AFAGI

AHOLKUAK ETXEAN GERATU ZAITEZ

ERREALITATEA ULERTU

Eta zaintzen ari den pertsonari era egokian helarazi. Dudarik gabe egoera honek errutina aldaketa dakarkigu denori. Dementziadun pertsonek ez dute egoera gustiz ulertzeko gaitasunik. Zaintzaileon esku dago beldur gehiago edo ziurtasun eza ez helaraztea; egoera ulertzen eta modu baikor batean aurre egiteko gaitasuna duen gida bat behar dute. Eta batez ere lasaitasuna eta sosegua helarazteko gaitasunarekin.

1 ZAINTZA EMOZIONALA ZAINTZAILE NAGUSIARI

Momentu hauetan zaintzaile nagusiaren osasun emozionala zaintzea lehentasunezko gauza bat izan beharko litzateke; honen esku egongo bait da zaintzaren kalitatea eta zainduta dagoen pertsonaren ongizatea. Zaintzailea ondo sentitzen bada, zaintutako pertsona hobeto egongo da.

2 EGOERAREN ONARPENA

Oraingo egoera onartu egin behar da ondo moldatzeko; zaintzen ari garen pertsona gaixotasunaren sintomekin jarraituko du, eta hauek areagotu egin daitezke, eta behar diren neurriak hartzen ez badituzu gure pazientzia txikitzen joango da.

3 PLANGINTZA

Garrantzitsua desordena eta gogogabetasunari sarrerarik ez ematea. Errutina osasungarriak sortzea beharrezkoa da guztiontzako, ez bakarrik dementzia duen pertsonarentzako. Errutina horren edukieran **zaintzailearentzako momentuak** egon behar dira.

ZAINTZAILEA

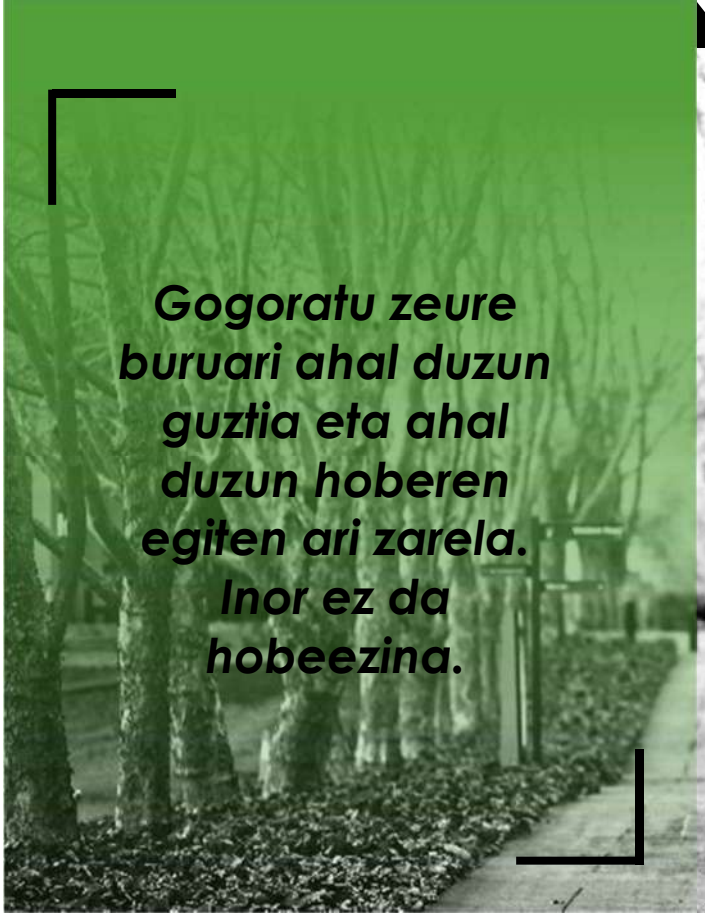
Laguntza Emozionala
Zaintzen duen pertsonarentzako

Egoera honetan egunean 24 orduz dementzia duen pertsona baten zaintzailea izatea edonor nekatzen du. **Ez da ausarta izateko momentua ezta bakardadean guztiarekin ahal izateko.** Egoera honetan zaintzaileak pertsonak direla onartzea oso gomendagarria da eta ondorioz zaindu egin behar direla. Ez bakarrik elikadura on batekin, edo ariketa fisiko errutina batekin, baita ere harreman pertsonalak zainduz (ez bakartu) eta nor bere burua emozionalki zainduz ere.

Kalitatez zaindu nahi badugu, ondo egon behar gara, batez ere emozionalki; dementziadun pertsonak belaki emozionalak dira. Hitzak, oroipenak… ahal zaizkie ahaztu, baina emozioek zer esan nahi duten ez dute inoiz ahazten.

Zaintzaileari espazioa eta denbora ematea oso garrantzitsua da, behar duena, sentitzen duena, faltan botatzen duena,… adierazteko. Horretarako, zaintzaileari deitzen badiogu, adibidez, hitz egin dezakeen galdetu behar diogu lehenengo, zeren eta ziurrenik dementzia duen pertsona ondoan izango du eta ezin izango du askatasunez komunikatu.

Saiatu gaitezen entzute eraginkorra praktikatzen, batzutan zaintzaileak barrengoa kanporatu behar du besterik ez, inorrek zer egin behar duen esan gabe.



EMOZIOEN KUDEAKETA

EMOZIOAREN PISUA

Egoera honetan emozio asko agertu daitezke , eta denak ez dira baikorrak. Hauek antzematea, izena jartzea eta arrazionalizatzea duten pisua arintzen lagunduko du, eta era berean zaintzaileetan sortzen duen ezinegona.

Konfinamendu egoeran agertu daitezkeen emozioak : ardura, haserrea, estutasuna askatasuna murrizten denean, egonezina, beldurra, nor bere burua errudun sentitu (adibidez pazientzia galtzeagatik), bakardadea, bakartzea, ziurtasun gabezia, ziurgabetasuna, estutasuna…

Emozio guzti hauek normalak dira eta min gehiago egin ez dezaten kudeatzen ikasi behar dugu. Emozioak baliozkotu beharko genituzke, hau da, nor bere burua sentitzen duena sentitu eta onartu. Gure barnean ditugun beste emozioak aurkitzen eta hauek indartzen saiatu behar gara, adibidez : poza (detaile txikietan), itxaropena, esker ona…

Ez dezagun beraiekin ordaindu gure urduritasuna, tentsioa, haserrea…saia gaitezen emozio baikorrak helarazten, horretarako guk sentitu behar ditugu.

AUTOZAINTZA JARRAIBIDEAK

Zaintzen laguntzen diezaguketen tresna batzuk :

MUSIKA erabili erlaxatzeko, sahiesteko, dantzatzeko , barre egiteko…

UMOREA ez galdu, egunean aldi askotan barre egin.

MAITASUNA, ez ahaztu zeure burua pixka bat maitatzen.

ENTZUN ZEURE BURUA, oso garrantzitsua, zure gorputza entzun, zure emozioak….

ESKERRAK EMAN ZEURE BURUARI, ondo ari zara egiten.

LASAI EGON, arnasa hartu, begiratu begietara.

IRAGAZI SENTIMENDU TXARRAK, utzi joaten.

GOGOTSU MANTENDU ZAITEZ fisikoki, kognitiboki eta emozionalki.

Gauza txikiak AINTZAT HARTU.

Jar itzazu HELBURU ERREALISTA txikiak.

MOMENTUA APROBETXATU, oroitzapen politak sortu.

ZURE MOMENTUAK BILATU (zaintzen duzun pertsonarik gabe)

SAIATU ZAITEZ ZAINTZEN ARI ZAREN PERTSONAREKIN GATAZKAN EZ SARTZEN ; ezta zeure buruarekin ere.

EZ ISOLATU, hitz egin egunero senitarteko edo lagun batekin.