

Hungarian translation: The early stages of dementia

A demencia korai szakaszai

Tartalom

Mi a demencia?	3
Az ön demencia diagnózisa	4
A demencia előrehaladása és a függetlenség megőrzése	5
Törődjön egészségével	6
Éljen társasági életet	6
Legyen aktív és foglalja el magát	6
Öngondoskodás	7
Viselkedés	8
Alvász problémák	9
Kedélyállapot hullámozása	9
Isméltéléses viselkedés	9
Ingerült viselkedés	11
Gyanakvás másokra	12
A demenciával kapcsolatos viselkedés gyógyszeres kezelése	12
Kommunikáció demenciával élő emberekkel	13
A demens személy kommunikációra ösztönzése	13
Kommunikáció testbeszéddel és testi érintkezéssel	14
Odafigyelés és megértés	15
Kezelés és támogatás	16
A demencia kezelésére szolgáló gyógyszerek	17
Antipszichotikumok	17
Antidepresszánsok	18
A demencia pszichológiai kezelése	18
Kognitív stimuláció és realitás-orientációs terápia	18
Validációs terápia	18
Viselkedési intervenció	19
Tervek a jövőre nézve	20
Tartós ügyvédi meghatalmazás	20
Pénzügyek	21
Vezetés és demencia	21
Támogatás igénybe vétele	21
A diagnózist követően ki tud segíteni?	22

Mi a demencia?

A demencia az agy és képességeinek folyamatos hanyatlásával kapcsolatos általános tünetcsoport (egymással összefüggő tünetek együttese). A demencia bárkit érinthet, de a demencia kialakulásának kockázata az életkor előrehaladtával nő, az állapot rendszerint a 65 évesnél idősebb emberek körében fordul elő.

A demencia leggyakoribb okait azok az állapotok jelentik, amikor az agysejtek gyorsabban degenerálódnak és halnak el, mint ahogy ez a normál öregedési folyamatban megtörténne.

Ez a károsodás a személy mentális – és néhány esetben testi – képességeinek hanyatlásához vezet.



Az ön demencia diagnózisa

A diagnózis még akkor is megrendítő hatású lehet, ha egy ideje gyanakodott arra, hogy önnél vagy szereteteinél esetleg demencia áll fenn. Fontos felismerni a problémát, és felfedni a demencia mögött álló okokat. Ez útmutatást nyújthat a választásban a különböző kezelések és szolgálatok közül.

A korai diagnózis szintén hasznos, mert a demencia egyes okai kezelhetők, és a probléma jellegétől függően részben vagy egészben visszafordíthatók. Ebbe a kategóriába eshetnek az olyan állapotok, mint egyes vitaminok hiánya, gyógyszerek mellékhatásai és egyes agydaganatok.

Az Alzheimer-kór és a Lewy-testes demencia fokozatosan károsítják az agyat. Egyes gyógyszerekről kimutatták, hogy jótékony hatást fejtenek ki az Alzheimer-kórra és a Lewy-testes demenciára. Ezek a kezelések úgy enyhítenek a tüneteken, hogy a többi agysejtet egy kicsit keményebb munkára fogják. Ezek a gyógyszerek nem gyógyítják meg a demenciát, azonban jelentősen javítanak az ön napi életvitelén és tevékenységein.

A magas vérnyomás, a magas koleszterin és a nem megfelelően ellátott cukorbetegség kezelése is fontos, csakúgy, mint a dohányzásról való leszokás és az egészséges testsúly fenntartása. Ezek a tényezők (másnéven kockázati tényezők) mind erőteljesen hozzájárulnak a vaszkuláris demenciához és az Alzheimer-kór rosszabbodását idézhetik elő. A háziorvosa fel tudja mérni az ön kockázati tényezőit, továbbá tanácsot ad a szükséges kezeléstről, és figyelemmel kíséri az ön állapotát.

Felül lehet vizsgálni más betegségekre szedett gyógyszereit is, hátha ezek negatív hatással vannak az ön agyműködésére.

A demencia előrehaladása és a függetlenség megőrzése

A demencia az adott személy és családja életének minden vonatkozását érintheti. Ne feledje, hogy tanácsadás és támogatás áll rendelkezésére az életminőség megőrzésének elősegítésére, ha önnél vagy az ön által gondozott személynél demenciát diagnosztizáltak.

A demenciával élő személyeknek nem kell hirtelen abbahagyniuk mindent, ami számukra örömet okoz az életben; ellenkezőleg – meg kell próbálniuk a lehető legnagyobb mértékben függetlennek maradni és örömeiket lelni a szokásos tevékenységeikben.

A demencia tünetei általában fokozatosan rosszabbodnak. A lefolyás gyorsasága függ a demenciával élő személy általános egészségi állapotától és a demencia típusától.

Idővel a demenciával élő embereknek segítségre lesz szükségük az otthoni életvitelükhöz. Természetes dolog, ha valaki aggódik a jövője felől, de ön nincs egyedül – akár ön él demenciával, akár ön gondoz ilyen állapotú személyt. A Health and Social Care, a szociális szolgálatok és az önkéntes szervezetek egyaránt tudnak tanácsadást és támogatást nyújtani, ezzel segítve önt és családját.



Törődjön egészségével

Az egészséges életvitel mindenki, így a demenciával élő emberek számára is fontos. A megfelelő táplálkozás és a testmozgás mindenki számára fontos.

Előfordulhatnak változások az étkezési szokásokban, különösen ha a demens személy nehezen talál szavakat az étel kéréséhez, ami súlyvesztést és elégtelen táplálkozást eredményezhet.

Éljen társasági életet

Gyakran előfordul, hogy ön vagy a gondozásában levő demenciával élő személy magányosnak vagy elszigeteltnek érzi magát. A másokkal való kapcsolattartás jótékony hatással van a demenciával élő emberek számára, mert segíti őket az aktív és ingergazdag életvitel fenntartásában. Egyesek számára nehézséget jelent, hogy saját vagy családtagjuk demenciájáról beszéljenek, vagy pedig segíteni szeretnének, de nem tudják, hogyan.

Ha egyik barátja vagy családtagja nehezen kezdeményez beszélgetést, akkor ön tegye meg az első lépést és magyarázza el, hogy továbbra is szüksége van a társaságukra és mondja el nekik, hogy miként tudnak segíteni önnek.

Hasznos lehet a demenciával élő emberek és családjuk helyi csoportjához is csatlakozni. Lehet, hogy ön más esetben nem lépne be egyetlen csoportba sem, de hasznos lehet a demenciával élő személyek közösségéhez vagy demens családtaggal rendelkező családok csoportjához csatlakozni. Megoszthatja a saját tapasztalatait és bepillantást nyerhet, hasznos tippeket kaphat más, hasonló helyzetben lévő emberektől, akik vagy hasonló helyzetben mentek keresztül.

Legyen aktív és foglalja el magát

A demenciával élő emberek továbbra is leljék örömeiket hobbijukban és érdeklődési körükben, amennyire csak lehet. Ezek a tevékenységek segítenek megőrizni a demenciával élő embereket élénkségét és ingergazdagságát, így fennmarad az élet iránti érdeklődésük.

Egyetlen tevékenységről se mondjon le csupán azért, mert ön vagy családtagja demenciával küzd. A betegség rosszabbodásával a tevékenységek változhatnak, de a demenciával élő emberek továbbra is élvezhetik szabadidejüket.

Gyakorlati tippek

- Vezessen naplót, és írja le azokat a dolgokat, amelyekre emlékezni szeretne.
- Tűzzön fel egy heti időbeosztást a falra.
- A kulcsait egyértelmű helyre tegye, például egy nagy tálba az előszobában.
- Fizessen elő naponta kézbesített újságra, ami emlékezteti a dátumra.
- Helyezzen címkéket a szekrényekre és a fiókokra.
- Tegye a hasznos telefonszámokat a telefon mellé.
- Írjon emlékeztetőket saját maga számára – például tegyen cédulát a bejárati ajtóra, hogy vigye magával a kulcsait.
- Programozza be személyek nevét és számát a telefonjába.
- Szereljen fel biztonsági berendezéseket, például gázérzékelőket és füstjelzőket.
- A számlákat állítsa közvetlen beszedésre, így nem felejt el kifizetni.
- A gyógyszeradagoló doboz hasznos lehet, hogy ne felejtse el, melyik gyógyszert mikor kell bevennie.

Öngondoskodás

Az öngondoskodás a napi életvitel szerves része. Ide tartozik a saját egészségével és jólétével való törődés a gondozásában résztvevők támogatásával. Ide tartoznak a testi kondíció megőrzésére, a jó testi és szellemi egészség fenntartására, és a betegségek vagy balesetek megelőzésére, valamint a kisebb gyengélkedések és a hosszabb távú betegségek hatékony gondozására naponta megtett lépések.

A krónikus betegségekkel élő emberek rengeteget profitálhatnak abból, ha öngondoskodási támogatásban részesülnek. Hosszabb ideig élhetnek, csökkenhet a fájdalmuk, szorongásuk, depressziójuk és fáradtságuk, javulhat az életminőségük, valamint aktívabbak és függetlenebbek lehetnek.

Viselkedés

A demencia jelentős hatással lehet egy személy viselkedésére. Nyugtalanság, elveszettség, zavarodottság és frusztráció érzésével járhat.

Jóllehet, a demenciával küzdő személyek mindegyike a maga módján kezeli ezeket az érzéseket, bizonyos viselkedés általános az ilyen állapotú embereknél. Ilyenek például:

- kérdések ismételtetése vagy egy tevékenység ismételt elvégzése
- fel-alá járkálás kisebb vagy nagy léptekkel
- ingerültség és kiabálás
- egyre gyanakvóbb másokra.

Ha ilyen fajta viselkedést tapasztal, vagy olyan személyt gondoz, aki így viselkedik, akkor fontos tudatában lenni annak, hogy a viselkedés összességében a kommunikáció egyik formája, és a személy az érzéseit próbálja közölni ezáltal. A demenciával küzdő személy kevésbé képes elmondani, hogy mire van szüksége vagy mit érez, ezért a viselkedésén keresztül próbálja ezt közölni velünk. Nem szándékosan okoznak nehézséget. Ha megőrzi a nyugalomát és kideríti, hogy az illető személy miért így fejezi ki magát, akkor képes lesz megnyugtatni őt.

Ha felismeri a korai figyelmeztető jeleket, akkor talán képes lesz megelőzni az ingerült állapotot. Próbálja meg a világot a demenciával élő személy szemszögéből nézni, és kitalálni, hogy mire van szüksége. Sokan tapasztalják, hogy a figyelemelterelés hatására a személy másra összpontosítja energiáit, és így elkerülhetők a kellemetlen helyzeteket előidéző viselkedésbeli megnyilvánulások.

Az orvos a olyan viselkedésterápiát javasolhat, amely a demenciával élő személynek segít megbirkózni érzéseivel. Ezek a terápiás módszerek nagyon egyszerűek is lehetnek. Például a személy azért viselkedik egy adott módon, mert unatkozik és túl sok energiája gyűlt

fel, így a rendszeres testmozgást is tartalmazó napi rutin minden problémát megoldhat.

Alvásproblémák

A demenciával elő emberek sok esetben rosszul alszanak. Előfordul, hogy éjszaka felébrednek vagy álmatlanok. Ezek a problémák a betegség lefolyásával várhatóan egyre rosszabbodnak. A demenciával elő emberek egyidejűleg fájdalmas betegségekben – például ízületi gyulladásban – is szenvedhetnek, amelyek alvási problémákat okozhatnak vagy ezeket súlyosbíthatják.

Egyes gyógyszerek nappali álmoságot okozhatnak, és megzavarják az éjszakai alvást. A demenciával elő emberek esetében körültekintően kell alkalmazni az altatókat. A legjobbak azonban az 'alváshigiéniai' intézkedések. Ide tartozik az, hogy nappal nincs szunyókálás, betartjuk a rendszeres lefekvési időpontokat, és este kerüljük az alkohol vagy koffein fogyasztását.

Kedélyállapot hullámozása

A demenciával elő emberek a kedélyállapot hullámozását tapasztalhatják, miközben meg kell küzdeniük az állapotukkal való együttélésből adódó napi problémákkal. Időnként szomorúnak vagy mérgesnek érzik magukat, vagy a betegség előrehaladtával megrémülnek és frusztráltak lesznek.

Ha ön vagy egy családtagja demenciával küzd, akkor bizonyára nehéz megőrizni pozitivitását. Ne feledje, hogy nincs egyedül, segítség és támogatás áll rendelkezésre. Beszéljen valakivel az aggodalmairól. Ez lehet egy családtag vagy barát, a helyi demenciatámogató csoport tagja vagy a házi orvos, aki átirányítja a környékén levő egyik tanácsadóhoz.

Ismétléses viselkedés

A demenciával elő emberek gyakran ismételtetnek kérdéseket vagy végeznek tevékenységeket újra meg újra. Ennek az oka lehet:

- emlékezetkiesés
- unalom
- szorongás
- gyógyszerek mellékhatásai.

Ha úgy véli, hogy az illető személy unatkozik, akkor próbálja meg



bevonni olyan tevékenységbe – például zenehallgatásba – amit örömmel végez. A legtöbb demenciával élő ember észlel szorongást, ezért biztosítania kell a szeretetéről és támogatásáról. Ha aggályai vannak a gondozására bízott személy által szedett gyógyszerek felől, akkor kérjen tanácsot az ő háziorvosától.

A kisebb vagy nagyobb léptekkel fel-alá járkálás általános viselkedési forma a demenciával élő embereknél. A demencia bizonyos szakaszában levő emberek esetében gyakran fordul elő, hogy fel-alá járkálnak vagy hosszabb sétákra mennek otthonról. Ez olyan fázis, ami rendszerint nem sokáig tart.

Nem mindig nyilvánvaló, hogy a demenciával élő emberek miért járkálnak fel-alá vagy sétálgatnak, de előfordul, hogy elmennek otthonról vásárolni vagy barátjukat meglátogatni, majd egyszerűen elfelejtik, hogy hova indultak. Lehet, hogy unatkoznak vagy kényelmetlenül érzik magukat otthon, és le akarnak vezetni egy kis energiát, vagy egyszerűen maguk sem tudják, hogy mit kellene csinálniuk vagy hova kellene menniük.

