



# Alzheimerren aurpegi berria



## **ZAINDU ZAITEZ BESTEAK ZAINTZEKO**

Alzheimerra edo dementziaren bat duen pertsona bat zaintzea lan neketsua eta zaila da denbora eta dedikazio asko eskatzen dituelako. Pertsonaren bat zaintzen baduzu, jarrai itzazu ondorengo gomendioak. Zure lana modu egokian egiten lagunduko dizute eta gaixotasuna eramangarriagoa izango da.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# ZAINDU ZAITEZ BESTEAK ZAINTZEKO



## **GORPUTZA ZAINDU**

### ► Behar adina lo egin.

Lo egiteko eta atseden hartzeko inguru aproposa sortu.

Lotara joateko errutina bat sortu.

### ► Ariketa fisikoa erregulartasunez egin.

Sasoi onean mantendu.

Metatutako tentsioa askatu.

### ► Dieta orekatua jarraitu.

Otordu guztiak egin eta sarritan hidratatu.

### ► Atseden hartzeko eta disfrutatzeko denbora hartu – Estresa murriztu.

Zeuretzako denbora planifikatu.

Egunean zehar gelditzeko eta atseden hartzeko uneak bilatu.

Erlaxazio- eta arnasketa-teknikak praktikatu.

## **ZURE EMOZIOAK ETA ONGIZATE EMOZIONALA ZAINDU**

### ► Zure sentimenduak adierazi, onak eta txarrak.

Sentimendu hauek kudeatzen ikasi, txarrak bereziki. Egoerak gaintitzen bazaitu, zure familiako medikuarekin kontsultatu.

### ► Saihestezina dena onartu.

### ► Zure esperientziak partekatu.

### ► Egiten ari zaren esfortzua aitortu eta aintzat hartu.

### ► Barrea eta umore ona mantendu.

Pozik egoteko arrazoiak aurkitu.

Barre egitea da arimarentzat sendagai onena.

## **ZURE HARREMANAK ZAINDU**

Familia eta lagunak zure ongizate pertsonalaren funtsezko oinarriak dira.

### ► Isolatzea saihestu, etxetik irten.

### ► Egoera berrietara egokitu.

### ► Bizitza soziala babestu eta harremanak zaindu.

### ► Laguntza eskatu, zaintzari mugak jarri, zaintza partekatu.

### ► Zaletasunak eta interesak mantendu.

## **ETA GAINERA...**

### ► Gaixotasunari buruz ahal duzun guztia ikasi.

### ► Laguntza-iturriak edo eskuragai dauden baliabideak identifikatu.

### ► Zaintza denbora berrantolatu.

### ► Etorkizuna alde zuzenetik planifikatu.

**ZU** GARRANTZITSUA ZARELA GOGORATU



# Alzheimererraren aurpegi berria

## **BIZITZA-OHITURA OSASUNGARRIAK**

Adina Alzheimer-en gaixotasuna izateko arrisku-faktore bat (ez aldagarria) bada ere, oraindik ezezagunak dira gaixotasuna sortzen duten kausak. Hau da, zahartzeak ez dakar ezinbestez demenzia-motaren bat izatea. Gero eta luzeago bizi baikara gaur egun, gomendio txiki batzuk gogoratuko ditugu.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# BIZITZA-OHITURA OSASUNGARRIAK



## **BURUA AKTIBO MANTENDU**

Burua aktibo egoteak funtzio kognitiboa mantentzen laguntzen du.

- ▶ **Gutunak idatzi eta bidali.**
- ▶ **Liburuak, egunkariak eta aldizkariak irakurri.**
- ▶ **Solas egin, abestu, antzezlanetara joan, museoak bisitatu...**
- ▶ **Kontzentrazioa eta estrategia eskatzen dituzten jolasetan aritu, hala nola xakea, rummikub...**

## **ARIKETA FISIKOA ERREGULARTASUNEZ EGIN**

Ariketa fisiko gehiago egin eta egoneko jarduerak ahalik eta gehien murriztu.

Astean gutxienez 150 minutuz egin beharko zenuke neurrizko jarduera fisikoa.

## **HARREMAN SOZIAL ETA AFEKTIBOAK BULTZATU**

- ▶ **Zure senide eta lagunei denbora eskaini.**
- ▶ **Sostengua bilatu eta egitekoak delegatu.**

## **DIETA OREKATUA JARRAITU**

Gaur egun jateko duzun modua gakoa izango da etorkizunean zure osasunerako.

Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioaren web-orria kontsultatu ([www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)), eta elikagai-mota desberdinen inguruko informazioa eta zure elikadura hobetzeko aholkuak aurkituko dituzu.

## **ZURE ONGIZATE EMOZIONALA ZAINDU**

Emozionalki ondo bazaude, eguneroko bizitzako eskakizunei erantzun ahalko diezu, bizitzaz gozatzeko duzun gaitasuna hobetuko da eta estresari aurre egin ahalko diozu.

