

Hungarian translation: Are you worried about dementia

Aggódik a demencia miatt?



Health and
Social Care



Tartalom

Mi a demencia?	4
A demencia tünetei	5
A demencia típusai	6
Diagnózis	8
A demencia kezelési módjai	12
Tervek a jövőre	14



Ha egyre feledékenyebb lesz, különösen 65 éves életkor felett, jó ötlet a demencia korai jeleinek megbeszélése házi orvosával.

A memóriát normális esetben is befolyásolja az életkor, a stressz, a fáradtság vagy egyes betegségek és a gyógyszerszedés. Zavaró lehet, ha alkalmanként megesik ilyen, de mindenképpen házi orvosához kell fordulni, ha már a napi életvitelét is befolyásolja, vagy ha önt vagy ismerőseit is aggasztja.

Ha feledékeny, az még nem jelenti azt, hogy önnek demenciája van. A memóriaproblémákat okozhatja depresszió, stressz, gyógyszerek mellékhatásai vagy más egészségügyi problémák. Éppolyan fontos, hogy kizárjuk ezeket az egyéb problémákat vagy megtaláljuk kezelésük módját. Házi orvosával elvégez néhány egyszerű vizsgálatot és megnyugtatta önt, felállít egy diagnózist vagy további vizsgálatokra beutalja szakorvoshoz.

Ez a tájékoztató füzet ismerteti a demencia leggyakoribb tüneteit és a diagnózis felállításának módját. Ugyancsak ismerteti a diagnózist követően rendelkezésre álló támogatást.

Mi a demencia?

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

A demencia összes típusának megelőzésére nincs biztos módszer. Ugyanakkor idősebb korban az egészséges életmód hozzásegíthet a demencia kialakulási kockázatának csökkentéséhez. Ez egyben megakadályozza a szív- és érrendszerei betegségeket, mint például a szélütés vagy szívroham.

A demencia és más súlyosabb egészségi állapotok kialakulási kockázatának csökkentése érdekében az alábbiak ajánlottak:

- egészséges étrend;
- egészséges testsúly fenntartása;
- rendszeres testmozgás;
- túlzott alkoholfogyasztás kerülése;
- leszokás a dohányzásról (ha dohányzik);
- ügyelni kell a vérnyomás egészséges szinten való tartására.

A demencia kockázati tényezőiről bővebb tájékoztatást talál ezen a honlapon:

www.nidirect.gov.uk/dementia



A demencia tünetei

A demencia első tünetei gyakran enyhék, amelyek csak nagyon fokozatosan rosszabbodhatnak. Ez azt jelenti, hogy megjelenésüket esetleg nem is észleli. Lehet, hogy egy ideig a családtagoknak és a barátoknak sem tűnik fel, vagy nem veszik komolyan ezeket.

Demencia esetén idővel az agy egyre jobban károsodik és egyre rosszabbul működik. A demencia tünetei hajlamosak változni, egyre súlyosabbak lesznek.

Ha memóriaproblémái aggodalomra adnak okot, akkor fontos, hogy inkább előbb, mint később forduljon háziorvosához.

A tünetek súlyosbodásának gyorsasága és a tünetek kialakulásának módja függ a demenciát kiváltó okoktól és az általános egészségi állapottól. Más szóval a demencia tünetei és megélése egyénenként erőteljesen változó lehet.

A demenciával élő személyek fásultak lehetnek, esetleg nem mutatnak érdeklődést szokásos tevékenységeik iránt, vagy pedig problémás lehet számukra az érzéseiken uralkodni. A társasági helyzetek zavarhatják őket és akár el is veszíthetik a társasági élet iránti érdeklődésüket. Személyiségük egyes vonásai megváltozhatnak.

A demenciával élő személyek elveszíthetik empátiás képességüket (megértés és együttérzés), olyan dolgokat láthatnak vagy hallhatnak, amiket mások nem (hallucinációk), vagy nem helytálló kijelentéseket vagy állításokat tehetnek.

Mivel a demencia befolyásolja a személy szellemi képességeit, nehézségük támadhat a tervezés és szervezés során. Függetlenségük megtartása is problémát jelenthet. A demenciával élő személy ezért rendszerint barátok vagy rokonok segítségére szorul, többek között a döntéshozatalban is.

A demencia típusai

A demencia nem betegség, hanem az agy károsodása miatt fellépő tünetegyüttes. Ezeket a tüneteket számos körülmény okozhatja.

Egyes embereknél egyszerre több körülmény is fennállhat – például egyidejűleg szenvedhetnek Alzheimer-kórban és vaszkuláris demenciában. A demenciának ugyan számos, az októl független hasonló tünete van, azonban a demencia egyes formái sajátos tünetekkel rendelkeznek.

Alzheimer-kór

A demencia leggyakoribb oka az Alzheimer-kór. Az Alzheimer-kór és a demencia egyéb formáinak általános tünetei:

- emlékezetkiesés – különösen a közelmúlt eseményeinek, például üzeneteknek az elfelejtése, útvonalak és nevek elfelejtése, kérdések ismételt feltétele;
- szervezést és tervezést igénylő feladatokkal és tevékenységekkel kapcsolatos egyre nagyobb nehézségek;
- eltévedés ismeretlen környezetben;
- nehézség a megfelelő szó megtalálásában;
- nehézség a számokkal és/vagy a pénz boltban való kezelésében;
- a személyiség és a hangulat megváltozása;
- depresszió.

Vaszkuláris demencia

A vaszkuláris demencia tünetei sok esetben hirtelen alakulnak ki és gyorsan rosszabbodnak, bár előfordul a sok hónapon vagy éven át való fokozatos kialakulása is.

A vaszkuláris demenciával küzdő embereknél a szélütéshez hasonló tünetek is felléphetnek, ami együttjárhat a test egyik oldalán fellépő izomgyengeséggel vagy bénulással.

Lewy-testes demencia

A Lewy-testes demencia az Alzheimer-kór számos tünetét mutatja, és az ilyen betegségben szenvedő embereknél még előfordulhatnak:

- éber vagy szendergő időszakok, vagy ingadozó szintű zavartság;
- vizuális hallucinációk;
- a test mozdulatainak lelassulása.

Fronto-temporális demencia

A fronto-temporális demencia korai tünetei közé tartoznak jellemzően az érzelem, a személyiség és a viselkedés változásai. Például az ilyen demenciával küzdő személy érzéketlenebbé válhat mások érzései iránt, ami által hidegnek és lelketlennek tűnhet.

Elveszítheti egyes gátlásait is, ami jellemétől eltérő viselkedéshez vezethet, például tapintatlan vagy nem helyénvaló megjegyzéseket tehet.

A fronto-temporális demencia miatt egyeseknek nyelvi problémái merülhetnek fel. Ilyen lehet az, hogy nem beszélnek, a szokásosnál kevesebbet beszélnek vagy nehezen találják a megfelelő szavakat.

Diagnózis felállítása

A demencia az egyik olyan egészségállapot, amitől legjobban félnek az emberek.

Ön valószínűleg nehezen tudja elfogadni, hogy a memóriaproblémák befolyásolják az életét. Ha a demenciával összefüggő memória- vagy egyéb problémák aggasztják, akkor normális, hogy nem szívesen kér segítséget vagy néz szembe a diagnózissal. Ugyanakkor potenciális előnyökkel jár, ha orvosi tanácsot kap.

Az időben felállított diagnózis hozzásegít ahhoz, hogy megfelelő kezelést kapjon és megtalálja a legjobb támogatási forrásokat. Segítséget nyújt továbbá a jövőre vonatkozó döntések meghozatalában.

Mit várhat, amikor a demenciával kapcsolatban háziorvosához fordul?

