



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Alzheimer
gaixotasuna estadio
ertain-larrian



Alzheimer gaixotasuna estadio ertain-larrian

▶ Hitzaurrea

Hemen bildutako jarraibideak, hurrengo egoeratan dauden pertsoneri daude zuzenduak:

- Arropa aukeratzeko laguntza behar dute. Beharbada, bainua hartzeko laguntza behar dezakete.
- Jarduera ekonomikoetarako eta arropa aukeratzeko laguntza behar dute (azken datu hori patognomikoa da estadio horretan).
- Ibilgailuak gidatzeko arazoak dituzte, bainua hartzea ahazten zaie...
- Nahasmendu emozionalak, garrasi-aldiak, hiperaktibitatea eta loaren nahasmenduak izaten ditu.

▶ Maila fisikoan eta eguneroko jardueretan:

- Fase horretan oso garrantzitsua da gaixoaren senideen eta adiskideen laguntza, ziurrenik ez delako autozaintzako estrategiak bere kabuz abiarazteko gai izango.
- Ahal bada, ohiko gizarte-jarduerak (ibiltzera edo mezatara joatea, ezagun eta senideak bisitatzea, erosketak egitea...) egiten jarraitzera bultzatu behar da, nahiz eta horretarako laguntza behar izan.
- Gerta daiteke arropa aukeratzeko gai ez izatea edo aukeratzean nahastea. Jardun horretan lagundu behar diozu; adibidez, aukerak murriztuz edota armairuan sasoiari dagozkion arropak bakarrik utziz; izan ere, horrela zailagoa izango du okertzea.

- Eguneroko oinarrizko jarduerak egitera bultzatu eta gainbegiratze-lana egin behar da, batez ere bainua hartzeko eta janzteko autonomiari erreparatuta; izan ere, gerta daiteke autozaintzako estrategiak abian jartzeko gai ez izatea.
- Oraindik gauza asko egin ditzake bere kabuz: jan, garbitu, komunera joan, ibili, gauzak erabili... Oso garrantzitsua da gaitasun horiei ahalik eta luzaroen eustea, nahiz eta horretarako gainerakoek zertxobait moldatu behar: gauzak egiteko denbora gehiago behar izango du, atal zehatz batzuk egiteko (mozteko, potekak ireki eta ixteko...) laguntza behar izango du eta, oro har, okerrak egingo ditu (jantziak alderantziz jantzea, janaria erortzea...) eta laguntza eta babesa behar izango ditu. Familiak harekin batera egon beharko du; zaindu eta, bere kabuz konpontzeko gai ez den kasuetan, eta soilik orduan, laguntza eman beharko dio. Gehiegi lagunduz gero, beharbada gaur denbora irabaziko dugu, baina bihar gaixoari gehiago kostatuko zaio zeregin hori egitea.
- Eutsi jarduera fisiko egokiari: erlaxatzen, lo-eritmoari eusten eta egoki elikatzen lagunduko dio. Gomendatu gimnasia, psikomotrizitatea eta lanterapia.
- Eginkizun konplexuak gutxitu eta bizitza errutina bihurtzen hasi.
- Jarduera instrumentalak (batik bat etxeko lanak eta bere burua garbitzea) gainbegiratu, errutina bihurtua eta horretarako laguntza eskaini. Jarduera arriskutsuetan (sukaldean, gasarekin, suarekin...) prebentzioz jokatu.

- Oso konplexuak ez diren zaletasunak gainbegiratu eta lagundu.
- Oraindik egin ez bada, gidabaimena kendu.
- Gernuari eta eginkariei eusten lagundu.
- Lehenagotik egiten ez bazituen, zeregin txikiak egiten hasi: arropa biltzea, mahaia jartzea...
- Gizarte-protokoloei eutsi eta sustatu.
- Erortzeko arriskuak identifikatu eta etxea egokitu: arkitektura-oztopoak kendu eta etxea ahalik eta ziurrena izateko prestatuz.

Maila kognitiboan:

- Orientazio espaziala eta pertsonala landu. Gaixoa desorientatuta dago: ez daki zer egunetan, hiletan, urtarotan... dagoen eta, beraz, gogorarazi egin behar zaio edota bere kabuz aurkitzen lagundu.
- Etxean, ageri-agerian, zer ordutan, egunetan eta sasotan gauden jakiteko elementuak jartzeko komeni da: erlojuak, egutegiak, argazkiak eta hornidurak. Komunean laguntzen edota elkarrekin gosaltzen ari diren bitartean, familiak gaixoarekin batera erreparasatu ahal du zer ordu, egun, hilabete... den. Era berean, egun horretan egingo diren jardueren ordutegia ere berrikus daiteke. Fase horretan dagoen gaixoak ez du informazio hori gogoratuko eta, horregatik, oso garrantzitsua da aldian-aldian gogoraraztea eta kanpoko laguntza horiek erabiltzea.

- Litekeena da, era berean, gaixoak etxean bertan orientazioa galtzea eta gauzak ezin aurkitu ibiltzea.
- Horregatik, garrantzitsua da gela, armairu, tiradera... bakoitzean haren eginkizunari buruzko argazkiak edo irudiak jartzea, gaixoari etxean orientatzeko lana errazteko.
- Bere izena, senideena eta adiskideena ahalik eta luzaroen gogoan izateko, garrantzitsua da hurbileko pertsonen argazkiak errepasatzea, izenak eta ahaidetasuna eta pertsona horrekin izandako gertakizunak eta une garrantzitsuak gogorarazteko.
- Egunero gertatzen denari buruzko egutegia idatz dezake gaixoak senideekin batera, egunaren amaieran egindakoa errepasatzeko.
- Gaixoa zentro espezializatu batera joatea komeni da, bertan adimen-gaitasunak, gaitasun fisikoak eta gaitasun funtzionalak mantentzeko edo hobetzeko ariketa egokiak egingo ditu eta.
- Egunero egin beharreko ohiturak: “EGUN ON”: egunkariko izenburuen irakurketa, eguneko menua eta jarduerak, bezperan gertatutakoa gogoraraztea.
- Oroimen autobiografikoa, oinarrizko kalkulua eta irakurketa/idazketa landu.

▶ **Gizarte-jarduerak:**

- **EZ** egin nahasmendua areago dezaketen gizarte-jarduerarik: bidaiak, ibilaldiak, jaialdi zatatsusak, ingurunea aldatzea, langileak aldatzea, gaixoak kontrolatu ezin dituen egoerak...
- Identifikazio-txapa eramatea komeni da, bertan helbidea eta telefonoa jarrita (txartela, txipa, osasun-txostenak dituen usb giltza...).
- Inguruko gizarte-harremanak, harreman eza-gun eta ziurrak sustatzea (ibilaldia, mezatara joatea, senideak bisitatzea, erosketak egitea...).
- Gizarte-protokoloei eutsi eta sustatu.
- Normalean, gaixoak ezin du bakarrik egon.

▶ **Osasun-arreta:**

- Erretzeari utzi eta oso zuhur jokatu edari alkoholdukin. Alkoholak eta tabakoak buruaren funtzionamendua kaltetzen dute eta saihestu egin behar dira.
- Zorrotz kontrolatu gaixoak honako hauek badiu: diabetesa, kolesterola, hipertentsioa...
- Adinekoak gazteak baino ahulagoak dira: ez ahaztu txertatze-kanpainak.
- Dieta osasungarria eta askotarikoa. Idorreria prebenitzeko, zuntz eta fruta asko izango dituen elikadura.
- Saihetsi geldi geratzea: egin bitzta aktiboa eta ibili egunero.

- Aldian-aldian medikuarengana joan, botikak, eta behar diren dosiak kontrolatzeko eta edozein albo-ondorio saihesteko. Ez inoiz hartu medikamendua sendagileak agindu gabe eta hari erakutsi normalean hartzen diren medikamenduak. Botika batzuek oroimena kalte dezakete. Gaixoak gainbegiraletza behar izango du ohiko mendikamenduak behar bezala har ditzan.
- Sendagileak gaixotasunerako tratamendu farmakologikoen berri emango dizu. Berarekin hitz egin aldian-aldian, behar diren dosiak berrikusi eta edozein albo-ondorio agertuko ez dela ziurtatzeko.
- Ez obsesionatu lo egitearekin. Normalean, zazpi ordu nahikoa izaten da. Uneoro lotan egon ez arren, atsedaldia dakarte.
- Ondo entzun edo ikusten ez duela konturatuz gero, joan espezialistarengana. Zentzumenen organoetako gaitasun egokiari eutsiz gero, buruko funtzionamendua ere hobetuko du.
- Garrantzitsua da hortzetako higienari eustea. Hala, hortzetan eskuila pasatzeko eta hortz-protesiak garbitzeko ohiturari eutsi behar zaio eta aldian-aldian dentistarengana joan behar da, hortzeria ondo dagoela egiaztatzeko.

Gizarte-zerbitzuak eta mendekotasunaren balorazioa

- Mendekotasunaren balorazioa da gizarte-zerbitzu guztiak (telealarma, eguneko zentroa, egoitzako lekua, etxez etxeko laguntza...) jasotzeko lehen urratsa. Balorazioa egiteko zeure udaleko gizarte-laguntzailearekin harremanetan jarri behar duzu.

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 guztiak dute haren onurak eskuratzeko eskubidea. Alzheimerren 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 sensoriala 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-gradua zehazten ditu:

- **I. gradua** edo mendekotasun ertaina: pertsonak gutxienez egunean behin laguntza behar izaten dute eguneroko oinarrizko jarduera batzuk egiteko (adibidez, jateko eta edateko, esfinterrak kontrolatzeko, garbitzeko eta janzteko) 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 zaintzailea 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.

▶ Gipuzkoako Alzheimerdunen Senitartekoen Elkarte (AFAGI)

Calle Resurrección M^o de Azkue, 32 Behea
20018 Donostia
Telefonoa: 943 297118 – Fax: 943 321977
Helbide elektronikoa: afagi@afagi.org
www.afagi.org

▶ Gaixoarentzako eta zaintzailearentzako webgune interesgarriak.

1. 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-farma-

kologikoa; esku-hartze kognitiboa; Dementia duten gaixoentzako baliabideak; Dementia duen gaixoarentzako legezko babesa.

- **Nola eskuratzen da?** Nahikoa da www.promoplan.com webgunean sartzea eta “zaintzailea/cuidador” pasahitzaren bidez alta ematea.

2. www.knowalzheimer.com

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

3. www.esteve.com/particular/estimulacioncognitiva

- Webgune horretan Alzheimerrak jotako gaixoentzako ariketa-koadernoak aurkituko dituzu, beraien egoera eta eskolatzeko-maila kontuan hartuta, etxean bertan adimena suspertzeko. Arretari, oroimenari, hizkuntzari, pertzepzioari, arrazoiari, kalkuluari eta abarri lotutako ariketak daude. Ariketak ordu eta toki bereberetan egitea gomendatzen da, lan-ohitura sustatzeko 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