- ▶ **Momentuaz gozatu, gauza txikiak baloratu, zure emozioak landu, zure sentimenduak partekatu eta adierazi, inguratzen zaituzten pertsonen sostengua bilatu.**

**Zahartze  
OSASUNTSUAGO** bat sustatu dezagun



# Alzheimererraren aurpegi berria



## ALZHEIMER-EN GAIXOTASUNA

Alzheimerra **garuneko zelulak pixkanaka kaltetzen eta suntsitzen dituen endekapenezko gaixotasuna da**, progresiboa eta sendaezina. Bere sintoma garrantzitsuena da gaitasun intelektuala eta funtzionala galtzen dela denborak aurrera egin ahala.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# ALZHEIMER-EN GAIXOTASUNA



Gaitasun intelektuala eta funtzionala galtzeari lotutako sintomez gain, dementziaren sintoma konduktualak eta psikologikoak (gogo-aldartearen nahasmenduak, asaldura, sintoma psikotikoak) azaltzen dira gaixotasunaren bilakaeran zehar, eta, denborarekin, gaixotasuna duen pertsona ezintzen dute.

## KOADRO KLINIKOA

Pazientearen garunean lesioek duten garatzeko moduak gaixotasunaren sintomak zehazten ditu. Gaixotasunaren bilakaera-graduaren arabera, lesio hauek modu bereizgarrian banatzen dira garunean zehar. Garunak tamaina txikiagoa agertu ohi du.

## OHIKO SINTOMAK

Alzheimer-en gaixotasuna garunean lesio mikroskopikoak sortzen hasten da gaixotasunaren lehenengo seina-leak agertu baino urte asko lehenago (10-20 urte).

Sintomak ezkutuan hasten dira, eta horregatik zaila da esatea benetan noiz hasi diren. Hala ere, arazo kognitiboak (funtzio intelektualekin loturikoak, hala nola memoria, arrazoibide eta hizkuntzarekin) eta depresioaren sintomak gaixotasunaren diagnostiko klinikoa baino hainbat urte lehenago ager daitezke.

Dementzian adituak diren mediku espezialistek egindako froga neuropsikologikoen bidez eta segimendu klinikoaren bidez, gaixotasuna **goiz diagnostikatu** daiteke.

## TRATAMENDUA

Gaur egun ez dago Alzheimer-en gaixotasuna **sendatzeko tratamendurik**. Hala ere, terapia farmakologiko eta ez farmakologikoak (esku-hartze psikosozialak) erabil daitezke narriadura prozesua moteltzeko, autonomia eta galdu ez dituen gaitasunak ahalik eta denbora gehien mantendu ahal izateko helburuarekin.

Tratamendu egokiak ezaugarri hauek izango ditu:

- **Osoa:** esku-hartze farmakologiko zein ez farmakologikoekin, osasun fisikoa mantentzea bezain garrantzitsua delako narriadurari lotutako sintoma psikologikoak eta konduktualak kudeatzea. Tratamenduak zaintzailea ere hartu behar du kontuan.
- **Pertsonalizatua:** tratamenduak pertsona jarri behar du erdigunean, bere banakotasuna, historia pertsonala eta inguruko baliabideak aintzat hartuz.
- **Etengabea:** gaixoari eta bere familiari gaixotasunaren prozesu osoan zehar lagundu behar zaie. Honek diagnostikoa, tratamendua, segimendua eta bizitzaren amaierako zaintza hartzen ditu barne.

Espainian, familiak hartzen du batez ere Alzheimerra duten pertsonak zaintzearen ardura. **Tratamendu orokorrak familiari eta zaintzaile nagusiari ere arreta eskaini behar die.**

Informazio gehiago:  
[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)







**Alzheimererraren**  
aurpegi berria



# DEMENTZIA MOTAK

Dementia ez da gaixotasun zehatz bat, baizik eta gaixotasun-multzo bat izendatzeko termino generikoa. Gaixotasun hauek garunaren funtzionamendu normala oztopatzen duten aldaketak eragiten dituzte eta, horrela, eguneroko bizitzako jarduerak garatzea eragozten dute.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# DEMENTZIA MOTAK



Uste da zahartzeak ezinbestean dakarren zerbait dela dementzia. Dementziaren bat izateko arriskua handitzen duten faktoreetako bat da zahartzea, baina ez bakarra.

**Alzheimer-en gaixotasuna da pertsona-portzentaje handienari eragiten dion dementzia-mota;** bigarrena dementzia baskularra da. Baina dementzia-mota ugari dago, eta diagnostikatzen zailak dira batzuk sintomak antzekoak direlako:

## Alzheimer-en gaixotasuna

Alzheimerra garuneko zelulak pixkanaka kaltetzen eta suntsitzen dituen endekapenezko gaixotasuna da, progresiboa eta sendaezina. Bere sintoma garrantzitsuena da gaitasun intelektuala eta funtzionala galtzen dela denborak aurrera egin ahala.

## Dementzia baskularra

Infartu anitzeko dementzia ere (infartu zerebrobaskularra) esaten zaio. Izan ere, aldaketak eragiten ditu odol-zirkulazioan garuneko eremu batzuetan, halako moldez non eremu horiek oxigeno-gabezia duten eta, ondorioz, haren funtzionamendua aldatzen den.

## Lewy-ren gorputzen dementzia

Alzheimer-en eta Parkinson-en gaixotasunen antzeko sintomak ditu, eta zaila da diagnostikatzen horregatik. Memorian, hitz egiteko eta arrazoitzeko gaitasunean eta funtzio exekutiboetan eragiten du. Batzuetan, delirioak eta depresiozko gogo-aldarteak agertu daitezke.

## Dementzia frontotenporalak

Aldaketa progresiboak aldattean eta jokabidean, hitz egiteko zailtasunak eta alterazioak funtzio exekutiboetan (dardarak, gihar-zurruntasuna, alterazioak mugimenduan...) dira sintoma nagusiak.

## Pick-en gaixotasunak eragindako dementzia

Portaera-aldaketa nabariak, hizkuntza-nahasmenduak eta emozio-aldaketak ezaugarri nagusi dituen dementzia frontotenporala.

## Parkinson-en gaixotasunak eragindako dementzia

Mugimenduak eta pentsamenduak moteltzea, nahi gabeko dardarak, alterazioak memorian eta pertsonalitatean, besteak beste, ditu ezaugarri nagusi.

## Binswanger-en gaixotasunak eragindako dementzia

Arrisku-faktore nagusia hipertentsio arteriala, adina eta garuneko arterioesklerosia dira. 2 motako diabetearekin eta bihotz-gaixotasunekin lotzen da. Hainbat sintoma ditu: episodio maniakoak, inhibizio-galera eta adimen-akatsak.

## Beste dementzia-mota batzuk:

- ▶ Huntington-en gaixotasunak eragindako dementzia.
- ▶ Wernicke-Korsakoff-en sindromea.
- ▶ Substantziak edo medikazioa erabiltzeak eragindako dementzia.
- ▶ Creutzfeldt-Jacob-en sindromea.
- ▶ LATE dementzia ...



**Iturria:**

[www.viviendolasalud.com/enfermedades/demencia-sintomas-tipos](http://www.viviendolasalud.com/enfermedades/demencia-sintomas-tipos)





# Alzheimererraren aurpegi berria



## **ALZHEIMERDUN PERTSONA BATEKIN KOMUNIKATZEA**

Alzheimerra duten pertsonen adierazteko modua eta besteak ulertzeko modua aldatu egiten dira, eta horrek komunikazio-prozesu normala zailtzen du. Ezintasun progresibo horren aurrean, inguruko pertsonak komunikatzeko era berri eta eraginkorragoak ikasi behar dituzte.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# ALZHEIMERDUN PERTSONA BATEKIN KOMUNIKATZEA



Komunikazioa erabiltzen jakitea funtsezkoa da. Keinuek, begiradak, laztanek... segurtasuna ematen dute eta mina arindu eta pertsonaren ongizateari laguntzen diote.

Pertsona bakoitza desberdina da, eta, gaixotasuna zein fasetan dagoen, adierazteko eta ulertzeko zailtasun gehiago izango ditu. Garrantzitsua da hitzezko eta hitz gabeko hizkuntza hobetzen saiatzea.

## **Komunikazioa hobetzeko GOMENDIOAK:**

- ▶ Zarata saihestu, baita arreta galtzea eragiten duten egoerak ere.
- ▶ Lasai egon eta pazientzia izan (pentsatzeko eta hitz egiteko denbora utzi).
- ▶ Aurrean jarri eta begietara begiratu.
- ▶ Errespetuz eta duintasunez tratatu.
- ▶ Ez hitz egin beste pertsona batekin bera aurrean egongo ez balitz bezala.
- ▶ Hitz egitera animatu baina ez behartu gogorik ez duenean.
- ▶ Zentzurik gabeko galderak edo azalpenak ematen baditu, gaia aldatu.

## **HITZEZKO komunikazioa hobetzeko gomendioak:**

- ▶ Argi eta motel hitz egin.
- ▶ Mezu zuzenak eta zehatzak eman, zalantzak sortuko ez dituztenak.
- ▶ Esaldi motzak eta hiztegi erraza erabili.
- ▶ Hitz gakoak azpimarratu.
- ▶ Ahots tonu leuna erabili.
- ▶ Ulertu ez badu, galderak birformulatu.
- ▶ Ez eztabaidatu, ez oihukatu, ez kritikatu, ez tratatu umea balitz bezala.
- ▶ Umorea erabili.

## **HITZ GABEKO komunikazioa hobetzeko gomendioak:**

- ▶ Irribarre egin eta lasai egon.
- ▶ Pixkanaka keinu egin.
- ▶ Maitasuna erakutsi, seguru eta maitatua sentituko da eta.
- ▶ Kezka, tristura, haserrea edo segurtasunik eza ez adierazten saiatu.
- ▶ Adierazi nahi duzuna bisualki erakutsi.

[www.ceafa.es-en](http://www.ceafa.es-en) **AHOLKUAK** eta **ZAINZTA** atala kontsultatu





**Alzheimerraren**  
aurpegi berria



# ALARMA- SINTOMAK

Alzheimer's Association Alzheimerraren eta beste Dementia mota batzuen ohartarazpen seinaleen zerrenda sortu du. Banako bakoitzak seinale horietako bat edo gehiago gradu desberdinetan izan ditzake.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# ALARMA-SINTOMAK



Alzheimerraren lehen sintomak erakusten dituzten pertsonak:

## **1. Eguneroko bizitza oztopatzen duten memoria aldaketak jasaten dituzte**

- ▶ Informazio berria ahaztu ohi dute.
- ▶ Data edo gertaera garrantzitsuak ahazten dituzte.
- ▶ Informazio bera behin eta berriz eskatzen dute.
- ▶ Memoria arazoetarako laguntza sistemen edo senideen sostengua bilatzen dute.

## **2. Planifikatzeko edo arazoak konpontzeko zailtasunak dituzte**

- ▶ Lanerako plana garatzeko zailtasuna.
- ▶ Sukaldeko errezetak jarraitzeko zailtasuna.
- ▶ Hileroko kontuak egiteko zailtasuna.
- ▶ Kontzentratzeko arazoak izan ohi dituzte.

## **3. Etxean, lanean edo aisialdian ohiko zereginak egiteko zailtasunak dituzte**

- ▶ Leku ezagun batera iristeko zailtasuna.
- ▶ Lanean aurrekontu bat kudeatzeko arazoak.
- ▶ Jolas ezagun baten arauak gogoratzeko zailtasuna.

## **4. Espazioan eta denboran orientazioa galtzen dute.**

- ▶ Datak ahazten dituzte.
- ▶ Gertatzen ari ez den zerbait ulertzeko zailtasuna dute.
- ▶ Non dauden eta nola heldu diren gogoratzeko zailtasuna dute.

## **5. Irudi bisualak ulertzeko zailtasunak dituzte**

- ▶ Irakurtzeko eta distantziak edo koloreak zehazteko zailtasuna dute.
- ▶ Ibilgailu bat gidatzean arazoak dituzte.

## **6. Hitzak erabiltzeko arazoak dituzte, ahoz zein idatziz**

- ▶ Elkarrizketa bat jarraitu eta parte hartzeko zailtasuna dute.
- ▶ Hitz edo esamolde berdinak hainbatetan errepikatzen dituzte
- ▶ Gauzak izendatzeko hitz okerra erabiltzen dute edo hitz zuzena aurkitzeko zailtasunak dituzte.

## **7. Objektuak bere lekutik kanpo jartzen dituzte eta non dauden gogoratzeko zailtasunak dituzte**

- ▶ Gauzak bere lekutik kanpo jarri eta galtzen dituzte.
- ▶ Gaixoek lapurreta bat jasan dutela uste dutelako besteak salatu ditzakete.

## **8. Judizio ona galtzen doaz**

- ▶ Erabakiak hartzeko zailtasunak dituzte.
- ▶ Bere garbitasunari arreta gutxi eskaintzen diote.

## **9. Lanean edo gizarte-jardueretan parte hartzeko ekimena falta zaie**

- ▶ Denbora-pasak egiteko edo gizarte- edo kirol-jardueretan parte hartzeko ekimena falta zaie.
- ▶ Denbora-pasak ulertzeko zailtasunak dituzte.

## **10. Umore- eta nortasun-aldaketak izaten dituzte**

- ▶ Nahastuta, etsita edo beldurti egon daitezke, edo antsietate handia izan.
- ▶ Etxean, lanean eta lagunekin haserretzeko erraztasuna.

**Zalantzarik izanez gero, zure osasun-zentrorra edo hurbilen duzun elkartera jo.**



# Alzheimererraren aurpegi berria

## **PAZIENTEAREN eta ZAINZAILEAREN BEHARRAK**

Gure gizartean gaixotasunaren ondorio suntsitzaileei aurre egiten saiatzeko aliatu onena, gaur egun, familiak egiten duen zaintza da. Horregatik, hain zuzen ere, arreta eskaini behar zaie familiaren eta gaixoaren behar espezifikoetara gaixotasunaren etapa bakoitzean.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# PAZIENTEAREN eta ZAINZAILEAREN BEHARRAK



	<b>Pazientea</b>	<b>Zaintzailea</b>	<b>Beharrak</b>
<p><b>Hasierako etapa</b> (3-4 urte, gutxi gorabehera))</p>	<p>Autoestimua murriztea. Nolabaiteko nahasmendua. Baldar sentitzea. Defentsako mekanismoak. Noizbehinkako ahazteak. Hiztegiaren galera. Espazio-denboraren nahasmenduak. Jarduera mekanikoak egiteko zailtasuna. Batzuetan asaldura, urduritasuna.</p>	<p>Bidean dagoen gaixoaren ohiz kanpoko erantzunei behatu. Gaixoa neurologora eraman. Diagnostikoaren eragina. Informazio-fasea. Planifikazio-fasea. Zaintzailea azaltzen da. Familia-bizitzaren nahasmendua.</p>	<p>Diagnostiko zehatza lortzea. Komeni den medikazioa ondo doitutako dosietan eskatu. Informazioa eta planifikazioa. Gaixoarekiko ulermena. Familiarteko elkartasuna.</p>
<p><b>Tarteko etapa</b> (3-5 urte, gutxi gorabehera)</p>	<p>Berriki gertatutako gauzak ahazten ditu. Ez du ia jarduerarik egiten. Lexikoaren zati garrantzitsu bat ahaztu du. Ez ditu egoera berriak ulertzen. Ez ditu lekuak eta denborak ezagutzen. Gero eta baldarrago ibiltzen da. Jantzeko, jateko, ibiltzeko eta abarretarako ez da bere kasa moldatzen. Etengabeko arreta behar du Afektibitateak bizitzarekin lotzen du.</p>	<p>Larritasuna gaixoaren narriadura ikusita. Etorkizunari beldurra. Neke fisikoa eta psikikoa. Senideak: zaintzailearekin txandakatzeko errutina bat ezarri. Antzietatea eta sentimendu anbigualentekak.</p>	<p>Gaixoa mugiarazi (taka-taka). Gimnasia pasiboa. Dieta hiperproteikoa. Errutinak mantendu.</p>
<p><b>Amaierako etapa</b> (3-5 urte, gutxi gorabehera)</p>	<p>Ez du ezagutzen. Ez du hitz egiten. Inkontziente dago egunaren zati handi batean. Ez da mugitzen. Ohea eta besaulkia txandakatzen ditu. Lotan dago ia beti. Kontziente dago une labur batzuetan. Arnasteko arazoak, elikadura-arazoak, arazo dermatologikoak.</p>	<p>Bakardade- eta ezintasun-sentimenduak. Gaixoaren heriotza biologikoari aurre egiteko zailtasunak. Senideak: zaintzailearekin txandakatzeko eta gaixoa posturaz aldatzen, garbitzen eta abarretan laguntzeko planifikazioa.</p>	<p>Airezko koltxoia. Azalarentzako babesak. Ohe artikulatua. Jateko pureak, zukuak, gehigarri hiperproteikoekin eta bitamina-gehigarriekin. Jarrerak aldatzea. Gaixoaren higiene arduratsua. Odolaren zirkulazioa aktibatuzeko masajeak.</p>

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**







# Alzheimerren aurpegi berria



## **JANZTEKO ETA TXUKUNTZEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsonarentzat arropa aukeratze eta janzte hutsa frustragarria izan daiteke gaixotasunak aurrera egin ahala. Beraz, pertsona zaintzaileek lan hori erraztu behar dute, pertsona gaixoak berak ahalik eta denbora gehiengan egitea lortzeko.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# JANZTEKO ETA TXUKUNTZEKO aholkuak eta zaintzak



Horretarako, garrantzitsua da garbitu eta jantzi errazak diren arropak erabiltzea. Gelan geratzea eta nola jantzen den kontrolatzea komeni da. Arroparen bat nola jantzi behar duen ahaztu bazaio, nola jantzi behar duen erakutsi behar zaio.

- ▶ Armairuan denboraldiko arropa soilik jarri behar da, arropa bakoitza non dagoen marrazkiekin identifikatuz (galtzerdiak, barruko arropa edo alkandorak).
- ▶ Pertsonarekin berarekin aukeratu hurrengo egunean jantziko duen arropa, jantzi behar duen ordenan utziz.
- ▶ Pertsona horri gauzak beti leku batean gordearazi. Horrela zailago da non utzi dituen ahaztea eta lapurtu egin dizkiotela pentsatzea. Gainera, gehien erabiltzen dituen eta beharrezkoenak diren objektu pertsonalen kopia bat izatea komeni da, galtzen baditu ere.
- ▶ Botoi eta kremaieren ordez belkro-zerrendak jarri eta pieza bakarreko arropa elastikoak eta oso estuak ez direnak erabili.
- ▶ Lokarridun zapaten ordez itxitura itsaskorreko zapatak erabili, zola irristagaitzezkoak, takoirik gabeak eta orkoi zabalekoak.
- ▶ Ez aurreratu eta ez presarik sartu. Eman denbora pertsona gaixoiari bere kasa janzteko eta, gai ez bada, lehenik eta behin, egin behar duenari buruzko agindu bakunak eman eta imitaziora jo.
- ▶ Ez pentsatu ezin duenik ezer egin. Agian gai da besoa luzatu eta mahukan sartzeko, baina zer egin behar duen adierazi behar zaio.
- ▶ Pertsona zutik edo eserita egoteko gai ez bada, ohean dagoen bitartean jantzi beheko arropa; gero, aulkian esertzeko mugitzean igo arropa horiek. Horrela goiko arropa janztea baino ez da geratuko.
- ▶ Ahal izanez gero, ispilu aurrean apaintzea bukatu. Denbora gehiago izango du bere burua ezagutzeko.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimerren aurpegi berria

## **BAINATZEKO ETA GARBITZEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Memoria-urritasunak handitzen doazen heinean, pertsona horiei arazoak ugaltzen zaizkie eguneroko bizimoduko zereginak burutzeko, esaterako, bainatzeko. Alzheimer-en gaixotasunaren etapa aurreratuetan, pertsonak kontra egiten diote ukitze fisikoa eskatzen duen edozein laguntza-motari.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# **BAINATZEKO ETA GARBITZEKO** *aholkuak eta zaintzak*



Batzuetan, higiene pertsonala oldar-korra izan daiteke. Zaintzaileak ulertu egin behar du erreakzioa ez dela nahita egindakoa.

- ▶ Ez sartu berogailu elektrikorik bainugelan.
- ▶ Gorde lehorgailua eta bizar-aitzurra eta zaintzailea aurrean dagoenean soilik erabilarazi.
- ▶ Bainugelan tapiz irristagaitzak erabili.
- ▶ Dutxaontzirik ez izanez gero, heldulekuak jarri bainuontzian sartzen laguntzeko. Ez utzi gaixoari bainuontzian bakarrik sartzen eta bakarrik irteten.
- ▶ Ur beroaren eta hotzaren txorrotak ondo identifikatuta eduki, izan ere, Alzheimer-en gaixotasuna duten pertsonak sentsibilitatea murriztuta izaten dutenez eta oso hozberak izaten direnez, erredurak egiteko arriskua areagotu egiten da.
- ▶ Merkatuan badira bainuontzi barrurako ezinduentzako eserlekuak deiturikoak, gaixoa nekatzen bada edo oinak garbitzeko aukera ematen dutenak. Horrelako bat jartzeko aukerarik ez izanez gero, oso altua ez den eta bainuontzian orekari eusten dion plastikozko eserleku batek balio dezake.
- ▶ Pertsona bainuontzian sartzeko gai ez bada, zutik garbitu daiteke konketan edo ohean bermatuta,

bere narriadura-maila orokorraren arabera. Horretarako, teknika hori nola egiten den espezialista bati galdetzea komeni da.

