



MENDEKOTASUNA DUTEN PERTSONEN MOBILIZAZIOA

"Dadme una palanca y moveré el mundo"
(*Arquímedes de Siracusa*)

Garrantzitsua da alzheimerra edo beste dementzia mota bat duen pertsonak posizio eroso eta zuzena izatea jardueretan edo atsedenean. Pertsona eserita edo luzatuta dagoenean ondo kontrolatuta egotea lortzen badugu, borondatezko mugimendu gehiago egin ahal izango ditu, eta horrek bizi-kalitatea hobetzea ekarriko du.

Ezinbestekoa da jakitea pertsonak transferentzietan lagundu dezakeen ala ez. Ahal izanez gero, argi izan behar da noraino, baina ahalegindu behar da ahalik eta parte-hartzaileena izan dadin. Ezin badu lagundu, transferentziak bi lagun artean egitea gomendatzen da, edo laguntza teknikoak erabiltzea. Kontuan hartuta Alzheimerra edo beste dementzia mota bat duten pertsonak zein fasetan dauden, beren kabuz zutik egonezina, oinez ibiltzeko laguntza edo mobilizazioetarako laguntza behar dute. Gaixotasunaren aldi ertain edo larrietan, dementzia duen pertsonak laguntasuna behar duenean edo eguneroko bizitzako oinarrizko jarduerak garatzeko laguntza osoa behar duenean, badirudi garuna ez dela gai gorputzari zer egin behar duen esateko. Fase horretan, dementzia duen pertsonak oinarrizko gaitasun psikomotorrak galtzen ditu. Zurruntasun orokorra izaten da, eta bestelako erreflexu neurologikoak ere agertzen dira. Sintoma horiei aurre egin behar die zaintzaile nagusiak, eta etengabeko arreta eta zainketa eskatzen dituzte.

Horregatik, aholku hauek helarazi nahi dizkizuegu mendekotasuna duten pertsonak mobilizatzeko. Testu hori Espainiako Gurutze Gorriak egin du, eta zaintzaile askoren esperientzia pertsonaletik abiatuta, AFAGIn transferentziak egiteko ideia nagusiak laburbildu nahi izan ditugu, Alzheimer gaixotasuna eta izan daitezkeen muga fisikoak kontuan hartuta.

- Mendekotasun-egoeran dagoen pertsonari zer mugimendu egingo ditugun azaltzea, eta, ahal den neurrian, laguntza eskatzea.
- Mobilizazioak egiteko baldintza onenak ditugula ziurtatzea.
- Ahal den guztietan, altuera egokiek lan egitea: zaintzailearen gerriaren parean.
- Transferentzia bakoitzean jarraitu beharreko prozedura edo urratsak argi izan behar dira beti.
- Zaintzaile nagusiar laguntza eskatzen laguntzea, beharrezkoa denean.
- Presak eta nerbioak saihestea.
- Profesionalarekin komentatzea pertsona horrekin egin diren mobilizazioetan sortzen diren zailtasunak.
- AFAGIko profesionalen orientazioa behar den guztietan kontsultatzea, etapa horretako gaixotasunaren ezaugarriak ezagutzeko.
- Eskura dauden laguntza teknikoaren katalogo orokorra ezagutzea.

“SOSTENGU-PUNTUA” GU GARA

Gutako bakoitzak mendekotasuna duen pertsona bati, adinekoa izan edo ez, eguneroko jardunean ohiko mugimenduak egiten laguntzeko duen aukerak, inoiz ahaztu behar ez ditugun printzipio batzuetan oinarritu behar du. Hauek dira:

1. Mendekotasuna duen pertsona eta haren beharrak ezagutzeko beharra.
2. Biomekanikako ezagutzak eta entrenamendua (gure gorputza pertsona mugitzeko "makina" gisa erabiltzea).
3. Erabili beharreko teknikaz eta laguntza talde posibleez gogoeta egitea.
4. Ezgaitasuna duen pertsonaren ingurunea moldatzea, bera eta bera zaintzen dugunengan pentsatuz
5. Higienearen mantentze-lan ordenatua eta etengabea.

Oso erraz betetzen diren bost printzipio horiek, abantaila nabarmenak dituzte. Mendekotasuna duen pertsonarentzat, haren hobekuntza fisiko eta psikologikoari laguntzen diotelako, horrek autonomia handiagoa eta bizi-kalitate hobea ematen duelako, eta zaintzen ditugunentzat, lesioak saihesten dituztelako - bizkarreko min beldurgarri horiek!- alferrikako esfortzua aurrezten digute, eta askoz lan-gaitasun handiagoa ematen digute; horrek esan nahi du geure buruarentzat denbora gehiago izan dezakegula.

BIOMEKANIKAREN FASEAK

Oso sinpleak dira, eta gure lan guztien oinarri izango dira. Ikus dezagun:

- **Mantendu dezagun bizkarra zuzen.** Inoiz ez da ezer hain premiazkoa pisua altxatzeko makurtzea eragiten diguna, txikia izan arren.
- **Tolestu ditzagun hankak.** Beti tolestutak, pixka bat bada ere. Hala, hanketako muskuluek jasaten dute pisua (oso indartsuak dira), eta ez bizkarrekoek.
- **Euskarria gorputzean.** Mendekotasuna duen pertsona bat altxa behar dugunean, harentzat eta guretzat hoberena da haren gorputza gure gorputzetik oso gertu egotea; hala, hobeto banatzen dugu karga.
- **Heltzean segurtasuna.** Ez gara auto baten pneumatikoez ari, baina ideiak balio du: kontu handiz hartu behar dugu mendekotasuna duen pertsona, ez zaigula xukatuko edo askatuko ziur egon gaitezen. Horri "presa ona egitea" esaten zaio.

- **Oinen tartea eta norabidea.** Mendekoa edo erdi-mendekoa den pertsona bati eustean, gure oinek berezita egon behar dute (oreka handiagoa), eta horietako bat laguntzen ari garen pertsonarekin egingo dugun mugimenduaren norabidean jarri behar dugu (esfortzu txikiagoa).
- **Gure gorputza kontrapisua da.** Indartsu bagaude ere, mendekoa edo erdi-mendekoa den pertsona baten pisuak nabarmen gaitzen du gure muskulu-ahalmena. Gure mugimenduak ondo sinkronizatu behar ditugu, gure gorputzarekin kontrapisua

sortzeko hurrengo urratsetan. Horrela, laguntzen diogun pertsonaren pisua erdira murrizten da.

- **Euskarrien erabilgarritasuna.** Mugituko den mendeko pertsona bati laguntzeko lanean, eskura ditugun laguntzekin partekatu behar dugu ahalegina: oheak, aulkiak eta abar... Baina, aldeztu aurretik, seguru egon behar dugu ez direla mugituko edo ez direla beren euskailuak askatuko haiengan indarra egiten dugunean.

ERAGINKORTASUN HANDIAGOA ETA ZAINTZA HOBEA

Badakigu, zaintzaile bezala, gure gorputza makina eraginkorra izan daitekeela gure mugimenduen mende dagoen pertsonari laguntzeko. Baina beste zerbait ere badugu: gure burua. Horrek, adimenak, analisirako gaitasuna jarriko du eta gure euskarri nagusia izango da "sostengu-puntu on" bihurtzeko.

- **Komunikazioa eta motibazioa.** Edozein mugimendu hasi aurretik, ezinbestekoa da menpekotasuna duen pertsonari azaltzea zer egingo dugun eta motibatzen saiatzea, ahalik eta gehien lagun dezan.
- **Pentsatu jardun aurretik.** Esaera zaharrak dioenez, "astiro jantzi, presaka nabil". Gaizki ulertutako eraginkortasuna, denbora irabazteko edozer egitea, arazo askoren iturri izaten da. Adibiderik negatiboa da mugimendu bat aukeratzen dugula, laguntzen ari garen pertsonaren lankidetzak aukera baliogabetzen duena... azkarragoa joateko!
- **Esperientzien artxiboa.** Mendekotasuna duen pertsonari laguntzeko egunez egun egiten ditugun gauzek bide eman diezagukete eraginkorrak izateko eta etorkizunean hobeto babesteko. Oso komenigarria da kontuan hartzea pertsonaren bilakaera eta egoera, ingurunea, eskura ditugun baliabideak eta guzti horren konbinazioa.
- **Aurrea hartze pixka bat.** Egoera konprometuei aurre har diezaikegu, oso gauza txikiak kontuan hartuta. Adibidez, entrenatu egin gaitezke bizkarra zuzen mantentzeko, hankak pixka bat tolestuta, oinak gure alde jartzeko, gauza astunak "harrapatzeko", mugimenduak egin behar diren lekuetan euskarriak jartzeko... Argudio zerrenda bat egin dezakegu pertsona mugimenduetan laguntzeko motibatzeke... Dena oso erraza da, dena oso erabilgarria.

