



Informacije za demencija

Hrvatska

(kroatisch)



Što je demencija?

Demencija je izraz koji se koristi u opisivanju velike grupe oboljenja koje uzrokuju progresivno smanjenje funkcioniranja kod ljudi. Ovo je širok pojam korišten u opisivanju gubitka pamćenja, intelektualne moći, racionalnosti, društvenih sposobnosti i emocionalnih reakcija koje se smatraju normalnim.

Tko oboljeva od demencije?

Većina ljudi oboljelih od demencije su starije osobe, ali važno je upamtiti da većina starijih osoba ne dobija demenciju. Demencija nije normalan dio starenja.

Demencija se može desiti bilo kome, ali se češće pojavljuje kod osoba starijih od 65 godina. Osobe u četrdesetim i pedesetim godinama starosti također mogu oboljeti od demencije.

Što uzrokuje demenciju?

Postoji više različitih vrsta demencije i svaka vrsta ima svoje uzroke. Neke od najučestalijih oblika demencije su:

Alzheimerova bolest

Alzheimerova bolest je najčešći oblik demencije i pojavljuje se u 50 do 70 posto svih oboljenja demencije. Ovo je progresivno, pogoršavajuće oboljenje koje napada mozak. Smanjenjem ili nestankom moždanih stanica, abnormalna tvar se stvara u obliku zamršenja u centru moždanih stanica i u obliku plaka izvan stanica.

Ove tvari stvaraju

smetnje porukama unutar mozga, oštećujući veze između moždanih stanica. Moždane stanice na kraju umiru, što znači da informacije ne mogu biti vraćene ili primljene. Kako Alzheimerova bolest napada druge dijelove mozga, određene funkcije ili sposobnosti oboljele osobe se gube.

Vaskularna demencija

Vaskularna demencija je širok pojam za demenciju koja je povezana sa problemom protoka krvi do mozga i druga je po učestalosti od svih oblika demencije. Postoji više različitih vrsta vaskularne demencije. Dvije najčešće vrste su Multi-infarktna demencija i Binswangerova bolest. Multi-infarktna demencija je uzrokovana većim brojem malih moždanih udara zvanih Prolazni ishemični napadi (Transient Ischaemic Attacks - TIA) i vjerovatno je najčešći oblik vaskularne demencije. Binswangerova bolest (također poznata kao Subkortikalna vaskularna demencija) je povezana sa promjenama u mozgu nastalim od posljedica moždanog udara. Uzrokovana je visokim krvnim tlakom, zadebljanjem arterija i nedovoljnim krvotokom. Vaskularna demencija može biti slična Alzheimerovoj bolesti, a mješavina ovih oboljenja se može pojaviti kod nekih osoba.

Parkinsonova bolest

Parkinsonova bolest je progresivno oboljenje centralnog nervnog sustava koji uzrokuje drhtanje, grčenje udova i zglobova, smanjenje govorne sposobnosti i poteškoće sa pokretima tijela. U kasnijem razvoju bolesti, neke osobe mogu oboljeti od demencije. Lijekovi mogu umanjiti tjelesne simptome, ali njihova uporaba može izazvati popratne reakcije kao što su halucinacije, pojave iluzija, privremeno pogoršanje zbunjenosti i nenormalni pokreti.

Demencija sa Lewy tijelima

Demencija sa Lewy tijelima je uzrokovana promjenama i umiranjem nervnih stanica u mozgu. Ime ovog oboljenja dolazi od postojanja nenormalnih loptastih tvari, nazvanih Lewy tijela, koje nastaju unutar nervnih stanica. Smatra se da ove tvari doprinose odumiranju moždanih stanica. Osobe koje imaju demenciju sa Lewy tijelima ponekad vide nepostojeće stvari (vizualne halucinacije), osjete ukočenost ili drhtanje (tzv.parkinsonizam), a njihovo stanje se

može mijenjati vrlo brzo, često iz sata u sat ili iz dana u dan. Ovi simptomi čine ovu vrstu demencije drugačijom od Alzheimerove bolesti. Demencija sa Lewy tijelima se nekad pojavljuje usporedo sa Alzheimerovom bolešću i/ili vaskularnom demencijom. Može biti teško razlikovati demenciju sa Lewy tijelima od Parkinsonove bolesti, a neke osobe koje boluju od Parkinsonove bolesti obole od demencije koja je slična demenciji sa Lewy tijelima.

Frontotemporalna degeneracija korteksa (Fronto Temporal Lobar Degeneration - FTLD)

Ovo je naziv za grupu demencija kod kojih se pojavljuje frontalna i/ili temporalna degeneracija korteksa mozga. U ova oboljenja se ubrajaju frontotemporalna demencija (Fronto Temporal Dementia), primarna progresivna afazija (Progressive non-Fluent Aphasia), semantička demencija (Semantic Dementia) i Pickova bolest (Pick's disease). Oko 50 posto oboljelih od FTLD-a imaju obiteljsku nasljednost bolesti. Osobe koje naslijede ovo oboljenje često imaju mutaciju gena, nositelja tau bjelančevine na 17.kromozomu, koja uzrokuje proizvodnju abnormalne tau bjelančevine. Nisu poznati drugi rizični čimbenici.

Huntingtonova bolest

Huntingtonova bolest je naslijeđeno, degenerativno moždano oboljenje koje djeluje na um i tijelo. Najčešće se pojavljuje u dobi između 30 i 50 godina i uzrokuje smanjenje intelektualnih sposobnosti i neregularno, nesvjesno pokretanje udova i mišića lica. Ostali simptomi uključuju promjene u osobnosti, lošije pamćenje, ometan govor, smanjenje moći prosuđivanja i psihološki problemi. Ne postoji lijek koji može zaustaviti razvoj bolesti, ali lijekovi mogu kontrolirati pokretne smetnje i psihološke simptome. Demencija se pojavljuje u većini slučajeva.

Demencija uzrokovana alkoholom (Korsakoffov sindrom)

Pretjerano konzumiranje alkohola, osobito ako je praćeno nedostatkom tiamina (vitamina B1) u ishrani može dovesti do nepovratnog oštećenja mozga. Ako konzumiranje alkohola prestane, može doći do određenog poboljšanja.

Ova demencija može biti sprijećena.

Creutzfeldt-Jacobova bolest

Creutzfeldt-Jacobova bolest je iznimno rijetko, smrtonosno oboljenje mozga uzrokovano dijelom bjelanćevine zvanim prion. Pojavljuje se kod jedne od milijun osoba godišnje. Rani simptomi uključuju pogoršano pamćenje, promjene u ponašanju i manjak koordinacije. Tijekom najčešće brzog napretka bolesti, pogoršanje mentalnog zdravlja oboljele osobe postaje očito i ona poćinje praviti nekontrolirane pokrete, a može doživjeti i gubljenje vida, slabost u rukama i nogama i, na kraju, pasti u komu.

Je li ovo demencija?

Postoje brojna oboljenja koja uzrokuju simptome slične demenciji. Lijećenjem ovih oboljenja simptomi će nestati. U ova oboljenja se ubrajaju hormonalni i vitaminski nedostaci, depresija, miješanje lijekova ili prekomjerena uporaba lijekova, infekcije i tumori mozga. Neophodno je dobiti lijećnićku dijagnozu u ranom stadiju pojave simptoma da bi omogućili odgovarajuću dijagnozu i tretman za osobu sa izlijećivim oboljenjem. Ako su simptomi uzrokovani demencijom, rana dijagnoza će obezbjediti pristup pomoćnim uslugama, informacijama i lijekovima ako su potrebni.

Može li demencija biti naslijeđena?

Ovo ovisi o uzroku demencije, dakle vrlo je važno dobiti sigurnu lijećnićku dijagnozu. Ako ste zabrinuti o riziku naslijeđivanja demencije, potražite savjet od vašeg lijećnika ili kontaktirajte Alzhei-

mer Gesellschaft ako želite razgovarati sa savjetnikom. Većina demencija ne mogu biti naslijeđene.

