

Garun aktiboa

Estimulazio kognitiboa etxean egiteko gomendioak

Etxean proposaturiko edozein zereginetan kontuan hartu beharrekoak:

1. Eguna egituratu
2. Errutina eta ordutegiak jarri
3. Emaizkiozu erantzukizunak
4. Baliagarri sentiarazi diezaiokeen jarduerak emaitziora
5. Seguruak diren espazioak sortu
6. Pauta erraz eta argiekin komunikatu. Pausoz- pauso
7. Egin nahi ez duena egitera ez behartu.
8. Bere esfortzua irmotu

Gogoan izan: zereginak beti gaitasunetara egokituta egon beharko dira.

Eguneroko errutina baten adibidea.

Zer egingo dugu gaur?

Goizean

- Ariketa fisikoko taula
- Gosaria prestatu eta gosalduta
- Landarea ureztatu
- Estimulazio kognitiboko tailerraren ordua
- Sukaldean lagundu: sukaldatzen lagundu, mahaia jarri...
- Bazkalondoren: mahaitik gauzak jaso eta erratza prestatu.

Arratsaldean

- Arnasketa ariketak
- Deskantsua hartu
- Mahai jokua/ afizioak (puntuak, margotu...)
- Musika entzun/ telebistako programaren bat ikusi
- Mahaia jarri eta afaldu
- Mahaitik gauzak erretiratu



Zertarako estimulazio kognitiboa?

Alzheimerra, beste dementzia bat edo narriadura kognitiboa duten pertsonen kasuetan, estimulazio kognitiboak funtzionamendu kognitiboa ahalik eta denbora luzeenean mantetzeko helburuaz gain, jokaeran eta afektibitatean ere hobekuntza nabariak lortu ohi dira.

Garrantzitsua da oraindik mantentzen diren funtzio kognitiboak lantzea, eta ez iada galdu direnak. Funtzio kognitiboak garun prozesu ezberdinak aurrera eramateko beharrezko dira (hautematea, arreta, arrazonamendua, lenguaia, orientazioa, memoria eta praxiak). Pertsona hauetan gaitasun hauek urritzen doaz, horregatik da hain garrantzitsua funtzio hauen aktibazio, estimulazio zein entrenamendua; ahalik eta denbora luzeenean bere **autonomia** zeregin zehatzetan mantentzea ahalbideratu eta beraien **ongizatean** eragingo baitu.

Nola prestatu estimulazio kognitiboko saio bat etxean?

GOMENDIOAK

- Ahal izatekotan ordubete inguruko saioak eta goizez izatea.
- Alternatibak eskaini, ariketa ezberdinak. Bere erabakiak errespetatu.
- Zeregina gauzatu bitartean alboan izan, adi.
- Animatu eta ariketak bere gaitasunetara, gustuetara eta bere denborara egokitu.
- Esfortzua goraipatu.
- Erantzuteko aukera ezberdinak eman.
- Galdutako area edo gaitasunak ez landu.
- Ez gain babestu.
- Komunikazioa. Ahots tonua eta bolumena kontrolatu. Ahozkoa ez den komunikazioa bigilatu.
- Lasaitasuna mantendu eta beharrezko zaion guztietan azaldu.
- Ez ahaztu helburu nagusia: lasaitasuna eta gozamena.

ZER MOTATAKO ARIKETA EGIN ESPARRU BAKOITZA LANTZEKO?

ORIENTAZIOA

- **Pertsona.** Izena, jaioteguna, gustuak...adierazteko eskatzen diogu.
- **Lekua.** Ezagunak diren lekuak edo ohiko ibilbideak adierazi.
- **Denbora.** Gauden data adierazi, jai diren egunak gogoratu...

LENGOIA

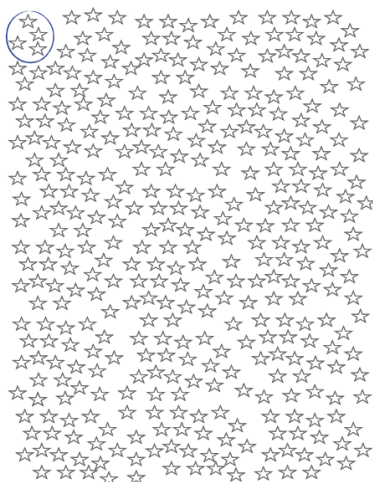
- **Errepikatu.** Hitzak eta esaldiak irakurri eta errepika ditzala eskatu.
- **Irudiak deskribatu.**
- **Irakurketa errazak.**
- **Izendapena.** Adibideak: Objektu eta irudi desberdinak erakutsi. Saiatu erreztan esaten zein silabarekin hasten den edo zein kategorian dagoen sartuta.
Hitzpasa.
- **Hitzen zerrenda.** Adibidea: Silaba zehatz batekin hasten diren hitzak edo kategoriaz zehatz batekoak diren hitzak.
- **Hitz kateatuak.**
- **Letrak ordenatu,** hitzak sortzeko. Adibidez: AETXE → ETXEA
- **Hitzak ordenatu,** esaldiak sortzeko.
- **Ortografia.** Pentsatu ea hitz zehatz batzuk “b” edo “v”z idazten diren, etab..
- **Idazketa edo kopia:** idazlan motzak, esaldiak edo hitzak.



Atención 1.1

Agrupa estrellas de cuatro en cuatro siguiendo el ejemplo

- ¿Cuántos grupos han salido?
- ¿Cuántas estrellas se quedan sin agrupar?



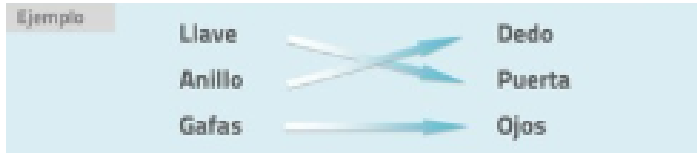
ARRETA

- **Estimulu zehatz baten bilaketa.** Adibidea: Testu edo letra zopa bat eman eta “a” letra guztiak borobildu. Aldizkari bat eman eta eskatzen dioguna bilatu: “galletak” etab...
- **Zenbaketa.** Adibidea: Zenbat “a” aurkitu ditu guztira.
- **Bildu.** Adibidea: izarrak.
- **Bikote bilaketa.** Adibidea: letrak, bi karta-sorta (batzuk bakarrik aukeratzen ditugu)
- **Sudokuak,** letra-zopak, desberdintasun bilaketa...



ARRAZOIKETA

- **Segidak**
Tamaina. Objektu eta zenbaki desberdinak ordenatu gutxiengotik gehiengora.
Sukal errezeta bat egiteko jarraitu behar ditugun pausoak.
- **Aritmetika buruketa eta ebakuntzak.**
Kontzeptuak erlazionatu.



MEMORIA

- **Oroitzapenak.** Bere bizitzako gertaerak ikusten ditugu eta haiei buruz hitzegin. Argazki bildumak erabili, garai bateko berriak erreparatu (futbola adibidez), irrati saiok, edo bere bizitzaren zehar entzun dituen abestiak entzun, bitartean behatu eta zer sentitzen duen, zeri gogoratzen dion, etab.. galdetu.
- **Esaera zaharrak.**
- Gauza desberdinak non gorde ditugun **gogoratu**.
- Hitzak **sailkatu**, bere eremu semantikoan.
- Ikusi edo entzun dugunari buruz **galdetu**.
- Aurreko eta hurrengo **zenbakia** idatzi



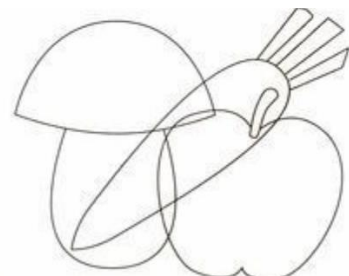
GNOSIAK

- **Entzumenezkoak.** Adibideak: soinu desberdinen bereizketa. (YouTuben “discriminación auditiva” aurkibidea egiten mota honetako ariketa asko aurkitzen dira)
- **Ikusmenezkoak.** Adibidea: Erakusten diogun irudietan zenbat objektu dauden adierazi. Lausoak edo gainjarritak dauden irudiak erakutsi eta bereiztu ditzala eskatu.
Margotu.
Puzleak. Irudi batzuk zatitu ditzazkegu eta gero berriz eratu.



PRAXIAK

- **Lotu:** botoiak, kremallarak, belkroak...
- **Zintzilikatu:** galzerdinak...
- **Ebaki**
- Irudien **kopiak.** Adibideak:
Papera eta arkatza erabiliz, marrazkiak kopiatu.
Keinuen kopia: Agurtzeko keinua, eskua buruaren gainean jartzen dut, mihia ateratzen dut, nire eskubiko eskuarekin ezkerreko begia seinalatzen dut eta neure burua kopiatu dezala saiatzen naiz.



Estimulazio kognitiborako programa - AFAGI

HARTZAILEAK

Alzheimerra edo beste dementzia bat hasierako fasean edo narriadura kognitibo arina diagnostikatua duten pertsonak.

HELBURUAK

Mantentzen diren funtzio kognitiboak estimulatzea, ahalik eta denbora luzeenean autonomia luzatuz eta erlazio interpertsonalak sustatuz, bakartze soziala ekidinez.

SAIOAK

- Ordu eta erdiko bi saio astean.
- Profil kognitiboari egokituak.
- Taldeko 10 partaide.

EKINTZAK

Honako funtzioak indartzeko eta mantentzeko ariketak:

- Funtzio kognitiboak: oroimena, arreta, orientazioa...
- Eguneroko jarduerak: garbiketa pertsonala, elikadura...
- Jarduera instrumentalak: telefonoaren erabilera, diruaren erabilera...
- Interakzio sozialak.