



**MATIA**  
FUNDAZIOA

Nola jokatu portaera zehatz  
batzuen aurrean?

▶ Portaera-  
nahasmenduak  
dementzietan



# Nola jokatu portaera zehatz batzuen aurrean? **Portaeranahasmenduak dementzietan**



**Alzheimer** gaixotasunaren eta beste dementzia batzuen ondorioz, pertsonek ohiz kanpoko portaera, ustekabeakoa, izan dezakete.

Batzuk larri edo erasokor ager daitezke, beste batzuek etengabe errepikatzen dituzte galdera edo keinu batzuk, eta beste batzuek oker ulertzen dute entzundakoa. Erreakzio horien ondorioz, gaizki ulertzeak, etsipena eta tentsio puntu bat ere sor daitezke batik bat dementzia duen pertsonaren eta zaintzailearen artean.

Garrantzitsua da jakitea gaixoak ez duela apropos jokutzen. Halere, egoera horiek eramateko zailak dira zaintzaileentzat, eta pazientzia eta ulermen handia eskatzen dute.

Ez ahanzi portaeraren oinarrian beti egongo dela gaixotasuna, eta ez pertsonaren beraren borondatea edo asmoa. Sukarra edo beste edozein gaixotasun duelako harekin haserretzearen parekoa litzateke.

Portaeraren aurrean dugun jokabidea funtsezkoa izango da egoera areagotzeko, txikitzeko edo baztertzeko.

**Batzuetan, portaera horiek arrazoi bat izaten dute atzean:**

- Nahiez fisikoa, mina.
- Gaixotasunaren prozesua bera, lotutako patologiak eta medikamendu batzuk.
- Gain-estimulazioa; zarata handiak edo estimulu asko duten inguruneak.
- Zeregin zailak. Jarduerak edo zereginak egiteko zailtasuna.
- Estimulazio gutxiegi eta aspertzeko edo ezer ez egiteko sentimendua.
- Ingurune ezezagunak (toki berriak edota etxea eta ohiko inguruneak onartzeko gaitasunik eza).
- Eraginkortasunez komunikatzeko gaitasunik eza.

## **Portaeraren nahasmenduak**

- Eraso
- Antsietatea eta urduritasuna
- Nahasmendua
- Errepikapena / Pertseberazioa
- Mesfidantza / Jarrera mesfidatia
- Noraezean ibiltzea eta galtzeko arriskua
- Loaren alterazioa
- Inhibiziorik gabeko portaera
- Eldarnioak

### **Behatu eta baloratu portaera**

Zer portaerak eragin du arazoa? Pertsonari edo guri kalte eragiten digu? Pertsonarentzat edo guretzat arazoa da? Zer gertatu da justu portaera hori baino lehen? Zerbaitek eragin du portaera hori? Zer gertatu da portaera hori eta berehala? Nola erreakzionatu dugu?

### **Aztertu irtenbide posibleak...**

Zer beharrizan ditu dementzia duen pertsonak? Bete egiten dira?

Nola aldatu dezakegu haren erreakzioa edo portaera?

## Erasoia

Portaera erasokorrak ahozkoak edo fisikoak izan daitezke; bat-batean etor daitezke, itxuraz arrazoirik gabe, edota egoera frustragarri baten ondorioz etor daitezke. Nolanahi ere, garrantzitsua da jakitea zerk eragin duen sentimendu eta portaera hori. Askotan, demenzia duen pertsonak mehatxutzat jotzen dituen eta ulertzen ez dituen egoerei erantzuteko modua izaten da erasoia.

