



Osebnostne
spremembe



Umikanje
iz družbe



Pozabljivost



Težave pri opravljanju
vsakodnevni dejavnosti



Spremembe
razpoloženja



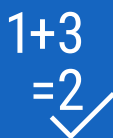
Težave v
komunikaciji



Izgubljanje in
prestavljanje stvari



Motnje abstraktnega mišljenja



Napačne ocene in odločitve



Izguba orientacije

Navodila za prepoznavanje znakov demence

in ravnanje v primeru,
če človek kaže znake demence

(Ne)prepoznavanje demence

"Demenca je pogosto neprepoznavna."

Demenca je skupek simptomov, s katerimi so izražene bolezni možganov, ki zmanjšujejo spoznavne sposobnosti. Te bolezni, med njimi je najpogostejša Alzheimerjeva bolezen, se pogosto ne prepozna v zgodnji fazi, ko se lahko za ljudi z demenco in njihove svojce naredi največ. Po oceni Svetovne zdravstvene organizacije zgodnjo diagnozo prejme le 10 odstotkov oseb s tem sindromom. Vzroki za to so številni, med njimi predvsem nepoznavanje bolezni in neprepoznavanje simptomov demence, mnenje bolnikov in njihovih družin, da so ti znaki normalen pojav ali da jih je treba prikriti, ter neopravljanje sistematičnih nevrokognitivnih zdravstvenih pregledov starejših oseb. Zato bolezni, ki povzročajo demenco, najpogosteje diagnosticirajo prepozno, ko simptomi že postanejo očitni in razpoložljive oblike zdravljenja niso več učinkovite v največji meri.

Da bi odkrili čim več ljudi s prvimi znaki demence, jih napotili k zdravnikom in jim pravočasno začeli pomagati, Svetovna zveza nacionalnih združenj za boj proti Alzheimerjevi bolezni skupaj s Svetovno zdravstveno organizacijo, med drugim priporoča tudi širitev pristojnosti pri odkrivanju prvih simptomov demence z zdravniške ravni na specialistično izobraženo srednje medicinsko osebje in negovalce ter njihovo boljše povezanost z zdravniki in s socialnimi delavci. V ta namen in skladno s cilji projekta Demenca aCROsSLO smo pripravili ta navodila, v katerih so opisani zgodnji znaki demence in ključni načini za podporo ljudem z demenco, da gredo na zdravniški pregled in sprejmejo svojo diagnozo.



Najpogostejši potek razvoja demence - od diagnoze do smrti lahko traja 10 - 15 let.

Prednosti zgodnjega odkrivanja demence

"Ljudje z demenco in njihovi družinski oskrbovalci lahko kljub demenci kakovostno živijo več let."

Zanemarjanje simptomov demence ne bo upočasnilo njenega razvoja. Še več, poslabšalo jo bo! Zato boste, če boste prepoznali demenco in s človekom, ki kaže znake demence odšli na pregled, naredili veliko zanj in njegovo družino.



1. Mogoče ni Alzheimerjeva bolezen

Obstaja veliko zdravstvenih stanj, ki jih lahko zdravimo in ki kažejo simptome, podobne demenci, kot so: nekatere infekcije, metabolične motnje, tumorji, hematomi, hidrocefalus normalnega pritiska itn. Zato se ni treba bati zdravniškega pregleda. Poleg tega je vzrok demence lažje določiti v zgodnjih fazah.



2. Zgodnejša diagnoza - daljše življenje

Za Alzheimerjevo bolezen, ki je najpogostejši vzrok bolezni, še vedno ni zdravila, so pa na voljo zdravila za upočasnitev napredovanja bolezni, še posebej v njenih zgodnjih fazah.



3. Boljša podpora - kakovostnejše življenje

Zgodnja diagnoza demence omogoča pravočasno iskanje pomoči na domu in podporo ter nasvete o tem, kako z njo boljše živeti.



4. Pravočasne odločitve - manj manipulacij

Pravočasno razumevanje razvoja simptomov demence omogoča več časa za načrtovanje prihodnosti, zlasti za pravočasno pripravo pooblastil, prenosov lastništva, pogodbe o skrbništvu in drugih pravnih dokumentov, ki bodo pomagali ljudem z demenco za zaščito in zmanjšanje verjetnosti, da bi jih kdo zavedel.



5. Manj stresa - boljša nega

Boljšo razumevanje demence bo pomagalo formalnim in neformalnim negovalcem razviti realna pričakovanja ob spoznanju, da delajo vse, kar je mogoče za ljudi z demenco, za katere skrbijo. To bi zmanjšalo stres ter občutek bremena in obžalovanja.

10 najpogostejših znakov demence

"Če opazite pri človeku ponavljanje znakov demence, ga napotite k zdravniku.



1. Izguba spomina, ki moti vsakdanje življenje

Med najpogostejšimi kazalniki demence so: izguba spomina, predvsem pozabljanje nedavnih dogodkov, večkratno ponavljanje istih informacij, vse večja odvisnost in zanašanje na družinske člane ali beležke.

2. Težave pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti

Ljudem z demenco je vse težje opravljati vsakodnevne aktivnosti, kot so: kuhanje, čiščenje in osebna higiena. Lahko začnejo pozabljati pravila za družabne igre in učenje novih nalog postane čedalje večji problem.



3. Težave pri govoru ali pisanju

Ko bolezen napreduje, ljudje z demenco vse težje komunicirajo. Njihovi stavki izgubijo svoj pomen in postanejo nerazumljivi. Z naporom iščejo prave besede ali napačno imenujejo stvari. Vsebine iz medijev ali pogovorov vse težje spremljajo in se jim bolj izogibajo.

4. Izguba prostorske in časovne orientacije

Ljudje z demenco izgubijo občutek za čas in se ne morejo spomniti, kateri dan, datum ali letni čas je. Izgubljajo tudi sposobnost, da se orientirajo v krajih, ki so jih poznali, zato ne bi smeli voziti.



5. Napačne ocene in odločitve

Ljudem z demenco se poslabša sposobnost presojanja in odločanja. To lahko vpliva na izbiro oblačil, neprimernih za določene vremenske razmere, okoliščine ali družabne dogodke, pa tudi na napačno izbiro živil in način priprave jedi.

10 najpogostejših znakov demence

"Vsak človek je edinstven. Zato simptomi demence ne bodo pri vseh enaki.



6. Motnje abstraktnega mišljenja

Ljudem z demenco se zmanjšajo sposobnosti načrtovanja, spremljanja nalog in štetja. Vsi imajo težave pri denarnih zadevah ali izpolnjevanju obrazcev. Čedalje slabše razumejo abstraktne pojme, kot so: rojstni dan, ljubezen, pravičnost.

7. Puščajo stvari na napačnem mestu

Ljudje z demenco lahko puščajo stvari na neobičajnih mestih. Ko jih izgubijo, se ne morejo spomniti, kje vse so bili, da jih najdejo. Zato lahko začnejo druge obtoževati kraje in sčasoma se to lahko začne pojavljati čedalje pogosteje.



8. Spremembe v razpoloženju in vedenju

Ljudje z demenco slabše kognitivne sposobnosti nadomeščajo s čustvi, ki pa jih niso sposobni obvladati. Brez pravega razloga planejo v jok in nato takoj v smeh ali so zelo razburjeni in nato popolnoma mirni.

9. Osebnostne spremembe

Osebnost ljudi se pod vplivom bolezni s simptomi demence spremeni. Pojavljajo se: pretiran sum, strah, tesnoba in celo ljubosumje ali agresija. Vse lažje se razburijo tudi na mestih, na katerih so popolnoma varni in zaščiteni.



10. Umik iz družbe

Zaradi sprememb, ki jih doživljajo, se pri ljudeh z demenco pojavi občutek zapuščenosti. Začnejo se izogibati družbi, izgubijo zanimanje za konjičke, druženje s sorodniki in prijatelji ali za spremljanje priljubljenih vsebin, kot sta šport in moda.

5 razlogov za zanikanje demence

“Nihče si ne želi slišati, da ima demenco, in ko izve, jo najprej poskuša zanikati.”

Obstaja več razlogov za zanikanje demence in naslednjih pet je najpogostejših.



1. Še ne opazijo simptomov demence

Mogoče je, da ljudje z demenco ne razumejo svojega problema, ker začetne kognitivne motnje ne vplivajo odveč na njihovo življenje. Tako se pogosto zgodi, da zakonec ali partner človeku z demenco pomaga pri vsakodnevnih aktivnostih, s katerimi bi se mučil, če bi bil sam.



2. Obrambni mehanizmi

Zanikanje je včasih nezaveden način prikrivanja strahu, negotovosti, žalosti in izgube, ki se lahko pojavijo pri spoprijemanju z diagnozo in prihodnostjo, ki jo ta prinaša. Takšne obrambne metode se ne izražajo samo s trditvami, da v resnici ni nevarnosti, ampak tudi v razpoloženju, ki se spreminja od besa do depresije.



3. Mogoče se ne spomnijo diagnoze

Človek z demenco, ki že pozna svojo diagnozo in se zaveda svoje težave, na to lahko hitro pozabi.



4. Mislijo, da je to samo del staranja

Eden največjih mitov o demenci je, da gre za normalen del staranja in vsi izgubijo spomin. To ne drži. Demenca je posledica bolezni možganov in zmanjševanja kognitivnih sposobnosti, se pa bistveno razlikuje od občasne raztresenosti, ki se ne glede na starost dogaja veliko ljudem.



