

Dementzia

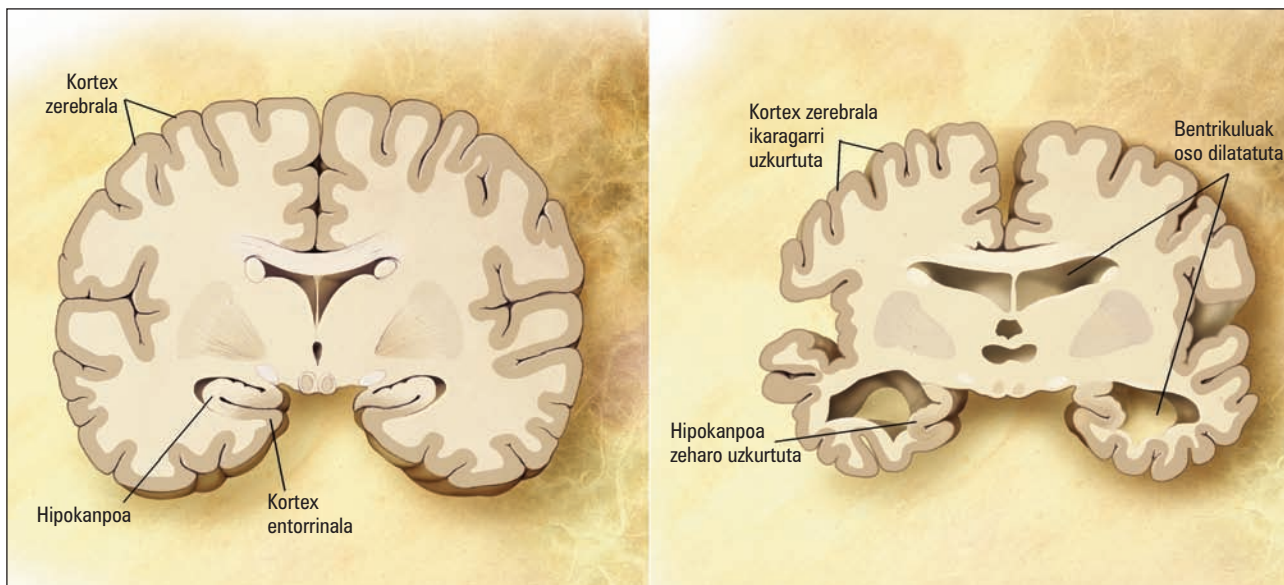
Garun herdoildua akuilatzea helburu

Dementziak ez du sendabiderik, ez behintzat oraingoz. Gaur egun, bi bide jorratzen dituzte galera moteltzeko: farmakoak eta psikoestimulazioa. Dementzien %95 adinarekin dago lotuta; 80 urtetik gorakoen %30-40tan agertzen da. Eustatek egindako kalkuluen arabera, 2035ean, Euskal Autonomia Erkidegoan 80-84 urtekoak 83.840 izango dira; atera kontuak.

ONINTZA IRURETA AZKUNE

Gaixoardiak aurrera egin ahala, dementziak jotakoek laguntza handiagoa behar dute, beharra erabatekoa den arte.





WIKIPEDIA

ESPAINIAKO ESTATUAN 800.000 biztanlek dauka alzheimerra, dementzia mota usuena. %85 etxean daude. Jo dezagun gaixo bakoitza pare bat lagunek artatzen duela. Bada, 47 milioi biztanleko estatuan 1,6 milioi pertsona alzheimerra duten gaixoak zaintzen ari da. Dementziak ez baitu sendabiderik oraingoz, baina dementzia duen gaixoak laguntza handia behar du, erabatekoa etapa batetik aurrera.

Dementzia gaixotasun terriblea dela esateko badira hainbat arrazoi. Sendagaiak eta psikoestimulazioa darabiltzate gaitzaren erritmoari freno jartzeko, baina sendatzen ez dakite. Gaitzak aurrera egin ahala gaixoa ezertarako ez dela geratzen da, menpekotasuna erabatekoa da, eta ondoan etengabe behar du laguntza, liburuaren izenburuak dioen bezala *Egunean 36 ordu*, eta hil artean horrela izango da. Bada beste arrazoi bat oso konstante hartzekoa: zahartzaroak ez du barkatzen eta 80 urtetik gora biztanleen %30-40k garatzen du gaitza. Eustatek (Euskal Estatistika Erakundea) dio 2005-2006 urteetan gizonen bizi itxaropena 77,2koa zela eta emakumeena 84,3koa, Euskal Autonomia Erkidegoan. 2050ean gizonek, batez beste, adin berean hiltzen jarraituko dute, eta emakumeek 86 urteko batez bestekoa harraipatuko dute.