- ▶ Pertsonaren intimitatea ahalik eta gehien errespetatzeaz gain, kontuan izan behar dira bere higiene-ohiturak: noiz moztzen zuten bizarra, astean zenbat aldiz garbitzen ziren, goizean edo iluntzean garbitzen ziren...
- ▶ Onuragarria da bainatzeko uea erlaxagarria eta paregabea bihurtzea. Horretarako, bere garaiko musika lasaia jar daiteke eta uretan jolasten utzi.
- ▶ Ez eztabaidatu gaixoarekin bainatzeko premiari buruz ez badu bainatu nahi. Hobe da pixka bat itxarotea eta beste batean ahalegintzea. Horretara animatzeko, bere irudia indartzea komeni da: laudorio bidez adierazi dotore eta txukun dagoela.
- ▶ Bainatzeko uea aprobeztatu larruazalaren egoera aztertzeko eta zauriak, gorriuneak eta hematoma bilatzeko.
- ▶ Ondo lehortzen lagundu, batez ere larruazaleko tolesturak, esaterako, iztondoak, besapeak eta hatz arteko eta bular azpiko tolesturak.
- ▶ Ispilu baten aurrean jartzera gonbidatu txukuntzea amaitzeko.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimerren aurpegi berria



## **ELIKATZEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Alzheimer-en gaixotasuna duten pertsonak ez dute otordu-erregimen berezirik behar horrekin batera agertzen diren beste patologiengatik ez bada (hipertentsioa, diabetes...). Garrantzitsua da dieta askotarikoa izatea eta zer janari emango zaion azaltzea gaixoaren desorientazioa murrizteko.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# ELIKATZEKO

*aholkuak eta zaintzak*



Familiak tolerantzia izan behar du gaixotasunak aurrera egin ahala hartzen dituen jateko modu txarren aurrean. Beste aholku oso baliagarri batzuk: arreta galtzen ez uztea, erraz jan ditzakeen janariak aukeratzea eta likido asko edatera bultzatzea. Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsonak ahaztu egin dezake jan duen ala ez.

- ▶ Ahalegindu otorduak beti ordu berean izan daitezen eta pertsonak mahaian leku bera har dezan.
- ▶ Ordu artean jateko zerbait eskatzen badu, fruta edo zukua da egokiena, edo jardueraren batekin entretenitzea. Hori etengabe gertatzen bada, banatu elikadura kantitate txikiagoko otorduetan.
- ▶ Mahaia prestatu eta jasotzeko orduan laguntzeko eskatu.
- ▶ Mahaia modu errazean jarri eta baxera hauskaitz eta egokiarekin. Esaterako, plater handiak eta kolore bakarrekoak erabili, anoak bereizi ditzan.
- ▶ Entreenimenduak saihestu, esaterako, telebista.
- ▶ Dietak askotarikoa izan behar du. Oso garrantzitsua du likidoak edatea ere.
- ▶ Zikintzen bada, ez zaio errieta egin behar. Zikindu ez dadin, bata bat edo lorde-zapi luze bat jarri.
- ▶ Mahai-tresnak erabiltzen ez badaki, utzi eskuekin jaten.
- ▶ Beti egiaztatu janarien tenperatura.
- ▶ Pertsona etengabe jaikitzen bada mahaitik, mahaiaren eta hormaren artean jar daiteke.
- ▶ Ahoa zabaltzen ez badu, baliagarria izaten da koilararekin kokotsean edo ezpainetan ukitzea, eta imitazioa ere erabil daiteke.
- ▶ Gaixoak zerbait kontrako eztairik joateko arriskua badu, oro har, kontuan izan behar da errazago egingo zaiola janari erdi solidoak hartzea likidoak hartzea baino.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**







# Alzheimerren aurpegi berria

## **KOMUNA ERABILTZEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Alzheimer-en gaixotasuna aurrera doan heinean, esfinterrak kontrolatzeari uzten zaio eta inkontinentziaren arazoa sortzen da, hau da, maskuriaren nahiz hesteen funtzioak kontrolatzeko gaitasuna galtzen da.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# KOMUNA ERABILTZEKO



Gertakari hori ez aurreratzeko, komunera joateko programa bat ezar daiteke eta jakineko une batzuk aprobetxatu, esaterako, otorduen ondoren jaikitzen denean edo oheratu aurretik.

