

## ZAINZAILAK DEMENTZIA DUEN PERTSONARI FAMILIARTEAN

# ESKAITZEN AHAL DIZKION JARDUERAK

Dementia pairatzen duen pertsonak lehenago egiten zituen jarduerak alboratu ohi ditu pixkanaka, gaixotasuna garatu ahala agertzen hasten diren muga fisiko eta kognitiboen ondorioz. Jarduera guztiak albora ez ditzan, lagungarria izan daiteke zereginak haren maila funtzionalari egokitzea, haiek samurragoak, seguruagoak eta errazagoak gerta dakizkion. Ona da, halaber, bere gaitasunen arabera jarduerak proposatzea, eta behar bezala lagundu eta gainbegiratzeko prest gaudela erakustea.

Pertsonari ahalik eta autonomia handiena izaten laguntzen bazaio bera gai sentitzen den jardueretan aritzeko, dela bere burua zaintzeko jardueretan, dela aisialdikoetan eta egunerokoetan, horrek poztasuna ekar diezaioke eta autoestimua nahiz bizi-kalitatea hobetzen laguntzen ahal dio.

Komeni da eguneroko errutinak finkatzea eta jarduera gehiago izatea goizetan, arratsaldeetan baino. Hoberena izan ohi da jarduera bera beti toki berean egitea. Eguneko eta asteko jarduerak egituratzea ere komeni da, eta orientatzeko lagungarriak erabiltzea: egutegiak, erlojuak, kartelak edo arbela...

Etapan honetan ez da samurra izaten gauza berriak ikastea eta, beraz, gomendatzekoa da haren gustu eta zaletasunak aintzat hartzea eta atsegin dituen jarduerak eskaintzea, lehenago ere gozagarri eta gustagarri zitzaizkionak, hala nola erosketak egitera ateratzea, pasieran ibiltzea, baratzera joatea, etab.

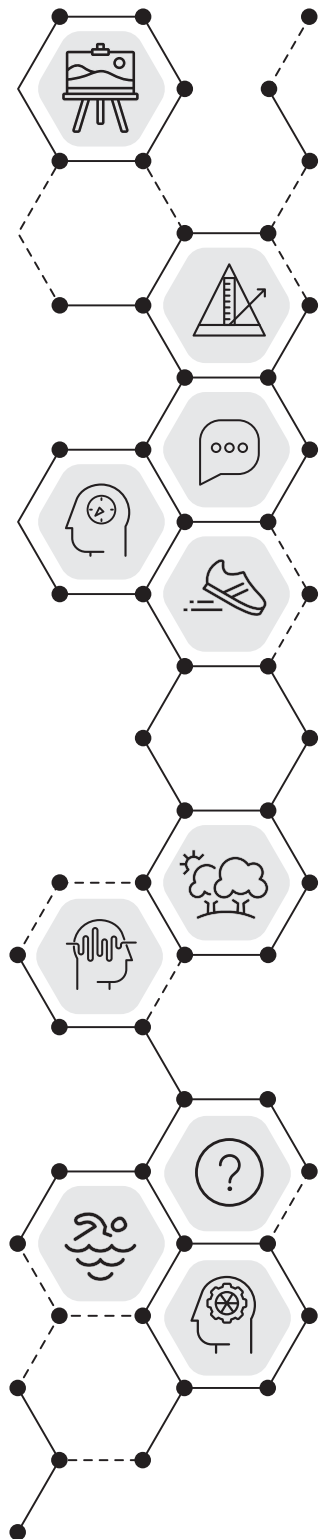
Jardueren plangintza egiteko kontuan hartu behar da, halaber, pertsona hori zaintzeko zenbat jende dagoen (zer asti duten zaintzarako, zer jarduera dituzten gustuko...) eta zer material behar diren jarduera horietan aritzeko.

### **Jardueren proposamena.** .....

Jarduerak proposatzea da kontua, inposatzen zaizkiola pentsa ez dezan. Onuragarria izan daiteke laguntza bat balitz bezala eskaintzea eta alde aurretik esatea zer egingen den.

Zeregin txikiekin hastea da hobereena eta, ongi erantzuten badu, haiek zabaltzen joan. Geuk egiten duguna imita dezan ere eskatzen ahal diogu.

Komenigarria da giro seguru bat sortzea, ahalik eta autonomia handiena garatzeko balioko diona, eta ongi aukeratzea abagunea, haren erritmoa errespetatuz, arruntean motelago arituko baita.



- ▶ **Jarduerak etxean:** Nork bere burua zaintzeko jarduerak (higienea, jantziak, komunaren erabilera, elikadura...), etxea zaintzarekin loturiko jarduerak (erraztatzea, zoruak garbitzea, ohea egitea...), janariarekin loturiko jarduerak (errezetak gogoratzea, erosketa-zerrenda egitea, elikagaiak prestatzea, janaria prestatzea...), eskuzko jarduerak (margotzea, kakorraz-lanak...), jarduera fisikoa (dantza, ariketa fisikoak, zutik, eserita eta are, fase aitzinatuetan, mobilizazio pasiboak), aisialdiko jarduerak (bildumazaletasuna, musika-tresnak jotzea...), jolasak (mahaikoak, estimulazio kognitiboko ariketak: esaera zaharrak, bikoteak osatzea...), solastatzeko balio duten jarduerak (argazki-albumak ikustea, istorio pertsonalak kontatzeko eskatzea, albisteak iruzkintzea...), etab.
- ▶ **Jarduerak aire zabalean:** ariketa (oinez ibiltzea, pilota, igeriketa, petanka...), txangoak egitea (ahal dela, bidaia laburrak), bisitaldi kulturalak egitea (erakusketak, kontzertuak...), jendarteko bisitak (bisitan joatea norbaiti...), jarduera erlijioso edo espiritualak (meza...), lorezaintza eta baratzezaintza, etab.