Ha észreveszi, hogy elindulnak, akkor célszerű elkísérni és kalauzolni őket, nehogy ingerültség legyen a vége.

Bátran beszéljen azokkal a helyi boltosokkal és szomszédokkal a személy demenciájáról, akikben megbízik. Adjon meg egy telefonszámot nekik, amit felhívhatnak, amikor aggódnak a személy viselkedése miatt. Ha szerencsés, akkor kiderülhet, hogy az ön környéke 'demenciabarát település'.

A nyomkövető eszközök és a segélyhívó (telecare) rendszerek nem oldják meg a demenciával küzdő személlyel kapcsolatos minden aggályát, de megnyugtató lehet a használatuk.

Ingerült viselkedés

Az ingerült viselkedés a demencia ismert tünete. Ez megnyilvánulhat agresszióban, és különösen rémisztő és nyugtalanító lehet, ha az illető személy kikel magából. A szeretett ember személyiségének megváltozása aggasztó, és az emlékezetkiesésnél is nyugtalanítóbb megnyilvánulása lehet a demenciának.

Az ingerült viselkedés leggyakoribb formája a kiabálás, ordítozás vagy durva szóhasználat, amikor mindennek elmondja a másikat, ugyanazt a szót kiabálja vagy mindig ugyanazt ordítozza.

A demenciában az ingerültségnek számos oka van:

- félelem vagy zavarba esés
- egy adott helyzet okozta frusztráció
- depresszió
- az önkifejezésnek nincs más módja
- az ítélőképesség elvesztése
- a gátlások és az önkontroll elvesztése.

Érdemes feljegyezni minden olyan dolgot, ami ingerült viselkedést vált ki. Lehet, hogy szükség lesz némi próbálgatásra is, de ha a kiváltó okok ismertek, akkor el tudja kerülni azokat.

Ingerültség esetén lehetőleg ne rontsa tovább a helyzetet vitatkozással vagy agresszív álláspont felvételével, mert ezzel csak növeli az ingerültséget. Hasznos lehet, ha elszámol 10-ig vagy kimegy a helyiségből, és így kivonja magát a helyzetből. A nyugalom megőrzése érdekében ne feledje, hogy ha az agresszió személyesnek vagy szándékosnak is tűnik, az ingerültség a valódi oka.

Amikor a személy megnyugszik, próbáljon meg normális módon viselkedni vele. Hamar elfelejtheti, vagy kínosnak érezheti a szituációt. A normális viselkedés mindkettőjüknek segít tovább lépni.

Sok esetben egyszerűen lehet kezelni az ingerültséget – például egy éjjeli lámpa oldhatja a személy szorongását, így kevésbé valószínű, hogy hívja önt.



Gyanakvás másokra

A demencia miatt egyesek gyanakvóbbak lehetnek. Ennek okai közé tartozhat az emlékezetkihagyás, az ismerős arcok felismerésének hiánya, vagy csupán az agy állapotából fakadó általános zavarodottság.

Előfordul, hogy a gondozására bízott személy önt vagy barátait és szomszédait vádolja azzal, hogy elvették valamijét. Sokszor azt gondolja, hogy mindenki az ő ellensége. Ha elveszít valamit, akkor pánikba esik és meggyőződése, hogy valaki kirabolta. Viselkedése téveszmésnek és paranoidnak hathat, de gondozóként ne feledje, hogy a beteg érzései valódiak a számára.

Hallgassa meg az aggályait, nyugtassa meg, és próbálja másra terelni a szót, ha biztos benne, hogy a személy gyanúi alaptalanok.

A demenciával kapcsolatos viselkedés gyógyszeres kezelése

Szélsőséges esetekben – például ha a személy viselkedése önmagára vagy másokra veszélyes, és a lenyugtatóra minden más módszert már kipróbált – az orvos gyógyszeres kezelést írhat fel.

Forduljon a személy háziorvosához, ha tájékoztatást akar kapni a demencia viselkedési tüneteinek kezelésére szolgáló gyógyszerekről, vagy ha aggályai merülnek fel a gyógyszerek mellékhatásairól.

Kommunikáció demenciával élő emberekkel

A demencia egy fokozatosan romló betegség, amely az idő haladtával befolyásolja a személy nevekre, dátumokra és helyekre való emlékezésének képességét és az alapvető mindennapi dolgok felfogását.

A demencia fokozatosan érinti a személy kommunikációjás képességeit. Meg fog változni az ésszerű gondolatok közlésének és a világos érvelés képessége.

Ha ön demenciával élő személyt gondoz, akkor a betegség előrehaladásával eljön az az idő, amikor önnek kell kezdeményeznie beszélgetést ahhoz, hogy szóra bírja a személyt. Ez általános jelenség. Az információfeldolgozási képessége fokozatosan gyengül és reakciói késleltetté válnak.

