



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Alzheimer gaixotasuna duten pertsonen zaintzaileentzako aholku eta orientabide orokorrak

Alzheimer gaixotasuna duten pertsonen zaintzaileentzako aholku eta orientabide orokorrak



Gure gizartean lorpen handia izan da bi-zi-itxaropena luzatzea: luzaroago eta hobeto bizi gara. Baina bizitza bizitza da, eta gauza askok aldaraz dezakete gure etxe-ko egoera, gure oreka, gure egunerokoa. Adibidez, bat-batean gure hurbileko norbait **Alzheimer** gaixotasunak jota dagoela jakiteak.

Guztiok dakigun bezala, gaixotasun horrek burmuinari eragiten dio eta, ondorioz, denbora joan ahala gaixoak autonomia galdu eta mendeko bihurtzen da.

Alzheimerrek jotako pertsona zaintzeak karga itzela dakar, baina eramangarriagoa izango da baldin eta hasiera-hasieratik zer etorriko zaigun jabetzen bagara.

Jakitun izan behar dugu gaixoarengatik den-dena sakrifikatu beharrean geure burua ere zaintzen badugu zaintzaile hobeak izango garela.

Zaintza-lanak gure familia- eta gizarte-harremanak, gure lana eta gure osasuna bera ez kaltetzeko ahalegina egin behar dugu. Horregatik, laguntza jasotzen jakin behar dugu. Garrantzitsua da ha-

sieratik laguntza profesionala eta gure esperientziak partekatzeko norbait bilatzea. Horretarako daude, besteak beste, zaintzaileen eta senideen elkarteak.

Ez dugu inolaz ere errudun sentitu behar baldin eta, gaixoa zaintzeaz gain, geure burua eta geure familia zaintzeko tarte bat ere hartzen badugu.

Zaintzailearentzako aholkuak:

- Ikasi zaintzaile-lanak eragingo dizun estres-maila kontuan hartzen.
- Eskatu laguntza. Lagunduko dizuten elkarte eta erakundeak dituzu eskura.

Eskuliburu honetan egunerokoari aurre egiteko oinarrizko aholkuak aurkituko dituzu.

Alzheimerrek jotako gaixoa zaintzea lan handia da; dedikazio handia eskatzen du eta zailtasun ugari dakartza. Badira kontuan hartu beharreko oinarrizko aholkuak. Ondoren zerrendatuko ditugu.

- Utzi gaixoari ahal den heinean independentea izaten, duintasunari eutsi eta autoestimua sendotzeko.
- Ahal bada, saihesti gatazka.
- Erraztu zereginak eta emazkiozu zeregin errazak.
- Eutsi umore onari.

- Egin kontu etxea ahalik eta seguruena izateko.
- Animatu gaixoa ariketa fisikoa egitera.
- Suspertu haren trebeziak, baita hondarrekoak direnean ere.
- Gogoratu gaixotasunak eragiten dituela arazoak eta pertsonak ez duela apropos jokatzen horrela, ez eta umore txarraren edo izaeraren ondorioz ere.
- Izan malgua: alzheimerra progresiboa da eta aldaketei egokitzeko gaitasuna izan beharko duzu.
- Izan errealista baina positiboa; ez erreparatu gaixoak egin ezin duenari soilik: begiratu egin ahal duenari ere. Ahal duen guztia bere kabuz egin dezala; horrela jokatuz, haren autonomia suspertuko dugu. Gogorarazi gaixoari zer egin dezakeen: “goazen hori elkarrekin egitera...”, “utzidazu horretan laguntzen”,... Ahal duen neurrian, egin gaixoa eguneroko bizitzako partaide.
- Saiatu gaixoak ahalik eta ardura gehien izaten, beti haren aukeren baitan.
- Jokatu pazientziaz eta egon lasai.
- Ez pentsatu gauza bat behin gertatu delako, aurrerantzean beti gertatuko dela. Halere, egon zaitez prest.

- Sustatu ordena eta errutina.
- Saihestu aldaketak eta ezusteak.
- Zaindu zeure burua; hartu denbora zuretzat. Oso garrantzitsua da zaintzailea zaintzea.
- Izan ekina.
- Gaixoa galduko balitz ere, haren izena eta gaixotasuna agertzen den txapa edo identifikatzeko bide bat eramatea komeni da.
- Zaintza dela eta jakin beharrekoak: gaixoaren aurretiko izaera, kultura-maila, autobiografia, zaletasunak, eta egoera atseginetan nahiz egoera estresagarrietan zer moduz erantzuten zuen.

1. Autonomia sustatzea

Utzi gaixoari gauzak berez egiten eta independen-tziari eusten, ahal duen heinean. Akaso pentsatuko dugu errazagoa dela gu geu arduratzea oinarrizko zereginak egiteaz, baina, halere, funtsezkoa da gaixoari laguntzen uztea, haren duintasuna eta autoes-timua mantendu ahal izateko. Senti dadila baliagarri eta beharrezko.

1.1 Saiatu gaixoak laguntzen, jardunean jarraitzen

- Kontuan izan zaintzen duzun pertsonaren lehentasunak.
- Eman bere gaitasunak erabiltzeko aukera. Eta utzi eguneroko bizitzan parte hartzen, ahal duen heinean.
- Egin arreta pertsonaren gaitasunei. Utzi gauzak egiten, baina beti gainbegiratzuz:
 - Gaixoak jardueraren bat egin baino lehen, pentsatu jarduera horrek zer ondorio izan ditzakeen zuretzat eta gaixoarentzat.
 - Prestatu egoerak gaixoak autonomia handiago izateko. Agindu zeregin errazak, berak bere kabuz egin ditzakeenak (garbitzea, orraztea, bainua hartzea...).
 - Zehaztu errutina finkoak: hobeki gogoratu-ko ditu horrela.
 - Saihestu aldaketak eta ezusteak. Sustatu ordena. Eta aldaketak egin behar badituzu, egin pixkanaka.
- Izan pixka bat tematia, baina betiere jabetuz noraino eman dezakeen.
- Animatu ariketa fisikoa egitera.

1.2 Mantendu jarrera positiboa zereginen aurrean

- Ez epaitu egindakoaren kalitatea, parte hartu izana baizik. Bestela, gerta daiteke gaixoa ezgauza sentitzea edo gainerakoentzat karga dela pentsatzea.
- Ez haserretu zerbait gaizki egiten badu edo egitea lortzen ez badu.
- Goratu partaidetza eta laguntza.
- Eman konfiantza, segurtasuna transmititzeko:
 - Proposatu jarduera erraza, egingarria, erronka positibo gisa.
 - Aipatu zer egingo duzuen jarduerari heldu aurretik (errezeta bat, landareak zaintzea, tiradera txukuntzea...).
- Azaldu uneoro zer egiten ari zaren, zer pausu egin diren, zer emaitza lortu dituzuen.
 - Erantzun konfiantza eta segurtasuna adierazten duten esaldiekin (“horrela”, “oso ondo”...).
 - Erabili indartzeko adierazpideak: “ederki”, “eskerrik asko”. Horrela, autonomiari eusteko arrazoi gehiago izango ditu.
 - Lagundu ezin duen horretan eta utzi berari errazena egiten.

1.3 Autonomia eta segurtasuna bateragarriak dira

- Gaixoaren segurtasuna dela eta, arazorik gabe egin litzakeen zereginak baztertzea erabaki dezakegu.
- Pentsatu autonomia segurtasuna bezain garrantzitsua dela, eta biontzat onuragarria izango dela.
 - Saiatu ahalik eta ingurune seguruenan presatzen, uneoroko begira egon beharrik ez izateko (geroago aipatuko ditugu segurtasunari buruzko aholku batzuk).
- Saiatu gaixoa lasai sentitzen.
 - Saihestu zaratak.
 - Saiatu gehiegi estimulatzen duten elementurik egon ez dadin.

1.4 Orientazioari buruzko aholkuak, eguneroko zereginetan laguntzeko

- Kokatu erlojuak eta egutegiak etxean zehar, gaixoak uneoro jakin dezan zer egun eta zer ordu den.
- Agerian jarritako arbela oso baliagarria gerta dakioke data, tokia eta jardueren zerrenda idazteko.
- Kokatu argi-ildoak edo LED zerrendak gaueko ibilbideetan. Adibidez, ohetik komunera joateko.

- Kendu ispiluak. Alzheimerrek jotako pertsonak islatutako irudia arrarotzat eta mehatxagarrizat jo dezake, bere burua izan arren.

▶ 2. Komunikazioa hobetzea

Aurpegiaren adierazpenak eta gorputz hizkuntzak (ahozkoa ez den komunikazioak) pertsonak zer sentitzen duten jakiteko balio diezagukete. Hau da, egoera emozionalaren berri jakiteko leihoak izan daitezke. Gogoan izan dementzia duten pertsonen gure gorputz hizkuntza eta gure aurpegiaren itxura irakur ditzaketela. Horregatik, lasai hurbildu behar dugu. Urduri, artega edo etsita agertzen bagara, pertsonak ohartu egin daitezke eta, ondorioz, asaldua, aurkakotasuna eta oldarkortasuna ager ditzake. Konfiantza eta segurtasuna antzematen badute, ordea, errazago lasaituko dira.

Mezu guztiek dute kutsu emozionala; ez dugu hori inoiz ahantzi behar. Dementzia duten pertsonen ia osorik mantentzen dute emozioak sentitu eta adierazteko gaitasuna, gaixotasunaren fase oso aurreratuetaraino. Horregatik, adierazten ditzuten emozioak benetakoak direla jakingo dugu. Horri esker, pertsonaren emozioak “berretsi” eta zoriontasun sentimenduak partekatzeko

eta tristezia uneetan babesa eskaintzeko aukera izango dugu. Are gehiago, hitzak ulertzeko aukerarik ez dagoenean ere, ulertzen jarraitu ahal izango dugu. Eta hori ere ezinezkoa bada, adierazten ari diren sentimenduetan/emozioetan zentratzen jarraitu ahal izango dugu. Gure aurpegiko itxuran demenzia duen pertsonaren egoera emozionala islatzen ahalegindu behar dugu; nola sentitzen den ulertzen dugula jakinarazten saiatu behar dugu. Gaixoak barre egiten duenean geuk ere barre egingo dugu, eta beharrezkoa denean tristezia adierazi.

Gaixotasunekiko komunikazioak denbora, pazientzia eta arreta handia eskatzen ditu, baina oso-oso garrantzitsua da.

2.1 Hitzek ez dute dena adierazten: begiratu harago

- Egin arreta gaixoaren hitzik gabeko mezuei: Ikasi zer adierazten duten aurpegiaren itxurak edo keinuek. Eta saiatu zeure keinuak ere oso adierazgarriak izaten; elkarren arteko komunikazioa eta ulermena hobetu egingo da horrela.
- Behatu emozioak eta sentimenduak: alzheimerre duen pertsonak trebeziak (orientazioa, arreta, pertzepzioa, oroimena, hizkuntza eta kalkulua) galdu egingo ditu, akaso, baina sekula ez ditu emozioak galduko.

- Orientazioa galdua ikusten duzunean ere, pozteko, tristatzeko, haserretzeko... gaitasuna mantendu egiten du.
- Demenzia duten pertsonak ia osorik mantentzen dute emozioak sentitu eta adierazteko gaitasuna, gaixotasunaren fase oso aurreratuetaraino. Gogoratu.
 - Saiatu gaixoaren aldartea hitzik gabeko hizkuntzaren eta keinuen bidez antzematen.
 - Islatu zeure aurpegi-keinuetan haren aldartea, nola sentitzen den ulertzen duzula jakinarazteko. Barre egin berak barre egiten duenean, eta triste jarri, hala dagokionean.
 - Izan abegikorra, adierazi errespetu aktiboa, erabili enpatia... Harremanak erraza-goak izango dira.

2.2 Izan pazientzia: presarik gabe, dena hobeki ibiliko da

- Alzheimerre duen pertsonak denbora gehiago behar du esan nahi duena aukeratzeko eta nola esango duen erabakitzeke.
- Beste norabidean, eman gaixoari zuk esandakoa ulertzeko denbora eta, beharrezkoa bada, errepikatu galdera edo iruzkina. Eta, jakina, eman erantzuteko denbora. Horrela jokatzuz, elkarren arteko komunikazioa asko hobetuko da.

2.3 Zer egin behar da?

- Hitz egin distrakzio edo atzeko zarata asko ez dagoen tokietan. Saiatu beste distrakzio batzuk saihesten. Adibidez, telebista piztuta badago, esan itzaltzeko, mesedez, berarekin hitz egin nahi duzula eta. Kendu zarata eta beste distrakzioak. Bestelako distrakziorik badago, zailagoa izango dute kontzentratzea eta ulertzea.
- Hurbildu pertsonarengana aurrez aurre eta astiro. Beti kokatu gaixoaren aurrean, aurkeztu zeure burua eta begiratu begietara.
- Berarekin hitz egiten ari zaren bitartean, saiatu burua eta sorbaldak haren altueran mantentzen. Kokatu berak ikusteko moduan (hurbiltasunak komunikazioa errazten du).
- Mantendu kontaktua: egin interes-keinuak, deitu haren izenaz. Gogoratu behar zaie nor diren.
- Hitz egin argi eta astiro, erabili hitz ezagunak, ez erabili hitz berezirik, ulertuko ez duten hitzik... Jakinez gero, erabili haien euskalkia. Saihestu esamoldeak eta kontzeptu abstraktuak. Ez aldatu gaia elkarrizketan zehar.
- Izan zaitez zehatza: erabili gauzen eta pertsonen izenak, “hura” eta antzekoak erabili beharrean.
- Ahal dela, ez egin galdera zuzen eta irekirik, pertsonak erantzun ezin badigu frustrazioa

eragin ahal baitiogu. Galderak egin behar badizkiozu, “bai” eta “ez” erantzuteko moduko galderak egin.

- Edozein eskakizun egiten badu, erantzun interesa adieraziz.
- Ziur egon ahalik eta ondoen entzun, ikusi eta hitz egin ahal duela (egiaztatu betaurrekoak, haginak eta belarriko gailuak ondo daudela).
- Hitz egin aurretik, arreta erakarri; adibidez, besoa leunki ukituz.
- Aurkitu hitz egiteko gai aproposak: haren iragana, argazkiak, egunkari zaharrak, irudiak dituzten liburuak...
- Erabili esaldi laburrak eta hitz egin aldi bakoitzean gauza bati buruz. Ez egin diskurtso luzeak, mezu bat baino gehiagokoak. Diskurtso laburra behar da, esaldi bakoitzean mezu bakar bat.
- Ez aldatu gaia bat-batean.
- Leun eta lasai hitz egin; segurtasuna emango diozu.
- Lasai eta argi hitz egin, urduritasuna edo nahieza azalerazi gabe. Ozen hitz eginez gero, gaixoeak ernegatuta zaudela pentsa dezakete.
- Umorez egindako iruzkinak aginduzkoak baino eraginkorragoak izaten dira.
- Elkarrizketak ulertzeko gaitasuna murriztu bada ere, oso garrantzitsua da gaixoa elkarrizketetan sartzea eta kontuan izatea. Hein ba-

tean behintzat parte har dezakeen helduentzako elkarrizketetan egon beharra du. Bisitak dituzunean, saiatu gaixoa ez bakartzen edo kanpoan ez uzten.

- Adierazi maitasuna eta errespetua: baliagarri eta garrantzitsu sentiaraziko duzu.
- Ez egin errieta eta ez iraindu; ez egin burlako keinurik.
- Ez haserretu berarekin.
- Ez egin gizatasunik gabeko iruzkinik, iruzkin mingarririk gaixoari edo gaixotasunari buruz, gaixoa aurrean dagoenean.
- Errepikatu informazioa behar beste aldiz.
- Egin “bai” edo “ez” erantzutea eskatzen duten galderak.
- Hitz egin askotan berarekin. Saihestu bakartuta uztea.
- Gogorarazi non dauden, zer egunetan, goiza edo arratsaldea den, hileko eguna...
- Mintzatu egiten ari direnari buruz: jateari, garbitzeari eta abarri buruz.
- Ez eskatu egin ezin duten gauzarik.
- Indartu eta sustatu jokabide autonomoak, hala nola janzea, ibiltzea, jatea, hitz egitea... Indartu, halaber, erantzun positiboak (goratu, esan ondo dagoela, hitzik gabeko hizkuntzaren bidez animoak eman: begiratu luzaroago, irribarre egin,

ukitu, arreta egin, konplimenduak esan...).

- Ez egin mezua ulertu duzun plantarik, baldin eta ulertu ez baduzu: horrek bi aldeetan frustrazioa eragiten du.

2.4 Zer ez da egin behar?

- Ez eztabaidatu eta ez eman betetzeko zaila den agindurik.
- Ez esan zer ezin duen egin. Negatiboan esan beharrean, hobeto positiboan esatea. Halere, kontua ez da egun osoa kontseiluak ematen jardutea.
- Ez jokatu paternalismoz: gauzaeza dela pentsaraziko diozu eta soberan dagoela, amorrua eta frustrazioa sentituko ditu.
- Ez da egin behar galderarik, erantzuteko oroi-mena asko landu behar badute.
- Ez hitz egin ozenei.
- Ez esan inoiz: “ez zara oroitzen...”
- Ez erabili esaldi luzerik edo hitz zailik.
- Ez hitz egin arinegi.
- Ez kontatu gauza bat baino gehiago aldi berean.
- Ez egin errieta gogorrik.
- Ez haserretu eta ez asaldatu.
- Ez sartu erantzuteko edo zerbait egiteko presarik.

- Ez abiatu beti norberak elkarrizketa: utz diezaiogun berari komunikazioa abiarazteko aukera. Oso garrantzitsua da, ordea, hitz egitea. Gaixoak komunikaziorik gabe zaintzen baditugu, ostalaritzan egiten den zaintza egingo dugu. Janariak eta apaindura ondo daude, baina bezeroek estimuluak behar dituzte.

3. Segurtasunari buruzko aholku batzuk

3.1 Etxebizitzak ahalik eta seguruena izan behar du

- Ezagutu nola dabilzan ateak ixteko sistemak eta ura eta gasa mozteko giltzak.
- Kendu sarrerako, geletako eta bainugeletako barruko itxiturak.
- Ziurtatu ate arriskutsuak (balkoiak, sarrerako atea...) itxita daudela.
- Egokitu sukaldeko segurtasuna.
- Ez utzi eskura produktu kimikorik edo botikarik.
- Ziurtatu lurzoruak ez direla irristakorrak.

- Gaixoen oinetakoek gomazko zola izatea komeni da.
- Ziurtatu etxebizitzan argitasun nahikoa dagoela.
- Kendu txoko eta toki ilunak, halakorik badago.

3.2 Ez dadila gauza garrantzitsurik gal

- Egin giltzen kopiak, galdu edo oroitu ezin duen lekuren batean utz ditzakeela kontuan hartuta.
- Fotokopiatu eta gorde leku ziurrean agiri eta paper garrantzitsuak.

3.3 Aurreikusi alzheimerrak jotako gaixoa galdu egin daitekeela.

- Emaiozu identifikazio-plaka bat, beti aldean eramango duen erlojuan, eskumuturrekoan edo beste osagarriren batean grabatuta.
- Utzi agerian larrialdiko telefonoak: osasun-larrialdiak, polizia, senideen telefonoak...
- Izan beti eskura telefono mugikorra, bizkor komunikatu ahal izateko.
- Izan beti eskura gaixoaren argazki egin berrien bat. Zerbait gertatuko balitz, bilatze-lanak erraztuko ditu.
- Alzheimerra duen pertsonaren adostasuna eskuratu ondoren, jakinarazi diagnostikoa se-

nideei, lagunei eta auzokideei. Desorientatuta badaude, zurekin harremanetan jarri edo gaixoari lagundu ahal izango diote.

▶ 4. Eguneroko jarduerak. Jatea.

4.1 Ziurtatu gaixoak ondo jaten duela

- Oro har, proteinetan aberatsa izango den orotariko dieta emango diegu.
- Adineko pertsonak ez dira horren erraz ohar-tzen egarriaz: likidoak eskaini behar zaizkie.
- Gosea galduz gero, jakinarazi sendagileari: kausa fisikoa izan daiteke, medikazioaren ondorioa edota aldarte txarraren emaitza.
- Ezagutu gaixoaren aurretiko gustuak: eskaini gustuko platerak, lagungarria gertatuko baita.
- Gaixoak etengabe jaten badu, ekidin ondorio kaltegarriak: jan ditzala zuntzean aberatsak diren elikagaiak.

4.2 Mahaian

- Otorduak lasai egin behar dira, presarik gabe eta giro atseginean:
 - Ordu-tegi finkoa zehaztu eta ingurune lasai batean egin, jende gehiegirik gabe.

- Familia osoa mahai inguruan bilduz gero, errazagoa da gaixoak janaria irenstea, besterik ez bada ingurukoak imitatzen dituelako.
- Mahaian esertzen zaretenean, aurretik azaldu zer egingo duzuen: “orain bazkaldu egingo dugu...”.
- Jaki ugari har daitezke koilaraz edo atzamarrez. Hobe da gaixoak ahal duen guztia bere kabuz egitea.
- Lagundu gauzak identifikatzen:
 - Erabili elikagaiak baino handiagoak diren edalontziak eta platerak.
 - Erabili kolore desberdineko platerak, edalontziak eta mahai-tresnak. Plastikozkoak badira, hobeto.
 - Kendu mahaitik ezinbestekoa ez den guztia: gatz-ontziak, zotzak, saltsak...
 - Atera plater bat aurrekoaren ondoren, baikoitza dagokion mahai-tresnarekin.
- Erabili plastikozko mantela: errazago garbituko duzu.
- Begiratu gaixoak hortzeria ondo duela, minik ote duen...
- Beharrezkoa bada: moztu okela, kendu arrainen hezurak, ireki jogurta, zuritu sagarra...

4.3 Baztertu arazoak dituela murtxikatzean edo irenstean

- Ikusi hortzak ondo dituela eta ez duela minik ahoan. Gaixotasunaren fase aurreratuan, ordeztako hortzak kendu egin behar zaizkie.
- Gaixoak ez badu ahoa irekitzen, kokotsa edo baraila leun ukitu diezaiokegu edo likidoa edo janaria ahoan jarri, zer egin behar duten gogorarazteko.
- Murtxikatzeko arazorik badu, nola egin behar den esan ahal zaio. Normalean, imitazioa baliabide egokia da.
- Beharrezkoa bada, moztu okela zati txikitan eta kendu arrainen hezurak.
- Irenstekoz zailtasunik badu, erabili loditzaileak. Ez da komeni testurak nahastea.
- Interesgarria da Heimlichen maniobra eza-gutzea, janaria eztarrian trabatuta geratzen bazaio.

5. Jantztea

5.1 Arropak ez du eragozpena izan behar

- Arropa erraz garbitu behar da, eta malgua eta lotzeko erraza izan behar du.

- Botoi handiak hasierako faseetan, belkroa fase aurreratuetan.
- Belkroa erabil daiteke botoien eta kremaileren ordeztasun.
- Hobe oinetakoek ez badute lokarrik.
- Erabili elastikodun arropa.

5.2 Utzi armairuan behar-beharrezkoa soilik

- Izan eskura sasoian sasoiko arropa soilik.
- Komenigarria da tiraderetan eta armairuetan arropa txartelen bidez identifikatzea.
- Saihestu soberakoa: utzi aparte osagarriak (gorbatak, bufandak...) eta eman gaixoari gutxi jantzita dagoenean.

5.3 Jantzeko ekintza

- Garrantzitsua da beti gustatu zaion janzkerari eustea. Ahal dela, utzi berari arropa aukeratzen.
- Ahal dela, gaixoa bakarrik jantzi dadila, haren intimitatean sartu gabe eta autoestimua murriztu gabe:
 - Jantzeko laguntza fisikoa behar badu, berak ere parte har dezala.
 - Kontuan izan goiko alde errazago jantzen dela.

- Gaixoa ohean etzanda dagoela jantzi ahal diozu beheko aldea; goiko aldea, berriz, ohean eserita dagoela.

6. Garbitzea

6.1 Aholku orokorrak

- Gozo gogorarazi maiztasunez garbitu behar dela. Hainbat bide dago hori suspertzeko:
- Ahal dela pribatutasuna mantendu, zaintzailea eremu horretan sartzen denean gerta baitaiteke gaixoa beldurtzea, batez ere gaixoak ez badu ezagutzen edo ezin badu ezagutu.
- Saia zaitetz gutxienez egunean behin ahoa garbitzen.
- Saiatu garbitzeko ekintza atsegina izaten.

6.2 Bainua prestatzea

- Oso gomendagarria da beti errutina erraz bat errespetatzea, ordena finko batekin. Prestatu dena aurretik.
- Ura egon dadila tenperatura egokian:
 - Utzizu ura ukitzen sartu aurretik; konturatu da ez dela erreko.
 - Ikusi zer sakonera behar duen.
- Batzuetan gaixoak itozteko beldurra du.

- Jarri bainugelan erorikoak ez gertatzeko behar diren elementuak.
- Ziurtatu bainugelan tenperatura egokia dagoela.

6.3 Bainua hartzen den bitartean

- Ez utzi gaixoa bakarrik.
- Aurretiaz esan zer egingo duzun: “orain ilea garbitzen lagunduko dizut”.

6.4 Bainua hartu ondoren

- Ikusi gaixoa ez dela ile lehorgailuaren zarataren beldur.
- Aprobetxatu une hori behatzazalak eta azazkalak mozteko.

7. Lotarakoan

Askotan gertatzen da alzheimerria duten pertsonen lotarako arazoak izatea, insomnia izatea. Oso garrantzitsua da arazo hori konpontzea; garrantzitsua gaixoarentzat eta garrantzitsua familiarentzat. Ez izan zalantzarik eta eskatu laguntza profesionala beldurrik gabe.

7.1 Gaixoak arazorik gabe lo egiteko aholku orokorrak

- Zaindu gaixoaren logelako xehetasun guztiak eta loa kalte dezaketen ingurumen-faktoreak:
 - Zaindu logelako tenperatura: ez du hotzik egin behar, baina berorik ere ez. Aireztapen egokia behar da.
 - Erabili lastaira eta ohe erosoak.
 - Logelak isila izan behar du: zaratek lo sakona oztopatzen dute eta gaixoa errazago esnatzen da gauean zehar.
 - Ahal bada, gaixoak erabili behar du logela nagusia.
 - Ziurtatu gaixoa oheratzeko unean ondo dagoela. Beharbada lasaigarri bat behar izango du, baina sendagilearekin hitz egin aurretik.
 - Saiatu aldarteari lotutako arazorik ote duen ikusten. Depresioak loa nahasten du.
 - Ez da komeni gaixoak edari alkoholduak eta kafeinadunak hartzea. Orobat, ez da komeni erretzea. Alkohola edan eta erre gabe lasaia egongo da.
 - Gogoratu kezkek eta aldarte-arazoen loezina eragiten dutela. Kendu gaixoari kezkatzeko arrazoiak.