- ▶ Bainugela identifikatu komuna dela irakurtzen den eta komun baten marrazkia ikusten den kartel batekin.
- ▶ Ahalegindu bainugela egunaren zatirik handiena ematen duen gelatik hurbil egon dadin.
- ▶ Alzheimer-en gaixotasunak eragindako pertsona egunero ordu beraietan joanarazi komunera, gero ezer egiteko gogorik ez badu ere, eta pixka batean eserita eduki.
- ▶ Oheratu baino bi ordu lehenagotik likidoak murriztu, gauetz txiza egin ez dezan.
- ▶ Komunera joan nahi duela adierazten duten jokabideei erreparatu.
- ▶ Komunera helduleku espezifikoak jarri hormetan.
- ▶ Kentzeko eta garbitzeko erraza den arropa aukeratu. Bigungarria duen barruko arropa eta helduentzako pixoihalak erabiltzea kontsideratu. Baliagarriak izan daitezke bainugela bat hurbil ez dagoen egoeretan.
- ▶ Pertsonari maskuria eta hesteak husteko behar duen denbora eman.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimererraren aurpegi berria



## **LO EGITEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsonak loaldi-esnaldi erritmo egokia izatea lortzea funtsezkoa da bere atsedenerako eta familia osoaren atsedenerako.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# LO EGITEKO

*aholkuak eta zaintzak*



Ondo lo ez egiteak aldarte txarra, oldarkortasuna, gaueko desorientazioa eta pertsona zaintzailearen eta familiako gainerako kideen nekea eragiten dute. Horregatik, funtsezkoa da egunez lo geratzea ekiditea egunean zehar ariketak eginez, esaterako, goizean eta iluntzean noraezean ibiliz. Siesta oso luzeak egitea edo goizegi oheratzea ekidin. Adinekoen loaldia arina izaten da eta maiz esnatzen dira. Oro har, nahikoa izan ohi dute sei-zortzi ordurekin.

- ▶ Egunez aktibo eta esna edukitzen ahalegindu eta bazkalondoren ordu erdiko siesta edo atsedena egiteko aukera eman (ahal bada oheratu gabe).
- ▶ Geletako tenperatura egokia dela ziurtatu.
- ▶ Giro lasaia izaten ahalegindu, zaratarik gabe eta argi ahularekin.
- ▶ Beldurra eragin diezaioketen objektuak kendu.
- ▶ Iratzargailu handia eta gauez argi egiten duena edukitzea komeni da.
- ▶ Ez utzi arroparik eskueran, nahasi egin daitekeelako eta jaikitzeo eta janzteko ordua dela pentsa dezakeelako.
- ▶ Jarduera-errutina bat ezarri oheratu baino lehen, zer egin behar duen identifika dezan. Esaterako, esne basoa, komunera joatea, pijama jantzi eta oheratzea. Jarduera horiek egiten direnean musika gozo bat jartzeak ere lagundu dezake, musika lo egitearekin uztartu dezan.
- ▶ Ahalegindu beti ordu berean oheratzen eta jaikitzen.
- ▶ Gauez jaikitzen bada, eraman leihora, igo pertsiana eta berak ikus dezala gaua dela, eta lagundu berriro oheratzen.
- ▶ Zaintza horiekin ere ez badu lo egiten, kontsultatu medikuari; badira botika oso eraginkorrak lo eginarazteko.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimererraren aurpegi berria

## **MUGIKORTASUNARI EUSTEKO** *aholkuak eta zaintzak*

Frogatuta dago ariketa erregularitasunez egiteak garuneko odol-fluxua hobetzen duela eta, gainera, oxigeno gehiago egoten dela.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# **MUGIKORTASUNARI EUSTEKO** *aholkuak eta zaintzak*



Jarduera fisikoak funtzio sinaptikoa hobetzen du, hau da, neuronen arteko jarduera. Neurona-galera murritztea eragiten du horrek. Memoriarekin zerikusia duten garun-prozesu desberdinak ere hobetzen ditu.

- ▶ Paseatzera joatea da jarduerarik errazena. Gogoko zituen lekuetan patxadaz ibiltzea eta atseden hartzeko geldialdi txikiak egitea oso atsegina da.
- ▶ Musika dinamikoa jarri eta gorputz osoa mugituz dantza egitera animatu.
- ▶ Ariketa errazak egin, esaterako, txalo jotzea, zapi bat astintzea edo eskuarekin agur egitea oso baliagarria da.
- ▶ Pertsonari behar duen laguntza ematen ahalegindu ahalik eta autonomia handienarekin mugitu dadin. Gurrpil-aulkian mugitzen hasi baino lehen, probatu bastoi batekin, giza laguntzarekin edo taka-taka batekin.
- ▶ Etxea leku irisgarria izateko aldatu, horrela segurtasun-maila batekin mugitzeko aukera izango baitu. Horretarako, mugimendua oztopatzen duten alfonbrak eta altzari lagungarriak saihestu behar dira.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**







# Alzheimerren aurpegi berria



## **ETXEKO SEGURTASUNERAKO** *laguntzak eta zaintzak*

Norberaren etxebizitza da Alzheimer duten pertsonentzako ingurune egokia. Leku horretan bizi izandako urteetan eta bere historia propioan ezagututako lekuak orientatuago eta erosoago egoten laguntzen dio. Baina une jakin batean euren segurtasunari eta besteen segurtasunari eusteko gai ez izatera hel daitezke.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# ETXEKO SEGURTASUNERAKO laguntzak eta zaintzak



Zenbait nahasmenduk, esaterako, nahasketak, oldarkortasunak, noraezean ibiltzeak eta mugitzeko zailtasunak etxean aldaketa batzuk egitea eskatzen dute, leku segurua eta eroso izaten jarrai dezan.

