

Slovak translation: Are you worried about dementia

Máte obavy z demencie?



Health and
Social Care



Obsah

Čo je demencia?	4
Príznaky demencie	5
Typy demencie	6
Určenie diagnózy	8
Liečba demencie	12
Plány do budúcnosti	14



Ak stále viac zabúdate, hlavne ak ste starší/-ia ako 65 rokov, mali by ste navštíviť svojho všeobecného lekára a porozprávať sa s ním o prvotných príznakoch demencie.

Je bežné, že je pamäť ovplyvnená vekom, stresom, únavou či určitou chorobou a liekmi. Je to nepríjemné, ak sa to deje občas, ale ak sa to deje denne alebo to spôsobuje starosti vám či vašim blízkym, mali by ste sa porozprávať s vaším všeobecným lekárom.

Ak zabúdate, ešte to neznamená, že trpíte demenciou. Problémy s pamäťou môžu byť spôsobené depresiou, stresom, vedľajšími účinkami liekov či inými zdravotnými problémami. Môže byť rovnako dôležité vylúčiť tieto iné problémy alebo nájsť spôsoby, ako ich vyliečiť. Váš všeobecný lekár uskutoční niekoľko jednoduchých vyšetrení, ktorými vás buď upokojí, stanoví diagnózu alebo vás odporučí k špecializovanému lekárovi.

Táto brožúra popisuje bežné príznaky demencie a aj spôsob stanovenia diagnózy. Popisuje aj podporu, ktorú máte k dispozícii po stanovení diagnózy.

Čo je demencia?

Demencia je syndróm (skupina navzájom súvisiacich príznakov) často spojený s postupným oslabovaním rozumových schopností. Demencia môže postihnúť kohokoľvek, ale riziko sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom, a to najmä u osôb nad 65 rokov.

Neexistuje žiaden spôsob ako predísť demencii. Zdravý životný štýl však môže znížiť riziko rozvinutia demencie v neskoršom veku. Môžete ním predísť aj kardiovaskulárnym ochoreniam, ako je mozgová porážka a infarkt.

Aby ste znížili riziko rozvinutia demencie a iných závažných ochorení, odporúčame:

- jesť zdravú stravu;
- udržať si zdraviu prospešnú hmotnosť;
- pravidelne cvičiť;
- nepiť nadmerné množstvo alkoholu;
- prestať fajčiť (ak fajčíte);
- udržať si zdraviu prospešnú hladinu cholesterolu v krvi.

Viac sa o rizikových faktoroch pre demenciu dozviete na www.nidirect.gov.uk/dementia



Príznaky demencie

Prvotné príznaky demencie sú často nebadateľné a postupom času sa zhoršujú. To znamená, že spočiatku si ich nemusíte všimnúť. Priatelia a rodina si ich taktiež možno nevšimnú alebo ich po určitú dobu nebudú brať vážne.

Pri demencii je mozog stále viac poškodený a postupom času prestáva správne pracovať. Príznaky demencie sa menia a stávajú sa stále závažnejšími.

Z toho dôvodu je dôležité rozprávať sa so svojim všeobecným lekárom čo najskôr, ak vás trápia problémy s pamäťou.

Rýchlosť akou sa príznaky zhoršujú, a aj spôsob, akým sa rozvíjajú, závisí na tom čo je príčinou demencie, ale aj na celkovom zdraví. To znamená, že príznaky a skúsenosti s demenciou sa môžu diametrálne líšiť od človeka k človeku.

Ľudia s demenciou sa môžu stať apatickými a stratiť záujem o svoje zvyčajné aktivity a môžu mať problémy kontrolovať svoje pocity. Spoločenské situácie môžu byť pre nich náročné a strácajú záujem o spoločnosť. Môžu sa zmeniť aj črty ich osobnosti.

Osoba s demenciou môže stratiť schopnosť empatie (pochopenie a súcit), môže vidieť či počuť veci, ktoré iné ľudia nedokážu (halucinácie) a môže tvrdiť či hovoriť nepravdy.

Keďže demencia ovplyvňuje duševné schopnosti postihnutej osoby, plánovanie a organizovanie môže byť pre nich veľmi náročné. Zachovanie si nezávislosti môže takisto predstavovať problém. Z toho dôvodu bude osoba s demenciou potrebovať pomoc priateľov a rodiny vrátane pomoci s rozhodovaním.

Typy

demencie

Demencia nie je choroba ale súbor príznakov, ktoré sú následkom poškodenia mozgu. Tieto príznaky sú spôsobené množstvom ochorení.

U niekoho sa môže prejavovať aj viacero ochorení naraz - napríklad môžu trpieť naraz Alzheimerovou chorobou a vaskulárnou demenciou. Hoci demencia má mnoho príznakov, ktoré sú podobné pri akejkoľvek príčine, rôzne formy demencie majú svoje charakteristické príznaky.

Alzheimerova choroba

Najbežnejšou príčinou demencie je Alzheimerova choroba. Bežné príznaky Alzheimerovej choroby a iných foriem demencie sú:

- strata pamäti - hlavne v nedávnom období, napríklad zabúdanie odkazov, zabúdanie cesty, mien, opakovanie otázok;
- narastajúce problémy s úlohami a aktivitami, ktoré si vyžadujú organizáciu a plánovanie;
- pocit zmätenosti v neznámom prostredí;
- problém nájsť tie správne slová;
- problém s číslami a/alebo s narábaním s peniazmi v bchodoch;
- zmeny osobnosti a nálad;
- depresia.

Vaskulárna demencia

Príznaky vaskulárnej demencie sa môžu rozvinúť odrazu a veľmi rýchlo sa zhoršiť, ale môžu sa zhoršovať aj postupne počas mesiacov či rokov.

Ľudia postihnutí vaskulárnou demenciou môžu pociťovať príznaky podobné mozgovej porážke vrátane oslabenia svalov či paralýzy jednej strany tela.

Demencia s Lewyho telieskami

Demencia s Lewyho telieskami má mnoho príznakov spoločných s Alzheimerovou chorobou a ľudia postihnutí týmto ochorením majú aj tieto typické príznaky:

- striedanie stavu duchaprítomnosti a ospalosti alebo kolísavú úroveň zmätenosti;
- vizuálne halucinácie;
- spomalenie fyzických pohybov.

Frontotemporálna demencia

Prvotné príznaky frontotemporálnej demencie sú zmena emócií, osobnosti aj správania. Napríklad, ľudia postihnutí týmto typom demencie sa môžu stať menej citlivými k pocitom iných ľudí, čím sa môžu zdať byť chladnými a necitlivými.

Môžu stratiť niektoré zábrany, čo vedie k tomu, že sa ich správanie vymkne bežnému charakteru, napríklad vyslovujú netaktné a nevhodné poznámky.

Niektorí ľudia s frontotemporálnou demenciou majú aj jazykové problémy. Môžu to byť problémy s rečou, rozprávajú menej ako zvyčajne, či problémy s nájdením tých správnych slov.

Určenie diagnózy

Demencia je ochorenie, ktorého sa ľudia momentálne najviac obávajú.

Môže byť pre vás veľmi ťažké akceptovať, že problémy s pamäťou ovplyvňujú váš život. Ak sa obávate straty pamäti a ostatných problémov spojených s demenciou, je úplne normálne, že sa zdráhate vyhľadať pomoc a čeliť takejto diagnóze. Lekárska pomoc však môže mať svoje výhody.

Včasná diagnóza vám pomôže pri správnej liečbe a nájsť ten najlepší zdroj pomoci. Zároveň vám to môže pomôcť pri plánovaní budúcnosti.

Čo môžete očakávať, keď navštívite všeobecného lekára kvôli demencii

Váš všeobecný lekár sa vás bude pýtať na vaše príznaky a iné aspekty vášho zdravia a vyšetří váš fyzický zdravotný stav. Lekár vám urobí aj krvné testy a opýta sa na lieky, ktoré užívate, pretože niektoré lieky môžu mať vedľajšie účinky podobné demencii.

Bude sa vás pýtať na niektoré veci alebo s vami urobí niekoľko mentálnych cvičení na určenie všetkých problémov s pamäťou či so schopnosťou jasne myslieť.





Diagnóza demencie môže ukončiť neistotu

Nemusí byť isté, prečo máte problémy s pamäťou alebo prečo sa zmenilo vaše správanie. Tieto problémy môže spôsobovať demencia alebo aj iné faktory ako sú nedostatok spánku, zlá nálada, lieky či iné zdravotné problémy. Táto neistota môže byť znepokojujúca tak pre vás ako aj pre vašu rodinu a priateľov.

Aj keď určenie diagnózy demencie môže byť veľmi ťažkým momentom, vysvetlenie problému a toho, čo všetko sa dá urobiť, vám môže pomôcť získať pocit, že to zvládnete, a tým zmenšiť vaše obavy spôsobené neistotou.

Niektorým ľuďom pomáha rozhovor s lekárom a zdravotnou sestrou o tom, ako im či ich blízkym demencia ovplyvní život v budúcnosti. Existuje poradenstvo o tom, ako zostať nezávislým s demenciou a viesť kvalitný život s demenciou.

Odporúčanie k odbornému lekárovi špecializujúcemu sa na demenciu

Diagnostika demencie môže byť veľmi ťažká, najmä ak sú vaše príznaky len mierne. Ak si váš všeobecný lekár nie je istý vašou diagnózou, odporučí vás k odbornému lekárovi zameranému na pamäť, ako je napríklad psychiater so skúsenosťami s liečbou demencie, lekár v oblasti zdravotnej starostlivosti starších pacientov

či neurológ (odborný lekár pre ochorenia mozgu a nervového systému).

Odborný lekár môže mať ambulanciu v zdravotníckom zariadení špecializovanom na pamäť spolu s ostatnými odborníkmi zameranými na diagnostiku, starostlivosť a poradenstvo pre pacientov s demenciou a pre ich rodiny.

Je veľmi dôležité, aby ste svoj čas s odborným lekárom naplno využili. Zapište si otázky, ktoré sa chcete opýtať, a poznačte si všetky odborné lekárske termíny, ktoré lekár použije. Opýtajte sa na možnosť opakovanej návštevy v prípade ďalších otázok. Využitie príležitosti opakovanej návštevy vám môže veľmi pomôcť.

Odborný lekár môže naplánovať ďalšie testy vrátane skenov mozgu, ako je CT vyšetrenie či magnetická rezonancia MRI.

Ak si však stále nie sú istí diagnózou, budete musieť podstúpiť ďalšie, komplexnejšie vyšetrenia.

Určenie diagnózy demencie

Po všetkých potrebných vyšetreniach by sa váš lekár mal opýtať, či si želáte poznať diagnózu.

Mal by vám vysvetliť, čo pre vás diagnóza demencie môže znamenať, mal by vám dať čas porozprávať sa o tomto ochorení a pýtať sa na to, čo vás zaujíma.

Ak sa nerozhodnete inak, lekár alebo člen jeho tímu by vám a vašej rodine mal vysvetliť nasledovné:

- typ demencie, ktorú vám diagnostikovali, alebo ak to nie je jasné, čo plánujú vyšetriť ďalej - niekedy aj napriek vyšetreniam diagnóza nie je jasná a v takom prípade vás lekár znova vyšetří po určitom čase, aby znova prehodnotil výsledky;
- podrobnosti príznakov a možný priebeh choroby;
- vhodnú liečbu, ktorú vám môžu ponúknuť;
- služby starostlivosti a podpory vo vašom okolí;
- podporné skupiny a dobrovoľnícke organizácie pre ľudí s



demenciou a pre ich rodiny a opatrovateľov;

- zastupovateľské služby;
- kde nájsť finančné a právne poradenstvo.

Mali by ste dostať aj písomné informácie o demencii.

Otázky týkajúce sa vašej diagnózy demencie, ktoré by ste sa mali pýtať

V prípade, že vás nenapadnú žiadne otázky, ktoré by ste sa chceli opýtať svojho lekára, môžete sa opýtať:

- aký typ demencie máte;
- ktoré informácie o testoch a vyšetreniach by ste mali ešte edieť;
- ako dlho budete čakať na testy;
- ako dlho budete čakať na výsledky testov;
- čo sa bude diať po obdržaní výsledkov.

Liečba

demencie

Demencia nie je len jeden zdravotný problém - vzťahuje sa na problémy s rozmyšľaním a pamäťou spôsobené niekoľkými rozličnými skrytými ochoreniami. To je jeden z dôvodov, prečo nie každý človek postihnutý demenciou zažíva rovnaké problémy.

Uvedomenie si problému a odhalenie hlavnej príčiny demencie je veľmi dôležité. Vďaka tomu je možné určiť správnu liečbu a služby.

Včasnú diagnostiku je prospešné aj z toho dôvodu, že niektoré jej príčiny sú liečiteľné a čiastočne či úplne reverzibilné v závislosti od povahy problému. Do tejto kategórie môžu spadať ochorenia/stavy, ako je napríklad deficiencia niektorého vitamínu, vedľajšie účinky liekov a niektoré typy nádorov na mozgu.

Alzheimerova choroba a demencia s Lewyho telieskami postupne poškodzujú mozog. Niektoré lieky preukázali účinnosť pri Alzheimerovej chorobe a pri demencii s Lewyho telieskami. Tieto liečebné postupy znižujú závažnosť príznakov tým, že dokážu



zvýšiť výkonnosť zostávajúcich mozgových buniek. Nevyliečia, síce, demenciu, ale vďaka nim pocítite viditeľný rozdiel vo vašom každodennom živote a fungovaní.

Liečba vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu a nedostatočného zvládania cukrovky je veľmi dôležitá, spolu s ukončením fajčenia a udrжанím si zdravej hmotnosti. Všetky tieto faktory (známe ako rizikové faktory) výraznou mierou prispievajú k vaskulárnej demencii a môžu zhoršiť Alzheimerovu chorobu. Váš všeobecný lekár vyhodnotí vaše rizikové faktory, v prípade potreby vám odporučí liečbu a bude vás kontrolovať.

Je možné, že bude nutné prehodnotiť lieky podávané na iné ochorenia, ktorými trpíte v prípade, že nepriaznivo vplyvajú na činnosť mozgu.

Iný druh podpory, ak máte demenciu

Či už existujú alebo neexistujú špecifické typy liečby pre príčinu vašej demencie, určenie správnej diagnózy je dôležité na to, aby vám bolo poskytnuté to správne poradenstvo a podpora. Existuje široká škála dostupnej pomoci a informácií pre ľudí trpiacich demenciou, ako aj pre ich priateľov, príbuzných a opatrovateľov.

Poradenstvo a podpora pre iné ochorenia

Ak lekár a zdravotná sestra vedia, že osoba trpí chorobou spôsobujúcou demenciu, pomôže im to aj pri liečbe iných zdravotných problémov. To zahŕňa aj čas navyše pri vysvetľovaní pacientom tak, aby tomu porozumeli, nastavenie bezpečnejších spôsobov užívania liekov (napríklad používanie organizéra liekov na pripomenutie, kedy lieky zobrať) a pochopenie a ponuka podpory navyše v situácii, keď má byť pacient hospitalizovaný pre iný zdravotný problém.

Pokračujúce hodnotenie postupu demencie

Keď už vám bola určená diagnóza, váš všeobecný lekár by vás mal z času na čas prehliadnuť aby videl ako sa vám darí. Keďže demencia je progresívne ochorenie, lekár vás môže odporučiť na ďalšie odborné vyšetrenie, možno po 6 mesiacoch či po roku.

Všeobecný lekár vám spolu s odborným lekárom môžu predpísať lieky, ktoré vám môžu pomôcť pri liečbe niektorých príznakov demencie. Nie pre každého sú však tieto lieky prínosom.

Plánovanie do budúcnosti

Udelenie plnej moci

Môže prísť obdobie, keď vám vaše ochorenie demencie nedovolí plne zvládať spravovanie vášho majetku a financií. Budete potrebovať niekoho, kto to urobí za vás. Môžete tým oficiálne poveriť svojho priateľa, príbuzného či odborníka tým, že mu dáte splnomocnenie, ktoré mu umožní jednať vo vašom mene.

Splnomocnenie je právny dokument, ktorý udeľuje niekomu inému právo vykonávať jednotlivé úkony a rozhodnutia vo vašom mene. Umožňuje vám vybrať si človeka/lúdi (nazývame ich splnomocnenec), ktorí majú právo nakladať s vaším majetkom a záležitosťami. Splnomocnenie stráca právoplatnosť vtedy, keď nebudete mentálne spôsobilý/-á zvládnuť svoje záležitosti, ale plná moc je platná naďalej.

Plnú moc môžete meniť či zrušiť kedykoľvek, pokiaľ ste na to duševne spôsobilý/-á. Napríklad, ak splnomocnenec, ktorého ste si vybrali, umrie či už nebude ďalej schopný alebo si neželá jednať vo vašom mene, budete musieť určiť iného splnomocnenca.

Aj keď to môže spôsobovať určité obavy, je dostupná pomoc aj podpora, ktorá vám tento proces čo najviac uľahčí. Pre osobu trpiacu demenciou je životne dôležité plánovať si svoju budúcnosť čo najskôr a prediskutovanie udelenia plnej moci je kľúčovým bodom tohto plánu. Podrobnejšie informácie získate:

Úrad starostlivosti a ochrany (The Office of Care and Protection)
Miestnosť 2.2A, druhé poschodie
Najvyšší súdny dvor (Royal Courts of Justice)
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telefónne číslo: 028 9072 5953

Finančné záležitosti

Ak trpíte demenciou alebo podporujete osobu postihnutú demenciou, môžete využiť širokú škálu príspevkov a finančnej podpory. Je veľmi dôležité, aby ste získali všetku možnú pomoc a podporu, ktorá je dostupná pri vašej životnej ceste s demenciou. Porozprávajte sa prosím s vaším hlavným sociálnym pracovníkom o možných príspevkoch a podpore.

Šoférovanie a demencia

Niektorí ľudia trpiaci demenciou sa radšej vzdajú šoférovania, pretože je to pre nich stresujúce, ale iní ešte určitý čas pokračujú v šoférovaní. Aby ste mohli pokračovať v šoférovaní, musíte o svojej chorobe/demencii upovedomiť Úrad pre vydávanie vodičských a auto licencií (Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI).

DVLNI vás požiada o lekárske správy a pravdepodobne vás podrobí špecializovanému testu, ktorý rozhodne či ste schopný/-á šoférovať aj naďalej.

Vyhľadanie pomoci

Ľudia postihnutí demenciou majú k dispozícii širokú škálu podpory z oboch zdrojov, zo štátneho sektora, ale aj od komunity a dobrovoľníckych organizácií. Zahŕňa to podporné skupiny, priateľstvá, právnu pomoc, hudobné aktivity nazývané „Singing for the brain“ a mnohé iné formy podpory, vďaka ktorým sa môže znížiť sociálna izolácia. Nikto by nemal zostať s touto diagnózou sám a sociálna interakcia je životne dôležitá pri udržaní zdravého životného štýlu a pri zvládnutí života s demenciou.

Zároveň je dôležitá informovanosť o živote s demenciou do najväčšej možnej miery a existuje množstvo kvalitných informácií, ktoré vám pri tom pomôžu. Informácie nájdete na internete na stránke www.nidirect.gov.uk/dementia, v tlačenej podobe, ale aj u svojho všeobecného lekára alebo u odborných zdravotníckych pracovníkov.



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

