><li>6. Emakumeentzako bakarrik antolatutako jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzu inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?</li></ol>
ARAZO FISIKOAK ZEIN MENTALAK	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Zer moduz daramazue zaintza? Ondorio fisikorik sortarazi al dizute zuen egoerak? Hala bada, zeintzuk? Eta Mentalik? Zeintzuk?</li><li>8. Zerbait partekatu nahi izanez gero...</li></ol>

<p>OZTOPOAK ARRAZOIAK INTRAPERTSONALA INTERPERTSONALA TESTUINGURUA POLITIKA PUBLIKOAK</p>	<p>9. Jarduera fisikoa zaintzarekin bateragarria dela deritzozu? Zein oztopo dituzu egunerokotasunean jarduera fisikoa egiteko edota nola egiten duzu posible?</p> <p>10. Zure kasuan, lan egiten al duzu? Hala bada, zenbat ordu pasatzen dituzu lanean astero? Etxera itzultzean, bilatzen al duzu zeuretzako astirik? Edota zaintzara itzultzen zara zuzenean? Nola daramazu “lanaldi bikoitz” hori?</p> <p>11. Gizonek emakumeek baino %20 JF gehiago egiten dute maiztasunari eta iraupenari dagokiones, oro har. Zer iritzi duzue honen inguruan?</p> <p>12. JF eta zaintzari begira ba al dago erakunde publikoen lan ildorik? Zer laguntza dituzue?</p> <p>13. Udal politiketatik edo GFAtik zaintza egoeran dauden emakumeentzat jarduera fisiko praktikarako laguntzak egon beharko liratekeela uste al duzu? Zer nolako ezaugarriak izan beharko lituzkete laguntza horiek?</p>
<p>ITXIERA</p>	<p>14. Galdetzea nahiko zenuketen edo kontatu nahi zenuketen zerbait ba al duzue? Amaitzeko, eskerrak ematea soilik gelditzen zait. Zure laguntza ezinbestekoa izan da lan hau aurrera ateratzeko. Besterik gabe, GRALa amaitzean, ateratako emaitzak zein ondorioak helaraziko dizkizudala adieraztea baino ez zait gelditzen.</p> <p>Mila milioi esker!</p>

### 9.3 BEGOÑAREN ELKARRIZKETA

Begoña: bueno, Ni 54 urteko emakumea naiz, langilea, eta, horrez gain, senarra daukat gaixotasun degeneratibo batekin, eta jada, oso fase,... ba fase bat dena,... ba aurreratuan dago, jada, bada oso, oso... ba, oso dependentea da eta 24 orduko zaintza behar duena. Eta Pertsona batek bakarrik zaintzeko ere nahiko zailtasun...

**Irati: noiztik zaude egoera honetan edo noiztik du diagnostikaturik?**

Begoña: bueno ba gaixotasuna duela 16 urtetatik dauka, baino, egoera hau, uf... ba esango nuke 6 urtetan asko okertu dela. Orain dela 6 urtera arte edo, nahiko eramangarria izan da, baina, 6 urtetatik hona... Geroz eta behar gehiago ditu. Uf. (tartetxoa). Azkenean, ardura berri batzuk dira niretzat; botikak, laguntza medikuetarako, espresatzeko... Desplazatzeko ere bai... Berak bakarrik ezin du ezer egin.

**Irati: eta zer moduz daramazu zaintza ardura hori? Zuk bakarrik daramazu zaintza edota laguntzen zaituzte?**

Begoña: eh, bueno ba, etxean laguntzaile bat daukat, pertsona bat. Baina klaro, hura etortzen da ni lanean nagoen bitartean, baina , puntu batera heltzen ari gara non pertsona batek bakarrik ezin duen berarekin moldatu... (asperena)

**Irati: hau guztia azaldu eta gero, nolako aisialdia duzu?**

Begoña: ba aisialdia... orain dela gutxi hasi naiz hartzen bi arratsalde astean neuretzako. Baina, noski pertsona bati ordainduta, ordaindu egin behar zaio. Baina, arratsaldean zortzietarako berriz ere etxera itzultzen naiz porque jada hasi beharra daukat afariekin eta... Horrela. Gainontzean, ba aisialdian paseotxo batzuk ematen ditut.

**Irati: asko aldatu al zure zaintzak zure aisialdia hura, lehendik hona bitartera?**

Begoña: ba dudarik gabe, azken finean, lehen nire aisialdia konpartitua zen. Nire bikotea denez, lehen aisialdia konpartitua zen eta egoera honek eraman gaitu bada... bere ezinak nire aisialdia bukatzera.

(isiltasuna)

**Irati: eta zer nolako harremana izan duzu kirolarekin fase guzti horietan?**

Begoña: bueno, hasiera batean... mendira eta joaten ginen, ahal izan zuen bitartean. Baina, hori, mendira ibiltzera. Egia esan kirol aldetik ere ez dakit... Bueno ba, em... Niri ibiltzea eta asko gustatzen zait eta mendira joatea eta ere bai, baina, egia da, gaixotasuna sartu zen momentutik ezin izan dugula...

**Irati: alegia, lehen gustatzen zitzaizun zeure aisialdian jarduera fisikoa egitea, mendira joatea, esate baterako.**

Begoña: bai-bai, noski. Orain lehen gustuko nituen gauza asko ezin ditut egin, ordea.

**Irati: beraz, esango zenuke lehen aktiboa zinela. Gaixotasuna erabakigarria izan al da zure jardunaren aldaketan?**

Begoña: ni bai, bai.

**Irati: hori nola joan da orain arte aldatzen?**

Begoña: ba gaixotasuna erabakigarria izan da , azkenean, lehen joaten baginen 4km joan eta lau buelta, gero pixkanaka erdibidea egiten hasten zara, ezin baitu bidai osoa egin, eta horrela, ba bueno, pixkanaka pixkanaka ba uzten joateari uzten diozu. Eta urtean behin mendira joan ahal izateko, sekulako infraestruturara montatu beharra daukat ze, ba..., baten batekin utzi behar dut eta denak zailtasunak dira, azkenean.

**Irati: orduan, denbora falta nabarmenduko zenuke arrazoi bezala ezintasun horretarako, ezta?**

Begoña: noski denbora falta arrazoi bat dela.

**Irati: eta gaur egun, adibidez, astean zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera fisikoari? Izan mendira joatea, paseotxo bat ematea... Bizikleta, dantza, yoga, "pilates"... hauetako edozein izan liteke.**

Begoña: Nik momentu honetan ez dut horrela ezer egiten. Tartean behin edo ateratzen naiz, siestan dagoela eta lasai ikusten dudanean ba, orduan ateratzen naiz ordubetexo bat edo... eta ordubete egiten dut. Baina, tarteka. Ez da egunerokotasunean egiten dudana zerbait. Ba, eguraldi ona dago eta "apetezitzen" dit eta ba joango naiz! Baina, beti ere beldurrez, ez baita geldirik egoten, eta erori egiten da. Ez da egoten geldirik..., eta altxatzen hasten da eta... erori egiten da. Eta ni beti... tentsio batean... Orduan ez dit konpentsatzen ere ibiltzera joateak.

**Irati: Ja, azkenean lasaitzeko izan beharrean edo, beste tentsio gehigarri bat sortzen dizu.**

Begoña: Bai noski, hori da. Horregatik, ezin ateral!

**Irati: Orain irakurriko dizudana da, zenbait ikerketetan komunean ateratako datuak: Honako datu hau da maiztasunari et iraupenari dagokionez gizonezkoek emakumezkoek baino %20 JF gehiago egiten dute.**

BEGOÑA: Ea zer diodan horren inguruan, ba... (pentsakor), ba, beti, aparte zaintza edo ez zaintza, eh..., ez dakit, daukagun heziketagatik edo, ba, emakumeoi ez zaigu askotan okurritzen etxean zerbait egin beharra izanda, gaur bata daukat egiteko eta bestea etab., bada hartu eta joatea. Eta gizonei bai. Ez dute pentsatzen etxeko edo besteen edo beren zaintza horietan. Azkenen, beraiek ere izango dituzte beren ardurak, izango dituzte beren etxeetan, baina, beraiek errazago uzten dituzte. Eta beti izanda horrela, eta zoritxarrez, orain ere kasu askotan, bai.

**Irati: zuk hala sentitzen duzu, ezta?**

Begoña: “hombre”! ni nagoen egoeran ezin dut esan nola izango zen bestela, baina, ikusten da baietz.

**Irati: eta zure kasuan, emakume izateak, uste duzu zaintza ardura hori hartzeko garaian eragina izan zuela? Zure erantzukizun bihurtzerako garaian, alegia?**

Begoña: Dudarik gabe! Ni ziur nago, alderantziz izan balitz, nire zaintza ez zela nire senarraren ardurapean egongo.

(isiltasuna)

**Irati: ados, ados (ahapeka). Lehen galdetu dizut ea kirola edo JF praktikatzen zenuen. Noizbait egon ahal zara emakume talde batean kirola egiten? Lehen, batetik, kirola egiteko norbaitekin egin beharra aipatu duzu eta bestetik, gizonak bi aldiz pentsatu gabe ateratzen direla, lagunekin ala gabe... “Hartu eta bueno mendira eta”... Errazago askatzen direla ardura horietaz. Zuk, pentsatu al duzu, noizbait, emakume talde batean sartzea?**

Begoña: ez, em..., “incluso” ibiltzera joaten naizenetan ere, ez dut pentsatzen inorekin joatea. Zeren eta, hasiera batean, ibiltzera noan momentu horretan, ezin dut ordu jakin horretan etxetik joan ahal izango dudarik ziurtatu. “Porque” justu “igual” momentu horretan esaten baitit komunera joan behar duela eta ba, klaro, ezin dut bakarrik utzi.

**Irati: ja, noski, bai... Azkenean dena dago mugatuta bere beharretara ezta?**

Begoña: bai bai, klaro.

**Irati: noski. Eta orain pixka bat aldatzeko, zuk zer moduz daramazu zaintza hori?**

Begoña: momentu honetan gaizki. Gaizki, “porque” nire bizitza momentu honetan ikusten dut dagoela... ba... “hortakoxe” ez daukadala bizitza propio bat...

**Irati: ondorio fisikorik izan al duzu, zeure ustetan, behintzat, zaintzatik eratorria dagoena?**

Begoña: bai.

**Irati: zeintzuk?**

Begoña: Bat zuzen-zuzena izan dudana, hernia abdominala. Lehen obario bat kendu zidaten eta zauri hori, ireki egin zait barrutik. Ziur nago egiten ditudan esfortzuen ondorioa izan dela.

**Irati: azal dezakezu, pixka bat, esfortzu horiek nolakoak izan ohi diren?**

Begoña: ba, eh..., goizen esnatzen naizenetik hurrengo goizean esnatzen naizenera arte. Izan ere, goizero altxa egin behar dut eta jada, ba, da esfortzu bat... ba 75 urteko pertsona bat da eta ez du indarririk. Askotan berak duen gaixotasunak berak eragiten dizkio "rigidezak" edota gogortasunak eta... orduan, askotan berak indarra kontrari egiten dizu. Taula bat bezala "rigido-rigido" jartzen da eta altxa egin behar duzu.

**Irati: klaro, berak ere ez du kontrolatuko, beharbada, laguntzeko edo...**

Begoña: Klaro, berak ezindu kontrolatu, orduan... Goizean jaiki eta horrela hasi behar dut. Dutzatu egin behar dut, jantzi egin behar dut, zapatilak lotu, gosaria eman behar diot, gero salan utzi "silloia"n etzanda... Egun guztia. Eta, gero, ni lanera joaten naiz, pertsona bat etortzen da bitartean berekin egotera, baina... Lanetik atera eta berriro berekin nago. Eta da... pixa egin nahi duenean "silloi"etik altxatzen lagundu behar diot... Berez berak duen "silloi"ak berak laguntzen dio altxatzen, elektriko horietakoa da, baina, halere, batzuetan, horrek ere ez digu balio.

**Irati: eta nola da gestua? Eskua eman eta esfortzua egin edota bizkarretik tiraz edo, nola?**

Begoña: ba eskuin eskutik tira diezaioket soilik, hainbeste erorketa gainean izanik..., horietako batean, ezker sorbalda atera zuen eta ezker esku hori gaizki dauka. Erorketa horien ondorioz atera egin zitzaion eta zirujauak protesi bat jarri beharko litzatekela esan zion. Baina, berari ez ziola jarriko. Jarri eta erortzen baldin bada, izan dezaken "averia", izugarria izan litekeela, protesi bat eroriko baten ondoren mugituz gero, izugarritzakoa litzatekela. Gero, ba badaude teknikak altxatzeko eta, baina, lehen esan bezala, bera jartzen den bezala "rigido-rigido", askotan ezin dut lan hori egin bera altxatzeko... Eta gero, gauean ba afariak, zera guztia... ohean sartu egin behar dut eta, gero, noski, sartu eta gero, "pixa egin behar dut" ... eta horrelako aldi bakoitzean esfortzua egin behar dut. Bestela, saia zaitezke zu ikusteko nola den; gauez, sustoz esnatu eta esfortzu hori egin... Eta, klaro, pentsa esfortzu hori, gau askotan 4-5 aldiz edota minimo 2-3tan egin behar dudala... Orduan, ez atsedunik, ez ezer ere ez.



**Irati: klaro, ezin deskantsatu horrela...**

Begoña: nola ba!

**Irati: lehen esan duzu, teknika desberdinak dituzula altxatzeko eta, hor formakuntzaren bat jaso zenuen, ala?**

Begoña: bai, hor diputaziotik edo Foru Aldundiatik edo, diru laguntza bat ematen dizutenez, behartuta zaude, nolabait, kurtso hori egitera.

**Irati: beti hitz egiten da, azkenean, kanpotik gehien ikusten delako edo, arazo fisikoen inguruan. Baina egoera honek, mentalki ere eragingo zizun ezta?**

Begoña: ba bai, ez dakit ze puntutara arte esan dezakedan arazo mentalak dauzkadala.

**Irati: arazo mentalak esan dudanean, antsietateari, estresari, buruz ari nintzen... Depresioa izan liteke... Izan ere, zenbait ikerketa behatzen jardun dut eta komunean zuten zerbait zen zaintzaileek arazo hauek izatea. Bestetik, bitxia da nola arazo fisiko bezala, nola kointziditzen duten lunbalgiak eta bizkarreko minak eta arazo mental horiek, populazio talde hauetan nola nabarmentzen diren.**

Begoña: bai. Nik antsietatea sarritan izan dut eta fisikotan... hernia diskal bat daukat! Askotan "atakatzen" nau, ez dakit, hernia honen ondorioz atera zaiten edo, baina, bai askotan atera zaidala. Orain, besoak ere minberatuta dauzkat. (minezko arnasketa)

(isiltasuna)

**Irati: Aldatze aldera, zuk JF eta zaintza bateragarriak direla esango zenuke?**

Begoña: Mmm (pentsakor), bateragarriak, ufa, ba... (...) Hor faktore asko sartzen dira. Bat izan liteke denbora faltarena, ze azkenean, nik zaintzatik aparte nire lanaldia daukat. Astean 40 ordu eta egun erdia horretan joaten zait, eta bestea ba berekin egoteko hartu beharra dut. Orduan, ba, bueno, bateragarriak? Beti egin dezakezu, baina, kontu guztiak bezala, zure ekonomiaren arabera da.

**Irati: ildo horretatik, lana beti esaten zaio soldatapekoari, etxetik kanpo duzun jarduerari..., baina, kasu honetan, eta zu bezala dauden emakumeen kasuan, lana egiten duzue etxetik kanpo. Beraz, Lanaldi bikoitz hori gogorra izan behar da, ezta?**

Begoña: noski, bai.

**Irati: nekea, denbora eza..., bai, uf...**

Begoña: gero askotan kalera ateratzeko ere, sekulako “pereza” ematen dizu, izan ere, prestatzeko ere, ufa..., sekulako lana da! Zuk prestatu behar duzu. Zuk. Zure senarra. Kasu hauetan uste dut zuk zaintzen duzun pertsona edo zuk berarekin duzun harremanak, asko eragiten duela. Zure guraso izatetik zure bikote izatera, bada aldea... Alegia, senarra izateak ere emozionalki askoz gehiago ukitzen zaitu eta azkenen, senarraren zaintzak horrelako adinean harrapatzen bazaitu ba sekulako ardura da, eta seme-alabengandik ere, ezin duzu horrelako laguntza jaso. Seme-alabak justu ikasten daude, lanean, umeekin... orduan beraiei ezin zaie exijitu aita zaintzea. Guraosa zaindu behar baduzu, aldiz, senideak daude... baduzu txandatzea... Baino kasu honetan ardura guztia nire gain dago.

**Irati; zerorrek aipatu duzu lehenago “ekonomia”... Ekonomia egoera ezberdinek zuzenki eragiten dutela uste al duzu? Zerikusirik edo ondorio ezberdinik sor al dezakete?**

Begoña: bai. Nik ezin dut esan laguntzarik ez dagoenik. Laguntzak egon, egon badaude. Baina, laguntzen kontu honetan ere... Momentu honetan, nire senarrari tokatzen zaion laguntza ia 900 eurokoa da. Baina, gertatzen dena da, laguntza hori izateko, kontratatuta daukazu pertsonak kurtso bat eginda izan behar du. Guk etxean dugun pertsonak, 2-3 hilabete daramatza zain kurtso hori egiteko eta ez diote deitzen. Orduan, klaro, berriro 400 euroko laguntzarekin gaude eta, orduan, klaro, laguntzak badaude, baina, “kondizionatuak” eta, gaur egun, oso zaila da laguntza horiek ematea. Oso zaila da. Lan mundu honetan lan egin nahi duten asko daude, baina, paperik eta kurtsorik gabe eta, orduan klaro, ba, laguntza hori oso eskasa gelditzen da... Pertsona horrek astean 30 ordu egiten ditu etxean eta 750 gehi 163 gizarte segurantzaren ordaintzen diogu. Ia 1000 euro dira... Gainera, gaixotasuna aurrera doan heinean, beste pertsona bat kontratatu beharko dut, pertsona batek bakarrik ezingo baitugu mugitu.

**Irati: (asperena) klaro, eta zure lanaldia aldatu al da lehendik hona. Alegia, lehen sartzen zenuen ordu kopurua eta oraingoa, berdin mantendu al dituzu?**

Begoña: bueno momentu batean erredukzioarekin egon naiz, baina, ohartu naiz nahiago dudala lanaldi osoa egin eta, behintzat, lanean nagoen bitartean burua “despejatuta” izan.

**Irati: hor zuk uste duzu, azkenean, zaintzatik atera eta mugimenduan egote horrek, laguntzen zaituela? Zure lana fisikoa al da? Horrela izanez gero, ba al du zerikusirik zure iritzi?**

Begoña: Bai, denda batean egiten dut lan, harategian, arraindegian, yogurrak eta jartzen eta aritzen naiz, bai. Nire lana, denbora guztian, mugimendukoa da, bai.

**Irati: eta horrek laguntzen zaituela esan duzu.**

Begoña: laguntzen dit psikikoki burua beste nonbaiten izaten eta fisikoki ere, etxean baino arinagoa da. Etxean, fisikoki, 75kg ko pertsona bat altxatzen nabil denbora guztian, bada fisikoki... Nekagarria da... Bai gizajoa (senarrarengan pentsatuz).

**Irati: bai nekagarria izango da..., zuk uste duzu ibiltzera joaten zarenetan eta, ibiltzea gustatzen zaizula aipatu duzunez..., zuk uste JFak laguntzen zaituela bestela ere “despejatzin”? Edo ekar diezakizula onuraren bat, edo?**

Begoña: noski baietz, noski baietz.

**Irati: zeintzuk esango zenituzke?**

Begoña: Ba adibidez mendia jutek, edo ibiltzera joateak... Guk hemen ditugun inguruekin eta...

**Irati: aprobetxatu behar dira, ezta?**

Begoña: Bai-bai!

**Irati: zuk uste duzu udal politikek eta GFAk nahikoa egiten dutela? Adibidez, beti esan ohi dute emakumeak eta kirola promozionatu behar dela, baina, gero, klaro, emakumeek emakume izateagatik ez dute egoera berdina guztiek. Zure errealitatera egokitzen al da plan horietakoren bat?**

Begoña: ez dizut ulertu...

**Irati: alegia, udal politiketatik eta promozionatzen dituzten jarduerak, adibidez, “etor zaitez...” ni zarauztarra izanda badakit badagoela zarauzko emakume korrikalariak izeneko talde bat, horrelako talde batean sartuko zinake? Posible izango zenuke? Pentsatu al duzu inoiz?**

Begoña: egia esan ez dut pentsatu, baina, ez dut ikusten nire burua horrelako talde batean. Batetik, ez zaitelako korrika egitea gustatzen...

**Irati: izan liteke paletan, mendi ibilaldietan...**

Begoña: baina, egia da, nik ezin dudala horrelako talde baten partaide izan, ezin baitut behin ere jakin bostetan atera ahal izango dudana eta, gainera, horrelako talde batean sartuko banintz, bai jarri beharko nukela “continuamente” zaintzan pertsona bat. Ni, orain, ibiltzera pixka bat joaten naiz, tarteren batean, lasai dagoela ikusiz gero; buuuuf

(abiadura adierazi nahi du) joaten naiz... Baina, nik hori (talde batean sartzeari egiten dio aipua) egunerokotasunean egin beharko banu... hasteko, ziur asko ez da ordubete izango, askoz denbora gehiago izango da! Berriz ere, pertsona bat ordainduta ekarri beharko nuke, orduan, ba, klaro...

**Irati: zaila horrelako talde batean sartzeko konpromezua hartzea...**

Begoña: klaro, konpromezu hori hartzea oso zaila da.

**Irati: eta zure ustez, eskaini beharko lituzkete udal politiketatik edo GFAtik, programaren bat edo, behintzat, laguntza espezifiko batzuk edo..., zure egoeran daudenentzat?**

Begoña: ba, ez litzateke gaizki egongo. Horrelako zerbait... baina, esan dizudana, azkenean eskaintzen dituzten laguntza guztiak emango balituzkete eta hainbesteko exijentziarik gabe...Zuk pertsona bat baldin badaukazu zuk kontratatutakoa eta zure gogokoa, kurtsoa egin edo ez egin... Gauza horiekin hasi beharko litzateke, beharbada. Hasteko politikak aldatu behar dira... Hemen beste arazo handi bat emakumeen soldata etxeke soldata gehigarria dela da eta ondorioz, ume txikiak dauzkagunetik, gure soldata soldata gehigarria denez, beti guk uzten dugu lana... beti da emakumeen lana uzten dena. Beharbada, gauza horiek begiratzen hasi beharko lukete.

**Irati: mmm... (pentsakor), nola ikusten duzu egoera hori? Emakume izateagatik izan dela zure soldata deuseztatu dena?**

Begoña: emakume izateagatik, normalean, ez da kasu guztitan, baina, askotan etxera gizonak soldata altuagoa eramaten du, ez dakit portzentaia, baina, gizonezkoa da etxera soldata potoloa eramaten duena. Orduan, edozein arazo baldin bada beti emakumea da bere lana uzten duena. Zuk erredukzio bat eskatzen baldin baduzu, zure etxeke soldata potoloari %50ko erredukzioa eginez gero, "bajoia" asko nabarmentzen da. Ondorioz, emakumeek hartzen dute ardura hori... Horregatik, hortik hasi beharko luekete berdintasuna lortzeko eta, gero, beti esaten dena, emakumeek, edozein lanetan ere lanpostu berdinean, gizonezkoek baina, gutxiago kobratzen dute eta, agian, politikak hortik aldatu beharko lukete lehenik... Diru laguntzak badaudela? Bai, baina betiere kondizionatuta. Zuk hartu behar duzu pertsona bat titulua daukana, eta ez badauka titulorik ez daukazu diru laguntzarik, daukazu sendia aldetik edo beste laguntza 424 eurokoa.

**Irati: ados, ados. Beraz, azaldu diren esaldietatik, hauek aipatuko nituzke: batetik, emakume izateak zu ardurapetzean eragin duela uste duzu...**

Begoña: ba bai.

**Irati: ekonomikoki ere, lan arduretan emakume izateak zure erabakiak baldintzatu dituela uste duzu...**

Begoña: ba bai.

**Irati: eta JFrako aukera izateko, politikak aldatu beharko lituzketela laguntzak emateko eta horrela zuk aisialdia izatea ahalbidetzeko...**

Begoña: bada nahikoa aukera aisialdian eta emakumeek kirola egiteko

**Irati: gustatuko litzaizuke JF gehiago egitea?**

Begoña: Ba bai... (Asperena), ba bai... banuen intentzioa hasteko, baina...

**Irati: ez ez, mmm, galdetzea edo nahiko zenukeen beste zerbait edo? Aipatzea gustatuko litzaizuken beste zerbait baldin baduzu...**

Begoña: ba emozionalki ere bizi garen gizarte honetan ba... begira, niri ari zait heltzen puntu bat ba erabakiak hartu beharra dauzkadanak... Nire senarra etxean ez baitakit zenbat denbora eduki ahal izango duda... Batetik, etxea ez dagoelako egokituta, eta ez daukadalako egokitzeko aukera eta pertsona batek bakarrik ezin du mugitu... ba, orduan, oztopo asko daude... Bestetik, momentu honetan, pentsatzeko zentro batera eramateko edo horrelako zerbait.. egia esana, gizarte honetan gauza horiek ez daude ongi ikusita, orduan, horrek ere, pisu handia du niregan horrelako erabaki bat hartu ahal izateko.

