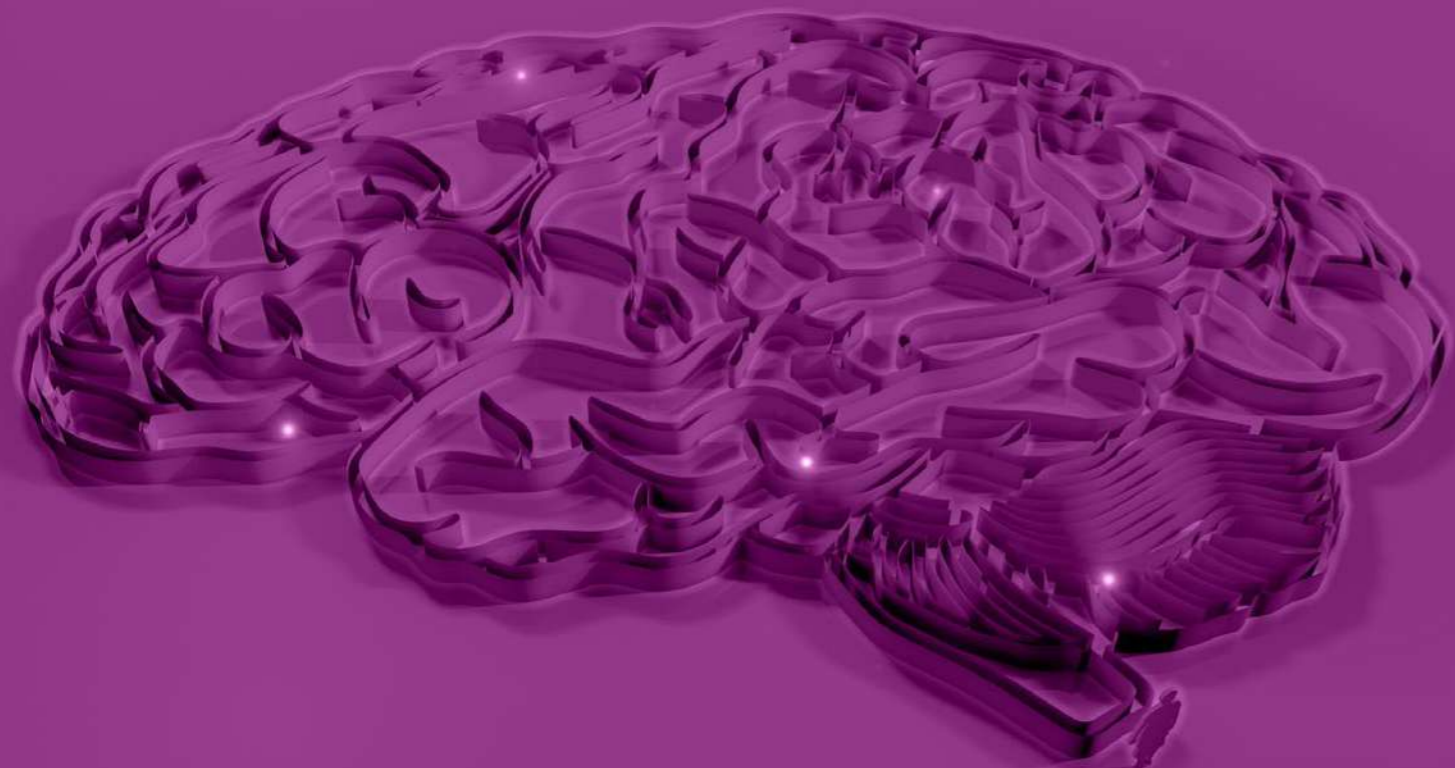


Elfelejtettem!?

Demencia a családban



powered by
HUNGAROPHARMA



A TUDÁS HATALOM

TÉNYEK

Jelenleg világszerte közel

50 millió ember él együtt a szindrómával, ez a szám azonban

2050-re akár a

115 milliót is elérheti.

Becslések szerint a diagnosztizált esetek

60-70%-át az Alzheimer kór jelenti.