Koji su rani simptomi demencije?

Rani simptomi demencije su vrlo blagi i nejasni i ne moraju biti odmah očiti. Neki od čestih simptoma su:

- Progresivno i učestalo gubljenje pamćenja
- Zbunjenost
- Promjena osobnosti
- Ravnodušnost i udaljavanje od društva
- Nestanak sposobnosti obavljanja svakodnevnih radnji
-

Što može biti urađeno za pomoć?

Ne postoji način spriječavanja ili liječenja za većinu oblika demencije. Ali, neki lijekovi uspijevaju umanjiti neke simptome.

Podrška je vrlo važna za osobe oboljele od demencije i pomoć obitelji, prijatelja i skrbnika može pozitivno utjecati na kontrolu ovog oboljenja

Dijagnoziranje demencije

Ovaj Pomoćni tisak pruža informacije o ranim simptomima demencije i načinima na koje može biti dijagnosticirana. Važnost rane i točne dijagnoze je naglašena

Koji su rani simptomi demencije?

Rani simptomi demencije su vrlo blagi i nejasni i ne moraju odmah biti uočljivi. Postoje velike razlike između ranih simptoma. Ljudi najčešće primjete probleme s pamćenjem, osobito probleme s pamćenjem nedavnih događaja.

Drugi česti simptomi su:

- Zbunjenost
- Promjena osobnosti
- Ravnodušnost i udaljivanje od društva
- Nestanak sposobnosti obavljanja svakodnevnih radnji

Ponekad ljudi ne primjete da ovi simptomi znače da nešto nije u redu. Oni mogu pogrešno pretpostaviti da je to samo normalan dio procesa starenja. Simptomi također mogu postupno jačati i biti neprimjetni dugo vremena. Ponekad ljudi odbijaju reagirati čak i kada znaju da nešto nije u redu.

Znakovi upozorenja

Ovo je provjera čestih simptoma demencije. Pregledajte ovu listu i označite simptome koji su prisutni kod vas. Ako ste označili nekoliko polja, posjetite liječnika za potpuni ljebarski pregled.

Gubitak pamćenja koji utječe na svakodnevne aktivnosti

Normalno je da ponekad zaboravite na zakazani sastanak ili broj telefona vašeg prijatelja i da ih se kasnije sjetite. Osoba oboljela od demencije može zaboraviti stvari mnogo češće ili ih potpuno izbrišati iz sjećanja.

Poteškoće u izvršavanju poznatih radnji

Ljudi s vremena na vrijeme mogu biti ometani i mogu zaboraviti uslužiti dio obroka. Osoba oboljela od demencije može imati poteškoća sa svim dijelovima pripreme obroka.

Zbunjenost o vremenu i mjestu

Normalno je momentalno zaboraviti koji je dan u tjednu. Osoba oboljela od demencije može imati poteškoće u pronalaženju njima poznatog mjesta ili se može osjećati zbunjeno i izgubljeno.

Problemi sa jezikom

Sve osobe ponekad imaju problema pronaći pravu riječ, no osobe oboljele od demencije mogu zaboraviti jednostavne riječi ili ubaciti neodgovarajuće riječi i učiniti rečenice nerazumljivim.

Problemi sa abstraktnim razmišljanjem

Izračunavanje čekovne knjižice može biti teško za bilo koga, no može se desiti da osoba koja boluje od demencije ne zna što ti brojevi znače.

Slaba ili smanjena moć procjenjivanja

Osoba sa demencijom može imati poteškoća sa procjenjivanjem udaljenosti ili pravca kada voze auto.

Problemi sa gubljenjem stvari

Svi možemo privremeno zaboraviti gdje smo stavili lisnicu ili ključeve. Osoba koja boluje od demencije može staviti stvari na pogrešna mjesta.

Promjene ponašanja i osobnosti

Svi postanemo tužni ili neraspoloženi s vremena na vrijeme. Osoba koja boluje od demencije može pokazati brze promjene raspoloženja bez ikakvog razloga. Oni mogu postati zbunjeni, sumnjičavi ili povučeni.

Gubitak inicijativnosti

Normalno je da vam dosade neke aktivnosti. No, demencija može uzrokovati nezainteresiranost za aktivnosti u kojima je osoba prethodno uživala.

Upamtite

Upamtite da mnoga stanja imaju simptome slične demenciji, dakle nemojte misliti da imate demenciju jer su neki simptomi prisutni. Moždani udari, depresija, alkoholizam, infekcije, hormonalni poremećaji, nedostaci u ishrani i tumori mozga mogu uzrokovati simptome slične simptomima demencije. Mnoga od ovih stanja se mogu liječiti.

Točna dijagnoza je važna

Savjetovanje sa liječnikom u ranom periodu oboljenja je vrlo važno. Samo medicinsko osoblje može dijagnosticirati demenciju. Potpuni zdravstveni i psihološki pregled može prepoznati izlječivo stanje i osigurati pravilan tretman, ili potvrditi pojavu demencije.

Pregled može uključiti sljedeće:

- Ako je moguće, bolesna osoba ili bliska rodbina ili prijatelj treba dostaviti izvješće o zdravstvenoj prošlosti. Ovo pomaže u utvrđivanju da li je riječ o sporoj ili iznenadnoj pojavi simptoma i njihovom jačanju.
- Detaljno tjelesno i neurološko ispitivanje uključujući provjeru osjetila ili pokreta u cilju isključivanja drugih bolesti i uočavanju drugih zdravstvenih stanja koja mogu pogoršati zbunjenost u svezi sa demencijom
- Laboratorijska ispitivanja, uključujući razna ispitivanja krvi i mokraće u cilju uočavanja bilo kojih mogućih oboljenja koja mogu
- uzrokovati simptome
- Neuropsihološko ispitivanje radi uočavanja zadržanih sposobnosti i određenih
- problematičnih oblasti kao što su sposobnosti shvaćanja, uočavanja i prosuđivanja

- Druga specijalizirana ispitivanja, kao što su snimak pluća x-zrakama, ECG ili CT pregled
- Provjera mentalnog stanja da bi se utvrdile intelektualne funkcije kao što su pamćenje, čitanje, pisanje i računanje, na koje demencija može utjecati
- Psihološko ispitivanje radi utvrđivanja izlječivih oboljenja kao što su depresija koja može oponašati demenciju, i kontroliranja bilo kakvih psiholoških simptoma, kao što su uznemirenost i iluzije, koji se mogu pojaviti uz demenciju.

Kako početi

Najbolji početak procesa dijagnoze je kod liječnika koji, nakon što uzme u obzir simptome i preporuči preglede, može ustanoviti početnu dijagnozu ili preporučiti oboljelu osobu specijalisti kao što je neurolog, gerijatričar ili psihijatar.

Neke osobe odbijaju posjetiti liječnika. Ponekad, ljudi ne primjećuju ili odbijaju primjetiti svoje probleme. Ovo može biti uzrokovano promjenama u mozgu usljed demencije koje umanjuju sposobnost uočavanja ili razumjevanja problema s pamćenjem. Druge osobe čija sposobnost uočavanja nije ometana mogu strahovati od potvrde njihovih bojazni. Jedan od najdjelotvornijih načina rješavanja ovog problema je pronaći drugi razlog za posjetu liječniku. Možete predložiti ispitivanje srca, provjeru krvnog tlaka ili provjeru dugoročne terapije lijekovima. Još jedan način je napomenuti da je vrijeme tjelesnog liječničkog pregleda za oboje. Ponudite im puno podrške. Smiren, brižljiv pristup u ovoj situaciji može pomoći u otklanjanju briga i strahova oboljele osobe.

Rano planiranje

Rano planiranje može olakšati situaciju da bi osoba oboljela od demencije, njihova obitelj i skrbnici mogli upravljati financijskim i pravnim pitanjima oboljele osobe.

