



NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN ARI NAIZENAREN **ANTSIETATEARI**

Dementia duten pertsonak gai dira tentsioa giroan sumatzeko, baita eritasunaren fase aurreratuetan ere; hark eragin diezaieke, gainera. Familiako giroa lasaia, ordenatua eta zaratarik gabea bada, pertsona erriaren antsietatea murrizten lagunduko du.

Ez da beti erraza gertatzen familiako giro lasaia izatea norbait zaintzen ari garenean.

Gomendatutako estrategiak

- ▶ Antsietatea sortzen ari den zergatiren bat baden egiaztatzea eta, ahal bada, saihestu.
- ▶ Gehiegizko estimulazioa, zaratak eta aldaketak murriztea, hots, pertsona erria nahasi edo estresa eragin diezaiokeen oro kendu.
- ▶ Ahal dela egoera estuak eta eztabaidak saihestu dementia duen pertsonaren aurrean.
- ▶ Proposatu pertsonari lan errazak, entretenigarriak direnak edo haren energia arinduko dutenak: etxeko lanak, kalera ateratzea, musika lasaigarria jartzea, edo une horretan egiten ari dena alde batera uztea, egoera hobetzearren.
- ▶ Afektuz erantzun eta, ahal dela, ez arrazoituz, haren antsietate-sentimenduak funsgabeak direla uler dezan. Segurtasuna eta erosotasuna eman, eta pazientearen bizilekua erraztu.
- ▶ Erraztu orientazioa, estresa murrizteko (mezuen bidez berrorientatzea, kartel argigarriak, erlojuak erabiltzea, etab.).
- ▶ Kendu edari eszitagarriak (kafea, tea...).
- ▶ Gomendatutako estrategiak erabili ondoren egoerak hobera egiten ez badu, egin kontsulta osasun arloko erreferentziako taldeari.