- ▶ Botikina eta garbiketako produktuak Alzheimer-en gaixotasuna duenarengandik uztea.
- ▶ Sistema elektrikoetako kableek altueran eta estalita egon behar dute. Entxufeetan ere babesgarriak jarri behar dira.
- ▶ Objektu zorrotzak, ebakitzailak eta, oro har, arriskutsuak, giltzapean gorde behar dira.
- ▶ Gasezko sukaldearen ordezkulalde elektrikoa jarri behar da. Gehiegizko gastua egitea eskatzen badu, gasa itxita edukiko da erabili behar ez denean.
- ▶ Erradiadoreak altzari babesgarriekin estali, hormara ondo itsatsita daudela ziurtatuz.
- ▶ Alzheimer-en gaixotasunaren eraginpean dagoen pertsonari txorrota ixtea ahaztu dakiok; horregatik, etxean beste inor ez dagoenean, uraren pasoko giltza itxita utzi behar da.

- ▶ Etxean aldaketak egin behar badira, ahalegindu bat-batean ez egiten Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsona ez nahasteko.
- ▶ Tapizak kendu eta altzari eta apaingarri gehiegi izatea saihestu.
- ▶ Aulki ez seguruak kendu eta beso-euskarridun, bizkardun, altuera egokiko eta eserlekuaren zabalera gainditzen ez duten hankak dituztenak jarri.
- ▶ Ateetan leihoetan, batez ere egoera moderatuetan edo jokabidearen nahasmendua dutenetan, barruko morroiloak kendu itxita gera ez daitezten.

Etxebizitza egokitzeari buruzko kontuotarako, **jarri harremanetan zure herritik hurbilen dagoen Alzheimer eta beste gaixotasun batzuk dituzten Gaixoen Familiartekoen Elkartearekin.**

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimerren aurpegi berria



## **GALTZEKO eta ERORTZEKO ARRISKUA EKIDITEKO** *laguntzak eta zaintzak*

Desorientatzea, galtzeko arriskua eta erorikoak arazoa izan daitezke zaintzailearentzat eta Alzheimer duen pertsonarentzat. Garrantzitsua da zer egin jakitea hori gerta ez dadin.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



## **GALTZEKO ARRISKUA EKIDITEKO** *laguntzak eta zaintzak*

- ▶ Ez utzi etxetik bakarrik irteten eta, berarekin egonda ere, ziurtatu kaleko atea itxita eta kisketa emanda dagoela.
- ▶ Musika-zintzilikaria jarri ate gainean, Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsonak irekitzea lortzen badu, ohartu ahal izateko.
- ▶ Baliagarria da zer gaixotasun-mota duen eta norbaitek aurkituz gero zer telefonotara deitu edo zer helbidetara eraman adierazten duten eskumuturrekoak edo lepokoak erabiltzea.
- ▶ Lagunei eta auzoko merkatari eta biztanleei zer gaixotasun duen jakinaraztea bakarrik ikusten badute abisua pasa dezaten.

## **ERORTZEKO ARRISKUA EKIDITEKO** *laguntzak eta zaintzak*

Ererikoak dira lesio-arrazoi nagusia adineko pertsonen artean. Giro segurua sortzeak egoera arriskutsu eta estresagarri asko prebenitu ditzake.

- ▶ Gaixoaren oinen egoera aztertu.
- ▶ Ikusmena ere aztertu.
- ▶ Korridoretan eskudela izatea komeni da.
- ▶ Ez utzi gaixoari aulkian lo hartzen ererikoak ekiditeko, eta ohera lagundu.
- ▶ Etxea ordenatuta edukitzen ahalegindu, ohiko pasaera-lekuetan eremu zabalak eta oztoporik gabeak utziz.
- ▶ Ziurtatu etxebizitzan argi egokia dagoela.
- ▶ Nabarmentzen den koloreko zerrenda irristagaitzak jarri eskaileretan, Alzheimer-en gaixotasuna duen pertsonak alduera-aldaketak identifika ditzan.
- ▶ Tapizak kendu edo lurrera itsatsi.

**Informazio gehiago:**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# Alzheimerren aurpegi berria

## IKTUSA ETA DEMENTZIA

Iktus-kasu asko demenzian amaitu daitezke. Bizkor erantzun behar da, frogatu baita iktusaren hasierako faseetan erantzuten bada garuneko lesioak murriztu egiten direla.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# IKTUSA ETA DEMENTZIA



## Prebentzioa

Iktus-kasu asko saihestu daitezke. Adituen arabera, arrisku-faktoreak kontrolatuko balira (gehiegizko pisua, hipertentsioa, tabakismoa, etab.) kasuen % 80 saihestu liteke.

Iktusa eta dementzia elkarrekin doaz gehiegitan. Dementzia iktusa izan duten pertsonen laurden bati eragitera irits daiteke. Prebentzioa ezinbestekoa da narriadura handiagoa ekiditeko.

## Iktusa nola antzeman

- ▶ Bat-bateko indar-galera edo gorputz-adarren gogordura.
- ▶ Hitz egiteko eta ulertzeko zailtasuna.
- ▶ Ikusmen-arazoak.
- ▶ Orekaren eta koordinazioren galera. Ibiltzeko zailtasuna.
- ▶ Bat-bateko buruko min gogorra.

Lehenengo sintomak igartzen badituzu, **deitu azkar larrialdietako telefonora**

 **112**



**Informazio gehiago:**

[www.mscbs.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/ictus.htm](http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/ictus.htm)