

Slovak translation: The early stages of dementia

Skoré štádiá demencie

Obsah

Čo je demencia?	3
Vaša diagnóza demencie	4
Priebeh demencie a zachovanie nezávislosti	5
Starostlivosť o svoje zdravie	6
Zachovajte si svoj spoločenský život	6
Zostante aktívny/-a a zamestnaný/-á	6
Starostlivosť o seba	7
Správanie	8
Problémy so spánkom	9
Zmeny nálady	9
Opakované správanie	9
Nervózne správanie	11
Podozrievavé správanie voči ostatným	12
Medikamentózna liečba správania spojeného s demenciou	12
Komunikácia s ľuďmi postihnutými demenciou	13
Podpora osoby s demenciou v komunikácii	13
Komunikácia prostredníctvom reči tela a fyzického kontaktu	14
Počúvanie a porozumenie	15
Liečba a podpora	16
Lieky na liečbu demencie	17
Antipsychotiká	17
Antidepresíva	18
Psychologická liečba pri demencii	18
Kognitívna stimulácia a terapia zameraná na orientáciu v realite	18
Validačná terapia	18
Behaviorálna intervencia	19
Plány do budúcnosti	20
Udelenie plnej moci	20
Finančné záležitosti	21
Šoférovanie a demencia	21
Vyhľadanie pomoci	21
Kto vám môže pomôcť po určení diagnózy?	22

Čo je demencia?

Demencia je spoločný syndróm (skupina navzájom súvisiacich príznakov) často spojený s postupným oslabovaním rozumových schopností. Demencia môže postihnúť kohokoľvek, ale riziko sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom, a to najmä u osôb nad 65 rokov.

Najbežnejšie príčiny demencie sú ochorenia spojené s degeneráciou mozgových buniek a s ich odumieraním v rýchlejšom tempe v porovnaní s normálnym procesom starnutia.

Toto poškodenie vedie k znižovaniu kognitívnych, a niekedy aj fyzických, schopností.



Vaša diagnóza demencie

Aj napriek tomu, že ste už určitú dobu tušili, že vy alebo váš blízky trpíte demenciou, táto diagnóza môže spôsobiť šok. Uvedomenie si problému a odhalenie hlavnej príčiny demencie je veľmi dôležité. Vďaka tomu je možné určiť správnu liečbu a potrebné služby.

Včasné určenie diagnózy demencie je prospešné aj z toho dôvodu, že niektoré jej príčiny sú liečiteľné a čiastočne či úplne reverzibilné v závislosti od povahy problému. Do tejto kategórie môžu spadať ochorenia/stavy, ako je napríklad deficiencia niektorého vitamínu, vedľajšie účinky liekov a niektoré typy nádorov na mozgu.

Alzheimerova choroba a demencia s Lewyho telieskami postupne poškadzujú mozog. Niektoré lieky preukázali účinnosť pri Alzheimerovej chorobe a pri demencii s Lewyho telieskami. Tieto liečebné postupy znižujú závažnosť príznakov tým, že dokážu zvýšiť výkonnosť zostávajúcich mozgových buniek. Nevielielia síce demenciu, ale vďaka nim pocítite viditeľný rozdiel vo svojom každodennom živote a aktivite.

Liečba vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu a nedostatočného zvládania cukrovky je veľmi dôležitá spolu s ukončením fajčenia a udrжанím si zdravej hmotnosti. Všetky tieto faktory (známe ako rizikové faktory) výraznou mierou prispievajú k vaskulárnej demencii a môžu zhoršiť Alzheimerovu chorobu. Váš všeobecný lekár vyhodnotí vaše rizikové faktory, v prípade potreby vám odporučí liečbu a bude vás kontrolovať.

Je možné, že bude nutné prehodnotiť lieky podávané na iné ochorenia, ktorými trpíte, v prípade, že nepriaznivo vplyvajú na činnosť mozgu.

Priebeh demencie a zachovanie nezávislosti

Demencia má dopad na všetky oblasti života postihnutej osoby, ako aj na členov jej rodiny. Ak vám bola stanovená diagnóza demencie alebo sa staráte o osobu postihnutú touto chorobou, nezabudnite, že máte k dispozícii poradenstvo a podporu, vďaka ktorým si udržíte kvalitu života.

Ľudia s demenciou by nemali prestať robiť činnosti, ktoré ich tešia; miesto toho by si mali zachovať svoju nezávislosť do najvyššej možnej miery a naďalej sa venovať svojim bežným aktivitám.

Príznaky demencie sa väčšinou postupne zhoršujú. Ako rýchlo sa to stane bude záležať od celkového zdravotného stavu osoby postihnutej demenciou a aj od typu demencie, ktorým osoba trpí.