---

**Urduri jartzen bagara eta kontrolatzeko indarra erabiltzen badugu, haren agresibitatea areagotu egin dezakegu**

---

## Nola erantzun...

- Pentsatu zer gertatu den erreakzio horren aurretik; beharbada gertaera horrek eragin du erasoia. Saiatu berehalako kausa identifikatzen. Erreparatu uneari; horrela, antzeko gertaerak errepikatzea saihesti ahal izango duzu.
- Baztertu mina izatea estres-iturria. Min badu, demenzia duen pertsonak portaera erasokorra izan dezake.
- Egon lasai. Ez haserretu. Izan positiboa eta lasaigarria. Hitz egin lasai, leun eta beti aurretik. Urduri jartzen bagara eta kontrolatzeko indarra erabiltzen badugu, haren agresibitatea areagotu egin dezakegu. Batzuetan, pertsona ukitzen badugu txartzat har dezake.
- Ez eztabaidatu, ez hasi une horretan argudiatzen. Saiatu pertsona distraitzen.
- Noiz edo noiz, beraren arreta beste jarduera batera bideratu behar da. Gerta daiteke senideak egin duen jarduerak edo haren egoerak eragitea, nahi gabe, erantzun erasokorra. Saiatu beste bide bat hartzen.
- Egoera horiek prebenitzeko, ariketa fisikoak pertsona lasaitzen lagun dezake..

## ▶ Antsietatea eta urduritasuna

Dementzia duen pertsona larri edo urduri egon daiteke, mugitzeko premiaz.

### Nola erantzun:

- Eman segurtasuna. Erabili lasaituko duen gai edo konturen bat.
- Murriztu zarata eta distrakzioak.
- Beharbada, pertsona egiteko zerbaiten bila ari da. Sartu pertsona jardueraren batean, distraitu eta lasaitu dadin.
- Joan ibiltzera.

---

Zuzendu pertsona azalpen  
labur batekin, eta lasaitu

---

## ▶ Nahasmendua

Gerta daiteke dementzia duen pertsonak ez ezagutzea beste pertsona, toki edo gauza batzuk. Beharbada, etxeko kideei beste izen batzuk emango dizkie, edo ez du jakingo etxea non dagoen. Gerta daiteke, halaber, boligrafoa, sardexka eta abar nola erabiltzen diren ahanztea.

### Nola erantzun:

- Mingarria gerta daiteke zurea ez den izen batekin izendatzen zaituztela entzutea edo senideak ez ezagutzea; halere, saiatu ez haserretzen edo tristatzen. Azalpen laburra eman zuzendu eta lasaitu.
- Aitzitik, ez ito pertsona adierazpen eta arrazonomendu luzeekin. Erabili argazkiak eta beste elementu batzuk pertsona hori gogorazteko. Alabaina, bere ideia horretan jarraitzen badu, ez ibili behin eta berriro zuzentzen; etsiarazi egin dezakezu.
- Ez errietarik egin. Beste bide bat hartu: “Sardexka delakoan nago; saiatu ea...” edota “Nire ustez, Luis iloba da”.
- Egoera horiek behin eta berriro gertatzea saihesteko, txartelak erabili daitezke. Erabili oroimenari laguntzeko baliabideak. Txartelak jarritz gero, senidea hobeto moldatuko da etxean.

## ▶ Errepikatzea

Dementzia duen pertsonak gauzak, hitzak, galderak edo jarduerak errepika ditzake. Ekintza horiek ez dira kaltegarriak dementzia duen pertsonarentzat, baina estresa eragin diezaioke zainzaileari. Horregatik, beharrezkoa da zainzaileak tolerantzia eta pazientzia handiz jokatzeko.

### Nola erantzun:

- Lasai egon eta pazientzia izan.
- Kontuan izan senideak ez duela oroitzen galdera hori lehenago ere egin duela; gauzak horrela, pazientziaz jokatu eta galdera berbera behin eta berriro entzun beharko dugu. Inoiz, lagungarria izan daiteke informazio hori idatzita uztea.
- Portaera errepikakorrak direnean (eskuak edo arropa igurztea, ogi-apurrak biltzeko keinua egitea...), saiatu arreta bideratzen eta beste jarduera batera eramaten. Beharbada, senideak zentzua duen jarduera bat egitea baino ez du behar.

## ▶ Mesfidantza / Jarrera mesfidatia

Oroimena galtzearen eta nahasmenduaren ondorioz, dementzia duen pertsonak, beharbada, gauzak oker antzeman eta txartzat har dezakete ikusi eta entzuten dutena. Hala, dementzia duten pertsona inguruko guztiaz mesfidati ager daiteke; lapurtzea, fideltasunik eza eta portaera desagokia ere egotz diezaioke senideari.

