



Informazio gehiago:
ceafa.es/red-de-agentes



GIZARTE-HARREMANAK

Garrantzitsua da sustatzea eta zaintzea; izan ere, **eragin positiboa** izan dezakete adinekoen eta demenzia duten pertsonen osasun-egoeran eta gogo-aldartean

ONURAK

- Gaixotasun neurodegeneratiboen garapenaren aurrean babesten du.
- Erreserba kognitiboa areagotzen du.
- Gizarte-harremanak estimulazio kognitiboaren modu bat dira.
- Ikasteko gaitasuna eta autonomia pertsonala areagotzen laguntzen du.

Gizarte-harremanak eduki daitezkeen lekuetan parte hartzea sustatzea, hala nola gizarte-etxeetan

Plan berriak hastea, hala nola taldeko jarduera fisikoa

HAI EK SUSTATZEKO AHOLKUAK

Ezagunekin geratzea (adiskideak, familia, auzokideak)

Eguneroko ohituretan sartzea eta, horretarako, sozializatzeko denbora planifikatzea (kafea, zinema, antzokia...)

Teknologia berrietan murgilaraztea, hala nola bideo-deietan

Demenzia duten pertsonen gizarte-bazterketa saihestea eta, horretarako, demenziekin lagunkoia eta solidarioak diren inguruneak bilatzea (hurbileko saltokiak, auzokoak, etab.)

Ahoko gaitzek, bereziki infekzio gingibalek, **Alzheimerra agertzea eragin dezakete**

AHO-HORTZEN OSASUNA

Disfagia edo elikagai solido edo likidoak irensteko arazoak dituzten pazienteen **aho-hortzen higieena** funtsezkoa da pneumonia xurgatzaileerik ez izateko

DEMENTZIA DUTEN PERTSONEN AHOLKUAK

Eskuilatzeko jarraibide errazak ematea

Hortzak eta ahoa garbi izatea

Pazienteak protesia badarama, kendu egin behar da eskuilatzeko

Eskuilatze erregularra egitea eta hortzetako haria eta fluordun ahoko irakuzketa erabiltzea

Hortzen azterketa erregularrak egitea

KONPLIKAZIOEN KAUSAK

- Aho-hortzen higieena falta, apraxiagatik edo lankidetzarik ezagatik.
- Hortz-protesia behar bezala ez egokitzea pisuaren galeragatik.
- Mugimenduaren nahasmenduak (hipertonia, diszinesia, bruxismoa).
- Listuaren jariakinaren alterazioak.
- Patologiaren beraren alterazioak.

OSASUN MENTALA

Pertsonen osasun mentalak **zahartze osasungarrian** izan dezake eragina. Hark ingurunearekiko harremanak, autozaintzarako gaitasuna, balio pertsonalaren pertzepzioa eta gizarteko parte-hartzea eta integrazioa baldintzatzen ditu.

ONURAK

- Estres- eta antsietate-mailak murriztea.
- Bizitza soziala areagotzea.
- Gogo-aldartea hobetzea.

Harreman pertsonal osasungarriak sustatzea

Pertsona bakartu dadin saihestea

Erlaxazioa sustatzea

Ariketa egiteko ohitura izatea

AHOLKUAK

Atsedean egokia hartzea eta, horretarako, esna-aldiaren eta loaldiaren ordu-tegiak betetzea

Ohiturak eta jarduerak antolatuta izatea

Loaldirako eta jateko ordu-tegiak erregularatzea

AUTOMEDIKAZIOA ETA DEMENTZIAK

Automedikazioak zenbait **arriku** dakartza osasunerako, eta, gehienetan, ez dugu haien berririk izaten

ARRISKUAK

- Dosi desegokiak hartzea.
- Gaixotasunak okerrera egitea.
- Bigarren mailako ondorioak deskontrolatzea.
- Beste medikamentu batzuekin elkarreaginean jardutea.

AHOLKUAK

Fakultatiboak agindutako medikamentuak haren oharrei jarraikiz hartzea

Iraungitako medikamenturik ez gordetzea

Pilula-kaxak erabiltzea

MEDIKUAREN AZTERKETA GOMENDATUTAKO AZTERKETAK

Prebentzio-neurri bat da, gaixotasunak garatu aurretik aurkitzeko

ONURAK

- Gaixotasunak sasoiz detektatzea.
- Tratatze eta osatzeko aukerak areagotzea.
- Bizi-kalitatea hobetzea.
- Ohitura osasungarriko aldaketak bultzatzea.
- Bizi-estilo osasungarriak sustatzea.

Arteria-presioaren kontrola

Kolon eta ondesteko azterketa

Odol-azterketa

Audiograma

Kolesterolemiaren analisisa

BIZITZA-OHITURA OSASUNGARRIAK

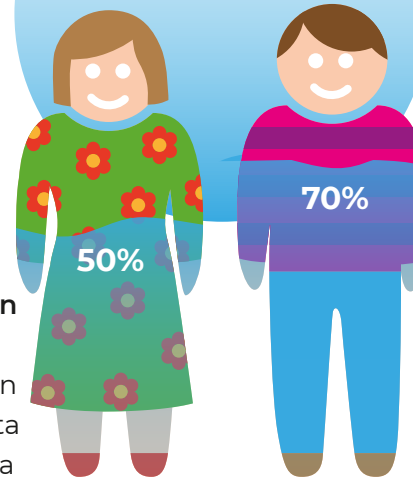
DEMENTZIAK PREBENITZEKO OINARRIZKO INFORMAZIOA



Bizimodu osasungarria izateak demenzia jasateko arriskua murrizten du
Osasunaren Mundu Erakundea

URA

Pertsonaren adinaren, generoaren eta osasun-egoeraren arabera, giza gorputzeko uraren ehunekoa % 50 eta % 70 bitartekoa da



Ura bizitzako funtzio gehienak egiteko ibilgailua da

Ohitura
Etengabe egon behar da egunero likidoak edaten, batik bat bero-boladetan

Lodigarriak

Disfagia kasuetan, lodigarriak erabiltzea gomendatzen da

Alternatibak

Koiperik gabeko esnea, azukre erantsirik gabeko edariak, jogurtak edo gelatinak

Hidratatzea

Es importante hidratar a las personas antes de salir de casa, sobre todo en días soleados

Tentetzea

Pertsonak, edatean, tente egon behar du, kontrako eztarrira joan ez dakion

Zaporeak

Edari barietatea eskaintzeak egarriaren galera arindu dezake

Alkohola eta kafeina

Kaltegarriak dira haien ondorio diuretikoarengatik

- ### ONDORIOAK
- Minbizia
 - Bihotz-hodietako arazoak
 - Gibeletako arazoak
 - Osasun mentala
 - Mendekotasuna
 - Lesioak
 - Urdail-hesteetako arazoak
 - Dementzia
 - Beste batzuk

Erabakiak hartzeko edo arazoak konpontzeko **ezintasuna**

Nortasun-aldaketak, hala nola umore-aldaketak, haserre-gertakariak edo axolagabekeria bereizgarri duen erantzun emozionala

Martxa ezegonkorra alkoholak eragindako kalte neurologikoagatik.

ALKOHOLA HARTZEA

El principal daño se produce en las estructuras del cerebro que regulan la planificación de la conducta. **Afecta a la memoria y la capacidad de aprendizaje**

ALKOHOLA HARTZEAK LARRIAGOTZEN DITUEN DEMENTZIAREN SINTOMAK

Oraintsuko memoriaren **hutsegiteak**

Komunikatzeko arazoa
Esaldi bera errepikatzen dute eta besteek esandakoari zailtasunez jarraitzen diote

Nahastea eta desorientazioa

Eguneroko eta lanbideko jardueretako **interes eta motibazio falta**

TABAKOIA

dementziaren arrisku-faktore da

Erretzeak **gaixotasun zerebrobaskularrak, iktusa eta kardiopatia koronarioak** eragin ditzake

ARRISKUAK ERRETZEAREN ARRISKUAK

isuriak
Zigarretaren zenbait osagaik arteriak blokeatu eta garuneko isuriak eragiten dituzte

Nerbioak
Nikotinak nerbio-sisteman du eragina

Gibela
Erretzeak gibeletako zelulak aldatzen ditu

Bihotza
Tabakoaren keak **odol-hodien hormak uzurtzea** eragiten du

Ultzerak
Erretzeak ultzerak eta azidototasuna eragin ditzake sabelean

ERRETZEARI UZTEAK DAKARTZAN ONURAK

- Biriken zirkulazioak eta funtzionamenduak hobera egiten dute
- Dastamena eta usaimena berreskuratzen dira.
- Gaixotasun koronarioak jasateko arriskua erdira murrizten da.
- Arnasbideekin zerikusia duen minbizia jasateko arriskua % 50 murrizten da.

JARDUERA FISIKOA

Jarduera fisikoa funtsezkoa da pertsonen **autonomia** ahalik eta denbora gehien zaintzeko

Eseri eta altxatzea

Luzatzeak
Aurreko eta alboetako luzatzeak egitea

Identifikazioa

Gaixotasunaren eraginpean dagoen pertsona bakarrik badabil, komeni da identifikazio-gailu bat eramatea

Arropa eroso

Arropa eta oinetako erosoak erabiltzea

Erortzeak

Baldintza fisiko egokia izateak erortzeak prebenitzen laguntzen du

Ibiltzea

Musika
Musika erabiltzea ariketak egitean

Oreka lantzea

IBILTZEKO ALTERNATIBAK

- Etxean lan sinpleak egitea, besteak beste, erratzatzea edo garbitzea.
- Bizikleta estatikoa edo pedal estatikoa erabiltzea.
- Ariketak egiteko goma leuneko baloiak erabiltzea.
- Luzatze-bandak erabiltzea.
- Pisu egokituak altxatzea.

DEMENTZIA DUTENENTZAKO ARIKETA



Liburuak, aldizkariak eta abar irakurtzea

Estimulazio mentaleko ariketak egitea (denbora-pasak, mahai-jokoak...)

Zaletasunei eustea

Teknologia erabiltzea

Erakundeekin edo boluntariotzarekin elkarlanean jardutea

Kultura-jardueretara joatea (zinema, antzerkia, erakusketak, hitzaldiak...)

JARDUERA INTELEKTUALA

Jarduera intelektualak egiteak **garuneko konektibitatea areagotzen du**

Gaurkotatzearen eta egunero albistegi berri izatea

Arreta eginkizun bakarrean jartzea

ONURAK

- Autoestimua hobetzen laguntzen du.
- Autonomia pertsonala hobetzen du.
- Funtzio kognitiboak hobetzen ditu.
- Narriadura kognitiboa prebenitzen du.
- Bizi-kalitatea hobetzen du.
- Gizarte-loturak sendotzen ditu.
- Funtzio betearazleak hobetzen ditu.
- Gaitasun mental guztiak suspertzen ditu: memoria, kalkulua, arreta, praxiak, funtzio betearazleak, hizkuntza eta irakurketa-idazketa.

Beste hizkuntza bat ikastea

Ekitaldiak buruz birpasatzea

Gizarte-jardueretan parte hartzea

LOA

Loa beharrezkoa da nerbio-sistemak behar bezala funtziona dezan; izan ere, **konexio neuronaletarako** bide ematen du

LOALDI OSASUNGARRIA IZATEKO AHOLKUAK

Loaldirako ordutegi erregularrak ezartzea

Eguzki-argitan egotea

Lo-kuluxka luzerik ez egitea

Lo egiteko giro egokia eta erlaxatua izatea

Egunero ariketa egokitua egitea

Bizigarririk ez hartzea

Afari arinak egitea

Egunez jarduerak egitea

Estresa eta antsietatea saihestea

Gailu elektronikoen argia saihestea

ONURAK

- Bihotza babesten du.
- Depresioa eta antsietatea murrizten ditu.
- Osasuntsuago egoten laguntzen dizu.
- Defentsak areagotzen ditu.
- Produktibitatea eta kontzentrazioa hobetzen ditu.
- Memoria babesten du.