A demens személy kommunikációra ösztönzése

Próbáljon meg beszélgetést kezdeményezni a gondozására bízott személlyel, különösen akkor, ha észreveszi, hogy saját magától egyre ritkábban szólal meg. A kommunikációra ösztönzés módjai lehetnek:

- érthetően és lassan beszéljen, rövid mondatokban;
- beszélgetés, kérdés feltevése vagy párbeszéd kezdeményezése közben nézzen a személy szemébe;
- hagyjon időt a válaszadásra, különben kényszerként éli meg, ha sürgeti a választ;
- amikor csak lehet, ösztönözze arra, hogy kapcsolódjon be mások beszélgetésébe;
- beszélgetések során hagyja beszélni önállóan a saját jóléti vagy egészségügyi problémáiról;
- ne bánjon vele lekezelően vagy ne nevesse ki, amit mond;

- azáltal, hogy nyugtázza a személy által mondottakat – még akkor is, ha nem az ön kérdésére válaszol vagy nem oda tartozik a mondandója – jelzi, hogy hallotta őt, és ösztönzi a további beszélgetésre;
- kínálja fel egyszerű választási lehetőségeket – kerülje a bonyolult választási helyzeteket;
- használja a kommunikáció más eszközeit – például fogalmazza át a kérdését, ha azelőzre nem tudott válaszolni.



Kommunikáció testbeszéddel és testi érintkezéssel

A kommunikáció nem csupán a beszédet jelenti. A kézmozdulatok, mozgás és arc kifejezések mind jelentést közvetítenek és segítik üzenete célba juttatását. A testbeszéd és a testi érintkezés akkor válik jelentőssé, ha a beszéd nehézséget okoz a demenciával élő személy számára.

Ha valakinek nehézséget jelent a beszéd vagy a megértés, akkor az alábbiakkal könnyíthetjük meg a kommunikációt:

- legyen türelmes és őrizze meg a nyugalmát, mert ez hozzásegíti a személyt a könnyebb kommunikációhoz;
- lehetőség szerint tartsa meg a pozitív és barátságos hangvételt;
- tiszteletet sugalló távolságból beszéljen hozzá – ha a személy leül, akkor jó ötlet lehet a vele azonos vagy nála alacsonyabb szinten elhelyezkedni, hogy ezzel is segítsük azt az érzését, hogy ő is irányítja a beszélgetést;
- beszéd közben a személy kezének paskolása vagy megfogása magabiztosságot ad neki, és így közelebb érzi magához önt –

figyelje a testbeszédét és figyeljen arra, amit mond, ebből látni fogja, hogy számára kellemes-e ez.

Fontos, hogy ösztönözze a személyt arra, hogy úgy közölje, mit akar, ahogy képes rá. Ne feledje, hogy mindnyájan frusztrálónak érezzük, ha nem tudunk valamit hatékonyan közölni vagy félreértenek bennünket.

Odafigyelés és megértés

A kommunikáció kétirányú folyamat. Demenciával élő személy gondozójaként valószínűleg meg kell tanulnia figyelmesebben 'odafigyelni'.

Tudatosabban kell figyelni az olyan non-verbális üzenetekre, mint az arckifejezések és a testbeszéd. Lehet, hogy több testi érintkezést kell alkalmazni, például a kar biztató megveregetését, vagy egy mosolyt beszéd közben.

A demenciával élő személlyel való kommunikáció során az 'aktív odafigyelési' készség segíthet. Ilyen például:

- alkalmazzon szemkontaktust, és ösztönözze a személyt arra, hogy önre nézzen, amikor valamelyikük beszél;
- próbálja ne félbeszakítani őt, még akkor sem, ha tudja, hogy ő mit akar mondani;
- hagyja abba, amit éppen csinál, így teljes figyelmét a személynek szenteli, amikor beszél;
- csökkentse minimálisra a figyelemelterelő dolgokat kommunikáció közben, például a túl hangos televíziót vagy rádiót, viszont mindig ellenőrizze, hogy ez megfelel-e a személynek;
- a hallottakat ismétlje el a személynek és kérdezze meg, hogy pontosan így van-e, vagy pedig kérje meg, hogy ismétlje el, amit az imént mondott;
- másképpen 'figyeljen oda' – rázza meg a fejét, forduljon el vagy hümmögjön, mert ezekkel alternatív módon mondhat nemet vagy fejezheti ki egyet nem értését.

Kezelés

és támogatás

A demencia nem gyógyítható, és fokozatosan egyre súlyosabb problémákat okoz.

Az emlékezetkiesés egyes típusait vitaminok és pajzsmirigyhormon hiánya okozza, ami táplálékkiegészítőkkel kezelhető.

Az emlékezetkiesés más okai műtéti úton kezelhetők – például egyes agydaganatok, az agyra nehezedő túlzott mennyiségű folyadék (vízfejtés) vagy fejsérülés esetén.

A demencia az idegek és az agyszövet elváltozásait okozza, de ön lépéseket tehet a további károsodás elkerülése érdekében. Ez a demencia kockázati tényezőinek csökkentésével lehetséges, például a magas vérnyomás, a magas koleszterin és az 1-es típusú diabétesz kezelésével, valamint a dohányzás abbahagyásával.

A demencia ugyan jelenleg nem gyógyítható, azonban egyes típusú gyógyszerek egy ideig megakadályozhatják a tünetek rosszabbodását. Ezeket a gyógyszereket rendszerint a betegség korai és középső szakaszaiban adják az embereknek, hogy próbálják megőrizni vagy javítani függetlenségüket.

A demenciával élő személyek körében gyakori a depresszió. Ha ön demenciával és depresszióval él, akkor a háziorvosa mérlegelheti az antidepresszáns gyógyszerek felírását, vagy idősebb emberekkel foglalkozó pszichiáterhez való beutalását.

A demenciával élők számára talán a legfontosabb kezeléstípus a családtól, barátoktól és egészségügyi szakemberektől kapott törődés és támogatás.

Ha önnél vagy szerettednél demenciát diagnosztizáltak, akkor el kell kezdeni a jövőbeli gondozás megtervezését.

Az érintettekkel – a családjával, a háziorvosával és a szociális szolgálatokkal – beszélje meg az opciókat, például az ügyvédi meghatalmazást. Az Alzheimer Társaság egész Észak-Írországból

rendelkezik irodákkal és támogatások széles körét nyújtja a demencia által érintettek számára.

Végül vannak olyan dolgok, amelyeket ön és szerettei tehetnek a memória, a függetlenség és a tevékenységek fenntartása érdekében, amennyiben ön demenciával küzd.

A demencia kezelésére szolgáló gyógyszerek

Számos gyógyszer hatásosnak bizonyult az enyhe, közepes és súlyos demencia kezelésére. A demencia konkrét típusától, az állapot súlyosságától vagy az orvos által megállapított más tényezőktől függően írnak fel önnek gyógyszereket. Ugyanakkor ezek gyógyszerek nem mindenki számára jótékony hatásúak.

Antipszichotikumok

Az antipszichotikumok olyan gyógyszerek, amelyeket időnként a saját magukat és másokat felidegesítő emberek kezelésére írnak fel – például ha hajlamosak agresszív vagy agitált viselkedésre. Ezeket általában akkor alkalmazzák, amikor a viselkedési intervenció sikertelen volt. Ezeket rendszerint rövid ideig és körültekintően alkalmazzák, mert növelik a szív- és érrendszeri problémákat, álmoságot okoznak és hajlamosak a demencia egyéb tüneteinek súlyosbítására.

Némi bizonyíték azt mutatja, hogy az antipszichotikumok súlyos mellékhatások sorát idézhetik elő a Lewy-tesztos demenciával küzdő embereknél. Ilyenek például:

- ridegség;
- mobilitás hiánya;
- kommunikációs képesség hiánya.

A legtöbb esetben az antipszichotikumokat csak akkor alkalmazzák, ha az ingerült viselkedés olyan súlyos tüneteinek állnak fenn, amelyeket nehéz megérteni és veszélyt jelentenek. Az antipszichotikumok adása előtt részletesen meg kell beszélni a kezelés kockázatait az egészségügyi és gondozó szakemberekkel, a családsegítővel és lehetőség szerint a gyógyszert kapó személlyel. Ha antipszichotikumokat kell alkalmazni, akkor ezeket a lehető legkisebb dózisban és a lehető legrövidebb időre írják fel. Az antipszichotikumokat szedő személy egészségét körültekintően kell figyelemmel kísérni.

Antidepresszánsok

A depresszió számos, demenciával élő személy esetében jelent problémát, ami talán az állapotuk miatt fellépő frusztrációhoz köthető.

A depresszió eseteként rontja a demenciával élő személy memóriáját is. Antidepresszánsok felírására kerülhet sor.

A demencia pszichológiai kezelése

A pszichológiai kezelések nem lassítják le a demencia alakulását, azonban segíthetnek a tünetek kezelésében.

Kognitív stimuláció és realitás-orientációs terápia

A kognitív stimuláció a memória, a problémamegoldó készségek és a nyelvi képességek javítását célzó tevékenységekben és gyakorlatokban való részvételt foglalja magába.

A realitás-orientációs terápia csökkenti a mentális zavar, az emlékezetkiesés és zavartság érzéseit, és egyben javítja az önértékelést.

Bizonyították, hogy a kognitív stimuláció javíthatja a gondolkodást és az emlékezési készségeket a demenciával élő embereknél. Jelenleg ez az Egészségügyi és Gondozási Kiválóság Nemzeti Intézete (National Institute for Health and Care Excellence – NICE) által az enyhe vagy közepes fokú demenciával élő személyek támogatására közvetlenül ajánlott a pszichológiai kezelés.

