



MATIA
FUNDAZIOA

▶ Adinekoen egoera
kognitiboa eta osasun
psikikoa mantentzeko/
hobetzeko aholkuak



Adinekoen egoera kognitiboa eta osasun psikikoa mantentzeko/ hobetzeko aholkuak

Gomendioak ez dira banan-banan hartu behar, orokorrean baizik

1. Hitzaurrea

Honako egoera hauetan daude hemen bildutako jarraibideak zuzentzen zaizkien pertsonak:

- ez dute defizit edo narriadura kognitiborik
- kexu kognitibo subjektiboak dituzte baina ezin dira psikometrikoki objektibatu eta ez dute eraginik gaitasun funtzionaletan (okupazioari, gizarte-harremanei, lanari edo senideekiko harremanari lotutakoetan). Senideek, adiskideek eta lankideek ere ez dute ezer nabaritzen.
- erasan kognitibo arina dute.

Helburuak: neurogenesia eta neuroplastizitatea hobetzea, erreserba kognitiboa handitzea eta es-tresa kontrolatzea/saihestea.

Aurretiko gogoeta batzuk

- Ezinezkoa da gure geneak aldatzea.
- Genoma ez da den-dena, baina gauza guzti-guztietan eragiten du.
- Geneen, ingurunearen eta ohituren arteko interakzioa da alzheimer kasu gehien-gehien arrazoirik zentzuzkoena.
- Ingurunea/ohiturak nabarmen aldatzeko aukera dugu: kasu klinikoek kopurua murriztu/handitu dezakegu.
- Beharbada ezin dugu saihesti alzhemerraren eta dementzia baskularraren garapen klinikoa, baina jakin behar dugu atzeratu egin daitekeela.
- Gomendioak ez dira banan-banan hartu behar, orokorrean baizik. Ekintza sinergikoak bilatu behar ditugu, horietako bakoitzak gaitxotasunaren etiopatogenian eta fisiopatologian era desberdin batean eragiteko.

NORBERE ZAINTZA: erronka nagusia ez da bizitza luzatzea, zabaltzea baizik; urteei bizitza eranstea. Autozaintza, hau da, norberaren osasuna mantendu eta sustatzeko ardura pertsonala, funtsezkoa da: elikadura, tentsio arteriala eta bizimodua zainduz, kirol lasaia eginez, oroimena landuz, gizarte-bizitza garatu eta aktiboak izanez, gizarteak eskaintzen ditugun aukerak aprobetxatuz...

▶ 2. Alor fisikoan, osasunean eta eguneroko jardueretan:

- Utzi erretzeari eta oso zuhur jokatu edari alkoholdunekin.
- Zorrotz kontrolatu: diabetesa, kolesterola, hipertentsioa...
- Dietak orotarikoa izan behar du, eta fruta eta barazkietan aberatsa; lurreko animalien gantz aseak saihesti behar ditugu; egunean 1,5-2 litro ur edatea komeni da; egunean ardo edo garagardo pare bat edateak on egin dezake.
- Saihesti geldo egotea; egin bizitza aktiboa eta eman izena adinekoentzako kirolean, etxeko sendagileak osasun-kontrola egin ondoren. Egin ariketa fisikoa eta ibili egunean ordu batez. Astean lau egunetan abiadura pixka bat indartu: neurogenesia eragin eta estres kronikoaren aurka laguntzen du.
- Saihesti obesitatea eta neurrian elikatu.
- Ez inoiz hartu medikamendua sendagileak agindu gabe eta hari erakutsi normalean hartzen diren medikamenduak. Botika batzuek oroimena kalte dezakete.
- Ez izan lo egiteko obsesiorik. Normalean, 6-7 ordu nahikoa izaten da. Uneoro lotan egon ez arren, atsedenaldira dakarte. Ilunetan lo egin.

Egunkaria, aldizkariak, liburuak... irakurtzeko ohiturari eutsi

- Adinekoak gazteak baino ahulagoak dira: ez ahantzi txertaketa-kanpainak.
- Ondo entzun edo ikusten ez duzula konturatuz gero, joan espezialistarengana. Zentzumen-organoetako gaitasun egokiari eutsiz gero, buruko funtzionamendua ere hobetu egiten da.
- Egin laguntzarik gabe zure esku dagoen guztia.