**Irati: emakume izanda, justu zure kasuan bikotea izan da, gizarteak ez du onartzen, ezta? Eta horrek azkenean pentsatzen dut, zuri emozionalki...**

(Baiezkoa adierazten du asperen batez)

Begoña: horrek emozionalki asko mintzen du, ... ba bai.

(Isiltasuna)

**Irati: bueno hauxe izan da guztia. Eskerrik asko etorri izanagatik eta jakin dezazun lan hau bukatzen dudanean emaitzak eta ondorioak ateratzen ditudanean pasako dizuedala nire txostena, lan osoa, eta jarriko naizela zurekin kontaktuan edozer azaltzerik nahi izanez gero.**

Begoña: ez da ezer, gustu handiz egin dut.

**Irati: ondo segi!**

#### 9.4 ANEREN ELKARRIZKETA

Ane: ni Ane naiz, 52 urte 3 seme alaba ditut. Ezkondua nago, elkarrekin gaude, kar-kar-kar! Ez dela erreza horrelako egoera batean askotan. Zaharrenak, jaio zenean ez ginen konturatu ezer zeukanik, baina, urte eta erdirekin ibiltzeko intentziorik ez zuela ikusitakoan hasi ziren arazoak. Erresonantzia bat egin zioten eta malformazio bat zuela ikusi zuten. Gero, bi urterekin, derrame batek eman zion, ordu batzuk eman zizkioten... Hil egingo zela eta...Aurrera jarraitu zuen! Orain hemiplejia bat dauka, gainera. Oso baldintzatua dago, oso dependentea da eta desgaitasuna bai fisikoa eta bai intelektuala du. Eta bueno, gero, animatu ginen eta beste bi alaba ditugu... Aitor da zaharrena. gaur egun, 20 urte ditu eta gero beste bi neska ditugu ba 16 eta 12 urtekoak. Haiek zorionez, dena ondo. Eta bueno, ba gure eguneroko martxan, ba, ufa... , oso baldintzatuta gaude. Bueno Aitor izena du semeak, eta Aitor etxean baldin badago, atentzioa behar du egun guztian. Momentu honetan, eguneko zentro batean dago, aurten hasi gara. Orain artean eskola batean ibili da bera. Ni nola baldintzatu nauen pentsatzean... arazo horrekin hasi ginenean, nik lehen lana egiten nuen ostalaritzan eta utzi egin nuen. Gero, bueno, egia da, urte guzti hauek pasa ditudala familia aurrera ateratzen. Senarrak beti lan egin izan du. Eta bueno, ni etxean. Aitorrek baldintzatu gaitu, gehien bat, urte batzuetan behintzat oso "bolkatuta" egon gara bere garapenean... Barkatu, urduri jartzen naiz...

**Irati: lasai lasai, ez da ezer gertatzen.**

Ane: eta bueno, gero aurrerago hasi zen krisi epileptiko batzuekin eta klaro ba eskolan oso ondo dago eta oso gustura egon gara, gainera, hemen herri mailan ere, bere ingurunean, ba oso-oso-oso-oso ondo, oso gustura. Baina, baldintza hori zen; krisi bat ematen baldin bazion berehala etxera deitzen dizute eta berehala joan behar duzu eskolara.

**Irati: bai, tentsioan baita ere, ezta?**

Ane: bai, noski! Lanerako era nora zoaz zu horrelako egeora batean. Urte horiek pasa ditut pixka bat kirol gehiago egiten, ba pixka bat nonbait ere zuk bilatu behar duzu oreka bat, ez dakit, ondo egon behar duzu dena aurrera eramateko. Gogorra da. Orain ja bukatu du etapa hori. Eguneko zentro batean dago, lanerako moduan ez baitago, eta bueno, orain dauzkat ordu dezente libre. Bera, eguneko zentroan dagoenean arratsaldeko 5ak arte ez da etortzen eta bueno, ikasketekin jartzeko aprobetxatu dut.

**Irati: ene bada...**

Ane: kar-kar-kar! Beste orden batean ari naiz gauzak egiten. Orain arte familian zentratu naiz eta bueno, orain denbora gehiago nola dudanez, neskak ere ja koxkortu direla eta...

Orain arte ez dut aipatu, baina, senarra.. zoragarri. Talde bat gara, azkenean hau dena aurrera eramateko beharrezkoa da; ez da erreza. Orain berak jarraitzen du lanean, hauek eskolan eta semea eguneko zentroan. Beraz, lehen ez nituenak egin ba orain (ikasketak) egiten ari naiz. Ez dakit noiz bukatuko dudan, baina, nire denbora libre hori niretzako. Hori bai, behin ja bera etxean dagoenean, egia da, arratsaldeko bostetatik aurrera dena dela bere inguruan edo senarra edo ni, edo adibidez, senarra aste honetan gauez egon da lanean eta horregatik nago ni ordu honetan hemen. Arreba bat sartu da berekin ohean, botikak eta eman dizkiot eta senarra jaiki arte ohean egongo dira goxogoxo; musikarekin edo bideoak ikusten edo... Azkenean familia osoa dago baldintzatuta. Senarra, ordutegiak... Dena beraren arabera dago lotuta. Astebukaeran egun guztian etxean dago, orduan, ba bueno, beti egon behar du baten batek berarekin. Guk zerbait baldin badaukagu ba neskei ere tokatzen zaie laguntzea, dezente... Azkenean, lana..., lan handia dauka Aitorrek.”

**Irati: esan liteke, beraz, familiaren, laguntza handia jaso duzuela.**

Ane: nire gurasoek eta ahizpak laguntza handia eman digute, beti egon dira gure inguruan. Egia da, zuk ahal baldin baduzu, zuk ez duzula eskatzen laguntza. Babes hori beti izan dugu, herri ere txikia da “entre comillas”, Handitzen doan heinean, zailagoa da mugitzeko, fisikoki ere, gurpildun aulkian dago. Etxean garabi bat daukagu. Senarrak oraindik maneiitzen du baina nik ja nire bizkarrak... Urte batzuetan ibili nintzen Yogan, ba gehien bat, ba hori, ba, pixka bat ba gorputzak eta luzapenak egiteko, mantentzeko izugarritzko mesedea egiten zidan gorputzean. Ta askotan ba bueno denbora gehiago nuen. Orain momentu honetan kirolarentzat ez dut ateratzen denborarik, baina, bueno, hori hor, ba etapa desberdinetan kirola beti egin izan det. Mota batekoa, edo bestekoa... orain ez naiz egiten ari, baina...

**Irati: hori nahi nizun galdetu, nolako aisialdia daukazu, eta nola aldatu duen zure aisialdia semea jaio zenetik gaur egunera arte. Baita lehendik hona ere.**

Ane: ba ni gaztetan eta, ez nintzen kirolaria eh, egia esan.... Agian gehiago izan naiz, ba hau eskolan zegoen bitartean, denetik egin izan dut; igerilekuan ibilia izan naiz, igeriketan ondo egiten ikasi nuen, bueno arnasketak, eta luze batzuk segidan ondo egiteko moduan... ez horrela lehen ikasi genuen bezala, kar-kar.

**Irati: kar-kar, ez da ematen duen bezain erreza ez.**

Ane: baina, ez dakit, aspergarria da azkenean eta oso-oso zorrotza izan behar duzu hor jarraitzeko, ezta? Ez dakit, bestela egin izan dut... Normalean, taldeko kirola egitea gehiago gustatu izan zait, urte batzuetan... ez dakit, Aitor izan nuenean edo aurretik

izango zan, baina, gimnasio batean “konbinatua” egiten nuen. Ba egun batean, step, beste batean, aerobik, beste batean..., ez naiz gogoratzen ja oso ondo... nola da ba bizikletana?

**Irati: spinning?**

Ane: bai bueno, ta igual astean lautan edo joaten nintzen eta hori gustatzen zitzaidan, ba egun bakoitzean gauza ezberdinak eta bueno, azkenean, jendea ezagutzen duzu, taldeko kirolak ba beti gehiago gustatu izan zaizkit... (pentsakor) Gogoratzen naiz, hirugarrena eduki nuenean, hor bai, hor bai zela kaos bat batzuetan gure etxea. Ba aitorrek, lan asko du, eta atentzio handia behar du. Ez du hitz egiten eta bueno, ba berekin komunikatzeko oso gainean egon behar duzu eta yoga etorri zitzaidan oso ondo. Gorputzarentzako, azkenean, paliza bat da Aitor maneiatzea, pisu asko dauka eta. Baina baita ere ba pixka bat ba hori, ba pixka bat deskonektatzeko, eta bai, bai, esaten duzu ufa... uste duzu denekin ahal duzula, baina, batzuetan ufa! (serio) Gogorra da. Horrela etapa ezberdinetan Zumban ere ibili nintzen, ez dakit, ba pixka bat, baita ere, kiroldegian ere ibili nintzen ba 3 bat urte, korrika ere egiten nuen... Askok gustatzen zait, tarte txikiren batean edo, bakarrik baldin bada hobe (ahapeka) senarrak aditzen ez badit, hobe! Kar-kar. Getariara joan oinez, udara aldera, edo goiz aldera edo, igual goiz jaiki eta ahal baldin badugu, seme-alabak ohean daudenean, oinez joan Getariara, bainu bat hartu eta buelta! Ez da JF aldetik oso... Baina bueno, guretzako, zoragarri.

**Irati: ez da txarra, ez! kar-kar.**

Ane: eta esfortzu hori, hasieran gogorra da. Tipi-tapa ibiltzen ordu eta piku da. Gero bainu bat hartu... Badirudi zuretzat hartu duzula ja zure momentua! Batzuetan ba senarrarekin eta beste batzuetan, bakarrik baldin banago, ba musika jarri eta martxa! Pila bat gustatzen zait Irati: Indarberritzen eguna ondo hasteko edo, behintzat zure momentua....

**Irati: indarberritzen eguna ondo hasteko edo, behintzat zure momentua...**

Ane: bai, Gainera polita da goizeko ordu hori ez, ba goizeko zazpiretan... Umeak ere nerabezaroan sarturik daude bete-betean! Aitorren garapenean ere pixka bat beranduago etorri da. Izan ere 20 urte eduki arren, nerabea da. Oraindik hormonak dantzan.... Eta gero, bueno, ba beste biak hortxe daude. Berandu jaikitzen dira 9:30-10:00ak edo... Arazo handiena, orain momentu honetan, gure gurasoek ere laguntza behar dutela da. Aitak e88 urte ditu eta orain ni joaten naiz aita prestatzera, eguneko zentrorra eramaten dugu. Garraioa etortzen zaio eta ja ama etxean lasai gelditzen da. Orduan gurasoen etxea ere nik eramaten dut, pixka bat... 88 eta 87 urte dituzte. Lehen



esan bezala,beraiek ere lagundu ninduten eta orain beraiek behar dute laguntza. Aita asteko 7 egunetan joaten da eguneko zentrorra, eta ama txirri-txarra bere martxan ibiltzeko gai da; enkarguetara joanez eta... adin horrekin nahikoa egiten du! Bere atsedena ere, azkenean, bada aita joatea kar-kar. "Petardo" handiena bera baita momentu honetan. Ondorioz, orain goizeko goxamen hori ere ez daukat... Arratsaldera pasa beharko dugu giroa pixka bat epeltzen hastean, kar-kar.

**Irati: bai, laster hasiko da seguru kar-kar.**

Ane: horixe da gure aisialdia momentu honetan.

**Irati: jo, orduan zure kasuan, behintzat, zaintza batetik .... (moztu)**

Ane: bestera! Bai kar-kar.

**Irati: beharbada, batzuetan izaten da menpekotasunaren arabera eta ba pixka bat askatzen joaten zarela zaintzatik. Zuri, aldiz, justu kontrakoa! Zaintza bat mantendu eta bestea gehitu! Hor pentsatzen dut, azkenean zure aisialdia ere, zuk esan duzun bezala, guztiz baldintzatu dela.**

Ane: ni orain, ondoen nagoen momentua da, denak beren tokitan daudenean. Aitak laguntza jasotzen du goizetan, ni eskolara joateko. Aitarena, astelehenetik ostiralera neska bat etortzen da, bai goizean bai gauean. Baina, astebukaeretakoa nik egiten dut. Nik beste bi ahizpa ditut; bat hemen bizi da. Baina, minbiziarekin dago; hobeto dago, nahiko kontrolatua dago, baina nahiko ahula eta nahiko..., eta ahal duenean etortzen da arratsaldetan pixka bat laguntzera. Arratsaldeetan ere guk jasotzen dugu aitona etortzen denean, arratsaldeko bost t'erdietan eta "konpañia" gehiago da, azkenean, ama ere egun guztian bakarrik dago eta ba pixka bat musean ibili... kafe bat hartuz, Aitor ere tartean dela eta horrelaxe gure egunerokoa... Eta bai, asteguneko egunak errazagoak dira niretzat, denak bere tokitan daudenean. Orain, buru belarri nago azterketekin, beraz, aisialdirako denbora gutxiago daukat.

