

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



DEMENCA

Ingrid Velikonja



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Ingrid Velikonja, dr. med.

Psihiatrična klinika Ljubljana

Studenec 48, Ljubljana

Kaj je demenca?

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Njena najpogostejša oblika je **Alzheimerjeva bolezen**, ki predstavlja več kot 80 odstotkov vseh demenc. Vzrok za nastanek te bolezni ni znan.



Med pogostejše oblike demence sodi tudi **vaskularna demenca**, ki je posledica sprememb na žilnem sistemu. Bolniki s to obliko demence imajo zvišan krvni tlak, povečane vrednosti holesterola in trigliceridov, sladkorno bolezen in druge dejavnike tveganja. V anamnezi najdemo eno ali več možganskih kapi.

Čeprav je ozdravljivih oblik demence zelo malo, možnost vedno obstaja. Zato je treba pri vsakem bolniku opraviti osnovne laboratorijske preiskave in izključiti organski vzrok bolezni.



Kdaj se bolezen pojavi?

Demenca je bolezen starosti. S starostjo se namreč tveganje za njen nastanek povečuje. Po nekaterih podatkih ima demenco 1 odstotek ljudi pred 65. letom starosti, po 65. letu pa odstotek ljudi z demenco strmo raste. Po 90. letu bolezen prizadene kar 60 odstotkov ljudi. Poznamo dve obliki Alzheimerjeve bolezni:

- zgodnjo obliko pred 65. letom starosti in
- pozno obliko po 65. letu.

Izid je slabši pri zgodnji obliki, saj bolezen hitreje napreduje. Pri tej obliki ima pomembno vlogo genetska nagnjenost za razvoj bolezni.

Kako bolezen prepoznamo?

Najbolj očiten znak bolezn je izguba spomina, pri čemer je v začetni fazi prizadet predvsem kratkoročni spomin, to je spomin za nedavne dogodke. Spremembe lahko opazijo bolniki sami, predvsem pa njihovi svojci. Po drugi strani je spomin za oddaljene dogodke v začetku ohranjen in je prizadet šele v kasnejših fazah bolezn. Pogosto je prizadeta bolnikova orientacija, najprej v času in kasneje v prostoru.



Bolezen prav tako spremlja otežena sposobnost besednega izražanja, presoje, učenja novih vsebin, mišljenje je osiromašeno in togo. Že v začetni fazi bolezni, predvsem pa pozneje, se opisanim simptomom lahko pridružijo psihične motnje. Bolniki se osebnostno spremenijo. Z napredovanjem bolezni bolniki tudi telesno opešajo. Nič več niso sposobni opravljati osnovnih življenjskih aktivnosti in vse bolj potrebujejo pomoč drugih.



Vse motnje spomina niso demence

Starejši ljudje se včasih ne morejo spomniti določenega podatka (npr. imena), a jim ga po daljšem ali krajšem premisleku uspe priklicati v spomin. Te težave z leti običajno ne napredujejo in so del normalnega pešanja spominskih funkcij v starosti. V takem primeru govorimo o benignih motnjah spomina; v nasprotju z demenco, kjer tovrstne motnje niso prehodnega značaja in se bolnikovo stanje postopno slabša.



Kdaj moramo obiskati zdravnika?

K zdravniku moramo, ko se nam samim zdi, da smo začeli pozabljati, ali ko nas na to opozorijo drugi. Najprej obiščemo osebnega zdravnika, ki nas po potrebi napoti k ustreznemu specialistu. Vzroki za motnje spomina so različni, lahko so normalen del starosti, lahko so povezani z depresijo ali drugimi psihičnimi motnjami, posledica jemanja določenih zdravil (nekaterih zdravil za lajšanje bolečin in anksioznih stanj) ali pa predstavljajo začetek in pojav demence. Pozorni moramo biti predvsem na spremembe, ki vplivajo na normalen potek vsakdana in z njim povezane aktivnosti in ki z napredovanjem bolezni zahtevajo vse več pomoči, dokler ne privedejo v popolno odvisnost od druge osebe.

Kaj lahko naredimo sami?

Tudi v starosti sta priporočljivi **čim večja psihična in telesna aktivnost**. Raziskave kažejo, da intelektualno delo v starosti odloži pojav bolezni, tako da se demenca pojavi kasneje, kot bi se sicer. Vsekakor velja omeniti uravnoteženo prehrano z zadostno količino mineralov in vitaminov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje. Tudi pri že ugotovljeni demenci je pomembno, da čim dlje ostanemo aktivni in se v okviru svojih zmožnosti ukvarjamo z dejavnostmi, ki nas zanimajo.



Kaj lahko stori zdravnik?

Na voljo so zdravila, ki demence sicer ne zdravijo, upočasnijo pa njeno napredovanje in za nekaj časa lahko izboljšajo simptome bolezni. Zdravila so učinkovitejša, če so predpisana v zgodnejši fazi bolezni, zato je **zgodnje odkrivanje bolezni zelo pomembno**. Zdravilo uvede specialist psihiater ali nevrolog, pozneje pa ga lahko predpisuje tudi osebni zdravnik. Zdravila so varna in jih lahko jemljemo v kombinaciji z drugimi zdravili.



Kadar demenco spremljajo depresivno razpoloženje, anksioznost (tesnoba, strah), nespečnost, razdražljivost in psihotične motnje, je potrebna uvedba antidepresivov in antipsihotikov. Anksiolitiki niso primerni za zdravljenje motenj v starosti, ker slabijo spominske funkcije.



Kako bolezen vpliva na svojece?

Treba je poudariti, da bolezen **ne prizadene zgolj bolnika, ampak tudi bližnje**, ki zanj skrbijo. Prva huda preizkušnja je soočenje z boleznijo in njenimi posledicami, z napredovanjem bolezni pa je skrb za obolelega vse bolj obremenjujoča, saj postaja povsem odvisen od tuje pomoči. Za bolnika je najbolje, da čim dlje ostane v domačem okolju, vendar je nastanitev v domu starejših občanov včasih neizogibna.



Pomoč svojcem

Skrb za obolelega predstavlja hudo psihično in fizično obremenitev, zato potrebujejo svojci veliko razumevanja in podpore. Seznanjeni morajo biti z značilnostmi in potekom bolezni, da lahko čim lažje in čim bolj kakovostno skrbijo za obolelega. V okviru Psihiatrične klinike v Ljubljani delujeta psihogeriatrična ambulanta in posvetovalnica za svojce bolnikov z demenco, združenje za pomoč pri demenci Spominčica pa organizira izobraževalni program, skupine za samopomoč in trikrat na teden svetovalni telefon.

Telefonske številke

Moji najbližji

.....

.....

Moj zdravnik

.....

.....

Spominčica, svetovalni telefon za pomoč pri demenci: (01) 528 39 95
ponedeljek, sreda, četrtek od 15. do 17. ure

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o demenci najdete na www.ezdravje.com/demenca.

V skrbi za vaše zdravje **Demenca**

Avtorica

Ingrid Velikonja

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Psihiatrično kliniko Ljubljana

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Tiskarna Vek, 2008

Naklada

30 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-52-1

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3

VELIKONJA, Ingrid

Demenca / Ingrid Velikonja ; [ilustracije Bojan Sumrak].
- Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-52-1

238390016



V starosti sta priporočljivi čim večja psihična
in telesna aktivnost.



Demenca je kronična bolezen,
ki prizadene spomin.



Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje
in zdravljenje.



Na voljo so zdravila, ki upočasnijo
napredovanje demence.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si