A demencia az időskori függőség kialakulásának vezetői okai között szerepel világszerte.

A demencia fizikai, mentális, szociális és gazdasági hatásai egyaránt érintik a demenciával élő személyt, a róla gondoskodókat, családtagjukat és közvetlen környezetüket is.

A tudás hatalom! Minél több ismerettel bírunk a demenciáról, a vele járó változásokról, annál könnyebb megélni a mindennapokat.



TUJTAD?

A demencia nem az öregedés természetes velejárója, annak ellenére, hogy előfordulása időskorban gyakoribb.

A demencia hosszú, krónikus betegség, 8-15 éves kórlefordulás alatt számtalan jelenséggel találkozunk, minden beteg esetében eltérő a tünetek megjelenése és intenzitása.

A demenciának három fő stádiuma van: enyhe, középsúlyos és súlyos.

Az idő múlásával a tünetek erősödnek, az élet egyre több területét érintik, végül a beteg folyamatos segísége szorul valamennyi életterületen.

A demencia kórlefordulása során **számos megrázó pillanat** fordul elő, amely az állapotváltozásból adódik és a hozzátartozók számára nehezen feldolgozható.

A demencia egyelőre nem gyógyítható betegség, de a folyamatok lassíthatók, a **demenciával élő személy minőségi életet élhet.** A megfelelő **gondoskodás** ehhez hatékony segítség.

A TUDÁS HATALOM - A korai felismerés szerepe

Nem emlékszel?

- hol van a kulcsom?
- hol van a szemüvegem?
- befizettem vajon a számlákat?

Betegség ez?

A kor előrehaladtával emlékezőképességünk hanyatlak. A demencia azonban sokkal több, mint memóriazavar!

Éppen ezért fontos, hogy ismerjük és komolyan vegyük a betegség figyelmeztető jeleit, amelyeket már korán észre lehet venni, így a beteg időben juthat megfelelő ellátáshoz.



A BETEGSÉGRE FIGYELMEZTETŐ JELEK:

Olyan mértékű memóriaromlás, ami hatással van a hétköznapokra.

Nehézséget okoz a tervezés, a problémamegoldás.

Egyre nagyobb kihívást jelentenek a mindennapos feladatok és a szabadidős tevékenységek

Időbeli és térbeli tájékozódás zavarai.

Vizuális-térbeli nehézségek: Színek felismerése, a tér érzékelése zavart szenved.

Kommunikációs képesség zavarai: az érintett nehezen követi a társalgást, az írott szöveget, gyakran keresi vagy eltéveszti a szavakat.

Elvesznek a tárgyak vagy szokatlan helyre kerülnek.

Csökkenő ítélőképesség.

Visszahúzóds, társas élet elhanyagolása.

Hangulatingadozás, személyiségváltozás.

Ha a fentieket észleli, forduljon háziorvosához, vagy közvetlenül szakorvoshoz!

DEMENCIA A CSALÁDBAN

A demenciával élő személyről való gondoskodás komoly nehézséget jelent a családok számára. Megváltoztatja a mindennapokat és számos kérdést vet fel a családtagok körében. Néhány meghatározó jelentőségű kérdés, ami gyakran megfogalmazódik a hozzátartozókban:

Kezelhető-e a demencia? Kórházba kell-e uinnem a demencia miatt a hozzátartozómat?

A demencia nem gyógyítható betegség, de a kezelésekkal az életminőség és kórfolyás pozitív irányba befolyásolható.

A demencia általában nem kórházban kezelendő betegség.

- **A gondoskodás meghatározó szerepet tölt be a demenciával élő személy állapotának alakulásában.**

- Fontos számára az állandóság, ami biztonságot ad. Ezért a napirend kialakítása, amiben a speciális, állapotnak megfelelő foglalkozások (memória tréning, fizikai aktivitást serkentő foglalkozások) is helyet kapnak, megalapozza a gondoskodás teljes folyamatát.

Mit tudok tenni hozzátartozóként?

A beteg a pillanatban él, az idő széthullik számára.