Demencija utječe na svaku osobu na drugačiji način. Neka osoba može izgubiti sposobnost upravljanja novcem ili sposobnost donošenja mjerodavnih poslovnih odluka, dok druga osoba može zadržati ove sposobnosti mnogo duže. No, prije ili poslije, ove sposobnosti će oslabiti i osoba oboljela od demencije neće biti u stanju donositi samostalne odluke u svezi sa njihovim financijskim i pravnim pitanjima.

Planirati unaprijed

Planiranje unaprijed obiteljima i skrbnicima može olakšati upravljanje poslovima oboljele osobe. Ovo također može omogućiti učešće oboljelih osoba u planiranju i osigurati da se njihove želje ispune na način koji njima odgovara.

Ako ste u mogućnosti, potražite savjet dok oboljela osoba još uvijek može učestvovati u diskusiji i dok je još uvijek pravno sposobna potpisati bilo koje dokumente.

Promjena ponašanja

Promjene u ponašanju osoba koje boluju od demencije su vrlo česte. One mogu staviti obitelji i skrbnike pod veliki pritisak. Osobito može biti bolno kada se prijašnje mirna osoba puna ljubavi ponaša čudno ili agresivno.

Zašto dolazi do promjene ponašanja?

Postoji mnogo razloga zašto se ponašanje oboljele osobe može promijeniti. Demencija je ishod promjena u mozgu i one utječu na pamćenje, raspoloženje i ponašanje oboljele osobe. Ponekad, ponašanje može biti povezano sa ovim promjenama koje se dešavaju u mozgu. U drugim slučajevima, promjene okoliša, zdravstvenog stanja ili lijekova može uzrokovati promjenu ponašanja. Aktivnost kao što je kupanje može postati isuviše zahtjevno. Osoba se također može osjećati tjelesno loše. Demencija utječe na ljude na različite načine. Razumjeti zašto se

netko ponaša na određeni način vam može pomoći kako podnijeti ovu situaciju.

Kako početi

Uvijek razgovarajte o vašoj zabrinutosti o promjenama u ponašanju sa liječnikom koji može provjeriti je li riječ o tjelesnom oboljenju ili smetnji i pružiti vam nekoliko savjeta. Liječnik će vas moći informirati da li postoji određeno psihološko oboljenje.

Podnositi situaciju

Nositi se sa promjenama ponašanja može biti vrlo teško, i često ste primorani da učite na greškama. Uvijek upamtite da ovo ponašanje nije namjerno. Ljutnja i nasilnost su najčešće usmjereni ka članovima obitelji jer su oni najbliži. Ponašanje je van kontrole oboljele osobe i oni često mogu biti uplašeni ovim ponašanjem. Njima treba podrška, iako to možda ne izgleda tako.

Što pokušati

- Miran okoliš bez stresa u kojem osoba oboljela od demencije prati poznatu proceduru može pomoći u smanjivanju lošeg ponašanja
- Pokušajte održati okoliš prepoznatljivim. Osobe oboljele od demencije se mogu naljutiti ako se nađu u nepoznatoj situaciji ili među nepoznatim osobama gdje se osjećaju zbunjeno i nepodnošljivo. Frustracija izazvana nemogućnošću ispunjenja očekivanja drugih osoba može pokrenuti promjenu u ponašanju.
- Ako ponašanje postane naporno, najbolje je izbjegavati bilo kakav oblik tjelesnog dodira, kao što su obuzdavanje, odvođenje ili prilaženje s leđa. Bolje rješenje bi bilo da ih pustite dok ne dođu k sebi, ili pozovite prijatelja ili susjeda za pomoć
- Pokušajte da ne shvatite ovo osobno

- Pokušajte izbjegavati korištenje povišenog glasa
- Izbjegavajte kažnjavanje. Osoba se možda neće ni sjetiti ovog događaja, dakle neće time moći ništa naučiti
- Govorite polako, smirenim i samouvjerenim glasom
- Ne dajte se isprovocirati ili uvlačiti u svađe

Nasilnost

Nasilnost može biti tjelesna, kao što je udaranje, ili verbalno, kao što je korištenje uvrijedljivih riječi. Nasilno ponašanje je najčešće izraz ljutnje, straha ili frustracije.