A realitás-orientáció más esetekben is lehet jótékony hatású, azonban a javulás csekély lehet és gyakran csak folyamatos erőfeszítés mellett látható az eredmény.

Validációs terápia

A validációs terápia a demenciára inkább emocionális, mint tényzerű szempontból összpontosít. Azon az elven alapul, hogy a legzavarodottabb viselkedésnek is van jelentése az adott személy számára.

Például, ha a demenciával élő személy a nap bizonyos időpontjában izgatottá válik, mivel abban a hitben van, hogy édesanyja hamarosan megérkezik és elviszi őt, akkor csak még izgatottabb és ingerültebb lesz, ha azt mondjuk neki, hogy édesanyja már nem él.

A validációs terápiánál az ilyen helyzetre adott reakció az, hogy nem javítjuk ki a személyt vagy fogadjuk el aggodalmait, hanem beszélünk vele a dologról és fokozatosan más irányba tereljük a figyelmét. Elméletileg ennek csökkentenie kell az ingerültségét, miközben nyugtázzuk, hogy gondolatai és érzelmei jelentéssel bírnak számára.

A validációs terápia ugyan esetenként alkalmazásra kerül a demenciával élő személy kezelésének részeként, azonban nincs elég bizonyíték ennek a szemléletnek a hatékonyságával kapcsolatban, így bizonyossággal nem tekinthetjük jótékony hatásúnak.

Viselkedési intervenció

A viselkedési intervenció a demenciával élő személy gondozói számára nehezen érthető viselkedés megértését és nem gyógyszeres kezelését kínálja. A cél a magatartás okainak a megkeresése. A viselkedés sok esetben a demenciával élő személy által átélt stressz és ingerültség jele, ami a betegségével való együttélés napi kihívásaival való küzdelem során jelentkezik. Fontos, hogy az adott személy szemszögéből próbáljuk megérteni a viselkedést annak érdekében, hogy teljes mértékben megértsük a személy viselkedésének jelentését. Vajon fájdalmat vagy kellemetlen érzést él át a személy? Hozzáfér azokhoz a tevékenységekhez, amelyek örömet okoznak neki? Túl meleg vagy zajos a környezet? A környezet egyszerű változtatásaival vagy tevékenységekbe való bevonással csökkenthetjük az ingerültséget.

Például lehetséges, hogy a demenciával élő személy rendszeresen elkóborol lakásából vagy a gondozóközpontból, mert nyughatatlannak érzi magát. Ezért a tornagyakorlatokban való rendszeres részvételre ösztönzés segíthet a nyughatatlanság csökkentésében.

A viselkedési intervenció a demenciával együtt járó számos viselkedési probléma, például a depresszió, agresszió és téveszmés gondolkodás kezelésére alkalmazható. A viselkedési intervenciót gyakran egy kioktatott barát vagy rokon (rendszerint a fő gondozó), vagy alkalmazott gondozó végzi, de egészségügyi szakember felügyeli.

Tervek a jövőre

Tartós ügyvédi meghatalmazás

Eljöhét az az idő, amikor az ön demenciája megnehezíti vagyonának és pénzügyeinek kezelését. Szüksége lesz valakire, aki ön helyett ezeket intézi. Hivatalosan megbízhat egy barátot, rokont vagy szakembert olyan meghatalmazás formájában, amely lehetővé teszi, hogy az ön nevében eljárjanak.

Az ügyvédi meghatalmazás olyan jogi dokumentum, amely valaki másnak felhatalmazást ad arra, hogy az ön nevében intézkedjen vagy döntéseket hozzon. Lehetővé teszi, hogy kiválasszon egy olyan személyt vagy embereket (ezeket meghatalmazottnak hívjuk), akik az ön vagyonát és ügyeit kezelik. Az ügyvédi meghatalmazás megszűnik, amikor ön szellemileg képtelenné válik ügyeinek intézésére, de a tartós ügyvédi meghatalmazás tovább él.

A tartós ügyvédi meghatalmazást bármikor megszüntetheti vagy módosíthatja, amíg szellemileg cselekvőképes. Például, ha a választott ügyvéd meghal, cselekvőképtelenné válik vagy már nem kíván eljárni az ön nevében, akkor új ügyvédet kell megbíznia.

Ez ugyan ijesztő eljárásnak tűnhet, azonban segítség és támogatás áll rendelkezésre ennek megkönnyítésére. Létfontosságú, hogy a demenciával élő személy képes legyen mielőbb megtervezni a jövőjét; ennek a tervezési folyamatnak kulcsfontosságú eleme a tartós ügyvédi meghatalmazással kapcsolatos beszélgetés.