A pillanat öröme, az érzelmek azonban sokáig megmaradnak!

A hozzátartozók sokszor tehetetlennek érzik magukat, pedig valójában már a jelenlétükkel is sokat tesznek. A **szeretet ereje, a türelem** meghatározó jelentőségű a demenciával élő számára. A szeretetteljes gondoskodás, az érintések megnyugtatóan hatnak rá, biztonságot sugároznak.

Ne igazítsuk ki folyton a beteg tévedéseit, ne szembesítsük feledékenységével - fogadjuk el az ő idősíkjait, lépünk be az ő világába. Ha úgy beszél a régen elhunyt szülőkről, mintha élnének, ne szembesítsük elvesztésükkel újra és újra.



DEMENCIA A CSALÁDBAN – Családi stratégiák

Hogyan magyarázzam el a gyermekemnek, hogy a nagymama viselkedése megváltozott?

Kizárólag az őszinte kommunikáció vezethet eredményre. Válaszoljunk a gyermek betegséggel kapcsolatos kérdéseire, oly módon, ami számukra is érthető. Mondjuk el azt is, hogy mit tehet Ő kisgyerekként. (Például rajzolhat a nagynak, vagy hogyan segíthet a reggeli elkészítésében.) Mondjuk el azt is, hogy mik azok, amik nem lesznek már úgy mint régen. Minderre azért van szükség, mert így könnyebb lesz a gyermek számára elfogadni a megváltozott helyzetet. Hamarosan ez az állapot válik majd természetessé számára. Ha korábban jó viszonyban voltak és sok időt töltöttek együtt, a kettejük között lévő szeretetkapcsolat megmarad. A kisgyermek jelenléte jellemzően jó hatással van a demenciával élő személyre, jókedvre deríti őket a közös, tartalmas időtöltés, a játék, a zene.

Az idő összekeveredik, elvész, de a szeretet megmarad...

Mi lesz most a családkunk megszokott életével?

Már a kezdeti stádiumban, a felismerés pillanatában célszerű végiggondolni, hogy mire számíthatunk a továbbiakban. A szakorossal folytatott konzultáció, a demenciáról szóló tájékoztató kiadványok és hozzátartozói fórumok (Alzheimer Cafék) mind olyan lehetőségek, amik segítik, hogy



minél több tudással rendelkezünk a demenciáról. A megszerzett tudás birtokában már a családtagok bevonásával ki tudjuk alakítani azt a családi stratégiát, ami lehetővé teszi, hogy biztosítsuk a demens személy és családja számára a minőségi életet. A stratégia alkotás során az alábbi kérdéseket javasolt végiggondolni:

- Ki fogja a későbbiekben szükségessé váló fizikai gondoskodást, napi ápolást végezni?
- Ki fogja a növekvő felügyeleti igényt biztosítani? Mely családtagok, hogy vonhatók be ebbe a feladatba?
- A nagyobb szerepet vállaló családtag számára ki nyújthat segítséget? Hogyan biztosítható az ő pihenése?
- Milyen fizikai biztonsági intézkedéseket kell tenni ahhoz, hogy a veszélyhelyzeteket megelőzzük?
- Ne pironkodjanak! A hivatalos ügyeket - beleértve a bankszámla kezelést, de akár a gondnokságot is - célszerű a kezdeti stádiumban tisztázni.

GYÓGYSZEREK ÉS DEMENCIA

Kell-e gyógyszert szednie a betegnek?

Gyógyszeres terápiák alkalmazására a demencia típusától függően van lehetőség a szakorvos előírásai szerint.

A gondozó családtagoknak tisztában kell lenni azzal, hogy a demenciával élő személy milyen gyógyszereket szed, és azoknak mi a várható hatása.

A betegnek szüksége lehet gyógyszeres kezelésre:

- az alapbetegség kezelése,
- hangulat- vagy más viselkedési zavarok miatt,
- egyéb, közbejött vagy kísérő betegségek miatt.