5. Stigma demence

Demenco so do pred kratkim obravnavali kot normalen del staranja, zato se je o njej premalo govorilo. Tudi zdravniki so ta pojav diagnosticirali kot starostno demenco. Demenca je tako v javnosti imela (in še vedno ima) napačen pomen - pogosto se jo obravnava kot duševno motnjo. Zaradi bojazni, da bodo javno označeni, hospitalizirani v psihiatrični ustanovi ali drugače izolirani, veliko ljudi z demenco, njihovih sorodnikov in prijateljev o tem ne želijo govoriti ter skrivajo težave in simptome demence prikrivajo.

Kako lahko pomagате pri sprejemanju demence?

“Tudi takrat, ko človek z demenco zanika svojo diagnozo, mu pomagajte, da bo z njo lažje živel.”

Ljudje z demenco potrebujejo pomoč in podporo negovalca. Uspeha ne bo, če jih bomo nenehno opozarjali in jim kazali, da so nemočni.



1. Sprejmite, da demenco pogosto spremlja zanikanje

Čeprav lahko ljudje z demenco sprva zanikajo svojo diagnozo, jih bo napredek bolezni prej ali slej prisilil sprejeti spremembe v svojem življenju. Tudi če nikoli zares ne sprejmejo svoje diagnoze, bo verjetno prišel trenutek, ko bodo prenehali govoriti, da z njimi ni nič narobe.



2. Razložite simptome demence čim bolj blago

Veliko ljudi ne mara besede demenca. Tako jih je strah, da zavračajo vsako misel o njej. Če jim lahko pojasnite, da niso nori in so njihove težave s spominom posledica tega, da njihovi možgani ne delujejo tako kot prej, bodo mogoče svoje stanje lažje sprejeli.



3. Uporabite terapijske laži

Uporabite majhne laži, da bi ljudem z demenco omogočili občutek varnosti in sreče. Pokazatelj zanikanja diagnoze demence je tudi zavrnitev pomoči in podpore drugih ljudi (formalnih negovalcev). Predstavite jih kot prijatelje, ki njim in vam lajšajo življenje, ne pa kot tiste, ki jih bodo samo negovali in skrbeli zanje. Tako jih bodo bolj pripravljeni sprejeti.



4. Prikritje ljudem z demenco svoje skrbi o njih

Včasih je najlažje in najmanj stresno za ljudi z demenco, da pokažete, da ste preprosto samo z njimi, ne da bi razlagali, zakaj vas skrbi zanje. Vaša glavna naloga je, da jih pazite in jim zagotovite varnost.



5. Nevsiljiva zaščita

Ljudje z demenco izgubijo občutek, da so nekatere stvari lahko nevarne, postanejo nagnjeni k tavanju in začnejo se izgubljeni tudi v svojem domu. Vidni varnostni ukrepi ali stalna opozorila jim lahko vzamejo občutek samostojnosti in jih vznemirijo. Strupene stvari zaklenite, stvari, v katere se lahko zapletejo, odstranite in dajte na vidno mesto vse, kar še vedno lahko uporabljajo.

Kaj storiti, ko opazite prve znake demence?

Pot do diagnoze

Če opazite nekaj zgodnjih znakov demence pri človeku, ki ga poznate ali ga negujete, jih ne zanemarite. Njemu in njegovim sorodnikom pojasnite prednosti zgodnjega odkrivanja demence in jih spodbudite, naj obiščejo svojega družinskega zdravnika in prosijo za pregled. Če se ne strinjajo, ravnajte tako, kot je zapisano spodaj.

- Če ste zaposleni v službi pomoči na domu ali kako drugače zagotavljate socialno in zdravstveno pomoč na domu ljudem s simptomi demence, v ustanovi, v kateri ste zaposleni, poiščite pomoč zdravstvenih ali socialnih delavcev.
- Če ste neformalni negovalec, se lahko obrnete po pomoč na pristojni center za socialno delo, osebnega zdravnika ali patronažno službo.

Informacije in koristne nasvete lahko dobite tudi na Društvu za pomoč pri demenci Primorske Spominčice na Vojkovem nabrežju 4a v Kopru, po telefonu št. 05 6630 823 ali elektronski pošti primorske.spomincice@gmail.com.

Ta navodila so oblikovana v okviru projekta Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju Demenca aCROsSLO, ki ga sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja INTERREG V-A Slovenija - Hrvaška za programsko obdobje 2014-2020.



www.demenca.eu



facebook.com/DEMENCAaCROsSLO

Partnerji projekta

DEMENCA aCROsSLO

Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju



Dom upokojevcem Izola
Casa del pensionato Isola



Attilio Gamboc
Dom za starije i nemirne osobe



Občina dom upokojevcem Kopar
Casa ostiara del pensionato Capodistria



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest



Nacionalni inštitut
za javno zdravje