

NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN
ARI NAIZENAREN

JARDUERA PSIKOMOTORRAREN ALTERAZIOEI

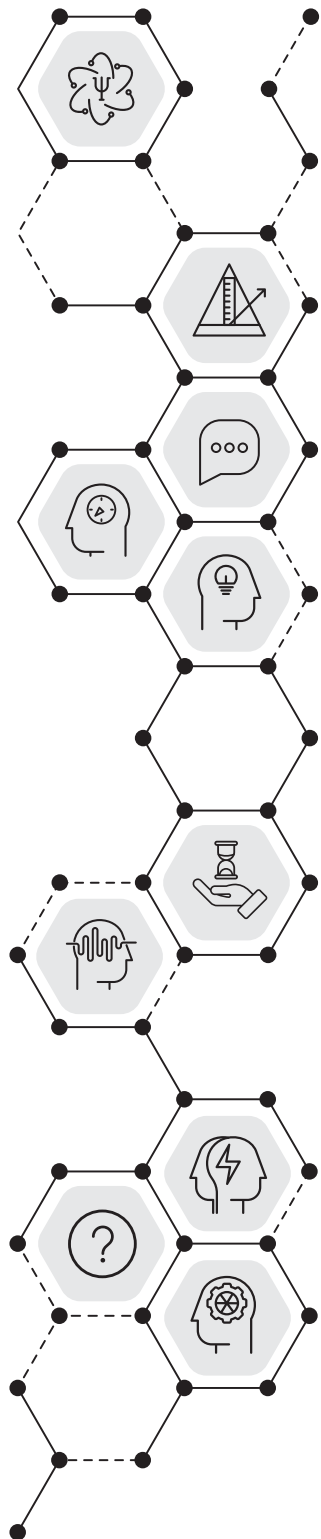
Mugimendu-jardueraren nahasmenduak jokabide ezohikoak eta mugimendu-jarduera handitua dira. Jokabideak bat baino gehiago izan daitezke: noraezean ibiltzea, egintzak errepikatzea, bere zaintzailearen atzetik etengabe ibiltzea, objektuak manipulatzeko xederik gabe, etab.

1. Noraezean ibiltzea

Dementia duten pertsona asko batetik bestera ibiltzen dira, etengabe eta inolako norabide eta helbururik gabe.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Identifikatu pertsona eria (izen-deiturak, helbidea eta, ahal dela, erreferentziako pertsona baten telefono mugikor baten zenbakia) bere karteran txartel bat sartuz edo identifikazio-eskumuturra jarritz. Gaur egun badira GPS motako lokalizazio-gailuak.
- ▶ Zaude berarekin, ahal dela, une oro.
- ▶ Murriztu aldaketak bere inguru hurbilean eta, ahal denean, saia zaitez bizitegi-aldaketarik eta -erreformarik ez egiten. Mantendu ingurunea pertsona eria ohiko objektuekin.
- ▶ Saiatu behar gabeko bidaia edo bisitaldi luzerik ez egiten.
- ▶ Aldatu ingurunea, seguruagoa izan dadin: erabili leihoetarako segurtasun-tresnak, instalatu segurtasun-itxiturak, kendu trabak (alfonbrak, aulkiak pasaguneetatik...), pasaguneak zabalak eta ibiltzeko modukoak izateko, eta izan argiteria ona.
- ▶ Eman orientabideak pertsonari, esanez non dagoen, bazkaltzeko edo afaltzeko gutxi falta den... Halaber, ezarri letreroak pazientea etxean orientatzeko.
- ▶ Auzokoei eta ohiko merkatariari ohartarazi behar bada kalean pertsona eria bat bakarrik ikusiko dutela.
- ▶ Egiaztatu batetik bestera ibiltzeko portaera hau beti ordu edo egoera berean gertatzen den. Hala bada, saiatu egoera horri aurre hartzen, eta proposatu jarduera zehatz bat, ibiltzen hasten den ordua baino lehenago.
- ▶ Ezarri eguneroko errutinak, esaterako, goizez arratsalde baino jarduera gehiago jarritz, arratsaldearen azken orduan pilatu ohi den gehiegizko energia hori kontrolatzeko. Atera paseora noragabeko portaera gertatzen denean.



Etengabeko jarraipena zaintzaileari

Zenbaitetan, demenzia duen pertsonak zaintzaileari noranahi jarraitzen dio. Portaera honen arrazoia hauxe da: pertsona eriak duen segurtasun eza.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Esan pertsona eriarri zer jarduera egin behar duen.
- ▶ Lan errazak, entretenigarriak edo zerbait egitekoak proposatu: hautsa kentzea, mahai-tresnak xukatzea, arropa tolestea, musika entzutea, papera moztea, etab. Kontua da pertsona eria okupatua mantentzea eta, aldi berean, zaintzaileak beste zerbaitetan aritzea.
- ▶ Instalatu segurtasun-itxiturak, bainugelan nahitaezkoa den intimotasun laburra mantentzeko. Itxiturak kanpotik irekitzeko modukoak izanen dira, demenzia duen pertsona barnean preso geldituz gero.
- ▶ Antolatu edo beste norbaiti eskatu laguntza, “atsedenaldi” bat izateko, hots, atsedena hartzeko eta erlaxatzeko une bat. Saiatu lo egiten, atsedena hartzen edo jarduera atsegingarriak egiten, hala nola zinemara joaten, lagunekin geratzen, etab.

2. Ekintza errepikakorrak

Demenzia duen pertsonak ekintza bat behin eta berriz egiten du, modu nekaezinean. Askotarikoak izan badaitezke ekintza errepikakorrak, maiz ohiko ekintzak dira, eguneroko bizitzako objektuekin zerikusia dutenak. Pertsona horiek gauzak egin ditzakete, kantatu, arropa tolestu, eta tiradera eta armairuetako edukia etengabe “ordenatu” dezakete.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Portaera ez bada pertsona eriarendako bereziki gogaikarri edo kaltegarria, hura egiteari utz diezaioke denbora-tarte zentzuzko batean.
- ▶ Distrakzioa portaera errepikakorrak eteteko onena da. Zerbait eskainiko diogu begiratzeko, entzuteko edo egiteko, distraitzen laguntzeko, alegia.
- ▶ Eduki giltzapean kalteak izan ditzaketen edo arriskutsuak izan daitezkeen objektu edo dokumentu garrantzitsuak.
- ▶ Pertsonak etengabe egiten badu oihu, baloratzea horren arrazoia zergati fisiko bat izan ote daitekeen: mina, deserosotasuna, etab. Beharrezkoa bada, kontsultatu osasun arloko erreferentziako langileekin.