

Dementia duten pazienteen

**MANEIU EZ
FARMAKOLOGIKOA
JOKABIDE-
ALTERAZIOETAN**



2023ko urtarrila

Egiletza:

Kevin O'Hara
Miriam Cerezal

Psikogeriatriako Unitatea. Bermingham Ospitalea

© Matia Fundazioa

AURKIBIDEA

Aurkezpena.....	3
Dementia duten pertsonak zaintzeko zutabeak.....	7
Pertsona bizi den espazioa	9
Ordena funtsezkoa da	10
Argiztapena zaindu	11
Orientazioa erraztu.....	12
Giro harmoniatsu eta atseginak	13
Nola aurre egin zaintzari	15
Komunikazioa	17
Okupazioa terapia gisa sustatu	20
Dementziaren sintoma psikologikoak eta jokabidezkoak.....	21
Apatia / Indiferentzia	24
Depresioa / Antsietatea	25
Haluzinazioak	26
Delirioak/ Susmo txarra/ Nahasmena	27
Oldarkortasuna / Asaldura / Suminkortasuna / Aurkakortasuna	29
Desinhibizioa	31
Noraezean ibiltzea/ Helbururik gabeko jokamolde.....	33
Kontseilu orokorrak	35



AURKEZPENA

Dementziez oro har hitz egiten dugunean, oso ohikoa da jokabidearen alterazioez ere hitz egitea. Gaixotasunaren edozein unetan dementia diagnostikatutako pertsonen %50-80tan agertzen dira.

Dementziaren sintoma psikologikoak eta jokabidezkoak (DSPJ) frustrazio- eta sufrimendu-sentimendu handia sortzen duten alterazioak dira, bai pertsonarentzat, baita familia/zaintzailearentzat ere, hauek erabakigarriak izan baitaitezke gaixotasunaren progresioan eta/edo mendekotasun-mailan.

Lehenik eta behin, askorentzat ezezaguna den mundu honetan barneratu aurretik, garrantzitsua da gogoratzea ondoan dugun persona, gaixorik dagoela eta ez dela nahita modu horretan jokatzeko ari.

Jarraitzeko, garrantzitsua da beti gogoan izatea, gomendio eta tratamendu guztiak bete arren, DSPJak ezin direla beti erabat ezabatu. Beraz, horretaz jabetzen saiatu behar dugu, eta batzuetan, sintoma horien intentsitatea edo maiztasuna gutxitzearekin egokitu/konformatu behar dugu.



Demetzia duten
pertsonei zaintzaren

ZUTABEAK

Sintoma psikologiko eta jokabide sintoma bakoitzaren azterketan eta azalpenean zentratu aurretik, garrantzitsua iruditzen zaigu gogoratzea pertsona horien zaintza lau zutabetan oinarritzen dela.

Zutabeak hauek dira: pertsona bizi den espazioa, autozainketan laguntzen diogun modua, haiekin komunikatzeko modua eta okupazioa gauza terapeutiko gisa sustatzea. Dementia duen pertsonari egonkortasuna eta ongizatea emateko oinarri ordezkaezinak dira, horrela, DSPJ horien berragerpena murrizten da.

Zutabe ordezkaezinak dira dementia duen pertsonari egonkortasuna eta ongizatea emateko, eta, horrela, DSPJ-en berragerpena murrizten da. Ondoren, horietako bakoitzari buruz hitz egingo dugu.



1

Pertsona bizi den espazioa

Ongizatea eta erosotasuna sustatzen dituen espazioa izan behar du. Horregatik, dementia duen pertsona batentzako elementu bideratzaile batzuei garrantzia emango diegu eta oztopo izan daitezkeen beste batzuk ezabatuko ditugu.

Azken finean, inguratzen gaituen guztiak ondoeza eragin diezaguke ondorioz, DSPJen eragilea izan daiteke.



Ordena funtsezkoa da

Dementia duten pertsona asko ez dira gai estimulu egokia aukeratzeko estimulu anitzen aurrean. Giro ordenatuan bizi behar dute, pasabideetan oztoporik (alfonbrak, altzariak eta abar) eta manipulatu dezaketen objekturik gabe.

Bere tokitik kanpo dauden objektu guztiak arreta galtzeko edo desorientatzeko arrazoia izan daitezke, eta horrek galduago eta suminkorrago egotea eragin dezake.





Argiztapena zaindu

Honako hau kontuan hartuz:

- Entxufe motako gailu txikiekin, gau-giroko argi txiki bat ematen diogu gelari, espazioak ezagutzen eta askok gaua iristean izan ditzaketen beldurrak gutxitzen laguntzen diegu (desorientazioa, bakardadearen beldurra, baita heriotzarena ere, biziagoa da iluntasunean).
- Argi leunak, goizean, siesta egin ondoren eta oheratzean giro lasaigarria sortzen laguntzen du. Bai jaikitzeke eta oheratzeko giroa sortzeko baita gorputza eta burua pixkanaka aktibatzeke ere.
- Beste egun guztirako, argi distiratsua egokiagoa da, esna mantentzea erraztu eta jarduera estimulatzen du.



Orientazioa erraztu

Dementzien hasierako lehen sintometako bat desorientazioa da. Ez dituzte bizi diren espazioak ezagutzen, eta ez dute beren bizitzako zein unetan bizi diren gogoratzen ere.

Gela bakoitza non dagoen adierazteko irudiak edo kartelak, egutegiak eta erlojuak (azken horiek espazio komunetan edo gela nagusietan jartzea gomendatzen da) lagungarriak dira espazioan zein denboran orientazio egokia lortzeko.

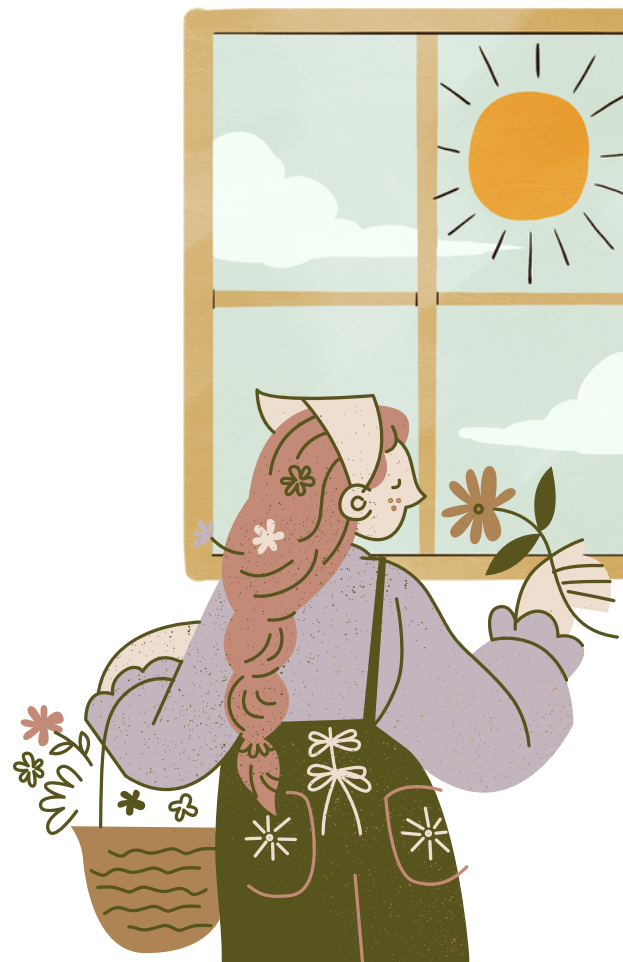




Giro harmoniatsu eta atseginak

Bizilekuak usain egokia izatea funtsezkoa da, altzariak eta gelak behar bezala garbitu eta aireztatu behar ditugu hortarako.

Tenperatura ere zaindu beharreko xehetasun garrantzitsua da; izan ere, gehiegizko beroak eta hotzak deseroso sentiaraztea egiten du, edozein DSPJren eragile izan daitezke larrik.





2

Nola aurre egin zaintzari

Gaixotasunak aurrera egin ahala, pertsona horiek beren burua zaintzeko eta errutinak programatzeko gaitasuna galtzen dute. Batzuetan, pertsona hauek laguntza jasotzearen aurka agertzen dira. Askotan, DSPJ bat agertzeko arrazoia izanik, honako hau egin behar da:

Bainurako ordurik onena zein den ebaluatu

Ahal bada, kontuan hartu zein den ordutegi eta baldintza atsegina zaintzen dugun pertsonarentzat.

Errutinak sortu

Betebeharrak egunero ordu berean egiten saiatu. Eguneroko zaintza automatizatzea eta errutinak hobeto integratzea bilatzen da.

Pertsonari jarraian zer gertatuko den jakinarazi

Hark jardueran parte hartzeazteko zer egingo duzun kontatu (adib.: Ohetik jaikiko zara, orain arropa erantzi behar duzu).





Zereginak sekuentziatu

Dementia duten pertsonak ez dira eguneroko zereginak antolatzeko gai, zeregin horiek norbaitek zatitzea eta egin beharreko urratsak aurreratzea behar dute beraiek gauzatu ditzaten.

Zereginak erraztu

Gauza bakarra egin aldi berean.

Pertsonarekin eztabaidatzea saihestu

Egun batzuetan, pertsona oso mesfidati egon daiteke; kasu horretan, utzi denbora bat pasatzen eta saiatu berandugo.

Pertsonari oraindik egin ditzakeen jarduerak egiten utzi

Beharrezkoa bada, ahozko jarraibideen bidez edo imitatzeko eskatuz lagundu.

Ekintza burutzeko momentuan ezer falta ez dakizun, zaintza-beharrizanei erantzuteko

beharrezkoa den guztia aurretik prestatu

Jarduera mezu positiboekin sustatu

adibidez, “zein usain ona duen”, “zeinen ongi ikusten zaizun”, ... esanez.



3

Komunikazioa

Komunikazioak garrantzi handia du pertsona bat zaindu behar denean. Uneoro oso gogoan izan behar dugu sentimenduak dituen pertsona bat dugula aurrez aurre, eta berari bereziki deseroso egiten zaiola gertatzen ari zaiona.

Honako xehetasun hauek zainduko ditugu:

- Arreta erakartzeko beti bere izenez deitu.
- Doinu afektiboak erabiliz (erabili ahots-tonu irmo eta argia, baina ez oihukatu gehiegi) eta aurrez aurre begiratu hitz egin baina bere espazioa errespetatu. Horrela, gertukoa eta argia izango da mezua, gure jarraibideak eraso edo agindu bat direla sentiaraztea saihestuz.





- Hizkuntza erraz eta oso argiarekin hitz egin. Erabili esaldi labur eta argiak, agindu edo aditz bakarra dutenak. Ohar edo esaldi bakoitzaren ondoren, itxaron denbora bat ulertu gaituela ziurtatzeko.
- Ez izan motelegia hitz egiteko momentuan, izan ere, hitzen arteko tarte asko luzatzeak zaildu egiten baitu lehenago aipatutakoak oroimenean mantentzea.
- Dementia duen pertsonari zerbait galdetzeko beharra baduzu, erabili beti galdera itxiak (pertsonari bi aukeren artean aukeratzen uzten dioten horiek).
- Sahiestu bere aurrean eztabaidak edo gertakari desatseginei buruz hitz egiten, nahastu edo haserretu egin dezakezu.

Saia zaitez hizkera erraz eta argia erabiltzen, esaldi laburrekin eta galdera itxiek, eta tonu irmo eta hurbilean.

- Garrantzi berezia eman hitzez besteko komunikazioari. Batez ere, zaindu behar dugun pertsonak hitzezko mezuak ulertzeko edo hitzekin gertatzen zaiona adierazteko gaitasuna galdu duenean (behatu bere aurpegi-adierazpena edo bere keinuak komunikatzen saiatzen denean, jakinarazi nahi digunaren berri eman diezaguke. Era berean, guk gure gorputza objektuak seinalatuz edo esaten saiatzen garena ulertarazteko ekintzak eginez mugituko dugu).
- Jar zaituz beti ageriko leku batean, komunikazioa oztopatzen duen objekturik edo pertsonarik ez dagoen leku batean. Beti hitz egiten ari zaren personari aurrez aurre kokatu baina zure gorputza zeozer alboratu, inguratuta senti ez dadin. Eta beti bere altura berean kokatu (denak zutik edo denak eserita).



4

Okupazioa sustatu terapia gisa



Gure bizitzan denok dugu zeregin eta rol bat, bai etxe barruan, baita etxetik kanpo ere. Gure rolak mantentzeko eta eguneroko errutina programatzeko gaitasuna galtzea izan daitezke DSPJ baten eragile argia.

Oso garrantzitsua da une oro gogoratzea nor izan den zaindu behar dugun pertsona eta bere bizitzan zehar zein jardueran pasa duen denbora.

Baliagarri eta ongi sentiarazten duen jarduerak ahal den neurrian mantentzea gomendatzen da.

Edozein jarduerak, ongizatea sortzeaz gain, pertsona zerbait produktiboan zentratzea eragiten du, ondoeza sortzen duen faktore guztiak alde batera uzten. Era berean, pertsonak mantentzen dituen gaitasunak bere horretan denbora gehiagoz kontserbatzen lagunduko dio.

Dementziaren
SINTOMA
psikologikoak eta
jokabidezkoak

Lehen aipatu dugun bezala, gaixotasunaren edozein unetan ager daitezke, eta, aldi berean, horietako bat baino gehiago ager daitezke batera. DSPJen artean, honako hauek aurki ditzakegu:

1. Apatia / Indiferentzia
2. Depresioa / Antsietatea
3. Oldarkortasuna / Asaldura / Suminkortasuna / Aurkakortasuna
4. Delirioak / Susmo txarra / Nahasmena
5. Haluzinazioak
6. Desinhibizioa
7. Noraezean Ibiltzea / Helbururik gabeko jokamoldea

DSPJ horietako edozein bat-batean agertuz gero, lehen pausoa hori eragin dezaken kausa organiko bat baztertzea da. Hauek gizakiok ditugun oinarrizko premiak dira, hala nola: egarria, gosea, logurea, pixa egin beharra, idorreria, prozesu biriko baten hasiera (katarro bat adibidez) edo infekzioren baten hasiera (gernu-infekzioak adibidez).

Jarraian, horietako bakoitza aztertuko dugu, eta gomendio batzuk emango ditugu, gure senitartekoak/gure zaintzapean dagoen pertsonak horietakoren bat edo batzuk izanez gero nola jokatu jakiteko.

DSPJ

Apatia / Indiferentzia

Batzuetan, diagnostikoa egin aurretik, zenbait zeinu eta sintoma ager daitezke atentzioa dei diezagukena, hala nola, interes, motibazio edo gogo bizi falta.

Zeinu eta sintoma horiek gaixotasunaren bilakaeran ere ager daitezke.

Nola jokatu?

- 1.- Maitasunez eta positibotasunez hitz egiten saia zaitez.
- 2.- Etxetik oinez ibiltzera ateratzeko aukera eskaini beti.
- 3.- Identifika ezazu zein gauza dituen gustokoak egunerokoan, eta eskaini iezaizkiozu.
- 4.- Saiatu pertsonari zaletasunak lantzen eta sustatzen (baratzea, esku-lanak, koloreztatzea, etab.)
- 5.- Musika gustuko badu, gustukoaren dituen artistak/abestiak jarri.
- 6.- Saiatu orotzapenak berpizten familiako argazkien bidez.
- 7.- Ahal bada, edozein motatako jarduera fisikoa egin.

DSPJ

Depresioa / Antsietatea

Antsietatea eta depresioa oso ohikoak dira demenzia duten gaixoetan. Pertsona batzuk urduri ager daitezke, edozertarako interes falta erakutsi dezakete, edo tristura eta negargurea izan, itxurazko kausarik gabe.

Nola jokatu?

- 1.- Sintoma horiek identifikatuz gero, galdetu zergatik dagoen triste edo urduri. Kausa edo egoera posibleak identifikatzeak horiek saihesten lagun diezagukete.
- 2.- Maitasunez hitz egiozu beti.
- 3.- Pertsonarekin batera jarduera fisikoren bat egin: ibili, bizikleta estatikoa, pedalak, eskailerak, etab.)
- 4.- Bere autoestimua hobetzen lagunduko dion jarduera bat aurkitzen saia zaitez, bere gustukoak eta emaitza ikusgarriak dutenak: kutxak edo erretiluak apaintzea, koadroak margotzea, saskiak egitea, gurutze-puntua egitea, altzari bat zaharberritzea, etab.
- 5.- Beste persona batzuekin jarduera desberdinak egitea ahalbideratu (eguneko zentroak, erretiratuen etxea, etab.). Sozializatzea oso garrantzitsua da.

DSPJ

Nola jokatu?

- 1.- Haluzinazio horiek ezinegona edo deserosotasuna eragiten badiote, saia zaitetz pertsona lasaitzen ahots leun batez. Ez tematu gaiaren irrealtasunean.
- 2.- Bere arreta beste elkarrizketa eta/edo jarduera baterantz berbideratu.
- 3.- Haluzinazio horiek beregan eragina duten edo urduri jartzen dioten galdetu.
- 4.- Ez joan leku berrietara. Ingurunea ezagutzeko ezintasunak errealitatea desitxuratzea eragin diezaieke.
- 5.- Gehiegizko estimulazioa sustatzen duten gelak sahiestu (dekorazio-elementu askorekin eta ezinegona sustatzen duten objektuekin).
- 6.- Betaurrekoak, protesiak eta audifonoak erabiltzea sustatu. Garrantzitsua da pazientearen gurekin eta errealitatearekin kontaktuan mantentzea.
- 7.- Tratamendua doitzeko prozesuan egoteak, farmako batzuen erabilerak edo faltak haluzinazioak eragin ditzake.

Haluzinazioak

Alterazio hori ikuspegi, soinu edo usainen pertzepzioan datza, eta pazienteak errealtzat jotzen ditu, baina ez dira benetakoak. Azpimarratu behar da kasu batzuetan pazienteengan ez dutela ondoezik sortzen, eta, beraz, ez dugu tratamendurik jartzen, hala badagokio.

DSPJ

Delirioak / Susmo txarra / Nahasmena

Dementia duen pertsona batentzat, oroimena galtzeak, entzumena galtzeak eta/edo nahasteak, gauzak oker hautematea edo ikusten/entzuten dutena gaizki interpretatzea eragin diezaieke.

Gaixotasunak aurrera egin ahala, oso ohikoa da pertsonak, lekuak eta/edo istorio/sinesmen faltsuak egiazkoak bezelakoak bizitzea.

Adibidez: «Nire etxea ez da nire etxea», «Zaintzaileak lapurtu edo pozoitu nahi nau» eta abar.

Nola jokatu?

- **1.-** Beti lasai erreakzionatzen saiatu eta pertsona ez urduritu.
- **2.-** Pertsona lasaitzen saia zaitez, baina ez tematu gaiaren irrealtasunean, oldarkortasuna eta kezka handiagoa eragin baititzakegu. Zuzentzen saia zaitezke, baina ez etengabe.
- **3.-** Ez errietarik egin eta EZ hitza erabiltzea ekidin. Erabili honelako esaldiak: “nire ustez”, “... dela uste dut”, ...
- **4.-** Delirio horrek inolako ondorio emozionalik sortzen ez diola ikusten badugu, utzi gaixoari hitz egiten eta gero gaia aldatzen saiatu.
- **5.-** Zure senidearen pentsamenduan eta salaketetan protagonista bazara jo ezazu beste pertsona batengana esku har dezan. Bere arreta beste elkarrizketa eta/edo jarduera baterantz berbideratu dezan.
- **6.-** Zure senitartekoa etxean orientatzeko kartelak edo bitarteko elektronikoak erabili. Zerbait egin aurretik, kontatu zer egingo duzun.
- **7.-** Errealitatean orientatzen lagunduko dion jarduera bat (adibidez, eskatu laguntza janaria prestatzeko edo etxea garbitzeko, une horretan egiten ari zarena bada) edo gaixoak gustuko duen ekintzaren bat eskaini, bere arreta zerbait produktiboan jar dezan.

DSPJ

Oldarkortasuna /Asaldura / Suminkortasuna / Aurkakotasuna

Pertsona batzuek ageriko arrazoirik gabe eta bat-batean erakutsi dezakete agresibitatea; beste batzuek, berriz, frustrazioa eragiten dieten egoeren aurrean modu horretan erantzun dezakete.

Oso garrantzitsua da pertsonak agresibitate hori adieraztera eraman dezaken egoerak identifikatu ahal izatea.

Izan ere, gu izan gitezke, zeharka, arazo horren eragileak, edo gure esku egon liteke horrela erantzutera bultzatzen dituzten egoera horiek saihestea. Garrantzitsua da gogoratzea gaixoa edozein unetan sentitu daitekeela mehatxatua, ez baita gai ulertzeko zer lortu nahi dugun berekin edozein ekintza burutu nahi dugunean.

Nola jokatu?

- **1.-** Baretasuna mantendu beti. Positiboa eta lasaigarria izan. Poliki eta doinu leunean hitz egiozu. Urduri jartzen bagara eta indarra erabiltzen badugu gaixoa kontrolatu nahian, haren agresibitatea areagotu dezakegu.
- **2.-** Ez konfrontatu. Ez eztabaidatu. Saiatu bera distraitzen edo elkarrizketaz aldatzen.
- **3.-** Gehiegizko estimulazioa, zarata handiak edo estimulu askoko ingurunea sahiestu.
- **4.-** Bilatu errutinak, baina lan zailik eskaini gabe.
- **5.-** Ahal den guztietan joan zaitez ibiltzera edo paseatzera.
- **6.-** Saia zaitez identifikatzen jokabide mota horiek zein egoerak sorrarazten dituen, horiek saihesten saiatzeko.
- **7.-** Agresibitate edo kezka hori bideratzen lagunduko dioten jarduerak eskaini iezazkiozu. Pertsonarentzat ahalegin fisikoa eta mugimendu indartsuren bat eskatzen duten lanak gomendagarriak dira, adibidez, lixatzea, papera haustea edo ariketa fisiko biziren bat egitea (bizikleta estatikoa adibidez).
- **8.-** Gogoan izan inoiz agresibitatea erakutsi duen pertsona batek berriro erakutsi dezakeela, babestu zeure burua zaintzaile gisa, ez egin aurre gatazka dakarten uneei bakarrik. Baina errespetatu ezazu bere espazioa, gehiegizko jardunak tentsio handiagoo eragin baitezake harengan.

DSPJ

Desinhibizioa

Batzuetan, dementia duten pertsonek gizartean onartuta ez dauden portaerak erakuts ditzakete. Honako hauek lirateke jokabide horien adibideak: keinu edo komentario desagokiak egitea, jendaurrean biluztea, norbereburua ukitzea edo sexu-iradokizunak egitea, etab.

Nola jokatu?