3. Alor kognitiboan:

- Gaitasun kognitiboa erabiltzea eta susper-tzea komeni da: Esperientzia-eskolak, uni-bertsitatea...
- Egin zu suspertzeko balio duten edota beti egin dituzun ariketak: hizki-zopak, desberdintasunak bilatzea, sudokuak, hitz gurutzatuak, etab. Aukeratu zail samarrak direnak, bestela denbora emateko baino ez dute balio izango eta.
- Taldean jokatzeko mahai-jokoak (kartak, par-txisa, xake jokia, dominoa) denbora emateko modua izateaz gain, gainerakoekin egoteko aukera eskaintzen dute eta oroimena, dedukzioa eta perspektiba suspertzen dituzte.
- Egunetan egindakoa idazteko egunkaria eta egunean edo hurrengo egunetan egitekoak gogorarazteko agenda idazten has zaitezke.
- Jarraitu dirua eta telefonoa erabiltzen, medika-mendua kontrolatzen, sukaldea eta erosketak egiten, gauzak kudeatzen... Garrantzi-

tsua da jarduera horiei guztiei eustea, horien bidez zure jardun kognitiboari/intelektualari eutsiko diozulako eta denboran iraunaraziko duzulako.

- Eutsi egunkaria, aldizkariak eta liburuak irakurtzeko ohiturari, eta hitz egin familiarekin eta lagunekin horiei buruz.
- Joan musika emanaldietara, bidaietara, liburutegira eta era guztietako kultura-jardunaldietara.
- Mantendu edo berriro hasi bildumak egiten edo zaletasunak jorratzen.
- Entzun musika edo egin eskulan sortzaileak.
- Ikasi hizkuntza berri bat edota musika-tresna bat jotzen.
- Jarraitu ibilaldiak eta bidaiak planeatzen.
- Erabili argazki-bildumak aspaldiko kontuak gogoratzeko eta familiarekin eta lagunekin gertakizunak komentatzeko.
- Erosketa txikiak egiten dituzunean, saiatu buruz kalkulatu zenbat ordaindu beharko duzun.
- Erabili gauzak oroitzen lagunduko dizkizuten objektu guztiak (“kanpoko laguntzak” esaten diegun horiek): egutegiak, koadernoak, agendak, alarma duten erlojuak, oharra, eta abar.
- Zereginen edo ekintzaren bat egiten duzun bitartean, esan zeuretzat edo ozen egiten duzun urrats bakoitza.
- Hainbat gauza batera egin beharrean, egin

gauzak banan-banan; arreta mantentzen lagunduko dizu horrek.

- Lotu oroitu behar duzun informazioa izenekin, objektuekin edo beste informazio batekin; hala, oroitzeko unea iristen denean, lotura horiek erreferentziatzat erabili ahal izango dituzu.
- Egin arreta oroitu beharreko informazioari: batzuetan arazoa ez da oroimena izaten, arreta baizik.
- Gauzak ozen errepikatzea lagungarria izan daiteke.
- Saiatu lasai zauden bitartean oroitzen informazioa; urduritasunak ez digu gauzak oroitzen uzten.
- Ariketa mentalak egin ditzakezu; adibidez, izenak alfabetoaren arabera gogoratzea: “A hizkiz hasten diren lagunen izenak, B hizkiz hasten direnak...”
- Batzuetan informazioa ez zaizu berehala etorriko; ez etsi eta utzi informazioa azaleratzeko denbora. Pentsatu gogoratu nahi duzun horrekin lotura duten gauzetan: oroitzapean hurbilaraziz, errazagoa izaten da gogoratzea. Ezustean etorriko zaizu gogoratu nahi zenuen izena, ordu batzuk geroago edo biharrenean.
- Interesa lagungarria izaten da: zenbat eta interes handiago izan, informazio hori gogoratzeko aukera handiagoa izango duzu.
- Elkarrizketetan, jarrera parte-hartzailea man-

Irakurri ozen.
Isilean irakurtzeko
erabiltzen diren zirkuituez
beste batzuk aktibatzen dira

tendu “haria ez galtzeko”; egin galderak ondo ulertu duzula egiaztatzeko; elkarrizketan zehar errepikatu zeure hitzekin beste pertsonak esaten duena; egin arreta esaten duenari (kanpoko estimuluek -telebistak, irratiak...- mezua nahas dezakete); saiatu elkarrizketa garrantzitsuak ingurune lasaian izaten, arreta galaraztea eragin diezazuket kanpoko estimulurik gabe..

- Erabili oroimena lantzeko estrategiak: errepi-
katzea, testu laburrak kopiatzea, buruz erre-
pikatzea, beste gairen bat berrikustea...
 - informazio garrantzitsuan zentratzeko
estrategia: azpimarratu garrantzitsuena,
egin eskema txikiak eta abar.
 - antolamendu-estrategiak, hobeto gogo-
ratu eta informazioa errazago berreskura-
tzeko: bildu gogoratu beharreko informa-
zioa, hierarkizatu eta abar.
 - ahozko estrategiak: gogoratu nahi dituzun
hitzen hasierako hizkiak lotzea, errimak
sortzea eta abar.
- Elkarrizketa batzuk ulertzeko astiroago hitz
egin behar badizute, ez izan zalantzarik eta
esaiozu aurrean duzun pertsonari.
- Jarraitu aktibo: irten etxetik eta egin betiko
jarduerak.
- Ez izan gauza berriak ikasteko beldur: ikasi
ordenagailua eta Internet erabiltzen, musika
jotzen, jorratu aktualitateko gaiak...

- Ustekabean harrapatu eta erronkak ezarri zeure adimenari, baina estresik eragin gabe.
 - **Ahalegindu**, gutxienez astean behin, **begiak itxita** dutzatzen. Ukimena soilik erabiliz, aurkitu txorrotako giltza, doitu uraren temperatura, bilatu xaboia, xanpua eta bizarra kentzeko aparra. Konturatuko zara eskuez inoiz antzeman ez dituzun ehundurak antzemango dituzula.
 - **Erabili esku nagusia EZ dena**. Jan, idatzi, ireki pasta garbitu hortzak, ireki tiradera... erabiltzea gehien kostatzen zaizun eskuaz.
 - **Irakurri ozen**. Isilean irakurtzeko erabiltzen diren zirkuituez beste batzuk aktibatzen dira.
 - **Aldatu ibilbidea**. Erabili etxera edo lanera joateko bide desberdinak.
 - **Aldatu errutinak**. Egin gauza desberdinak. Irten, ezagutu eta hitz egin adin guztietako jendearekin, lan desberdina eta pentsaera desberdina duten pertsonekin. Saiatu ustekabekoa bizi izaten. Erabili eskailerak, igogailua erabili beharrean. Joan mendira, ibili, usaindu.
 - **Hobetu gauza batzuen kokalekua**. Gauza guztiak non dauden badakizu, buruak mapa bat prestatuta dauka. Aldatu, adibidez, zabor-potoa; ikusiko duzu zenbat aldiz jaurtiko duzun zaborra potoa lehen zegoen tokira.

- **Ikasi trebeziaren bat**. Edozer: argazkigintza, sukaldaritza, yoga, beste hizkuntza bat. Piezak muntatzea gustatzen bazaizu, itxi begi bat sakontasunaren pertzepzioa galtzeko. Zure burmuinak bide berriak landu beharko ditu.

4. Gizarte-harremanen alorrean:

- Ez bakartu; jarraitu harremanetan adiskideekin, ezagunekin, senideekin eta abarrekin.
- Parte hartu gizartean: izan elkarte bateko kidea, zahar-etxekoa, lagun talde batekoa, jardun boluntariotzan, hartu parte Esperientzia Eskolan.
- Saiatu zure ezagutzen bidez gainerakoentzat baliagarria izaten: beste adineko batzuentzat, gazteentzat, urrituentzat, GKE-entzat, herritar erakundeentzat...
- Hartu parte gizarte- eta familia-bizitzan.
- Sartu harremanetan beste belaunaldi batzuekin; hitz egin seme-alabekin, ilobekin, adin guztietako pertsonekin.
- Adierazi zeure sentimenduak, pentsamenduak, gogoetak, desirak, oroitzapenak...
- Interesa jarri inguruko kontuetan; informatu zaitze ingurunean gertatzen diren kontuez, albisteez, orotariko gertaerez...

Behartu zeure burua bizitza aktiboa izatera, batzuetan gogorik izan ez arren

▶ 5. Pentsaera positiboa. Bizitzaren aurreko jarrera eta hobekuntza emozionala:

- Mantendu eta zaindu harremana beste pertsonekin. Landu harreman berriak.
- Behartu zeure burua bizitza aktiboa izatera, batzuetan gogorik izan ez arren
- Urduria bazara, saiatu lasaitzen: hartu arnasa sakon eta lasai, ibili leku zabaletan eta entzun musika lasaia.
- Sendagileak baizik ezin du erabaki “urduritasuna lasaitzeko” depresioaren kontrako medikazioa hartu behar ote duzun. Ez auto-medikatu eta ez murriztu edo handitu dosia zeure kabuz.
- Egin egunero erlaxatzeko ariketak.

6. Hurbileko pertsonaren batek narriadura kognitiboa edo Alzheimerra duen susmorik izanez gero, hobe da jakitea.

Alzheimer gaixotasuna goiz antzematen laguntzeko kontzientziazio-kanpaina jarri du abian CEAFak. Horren inguruko informazioa aurkituko duzu <http://problemasmemoria.com/> webgunean.



A / Egunez bizi izateko 10 gako

1. Ez eskatu beti gehien-gehiena zeure buruari.

- Pozik sentitu norbere buruarekin.
- Ez saiatu den-dena hartzen; pertsonak gara.

2. Helmuga irisgarriak zehaztu.

- Izan errealista eta onartu zeure ahalmenak mugak dituela.
- Ez saiatu lortu ezin dena lortzen.

3. Ez utzi kontuak biharko.

- Egin aurre denari eta bilatu irtenbideak.
- Ondo antolatu eta egin gogorrena lehenengo.

4. Eman garrantzia bizitzako gauza txikiei.

- Jakin gauza txikiez gozatzen.
- Ez egon gauza handien esperoan.

5. Bilatu laguntzak.

- Bakarrik (zentzu zabalenean) eta zoriontsu bizi izatea ezinezkoa da.
- Bizitzan zehar beti behar izango dugu beste norbaitengan bermatzea.

6. Aprobetxatu aukerak.

- Ez justifikatu zeure burua bizitzak txarto tra-

tatzen zaituela esanez.

- Etsairik txarrenak erabakitasunik eza eta konformismoak dira.

7. Bizi mementoa.

- Ez egin negar egin zenezakeenagatik.
- Eraiki ilusioz betetako etorkizuna, baina unean unekoa gozatzen.

8. Planifikatu jarduerak.

- Ihes egin asperdurari eta monotoniari (depresioaren sarbidea dira).
- Programatu jarduerak, eta gozatu.

9. Jarri interesa pertsonengan eta gauzetan.

- Egoerak ez dira, bere horretan, onak edo txarrak; gure pentsamenduek iragazten dituzte.

10. Egin ariketa fisikoa.

- Ez da alferrik “Mens sana in corpore sano” esaldiak bere horretan badirau.
- Geure gorputzarekin gusturago egongo gara eta depresioaren aurkako opiazeo naturalak sortuko ditugu.



B / Gauez amets egiteko 10 gako

1. Izan positiboa.

- Bilatu gauza guztien alderdi ona.
- Kontrolatu pentsamenduak eta ihes egin “dena gaizki dabil” pentsaerari.

2. Izan objektiboa.

- Ez begiratu gure alderdi txarrei soilik.
- Zoriondu zeure burua eskuratutako lorpenengatik.

3. Maite zeure burua.

- Onartu eta baloratu zeure burua, balio duen horretan.
- Norbere buruaren uste handia izan, baina harrokeriarik gabe.

4. Onartu arazoak.

- Borrokatu arazoak konpontzeko, baina onartuta badirela konpondu ezin diren gauzak.
- Egoerak ihes egiten badigu, pentsatu: “ez borrokatu ekaitzaren aurka”.

5. Ez izan huts egiteko beldur.

- Izan konfiantza zeure buruarengan eta ez izan huts egiteko beldurrik: hutsen bidez ikasten da.
- Ez egon gainerakoen oniritziaren zain.

6. Onartu zeure gorputza.

- Ez makurtu edertasun kanon ofizialen aurrean.
- Norbere burua onartzeak ez du esan nahi inolako zaintzarik gabe utzi behar denik.

7. Ez alderatu gainerakoekin.

- “Dena ondo egiten dute eta denak zoriontsuagoak dira” pentsatzeak ez du balio ezertarako, geure burua gutxiesteko eta inbiri- eta frustrazio-sentimendu negatiboak sortzeko ez bada.

8. Landu umorea.

- Dena gaizki doala sentitzen dugunean, saia gaitezen alde positiboa ikusten.
- Kendu garrantzia eta saia gaitezen geure buruari barre egiten.

9. Kontrolatu sentimenduak.

- Haustura sentimentala edo lanekoa izan badugu, ezinbestekoa da emozioen orekari eustea.

10. Izan itxaropena.

- Egoera estua igarotzen badugu ere, pentsatu aldi bat baino ez dela eta ez dagoela betiko irauten duen txarrik.

MATIA
FUNDAZIOA
Nagusien ongizatea garatuz

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

Bat egin gurekin hemen

