

NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN
ARI NAIZENAK

LOAN ETA EGUNEROKO ERRITMOAN DITUEN NAHASMENDUEI

Dementia duten pertsonak ez dute, eskuarki, 7-8 ordu baino gehiago lo egiten gauean. Beraz, ez da gomendagarria oso goiz oheratzea.

Loaren alterazioak askotarikoak izan daitezke. Horrenbestez, beharrezkoa da pertsona bakoitzaren arazo zehatza definitzea, soluziorik onena aurkitzeko.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Ezarri eguneroko errutinak, eta jarri goizean arratsaldean baino jarduera gehiago. Ahal dela ez egin arratsaldearen azken orduan oso kitzikagarriak diren jarduerak. Oheratzean eta ohetik jaikitzean beti urrats berak egin.
- ▶ Ahal dela ez egin egunean zehar siesta luzeak. Pertsona eriak egunez lo egiten badu eta haren lo-zikloa erregulatzerik ez bada, gomendagarria da haren zaintzaileak aukera hori atsedean hartzeko aprobetxatzea.
- ▶ Ahal dela ez hartu likido asko ohera joan aurretik. Lotara joan baino lehenago, proposatu bainugelara joatea.
- ▶ Pertsona gauean esnatzen bada, ahal dela ez hasi eztabaidan berarekin eta saiatu lasaitzen.
- ▶ Jarri argi-pilotuak logelan eta korridoreetan. Pertsona eriak gauaz bainugelara joan behar badu, komeni da ziurtatzea bainugelarako bidean argia izanen dela eta ez dela oztoporik izanen. Gaur egun badira mugimenduarekin aktibatzen diren argiak.
- ▶ Ahal dela ez utzi arroparik dementia duen pertsonaren begien bistan, gau erdian jantz ez dadin.
- ▶ Itxi tokietako ateak, haietara pertsona eria ez sartzea nahi badugu. Erabili segurtasun-itxiturak balkoietan eta leihoetan.