

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



# DEMENCA

Aleš Kogoj  
Ingrid Velikonja



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

*doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med.*

*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 65 odstotkov demenc. Vzrok za nastanek te bolezni ni znan.



Med pogostejšimi oblikami demenc so še **žilna demenca**, demenca Lewyjevih telesc in fronto-temporalna demenca. Zvišan krvni tlak, povečane vrednosti holesterola in trigliceridov, sladkorna bolezen in drugi dejavniki tveganja povečajo verjetnost za nastanek možganske kapi. **Žilna demenca** nastane kot posledica ene 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 bolezni je izguba spomina. V začetni fazi je prizadet 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 bolezni. Pogosto je prizadeta bolnikova orientacija, najprej v času in kasneje v prostoru.



Bolezen prav tako spremljajo otežena sposobnost besednega izražanja, presojanja in 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

Vsakemu se lahko zgodi, da se včasih ne more spomniti določenega podatka (npr. imena), a mu ga po krajšem ali daljšem premisleku uspe priklicati v spomin. Te težave so lahko del normalnega staranja, pojavijo pa se lahko tudi v mlajših življenjskih obdobjih, predvsem ob večjih obremenitvah, stresu, tudi nespečnosti. 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 tesnobe) ali pa pomenijo začetek demence. Pozorni moramo biti predvsem na spremembe, ki vplivajo na normalen potek vsakdana in z njim povezane aktivnosti ter 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 vitaminov in mineralov 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 ozdravijo, 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.

Nekatera zdravila so v obliki orodisperzibilnih tablet, ki jih enostavno položimo na jezik, kjer se v nekaj sekundah raztopijo. Zaradi olajšanega požiranja so te tablete še posebej primerne za bolnike z demenco.



Kadar demenco spremljajo depresivno razpoloženje, 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 svojce?

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 deluje psihogeriatrična ambulanta. Bolniki in svojci se po pomoč lahko obrnejo na Slovensko združenje za pomoč pri demenci Spominčica ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si)) in Gerontološko društvo Slovenije ([www.gds.si](http://www.gds.si)).

---

Telefonske številke

Moji najbližji .....

.....

.....

.....

Moj zdravnik .....

.....

.....

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani [www.krka.si](http://www.krka.si).

Več informacij o demenci dobite na spletni strani [www.ezdravje.com/si/zivcevje/demenca](http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/demenca).

## **V skrbi za vaše zdravje** **Demenca**

### **Avtorja**

Aleš Kogoj

Ingrid Velikonja

### **Izdala in založila**

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s  
Psihiatrično kliniko Ljubljana

### **Ilustracije**

Bojan Sumrak

### **Tisk**

Tiskarna Vek, 2012

### **Naklada**

15 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

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



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](http://www.krka.si)