

ALZHEIMERRARI BURUZ...

erreportaia

AFAGI ELKARTEAREN ESKUTIK (2018 an)

A

Alzheimerra eta bestelako dementzien inguruko 7 funtsezko ideak:

- Alzheimerra dementzia mota bat da.
- Gaixotasun neurodegeneratiboa da,izaera progresiboduna, kronikoa eta jatorri ezezagunekoa da.
- Ondorioa, autonomiaren galera progresiboa da.
- Pertsonaren inguru guztian eta denengan du eragina.
- Ez da nahitaez memoria arazoekin hasi beharrik.
- Nortasun eta jokabide aldaketek eragin ditzake.
- Sintomak eta eboluzioa persona bakoitzean desberdinak dira.

Noiz joan behar dugu medikuarengana? Alerta zeinuak:

- Memoria aldaketak.
- Arazoak konpontzeko zailtasunak. Ohiko zereginak egiteko zailtasunak.
- Diruaren erabileran akatsak.
- Denborarekin nahasteak eta lekuetan desorientazioa.
- Ahozko eta idatzizko lengoaiaren arazoak. Errepikapenak.
- Gauzak ez ohiko lekuetan utzi.
- Erabakiak hartzeko zentzu falta.
- Ekimen edo inizatiba galera.
- Umore eta nortasun aldaketak.

Dementzietan komunikazioaren garrantzia:

- Gaisotasunaren sintomei buruz informatu.
- Ez hitz egin dementzia duen pertsonaren aurrean, bera ez balego bezalaxe.
- Ez arrazoitu.
- Lengoaia erraza erabili.

- Ahots tonu gozoa eta atsegina erabili. Ez oihukatu.
- Erantzuteko denbora utzi.
- Gorputz lengoaiari arreta ipini.
- Errepikatu beharrezkoa den aldi guztietan.
- Ez eskatu pertsonaren ahaleginen gainetik.
- Begietara begira hitz egin.
- Zaratak eta distrazioak saihestu.
- Hitz egiterako momentuan, keinuetaz baliatu.

Zaintzaile diren familiakoak, norbere zaintza kontutan izan behar:

- Dauden elkarreetara gerturatu (Ondarroan talde bat dago espezifikoki Alzheimer gaietarako eta bestalde, Lekeition/Markina-Xemeinen eta Ondarroan talde terapeutikoak daude familia zaintzaileentzako).
- Gaixotasunari buruzko informazioa jaso.
- Gizarte zerbitzuetara hurbildu, gizarte langile eta beste zerbitzuen laguntza jasotzeko.
- Gai legalak garbi utzi. Gizarte zerbitzuetan ere honetaz informatzeko aukera daukazu.
- Norberak bere buruari denbora eskaini.
- Laguntza eskatu eta onartu.
- Zaintza banatu. 6gn puntuan dago
- Zaintza antolatu, planifikatu, zaintzaileak atsedena izan dezan.
- Ez albo batera gelditu, bakardadearen aurrean laguntza eskatu.
- Harreman sozialak mantendu.
- Hobe da kalitatezko zaintza ematea, asko zaintzea baino.
- Gogoratu beti: zaintzailearen Osasuna garrantzitsua da.

Inoiz ez dugu EZ esan behar:

- Ez eztabaidatu inoiz demenzia duen pertsonarekin, jarri ados berarekin.
- Ez saiatu inoiz demenzia duen pertsonarekin arrazoitzen, bere arreta distraitu beste zeozertan.
- Ez lotsatu inoiz, goretsi.
- Ez saiatu inoiz demenziadun pertsonari ikasgaiak ematen, lasaitu.
- Ez eskatu inoiz gogora dezala, gogorarazi gauzak eta ekintzak.

- Ez esan inoiz “esan nizun”, behar den alditan errepikatu.
- Ez esan inoiz “zuk ezin duzu”, esaiozu “ahal duzuna egin”.
- Ez exijitu edo agindu inoiz, galdetu edo erakutsi.
- Ez ezazu inoiz amore eman, animatu edo eskatu.
- Ez behartu inoiz, egoera indartu.

**GOGORATU BETI ALZEIMERRAREN
AURREAN EZ ZAUDELA BAKARRIK.**