



**MATIA**  
FUNDAZIOA

▶ Alzheimer  
gaixotasuna estadio  
arin-ertainean



# Alzheimer gaixotasuna estadio arin-ertainean

Esku-liburu hau dementzia eta ezagumenaren nahasmendua duten gaixoen senideei eta zaintzaileei laguntzeko baliabidea da. Gida honek informatzeko helburu hutsa du eta ez du inolaz ere ordeztzen etxeko sendagileak edota espezialistak emandako informazio pertsonalizatua.

## **Dementzia arina/ertaina duen pertsonaren zaintzailearentzako gomendioak.**

Gaixotasunaren estadio arinetan, alzhemerra duen pertsonak hein batean independentzia mantentzeko dezake: oraindik ere autoa gidatu, lan egin eta gizarteko jardueretan eta bizitzan parte hartzeko aukera du. Fase horretan zaintzaileak oso eginkizun garrantzitsua du: babesa eta laguntza eskaintzea eta etorkizuna prestatzen laguntzea.

Gaixotasunaren hasierako etapei edo estadio arinei buruz ari garenean, alzhemerra diagnostikatu eta gaixotasunaren hasieran dauden pertsonen buruz ari gara, adina edozein izanik ere. Pertsona horiek pentsatzeko eta ikasteko trebetasunean aldaketa txikiak izan ditzakete baina, halere, eguneroko jardueretan parte hartzen jarrai dezakete. Beharbada gainerako pertsonak ohartu ere ez dira egingo, eta etapa horrek urteak iraun ditzake.

## Gaixoa gainbegiraten duen pertsonaren eginkizuna.

Gaixotasunaren estadio arinean zaintzaileak oso eginkizun garrantzitsua betetzen du, eguneroko jarduerak zuzen beteko direla gainbegiratzeaz arduratzen baita. Babesa, maitasuna eta oinarria eskaintzeaz gain, egunerokoan laguntza ere eskainiko dio gaixoari. Ez daude alzheimerre berdin bizi duten bi pertsona eta, horregatik, gainbegiraletza eta laguntza pertsona bakoitzari egokituta egon behar dira.

Gaixotasunaren estadio horretan dagoen pertsonak, beharbada, oroimenean laguntzeko elementuak eta seinaleak behar izango ditu. Adibidez, akaso laguntza beharko du honako hauetan:

- Lotutako hitzorduekin gogoratu eta bertara joateko.
- Hitzekin edo izenekin gogoratzeko.
- Leku ezagunekin edo pertsonekin gogoratzeko.
- Dirua erabiltzeko.
- Medikazioa kontrolatzeko.

- Etxeko lanak egiteko.
- Eginkizuna planifikatu edo antolatzeko.

Helburua: pertsonak oraindik badituen gaitasunak aprobetxatzea eta, estresik eragin gabe, ahalik eta era independenteenean bizi izaten jarraitzen laguntzea. Alzheimerre duen pertsonari laguntzeko aukera duzu: antolaketa, egutegiak, oharrak eta planak partekatuz eta medikamentuak gainbegiratzuz, adibidez. Era berean, kome-nigarria izango da eguneroko errutina lortzea eta erregulartasuna mantentzea.

Gaixoak, beharbada, babes emozionala ere behar izango du, gerta baitaiteke bere gabeziez jabetzen delako etsita, urduri, lotsatuta eta barkartuta egotea. Laguntzeko aukera duzu, sentimenduak zurekin partekatzera animatuz, nola lagundu ahal diozun galdetuz, bai eta ondo pasatzeko jardueretan parte hartzera animatuz.

Gainbegiraleak berak emozio asko bizi izango ditu. Baina jakin behar du ez dagoela bakarrik. Esperientzia berdina bizi duen talde bateko kide eginez laguntza, itxaropena eta gaixotasuna hobeto kudeatzeko informazioa eskura daitezke.

## Aholku praktikoak (gainbegirale edo zaintzailearentzat)

- Animatu gaixoak ahalik eta era independenteenean bizi izatera.
- Prestatu norbere burua alzheimer gaixotasunaren inguruan eta zaintzailearentzako baliabideen inguruan. Webgune hauetan informazioa bilatuko duzu: [www.afagi.org](http://www.afagi.org), [www.ceafa.es](http://www.ceafa.es) y [www.alzfae.org](http://www.alzfae.org).
- Pentsatu eta landu legezko eta finantzari lotutako gaiak, etorkizunari begira.
- Elikatu harremana, unean unekoa bizi izanez eta gozatuz.
- Pentsatu nola buru daitezkeen eginkizunak talde-lanean.
- Gogoan izan egun onak eta txarrak etorriko direla.
- Gogoratu laguntza eskatzeko aukera duzula. Badaude beste pertsona batzuk zure egoera berdinean eta zuri eta zure familiari lagundu ahal dizuete.

### Gaixotasunaren estadio arinetarako aholkuak

Alzheimer gaixotasunak gaixoaren egunerokotasunari ez ezik, zaintzailearen eta familia osoaren egunerokotasunari ere eragiten dio. Ondoren,

beharbada baliagarriak izan daitezkeen aholku batzuk zerrendatuko ditugu:

### Hitz egin beste pertsona batzuekin diagnostikoari buruz

Gaixoentzat nahiz zaintzaile eta senideentzat oso zaila da beste pertsona batzuekin alzheimerri edo alzheimerren pareko demenziari buruz hitz egitea. Urduritasuna eta kezka eragin dezake, oraindik ere gaixotasun horren inguruan dagoen gizarte-estigma dela eta. Alabaina, oso garrantzitsua da lagun eta senideekin aldaketei buruz hitz egitea, gaixotasunaren inguruan heztea eta zertan lagun gaitzaketen azaltzea.

### Aldaketak gure bizitzan

Hasiera-hasieran, egunerokotasunean aldaketak txikiak direnean ere, alzheimerrek jotako pertsonak lehen ez zituen beharrianak izango ditu. Horrenbestez, laguntza eta babesa ezinbestekoak dira. Gaixotasuna jasaten duen pertsona gainbegiratzen duen pertsonak ere behar izango du laguntza egunerokotasuna eta zaintza-lanak egituratu ahal izateko. Beharbada, familiarekin eta lagunekin harremana aldatu egin delako antsietatea sentituko du, are gehiago ikusiz urrunduz egin daitezkeela. Jakin behar du ez dagoela bakarrik eta laguntasuna duela.

## Etorkizuna prestatzen

Oso garrantzitsua da orain hitz egitea etorkizuneko gaiei buruz. **Gaixoa zaintzen duen pertsonak egin ahal duen gauzarik garrantzitsuenetako bat horixe da: alzheimerra duen gaixoari etorkizunean jaso nahi lituzkeen zaintzak planifikatzen, gai ekonomikoak lotzen eta legezko gaiak antolatzen laguntzea.** Horrela jokatuz, gaixotasuna duen pertsonak etorkizuneko erabakietan parte hartuko du eta berak erabakiko du, halaber, zer zaintza eta non jaso nahi dituen. Ibilgailua gidatzeari buruz hitz egiteko une egokia ere bada.

## Jardunean irautea

Alzheimerren estadio arinetan bizi den pertsonak ahalik eta luzaroen jardunean jarraitu nahi du gaixotasuna diagnostikatu ondoren ere. Bizi-ohitura osasungarriek horretan lagun dezakete. Egoki jatea, jarduera fisikoa egitea edo oinez ibiltzea eta sendagilearekin aldian-aldian kontsultak egitea... oso elementu garrantzitsuak dira.

## Bakarrik bizi izatea

Euskarri eta baliabide nahikoak izanez gero, gaixotasun horren estadio arinetan bizi diren pertsona batzuek independentzia-maila dezentez bizi izaten dira. Kasu horretan, inguruan dauden senideek oso parte-hartze handia behar dute egu-

nerokotasuna gainbegiratzen. Egunero deitu eta bisitatzea eta ziur egotea ondoren zerrendatu-ko diren jarduerak eta zaintzak behar bezala eta egunero egiten direla: etxea garbitzea, janariak prestatzea, fakturak ordaintzea, medikamenduak hartzea eta kontrolatzea, bai eta eguneroko beste jarduera batzuk ere. Aldi berean, etxebizitza bera ikuskatu behar da, alzheimerra duen pertsona arriskurik gabe bizi dadin bertan. Azkenik, etxebizitzan gertatzen diren aldaketei erreparatzea komeni da, gainbegiraletza/laguntza handiagoa behar duen zantzuak izan daitezke eta.

## Maila fisikorako eta eguneroko jardueretarako gomendioak:

- Saiatu eguneroko jarduerak egoki planifikatzen, gaixoak uneoro zer egin behar duen jakiteko. Egin dezala ahal duen guztia inoren laguntzarik gabe.
- Idatzi egun zehatzetan egin beharreko zeregin zehatzak, lagundu planak eta jarduera-zerrendak prestatzen eta begiratzen, eta kontrolatu aldian-aldian egoki burutzen dituela.
- Jarraibideak ematean, erraz azaldu behar dira, esaldi argi eta zehatzekin.