Što pokušati

- Nasilnost može biti uzrokovana frustracijom. Zaključavanje vrata može spriječiti lutanja, ali to može izazvati povećanu frustraciju.
- Aktivnosti i vježbe mogu spriječiti neke ispade
- Prilaženje osobi sporije i u punom vidjelu može pomoći. Objasnite osobi šta će se desiti kratkim i jasnim izjavama kao što su "Pomoći ću vam skinuti kaput". Ovo može spriječiti osobu da se osjeća napadnutom i da postane nasilna u samoodbrani.
- Provjerite je li nasilno ponašanje uzrokovano nečim što osoba traži. Ako je to slučaj, saznati unaprijed potrebe te osobe može pomoći.

Katastrofalne reakcije

Neke osobe oboljele od demencije prekomjerno reagiraju na neznatne probleme ili manju kritiku. Ovo ih može natjerati na vrištanje, neosnovano optuživanje, uzrujano ili tvrdoglavo ponašanje, ili neprimjereno i nekontrolirano plakanje ili smijanje.

Ova sklonost prekomjerenim reakcijama je dio oboljenja i naziva se katastrofalnom reakcijom. Katastrofalne reakcije su ponekad prve

naznak demencije. Ovo može biti prolazni period kojine staje razvojem demencije ili može trajati nekovrijeme.

Katastrofalno ponašanje može biti rezultat:

- Stresa izazvanog pretjeranim očekivanjem odsituacije
- Frustracije izazvane pogrešno protumačenim porukama
- Drugim prisutnim oboljenjima

Ovo ponašanje se može pojaviti vrlo brzo i može uplašiti obitelj i skrbnike. Ali, ako pokušate doznati što izaziva katastrofalno ponašanje, ponekad možete otkriti da ono može biti izbjegnuto. Vođenje dnevnika vam može pomoći da otkrijete okolnosti koje dovode do ovog ponašanja. Ako niste u stanju otkriti, ipak možete pronaći brze i djelotvorne načine postupanja sa ovim ponašanjem koristeći neke od savjeta koje smo naveli ranije.

Nagomilavanje

Osobe oboljele od demencije ponekad mogu izgledati kao da traže nešto što misle da su izgubili i mogu nagomilavati stvari "na sigurno mjesto".

Nagomilavanje može biti izazvano:

- Usamljenošću. Kada je osoba sa demencijom ostavljena u samoći ili ako se osjeća odbačenom, ona se može potpuno posvetiti samoj sebi.
- Uspomenama iz prošlosti. Događaji u sadašnjosti mogu vratiti uspomene iz prošlosti, kao što su život sa braćom i sestrama koji su uzimali njihove stvari, ili život u neimaštini ili ratu sa mladom obitelji koju je trebalo prehraniti.
- Gubitkom. Osobe sa demencijom stalno gube dijelove svog života. Izgubiti prijatelje, obitelj, važnu ulogu u životu, prihod i dobro pamćenje može povećati potrebu za nagomilavanjem.

- Strahom. Strah od pljačke je još jedan čest osjećaj. Osoba može sakrivati nešto vrijedno, zatim zaboraviti gdje je skriveno i okriviti nekog drugog za krađu.

Što pokušati

- Saznajte koja mjesta ta osoba najčešće koristi za sakrivanje i tu najprije potražite nestale stvari.
- Pokažite im ladicu punu rasparenih stvari i ponudite im da ih dovedu u red, jer ovo može udovoljiti njihovoj potrebi da uvijek budu uposleni.
- Obezbjedite da osoba poznaje svoj okoliš, jer nepoznavanje okoliša povećava potrebu za nagomilavanjem.

