



# Modul 1: Demenca

# Bolezen

Demenca je skupek možganskih motenj, ki vplivajo na spomin, mišljenje in sposobnost socialne interakcije. Povzročajo jo poškodovane živčne celice, ki se lahko pojavijo na različnih področjih možganov. Zaradi tega ljudje demenco doživljajo drugače, odvisno od področja prizadetih možganov.

Staranje je najmočnejši dejavnik tveganja za demenco. Njena pojavnost in razširjenost naraščata eksponentno s starostjo, kjer se po 65. letu pojavi več kot 90% demenc.

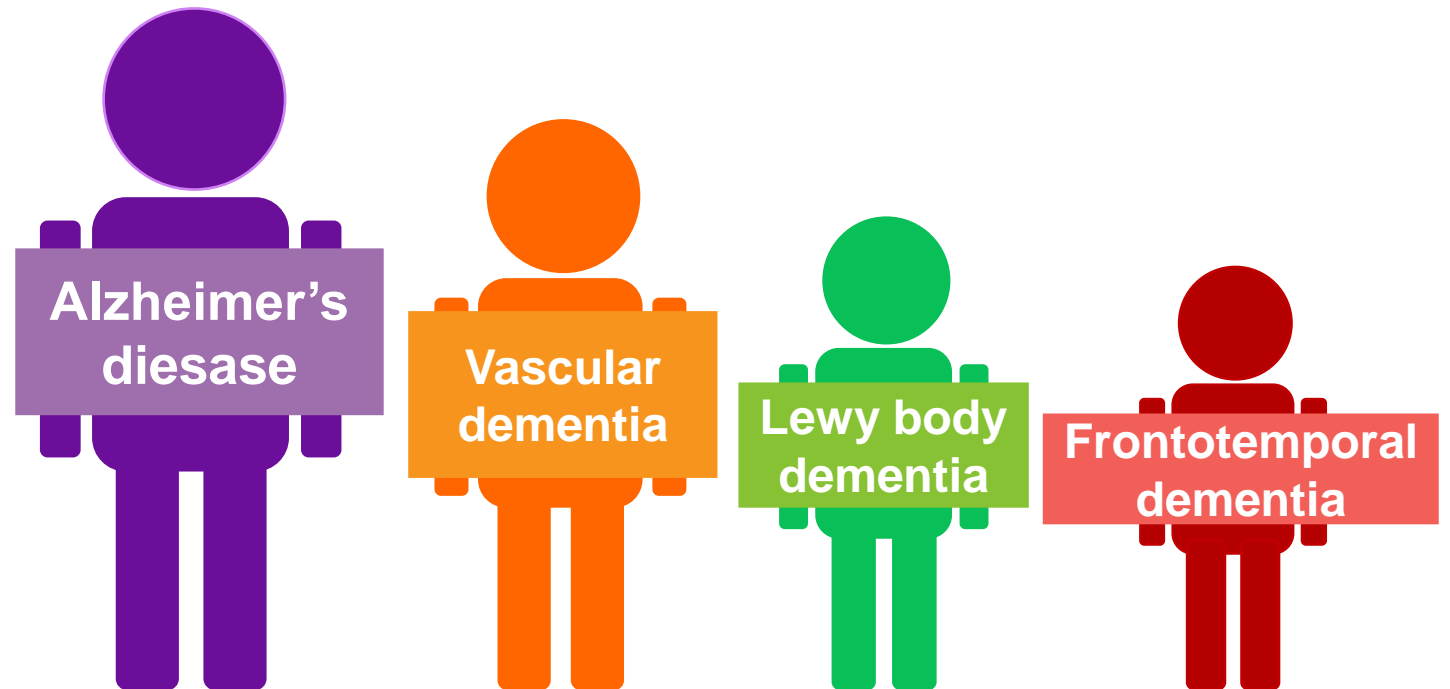


# Bolezen

Vrste demence razvrščamo na več načinov, običajno glede na to, kaj imajo skupnega ali če se sčasoma poslabšajo (progresivna demenca). Vrste demenc, ki jih ni mogoče odpraviti in se sčasoma poslabšati, vključujejo:

## DEMENCA

Izraz, ki se uporablja za opisovanje vrste simptomov, povezanih s kognitivno okvaro



