

OROIMEN-AKATSEKIN BIZITZEN IKASI



Oroimen-akatsak kezka edo beldurra eragiten dute, antsietatea edo ziurga-betasuna sorrarazten... Informazioak, heziketak, onespenuak eta babesak, diagnostikoaren aurretik eta prozesu osoan zehar, egoerari aurre egiten laguntzen digute.

Eritasunaren bilakaerak eta balizko itzu-lezintasunak oinazea eta kezka areagotzen ahal dute, nahiz eta oraindik ere luzarorako erabilgarri izanen dugun eta tratamenduek abiadura handian egiten duten aurrera. Norberak bere erara bizi du gaixotasuna.

Narriadura kognitiboak zein bestelakoak dituztenek, adinean aurrera egin ahala, haiek onartu behar dituzte, eta orain zein etorkizunean nola bizi nahi duten erabaki behar dute (paperak prest utzi, bizi-testamentua egin); hots, adierazi behar dute nola nahi duten izatea jarraitu behar duten tratamendua, baita beren bizitzaren amaiera ere. Gaur egun, adin guztietakoek egiten dute bizi-testamentua.

Lanarekin, familiarekin eta adiskideekin lotutako erronkei ere egin behar diete aurre. Ez da erraza oreka aurkitzea; izan ere, alde batetik, sostengua eman behar da (premiak eta lehentasunak aintzat hartuz) eta, bestetik, pertsonen duintasuna eta eritasunak uzten duen autonomia mailarik gorena errespetatu behar dira (medikalizatu, inbaditu eta gehiegi babestu gabe, eta haiek erabakitzen ahal dutenaren gaineko erabakirik hartu gabe; beren bizitzarekin jarraitzen utzi behar zaie, horretarako denbora gehiago behar badute edo zailtasun handiagoei aurre egin behar badiete ere). Halaber, zaila da hirugarren bat edo nork bere burua zaintzea. Hobe da zainketak partekatzea.

Oroimenaren nahasmendua dutenen inguruko pertsonen elkarlana behar da, eta eskura dauden baliabide sanitario, sozial eta komunitario egokienak zein diren erabaki behar da.



BALIABIDEAK

OSASUN ETXEEZ eta haiekin koordinatzen diren espezialitateez gain, baliabide hauek ere erabil daitezke, besteak beste:

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak eta bestelako udal-zerbitzuak

Narriadura kognitiboari aurrea hartzeko zentroa.

Madrilgo erkidegoa. Ariketa-koadernoak eta oroimena entrenatzeko online bidezko ariketak.

<http://www.madridsalud.es/centros/cognitivo.php>

Oroimena entrenatzeko jolasak. Madrilgo Udala.

www.madridsalud.es/interactivos/memoria/memoria.php

AFAN. Alzheimerra pairatzen dutenen ahaideen Nafarroako elkarteak. 948275252

CEAFA. Alzheimerra eta bestelako demenzia bat pairatzen dutenen ahaideen Espainiako Konfederazioa.

<http://www.ceafa.es/>

Gurutze Gorria eta Imsero, Osasunaren, Gizarte Zerbitzuen eta Berdintasunaren Ministerioa.

<http://www.sercuidador.org/index.php>

Zenbait erakunde.

Finantziarioa: Carlos III Osasun Institutua, Ekonomia eta Lehiakortasun Ministerioa, eta Europar Batasuna.

www.cuidadorascronicos.com

Ale gehiago eta argibiderik nahi izanez gero:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

Osasuna Sustatzeko Atala.

Tel.: 848423450

www.isp.navarra.es



OROIMENAREN NAHASMENDUAK

INFORMAZIOA



OROIMENAREN NAHASMENDUAK



Oroimenaren bidez, informazioa jaso, garunean pilatu eta berreskuratzen dugu. Hari esker gogoratzen dugu nor garen, gure iragana nola-koa zen, eginkizunak nola egin behar ditugun...

Adinean aurrera egin ahala, badaiteke gero eta oroimen urriagoa izatea,

eta oroimen-akatsak agertzen dira (hitzak mihiaren puntan geratzea, giltzak non utzi ditugun ez oroitzea...). Zahartzaroko ahazte arruntak dira, eritasun bilakatzen ez direnak. Beste oroimen-galera batzuk aldi baterakoak dira; eta horiek gertatzen dira kezka, estresa, gogo txarra, eta abar, izaten dugunean.

