

Zaboravljate? Ljekarski pregled Vam može pomoći

Što su ljudi stariji, to češće obolijevaju od Alzheimerove bolesti ili nekog drugog oblika demencije. Pri demenciji se moždano tkivo neprestano uništava, što slabi i funkcije mozga. Danas se demencija može vrlo rano otkriti. Pregled kod ljekara ili specijaliste pomaže da se bolest bolje razumije, da se pojedinac s njom lakše suoči i da se bolest pravilno terapija.

Demencija – poremećaj mozga

Osoba je oboljela od demencije, kada sposobnosti mozga, u poredjenju s prijašnjim, jako oslabe. U pravilu, radi se o očitom smanjenju kratkotrajnog pamćenja (zaboravnost). Dakle, osoba oboljela od demencije gubi sposobnost pamćenja novih sadržaja (imena, činjenica i sl.), ili se teško sjeća nečega, što joj je već poznato. Ugrožene su takodje i sposobnosti govora i djelovanja, sposobnost prepoznavanja osoba i predmeta, kao i planiranja i organizacija svakodnevnice. O demenciji se govori u slučaju, kada oboljela osoba više nije u stanju da samostalno organizuje svoj svakodnevni život.

Različiti uzročnici

Na razvoj demencije mogu uticati različiti faktori. U ponekim slučajevima ne dolazi do krajnjeg oštećenja mozga. Tada je moguće odgovarajućom terapijom, demenciju potpuno ili djelimično izliječiti. Najčešće se radi o direktnom oboljenju mozga, pri čemu se moždano tkivo nepovratno razara. Medju najčešće oblike demencije spadaju Alzheimerova bolest i vaskularna demencija (uvjetovana otežanim protokom krvi ka mozgu) Obje bolesti su u oko 70 % slučajeva uzročnici demencije. Osim toga, postoji još otprilike 150 uzočnika, koji se znatno rjedje javljaju.

Od demencije može svako oboljeti

Danas još uvijek nije poznato, zašto neko oboli od ove bolesti. Upravo zato, što je demencija kompleksno oboljenje, nauka polazi od više faktora, koji je mogu uzroko-

vati. Jedan važan faktor je starosna dob: prije 60. godine života se demencija rijetko javlja. Poslije toga se učestalost udvostručuje svakih pet godina. U starosnoj dobi između 85 i 90 godina, svaka 4. osoba oboli od ove bolesti. Što znači, da od demencije svako može oboljeti, prije svega u poznim godinama. U Švicarskoj živi trenutno otprilike 100'000 osoba oboljelih od demencije. Svake godine se bilježi 25'000 novih slučajeva.

Nema potpunog izliječenja, ali ima djelotvorna terapija

Demencija traje u prosjeku oko 10 godina. Teške smetnje u pamćenju i promjenjeno ponašanje svakim danom otežavaju život oboljelima. U kasnom stadiju, oboljeli od demencije trebaju danonoćnu njegu i pažnju drugih. Demenciju se ne može niti zaustaviti niti izliječiti. Ipak, djelotvorne terapije poboljšavaju životni kvalitet oboljelih i njihovih bližnjih, koji ih neguju.

→ Die deutsche und französische Übersetzung dieses Infoblatts finden Sie als PDF auf: www.alz.ch / www.migesplus.ch

→ La traduction allemande et française de cette fiche d'information peut être téléchargée sur: www.alz.ch / www.migesplus.ch

→ Brošure na njemačkom i francuskom jeziku možete u obliku PDF-dokumenta kopirati direktno sa internet-stranice: www.alz.ch / www.migesplus.ch

Demenciju prepoznati, dijagnosticirati i pravilno terapiirati

Najčešći simptomi demencije

Kako se demencija može prepoznati? Na početku bolesti se javljaju sitne, gotovo neprimjetne stvari, koje oboljela osoba više nije u stanju kontrolisati. Ovakvi momenti unose nesigurnost i strah u život oboljele osobe. Na samom početku, oboljeli ovakve promjene ne žele primjetiti i pokušavaju, koliko god je to moguće, da ostave «normalan» utisak. U jednom trenu rodbina i prijatelji ipak primjete da nešto nije kako treba. Najbitniji znakovi demencije su.