Časom budú osoby postihnuté demenciou potrebovať pomoc v domácnosti. Je prirodzené pociťovať obavy z budúcnosti, ale nie ste na to sami - či už trpíte demenciou alebo sa staráte o osobu postihnutú demenciou. Zdravotná a sociálne starostlivosť, sociálne služby a dobrovoľnícke organizácie poskytnú poradenstvo aj podporu vám aj vašej rodine.



Starajte sa o svoje zdravie

Zdravý životný štýl je dôležitý pre každého vrátane osôb postihnutých demenciou. Zdravá strava a cvičenie sú dôležitého pre každého.

Môžu sa objaviť zmeny v stravovacích návykoch, hlavne vtedy, ak osoba postihnutá demenciou nie je schopná vypýtať si jedlo, čo môže mať za následok úbytok hmotnosti a podvýživu.

Zachovajte si svoj spoločenský život

Ak trpíte demenciou vy alebo osoba, o ktorú sa staráte je možné, že sa budete cítiť izolovaný/-á alebo osamotený/-á. Udržiavanie kontaktov s ostatnými je výborný krok pre osoby postihnuté demenciou, pretože im pomáha zostať aktívnymi a poskytuje množstvo podnetov. Pre niekoho môže byť ťažké rozprávať sa o ich demencii či demencii členov rodiny, prípadne niekto aj chce pomôcť, ale nevie ako.

Ak je pre priateľa či člena rodiny ťažké rozprávať sa s vami, urobte prvý krok a vysvetlite im, že sa aj naďalej potrebujete s nimi stretávať a povedzte im, ako vám môžu pomôcť.

Môže byť pre vás prínosné pripojiť sa ku skupine ľudí s demenciou a k ich rodinám vo vašom okolí. Je možné, že nie ste typ človeka, ktorý by sa zapájal do rôznych skupín, ale byť súčasťou skupiny ľudí s demenciou alebo skupiny rodín, ktoré majú člena rodiny trpiaceho demenciou, môže byť ozaj prínosom. Môžete sa podeliť o skúsenosti a získať nové poznatky a užitočné tipy od ostatných, ktorí sa ocitli v podobnej situácii, prípadne podobné situácie už zvládli.

Zostaňte aktívny/-a a zamestnaný/-á

Osoby s demenciou by sa mali aj naďalej venovať svojim záujmom a koníčkom v čo najväčšej možnej miere. Tieto aktivity môžu udržať osobu postihnutú demenciou duchaprítomnú a stimulovanú aby si uchovala záujem o život.

Neprestaňte sa venovať určitým činnostiam len preto, že vy alebo člen vašej rodiny trpí demenciou. Povaha činností sa môže meniť časom, keď sa choroba zhorší, ale aj tak si osoby trpiace demenciou môžu a mali by si užívať svoj voľný čas.

Praktické rady

- Píšte si denník a zapisujte si všetko, čo si chcete zapamätať.
- Na nástenku si dajte svoj rozvrh na celý týždeň.
- Kľúče si odkladajte na viditeľné miesto, napríklad do veľkej misky v chodbe.
- Objednajte si dennú tlač, aby ste si zakaždým pripomenuli, aký je deň a dátum.
- Na skrinky a šuflíky si nalepte štítky.
- Potrebné telefónne čísla si uložte k telefónu.
- Píšte si poznámky sami pre seba - napríklad si na vstupné dvere napíšte pripomienku, aby ste si zobrali kľúče.
- Nastavte si mená a čísla ľudí vo svojom telefóne.
- Nainštalujte si bezpečnostné zariadenia, ako je detektor plynu a dymu.
- Nastavte si na účte trvalé príkazy, aby ste nezabudli platiť účty.
- Organizér na lieky vám môže pomôcť, aby ste nezabudli, ktoré lieky musíte zobrať a kedy ich máte brať.

Starostlivosť o seba

Starostlivosť o seba je integrovanou súčasťou každodenného života a zahŕňa starostlivosť o zdravie a pohodu s podporou ľudí, ktorí sa o vás starajú. Zahŕňa činnosti, ktoré robíte každý deň, aby ste ostali fit, v dobrej fyzickej a psychickej kondícii, a zároveň predišli chorobám a úrazom, ale patrí sem aj efektívna liečba ľahších ochorení aj dlhodobých chorôb.

Ľudia trpiaci dlhodobými ochoreniami môžu pocítiť enormný prínos, ak im je poskytovaná podpora pri starostlivosti o seba. Môžu žiť dlhšie, mať miernejšie bolesti, menší pocit strachu, depresie a únavy, lepšiu kvalitu života a byť aktívnejší a nezávislejší.

Správanie

Demencia do veľkej miery ovplyvňuje správanie človeka. Môžu pociťovať strach, cítiť sa stratení, zmätení a frustrovaní.

Aj keď každý človek trpiaci demenciou sa vyrovnáva s týmito pocitmi svojím spôsobom, určité prejavy sú pri tomto ochorení spoločné. Patrí sem:

- opakovanie rovnakých otázok a činností stále dookola
- prechádzanie alebo rýchla chôdza sem a tam
- rozčúlenie a krik
- podozrievanie okolia.

Ak ste zaznamenali takýto spôsob správania u seba alebo u osoby, o ktorú sa staráte, nezabudnite, že každý prejav je určitým spôsobom komunikácie a daná osoba sa pokúša sprostredkovať svoje pocity. Osoba trpiaca demenciou môže mať len obmedzené schopnosti vyjadriť svoje potreby alebo pocity, a tak sa nám to pokúša dať najavo prostredníctvom svojho správania. Ich náročné správanie nie je úmyselné. Ak ostanete pokojný/-á a zistíte príčinu ich správania, môžete byť schopný/-á ich upokojiť.

Ak rozpoznáte včasné varovné signály, môžete byť schopný/-á takýmto prejavom aj predísť. Pokúste sa vidieť svet očami osoby trpiacej demenciou a odhadnúť, čo môže potrebovať. Niektorí ľudia si myslia, že odvedenie pozornosti iným smerom môže pomôcť zamerať energiu na iné veci, a tak predísť správaniu náročnému na zvládnutie.

Váš lekár vám môže navrhnúť behaviorálnu terapiu, ktorá pomôže osobe trpiacej demenciou vysporiadať sa so svojimi pocitmi. Tieto terapie môžu byť veľmi priamočiare. Napríklad, človek sa môže správať určitým spôsobom, pretože sa nudí a má príliš veľa energie, a tak by pravidelné cvičenie mohlo byť riešením pre oba tieto problémy.

Problémy so spánkom

Ľudia s demenciou trpia často poruchami spánku. Často sa budia uprostred noci alebo nevedia zaspáť. Tieto problémy sa môžu zhoršovať s postupom choroby. Ľudia s demenciou môžu trpieť chorobami sprevádzanými bolesťami, ako je artritída, čo môže prispievať k problémom so spánkom.

Aj niektoré lieky môžu byť príčinou ospalosti počas dňa a spôsobovať problémy so spánkom v noci. Ľudia s demenciou môžu opatrne užívať tabletky na spanie. Najlepšie však funguje spánková hygiena. Pod tým sa rozumie nespáť cez deň, dodržiavať pravidelné časy spánku, vyhýbať sa alkoholu a kofeínu v noci.

Zmeny nálady

Ľudia s demenciou môžu zažívať zmeny nálad pri zvládaní každodenných problémov spôsobených ich chorobou. Môžu byť smutní alebo nahnevaní, prípadne vystrašení a frustrovaní, ako bude choroba postupovať.

Ak vy alebo člen vašej rodiny trpíte demenciou, môže byť pre vás ťažké ostať pozitívny/-a. Nezabudnite, že na to nie ste sami a máte podporu aj pomoc. Porozprávajte sa s niekým o svojich obavách. Môže to byť člen rodiny, priateľ, člen vašej podpornej skupiny pre demenciu či váš všeobecný lekár, ktorý vám dokáže odporučiť poradcu vo vašom okolí.

Opakované správanie

Ľudia s demenciou často dookola opakujú otázky a určité činnosti. Dôvodom môže byť:

- strata pamäti
- nuda
- úzkosť
- vedľajšie účinky liekov.

Ak si myslíte, že sa osoba nudí, skúste ju zapojiť do aktivity, ktorú má rada, napríklad počúvanie hudby. Väčšina ľudí s demenciou občas pociťuje úzkosť a potrebujú uistenie o vašej láske a podpore. Ak máte obavy týkajúce sa liekov, ktoré užíva osoba s demenciou, o ktorú sa staráte, kontaktujte jeho/jej všeobecného lekára.



Prechádzanie sa alebo rýchla chôdza hore a dole sú zvyčajným príznakom u ľudí s demenciou. Je bežné, že sa ľudia v určitom štádiu demencie rýchle prechádzajú hore a dole alebo sa vyberú z domu na dlhé prechádzky. Je to fáza, ktorá zvyčajne netrvá dlho.

Dôvody, prečo sa osoba s demenciou prechádza alebo rýchlo chodí, nemusia byť očividné, ale je možné, že opúšťajú domov, aby išli nakúpiť či navštíviť priateľa a potom jednoducho zabudnú, kde sa vybrali. Môžu sa nudiť alebo cítiť nepohodlne, keď doma len sedia, a chcú si vybiť energiu, alebo sú jednoducho zmätení a nevedia, čo by mali robiť a kde by mali byť.

Ak zbadáte, že odchádzajú, môžete sa k nim pridať a viesť ich, aby nezostali utrápení.

Nebojte sa porozprávať s predavačmi v miestnych obchodoch a so susedmi, ktorým dôverujete, aby vedeli, že váš príbuzný trpí demenciou. Dajte im telefónne číslo, aby vás v prípade obáv ohľadom správania dotyčnej osoby mohli kontaktovať. Ak budete mať šťastie, zistíte, že vaše okolie je súčasťou komunity priaznivo nahliadajúcej na demenciu.

Zariadenia na sledovanie pohybu osoby či alarm vám nevyrieši všetky obavy o človeka s demenciou, ale aspoň vás trochu upokojia.

Nervózne správanie

Nervózne správanie je známym príznakom demencie. Môže sa prejavovať ako agresia a môže vyvolať skutočne obavy a zlosť, ak sa vymkne kontrole. Pozerať sa na zmenu povahy milovanej osoby môže byť znepokojujúce a môže vás vyviešť z rovnováhy oveľa viac ako strata pamäti.

Najbežnejším prejavom nervózneho správania je krik, vresk či používanie urážlivých výrazov vrátane neustáleho volania na niekoho, vykrikovania toho istého slova alebo opakovaného kriku.

Existuje mnoho príčin nervózneho správania vrátane:

- strach zo strápnenia
- frustrácia zo situácie
- depresia
- neschopnosť iného sebvýjadrenia
- strata súdnosti
- strata zábran a sebakontroly.

Oplatí sa zaznamenať si všetko, čo vyvolalo nervózne správanie danej osoby. Môže to byť metóda pokusu a omylu, ale ak dokážete identifikovať tieto podnety, môžete byť schopný/-á vyhnúť sa im.

Počas chvíle nervozity sa snažte nevyostriť situáciu tým, že sa budete hádať či zaujmete agresívny postoj, pretože to môže ešte zvýšiť nervozitu. Pomôžte počítať do 10 alebo sa vzdialiť zo situácie tým, že odídete z izby. Ďalší spôsob ako si zachovať pokoj je uvedomiť si, že aj keď sa to zdá osobné a cielené je to z dôvodu nervozity.

Keď sa osoba upokojí, pokúste sa s ňou jednať normálne. Môže na incident rýchlo zabudnúť, ale môže mať aj trápny pocit. Tým, že sa budete normálne správať, pomôžete vám obojm pohnúť sa vpred.

Niekedy má nervozita jednoduché riešenie - napríklad, nočné svetlo môže niekoho počas noci upokojiť, vďaka čomu bude menej vykrikovať.

Podozrievanie okolia

Demencia môže byť u niekoho príčinou podozrievania okolia. Príčinou môže byť strata pamäti, neschopnosť rozpoznať známe tváre, všeobecné zmätenie spôsobené následkami, ktoré spôsobuje ochorenie v mozgu.



Osoba, o ktorú sa staráte, môže obviníť vás alebo svojich priateľov a susedov, že jej/jemu beriete ich majetok. Môžu mať pocit, že ich chce každý dostať. Ak niečo stratia, spanikária a sú presvedčení, že ich niekto vykradol. Ich správanie sa môže zdať paranoidné, ovplyvnené halucináciami, ale ako ich opatrovateľ si musíte uvedomiť, že pre nich je to realita.

Vypočujte si ich obavy, upokojte ich a ak ste presvedčený/-á, že ich podozrenia sú nepodložené, zmeňte tému.

Medikamentózna liečba správania spojeného s demenciou

V extrémnych prípadoch - napríklad, ak je správanie chorej osoby nebezpečné pre ňu/neho alebo pre ostatných a už boli vyskúšané všetky pokusy upokojiť ho/ju - môže lekár predpísať medikamentóznou liečbu.

Ak chcete získať informácie o liekoch, ktoré pomôžu zvládať behaviorálne príznaky demencie, alebo ak sa obávate vedľajších účinkov takýchto liekov, porozprávajte sa so všeobecným lekárom danej osoby.

Komunikácia s ľuďmi postihnutými demenciou

Demencia je progresívna choroba, ktorá po určitom čase ovplyvní schopnosť človeka pamätať si a rozumieť základným každodenným faktom, ako sú mená, dátumy a miesta.

Demencia postupne ovplyvní aj spôsob komunikácie postihnutého človeka. Zmení sa ich schopnosť predniesť rozumné myšlienky a jasne uvažovať.

Ak sa staráte o osobu trpiacu demenciou, časom si všimnete, že ako choroba postupuje, musíte to byť vy, kto musí začať rozhovor, aby s vami komunikoval/-a. Je to bežné. Ich schopnosť spracovať informácie sa značne znižuje a ich odpovede sa oneskorujú.

