



NYÍLTAN A DEMENCIÁRÓL

Készült az Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001
projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MILYEN EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁT JELENT A DEMENCIA?

A demencia – hétköznapi nevén szellemi hanyatlás – tünetegyüttesét a gondolkodás, emlékezés (memória és tanulás), figyelem, nyelvi készségek, ítélőképesség funkcióinak az illető személy korábbi teljesítményéhez képest jelentősen csökkent és egyre súlyosbodó zavara jellemzi. Legtöbb esetben a hozzátartozók tapasztalják meg elsőként, hogy családtagjuk egyre nehezebben képes ellátni az addig rutinszerűen elvégzett feladatait. A demencia elsősorban időskorban jelentkező betegség.

AKI IDŐS, DEMENS IS?

Az öregedés **nem feltétlenül / minden esetben** jár együtt a demenciával, azaz a szellemi leépüléssel, illetve a demencia nem kizárólag az időseket érintő betegség. Kialakulását több okra vezetik vissza: agyi keringési problémák, Alzheimer-kór és életmódbeli tényezők egyaránt szerepet játszhatnak megjelenésében.

HOGYAN ISMERHETEM FEL A DEMENCIÁT?

A demencia korai felismerése nagyon fontos. A korai felismeréssel és az időben megkezdett kezeléssel a folyamat nagymértékben lassítható.



SZELLEMI HANYATLÁSRA AKKOR KELL GONDOLNI, HA VALAKI:

- Nehezen idézi fel ismerős személyek neveit;
- Találkozók időpontjait rendszeresen elfelejti;
- Beszélgetés közben rendszeresen nem ugranak be szavak;
- Valamit elkezd csinálni és menet közben elfelejtkezik róla (pl. felteszi teavizet forni és ottfelejt a tűzhelyen);
- Az elvégzendő teendőket elfelejti (pl. csekkek befizetése);
- Elindul egy ismert helyre és eltéved;
- Társalgás közben elveszíti a fonalat;
- Gyakran keresgéli, hogy mit hova tett;
- Sokszor bizonytalan érzése van, hogy vajon elvégzett-e bizonyos fontos feladatokat (pl. bezárta-e az ajtót, elzárta-e a gázt, leoltotta-e a villanyt stb.);
- Indokolatlannak tűnő hangulatváltozások, ingerlékenység, indulatosság jelentkezik nála;
- Bizonytalanabb lesz a helyzetmegítélése, az átlátás, és a mérlegelés nehezkesebbé, lassabbá válik;
- A korábbihoz viszonyítva megváltozott, szokatlan – személyiségétől „idegen” – viselkedés tapasztalható nála.

A szellemi képességek hanyatlását az érintett sok esetben nem észleli vagy igyekszik tudomást sem venni róla, leplezni képességeinek romlását. Az emlékezés, különösen a közelmúlt eseményeire, egyre nehezebb, a figyelem és a koncentrálóképeség csökken. A korábban rá jellemző döntésképeség csökken, esetenként előfordul, hogy nem tudja döntésének következményeit felmérni. Jelentkezhetnek az illető személyiségét érintő hangulat- és viselkedésváltozások. Az érintett személynél szokatlan megnyilvánulásokat tapasztalhatunk, közönyösséget, indulatosságot, indokolatlan félelmet.



GYÓGYÍTHATÓ-E A DEMENCIA?

A demencia nem gyógyítható, de léteznek olyan gyógyszerek, amelyek lassítják előrehaladását, kisebb javulást, a viselkedési problémák enyhülését eredményezik.

A beteg számára megfelelő kezelés megállapítása a pszichiáter szakorvos feladata, aki felméri a betegség stádiumát, a beteg viselkedésének súlyosságát, mozgását, önellátásra való alkalmasságát, tájékozódási és egyéb képességeit, majd dönt a megfelelő terápiáról. A gyógyszeres kezelésen túl a hozzátartozók is sokat tehetnek: a megfelelő ingerszintű környezet kialakítása, a család gondoskodása, a környezet megértő támogatása, a szociális segítség igénybevételének lehetősége is sokat segít a demenciával élők életminőségének javításában.

Vannak olyan készségmegerősítő és -megőrző programok, kreatív foglalkozások, amelyek segítséget jelenhetnek a betegségben szenvedőnek. A betegség előrehaladását lassíthatják a hétköznapi odafigyeléssel megvalósítható támogatás is, mint például a társas kapcsolatok ápolása, az egészséges táplálkozás, a testmozgás, valamint a szellemi tevékenységek (pl.: olvasás, rejtvényfejtés, gondolkodtató, művészeti és kreatív elfoglaltságok).

CSÖKKENTHETŐ-E A DEMENCIA KIALAKULÁSÁNAK ESÉLYE?

A demencia kialakulásának esélyét, illetve azt, hogy minél később kezdődjék el a leépüléssel járó folyamat, jelentősen befolyásolhatjuk az életmóddal. Érdeemes a testi és lelki egészségünk megőrzéséért tett lépéseket már ma elkezdni, függetlenül attól, hány évesek is vagyunk éppen, hiszen ezzel nemcsak a demencia, de számos más testi és lelki betegség is megelőzhető, megjelenése késleltethető.

Az alábbiakban javasolt életmódbeli változtatásokkal tehetünk a demencia kialakulásának megelőzéséért:

1) Testi egészségünk fenntartásával

- egészséges testsúly elérésével, fenntartásával;
- rendszeres testmozgással;
- egészséges táplálkozással (pl.: javasolt a sok zöldség, gyümölcs, kevés zsír, vörös hús mellett többféle halétel fogyasztása);
- az egészségi állapot folyamatos nyomon követésével és fejlesztésével (pl.: szervezett szűrővizsgálatokon történő részvétellel, vérnyomás ellenőrzésével, magas koleszterinszint kezelésével).

2) Az egészségre ártalmas szerek kerülésével

- mértékletes alkoholfogyasztással;
- dohányzásról való leszokással;
- kábítószeres mellőzésével.

3) Lelki egészségünk megőrzésével

- lelki betegségek kezelésével (pszichológus, pszichiáter segítségével);
- túlzott stressz kerülésével, megfelelő stresszkezelési módok elsajátításával;
- társas kapcsolatok fenntartásával és rendszeres ápolásával.

4) Szellemi aktivitással

- tanulással (pl.: nyelvtanulással, társas játékokkal);
- olvasással (pl.: újságolvasással, könyvtárba járással);
- rejtvényfejtés stb.

A CSALÁD SOKAT SEGÍTHET A DEMENCIÁVAL ÉLŐ HOZZÁTARTOZÓN.

A családtagok észlelik és megértik, hogy hozzátartozójuk egyre kevesebbet képes mindennapi tevékenységei közül ellátni, és előbb-utóbb meg kell oldani teljes körű ápolását.

A viselkedési változások problémát okozhatnak. Olykor sok türelmet igényelhet a demenciával élő rokon ápolása, együttműködésre bírása. Sok esetben meg kell hozni azt a nehéz döntést, hogy a beteg ápolóotthonba kerüljön.

A demenciával élő beteggel való kommunikációban olyan hozzáállás kialakítása segíthet, amely nemcsak figyelembe veszi, de képes elfogadni a mentális veszteségeket, a sérült, elvesztett készségeket, képességeket, miközben épít a megmaradt képességekre.

MILYEN HOZZÁÁLLÁS SEGÍTHET KÖNNYEBBÉ TENNI A DEMENCIÁVAL ÉLŐ BETEGGEL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉST?

- Kerülje a veszekedést a betegségben szenvedő hozzátartozójával.
- Ne sértődjön meg rá, ne forduljon el tőle még akkor sem, ha az állapota miatt erősen próbára teszi a türelmét. Nem szándékosan okoz önnek bosszúságot, hiszen adott esetben lehet, hogy nem tudja felmérni sem szavai, sem tettei következményeit.
- Fogadja türelemmel, amit a demenciában szenvedő hozzátartozója mond, még akkor is, ha az biztos, hogy valótlan. Várni, hogy észérveknek köszönhetően majd jobb belátásra tér, felesleges feszültségnövelő próbálkozás.
- Próbálja meg vele szemben megőrizni a nyugalmát. Segíthet, ha a családtagok egymás között felosztják az ápolás terhet, szükség esetén akár otthonápolási szolgálatot is igénybe véve.

- Tegye biztonságossá a lakást, hogy megelőzze a háztartási baleseteket (pl. érdemes felszedni az olyan szőnyeget, amelyekben könnyen eleshetne vagy a veszélyes tárgyakat elrakni stb.)
- Javasolt emlékeztető cédulákat elhelyezni jól látható helyeken, illetve szóban is emlékeztetni a betegségben szenvedő hozzátartozóját aktuális időpontokra, helyszínekre, személyekre, eseményekre.
- Segíthet, ha megtalálja azt a mértékű és minőségű aktív szellemi tevékenységet (pl. rejtvényfejtés, zenehallgatás, olvasás, társasjáték, kisebb otthoni feladatok), amely hozzátartozóját leköti, de nem terheli túl.

KAPHATNAK-E SEGÍTSÉGET A DEMENCIÁBAN SZENVEDŐT ÁPOLÓ CSALÁDTAGOK?

A demenciában szenvedő családtag ápolása nagy lelki megterhelést jelent. A családtagoknak naponta meg kell birkóznuk a nehéz helyzettel, beteg hozzátartozójuk fokozatos leépülésével.

Jótanácsok a demenciával élő betegek hozzátartozóinak a saját lelki egészségük megőrzése érdekében, és a segítségnyújtás megkönnyítésére:

- Kérjenek minél pontosabb felvilágosítást hozzátartozójuk kezelőorvosától! Nagy segítség lehet, ha pontosan tudják, mi várható, mikor, mit kell tenniük.
- Vegyenek részt oktatáson, olvassanak, tájékozódjanak minél többet a demenciáról!
- Ha lehetséges, a családtagok osszák fel egymás között a gondozás feladatait!
- Ha konfliktus lép fel, próbálják családon belül megbeszélni, hogy milyen módon oldható fel a feszültség. Érdemes lehet tervet készíteni váratlan események megoldására.
- Érdeklődjenek családkonzultáció, hozzátartozói támogató csoport, önszolgálati csoport elérhetőségéről, és ha lehetőségük van rá, kapcsolódjanak be ezekbe! A sok hasznos tanács mellett a gondozó családtag lelki egészségének megőrzésében, a helyzettel való megküzdésben jelentős segítség lehet a támogató közösség.

**EGY KIS ODAFIGYELÉssel, MEGÉRTÉSSEL,
TÜRELMES ÉS ÉRTHETŐ KOMMUNIKÁCIÓVAL
RENGETEGET SEGÍTHETÜNK,
MEGKÖNNYÍTHETJÜK ÉS MEGSZÉPÍTHETJÜK
DEMENCIÁVAL KÜZDŐ EMBERTÁRSAINK
ÉLETÉT.**



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001