A háziorvosa kikérdezi a tüneteit és egészsége egyéb vonatkozásait illetően, és fizikális vizsgálatot végez. Az orvos vérvizsgálatot kér, megkérdezi a szedett gyógyszereit, mivel ezek is okozhatnak a demenciához hasonló tüneteket.

Kérdéseket vagy szellemi feladatokat kaphat a memóriájával vagy a tiszta gondolkodásával kapcsolatos problémák felmérése céljából.





A demencia diagnózisa segít eloszlatni a bizonytalanságot

Esetleg nem egyértelmű, hogy miért vannak problémái a memóriájával vagy miért változott meg a viselkedése. Ezeknek a problémáknak lehet oka a demencia, de más okokra is visszavezethetők, például kevés/rossz alvás, rossz hangulat, gyógyszerek vagy egyéb egészségügyi állapot. Ez a bizonytalanság ingerlő lehet mind önnek, mind családtagjainak és barátainak.

A demencia diagnosztizálása ugyan nehéz lehet, de segíthet erőt adni és csökkentheti a bizonytalanság okozta aggodalmat, ha elmagyarázzák, hogy mi a probléma és mit lehet tenni a megoldására.

Sokan hasznosnak tartják, ha megbeszélhetik az orvosukkal és a nővérekkel, hogy a demencia miként érintheti őket és szeretteiket a jövőben. Rendelkezésre állnak tanácsok arra nézve, hogy miként lehet demenciával is függetlennek maradni és jól élni.

Beutalás demenciával foglalkozó szakorvoshoz

A demencia diagnosztizálása nehéz lehet, különösen akkor, ha enyhék a tünetei. Ha a háziorvos nem biztos a diagnózisban, akkor beutalhatja önt egy memóriával kapcsolatos szakrendelésre,

például a demencia kezeléséhez szükséges tapasztalattal rendelkező pszichiáterhez, idősgondozó kezelőorvoshoz vagy neurológushoz (az agyat és az idegrendszert érintő állapot kezelésének szakembere). A szakorvos rendelhet memóriaklinikán, más olyan szakemberekkel együtt, akik szakértők a demenciával küzdő emberek diagnosztizálásában, gondozásában, valamint a nekik és családjuknak nyújtott tanácsadásban.

Fontos, hogy jól kihasználja a szakorvosi rendelést. Írja le a feltenni kívánt kérdéseket, és jegyezze fel az orvos által használt orvosi kifejezéseket. Kérdezze meg, hogy visszajöhet-e, ha más kérdések merülnek fel. Nagyon hasznos lehet kihasználni egy újabb rendelés lehetőségét.

A szakorvos további vizsgálatokat szervezhet meg, többek között agyi felvételeket, például komputer-tomográfos (CT) felvételt vagy, jobb esetben, mágneses rezonanciával történő képalkotást (MRI).

Ha ezek után sem biztosak a diagnózisban, akkor további, összetettebb vizsgálatokra lesz szüksége.

A demencia-diagnózis átvétele

A szükséges vizsgálatok elvégzése után az orvosnak meg kell kérdeznie, hogy ön meg akarja-e ismerni a diagnózist.

El kell magyaráznia, hogy a demencia betegség mit jelent önnek, és időt kell adnia arra, hogy bővebben beszélhessen az állapotáról és feltegye az esetleges kérdéseit.

Ha ön másként nem határoz, akkor az orvosnak vagy csoportja más tagjának az alábbiakat kell megbeszélnie önnel és családjával:

- az önnél diagnosztizált demencia típusa, vagy ha ez nem egyértelmű, akkor a további kivizsgálásra vonatkozó terv részletei – sok esetben a kivizsgálás ellenére előfordulhat, hogy a diagnózis nem egyértelmű, és ilyen esetekben az orvos visszarendeli önt egy bizonyos idő múlva ismételt kiértékelésre;
- a tünetek részletei és a betegség valószínű alakulása;
- az ön számára felkínált megfelelő kezelések;
- az ön környezetén levő gondozó és támogató szolgálatok;



- demenciával élő emberek és családjuk számára rendelkezésre álló támogató csoportok és önkéntes szervezetek és gondozók;
- pártfogó szolgálatok;
- pénzügyi és jogi tanácsadások helye.

Önnek kapnia kell a demenciáról szóló írásos tájékoztatót is.

A demencia-diagnózisáról felteendő kérdések

Ha nem jut eszébe egyetlen kérdés sem, amit az orvosának feltenne, akkor érdemes ezeket megkérdezni:

- ön melyik típusú demenciával küzd;
- milyen adatokat kell megkapnia önnek a vizsgálatokról vagy a kivizsgálásról;
- meddig kell várnia a vizsgálatok elvégzésére;
- mennyi ideig tart, amíg megkapja ezeknek a vizsgálatoknak az eredményét;
- mi történik, miután megkapja az eredményeket.

A demencia kezelési módjai

A demencia nem egyetlen állapot – a gondolkodás és a memória olyan zavaraira utal, amelyeket számos háttérbetegség okozhat. Ez az egyik oka annak, hogy a demenciával élők nem mindegyike szembesül ugyanazokkal a problémákkal.

Fontos felismerni azt, hogy probléma áll fenn, és felfedni a demencia mögött álló okokat. Ez útmutatást nyújt a választásban kezelések és a szolgálatok közül.

Az időben felállított 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 a vitaminhiány, a 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 ugyan nem gyógyítják



meg a demenciát, azonban jelentősen javíthatják az ön napi életvitelét és tevékenységeit.

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 (másképpen kockázati tényezők) mind erőteljesen hozzájárulnak a vaszkuláris demenciához és az Alzheimer-kór rosszabbodását idézhetik elő. A háziorvosa fel tudja mérni az ön kockázati tényezőit, tanácsot ad a szükséges kezelésről és figyelemmel kíséri az ön állapotát.

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

Egyéb támogatás, ha ön demenciával él

A helyes diagnózis fontos a megfelelő tanácsadás és támogatás elérése érdekében, függetlenül attól, hogy van-e az önt érintő demencia okának specifikus kezelése. Segítség és tájékoztatás széles választéka áll rendelkezésre, mind a demenciával élő emberek, mind barátaik, rokonaik és gondozóik részére.

Tanácsadás és támogatás egyéb egészségi állapotok végett

Ha az orvosok és nővérek tudatában vannak annak, hogy valaki demenciát okozó betegségben szenved, akkor ez is hasznos az egyéb orvosi problémák kezelésénél. Ide tartozik, hogy több időt szakítanak arra, hogy a betegek által érthető módon magyarázzanak el dolgokat a betegeknek, hogy beállítsák a gyógyszereszedés biztonságosabb módját (például olyan gyógyszeradagoló dobozokat, amelyek emlékeztetnek rá, hogy mikor kell bevenni a tablettákat), megértsék őket és további támogatást nyújtsanak, ha valakinek más okból kell befeküdnie a kórházba.

A demencia folyamatos értékelése

Miután megkapta a diagnózist, a háziorvosnak gondoskodnia kell arról, hogy rendszeresen vizsgálja az ön állapotának alakulását. Mivel a demencia fokozatosan kialakuló állapot, az orvos további szakrendelésre utalhatja be önt, mintegy hat hónap vagy egy év elteltével.

A háziorvos és a szakorvos együttesen olyan gyógyszereket írhatnak fel, amelyek segítenek a demencia egyes tüneteinek kezelésében. Ugyanakkor az ilyen gyógyszerek nem mindenki számára jótékony hatásúak.

Tervek a jövőre

Tartós ügyvédi meghatalmazás

Eljőhet 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 (ezt 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 jelentéseket 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.



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

