

# Ar nerimaujate dėl demencijos?



Health and  
Social Care



## Turinys

Kas yra demencija? .....	4
Demencijos simptomai .....	5
Demencijos tipai .....	6
Ligos diagnozavimas .....	8
Demencijos gydymas .....	12
Ateities planavimas .....	14



**Jeigu darotės vis užmaršesni ir, ypač, jeigu jums daugiau nei 65-eri, gali būti naudinga pasikalbėti su savo gydytoju apie ankstyvuosius demencijos požymius.**

Normalu, kad atminčiai neigiamos įtakos turi amžius, stresas, nuovargis ir tam tikros ligos bei vaistai. Apmadū, kai retkarčiais tai nutinka, tačiau jeigu su tuo susiduriate kiekvieną dieną arba jeigu tai kelia nerimą jums arba jūsų pažįstamiems, turėtumėte pasikalbėti su gydytoju.

**Jeigu esate užmaršūs, tai dar nereiškia, kad susirgote demencija.**

Atminties sutrikimus gali lemti depresija, stresas, šalutinis vaistų poveikis ir kitos sveikatos problemos. Todėl svarbu išsiaiškinti, ar neturite kokių nors kitų sveikatos sutrikimų arba kaip juos reikėtų gydyti. Jūsų gydytojas atliks kelis paprastus patikrinimus ir arba jus nuramins, nustatys jūsų diagnozę, arba nukreips jus pas specialistą dėl tolesnių tyrimų.

Šioje brošiūroje apibūdinti pagrindiniai demencijos simptomai ir paaiškinta, kaip ji diagnozuojama. Taip pat nurodyta siūloma pagalba po diagnozės.

# Kas yra demencija?

Demencija arba senatvinė silpnaprotystė - tai įprastas sindromas (tarpusavyje susijusių simptomų grupė), siejamas su vis prastėjančia smegenų ir jos funkcijų būkle. Demencija gali paliesti bet kurį žmogų, tačiau jos išsivystymo rizika didėja su amžiumi, o dažniausiai ji pasitaiko būtent vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms.

Užtikrinto būdo įvairių tipų demencijai išvengti nėra. Tačiau sveikas gyvenimo būdas gali padėti sumažinti demencijos išsivystymo riziką vyresniame amžiuje. Be to, toks gyvenimo būdas gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, tokių kaip insultas ir infarktas.

Norint sumažinti demencijos ir kitų sunkių ligų riziką, rekomenduojama:

- sveikai maitintis;
- stebėti savo kūno svorį;
- reguliariai sportuoti;
- nepiktnaudžiauti alkoholiu;
- mesti rūkyti (jeigu rūkote);
- stebėti savo kraujo spaudimą.

Daugiau informacijos apie demencijos rizikos veiksnius galite rasti čia:  
[www.nidirect.gov.uk/dementia](http://www.nidirect.gov.uk/dementia)



# Demencijos simptomai

Ankstyvieji demencijos simptomai paprastai būna nesunkūs, tačiau palaipsniui gali pablogėti. Tai reiškia, kad jūs jų galite ir nepastebėti. Kurį laiką jų gali nepastebėti arba rimtai į juos nežiūrėti ir jūsų šeimos nariai bei draugai.

Demencijos atveju smegenys vis labiau pažeidžiamos, o jų funkcijos laikui bėgant prastėja. Demencijos simptomai paprastai kinta ir darosi vis sunkesni.

**Todėl jeigu turite problemų su atmintimi, nelaukite ir kiek galėdami greičiau pasikalbėkite su gydytoju.**

Tai, kokių tempų stiprėja demencijos simptomai ir kaip jie vystosi, priklauso nuo demencijos priežasties ir bendros sveikatos būklės. Tai reiškia, kad skirtingus žmones gali varginti skirtingi demencijos simptomai ir skirtinga šios ligos eiga.

Demencija sergantis žmogus gali pasidaryti apatiškas, nebesidomėti įprasta veikla ir sunkiai kontroliuoti emocijas. Be to, jiems gali pasidaryti sunku bendrauti, todėl jie nustoja tuo domėtis. Gali pasikeisti tam tikri jų būdo bruožai.

Demencijos varginamas žmogus gali prarasti empatijos jausmą (gebėjimą suprasti ir užjausti), matyti ar girdėti dalykus, kurių kiti žmonės nemato ir negirdi (haliucinacijos) arba tvirtinti melagingus ar nepagrįstus dalykus.

Kadangi demencija neigiamai veikia gebėjimą mąstyti, tokiame žmogui gali pasidaryti sunku planuoti ir organizuoti. Taip pat gali pasidaryti sunku išlikti savarankiškam. Todėl paprastai demencijos kamuojamam žmogui reikia draugų ar artimųjų pagalbos, įskaitant pagalbą priimant sprendimus.

# Demencijos tipai

Demencija – ne liga, o tarpusavyje susiję simptomai, pasireiškiantys dėl smegenims daromos žalos. Šie simptomai gali pasireikšti dėl įvairių priežasčių.

Kai kuriuos žmones gali varginti keli negalavimai, pavyzdžiui, vienu metu juos gali varginti ir Alzheimerio liga, ir kraujagyslinė demencija. Ir nors demencijai būdinga nemažai simptomų, kurie yra panašūs, nepriklausomai nuo demencijos priežasties, skirtingoms demencijos formoms yra būtingi tam tikri konkretūs simptomai.

## Alzheimerio liga

Dažniausiai pasitaikanti demencijos priežastis yra Alzheimerio liga. Dažniausiai pasireiškiantys Alzheimerio ligos ir kitų demencijos formų simptomai:

- prastėjanti amintis – paprastai užmirštami neseni įvykiai, pavyzdžiui, užmiršamos neseniai gautos žinutės; užmirštami įprasti maršrutai ar vardai ir pavadinimai, kelis kartus klausama to paties klausimo;
- vis sunkiau imtis veiklos ir darbų, kurie reikalauja organizavimo ir planavimo;
- žmogus sutrinka, atsidūręs nepažįstamoje aplinkoje;
- kalbant sunku parinkti tinkamus žodžius;
- sutrinka skaičiavimo įgūdžiai ir (arba) sunku susimokėti apsiperkant;
- asmenybės ir nuotaikos pasikeitimai;
- depresija.

## Kraujagyslinė demencija

Kraujagyslinės demencijos simptomai kartais pasireiškia labai staigiai ir greitai pasunkėja, tačiau gali vystytis ir palaipsniui, per kelis mėnesius ar metus.

Be to, žmonėms, kenčiantiems nuo kraujagyslinės demencijos, gali pasireikšti insultą primenantys simptomai, įskaitant raumenų silpnumą ar vienos kūno pusės paralyžių.

## Demencija su Lewy kūneliais

Demencija su Lewy kūneliais pasižymi daugeliu Alzheimerio ligai būdingų simptomų; šio tipo demencija susirgę žmonės paprastai patiria tokius simptomus:

- budrumo ar mieguistumo laikotarpiai arba kintantis orientacijos lygis;
- vaizdinės haliucinacijos;
- sulėtėję judesiai.

## Frontotemporalinė demencija

Paprastai ankskyvieji frontotemporalinės demencijos simptomai yra emociniai, asmenybės ir elgesio pokyčiai. Pavyzdžiui, šio tipo demencija sergantis žmogus gali pasidaryti ne toks jautrus kitų žmonių emocijoms, atrodyti šaltas ir bejausmis.

Jie gali nustoti varžytis, todėl pradeda elgtis neįprastai, pavyzdžiui, leidžia sau kalbėti netaktiškai ar nederamai.

Taip pat, kai kuriems frontotemporaline demencija sergantiems žmonėms pasireiškia kalbos problemų. Jie gali apskritai nebekalbėti, kalbėti mažiau arba jiems gali būti sunku parinkti tinkamus žodžius.

# Ligos

## diagnozavimas

Demencija yra viena iš labiausiai žmones gąsdinančių ligų.

Gali būti nelengva susitaikyti su tuo, kad atminties sutrikimai neigiamai veikia jūsų gyvenimą. Jeigu nerimaujate dėl prastėjančios atminties ar kitų, su demencija susijusių problemų, normalu, kad nenorėsite kreiptis pagalbos ir išgirsti tokią diagnozę. Tačiau, gydytojo konsultacija gali būti naudinga.

Laiku nustatčius diagnozę, jums bus pasiūlytas tinkamas gydymas ir geriausi paramos šaltiniai. Be to, taip jums gali būti lengviau priimti sprendimus dėl ateities.

### **Ko tikėtis, dėl demencijos apsilankius pas gydytoją**

Gydytojas jūsų pasiteiraus apie patiriamus simptomus ir kitus jūsų sveikatos aspektus, taip pat atliks medicininę apžiūrą. Gydytojas pasirūpins, kad būtų atlikti keli kraujo tyrimai, pasiteiraus apie tai, kokius vaistus vartojate, nes kai kurie vaistai sukelia demenciją primenančius simptomus.

Taip pat užduos jums kelis klausimus arba paprašys atlikti protinės veiklos pratimų, kad įvertintų, ar turite problemų dėl atminties ir ar galite aiškiai mąstyti.







## **Demencijos diagnozė gali išsklaidyti nežinomybę**

Gali būti neaišku, kodėl turite problemų su atmintimi arba kodėl pakito jūsų elgesys. To priežastis gali būti demencija, tačiau tam gali būti ir kitos priežastys – prastas miegas, prasta nuotaika, vaistai arba kiti sveikatos sutrikimai. Tas netikrumas gali varginti ne tik jus, bet ir jūsų artimuosius bei draugus.

Ir nors išgirsti tokią diagnozę kaip demencija gali būti nelegva, išsiaiškinus, kur glūdi problema ir ką dėl to galima padaryti, gali padėti jums pasijusti stipresniems ir mažiau nerimauti dėl nežinomybės.

Kai kuriems žmonėms padeda pokalbis su gydytojais ir slaugytojais apie tai, kaip jų ir jų artimųjų gyvenimą ateityje gali paveikti demencija. Jiems patariama, kad ir sergant demencija galima gyventi savarankišką, visavertį gyvenimą.

## **Siuntimas pas demencijos specialistą**

Demenciją gali būti nelengva diagnozuoti, ypač jeigu jūsų simptomai ne itin pastebimi. Jeigu jūsų gydytojas nebus tikras dėl diagnozės, jums bus išduotas siuntimas pas specialistą, tokį kaip demencijos gydymo patirties turintį psichiatrą, pagyvenusią žmonių gydytoją arba neurologą (smegenų ir nervų sistemos lygų gydymo specialistą).

Tokie specialistai neretai dirba atminties sutrikimų gydymo klinikose kartu su kitais specialistais, kurie diagnozuoja demenciją, gydo pacientus su demencija ir konsultuoja juos bei jų šeimas.

Labai svarbu deramai pasinaudoti konsultacija su specialistu. Užsirašykite klausimus, kuriuos norite užduoti ir išsiaiškinkite visus medicininius terminus, kuriuos išgirsite iš gydytojo. Pasiteiraukite, ar galite apsilankyti vėl, jeigu jums kiltų daugiau klausimų. Galimybė apsilankyti dar kartą gali būti labai naudinga.

Specialistas gali atlikti ir daugiau tyrimų, įskaitant smegenų kompiuterinės tomografijos arba magnetinio rezonanso tomografijos tyrimus.

Jeigu jie vis dar nebūtų tikri dėl diagnozės, gali būti, kad reikės tolesnių, dar sudėtingesnių tyrimų.

## **Demencijos diagnozavimas**

Atlikus visus reikiamus tyrimus, gydytojas turi jūsų paklausti, ar norite žinoti diagnozę.

Gydytojas turi paaiškinti, ką gali reikšti gyvenimas su demencija ir suteikti jums pakankamai laiko, kad galėtumėte išsamiai šią būklę aptarti ir užduoti visus rūpimus klausimus.

Nebent nuspręstumėte kitaip, jūsų gydytojas arba kitas medicinos specialistas su jumis ir jūsų šeima turėtų aptarti tokius dalykus:

- jums nustatytos demencijos tipas, o jeigu tai nėra aišku, ką planuojama daryti toliau, kad tai būtų išsiaiškinta; kartais, nepaisant tyrimų, diagnozė taip ir lieka neaiški; tuomet, praėjus tam tikram laikui, gydytojas jus dar kartą apžiūrės ir iš naujo įvertins jūsų būklę;
- išsami informacija apie simptomus ir galimą ligos vystymosi eigą;
- atitinkamas gydymas, kuris gali būti jums pasiūlytas;
- medicininė priežiūra ir paramos paslaugos jūsų rajone;
- paramos grupės ir savanorių organizacijos, teikiančios paramą demencija sergantiems žmonėms ir jų šeimoms bei slaugytojams;



- palaikymo paslaugos;
- kur ieškoti finansinių ir teisinių patarimų.

Taip pat jums turėtų suteikti informaciją apie demenciją raštu.

## **Ko turėtumėte klausti, jeigu jums buvo diagnozuota demencija**

Jeigu nežinote, ko klausti savo gydytojo, vertėtų pasiteirauti šių dalykų:

- kokio tipo demencija jums diagnozuota;
- ką turėtumėte žinoti apie jums atliktus tyrimus ir testus;
- kiek reikės laukti, kol jums bus atlikti tyrimai;
- kiek reikės laukti tų tyrimų rezultatų;
- kas bus po to, kai bus aiškūs tyrimų rezultatai.

# Demencijos gydymas

Demencija nėra pavienė liga – ji susijusi su mąstymo ir atminties problemomis, kurias sukelia kelios skirtingos ligos. Būtent dėl šios priežasties skirtingi demencija susirgę žmonės patiria skirtingas problemas.

Todėl yra labai svarbu pripažinti, kad turite problemų, ir išsiaiškinti, kokia yra demencijos priežastis. Tai padės nustatyti, kokio gydymo ir paslaugų jums reikia.

Ankstyva diagnozė naudinga ir tuo, kad kai kurios demencijos priežastys yra visiškai arba iš dalies pagydomos, priklausomai nuo problemos pobūdžio. Šiai kategorijai galima priskirti tam tikrų vitaminų trūkumą, šalutinį vaistų poveikį ir tam tikrus smegenų auglius.

Alzheimerio liga ir demencija su Lewy kūneliais pamažu žaloja smegenis. Alzheimerio ligos ir demencijos su Lewy kūneliais atveju gali būti naudingi kai kurie vaistai. Gydymas jais slopina simptomus, nes padeda likusioms smegenų ląstelėms geriau funkcionuoti. Ir



nors demencijos jie nepagydydys, šie vaistai gali pastebimai į gerąją pusę pakeisti jūsų kasdieninį gyvenimą ir funkcionavimą.

Taip pat svarbu gydyti aukštą kraujospūdį, aukštą cholesterolio lygį ir prastai kontroliuojamą diabetą, mesti rūkyti ir stengtis sveikai maitintis. Visi šie veiksniai (dar vadinami rizikos veiksniais) pastebimai prisideda prie kraujagyslinės demencijos vystymosi ir gali prisidėti prie Alzheimerio ligos progresavimo. Jūsų gydytojas gali įvertinti rizikos veiksnius ir patarti, ar toks gydymas jums yra reikalingas, bei jus stebėti.

Gydytojas taip pat gali patikrinti, kokius kitus vaistus vartojate, kad įsitikintų, ar jie neturi neigiamo šalutinio poveikio jūsų smegenų funkcijoms.

### **Kita parama demencijos atveju**

Nepriklausomai nuo to, ar jums nustatytas demencijos tipas yra gydomas ar ne, svarbu nustatyti teisingą diagnozę, kad gautumėte tinkamų patarimų ir reikiamos paramos. Yra siūloma pati įvairiausia pagalba ir informacija demencija susirgusiems žmonėms, jų draugams, artimiesiems bei slaugytojams.

### **Patarimai ir parama kitų ligų atveju**

Gydytojams ir kitiems sveikatos priežiūroms specialistams svarbu žinoti, jei pacientas serga liga, dėl kurios jam vystosi demencija, nes tai padeda gydyti ir kitus sveikatos sutrikimus. Jie skiria daugiau laiko, kad pacientams viską paaiškintų suprantamu būdu, aptaria, kaip saugiau vartoti vaistus (pavyzdžiui, naudojant tablečių dėžutes, kurios padeda prisiminti, kada reikia gerti tabletes), pasiūlo papildomą paramą asmenims, kuriems gali tekti atsidurti ligoninėje dėl kitų priežasčių.

### **Reguliarus sveikatos tikrinimas demencijos atveju**

Diagnozavus demenciją, jūsų gydytojas turi pasirūpinti, kad retkarčiais pas jį apsilankytumėte dėl sveikatos būklės patikrinimo. Kadangi demencija yra progresuojantis sveikatos sutrikimas, gydytojas gali pasirūpinti ir kitu jūsų apsilankymu pas specialistą po pusmečio arba metų.

Tiek gydytojas, tiek ir specialistas gali išrašyti vaistų, kurie gali palengvinti kai kuriuos demencijos simptomus. Tačiau šie vaistai padeda ne visiems.

# Ateities

## planavimas

### Ilgalaikis įgaliojimas

Gali ateiti laikas, kai dėl demencijos bus sunku tvarkyti nuosavybės ir finansinius reikalus. Gali būti, kad kažkas tai turės daryti už jus. Galite suteikti oficialų įgaliojimą draugui, giminaičiui arba specialistui, kuris jiems leis veikti jūsų vardu.

Įgaliojimas – tai teisinis dokumentas, suteikiantis kitam asmeniui teisę imtis veiksmų ar priimti sprendimus jūsų vardu. Jis leidžia jums pasirinkti vieną ar kelis asmenims (vadinamuosius įgaliotinius), kad jie tvarkytų jūsų nuosavybės ir kitus reikalus. Paprastas įgaliojimas neteks galios, jeigu dėl protinės negalios nebegalėsite rūpintis savo reikalais, tačiau ilgalaikis įgaliojimas ir toliau galios.

Ilgalaikį įgaliojimą galite atšaukti arba pakeisti bet kuriuo metu, kol esate psichiškai veiksnus. Pavyzdžiui, jeigu pasirinktas įgaliotinis mirytų, taptų neįgalus arba tiesiog nebenorėtų veikti jūsų vardu, turėsite paskirti naują įgaliotinį.

Ir nors šis procesas atrodo gąsdinantis, galite gauti pagalbą ir paramą, kuri viską padės išspręsti kaip galima paprasčiau. Labai svarbu, kad demencija sergantis žmogus kiek įmanoma greičiau numatytų savo ateities planus, o pokalbis apie ilgalaikį įgaliojimą yra esminė tokio planavimo dalis. Daugiau informacijos teiraukitės čia:

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

## **Finansiniai aspektai**

Jeigu jums arba jūsų artimam žmogui buvo diagnozuota demencija, galite pasinaudoti įvairiomis paslaugomis ir finansine parama. Labai svarbu, kad susirgę demencija gautumėte visą įmanomą pagalbą ir paramą. Pasikalbėkite su socialiniu darbuotoju apie siūlomas paslaugas ir paramą.

## **Vairavimas ir demencija**

Kai kurie demencijos varginami žmonės nusprendžia nebevairuoti, nes jiems tai kelia pernelyg didelę įtampą, tačiau kiti dar kurį laiką vairuoja. Kad galėtumėte toliau varuoti, privalote informuoti Šiaurės Airijos vairuotojų ir transporto priemonių licencijavimo agentūrą (angl. Driver and Vehicle Licensing Agency NI (DVLNI)) apie tai, kad jums buvo diagnozuota demencija.

Ši agentūra paprašys gydytojo pažymos ir galbūt paskirs specialų vairavimo egzaminą, pagal kurį galės nuspręsti, ar jūs galite toliau vairuoti.

## **Kur kreiptis paramos**

Žmonėms, kuriems buvo diagnozuota demencija, siūloma pati įvairiausia parama, kurios galima gauti tiek iš valstybinių įstaigų, tiek iš bendruomenės, tiek ir iš savanoriškų organizacijų. Tai paramos grupės, pažinčių grupės, palaikymo grupės, „Singing for the Brain“ ir daugybė kitų paramos formų, kurios padeda mažinti socialinę izoliaciją. Nei vienas žmogus su šia diagnoze neturėtų būti paliktas vienas, nes socialinė sąveika yra gyvybiškai svarbi sveiko, visaverčio gyvenimo dalis.

Taip pat labai svarbu, kad jums būtų suteikta kiek įmanoma daugiau informacijos apie gyvenimą sergant demencija, o tokios informacijos yra išties daug. Jos galite rasti internete [www.nidirect.gov.uk/dementia](http://www.nidirect.gov.uk/dementia), galite gauti spausdintos informacinės medžiagos arba pasikalbėti su savo gydytoju ar sveikatos priežiūros specialistu.



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

