



# NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN ARI NAIZEN PERTSONAREN **ASALDURARI, INDARKERIARI ETA OLDARKORTASUNARI**

Asaldura antsietatearen eta tentsioaren egoera garrantzitsu bat da, eta zernahi mugimendu eta jarrera gogaikarriren bidez adierazten da.

Pertsona bat asaldaturik dagoenean, grinatsu, hiperaktibo eta minduta ageri ohi da, eta, maiz, oihuka eta eztabaidan aritzen da. Ezinegona erakuts dezake, batetik bestera ibil daiteke, etengabe, kezaka aritzen da eta informazioa etengabe eskatzen du, esaldi errepikakorrek egiten ditu, portaera oldarkorrek, izaten ditu, garrasika aritzen da, etab.

## **Gomendatutako estrategiak** .....

- ▶ Ziurtatu behar dugu pazientearen oinarizko premiak beteta daudela. Hala bada eta portaerak bere horretan badirau, eman iezaiezu horren berri osasun arloko profesionali, alde batera uzteko portaerak ez duela zergati medikoren batekin zerikusirik.
- ▶ Prebentzioa da estrategiarik onena. Oldarkortasunaren ohiko zergatiak edo aurretiko sintomak zein diren identifikatzen ahalegindu behar genuke eta, ahal dela, etorkizunean gerta ez daitezen ahalegindu.
- ▶ Saiatu paziente asaldura edo haserrea eragiten dioten egoeretatik eta pertsonengandik urruntzen.
- ▶ Asalduraren unean, hitz egin motel eta lasai, aurrez aurre, eta esan zer egin behar duen eta, orobat, saiatu hura ez asaldatzen.
- ▶ Erabili neurritz ukimen fisikoa. Batzuetan ukimen fisikoak, baita besarkadak ere, asaldutako pertsona sosegatzen du, baina ez beti. Batzuetan probokaziotzat har dezake.
- ▶ Saiatu ez erabiltzen asaldutako pertsonarendako mehatxagarriak izan daitezkeen posturak. Jarri pertsona eriaren parez pare, begiak begiekin.
- ▶ Arreta galarazi pertsonari arazoaren gaineko galderak eginez, eta haren atentzioa arian-arian beste egoera batzuetara bideratuz, esaterako, eritasunarekin zerikusirik izan gabe atsegina zaion zerbaitetara, jardueraz aldatzea, beste gela batera joatea...
- ▶ Ezarri inguru lasai bat, estimulu askorik eta zarata desatseginik eta eztabaidarik gabea. Saiatu pertsonarekin ez arazoitzen asalduraren edo haserrearen unean.
- ▶ Saiatu murriztapen fisikorik ez egiten, ahal den neurrian. Murriztapenek eragin dezakete dementzia duen pertsonak bere burua mehatxupean sentitzea eta horrek asaldura handitzea.