



Interreg 
SLOVENIJA – HRVATSKA
Europska unija | Europski fond za regionalni razvoj

Što je demencija i kako živjeti s njom?



DEMENCA aCROsSLO
Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području



Demencija je posljedica bolesti mozga

Demencija je skup pojava (simptoma) uzrokovanih bolestima mozga koje umanjuju spoznajne sposobnosti. Najčešće su to gubitak pamćenja i orijentacije, promjene raspoloženja i ponašanja, poteškoće u zaključivanju, pisanju i govoru te zbunjenost i depresija.

Zato je pogrešno i pogrdno nazivati osobe s demencijom – *dementnima*, a najgore što im možemo učiniti jest izolacija. Jer, ako se uzrok demencije ustanovi na vrijeme, oboljelima možemo usporiti razvoj simptoma, a pravilnim pristupom osigurati kvalitetan život.

Uzročnici demencije

Alzheimerova bolest najčešći je uzročnik demencije. Progresivna je i zasad neizlječiva. Tijekom godina postupno stvara promjene u mozgu koje uzrokuju umiranje živčanih stanica (neurona).

Vaskularna demencija sljedeći je najčešći uzrok, a posljedica je smanjenoga dotoka krvi, pa time i kisika u mozak (najčešće nakon moždanog udara). U određenim slučajevima oboljela se osoba može oporaviti.

Slijedi demencija s Lewijevim tjelešcima, koja je povezana s karakteristikama Alzheimerove i Parkinsonove bolesti i najčešće se manifestira zbunjenošću i priviđenjima te frontotemporalna demencija koja zahvaća prednji čeonni dio mozga koji je odgovoran za logično zaključivanje. Ostale bolesti mozga rjeđe se pojavljuju.

Kako prepoznati demenciju?

Svaka je osoba jedinstvena i zato će simptomi demencije kod svakoga biti drukčiji. Uz to, simptomi se razvijaju sporo, te će početne, upozoravajuće znakove najprije zapaziti obitelj i prijatelji oboljeloga, posebice:

- **gubitak sposobnosti pamćenja nedavnih događaja:** primjerice, sadržaja nedavno gledanoga filma, mjesta gdje je odložio stvari, pa i o čemu je govorio; moguće su i pojave zaboravljanja na sastanke ili kojim se putem treba vratiti kući; pamćenje događaja iz prošlosti u početnim fazama bolesti neće biti narušeno;
- **promjene raspoloženja:** osoba kojoj se pojavljuje demencija može se početi osjećati odbačenom, tužnom, uplašenom ili srditom zbog svega što joj se događa;
- **problemi u komunikaciji:** počinju s poteškoćama u dosjećanju riječi, prepoznaje se to po tome što će takva osoba početi opisivati stvari umjesto da ih imenuje;
- **dnevna rutina:** osobe s demencijom postupno će sve teže samostalno obavljati svakodnevne radnje; strpljenje i blagonaklonost njihovih obiteljskih skrbnika pritom je neprocjenjiva jer može pomoći voljenoj osobi da se godinama uz njihovu potporu osjećaju sigurno i smireno.





Tko može dobiti demenciju?

Nitko nije pošteđen od bolesti koje uzrokuju demenciju. U mlađim godinama ona je rijetka, u 60. godini života pojavljuje se u jedan posto slučajeva, nakon čega se taj postotak naglo povećava pa demenciju u 85. godini izražava gotovo trećina osoba te dobi. Češće obolijevaju žene. Tjelesno neaktivne osobe, pušači i one koje neumjereno jedu i piju alkohol izloženi su demenciji. Zato je, zasad, zdrav način života, društvenost i umna aktivnost jedini način prevencije od uzročnika demencije.

Kako se demencija dijagnosticira?

Nažalost, demencija se prečesto poistovjećuje s očekivanim staračkim promjenama, pa se ne posvećuje dovoljna pozornost potrebi za njezinom dijagnozom. A to se može učiniti brzo i jednostavno. Potrebno je samo da obiteljski liječnik primijeni neki od testova dosjećanja. Kad oni upozore na smanjenje spoznajnih sposobnosti, specijalist za bolesti mozga - neurolog obaviti će detaljne preglede kojima će nedvojbeno ustanoviti što uzrokuje simptome demencije.

Je su li uzročnici demencije izlječivi?

Lijekova protiv bolesti koje uzrokuju demenciju još nema, ali ima onih koji njezin razvoj mogu usporiti i do dvije godine. Postoji i niz drugih lijekova koji pomažu osobama s demencijom da se bolje služe svojim preostalim umnim sposobnostima ili za ublažavanje njihovih neželjenih psihičkih stanja.

Kako živjeti s demencijom?

Osoba s demencijom mora biti svjesna da će mnogo toga zaboravljati te sve teže komunicirati i orijentirati se. Zato treba prestati upravljati vozilom i uvijek uz sebe imati mobitel. No najveći teret demencije nosi obitelj oboljelog. Ona mora shvatiti da promjene u ponašanju njihove voljene osobe nisu voljne i da ona sve češće živi u svojem svijetu u kojemu su njezine istine - jedine. U tome će obiteljskim njegovateljima pomoći Hrvatska udruga za Alzheimerovu bolest.

Osobu s demencijom treba na vrijeme potaknuti da donese sve željene odluke o ostatku svojega života. To uključuje prijenos vlasništva nekretnina, punomoć za upravljanje bankovnim računima, preuzimanje pošte, davanje suglasnosti za operacije i sl. Potrebno je utvrditi i na koje zdravstvene i socijalne pomoći imate pravo. Na vrijeme treba predati i zahtjev o skrbništvu i molbu za smještaj u dom umirovljenika u kojem postoji odjel za osobe s demencijom.

Valja predvidjeti i potrebne promjene u kući. Posebice sanitarnih prostorija u kojima treba postaviti jasno uočljive rukohvate i ukloniti sve stvari koje mogu zbunjivati osobu s demencijom. Ne zaboravite pojačati i rasvjetu u svim prostorijama te smanjiti buku.

Idealno je da osoba s demencijom živi što dulje u krugu svoje obitelji. Jer obiteljska se ljubav ne može nadomjestiti.



Gdje zatražiti pomoć?

Osobi s demencijom potrebna je liječnička pomoć, zato je pravi put krenuti od liječnika opće/obiteljske medicine i opisati mu promjene u svakodnevnom ponašanju.

Pregled i dijagnostiku radi neurolog.

Informacije i savjete o Alzheimerovoj bolesti i demenciji možete dobiti u

Hrvatskoj udruzi za Alzheimerovu bolest

u Zagrebu, Vlaška 24/1

☎ 091 4004 138 i i 091 569 1660

✉ alzheimer@xnet.hr

🌐 alzheimer.hr • blog.alzheimer.hr

Ovaj letak realiziran je u sklopu projekta Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području – Demenca aCROsSLO koji sufinancira EFRR u okviru Programa suradnje INTERREG V-A Slovenija-Hrvatska za programsko razdoblje 2014. – 2020.

🌐 demenca.eu

📘 facebook.com/DEMENCAaCROsSLO

Partneri projekta

DEMENCA aCROsSLO

Poboljšanje kakvoće života osoba s demencijom u prekograničnom području



Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola



Atilio Gamboc
Dom za starije i nemoćne osobe



Obalni dom upokojencev Rijep -
Casa costiera del pensionato Caodistria



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska
Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravlje