Modul 1: Demencija

Source:https://unsplash.com/photos/ZPynRLKjp9I

Bolest

Demencija je skup moždanih poremećaja koji utječu na pamćenje, mišljenje i sposobnost društvenih interakcija. Uzrokuju je oštećene živčane stanice koje se mogu pojaviti na različitim dijelovima mozga. Kao rezultat toga ljudi doživljavaju demenciju različito, ovisno o području mozga koji je zahvaćen.

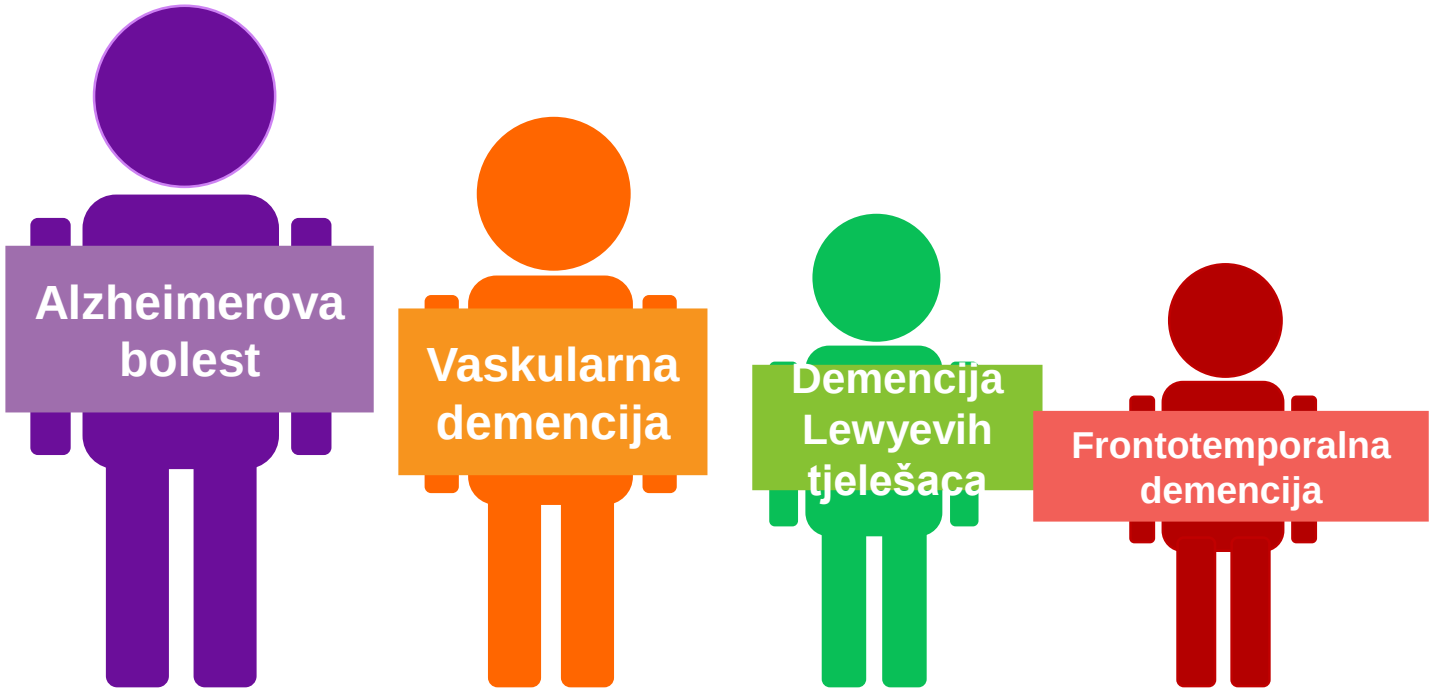
Starenje je najjači faktor rizika za demenciju. Njezino pojavljivanje i prevalencija rastu s godinama: više od 90% demencija pojavi se nakon 65. godine.

Bolest (nastavak)

DEMENCIJA

Termin se koristi za opisivanje niza simptoma povezanih s oštećenjem kognitivnih funkcija

Vrste demencije klasificiraju se na nekoliko načina, obično prema zajedničkim obilježjima ili postupnom pogoršavanju simptoma (progresivna demencija). Vrste demencija koje nisu reverzibilne i s vremenom se pogoršavaju su:



Alzheimerova bolest

Progresivna degenerativna bolest mozga* i najčešći oblik demencije. Još uvijek ne znamo što uzrokuje Alzheimerovu bolest. Znamo da ljudi s ovom bolešću imaju abnormalan protein koji se nakuplja u mozgu. Ti "zapetljani" proteini (sačinjeni od tau proteina) i "plakovi" (koji se sastoje od beta amiloidnog proteina) prekidaju komunikaciju između moždanih stanica i na kraju dovode do stanične smrti i smanjenja mozga.

Source: https://www.freepik.com/free-photo/human-biology-background_925333.htm#query=%20dementia&position=18

Vaskularna demencija

Druga najčešća vrsta demencije, a nastaje kao posljedica oštećenja mozga zbog smanjenog ili blokiranog protoka krvi u krvnim žilama koje vode u mozak. Problemi s krvnim žilama mogu biti uzrokovani moždanim udarom, infekcijom srčanog zaliska (endokarditis) ili drugim bolestima krvnih žila.

izvor: https://www.freepik.com/free-photo/f_Female-medical-figure-with-brain-disintegrating_5073491.htm#page=1&query=dementia&position=5#position=5&page=1&query=dementia

Demencija Lewyevih tjelešaca

Ima ista klinička i patološka obilježja kao druge demencije koje se mogu javiti tijekom Parkinsonove bolesti i drugih neuroloških stanja. U patološkom smislu, karakterizirana je abnormalnim nakupljanjem sinaptičkog proteina α-sinukleina kao 'Lewyjevih tjelešaca' u neuronima povezanim s cerebralnom atrofijom*.

Frontotemporalna demencija

Frontotemporalna demencija: heterogena neurodegenerativna* skupina demencija s varijabilnim kliničkim i patološkim profilom. Karakterizira je izrazita disfunkcija frontalnog i temporalnog režnja, što je obično povezano s atrofijom tih struktura.

https://www.freepik.com/free-photo/3d-medical-background-with-brain-highlighted_4619833.htm#page=1&query=dementia&position=8#position=8&page=1&query=dementia

Simptomi i ponašanje kod Alzheimerove bolesti

Gubitak pamćenja koji narušava svakodnevni život

Problemi u planiranju ili rješavanju problema

Poteškoće u ispunjavanju poznatih zadataka

Konfuzija u poimanju vremena ili prostora

Poteškoće u razumijevanju vizualnih slika i prostornih odnosa

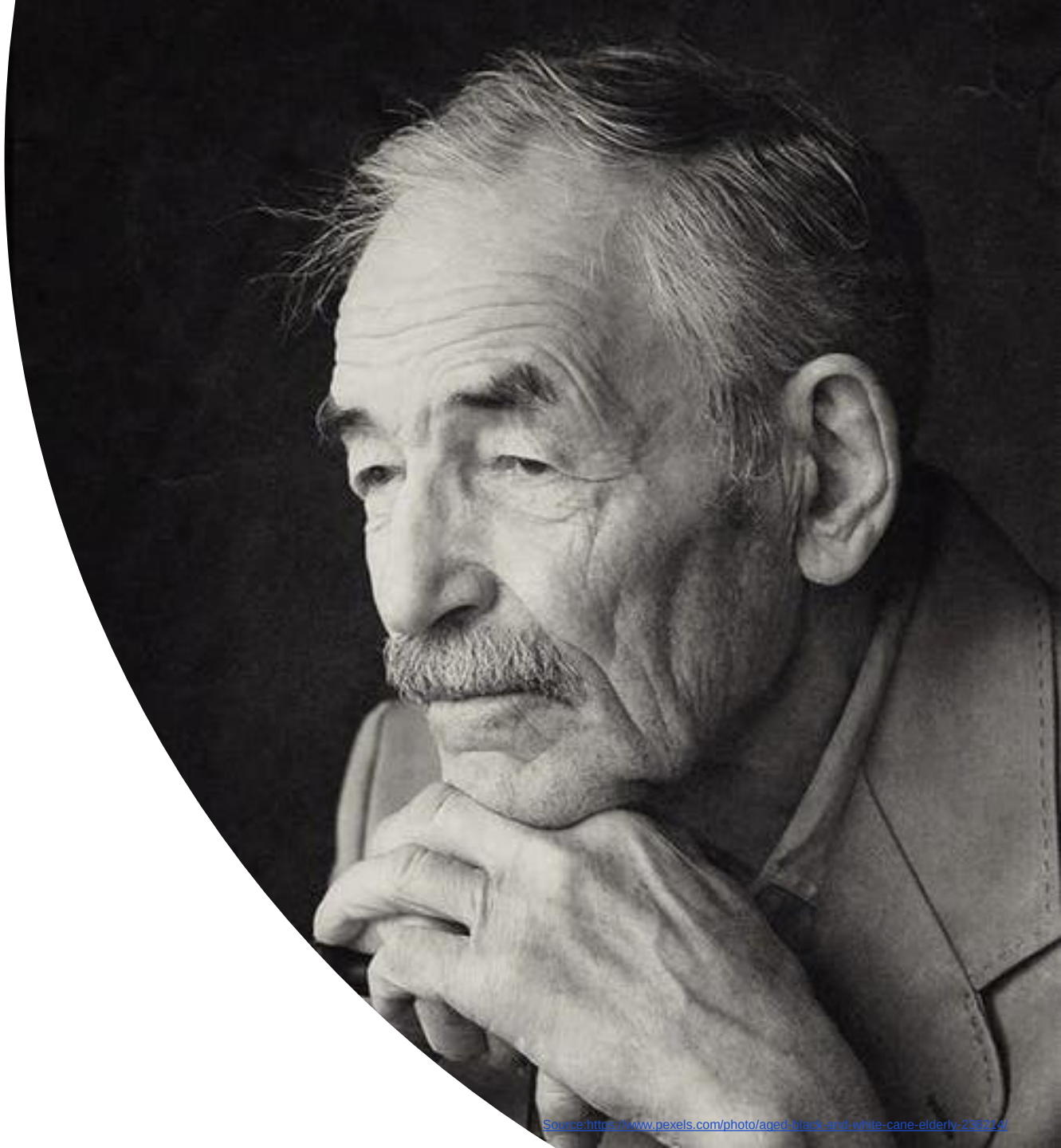
Novi problemi u govorenju ili pisanju

Povlačenje s posla ili iz društvenih aktivnosti

Promjene raspoloženja i osobnosti

Simptomi i ponašanje kod vaskularne demencije

- Zbunjenost
- Problemi s pažnjom i koncentracijom
- Smanjena sposobnost organiziranja misli ili radnji
- Poteškoće u donošenju odluka
- Problemi s pamćenjem
- Nemir i agitiranost
- Nestabilno držanje
- Iznenadan ili čest nagon za mokrenjem
- Depresija ili apatija



Source:https://www.pexels.com/photo/aged-black-and-white-cane-elderly-236210/

Source https://www.pexels.com/photo/man-old-depressed-headache-23180/

Simptomi i ponašanje kod demencije Lewyjevih tjelešaca

- Promjene u razmišljanju i rasuđivanju
- Zbunjenost i oprez koji znatno variraju od jednog do drugog doba dana ili od jednog do drugog dana
- Usporenost i neravnoteža u držanju
- Jasno oblikovane vizualne halucinacije
- Zablude
- Poteškoće u tumačenju vizualnih podataka
- Poremećaji spavanja
- Disfunkcije "automatskog" (autonomnog) živčanog sustava
- Gubitak pamćenja koji može biti ozbiljan

Simptomi i ponašanje kod frontotemporalne demencije

- Sve neprikladnije društveno ponašanje
- Gubitak empatije i inhibicije
- Ponavljajuće kompulzivno ponašanje, kao što je pljeskanje ili lupkanje po ustima
- Oslabljena osobna higijena
- Poteškoće u imenovanju predmeta
- Nepoznavanje značenja riječi
- Pogreške u slaganju rečenica
- Mišićni tremor, ukočenost i grčevi
- Mišićna slabost
- Loša koordinacija
- Poteškoće s gutanjem

Source: https://www.pexels.com/photo/an-elderly-woman-509236/

Problem demencije - uloga obitelji

Članovi obitelji igraju važnu ulogu u ranom prepoznavanju znakova demencije, jer su u svakodnevnom kontaktu s oboljelima i dobro ih poznaju. Međutim, članovima obitelji često je teško donijeti odluku o posjetu liječniku; osjećaju se krivima zbog toga što misle da nešto nije u redu ili se boje da će izdati povjerenje. U svakom slučaju, kada se oboljeli član odvede liječniku, podvrgava se nizu testova koji omogućuju pravovremenu i sigurnu dijagnozu.

Source:https://www.pexels.com/photo/2-persons-holding-their-hands-233223/

Source: https://www.pexels.com/photo/adult-affection-baby-child-302083/

Problem demencije - utjecaj demencije na obiteljsku dinamiku

Bolest ili tjelesna ograničenost osobe uzrokuju promjene u životima ostalih članova obitelji koji moraju mijenjati svoje funkcije i uloge, npr., kći koja se brine o majci, žena koja se pored svih svojih zadataka sada brine i za oboljelog supruga, suprug koji mora preuzeti kućanske poslove i brinuti se za djecu jer mu je supruga postala invalid. Sve ove promjene mogu stvoriti nesigurnost i nesuglasice, stoga je važno da obitelj i zdravstveni tim razgovaraju i planiraju oblike skrbi za oboljeloga.

Izvor: https://www.freepik.com/free-photo/calm-senior-mother-daughter-supporting-each-other_4166761.htm#page=1&query=parent%20and%20a%20old%20daughter&position=12#position= 12 stranica = 1 upit = roditelj% 20i% 20a% 20old% 20daughter

Problem demencije - utjecaj demencije na obiteljsku dinamiku

Najbolje mjesto za starije osobe s demencijom je ono gdje im je zajamčena učinkovita i kvalitetna njega. Svaka osoba osjeća se dobro unutar vlastite obitelji. Prednost ostanka kod kuće omogućuje oboljelom da sačuva podsjetnike na vlastiti život (vlastita soba, krevet, stvari, vlastita prošlost), što daje sigurnost i veću smirenost.

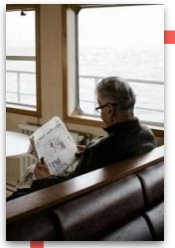
Kada se osoba s demencijom preseli kod djeteta ili nekog drugog člana obitelji, ova promjena može prouzrokovati probleme s prilagodbom zbog nedostatka gore spomenutih podsjetnika, što može pogoršati mentalno i funkcionalno stanje oboljelog. Međutim, ako je ovo jedino moguće rješenje, potrebno je uvesti strategije za ublažavanje ovih promjena i pokušati učiniti "novo" okruženje poznatijim.

Što se može učiniti za osobe s demencijom

U **početnoj fazi** bolesti javljaju se simptomi poput postupnog gubitka pamćenja. Osoba je još uvijek samostalna, ali često zaboravlja stvari. Pomalo je dezorijentirana, ima poteškoća u govoru i javljaju se promjene u osobnosti (strahovi, nepovjerenje). Savjeti za članove obitelji:

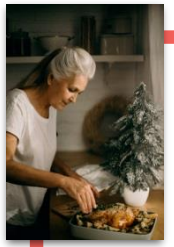
Imajte razumijevanja

Izvor: https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-mulher-retrato-feliz-3167405/



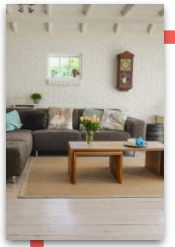
Potaknite osobu na vježbe pamćenja

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/homem-pessoa-relaxamento-descanso-3393375/



Vježbe pamćenja pomažu sačuvati samostalnost

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/comida-alimento-refeicao-pessoa-3171128/



Organizirajte kuću tako da bude sigurna

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/abajur-acolhedor-aconchegante-aconchego-584399/

Ne svađajte se s oboljelim, njemu nije namjera da vas ljuti

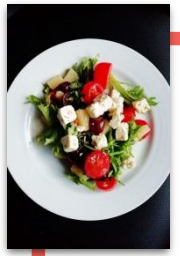
Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/amor-atencao-balanco-cadeira-34761/

Što se može učiniti za osobe s demencijom (nastavak)

U središnjoj fazi bolesti, kada se javljaju simptomi poput gubitka samostalnosti, poteškoća u govoru, nemogućnosti brige o sebi i poteškoća u prepoznavanju članova obitelji, članovi obitelji mogu činiti sljedeće:

Držite se svakodnevne rutine i izbjegavajte bilo kakve promjene.

Izvor: https://www.pexels.com/pt-br/foto/acessorios-para-cabeca-adulto-alimentacao-antigo-2774292/



Vodite računa o sigurnosti, zdravlju i prehrani.

Izvor: https://www.pexels.com/pt-br/foto/alimento-almoco-aperitivo-bacia-1211887/

Neka svakodnevne šetnje budu dio vašeg obiteljskog života što je više moguće.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/adultos-ao-ar-livre-arvores-aventura-1307391/

Naučite kako se nositi s problemima u ponašanju oboljeloga. Imajte na umu da je takvom ponašanju uzrok bolest, a ne namjera oboljeloga.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/adulto-alegria-antigo-atraente-2050999/

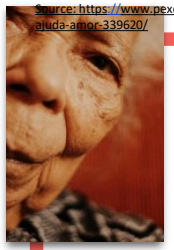
Što se može učiniti za osobe s demencijom (nastavak)

U posljednjoj fazi bolesti, kada osoba s demencijom postaje potpuno ovisna o drugima, više ne prepoznaje članove obitelji i gubi sposobnost govora, članovi obitelji mogu činiti sljedeće:

Trebate naučiti hraniti i prati oboljeloga, pomicati ga u krevetu itd.

Pomilujte ga, nasmiješite mu se i pokažite svoju ljubav.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/acao-adulto-ajuda-amor-339620/



Prihvatite promjene koje se događaju.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/adultos-afeicao-alegre-alegria-1642883/

Ne zaboravite da je to što radite vrlo dragocjeno i nemojte se osjećati krivima kad vam nešto ne uspije.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-amor-mulher-face-3408198/

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/cidade-meio-urbano-homem-casal-3638157/

Da biste se brinuli o oboljelom članu svoje obitelji, morate se pobrinuti i za sebe.

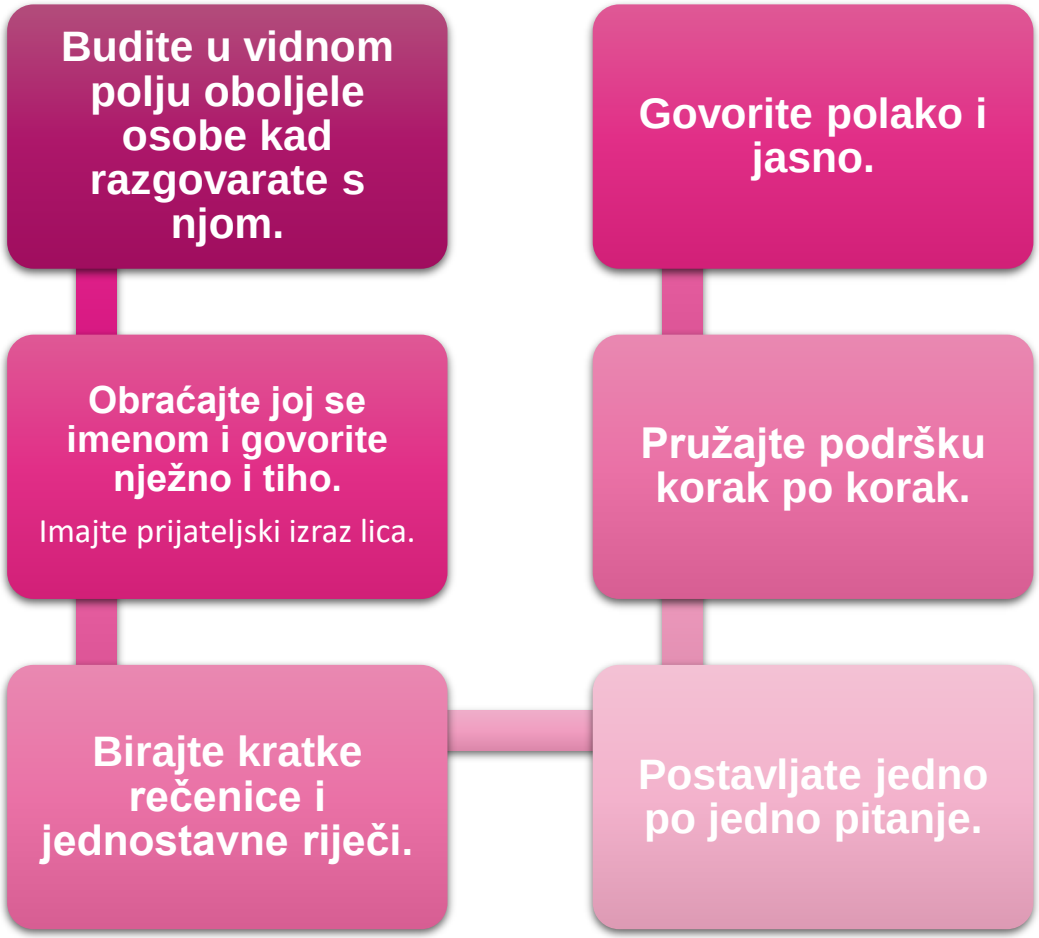
Potražite pomoć; odmarajte se; odvojite slobodno vrijeme za aktivnosti u kojima uživate; sačuvajte svoj krug prijatelja.

Source: https://www.pexels.com/pt-br/foto/banheiro-bem-estar-descanso-facial-3188/

Što se može činiti unutar obitelji

Gubitak komunikacijskih vještina može biti jedan od najtežih problema za osobe s demencijom, ali za i članove njihove obitelji. Kako bolest napreduje, osobi s demencijom, koja postepeno gubi sposobnost komuniciranja, postaje sve teže jasno iskazati što želi i razumjeti što drugi govore.

Savjeti za komunikaciju s osobom koja pati od demencije:



Što se može činiti unutar obitelji (nastavak)

Savjeti za komunikaciju s osobom koja pati od demencije:

Ponavljajte informacije i pitanja i nudite jednostavne informacije.

Nikada ne razgovarajte s nekim o oboljeloj osobi kao da ona nije prisutna.

Kad verbalna komunikacija zbunjuje oboljelu osobu i ona vas ne razumije, pokušajte upotrijebiti pisana objašnjenja. Ako ni to ne uspije, najbolje je odgoditi razgovor.

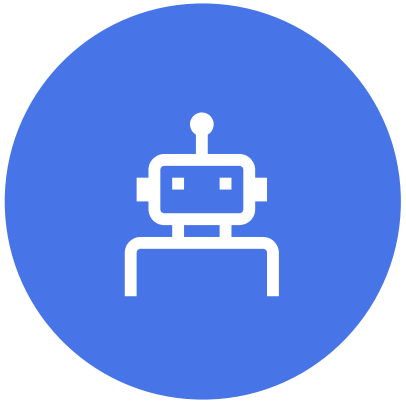
Pretvarajte pitanja u odgovore. Na primjer „zahod je s desne strane“ umjesto „trebaš li u zahod?

Ako osoba s demencijom nešto traži, umjesto da kažete "tu je", kažite "tu su tvoje novine" (ili što već traži).

Što se može činiti unutar obitelji (nastavak)

Iako repetitivne radnje oboljeloga mogu stvarati nelagodu članovima obitelji, neka ponašanja, poput neprekidnog koračanja, ne dovodi oboljeloga ili članove njegove obitelji u opasnost niti im štete.

Korisno je i organizirati šetnje na otvorenom, po mogućnosti u poslijepodnevnim satima, na mjestima s malo prometa.



Ako vam oboljeli neprestano postavlja ista pitanja, nema razloga da se ljutite ili pokušavate raspravljati; samo odgovorite i shvatite da je to maksimalna komunikacija koju osobe s demencijom mogu postići.

Što se može činiti unutar obitelji (nastavak)

Ako, na primjer, kažete „odgovorio sam ti već stoput“ ili ako vičete na osobu s demencijom, samo ćete povećati njezinu nesigurnost.

Obitelj treba pustiti oboljeloga da postavlja pitanja te pokušati odgovoriti na ta pitanja jasno, točno i polako.

Ako se ponavljajuće pitanje odnosi na vrijeme ("koliko je sati?"), član obitelji/njegovatelj treba pokušati povezati odgovor s nekom aktivnošću ("vrijeme je za ručak/večeru/tuširanje" itd.). To još uvijek može poslužiti kao određivanje vremena, iako je pojam sati i minuta vjerojatno izgubio svoj konkretni smisao.

Želite li saznati više?

Naš interaktivni paket resursa otkrit će vam

- sve što bi vas kao njegovatelja moglo zanimati
- kako si možete pomoći
- kako da se nosite s teretom brige za oboljelog
- kako da izbjegnete stres i pregorijevanje
- kako da se nosite sa svojim emocijama
- kako da prihvatite to stanje
- i mnogo više!

Također, ovdje ćete pronaći ćete vježbe i aktivnosti, i za VAS i za osobu o kojoj brinete!

Paket resursa bit će dostupan u ljeto 2020. godine!