



NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN ARI NAIZEN PERTSONAREN **SUMINKORTASUNARI, ERREAKZIO KATASTROFIKOEI ETA HASERREI**

Dementziak dituzten pertsonak maizago pairatzen dituzte suminkortasuna, haserreak...garuneko lesioengatik eta segurtasun ezagatik, desgaitasunagatik, mendekotasunagatik, trabagatik... Gainera, beste faktore batzuek (zaratek, oihuek, kontsulta medikoez, etab.) portaera oldarkorrek erraztu edo sor ditzakete. Era berean, halakoak gerta daitezke esaten badiegu jardura zailegiak egiteko edo gustukoak ez dituztenak egiteko edo segurtasun eza, etsipena, tentsioa... sortzen dizkietenak.

Erreakzio bidegabeak erantzun emozional edo fisiko gehiegizko edo zakarrak dira, haiek sortzen dituen zergatiarekiko desproporzionatuak.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Saiatu jakiten zein diren haserrealdien zergatiak, etorkizunean saihesteko.
- ▶ Saiatu asaldura edo haserrea eragiten dioten egoeretatik eta pertsonengandik urrun egon dadin.
- ▶ Ahalegindu bere gaitasun fisiko edo mentaletatik kanpo dauden lanik ez eskatzen. Ez eraman egoerak muga-mugara. Errespetatu haren eritmoak, oro har motelagoak izanen baitira.
- ▶ Urrundu kontrako erreakzioa eragin dion pertsonarengandik.
- ▶ Saiatu lasaitasunez erantzuten, asaldatu gabe, alferreko eztabaidak saihesteko.
- ▶ Etsaitasuna eritasunaren emaitza dela pentsatu behar da, eta ez dagoela nahita bideratuta.
- ▶ Eman laguntza emozionala eta lasaitasuna, ahots-doinu egokia erabiliz. Orobat, kontuz ibili ukimen fisikoarekin, arbuioa handiagoa izan baitaiteke.
- ▶ Haserrea gertatutakoan, distraitu eta atseginak zaizkion gauzak iradoki.
- ▶ Egoera hauek jendaurrean gertatzen badira, azalpen xumea eman, portaera testuinguruan sar dezaten eta erreakzioa murrizten lagun dezaten.