



Interreg 
SLOVENIJA – HRVAŠKA
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj

Kaj je demenca in kako z njo živeti?



DEMENCA aCROsSLO
Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju



Demenca je posledica bolezni možganov

Demenca je sindrom - skupek pojavov (simptomov), ki so posledica bolezni možganov in zmanjšuje miselne sposobnosti. Najpogosteje so to motnje spomina in orientacije, spremembe razpoloženja in vedenja, težave pri pisanju in govorjenju ter zmedenost in depresija.

Če se vzrok demence odkrije pravočasno, pri obolelih lahko upočasnimo razvoj simptomov in s pravilnim pristopom zagotovimo boljšo kvaliteto življenja.

Vzroki demence

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence, ki je napredujoča in za zdaj neozdravljiva. Z leti postopno prinaša spremembe v možganih, ki povzročajo odmiranje živčnih celic (nevronov).

Vaskularna demenca je naslednji najpogostejši vzrok, katerega posledica je zmanjšan dotok krvi in s tem kisika v možgane (najpogosteje po možganski kapi). V nekaterih primerih si obolela oseba lahko tudi opomore.

Po pogostosti sledita demenca z Lewijevimi telesci, ki je povezana z značilnostmi Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni ter se najpogosteje kaže kot zmedenost in halucinacije, ter frontotemporalna demenca, ki vpliva na sprednji čelni del možganov, ki je odgovoren za logično sklepanje. Ostale bolezni možganov se redko pojavljajo.

Kako prepoznati demenco?

Vsaka človek je edinstven in zato so znaki demence pri vsakem drugačni. Poleg tega se simptomi razvijajo počasi in prve opozorilne znake najprej opazijo družinski člani in prijatelji. Spremembe se kažejo predvsem na naslednjih področjih:

- **izguba sposobnosti pomnjenja nedavnih dogodkov:** na primer, človek pozabi vsebino nedavno ogledanega filma; ne ve, kje je odložil svoje stvari ali o čem je govoril; možno je, da pozabi na sestanke ali pot, po kateri bi se moral vrniti domov; spomin na pretekle dogodke v zgodnjih fazah bolezni še ni moten;
- **spremembe razpoloženja:** človek, pri katerem se pojavlja demenca, se lahko začne počutiti odrinjeno, žalostno, prestrašeno ali jezno zaradi vsega, kar se mu dogaja;
- **težave pri komunikaciji:** v začetku težko najde prave besede, kar se prepozna po tem, da začne opisovati stvari, namesto, da jih imenuje;
- **dnevna rutina:** človek z demenco bo postopno vse težje samostojno opravljal vsakodnevne aktivnosti. Strpnost in potrpežljivost družinskih članov sta neprecenljivi, saj lahko to pomaga ljubljenu človeku, da se z njihovo podporo še leta počuti varno in umirjeno.





Kdo lahko dobi demenco?

Nikomur ni prizanešeno, da ne bo dobil bolezni, ki povzročajo demenco. V mlajših letih je demenca redka, pri 60. letu starosti se pojavi pri enem odstotku prebivalstva, nato pa s starostjo strmo narašča, tako da je pri starosti 85 let že skoraj tretjina bolnikov. Pogosteje obolevajo ženske. Večje tveganje za demenco imajo telesno neaktivni posamezniki, kadiłci ter ljudje z neustreznim načinom prehranjevanja in uživanjem alkohola. Zato so za zdaj zdrav način življenja, druženje in miselne aktivnosti edini načini preprečevanja vzrokov demence.

Kako postavimo diagnozo?

Na žalost demenco prepogosto povezujemo s pričakovanimi spremembami v starosti, zato ne posvečamo dovolj pozornosti prepoznavanju. To se lahko naredi hitro in enostavno. Potrebno je, da osebni zdravnik opravi preizkus spoznavnih sposobnosti, ki pokaže zmanjšanje spoznavnih sposobnosti, specialisti za možgane (nevrologi) pa bodo opravili podrobnejše preglede, s katerimi bodo nedvoumno ugotovili, kaj je vzrok demence. Diagnozo Alzheimerjeva demenca v Sloveniji lahko postavi samo nevrolog ali psihiater.

Ali se da vzroke demence zdraviti?

Zdravila za bolezni, ki povzročajo demenco, še ni. So pa na voljo zdravila, s katerimi lahko tudi do dveh let upočasnimo razvoj demence. Na voljo so tudi številna druga zdravila, ki pomagajo ljudem z demenco do boljših miselnih sposobnosti in blažijo njihova neželena psihična stanja.

Kako živeti z demenco?

Človek z demenco se mora zavedati, da bo veliko stvari pozabljal ter da bo vse težje komuniciral in se orientiral. Zato mora prenehati z vožnjo avtomobila in vedno imeti s seboj mobilni telefon. Največje breme demence pa nosi družina obolelega, ki mora razumeti spremembe v vedenju ljubljene osebe, ki bo vse pogosteje živela v svojem svetu, v katerem bodo njene resnice edine. Pri tem so svojcem lahko v pomoč društva za pomoč pri demenci. Na Primorskem uspešno deluje Društvo za pomoč pri demenci Primorske Spominčice.

Človeka z demenco je treba sčasoma spodbujati, da izrazi želje in odločitve glede preživljanja preostanka svojega življenja. To vključuje ureditev prenosa lastništva nepremičnin, pooblastilo za upravljanje bančnih računov, prevzemanje pošte, dajanje soglasja za morebitne operacije itd. Potrebno je preveriti, do katerih zdravstvenih in socialnih pravic je oseba upravičena ter sčasoma vložiti zahtevo za skrbništvo in vlogo za nastanitev v domu starejših.

Predvideti je treba tudi spremembe v hiši. Uredite posebne sanitarne prostore, kjer je treba postaviti vidne ročaje in odstranite vse stvari, ki bi lahko zmedle človeka z demenco. Ne pozabite tudi povečati osvetlitve vseh prostorov in zmanjšati hrupa.

Idealno je, da človek z demenco čim dlje živi v krogu svoje družine, saj se njene ljubezni ne da nadomestiti.




Kje poiskati pomoč?

Bolnik potrebuje zdravljenje, zato je prva pot do izbranega osebnega zdravnika. Posameznik za pregled pri psihiatru ne potrebuje napotnice. Pregled in diagnostiko lahko opravi tudi nevrolog.

Informacije in koristne nasvete pa lahko dobite tudi na društvu za pomoč pri demenci.

Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci

 spomincica.si • Linhartova 13, 1000 Ljubljana



 01 256 51 11 •  info@spomincica.si

SVETOVALNI TELEFON 059 305 555

vsak delovni dan med 12. in 15. uro

Društvo za pomoč pri demenci Primorske Spominčice

Vojkovo nabrežje 4/A, 6000 KOPER

 05 6630 823 •  primorske.spomincice@gmail.com

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ Izola, Sežana, Ilirska Bistrica in Postojna

Ta letak je nastal v sklopu projekta Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju - Demenca aCROsSLO, ki ga sofinancira ESRR v okviru Programa sodelovanja INTERREG V-A Slovenija-Hrvaška v programskem obdobju 2014–2020.

 demenca.eu

 facebook.com/DEMENCAaCROsSLO

Partnerji projekta

DEMENCA aCROsSLO

Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju



Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola



Atilio Gamboc
Dom za starije i nemoćne osobe



Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Caodistri



Grad Umag
Città di Umago



Hrvatska
Hrvatska udruga za
Alzheimerovu bolest



Nacionalni inštitut
za javno zdravje