- Ahalik eta gehien saihetsi arratsaldeko lo kulluxka; egunez egindako loaldiak gaueko lo sakona eta lasaigarria galaraz lezake. Eutsi ordu-tegi finkoari lo egiteko eta esnatzeko.
- Afariak arina izan behar du.
- Murriztu arratsaldean/gauean edango duen likido kantitatea.
- Gogoan izan jarduera fisiko txikia egiten duten pertsonen lo egiteko arazo handiagoa izaten dutela. Ahal bada, egunean zehar jarduera fisikoa egin eta eguzkia har dezala.

7.2 Loezinak irauten badu

- Galdetu sendagileari. Medikazio batzuek loari eragin diezaiokete. Saihetsi egin behar da gauez medikamendu batzuk ematea (diuretikoa, kortikoideak eta depresioaren aurkako botika batzuk).

7.3 Oheratu aurreko errutinak

- Ezarri gustuko errutina oheratzeko: musika lasaia entzutea edari beroa hartzen duen bitartean, argi leuna jartzea, bainua hartzea edo masajea ematea, eta abar. Galdetu beste erlazazio-teknika batzuei buruz.
- Ona da oheratu aurretik esne beroa edo infusio erlaxatzaileak hartzea.

- Gaeuz, kendu ahoko protesia eta aprobetxatu garbitzeko.
- Gaixoak har dezala oheratu aurretik pixa egiteko ohitura.

7.4 Segurtasuna

- Utzi argi leuna piztuta, esnatuz gero orientatu ahal izateko.
- Ez utzi arroparik agerian. Beharbada, esnatu, jantzi eta joan egingo da.
- Gaixotasuna aurreratuta dagoenean, aztertu fisikoki murrizteko zentzuzko neurriak hartzeko aukera (ohean barrak edo segurtasun-uhala jartzea), gaixo bakoitzak dituen arrisku bereziak aintzat hartuta.

8. Inkontinentziak badaude

8.1 Prebenitu inkontinentziak ahal den neurrian

- Gogoan izan alzheimerra duen pertsonak erraz kentzeko arropa erabili behar duela. Ona da belkroak erabiltzea.

- Saiatu jakiten zenbatean behin egin behar duen kaka edo piza.
- Ezarri komunera joateko ordutegia: gaixoaren gorputza ohitu egingo da.
 - Egunez, eraman gaixoa komunera 3 orduan behin.
 - Ez eman likidorik 18:00etatik aurrera.
- Gogoratu komunera joateko beharra, batez ere oheratu edo etxetik irten aurretik.
- Saihetsi ondorio diuretikoak duten edariak, hala nola kafea edo tea. Prebenitu idorreria zuntzetan aberatsa izango den dieta baten bidez.
- Gaixoa zikindu bada, eraman komunera, nahiz eta ezer egin ez.
- Ongi seinalatu komuna eta egoki argiztatu.
- Gogoratu ez zaiola errietarik edo iruzkin desatseginik egin behar: gaixorik dago.

Testua hemendik hartu eta egokitu da: **Etxean nahiz unitate psiko-geriatrikoetan narriadura kognitiboa duten gaixoentzako aholku eta orientabide ez farmakologikoen gidaliburua**. Arriola E eta lan-kideak. Oroimenaren Unitatea. Matia Fundazioa. Matia Institutu Gerontologikoa.



MATIA
FUNDAZIOA
Nagusien ongizatea garatuz

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

Bat egin gurekin hemen