### Nola erantzun:

- Ez txartzat hartu. Utzi senideari adierazten. Entzun kezkatzen duena, ez aurreratu eta saiatu kezkatzen duena ulertzen. Gero, lasai jokatu, ez eztabaidatu eta ez ahaleginduko kontrakoaz konbentzitzen, egoneza eta hase-reea handitzea baino ez dugu lortuko eta.
- Bideratu beste elkarrizketa edo jarduera batera, eman aditzera gai horretaz arduratu egingo zarela, eta bien bitartean arreta bideratu.
- Inoiz, zu zeu senidearen pentsamenduan edo salaketan “parte” bazara, jo beste pertsona batengana berak parte hartu eta beste elkarrizketa edo jarduera baten bidez arreta bideratzeko.

## Noraezean ibiltzea

Ohikoa da demenzia duen pertsona noraezean ibiltzea, galtzeko arriskuarekin.

Portaera horren atzean, jardueraren bat egiteko premia edo gaixotasun-prozesuan bertan agertzen den nahieza egon daitezke. Ildo beretik, bizitzako “aurreko” etxera itzultzeko gogoia, “lanera” edo aurreko jardueraren batera (lantokira, seme-alaba txikiak zaintzera...) itzultzeko gogoia edukitzea ere izan daitezke horren arrazoa

---

**Demenzia duten pertsona inguruko guztiaz mesfidati ager daiteke; lapurtzea, fideltasunik eza eta portaera desegokia ere egotz diezaioke senideari.**

---

## Nola erantzun:

- Baztertu noraezean ibiltzea eragin dezaketen kausetako batzuk: komunera joan nahi izatea eta ez aurkitzea, idorreriak eragindako nahieza edo beste nahiez fisikoren bat...
- Medikamendu batzuk urduritasuna edo nahieza eragin dezakete. Galdetu sendagileari.
- Sustatu jarduera fisikoa. Senideak aktibo jarraituz gero, urduritasuna eta nahieza murriztu eta portaera hori txikitzeko aukera egongo da. Etengabe ibilian, geldu egon ezinik dabiltzean, irten ibilalditxo bat egitera.
- Beharbada asperdurari erantzuteko modua da. Sartu senidea eguneroko jardunetan: platerak garbitzen, arropa tolesten edo afaria prestatzen.
- Ez egin aldaketa gehiegi egunerokoan edo ingurunean. Lagungarriak badira, jarri txartela, eta inguratu pertsona objektu ezagunez.
- Ahal dela, egon zaitez beraren bistan. Beharbada senidea ikaratu egiten da eta ez du bakarrik egon nahi, edota aurpegi ezaguna ikusi nahi du, lasaitzeko.
- Azaldu gainerako guztiei arrisku horren inguruan.

## ▶ Lo-nahasmenduak

Dementia duten pertsonak, batzuetan, lo egiteko arazoak izaten dituzte edota lo egiteko ordutegia aldatu egiten zaie.

### Nola erantzun:

- Saiatu logelan giro eroso sortzen, tenperatura egokiarekin.
- Saiatu giro lasaia sortzen, batik bat eguneko azken orduetan.
- Mantendu ordutegi egokia.
- Inoiz, atea irekita edo argia piztuta utziz gero lasaitu egiten dira; edo guztiz bestela, gerta daiteke argiak lo egiten ez uztea. Mantendu gai horretan dituen ohiturak.
- Sortu eta mantendu errutinak. Ahal den heinean, bultzatu pertsona errutina mantentzera, bazkaltzeko, lo egiteko eta esnatzeko orduak errespetatzera.
- Saihetsi alkohola eta estimulatzailak: kafeinak eta teinak lo egiteko gaitasuna murriz dezakete.
- Iluntzean gutxitu likido kantitatea eta egin afari arina. Lagundu senideari oheratu aurretik komunera joaten.
- Ez utzi arropa agerian; beharbada, esnatu, jantzi eta joan egingo da.
- Jarduera fisikoa lagungarria izango da, egunaren amaieran nekatuta egongo baita.

## ▶ Inhibiziorik gabeko portaera

Batzuetan, dementia duen pertsonak gizartean egokia ez den portaera izan dezake: inoren aurrean iruzkin desegokiak edo keinu oiesak egitea, jendaurrean arropa kentzea, ukitu edo intsinuazioak egitea, sexu-karga duten keinuak egitea, besarkadak eta laztanak eskatzea, etab. Narriadura larritu ahala, sexu-portaera galarazten duten faktore batzuk kaltetu egin daitezke eta sexu-desiren adierazpena askoz ere agerikoagoa izan daiteke; noiz edo noiz, ohiko gizarte-arauek onar dezaketen baina haragokoa.

### Nola erantzun:

- Batez ere lasai erreakzionatu; gogoan izan gaitasunak bultzatutako portaera dela.
- Ez egin errietarik: labur azaldu portaera hori une horretan desegokia dela.
- Batzuetan, jendaurrean biluztea nahieza adierazteko modua izan daiteke: arropa estuegia du, ez dauka gustura, agian bero sentitzen du edo komunera joan nahi du.
- Erabili distrakzioa.
- Galdetu geure buruari: norentzat da arropa benetan? Nire senidearentzat ala niretzat? Beharbada portaera deserosoak dira eta tris-tatu egiten gaitu jendaurrean azaldu behar izateak. Halere, gaitasunean portaera horiek gertatzen direla onartzea eta barneratzea lagungarria izan dakiguke.



## Eldarnioak

Dementia duen pertsonak egiazkotzat bizi dituen historia/sinesmen faltsuak eraikitzea.

Adibidez: “gizon bat etorri da ni ikustera”, “auzoki-deak lapurtzera etorri dira”, eta abar.

### Nola erantzun:

- Ez larritu, lasai erantzun, pertsona urduri jarri gabe.
- Lasaitzen ahalegindu baina ez behin eta berriro errepikatu gertaera hori gezurrezkoa dela, azkenean pertsona haserretu eta oldarkor jar baitaiteke.
- Senidearen arreta erakartzeko balioko digun gai batera bideratzea da jokabiderik egokiena.

---

**Ez egin errietarik:  
labur azaldu portaera hori  
une horretan desegokia  
dela**

---

## ▶ Aholku batzuk...

- Izan malgutasuna, pazientzia eta lasaitasuna.
- Ez hartu portaera zerbait pertsonala balitz bezala.
- Mina egotearen aukera aztertu, elementu hori baztertu ahal izateko. Minak portaera askoren iturri izan daiteke.
- Arazoa sortzen duen edozein portaera agertuz gero, aztertu lehenengo pertsona egarri edo gose den, nekatuta, hotzak edo beroak dagoen, sukarririk duen, ingurunean edo medikazioan aldaketarik egon ote den.
- Zalantzarik izanez gero, jo beti profesionalarengana.
- Partekatu zure esperientziak besteekin. Esperientziak zure pareko egoera bizi duten beste pertsona batzuekin partekatzeak egoera horiek “normalizatzen” lagunduko dizu.
- Ezarri errutinak senidearen bizitzan.
- Komunikazio argia, zuzena, mezu labur eta errazak.
- Saihestu senidea haur baten pare tratatzea, nahiz eta batzuetan modu ezegokian, haur baten pare erreakzionatu. Gogoratu pertsona dela eta eskubideak eta beharrianak dituela.
- Erabili enpatia eta umorea tentsioa murrizteko.
- Zaintzaileentzat ezinbestekoa da atsedena hartu eta lasaitzeko laguntza eskatzea.

Edozein zalantzaren aurrean,

**KONTSULTATU PROFESIONALAREKIN.**

Idatzi kudeatu ezin dituzun egoerak, gero profesionalari kontatzeko. Bildu portaera zehatzari buruzko ahalik eta informazio gehien (noiz, zenbat, norekin eta zer). Zer gertatzen den ulertzen lagunduko dizu.

Dementia duen pertsona zaintzeak neke emozional eta fisikoa eragin dezake.

Ez ahantzi:

**zu ondo ez bazaude,  
zure senidea ere ez.**

Zaintzeko ezintasunak eta zalantzak ohikoak eta normalak dira. Horrexegatik da garrantzitsua behar denean laguntza eskatzea, bermatzeko norbait edo zerbait behar izatea, norbere buruari denbora ematea eta aholkuak bilatzea.



**MATIA**  
FUNDAZIOA  
*Nagusien ongizatea garatuz*

**i** **MATIA ORIENTA ZERBITZUA**  
Doako zerbitzua  
(+34) 943 31 71 23  
info@matiafundazioa.net

Bat egin gurekin hemen