- Jarduerarik konplexuenak gainbegiratzea komeni da: bazkaria prestatzea, etxea garbitzea, medikazioa hartzea, telefonoa erabiltzea, etxetresna elektrikoak erabiltzea... kontu egin, ordea, gaixoak ez dezan hartu bere aurkako kexu gisa. Gaixotasunak aurrera egin ahala, zeregin horiek egiteko gainbegiraltza handiagoa behar izango du. Ez baztertu eguneroko zereginetatik baina, aldi berean, behar den maiztasunarekin eskaini laguntza. Gaixotasunak aurrera egin ahala, saiatu gaixoak zereginak egiten jarraitzea. Adibidez, ekortzea, hautsa kentzea, mahai jarri eta ipintzea, bazkaria prestatzea, arropa garbitzea, lorategia zaintzea...
- Sustatu jarduera instrumentalak. Garrantzitsua da ahal duen guztia egitera bultzatzea, estresatu gabe. Beharbada, gauza batzuetan laguntza behar izango du; adibidez, sukaldeko gasa itzaltzen duela egiaztatu beharko da. Dirua, telefonoa, medikazioa... erabiltzen jarrai dezala; sukaldea, etxeko lanak, erosketak egiten.
- Dirua erabiltzera animatu behar den arren, kontu ere egin behar da, ea nola egiten duen. Gaixoak oker erabil dezake.
- Gaixoaren inguruabar ekonomiko guztiak gainbegiratu beharra dago.
- Aztertu gidabaimena kendu behar ote zaion. Autoa guztiz ezinbestekoa ez bada, kentzea da onena.
- Egoera berrietan edo inguru ezezagunetan laguntza beharko du.
- Animatu beti bezala zaindu dezan txukuntasuna, eta kontu egin egoki janzten dela.
- Elikadura egokia zaindu behar dugu: landare-zuntzetan eta frutetan aberatsa izan behar du. Kontu egin pisurik ez galtzeko.
- Jarduera fisikoari dagokionez, ahalegindu sa-soian egon dadin. Oinez ibiltzea da ariketarik osasungarriena eta errazena. Psikomotrizitate-programetan, taitxian edo gimnastikan parte hartzeko aukera badago, egitera animatu. Ariketa fisikoa oso osasungarria da. Animatu kalean ibiltzera eta ez dadila geldi egon denbora luzez, mugitu ere egin gabe.
- Berreskuratu utzitako zaletasunak eta hobiak.
- Etxetik irteten bazara, idatzi argi eta garbi ohar batean nora joan zaren eta noiz itzuli-zo zaren, gutxi gorabehera. Ohitura erregularrak lantzen ahalegindu. Mugikorrarekin irteteko ohitura hartu, laster lokalizatu ahal izateko.

## Gomendioak arlo kognitiboan:

- Animatu prentsa eta liburuak irakurtzera. Garrantzitsua da irakurritakoa komentatzea: gustatu ote zaion eta zer iritzi dien irakurritako kontuei. Egunero zerbait irakur dezala. Testua oroitzeko modu onena kontatzea eta komentatzea da; horregatik, komenigarria da etxeko norbait jardun horretaz arduratzea.
- Era berean, TBak eta irratiak ere lagunduko diote egunean egoten, errealitatean orientatzen eta oroimena lantzen. Garrantzitsua da zure eginkizuna pasiboa ez izatea: zeuk ere komentatu zer ikusi duzun telebistan, zer irakurri duzun edo zer entzun duzun irratian.
- Lagundu egiozu denboran orientatzen: hitz egiten duzuen bitartean, gogorazi zer datetan gauden, zer gertaera handi izan den azken garaian eta zer gertatuko den datozen egunetan.
- Komenigarria da egutegi handi bat eta erloju handi bat egotea agerian, gaixoak errazago barneratzeko eguna eta ordua eta, ondorioz, errazago orientatzeko. Egunak pasatu ahal marratu egutegian, zer egunetan gauden errazago ikusteko.
- Egin ariketa errazak etxean: hizki-zopak, hitz gurutzatuak, labirintoak, ezberdintasunak biltzea, eta abar. Partxisak eta dominoak ere laguntzen dute kalkulu-gaitasuna lantzen.

Idaztea gustatuz gero, bere oroitzapenak idatz ditzake.

