

EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUAK DEMENTZIA DUTEN PERTSONEKIN

egiten laguntzeko gidaliburua





“Bizitzari egitura eta pertsoneri esanahia eman ahal izango dien, esperientzia atseginak ahalbidetuko dituen eta ongizatea eta osasuna sustatuko dituen jarduera zentzudunaren bilaketan datza giza izaeraren zati bat”.

Harmer eta Orrell, 2008

EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUAK DEMENTZIA DUTEN PERTSONEKIN

egiten laguntzeko gidaliburua

Cristina Buiza
Pura Diaz-Veiga

Eskertzak:

Matia Fundazioko Julian Rezola zentroari, bereziki bertako laguntzaile eta monitoreei, jarduera horiek sortzen eta baliozkotzen parte hartu baitute. Edgar Chamorreri, jarduerak sortzen laguntzeagatik. Matia Fundazioko Dementia Taldeari, gida honen ideia sortzeko une beretik egon dena. Material hau behar bezala ilustratu ahalizateko irudiak eman dituzten zentro guztiak.

Gida hau Matia Institutuaren elkarlaneko ikerketa-gunearen parte izan da 2019ko azarotik 2020ko martxora bitartean. Honako pertsona eta erakunde hauek egindako ekarpen eta balorazioak eskertu nahi ditugu: Carlos Gil Galvez (Gerontologia Kliniko eta Sozialeko Latinoamerikako Sarea), Edurne Sesma Aguas (Aibarko Eguneko Arretarako Landa Zentroa), María de los Ángeles Muñiz Gonzalez (La Camocha mendeko adinekoentzako Eguneko Zentroa), Haroldo Basoalto Zúñiga (Zerbitzu eta Ikerketa Psikopedagogikoen Elkarte), Paz Grau Arcís (Espiral del Mar), Elena Garzón García (Domus Vi Alcalá de Henares), Jose Luis Calle Perez (Santa Paola egoitza), María José Álvarez (Rey Ardid Fundazioa), Laura Parralejo Pérez (Gureak), Elisa Reyero Díez (Santa Luisa Adinekoen Zentroa), Francisca Pieras Suñer (Son Servera eguneko zentroa), David Ávila (Kooperatiba sareak), Nagore Nieto Ripa (Euskal Herriko Down Sindromearen eta bestelako Adimen Urritasunen Fundazioa), Raket Muñoz (ASKORA) eta banakako ondorengo profesionalak: Raúl Vaca Bermejo, Beatriz Lago Alonso, Clara Trompeta, Eva M^a Escobar Castillejos, María Alonso García, Marta Nistal Martínez, Antonia Bayona Gonzalez, Cristina León Vialchán eta Teresa M. Bujons i Lloret.

EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUAK DEMENTZIA DUTEN PERTSONEKIN
egiten laguntzeko gidaliburua.

Argazkiak: Matia Fundazioa
Maketazioa: Juan Carlos Mejía

info@matiafundazioa.eus | www.matiainstituto.eus

©Matia Fundazioa

**Gipuzkoako
Foru Aldundia**
Gizarte Politiketako
Departamentua



Diputación Foral
de Gipuzkoa
Departamento de
Políticas Sociales

Gida hau egiteko, "Gipuzkoako Foru Aldundiko Gizarte Politiketako Sailaren gizarte ekimenerako laguntzak, 2018" deialdiaren finantzaketa jaso da.



Edukien aurkibidea

06 TEORIA PIXKA BAT

07 EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUAK. DEFINIZIOA ETA ONURAK

12 ZERTARAKO GIDALIBURU HAU?

Kasu praktiko bat

18 GIDALIBURU HONEN ERABILERA. NOLA...

- » Lan egin gidaliburu honetako jarduerekin?
- » Identifikatu aukerak?
- » Identifikatu pertsona bakoitzarentzako jarduerak?
- » Egokitu jarduera pertsona bakoitzaren premietara?
- » Aurre egin zailtasunei?

31 EGUNEROKO JARDUERA ESANGURATSUEN ADIBIDEAK

- » Mahaia jartzea
- » Erratza pasatzea
- » Arropa aukeratzea
- » Janaria prestatzea
- » Erosketak egitea
- » Arropa garbitzea
- » Landareak zaintzea

62 ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

01

TEORIA PIXKA BAT

Gure bizitzan, eguneroko jardueraasko eta asko egiten ditugu, eta, gehienetan, ez gara konturatu ere egiten. Haietako askok, ordea, zentzua eta edukia ematen diote gure bizitzari, eta gizabanako bakoitzaren izaeraren isla dira. Hau irakurtzen ari zareten guztiok zuen arropa eta osagarriak aukeratu, jateko mahaia prestatu eta zuen etxeko ingurunea zainduko duzue, seguru. Baina denek ez dituzue gauza horiek modu berean egingo, eta bakoitzarentzat garrantzitsua izango da, seguruenik, gauzak bere moduan egitea, horrek pertsona indibidual, bakar eta duin gisa indartzen baikaitu.

Dementzia duten pertsonen kasuan, hori ez da desberdina, baina eguneroko jarduera esanguratsuek demenzia duten pertsonentzat duten garrantziari buruzko ikerketa alor berri samarra da, eta oraindik ez da neurri handian garatu.

Hala ere, orain arte egindako ikerketetan oso datu eta informazio garrantzitsuak aurkitu dira jarduera horiek egiteari begira. Ikus dezagun orain zergatik den garrantzitsua demenzia duten pertsonen

eguneroko jarduera esanguratsuak egitea.

Hainbat herrialdetan egindako azterlanetan, jarduera bat esanguratsu bihurtzen duten hiru faktore garrantzitsu aurkitu dira: parte-hartzea aktiboa izatea, jardueraren edukia pertsonen iraganeko interesei eta rolei lotuta egotea eta jarduerak oinarrizko identitate-premia eta kide izatearen premia psikologikoei erantzutea (Genoe & Dupuis, 2012; Phinney et al., 2007).

Beste azterlan batzuek gaineratu dutenez, jardueretan parte hartzea ingurune fisiko eta sozial orokorra baino garrantzitsuagoa izan daiteke demenzia duten pertsonen ongizate psikologikorako (Marshall & Hutchinson, 2001).

Kontuan hartu behar dugu “okupatuta egotea” terminoak ez duela aisia-jarduerak egitea soilik esan nahi. Aitzitik, lanarekin, astialdiarekin eta jolasarekin zerikusia izateaz gain, jaikitzea, jatea eta edatea, zainketa fisikoak jasotzea, sexu-estimulazioa,

objektuekiko interesa, besteei laguntzea edo elkarrizketa bat egitea ere esan nahi du (Elliot, 2011).

Jarduera esanguratsu bat dementzia duen pertsona baten ikuspegitik zer den zehaztu nahi izan denean ikusi denez, pertsona horientzat “egitearen” bidez da esanguratsua bizitza, eta okupazioa oso garrantzitsua da beren bizikalitaterako (Phinney et al., 2007; Train et al., 2005; Drees et al., 2006).

Dementzia duten pertsonek beren gaitasun kognitiboen galerari egin behar diote aurre eguneroko bizitzan. Orduan, identitate-zentzu horri bizitzan eta eguneroko errutinetan ohikoa izan denaren bitartez eusteko baliabide bihurtzen da eguneroko jarduera baten bilaketa.

Beharbada, eguneroko errutinekin lortzen den gozamina, neurri batean, gauzak nola egin behar diren pentsatu behar ez izateak eta egitearekin (prozedura-oroimenari esker) nahikoa izateak ematen du.

Eguneroko jardueretan, zeregina lan gogorra izan ordez, bakoitzak bere burua eramaten uztea izan daiteke, eta ahalegin eta eskakizun gutxiago behar dira zeregin hori egiteko (Phinney et al., 2007).

Dementzia duen pertsonak dementzia izan aurretik atsegin zituen jardueretan inplikaturik egoteko aukera izatea da garrantzitsua.

Beraz, bizitzaren historia ezinbesteko tresna bihurtzen da pertsona bakoitzaren zainketen plangintza egiteko.

Gidaliburu hau irakurtzen ari bazara, seguruenik dementzia duten pertsonekin lan egiten duzulako izango da, eta, seguruenik, pertsona horiek dementzia moderatua edo larria izango dute. Halaber, aurre egin behar izango zenion dementzia aurreratua duten pertsonen beren eguneroko errutinetan laguntzeak dakarren zailtasun erantsiari, pertsona horiek zailtasun handiak izaten baitituzte jarduera esanguratsuak beren kabuz aurkitzeko. Horregatik, bereziki garrantzitsua da zaintzen dituzten pertsonen eta inguruko giroak aukera horiek eskaintzea (Cook et al., 2008).

Eguneroko laguntza-zereginen artean, errutina eta prozesu ugari maiz egiten dira, eta harremanak eta pertsonarengan ardaztutako jarduerak garatzen eta jardueren bitartez dementzia duen pertsona bakoitzaren bizitzarekiko

konexioak ezartzen laguntzeko erabil daitezke.

Demenzia duten pertsonak ezagunak egiten zaizkien, oraindik egin ditzaketen eta beren bizi-kalitatea hobeto dezaketen jardueretan parte hartzeko dituzten aukera urrietako bat izan daitezke eguneroko zeregin horiek, eta horretaz ongi jabetu beharra dago (Edvardsson et al., 2013).

Horregatik guztiagatik idatzi dugu gidaliburu hau. Helburua, nolahi ere, demenzia duten eta beren errutinak egiteko laguntza behar duten pertsonentzat jarduera esanguratsuak sortzeko lagungarria izatea da.



02

EGUNEROKO JARDUERA
ESANGURATSUAK

DEFINIZIOA ETA ONURAK

Zer

esan nahi dugu “eguneroko jarduera terapeutiko esanguratsuak” diogunean?

Hamarkada asko joan dira dementzia duten pertsonekin jarduerak egiten hasi zenetik, baina oraindik ez dago oso garbi zer diren jarduera esanguratsuak. “Jarduera esanguratsuak” pertsona batek bere eguneroko bizitzan egiten dituen eta pertsonak adierazgarri gisa hautematen dituen okupazioak direla esan daiteke.

Okupazioa ez da aisia-jarduerak egitea soilik. Aitzitik, lanarekin, astialdiarekin eta jolasarekin zerikusia izateaz gain, jaikitzea, jatea eta edatea, zainketa fisikoak jasotzea, sexu-estimulazioa, objektuekiko interesa, besteei laguntzea edo elkarrizketa bat egitea ere izan daiteke.

Dementzia duten pertsonak jarduerak egin ditzaten lortzea, ordea, oso zeregin zaila da, hainbat arrazoi direla eta:

- Dementzia duten pertsonak jarduerak egitera bultzatzea dirudiena baino zailagoa da, dementzia aurreratuak dituzten pertsonen kasuan bereziki.
- Langileek askotan ez dakite oso ongi nolako onurak dakartzan dementzia duten pertsonak eguneroko jardueretan inplikatzek.
- Dementzia duten pertsonak eguneroko jardueretan inplikatzeko oinarrizko zainketa fisikoa, ingurunearen garbitasuna edo erosotasuna bezain garrantzitsua ez dela iruditzen zaigu askotan.

Nolako

abantailak dakartza eguneroko jarduera esanguratsuak egiteak?

- ✔ Identitate pertsonalari eusteko aukera sustatzen du.
- ✔ Dementia duten pertsonen erabakiak hartzeko eta aukeratzeko gaitasuna areagotzen du.
- ✔ Pertsonen parte-hartzea sustatzen eta errazten du, jarduerak beren buruari, beren kulturari eta beren ohiturei dagozkien gauza propio gisa hautematen baitituzte.
- ✔ Ingurunea pertsona bakoitzaren premietara, gustuetara eta lehentasunetara egoki daiteke.
- ✔ Jarduerak ingurune errealean eta bizitza errealeko objektuak erabiliz egiten dira, eta horrek esanahi berezia ematen dio zereginari, dementia duten pertsonekin material eta ingurune simulatuen bidez edota arkatzarekin eta paperarekin egin beharreko “fitxen” bidez egiten diren estimulazio-jarduera “tradizionalekin” alderatuta.
- ✔ Zereginak pertsona bakoitzaren gaitasunetara, premietara eta interesetara egokitu daitezkeen askotariko zailtasun-mailekin egiteko aukera ematen du.
- ✔ Jarduerak batera edo bereiz egin daitezkeen urrats txiki askotan bana daitezke.
- ✔ Beti ez da beharrezkoa izaten hitzezko hizkuntza erabiltzea. Izan ere, jarduerak ezagunak dira pertsonentzat, eta imitazioz edota oso automatikoki jardun dezakete.
- ✔ Pertsonen jarduerak zuzenean egiten ez badituzte ere, esanahia duen ingurune aktibo baten onura eta etxe baten errealitatearekin ahalik eta antzik handiena duten eguneroko bizi-erritmo eta bizi-errutina batzuen onura jasotzen dute.



03

ZERTARAKO GIDALIBURU
HAU?

Demenzia duten pertsonen eguneroko errutinetan laguntzen dieten pertsonen eguneroko jardueraterapeutiko esanguratsuak egiteko tresna praktikoa bat eduki dezaten prestatu dugu gidaliburua hau.

Arestian adierazi dugunez,

demenzia duten pertsonen zailtasunak izaten dituzte jarduera esanguratsuak beren kabuz aurkitzeko. Horregatik, bereziki garrantzitsua da pertsona horien zaintzaileek aukera hori eskaintzea eta erraztea.

Pertsonarengan Ardaztutako Arreta Gerontologikoaren esparruan, “adineko pertsonen, gizakiak diren heinean, beste edozein pertsonari

eskaintzen zaion begirunearekin eta errespetuarekin tratatzea merezi dutela onartzen da abiapuntu gisa, denok duintasun bera dugula aitortuta.

Mendekotasun-egoeran dauden adineko pertsonen arretan tratatu duina emateko, ahalik eta onura terapeutikorik handiena eta eguneroko bizitzaren ahalik eta independentzia eta kontrolik handiena bilatu behar da, gizabanakoen arreta integralaren eta bizi-kalitatearen esparrutik abiatuta. Arreta-eredu horretan oinarrituta, pertsona bakoitzarentzat propioa, egunerokoa eta esanguratsua dena azpimarratzen da, eta horiek dira esku-hartzeen eta arretaren kalitatearen funtsezko ezaugarriak” (Martínez, 2011).



KASU PRAKTIKO BAT

Antonio alargun geratu zen oso gazte zela. Horregatik, bere tabernan lan egiteaz gain, oso ohituta egon da etxeko lanez eta bere hiru alabez bakarrik arduratzen. Bizi den egoitzan, ez du siesta egiten, inoiz ez du ohitura hori izan. Zer ordu den eta zer egin behar duen ez dakienez gero, noraezean ibili ohi da gainerakoak lo dauden bitartean, eta askotan beste gela batzuetan sartzen da, beste pertsona batzuk molestatzeko, urduri jartzen da eta bere etxera joan nahi izaten du.

Zentroan lan egiten duten pertsonak konturatu dira Antoniorentzat oso esanguratsua eta atsegingarria dela besteei laguntzera zuzendutako gauzak egitea, eta gozatu egiten duela jangela antolatzen, beti egin izan duen bezala. Gaur egun, askarientarako beharrezkoa den guztia ipintzeaz arduratzen da laguntzaile batekin, gainerakoak siesta egiten duten bitartean.

Antoniok zenbat pertsona dauden zenbatzen du, edalontziak, katiluak eta mahai-tresnak atera eta mahaietan ipintzen ditu, eta galletak, fruta eta azukrea atera eta prestatzen ditu. Era horretan, lasai eta lanpetuta egon ohi da, eta harro dago gainerako guztiei laguntzen diena izateaz, egoiliar guztien artean ondoen dagoena bera dela hautematen baitu.

Antonio, une horretan, Antonio sentitzen da, esanahia duen eta pertsona bakar eta duin gisa sendotzen duen zeregin horrekin.



04

GIDALIBURU HONEN
ERABILERA

NOLA...

NOLA...

lan egin gidaliburu honetako jarduerekin? Ohar orokorrak.

