



Modul 1: Demencia

Choroba

Demencia je súbor mozgových porúch, ktoré zasahujú pamäť, schopnosť rozmýšľať a fungovať v spoločnosti. Zapríčiňuje ju poškodenie nervových buniek, ktoré môže nastať v rôznych oblastiach mozgu. V závislosti od zasiahnutého miesta mozgu zažívajú ľudia demenciu rozlične.

Najzávažnejším rizikovým faktorom demencie je starnutie. Jej výskyt a rozšírenie rastie s vekom exponenciálne. Viac ako 90 percent prípadov demencie sa objavuje po 65 rokoch veku človeka.



Choroba (pokračovanie)

Typy demencie sa klasifikujú rôznymi spôsobmi, zvyčajne na základe toho, čo majú spoločné alebo či sa časom zhoršujú (progresívne demencie). Typy demencií, ktoré sú nezvratné a časom sa zhoršujú, sú napríklad tieto:

DEMENCIA

Termín, ktorý popisuje súbor symptómov spojených s kognitívnymi poruchami



Choroba (pokračovanie)

Typy demencie sa klasifikujú rôznymi spôsobmi, zvyčajne na základe toho, čo majú spoločné alebo či sa časom zhoršujú (progresívne demencie). Typy demencií, ktoré sú nezvratné a časom sa zhoršujú, sú napríklad tieto:

Alzheimerova
choroba

Vaskulárna
demencia

Demencia s
Lewyho
telieskami

Frontotemporálna
demencia

Alzheimerova choroba

Je to **progresívne degeneratívne ochorenie mozgu** a najčastejšia forma demencie. V súčasnosti nevieme, čo Alzheimerovu chorobu spôsobuje. Vieme však, že ľuďom s touto chorobou sa v mozgu hromadí abnormálna bielkovina. Tieto „zamotané“ bielkoviny (tvorené tau proteínom) a „plakety“ (tvorené proteínom amyloid beta) prerušia komunikáciu medzi mozgovými bunkami. Môže to viesť až k bunkovej smrti a zmenšeniu mozgu.



Vaskulárna demencia

Druhý najbežnejší typ demencie. Spôsobuje ju poškodenie mozgu zapríčinené obmedzením alebo zablokovaním prietoku krvi v cievach vedúcich do mozgu. Cievne problémy môže zapríčiniť mŕtvica, infekcia srdcových chlopní (endokarditída) alebo iné vaskulárne ťažkosti.





Demencia s Lewyho telieskami

Zdieľa klinické a patologické znaky s ďalšími demenciami, ktoré sa môžu objaviť počas Parkinsonovej choroby a iných neurologických ťažkostí.

Patologicky ju charakterizuje abnormálne hromadenie takzvaného synaptického proteínu a-synukleín ako „Lewyho teliesok“ v neurónoch spájaných s **mozgovou atrofiou**.

Frontotemporálna demencia

Frontotemporálna demencia: je rôznorodá **neurodegeneratívna** skupina demencií s premenlivým klinickým a patologickým profilom. Charakterizuje ju výrazná porucha činnosti frontálneho a temporálneho laloku mozgu, zvyčajne spolu s ich atrofiou.



Príznaky a správanie, sprevádzajúce Alzheimerovu chorobu



Strata pamäti, ktorá narušuje každodenný život človeka



Ťažkosti s plánovaním a riešením problémov



Ťažkosti s vykonávaním bežných úkonov



Zmätok v čase a priestore



Problémy s porozumením vizuálnych obrazov a priestorových vzťahov



Stále nové ťažkosti so slovami pri rozprávaní či písaní



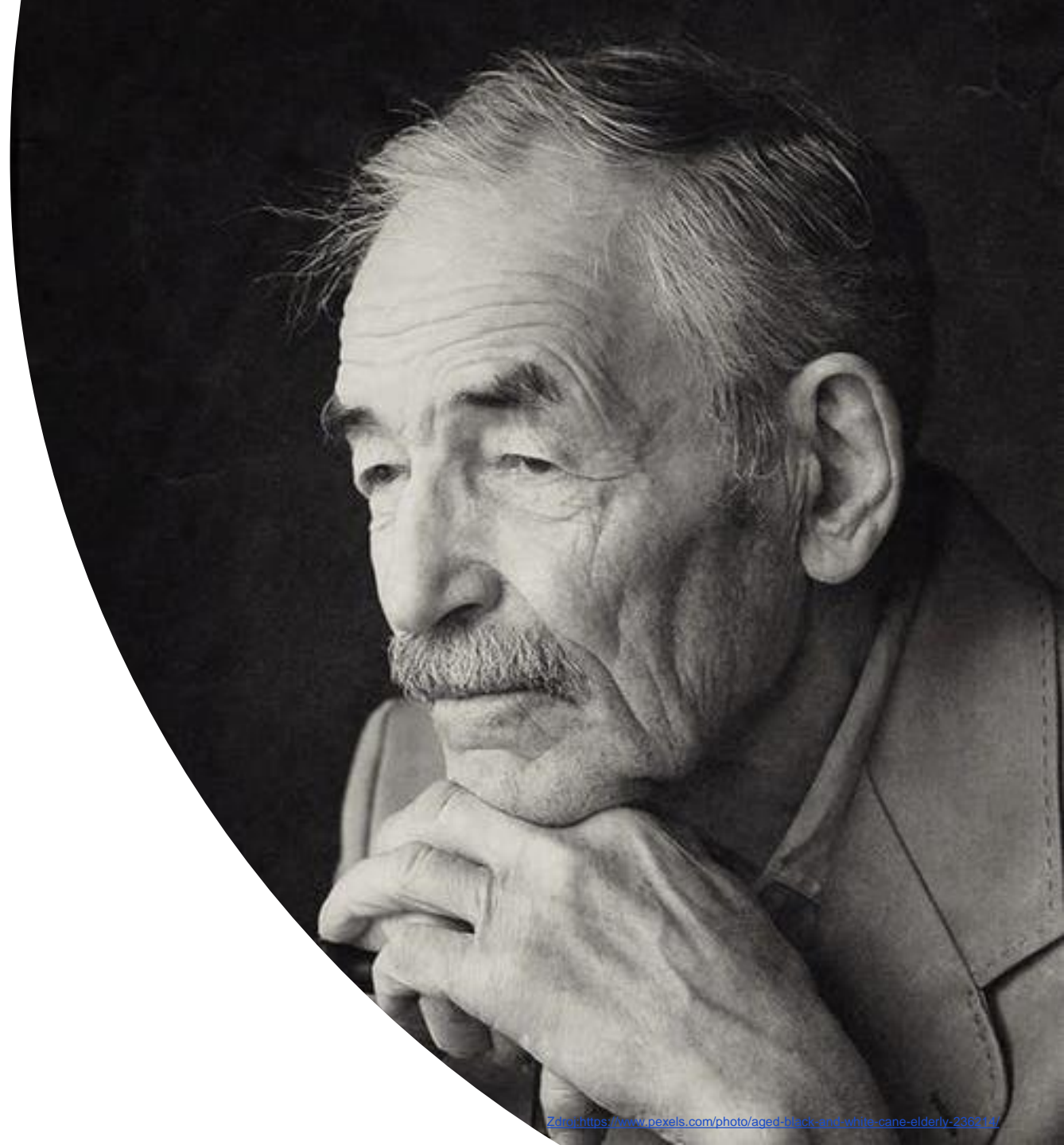
Opustenie práce alebo spoločenských aktivít



Zmeny nálad a osobnosti

Príznaky a správanie, sprevádzajúce vaskulárnu demenciu

- Zmätok
- Problém sústrediť sa
- Obmedzená schopnosť usporiadať si myšlienky alebo činy
- Problémy s rozhodovaním sa, čo spraviť
- Problém s pamäťou
- Nepokoj a nervozita
- Neisté držanie tela
- Náhla alebo častá potreba močiť
- Depresia alebo apatia





Príznaky a správanie, sprevádzajúce demenciu s Lewyho telieskami

- Zmeny v myslení a argumentácii
- Zmätok a ostražitosť, ktoré sa výrazne menia zo dňa na deň alebo v závislosti od dennej doby
- Pomalosť a poruchy rovnováhy
- Výrazné obrazové halucinácie
- Bludy
- Problémy s výkladom obrazovej informácie
- Poruchy spánku
- Poruchy „automatického“ (autonómneho) nervového systému
- Strata pamäti; môže byť výrazná

Príznaky a správanie, sprevádzajúce frontotemporálnu demenciu

- Nevhodné spoločenské správanie, ktoré sa zhoršuje
- Strata empatie a zábran
- Opakované nutkavé správanie, napríklad tleskanie alebo brnkanie si po perách
- Úpadok osobnej hygieny
- Ťažkosti s pomenovaním predmetov
- Človek už nepozná zmysel slov
- Robí chyby v stavbe viet
- Tras svalov, stuhnutosť a kŕče
- Svalová slabosť
- Zlá koordinácia
- Problémy s prehĺtaním





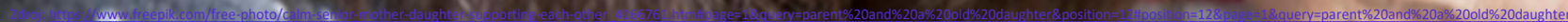
Obavy týkajúce sa demencie – rola rodiny

Opatrovatelia členov rodiny hrajú dôležitú rolu v skorom rozpoznaní znakov demencie, keďže denne prichádzajú do styku s pacientmi a dobre ich poznajú. Pre rodinu je však ťažké rozhodnúť sa, že je treba navštíviť lekára. Cítia vinu za to, že naznačia, že niečo nie je v poriadku alebo že zradia niečiu dôveru. V každom prípade, keď privedú pacienta k lekárovi, podstúpi sériu vyšetrení, ktoré umožnia včasnú a jasnú diagnózu.



Obavy týkajúce sa demencie – dôsledky demencie v dynamike rodiny

Choroba alebo fyzické obmedzenia osoby zapríčinia zmenu v životoch ostatných členov rodiny. Musia fungovať inak, rola každého člena rodiny sa zmení. Týka sa to napríklad dcéry, ktorá sa stará o matku; manželky, ktorá sa popri všetkých povinnostiach musí zrazu starať o muža, ktorý je pripútaný na lôžko či manžela, ktorý sa musí postarať o domáce práce a o deti, lebo jeho žena je postihnutá. Tieto zmeny môžu vyvolať neistotu a spory, preto je dôležité, aby sa rodina, opatrovateľ a zdravotníci spolu rozprávali a naplánovali, ako bude domáca starostlivosť vyzerat'.



Obavy týkajúce sa demencie – dôsledky demencie v dynamike rodiny (pokračovanie)

Najlepšie miesto pre staršieho človeka s demenciou je také, kde sa oňho efektívne a dobre postarajú. Ideálne v rodine, ktorej každý člen dostane potrebnú starostlivosť, aby sa cítil fyzicky a emocionálne dobre. Keď človek ostane doma, dá mu to výhodu: môže sa oprieť o známe veci, ktoré ho doteraz sprevádzali životom (izba, posteľ, obrazy, osobné veci, minulosť) a ktoré mu poskytujú pocit bezpečia a pokoja. To sa týka zvlášť človeka s demenciou.

Keď sa presťahuje k svojmu dieťaťu alebo k inému členovi rodiny, môže mu to spôsobiť problémy s adaptáciou. Bude mu totiž chýbať niečo, o čo sa bude môcť oprieť. To môže zhoršiť jeho mentálny a funkčný stav. Ak je to jediná možnosť, je nutné uplatniť stratégie, ktoré zmenšia dopad zmeny. Treba sa snažiť o to, aby preňho „nové“ prostredie pôsobilo známejšie.

Čo môžeme spraviť pre človeka s demenciou

V **úvodnej fáze** choroby, keď sa prejavujú príznaky ako rastúca porucha pamäti, je starší človek samostatný. Často však zabúda, býva dezorientovaný, choroba mu zasahuje aj reč a jeho povaha sa mení (strach, nedôvera). Opatrovatelia členov rodiny by vtedy mali mať na pamäti nasledujúce rady.



Bud'te chápaví

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



Pomáhajte mu, aby zostal samostatný

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



Motivujte pacienta, aby si cvičil pamäť

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



Usporiadajte domácnosť tak, aby bola bezpečná

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



Nehádajte sa a neprotirečte. Pacient nerobí veci preto, aby vás podráždil.

Zdroj: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/animosidade-bastante-cadeia-347617/>

Čo môžeme spraviť pre človeka s demenciou (pokračovanie)

V **strednej fáze** choroby sa prejavujú príznaky ako strata samostatnosti, problémy s rečou, neschopnosť postarať sa o seba samého, problém spoznať členov rodiny či zvláštne a neprimerané správanie. Opatrovatelia členov rodiny by vtedy mali vziať do úvahy nasledujúce rady.



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

Zachovajte dennú rutinu a vyhnite sa akýmkoľvek zmenám



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

Zvýšte bezpečnosť, sledujte jeho zdravotný stav a postarajte sa o stravu.



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

Denne treba chodiť na prechádzku. Je dôležité, aby sa s pacientom prechádzali najmä členovia rodiny a priatelia.



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

Naučte sa vysporiadať s problémami pacientovho správania. Majte na pamäti, že ich spôsobuje choroba, nie to, že by to tak pacient chcel.

Čo môžeme spraviť pre človeka s demenciou (pokračovanie)

V **záverečnej fáze** choroby je človek s demenciou úplne závislý od pomoci iných. Nespoznáva členov rodiny, stratil schopnosť hovoriť. Opatrovatelia členov rodiny by vtedy mali mať na pamäti nasledujúce rady.



Treba sa naučiť, ako pacienta nakrmiť, umyť, polohovať ho na posteli a podobne.

Zdroj: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acao-adulto-afirma-amor-339620/>



Prijmite zmeny, ktoré nastali.

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



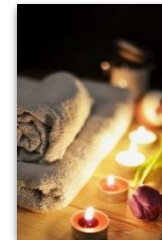
Hladkajte pacienta, usmievajte sa naňho, ukážte mu, že ho máte radi.

Zdroj: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/adultos-afecao-alegre-alegria-1642883/>



Majte na pamäti, že to, čo robíte, je pre pacientovu rodinu veľmi dôležité. Necíťte vinu, keď sa niečo nepodarí.

Zdroj: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/cidade-melo-urbano-homem-casal-3638157/>



Aby ste sa mohli starať o príbuzného, musíte sa postarať aj o seba: vyhľadajte pomoc, oddýchnite si, doprajte si voľný čas na aktivity, ktoré vás bavia, udrzte si okruh priateľov.

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

Čo sa dá robiť s rodinami

Strata komunikačných schopností je veľmi frustrujúca. Je to jeden z najväčších problémov, ktorým čelia ľudia s demenciou, ich rodiny a opatrovatelia. Ako choroba postupuje, človek s demenciou zažíva rastúcu stratu schopnosti komunikovať. Je preňho čoraz ťažšie jasne sa vyjadriť a rozumieť tomu, čo hovoria iní.

Tipy na komunikáciu s ľuďmi s demenciou:



Čo sa dá robiť s rodinami (pokračovanie)

Tipy na komunikáciu s ľuďmi s demenciou:

Opakujte informácie a otázky,
dávajte mu jednoduché
informácie

Nahrad'te otázky odpoveďami.
Například: „Kúpeľňa je vpravo“
namiesto „Chceš ísť do
kúpeľne?“

Nikdy o chorom príbuznom s inými
nehovorte, akoby tam nebol.

Keď sa vám jeho verbálna komunikácia
zdá zmätená a vidíte, že nerozumie,
skúste mu napovedať písanými
vysvetlivkami. Keď ani to nepomôže, je
lepšie konverzáciu odložiť.

Ak človek s demenciou niečo
hľadá, namiesto „tu to je“
povedzte, například, „tu sú tvoje
noviny“ (alebo to, čo hľadal).

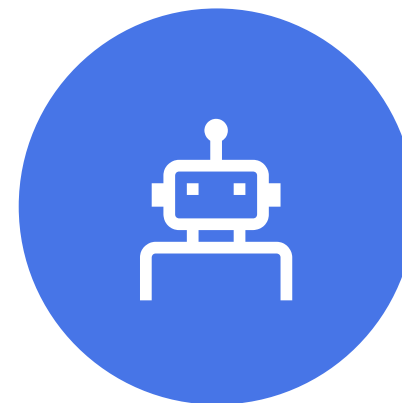
Čo sa dá robiť s rodinami (pokračovanie)



Neustále opakované správanie môže byť pre opatrujúcu rodinu nepríjemné. Keď však pacient napríklad stále chodí sem a tam, nijako mu to neubližuje, ani to neohrozuje jeho či rodinu.



Keď takéto správanie trvá neustále, opatrovateľ by mal pacienta brať na prechádzky. Pokiaľ možno popoludní a na miesta, kde nie je veľká premávka.



Ak sa pacient opakovane pýta na tú istú vec, netreba sa hnevať alebo hádať s ním. Odpovedzte mu a majte na pamäti, že je to to najpremyslenejšie, čo starší človek s demenciou zvládol.

Čo sa dá robiť s rodinami (pokračovanie)



Ak človeku s demenciou poviete, napríklad, „Už som ti na to odpovedal dvadsaťkrát“ alebo naňho začnete kričať, len to zvýši jeho neistotu.



Rodina by mala nechať človeka s demenciou, aby sa pýtal, odpovedať mu jasne, presne, pomaly a zrozumiteľne a požiadať ho, aby zopakoval, čo ste mu povedali.



Ak sa opakované otázky týkajú času („Koľko je hodín?“), rodina, ktorá sa oňho stará by sa mala spojiť odpoveď s nejakou činnosťou („Je čas na obed“, „čas večere“, „čas na kúpeľ“ a podobne). Činnosť stále môže fungovať ako časová referencia, aj keď číselná hodnota hodín už stratila zmysel.

Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



Ďalšie materiály:

<https://developfc.csicy.com/sk/english-6/>