



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Alzheimer arinaren
zaintzaileentzako
aholkua



Alzheimer arinaren zaintzaileentzak aholkuak

1

Lehen aholkua: ohartu aldaketa goiztiarrez

Familiak sintoma-barietate ugari antzeman ditzakete gaixotasunaren estadio arinetan. **Alzheimer gaixotasunaren ezaugarri nagusia oroimena galtzea da, baina sintoma guztiek ez dute aldi eta modu berean eragiten pertsona guztiengan.** Honako esparru hauetan ikusitako aldaketak idatzi eta sendagilearekin hitz egin behar duzu antzemandako aldaketa horiei buruz.

Adierazi antzeman dituzun arazoak: gerta daiteke beste arlo bateko arazoen berri ematea.

- 1.- Aldaketak oroimenean (txarrera).
- 2.- Aldaketak funtzio exekutiboetan (gauza zehatzak idatzi behar dira).
- 3.- Aldaketak kontzentrazioan.
- 4.- Zailtasunak arrazonomendu eta pentsamendu abstraktuan.
- 5.- Zailtasunak hizkuntzan eta komunikatzeko trebezian.
- 6.- Aldaketak erabakitzeko ahalmenean.
- 7.- Desorientazioa denboran eta espazioan.
- 8.- Zailtasuna ikusmenaren eta espazioaren arteko erlazioan.
- 9.- Egin ohi zituen jarduerak uztea (lana edota gizarte-jarduerak).
- 10.- Nortasun-aldaketak.

Bere trebezia pertsonal propioak suspertu behar dituzu

2

Bigarren aholkua: ongi antolatu

Gaixotasunaren estadio arinetako sintomak erraz gobernatu ahal dira familiak laguntza duenean eta alzheimerra duen pertsona ahalik eta independenteen bizi izatera animatzen dutenean. Gauzak idaztea eta egutegia erabiltzea izan daitezke jarduerak gogoratu eta ongi antolatuta egoteko modua. Alzheimerra duen pertsonak bere trebezia pertsonal propioak eta indarguneak suspertu behar ditu, ahalik eta luzaroen independente izaten jarraitzeko.

Adierazi erabiltzen dituzun aholkuak, eta gehitu baten bat. Gogoan izan gaur egun baliagarriak diren aholkuek bihar, beharbada, ez dutela balio izango.

- 1.- Alzheimerra duen pertsonak egindako idatzoharrak.
- 2.- Egutegiak partekatzea.
- 3.- Medikazioa hartuko duela ziurtatzeko medikazio-plana.
- 4.- Egiteko gauzen zerrenda izatea.
- 5.- Jarduera fisikoa egiteko denbora hartzea.
- 6.- Asteko dieta aurreikustea.
-

3

Hirugarren aholkua: aktibo mantentzea

Aktibo mantentzeak “gauzak egiteko gai sentitzen” lagun diezaioke demenzia duen pertsonari, gaixotasunak eragindako mugak nabaritututa ere. Gehien gustatzen zaizkion eguneroko errutinak, zaletasunak, interesak, aurreko lana, hezkuntza-maila eta gainerako jarduerak ezagutzuz gero, pertsona horri buruzko gauza asko ikas ditzakegu.

Adierazi gaur egun erabiltzen dituzun aholkuak: gogoan izan gaur egun baliagarriak diren aholkuek bihar, beharbada, ez dutela balio izango. Beraz, izan zaitetz malgua.

- 1.- Jarraitu eguneroko jarduerekin eta errutinekin, gaixoa aktibo mantenduz eta gauzak berak egiten dituela sentitzeko.
- 2.- Egin arreta beraren interes eta trebeziei.
- 3.- Egokitu aisialdiko jarduerak.

4

Laugarren aholkua: elikatu zuen harremana

Suspertu alzheimerra duen pertsonarekin duzun harremana; izan ere, batzuetan badirudi eguneroko jardueren atzetik gelditzen dela. Ez zaitetz errudun sentitu egun batzuetan berarekin egoteko denbora gutxiago izan baduzu; garrantzitsuekina da berak gogoan izatea, ahal duzun gauza guztietan laguntzea eta gauzak elkarrekin egitea.

