



NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN ARI NAIZENAREN

ERRESISTENTZIA- JARREREI

Batzuetan zainketekin lotutako erresistentzia-portaerak agertu ohi dira. Ohikoenak lotuta daude jantziarekin, elikadurarekin eta higieinarekin (bainua hartzeak beldurra eragin diezaieke edo harekin deseroso senti daitezke). Eta, batzuetan, bereziki zaintzaileren batekin.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Ahalegindu lasai egoten, egonarrria izaten eta errespetuz jokatzeko. Ez egin jarduerarik pertsona eria bortxatuz.
- ▶ Pertsona eria lehentasunak mantendu, ahal den neurrian.
- ▶ Eguneroko errutinak ezarri eta jarraitu. Jarduera berak egunero ordu berberetan eginez gero, lasaitasuna eta konfiantza handiagoak izanen dira.
- ▶ Arropa antolatu, eriak jarriko duen ordenan, eta berak bakarrik egitera animatu. Komeni da erraz jantzi eta erantzeko moduko arropa aukeratzea (saihestu botoiak eta kremailerak, pantiak, zaiazpikoak...) eta hori egiteko behar duen denbora ematea.
- ▶ Janaria modu gustagarrian eta narriadura-fasera egokitua aurkeztu (puska txikiak, mastekatzeko zailtasunen aurrean, edo dieta biguna, irensteko arazoak daudenean), lasai eta kantitate txikietan administratu.
- ▶ Mahai-tresnak zuzen erabiltzen ez baditu, gogoratu nola egin behar den eta, beharrezkoa bada, eskuekin jaten utzi. Tresnak egokitu, beharrezkoa denean. Hots, edalontzi estalkidunak, plater sakonak... Asko jaten badu, gomendatzen da janaririk ez uztea haren bistan edo eskueran eta, orobat, beste jarduera batzuekin distraitzea.
- ▶ Inguru lasaia sortu, egonkorra, segurua, argitsua, tenperatura egokiarekin, intimoa, erresistentziak murrizten laguntzen duena.