# Bolezen

Vrste demence razvrščamo na več načinov, običajno glede na to, kaj imajo skupnega ali če se sčasoma poslabšajo (progresivna demenca). Vrste demenc, ki jih ni mogoče odpraviti in se sčasoma poslabšati, vključujejo: of dementia are classified in several ways, usually according to what they have in common or if they get worse over time (progressive dementias). Types of dementias that are not reversible and worsen over time include:

**Alzheimerje  
va bolezen**

**Vascularna  
demenca**

**Lewy  
telesna  
demenca**

**Frontotemporal  
na demenca**

# Alzheimerjeva bolezen

Je progresivna degenerativna bolezen možganov in najpogostejša oblika demence. Trenutno ne vemo, kaj povzroča Alzheimerjevo bolezen. Vemo, da imajo ljudje s to boleznijo nenormalne beljakovine, ki se kopičijo v možganih. Ti "zapleteni" proteini (sestavljene iz beljakovin tau) in "plaki" (sestavljene iz amiloidnega beljakovine beta) prekinajo komunikacijo med možganskimi celicami in vodijo do morebitne celične smrti in krčenja možganov.



# Vaskularna Demenca

Druga najpogostejša vrsta demence se pojavi kot posledica poškodbe možganov zaradi zmanjšanega ali blokirane pretoka krvi v krvnih žilah, ki vodijo v vaše možgane. Težave s krvnimi žilami lahko povzročijo možganska kap, okužba srčne zaklopke (endokarditis) ali druga krvna žila (vaskularna).





# Lewy telo demenca

Deli klinične in patološke značilnosti drugih demenc, ki se lahko pojavijo med Parkinsonovo boleznijo in drugimi nevrološkim stanji. Patološko je značilno nenormalno združevanje tako imenovanega sinaptičnega proteina  $\alpha$ -sinukleina kot 'Lewy telesa' v nevronih, povezanih s cerebralno atrofijo.

# Frontotemporalna demenca

---

**Frontotemporalna demenca:** je heterogena nevrodegenerativna skupina demenc s spremenljivim kliničnim in patološkim profilom. Zanj je značilno izrazito disfunkcijo čelnega in časovnega režnja, ki je običajno povezano z atrofijo teh struktur.





# Simptomi in vedenje Alzheimerjeve bolezni



Izguba spomina, ki  
moti vsakdanje  
življenje



Izzivi pri načrtovanju ali  
reševanju težav



Težave pri  
izpolnjevanju znanih  
nalog



Zmeda s časom ali krajem



Težave pri razumevanju  
vizualnih slik in prostorskih  
odnosov



Nove težave z besedami  
pri govoru ali pisanju



Umik iz dela ali  
družbenih dejavnosti

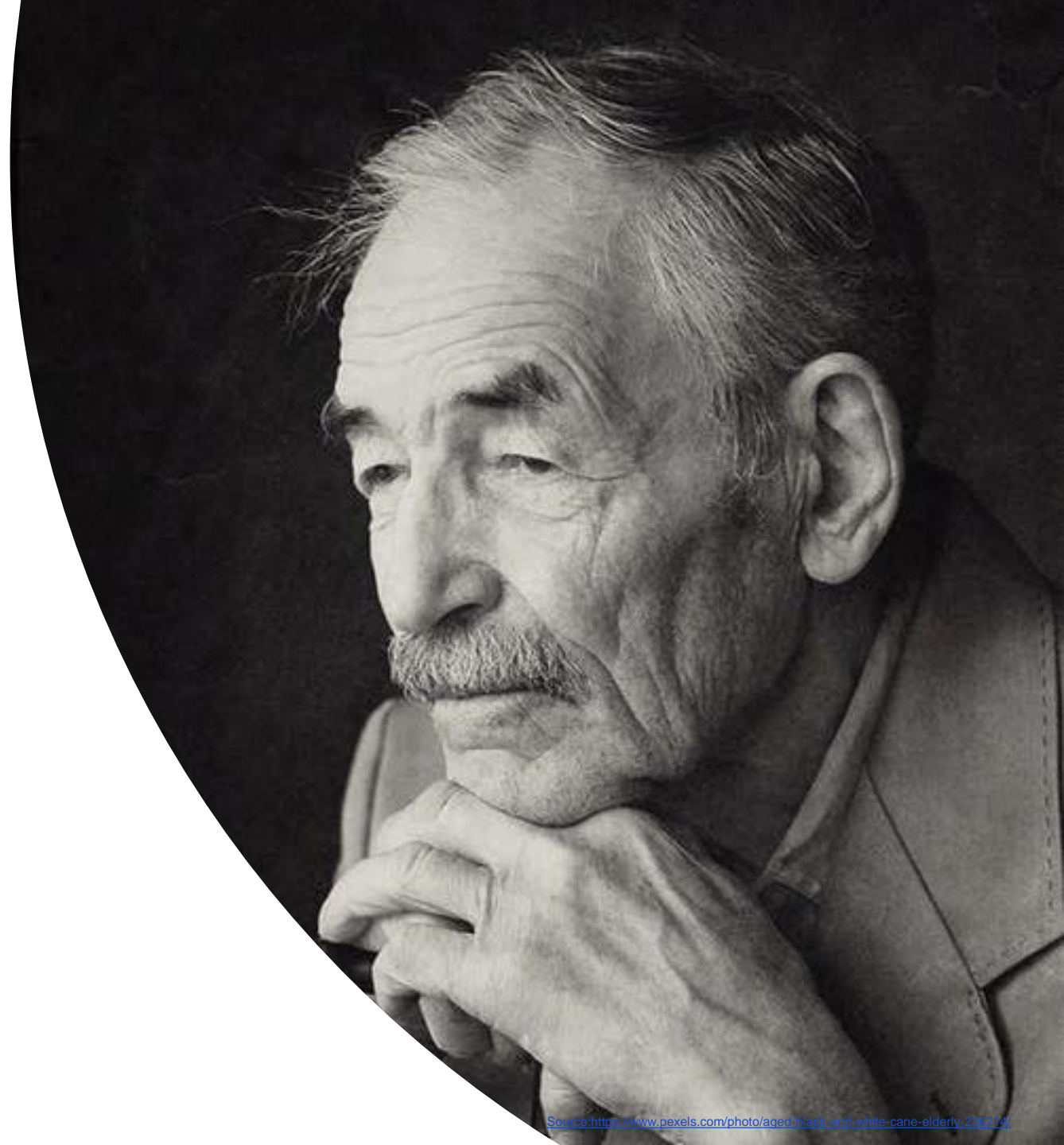


Spremembe  
razpoloženja in  
osebnosti

# Simptomi in vedenje vaskularne demence

---

- Zmeda
- Težave s pozornostjo in koncentracijo
- Zmanjšana sposobnost organizacije misli ali dejanj
- Težave pri odločanju, kaj storiti naprej
- Težave s spominom
- Nemir in vznemirjenost
- Nestabilna hoja
- Nenadna ali pogosta potreba po uriniranju
- Depresija ali apatija





# Simptomi in vedenje Lewyjeve telesne demence

---

- Spremembe v razmišljanju in sklepanju
- Zmedenost in budnost, ki se med posameznimi časi dneva ali od enega do drugega dne močno razlikujejo
- Počasnost in neravnovesje hoje
- Dobro oblikovane vizualne halucinacije
- Groznice
- Težave pri interpretaciji vizualnih informacij
- Motnje spanja
- Motnje delovanja "avtomatskega" (avtonomnega) živčnega sistema
- Izguba spomina, ki je lahko pomembna



# Simptomi in vedenje frontotemporalne demence

---

- Vse bolj neustrezno socialno vedenje
- Izguba empatije in inhibicije
- Ponavljajoče se kompulzivno vedenje, kot sta ploskanje ali tapkanje ustnic
- Padec osebne higiene
- Težave pri poimenovanju predmetov
- Ne vem več pomena besed
- Naredite napake pri sestavljanju stavkov
- Mišični tremor, okorelost in krči
- Mišična šibkost
- Slaba koordinacija
- Težavno požiranje





## **Zaskrbljenost glede demence - vloga družineabout Dementia - Role of the family**

Družinski negovalci imajo pomembno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju znakov demence, saj vsak dan stopijo v stik s pacienti in jih dobro poznajo. Vendar pa se družina pogosto težko odloči za pregled pri zdravniku; čutite se krivega, ker ste predlagali, da nekaj ni v redu, ali izdali zaupanje. Vsekakor pa po tem, ko lahko bolnika odpelje od družine k zdravniku, opravi vrsto testov, ki omogočajo pravočasno in varno diagnozo.