Adierazi zer gauzak laguntzen dizuten alzheimerra duen pertsonarekiko harremana lantzen.

- 1.- Izan zaitetz malgua planekin. Egun ona ez badu, aurreikusitako planak aldatzeko, atzeratzeko edo bertan behera uzteko unea izan daiteke.
- 2.- Jakizu normala dela alzheimerra duen pertsonak gorabeherak izatea.
- 3.- Bizi eta gozatu elkarrekin ematen duzuen unea.
- 4.- Partekatu berarekiko sentimenduak, beti modu positiboan.
- 5.- Entzun epaitu gabe eta aholku amaigabeak ematen ahalegindu gabe.
- 6.- Ahal duzula, transmititu lasaitasuna pertsonari.
- 7.- Pentsatu nola egin ahal dituzuen zereginak talde gisa.
- 8.- Konpondu arazoak elkarrekin.
- 9.- Beti egin nahi izan duzun zerbait baduzu gogoan, egizue elkarrekin eta laster.

Jende askok uste
du gaixotasun hori
diagnostikatu eta berehala
gauza asko egiteko ezgai
bihurtzen direla.

5

Bosgarren aholkua: mediku-taldearekin lotura izatea

Sendagileak, erizainak, gizarte-langileak eta abarrek osatutako taldea duzu eskura. Kontsultatu eurekin dementzia duen pertsonaren zaintzaren inguruan duzun edozein zalantza.

Egin zerrenda bat, hurrengo bisitan sendagileari galdetzeko.

Egin zerrenda bat, hurrengo bisitan sendagileari galdetzeko.

- 1.- Eraman kontsultara gaur egun hartzen duen medikazioa: izena, dosia, ordutegia, bitaminak, gehigarriak eta abar.
- 2.- Egin konfiantza eta egon guztiz irekia sendagilearekin, batez ere azaldu dizun zerbait ulertu ez baduzu. Galdetu zalantza ongi argitu arte.
- 3.- Galdetu egindako probei buruz
- 4.- Zehaztu zer egoeratan eta baldintzatan jarri ahal zaren harremanetan sendagilearekin bisitatik bisitarako tarteetan, eta zenbatean behin izaten dituzun bisita horiek.

6

Seigarren aholkua: hitz egin zuzenean diagnostikoari buruz

Alzheimer gaixotasunaren diagnostikoari buruz hitz egitea zaila izaten da, gaur egun gaixotasun horrek ez baitu sendabiderik. Jende askok uste du gaixotasun hori diagnostikatu eta berehala gauza asko egiteko ezgai bihurtzen direla gaixoak. Ez da egia. Gaixotasunaren estadio arinetan gauza asko egin daitezke, euskarri eta pres-takuntza egokiarekin.

Pertsona askok baieztatzen du ingurukoei zer gertatzen den esanez gero, harreman estuagoa sortzen dela, gertatzen diren arazoak ulertzen laguntzen duela eta, gainera, hobeto laguntzen ikas dezakegula.

Adierazi ondoren zer ezagutzen duzun alzhei-mer gaixotasunari buruz:

- 1.- Alzheimer gaixotasuna ez da zahartze-prozesuaren parte; aitzitik, burmuinari, oroimenari, pentsaerari eta portaerari eragiten dion gaixotasuna da.
- 2.- Gaixotasun “medikoa” da, eta ez asaldurik “psikologiko” edo emozional primarioa.
- 3.- Gaixotasunak ez dizkizu bat-batean “lapurtzen” zure gaitasunak eta trebeziak.
- 4.- Zuk eta dementzia duen pertsonak biltzen zaituen adiskidetasuna eta familia-harremana baloratzen duzue eta gaixotasunak dirauen bitartean familiarekin eta adiskideekin gozaten jarraitu nahi duzue.

7

Zazpigarren aholkua: egin orain etorkizunean jaso nahi diren zaintzen plangintza

Alzheimer gaixotasuna diagnostikatu gero, etorkizunerako alderdi batzuk hartu behar dira kontuan. Hau da, gaixoaren gogoen eta etorkizunerako nahi dituen zaintzen inguruan hitz egin behar da. Behean aipatuko ditugun galderen erantzunek adieraziko digute zer zaintza-plan nahi dituen alzheimerra duen pertsonak.