- Deskribatuko dugun jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugariz osatuta dago. Urratsak ez dira ezarritako ordena batean egin behar nahitaez. Hala ere, batzuk beste batzuen aurretik egin behar dira ezinbestez (platerak jarri aurretik mahai-zapia jartzea, adibidez).
- Gidaliburuak, gainera, jarduera diseinatzeko lagungarriak diren hainbat urrats eskaintzen ditu banakatuta. Jarduerak, nolana ere, pertsonalizatua izan behar du, eta parte hartuko duen pertsona bakoitzaren ezaugarrietara egokituta egon behar du. Gidaliburuak jarduera bakoitzaren barruan landu daitezkeen zeregin zehatzen ideia batzuk baino ez ditu eskaintzen.
- Zeregin batzuk bakarka, taldeka edota bakarka baina laguntzarekin egin daitezke.
- Pertsona bakoitzak zereginaren zati bat edo batzuk egin ahal izango ditu, eta, beharbada, izango da jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait. Gogorarazi beharra dago beste batzuk jarduera egiten ikustea ere suspergarria izan daitekeela, eta kide izatearen sentimendua sorrarazten duela begira dagoen pertsonarengan.
- Oso garrantzitsua da pertsona bakoitzak jarduerak egiteko behar duen denbora errespetatzea.
- Garrantzitsua da, halaber, “ongi egina” kontzeptua erlatiboa dela eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla eta, beraz, horrela ikusi behar direla ulertzea.
- Urratsak ordenatzea ere baliagarria da: zerrenda bat erabil daiteke, checklist modura, zeregina egingo duen pertsonaren batentzat lagungarria bada.

NOLA...

identifikatu jarduera esanguratsuak egiteko aukerak?

Inguruneko aukerak

Jarduera, edonola ere, egiteko aukera dagoen neurrian egiten da. Garrantzitsua da demenzia duten pertsonak bizi diren inguruneak jardueraz beteko dituzten eta jarduera horiek sustatuko dituzten giroak eta errutinak sortzea.

Bakoitza bizi den inguruneak dituen ezaugarri batzuk jarduera esanguratsuak egiteko aukerak izango dira berez, eta beste batzuk, berriz, kontuan hartu beharreko muga handiak izango dira.



Ondoren, gure ingurunearen ezaugarriak optimizatzeko hainbat ideia eta gomendio eskainiko ditugu:

Barne-inguruneak

- **Egongelak:** bizileku, egoitza zein eguneko zentro gehienek egongelak izan ohi dituzte. Gune horietan, erraza izango da ingurunea zaintzeko jarduerak (txukuntzea, landareak zaintzea, erratza pasatzea, arropa tolestea edo objektuak antolatzea) eta eguneroko aisia-jarduerak (irakurketa, orratz-lanak, musika eta abar) sustatzea.
- **Jangelak:** gune horiek ere giro mota guztietan aurkituko ditugu seguruenik, eta, bertan, errazago egingo dira jarduera jakin batzuk (mahaia jartzea eta kentzea, zerbitzatzea, janurrekoa edo askaria prestatzea eta jatea, erratza pasatzea, harrikoa egitea eta txukuntzea, adibidez). Jakina, bazkaria bera une ezin hobea da eguneroko jarduera esanguratsuak sortzeko. Gainera, sukalde osaturik ez badago ere, agian ez da zaila izango kafegailu bat, mikrouhin-labe bat eta txigorgailu bat lortzea, eta horrek aukera ugari eskainiko dizkigu otordu txikiak prestatzeko eta jangela bat gogora ekarriko diguten soinu, usain eta elkarrizketez osatutako giro esanguratsuak sortzeko.
- **Sukaldeak:** zentro guztiak ez daude sukaldez hornituta, baina sukaldea badute, sukaldearekin ez ezik garbitasunarekin eta txukuntasunarekin (garbitzea, harrikoa egitea, erratza pasatzea, txukuntzea eta abar) eta eguneroko aisia-jarduerekin ere lotuta dauden jarduera ugari egin daitezke.
- **Logelak:** gune intimo hori arropa aukeratzeko, objektuak zaintzeko, armairuak antolatzeke edota makillajea edo osagarriak aukeratzeko leku aproposa izan daiteke. Pertsona batzuentzat, halaber, garrantzitsua izan daiteke ohea egin eta beren gune pertsonala nahi bezala apaindu ahal izatea.
- **Bainugela:** logela bezalaxe, norbere zaintzari lotutako jarduerak (hala nola makillatzea, orratzea, garbitzea eta apaintzea) egiteko gune intimo bat da. Pertsonak nahi izanez gero, horiei lotutako beste jarduera batzuk bainugela bera apaintzea, garbitzea eta txukuntzea izan daitezke.

Kanpo-inguruneak

Egoitzetan, eguneko zentroetan edo bizilekuetan dauden kanpoko espazioek (terrazek, lorategiek eta abar) eraikinetik mugitu gabe aire zabalean egoteaz goatzeko aukera ematen dute. Gune horiek egokiak dira honako alderdi hauei lotutako jarduerak egiteko:

- **Sukaldaritza:** hainbat gauza presta daitezke aire zabalean, hala nola janaurrekoak, askariak eta, gunea handia bada eta aukera ematen badu, barbakoak ere bai.
- **Lorezaintza eta baratzea:** jarduera horiek berez esanguratsuak dira pertsona askorentzat, baina, aldi berean, jarduera horien emaitzak beste jarduera batzuk ekar ditzake, hala nola landutako produktuak prestatzea eta jatea edota loreekin gauzak apaintzea.
- **Erratza pasatzea eta txukuntzea:** kanpoko espazioak garbi eta txukun edukitzeko zereginak ere egin behar dira. Eguzkitan arropa garbia esekitzea ere esanguratsua izan daiteke pertsona batzuentzat.
- **Eguneroko aisiako jarduerak:** terrazetan eta lorategietan, orratz-lanak egin, irakurri edo musika entzun daiteke arazorik gabe, eta, era horretan, jardueraz eta aire zabalean egotearen onurez goza daiteke.





Ingurune komunitarioak

Landa-ingurunean zein hiri-ingurunean, elkarri eragiteko eta jarduerak egiteko aukera egon daiteke. Erosketak egitearen eta zerbait edatera edo jatera irtetearen bidez, dementzia duten pertsonak beren betiko ingurune eta jardueretara hurbil daitezke, pertsona horiek beraientzat garrantzitsuak izan diren eta diren jarduerak egiten jarrai dezakete eta, horrez gain, agente komunitarioei pertsona horiek bizi duten errealitatea ezagutaraz dakieke.

Dementzia duten pertsonak zaintzen dituzten pertsonen aukerak

Arestian aipatu dugunez, dementzia duten pertsonentzat zaila da beren kabuz jarduera esanguratsuak aurkitzea, eta, horregatik, garrantzitsua da inguruan dituzten pertsonak jarduera esanguratsuen bideratzaile gisa jardutea. Dena dela, zaintzaileak ere pertsonak dira, eta beren gustu, gaitasun eta interes propioak dituzte.

Jarduera bat errazagoa eta atsegingarriagoa izango da jarduera hori sustatzen duen zaintzailearentzat ere erakargarria bada. Pertsona batzuei ez zaigu sukaldaritza gustatzen, beste

batzuek musika eta zinema dugu gustuko, beste batzuk oso trebeak gara brikolajea, eta beste batzuk sortzaileagoak gara. Era berean, batzuek etxean egotea atsegin dugu, eta beste batzuek kanpora irten behar izaten dugu. Dementzia duten eta zaintzen ditugun pertsonak bezala, guk ere gure jarduera esanguratsu propioak ditugu.

Interesgarria da pentsatzea zer den esanguratsua zuretzat, zer jardueratan sentitzen zaren erosoago, eta zure ustez zer jarduerarekin egin diezaiokezun ekarpen handiagoa zaintzen duzun pertsonari. Jarduerak biontzat interesgarriak badira, atsegingarriagoak eta errazagoak ere izango dira biontzat.

Kontua ez da zuretzat esanguratsuak diren jarduerak egitea, ekarpenik handiena egiteko aukera emango dizuten jarduerak aurkitzea baizik. Gainerako jardueretan, ahalegin handiagoa egin beharko duzu, baina profesionala zaren aldetik, seguruenik gozatu egingo duzu trebetasun handiagoarekin egiten dituzun jarduerak eta trebetasun txikiagoarekin egiten dituzunak konbina baditzakezu. Zaintzaile talde batean lan egiten denean, bereziki garrantzitsua da hori.

NOLA...

identifikatu pertsona bakoitzarentzako jarduera esanguratsuak?

Bakoitzarentzat esanguratsua zer den identifikatzeko, beharrezkoa da pertsona bakoitza sakonean ezagutzea. Pertsonaren oraina, iragana, zaletasunak, interesak, gustuak eta lehentasunak. Garrantzitsua zer den, pertsona horrek bere eguneroko bizitzan zer egin nahi duen eta bakoitzari ongizatea zerk ematen dion jakin behar da.

Pertsona bat informazio hori helarazteko gai denean, zeregina erraza da (neurri batean). Pertsona batek une jakin batean beretzat esanguratsua zer den esan ezin duenean sortzen da zailtasuna. Kasu horretan, gure sormenak, zentzu komunak eta behatzeko ahalmenak gidatuko gaituzte informazio hori lortzera. Dementia duen pertsonaren bizitzaren historia ezagutzea funtsezkoa da harekin egin behar dugun jarduera orientatzeko.

Lehenik eta behin, gauden ingurunean eguneroko jarduerak egiteko ohitura badugu, dementia duen pertsona behatzera eta

parte hartzera bultzatu ahal izango dugu, eta, era horretan, jardueraren aurrean dituen erreakzioak ikusi ahal izango ditugu. Pertsonaren hitzezko jokabideak (jarduerari buruz esaten duenak) zein ez-hitzezko jokabideak (keinuek, begiradak eta aurpegi-adierazpenak) jardueran inplikaturatuta sentitzen den ala ez jakinaraziko digute.

Beste pertsona batzuek egiten dituzten jardueretarako hurbilketa baliagarria ez bazaigu, zentzu komunari jarraituko diogu pertsona horrentzat esanguratsua zer izan zitekeen pentsatzeko, eta, horretarako, haren bizitzari buruz ditugun datuetan oinarrituko gara (zer ingurunetan eta familia motatan bizi izan den, adina, generoa, lanbidea, zaletasunak, bizimodua eta abar). Horrek guztiak pistak eman ahal izango dizkigu jarduerak sortzeko eta probatzeko, eta berriz ere arretaz aztertu beharko ditugu pertsonak jardueraren aurrean dituen hitzezko zein ez-hitzezko erreakzioak.

NOLA...

egokitu jarduera pertsona bakoitzaren premietara?

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da. Beste kasu batzuetan, pertsonak ikusi baino egin nahi ez duenean, jarduera baten behaketa parte hartzeko modutzat hartu behar da, errespetatu beharrekoa eta gainerako moduak bezain garrantzitsua.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: eskura jar dakizkiekeen elementuekin lan egin dezakete (mahai baten gainean, gurpil-aulkian taula bat jarrita eta abar).
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari "lotutako

eginkizun bat izan" nahi duten pertsonak: pertsona batzuentzat esanguratsua izan daiteke dena prest dagoela ikuskatzea, zereginak behar bezala egiten direla egiaztatzea, zeregina aldeztetik aurretik antolatzea eta abar.

- Eguneko une desberdinak: eguneko une batzuk konplexuagoak izaten dira, lan handiagatik, ordutegiagatik edo beste faktore batzuegatik. Horregatik, jarduera batzuk eguneko une lasaietan egin daitezke, jarduera egitea errazagoa denean, hala nola "ordu arteko" uneetan edo askariaren orduan.
- Jarduerarekin zerikusia duten giroak sortzea: jarduerak ingurune erreal eta komunetan egitean sortzen diren espazioetan, gauzak gertatzen dira, bizitza dago, eta edozein etxetan

gertatzen dena gertatzen da (ogi txigortuaren usaina egoten da, jendea solasean aritzen da, eguneroko soinuak entzuten dira, hala nola garbigailuarena eta altzariena, erratza pasatzeko mugitzen direnean). Eta pertsona guztientzat izan daiteke

onuragarria hori guztia, baita narriadurarik handiena duten pertsonentzat ere. Gainera, etxegiroko guneak orientatzen eta gune horietan nolako zereginak egin ohi diren gogoratzen laguntzen duten gakoak iturri izaten dira.



NOLA...

aurre egin zailtasunei?

Beti ez da erraza izaten dementzia duten pertsonekin eguneroko jarduera esanguratsuak egitea, batez ere dementzia aurreratuta dagoen kasuetan edo oso ohikoak diren beste ezaugarri batzuk agertzen direnean (ibiltzeko edo gorputz-adarren bat mugitzeko zailtasunak, ikusmen eta/edo entzumen urria edota portaera zailak).

Jarduera sinpleak eta ingurunerako egokienak egiten hastea gomendatzen dugu. Era horretan, ingurunea bera bideratzailea izango da, horrelako leketan beti egin izan dituzten jarduerak "gogorarazten" baitizkie dementzia duten pertsonari. Adibidez, zaila izango da janaria prestatzera bultzatzea horretarako gune zehatzik ez badago.

Halaber, hasi zeregin txikiekin, lasaitasun handiagoa dagoen egunetan. Eta prestatu behar izango duzun guztia aldeztatik,

arreta jarduera egitean eta jarduera egingo duen pertsonari laguntzean jartzeko.

Aukeratu jarduerak egiten hasteko pertsonak, batekin baino gehiagorekin lan egiten baduzu. Errazagoa izango da batzuk ausartzea, eta, seguruenik, gainerakoentzat ere errazagoa izango da aldeztatik beste batzuk ikusi badituzte eta nahi dugun egunerokotasun-giro hori sortu bada. Azken batean, oso antzekoak gara denok, eta gehienoi kostatzen zaigu gauza desberdin bat egiten lehenengoak izatea, ezta? Sortzen den giroa oso garrantzitsua da, eta ezein jarduerarik egin nahi ez duten edo egin ezin duten pertsona batzuentzat aldaketa handia izango da gauzak gertatzen diren, ongi usaintzen duen, eguneroko soinuk entzuten diren eta eguneroko kontuez hitz egiten den giro horretan egotea.

Lekurik eta pertsonarik errazenekin hastea gomendatzen badugu ere, aurrera egin beharra dago eta, ildo horretan, eskuratzen den esperientzia erabili behar da, jarduerak zailtasunik handienak dituzten pertsonekin eta giro desegokietan ere egin ahal izateko.

Gogoan izan aldaketak zailak izaten direla. Errutinak pixkanaka ezartzen dira, eta pertsona guztiak inplikatzeko dituzte, baita parte hartzeko zailtasunik handienak dituztenak ere.

05

EGUNEROKO JARDUERA
ESANGURATSUEN ADIBIDEAK

Ondorengo taulan, gidaliburu honen jarraibideen arabera egin daitezkeen jardueren adibide gehiago emango ditugu. Edonola ere, jardueren zerrenda amaigabea da, eta pertsonak adina jarduera egin ahal izango ditugu. Hau hasiera baino ez da.

	Barruan egiteko jarduerak	Kanpoan egiteko jarduerak
<p>JANARIA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Janaria prestatzea ✓ Mahaia jartzea/kentzea ✓ Zerbitzatzea ✓ Ogia jartzea ✓ Erratza pasatzea ✓ Harrikoa egitea edo ontzi-garbigailua jartzea ✓ Janaurrekoa prestatzea 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erosketak egitea ✓ Landatzea ✓ Kanpoan bazkaltzea/ zerbait hartzera irtetea (kafea, pintxoa,...) ✓ Janaurrekoa prestatzea
<p>IRUDI PERTSONALA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orraztea ✓ Arropa aukeratzea ✓ Makillajea ✓ Osagarriak ✓ Bizarra moztea ✓ Kolonia ✓ Oinetakoak garbitzea 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ile-apaindegira joatea ✓ Erosketak egitera irtetea
<p>INGURUNEA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arropa garbitzea (eskuz edo garbigailuan) ✓ Erratza pasatzea ✓ Ohea egitea ✓ Armairua txukuntzea ✓ Egongela eta logela txukuntzea ✓ Apaintzea ✓ Landareak zaintzea 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Landareak zaintzea ✓ Baratzea zaintzea
<p>EGUNEROKO AISIA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Irakurtzea (egunkaria, aldizkariak, liburuak) ✓ Joste-lanak (puntua, kakorratz-lana) ✓ Meza/arrosarioa ✓ Brikolajea ✓ Objektu apaingarriak egitea ✓ Bildumazaletasuna ✓ Musika (entzutea eta musika-tresnak jotzea) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brikolajea ✓ Irakurtzea (egunkaria, aldizkariak, liburuak) ✓ Joste-lanak (puntua, kakorratz-lana) ✓ Musika (entzutea eta musika-tresnak jotzea)



Mahaia jartzea

Jarduera:

Mahaia jartzea egunean behin baino gehiagotan egin behar den jarduera da, eta, oro har, une atseginei -otorduei- lotuta egon ohi da. Oso aukera ona da denontzako jarduera esanguratsu bat sortzeko.

Barruan/kanpoan:

Barruan egitea ohikoagoa bada ere, kanpoaldean ere egin daiteke (terrazan edo lorategian).

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Jarduerari lotuta burura etortzen zaizkion uneak gogoratzea, hitz egitea eta gauzak adieraztea, eta beste pertsona batzuei bere esperientzien berri ematea.
- Eguneroko gai sinple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea.
- Ingurune atsegin eta ongi antolatu batean bizitzea.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Aukeratu eta erabakiak hartu ahal izatea (zein mahai-zapi jarri behar den, apaingarriren bat jarri behar den, lehenik eta behin zer elementu jarri behar diren eta nola jarri behar diren aukeratzea).

- Inplikaturak eta baliagarri sentitzea, zereginak pertsonarentzat zentzua eta esanahia duelako.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Eguneko zer unetan dagoen jakitea.
- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.

GAITASUN FISIKOAK:

- Eskuetako eta besoetako indarra eta koordinazioa lantzea.
- Pertsona ibiltzen bada, une egokia da mugitzeko eta gorputzaren atal batzuk (hankak, besoak eta bizkarra) luzatzeko (elementu bakoitzaren bila joan, mahaira eramanez eta banatu).

Jarduera urratsez urrats

- Jarduerei buruz hitz egitea (otorduaren ordua eta hurbiltasuna eta menua gogoraraztea, gose diren galdetzea eta abar).
- Mahaia antolatzea eta zenbatentzat jarri behar den kalkulatzeko: erabakitzea eta platerak, edalontziak, ezpainzapiak eta mahai-tresnak (menuaren arabera eta koilara edo postreko koilara txikia behar den kontuan hartuta aukeratuak) zenbatzea.
- Urratsak ordenatzea: zerrenda bat egin daiteke, zeregina egingo duen pertsonaren batentzat oroigarri gisa lagungarria bada.
- Pertsona batek edo batzuek (lankidetzan) elementu bakoitza mahaian ipintzea, kanpoko laguntzarekin eta/edo ikuskapenarekin edo gabe.
- Oinarrizko elementuak ipini ondoren, ogia pertsona bakoitzari jarriko zaion edo ogiontzian utziko den, edota ura edalontzietan zerbitzatuko den ala pitxer batean utziko den erabaki daiteke. Ekintza horiek erabakiak hartzeko eta aukeratzeko gaitasuna sustatzen dute.
- Horrez gain, mahaian apaingarriren bat jarri nahi den pentsa daiteke (ohituragatik edo otordu bereziagoa delako).

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugari osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago “ongi egina” kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, lehenetasun eta gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak. Adierazi dugunez, behaketa parte hartzeko modu bat da, errespetatu beharrekoa eta gainerako moduak bezain garrantzitsua. Ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: elementuak eskueran dituzten lekuetan jar ditzakete, edota beraienak soilik jar ditzakete, hurbiltzen badizkiete.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari “lotutako eginkizun bat izan” nahi duten pertsonak: batzuentzat esanguratsua izan daiteke dena prest dagoela ikuskatzea.
- Eguneko une desberdinak: bazkaria eta afora une konplexuagoak izaten direnez gero, eguneko une lasaietan egin daitezke, jarduera egitea errazagoa denean, hala nola askariaren orduan.
- Jarduerarekin zerikusia duten giroak sortzea: gosarian eta askarian, kafea egiteko edo

ogia txigortzeko zeregina egin daiteke. Era horretan, eguneko une horren oso usain adierazgarria sortzen da, eta pertsona guztientzat izan daiteke onuragarria, baita narriadurarik handiena dutenentzat ere.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatu dira ingurunea jarduerarekin bat badator. Adibidez:

- Jarduera benetan jangela batean egitea, eta jangela bati dagokion moduan apainduta egotea, jangela bat gogora ekarriko duten ikusizko gakoekin.
- Beharrezkoa den materiala eskura, begien bistan eta eguneroko leku batean egotea. Baxera, adibidez, armairu edo arasa batean.

Lotutako jarduerak

- Mahaia kentzea: “mahaia jartzearen” ildo berean, lanean jarrai daiteke jaten amaitu ondoren (mahaia kentzen eta ingurunea garbitzen). Jardueraren helburuak eta urratsak oso antzekoak dira.
- Ogia jartzea: aldaera sinpleago bat ogia mahaikide bakoitzarentzat moztea eta zerbitzatzea izan liteke.



Erratza pasatzea

Jarduera:

Jarduera fisikoa egiteko premiarik handiena duten pertsonentzat egokia izaten da zeregin hori askotan. Izan ere, mugitzeko aukera izaten dute, eta, aldi berean, zereginari zentzua ematen diote eta bizi diren ingurunearen itxura hobetzen dutela ikusten dute.

Barruan/kanpoan:

Barruan egitea ohikoagoa bada ere, kanpoaldean ere egin daiteke (terrazan edo lorategian).

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Jarduerari lotuta burura etortzen zaizkion uneak gogoratzea, hitz egitea eta gauzak adieraztea, eta beste pertsona batzuei bere esperientzien berri ematea.
- Eguneroko gai simple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Aukeratu eta erabakiak hartu ahal izatea.
- Inplikaturak eta baliagarri sentitzea, zereginak pertsonarentzat zentzua eta esanahia duelako.
- Ingurune atsegina, garbia eta ongi antolatua lortzea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Zer lekutan dagoen jakitea.
- Espazioaren erabilera lantzea.
- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.

GAITASUN FISIKOAK:

- Eskuetako eta besoetako indarra eta koordinazioa lantzea.
- Pertsona ibiltzen bada, une egokia da mugitzeko eta gorputzarenatal batzuk (hankak, besoak eta bizkarra) luzatzeko (garbitzeko alde batetik bestera joan, makurtu, erratza pasatu eta abar).

Jarduera urratsez urrats

- Garbiketa-materialak prestatzea (erratza, pala, eskuarea kanpoaldean egiten bada, eta zaborrontzia).
- Jarduerei buruz hitz egitea (garbitu beharreko eremua, erratza pasatzeko norabidea eta ogi-papurak dituzten edo bereziki zikin dauden gunek adieraztea).
- Erratza pasatzea eta zikinkeria leku bakar batean pilatzea.
- Erraztu ondorengo zikinkeria palan biltzea.
- Zikinkeria zaborrontzira botatzea.
- Zorua behar bezain garbi geratu dela gainbegiratzea.
- Garbiketa-materialak beren lekuan uztea.

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugariz osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago “ongi egina” kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: arestian adierazi dugunez, behaketa parte hartzeko modu bat da, errespetatu beharrekoa eta gainerako moduak bezain garrantzitsua. Ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: pala sostengatzen eta, lagunduko dion beste pertsona bat egonez gero, garbiketa-materiala eramaten lagun dezakete.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari "lotutako eginkizun bat izan" nahi duten pertsonak: pertsonaren batentzat esanguratsua izan

daiteke dena garbi dagoela ikuskatzea, gainerako kideei trabarik ez egiteko ohartaraztea, zereginen zerrenda egiaztatzea, papurrak edo zikinkeria non dauden adieraztea eta abar.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatuko dira ingurunea jarduerarekin bat badator. Hona hemen adibide batzuk:

- Gune egokituak, etxe-giroko dekorazioarekin eta orientatzen eta gune horietan egunero zer zeregin egiten diren gogoratzen lagunduko dieten gakoekin.
- Gune irekiak eta konektatuak, garbitu beharreko gelan zehar mugitzea eragozten duen oztoporik gabe.
- Beharrezkoa den materiala eskura, begien bistan eta eguneroko leku batean egotea. Adibidez, armairu edo arasa batean garbiketa-tresnak edukitzea, edukien berri emango duten irudi eta oharrekin.



Arropa aukeratzea

Jarduera:

Irudi pertsonala pertsona bakoitzaren identitatearekin loturarik handiena duten elementuetako bat da. Pertsona bat bere irudiarekin gustura eta onartuta sentitzeko eta haren duintasuna zaintzeko, oso garrantzitsua da bere bizitza osoan landu izan duen irudi pertsonalari eusteko gai izatea. Arroparen, ilearen zaintzaren edo osagarrien inguruko lehentasunak garrantzitsuak dira pertsona bakoitzarentzat.

Barruan/kanpoan:

Barne-inguruneetan egiten den jarduera da. Oro har, ingurunerik pribatuenak erabiltzen dira, hala nola logela eta bainugela.

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Jarduerari lotuta burura etortzen zaizkion uneak gogoratzea, hitz egitea eta gauzak adieraztea, eta beste pertsona batzuei bere esperientzien berri ematea.
- Eguneroko gai sinple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Norberaren irudi pertsonalaren inguruan aukeratu eta erabakiak hartu ahal izatea.
- Independentzia eta autonomia propioa garatzen duela sentitzea.
- Ongizate-uneez gozatzea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Eguneko eta urteko zer unetan dagoen (aukeratu beharreko

arropa motaren arabera) jakitea, baita asteko zer egun den ere, pertsona batzuentzat garrantzitsua baita jaiegunetan era desberdinean janztea.

- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.

GAITASUN FISIKOAK:

- Eskuetako eta besoetako indarra eta koordinazioa lantzea.
- Pertsona ibiltzen bada, mugitzera eta gorputzaren atal batzuk (hankak, besoak eta bizkarra) luzatzera bultza dezakegu (janzteko alde batetik bestera joan, makurtu eta jaiki, eskegailuetara iristeko edo goiko arropak jartzeko luzatu eta abar).

Jarduera urratsez urrats

- Arropa prestatzea; pertsonak aukeratzeko duen gaitasunaren arabera, aukera gehiago edo gutxiago eskainiko dira. Dementziarekin, aukera askoren artean hautatzeko gaitasuna urriagoa izaten da, eta, beraz, zeregina errazteko, hobe da aukera gutxiago ematea, pertsona bakoitzaren gaitasunen arabera (adibidez, 2-3 gonaren artean bat aukeratu behar izatea).
- Aukerak garbi azaltzea, arropa eskuetan dugula edota ongi ikusteko moduko leku batean ipinita; zalantzarik izanez gero, aukeratzen laguntzea.

Garai hotzetan, adibidez, jantzirik egokienez aukeraketa nabarmentzea, eta, horretarako, jantzi horiek hobeto ikusteko moduan ipintzea.

- Hautatutako arropa ipintzea, laguntza handiagoarekin edo txikiagoarekin, eta pertsonak hartutako erabakia babestea (gorespenak, laudorioak eta abar).
- Gauza bera landuko da osagarriak aukeratzean.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugari osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezin zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago “ongi egina” kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: pertsona batzuek ez dute beren arropa aukeratu nahi izango, beraienezat esanguratsua ez delako edota une horretan premia hori ez dutelako. Ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari “lotutako eginkizun bat izan” nahi duten pertsonak: beharbada, pertsonaren batentzat erakargarria izango da, bere arropa aukeratu ordez, jantziei edo osagarriei buruz hitz egitea edota modako aldizkariak ikustea eta horren inguruko iruzkinak egitea.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatu dira ingurunea jarduerarekin bat badator. Hona hemen adibide batzuk:

- Txukun dagoen armairu batek neurri handian lagunduko du aukeratu beharreko jantzien eta osagarrien inguruko erabakiak hartzen. Gainera, beharrezkoa den kasuetan, gauden urtaroari dagokion arropa soilik ikustea hobeto eta errazago aukeratzeko lagungarria izango da dementzia duen pertsona batentzat.

- Beharrezkoa den materiala eskura, begien bistan eta eguneroko leku batean egotea. Beharbada, armairuen eta tiraderen edukia ikusteko aukera ematen duten ate gardenak edota barruan zer dagoen adieraziko duten etiketak edukitzeak arroparen eta osagarrien aukeraketa erraz diezaieke pertsona batzuei.

Lotutako jarduerak

Arroparen aukeraketari lotuta, pertsona askorentzat oso esanguratsuak diren eguneroko hainbat jarduera planteatu eta oso antzeko modu batean landu daitezke:

- Osagarrien aukeraketa (zapiak, belarritakoak, eskumuturrekoak, lepokoak, erlojua, gorbata, gerrikoa): askotan, baliteke arropa aukeratzea zeregin konplexuegia izatea, baina osagarri txiki horiek errazago aukeratu ahal izatea.
- Modako aldizkariak eta patrioiak ikustea jantzi batzuk egin ahal izateko, betiere pertsonarentzat esanguratsua bada bere jantzi propioak edo etxerako gauzak (kuxinak, ohazalak eta abar) egitea).



Janariak prestatzea

Jarduera:

Janaria elikagaiak irenstea baino gehiago da; aukera egokia da pertsona askorentzat oso atseginak izan daitezkeen zeregin esanguratsuak egiteko (janaria prestatzea gustuko duen jende asko eta asko dago!), eta, bestalde, beste askorentzat ongizatea sentitzeko aukera ona da, jatea gozamen handia baita. Jatea ekintza soziala ere bada, mahaian pertsona garrantzitsuekin elkartu ohi baikara.

Sukaldea, beraz, askotariko jarduerak sortzeko eta egiteko leku bikaina da. Jarduera horiek esanguratsuak izan daitezke pertsona askorentzat, eta gozatzeko uneak sortzen dituzte beste askorentzat (janaria prestatzen duenarentzat eta azken produktuarekin gozaten duten guztientzat).

Sukalde osaturik izan ez arren, baliabide gutxirekin presta daitezkeen platerak ere badaude (janaurreko bat, mokadu bat, sandwich batzuk edo mazedonia bat).

Eta ezin dugu ahaztu zer garrantzitsua den sor daitekeen usaina eta etxeko eta eguneroko giroa, eta zer onuragarria den gune horren inguruan dauden pertsonentzat.

Barruan/kanpoan:

Janaria barnealdean prestatu ohi da, baina beti da ona ahal denean kanpoaldea erabiltzea eta aire zabaleko aukerez gozatzea (plantxa, barbakoa eta abar).

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Jarduerari lotuta burura etortzen zaizkion uneak gogoratzea, hitz egitea eta gauzak adieraztea, eta beste pertsona batzuei bere esperientzien berri ematea.
- Eguneroko gai simple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea. Jarduera ezin hobea da lankidetzan aritzeko eta gauzak partekatzeko.
- Inplikaturak eta baliagarri sentitzea, zereginak pertsonarentzat zentzua eta esanahia duelako eta azken produktuarekin gozatuko duten gainerakoengan ongizate handia sortzen duelako.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Geroago mahaikideei gozaraziko dieten gaitasunak garatzea; horrek neurri handian sendotzen du autoestimua.
- Aukeratu eta erabakiak hartu ahal izatea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.
- Kalkulatzea (pisuak, kantitateak eta prezioak), irakurtzea eta idaztea (errezeta bat lantzea).
- Aldez aurretik ezagutzen diren errezeten osagaiak gogoratzea.

GAITASUN FISIKOAK:

- Eskuetako eta besoetako indarra eta koordinazioa lantzea.

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugariz osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago “ongi egina” kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera urratsez urrats

- Jarduerari buruz hitz egitea (zer janari prestatuko den aukeratzea; errezeten aldizkariak ikus daitezke aukeratzeko, edota ezagutzen diren errezetak gogora daitezke).
- Janaria zenbat pertsonarentzat prestatu behar den kalkulatzea eta antolatzea, eta beharrezkoak diren osagaien zerrenda egitea. Halaber, beharrezkoak diren tresnen zerrenda egitea.
- Urratsak ordenatzea: zerrenda bat egin daiteke, zeregina egingo duen pertsonaren batentzat oroigarri gisa lagungarria bada.
- Dena prest dagoenean, zereginaren urratsak egitea. Oso jarduera ona da hainbat pertsonaren artean lankidetzan egiteko.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: arestian adierazi dugunez, jarduera bat behatzea parte hartzeko modu bat da, errespetatu beharrekoa eta gainerako moduak bezain garrantzitsua. Ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta

eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da.

- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: parte har dezakete elementuak eskueran ipintzen bazaizkie, edota zeregin jakin batzuetan parte har dezakete.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari “lotutako eginkizun bat izan” nahi duten pertsonak: baliteke pertsonaren batentzat esanguratsua izatea dena prest dagoela ikuskatzea, urratsen zerrenda egiaztatzea edo errezeta idaztea.
- Eguneko une desberdinak: bazkaria eta afarria une konplexuagoak izaten direnez gero, eguneko une lasaietan egin daitezke, jarduera egitea errazagoa denean, hala nola gosariaren edo askariaren orduan.
- Jarduerari lotutako giroak sortzea: janaria prestatzean ingurunean sortzen de usaina eguneroko une jakin batzuen oso adierazgarria da, eta pertsona guztientzat izan daiteke onuragarria, baita narriadurarik handiena dutenentzat ere.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatuko dira ingurunea jarduerarekin bat badator. Hona hemen adibide batzuk:

- Benetako sukalde baten eta sukalde bat gogora ekarriko duen giroa sortzea, lotutako zereginak gogoratzeko ikusizko gakoekin.
- Beharrezkoa den materiala eskura, begien bistan eta eguneroko leku batean egotea. Adibidez, sukaldeko tresnak izango dituen armairu edo arasa bat, hozkailu bat.

Lotutako jarduerak

- Eskuragarri dauden bitartekoen eta baliabideen arabera, konplexutasun handiagoko edo txikiagoko janariak egin daitezke. Hona hemen jarduera sinpleen adibide batzuk:
 - » Janaurreko bat prestatzea
 - » Askaria prestatzea
 - » Entsaladak edo mazedoniak prestatzea



- Janurreko bat prestatzea, adibidez, jarduera hori zabaltzeko aukera izan daiteke, janariaz gain ingurunea ere prestatu behar baita (mahaia jarri, antolatu eta abar).
- Ospakizun baterako (hala nola urtebetetze, urteurren eta gertakizun garrantzitsuetarako) janari berezi bat prestatzea ere jarduerarizentzua emateko modu bat izan daiteke, eta, gainera, beste pertsona batzuk (hala nola senideak edo boluntarioak) inplikatzeko lagun dezake.
- Beharrezkoak diren osagaiak erostea: horretarako jarduera espezifiko bat dago eskuliburu honetan bertan.





Erosketak egitea

Jarduera:

Erosketak egitera irtetea aukera bikaina da kanpoan egoteko eta auzoaz, dendez eta ohikoak ez diren pertsonetik harremanez gozatzeko. Beharrezkoak diren produktuak norberak aukeratzeak pertsonen duintasuna sendotzen du.

Barruan/kanpoan:

Jarduera aproposa da komunitateaz eta kanpoko ingurunez gozatzeko.

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Ohiko inguruneaz kanpoko pertsonekin harremanetan jartzea.
- Eguneroko gai sinple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea.
- Lekuak eta saltokiak bisitatzea.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Erosi beharrekoa aukeratu eta horren inguruko erabakiak hartu ahal izatea.
- Komunitate edo auzo bateko kide sentitzea eta kaleko bizitzan parte hartzea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.

- Dirua erabiltzea eta kalkulatzea.
- Kaleetan eta establezimenduen barruan orientatzea.

GAITASUN FISIKOAK:

- Pertsona ibiltzen bada, aukera bikaina da ibilaldi atsegin bat egiteko, ahaleginari zentzua emango dion helburu batekin.
- Gai bada, behar bada mailaren bat edo eskailerak igo/jaitsi beharko ditu (espaloian, autobusean eta abar).
- Goiko gorputz-adarretako indarra eta mugikortasuna lantzea objektuak hartzeko, poltsetan sartzeko eta poltsak eramateko.

Jarduera urratsez urrats

- Jarduera buruz hitz egitea (zer erosiko den aukeratzea).
- Erosketa antolatzea: zerrenda bat egitea eta zenbat balioko duen kalkulatzeko.
- Irteeraren plangintza egitea: ordua, lekua, garraiobidea eta abar.
- Saltokira joateko unea aproposa da elkarrizketa sustatzeko.
- Saltokian gaudela: produktuak aukeratzea, ordaintzea eta atzerakoak egiaztatzea.
- Etxera erosketekin itzultzea.
- Erosketak poltsetatik ateratzea eta armairuetan edo hozkailuan antolatzea.

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugari osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago "ongi egina" kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da. Beharbada, pertsona batzuentzat erosketak egitea ez da esanguratsua izango, edota ez dituzte egin nahi izango.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: erosketak egiteko jarduera arazorik gabe egin daiteke gurgil-aulkian, betiere saltoki egokiak aukeratzen badira, garraio bidea badago edota bidea eroso bada.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari "lotutako eginkizun bat izan" nahi duten pertsonak: beharbada, pertsonaren batentzat esanguratsua izango da zerrenda egitea, aurrekontua egiten laguntzea eta etxera iristean erositako produktuak bere lekuan ipintzen laguntzea.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatuko dira ingurunea jarduerarekin bat badator.

Hona hemen adibide batzuk:

- Beharbada, egoitzetan dauden pertsonak ez dute erosteko premia sentituko, behar dutena beste pertsona batzuek ekartzen baitiete. Haiekin hitz egitea, beren erosketak beraiek egin ditzaketela azaltzea eta aukera hori ematea uste ez zuten zerbait izan daiteke. Era horretan, pertsonaren duintasuna, autonomia eta autoestimua sustatzen da.
- Erosketak egitera irtetea maiz egiten den eguneroko jarduera bihurtzen bada, errazagoa izango da beste pertsona batzuk animatzea.

Lotutako jarduerak

- Eguneroko beste jarduera mota batzuk egitera irtetea: kafe bat hartu, ikuskizunen bat ikustera joan, mezetara joan, kanpoan bazkaldu eta abar.



Arropa garbitzea

Jarduera:

Bakoitzak bere arropa garbitzeko aukera izateak aukera ematen du beren gauzez pertsonalki arduratu nahi izaten duten edota beren arropa beste pertsona batzuenarekin nahastea atsegin ez duten pertsona batzuen lehentasunak betetzeko. Egoitzetan eta eguneko zentroetan, edozein etxetan bezala, garbitu beharreko etxeko jantziak erabiltzen dira (mahai-zapiak eta ezpainzapiak, kuxinak, gortinak eta abar).

Garbigailu baten soinuak eta leungarri-usainak eguneroko giro bat sortzen dute. Giro hori onuragarria izan daiteke denontzat, eta jarduerak bizileku guztietan dauden eguneroko errutina batzuen inguruan antolatzen laguntzen du.

Barruan/kanpoan:

Arropa barnealdeetan garbitu ohi da (eskuz edo makinaz), baina arropa esekitzeko zeregina barruan zein kanpoan egin daiteke.

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Eguneroko gai sinple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea.
- Zeregin bat elkarrekin egitearen bidez elkarrizketa bat egitea.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Norberaren gauzak (eta, zehazki, arropa) zaintzeko modua aukeratu eta horren inguruko erabakiak hartu ahal izatea.
- Pertsona bizi den ingurunea garbi eta txukun edukitzen laguntzen duten zereginak egitean baliagarri sentitzea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.
- Garbitzeko dauden arropak sailkatzea (hotzetan, berotan edo eskuz garbitu beharrekoak).
- Gaitasun psikomotor fina lantzea (arropak hautatzea, matxardak jartzea, arropa tolestea).

GAITASUN FISIKOAK:

- Pertsona ibiltzen bada, ibilaldi txikiak egiteko balia daiteke jarduera (arroparen bila joan eta garbigailura eta esekilekura eraman).
- Goiko gorputz-adarretako indarra eta mugikortasuna lantzea arropa leku batetik bestera eramatean.
- Enborra eta besoak luzatzea arropa hartzeko, esekilekura iristeko edo arropa astintzeko.

Jarduera urratsez urrats

- Garbitu nahi den arropa hautatzea, eta garbiketa motaren arabera sailkatzea (eskuz, makinaz, hotzetan edo berotan).
- Arropa garbigailuan sartzea eta detergentea eta leungarria jartzea. Arropa eskuz garbitzen bada, uretan jartzea eta detergentea gaineratzea.
- Programa egokia jartzea edo, eskuz garbituz gero, arropa igurztea.
- Garbiketa amaitzean arropa garbigailutik ateratzea. Eskuz garbitzen bada, uretan eragitea eta bihurritzea.
- Arropa esekilekura eramatea eta esekitzea.

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugariz osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago “ongi egina” kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da. Beharbada, pertsonabatzuentzat ez da garrantzitsua izango beren arropa garbitzea, eta ez dute garbitu nahi izango.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: jarduera eserita egin daiteke, eta, behar izanez gero, garbigailura eta esekilekura joateko laguntza jaso daiteke.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari "lotutako eginkizun bat izan" nahi duten pertsonak: beharbada, pertsonaren batentzat esanguratsua izango da arropa sailkatzen laguntzea edota arropa tolestea eta antolatzea.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatuko dira ingurunea jarduerarekin bat badator.