Baliabide asko jarri dute eta ari dira jartzen alzheimerra aztertzeko, inbertsio oro gutxi baita egunerokoan gaixoen arretak sortzen duen gastuarekin alderatuta.

Zer da dementzia?

Dementzia zer den azaltzeko, nolabaiteko alderaketa egin genezake ordenagailuarekin.

Garunak aurrealdetik ebakita daude. Ezkerrekoa osasuntsu dago eta eskuinekoa alzheimerra duen gaixoarena da.

Jo dezagun birusak eraso duela makina eta memoria galdu duela. Antzeko zerbait gertatzen zaio dementziak eragindako pertsonari. Memoria aurretik atzera desegingo zaio. Gaur goizekoa, atzokoa, ahaztuko zaio lehendabizi eta gaitzak aurrera egin ahala geroz eta kontu zaharragoak geratuko zaizkio iltzatuta buruan. Adinekoak haren gurasoak izango ditu gogoan, haurra zeneko garaiekin akordatu da. Dementziaren sintomarik nabarmenena horixe da, memoria galera. Gero etorriko dira bestelako ondorioak: ibiltzen ahaztuko zaio, pixari eta kakari ezingo die eutsi, hitz egiteari utziko dio...

Borja Inza Donostia Unibertsitate Ospitaleko Psikiatria Saileko terapeuta da, eta Matia Fundazioko aholkularia. Urte luzez ezagutu eta artatu ditu dementzia duten adinekoak; haren amak ere alzheimerra dauka. Gaixoari

egin diezaiokegun okerrena, hormari edo leihoari begira uztea dela dio. Ez dauka inolako estimulurik eta horixe behar du pertsona horrek, nagitzen hasiak zaizkion garuneko engranajeak mugitzea. Dementzia geldiarazteko zein bide dauden galdetu diogu terapeutari: ametsa txertoa da, gaixotasuna saihestuko duen injezioa.

Gainerakoan bi bide jarraitzen dira, elkarren artean osagarri direnak: sendagaiak eta psikoestimulazioa.

1989an hasi zen Inza psikoestimulazioaren mundua aztertzen. Zaharren garuneko engranajeak herdoilduta ez geratzeko ariketak sortu nahi zituen, baina eredurik ez zuen aurkitzen. Haurren mundura jo zuen eta estimulazio goiztiarrarekin egin zuen topo. Hura

Profesionalek badakite beti direla galtzaile; erronka da, hala sendagaien bidez nola psikoestimulazioari esker, gaitasunak motelago galtzea, ez galera saihestea

eredu hartu eta zaharren dementzia kasueta-rako moldatzen hasi zen. Ariketa sortaz osatutako tableroa egitea zuen buruan: batuketak eta kenketak, letra zopak, irakurtzeko gaitasuna lantzekoak, pentsamendu abstraktua garatzekoak...

Adituak ez dira esate aldera ari adinekoentzat oso onuragarria dela sudokuak eta gurutzegramak egitea, liburuak irakurtzea, eta Inzak dioten moduan, “baita paseatzea bera ere”. Bi gauzatarako balio dute ariketek: bate-tik, dementzia prebenitzeko, eta bestetik, jada gaitza duenarekin tratamendu gisa erabiltzeko.

Azaldu ditugun moduko ariketak, mahai gainerako tablero itxuran, asko dira merkatuan, batik bat umeentzako. Hezkuntza arruntean eta hezkuntza berezian, bietan erabiltzen dira. Jokoak egokitu egin behar dira ordea, ez da ahaztu behar “umeak arinago ikasten ari direla, eta zaharrak berriz, ikasitakoa motelago galtzen”. Beste era batera esanda, eta Inzak ederki dioten moduan, adinekoekin lanean ari diren profesionalak badakite beti direla galtzaile; erronka da, hala sendagaien bidez nola psikoestimulazioari esker, gaitasunak

motelago galtzea, ez galera saihestea. Bi bide erabiltzen dituzte gaixoaren eboluzioa jakiteko. Batetik, banaka hartu eta psikoestimulazio ariketak nola egiten dituzten azter-tzen dute. Bestetik, hileroko garuneko testak egiten dizkiete.