NOLA MUGITU PERTSONA BAT OHETIK AULKIRA

1.- Ahal bada, ohe artikulatua duen gelak leku egokian egon behar du, giro alaietan, eta ohetik hurbil gurrpil-aulkia. Ondoren:

- Zer egingo dugun azalduko diogu pertsonari, eta mugimenduetan ahalik eta gehien laguntzeko motibatzen

saiatuko gara. Zertan laguntzea nahi dugun esan behar dugu.

- Zaintzaileok maitasunez eta tonu lasaian agurtzen dugu. Gure mugimenduak baretsuak dira (ez urduritsuak).
- Ohera lasaitasunez urbiltzen gara.



2.- Guk edo laguntzen diogun pertsonak erabil ditzakegun laguntzak seguruak eta fidagarriak direla egiaztatuko dugu.



3.- Mendekotasuna duen pertsonari ahoz gora jartzeko eskatzen diogu edo guk laguntzen diogu.

Ahalik eta hurbilen egon behar du altxatzeko erabiliko dugun ertzetik.



4.- Ohe artikulatuaren goiburua jasoko dugu. Elektrikoa ez bada, makurtu egin behar dugu biraderari bira emateko, zangoak tolestuta eta bizkarra zuzen.



5.- Mugimenduaren lehenengo zatia pertsonari biratzen eta ohearen ertzean sentitzen laguntzea da.

Bi ukipen-puntu behar ditugu: esku bat bizkarrean eta bestea belarunen azpian. Bizkarreko eskuak ez du eragotzi behar pertsonak bere besoetako bat erabiltzea eusteko.



6.- Mendekotasuna duen pertsonari janzten lagunduko diogu. Oinetakoek oinari eusten diotela ziurtatu behar dugu, eta ez da arazorik izango erabat sartzen dugunean.



7.- Mendekotasuna duen pertsonaren aurrean jartzen gara. Oinak bananduta, horietako bat aukira begira. Belaunak pixka bat tolestuta, bizkarra zuzen.

- Oinak aukiarekin norabidean duenaren kontrako zangoak blokeatu egiten ditu mendekotasuna duen pertsonaren oina eta hanka. Gure eskubiak bere eskubia eusten deu, gure ezkerre, berea.
- Gure besoekin, lagundu diogun pertsonaren bularra inguratu eta bizkarretik helduko diogu.
- Posizio horretan, gure gorputza beste pertsonaren kontrapisua izango da. Gure hankak altxatze hutsak nahikoa izan behar luke mendekotasuna duen pertsona altxatzeko.

Oso lagungarria izango da pertsona hori bere eskuak ohearen ertzean edo, baita ere, horietako bat aukiarekin besoan jarriz laguntzea.



8.- Trakzio lasaiarekin, lehen deskribatutako hanken mugimendua egiten dugu, eta, hala, pertsona altxatzen lagunduko dugu.

- Jarraian, mendekotasuna duen pertsona gure gorputzean bermatuta, biratu biak aukiarekin norabidean, pertsonaren oina blokeatzen duen hanka biraketa-ardatz gisa erabiliz.
- Guretzat, gerri biraketa da.



9.- Kontuz, mendekotasuna duen pertsona aukian esertzen utziko dugu. Bizkarra zuzen, belaunak tolestuta, gure gorputza atzerantz.

Eragiketa horretan, oso garrantzitsua da gure gorputza kontrapisua izatea, laguntzen ari garen pertsonari eseri ahal izateko. Kontrapisua erabiliz gero, pertsona horrekiko ezustekoak eta gure bizkarreko lesioak saihesten dira.