- ▲ **Zaboravnost:** Hamdija S. (88) sve češće zaboravlja stvari, koje se neposredno dešavaju. Tako je npr. zaboravio, da ga je prije dva dana posjetila kćerka. Ovakve činjenice vode svako malo do malih svadja u porodici.
- ▲ **Problemi sa govorom:** Jelena P. (85) priča o svom nedjeljnom izletu na Ciriško jezero. Kako se riječi „brod“ nikako više ne može sjetiti, ona pokušava s naporom da opiše brod. To joj se u posljednje vrijeme sve češće dešava. Zato što se u ovakvim situacijama vrlo neugodno osjeća, ona se manje javlja za riječ, iako je prije rado bila u centru pažnje.
- ▲ **Nesposobnost snalaženja (orijentacije):** Amir L. (68) je otišao ljekaru na zakazani termin i neobično se dugo zadržao. Dva sata kasnije, sav ljut stajao je pred kućnim pragom; nije uspio naći ordinaciju. Amir L. se zbog toga užasno ljutio, jer mu je put do ordinacije, uistinu vrlo dobro poznat.
- ▲ **Neobično ponašanje:** Renata K. (79) je prije tri dana namjeravala poći u kupovinu. Bio je januar mjesec i snježilo je. Usprkos tome izašla je u papučama na ulicu. Srećom, prodavačica ju je autom dovezla nazad kući.
- ▲ **Poteškoće pri rutinskim zadacima:** Petar M. (72) je sve finansijske obaveze svoje porodice ispunjavao korektno i na vrijeme. Ipak, u posljednje vrijeme sve

češće kući dolaze opomene da računi nisu plaćeni, ili da su dvostruko plaćeni. Zadnji put je za obračunavanje poreza, morao potražiti pomoć. Sve to ga je vrlo rastužilo, jer mu se do sada nikad tako nešto nije desilo.

- ▲ **Poteškoće pri planiranju i organizaciji:** kuhanje pričinjava Esmi sve veće poteškoće. Prvo, ona sada treba puno više vremena, dok je jelo zaista na stolu, a drugo, ponekad i ne uspije. Esma zamijeni redosljed pri kuhanju, ili pak zaboravi važne sastojke.
- ▲ **Nedostatak snage:** Radmila P. (73) je uvijek bila živahna i njegovana osoba i često je posjećivala svoje prijatelje i poznanike. Ipak, u posljednje vrijeme se malo o njoj čuje, povukla se i zapostavila svoj spoljašnji izgled. Pozive prijatelja odbija s izgovorom da je umorna.

Ovi simptomi ne znače automatski, da je neko obolio od demencije. Ukoliko ovi problemi otežavaju svakodnevnicu, potrebno je napraviti pregled kod ljekara/ke.

Rano prepoznavanje demencije

Demencija se pregledom može vrlo rano otkriti. Dijagnosticiranje demencije se vrši u nekoliko koraka:

- ▲ Da li su se sposobnosti mozga znatno pogoršale? Kao prvo, kućni ljekar/ka vodi opširan razgovor, kako sa pacijentom/com, tako i sa članovima njegove/njene porodice. Na osnovu toga, ljekar/ka ukratko ispituje najvažnije moždane funkcije.
- ▲ Da li su neke druge bolesti odgovorne za psihičke smetnje dementnog tipa? Ustanovi li ljekar/ka funkcionalne smetnje mozga, on/ona u sljedećem koraku ispituje, da li pacijent/ca boluje od neke druge bolesti. Neophodni su mnogobrojni pregledi, a najčešće su to laboratorijska ispitivanja i slika moždane strukture.

▲ Ukoliko se radi o Alzheimerovoj bolesti? Pri pregledu kod specijalista se ispituje, da li pacijent/ca boluje od demencije i o kom uzroku bolesti se najvjerovatnije radi. Vrlo često se ovaj pregled obavlja ambulantno u Memori klinici (Memory Klinik).

Terapija demencije

Zaista, demencija se danas ne može spriječiti, zaustaviti ili potpuno izliječiti. Ali nakon dijagnosticiranja bolesti, pacijentu/ci stoje na raspolaganju ciljne terapijske metode. One omogućuju dužu samostalnost, a time i kvalitetniji život oboljelog, njegove porodice i osoba koje ga njeguju. Mnoge terapije danas su djelotvornije, ukoliko se s njima prije počne. Stoga su rano prepoznavanje simptoma demencije, te njeno dijagnosticiranje od strane stručnjaka, u svakom slučaju, od velike koristi.

▲ **Terapija lijekovima (Antidementiva):** određeni lijekovi mogu, i to na samom početku demencije, stabilizovati funkcije mozga i time usporiti razvijanje bolesti. Time oboljela osoba ostaje duže vrijeme samostalna.

▲ **Terapiranje popratnih pojava:** kao posljedica demencija javljaju se popratne pojave kao, npr. promjena raspoloženja, strah, nemir, depresija, bulažnjene, nesanica i agresivno ponašanje. Njihovo djelovanje se može pomoću lijekova umanjiti, ili čak otkloniti.

▲ **Daljnje terapije:** mnogobrojne terapije pomažu oboljelima i njihovoj rodbini da sa demencijom bolje izadju nakraj. Neke od tih terapija su: prilagodjavanje socijalnoj okolini (tzv. Milieutherapie), vježbe pamćenja, terapije bojenjem i kuhanjem, te muzička terapija, ples i pokret.

Rano dijagnosticiranje pomaže da bolje reagujemo

Rano dijagnosticiranje demencije poklanja dragocijeno vrijeme, potrebno pacijentu/ci da se pripremi za život sa

ovom, za sada, neizlječivom bolešću. Time se takodje, omogućuje oboljelima, da bolje planiraju budućnost. Isto tako dijagnosticiranje bolesti pomaže njenom boljem razumijevanju, pomaže da se reaguje odgovarajućim sredstvima i da oboljeli/la ne ostane sam/sama sa svojim tegobama.

Razumjeti promjene

Demencija utiče na promjenu ponašanja i osjećaja oboljele osobe. Rano dijagnosticiranje pomaže boljem razumijevanju ovih promjena. Eldar P., suprug pacijentice oboljele od Alzheimerove bolesti, je to opisao ovim riječima: «Najgore je bilo vrijeme prije dijagnoze. Svi smo primjećivali da nešto nije kako treba. Ali nešto poduzeti, mogli smo tek onda, kad je ljekarka saopštila da se radi o Alzheimerovoj bolesti». Kad se uspostavi dijagnoza, promjenjeno ponašanje oboljele osobe dobija novo lice, a i mogućnost da se u teškim situacijama drugačije reaguje.

Život sa bolešću bolje planirati

Osoba oboljela od demencije s vremenom nije u stanju samostalno obavljati poslove. Rano dijagnosticiranje joj pruža mogućnost, da važne odluke u životu donese na vrijeme kao npr. da izabere osobu od povjerenja, koja će se brinuti o finansijskim i administrativnim pitanjima, ili da na vrijeme napiše testament, ili se pismenim putem izjasni o svojoj volji u slučaju, teške bolesti. Isto tako, dijagnoza pomaže da se oboljela osoba što prije pripremi na život sa bolešću: da prilagodi svoje životne navike, promjeni uslove stanovanja, pronadje nešto čime bi se bavila, itd.

Ne ostati sam s bolešću

Oboljeli i njihova rodbina trebaju podršku. Rano dijagnosticiranje pomaže, da oboljela osoba ne ostane sama sa bolešću, već da što je moguće prije potraži pomoć i podršku. Silvija O. njeguje svog oboljelog supruga. Njena prva komšinica rado joj pomaže time, što s vremena na vrijeme ode umjesto Silvije u kupovinu. Dva puta sedmično njen suprug posjećuje jednu instituciju specijalizovanu za oboljele od demencije. Za to vrijeme Silvija može malo predahnuti i na miru obaviti poslove, za koje više nema vremena otkako njeguje oboljelog supruga.

Dodatne informacije

U slučaju da se o demenciji želite dalje informisati preporučujemo Vam da se obratite na sljedeća mjesta:

- ▲ **Kućnom ljekaru/ki:** ukoliko imate pitanja vezanih za demenciju ili sumnjate da bolujete od ove bolesti obratite se prvo Vašem kućnom ljekaru/ki.
- ▲ **Memory Klinik:** mnogobrojni medicinski centri su specijalizirani za dijagnosticiranje demencije. Jedan od najvažnijih centara je sasvim sigurno tzv. Memory Klinik, te ostale neurološke, psihijatrijske i gerijatrijske klinike. U slučaju otvorenih pitanja i nejasnoća u vezi sa dijagnozom demencije, informacije možete dobiti direktno u već navedenim klinikama. Popis ovih klinika možete dobiti putem Alzheimer-telefona ili na internet stranici (vidi dole).
- ▲ **Sekcije Švicarskog udruženja za Alzheimerovu bolest:** kantonalne sekcije ovog udruženja nude savjetovanje, te razne usluge podrške, kao npr. grupu za članove obitelji oboljele osobe ili usluge koje imaju za cilj rasterećenje osobe, koja je preuzela njegu obojelog/le. Daljnje informacije možete dobiti putem internet stranice (vidi dole).
- ▲ **Internet stranica Švicarskog udruženja za Alzheimerovu bolest:** pod www.alz.ch možete dobiti još više informacija vezanih za demenciju, te potpuni spisak kantonalnih sekcija i Memory Klinik.

Redakcija: Jen Haas

Stručni lektorat: Prof. Dr. A. Monsch, Universität Basel

Prevod: Adelita Bešić

Zahvaljujemo se Mirjani Obradović, Ayse Avsar, Fábio Castro, Afrodita Maksutaj, Domovi za umirovljenike grada Zürich-a.

Narudžbe kod: Švicarskog udruženja za Alzheimerovu bolest (Schweizerische Alzheimervereinigung) www.alz.ch ili putem migesplus-a – Nudi informacije na temu zdravlja na raznim jezicima, pri Švicarskom crvenm križu, Departament Zdravlje i integracija : www.migesplus.ch

Ova brošura je nastala uz stručnu i finansijsku podršku migesplus-a, i to u okviru savezne strategije « Migracija i zdravlje 2008-2013 ».


Alzheimer-telefon

Alzheimer-telefon daje informacije i savjete vezane za temu demencije

Alzheimer-telefon:

024 426 06 06 (njemački, francuski, italijanski)

Po-Pe: 8-12 i 14-17 časova

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