Borja Inzak eta Enrike Arriolak (Matia Fundazioko Memoria eta Alzheimerren Unitateko arduraduna) *Mente y Vida* psikoestimulazio tableroa egin zuten 2001. urtean, adinekoentzako egoitzetan, dementzia dutenekin eta ez dutenekin erabiltzeko. Inzak, telebista eta irrati saioak imajinatzen ditu garuneko engranajeak mugimenduan mantentzeko ariketak emititzen. Ordenagailuetarako egokituak dagoeneko badaude.

Inzak eta Arriolak sortutako sistema mahairakoa da, taldean aritzeko, “banaka erabiltzekoak asko daude, baina gaixoak banaka artatzea oso garestia da. Egoitzetan taldeka moldatu behar, nola bestela?”. Banaka aritzea garestia dela esan digu, baina berak adierazi digu etorkizunean formatu txiki-kiko sistemak diseinatu beharko direla, adinekoak egoitzetan baino etxean artatzeko joera nagusituko delako.

Irrati eta telebista saioak imajinatzen ditu Borja Inzak, garuneko engranajeak mugitzeko ariketak emititzen. Ordenagailuetarako egokituak, dagoeneko badaude

Euskal Hizkuntzalaritza eta Filologiako MASTERRA 2012/2013

Euskal Herriko Unibertsitatea / Gasteizko Letren Fakultatea

Ikerketa masterra doktoretzarako aukerarekin, 3 ikerlerro hautatuz 5etik:

- Hizkuntzalaritza aplikatua
- Euskal literatura
- Euskal gramatika
- Euskararen (aurre)historia
- Euskalkiak

Eskolak urritik abendura arte eta otsailetik martxora arte; 60 kredituak urte betean edo bitan egin daitezke; urte betean eginez, goiz eta arratsalde (10:30-13:30 eta 16:00-19:00); bi urtean eginez, goizetan ala arratsaldeetan baizik ez.

Argibide akademikoak: Xabier Artiagoitia (945 013 150)

xabier.artiagoitia@ehu.es

Argibide administratiboak: Guille Ibeas (945 013 410)

guillermo.ibeas@ehu.es



Aurrematrikulazioa oraindik zabalik



UPV EHU

Gogoratzen 2 zenbakiaren azpian zein kolore dagoen?

Psikoestimulaziorako mahai taula da *Mente y Vida*. Narriadura kognitiboa edo kalte zerebralak dituztenekin erabiltzeko ariketak ditu. Donostiako Matia Fundazioan izan gara eta psikoestimulazio saioak nolakoak diren ikusteko aukera izan dugu.

CELES, MAURA, MAITE, BELEN, Mertxe, Ignazio eta Karmen, Matia Fundazioak Donostian daukan Bermingham Ospitalera joaten dira egunero. Gaur urduri samar daude, bada-kite saioa bideoan grabatuko dugula. Zazpi lagunak aulkitan eseri dira, aurrean dituzte Virginia Oliván monitorea eta *Mente y Vida*-ren ariketa sorta. 45-60 minutuko saioa egingo dute, gehiago luzatzea nekagarria litzateke. Oliván ahots sendo eta garbiz hasi da hitz egiten, batzuek gorraizea dute, eta gutxi ikusten duenik ere bada. Gazteenak 70 bat urte ditu eta zaharrenak 90etik gora.

Diosala egin ondoren, zein egunetan bizi garen galdetu die, eta zein tokitan gauden. Hasi dira zazpiak erantzuten. Eta lanean hasteko ordua da, “zer iruditzen zaizue zenbakiekin eta koloreekin egiten badugu lan?”. Mahai gainean, panelean itsatsita, sei lauki koloretatu ageri dira, beltza, zuria, urdina, berdea, horia eta gorria. Haien gainean 1etik 6rako zenbakiak jarriko ditu, kolorea estaliz. Koloreak ezkutatu aurretik behin eta berriz denen artean errepatatu dute lauki bakoitzean zein kolore dagoen. Batek hala esan du: “Orain

Diosala egin ondoren, zein egunetan bizi garen galdetu die monitorea. Hasi dira zazpiak erantzuten. Eta lanean hasteko ordua da, “zer iruditzen zaizue zenbakiekin eta koloreekin egiten badugu lan?”

bai, estalitakoan ikusiko dugu, ez da hain erraza!”. “Celes, zein kolore dago 5 zenbakiaren azpian? Belen, zein kolore dago 3aren azpian?”. Batzuek denak asmatzen dituzte, eta beste batzuk ezinean dabilta. Orokorrean, ariketa erraza da zazpi lagunentzat eta elementu berria sartu du Oliván monitorea. Kolorea asmatzeaz gain kolore bakoitzeko hitz bat gogoratu beharko dute: beltza-ikatza, zuria-elurra, berdea-belarra...

Estaltzen duzunean ahaztu egiten zaigu

Bigarren ariketarekin hasi dira. Sei aurpegi ageri dira arbelean, banaka-banaka eta aspertu arte, Olivánek aurpegi bakoitzak zer adierazten duen errepikatu du: lehenengoa lo dago, bigarrena aharrausika, hirugarrena hase-rreruta, laugarrena harrituta, bosgarrena barrez eta azkena negarrez. Sei aurpegiak buruz ikasitakoan estali egin ditu monitorea eta zazpi lagunek, eskolan bezala, banaka erantzun beharko diote Oliváni aurpegi hase-rrera non dagoen, harridura aurpegia duena non... Sarri-sarri esaten die Olivánek parean dituen “ikasleei” “oso ondo, oso ondo”,



ANDRA MARI
restaurant

Elexalde Auzoa, 22 • Galdakao, Bizkaia
Tel.: 94 456 00 05 • www.andra-mari.com



Virginia Oliván monitorea lehenengo ariketa ari zaie azaltzen. Zenbaki bakoitzaren azpian zein kolore ezkutatu dituen asmatu beharko dute zazpi lagunek.

nahiz eta batzuek denak asmatu eta beste batzuek ez hainbeste. Belenek, gero behin baino gehiagotan errepikatuko duena esan du: “Joko hau asmatu duenak eragin dio buruari!”.

Hurrengo ariketan gusturago daudela dirudi, hamabi hizki dauzkate begi-bistan eta zentzua daukaten hitzak osatu behar dituzte, gaztelaniaz: *roca, sofá, ramo, amor, melisa, melodía...* Bai, nabari da, grinaz ari dira hitzak osatzen, nahiz eta behin eta berriz hanka sartzen duten –ezin da bokala errepikatu, eta hamabi horietan ez dauden hizkiak esaten dituzte–. Zazpiko taldeak 41 hitz osatu ditu, “zein azkarrak garen!” bota du batek. Psikoestimulazio saioa bukatutakoan Ignazio aitortu digu hizkien ariketa asko gustatzen zaiola, berak osatu ditu hitzik luzeenak eta berezienak. Zifra kontutan ere gustura aritzen da. Aurpegiaren da gutxien gustatzen zaiona.

Eskolaurrekoak ematen dugu

Sei fitxa ageri dira taulan eta fitxa bakoitzean puntu beltzak: puntu bat, bi puntu, hiru

puntu... seira arte. “Hemen zenbat puntu daude?” “Hiru”, “Hemen?” “Bost”, “Eta hemen?” “Lau”. “Beraz, zein zenbaki osatu dugu?” “354!” “Oso ondo, oso ondo!”, eta txaloak jotzeko eskatu du Olivánek. Norbaiten ahotsa entzun da: “Eskolaurrea dirudi honek”.

Virginia Olivánek ozen hitz egiten segi du, ariketa gehiago proposatzen, eta etengabe zazpi lagunen gogoia pizten saiatzen. Ordu-betera gerturatzen ari direla egin dute azkeneko ariketa.

Ignazio gerturatu zaigu, eta esan diogu ederki moldatu dela: “Gaurkoa erraza izan da, badaki Virginiak ariketa zailagoak egiten”. “Hizkiekin oso ondo moldatu zara”, “bada, aritmetika gustatzen zait asko, batuketekin-eta ondo pasatzen dut”. “Eta zenbat urte dauzkadala uste duzu?”, eta guk: “85?”, “97 urte eta erdi baino gehiago”. ■



Mente y Vida psikoestimulazio tableroaz informazio gehiago: www.signa21.com.