



Promjene
osobnosti



Povlačenje
iz društva



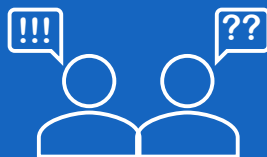
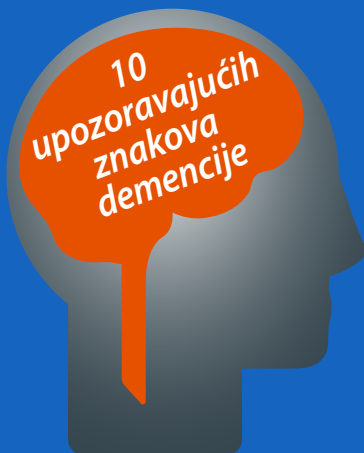
Zaboravnost



Poteškoće u obavljanju
svakodnevnih aktivnosti



Promjene
raspoloženja



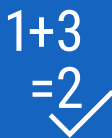
Poteškoće u
komunikaciji



Zametanje stvari



Poremećaj apstraktnog mišljenja



Pogrešne procjene i odluke



Gubitak orijentacije

Upute za prepoznavanje znakova demencije

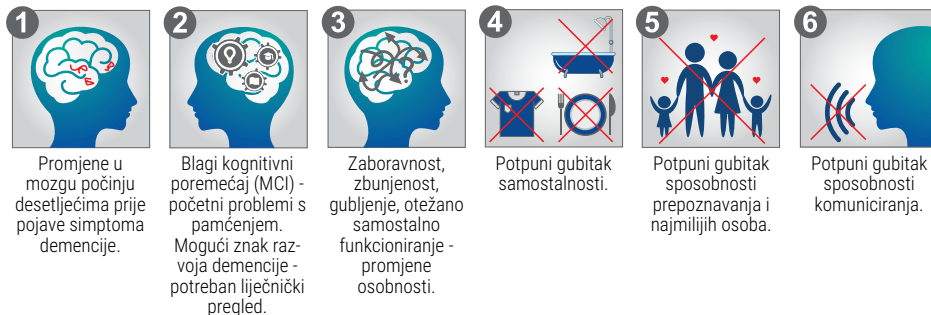
te postupanje u slučaju da osoba
pokazuje znakove demencije

(Ne)prepoznatljivost demencije

“Alzheimerova i druge bolesti koje uzrokuju demenciju često su neprepoznate.

Demencija nije bolest nego skup simptoma kojima se izražavaju bolesti mozga koje umanjuju spoznajne sposobnosti. Te bolesti, poput Alzheimerove kao najčešće, često ostanu neprepoznate, posebice u ranoj fazi kada se za osobe s demencijom i njihovu rodbinu može učiniti najviše. Prema procjeni *Svjetske zdravstvene organizacije* ranu dijagnozu dobije samo 10 posto osoba sa tim sindromom. Uzroka za to je mnogo, a među njima ističu se nepoznavanje i neprepoznavanje simptoma demencije, stajalište oboljelih i njihove rodbine da su ti znakovi normalna pojava ili da ih treba zataškati, te izostanak sustavnih neurokognitivnih liječničkih pregleda starijih osoba. Stoga se bolesti koje uzrokuju demenciju najčešće dijagnosticiraju prekasno, kada njezini simptomi postanu više negoli očit, to jest kada raspoložive terapije više nisu maksimalno djelotvorne.

Kako bismo otkrili što više osoba s prvim znakovima demencije, uputili ih liječnicima i pravodobno im počeli pomagati, *Svjetski savez nacionalnih organizacija za borbu protiv Alzheimerove bolesti* zajedno sa *Svjetskom zdravstvenom organizacijom* preporučuje, uz ostalo, širenje kompetencija u detekciji prvih simptoma demencije s liječničke razine na specijalistički obrazovano srednje medicinsko osoblje i njegovatelje, te njihovu bolju povezanost s liječnicima i socijalnim radnicima. U tu svrhu, i prema ciljevima projekta *Demenca aCROsSLO*, pripremljene su ove upute u kojima su opisani rani znakovi demencije i ključni načini potpore osobama s demencijom da odu na liječnički pregled i prihvate svoju dijagnozu.