**Irati: geroz eta ardua gehiago orduan kar-kar-kar! (Biak algaraka).**

**Irati: orain datu bat emango dizut, ea zer iruditzen zaizun, edota zer transmititzen dizun: maiztasunari eta iraupenari dagokionez, gizonen kirola emakumeek baino %20 gehiago egiten dute.**

Ane: zenbat?

**Irati: %20 gehiago.**

Ane: hala izango da gainera! Ba lotsagarria, zer irudituko zait! ... Baina, azkenean gauza horiek guk aldatu behar ditugu... Bai, azkenean guk geuk! Bueno, nire alabek argi daukate, "vena feminista" edo... azkenean, ba eh..., ez da nire kasua, ez naiz kexatuko, senarra..., ez da zoragarria izatea ezta? Azkenean, biok egokitu behar izan dugu. Eta berak azkenean, lanera bera joaten denez, bere ordutegiak ere bera mugatzen dute... Baina, oso ondo.

**Irati: hor galdetzea gustatuko litzaidakena, ea Aitor heldu aurretik lanean zenbiltzan nonbaiten...**

Ane: bai, bai. Ostalaritzan.

**Irati: eta orduan, ikusten dudanagatik behintzat, hartu zenuten erabakia lana zuk uztea izan zen eta senarrak jarraitu zuen bere lanarekin aurrera.**

Ane: familia izateko garaian, bion apustua izan zen ostalaritza uztea. Azkenean ostalaritza, eta familia kontziliagarriak egitea oso...ez dakit nola esan, ze hitz erabili, gogorra da... Orduan, berak konstrukzioan, tailer batean probatu zuen lan egitea eta, azkenean, gaur egun dagoen tailerrean lortu zuen lana. Egia esan ba, bueno, ondo. Erreleboetan eta egiten du lana. Ni, Aitor jaio zenean, jornada erdiarekin hasi nintzen lanean. Ez da bakarrik... Bestela seguraski nik jarraituko nuen lanean, ez dakit non egongo nintzen, ezta zertan, agian taberna bat hartuta edukiko nuen, edota ez dakit, ez dakit... Sekulan ez dakizu bide horretatik joanez gero non bukatuko duzun.

**Irati: ez-ez, ezin liteke jakin...**

Ane: hori da, baina bueno apustua hori izan zen, lehenagotik ere gure apustua ostalaritza uztea izan zelako...

**Irati: bai zuen kasuan orduan, esan dezunagatik, ez duzu uste baldintzatua izan zenik erabakia.**

Ane: gainera hori, ba ikasketak ez nituen bukatu eta bueno, beste era batera egin ditugu gauzak, ez dakit..., urte dezente pasa genituen ostalaritzan etxe bat erosteko, etxebizitza batek azkenean base bat ematen baitizu.

**Irati: bai segurtasuna...**

Ane: bai segurtasuna, eta horretan hasi ginen eta orain, denbora daukadanez, ikasten hasi naiz, kar-kar.

**Irati: inoiz ez da berandu! Kar-kar.**

Ane: hori da, hori da, eta oso gustura nago gainera egiten ari naizenarekin. Batzuetan, lotsa pixka bat bezala ematen du. Nik ez dakit ere non bukatuko dudan, baina, gutxienez, pila bat ari naiz ikasten.

**Irati: gustura zauden horretan jarraitu behar da!**

Ane: iruditzen zait gainera ondo ari naizela aprobetxatzen denbora hori, nahiz eta denbora gutxi eduki kirolerako momentu honetan, baina bueno... Iritsiko da hori ere!

**Irati: bai, bai... Lehen ere aipatu duzu emakume taldeak probatu dituzula kirola egiterako garaian edota talde kirolak probatu dituzula... Baita ere gimnasio batean apuntatuta egon zinela eta bertako talde aktibitateetan ibilia zinela, bertako eskaintzetara joan zarela... Spinning, yoga, Pilates...**

Ane: bai, pilates uste dut egin nuela baita ere... Yoga ordea, aparte egin nuen. Hori adibidez, nire lantoki alboan zegoen gimnasio txiki batean ibili nintzen. Aerobik eta horrela hasi nintzen eta gustatu egin zitzaidan.... Gero ja, uste dut, Aitor izan eta gero, "maxi eroski" atzeakoan hasi nintzela, bien artean edo zeramaten negozioa; Jose eta Noelia edo, ez dakit. Bainab tira, pila bat gustatzen zitzaidan Jose horrek nola ematen zituen klaseak, nahiz eta garestiago izan bertara joaten nintzaen. Uste dut astelehenetik ostiralera 4-5 egun zirela, eta orduan klaro, tailer batean lanean arratsaldez nenbilen eta, orduan, goizez joaten nintzen... Urteak pasa egiten dira eta ia ez nintzen gogoratu ere egiten lan hartaz.... Baina bai, goizetan zen eta orduan egiten nuen kirola. Hau familia izan aurretik zen. Urte horietan ostalaritzan ere ibili nintzen. 4 urte ibili nintzen arratsaldez bisagrak eta tailer batean egiten eta gero...., "es qu eme va la caña" batzuetan joaten nintzen extra bezala aitarenera zerbitzari moduan... Urte horietan biak batera egiten nituen, oraindik familia eduki gabe...

**Irati: bizitza aktiboa zenuen bai...**

Ane: bai, bai, eta horrela etxea erosi ahal izan genuen. Garai haietan, astea nahiz eta nekatuta amaitu, oso gustura hartzen nuen kirola. "Pereza" igual goizetan jaiki eta mugitzen haste hori, baina, hau ja lanean hasita zegoen (senarra), eta orduan gero ni goizetan libre egoten nintzen eta bai, oso gustura hartzen nuen. Gainera, gustatu egiten zitzaidan. Ni bakarrik joaten nintzen eh, baino bueno, bertan eguneroko jendea zegoen eta ja lagunak eta ezagunak eta... bai.

**Irati: eta horrek ere, lehen aipatu duzun bezala, horrek ere laguntzen zizun, fisikoaz gain, psikologikoki ere bai ezta? Despejatzan, ...**

Ane: bai-bai, azkenean lehen aipatu dudan bezala, gogorra da, oso gogorra da eta askotan ba... Denboraldi bat eduki nuen korrika hasi nintzela, modu batera neukan amorrua edo nolabait atera beharra neukan; besteei laguntzeko ere nik egon behar dut ondo. 3. Izan nuenean ere, gogoratzen naiz, ba yoga 4 urtez edo 5 urtez egin nuela eta egia esan, batzuetan , ze pereza ezta? Hainbeste nahasketa. Gainera, hasieran aspergarria bezala da baina, gero, luzaketek mesede galanta egiten zidaten. Gaur egun joango banintza ere, ez litzateke kalterako izango...

**Irati: denbora, agian, falta!**

Ane: bai, bueno, helduko da! Pentsatzen dut pixka bat aurreraxeago izango dudala tarteren bat. Azkenean orain ordutegi aldetik oso mugatua nago, aita dela, seme-alabak direla...

**Irati: bai, bai, ez dago zalantzarik ordutegia guztiz mugatuta daukazula...**

Ane: kar-kar, bai-bai, gure ordutegia eta egutegia guztiz markatuta dago, gero bazkari bat ere egiteko edo ea ze egun, ze egun... "zu nola zaude, partidua daukazu, ez?" Klaro beste bi alabek ere beren ordutegia daukate eta dena kontuan hartzea...

**Irati: bai bai. Ufa... kar-kar. Ba komentatu nahi nizun beste datu bat honako hau da: osasun mundu erakundeak pertsona aktibo gisa sailkatzen ditu 150 minututik gora intentsitate baxuan kirola egiten duten pertsonak. Eta zuk esan duzunagatik behintzat, ez zara geldik egon ohi izan...**

Ane: baino orain bai! Orain batzuetan sofan, eserita geldik eta ui-ui-ui nire hanka seko gogortuta! Baina bai, batzuetan oraindik ere beharra bezala bilatzen dut, falta botatzen dut... Aitorrekin eta joaten gara pasiran asteburuetan eta horrelako egualdiarekin Abendaño aldera edo Malekoia... Baina, Aitorri ez zaio gustatzen, aspergarria egiten zaio. Honi trafikoa eta bozinak eta pi-pi-pi... Hori gustatzen zaio. Baina, bai, joaten gara pixka bat ibiltzera, azkenean, ez zara geldik egoten.

**Irati: ez zara geldik egoten beraz, ez... ahal dela mugimendua bilatzen duzu esan duzunagatik... Ederki... Orain, zugan zentratuz, zer moduz daramazu zaintza egoera hau? Zure kasuan, gainera, zaintza bikoitz hau. Zer moduz daramazu hori.**

Ane: (asperena, indarrak hartuz) zer esango dizut ba, ba bueno.... Orain ja hobeto esango nuke. Oso gogorra lehendabiziko urteetan izan zen. Apustu hori egiten duzu, baina, ez da beti hain polit ikusten. Ez dakit, azkenean zuk zure bizitza dena mugatua daukazu. Baina, bestela, zer? Semea zentro batean utzi? Umea denean gainera... oso gogorra da...

**Irati: lotura berak ere gogorragoa egiten dut behar bada...**

Ane: bai, azkenean, bizitza baldintzatu dit, dudarik gabe, baina, bueno...

**Irati: zaintza ardura izan duzun denbora guzti honetan arazo fisikoren bat izango zenuela pentsatzen dut, zaintza egoera horretatik eratorritakoa... .**

Ane: lehen, adibidez, pila bat erasotzen zidan lepoak. Pentsatzen dut, azkenean, nire tentsio eta kezka guztiak hor pilatzen zirela

**Irati: bai... Kontraturatuta eta...**

Ane: bai, klaro ba... Askotan ibili naiz... Hasieran igual, gaztetan eta kamarera ibiltzen eta ba klaro gaztetan eta ez daukazu asko, min handirik baina... Nik orain gehien bat nabaritzen detena eta gerria da. Pisuarekin ibiltzearen ondorio da, nahiz eta garabia eduki, horretarako. Azkenean, bai, paliza ematen dit.

**Irati: zuk pixka bat kudeatzen duzu noiz eta nola luzatu, zerk ematen dizun mina...**

Ane: komenigarria izango zela joatea, zalantzarik gabe. Baina lehentasuna beste bati ematen diodanez ba, bueno... youtube ere hortxe daukagu... "para estirar" ez dakit zer eta horrela...

**Irati: zerorrek ikertzen duzu orduan... badaude ikerketa ugari azkenean zaintza egoeran daudenek , zure kasuko emakumeak edo pertsonak orokorrean, komunean daukaten ondorio fisikoetako bat lunbalgia dela, lunbarretako mina eta ziatika ere izan zitekeen, batek baino gehiagok diotenez... eta bestetik, ondorio psikologikoak eta mentalak.... askotan antsietatea, estresa, depresioa...**

Ane: bai seguru...

**Irati: azkenean egoera honetan ere ikusten da, kanpotik ikusten denaz gain, daramazuen motxilak ere eragin handia duela.**

Ane: bai-bai, dudarik gabe! Dudarik gabe...

**Irati: eta zuk aipatu diguzu nola kirolak lagundu zaituen zentzu horretan...**

Ane: bai-bai, eta gainera ikusten dut, aurrera begira beharko dudala. Urteak ez baitira alferrik pasatzen... Ikusi dut gurasoetan eta ez daukat dudarik pasako didala faktura zaintza egoera honek. Pixka bat ibili... Intentsitate handiko kirola izan gabe, ba Yoga bat, burua ere zaindu ezta... azkenean hitz egitea oso... niri asko laguntzen dit...

**Irati: bai eta behar bada, mintzen zaizun alde horiek indartzeak ere mesede galanta... Adibidez, gerri inguruak indartzea eta gerora begiratzuz...**

Ane: bai-bai.

**Irati: konsziente zara bai... Baina, klaro, hor ere kontuan hartu beharrekoa da aisialdirako duzun denbora. Esan duzun bezala, oso mugatuta zaude eta zure bizitza antolatu duzu seguraski bere beharren arabera.**

Ane: hori da...

**Irati: azkenean zaintzailearen zaintzaz zein arduratzen da ezta?**

Ane: bueno baino hori gertatzen da seme-alabak dituzunean, orokorrean, ezta? Beti lehentasuna beraiei emango diezu... Baina, bai.

