

AFAGI

Gipuzkoako
Senitartekoen,
Lagunen eta
Alzheimerra edo
beste
dementziaren bat
duten pertsonen
Elkartea.



Alzheimerra edo beste dementzia mota duten pertsonen zaintzaileentzako aholkuak konfinamenduan zehar.

ALZHEIMERRA ETA KOARENTENA

1. Koronabirusari buruz **ondo informatutak egon**, eta iturri fidagarrietatik bakarrik, errealitatea ulertu ahal izateko. Eguneko momentu bat aukeratu.
2. Familia osorako **ohikeriak sortu**, etxean hobeto egituratzen lagunduko dutenak, baita garbitasun ohiturak ere birusaren hedapenaren aurkako prebentzio neurri gisa.
3. Egitarau bat ezarri, aurrez zehaztutako ordutegiekin, programatu ditugun zereginak errazago **antolatze**ko eta aurrera eramateko.
4. Eguneroko **estimulazio jarduerak** planifikatu eta burutu, musikaren bidez gogo-aldartea entretenitu eta modulatzeko, kaltetutako senitartekoa abestera eta dantzatzera animatuz.
5. **Eguneko orduak bilatu** zaintzailearen gozamen pertsonalerako. Antsiedadeari aurre egiteko eta maneiatzeko estrategiak garatuz.
6. Saiatu **komunikazio osasuntsua** eramaten. Jarduteko jarraibideak profesionaleri kontsultatu.
7. **Elikadura zaindu**, osasuntsu jan, gogotsuagoak eta sortzaileagoak izaten lagunduko gaitu.
8. **Familiartean** denbora aprobetxatu, eguneroko bizitzako jarduerak lantzen eta gozatu denbora honetaz hobeto ezagutzeko.
9. Kanpoko pertsonekin (senideak eta lagunak) **kontaktuan jarraitu**, birtualki.
10. **Umore sena mantendu**, irribare egin, jarrera baikor bat mantentzeko funtsezkoa da.
11. Zaintza denbora beste senideetan, profesionaleetan edo boluntarioetan **eskuordetu**, zaintzaile nagusiari atseden uneak sortuz.
12. **Ondo deskantsatu**