Najčešći tijek razvoja demencije – od dijagnoze do smrti može proteći 10 do 15 godina.

Koristi od ranog prepoznavanja demencije

“Osobe s demencijom i njihovi obiteljski njegovatelji mogu godinama kvalitetno živjeti.

Zanemarivanje simptoma demencije neće usporiti njezin razvoj. Štoviše, pogoršat će ga! Zato ćete, ako prepoznate demenciju i s oboljelom osobom odete na pregled, učiniti mnogo za nju, za njezinu obitelj i za sebe.



1. Možda nije Alzheimer!

Mnogo je zdravstvenih stanja koja se mogu liječiti, a očituju se simptomima sličnima demenciji kao što su neke infekcije, metabolički poremećaji, hematomi i tumori, hidrocefalus normalnoga tlaka itd. Zato se ne smijemo plašiti liječničkog pregleda. Osim toga, uzročnike demencije lakše je ustanoviti u početnim fazama.



2. Ranija dijagnoza – dulji život!

Iako još ne postoji lijek protiv Alzheimerove bolesti, najčešćeg uzročnika demencije, postoje lijekovi koji usporavaju njezin napredak, posebice u ranim fazama.



3. Bolja potpora - kvalitetniji život!

Rana dijagnoza demencije omogućuje i pravodobno traženje pomoći u kući te potporu i savjete o tome kako s njome bolje živjeti.



4. Pravodobne odluke – manje manipulacija!

Pravodobno razumijevanje razvoja simptoma demencije omogućuje više vremena za planiranje budućnosti. Posebice za pravodobnu pripremu punomoći, prijenose vlasništva, ugovora o skrbištvu i drugih pravnih dokumenata koji će pomoći osobama s demencijom u njihovoj zaštiti – smanjivanju vjerojatnosti da će poslije s njima netko manipulirati.



5. Manje stresa - bolja njega!

Bolje poznavanje demencije pomoći će obiteljskim njegovateljima da razviju realna očekivanja i spoznaju kako čine sve što je moguće za osobe s demencijom o kojima se brinu. To će rezultirati smanjenim stresom i manjim osjećajem tereta i žaljenja.

10 upozoravajućih znakova demencije

“Primijetite li kod neke osobe ponavljanje znakova demencije, uputite je na liječnički pregled.



1. Gubljenje pamćenja koje remeti svakodnevni život

Među najčešćim pokazateljima demencije su gubitak pamćenja, posebice zaboravljanje nedavnih događaja, informacija i važnih datuma, traženje da se neprestano ponavljaju iste informacije i sve češće oslanjanje na članove obitelji ili bilješke.



2. Poteškoće u obavljanju uobičajenih poslova

Osobama s demencijom sve je teže dovršavati svakodnevne poslove kao što su kuhanje, pospremanje ili održavanje osobne higijene. Mogu početi zaboravljati i pravila društvenih igara, a učenje novih zadataka postaje im sve veći problem.



3. Problemi s riječima pri govoru ili pisanju

Kako bolest napreduje, osobe s demencijom sve teže komuniciraju. Njihove rečenice gube smisao i postaju nerazumljive. S naporom pronalaze prave riječi ili pogrešno nazivaju stvari. Sadržaje u medijima ili razgovore sve teže prate, pa ih sve češće izbjegavaju.



4. Gubitak prostorne i vremenske orijentacije

Osobe s demencijom gube pojam o vremenu pa se ne mogu sjetiti koji je dan, datum ili godišnje doba. Gube i sposobnost snalaženja i na mjestima koja su poznavali. Mogu čak zaboraviti gdje su i kako su stigli na to mjesto. Zato ne smiju upravljati vozilima.