**Irati: orain, pixka bat, politika publikoetatik laguntzarik jasotzen duzun eta nolakoak diren galdetu nahi nizuke, ea badauden eta baldin badaude, nahikoak al diren.**

Ane: iaguntzak badaude... zu etxean gelditzeagatik txikiak diren bitartean. Gero, orain eguneko zentroan dagoelarik, gauzak pila bat aldatzen dira. Baina, bai. Menpekotasuna zuela eman ziotenean, ba diru bat kobratzen genuen, baina, bueno,... ematen dute izugarriak direla eta... zure kabuz bilatzen dituzu, ez dakit nola esan... gizarte laguntzailearengana joan eta... ez naiz gogoratzen zenbatekoa zen, 400 euro edo hileru... ba kaka bat da! Aitor karroan beti egon izan da orduan laguntza hori pertsona baten kontrataziorako erabiltzen genuen. Txikiaren sila eta 2-3 orduz arratsaldetan, eskolatik bueltatzen zirenetan laguntzeko, bestela, ez nintzelako moldatzen. Pentsa, tartekoa zintzilik neukan kulunpio batean eta zaharrenarekin eta txikiarekin... denei bularra eman izan diet... ba neska harekin, Aitor atenditzeko eta niri lagunduz moldatzen ginen. Neska oso jatorra eta zintzoa zen eta edozer gauzarekin, txikiarekin eta... laguntzen ninduen, nahiz eta Aitorri laguntzeko kontratatu... ba horrelaxe, azkenean dena Aitorren inguruan antolatuta.

**Irati: Bai, azkenean minutuz minutu zenekin egongo den antolatuta, bakarrik gelditu ez dadin...**

Ane: laguntza horiek badaude, horrelako gauzetarako, eta diruarena, ba nire kasuan horrela erabili nuen. Gehiago egon beharko liratekela? Ba bai.

**Irati: eta diru laguntzaz aparte, udal politikek edo GFAtik ba al da zuri egokitzen zaizun programarik? Izan ere, badaude Gipuzkoako emakumeen kirola promozionatzen duten programa ugari...**

Ane: ez, ez dut gure egoerara egokitutakorik aurkitu.

**Irati: kontua da, zuekiko, zuen egoerara egokitzen den eskaintzaren bat edo aurkitu duzue?**

Ane: ez, ez det oso zorrotza izan nahi eta... baina, kirol aldetik eta behintzat ez. Dena da, zaintzeko ume honen zaintza, pertsona hauen zaintza, bueno, zu ondo egotea noski, baina diru kontuwtan eta ze laguntza dagoen... amen taldetxo bat elkartu ginen orain dela urte batzuk. Nik, gainera, daukadan sentsazioa denerako ate joka ibili naizela da, bai udalean, bai eskolan... edozer gauza egiteko; adibidez, hondartzara joateko. ... “ez ditugu ezagutzen egoeraren baldintzak!” ... azkenean udal aldetik ere ez daukat kexarik, azkenean, beraiek ere igual ez dituztelako gauzak ikusten... baina, bai daukadala sentsazioa beti ate joka ibili beharrarena... beti eskean nengoela... adibidez, orain ez naiz gogoratuko..., baina, gurutz gorrira joaten ginen Aitor handitzean... txikia zenean ba bueno, besoetan eta eramaten duzu, baina, behin ja, 10 urtetik aurrera edo, aulki handi batzuk erabili behar dira hondarretara jaisteko. Ba, ez dakizu zenbat “istori” sila horiek lortu eta bainatzeko. Dutxa bat emateko ere, obra bat egin behar izan zen, ez zelako hango dutxetan sartzen. Ez dakit... txorakeriak ematen dute. Leku hura sorosleentzako zegoen prestatuta eta ez laguntzak emateko. Amen taldetxo bat sortu genuen, urteak badira... Orain, aisialdi bat jarri dute, hilean behin, bi larunbatetan, bueno justu hil honetan uste dut tokatzen dela, bi larunbatetatik behin edo, ba bueno, ume, nerabe hauek, talde txoan joaten dira monitoreekin; egun batean antzerki bat egingo dute, udaletxeak utzitako lokal batean. Beren aisialdi txiki hori. Bera gustura joaten da eta herri mailan izanik gustura dago. Horretarako ere, gu joan ginen ateak jotzen. Erantzuna oso ona izan da eta talde txoak jarraitzen du. Baina kontua da, gauza guzti horiek, ez daudela hor. Zuk joan behar duzu eskatzen.

**Irati: bai azkenean zuk bilatzen duzu, zuk hasten duzu prozesu hori... azkenean ez da hor daukazun aukera bat ezta?**

Ane: Hori da... kirol alorrean ere ba ume hauentzako kirol egokituaren federazioa badago , baina, bestela ez dago ezer... igerilekura joateko... ba eskatuz gero, jartzen zizuten..., Aitor urte betez aritu zen urtea monitore batekin, egia esan da, asko aurreratu zuen igerian eta laguntzekin eta, baina... nire sentsazioa da beti ate joka eta eskean ibili naizela eta jarraitzen dudala... udaletxera ere joan behar izan nuen, arazoa neukalako garraioarekin eskolara joateko... amorratzen ninduen gainontzeko hurrek bazutela eskubidea eskolara autobusean joateko, baina, autobus honek ez zuenez Aitorrentzako plataforma, Aitorrek ez. Aitor eskolara eramateko dena zalantza... bueno ez, “pegak”!. Azkenean, lortu nuen. Baina lotsagarria da, idatziz, legez, jarria dago “tiene derechos para esto y lo otro” eta ez da betetzen...

**Irati: bai-bai, idatzita asko dagp, baina, gero, betetzea beste kontu bat izan ohi da...**

Ane: behin pertsona batek esan zidan, “es que, cómo que era violento, que se sentía violento” eta “joder”!, “¿si tú estas violento no estoy yo más violenta que tengo que venir a pedirtelo?” “¿Lo que debería de estar es estipulado pero no se cumple?” Eta bueno, horrela, pixka bat borroka... azkenean ez da etxeko zaintza bakarrik, kanpoko borroka handi bat da baita ere.. eta bai, ematen du gainera, edo nik ikusten det, ba, kopuru handia izan da, pertsona nagusiak edo nire gurasoak bezela zahartzen ari dira eta azkenean antolatu behar da ba eguneko zentroak eta etxe laguntzak eta gauza pila bat jarri behar dira. Umetan, ordea, lan errazagoa dirudi, umeak diren, baina, ume horiek ere hazten joaten dira eta bueno ba behar handiak dituzte.

**Irati: bai eta gainera behar berriak sortzen joaten dira.**

Ane: bai, eskola kirolean adibidez, hauek ez ziren joaten, nola ba? Gainera, oso zaila da taldeko kirolean sartzea. Aitor bereziki, gurpildun aulkian. Orain, beste etapa batean gaudenez ba pixka bat deskonektatu naiz, baina, hasi ziren jartzen larunbat batean urtean kirol egokitua, edo gurpildun aulkian saski... eta horrelako gauzak, baina, beraientzat aukera... eske kirola... hor nahaste handia dago. Entrenatzaileak ere 15-16 urteko umeak izan ohi dira, lehenago eskolan ibiliak eta haiei nola laga behar diezu ez badute inolako apoiorik edo ez baldin badauzkate monitore espezialistak edo zerbait hauekin laguntzeko... baina, bueno, intentziorik ere ez zuten ezer egiteko (barre ironikoa).

**Irati: (barre ironikoa, biak bat egin dute)**

Ane: eta bueno...

**Irati: bai askotan zaila izatearen arrazoiaren atzean ezkututzen dira, ezta? “Pegak” jarri eta gero aurrera ez ateratzeko ezer... ondo ondo...**

(Bien barre algarak)

Ane: gai hau ere.... eta detaile asko ahaztu egingo zaizkit!

**Irati: bai-bai, seguru hori...**

Ane: azkenean, 20 urte dira. Apoioak badaudela? Bai, baina, asko falta dira.

Irati: nik orain horrela laburbiltze aldera, orain entzundakoaren arabera, zure kasuan apoioa izan duzu behintzat zaintza aurrera eramatean eta antolatzerakoan eta... ez duzu uste ezta ere emakume izateak baldintzatu duenik zure egoera, baina, bai ikusten duzula diferentzia emakume izatetik gizon izatera, jarduera fisikorako ohituretan. Adibidez, orain



bururatutako galdera bat: emakume asko daude zaintza egoeran bizi duten familien artean lana emakumeak utzi duena. Hor, zure ustez emakume izate hutsak izan du garrantzia erantzukizun hori hartzerako garaian?

Ane: ez dakit... Besteen kasuan ez dakit. Nik badakit, ikasketak izan banitu eta lan on bat, nik ez nuela lagako lana, hori badakit... ez dakit nola montatuko nuen gure etxea, norbait kontratatuko nuen... ez dakit, azkenean pertsona bat kontratatzea ere... haiek, lan gisa ikusten dute eta zuk adibidez desberdin ikusten duzu... guk neska hura kontratatu genuenean, ba goxada bat izan zen, esperientzia oso ona izan zen... gero azkenean, pena! Umeak koxkortzean eta ez genuen haren beharrik eta pena galanta. Orain kanpora bizitzera joan da eta, baina... baina bai. Nik Lan, on bat izanez gero... ez zen kasua izan. Hor ere, norbera nolakoa den eta hezkuntzak ere asko eragiten du. Orain gogoratzen naiz, behin aitak esan zidala, 3.ren haurdun gelditu nintzenean, ba sorpresa bezala hartu zuen, pentsatuko zuen, "nahikoa du duenarekin" eta gero esan nionean neska zetorrela, ba "hobe, mutikoarekin laguntzeko eta", eta hala erantzun nion, "mutila izango bazen, nire etxean berdin-berdin lagundu beharko luke ba!" eta isilik gelditu zen. Eta hori, guk jaso degu... baina bueno, ni petarda bat eta "como soy una peleona" ba... horrelaxe... azkenean hori baita ere gure esku dago.

**Irati: bai, bai, guztiz ados... bueno, eta borobiltzeko ja, zu pertsona aktiboa izan zera, kontatu didazunagatik behintzat denetik probatu duzu...mesede egiten dizu, gustuko duzu...**

Ane: bueno, surfa, adibidez ez dut egin, kar-kar.

**Irati: bueno, inoiz ez da berandu!**

Ane: taularekin buruan kolpea hartzeko ere... kar-kar.

**Irati: zu lasai, monitore batekin sartuz gero ez zaizu ezer gertatuko eta!**

Ane: kar-kar.

**Irati: eta beste puntu garrantzitsua, on egin dizula bai psikologikoki eta fisikoki...**

Ane: bai adibidez, orain nire alaba zaharrenak, ez du kirolrik egiten eta niri pena ematen dit. Lehen boleibola egiten zuen baina batxilergoan, dena da ikasi, ikasi eta ikasi eta kirola utzi egin du... nik lehen esan bezala, gaztetan ez nintzen kirolaria, eskolan eta ibili nintzen saskibaloian eta baina ni geroago hasi nintzen gehiago... hasi nintzen probatzen aerobik, eta... gauza bat probatu, bestea... eta asko lagundu dit. Badaukat intentzioa jarraitzeko, pixka bat lasaiago nabilenean.

**Irati: ba besterik gabe, galdetzea edo kontatu nahiko zenukeen zerbait gelditzen bada....**

Ane: bai zera! Ikusten duzu, hasi naiz hitz egiten eta ikusi duzu zer nolako erretolika!

**Irati: ederra izan da! Ba jakin dezazun, lan hau bukatzean pasako dizuedala guztia eta zalantzarik izanez gero, beldurrik gabe deitu. Zerbait argi ez duzuela, zerbait jakin nahi duzuela gehiago, kontsularen bat edo, kontaktatu nirekin lasai asko, arazorik gabe eta, horixe. MILA ESKER!**

Ane: ez horregatik!

## 9.5 ZOEREN ELKARRIZKETA

Zoe: nire eguneroko istoria orain dela 8 urte aldatu zen. Semeak istripu bat izan zuen; Garezurreko traumatismo entzefaliko larria. Eta egun, ondorio batzuk ditu, bai kognitiboki eta bai fisikoki. Fisikoki, ezker aldeko mugikortasuna du kaltetua eta kognitiboki ere, baditu bere sekuelak. Izan ere, istripuaren egunean logotomia bat egin zioten, garunaren zati bat kendu zioeten, alegia. Lan asko egin du zortzi urte hauetan. Fisioarekin jarraitzen du, oraindik. Kognitiboki ere lanean dihar du programa batzuen bitartez. Hori da gutxi gora behera semearen egoera. Nirea? Askok aldatu zen. Euskaraz ez dakit nola esan, "Gran Invalidez" eman zioten.