Adierazi dagoeneko erabakita dituzuen gaiak edota oraindik hitz egiteko bidean daudenak. Zehaztu, gainera, zure ustez aipatu beharrekoak diren alderdiak:

- 1.- Zuk ezin baduzu, nork nahi duzu hartzea zure osasunaren inguruko erabakiak?
- 2.- Non bizi nahi duzu, etxean zaintzerik ez baduzu?
- 3.- Zer osasun-zaintza mota nahi dituzu etorkizunean?
- 4.- Alzheimerra duen pertsonak ezin duenean gidatu, nola antolatuko dituzue joan-etorriak?
- 5.- Zer lehentasun duzu bizitza-amaieraren inguruan?

Ona izango litzateke etxeko edo etxebizitzako gelak eta tokiak zeharkatzea, toki bakoitzean egon daitezkeen arriskuez jabetzeko.

8

Zortzigarren aholkua: antolatu gai ekonomikoak

Garrantzitsua da gaixotasuna sortu berria denean gai ekonomikoari erreparatzea, horrela jokatuz dementzia duen pertsonak parte hartzeko eta ahal duen bitartean erabakitzeko aukera izango baitu. Horrenbestez, gai ekonomikoari eta etorkizuneko zaintzei buruzko elkarrizketak ez atzeratzea komeni da: agiri garrantzitsuak antolatu eta berrikustea, mendekotasunaren legea eta jaso daitezkeen laguntzak aztertzea... Zure udaleko gizarte-zerbitzuetan jasoko duzu horren inguruko informazioa.

9

Bederatzigarren aholkua: aurretiazko borondateak.

“Aurretiazko borondateen agiria” bide, dementzia duen pertsonak osasun-zaintzei buruz, finantza-gaiei buruz eta bizitza-amaierako zaintzei buruz hartutako erabakiak bermatzeko aukera izango du. Borondate hori betearazteaz arduratuko den pertsona izendatzeko aukera dago. Adibidez, hirugarren pertsona neutral bati aitor dakiok legezko boterea. Aurretiazko borondateen erregistroa.

10

Hamargarren aholkua: baloratu segurtasuna eta etxeko arkitektura-oztopoak

Alzheimerra duen pertsonari laguntzeko, ingurunea egokitzea komeni da; izan ere, haren trebeziak aldatu egingo dira denborak eta gaitotasunak aurrera egin ahala. Oraintxe da egokitzen egiteko unea. Ona izango litzateke etxeko edo etxebizitzako gelak eta tokiak zeharkatzea, toki bakoitzean egon daitezkeen arriskuez jabetzeko. Ez da alzheimerrak jotako pertsona gutxietsi behar etxean laguntzak behar dituelako. Etxean egindako aldaketek segurtasuna eta, ondorioz, konfiantza handiagoko bizi-baldintzak eskain diezazkiokete.

Hona aholku batzuk:

- Bainua kendu eta dutxa jartzea; dutxan eusteko gehigarriak jartzea; gainazal labainkorrek kentzea.
- Tapizak kentzea estropezu egiteko aukera murrizteko. Etxeko argiteria berrikustea argi gutxiko guneak saihesteko. Korridorean, geletan eta bainu-gelan gaueko argiak jartzeko aukera aztertzea.

11

Hamaikagarren aholkua: gidatzeko segurtasuna

Gidatzeko ezinbestekoak dira arrazonamendu egokia, erreakzio bizkorra eta une batean erabakiak hartzeko gaitasuna. Alzheimerraren diagnostikoa ez da gidabaimena kentzeko arrazoi nahikoa baina ukaezina da gaitotasunak aurrera egin ahala gaitasun kognitiboak kaltetu egin daitezkeela eta gaixoak gidatzeko ahalmena galaraz dezaketela.

Estadio arinetan zaila da gidabaimena noiz kendu behar den erabakitzea. Onena zera litzateke: gaitotasuna diagnostikatu ondoren gidabaime-naren inguruan hitz egitea. Gidatzeko jarduna gainbegiratu eta, gidatzea ezinezkoa den unea iristen denerako joan-etorriak egiteko aukerak aztertuta izatea komeni da.

