

PREPOZNAJTE ZNAKOVE ALZHEIMEROVE BOLESTI

Piše: M. MATKOVIĆ

Oko 85.000 ljudi u Hrvatskoj boluje od demencije, a oko 70 posto njih boluje od Alzheimerove bolesti, koja je zapravo najčešći uzrok demencije te bolest koja će obilježiti budućnost. Zbog produljenja životnog vijeka i starenja stanovništva broj oboljelih stalno raste, kaže dr. Ninoslav Mimica, predsjednik Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest i psihijatar u Klinici za psihijatriju Vrapče.

Procjenjuje se da bolest danas zahvaća svaku desetu osobu stariju od 65 godina. Za održavanje kvalitete života izuzetno su važne rana dijagnostika i primjerena terapija pa je značajno da članovi obitelji, prijatelji i ljudi koji su u kontaktu s oboljelima znaju prepoznati

simptome bolesti. - Primjećujete li da osoba postaje zaboravljiva, da se promijenila njezina osobnost ili da ima problema s razumijevanjem općih, apstraktnih pojmova, postoji mogućnost da je riječ o Alzheimeru i dobro je što prije savjetovati se sa stručnjacima - liječnikom obiteljske medicine, koji će ga uputiti neurologu i psihijatru - kaže dr. Mimica.

Ne misli se pritom na onaj svakodnevni tip zaboravljivosti, kad se ne možemo sjetiti nekih sitnica, kad ne znamo gdje su ključevi ili kako se zove film koji smo nedavno gledali, a na vrh jezika nam je susjedino ime.

- **No ako** čovjeka pitate kako mu se svidio film koji ste pogledali sinoć, a on se ne sjeća nikakvog filma ni druženja, to može biti razlog za uzbunu - pojašnjava liječnik. Jednako kao

Primjećujete li da je osoba zaboravljiva te da se ne sjeća filma koji ste sinoć gledali, da gubi ili traži stvari, agresivnija je ili ljubomornija nego prije - reagirajte jer je rano prepoznavanje simptoma ključno za održavanje kvalitete života oboljelog, kaže dr. Ninoslav Mimica



i ako zaista učestalo gubi stvari ili ih često traži, po džepovima, u torbi i slično, te ako to prate i drugi simptomi.

- **Primjerice**, osoba koja je cijeli život bila pomalo ljubomorna, pogođena Alzheimerom može postati neizdrživo ljubomorna ili netko tko je cijeli život pomalo nervozan i svadljiv može postati i agresivan te podići ruku na ukućane - pojašnjava dr. Mimica. Još jedan znak je i problem s razumijevanjem apstraktnih pojmova.

- **Primjerice**, ako djed ili baka ne mogu razumjeti što mislite kad im kažete da ćete za vikend slaviti unukov rođendan, jer uopće ne mogu shvatiti što rođendan znači, ili ako

čovjek ne može razumjeti apstraktne pojmove kao što su ljubav ili pravda - pojašnjava. Na Alzheimeru upućuju i teškoće u izvršavanju svakodnevnih aktivnosti - u održavanju osobne higijene, snalaženju u stanu, na ulici i u trgovini. Oboljeli može imati problema s prostornom i vremenskom orijentacijom pa se lako može izgubiti, čak i na mjestu koje mu je dobro poznato. Nerijetko se ne može sjetiti ni koji je mjesec ili godina niti ima pojam o danima, odnosno o tome da je nešto bilo jučer, danas ili se sutra treba dogoditi.

Gotovo siguran znak su i pogrešne odluke, kao posljedica nerazumijevanja vrijedno-

sti novca (kada vam osoba treba vratiti novac za mlijeko koje ste joj kupili, a ponudi pola svoje mirovine), odijevanje koje nije u skladu s godišnjim dobom... Na početku bolesti može se pojaviti i agresija prema članovima obitelji koji ga upozoravaju na promjene zbog toga što čovjek osjeća da se nešto događa, a ne može razumjeti što i ne može si pomoći.

- **Sve to može** pratiti i gubitak zanimanja za druženje, usamljenost, kao i česte promjene raspoloženja: od nerveze i ljutnje koja naglo prelazi u veliku smirenost do nezainteresiranosti za svijet oko sebe ili bezrazložne tuge i plakanja - pojašnjava dr. Mimica.

NA BOLEST UPUĆUJU I PROBLEM S ČITANJEM, PISANJEM I GOVOROM: ZABORAVLJANJE ILI ZAMJENA RIJEČI SLIČNIMA

BRINITE SE O ZDRAVLJU MOZGA KAO ŠTO SE BRINETE O SRCU

Zdravi stil života, zdrava prehrana i prestanak pušenja znatno smanjuju rizik od demencije, kaže dr. Mimica. Pritom se treba držati pravila ponašanja koja smatramo zdravima za srce jer je to zdravo i za mozak.



BEZ OSAMLJIVANJA: DRUŽENJE JE SJAJNA PREVENCIJA

Starije osobe trebale bi što dulje ostati aktivne i održavati socijalne kontakte jer to smanjuje rizik od demencije. Istraživanja provedena u domovima za starije pokazala su da je demencija češća kod onih koji se osamljuju u sobama.



ODRŽAVAJTE MOZAK U FORMI - RJEŠAVANJE KRIŽALJKI JE KLJUČNO

U prevenciji je vrlo koristan i fitness za mozak, odnosno vježbanje mozga u rješavanju križaljki, čitanju, rješavanju zagonetki, a pogotovo učenje novih znanja i vještina. Vrlo je korisno i putovati, prije svega zbog socijalnih kontakata.



SIGURNOSNI KORACI: NEKA OBOLJELI UVJEK IMA MOBILTEL UZ SEBE

Dementna osoba lako se može izgubiti pa bi bilo korisno da joj date mobitel s jednostavnim funkcijama. On može biti koristan prije svega u otkrivanju lokacije bolesnika. Isključite funkciju zvonjenja da ne uznemiruje oboljelog.