A gondozó személynek fontos szerepe van abban, hogy a gyógyszereket a demenciával élő személy a meghatározott időben bevegye. A gondozó lesz az, aki észleli az esetleges mellékhatásokat. Ő lehet a fő kapcsolat a szakorvos és a demenciával élő személy között. A demenciával élő személy állapotváltozását elsőként a hozzátartozó érzékeli, így neki van lehetősége gyorsan reagálni. Ilyen esetben javasolt a kapcsolatfelvétel gyógyszerészével is, hiszen az újonnan megjelent tünetek hátterében a szedett gyógyszerek hatása is állhat.

Kérjen segítséget a gyógyszertárban!



ŐSZINTÉN A DEMENCIÁRÓL – A kommunikáció szerepe

Nehezedő kommunikáció

A demenciával élőkkel a kommunikáció egyre nehezebbé válik. Nehezen találnak szavakat, elfelejthetik, mit is szerettek volna mondani, kérni, vásárolni. A beszéd megértése is károsodik; gesztusainkat, indulatainkat viszont jól érzékelik.

A demenciával élő embereknek egyre több problémával kell megküzdeniük. Egyre kevésbé tudnak figyelni a hosszú beszélgetések során, elveszítik saját a gondolatmenetüket is. A problémát fokozza, hogy zavarják őket a háttérzajok, a rádióhallgatás, a tévézés, a telefonhívások. Érzékenyek bizonyos hangok magasságára és hangerejére. Egész viselkedésükkel próbálják kifejezni magukat: gesztusokkal, mozgással, hiszen nem találják a megfelelő szavakat.

Ha nem sikerül megértetniük, mit szeretnének, nyugtalanná, feszültté, dühössé válhatnak.

A demenciával élő személyek esetében az egyik jelentős változás állapotukból adódóan a társas kapcsolatok változásában van. A barátok, ismerősök fokozatosan elmaradnak, kapcsolatrendszerük végül megszűnik. **Az érintettek életében általában az őket gondozó családtag, jellemzően gyerek vagy házastárs a kulcsszereplő.** Gyakran a gondozó családtag is átéli ezt a jelenséget saját társas kapcsolataiban, izolálódik, kirekesztődik. Ennek oka, hogy sokan szégyellik bevallani szerettük betegségét, elhallgatják a diagnózist.

Törekedjünk tudatosan kapcsolataink megőrzésére!

Hogyan tudjuk megelőzni az izoláció kialakulását vagy miképp változtassunk a kialakult helyzeten?

Az őszinte kommunikáció meghatározó jelentőségű – beszéljünk barátainkkal a megváltozott élethelyzetről, a demenciával élő személy barátait pedig segítsük abban, hogy milyen módon maradhatnak kapcsolatban vele. Ehhez ismernünk kell a kommunikáció során betartandó 10 alapszabályt:

1. Egyszerre csak egy dolgot szabad mondani.
2. Fontos a türelem, az érintettet ne szakítsuk félbe, hagyjuk, hogy megtalálja a keresett szavakat.
3. Egyszerű eldöntendő kérdéseket teszünk fel.
4. Az utasításokat ismételni is kell, a reakcióra pedig több időt kell hagyni.
5. A beteggel nem szabad úgy beszélni, mintha gyerek lenne.
6. Ne a hibáit tükrözzük vissza. Azok említése helyett inkább a „Próbálja meg így!” felvezetések vezethetnek eredménye, nagyobb sikerre.
7. Ugyanígy kerülendők a „Ne csinálja ezt!” felszólítások, helyettük a „Kérem, így csinálja!” figyelmeztetések lehetnek hasznosak.
8. Ha a beteg a kérdést vagy az elhangzott közlést nem érti, akkor a mondatot újra fogalmazva meg kell ismételni, oly módon, hogy lassan beszélünk és teljes figyelemmel a beteg felé fordulunk.
9. Szemkontaktust tartva kommunikáljunk.
10. Fontos az érintés, különösen azokban a helyzetekben, amikor a figyelmét magunk felé szeretnénk irányítani.

A tünetek súlyosbodásával az érintett egyre inkább **a viselkedésével kommunikál.**

PREVENCIÓS LEHETŐSÉGEK

A demenciák harmada megelőzhető!