Gidatzea arriskutsua izan daitekeela adierazten dizkiguten sintomak:

- 1.- Ohiko lekuak ezin lokalizatzea.
- 2.- Trafiko-seinaleez ez ohartzea.
- 3.- Astiroegi gidatzea eta erabaki okerrak hartzea.
- 4.- Abiadura desegokian gidatzea.
- 5.- Zintarren kontra askotan jotzea.
- 6.- Gidatzen den bitartean haserretzea edo oso urduri jartzea.
- 7.- Galtzadako lerroak askotan zapaltzea.
- 8.- Biribilguneetan eta bidegurutzeetan hutsak egitea.
- 9.- Pedalez okertzea.

Egin jarduera fisikoa erregularitasunez, kontuan izanda egunero ariketa fisikoa eginez gero oso eragin positiboa eskura daitekeela.

12

Hamabigarren aholkua: gaixotasuna duen pertsonarekin bizitza partekatu eta hura gainbegiratzen duen zaintzaileak bere burua zaintzea.

Alzheimerra duen pertsona zaintzea oso estresagarria izan daiteke eta gaixotasunak aurrera egin ahala, gainera, maila fisikoan ere eragin lezake. Oso-oso garrantzitsua da zaintzaileak bere burua fisikoki eta psikikoki zaintzea, gaixoaren premiei egoki erantzun ahal izateko.

Begiratu erregulartasunez egiten dituzun kontuak:

- 1.- Zaintza osoaz zeuk arduratu behar duzula eta are gehiago ere egin beharko zenukeela sentitzen duzu?
- 2.- Familiarengandik, lagunengandik eta lehen gustura egiten zenituen jardueretatik urruntzen ari zara?
- 3.- Gehiegi arduratzen zara zaintzen duzun pertsona ondo eta ziur egoteaz?
- 4.- Gai ekonomikoei eta osasun-erabakiei buruzko estatusa sentitzen duzu?
- 5.- Gaixotasunaren inpaktua eta familiarengan dituen ondorioak ukatzen dituzu?
- 6.- Triste zaude gaixoarekin duzun harremana ez delako lehen bezalakoa?
- 7.- Gaixoak behin eta berriz gauzak errepikatu eta itxuraz entzuten ez zaituelako ernegatu eta haserretu egiten zara?
- 8.- Zaintzen duzun pertsonaren osasun-arazoek zure osasun fisikoan edota psikikoan eragiten dute?

Aurreko galderetakoren bat markatu baduzu, gerta daiteke zaintzak estresa eragitea.

Egoera bakoitza ezberdina bada ere, behar batzuek zaintzaile guztientzat balio dute. Zaintzaileek bigarren mailan uzten dituzte euren beharrik, ez dutelako horretarako energiarik eta denborarik.

Hona hemen zure ongizate orokorra hobetzen lagun dezaketen gauza batzuk:

- 1.- Zaindu zeure burua eta, horretarako, hartu ohitura osasungarriak.
- 2.- Entzun zure gorputzari: noiz dagoen nekatuta, gosetuta, estresatuta, goibel... Sentimendu eta emozio horiek alerta gorriak dira eta zeure burua nahikoa zaintzen ote duzun pentsarazi behar dizute.
- 3.- Egon aldian-aldian zeure sendagilearekin.
- 4.- Egin jarduera fisikoa erregulartasunez, kontuan izanda egunero ariketa fisikoa eginez gero oso eragin positiboa eskura daitekeela.
- 5.- Elikatu ondo, zeu ondo egoteko eta inmunitate- sistema suspertzeko.
- 6.- Egin lo nahikoa, atsedena benetan suspertzailea izateko.
- 7.- Aritu erlaxatzen eta gustura egoten lagunduko dizuten zaletasunetan.
- 8.- Alboratu bikaintasuna.
- 9.- Eskatu laguntza besteei.

MATIA
FUNDAZIOA
Nagusien ongizatea garatuz

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

Bat egin gurekin hemen