Bővebb tájékoztatásért forduljon ide:

The Office of Care and Protection
Room 2.2A, Second Floor
Royal Courts of Justice
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telefon: 028 9072 5953

Pénzügyek

Segélyek és pénzügyi támogatások széles köre áll rendelkezésre, ha ön demenciával él vagy demenciával élő személyt támogat. Létfontosságú, hogy ön megkapja a demenciával való együttélés

segítésére elérhető összes segítséget és támogatást. Beszélje meg a szociális munkással a rendelkezésre álló segélyek és támogatások skáláját.

Vezetés és demencia

Egyes, demenciával élő emberek inkább abbahagyják a vezetést, mert stresszesnek érzik, míg mások még egy darabig vezetnek. Ha továbbra is vezetni kíván, akkor tájékoztatnia kell a közlekedési hatóságot (Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI) arról, hogy önnek demenciája van.

A DVLNI kérni fogja az orvosi jelentéseit és valószínűleg egy speciális autóvezető-értékelést is annak eldöntésére, hogy ön továbbra is vezethet-e.

Támogatás igénybe vétele

Rengeteg támogatás áll rendelkezésre a demencia által érintettek számára, mind az állami szektortól, mind a közösségektől és az önkéntes szektoroktól. Ilyenek a társadalmi elszigetelődés mérséklését célzó támogató csoportok, segítők, pártfogók, és a támogatás számos más formája. Senkinek sem kell egyedül végigmennie ezen az úton – a társadalmi kapcsolatok életben tartása létfontosságú az egészséges élet fenntartása és a demenciával való együttélés érdekében.

Szintén nagyon fontos a lehető legtájékozottabbnak lenni a demencia lefolyásáról, amiről nagy mennyiségű információ áll rendelkezésre. Mindez megtalálható az interneten, nyomtatott formában, vagy pedig a háziorvossal vagy egészségügyi szakemberrel való megbeszélés útján.



A diagnózist követően ki tud segíteni?

- **Háziorvos** – A háziorvos nem csak a demencia diagnosztizálásában vesz részt, hanem fontos szerepe lehet az állapot által érintett személyek folyamatos támogatásában is. A háziorvos ismeri a demenciával élő személy kórtörténetét és segíteni tud azoknak az állapotoknak a kezelésében, amelyek a demencia bizonyos formáival együttesen fellépnek, pl. magas vérnyomás, magas koleszterinszint és depresszió. A háziorvos beutalót biztosíthat demencia szakrendelésekre és tanácsokat adhat az egészséges életmódra nézve.
- **Tanácsadó** – Ez lehet tanácsadó pszichiáter, gerontológus vagy neurológus. A tanácsadók részt vehetnek a demencia diagnosztizálásában, de az érintettek folyamatos felmérésében és támogatásában is.
- **Helyi memóriaszolgálati csapat** – Ez a demenciával élő emberek és az őket gondozók részére számos támogató szolgáltatás nyújtására szakosodott csapat. Ilyenek például a felmérés, a diagnózis és a kezelés, valamint tájékoztatás, oktatás és támogatás. A memóriaszolgálati csapat tagjai több tudományterületet lefednek, memória szakápolóval, szociális munkásokkal, foglalkozásterapeutákkal és egy független elrendelő nővérrel.
- **Egyéb egészségügyi szakemberek** – Beszéd- és nyelvterapeuták, klinikai pszichológusok, dietetikusok és fizioterapeuták létfontosságú támogatást tudnak nyújtani a demenciával élő személyeknek, hogy segítsék kommunikációjukat, valamint hogy teljes értékű és független életet éljenek, amíg csak lehetséges. Az állapot későbbi szakaszokba való előrehaladásával segítséget és támogatást nyújtanak.
- **Demencianavigátorok** – Minden Health and Social Care Trust foglalkoztat ilyen szakembereket, akiknek a feladata tájékoztatás és támogatás nyújtása a demencia által érintett személyek számára. A személy mellett maradnak betegsége kezdetétől fogva, és a teljes lefolyás alatt támogatást nyújtanak. A támogatást személyesen vagy telefonon keresztül nyújtják, és létfontosságú összekötő személyekként lépnek fel a térségben demenciával élők számára.

- **Közösségi és önkéntes szervezetek** – Ezek a szervezetek nagyszerű támogatást tudnak nyújtani a demenciával érintettek részére. Különböző módokon tudnak információt nyújtani és tájékoztató összejöveteleket is tartanak. Kitűnő sorstársi támogató szolgáltatásokat kínálnak a demenciával küzdők és gondozók számára, és erőteljes érdekképviselőként lépnek fel a térségben demenciával élők számára.
- **A szélesebb egészségügy** – Fontos, hogy ha valakit demenciával diagnosztizálnak, akkor ne hanyagolja el egészsége más vonatkozásait sem, mert akkor a demencia tünetei felerősödhetnek. Éppen ezért fontos törődni a szem állapotával, a halláskárosodással, a szájhygiéniával és ápolással, és számos más olyan tényezővel, amelyek hozzájárulnak a személy teljes értékű és egészséges életviteléhez.





Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