Podpora osoby s demenciou v komunikácii

Pokúste sa začať rozhovor s osobou, o ktorú sa staráte, obzvlášť v situácii, ak zbadáte, že už nekomunikujú tak ako predtým. Spôsoby podpory komunikácie sú:

- rozprávať jasne a pomaly s využitím krátkych viet;
- vytvárať očný kontakt s osobou pri rozhovore, kľásť otázky alebo začať rozhovor;
- dopriať im čas na odpoveď, aby sa necítili pod tlakom, ak by ste na nich tlačili pri odpovedi;
- podporiť ich pri zapájaní sa do konverzácie s ostatnými vždy, keď je to možné;
- nechať ich rozprávať samých za seba, čo sa týka ich pocitov či zdravotného stavu;
- pokúsiť sa nesprávať nadradene a nezosmiešňovať to, čo hovoria;
- uznať, čo hovoria, aj keď neodpovedajú priamo na otázky alebo ich odpoveď je mimo kontextu - ukážte im, že ich počúvate a

podporte ich v tom, aby odpovedali čo najpodrobnejšie;

- poskytnite im len jednoduchý výber - vyhnite sa vytváraniu komplikovaných možností pre nich;
- využívajte aj iné spôsoby komunikácie - napríklad polozenie otázky iným spôsobom, pretože už nedokážu odpovedať tak, ako vedeli.



Komunikácia prostredníctvom reči tela a fyzického kontaktu

Komunikácia nie je len rozhovor. Gestá, pohyby a výrazy tváre môžu niesť význam alebo vám môžu pomôcť objasniť myšlienku. Reč tela a fyzický kontakt sa stávajú dôležitými, keď u osoby s demenciou nastanú ťažkosti s rečou.

Keď má niekto ťažkosti s rečou a porozumením, komunikáciu uľahčí:

- trpezlivosť a zachovanie pokoja, čím pomôžete človeku ľahšie komunikovať;
- zachovanie tónu hlasu v pozitívnej a priateľskej rovine, keď je to možné;
- rozhovor z rešpektujúcej vzdialenosti - ak osoba sedí, je vhodné, ak budete na rovnakej alebo aj nižšej úrovni, aby ste im dopriali pocit kontroly nad konverzáciou;
- potľapkanie alebo držanie ruky pri rozhovore im môže dodať pocit istoty a blízkosti - pozorujte reč ich tela a počúvajte, čo hovoria, aby ste videli, či sa cítia dobre pri tom, čo robíte.

Je dôležité podporiť osobu pri vyjadrovaní toho, čo si želajú

akýmkoľvek spôsobom. Nezabudnite, že sme všetci frustrovaní ak nedokážeme efektívne komunikovať alebo nás okolie zle pochopí.

Počúvanie a porozumenie

Komunikácia je dvojsmerný proces. Ako opatrovateľ človeka s demenciou sa pravdepodobne budete musieť naučiť pozornejšie počúvať.

Budete si musieť lepšie všímať neverbálne odkazy, ako je výraz tváre a reč tela. Budete musieť viac využívať fyzický kontakt, ako je napríklad ubezpečujúce potlápanie po ruke či úsmev spolu s rečou.

Pri komunikácii s osobou s demenciou vám pomôžu schopnosti aktívneho počúvania. Sem patrí:

- používanie očného kontaktu s osobou a ich podpora v tom aby sa na vás pozerali, keď rozpráva ktorýkoľvek z vás;
- neprerušovať ich výpoveď, aj keď viete, čo chcú povedať;
- ukončiť činnosť, ktorú vykonávate keď človek s demenciou rozpráva, aby ste mu venovali svoju plnú pozornosť;
- minimalizovať rozptýlenie, ktoré by mohlo obmedzovať komunikáciu, ako je napríklad pustenie televízie alebo rádia príliš nahlas, ale vždy sa ubezpečiť, či je v poriadku ak tak urobíte;
- opakovať vypočuté a opýtať sa, či je to tak, alebo poprosiť osobu s demenciou, aby zopakovala čo povedala;
- počúvať rôznymi spôsobmi - krútenie hlavou, otočenie sa či hundranie sú ďalšie spôsoby, ako povedať nie alebo vyjadriť nesúhlas.

Liečba

a podpora

Demencia nie je liečiteľná choroba a postupom času spôsobuje stále viac problémov.

Niektoré typy straty pamäti sú spôsobené deficienciou vitamínov alebo tyroidných hormónov a môžu byť liečené doplnkami stravy.

Iné príčiny straty pamäti je možné liečiť operatívne - napríklad niektoré typy nádorov na mozgu, nadmerné hromadenie tekutiny v mozgu (hydrocefalus) alebo poškodenia po úrazoch hlavy.

Demencia spôsobuje degeneráciu nervových a mozgových tkanív, ale môžete podniknúť určité kroky a zabrániť tak ďalšiemu poškodeniu. Môžete tak urobiť znížením rizikových faktorov pri demencii, ako je napríklad vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a cukrovka typu 1, ako aj ukončením fajčenia.

Aj keď je v dnešnej dobe demencia neliečiteľná choroba, existujú určité lieky, ktoré dokážu spomaliť nástup niektorých príznakov na určitú dobu. Tieto lieky sa zvyčajne podávajú osobám so skorým či stredným štádiom demencie na zachovanie prípadne zlepšenie ich nezávislosti.

Pomerne bežným príznakom demencie je depresia. Ak trpíte demenciou a depesiou zároveň, môže váš všeobecný lekár zvážiť predpis antidepresív, prípadne vás odporúčať na psychiatrické vyšetrenie k psychiatrovi špecializujúcemu sa na starších ľudí.

Pravdepodobne najdôležitejšou liečbou pre ľudí postihnutých demenciou je starostlivosť a podpora rodiny, priateľov a profesionálov z oblasti zdravotníctva.

Ak bola vám alebo vášmu blízkemu diagnostikovaná demencia, mali by ste začať plánovať budúcu starostlivosť, ktorá bude nevyhnutná.

Prediskutujte všetky možnosti ako je napríklad udelenie plnej moci s ľuďmi, ktorých sa to týka - vašej rodiny, všeobecného lekára

a sociálnych služieb. Alzheimerova spoločnosť má kancelárie po celom Severnom Írsku a poskytuje širokú škálu podpory pre ľudí postihnutých demenciou.

Nakoniec, existuje mnoho vecí, ktoré môžete vy alebo vaši blízki urobiť, aby si zachovali pamäť, nezávislosť a funkčnosť aj pri diagnóze ako je demencia.

Lieky na liečbu demencie

Mnoho liekov preukázalo efektívnosť pri liečbe miernych, stredných aj závažných štádií demencie. V závislosti od konkrétneho typu demencie a jej závažnosti, prípadne akýchkoľvek iných problémov zaznamenaných všeobecným lekárom, vám môžu byť predpísané lieky. Nie pre každého sú však tieto lieky prínosom.

Antipsychotiká

Antipsychotiká sú lieky využívané pri liečbe osôb, ktorých správanie vyvoláva obavy u nich samých aj u okolia - napríklad, ak majú tendenciu konať agresívne alebo rozrušene. Väčšinou sú brané do úvahy len v prípade, že behaviorálna liečba nevykázala žiadne výsledky. Podávajú sa počas krátkeho obdobia a s mimoriadnou opatrnosťou, pretože môžu zvýšiť riziko kardiovaskulárnych problémov, spôsobujú ospalosť a majú tendenciu zhoršovať ostatné príznaky demencie.

Existujú dôkazy, že antipsychotiká môžu mať vážne vedľajšie účinky u ľudí s demenciou s Lewyho telieskami. Sem patrí:

- svalová strnulosť;
- imobilita;
- neschopnosť komunikácie.

Vo väčšine prípadov sa antipsychotiká používajú len v prípade závažných príznakov rozrušeného správania, ktoré je náročné na pochopenie a predstavuje hrozbu. Pred podaním antipsychotických liekov je potrebné dôsledne prediskutovať riziká a výhody takejto liečby s odbornými lekármi aj opatrovatelmi, rodinnými príslušníkmi, ktorí sa o osobu starajú a ak je to možné aj s osobou, pre ktorú sú lieky predpisované.

Ak budú antipsychotiká predpísané, bude to v najnižšom možnom

dávkovaní a po čo najkratší čas. Zdravotný stav osoby užívajúcej antipsychotiká musí byť dôsledne kontrolovaný.

Antidepresíva

Depresia je problémom pre mnoho ľudí trpiacich demenciou a je možné, že je spojená s frustráciou spôsobenou chorobou.

Depresia môže zhoršiť stav pamäte osoby s demenciou. V takom prípade je možné predpísať antidepresíva.

Psychologická liečba demencie

Psychologická liečba nespomalí postup demencie, ale môže pomôcť pri zvládaní jej príznakov.

Kognitívna stimulácia a terapia zameraná na orientáciu v realite

Kognitívna stimulácia znamená zúčastňovať sa aktivít a cvičení zameraných na zlepšenie pamäti, na schopnosť zvládať problémy a na jazykové schopnosti.

Terapia zameraná na orientáciu v realite znižuje pocit mentálnej dezorientácie, straty pamäti a zmätku a podporuje sebavedomie.

Dôkazové materiály dokazujú, že kognitívna stimulácia zlepšuje myslenie a pamäťové schopnosti u ľudí trpiacich demenciou. Momentálne je to jediná psychologická liečba odporúčaná priamo Národným inštitútom pre zdravie a klinickú odbornosť (NICE) ako pomoc pre ľudí s miernym alebo stredným stupňom demencie.

Orientácia v realite môže byť prospešná v niektorých prípadoch, ale jej prínos je len v malej miere a často zjavný len pri neustále pokračujúcej snahe.

Validačná terapia

Validačná terapia sa zameriava na demenciu skôr z emočného hľadiska ako z vecnej perspektívy. Je založená na princípe, že aj najzmätenejšie správanie má pre dotyčnú osobu nejaký význam.