## Zaskrbljenost zaradi demence - posledice demence v družinski dinamiki

Bolezen ali fizična omejenost pri osebi povzroči spremembe v življenju drugih družinskih članov, ki morajo spremeniti funkcije ali vlogo vsakega v družini, na primer: hči, ki skrbi za mater; žena, ki poleg vseh nalog zdaj skrbi tudi za posteljnega moža; mož, ki mora prevzeti hišna opravila in skrbeti za otroke, ker je žena invalid. Vse te spremembe lahko ustvarijo negotovost in nesoglasja, zato je pomembno, da se družina, negovalka in zdravstvena ekipa pogovarjajo in načrtujejo ukrepe oskrbe na domu.



Source: <https://www.freepress.com/free-photo/13/senior-mother-daughter-supporting-each-other-4166761.html?page=1&query=parent%20and%20a%20old%20daughter&position=13&position=13&page=1&query=parent%20and%20a%20old%20daughter>

## Zaskrbljenost zaradi demence - posledice demence v družinski dinamiki

Najboljše mesto za starejšo osebo z demenco bo mesto, kjer je zagotovljena učinkovita in kakovostna oskrba. Vsak človek bo prejel potrebno nego, da se bo fizično in čustveno dobro počutil. Prednost bivanja doma je, da oseba hrani svoje reference, ki jih je pridobila skozi celo življenje, zlasti osebo z demenco (svojo sobo, posteljo, slike, svoje stvari, svojo zgodovino), kar prinaša varnost in večjo spokojnost.

Ko se oseba z demenco preseli k svojemu otroku ali drugemu družinskemu članu, lahko ta sprememba povzroči nekatere težave pri prilagajanju zaradi pomanjkanja referenc, kar lahko poslabša njegovo duševno in funkcionalno stanje. Če je to edina možna rešitev, je treba izvesti strategije za ublažitev vpliva sprememb, s čimer poskušamo "novo" okolje poznati.



# Kaj lahko naredijo posamezniki z demenco

V začetni fazi bolezni, ko obstajajo simptomi, kot so postopna izguba spomina, je starejši človek samostojen, vendar ima pogosto pozabljivost, obstaja nekaj dezorientacije in vpliva na jezik ter se pojavijo spremembe v značaju (strahovi, nezaupanje), družina negovalci lahko upoštevajo naslednje teme.



Bodite razumevajoči

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



Pomaga vam ostati samostojen

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



Motivirajte za izvajanje spominskih vaj

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



Organizirajte hišo tako, da je varna

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



Ne argumentirajte in ne nasprotujte; to, kar počnete, vas ne misli dražiti

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/amor-atencao-balanco-idade-347617/>

# Kaj lahko naredijo posamezniki z demenco

V srednji fazi bolezni, ko lahko simptomi, kot so izguba samostojnosti, težave pri govoru, nezmožnost samooskrbe, nepriznavanje družinskih članov in nenavadno in nepravilno vedenje, lahko družinski negovalci upoštevajo naslednje teme.



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

Držite se vsakodnevne rutine in se izogibajte kakršnim koli spremembam.



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

Povečajte varnost, spremljajte zdravje in skrb za hrano



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

Vsakodnevne sprehode imejte čim bolj integrirane v družinski in družbeni krog.



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

Poskusite se naučiti reševati težave v svojem vedenju. Ne pozabite, da je to vedenje posledica bolezni in ne zato, ker to želi.

# Kaj lahko naredijo posamezniki z demenco

V zadnji fazi bolezni, ko je oseba z demenco popolnoma odvisna, ne prepozna družinskih članov in izgubi govora, lahko družinski negovalci upoštevajo naslednje teme.



Morate ga znati hraniti, čistiti, premikati v postelji itd.



Pobožaj ga, nasmehni se mu in pokaži svojo naklonjenost do njega.

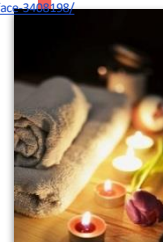


Sprejmite spremembe, ki se zgodijo.