Az egészséges életmód a demencia megelőzésében is fontos szerepet tölt be. Éppen ezért éljünk egészségtudatosan!

10 dolog, amit bármely életkorban megtehetünk annak érdekében, hogy a demencia bekövetkezésének valószínűségét csökkentsük:

Üsszunk verejtékben!



Legyünk fizikailag aktívak, végezzünk rendszeres, pulzusszámot megemelő testmozgást!

Faljuk a könyveket!



Folytassunk aktív szellemi tevékenységet, tanuljunk új dolgokat! A nyelvi vagy a zenetanulás például tökéletes módja arra, hogy megőrizzük szellemi frissességünket.

Le a cigarettával!



A dohányzás mellőzése jelentősen csökkenti a memória problémák kialakulásának esélyét.

Hallgass a szívedre!



Előzzük meg a cukorbetegség és magasvérnyomás kialakulását, a kialakult betegséget pedig megfelelő módon és időben kezeltessük!

Fejre fel!



Óujuk fejünket a sérülésektől!

Mindenk a titka a jó üzemanyag!



Táplálkozzunk egészségesen, ne hízunk el, kerüljük a túlzott alkoholfogyasztást! Étrendünk kialakítása az egyik meghatározó tényező. Az ép agyműködés fenntartása érdekében érdemes a gyümölcsökben, zöldségekben, halakban és magvakban gazdag

étrendet választani. A MIND-étrenden (olivaolajban és zöldségekben gazdag mediterrán étrend) előknél több mint harminc százalékkal kisebb az esélye annak, hogy a demencia bármely formája kialakul.

Egy kis aluás senkinek sem árt!



A tartós és rendszeres aluáshiány a memória és gondolkodás zavaraihoz vezethet.

Őrizd meg lelki egészségedet!



Előzzük meg a depresszió kialakulását, mert jelentős hatást gyakorol a memóriára és gondolkodásra.

Találkozunk ma délután?



Folytassunk aktív társas életet, legyünk tagjai a helyi közösségnek.

Erőltessd meg magad!



Végezzünk olyan gondolkodásra készítő tevékenységeket, amelyek kihívások elé állítanak bennünket!

(forrás: Alzheimer's Association, www.alz.org)

NEM ÚTVESZTŐ A DEMENCIA

Még több információ :

Kapaszkodó(k) címmel, Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében alcímmel jelent meg az a kiadvány, amely segítséget szeretne nyújtani mindazoknak, akik családjukban vagy környezetükben demenciával élő emberről gondoskodnak, velük tördnek, foglalkoznak. Keresse a szakembereknél, vagy az interneten!

A háziorvos, neurológus- pszichiáter szakorvos mellett a szociális szakemberek segítségére is számíthatnak. Számos lehetőséget kínál a szociális ellátórendszer alap-szolgáltatási keretében elérhető specifikus szolgáltatás **a demens nappali ellátás.**

Az **Alzheimer Cafék** a hozzátartozók támogatását célozzák kötetlen formában, elsősorban a gyakorlati ismeretek, praktikák megosztását, a közösséghez tartozást segítik. Az ország számos pontján elérhető ez a rendszeres találkozási lehetőség. Ha szeretné megtalálni az Önhöz legközelebb működő Alzheimer Cafe helyszínét keresse bátran az interneten a böngészőben, vagy akár a Facebookon is.

Touábbi információkkal kapcsolatban látogasson el a www.inda.info.hu oldalra.

Azokban az esetekben, amikor az érintettek ellátását, ápolását és gondozását a család otthon már nem tudja vállalni, az idősök bentlakásos intézménybe kerülésére is - igaz meglehetősen szűkösen - van lehetőség. Fontos, hogy időben kezdjék el a különböző alternatívák feltárását!





Készült: a Szociális Klaszter INDA[®] programja
és a Hungaropharma együttműködésében.

Dr. Egervári Ágnes - Dr. Vajda Norbert - Ráczné Németh Teodóra - Csehi Marianna

ISBN: 978-615-00-3336-5