Ponavljajuće ponašanje

- Osobe oboljele od demencije mogu reći ili upitati istu stvar više puta. One vam također mogu postati privržene vama i pratiti vas, čak i kada pođete u zahod. Ovo ponašanje može postati vrlo uznemirujuće i iritirajuće.

Što pokušati

- Ako objašnjenje ne može pomoći, odvlačenje pažnje ponekad može. Šetnja, hrana ili omiljena aktivnost ponekad pomaže.
- Odgovor na osjećanja koja ispoljavaju može pomoći. Primjerice, "Što radim danas?" može značiti da se osoba osjeća izgubljeno i nesigurno. Odgovor na ovo ispoljavanje osjećanja može pomoći.
- Ne napominjite osobu da je već upitala to pitanje
- Ponavljajuće ponašanje može biti umanjeno ako nađete nešto što oboljela osoba može raditi rukama, primjerice stiskanje mekane loptice ili slaganje odjeće

Ovi savjeti su uzeti iz knjige *Understanding and dealing with challenging behaviour*,

Komunikacija

Gubljenje sposobnosti komunikacije može biti jedan od najfrustriranih i najtežih problema za osobe oboljele od demencije, njihovu obitelj i skrbnike. Razvojem bolesti osoba oboljela od demencije doživljava postupno smanjenje mogućnosti komunikacije. Postaje im sve teže i teže da se izjasne i razumiju što drugi govore.

Neke promjene u komunikaciji

Svaka osoba oboljela od demencije je jedinstvena i poteškoće u razmjeni misli i osjećanja su vrlo osobite. Postoje mnogi uzroci demencije, a svaki uzrok utječe na mozak na drugačiji način.

Neke promjene koje možete primjetiti su:

- Poteškoće u pronalaženju riječi. Slična riječ može biti izgovorena umjesto one koje se
- osoba ne može sjetiti
- Osobe mogu govoriti tečno, no bez smisla
- Može se desiti da ne razumiju što govorite ili mogu razumjeti samo dio vašeg govora
- Sposobnost pisanja i čitanja također može oslabiti
- Oni mogu zaboraviti normalna društvena pravila komunikacije i prekidati ili ignorirati
- govornika, ili mogu ne odgovoriti kada im se netko obraća
- Mogu imati poteškoće u odgovarajućem ispoljavanju emocija

Kako početi

Vrlo je važno provjeriti da li su osjetila vida i sluha oštećena. Naočale ili slušno pomagalo može pomoći nekim osobama. Provjerite ispravnost slušnog pomagala i redovito čistite naočale.

Upamtite

Komunikacija je sastavljena iz tri dijela:

- 55% je govor tijela, tj. poruke koje šaljemo našim izrazom lica, stavom tijela i gestama
- 38% je zvuk i visina našeg glasa
- 7% su riječi koje koristimo

Ovi podaci ukazuju na važnost stava obitelji i skrbnika prema osobi oboljeljoj od demencije. Negativni stavovi kao što su uzdasi i podignute obrve lako mogu biti primijećeni.

Što pokušati. Brižljiv odnos

Ljudi i dalje imaju svoja osjećanja i emocije čak iako ne razumiju o čemu je riječ, dakle vrlo je važno uvijek održavati njihov ponos i samopoštovanje. Budite fleksibilni i uvijek dozvolite dovoljno vremena za odgovor. U odgovarajućim situacijama, koristite dodir da biste skrenuli pozornost te osobe i ispoljili toplinu i privrženost.

Načini razgovora

- Ostanite mirni i govorite blago i jednostavno
- Izgovarajte kratke i jednostavne rečenice, iznoseći jednu po jednu ideju
- Uvijek dozvolite dovoljno vremena da vas osoba može razumjeti
- Može vam pomoći ako koristite opisujuća imena kao što su "Vaš sin Ivan"

Govor tijela

Možda budete morali koristiti gestikuliranje rukama i izraze lica da bi vas osoba razumjela. Pokazivanje prstom i demonstriranje može pomoći. Dodirivanje i držanje ruke može privući njihovu pozornost i pokazati da brinete o njima.

Topli osmjeh i zajednički smijeh često komunicira bolje nego riječi.

Odgovarajuća okolina

- Prokušajte izbjegavati buku kao što je TV ili radio
- Ako ste mirni dok govorite, osoba će vas lakše pratiti, osobito ako ostanete u vidokrugu osobe
- Održavajte redovite običaje koji umanjuju zbunjenost i pomažu u komunikaciji
- Mnogo je manje zbunjenosti ako svi koriste iste pristupe. Ponavljati poruku na istovjetan način je važno za cijelu obitelj i sve skrbnike

Što NE treba raditi

- Ne svađajte se. Svađa će samo pogoršati situaciju
- Ne naređujte oboljeloj osobi
- Ne govorite im što ne mogu raditi. Umjesto toga, recite im što mogu raditi
- Nemojte im se rugati. Rugajući ton glasa može biti primjećen, čak i ako se riječi ne mogu razumjeti.
- Ne pitajte puno izravnih pitanja koji zahtijevaju dobro pamćenje
- Ne govorite o njima kao da oni nisu tu

Uzeto iz *Understanding difficult behaviours*, od Anne Robinson, Beth Spencer i Laurie White.

Savjeti osobe oboljele od demencije

Demencija je dijagnosticirana kod Christine Bryden (Boden) u dobi od 46 godina, i ona je podijelila nekoliko svojih mišljenja o načinima na koje obitelji i prijatelji mogu pomoći osobi oboljeloj od demencije. Christine je također autorica nekoliko izdanja, uključujući *Who will I*

be when I die? (Tko ću biti kada umrem?), prvu knjigu jedne Australke oboljele od demencije.

Christine pruža sljedeće savjete za komunikaciju sa osobom oboljelom od demencije:

- Dajte nam vremena da govorimo, sačekajte da pretražimo neurednu gomilu na dnu mozga da bi našli riječ koju želimo koristiti. Pokušajte da ne završavate naše rečenice za nas. Samo slušajte, i ne dozvolite da se osjećamo postuđenim ako zaboravimo ono što smo htjeli reći.
- Ne požurujte nas, jer mi ne možemo razmišljati niti govoriti dovoljno brzo da bismo vas obavijestili da li se slažemo ili ne. Pokušajte nam dati vremena da odgovorimo - da bismo vas obavijestili da li mi stvarno želimo to uraditi.
- Kada želite razgovarati sa nama, razmislite o načinu razgovora bez pitanja koja će nas
- uzbuditi ili učiniti da se osjećamo neugodno. Ako smo zaboravili nešto specijalno što se
- nedavno desilo, nemojte misliti da i nama nije bilo specijalno. Samo nas blago napomenite - možda smo samo trenutačno zaboravili
- Ne pokušavajte previše da nas napomenete o nečemu što se upravo desilo. Ako nismo
- registrirali taj događaj, nikada ga se i nećemo moći sjetiti
- Ako možete, izbjegavajte pozadinsku buku. Ako je upaljen TV, prvo smanjite ton
- Ako razgovaramo s djecom, upamtite da se mi lako umaramo i teško koncentriramo na
- razgovor i slušanje u isto vrijeme. Možda bi najbolje bilo primati jedno po jedno dijete bez
- buke u pozadini

- Možda bi čepovi za uši tijekom posjeteshopping centru ili drugim bučnim mjestima

Za više informacija

Pflegestützpunkt Ravensburg

Tel.: 0751 85-3318

Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:

07522 996-3667

Zuhause Leben-Stellen

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

Alzheimertelefon: 030 259379514

Alzheimer Gesellschaft nudi podršku, informacije, naobrazbu i savjetovanje. Kontaktirajte telefonsku službu za demenciju

Dementia Helpline na Tel: **030 259 37 95-0**

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte Nachbarschaftshelferinnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg, Pflegestützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: brigitte.restle@zfp-zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg