

Koadernoia

DEMENTZIA DUTEN PERTSONEN ERORKETEN PREBENTZIOA



Ricardo Bermingham Ospitalea
Psikogeriatriako Unitatea

matia



1. Oztopo arkitektonikoak kendu:

Dementia duen pertsona batentzat funtsezkoa da inguruneko ordena; beraz, komeni da desplazamenduan arreta galtzea ekar dezakeen guztia kentzea (altzariak eta dekorazio-elementuak).

- Etxe barruan erortzeko arriskua murrizteko, ez da oztoporik egon behar (kableak, altzari ezegonkorrak...) oinez ibiltzeko eremuan.
- Alfonbrak kendu egin behar dira estropezurik ez egiteko, erorikoak oso ohikoak baitira mugikortasun urriko pertsonentzat.
- Oro har, etxe osoan argiztapen ona izatea gomendatzen da, arrapala eta mailei arreta berezia eskainiz. Eta saihestu ingurunean zarata handia (musika altua) edo pilaketa handiak (senide askoren bisitak aldi berean), ibiltzean arreta jartzen laguntzeko.
- Pertsonak laguntza teknikoren bat behar badu, galdetu arreta ematen duen osasun-profesionalari, ezer erosi baino lehen, laguntza teknikoa pertsona bakoitzaren premietarako egokia izan dadin.

2. Eguneroko zaintzarako jarraibideak:

2.1 Transferentziak:

- Gomendagarria da aulki altuak eta beso-euskarriak dituztenak erabiltzea.
- Ohean mugitzea zaila egiten bazaio, laguntza tekniko desberdinak jar daitezke: somier artikulatua, barandak... bertan errazago sartzeko.

2.2 Ibili / joan-etorriak:

Batzuetan, laguntza-produktu horietako erabilera desegokia oztopo izan daiteke joan-etorri segururako, erabiltzen ez jakiteagatik edo erabiltzeko beharra ahazteagatik; kasu horretan, kentzea gomendatzen da.

Gurpil-aulkia



Etxean gurpil-aulkia erabiltzeko behar adina leku izan behar dugu, baita ateen zabalera egokia ere.

Pertsona zutitzera edo aulkian esertzera doan bakoitzean, balaztatuta egon behar du.

Taka-taka



Postura egokia hartu behar da. Ez eraman taka-taka urrutiegi, besoak oso luzatuta, ezta barruan ere, ia sabelaldea ukituz.

Norabide aldaketak ez dira bat-batean egin behar.

Pixka bat altxatu, pixka bat irristatu taka-taka, eta beste pixka bat oinak. Horrela, 3 edo 4 aldiz biraketa osoa egiteko.

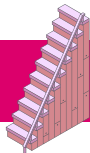
Pertsona bakoitzak hainbat ezaugarri dituen taka-taka bat behar du, eta fisioterapeutarekin kontsultatu behar dugu beren kasu zehatzari buruz.

Makuluak
edo bastoia

Tako handi bat jartzea gomendatzen da, berme-oinarria handitzeko eta irrist ez egiteko.

Beti laguntzarekin eta gainbegiratuta egingo dugu.

Eskailerak



Beti laguntzarekin eta gainbegiratuta egingo dugu.

2.3 Norberaren garbitasuna:



- Aulki egonkor batean dutzatzea gomendatzen da, erorketak saihesteko.
- Komuna baxuegia bada, komuneko altxagailua jar dezakegu.
- Laguntzarako heldulekuak erabiltzea gomendatzen da.
- Bainuontzia izanez gero eta obrarik egin nahi ez bada, bainuontziko taula bat jar daiteke. Mendekotasuna duten pertsonekin, bainuontzian eserleku birakari bat jar daiteke.

2.4 Janzteia:



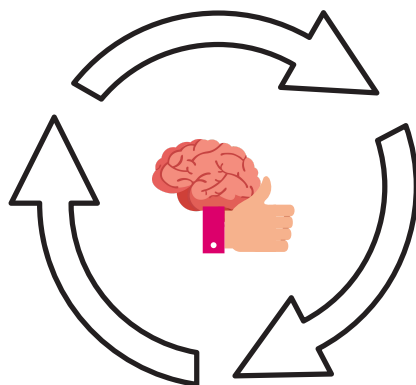
- Eserita jantzi.
- Oinetako onak erabili behar dira, ondo eutsiak eta irrist egiten ez dutenak. Ez erabili txankletarik, eskalaporirik edo takoi alturik. Lokarrik ez duten oinetakoak erabili (belkroa edo bestelako loturekin).

3. Ariketak

Gure pazienteengan, indarra lantzeaz gain, gomendagarria iruditzen zaigu oreka-eta arreta-ariketak egitea, martxa egonkorra errazteko. Hori dela eta, gomendio hauek ematen dizkizuegu:

- ✓ Saiatu ariketak egiten gosaldu ondoren eta bazkaldu aurretik, beti pertsona batek lagunduta (ahal dela, pertsona bera).
- ✓ Ariketa fisikoa hasi baino lehen, idatzizko estimulazio-ariketak egin, orri bat edo bi egitea gomendatzen da oso errazak bazaizkigu.
- ✓ Sustapen- eta oreka-ariketak egiten ditugunean, ikusten badugu ariketa ez dela ulertzen, egin dezan lortzeko, imitazioa erabili.
- ✓ Ariketaren bat egitea oso zaila egiten bazaigu, edo, egun ona ez badugu, ez behartu eta beste momentu edo egun baterako utzi.
- ✓ Ariketak giro lasaian (inguruan zaratarik gabe) eta ondo argiztutariko espazioan egin.
- ✓ Ariketaren bat oso erraza egiten bazaigu, besoetan eta hanketan ariketak egiten ditugunean 0,5 -1 kgko lastrak jar ditzakegu.

Arreta ariketak



Oreka ariketak

Indar ariketak

ARRETA LANTZEKO ARIKETA KOGNITIBOAK

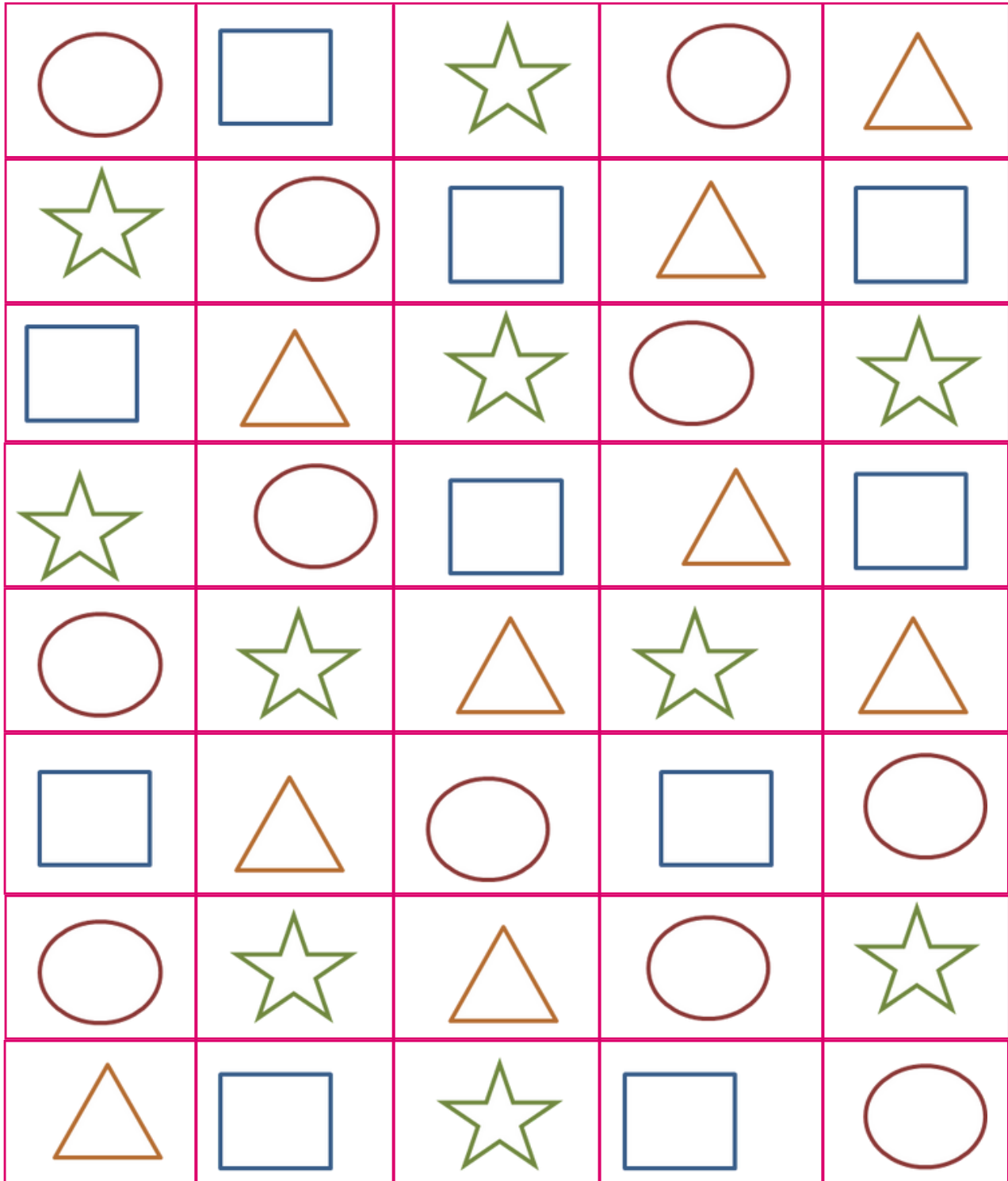
MARRATU 4 ZENBAKI GUZTIAK:

1 2 5 3 4 6 3 3 4 8 7 5 4 5 6
8 9 6 5 4 1 2 3 4 7 7 4 6 5 7
8 4 3 4 5 6 4 5 6 7 8 9 4 3 2
1 2 4 4 2 3 4 9 8 7 6 4 3 2 1
2 3 7 8 9 7 5 4 3 2 1 2 3 4 5
3 5 9 9 8 7 4 4 5 6 0 9 8 7 6
4 5 6 7 8 9 0 2 3 4 5 6 7 8 9
3 4 5 6 7 8 0 9 8 7 6 3 4 4 5
2 4 6 7 2 4 4 5 6 7 7 8 4 3 2
8 7 2 3 4 6 9 7 9 8 8 6 4 4 3
8 9 4 3 3 3 4 4 6 7 3 3 4 6 6
7 7 6 4 3 4 5 7 7 5 4 3 4 4 5
3 6 7 8 9 9 0 1 2 4 5 6 8 9 0
3 9 9 8 5 6 0 9 8 6 5 6 4 3 2
5 6 8 3 5 6 8 0 1 2 3 4 5 6 8

KOLOREZTATU 2 ZENBAKIAK GORRIZ, 3 ZENBAKIAK BERDEZ ETA 1 ZENBAKIAK URDINEZ:

1	2	5	3	4	6	3	3	4	8	7	5	4	5	6
8	9	6	5	4	2	3	9	7	4	3	1	8	5	7
8	4	3	4	5	1	8	5	3	2	6	8	5	2	4
1	2	4	4	2	4	7	8	9	5	7	4	3	2	1
2	3	7	8	9	3	5	1	7	3	9	2	8	6	5
3	5	9	9	8	2	1	6	5	2	1	4	9	7	3
4	5	6	7	8	4	3	2	6	7	5	8	3	7	4
3	4	5	6	7	1	2	8	3	3	9	5	4	2	5
2	4	6	7	2	1	4	2	8	5	7	6	3	1	2
8	7	2	3	4	3	8	6	4	2	1	9	5	3	4
8	9	4	3	3	6	2	1	3	4	4	5	7	8	5
7	7	6	4	3	5	9	8	2	6	3	5	2	4	1
3	6	7	8	4	9	7	8	4	1	7	8	9	5	2
3	9	9	8	5	6	5	9	2	3	5	7	3	8	4
5	6	8	3	5	4	3	7	9	4	2	1	5	6	8

MARGOTU ADIBIDEAN BEZALA:



DAUDEN TRIANGELU, KARRATU, ZIRKULU ETA IZAR KOPURUA KONTATU.

ONDOKO LAUKIAN IDATZITA DAGOEN GAUZA BERDINA KOPIATU:

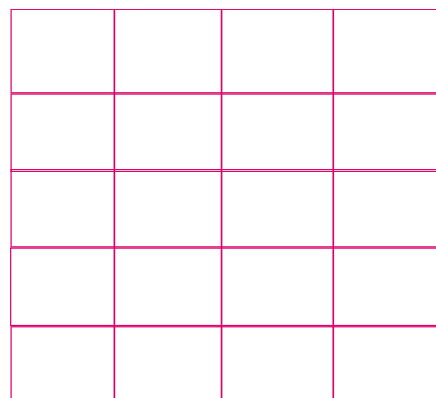
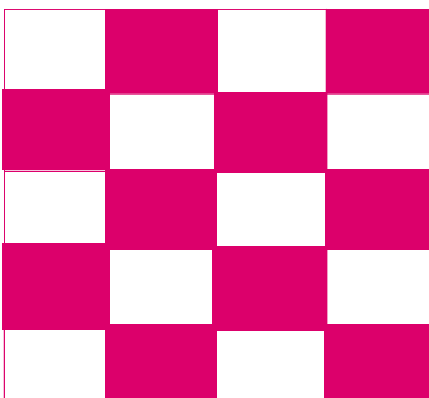
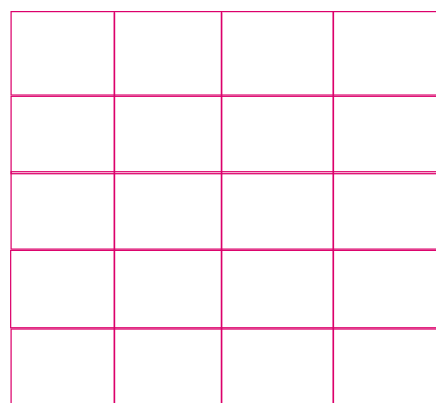
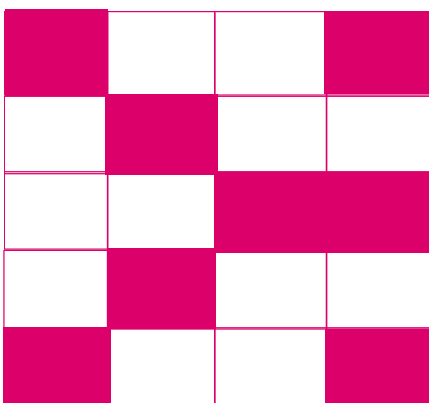
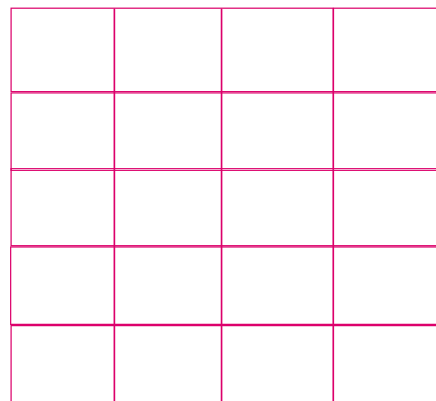
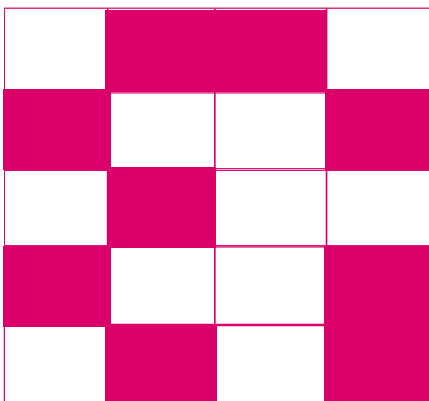
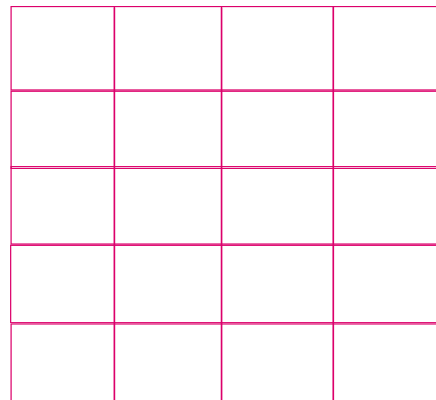
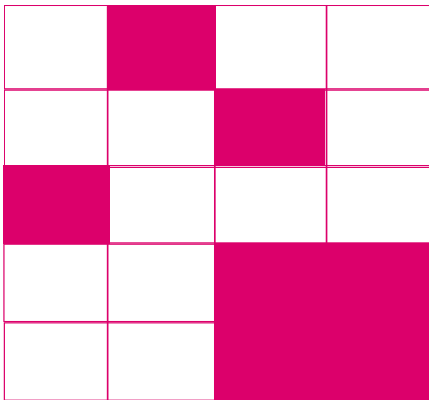
1	3	2	4
3	4	3	1
2	2	4	3
1	3	4	2

2	1	3	4
2	1	4	3
2	1	2	4
3	4	2	1

1	3	3	1
3	4	2	1
4	3	1	2
4	1	2	1

3	3	4	2
2	3	4	1
1	2	3	4
2	3	4	1

LAUKI ZURIA KOLOREZTATU, MODELOAN BEZALA:



AURKITU EZKERREKO KOADROETAN FALTA DEN ZENBAKIA
EUSKUINEKOEKIN ALDERATUTA ETA IDATZI:

5	10	6	4
8	12	1	13
19	18	15	9
11	14	3	17
2	16	20	7

4	13	9	5
10	6	15	17
3	14	2	20
11	7	18	8
1	19	16	

8	4	11	14
16	17	19	9
10	5	12	3
20	2	7	18
6	13	15	1

7	12	2	6
13	8	9	16
10	1	17	14
18	21	3	20
4	15	5	

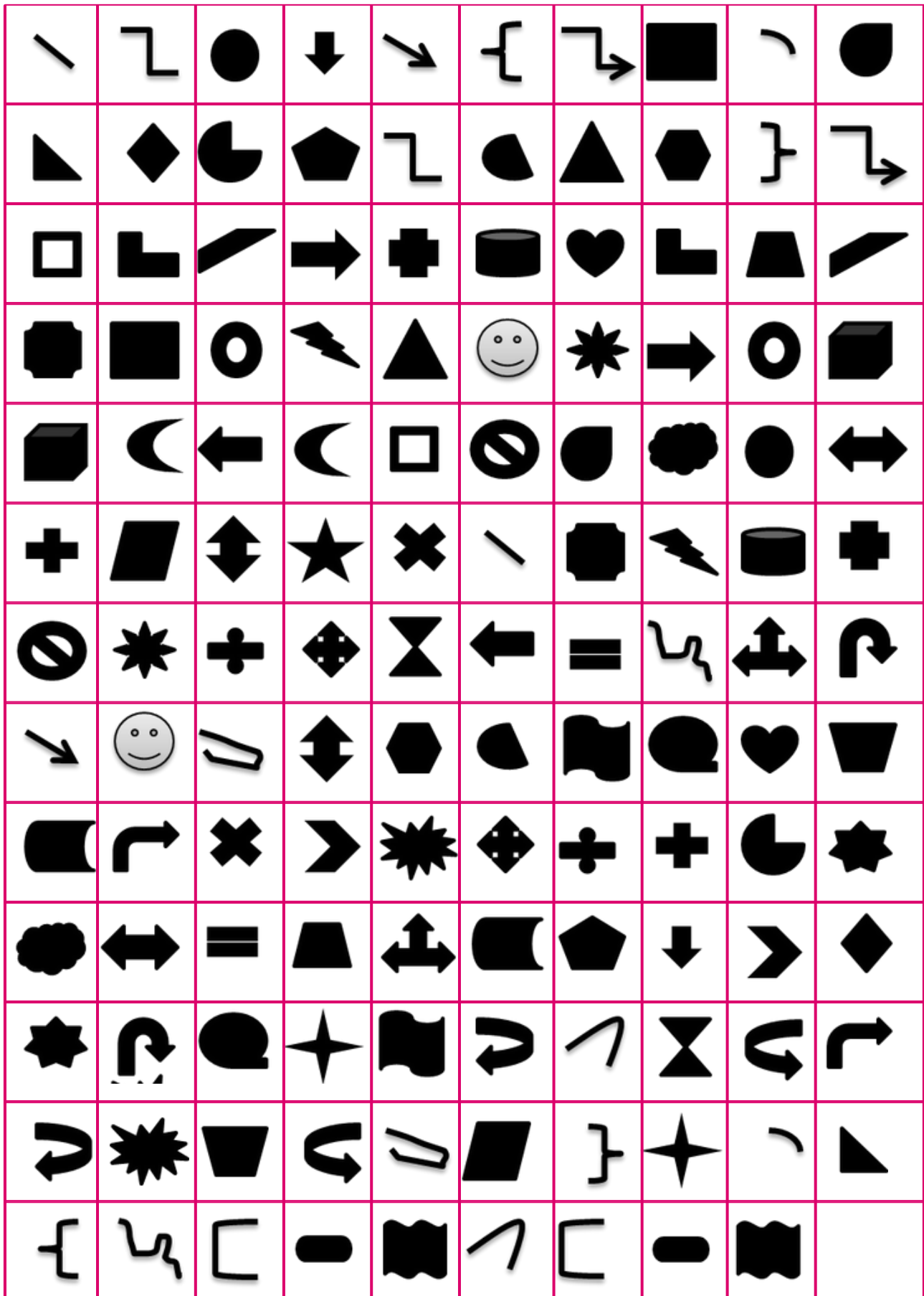
7	10	8	11
14	4	16	5
2	15	12	18
20	19	3	17
1	13	9	6

1	9	6	11
12	2	13	8
14	19	16	10
3	7	5	17
18	15	20	

2	3	10	12
11	1	13	9
14	16	4	8
6	5	15	17
20	18	7	9

7	15	8	13
1	16	9	18
10	2	20	6
4	11	3	12
17	5	19	

AURKITU BIKOTEA EZ DAUKAN IRUDIA:



ZENBAKI BAKOITZA ERREPIKATUTA DAGO. BIKOTEKIDERIK EZ DUENA AURKITU:

1	2	6	5	7	13	29	14	20	10
36	3	12	21	27	17	18	37	25	32
40	45	42	34	49	23	48	9	41	44
15	19	8	26	4	53	39	46	52	67
33	51	59	35	43	11	62	55	60	56
38	57	23	61	47	64	31	54	19	35
63	16	65	28	58	68	70	64	69	66
2	50	70	24	71	1	40	59	15	72
60	73	74	32	77	67	3	33	51	76
44	18	5	75	36	73	45	4	38	16
77	6	58	20	46	7	42	57	63	75
37	78	14	43	56	72	12	74	8	22
54	9	52	29	79	24	61	26	78	79
48	17	76	71	11	68	55	10	13	69
41	25	53	30	65	47	34	27	66	

10ETIK 30ERA BITARTEKO SERIE HAUETAN ZENBAKI BATZUK FALTA DIRA.
FALTA DIRENAK AURKITU ETA IDATZI:

1. SERIEA

12, 11, 14, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 27, 23, 29, 15, 17,
24, 19, 25, 18, 26, 28.

FALTA DA: _____

2. SERIEA

12, 16, 14, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 27, 23, 29, 15,
24, 19, 25, 18, 26, 28.

FALTA DIRA: _____ **ETA** _____

3. SERIEA

12, 16, 14, 27, 30, 20, 21, 10, 13, 22, 11, 29, 15, 17,
24, 19, 18, 26, 28.

FALTA DIRA: _____, _____ **ETA** _____

4. SERIEA

12, 16, 14, 27, 20, 21, 10, 13, 23, 11, 29, 15, 17, 24,
19, 25, 26, 28, 29.

FALTA DIRA: _____, _____ **ETA** _____

5. SERIEA

16, 27, 30, 20, 21, 10, 13, 23, 28, 15, 17, 24, 29,
19, 25, 26, 28

FALTA DIRA: _____, _____, _____, _____ **ETA** _____

"S"-REN BALIOA 1 DA, "L"-REN BALIOA 2 ETA "P"-RENA 3: IDATZI DAGOKION BALIOA BEHEKO LAUKIAN ETA EGIN ERAGIKETAK. LERRO BAKOITZA BATU ETA, AZKENIK, EMAITZA GUZTIAK BATU.

S	P	L	L	S	P	L		
							=	
P	P	S	L	S	P	S		
							=	
S	S	P	L	P	L	S		
							=	
L	P	S	L	P	L	S		
							=	
P	S	L	P	S	L	P		
							=	
							=	

GUZTIRA =

↪

ZUBATEAK LETREI BADAGOZKIE ETA ZENBAKIAK LERROEI, JARRI ZENBAKI BAKOITZA LERROEN ETA ZUTABEEN ELKARGUNEETAN:

C4: 54

A3:19

A3: 27

B10:90

E 4: 80

A8: 28

F7: 2

D5: 22

C6: 84

I6: 58

B5: 52

G9: 10

J10: 67

G7: 34

H10: 56

H2: 21

E6: 14

I 1: 26

H8: 76

C7: 34

J3: 98

D8:23

D9: 74

J9: 95

J3: 45

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

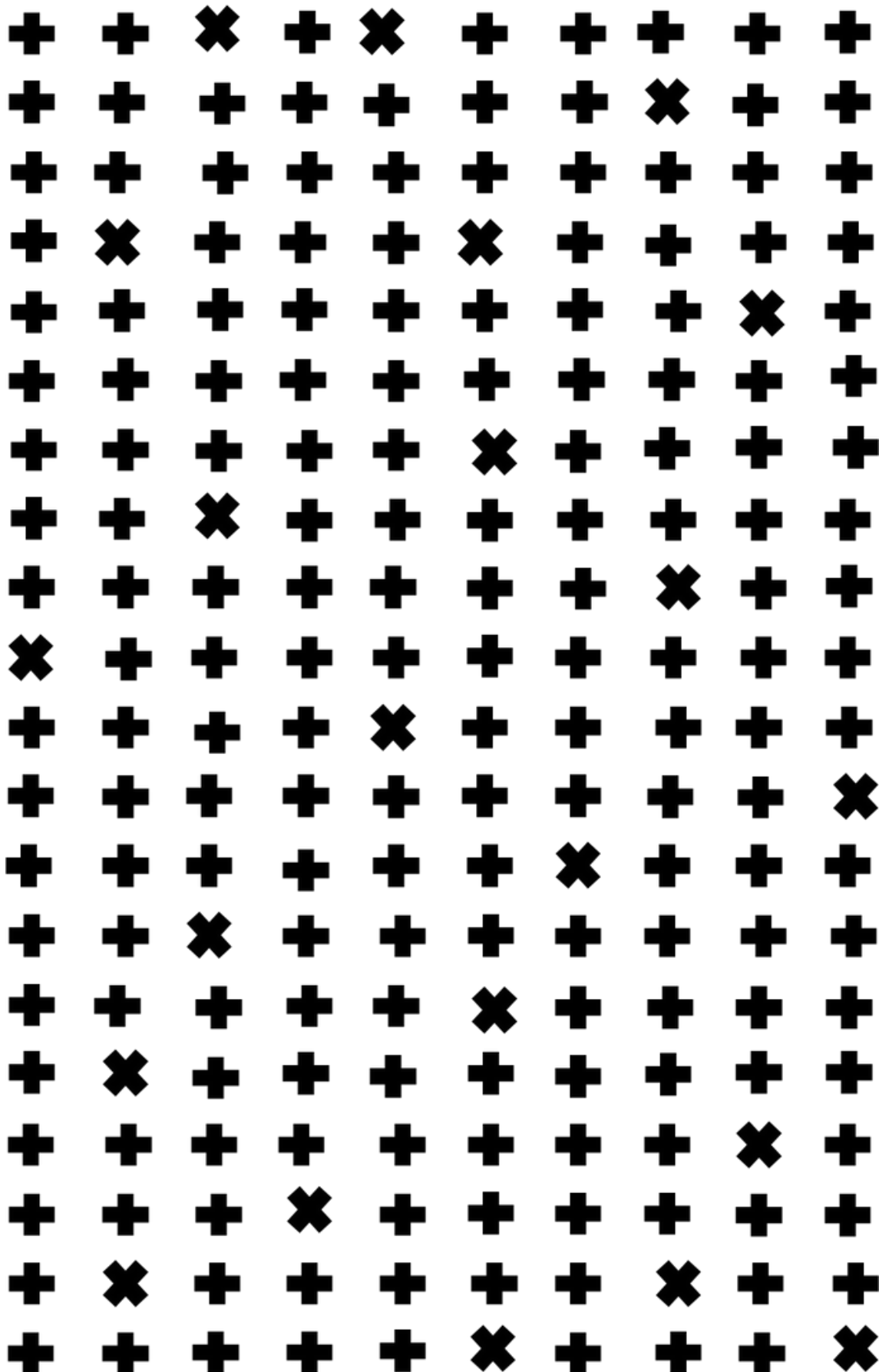
MARGOTU KIROLAK URDINEZ, GARRAIOBIDEAK GORRIZ, EMAKUME-IZENAK BERDEZ ETA ANIMALIAK HORIZ:

FUTBOLA	KOTXEA	KARMELE	MANDOA	LOREONTZIA	TIGREA
MAHAIA	IGERIKETA	JOKUA	TRENA	HELIKOPTEROA	AULKIA
ALICIA	TRANBIA	SASKIBALOIA	PILAR	ESKUPILOTA	JON
LORE	LURRA	ANE	TXAKURRA	JONE	KAMIOIA
LANDARE	BEHIA	TXORIA	GOLF	AUTOBUSA	ASTOA
ZALDIA	TXIRRINDULARITZA	TXIRRINDA	M ^a LUISA	TXERRIA	TENIS
LEIHO	TRIZIKLO	ESKUBALOIA	ASTOA	MOTOZIKLETA	JOKU
SURF	GURAIZEAK	OILO	EGUNKARI	ELEFANTE	HEGAZKIN
BOLIGRAFO	MIREN	JOSEBE	ASUN	ATLETISMOA	SASKIA
TEKLA	KABLE	UNTXIA	ARDIA	ARBELA	ERAZTUNA
LEHOI	ARRAUN	ISABEL	EUKENI	EUGENIA	JOXE
ESTORE	ERAIKIN	OHE	SUGE	HOKEY	ERLOJU
IZURDE	KOADRO	ITXAROPENA	HARRI	IDIA	AZAZKALA
ESKUA	ATUNA	PIRAGUISMO	SORKUNDE	OLAGARRO	ARRATOI

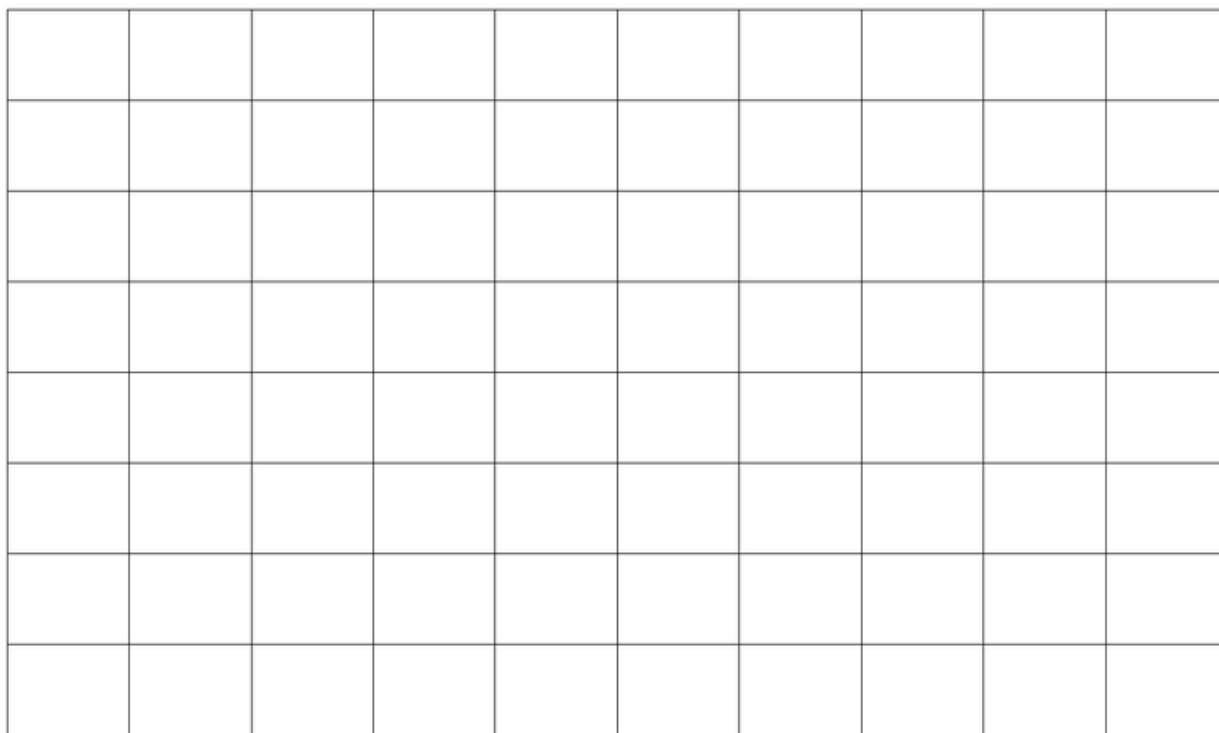
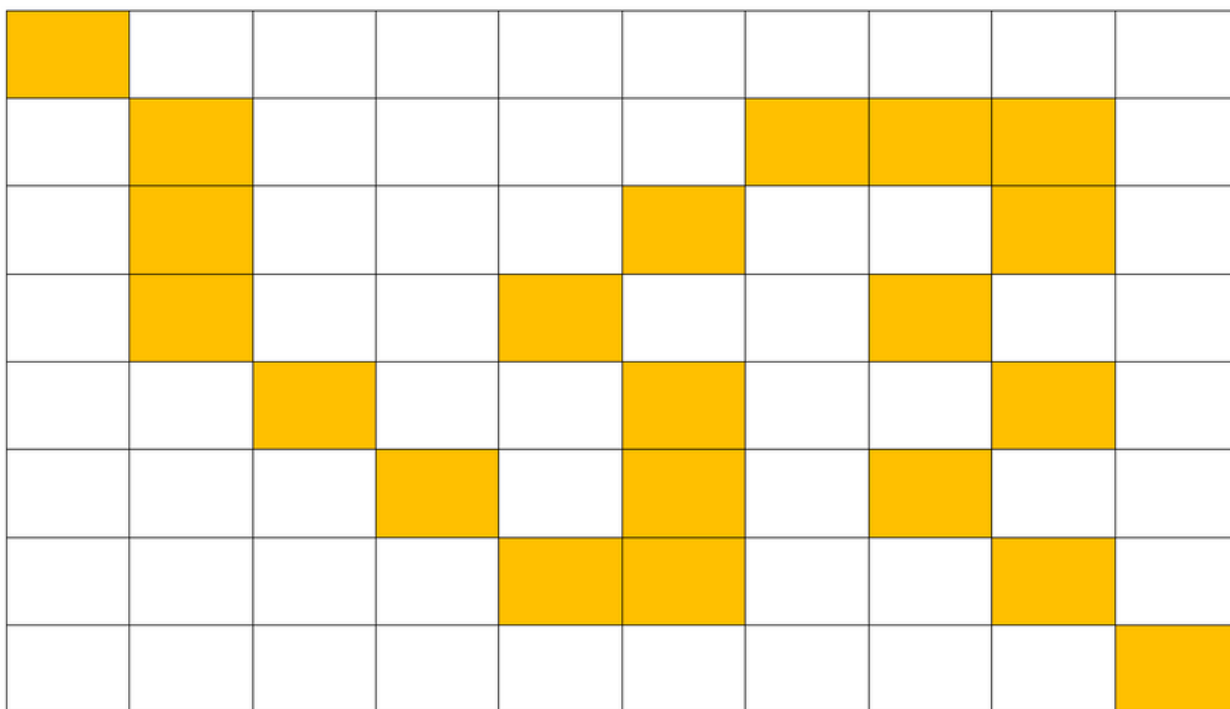
LAUKIAN IDATZITAKO HITZEKIN HAINBAT ARIKETA EGINGO DITUGU:

1. Zaintzaileak laukiaren hitz-zerrenda irakurriko du, garraio bide baten izena esaten duen bakoitzean pazienteak zaplada bat emango du.
2. Zaintzaileak laukiaren hitz-zerrenda irakurriko du, aulki batean eserita dagoen pazienteak, emakume baten izena esaten duen bakoitzean, zorua kolpatuko du oinetako batekin. (Aldaketa: kolpea eskuina eta ezkerre txandakatuko dira).
3. Zaintzaileak laukiaren hitz-zerrenda irakurriko du, pazienteak zutik dagoela kirol baten izena esaten duen bakoitzean (jardueran zehar zutik egon badaiteke, aulkiaren bizkarrean har daiteke jarrera mantentzen laguntzeko), kolpe bat emango du oinekin lurrean (kolpea eskuineko eta ezkerreko oinak txandakatuko dira).
4. Zaintzailea zutik jartzen da pazientearen aurrean, hitz-zerrenda irakurtzen duen bitartean, animalia baten izena esaten duenean zaplada bat emango du eta kirol baten izena esaten duenean oinarekin lurra joko du.

HONELAKO IRUDIAK AURKITU ETA MARRATU



BEHEKO TAULA MARGOTU GOIKOA BEZALA:



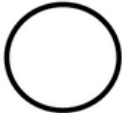
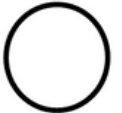



INGURATU 10 BATZEN DITUZTEN ZENBAKIAK. BI, HIRU, EDO LAU IZAN DAITEZKE:

1	2	2	6	1	1	3	2	4	6
9	6	7	9	7	7	3	6	4	3
7	6	4	3	5	6	3	3	8	2
1	3	6	3	4	5	5	2	3	4
1	2	4	5	2	2	2	4	3	5
5	8	6	7	9	6	8	9	1	1
2	9	4	2	9	1	1	2	3	4
9	4	2	8	7	7	3	4	6	6
3	4	5	6	8	9	3	2	5	9
9	2	0	7	6	4	3	4	5	6
3	5	6	8	9	8	2	4	5	7
1	2	3	4	6	7	9	2	1	1
2	4	7	0	9	7	7	2	6	2
6	3	1	5	7	8	9	3	3	9
4	5	7	9	0	2	4	6	8	0
0	9	7	2	1	1	6	5	4	3
7	5	3	2	6	7	9	4	8	2
9	4	8	8	3	3	9	8	7	3
1	0	3	1	6	9	5	3	2	7
2	4	7	9	0	1	2	3	6	9

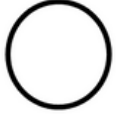



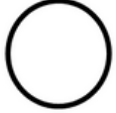
JARRAITU INDIKAZIOEI ETA OSATU KOADROAK:

- 1. KOADROAN MARGOTU BIHOTZA URDIN KOLOREZ
- 2. KOADROAN IZARRAK BERDEZ MARGOTU
- 1. KOADROAN ZURE ADINA BIHOTZAREN AZPIAN MARRAZTU
- 1. KOADROAN BOROBIL BANA MARRAZTU GEZIAREN ALBO BAKOITZEAN
- 2. KOADROAN BOROBILAK BATU MARRA GORRI BATEKIN
- 2. KOADROAN MARRAZTU LAU IZKINETAN LAUKI BANA
- 2. KOADROAN MARRAZTU 4 IZAR
- 1. KOADROAN MARRAZTU 3 KARRATU

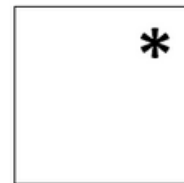
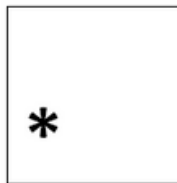
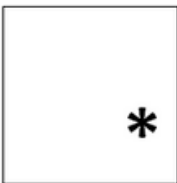
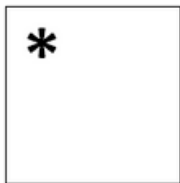
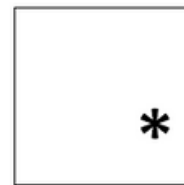
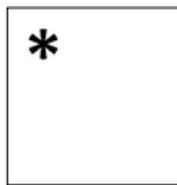
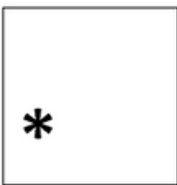
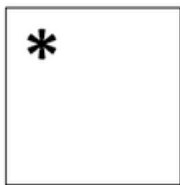
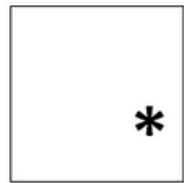
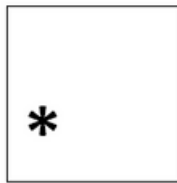
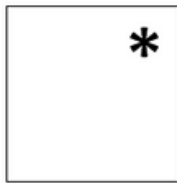
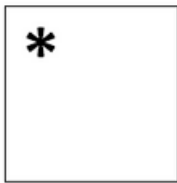
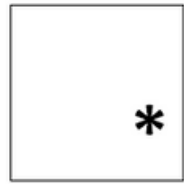
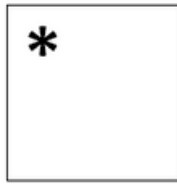
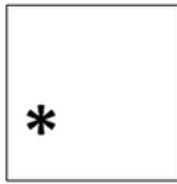
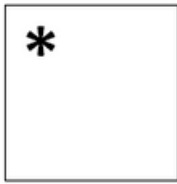
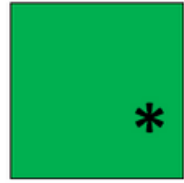
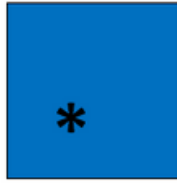
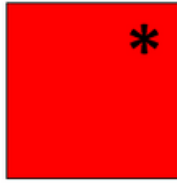
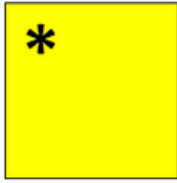
1. KOADROA

2. KOADROA

KOADROAK MODELOAN BEZALA KOLOREZTATU:



ARRETA EGUNEROKO ELEMENTUEKIN LANTZEN DUTEN ARIKETAK, BATEZ ERE DEMENTZIA AURRERATUETARAKO:

- **Mahai-tresna** guztiak kaxoitik atera eta ordenatzeko eta sailkatzeko eskatu.
- Jarri **arropa-pintza** guztiak arropa zabaltzeko sokan eta jaso berriro.
- **Txitxirioak** banan-banan eramateko eskatu, ontzi batetik bestera pasatuz. Ariketa hori egiteko, koilara bat erabil dezakegu txitxirio bakoitza hartzeko eta ontzi batetik bestera eramateko.
- **Fruta-ontzian** ditugun **frutak** mahai gainean sailkatu eta haien izena esateko eskatu.
- Erreminta-kaxa bat badugu eskura, **torlojuak eta azkoinak** sailkatuko ditu. Torlojua dagokion azkoinarekin lotzeko aukera badago, hauek lotu.
- **Estimulazio-ariketak** deskargatu ahal izateko beste esteka batzuk: ¹



manuelbalcazar.com



[demenciayalzheimer.es](https://www.demenciayalzheimer.es)



fiapam.org

¹ <http://manuelbalcazar.com/wp-content/uploads/2018/01/ATENCION-Y-PERCEPCION-VISUAL.pdf>
<https://www.demenciayalzheimer.es/ejercicios-descargar/>
<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>

INDARRA LANTZEKO ARIKETAK

HANKAK

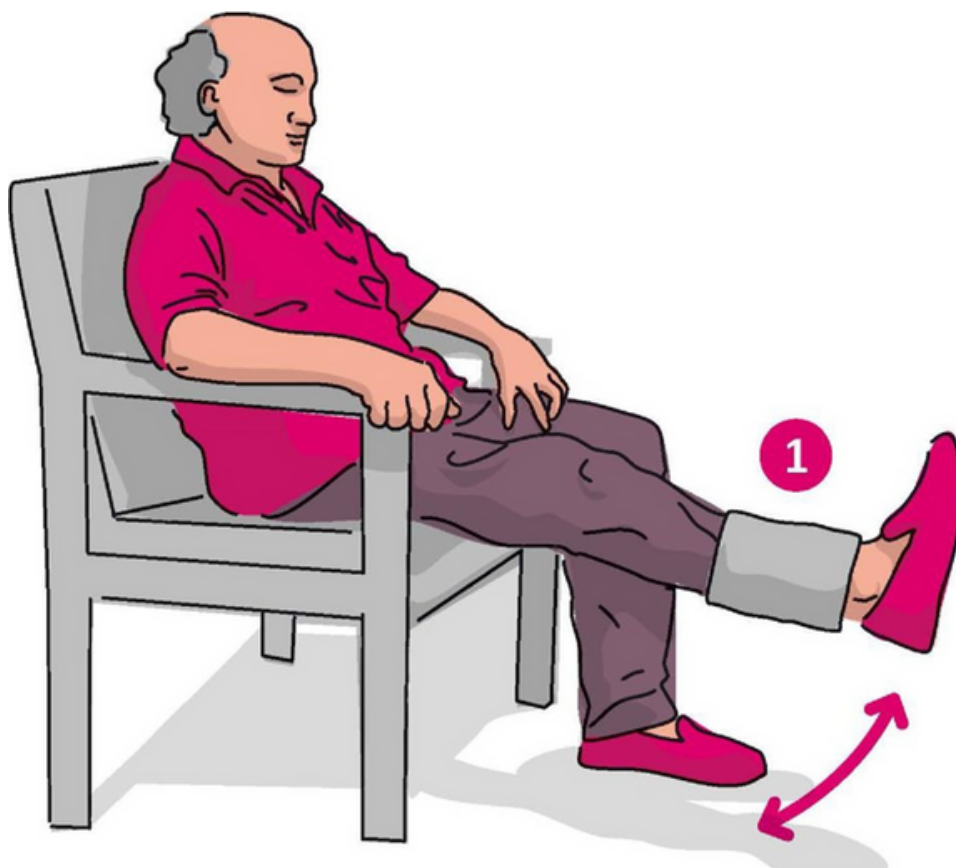
BELAUNAREN LUZAKETA

- Ariketa honek kuadrizepsak indartzen ditu (izterraren aurreko aldea). Zutik mantentzeko eta ohean egoteko muskulu nagusia da. Bi hanketan hobetzeak oinez ibiltzeko eta eskailerak igotzeko gaitasun hobea emango digu.
- Bizkarraldea duen eta bajuegia ez den aulki batean eseriz, eskuineko oina astiro altxatu, belauna luzatuz, hanka lurrarekiko paralelo jarri arte. Behatzak gorputzerantz hurbildu.

1

Mantendu oina goian 5 segundo (zenbatu 5 astiro), edo 10 segundo ahal baduzu, eta jaitsi poliki. Egin gauza bera ezkerreko oinarekin eskuineko hankak atsedean hartzen duen bitartean. Eta horrela txandakatzen joan...

*Hala ere erraza bada, kg 1-eko lastrak erabil ditzakezu, orkatilan biribilkatzen direnak eta kirol-dendetan saltzen direnak.

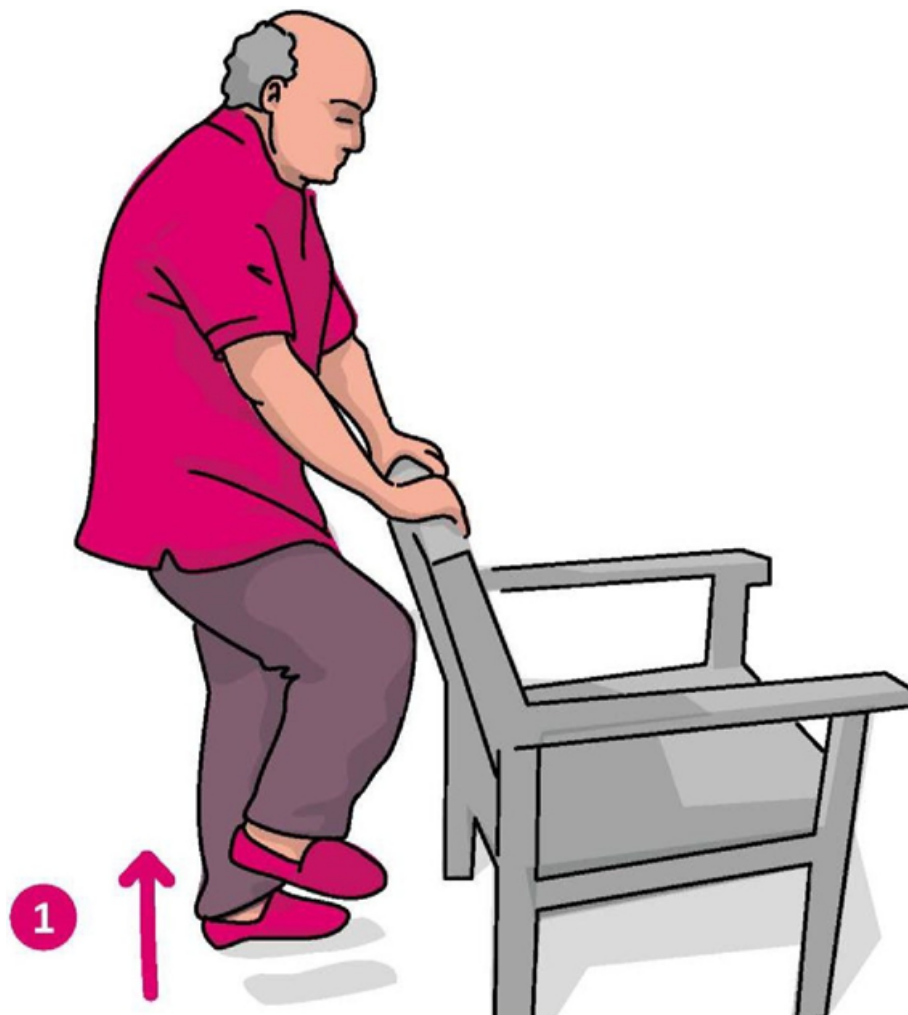


ALDAKAREN FLEXIOA

- Ariketa honek aldakako muskulu flexoreak indartzen ditu eta belauna hobeto igotzeko aukera ematen du, adibidez eskailerak igo ahal izateko edo autobus batera igo ahal izateko.
- Mahaiaren bazterrari, aulki baten bizkaraldeari edo ohearen oinaldeari heldu, oreka uneoro mantentzeko.

- 1 Altxa eskuina, poliki, beste hanka luzatuta edukiz. Saiatu jarrera hau mantentzen 15 edo 20 segundo inguru.

*Txandaka bi hankekin.



ALDAKA LUZAKETA

- Ariketa honekin ipurmasailak indartuko ditugu. Bigarren muskulu garrantzitsuak dira zutik egoteko, ibiltzeko, igotzeko eta eskailerak jaisteko.
- Mahaiaren bazterrari, aulki baten bizkaraldeari edo ohearen oinaldeari heldu, oreka uneoro mantentzeko.

1

Makurtu gorputza aurrerantz.

2

Aldi berean, luzatu eskuineko zangoa atzera eta gora, belaua uneoro luzatuta izanik. Hanka goian mantendu.

*Bi hankekin errepikatu.



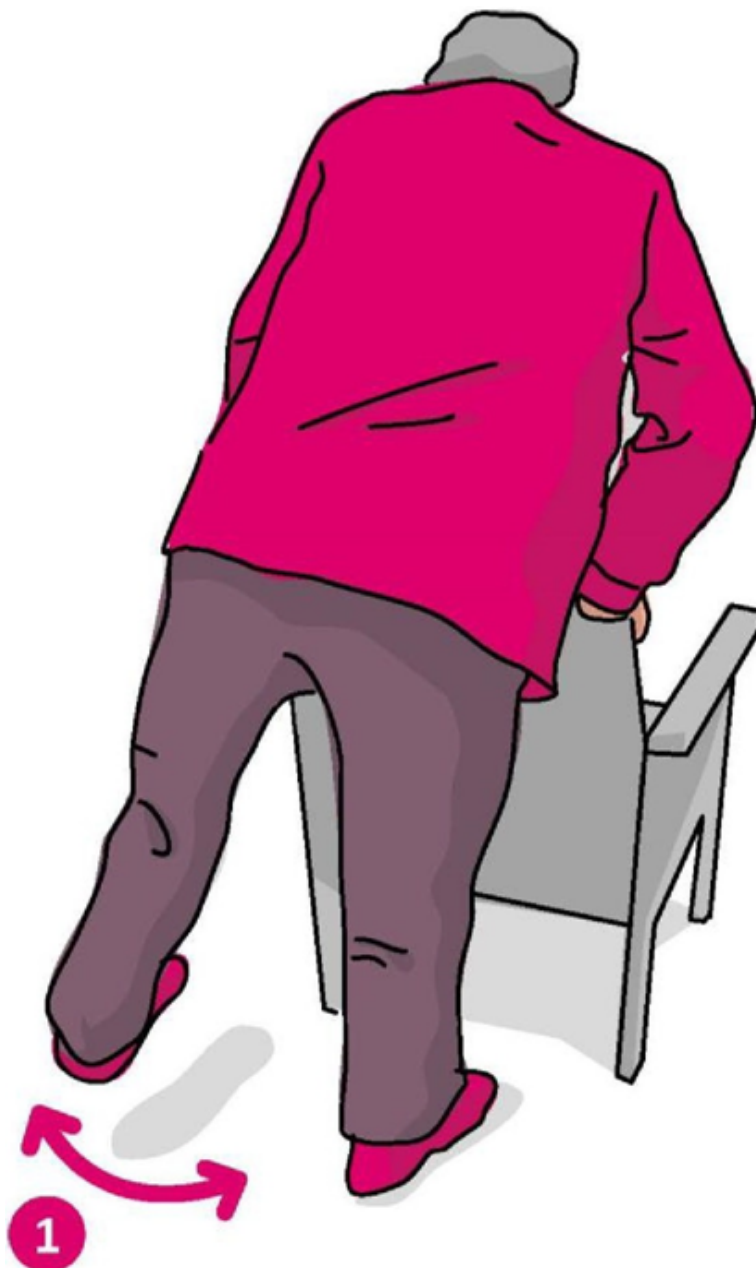
HANKAK ALBOETARANTZ ALTXATU

- Ariketa honek bi aldaketako alboko muskulatura indartzen du.
- Horrela, ibilera seguruagoa lortuko duzu.

1

Zutik, aulkiaren bizkaraldeari eutsita, albo batera altxa eskuineko hanka, bizkarra ahal bezain zuzen duela eta "bi belaunak" uneoro luzatuta.

*Beste hankarekin errepikatu.



matia

BELAUNEN TOLESKETA

- Bilatu kasu honetan euskarri sendo bat, adibidez mahai bat (aulki bat bere pisuarekin irauli liteke)

1

Bi eskuekin hartuta, gorputza eta bizkarra zuzen dituzula, jaitsi gorputza astiro (gehienez ere 10 edo 15 cm), aldakak eta belauak pixka bat tolestuz.

- Jarri berriz gorputza zuzen.

*Errepikapenak: 10 aldiz gora eta 10 aldiz behera.

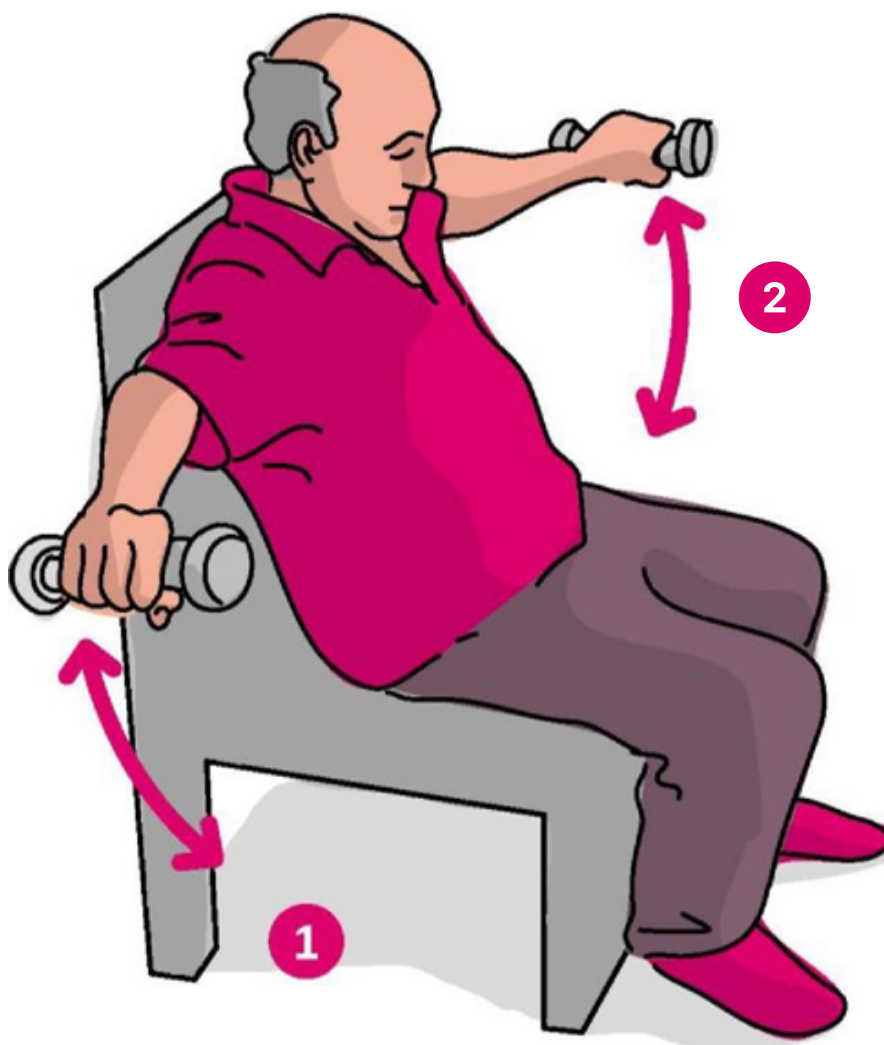


BESOAK**BESOAK GURUTZEAN IGO**

- Sorbaldetako muskuluak indartzen lagunduko dizu.