Badira, ordea, oroimenaren nahasmendu larriago batzuk; halakoetan, diagnostikoa egiteko testak eta bestelako probak egiten dira. Honako hauek bereizten dira:

Narriadura kognitibo arina

Gure adinean izan beharko genukeen oroimen-galera behar baino handiagoa denean gertatzen da, baina eguneroko jarduerak egiteko oztopo ez denean betiere. Hitz egokiak ezin aurkitu ibiltzen gara, hitzorduak errazago ahazten ditugu, gauzak sarriago galtzen ditugu. Jarraipena egin beharra dago. Zenbaitetan, demenziaren hasiera izan daiteke.

Dementzia

Garunaren eritasun bat da. Bertan dauden neurona izeneko zelulen kopurua murrizten da eta beste zelula batzuek ez dute behar bezala funtzionatzen. Ondorioz, oroimena galtzen goaz, bai eta hitz egiteko eta gauzak/pertsonak ezagutzeko gaitasuna murrizten ere (telefonoa erabiltzen ahazten zaigu, edota giltzak zertarako diren), beste modu batera jokatzeko dugu, etab.

Pixkanaka-pixkanaka, funtzionamendu pertsonalean, lanekoan edo sozialean eragiten doa, eta babes eta zaintza gehiago behar ditugu inguruan.

Zenbait dementzia mota daude. Ohikoenak alzheimerra, dementzia baskularra edo Levyren gorputzak dituen dementzia dira; haietako bakoitzak bere ezaugarriak eta sintomak ditu.

OROIMENA HOBETZEA



Zainketa orokorrak

- Ariketa fisikoa: gutxienez ere 30 minutu egunero. Eguneroko jarduerak egiten jarraitzea (erosketak, etxeko lanak, aisia...).
- Jarduera soziala: adiskideak, gustuko ditugun jarduerak planifikatzea, musika, dantza...
- Elikadura osasungarria: denetik jatea, baina fruta eta barazki asko, eta gantz ase, azukre eta gatz gutxi.
- Zentzumeneren zainketa: ikusmena eta entzumena aztertzea, betaurrekoak edo audifonoak erabiltzea...
- Tabakoa erretzea, alkohola edatea eta zenbait botika oroimenaren akatsekin lotzen dira.
- Ingurunea egokitzea: etxea antolatua izatea, gauzak (giltzak...) uzteko toki bat edukitzea, segurtasun-neurriak hartzea (argia, lur irristakorrak, produktu toxikoak...).

Botikak



Dementziek sendabiderik ez izan arren, badira prozesua motelazten duten botikak, edo arindu egiten dituztenak azal daitezkeen asaldurak: antsietatea, portaeraren nahasmenduak, etab.

Pertsona guztiek ez dute medikazio bera behar.

Jarduera mentala

- Zereginei edo informazioari arreta handiagoz erreparatzea, ozenki errepikatzea, gauza bat baino gehiago aldi berean egitea saihestea, erlaxazioa praktikatzea, gogoratu nahi dugun hori ezagutzen dugun zerbaitekin lotzea...
- Zentzumenez baliatzea informazioa gordetzeko (ikus, entzun, usaindu, ukitu, dastatu). Argazki edo postal bateko objektuei erreparatu eta ikusi nolako forma eta usaina duten, zer soinua ateratzen duten...
- Hizkuntza lantzea: elkarrizketak edukitzea, irakurtzea, albiste-giak entzutea, gela edo argazki batean ikusten duzuna deskribatzea, gurutzegramak edo sudokuak egitea, zerrrendak egitea (Mz hasten diren izen edo hitzekin, lauko edo hiruko hitzekin), kultur jardueretan parte hartzea...
- Gogora ekartzea: gogora ekarri nahi dugunari buruzko xehetasun batez oroitzen saiatzea edo horren "argazkia" irudikatzea, toki hartara joatea fisikoki edo mentalki (etxera txaketa jantzita sartu nintzen, txaketa kendu nuen eta utzi nuen...); egunean egindakoa mentalki berraztertzea; bizitzaren gauza garrantzitsuak gogora ekartzea...
- Kalkuluak buruz egitea: mahai-jokoak (kartak, dominoa, partxisa, antzara-jokoa, xake-jokoa, etab.); erosketen kostua kalkulatzeko; kontuak egitea (adib.: 180 ken 3 egiten joatea Ora iritsi arte).

- Denbora eta espazioa lantzea: egutegi batean idaztea familiako gertakizunak eta hitzorduak, eta egunero begiratzea; planoak edo ibilbideak dituzten marrazkiak erabiltzea...
- Kanpoko laguntzez baliatzea: agendak, oharrak, etiketak, alarmak...
- Oroimena lantzeko taldeetan parte hartzea, estimulazio kognitiboa jorratzea...