- Arropa garbitzeko prestatuta eta begien bistan dauden lekuak egotea lagungarria izango da pertsonak arropa garbitzera

animatzeko. Garbigailua erraz iristeko eta erraz ikusteko moduko leku batean badago, errazagoa izango da erabiltzera bultzatzea.

- Beti izango da errazagoa pertsonak arropa eseki eta tolestu nahi izatea esekitako arropa eta esekilekua eskura badaude eta beste pertsona batzuk zeregina egiten ikusten badituzte.

Lotutako jarduerak

- Jarduerarekin jarraitzeko, arropaklisatuedohondatutakoak konpon daitezke.
- Arroparen edo elementu komunen (hala nola mahai-zapien eta ezpainzapien) tiraderak eta armairuak antolatzea oso garrantzitsua eta gogobetegarria izan daiteke pertsona batzuentzat.



Landareak zaintzea

Jarduera:

Landareak eta baratzea lantzeko eta zaintzeko jarduera oso onuragarria izan daiteke jarduera egiten duen pertsonarentzat zein gainerakoentzat. Izan ere, landareek bizitasuna ematen dute eta lekuak apaintzen dituzte, eta baratzeako produktuak jan egin daitezke.

Barruan/kanpoan:

Jarduera barruan zein kanpoan egin daiteke, gun txikietan eta handietan. Edozein leku da ona landare bat edo baratze txiki bat jartzeko.

Lor daitezkeen helburuak eta inplikaturako gaitasunak:

Jarduera horren bidez, hainbat gaitasun sustatzen dira, eta gaitasun horiek lagungarriak dira ondoren aipatuko ditugunak egiteko:

HARREMAN-GAITASUNAK:

- Jarduerari lotuta burura etortzen zaizkion uneak gogoratzea, hitz egitea eta gauzak adieraztea, eta beste pertsona batzuei bere esperientzien berri ematea.
- Eguneroko gai sinple bati buruzko elkarrizketa baten bidez beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea. Jarduera ezin hobea da lankidetzan aritzeko eta gauzak partekatzeko.

DUINTASUNA ETA AUTOERAGINKORTASUNA:

- Aukeratu eta erabakiak hartu ahal izatea (zer landare mota, non ipini edo zer landu).
- Inplikaturata eta baliagarri sentitzea, zereginak pertsonarentzat zentzua eta esanahia duelako.
- Ingurune atsegina eta eder batean bizitzea.

GAITASUN KOGNITIBOAK:

- Hainbat urratsetan egin beharreko zeregin bat antolatzea eta planifikatzea.
- Denbora-orientazioa lantzea (urteko garaia eta garai horretan ereiten dena).
- Estetikaren zentzua eta estimulazio sensoriala bultzatzea (koloreak, usainak, ukimena, zaporeak).

GAITASUN FISIKOAK:

- Pertsona ibiltzen bada, aukera aproposa da mugitzeko, paseatzeko, makurtzeko eta jaikitzeko, ahal bada.
- Goiko gorputz-adarretako indarra eta mugikortasuna lantzea landareak edo ura garraiatzeko eta lurlean lan egiteko.

Jarduera urratsez urrats

- Jarduerei buruz hitz egitea (zer landatu edo landuko den eta landareak zer lekutan jarriko diren aukeratzea).
- Zereginaren antolatzea: beharrezkoak diren landareak eta tresnak eskura izatea.
- Landareen edo baratzearen fasearen arabera, une bakoitzari

dagozkion zereginak egitea: landatzea, ureztatzea, belar txarrak edo hosto lehorrak kentzea, ongarritzea.

- Fruituak biltzea: baratzeako produktuak edo landatutako loreak.
- Bildutako fruitu edo loreekin zer egin planifikatzea.

Gogoan izan:

- » jarduera bakoitza bereiz egin daitezkeen urrats ugari osatuta badago ere, urrats horiek ez direla ezarritako ordena batean egin behar nahitaez.
- » bakarka, bakarka baina laguntzarekin edota taldeka egin daitekeela.
- » pertsona batzuek zereginaren zati bat edo batzuk egingo dituztela, eta, beharbada, izango dela jardueraren ezein zati egiterik izango ez duen, baina bertan egon nahi izango duen norbait.
- » pertsona bakoitzaren denborak errespetatu behar direla; gogoratu beharra dago "ongi egina" kotzeptua erlatiboa dela, eta parte hartzeko asmo oro eta zereginaren emaitza oro arrakastak direla.

Jarduera pertsona eta egoera bakoitzera egokitzea

Ondoren, gaitasun desberdinak dituzten pertsonak jardueran parte hartzeko ideia batzuk eskainiko ditugu:

- Parte hartu nahi ez duten pertsonak: ez parte hartzeko erabakia errespetatzean, pertsonaren duintasuna eta eguneroko erabakiak hartzeko gaitasuna sendotzen da. Beharbada, pertsona batzuentzat landareekin aritzea ez da esanguratsua izango, eta ez dituzte zaindu nahi izango.
- Aulkitik mugitu eta zutitu ezin diren pertsonak: jarduera arazorik gabe egin daiteke gurpil-aulkian, betiere landareak altuera egokian eta ongi iristeko moduko leku batean ipintzen badira. Baratze batzuk mahai mugikorretan jartzen dira, eta irisgarritasuna erraz diezaiekete pertsona askori.
- Jarduera egin nahi ez duten, baina zereginari "lotutako eginkizun bat izan" nahi duten pertsonak: beharbada, pertsonaren batentzat esanguratsua izango da landatutakoaren zerrenda bat egitea, landareen izenekin kartelak egitea, landatutakoari lotutako errezetak bilatzea edo loreekin apaingarriak egitea.

Giro bideratzailea

Pertsonak errazago inplikatuko dira ingurunea jarduerarekin bat badator. Hona hemen adibide batzuk:

- Terrazetan edo balkoietan landare mota desberdinak eta jardinerak edukitzea.

Lotutako jarduerak

- Loreak moztea eta loreekin apaingarriak eta zentroak egitea.
- Ingurunea landareekin eta loreekin apaintzea.
- Baratzeko produktuekin janariak prestatzea.

06

ERREFERENTZIA
BIBLIOGRAFIKOAK

- Cook, C., Fay, S., y Rockwood, K. (2008). Decreased initiation of usual activities in people with mild-to-moderate Alzheimer's disease: A descriptive analysis from the VISTA clinical trial. *International Psychogeriatrics*, 20, 952-63.
- Droes, R.M., Boelens-Van Der Knoop, E.C.C., Bos, J., Meihuizen, L., Ettema, T.P., Gerritsen, D.L., Hoogeveen, F., De Lange, J. y Schölzel-Dorebos, C.J.M. (2006). Quality of life in dementia in perspective. An exploratory study of variations in opinions among people with dementia and their professional caregivers, and in literature. *Dementia*, 5, 533-58.
- Edvardsson, D., Petersson, L., Sjorgen, K., Lindkvist, M., y Sandman, P.O. (2013). Everyday activities for people with dementia in residential aged care: Associations with person-centeredness and quality of life. *International Journal of Older People Nursing*, 17, 1-8.
- Elliot, G.M. (2011). *Montessori methods for dementia: focusing on the person and the prepared environment*. Hamilton, Ontario, Canadá: McMaster University.
- Genoe, M.R., y Dupuis, S.L. (2012). The role of leisure within the dementia context. *Dementia*, 13, 33-58. doi: 10.1177/1471301212447028.
- Harmer, B.J., y Orrell, M. (2008). What is meaningful activity for people with dementia living in care homes? A comparison of the views of older people with dementia, staff and family carers. *Aging and Mental Health*, 12(5), 548-58.
- Marshall, M.J., y Hutchinson, S. (2001). A critique of research on the use of activities with persons with Alzheimer's disease: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 35, 488-96.
- Phinney, A., Chaudhury, H., y O'Connor, D.L. (2007). Doing as much as I can do: the meaning of activity for people with dementia. *Aging and Mental Health*, 11(4), 384-93.
- Train, G.H., Nurock, S.A., Manela, M., Kitchen, G., y Livingston, G.A. (2005). A qualitative study of the experiences of long-term care for residents with dementia, their relatives and staff. *Aging and Mental Health*, 9, 119-28.

MATIA
FUNDAZIOA

Nagusien ongizatea garatuz

www.matiafundazioa.eus