Ne pozabite, da je tisto, kar počnete, zelo dragoceno za bolnikovo družino, ne čutite se krivde, ko nekaj ne uspe.

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-amor-mulher-face-3466198/>



Če želite skrbeti za svojega sorodnika, morate poskrbeti zase:

poiščite pomoč; počivaj; imeti prosti čas za dejavnosti, v katerih uživate; ohranite svoj krog prijateljev

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

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



# Kaj lahko storimo z družinami

Izguba komunikacijskih veščin je lahko eden najbolj frustrirajočih in najtežjih težav za ljudi z demenco, njihove družine in negovalce. Ko bolezen napreduje, osebi z demenco, ki postopoma izgublja sposobnost sporazumevanja, postaja vedno težje jasno pokazati in razumeti, kaj govorijo drugi.

## Nasveti za komunikacijo z osebo z demenco:

**Ostanite na vidnem polju in se z njo pogovarjajte vedno naprej.**

**Govorite počasi in jasno.**

**Pokličite jo po imenu s pravilnim glasom: nizek in občutljiv in prijazen izraz obraza.**

**Ponudite navodila po korakih.**

**Raje kratke stavke in preproste besede.**

**Zastavite eno vprašanje hkrati.**

# Kaj lahko storimo z družinami

Nasveti za komunikacijo z osebo z demenco:

**Ponovite informacije in vprašanja s preprostimi informacijami.**

**Vprašanja spremenite v odgovore. Na primer: »kopalnica je na desni« namesto »ali želite v kopalnico? «.**

Nikoli se z nekom ne pogovarjajte o bolnem sorodniku, kot da ga ni.

Kadar se verbalna komunikacija zdi zmedena in razumevanje ni dobro, poskusite uporabiti pisna pojasnila, da ga spomnite. Če še vedno ne uspete, je najbolje, da pogovor preložite.

**Če oseba z demenco nekaj išče, namesto reči "je tukaj", uporabite "tukaj je vaš časopis" (ali tisto, kar je iskal).**

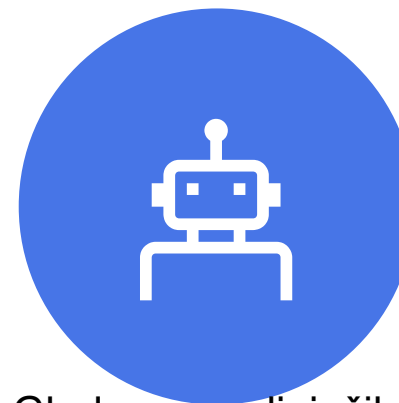
# Kaj lahko storimo z družinami



Čeprav je ponavljajoče vedenje lahko skrbno družino neprijetno, vedenje hoje brez ustavljanja samo po sebi ne škoduje ali ogroža osebe z demenco ali njeno družino.



Če je vedenje konstantno, naj družinski negovalci organizirajo sprehode na prostem, po možnosti popoldne, v krajih z malo prometa.



Glede ponavljajočih se vprašanj ni razloga, da bi se jezili ali poskušali prepirati; samo odgovorite in razumejte, da je to največja izdelava, ki jo lahko dosežejo starejši ljudje z demenco.

# Kaj lahko storimo z družinami



Če na primer rečete: "Več kot dvajsetkrat sem odgovoril" ali kričanje na starejše osebe z demenco bo samo še povečalo njegovo negotovost.



Družina naj starejšo osebo z demenco pusti, da vpraša in naj poskuša odgovoriti na vprašanje jasno, natančno, počasi in artikulirati ter od starejše osebe zahteva, naj ponovi, kar je bilo že povedano.



Če se ponavljajoče vprašanje nanaša na čas ("koliko je ura?"), Mora družina, ki skrbi, odgovoriti na povezavo z neko dejavnostjo ("čas je za kosilo", "čas za večerjo", "prhanje" itd.). Dejavnost lahko še vedno služi kot omemba časa, medtem ko je urna vrednost verjetno izgubila svoj konkreten pomen.

# Bi radi izvedeli več?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!



**Paket virov:**

<https://developfc.csicy.com/sl/english-6-2/>