



LOAREN ASALDADURAK DEMENTZIETAN

Oso ohikoa da dementzia duten pertsonen zailtasunak izatea gaueko atsedenarekin: egunez eta gauz esna edo urduri egon daitezke, edo gaua eta eguna bereizi gabe. Beste batzuetan, aktibitate gutxiago dute, eta, beraz, lo-ordu gutxiago behar dituzte.

Lo egiteko zailtasunen arrazoiak:

Lehenengo pausoa lo egiteko zailtasunak zer eragin dezakeen jakiten saiatzea da. Horrek lagunduko digu hori arintzeko jarraitu beharreko estrategiak zehazten. Familia eta zaintzaile batzuei agenda batean idazten laguntzen die, eredu bati jarraitzen dion edo izan daitezkeen arrazoiak identifikatzen diren ikusteko. Hauek dira kontuan hartu beharreko ohiko arrazoiak:

Arrazoi fisiologikoak edo medikoak:

- Dementziak eragindako kalte zerebralak garuneko "erloju biologikoa" aldatu du, loaren eta esnearen patroia kontrolatzen baitu.
- Beste gaixotasun konkomitante batek loarekin oztopatzen du (kardiopatia iskemikoa, bihotz-hutsegitea, diabetesa edo ultzerak) edo medikazioen albo-ondorioak eragiten ditu (adibidez, diuretikoak), baita arnasketa-zailtasunak ere, hala nola loaren apnea eta zurrungak.
- Gaueko mina, adibidez, artritisa eragindakoa.
- Gernuaren infekzioa edo prostataren gaixotasunak, gernu-maiztasuna handitzen dutenak.
- "Hanka urduriak" edo hanketako kalanbreak, alterazio metaboliko bat isla dezaketenak.
- Depresioak goiz esnatzea eragiten du, eta lo hartzeko zailtasuna.
- Adinarekin lo gutxiago egiteko premia.

Zer frogatu:

- Zure medikuarekin hitz egitea hartzen duzun tratamenduak albo-ondorioak izan ditzakezula, zure ustez eragina izan dezakeen bitartekaritza aldatzea edo etetea.
- Familiako medikuarekin bisita bat eskatzea, loan eragina izan dezaketen sintoma fisikoak identifikatu eta tratatzeko. Mina gauz analgesikoekin tratatzea.
- Baloratu zure medikuarekin ea medikazio lasaigarriren batek arazoa larriagotu dezakeen.
- Depresio bat baztertzeko beharra baloratzea.
- Batzuetan, sendagaiak lasaigarritzat edo hipnotikotzat hartu behar dira. Horiek aldi labur batean lagun dezakete, baina biek albo-ondorioak izan ditzakete, nahasmen handiago gisa, eta tolerantziarako joera izan dezakete, epe luzerako eraginkortasunik gabe.



Ingurumen-arrazoia:

- Logela beroegi edo hotzegi dago.
- Argiztapen txarra, dementzia duen pertsona gehiago desorientatu dezakeena.
- Gauez bainua hartzeko zailtasuna.
- Giro-aldaketek, hala nola bizileku-aldaketek edo ospitaleratzeek, nahasmen eta nahasmen handiagoa eragiten dute.

Zer frogatu:

- Giroa ahalik eta txukunen eta gutxien aldatzea.
- Begiratu ea pazienteak gorputzeko hotzarekin edo beroarekin esnatzen diren. Dementziak "barneko termostatoa" alda dezake.
- Itzalek, isladek edo argiztapenik ezak asalduran eta haluzinazioetan lagundu ez dezaten, argiztapen egokia bermatzea.
- Gelako ispiluan norbere burua ez ezagutzeak nahasmena eragin dezake, ispilua tokiz aldatzeak lagundu dezake.
- Gaueko argiek gauean nahasmena murrizten lagun dezakete eta bainua errazago aurkitzen dute.
- Komuna aurkitzea arazo bat bada, gelako pixontzi batek lagundu dezake.
- Ohea eta logela erosoak direla ziurtatzea. Logelako objektu ezagunak lagungarri izan daitezke orientaziorako.
- Saihestu arropa gauez agerian izatea, horrek esan nahi baitie jaikitze ordua dela.

Beste arrazoi batzuk:

- Ohera goizegi joatea.
- Egunez gehiegi lo egitea.
- Atsedetik ez hartzea, narritadura eta lo egiteko zailtasuna eraginez.
- Ariketa fisikorik ez duenez, ez da nekatzen.
- Kafeina edo alkohol gehiegi.
- Gose-sentsazioa.
- Egoera harrigarri batek eragindako asaldura.
- Amets asaldatzaileak.



Zer probatu:

- Janaria eta edaria:

- Kafeinaren (kafea, Coca-Cola, tea, txokolatea) kontsumoa murriztea egunean zehar, eta 17:00etatik aurrera erabat ezabatzea.
- Alkohol-kontsumoa jaitsi eta familia-medikuarekin alkoholaren eta medikazioaren arteko elkarreraginak baloratu.
- Gauean gose izan daitekeela uste baduzu, saiatu zerbait arina ematen oheratu baino lehentxeago edo esnatzen den lehen aldian.
- Belarren eta esne beroaren infusioak lagungarriak izan daitezke.

Eguneroko errutinak:

- Egunean zehar nahikoa ariketa egingo dela ziurtatzea, eta egunero ibilaldi bat edo bi egiten saiatzea.
- Edo arratsaldeko azken orduan atsekabeak sor ditzaketen zereginak egiten ez saiatzea.
- Pertsonak ohera joateari uko egiten badio, saiatu sofan lo egitea bezalako alternatibak eskaintzen.
- Egin masaje bat ohera joan aurretik edo esnatzean.
- Egin proba ohearen ondoan irratia edo musika bolumen baxuan pizten.
- Pertsonari modu atseginean gogorarazi gaua eta lo egiteko ordua dela.

Beste gogoeta batzuk:

Loaren asaldurak edo arratsaldeko azken orduko asaldurak, askotan, demenziaren fase bat izaten dira, azkenean pasatzen dena; fase aurreratuetan lo gehiago egin dezakete.

Senitartekoeak eta zaintzaileek ere modu egokian atsedean hartzeko aukera izan behar dute. Zure buruarentzat eta demenzia duen pertsonarentzat atsedeenaldi erregularrak ziurtatzen saiatzea.