

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Oroimen galera guztiak ez dira berdinak

DESPISTE TXIKIEKIN hasten dira. Datak eta telefono zenbakiak ahazten zaizkie, erosketak egitera joan eta produktu batzuk hartu gabe itzuliko dira etxera. Etxean ohikoak diren tresnak leku desegokian jarri edo gordeko dituzte; plantxa labean, esaterako. Eta pixkanaka ekimena galduz doaz, ez dute diruaren esanahia ulertzen, edo ez dira esandakoaz gogoratzen. Suminkorrago daude. Galduta baleude bezala. Beldurra handitu egiten da beren gogo-bihotzetan. Hitz egiteari uzten diote. Ez dituzte senideak ezagutzen, ezta gertuenekoak ere.

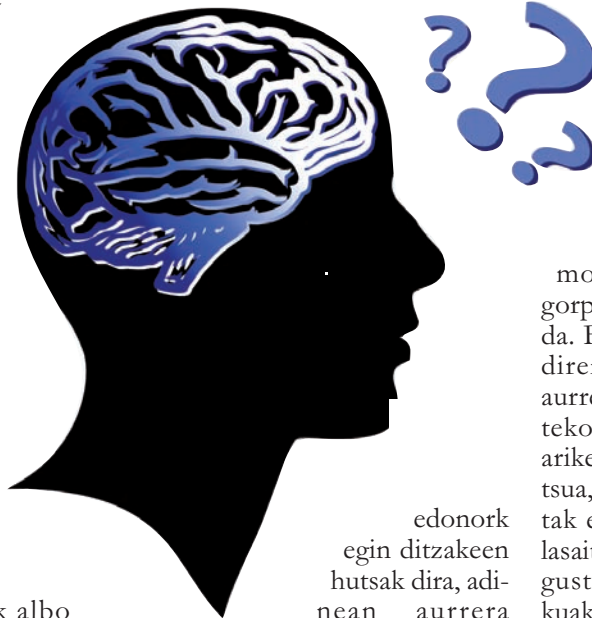
Alzheimerrak jotako pertsona baten deskripzioa, krudel bezain lazgarria, izan daiteke aurrekoa. 65 urtetik gorako herritarren %10ek garatzen duen gaitza denez, oso kontuan hartzekoa da. Oraingoan, baina, Alzheimerra eta beste dementzia batzuk albo batera utzi eta adinak aurrera egin ahala gaitasun mentaletan, oroimean batez ere, gertatzen diren galerrak eta murrizketak aipatu nahi nituzke.

Zahartzen garen heinean oroimena galduz joatea prozesu erabat normala da, Alzheimerra edo zahartzaroko dementziak bezalako trastorno neurologikoetan gertatu ohi den beste galera mota horietatik bereizi beharrekoa. Nola bereizi, ordea,

oroimenaren galera normala galera patologikoetatik?

### Ahantzura motak

Gauzak non utzi ditugun edo zein astegunetan bizi garen ez akordatzeari, zenbakiak akatsak egitea...



edonork egin ditzakeen hutsak dira, adinaren aurrera goazela batez ere.

Baina ordura arte ohikoak eta egunerokoak diren jarduerak –sukaldean betidanik prestatu duen errezeta adibidez– egiteko ezintasuna, edo sarritan joan izan den lekuren batera joateko gai ez izatea, horiek bai, horiek kezkatzeko moduko hutsegiteak dira.

Bestalde, memoriaren galera normala apenas aldatzen da denborarekin. Dementziaren edo Alzheimerraren kasuan, ordea, eboluzioa progresiboa eta oso bizkorra izan ohi da, denbora laburrean. Gainera, dementziak jota dauden pertsonengan oso arrunta da non dauden ere ez jakitea, kalean “galtzea”, eta abar. Gaitzaren eraginez, sarritan agertzen dira umore aldaketa bat-batekoak edota neurririk gabeko erreakzioak –haserrealdiak nahiz tristura handiak–, eta maiz harreman sozialei uko egitea.

### Ohitura onekin, memoria hobea

*Mens sana in corpore sano* esaera zaharrak dioen moduan, burua argi edukitzeko gorputza ere sano edukitzea komeni da. Beraz, urteekin batera agertzen diren ahantzura “normal” horiei aurre egiteko ezinbestekoa da, has-teko, bizi-ohitura onak edukitzea: ariketa fisikoa egitea; dieta osasuntsua, antioxidatzaile ugariarekin, fruitak eta berdurak batez ere; bizitza lasaitasunez hartzea, estresa uxatuz; gustuko zaletasunei eustea, sudokua egitea edo kartetan aritzea besterik ez bada ere...

Oroimena indartzen eta trebatzen jarraitzea ere komeni da. Horretarako aski da egunero-egunero zerbait berri memorizatzea, egunkariko titularrak besterik ez badira ere. Memoria indartzen lagunduko dizute, halaber, malba zuria, milorria edo ezkaia bezalakoak infusioan hartzeak. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

**iametza**

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16