

Nola jakin dezakegu norbaitek dementzia ote duen? Ez da jakiteko erraza

Ez da erraza. Guztioi gerta dakiguke dementzia duten pertsonen gertatzen zaiena; alabaina, haiei gehiagotan gertatzen zaie, eta modu biziagoan gainera. Pixkanaka laguntza behar izatera iritsiko dira, azkenean mendekotasun handia duten pertsonak izatera arte.

Pertsona batzuegan ez da kanpo-zantzurik antzematen. Normalean, eta hasierako faseetan, hainbat arazo izaten dituzte egunerokoan:

- Ahantura ugari:** gerta daiteke pertsonak ez jakitea zertara joan den toki horretara, zer egin behar zuen gero, supermerkatuan hartutakoa ordaintzea ahaztuko zaio edota kreditu-txartelaren ezkutuko zenbakia gogoratu ezinik ibiliko da.
- Desorientazioa:** "non nago?" "nola iritsi naiz hona?" edota "nor zara zu?". Horra hor noraezean dabilen pertsonak egin ohi dituen galderak. Gerta daiteke, halaber, aurkitzen ez duen zerbaiten bila dabilen itxura ematea.
- Arazoak konpontzeko zailtasunak:** adibidez, dirua behin eta berriro zenbatzen ibiltzea, ogia erosteko zenbat behar duen jakin gabe.
- Ulermena:** ez du ulertzen esaten zaiona, ez daki erantzuten aukera batzuen artean, edota kartelak, seinaleak edo helbideak ulertzeko zailtasunak ditu.
- Adierazmena:** nahasmenduaren eta hizkuntza-narriaduraren ondorioz, gerta daiteke modu arraro batean adieraztea, esaldiek logika puntua izan arren: "Nola kanpoan egotea?" galdetuko digu, "Non dago irteera?" galdetu nahi duenean. Batzuetan, hitzak mihi-puntan egoten dira, baina irten ezinik.
- Portaera-aldaketak:** aldaketa horiek bat-batean gertatzen dira. Bat-batean triste egotetik pozik egotera, itxurazko arrazoirik gabe haserretzea, izututa egotea, horretarako arrazoirik egon gabe...

Euskadi Lagunkoia ekimenari buruzko informazio gehiago:

www.euskadilagunkoia.net

info@euskadilagunkoia.net

T: 943224643

DEMENTZIAREKIN LAGUNKOIA DEN EUSKADI ERAIKITZEN



Dementzia duten pertsonen lagunkoi jokatzeko gida



Zer da dementzia?

Burmuinari eragiten dioten gaixotasun neurodegeneratiboekin erlazionatutako sindromea da dementzia. Besteak beste, umore-aldaketak eragin, eta oroimen, orientazio, antolamendu, hizkuntza, ulermen edo arazoak konpontzeko gaitasuna murrizten ditu.

Dementzia ez da inoiz berdin azaleratzen bi pertsonengan. Pertsona bakoitzak galerak izaten ditu eta modu propioan gaingintzen ahalegintzen da. Hala, norbanako bakoitzak oso modu berezi eta pertsonalean jokatzeko du gero eta kontrolagaitzagoa egiten zaion ingurunera egokitzeko.

Zergatik ezagutu behar dugu dementzia?



Pertsona askori eta askori eragiten diolako. Gehienak 65 urtetik gorakoak izan arren, badira gazteagoak ere. Gaur egun 65 urtetik gorako 10 pertsonetatik bati eragiten diola jotzen da. 85 urtetik gorakoan artean, hirutik bati eragiten dio. Horrek esan nahi du **Euskadin 45.000 lagun egon daitezkeela egoera horretan**. Kopuru horri beste 135.000 lagun gehitu behar zaizkio: familian pertsona horiek zaintzeaz arduratzen diren pertsonak.

Dementzia duten pertsona gehienak betiko etxean eta auzoan bizi dira. **Laguntzaz eta laguntasunez, horietako askok aktibo jarraitzen dute aurretiaz egiten zituzten jarduerak berberak egiten.**

Zure ingurunean ere aurkituko duzu, beharbada, egoera horretan dagoen pertsonaren bat (senideren bat, auzokideren bat, kaleko pertsonaren bat).

Aldian-aldian halako arazoak dituen pertsona batekin topo eginez gero, egoki jokatzeko lagunduko dizuten aholku erraz batzuk bildu ditugu liburuxka honetan. Horrela, dementzia duen pertsonak ohiko bizimodu normala egiten jarrai dezan lagunduko duzu: erosketak egiten, paseatzera irteten, autobusa hartzen, eta abar.

Nola lagundu dementzia duten pertsoneri?