Napríklad, ak sa človek trpiaci demenciou rozruší každý deň v ten istý čas, pretože je presvedčený, že ho príde vyzdvihnúť jeho matka tým, že mu povie, že jeho matka už nežije ho môžete ešte viac rozrušiť a znervózniť.

Pomocou validačnej terapie bude reakcia na takúto situáciu zahŕňať ponechanie osoby v jej presvedčení a akceptovanie jej obáv, ale zároveň komunikáciu o probléme a postupné odvedenie pozornosti iným smerom. Teoreticky by to malo znížiť rozrušenie, ale aj uvedomenie si, že myšlienky a pocity danej osoby majú pre ňu význam.

Aj keď je možné občas využiť validačnú terapiu ako súčasť liečby osoby trpiacej demenciou, neexistuje dostatok dôkazov, že je tento prístup efektívny a prospešný.

Behaviorálna intervencia

Behaviorálna intervencia ponúka porozumenie a nemedikamentózne zvládanie správania, ktoré opatrovatelia ľudí s demenciou považujú za náročné na pochopenie. Cieľom je nájsť príčinu takého správania. Správanie je často odrazom stresu a rozrušenia, ktoré zažíva osoba trpiaca demenciou pri pokuse zvládať každodenné výzvy v živote s ich chorobou. Aby sme plne pochopili zmysel správania chorej osoby je dôležité pokúsiť sa pochopiť dané správanie z jej perspektívy. Môže daná osoba pociťovať bolesť alebo ťažkosti? Má prístup k rôznym aktivitám, ktoré rád/-a vykonáva? Nie je okolité prostredie príliš horúce alebo príliš hlučné? Drobné zmeny prostredia alebo zapojenie do nejakej aktivity môže znížiť rozrušenie.

Napríklad je možné, že osoba trpiaca demenciou už niekoľkokrát odišla z domu či z opatrovateľského ústavu pretože cítila nepokoj. Preto by mohlo pomôcť, keby sa taký človek zapojil do pravidelných fyzických cvičení čo môže zmenšiť ich nepokoj.

Behaviorálnu intervenciu môžete využiť pri liečbe mnohých typoch problematickeho správania spojených s demenciou ako je depresia, agresia a halucinácie. Behaviorálnu intervenciu často poskytuje školený priateľ alebo príbuzný (väčšinou hlavný opatrovateľ v rodine), prípadne zamestnaný opatrovateľ, ale vždy pod dozorom odborného zdravotníckeho personálu.

Plánovanie do budúcnosti

Udelenie plnej moci

Môže prísť obdobie, keď vám vaše ochorenie demencie nedovolí plne zvládať spravovanie vášho majetku a financií. Budete potrebovať niekoho, kto to urobí za vás. Môžete tým oficiálne poveriť svojho priateľa, príbuzného či odborníka tým, že mu dáte splnomocnenie, ktoré mu umožní jednať vo vašom mene.

Splnomocnenie je právny dokument, ktorý udeľuje niekomu inému právo vykonávať jednotlivé úkony a rozhodnutia vo vašom mene. Umožňuje vám vybrať si človeka/ludí (nazývame ich splnomocnenec), ktorí majú právo nakladať s vašim majetkom a záležitosťami. Splnomocnenie stráca právoplatnosť vtedy, keď nebudete mentálne spôsobilý/-á zvládnuť svoje záležitosti, ale plná moc je platná naďalej.

Plnú moc môžete meniť či zrušiť kedykoľvek, pokiaľ ste na to duševne spôsobilý/-á. Napríklad, ak splnomocnenec, ktorého ste si vybrali, umrie či už nebude ďalej schopný, prípadne si neželá jednať vo vašom mene, budete musieť určiť iného splnomocnenca.

Aj keď to môže spôsobovať určité obavy, je dostupná pomoc aj podpora, ktorá vám tento proces čo najviac uľahčí. Pre osobu trpiacu demenciou je životne dôležité plánovať si svoju budúcnosť čo najskôr a prediskutovanie udelenia plnej moci je kľúčovým bodom tohto plánu.

Podrobnejšie informácie získate:

Úrad starostlivosti a ochrany (The Office of Care and Protection)
Miestnosť 2.2A, druhé poschodie
Najvyšší súdny dvor (Royal Courts of Justice)
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telefónne číslo: 028 9072 5953

Finančné záležitosti

Ak trpíte demenciou alebo podporujete osobu postihnutú demenciou, môžete využiť širokú škálu príspevkov a finančnej podpory. Je veľmi dôležité, aby ste získali všetku možnú pomoc

a podporu, ktorá je pre vás dostupná pri vašej životnej ceste s demenciou. Porozprávajte sa prosím s vaším hlavným sociálnym pracovníkom o možných príspevkoch a podpore.