- 1 Eserita, esku bakoitzean pisu bat izanik.
- 2 Besoak gurutzean jaso, ukondoak luzatuta eta ahurrak lurrera begira.

*Guztira 10 aldiz errepikatu.



BESOAK AURRERANTZ IGO

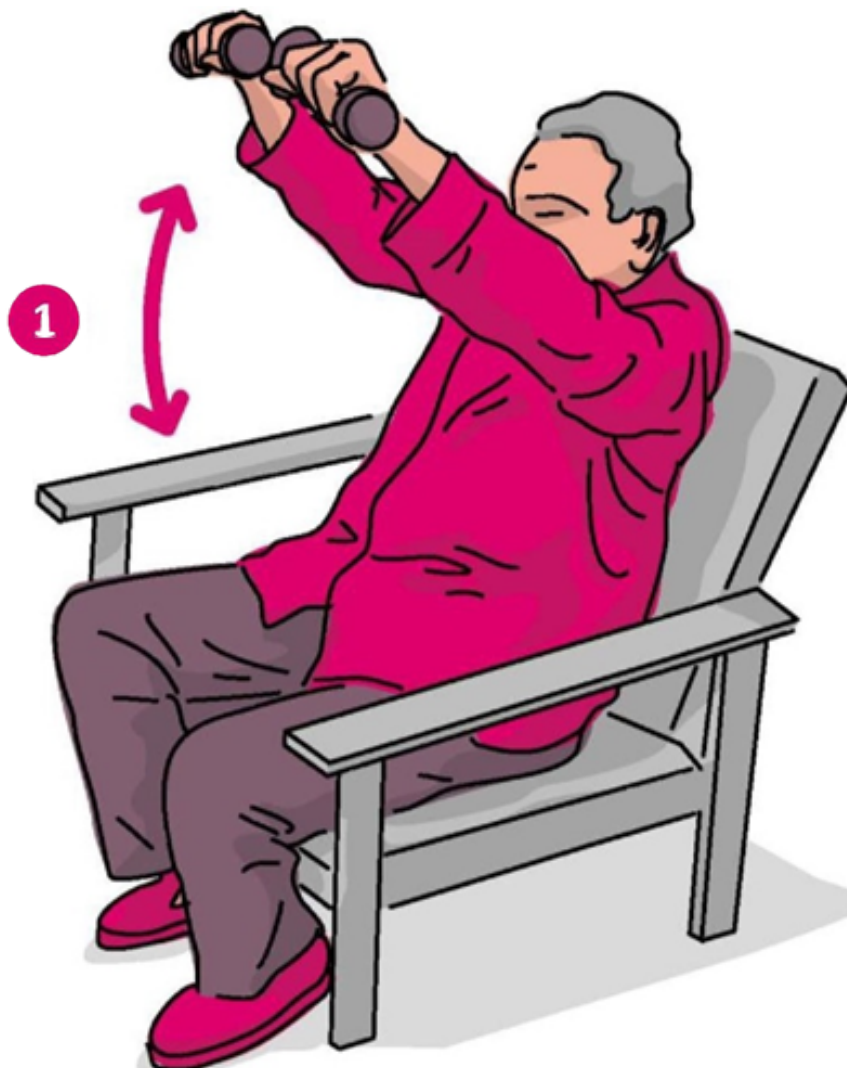
- Sorbaldak ere sendotzen dituzte.
- Ondo eserita, esku bakoitzean pisu bat izanik

1

Bi besoak luzatuta dituzula igo aurpegiaren altueraraino.

Posizioa 1 edo 2 segunduz mantendu eta poliki jeitsi.

*Errepikapenak: 10 aldiz



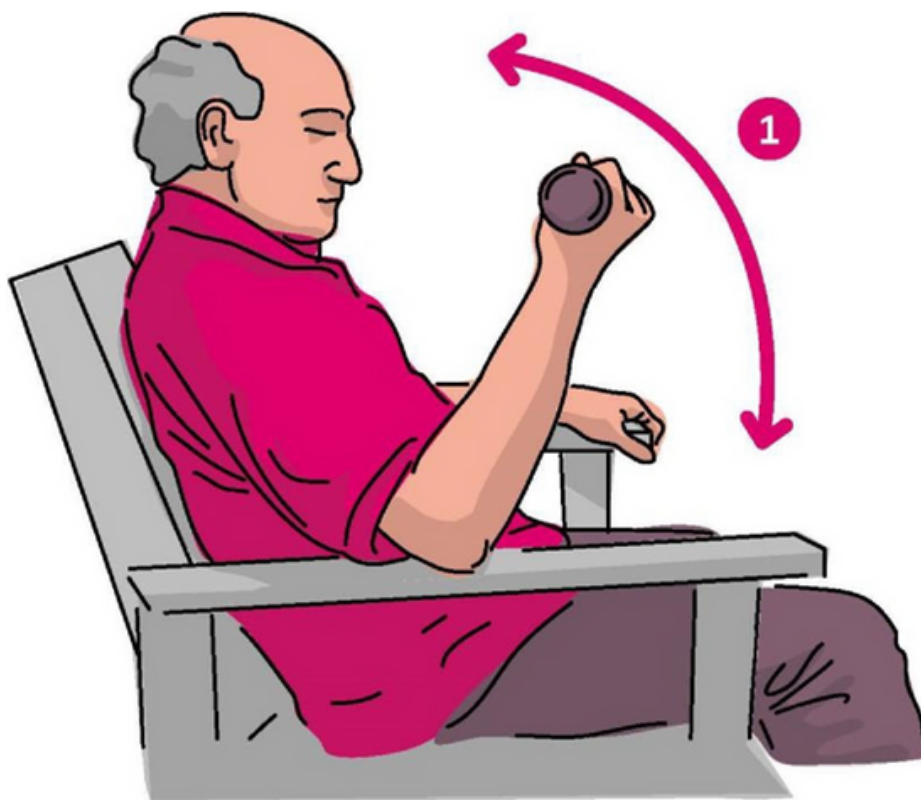
BICEPSAK INDARTU

- Horrek pisua duten objektuak altxatzen eta mugitzen lagunduko dizu.
- Ondo eserita eta ukondoak bermatuta, esku bakoitzarekin pisu bat hartu, ahurra gorantz duzula.

1 Eskua poliki igo eta ukondoa tolestu.

Jarrera segundu batzuetan mantendu eta poliki jeisten dugu.

*Eskuineko besoa eta ezkerreko besoa tartekatuko ditugu. Alde bakoitzarekin 10 aldiz errepikatuz.



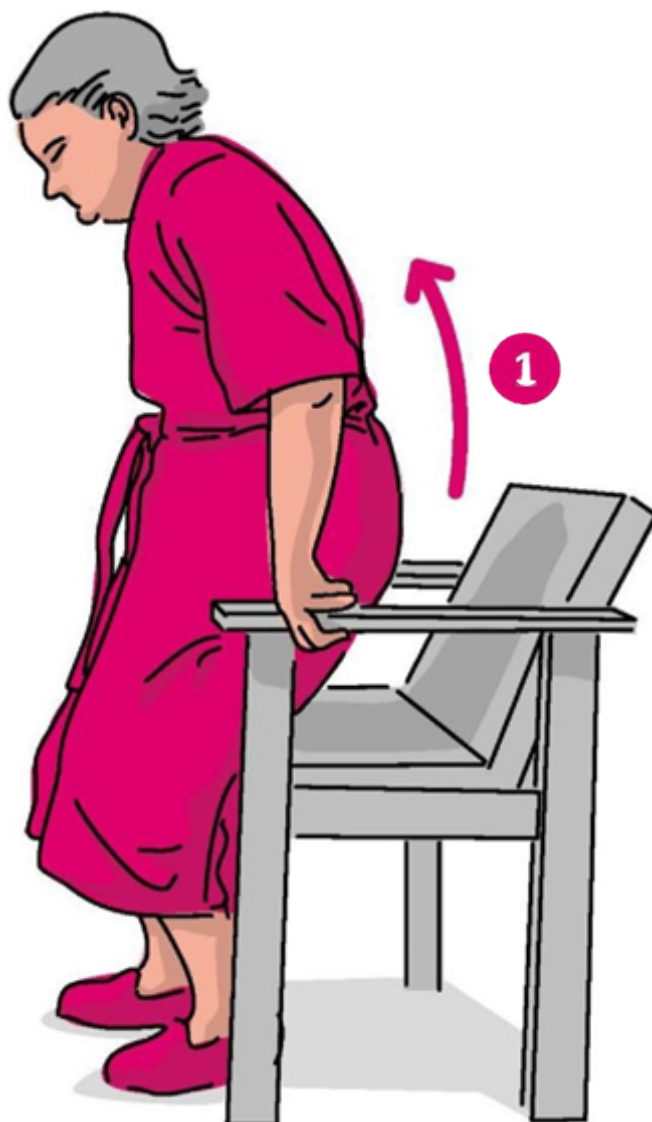
AULKITIK ALTXA

- Aulkitik jaiki eta esertzea ariketa ona da berez. Segurtasunik ez baduzu, pertsona batekin egin beharko zenuke.
- Ez ahaztu abiapuntuko posizioan (eserita) oinak ez direla belauak baino aurrerago egon behar.
- Besoen euskarriaren aurreko aldean heldu, indarra hartzeko.

