

DEMENTZIEKIN LAGUNKOIAK DIREN ETXEBIZITZAK IZATEKO GIDA



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

**Euskadi Lagunkoia Eusko Jaurlaritzako
Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren proiektu bat da.**

Matia Institutok prestatutako gida.

Álvaro García Soler
Elena del Barrio
Pura Díaz-Veiga



EDUKIA

04

SARRERA

04 Euskadi Lagunkoia

05

ZER DA DEMENTZIA?

06

**ZERGATIK DEMENTZIA DUTENEKIN
LAGUNKOIAK DIREN ETXEBIZITZEI
BURUZKO GIDA BAT?**

08

**ZER JAKIN BEHAR DUZU ETXEBIZITZA
DEMENTZIA DUEN PERTSONAREN
BEHARRETARA EGOKI DADIN?**

10 Ataria

11 Egongela eta jangela

12 Logela

14 Korridorea

16 Bainugela

18 Sukaldea

20 Terraza eta lorategia

21 Dementia duen norbaitekin
komunikatzeko gomendio orokorrak

24

INFORMAZIO OSAGARRIA

25 Dementia dutenekin lagunkoia diren
etxebizitzak izateko dekalogoak.

SARRERA

Euskadi Lagunkoia

Euskadi Lagunkoia ekimena *Eusko Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak* jarri du martxan, Matia Institutorekin elkarlanean, eta adinekoen eta oro har herritarren partaidetza bultzatzea du helburu, Euskadiko ingurune eta auzoen lagunkotasuna hobetzeko.

Osasunaren Mundu Erakundeak martxan jarritako **«Age-friendly Environments Programme»** ekimenean oinarrituta dago.

«Adinekoekin lagunkoia den herria zahartze aktiboa sustatzen duen hiri-ingurune integratzailea eta irisgarria da.» (OME, 2007)

Mundu osoan 800 hiri eta komunitate baino gehiago ari dira lanean arlo horretan, eta Euskadin 60 udalerrri baino gehiago daude Euskadi Lagunkoiari atxikita.

Ekimenak lantzen dituen arloetako bat etxebizitzarena da, funtsezkoa baita pertsonen segurtasunerako eta ongizaterako. «Etxean zahartzea», azken hamarkadetako politika publikoen gaia izateaz gain, banako gehienen nahia ere bada.

Egokia eta eroso den eta norberaren beharretara egokituta dagoen etxebizitza batean bizitzea autonomia eta bizi-kalitatea mantentzeko berme bat da. Eta ez al da hori guztiok nahi duguna?

ZER DA DEMENTZIA?

Hainbat erataraz agertzen da (aldarte-aldaketak, memoriaren murrizketa, desorientazioa, mintzairaren nahastea, besteak beste ulertzeko zailtasunak edo arazoak konpontzeko zailtasunak), eta ez da berdin agertzen pertsona guztiengan. Bakoitza bere erara saiatzen da dementziaren ondoriozko galera zehatzak gainditzeko, eta oso modu pertsonalean jokatzeko du gero eta zailtasun handiagoz kontrolatzen duen ingurune batera egokitzeko.

Dementzia duten pertsona gehienak betiko auzoan bizi dira, betiko etxean. Gure ahalmek aldatzen edo murrizten badira, nahikoa litzateke aldaketa erraz eta merke batzuk egitea betiko etxe horretan, ohiko bizimoduarekin jarraitzeko eta, aldi berean, zainketa-lanak errazteko, halakoak behar direnean.



ZERGATIK DEMENTZIA DUTENEKIN LAGUNKOIAK DIREN ETXEBIZITZEI BURUZKO GIDA BAT?

Esku artean duzun materialak beste urrats bat egin nahi du Euskadi Lagunkoiaren ETXEBIZITZA LAGUNKOIAK IZATEKO GIDA izenekoari dagokionez: demenziarekin bizi garenon behar bereziak aztertzen ditu, eta xehetasunez azaltzen zer aukera dauden etxebizitza errealitate horretara egokitzeko.

ETXEBIZITZA LAGUNKOIAK IZATEKO GIDA izenekoan bezala, hemen ere etxebizitzak emozioei eta esperientziei dagokienez duen garrantzia hartuko dugu abiapuntu gisa, ez bakarrik irisgarritasunari dagokionez duena. Ikuspegi horretatik, etxea bertan bizi direnekin interakzioan diharduen elementu dinamiko bat da, eta dinamika horri probetxu atera diezaiokegu etxebizitzak, zenbait aldaketa egin ondoren, betiko bizilekua izaten jarrai dezan.



Bloketan banatuta dago gida hau. Bloke horiek etxebizitzaren gelei dagozkie (ataria, korridoreak, egongela, logela, bainugela, sukaldea eta terraza), eta, haietako bakoitzean, hainbat alderdiri buruzko informazioa bildu da; besteak beste, hauei buruzkoa:

Eremu horrek eguneroko bizitzan duen garrantzia

Eremua osatzen duten elementuak eta lagunkoiak izateko dituzten ezaugarriak

Irisgarritasunari buruzko aholkuak

Dementziak aurrera egin ahala sor litezkeen zenbait arazori aurre egiteko proposamenak



Zer jakin behar duzu
etxebizitza dementzia
duen pertsonaren
beharretara egoki
dadin?

Dementzia dutenentzat, eguneroko ohiturek automatikoak izateari uzten diote, eta erabateko erronka bihurtzen dira: etxean galtzea; altzari, tresna edo jantzi batzuk zertarako diren ez hautematea; aurkitzen ez den zerbaiten bila aritzea; zerbait egin nahi izatea, baina zer den ez gogoratzea; edo norabait joateko premia beharra izatea (nahiz eta halako beharrik ez izan). Horrek guztiak ziurgabetasuna eta antsietatea sortzen ditu, eta, maiz, noraezean ibiltzen gara arazo horiek konpondu nahian.

Inork ez du nahi dementzia izan, jakina, baina gauza dezente alda daitezke ingurunean portaera aldatzeko eta eguneroko bizitza errazteko, bai dementzia dutenei, bai haiek zaintzen dituztenei.

Kontuan izanda pertsonok desberdin jokutzen dugula eta dementzia mila modutara ager daitekeela, zaila da denentzako moduko gomendio orokorrak egitea. Hala ere, gutako askok antzeko portaerak eta jokabideak ditugu. Bat-batean informazioa faltako balitzaigu bezala eta horren aurrean emozionalki erreakzionatuko bagenu bezala da. Edonola ere, «ez dago formula magikorik»; irtenbideak desberdinak dira pertsona eta etxe bakoitzerako. Hori dela eta, zuen egoera egokitu beharko dituzue irtenbideak. Prozesu bizi bat da hau, etengabe aldatuz baitoa, baina, arau orokor gisa, hau aholkatzen dugu: beharrezkoak ez

diren estimuluak kentzea eta garrantzitsuak direnak agerian jartzea, arreta ez galtzeko (gogoragarriak eta oroigarriak, pilula-kaxa, arbela...). Dementziak aurrera egin ahala, estimulu eta informazio gehiegi izateak desorientazioa eta estimuluen gainkarga eragiten ditu; funtsezkoa da, beraz, etxea ondo antolatuta egotea. Gauza gutxi, baina garrantzitsuak.

Laburbilduz, hona hemen zainketak etxean eman ahal izateko gakoak: ingurunea egokitzea, funtzionala izan dadin, baina ospitalea bihurtu gabe; etxearen itxurari eta oroigarriei eustea, arriskuak kontrolatuz; eta, beharbada zailena, gure ideiak eta portaera aldatzea, alde batera utzi behar baitugu dementzia izan aurretik pertsona hori nolakoa zen eta ez baitiugu esan behar nola jokatu beharko lukeen; litekeena da pertsona hori pixkanaka bere pentsatzeko modua aldatzen aritzea gero eta ulergaitzagoa egiten zaion ingurune batera egokitzeko.

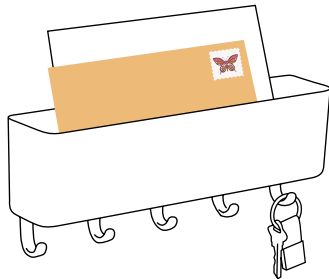
Hona hemen dementziarekin erlazionatuta etxe barruan agertzen diren portaera ohikoenei buruzko gomendio batzuk eta haiei aurre egiteko aukera batzuk.

ATARIA

Atarian ere arazoak egon daitezke, aurrerago ikusiko dugun bezala; adibidez, baliteke alfonbrekin estropezu egitea, ispiluan geure buruari begiratzean hura ez ezagutzea eta ikaratzea, esekitokiek pasatzen ez uztea edo atea estuegiak izatea biratu ahal izateko gurgil-aulkian bagoaz. Sartzeko eta irteteko tokia denez, garrantzitsua da ordenatuta izatea eta gauzak begien bistan eta beti leku berean uztea, sartzean uzteko edo irtetean hartzeko. Hona hemen ataria hobeto erabiltzeko elementu eta aholku batzuk.

Ataria hobeto antolatzeko

- ✓ Jarri kaiku edo plater bat, diru-zorroa uzteko.
- ✓ Jarri hormako antolatzaile bat, giltzatakako bakoitza bere tokian (beti berean) uzteko. Beti leku berean utzi ahal izateko, giltzek zer irekitzen duten, haren etiketa, argazki edo ikono bat jar dezakegu.



- ✓ Kendu egunero erabiltzen ez diren giltzak eta gorde itzazu tiradera batean, bakoitzari dagokion etiketa jarrita.

Gogoratzen laguntzeko

- ✓ Bilatu giltzak zertarako diren gogorarazten duen giltzatakako bat. Etxeko giltzetarako etxe baten forma duen giltzatakako bat aurkitzen baduzu, postontziko giltzetarako postontzi baten forma duen giltzatakako bat, etab., askoz ere hobeto.
- ✓ Giltzei identifikatzaile bat (idatzizkoa edo irudi bidezkoa) edo kolore bat jartzen badiegu, edo giltza bakoitzak zer irekitzen duen gogoraraziko digun zerbaitekin, ez da hain nahasgarria izango.



- ✓ Atearen ondoan, jarri arbel zuri bat, arkatx markatzaile batekin, gogorarariak idazteko; horrela, sartzean eta irtetean ikusiko ditugu.
- ✓ Kalera irtetean, eraman beti soinean ohar-koaderno bat. Utzi arkatx edo bolaluma bat atarian, koadernoarekin batera eramateko.

EGONGELA

Judy Garlandek *The Wizard of Oz* filmean zioen bezala: «Ez dago etxea baino leku hoberik». Eta, etxean, *egongela* izeneko toki bat dago, eta horretarako da; alegia, *egoteko*. Baina, egoteaz gain, jan ere egiten dugu bertan, edo erlazionatu eta bisitak izan, edo jarduerak egin, nola aktibagoak (ariketak egitea, irakurtzea, eskulanak edo denbora-pasak egitea...), hala ez hain aktiboak (siesta egitea, telebista ikustea, irratia entzutea...). Bertan ematen dugu egunaren zatirik handiena (logelan ohean ez bagaude behintzat); beraz, interesgarria da toki hori izatea ez bakarrik funtzionalena, baizik eta baita atseginena ere. Irigarria izatea eta, aldi berean, etxeak guretzat duen esanahiari eustea da gakoa, eta, batzuetan, zaila da oreka hori lortzea.

Hona hemen eremu hau hobeto erabiltzeko elementu eta aholku batzuk:

Irisgarria izateko eta errazago zaintzeko

- ✓ Kendu oztopo guztiak, baita mugitzea zailtzen duten altzariak eta erortzeko arriskua handitzen duten alfonbrak ere.
- ✓ Aldatu altzarien antolaketa: Leiho arriskutsu horren aurrean komoda bat jartzeak atzera eragin dezake, eta beste norabait joatera bultzatu.

Etxearen esanahiari eusteko

- ✓ Jarri senideen argazkiak eta oroigarriak hurbil eta begien bistan. Kendu funtsezkoa ez dena, baina ez dezala ospitale-itxura izan; adibidez, utzi biloben argazkiak eta ezkontzakoak, baina kendu zure ezkonanaiak oparitu eta inoiz botatzera ausartu ez zaren hori.
- ✓ Eraman beste toki batera orientazio espiritual bakoitzaren ikono erlijiosoak, baina pertsonak ondo ikusteko moduko leku batera.
- ✓ Eserlekuaren ondoan, utzi eskura aisialdi lasairako gehien gustatzen zaizkion aukerak: aldizkariak edo egunkariak, liburuak, telebistaren agintea, kakorrazt-lana, denbora-pasak, argazki-albumak, telefonoa, koadernoak, tabletak, urregintzako materiala, taxidermia, filatelia, miniaturazko totem tribalen tailla, etab., bakoitzari zer gustatzen zaion.
- ✓ Halaber, egongelan beste pertsona batzuekin egoten gara, eta bisitak jasotzen ditugu. Egin dezagun ahalik eta erosoena, baina ordenari eta estetikari eusten saiatuz. Aulki nahikorik ez badago, badira toki askorik hartzen ez duten eta oso merkeak diren aulki tolesgarriak.

Jateko ingurune atsegin bat izateko

- ✓ Jarri mahai funtzional baina atsegin bat. Mahaitik, kendu ezinbestekoa ez den guztia: gatzontziak, zotzak, saltsak, telebistaren agintea, mugikorra, egunkaria...

✓ Ahal den neurrian, eutsi ohiturei mahaian: ordutegia, mahai-oihala, zapiak, etab.

✓ Ekarki platerak banan-banan; guztiak batera ekarri gero, arreta galaraziko diogu.

✓ Gogorarazi zer egin behar dugun mahaian esertzean: «orain, jan egingo dugu».

✓ Kendu telebista, arreta galarazten badu; berreskuratu solasaldiak, pertsonaren oroimena bizkortzeko.

✓ Egokitu janaria eta mahai-tresnak behar aldakor horietara. Elikagai asko koilaraz edo hatzekin helduta jan daitezke. Ahal dela, bakarrik jan dezala (nahiz eta denbora gehiago behar izan); lagunduko diogu ezin duenean.

✓ Utzi ura beti eskura, eta eskaini iezaiozu noizean behin, egarria gutxiago sentitzen baitu, eta litekeena baita edateari uztea eta, ondorioz, deshidratatzea.

LOGELA

Hona hemen dementzia izanez gero sor litezkeen arazoetako batzuk: desorientazioa (ez jakitea non gauden edo zergatik gauden hor), nahastea (gauza bat beste zerbait dela pentsatzea) edo, batzuetan, haluzinazioak (ez dauden gauzak ikusten ari garela pentsatzea). Logelan areagotu egin litezke arazo horiek, denbora gehiago ematen dugulako bertan ilunpetan, pertsonekin nahas daitezkeen itzalak, altzariak edo koadroak egon litezkeelako, eta, batzuetan, oso amets garbi batetik esnatu ondoren denbora behar izaten dugulako non gauden ohartzen, ametsa eta errealitatea ez nahasteko.

Ustekabeok saihesteko

✓ Kendu era guztietako zutikako esekitokiak (ilunpetan guri begira dagoen pertsona bat dela pentsa genezake).

✓ Kendu ispiluak eta koadro edo erretratuen argazki handiak (ezezagunen bat aurretik dabilkigula pentsaraz diezagukete, eta ikaratu).

✓ Argia errazago pizteko, hurbildu etengailua ohera, horman pareta-argiak jarrita (behe-intentsitateko argia, lo egiterakoan eragotz ez dezan, baina nahikoa izan dadin gela argizatuzeko), edo automatikoki pizten diren LED argiak zokaloan.

✔ Logela barruan bainugela izanez gero, utzi bainugelako argia piztuta, baina haizagailua itzalita (halakorik balego), gau osoan zehar entzun ez dadin.

Armairua errazago erabiltzeko

- ✔ Utzi urte-sasoi horretako arropa soilik.
- ✔ Jarri kartel txikiak tiraderetako eta armairuetako arropari.

Janzen laguntzeko

- ✔ Arropak erraz garbitzeko modukoa izan behar du, malgua, eta erraz lotzeko eta askatzeko modukoa (uneren batean, baliteke botoien eta zapata lokarridunen ordeztu beharko edo lokarririk gabeko zapatak erabili behar izatea).
- ✔ Eman iezaiozu arropa ordenan, aginduak banan-banan eta lasai emanaz.
- ✔ Eman aukeratzeko ahalmena: «zer jantzi nahi duzu gaur?»; zalantzan badago, egin galderak bai edo ez erantzuteko moduan: «gona hau jarri nahi duzu?»



KORRIDOREAK

Korridorea pasatzeko eremu bat da; alegia, toki batetik bestera eramaten gaitu. Dementia dutenak, ordea, paseoan edo noraezean ibil litezke bertatik. Oso ohikoa da dementia dutenak noraezean ibiltzea, baina benetan inora joan gabe (egunean, kilometro ugari ere egiten dituzte toki txiki batean). Besteak beste, arrazoi hauengatik ibiltzen dira noraezean dementia dutenak: antsietatea dutelako edo aspertuta daudelako.

Oso ohikoa da dementia dutenek iraganeko gauzak gogoratzea, baina ez oraingoak; hortaz, ama bazkaltzeko zain dutela pentsa lezakete, seme-alabak eskolatik jaso behar dituztela, edo norabait lehenbailehen joan behar dutela, nahiz eta zehazki ez jakin nora.

Dementia duen eta noraezean ibili ohi den pertsona bat zaintzean, gomendagarria da zer gertatzen zaion identifikatzea, lagundu ahal izateko.

Hona hemen zenbait egoeratarako gomendio batzuk:

Noraezean ibili ohi diren pertsoneri dagokienez

- ✔ **Aspertuta badago:** atera paseo bat ematera kalera, proposatu beste jarduera bat, utz iezaiozu lasai-lasai noraezean ibiltzen, gutxienez korridorean aurrera eta atzera.
- ✔ **Premia-sentsazioa badu:** lasai ezazu eta eskaini iezaiozu beste jarduera bat. Adibidez, uste badu haurrei bazkaria egitera joan behar duela, erantzun iezaiozu hau «Ez kezkatu; bazkaria prest dago. Neu arduratu naiz. Eseri nirekin sofan bazkaria prestatzen den bitartean.»
- ✔ **Eskutokiak ukitzen baditu edo nora joan begira badago:** baliteke zerbait egin nahi izatea baina ez jakitea nola adierazi. Bainugelara lagun diezaioketu, edo sukaldera, edo toki eroso batera eramaten saiatu. Batzuetan, saiakuntza- eta errakuntza-metodoa baino ezin dugu erabili, eta pertsona horrek zer behar dituen asmatzen saiatu.
- ✔ **Etxean beste norbaiten atzetik joaten bada,** ez dugu txarrera hartu behar, ezta kezkatu ere. Baliteke estimulazio-falta edo jakin-mina izatea, edo, dementia oso aurreratuta dagoenean, erreflexu automatiko bat, pentsatu gabe egiten den zerbait.



Erorketak eta nahasteak saihesteko

- ✔ Garrantzitsua da ziurtatzea korridorea ibilerraza eta eroso dela eta ez duela arriskurik.
- ✔ Alfonbrek erortzeko arriskua handitzen dute, haiekin estropezu egiteko aukera baitago, eta, zoruan bat-batean aldatzen bada kolorea (adibidez, alfonbra ilun bat badago zoru argi baten gainean, edo lauza ilunen lerro bat bi logelen artean), zulo bat dagoela pentsa lezake dementzia duen pertsonak, eta ez da ausartuko hura zapaltzera; edo objektuak direla pentsa lezake, eta haiek hartzen saiatzeko makurtzean erori egin liteke.
- ✔ Etxe handiagoetan, korridorean ate asko egon litezke, eta haiek zalantza eragin lezakete, edo desorientazioa.

Orientatzen laguntzeko

- ✓ Jarri argiztapen ona.
- ✓ Ireki atearak, aurkitu nahi den gela korridoretik ikus dadin.
- ✓ Jarri gela bakoitza zer den adierazten duten ikonoak edo irudiak.
- ✓ Kamuflatu garrantzirik ez duten geletako atearak: margo itzazu hormaren kolore berberaz edo itsatsi binilo bat, liburutegi bat irudikatuzko. Horrela, ate gutxiago hautemango ditu demenzia duen pertsonak, eta errazago aurkituko du aurkitu nahi duena.



BAINUGELA

Bainugeletan mugitzeko zailtasunak edo erortzeko arriskua ez ezik, beste arazo batzuk ere sortzen zaizkio demenzia duen pertsonari: tresnak nahasi egiten zaizkio, eta ez daki zein erabili behar duen gauza bakoitzerako (hortzetako eskuila orrazteko da? hortzetako pasta aurpegiko krema da, edo jateko da?). Halaber ohikoa da, baina ez gomendagarria, elkarrekin gordetzea botikak eta arriskutsuak izan daitezkeen beste produktu batzuk (alkohola, ur oxigenatua, garbiketako produktuak...).

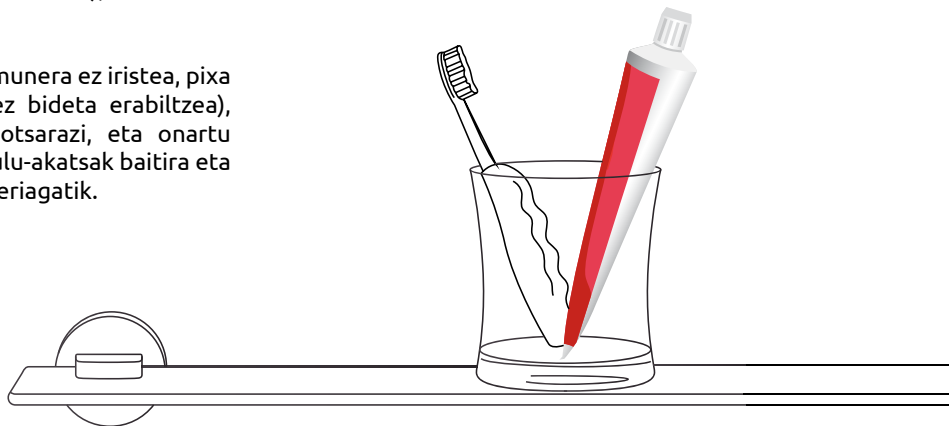
Eremu hori errazago erabiltzeko

- ✓ Utzi behar-beharrezko tresnak bakarrik bainugelan, eta jar itzazu elkarrekin eta begien bistan gehien erabiltzen direnak. Estimulu egokiak mugatzea erabilgarria izan liteke; hala ere, inguruneak esanguratsua, atsegina eta lasaia izaten jarraitu behar du.
- ✓ Jarri kartelak: pertsona batzuentzat oso erabilgarria da kartelak jartzea, aginduak emanez, higiean ahazten diren urrats batzuk gogorarazteko.

Eremu hori erabiltzen laguntzeko

- ✔ Lagundu higiene-lanetan, batez ere demenzia duenak zailtasunak baditu; hala ere, eskaini egin behar da laguntza, eta ez inposatu.
- ✔ Egon adi, premiazko egoerei aurrea hartzeko; hauteman pertsonak zer esaten duen eta zer ez (demenzia aurreratuta dagoenean, baliteke sexu-organoak ukitzea, galtzak jaistea edo hankak igurzteak komunera joan nahi badu).
- ✔ Demenzia duen pertsonak zailtasunak baditu ispi luaren aurrean (baliteke pertsonak bere burua ez ezagutzea edo irudia beste pertsona batena dela pentsatzea), komeni da hari laguntzea, lasai dadin.
- ✔ Eta arazoren bat sortzen bada (komunera ez iristea, pixa kanpoan egitea edo komunaren ordez bideta erabiltzea), hartu patxadaz, ez lotsatu eta ez lotsarazi, eta onartu akatsak; demenzia duenarentzat kalkulu-akatsak baitira eta ez baititu egin asmo txarrez edo alferkeriagatik.

Garbitu hortzak
oheratu aurretik



SUKALDEA

Sukaldean, tresna asko erabiltzen dira, forma guztietakoak eta oso erabilera zehatz eta desberdinduak. Adibidez, kafe bat prestatzeko egiten ditugun ekintzen kate konplexua jada ez da automatikoa, eta baliteke urrats batzuk ez egitea (adibidez, urik ez jartzea). Helburua da gauza berberak egiten jarraitzea, baina urrats kopurua eta planifikatzeko beharra txikituta.

Gauzak erraztea da araua. Hortik aurrera, sen ona, eta saiakuntza eta errakuntza.

Eremu hori errazago erabiltzeko

✔ Erraztu erabilera: minimizatu zereginen urratsak, minimizatu aukerak eta utzi egunero erabiltzen diren gauzak eskura (eta ez armairu altuetan edo tiradera baten hondoan gordeta).

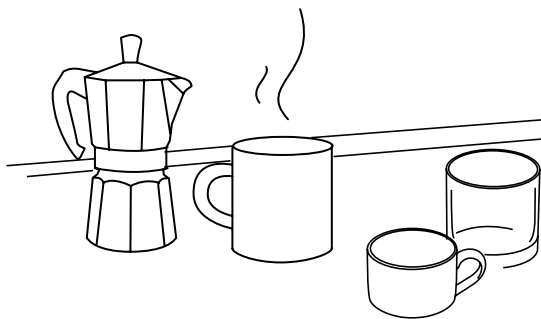
✔ Jarri egunero erabiltzen diren tresnak (adibidez, kafe-makina) begien bistan eta eskura. Ahal dela, utz ezazu prest, pertsonak soil-soilik bitrozeramikan jar dezan (sua baino seguruagoa da).

✔ Erraztu baxera erabiltzea. Adibidez: Sukalde-gainekoan, jarri plater bat, edalontzi bat, tresna sorta bat eta kikara bat. Erabili ondoren, garbitu egin behar dira, eta zikloa errepikatuko da.

✔ Ahal badu behintzat, utzi pertsonari eguneroko zereginak egiten. Zenbait tresna arriskutsuak izan litezke (adibidez, labanak), baina benetan ez dira hain arriskutsuak. Narriadura kognitibo larria dutenek ere mantentzen dituzte mugitzeko trebetasunak. Bizitza osoan patatak zuritu eta moztu dituen norbaitek hala egiten jarrai dezake (eta trebetasun handiz, gainera) narriadura oso aurreratuta dagoenean ere.

✔ Egon adi pertsonak esaten badu lapurtzera sartu direla edo etxean ezezagunak daudela. Halakorik esaten hasten bada, baliteke eldarnioak izatea eta uneren batean bere burua defendatzen saiatzea. Ez da alarmista izan behar, baina bai adi egon; kasu hauetan, agian komeni da labanarik, guraizerik edo beste tresna arriskutsurik eskura ez uztea.

✔ Sukaldean gauzak ahaztea da arrisku handiena demenzia dutenen kasuan: txorrota edo gasaren giltza irekita uztea, edo sua piztuta uztea, oilaskoa labean ahaztea, janaria hozkailuan ez sartztea (eta, ondorioz, elikadura-intoxikazioak gertatzea), etab. Hain zuzen ere, halako gauzak behin eta berriro ahaztea da etxean norbaitek narriadura kognitiboa duela erakusten duten lehenengo seinaleetako bat. Halakoak gertatzen badira, pixkanaka sukaldea egokitzen hasi beharko da.



Sukaldean arriskuak saihesteko

- ✔ Kendu gasezko sukaldea eta jarri indukziokoa.
- ✔ Erne hondatzen diren eta senideei zerbitzatzeko diren janariekin.
- ✔ Sukaldean tratuari dagokionez, garrantzitsua da pertsonei aktibo egoten laguntzea. Pertsona horri plater zehatzen bat (adibidez, patata-tortilla) egitea gustatzen bazitzaion baina orain ez bada gai urrats guztiak bakarrik egiteko, utz iezaiozu urratsetako batzuetan zuri laguntzen.



TERRAZA ETA LORATEGIA

Terraza, lorategia edo kanpoaldea beti dira gomendagarriak, demenzia izan ala ez. Oro har, kanpora ateratzea eta naturan egotea oso onuragarria da erosotasunerako eta ongizaterako. Garrantzitsua da eremu horiek pertsonen beharretara egokitzea. Zenbait tokitan (terrazak edo lorategiak), ziur bakarrik eta seguru egon edo ibil daitezkeela demenzia duten pertsonak. Hala ere, lagundu egin beharko diegu, edo haiei adi egon, eurak edo ingurua aldatzen baldin bada.

Kanpoko segurtasuna handitzeko

- ✓ Beira gardenezko atea izanez gero, jarri eranskailu bat begien parean, atea itxita dagoenean ikus dadin.
- ✓ Demenzia duen pertsona erraz eror badaiteke mugitzeko zailtasunak dituelako edo orekarik ez duelako, ez da gomendagarria arropa balkoian zintzilikatzea.



- ✓ Ez da komeni lorategiko altzariak erabiltzea, oro har ezegonkorragoak direlako (plastikozko aulkiak, tolesgarriak) eta irimotasun aldakorreko gainazaletan jarri ohi direlako.
- ✓ Baratzea izanez gero, baliteke demenzia duen pertsona intoxikatzea edo janaria kontrako ezterrira joatea produktu gordinen bat edo jatekoa ez dena hartzen badu.
- ✓ Adi baratzetik dabilenean: ildaskek desnibelak eragiten dituzte, eta, haiek ez ezik, lurraren egoerak ere (bustita, biguna, etab.) erortzeko arriskua handi lezake.
- ✓ Azken batean, aire zabaleko eremuak pertsona bakoitzaren lehentasun, aukera, behar eta trebetasun zehatzetara egokitu behar dira.

Dementia duen norbaitekin komunikatzeko gomendio orokorrak

Dementia dutenek emozionalki erantzuten jarraitzen dute narriadura oso aurreratuta dagoenean ere, nahiz eta haien komunikatzeko gaitasuna murriztu. Dementziak aurrera egin ahala, baliteke pertsona horiek gero eta gutxiago hitz egitea (komunikatzeko gaitasuna txikitu dela konturatzan baitira), besteak ulertzeko zailtasunak izatea, nahi dutena esateko denbora gehiago behar izatea edo hitzak asmatzea. Hori gorabehera, afektua, adeitasuna eta umorea adierazten jarrai dezakegu pertsona horiekin komunikatzean.

- ✓ Irribarre egitea eta begietara begiratzea. Dementia duena eserita badago, esertzea, begiak maila berean izateko.
- ✓ Lasai egotea eta adeitsua izatea.
- ✓ Leuntasunez hitz egitea.
- ✓ Umore-sena izatea. Hari barre ez egitea, baina hankasartzeak leuntzea.
- ✓ Galderak egitean, aukera bakarra ematea: hobe da «hau nahi duzu?», eta ez «hau edo beste hau nahi duzu?».

- ✓ Aginduak banan-banan ematea, urratsez urrats, eta zereginaren lehenengo zatia amaitzen ez den arte hurrengo agindua ez ematea.
- ✓ Irudi edo objektuen bidez zer esan nahi duzun erakustea, edo ekintzen adibideak ematea.
- ✓ Pazientzia izatea. Dementia dutenek denbora gehiago behar izaten dute automatikoa irudi dezakeena egiteko.
- ✓ Esaldia edo galdera errepikatzea eta, segundo batzuen buruan ulertu ez bada, berriro egitea.
- ✓ Zehaztasuna: «María Fernandak hau esan zuen:», eta ez «Hark hau esan zuen:».
- ✓ Esan nahi dena sinplifikatzea, baina inoiz ez haiek infantilizatzea. «Hona hemen zopa gure Jon txikiarentzat; kontuz, fu-fu dago eta» esaten badiogu, irain egitea bezalakoa izango da, mespretxuzko hitzik ez erabili arren.
- ✓ Haien emozioek zer erakusten duten ikustea, hitzak bat ez badatoz.

- ✔ Pertsona beti duintasunez eta errespetuz tratatzea.
- ✔ Haren arazoak agerian ez jartzea. Era honetako esaldiak saihestea: «ez zara gogoratzen?», «gogora ezazu», «hori ez da inoiz gertatu», «oraintxe bertan esan dizut», «mila aldiz esan dizut», «oraintxe esan didazu».
- ✔ Eldarnioei buruz ez hitz egitea.
- ✔ Lasaitasuna ematen saiatzea. Arreta beste zerbaitea bideratzea. Ikaragarria eta mingarria izan liteke gurasoak afaltzeko zain dituela uste duen norbaiti esatea haiek duela 40 urte hil zirela.
- ✔ Ezeren errudun ez egitea. «Beti gauza bera egiten duzu...», «ni gogaitzeko egiten duzu», «Baina nola ez zara gogoratzen honetaz? Oso erraza da!».
- ✔ Pertsona hori aurrean ez balego bezala hitz egitea. «Ez dakizu zer egin didan gaur komunean...».
- ✔ Komunikatzeko eta harremanetan jartzeko beste modu batzuk aztertzea: abesti ezagunak elkarrekin abestea, dantzatzea, ozen irakurtzea, plater ezagunak elkarrekin prestatzea.

Hona hemen kontuan hartu beharreko gauza batzuk dementzia duen norbait zaintzen ari bazara

- ✔ Ez da egiten duenaren errudun.
- ✔ Ez du ezer egiten molestatzeko.
- ✔ Nahiz eta hala iruditu, ez da haur bat bezala.
- ✔ Askotan errepikatuko ditu gauzak, baina errepikapenak adina erantzun atsegin izan behar dituzu. Har ezazu erritu edo mantra bat bezala, eta, ahal baduzu, baita umorez ere. 100 aldiz galdetzen badizu zer ordu den, 100 aldiz esan behar zaio ordua. «Pozten naiz galdetu duzulako! Hamarrak eta bost dira», eta ez «Mila aldiz esan dizut; nahikoa da!». Nekagarria da behin eta berriro galdera bera entzutea, baina haserretzeak ez du ezer konpontzen.
- ✔ Maiz pentsatu ohi da dementzia duen pertsona adarra jotzen ari zaigula edo gu gogaitzeko egiten dituela gauzak (edo ez dituela egiten). Halako egoeretan, erraza da haserretzea eta zailtasunak agerian jartzea, liskarreraino. Pazientziatz eta enpatiaz jokatzeko badugu eta beste pertsonaren tokian jartzen bagara, errazagoa izango da egoera ez okertzea. Lasaitasunak beti lagunduko digu.





Informazio osagarria

Euskadi Lagunkoia. Eusko Jaurlaritza:

Etxebizitza lagunkoiak izateko gida

Hemen eskuragarri:

www.euskadilagunkoia.net

Autonomia Pertsonalaren eta Laguntza Teknikoen

Estatuko Erreferentziako Zentroa (Ceapat):

Dementia duten pertsonen etxeak irisgarri bihurtzeko gomendioak (irudikapen interaktiboa)

Hemen eskuragarri:


www.ceapat.es

Enabling Environments:

Dementia Enabling Environments. Adapt a house (ingelesez)

Hemen eskuragarri:

www.enablingenvironments.com



Dementia dutenekin lagunkoiak diren etxebizitzak izateko dekalogoia:

- 1** Ordenatzea, garrantzitsua ez dena kentzea eta gehien erabiltzen diren gauzak eskura jartzea.
- 2** Garrantzitsuak diren objektuak zaintzea, etxebizitzak etxe bat izaten jarrai dezan.
- 3** Altzariak tokiz aldatzea eta oztopoak kentzea, errazago pasatzeko eta ibiltzeko.
- 4** Gelak egoki argizatzea; batez ere, eremu itzaltsuak eta ilunak.
- 5** Zoruan koloreak bat-batean ez aldatzea, dementia duen pertsona nahasi eta eror ez dadin.
- 6** Lasai egotea dementia duen pertsona asaldatzen bada, larritasuna badu edo noraezean ibiltzen hasten bada.
- 7** Errutinak garatzea (adibidez, janariarekin erlazionatutakoak), eta ekintzak urratsez urrats egitea.
- 8** Jarduerak eta eguneroko zereginak garatzen laguntzea.
- 9** Pazientzia izatea eta tolerantziak jokatzea egunero sortzen diren arazoan aurrean. Umorea lagungarria izan liteke.
- 10** Eta gogoan izan: etxebizitza eta errutinak apur bat aldatzea oso lagungarria izan daiteke dementia duten pertsonen eguneroko bizitzarako.

euskadi
lagunkoia
Sustraietatik

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

www.euskadilagunkoia.net