Šoférovanie a demencia

Niektorí ľudia trpiaci demenciou sa radšej vzdajú šoférovania, pretože je to pre nich stresujúce, ale iní ešte určitý čas pokračujú v šoférovaní. Aby ste mohli pokračovať v šoférovaní, musíte o svojej chorobe/demencii upovedomiť Úrad pre vydávanie vodičských preukazov a licencií na auto (Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI).

DVLNI vás požiada o lekárske správy a pravdepodobne vás podrobí špecializovanému testu, ktorý rozhodne, či ste schopný/-á šoférovať aj naďalej.

Vyhľadanie pomoci

Ľudia postihnutí demenciou majú k dispozícii širokú škálu podpory z oboch zdrojov, zo štátneho sektora, ale aj od komunity a dobrovoľníckych organizácií. Zahŕňa to podporné skupiny, priateľstvá, právnu pomoc a mnohé iné formy podpory, vďaka ktorým sa môže znížiť sociálna izolácia. Nikto by nemal zostať s touto diagnózou sám a sociálna interakcia je životne dôležitá pri udržaní zdravého životného štýlu a pri zvládnutí života s demenciou.

Zároveň je dôležitá informovanosť o živote s demenciou do najväčšej možnej miery a existuje množstvo kvalitných informácií, ktoré vám pri tom pomôžu. Informácie nájdete na internete, v tlačenej podobe, ale aj u svojho všeobecného lekára alebo u odborných zdravotníckych pracovníkov.



Kto vám môže pomôcť po určení diagnózy?

- **Všeobecný lekár** - Všeobecný lekár neurčí len diagnózu demencie, ale hrá aj veľmi dôležitú úlohu pri podpore, ktorú ľudia postihnutí týmto ochorením počas celého priebehu choroby potrebujú. Všeobecný lekár pozná celú anamnézu chorej osoby a dokáže poskytnúť pomoc pri ochoreniach, ktoré sprevádzajú určité formy demencie, ako je napríklad vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a depresia. Všeobecný lekár vám môže odporúčať aj služby odborných lekárov a poradiť ako dodržiavať zdravý životný štýl.
- **Konzílium lekárov** - Sem môže patriť psychiater, geriatra a neurológ. Konzílium môže byť súčasťou procesu určenia diagnózy demencie, ale aj prebiehajúceho procesu vyšetrenia a podpory osôb trpiacich touto chorobou.
- **Miestny tím podpory pamäti** - Je to tím, ktorý sa sústreďuje na poskytovanie škály podporných služieb pre ľudí s demenciou a aj pre tých, ktorí sa o takýchto ľuďoch starajú. Sem patria vyšetrenia, diagnostika a liečba, ale aj poskytnutie informácií, vzdelávania a podpory. Členovia Tímu podpory pamäti sú multidisciplinárni, čo znamená, že zahŕňajú odborníkov z rôznych oblastí, ako je zdravotná sestra špecializovaná na pamäť podporujúce aktivity, sociálni pracovníci, ergoterapeuti a nezávislá zdravotná sestra oprávnená predpisovať určitý druh liekov.
- **Ostatní odborní lekári/zdravotní pracovníci** - Logopédi, klinickí psychológovia, dietetici a psychoterapeuti môžu poskytnúť veľmi dôležitú formu podpory ľuďom s demenciou pri komunikácii a snahe viesť plnohodnotný a nezávislý život čo najdlhšie obdobie. Poskytnú pomoc a podporu aj pokročilom štádiu choroby.
- **Pomocníci pri demencii** - Sú to profesionálni pracovníci v každej pobočke Health and Social Care Trust, ktorých úlohou je poskytovať informácie a podporu pre ľudí postihnutých demenciou. Títo pracovníci budú osobu trpiacu demenciou

sprevádzať hneď od začiatku ich cesty a poskytovať podporu počas celého procesu. Poskytnú vám pomoc osobne či prostredníctvom telefónu a budú dôležitým styčným bodom pre všetkých, ktorí trpia demenciou, v rámci regiónu.

- **Komunitné a dobrovoľnícke organizácie** - Tieto organizácie poskytujú veľkú podporu pre všetkých, ktorých trpia demenciou. Poskytujú informácie rôznymi spôsobmi a takisto organizujú informačné stretnutia. Poskytujú podporu ľuď v rovnakom rozporení pre ľudí postihnutých demenciou a aj pre ich opatrovateľov, a môžu byť veľmi silným hlasom obhajujúcim potreby ľudí s demenciou v rámci regiónu.
- **Širší okruh zdravotných pracovníkov** - Je veľmi dôležité, aby ľudia po určení diagnózy demencie nezanedbávali iné aspekty svojho zdravia, keďže to môže viesť k zhoršeniu príznakov demencie. Z toho dôvodu je dôležité dodržiavať starostlivosť o oči, riešiť stratu sluchu, dodržiavať ústnu hygienu aj starostlivosť aj iné faktory, ktoré pomáhajú viesť plnohodnotný a zdravý život osobe s demenciou.





Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