### **Irati: baliaezintasun handia.**

Zoe: bai hori da! Autonomo izatea ehuneko zati handi batean lortu du. Bakarrik dutxatzen da, bakarrik janzten da... Memoriak huts egiten dio, soilik. Epe motzeko memoria dauka. Orduan, ba goizean jaiki, bera janzten da, gosaltzen du, bere ohea egiten du egunero, laguntzen dit etxeko gauzak egiten laguntzen dit... "Lagunduko dizut?" Gaur goizean adibidez, "arropen multzoak egin iezazkidazu garbigailua jartzeko"... Ahal dena egiten du laguntzeko. Gero, laguntzaile batekin egoten da arratsaldetan, 3 ordu, lauetatik zazpietara, astelehenetik ostiralera, ni pixka bat eh..., nire denbora edukitzeko. Bestela oso zaila da. Gainera Xuban, zenbait momentutan 1,80ko ume bat da. Bere ezaguera dauka, baina gauza batzuk ez ditu ulertzen. Bueno ulertzen..., ahaztu egiten zaizkio. Orduan pautekin funtzionatzen du, horrela, ondo moldatzen gara. Berak automatikoki ikasi du bere burua berriz erakustenoinez ibiltzen ikasi duen bezala, esfinterra kontrolatzen ikasi duen bezala... Ba horrela da... Eta bere pautetatik edo ateratzen baldin baduzu, urduri jartzen da. Lagunekin eta bazkari bat, afari bat egin nahi izanez gero, ba ja urduri jartzen da, "Ba ama eske ez dakit joan nahi dudana, ze gero siesta ez dut egingo...". Azkenean segurtasun zona sortu du.

### **Irati: "zona comfort" edo bai...**

Zoe: bai, komforta dauka lortuta eta hortik ateratzea batzuetan kostatu egiten zaio. Ni, atzo, adibidez, lagunekin afaltzera joan nintzen. Ez nintzela joaten... urteak!" Eta ama, zer ordutan joan behar duzu, eta nora, eta nik zer egingo dut?", eta ez dakit zer... Dena explikatzen behar zaio zehatz-zehatz. Gutxi gora behera hori da nire egunerokoa.

### **Irati: ados-ados, istripu ostean etxera lehen aldiz eramatean, hor beste egoera bat izango zenuela pentsatzen dut...**

Zoe: etxera etorri zen, istripua izan zuenetik, ba... (pentsakor) Istripua otsailak 27 eduki zuen eta hurrengoko urtarrilean etorri zen. Ia urte bete pasa zuen etxetik kanpo... Hiru

hilabete ospitalean eta Aita Mennin 8 hilabete egin zituen eta 8 hilabete horietan hasi ginen egun bat etxera ekartzen, ohitzen joateko.

Irati: Aita Menni hori zer da?

Zoe: Errehabilitazio zentroa da. Xuban zegoen egoeran, momentu horretan, beste aukerarik ez zegoen, dana egin egin behar baitzizaion; oinez ez, pardelak, hitz egiten ere xuxurlatu egiten zuen, ez zuen hitz egiten... Distomia edo ez dakit nola deitzen zaion... Gaitasun pulmonarrik ez zuen hitz egiteko, dena afektatuta gelditu zitzaion... Gainera izan zuen traumatismo baten ondorioz, uste genuen hitz ere ez zuela egingo...

Irati: Noski, buruko kolpeetan...

Zoe: klaro, segun ze zona kaltetzen den...Horrela, hasi ginen etortzen. Lehenik eguna pasatzera ekartzen genuen. Gero ja, gauak pasatzera, hori astebukaeraro... Eta gero ja, urtarrilaren amaieran alta eman zioten, hor sartu ginen egunerokoan eta klaro, momentu horretan egin behar zitzaion... Dena! Ez zen ibiltzen, bakarrik jaten hasita zegoen, baina... Pertsona bat behar zuen... Esku bakarrak funtzionatzen dio... Eta esku batekin bakarrik moldatu behar du denerako... Pardela zeukan...Egunez ja etxera ekarri genuenean ba egunez ja pauta batzuk geneuzkan.Ondoronean, gauean hasi ginen pautekin... Potea ohe ondoan jarrita, gauean beharra zuenean berak pixa egiteko pardela askatu eta... Hori ere denborarekin lortu genuen. Gero, kriston depresioa zuen... "Pastilla para la depresión". Pastila komunera joateko. Eeh..., pastila espastizitatearentzako. Pastila gauean lo egiteko, bestela, ez baitzuen lorik egiten. Oso gogorra izan zen. Eta bueno, orduan, senarra zegoen, bion artean eramaten genuen eta nahiko ondo moldatzen ginen; berak ere baja luzea hartu zuen, urte terdikoa. Baina, handik bi urtera senarra hil zen, istripuz. Orduan bakarrik gelditu nintzen. Semea Bartzelonan zegoen (bestea), hona etorri eta hemen gelditu zen. Eta egia esan, babes galanta izan zen... "ez nago bakarrik" esate hutsa... Oso gogorra izan zen. Hori bai izan zela gogorrena.

**Irati: une batetik bestera ardura dena zure gain...**

Zoe: bai bua..., ufa..., oso gogorra. Hala esaten nion neure buruari: "Ezin dut, ezin dut nik. Ahalko al dut?" Egund askotan, berriz, "ezin dut gehiago!"... Gero ja pixkanaka botikak kentzen hasi ginen; hirugarren saiakeran gaueko pastila kendu genuen, bestela, egun guztia kolokatuta zegoen... Errehabilitaziora joan eta esaten ziguten "despejauta egon behar du farmakoekin baldin badago ez da prestatzen berdin..." eta horrela hasi ginen botikak eta kentzen. Gelditu zaion bakarra epilepsiarena izan da, goizean eta

iluntzean hartzen duena. Gainontzean, soldata ona duen pertsona da, orduan, laguntza ekonomikorik ez dago bere soldatarekin. Eta zorte ederra da gure desgrazian.

**Irati: gaur egun lanean jarraitzen al du nonbait?**

Zoe: lanean ez du jarraitzen, ezin du inon lan egin. Soldata bat gelditu zaio Gizarte segurantzatik.

**Irati: ados, ados.**

Zoe: berak bazeramatzan 8 urte lanean eta Gran Invalidez-en dagoenez, soldada ona du, pertsona bat behar baitu. Eta bueno, nik lan hori nik hartu nuenean senarrak lan egiten zuen. Nik ume batzuk zaintzen nituen. Eta pentsatu nuena honakoa izan zen: pertsona bat hartu baino lehenago, ni prest nengoela lan hori hartzeko. Baina, gero senarra hil zenean, ufa... "Pertsona bat hartu behar dut" pentsatu nuen. Egundak pertsona bat dugu kontratatuta, 3 orduz hartzen duguna egunean, bere "seguridade socialarekin", bere jardunarekin eta behintzat 3 ordu egunean dauzkat neuretzako. Eta beharrezkoak, gainera!

**Irati: zure aisialdirako tartetxoa edo...**

Zoe: hori da, bai. 3 orduz etortzen da; 4retatik 7etara. Gero, astebukaeretan, lagunekin gelditzen da. Geroz eta gutxiago, baina, tira... Azkenean guztiak 30 urte inguruko adin tartekoak dira eta klaro, haurrak edukitzen hasi dira... beste erritmo batera doaz. Orduan esan liteke hor daudela, baina, geroz eta gutxiago. Orduan, kontua da norbaitekin irten behar dueal kalera, bakarrik ezin du eta egun guztian ezin da etxean egon, etxea gainera erortzen baitzaio. Gainera gustatu egiten zaio kalera jaitsi, jendearekin egon, kafe bat hartu, oinez jaitsi, oinez igo... Nahikoa da! Tartetxo hori behar du, etxetik ateratze hori.

**Irati: noski, bai...**

Zoe: hori behar du.

**Irati: azken finean, edukiko du mendekotasuna, baina, berak ere bere bizitza nahiko du egin!**

Zoe: hori da. Aurten. Espero dut prest egotea etxea... Babes Ofizialeko Etxebizitza tokatu zitzaion; etxe egokitua. Eta izugarritzko ilusioa du. "Ba ohea ama..." Eta klaro, berak dauka..., bere ilusioa, bere asmoak "proyecto pareja", umea, eta horrelakoak dira. Nik, esaten diot "Xuban..." Klaro, nik ez diot nahi ilusio hori kendu, baina, oso zaila dauka... Gauzak hala dira... "ba joe Xuban, norbait topatu beharko duzu parean eta onartu behar zaitu zaren bezala...". Eta "¡ojala-ojala!" "Nik umea nahi dut" esaten dit. Nik

esaten diot adoptatuko dugula, baina, ez! “Nik nire umea nahi dut”. “Horretarako bi behar dira”, esaten diot.

**Irati: kar-kar-kar! (biak barrez)**

Zoe: etxerako, “bai ama, ohe handia, ohe erregulagarria, orga jasotzailearekin” Hala erantzuten diot: “ez dakit topatuko dugun”... Eta hark: “Bai ama, neska edo botatzen badut, ohe handia beharko dut...” eta bai, izugarrizko ilusioarekin dago... Egun, tontor batean bizi gara eta herrira jaitsiko litzateke etxe honen bitartez... izugarrizko ilusioarekin dago. Berak bere buruan..., bera oso konsziente da (bromak eta guzti egiten ditu...); “bai, nik aberiya daukat!” edo anaiak esaten dion bezala “tienes handicap”, orduan gauza batzuetarako nahikoa ezaguera dauka, baina, beste gauza batzuetarako infantila da...

**Irati: bai, zerbait geldituko zitzaion...**

Zoe: Noski-noski, hor gelditu da... Gainera, burbuinaren zati bat kentzerakoan... Gauza batzuk konektatu dira, lotu eta konektatu dira, lan handiaren bitartez; ordenadore bitartez, etab. Anaiak psikologia egin du eta neuropsikologia masterra egiten ari da. Orduan hark asko bideratzen du...

**Irati: zorte ederra hori!**

Zoe: bai-bai, zorte galanta da hori!

Zoe: izan ere, nik irten nahi baldin badut ere, nik konpondu behar dut zenekin gelditzen den, nola gelditzen den, etab. Dena bere inguruan dago antolatuta. Den-dena, bere inguruan dago antolatuta... Atzo, afaltzera joan behar nuen nire lagunekin eta bere anaiarekin hitz egin behar izan nuen, “nola zarete, jai al duzue? Ni 8 t´erdietarako etxean egongo naiz eta 7rak arte egongo da laguntzailearekin...” Lagunek esan zidaten, ezin banuen antolatu edo, Xuban bera ere afaltzera gonbidatzeko. Anaiak, ordea, horrela esan zion: “Hik zer joan behar duk atsoarekin!” eta “orduan, etxean geldituko nauk!” erantzun zion. Orduan, horrela egin genuen: etxean gelditu zen anaia etorri arte. Pixkanaka ari gara bakarrik gera dadin lortzen. Eta hor sartzen dira nire beldurak ere... Erortzen bada, ez dakit zer... GUZTIA dago antolatuta bere inguruan. Guztia. Beste semea hemen dagoenez, hark esaten dit “segi kalera!”. Urtean behin edo bitan ere saiatzen naiz lagunekin 4-5 egun joaten, anaia berarekin gelditzen delarik. Baina, oso zaila da. Dena dago bere inguruan lotuta, den-dena...

**Irati: bai... eta... adibidez, lehen zure aisialdian jarduera fisikoari denbora eskaintzen zeniola uste al duzu? Garrantzitsua al zen zuretzat?**

Zoe: neuretzako? Bai (oso argi). Lehenago ere egiten nuen eta orain ere saiatzen naiz. “Horregatik dago pertsona bat berarekin, nik egiteko... Edo gimnasia joan, edo pasiran joan, edo enkarguak egitera joan, edo nonbaitera joan!, ... Baina dena ordutegiarekin lotuta dago, eguneroko 3 ordu horiekin planifikatuta. Laguntzailea ere oso jatorra da, beti dago berarekin gelditzeko prest... Baina, azkenean hori nola konpontzen da? Dirua. Azkenean nik nire aisialdia izan dezadan, erosi egin behar dut. Pertsona bat behar dut nik nire aisialdia izateko, eta ordaindu egin behar diot.

**Irati: Eta klaro, hori ez dago beti denen eskura ere ez...**

Zoe: ez-ez. Kasu honetan, Xubani gelditu zaion pentsioarekin ez daukagu inolako arazorik. Ekonomia aldetik, berak ordaintzen ditu bere beharrak. Hori bai, ni arduratzen naiz bere kontuz, bere tutoretza nik baitaukat. Alegia, bere ekonomia, bere jabetzak nik zaintzen ditut. Baina, jende asko tokatu zaigu parean, ekonomikoki gure zorte hau izan ez duena. Azken finean, norberak bere aisialdia edukitzeko pertsona baten kontratazioa behar duzu. Bere anaia ere hor dago, baina ezin diot karga hori eman. Ezin du bere bizitza alde batera utzi anaiaren zaintzagatik. Behar denean, hor dago. Baina, ez dut bere bizitza hipotekatzerik nahi, ez dut nahi.

**Irati: baina, aldi berean, baliteke, zerorrek zeure bizitza hipotekatu izana, ezta? Alegia, zeurea, bere zaintzan eta bere ongizatean zentratu izana, ezta?**

Zoe: bai, azkenean, nik egiten dut dena.

**Irati: zure iritziz, emakume izateak eraginik izan al du zure erabaki horretan?**

Zoe: nik uste dut baietz. Hori ama garenok bakarrik egiten dugu. Nik bizi izan dudanagatik gutxienez, hori esango nuke. Azkenean, horrelako kasu bat gertatzean, jende asko ezagutzen duzu. Askok, zure egoera antzekoan daudenak eta beste asko egoera ezberdinetakoak, baina, zaintzaile direnak. Azkenean, borroka berdinean gaude asko. Izan ere, borrokatu egin behar da beraien eskubideengatik. Pila bat borrokatu behar da... Baina bai, nik uste dut baietz... Ez dakit zergatik den, heziketarik, beharbada. Nik argi neukan ni arduratuko nintzela. Nik banuen lan bat, baina, ekonomikoki ez zidan suposatzen ezer handirik. Etxeko ekonomiarentzako laguntza bat zela esan liteke eta senarrak ere lan egiten zuen. Nik ume batzuk zaintzen nituen. Eta pentsatu nuena honakoa izan zen: pertsona bat hartu baino lehenago, ni prest nengoela lan hori hartzeko. Ez dit konpentsatzen lanean irabazitakoa pertsona baten kontratazioan gastatzeak. Gainera, nik nahi nuen bere zaintzaren kargu egin. Momentu horretan zegoen egoeran, nik sentitzen nuen bere zaintzaren kargu egin beharra. Gero, ordea, urteekin ere desgastatzen joaten zara eta orduan ikusten duzu, “ezin dut”.

Orduan, beste irtenbide bat ikusten duzu: pertsona baten kontratazioa. Horrela baino ez da lortzen norberak bere bizitza pixka bat askeago izatea. Baina, beti daude zailtasunak horretan ere, zaila da pertsona bat egun guztirako aurkitzea, oso zaila da.

**Irati: ja, bai... Gaia aldatze aldera, datu gisa apuntatuta daukadan bat irakurriko dizut eta ea zer iruditzen zaizun: maiztasunari eta iraupenari dagokionez, gizonezkoak emakumezkoak baino %20 JF gehiago egiten dute.**

Zoe: normalean?

**Irati: bai. Gustatuko litzaidake jakitea ea datu honek harritu zaituen, espero zenuen, ...**

Zoe: niri? Ez nau bat ere harritu. Gure gizartea, gure ingurua, matxista da eta hori oso zail dago aldatzen. Are gehigago, esango nuke zaintza egoeran ez daudenen kasuan ere berdin gertatzen dela.

**Irati: bai-bai, datua orokorrean zen.**

Zoe: hori, agian, gure errua da...

Irati: beharbada, jasotako heziketaren ondorio izan liteke edo...

Zoe: hori da, jasotako heziketak garrantzia handia du.

Irati: askotan, gizartearen begiradak ere eragin dezake, agian, ezta?

Zoe: bai ba! Egoera honetan egon gabe, ume zaintza duten familietan ere, gizonezkoak gutxiago inplikazen dira. Ez dakit heziketa ote den erantzule... Baina ziur, gizon batek inoiz ez duela bere semearekiko emakumeak sentituko duena sentituko. Azkenean 9 hilabetez gure parte izan dira. Honekin ez diot emakumeak gizonezkoak baino hobekak garenik, baina, sentimendu bera izatea zaila da, nire iritziz.

**Irati: bai bueno, izan liteke... Bestetik, izan liteke gizarteak berak hori erakutsi izana.**

Zoe: bai, baita ere...

**Irati: hori sentitzeaz gain, erakutsia ere izan liteke ezta?**

Zoe: bai-bai, liteke ez, da. Orain artean behintzat, horrela izan da.

**Irati: ados-ados. Orain galdetu nahi nizukeena ea, zuk zerorrek, zer moduz daramazun zaintza da.**



Zoe: (pentsatuz, asperena) Boladak... Boladak dira... Nik neure bizipenetatik hitz egin dezaket. Nire kasuan, tokatu zitzaidana semearen istripua eta handik bi urtetara senarraren istripua izan zen. Ssenarra, hor hil zitzaidan, eta klaro, hor bi duelo elkartu zitzaizkidan. Semearen dueloa, bera bizirik egon arren, ez dela nire lehengo semea da. Izaera eta... aldatu egin da. Nik, istripua izan zenean, hala esaten nion medikuari: "nik nire Xuban nahi dut!". Ez baikenekien nola geldituko zen. Ez genekien ez egoera begetatibo iraunkorrean geldituko ote zen. Nik nire Xuban ez dela lehengo Xuban onartu behar izan dut. Gero, horri, senarraren dueloa gehitu behar izan diot. Nik batzuetan hala esaten dut: Xuban ez balitz horrela egongo, nire senarraren dueloa ezberdina izango zen, oso. Askotan, negarrez esnatzen nintzen, baina, semeak deitzen zidan "Ama! Lagundu janzten" Ohetik jaikitzeke eta aurrera egiteko nire arrazoia, bera izan zen. (isiltasuna). Zein zen galdera?

**Irati: lasai-lasai, galdera ea zer moduz daramazun zaintza zen.**

Zoe: "BA-KAR-DA-DE-A. Askotan behintzat ateratzen zaidan hitza bera da, "BAKARDADEA"... Hasieran, zure bikotea, zure beste semea, inguruko etxetakoak, zure senideak..., hor daude. Baina, egunerokoan, ez daude. Lagunak ere, hor daude. Baina, egunerokoan, ez daude. Eta..., niretzako da hitza "Bakardadea". Askotan, bakarrik sentitu naizela. Ikasi dut eramaten eh, edo ari naiz ikasten bakardadea eramaten eta onartzen. Duelua, amorrua, haserrea... eta azkenean dena onarpena da. Ikasten ari naiz, jarraitzen dut, ez baita inoiz hori ikasten amaitzen." Batzuetan, okerrago daramat, saturatuta nagoenetan, adibidez. Nekatuta nago, fisiko eta mentalki, neketsua baita zaintza, baina, hala ere, gustura nago.

**Irati: hori aipatzera nindoan justu... Lan hau egiterako garaian, ikerketa asko aztertzea tokatu zait eta askok komunean dituzten ondorioak arazo fisiko eta mentalak dira. Fisikoetan, askotan bizkarreko arazoak (lunbalgiak...)...**

Zoe: ni hilean behin joaten naiz fisioarengana, bizkarra askatzera.

**Irati: eta Psikologikoki ere, estresa, antsietatea, depresioa...**

Zoe: (baiezkoa asperen txiki batez)

**Irati: zaintzaile askok komunean dituzten arazoak direla, alegia. Ez dela arazo indibiduala.**

Zoe: ni hilean behin joaten naiz terapeutarengana eta on egiten dit. Lagun batek esan zidan beraiekin hitz egiteko behin, baina, zer hasi behar dut, neure penak kontatzen? Psikologoarena joan eta sentitzen ditudanak, barruan gordetakoak entzuten dizkit. Ez

naiz lagunengan joango esatera “kokoteraino nago!” edo familikoei “leher eginda nago”. Ez dut biktima gisa jardun nahi, baina, barruan sentitzen dudana kanporatu beharra daukat eta ze kanporatu behar dut, berarekin? Bere anaiarekin? Norekin kanporatu behar dut, lagunekin? Bai..., baina, lagunak ere esaten duguna, azkenean, bakoitzak bere bizitza du. Behin senarra hil zenean, hor ikusi nuen behar horrek konponbide bat behar zuela. Zaintza hau bizitza guztirako da. Nire semea gaztea da! Ez da adineko pertsona bat badakizula horrela urte batzuk egongo dela eta ez dakit zer eta badakit zer! Gaztea da! Eta duen sekuela, neurologikoa eta betirako da. Zer egin behar duzu? Gainera sekuela horiek ezin dituzu beste arazo batzuekin alderatu; ezin duzu sindrome de down batekin alderatu. Aita Menni-n ere esan ziguten, onena eguneko zentro batera eramatea zela, baina, halaxe esan zidan medikuaren aurrean: “Ama, nik taxari deitu eta ihes egingo dut!”. Bera, konsziente da ez dela besteak bezala. Baina, baita ere, konsziente da ondo dagoela beste askoren inguruan. “Ama, horiek beste mundu batean daude” Ez dago multzo bat oraindik, ez dut topatu oraindik, ospitale bat edo eguneko zentro bat edo, jabetutako kalte zerebraleko pertsonentzako zentrorik. Ez dago. Eta saiatu naiz bi urtez; “Xuban joango al zinateke hona...” eta erantzuna “horrela, ez”. Saiatu naiz ikasketaren bat edota lantxoren bat topatzen eurentzat egokituta, baina, ez da horrelakorik. Bere kasuan, ezin du ordubetez baino arreta jarri zereginetan.

**Irati: esan duzu terapiaren batean bazenbiltzala eta asko lagundu zaituela. Kirolaren edo jarduera fisikoaren praktika hutsak lagundu al dizu inoiz zure antsietatearekin?**

Zoe: hori egunero egiten dut. Mendi aldera, torreoitik Getaria aldera... Niretzako hori... Buah!... Beharrezkoa da! Gainera, oso “zera” baldin banago, “a toda marcha” hasten naiz. Adrenalina hori dena bota ostean orduan ja erlaxatu egiten naiz. Eta arnasketak! (gakotzat jotzen du tonuaren arabera), Arnasketak.!

**Irati: yogan edo noizbait ibili al zara, edo pilatesen?**

Zoe: bai-bai. Orain, mikrogimnasia egiten dut. Ariketa fisikoa gehi arnasketak asko lantzen dira, baita posturak ere. Yoga ere askotan egin dut. Konfinamendu osoa pasa dut etxean Yoga egiten. Gogoratzen nituen gauzekin eta apunteekin aritu naiz egiten. Orduerditxo bat edo hartzen nuen eta benga! Edo meditazioa. Ordu-erditxo bat edo hartzen nuen eta benga! Edo meditazioa. Baina, behar dut aisia BAKARRIK!. Kontraesana da agian, ezta? Izan ere, bakardadea izan da, beharbada, gehien atera zaidan hitza... Baina, hala ere, irteten naizenean ibiltzera, edo mikrogimnasia egitera edo dena delakoa... Bakarrik egin behar dut. Behar dut bakarrik egote hori, neu nirekin.

Eta ahaztu "hau behar dut, bestea, ez dakit zer"... Ordutegia... Dena ahaztu eta behar dut...

**Irati: orduan terapia oso garrantzitsutat jotzen duzun moduan, kirola ere garrantzitsua da zuretzat.**

Zoe: bai noski! Askotan nekatuta egoten naiz baina... ez! Behar dut. Hartu zapatilak, txandala jantzi eta berria bezala geratzen naiz. Etxera nator ja beste ikuspuntu batekin. Fisikoki nekatuta eta mentalki deskantsatuta, erlaxatuta... Oraindik eta gusturago naturarekin erlazioan eginez gero.

**Irati: zure kasuan orduan ikusi dut nahiko bateragarria izan zaizula JFa zaintzarekin konbinatzea.**

Zoe: bai-bai... Garbai daukat.

**Irati: eta zure ustez, kasu gehienetan horrela izan ohi da? Zuk izan duzu 3 orduko tartetxo hori. Baina, noski, badaude kasuak tartetxo hori izan ez dutenak, lanaldi bikoitza izango dutenak; kanpoan lana eta etxean lana... Zer gomendio emango zenieke emakume horiei.**

Zoe: "Ba kirola egitea. Ez du izan behar gogor-gogorra... fisikoki nekatuta baitzaude. Baina, bai bere gorputzarekin eta bere barrenarekin konektatzeko bide gisa, onena baita. Ordubete? Ba ordubete. Ibiltzea bakarrik, pasiran joatea, norbera bere erritmoan... Baina, joatea bakarrik... bai hondartzatik oinutsik ibiltzea urertzean... Bua!"Goxada" bat da, berritu egiten zaitu!

**Irati: Itsasoa gustuko duzula esango nuke, kar-kar.**

Zoe: bai, asko! Goxada bat da, berritu egiten zaitu! Gainera, askotan kezkatuta zaude, kokoteraino! Ba joan, ibiltzen hasi eta negar saio bat egin... Eta deskantsatu. Eta kitto! Nire kasuan, behintzat, beharrezkoa da. Ez duzu intentsitate handiko ezer egin berah onura horiek izateko.

**Irati: adibidez, intentsitate baxuko JF eta gozagarria orduan, ezta?**

Zoe: hori da! Gure kasuan nik uste dut onena hori dela, gurea fisikoki neketsua baita.

**Irati: esan liteke orduan, hein handi batean, JF egiten duzunean ez duzula egiten bizkarra indartzeko eta... Baizik eta emozionalki laguntzen zaituelako.**

Zoe: niretzat biak bat dira. Nik Yoga eta microgimnasia egiten dut fisikoki bizkarra zaintzeko eta emozionalki laguntzen didalako. Izan ere arnasketa asko lantzen duzu eta hor emozioak mugitu egiten dira eta... ona da fisikoki gehi psikologikoki!

**Irati: ados-ados. Orain, pixka bat erakunde publikoen, udal politiken alorrean sartu nahi nuke, ea nolako laguntzak eskaintzen dituzten. (barrezka hasi da). Ikusten dudan aurpegiarengatik ondoriozta dezaket ez direla oso... (barre). Baina, zer dago? Zer aldatuko zenuke? Eta, zer somatzen duzu faltan gehiena, adibidez, udaletxetik?**

Zoe: Nik nabarituko nuke batik bat, inguruan ez bazaizu horrelako egoera bat tokatzen, jendea ez dela kontziente. Ez zara kontziente bizitzen duzun arte. Eta erakunde sozial, politiko eta zerak, hitz egin asko egiten dute, baina, benetan egin, ezer! Oso gutxi. Gehien bat, boluntarioratikat funtzionatzen du Bueno, eta komunitatean beste horrenbeste. Ni 5 urte egon naiz zain ezkaratzean arrapala bat jartzeko. Azkenean, gizarte-laguntzailearen laguntzaz lortu dugu. Oso jatorra da, partez, kriston jatorra da, hasieratik lagundu digu. Gero, Xuban beti izan da oso kirolaria. Orduan, hortik joan gara kirol egokitura. Kirol egokituan, dagoen handicap-a Xubanek oso pentsio ona daukela da. Lana egiten zuenean baino gehiago kobratzen du, baina, pertsona bat behar duelako da. Xubanek ekonomikoki ez dauka arazorik, ez dauka... Baina kirol egokituan, lehengo astean egon nintzen, Gipuzkoako hondartzak ea egokituta zeuden. Pertsona bat estudio bat egiten ari da, webgune bat irekitzeko informazio guztiaekin. Bera, udaletxetik udaletxera joanez doa eta jaso duen erantzuna "es que, ¡nadie nos lo ha pedido!" Mugikortasun murriztua daukaten pertsonak, ez dakite zerrekin aurkituko diren hondartzan. Hondartzara joan nahi dute baina ez dakite nola egongo den ez zein zerbitzu izango dituzten. Zergatik egon behar da kirol egokituaren saila tekniko batzuk ordaintzen lagundutako bainuak emateko Kontxan eta Hondarribin. Hori udaletxearen dirua da eta pandemiaren diruarekin, diru pila bat sobratu da eta diru hori gero desagertu egiten da. (mahaia kolpatu diruaren gestuarekin) Mugikortasun murriztua daukaten pertsonentzako dutxak jarri, hondartzetarako sarbidea... Pertsona bat beraiekin uretara sartzeko... Zuk joan behar duzu eskatzera eta borrokatu egin behar da.

**Irati: kirol egokituaren ildoan, zer bilatu du bere herrian?**

Zoe: ezer ere ez. Izan ere etxera etorri zenean edo esaten genuen, bueno udaletxera edo polikiroldegira edo joango gara. Azkenean, kirol egokituko teknikari bat polikiroldegi bakoitzean egotea, publikoa da! Pertsona guztiek daukate polikiroldegira joateko eskubidea! Tekniko bat egotea ezgaitasuna daukaten pertsona hauek kirola egin dezaten, eskubide eta zerbitzu publikoa da! Egia da pertsona bakoitza mundu bat dela eta kasu hauetan gehiago. Baina, behintzat pertsona bat egotea udaletxetik edo kontratatuta. Zerbitzu publiko bat da. Arazo fisiko, kognitibo, intelektualak pertsonak laguntza hori behar dute.

**Irati: eta ez guztia boluntarioratetik...**

Zoe: hori da! Hori da helburua.

**Irati: horrek ere azkenean zure aisialdia asko baldintzatuko du. Batetik borrokatu beharragatik. Eta bestetik, azkenean, teknikoak aurkitzen ez baduzu, zure esfortzu fisikoa eskatuko du eta horrek, lehen esan bezala, zure arazo fisiko eta psikologikoak areagotu ditzake...**

Zoe: bai ba! Baina, azkenean, horrela funtzionatzen du. Xuban Lasartera joaten da. Errehabilitazioan hasi zenean... Orain, partikularrera joaten da. Osakidetzak esan zion, "kitto, nahikoa!", kotxeko seguroak esan zion, "kitto, nahikoa!". Eta ekonomikoki arazorik ez daukanez, gaitzerdi! Orduan igerian hasi behar zuela eta hortik joan ginen bertara, baina han badaude fisioak prestatuta plantilan kasu hauetarako prestatuta. Izan ditzaketen ezgaitasun guztietarako daukate pertsona bat prestatuta. Baina hori ere (mahaia kolpatuz) orainduta! Dena dago ordaindu beharra! Lasartetik senarra hil zenean deitu zidaten, Atzegitik. Berak kirolaria nahi zuen izan, baina, gakoa gustuko zuen kirola asmatzean zegoen. Desberdinak probatu zituen. Pala probatu zuen. Palarako, ordea, ezkerreko eskuak laguntzen ez zionez, gaizki; aulki elektrikoan mugitu gehi pala... ezinezkoa zen. Orain "Boccia" eta "Slalom" egiten ditu. "Arrisku handiko kirola" esaten dute txantxetan, oso lasaiak baitira. Lehengo urtean, aldiz, Ostadar-rekoek, Lasartereko taldekoek, urtean behin kanpora egiten duten irteera Surfa egiteko aukera izan zuen "¡FELIZ!"

**Irati: noski, surfak badu bere emozioa. Shelter-ren edo?**

Zoe: bai, ¡FELIZ!. (mahaia kolpatu du dirua dela adieraziz).

**Irati: hor, agian, udalak bai inbertituko zuela...**

Zoe: hori ja ez dakit.

**Irati: nik ez, egia esan. Zuri adibidez, horrelako udal politikak izateak, asko lagunduko lizuke ezta?**

Zoe: bai, gainera, herritar asko daude hor sartuta, autismoarekin... Talde polita dago! Oso talde polita! Ez dakit... Badakit diputazioa hor tartean sartuta dagoela, hondartzen lanarekin dabilen emakume honek esan zidan Aritz Aranbururekin duela loturaren bat... Tira, federazioan sartu dela. Aritzek bat egin du kirol egokituarekin. Orain, udaletxetik ze inplikazio egongo den ez dakit, surf egokitua ordaindu egiten baita. Orain, maiatzean hasiko da berriz ere, eta ordaindu egin beharko da.

**Irati: orduan ez da klubetik joan eta ordainduta doan gastu bat, beste edozein klaseren moduan, ezta? Klaro, hori zuentzat arazoa ez da, baina...**

Zoe: noski, jende askok arazoa izan dezake. Nik ez dakit, ekonomikoki arazoa daukatenek zenbaterainoko laguntza izango duten. Adibidez, Xubanek istripua izan zuenean ere tribunal medikua pasa zuen arte, nik banuen laguntza bat. Ez zen ezta 400 eurotara heltzen! Hortxe zen. Baina, tribunala pasa ostean eta pentsioa eman bezain pronto, laguntza hori desagertu egiten da. Baina, egongo dira mila kasu, ez daukatena. Eta errehabilitazioa behar dutena eta ez daukatena. Kirol egokitan gehienak boluntarioak dira. Klubetan badaude teknikoak eta. Gehienek, integrazio soziala daukate eginda.

**Irati: hor azkenean, zein arduratzen da zaintzailearen zaintzaz ezta? Zure kasuan, zure semearentzat zuzendutako kirol egokitua bada, baina, zureren egokitzen den zerbait ba al da? Zu sar zaitzeken talderen bat edo...**

Zoe: ni talde batean sartu? Ba ez dut ezer topatu oraindik... Eta ez dut planteatu ere egia esan... Ostadarren adibidez, egia da, psikologikoki eta kriston babesa daukazula. Azkenean bertako familiek, bakoitzak bere egoerarekin... Beste guraso horiek uler zaitzakete.

**Irati: noski, kirol erakunde bat izateaz gain zaintzaileak batzen zaituzteten taldea da.**

Zoe: Klaro, biltzen garenok egoera antzekoa dugun pertsonak gara. Orduan ba, noizean behin afariak egiten ditugu. Beraiek era batera eta guk bestera. Euskarri handia da handia da, oso garrantzitsua. Kirol egokituaren bitartez bildu eta gauza asko partekatzen ditugu, gure zaintza baten modukoa da; oso ondo datorkigu. Niri askotoan lagun berriak egiten lagundu dit. “¿Hacemos una comida? Pues la hacemos”. Batzuetan, euren txapelketa egunean, elkartean bazkariak egiten ditugu. Gero beraiek beren kasara joaten dira eta gu elkarrekin geratzen gara. Bai, alde horretatik, kirol egokituaren bitartez sozializatzeko aukera duzu zure egoera antzekoan bizi diren pertsonekin. Eta oso garrantzitsua da. Xuban lehiatzen ikustea... Xubani “no le gusta perder ni a canicas”! Eta orain Surfarekin dago oso motibatuta. Apirilak 9-10, mezu bat bidali digute, lehiatzera joan daitezke eta klasifikatzen direnak, hurrengo egunean finala izango dutela. Justu Slalomeko lehiaketarekin kointziditzen dio eta hor gabiltza ea nola moldatu. Gustatzen zaio errutinatik irten eta gauza ezberdinak, emozio ezberdinak bilatzea. Eta zu han, klaro! Nik, gainera, kotxerik ez daukat... (barreak). Mugitzeko ere orduan pertsona bat behar dugu. Nik argi daukat pertsona bat izan beharko dudala inguruan laguntzen nik neure aisialdia izateko. Bestela ezinezkoa da.

**Irati: interesgarria da hori... Bukatze aldera, gelditu zaizkidan ideiak aipatuko dizkizut: Batetik, nola lagundu dizun JFak zeure ongizatean eta bestetik, kirol erakunde hauek, kirol egokituak esaterako, nola batu zaituzten zaintzaileak.**

Zoe: batu gaitu, ARGI ETA GARBI. Gauza pila bat partekatzen. Txantxetan ere ibiltzen gara sarri. Geure kezka, barre eta denak partekatzen ditugu, baina, gehien bat onean aritzen gara: “¡Nos vamos a tomar un gintonic!” Eta horrela...

**Irati: (barreak), bueno ba nik nire aldetik uste dut galdetu dizudala nahikoa. Ez dakit kontatzea gustatuko litzaizuken zerbait geratu den edo...**

Zoe: nik uste dut, jarduera fisikoa oso garrantzitsua dela, izan gure egoeran ala ez. Garrantzitsua da bai fisikoki eta bai mentalki. Betidanik pentsatu izan dut eta berdin jarraitzen dut. Nik orain beste modu batera egiten dudala, fisikoki nekatua nagoelako? Ba bai, orain nahiago izaten dut intentsitate baxuagokoa. Baina egitea da garrantzitsuena

**Irati: orain bururatu zait galdera hau... Zuk uste lehen, orain bezala baloratzen zenuela JFa?**

Zoe: orain, askoz ere gehiago! Baina askoz ere, gainera! Orain inoiz baino gehiago behar dut! Asteburuan Xuban ez bada bere lagunekin geratzen, egun guztia berarekin pasatzen dut. Oinez jaisten bagara, ba klaro, bera joaten den “ritmo caribeño”ra egokitu behar dut nirea. Orduan, astelehena izaten da... bua!... Banijoa! (asperen lasaitua) BEHAR DUT! Bi egun ibiltzera joan gabe, mendira joan gabe... Hori da niretzako beharrezkoa da.

**Irati: oso ondo, oso ondo... Bueno ba, nire partez haxe izan da dena. Eskerrak ematea falta zait.**

Zoe: ez-ez, eskerrak zuri! (barrezka) Ba al dakizu nolako lasaitua hartu dudan? Konturatu naiz pila bat hustu naizela.

**Irati: pila bat pozten naiz horretarako balio izan badizu ere. Eta hori, eskerrak eman eta GRALa amaitzean bidaliko dizuet lan osoa, egindako azterketa, aurrekariak, ondorioak, emaitzak... Eta gero zalantzarik izanez gero lana amaitzean eta beldurrik gabe deitu edota idatzi!**

Zoe: honek balio izan dezala gauzak errazteko eta arazoei aurre egiteko.

**Irati: bai, egoera honen ikerkuntzarako.**

Zoe: eskerrak pertsona batzuk badaudela lanean hasten direnak, kasu honetan zu, hari horretatik doazenak gauzak hobetzen. Behar da. Behar da...

**Irati: eskerrik asko benetan.**

Zoe: zuri Irati.