1

Zutitzeko gorputza aurreratu beharko dugu, indarra hartzeko.

*Esertzera zoazenean, poliki-poliki egin ezazu, besoen euskarria erabiliz eta ez "aulkiaren gainean botaz".

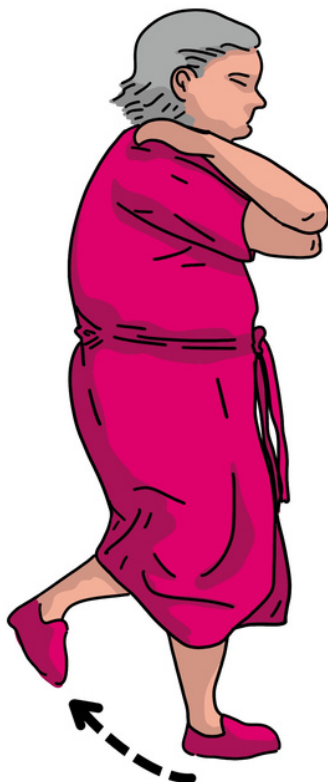


MANTENIMENDUA

IBILI

- Oinez ibiltzea eman dezakegun gomendiorik onena da. Egunero ibiltzea, ahal duzun neurrian, ibilitako distantzia pixkanaka handitzen saiatuz. Oinez ibiltzeak, gainera, funtzio fisiko ona mantentzeaz gain, antsietatea eta ezinegona kanporatzen lagunduko dizu.
- Gehiegizko nekea sumatzen baduzu, eseri eta atsedean hartu pixka batean.
- Helburua ahalik eta gehien ibiltzea da, beti erortzeko arriskua ahalik eta txikiena den egoeretan.
- Pertsona batzuek, segurtasunagatik, pertsona bat behar dute bere ondoan oinez doazen bitartean. Pertsona horiek ere animatzen ditugu ahalik eta gehien ibiltzera.

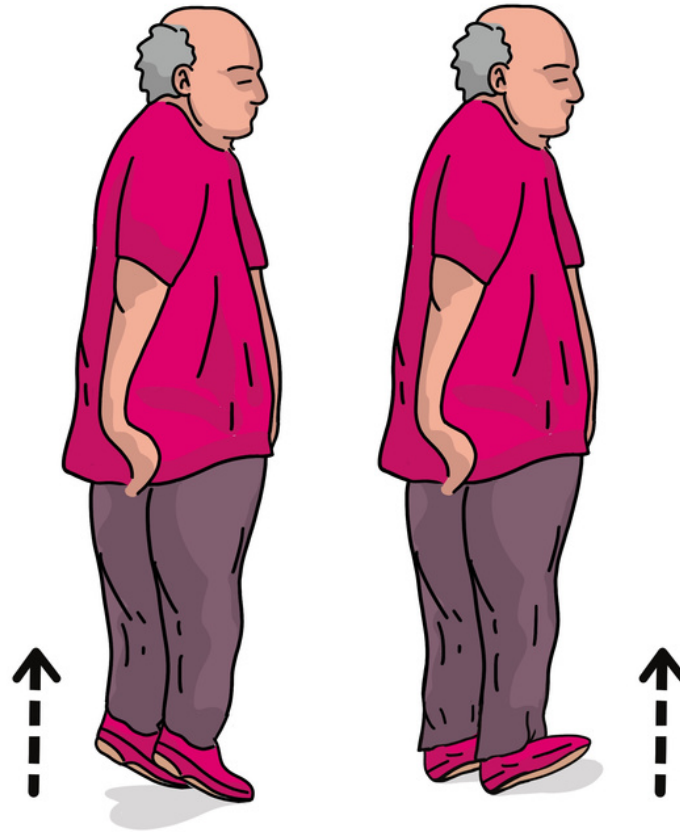


OREKA LANTZEKO ARIKETAK**OREKA-ARIKETA HANKA BATEN GAINEAN ETA BESOAK GURUTZATUTA**

- Jarri zutik.
- Gurutzatu besoak bularraren gainean (irudian bezala).
- Tolestu hanka bat, besteak luzatuta jarraitzen duen bitartean, eta eduki goian 5 segundo inguru.
- Jaitsi hanka eta egin gauza bera bestearekin

Beharrezkoa bada, ariketa hau egokituta egingo dugu, ariketa berari euskarri finko bat gehituz, hala nola aulki bat, baranda bat edo zaintzailea.

PUNTA-TAILOIA OREKA ARIKETA



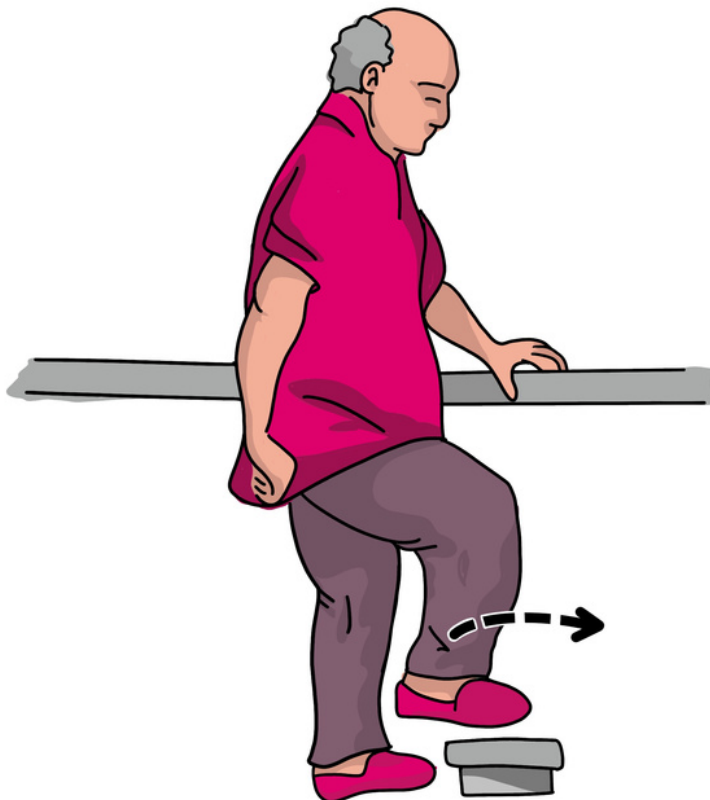
- Jarri zutik.
- Eutsi orekari, pisua oin puntetan bakarrik bermatuz.
- Egon posizio honetan segundo batzuetan eta, ondoren, eutsi orekari orpoetan bakarrik bermatuta.

Beharrezkoa bada, ariketa hau egokituta egingo dugu, ariketa berari euskarri finko bat gehituz, hala nola aulki bat, baranda bat edo zaintzailea.

OZTOPO TXIKIAK SAHIESTUZ IBILI

- Jarri 10-15 cm-ko altuera duten oztopo txikiak, hala nola zapata-kaxak, kirol-zapatilak eta abar, ibilbide laburrean.
- Jarri zutik mahai edo baranda baten ondoan.
- Ibili eta pasa bidean aurkitzen dituzun oztopoen gainetik haiek zapaldu gabe.

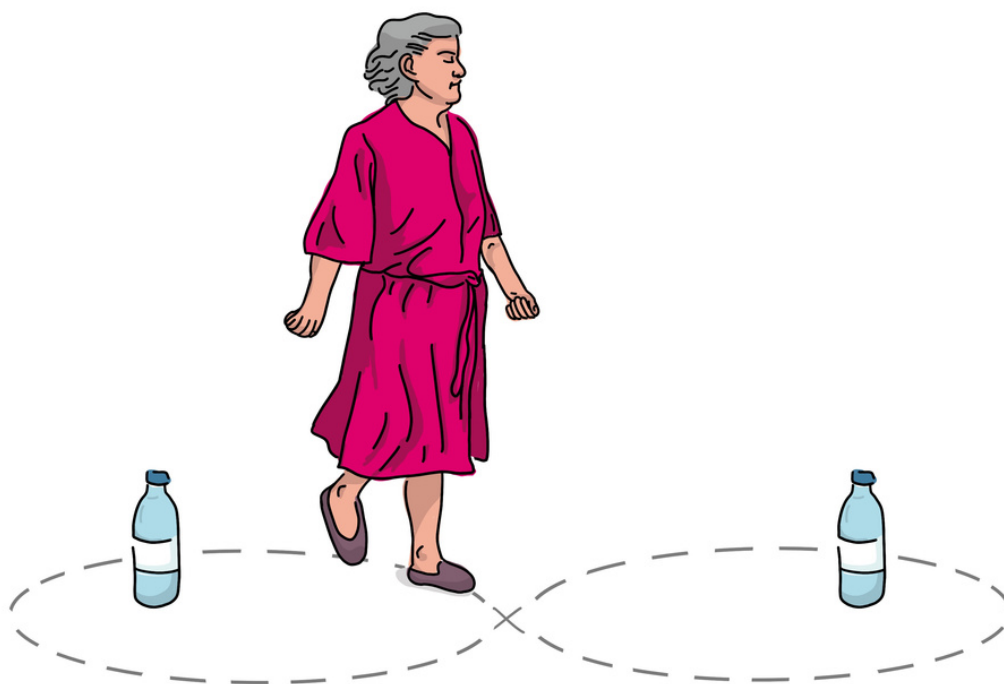
Gomendagarria da ariketa hau beste pertsona baten laguntzarekin egitea.



NORABIDE-ALDAKETAK EGINEZ IBILI (ZORTZIKOAK EGINEZ), OZTOPO TXIKIAK SAIHESTUZ

- Norabide-aldaketak egiten ibili, adibidez, zortziak egiten.

Oztopoak saihesten diren bitartean, objektuak lurzorutik jaso eta zaintzaileari eman, aldaketa gisa.



matia
gogoz bizi