5. Pogrešne procjene i odluke

Osobama s demencijom slabi sposobnosti prosuđivanja i odlučivanja. To može utjecati na odabir odjeće neprikladne za određene vremenske uvjete, na prilike ili društvene prigode ili na pogrešan odabir namirnica i pogrešan način pripreme jela.

10 upozoravajućih znakova demencije

“Svaka je osoba jedinstvena. Zato simptomi demencije neće kod svih biti jednaki.



6. Poremećaj apstraktnog mišljenja

Osobama s demencijom umanjuju se sposobnosti planiranja, praćenja zadataka i brojenja. Sve se teže snalaze u novčanim poslovima ili pri ispunjavanju formulara. Sve slabije razumiju i apstraktne pojmove kao što su rođendan, ljubav, pravda.



7. Ostavljanje stvari na pogrešnom mjestu

Osobe s Alzheimerovom bolešću mogu stvari ostavljati na neobičnim mjestima. Kad ih zagube, ne mogu se sjetiti gdje su sve bili kako bi ih pronašli. Zato katkad druge optužuju za krađu. Tijekom vremena to se može početi sve češće događati.



8. Promjene raspoloženja i ponašanja

Umanjenja spoznajnih sposobnosti sve češće osobe s demencijom prepuštaju emocijama koje oni više ne mogu racionalizirati. Zato bez pravog razloga mogu briznuti u plač i odmah zatim smijati se, ili čak biti jako uzbuđeni, a zatim potpuno smireni.



9. Promjene osobnosti

Osobnost ljudi mijenja se pod utjecajem bolesti sa simptomima demencije. Pojavljuju se pretjerana sumnjičavost, strah, tjeskoba, pa čak i nerazumna ljubomora ili agresija. Sve lakše se uznemire i na mjestima gdje su potpuno sigurni i zaštićeni.



10. Povlačenje iz društvenih aktivnosti

Zbog promjena koje doživljavaju, kod osoba s demencijom pojavljuje se osjećaj napuštenosti. Zato će se početi osamljivati – gube interes za hobije, druženje s rodbinom i prijateljima, ili praćenje omiljenih sadržaja kao što su sport ili moda.

Pet razloga za poricanje demencije

“Nitko ne želi čuti da ima demenciju, a kada dozna za nju na početku će je pokušati poricati.

Više je razloga za poricanje demencije, a sljedećih pet su najčešći:



1. Još ne primjećuju simptome demencije

Moguće je da osoba s demencijom ne shvaća svoj problem jer početna kognitivna umanjena ne utječu pretjerano na njezin život. Tako je čest slučaj da supružnik ili partner osobi s demencijom pomaže u svakodnevnom aktivnostima s kojima bi se ona mučila ako bi bila sama.



2. Obrambeni mehanizmi

Poricanje je katkad automatski način prikrivanja straha, nesigurnosti, tuge i gubitka koji se mogu pojaviti pri suočavanju s dijagnozom i budućnošću koju ona nosi. Takvi načini obrane ne izražavaju se samo tvrdnjama kako zapravo nema opasnosti, nego i u promjenama raspoloženja između općeg bijesa i depresije. Može se pojaviti i lažna nada u poboljšanje stanja oboljeloga.



3. Možda se ne sjećaju dijagnoze

Čak i nakon što osoba s demencijom dozna svoju dijagnozu i postane svjesna svojih problema, ubrzo može zaboraviti na to.



4. Misle da je to samo dio starenja

Jedan od najvećih mitova o demenciji jest da je ona normalan dio starenja i da svi gube sjećanje. To nije istina! Demencija je posljedica bolesti mozga, a umanjene kognitivnih sposobnosti bitno se razlikuje od povremene rastresenosti koja se događa mnogim ljudima bez obzira na dob.



