

Kad je zaborav bolest



*Dobro je
znati o
demenciji!*



Svenskt Demenscentrum

Kada je zaborav bolest – dobro je znati o demenciji

Svenskt Demenscentrum, 2025

Grafički dizajn: Johanna Klefbeck

Tekst: Kari Molin, Švedski centar za demenciju

Narudžba

Publikacija je dostupna za preuzimanje u PDF formatu,

www.demenscentrum.se/bs

Kad je zaborav bolest

Dobro je znati o demenciji

Nije prirodno starenje

Koga zamišljaš kada čuješ riječ demencija? Zaboravna starija osoba koja možda živi u domu. Ta slika je vjerovatno urezana u mnoge od nas. Ali demencija se ne vidi izvana. Osoba koju sretnete u redu na kasi, na ulici ili kod frizera može imati demenciju, odnosno kognitivnu bolest, kako se ona također naziva.

Okolo 150.000 osoba u Švedskoj procjenjuje se da živi s demencijom, a svake godine oboli do 25.000. Rizik od obolijevanja raste s godinama. Svaka peta osoba od 85 godina procjenjuje se da ima demenciju. Budući da sve više ljudi doživljava duboku starost, raste i njihov broj. Mada i mlađi mogu biti pogođeni. Osobe mlađe od 65 godina s demencijom mogu se brojati u hiljadama. Mnogi imaju djecu školske dobi. Demencija dakle nije dio prirodnog starenja.

Nije svaki zaborav demencija

Demencija može uticati na niz različitih sposobnosti. Za mnoge počinje s poteškoćama u pamćenju. Povremeno zaboravljanje imena, ne sjećanje da li ste isključili aparat za kafu ili gdje ste ostavili ključeve može se desiti bilo kome. Ali ako se ne sjećate same osobe, kako isključiti aparat za kafu ili kako tražiti da biste pronašli svoje ključeve, to može biti znak demencije. Međutim, to može biti i zbog nečeg sasvim drugog. Nuspojave lijekova i nedostatak vitamina B12 su samo neki od primjera koji mogu dati simptome

slične demenciji. Zato je važno na vrijeme obaviti ispitivanje demencije, ponekad nazvano ispitivanje pamćenja, kako bi se razjasnio uzrok simptoma.

Rani znakovi demencije mogu biti:

- Teškoće u pamćenju datuma i vremena
- Ponavljanje
- Lošije snalaženje, čak i u poznatim okruženjima
- Nemogućnost pronalaženja riječi
- Nemogućnost koncentracije na duže vrijeme
- Problemi s razmišljanjem, planiranjem i izvođenjem aktivnosti



Uzroci demencije

Demencija dovodi do različitih vrsta oštećenja u mozgu. Oštećenja mogu pogoršati ne samo pamćenje već i mnoge druge funkcije povezane s našim razmišljanjem, kao što su jezik i osjećaj za vrijeme.

Postoje različite vrste demencija s djelimično različitim tipičnim simptomima. Ali mogu se manifestovati na sličan način jer simptomi uglavnom zavise od toga koji dio mozga je oštećen. Kako bolest utiče na osobu je također individualno, ne pojavljuju se svi simptomi kod svih.

Alzheimerova bolest je najčešća

Alzheimerova bolest je najčešća bolest demencije. Počinje postupno. Moždane ćelije propadaju i umiru abnormalno. Kako se oštećenje mozga širi, osoba treba sve više pomoći i podrške.

Sljedeća po učestalosti je vaskularna demencija, koja se također naziva demencija krvnih sudova. Kod vaskularne demencije simptomi obično dolaze iznenada. Uzrok su najčešće krvni ugrušci ili krvarenja koja prekidaju dotok kisika u mozak.

Frontotemporalna demencija (pannlobsdemens), Lewyjeva tjelesna demencija i Parkinsonova bolest s demencijom su neke druge bolesti demencije. One, kao i Alzheimerova bolest, imaju postepen tok.

Sposobnosti pamćenja se pogoršavaju različitom brzinom

Zaborav je često rani znak bolesti demencije. Pamćenje nedavnih događaja obično se prvo pogoršava. Možda je vaš otac zaboravio da je doručkovao, ali može recitirati sve stihove stare pjesme. To je zato što ono što smo naučili rano obično ostaje prilično dugo u bolesti. Pamćenje koje obično

ostaje najduže je ono koje je "ukorijenjeno". Kao vožnja bicikla ili plivanje.

Pogoršana sposobnost orijentacije obično je još jedan rani znak. Često postaje teže snalaziti se vani, a kasnije i kod kuće. Uobičajeno je da se preokrene dan i noć i da je teško znati je li noć ili dan.

Također je pogođena izvršna funkcija. To otežava razmišljanje, planiranje i obavljanje različitih stvari. To je uobičajen rani simptom Alzheimerove bolesti.

Faktori rizika za bolest demencije

Ako je više članova porodice imalo demenciju, postoji nešto veći rizik da i sami budete pogođeni. Određeni povećani rizik imaju i osobe s dijabetesom ili visokim krvnim pritiskom u srednjim godinama. Najveći faktor rizika za demenciju je visoka starost.

Demencija se ne može izliječiti

Naučnici intenzivno rade na razvoju efikasnih lijekova protiv demencije, ali trenutno nema lijeka. Međutim, postoje lijekovi koji ublažavaju simptome i mnogima pružaju dobru pomoć. Također, postoji mnogo znanja o tome kako se život može olakšati uz pomoć pomagala i dobrog pristupa.

Moguće je dugo živjeti dobar život s demencijom. Ali tok bolesti znači da se postepeno pogoršavate i na kraju umirete. Koliko dugo to traje varira od osobe do osobe.

Pridružili smo se udruženju penzionera, nastavili smo plesati. I putovali smo. Nastavili smo raditi zabavne stvari, čak i nakon što se on razbolio (Maria).

Može li se demencija spriječiti?

Ono što je dobro za srce je dobro za mozak. Jestu raznovrsnu hranu, kretati se i kontrolisati da li je krvni pritisak dobar. Održavanje fizičke, psihičke i socijalne aktivnosti može vjerovatno odgoditi početak bolesti.

Osoba koja je dobila demenciju može se bolje nositi s njom duže vrijeme ako nastavi biti aktivna. Dobro je nastaviti raditi ono što volite: možda plesati, pjevati u horu ili slikati. Radi se o stimulaciji zdravog dijela.

Važno je postaviti dijagnozu

Mnogi s demencijom nisu dobili dijagnozu. To može biti zato što osoba sama, ili njeni bližnji, žele da sve bude kao i obično i stoga ne traže pomoć.

Ali važno je napraviti ispitivanje za demenciju, što prije to bolje. Dakle, ako mislite da vi sami ili neko u vašoj blizini ima demenciju, obratite se zdravstvenoj ustanovi.

Dijagnostika demencije provodi se u domovima zdravlja i na odjelima za pamćenje u bolnicama. Testovi i pregledi se provode kako bi se razjasnilo šta uzrokuje probleme. Ovo je između ostalog da bi se isključile druge bolesti ili stanja koja se mogu liječiti, na primjer nedostatak vitamina B12.

Čak i ako se ispostavi da se radi o demenciji, važno je dobiti dijagnozu kako bi se znalo koja bolest uzrokuje simptome. To je potrebno između ostalog da bi se dobio pravilan tretman. U mnogim slučajevima može se primijeniti lijek za ublažavanje simptoma.

Dijagnoza je također često potrebna za dobivanje različitih oblika podrške. Postoji niz pomagala koja mogu olakšati svakodnevni život. Čuvar šporeta i elektronski kalendar su par primjera. Najbolje je naučiti koristiti pomagala što je ranije moguće jer to može postati teže kasnije u toku bolesti.

Moguće je živjeti dobar život

Dobivanjem dijagnoze demencije ne znači da je život završen. Moguće je živjeti dobar život s demencijom, često tokom dugog perioda. Važno je primiti podršku i pomoć, to se odnosi i na oboljelog i na rodbinu.

Ja sam još uvijek Ingrid. Nisam nestala zato što sam dobila dijagnozu.

To je tuga, ali i novi početak. Sada imam vremena za sebe. Mogu uzeti od života ono što je sada (Ingrid).

"Ona ne želi ići doktoru"

Recimo da vaša majka počinje da se oblači neuredno i gubi na težini. Postajete zabrinuti i želite da ode doktoru. Ne želi da čuje za to. "Sa mnom je sve u redu" tvrdi ona.

Možda će mama uskoro ipak ići kod doktora iz nekog drugog razloga. Tada možeš nazvati unaprijed i reći o svojoj zabrinutosti, kako bi doktor bio posebno pažljiv tokom posjete.

Ako ste par, možeš predložiti da oboje obavite zdravstveni pregled. Ne moraš spominjati riječ demencija ako je to osjetljivo, često je lakše govoriti o pamćenju ili problemima s pamćenjem. Imaš li komšiju koji se ponaša drugačije nego prije? Koji djeluje zbunjeno, možda zvoni na vrata u svako doba ili je agresivan?

Prvi korak je tada razgovarati s osobom kako bi saznao šta nije u redu. Ako rodbina obično dolazi u posjetu, možeš pokušati razgovarati s njima. Ili se raspitaj kod osoblja

kućne njege ako osoba ima takvu vrstu pomoći. Ako to ne funkcionira, možeš podnijeti prijavu zabrinutosti svojoj općini ili gradskoj četvrti.

Nakon postavljanja dijagnoze

Može biti šokantna vijest saznati da osoba sama ili neko blizak ima demenciju. Radi se o neizlječivoj i smrtonosnoj bolesti. Ali za one koji su dugo imali simptome, može istovremeno biti određeno olakšanje saznati na čemu se temelje.

Obično je dobro pričati o bolesti. To iskustvo imaju mnogi koji su sami pogođeni ili imaju bliske osobe koje su se razboljele. Ako neki iz kruga poznanika prestanu da se javljaju, to često zavisi od neznanja, nesigurnosti ili vlastitog straha od obolijevanja.

Zato rado ispričaj prijateljima kako bolest utiče na tebe ili vašu blisku osobu. Reci im šta mogu učiniti da pruže podršku i pomoć.



Prilično je lijepo, primjećujem, kada ljudi znaju da to imam. Svi koji to znaju su jako dragi. Kao jučer kada je bio dan za hor. Tada je neko iz hora nazvao i pitao hoću li doći. "Nee", rekla sam. "Ti dolaziš", rekao je onaj koji je zvao. Oni me potiču, hvala Bogu (Rose-Mari)

Nekoliko savjeta o pristupu

Ne može se sve staviti pod isti kalup i reći kako se treba ophoditi prema osobi s demencijom. To zavisi od toga kakva je ta osoba, koliko je bolest napredovala i da li je svjesna toga. Evo nekoliko primjera na šta je dobro obratiti pažnju.

Nemoj se nervirati

Pokušajte biti strpljivi i izbjegavajte pokazivati stres. Osobe s demencijom su posebno osjetljive na stres. Imajte razumijevanja ako stojite u redu na kasi iza nekoga ko ima problema s plaćanjem. Možda se radi o osobi s demencijom. A ako ste na kasi, pitajte možete li pomoći.

Radije pričajte nego da pitate

Zamislite da često dobijate pitanja na koja ne možete odgovoriti. Pitanja na koja naslućujete da biste trebali znati odgovor. Lako je osjećati se nesigurno, nedovoljno i možda također povrijeđeno.

Ako, na primjer, zovete dobrog prijatelja koji ima demenciju, radije pričajte nego da ispitujete. Možda ovako: "Ćao, Elsa, Karin je na telefonu. Sjeti se kako nam je bilo zabavno kada smo jučer šetali šumom".

Sačekajte odgovor

Gubitak riječi može se dogoditi u ranom stepenu bolesti. Ponekad se zaboravljene riječi zamjenjuju izmišljenim. Pokušajte ne ispravljati ili dopunjavati rečenice ako osoba to sama ne traži. Sjetite se dopisnika iz inostranstva na TV vijestima – potrebno je vrijeme prije nego što shvate pitanje i mogu odgovoriti.

Korak po korak

Previše informacija odjednom može biti teško prihvatiti za osobu s demencijom. Idi korak po korak i sačekaj odgovor ili reakciju. Ne pokušavajte objasniti sve odjednom.

Izbjegavajte ispravljanje osobe

Pitati isto pitanje iznova i iznova nije neuobičajeno. Osoba može misliti da se pitanje postavlja prvi put – svaki put. Izbjegavajte ukazivati na to da se osoba ponavlja.

Ljudi me pitaju da li se sjećam kako se zovu, da li ih prepoznajem ili da li se sjećam šta smo radili prošle sedmice. Osjećam se kao da sam stalno na ispitivanju (Rolf).

Nastavite se družiti

Poznajete li nekoga ko je obolio od demencije? Ne čekajte da vas ona sama kontaktira. Razgovarajte s njom ili s njenim bližnjima. Možda možete nastaviti raditi nešto zajedno. Ići u šetnje, gledati ptice ili pjevati u horu. Imajte na umu da vašem prijatelju može trebati malo dodatnog podsjećanja.

Uobičajeno je postati osjetljiviji na zvukove. I često

postaje teže pratiti razgovor kada je prisutno mnogo ljudi. Obično je lakše sastajati se s manjim brojem ljudi odjednom.

Dovoljno je da sam bila na večeri kod dobrih prijatelja. Nakon toga, sve replike se vrte kao video u glavi, ne mogu se smiriti. Nedostaje neki filter (Agneta).

Kada je bolest uznapredovala

Kada bolest zahvati više dijelova mozga, simptomi postaju izraženiji i raznovrsniji, a osoba polako gubi svijest o svojoj bolesti. Vrijeme trajanja i oblici u kojima se pojavljuje variraju. Način na koji je najbolje pristupiti svakoj osobi također je individualan.

Mnogo toga se odnosi na jačanje samopouzdanja. Ono je obično slabo kod osoba oboljelih od demencije. Stoga je dobro usmjeriti pažnju na ono što je zdravo i što funkcionira. Svi ljudi trebaju se osjećati važnim i potrebnim.

Osoba oboljela od demencije može misliti da je dijete i da njeni roditelji, koji su odavno preminuli, još uvijek žive. Obično nema svrhe ispravljati osobu. U svom unutrašnjem svijetu osoba prelazi između sadašnjosti, prošlosti i različitih životnih dobi. Kao u snu, kad si u jednom trenutku mali, a u sljedećem star, a da ti to ne izgleda ni najmanje čudno.

Komunikacija postaje sve teža

Postepeno osoba gubi sposobnost razumjevanja značenja riječi i naziva stvari. Zato rado pokaži na ono što misliš ili osobi pokaži stvar. Izbjegavaj apstraktne izraze, poput 'skupi se i skoči'. "To se može shvatiti doslovno.

Postaje teško oblačiti se, koristiti nož i vilicu, a s vremenom

i hodati. Također se pogoršava sposobnost tumačenja i razumijevanja onoga što se vidi i čuje. Na kraju je potrebna pomoć pri gotovo svemu.

Mogu se javiti simptomi koje je teško razumjeti na koje je teško reagovati. Neki primjeri su zabrinutost, anksioznost i agresivnost. Cilj je pokušati otkriti uzrok. Osoba koja je agresivna možda se boji ili osjeća bol.

U kasnijoj fazi bolesti, jezik može gotovo potpuno nestati. Ali osjećaji su ipak tu. Zamislite rusku lutku, onu s mnogo manjih lutaka unutra. Bolest čini da jedan po jedan sloj nestaje. Ali duboko unutra ipak ostaje nedjeljiva jezgra.

Ti kao član porodice

Kako nastaviti živjeti nakon što neko u vašoj blizini dobije dijagnozu demencije, naravno, varira. Ako je bolest u ranoj fazi, život može nastaviti otprilike kao prije nekoliko godina. Često se odnosi postepeno mijenjaju. Od uloge supruga, supruge, kćerke, sina ili bliskog prijatelja rodbina također preuzima ulogu njegovatelja.

Može se činiti prirodnim da se sto posto posvetite osobi s kojom živite. Ali imajte na umu da morate pokušati postaviti vlastite granice koliko možete, želite i imate snage učiniti. Niko nema koristi od toga da se vi kao rodbina iscrpите. Dobro je potražiti podršku i pomoć rano.



Pridruživanje grupi za rodbinu ili sudjelovanje u kursu za rodbinu mnogima je od velike pomoći. Djelomično zato što svi u grupi razumiju kroz šta prolazite, a djelomično zato što dobijate znanje, savjete i prijedloge kako biste mogli nastaviti živjeti dobar život.

Opština treba pružiti podršku rodbini i u mnogim opštinama postoje savjetnici za rodbinu. Također je dobro rano uspostaviti kontakt s opštinskim službenikom za pomoć koji može odobriti različite mjere podrške.

Naravno da znam kako mu je najbolje pristupiti. Ali ja sam rodbina, a ne profesionalni njegovatelj. Ne radim uvijek kako treba. Ponekad se osjećam krivom zbog toga. Ali onda pokušavam uvjeriti sebe da "draga moja, ti si samo čovjek" (Annika).

Više informacija o demencijama:

www.demenscentrum.se

www.demensforbundet.se

www.lewybodiesverige.se

www.frontallobsdemens.se

www.alzheimerlife.se

Ljudi pitaju da li se sjećam kako se zovu, da li ih prepoznajem ili da li se sjećam šta smo radili prošle sedmice. Osjećam se kao da sam stalno na ispitivanju (Rolf).