- Aurretiko interesetan oinarritutako zeregin errepikariak egin daitezke: musika entzutea, margotzea, egunkaria irakurtzea...
- Komentatu senidearekin familiaren argazki-bildumak.
- Egunero egin beharreko ohiturak: “EGUN ON”: errealitaterako oroitzapena, egunkari-ko izenburuen irakurketa, eguneko menua eta jarduerak, berrikitan (bezperan) gertatutakoa gogoraraztea.
- Ahal bada, ez egin aldaketa handirik gaixoa- ren ohiko ingurunean, nahasketa-maila handitu eta jokabide-arazoak eragin baititzake. Mantendu gauzak betiko lekuetan.
- Kokatu mezu-taula bat leku ikusgarrian, eta hartu erabiltzeko ohitura. Egin eguneko zereginen zerrenda eta jarri agerian, erraz biltzeko moduko leku batean. Animatu gaixoa taula hori erabiltzera eta zereginak egin ahal ohar bat egitera.

## ▶ Arlo afektiboari eta jokabideari buruzko gomendioak:

- Gaixotasunaren fase horietan ohikoa izaten da antsietatea. Gaixoa urduri eta haserrekor ere egon daiteke.
- Behar izanez gero, eskaini laguntza psikoafektiboa. Beharbada asaldu depresiboa izan dezake eta, beraz, asaldu hori eragiten duten faktoreak identifikatzen ahalegindu behar dugu. Batzuetan, gaixotasunak eragiten dizkion mugez jabetzen delako sortzen da depresioa. Noiz edo noiz, sendagileak, balorazio afektiboa egin ondoren, depresioaren aurkako medikamenduak erabiltzeko beharra dagoela erabakiko du.
- Urduritasuna/kezka antzemanenez gero, erlaxazio-saioetara joatea ere azter daiteke. Antsietatea askotan etortzen da, oroimen-arazoekin batera. Oso garrantzitsua da tentsio-egoerak saihestea eta maitasunez erantzutea, aurre egin beharrean.

## ▶ Gizarte-alarreko aholkuak:

- Animatu talde-jardueretan eta gizartean parte hartzera: elkarte batean sartuz, zahar-etxean parte hartuz, lagunekin egonez, bolun-

tariotza-lanean arituz, Esperientzia Eskolaren bidez...

- Ez zaitetz bakartu. Saia zaitetz, familiaren laguntzaz, kontzertuetara, museoetara, liburutegietara eta orotariko kultura-jardueretara joaten.
- Ideia ona da inguruko talde-jardueretan parte hartzea: hitzaldietan, bisita turistikoetan, aisialdirako jardueretan (zeramika, modelismoa, arotzeria, lorezaintza...).
- Talde-jolasek (partxisak, xake-jokoak, dominoak, kartek) bere horretan onura dakarte baina, gainera, gainerakoekin harremanetan diraugu eta funtzio kognitiboak estimulatzeko dituzte.

## ▶ Osasun-alarreko aholkuak:

- Utzi erretzeari eta oso zuhur jokatu edari alkoholdukin. Alkoholak eta tabakoak buruaren funtzionamendua kaltetzen dute eta saihestu egin behar dira.
- Zorrotz kontrolatu diabetesa, kolesterola eta hipertentsioa.
- Ez ahantzi txertatze-kanpainak, adinekoak gazteak baino ahulagoak baitira.
- Egin dieta osasungarri eta aberatsa. Idorria prebenitzeko, zuntz eta fruta asko izango dituen elikadura.



- Aldian-aldian sendagilearekin bildu, farmakoak, dosiak, podologia, hondar-ondorioak eta abar kontrolatzeko. Ez inoiz hartu medikamendua sendagileak agindu gabe eta hari erakutsi normalean hartzen diren medikamenduak. Botika batzuek oroimena kalte dezakete.
- Sendagileak gaixotasunerako tratamendu farmakologikoen berri emango dizu.
- Zaindu loa. Arratsaldean siesta laburra egitea gomendatzen da, gero gauean lo egin ahal izateko. Normalean 7 ordu nahikoa izaten dira.
- Ondo entzun edo ikusten ez duela konturatuz gero, joan espezialistarengana.
- Garrantzitsua da hortzetako higienerari eustea. Hala, hortzetan eskuila pasatzeko eta hortz-protesiak garbitzeko ohiturari eutsi behar zaio eta aldian-aldian dentistarengana joan behar da, hortzeria ondo dagoela egiaztatzeko.

## Gipuzkoako Alzheimerdunen Senitartekoen Elkarte (AFAGI)

Resurrección M<sup>a</sup> de Azkue, 32 Behea  
20018 – Donostia

Telefonoa: 943 297118 - Fax: 943 321977

Helbide elektronikoa [afagi@afagi.org](mailto:afagi@afagi.org)

[www.afagi.org](http://www.afagi.org)

## Gizarte-zerbitzuak eta mendekotasunaren balorazioa

- Mendekotasunaren balorazioa da gizarte-zerbitzu guztiak (telearma, eguneko zentroa, egoitzako lekua, etxez etxeko laguntza...) jasotzeko lehen urratsa. **Balorazioa egiteko zeure udaleko gizarte-laguntzailearekin harremanetan jarri behar duzu. Hori baino lehen osasun-zentroko sendagilearengana joan beharko dugu, mendekotasunaren osasun-txostena egin dezan.**

## Mendekotasunaren Legearen onurak jasotzeko aukera dut?

- Mendekotasunaren Legea (2006an onartu zena) Lege Unibertsala da eta mendekotasun-egoeran egonik bere kabuz jardun ezin duten Espainiako herritar guztiek dute haren onurak eskuratzeko eskubidea. **Alzheimerraren uneren batean, gaixoa mendeko bihurtu eta Lege horren estaldurapean geldituko da.**

## Zer da mendekotasuna?

- Mendekotasunaren definizioa: “adinaren, gaixotasunaren edota desgaitasunaren ondorioz autonomia fisikoa, mentala, intelektuala edo sentzoriala galdu dutenean pertsonak bizi duten egoera iraunkorra da. Egoera hori dela eta, pertsona horiek beste pertsona baten edo batzuen laguntza edota laguntza garrantzitsuak behar izaten dituzte eguneroko oinarrizko jarduerak burutu ahal izateko. Desgaitasun intelektuala edo gaixotasun mentala duten pertsonen kasuan, beste laguntza batzuk ere behar izango dituzte autonomia pertsonalari eusteko”.

## Mendekotasunaren Legeak honako mendekotasun-graduak zehazten ditu:

- **I. gradua edo mendekotasun ertaina:** pertsonak gutxienez egunean behin laguntza behar izaten dute eguneroko oinarrizko jarduera batzuk egiteko) edota aldizka laguntza mugatua behar dute autonomia pertsonalari eusteko.
- **II. gradua edo mendekotasun larria:** pertsonak egunean bizpahiru bider laguntza behar izaten dute eguneroko oinarrizko jarduera batzuk egiteko, baina ez dute behar zaintzaila etengabe ondoan izatea. Pertsona horiek autonomia pertsonalari eusteko laguntza handia behar izaten dute.
- **III. gradua edo mendekotasun handia:** pertsonak egunean hainbat bider behar izaten dute pertsona baten laguntza oinarrizko jarduerak egiteko. Autonomia erabat galdu dutenez, beste pertsona baten laguntza etengabea behar dute ezinbestean, edota erabateko laguntza behar dute autonomia pertsonalari eutsi ahal izateko.

## ▶ Gaixoarentzako eta zaintzailearentzako webgune interesgarriak:

### 1.- [www.promeplan.com](http://www.promeplan.com)

- **Zer da Promeplan?** Dementziak jotako gaixoen zaintzaileei eta senideei laguntzeko doako programa da.
- **Zer eskaintzen du?** Informazio-blokeen eta ohiko galde-erantzunak biltzen dituzten moduluen bidez, gaixotasunaren alderdirik garrantzitsuenak laburtzen ditu. Adibidez: Hitz egin dezagun dementziei buruz; Ager daitezkeen portaera-nahasmenduak; Ikas dezagun artatzen; Dementzien tratamendu ez-farmakologikoa; esku-hartze kognitiboa; Dementia duten gaixoentzako baliabideak; Dementia duen gaixoarentzako legezko babesa.
- **Nola eskuratzen da?** Nahikoa da [www.promeplan.com](http://www.promeplan.com) webgunean sartzea eta “zaintzailea/cuidador” pasahitzaren bidez alta ematea.

### 2.- <http://www.knowalzheimer.com/>

Webgune horretan Alzheimerra ezagutzeko eta gaixotasuna goiz antzemateko informazioa aurkituko duzu.

### 3.- [www.esteve.com/particular/estimulacioncognitiva](http://www.esteve.com/particular/estimulacioncognitiva)

Webgune horretan Alzheimerrak jotako gaixoentzako ariketa-koadernoak aurkituko dituzu, beraien egoera eta eskolatze-maila kontuan hartuta, etxean bertan adimena suspertzeko. Arretari, oroimenari, hizkuntzari, pertzepzioari, arrazona-menduari, kalkuluari eta abarri lotutako ariketak daude. Ariketak ordu eta toki berebanean egitea gomendatzen da, lan-ohitura sustatze aldera. Senideek ariketak gainbegiratu eta gaixoa animatzea komeni da.

**MATIA**  
FUNDAZIOA  
*Nagusien ongizatea garatuz*

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

Bat egin gurekin hemen