Dementzia duten pertsona batzuek eurek esango dizute arazoak dituztela eta nola lagundu diezaiekezun; beste batzuk, ordea, nahiago dute diagnostikoa pribatutasunean gordetzea. Nolanahi ere, honako jarraibide hauek pertsona horiekin harremana izaterakoan lagungarri gerta dakizkizuke:

Lehenengo eta behin, **pazientzia handiz eta ikaratu gabe jokatu** behar da; lasai jokatzuz eta egoera ulertuz laguntza handia eskaini diezaiokezu noraezean edo oroimen arazoekin dagoen pertsonari. Hona komunikazio ona izateko gakoetako batzuk:

- **Irribarre egitea eta harreman bisuala sortzea.**
- **Lasai eta abegitsu jokatzeari:** "laguntzarik behar al duzu?"
- **Ahots leuna erabiltzea.**
- **Umorez jokatzeari.** Ez egitea barre pertsonari, baina nahasteari garrantzia kentzea: "hori guztioi gertatzen zaigu".
- **Esaten duguna erraz esatea,** baina sekula ez jokatzeari aurrean haurra bagenu bezala.
- **Galderak banan-banan egitea,** edo galdera errazak egitea: "Nahi al duzu hau" galdetzea, "Hau ala hau nahiago duzu?" galdetu beharrean.
- **Jarraibideak banan-banan ematea,** urratsez-urrats. Adibidez, pertsonari helbide bat ematen diogunean.
- **Pazientziatz jokatzeari.** Berezkoa dirudiena egiteko denboratxo bat behar izango du, akaso, dementzia duen pertsonak. "Egon lasai, ez dago presarik".
- **Galdera edo esaldia errepikatzea** eta, segundo batzuen buruan ulertu ez badu, beste era batera pausatzea.
- **Pertsona beti duintasunez eta errespetuz tratatzea.**



Ez ahaztu dementzia-gradu aurreratuetan ere, hitzen ulermenik ez dagoenean ere, alderdi emozionalak bere horretan irauten duela. Komunikatzeko modurik onena emozioen bidez izaten da. Urduri bagaude kezka transmititzen dugu; lasai bagaude, sosegua.

Dementzia duen pertsonak esana:

“Emozionalago bihurtzen gara (...); nola hitz egin diguten oroitzen dugu, ez zer esan diguten. (...) Sentimenduak igartzen ditugu, ez edukia. Irribarreak, barreak eta laztanak dira konektatzeko elementuak”.

Christine Bryden, 2005

Pertsonak nahasita jarraitzen badu, galdetu ea baduen harremanetarako pertsonaren bat, hari deitzeko. Horrela ere laguntzerik ez badugu, eskatu identifikazio-moduren bat, telefonoa... harremanetarako pertsona hori lokalizatu ahal izateko.

Ikusten duzun bezala, ez da zaila. Gauza errazak dira, baina naturaltasunez erabiltzen baditugu, dementzia duen pertsonak betiko tokian bizi izaten eta gustatzen zaizkion gauzak egiten jarraitzeko aukera izango du.

Oso eginkizun garrantzitsua duzu haren ongizatean!

“Dementzia duten pertsonen ongizatea ingurunean dituzten pertsonekin duten harremanaren kalitatearen ondorio zuzena da”.

Tom Kitwood, 1997



Non lortu daiteke informazio gehiago?

Dementziarekin Lagunkoia den Komunitatea ekimena Eusko Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren **Euskadi Lagunkoia** proiektuaren esparruan kokatzen da. Matia Institutuak abiarazi du, Alzheimerren Euskadiko Federazioarekin lankidetzan (AFA Araba, AFA Bizkaia, AFAGI).

Dementziari buruzko eta zure udalerrian dauden baliabideei buruzko informazio gehiago eskuratzeko, jar zaitezke honako hauekin harremanetan:



Alzheimerren Euskadiko Federazioa
Resurrección M^a de Azkue, 32 Behea
20018 Donostia (Gipuzkoa)
Telefonoa: 943297118 Faxa: 943321977
Helbide elektronikoa: afagi@afagi.org
Web-orrialdea: www.afagi.org

AFA ARABA
Budapest etorbidea, 29 behea
01003 Gasteiz (Araba)
Telefonoa: 945246004 / 675705314
Faxa: 945213671
Helbide elektronikoa: contacto@afa-araba.org
Web-orrialdea: www.afa-araba.org

AFAGI
Resurrección M^a de Azkue 32, behea
20018 Donostia (Gipuzkoa)
Telefonoa: 943297118 Faxa: 943321977
Helbide elektronikoa: afagi@afagi.org
Web-orrialdea: www.afagi.org

AFA BIZKAIA
Jose M^a Olaberri, 6 behea, lonja
48001 Bilbo (Bizkaia)
Telefonoa: 944167617
Faxa: 944169596
Helbide elektronikoa: info@afa-bizkaia.com
Web-orrialdea: www.afa-bizkaia.com