- **1.-** Lasai erreakzionatu beti, ez egin errietarik. Gogoratu horrela jokatzen badu, gaixotasunaren ondorioz dela.
- **2.-** Emeki baina irmoki portaera hori ez dela egokiena une horretan esan, eta arreta beste gauza batera bideratzen saiatu.
- **3.-** Jokabidea zuregana bada, garrantzitsua da harremanaren mugak gogoraraztea. (adibidez, “zaintzen zaituen persona naiz errespetua merezi dut”, “esan/egin duzuna ez zait gustatu”,...)
- **4.-** Batzuetan ondorearen eraginak jendaurrean biluztera eraman dakioket, arropa deserosoa zaiolako, beroa duelako edo komunera joateko beharra duelako.
- **5.-** Jokabide mota horiek gaixotasunaren ondorio direla gogoan izan eta askotan guretzat arazo direla, egoera deserosoak sortzen dizkigutelako, baina ez direla arazo bat gure senidearentzat, hau da, ez die inolako kalterik eragiten. Horregatik, nahiz eta momentu txarrak pasarazi diezaguket eta askotan nahiko gurekeen baino azalpen gehiago emateko beharrean aurkituko garen, horrelako jokabideak onartu behar ditugu, gaixotasunaren parte direlako, eta normalizatzen saiatu. Honek jokabide hauek hobe ulertzen lagunduko digu.

DSPJ

Noraezean ibiltzea / Helbururik gabeko jokamoldea

Dementziez ari garenean, ez da harritzekoa senideren bati entzutea paziente behin baino gehiagotan galdu dela edo etxean ez dela geldirik egoten, objektuak hartzen dituela, desordenatzen dituela, armairuak irekitzen dituela, etab.

Nola jokatu?

- **1.-** Gogoan izan behar dugu, jokabide horrek lotura izan dezakela estimulazio faltarekin eta jarduera ezaren edo asperduraren sentimenduarekin.
- **2.-** Jarduera fisikoa sustatu.
- **3.-** Pertsona aktibo mantenduz antsietatea eta egonezina murriztu daitezke, beraz, jokabide hori saihesten lagundu dezake. Aprobetxatu, ahal izanez gero etengabe oinez dabilen gaixoa, momentu aktibo horretan paseatzera ateratzen.
- **4.-** Saiatu pertsonak eguneroko jardueretan parte har dezan, hala nola sukaldean, platerak garbitzen, arropa tolesten, erratza garbitzen, etab.
- **5.-** Errutinak sor itzazu.
- **6.-** Eskain iezaiozu musika, margotu, marraztu edota arreta galarazten dion beste edozein jarduera.
- **7.-** Tratamendu-aldaketak kontuan hartzea, aldaketa baten ondoren bat-batean agertzen denean egonezina eragin badezakete ere.
- **8.-** Komunera joatea eskeiniozu, nahiz eta ez eskatu, aldian-aldian behintzat, komunera joan nahi izatea egonezinaren arrazoia izango balitz.

**KONTSEILU
OROKORRAK**



Zeinu edo sintoma horietakoren bat behatuz gero, kontsultatu beti medikuari.



Partekatu zure bizipenak zure esperientzia bera bizitzen ari diren beste pertsona batzuekin; horrek egoera horiek normaltasun handiagoz jasaten lagunduko dizu.



Malgua izan, aurretik aipatutako zaintzarako zutabe garrantzitsuak erabiltzea lagungarria izango zaizu egunerokortasunean (giroa, autozainketa, komunikazioa eta okupazioa).



Ez hartu jokabide hauek pertsonaltzat, gogoratu gaixorik dagoen pertsona bat dela.



Arnasa hartzea eta erlaxatzea beharrezkoa eta funtsezkoa da zaintza egokia eskaini ahal izateko.



Errutinak ezarri.

matia

Pinu bidea 35 | 20008 DONOSTIA - SAN SEBASTIAN

 (+34) 943 31 71 00 |  (+34) 943 31 27 01

Jarrai gaitzazu hemen en:

