



Asier Arrizabalaga eta Igone Etxeberria hizlariak eta Amaia Karrera aurkezlea, joan den astean, aurkezpenean. ATARIA

Dementia dutenen gaitasunak sustatzen

Dementia Bizitzen programa «komunitario eta integratzailea» aurkeztu dute Tolosan, dementia duten pertsonen laguntzeko; arlo fisikoa, sentsoriala eta psikologikoa landuko dituzte bertan

Irai Saizar Artola Tolosa

Dementia dutenen eta haien inguruko bizi kalitatea hobetzeko programa bat prestatu dute Igone Etxeberria Psikologia Fakultateko irakasle eta ikertzaileak eta Asier Arrizabalaga fisioterapeutak: Dementia Bizitzen. Zahartzaroa Geriatria eta Gerontologia

Euskal Elkartearen koordinatzaileak dira biak, eta proiektu pilotua Tolosan abiatu nahi dute, Tolosaldeko eta inguruetako jendearen parte hartzearekin, uda ostean. Joan den astean aurkeztu zuten programa, Tolosaldean demenziaren inguruan lanean ari den Buru Bihotzez elkartearen laguntzarekin.

Proiektu «komunitario eta integratzaile bat» prestatu dute, euren etxean bizi diren eta dementia duten pertsonen begira. Boluntarioek, ikasleek, profesionalek eta dementia duten pertsonen familiek ere har dezakete parte esku hartzean. Hiru hilabeteko iraupena izango du programak, eta astero ordu eta erdi-

ko hiru saio egitea aurreikusita dute.

Helburu jakin bat du programak, Arrizabalagak azaldu duenez: «Hau ez da soilik dementia duten pertsonen bizi kalitatea hobetzeko; inguruan duten sarearen bizi kalitatea hobetzea ere bada helburua, hau da, senitartekoena. Izan ere, zuzeneko esku hartzea dementia duten pertsonen egiten bada ere, haien bizitza kalitatea hobetuz, inguruko bizi kalitatea hobetuz egiten da zeharka».

Hori lortzeko, dementia duten pertsonen gaitasunak sustatu nahi dituztela argitu du Etxeberriak: «Psikologok, askotan, gaixotasunean zentratu ohi gara, baina guk horiek dituzten gaitasunetan jarri nahi dugu indarra, eta esku hartze hau gaitasunen inguruan eraiki dugu».

Mugitu, sentitu, gogoratu

Hiru ataletan landu nahi dute proiektua: *Mugitzen*, *Sentitzen* eta *Gogoratzen*; horiekin, arlo fisikoa, sentsoriala eta psikologikoa landu nahi dituzte. Dementia aurrera doan heinean, gaitasun funtzionalean murrizketak gertatu ohi direla dio Arrizabalagak. «Mugitzeko gaitasunak behera egitean, bizi kalitateak ere behera egin ohi du, eta, aldi berean, gaitasun kognitiboa ere norabide berean abiatzen da», azaldu du. Fisikoki ondo mantenduz gero, kognitiboki daukaten gaitasun hori atzeratu egin dezakete la diote biak.

Horretarako, *Mugitzen* atalean, dementia duen pertsona bakoitzari egokitutako ariketak prestatuko dituzte. Ariketa horiek hiru eremutan lantzeko aukera aztertuko dute: barruan egingo diren saioetan, aire zabalean egingo diren saioetan, eta uretan. Barruko saioetan, oraindik oinez ibiltzeko gai diren pertsonen erorikoak prebenitzeko egingo dute lan; izan ere, Arrizabalagak azaldu duenez, dementia duten pertsonen hiru aldiz arrisku handiagoa dute erortzeko 75 urtetik gorako beste adinekoekin alderatuta. Aulki gurgildunean daudenean, berriz, artikulazioak mugitu ahal izateko makina batzuen bidez izango dute ariketak egiteko aukera. Aire zabalean ibilaldiak egiteko asmoa ere badute, betiere fisioterapeuta baten laguntzaz, eta, uretako saioei dagokienez ere, mugimendua landuko dute, «hainbat faktore dela medio, uretan mugimendua errazagoa baita».

Sentitzen atalean, terapia ezberdinak egitea aurreikusita dute,

estimulazio sentsoriala garatzen. Adibidez, musika terapia eta animalia bidezko terapiak egingo dituztela esan du Etxeberriak. «Frogatuta dago, esaterako, musikak eragin positiboa duela demenzia duten pertsonengan, kognitiboki, baina, bereziki, haien portaera eta jokaeretan.



Mugitzeko gaitasunak behera egitean, bizi kalitateak ere behera egin ohi du, gaitasun kognitiboarekin batera»

Asier Arrizabalaga
Fisioterapeuta

«Gaixotasunean zentratu ohi gara, baina guk pertsona horiek dituzten gaitasunetan jarri nahi dugu indarra»

Igone Etxeberria
Irakaslea eta ikertzailea

Izan ere, aldarteren nahasteak ohikoak dira pertsona horien; apatiko, triste, haserre edo urduri ikusi ohi ditugu maiz, eta hori kudeatzen lagunduko dugu atal honetan».

Azkenik, *Gogoratzen* atala prestatu dute. Orain arte landu izan diren programa klasikoetatik ihes egin nahi dutela esan du Etxeberriak. «Paperera eta arkata hartuta egin izan dira betiko ariketak, baina harago joan nahi dugu orain: guk prestatuko dizkiogu ariketak pertsona bakoitzari, bere beharren arabera». Horretarako, bakoitzaren bizitzari egingo diote jaramon, eta zer afizio dituen, zer lanbide izan duen, bizitza estiloa zein izan duen eta beste hainbat informazio eskuratuko dituzte. Hau da, azaldu dute bizitzan zehar pertsona horiek egin dituen ekintzekin lotutako ariketak prestatuko dituztela; izan daiteke jostuntza, eskulanak, sukaldaritza, etxeko lanak... «Eta esku hartzean ekintza horiek pertsona kognitiboki bizirik erabiliko ditugu, eta, era berean, oroimena, hizkuntza, arreta eta bestelako funtzioak indartuko ditugu».

Proiektu pilotua amaitzen denean, balorazio bat egingo dute, eta asmoa da inguruko herrietan ere martxan jarri ahal izatea. Horretarako, parte hartzaileak behar dituzte: batetik, dementia duten pertsonak, eta, bestetik, proiektuan parte hartzerako animatuko diren boluntario eta ikasleak. Buru Bihotzez elkarteari jarri beharko da harremanetan, 688-76 09 27 telefono zenbakian.