5. Stigma demencije

Zato što se donedavno demencija smatrala normalnim dijelom starenja, o njoj se nije mnogo govorilo. Čak su i liječnici takvu pojavu dijagnosticirali kao staračku demenciju. *Dementnost* je tako u javnosti imala (i još uvijek ima) pogrešnu konotaciju – smatra se mentalnim poremećajem. Radi pomisli da će zbog toga biti javno obilježene, smještene u ludnicu ili na neki drugi način izolirane, mnoge osobe s demencijom, njihova rodbina i prijatelji ne žele o tome govoriti, skrivaju probleme, a simptome demencije zataškavaju.

Kako možete pomoći u prihvaćanju demencije

“Čak i kada osoba s demencijom poriče svoju dijagnozu, pomognite joj da s njom lakše živi.

Osobe s demencijom trebaju pomoć i potporu njegovatelja, a ona neće biti uspješna ako ih stalno upozoravate ili im pokazujete da su nemoćne.



1. Prihvatite da demenciju često prati njezino neprihvaćanje

Iako osobe s demencijom mogu na početku odbijati svoju dijagnozu, njezin napredak će ih prije ili poslije navesti na prihvaćanje promjena u njihovu životu. Čak ako nikada doista ne prihvate svoju dijagnozu, vjerojatno će doći trenutak kada će prestati govoriti kako im se niša loše ne događa.



2. Objasnite simptome demencije što blaže

Mnogi ljudi ne vole riječ demencija. Toliko ih plaši da odbijaju svaku pomisao na nju. No ako im objasnite da *nisu ludi* i da su njihovi problemi s pamćenjem posljedica toga što njihov mozak ne funkcionira *tako glatko kao prije*, možda će svoje stanje spremnije prihvatiti.



3. Koristite se terapijskim lažima

Služite se malim *bijelim lažima* kako biste osobama s demencijom omogućili osjećaj sigurnosti i sreće. Pokazatelj neprihvaćanja dijagnoze demencije jest i odbijanje pomoći i potpore drugih ljudi (formalnih njegovatelja). Predstavite ih zato kao prijatelje koji su njoj ili vama došli olakšati život, a ne izravno kao one koji će ih negovati i brinuti se za njih. Tako će ih spremnije prihvatiti.



4. Prikrijte osobama s demencijom razloge svoje brige o njima

Katkad je najlakše i najmanje stresno osobama s demencijom pokazati da ste jednostavno *samo uz njih*, bez nametanja razloga za brigu o njima. Vaš je glavni prioritet da ih čuvate i učinite spokojnima.



5. Nenametljiva zaštita

Osobe s demencijom gube osjećaj da su neke stvari potencijalno opasne, postaju sklone lutanju i počinju se gubiti čak i u vlastitu domu. Vidljive sigurnosne mjere ili stalna upozorenja mogu im potaknuti osjećaj gubitka samostalnosti i samo ih uznemiriti. Otrovne stvari držite zaključane, stvari o koje se mogu saplesti uklonite, a one kojima se još mogu služiti istaknite.

Što učiniti nakon što se primijete prvi znakovi demencije

Put do dijagnoze

Primijetite li neki od ranih znakova demencije kod osobe koju poznajete ili negujete, nemojte ih zanemarivati. Njoj i njezinoj rodbini objasnite koristi od raznog prepoznavanja demencije i ohrabrite ih da posjete svojeg obiteljskog liječnika i zatraže dijagnozu. Ako to ne prihvate:

- ako radite na poslovima pomoći u kući ili na neki drugi način pružate socijalnu ili zdravstvenu pomoć u kući osobe sa simptomima demencije, zatražite u svojoj ustanovi pomoć zdravstvenih ili socijalnih radnika;
- ako ste neformalni negovatelj, zatražite pomoć od obiteljskog liječnika ili Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest.

Podsjetnike na oblike pristupa i načine brige o osobama s demencijom koji su bili obuhvaćeni programom obrazovanja negovatelja *Demenca aCROsSLO* potražite na adresi <http://demenca.eu/gradiva/>

Ove Upute realizirane su 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



Attilio Gamboc
Dom za starije i nemotne osobe



Obrazložni dom za starije osobe
Casa coesive del pensionato Capobitona



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest



Nacionalni inštitut
za javno zdravlje