

Lithuanian translation: The early stages of dementia

# Ankstyvosios demencijos stadijos

# Turinys

<b>Kas yra demencija?</b> .....	3
<b>Jūsų demencijos diagnozė</b> .....	4
<b>Demencijos progresavimas ir savarankiškas gyvenimas</b> .....	5
Rūpinkitės savo sveikata .....	6
Neapleiskite savo socialinio gyvenimo .....	6
Būkite aktyvūs ir užsiėmę .....	6
Prižiūrėkite save .....	7
<b>Elgesys</b> .....	8
Miego problemos .....	9
Nuotaikos svyravimai .....	9
Pasikartojantis elgesys .....	9
Neramus elgesys .....	11
Įtarumas .....	12
Medikamentinis su demencija susijusio elgesio gydymas .....	12
<b>Komunikacija su demencija sergančiais žmonėmis</b> .....	13
Kaip paskatinti demencija sergantį žmogų bendrauti .....	13
Komunikacija naudojant kūno kalbą ir fizinį kontaktą .....	14
Klausymasis ir supratimas .....	15
<b>Gydymas ir parama</b> .....	16
Demencijos gydymas vaistais .....	17
Antipsichoziniai vaistai .....	17
Antidepresantai .....	18
Psichologinis demencijos gydymas .....	18
Kognityvinis stimuliavimas ir orientavimosi aplinkoje terapija .....	18
Pripažinimo terapija .....	18
Elgesio terapija .....	19
<b>Ateities planavimas</b> .....	20
Ilgalaikis įgaliojimas .....	20
Finansiniai aspektai .....	21
Vairavimas ir demencija .....	21
Kur kreiptis paramos .....	21
<b>Kur kreiptis pagalbos sužinojus diagnozę?</b> .....	22

# 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.

Dažniausiai pasitaikančios demencijos priežastys yra tokie sveikatos sutrikimai, dėl kurių smegenų ląstelės degeneruoja ir žūsta greičiau, negu turėtų vykstant normaliam senėjimo procesui.

Dėl tokios žalos smegenims paprastai prastėja žmogaus protiniai, o kartais ir fiziniai gebėjimai.



# Jūsų demencijos diagnozė

Net jeigu jau kurį laiką įtarėte, kad jūs patys arba kažkas kitas serga demencija, ši diagnozė vis tiek gali priblokšti. Todėl 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, patarti, ar jums toks gydymas praverstų, bei jus stebėti.

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

# Demencijos progresavimas ir savarankiškas gyvenimas

Demencija gali paveikti visus paciento ir jo (-s) šeimos gyvenimo aspektus. Jeigu jums buvo diagnozuota demencija arba jeigu jums tenka prižiūrėti šia liga sergantį žmogų, žinokite, kad galite gauti patarimų ir paramos, kuri padės jums normaliai gyventi.

Demencija sergantis žmonės neturėtų tiesiog liautis darę to, kas jiems patinka; vietoje to jie turėtų stengtis ir toliau išlikti savarankiškais bei užsiimti savo įprasta veikla.

Paprastai demencijos simptomai laipsniškai sunkėja. Kaip greitai tai vyksta, priklauso nuo demencija sergančio žmogaus bendros sveikatos būklės ir nuo to, kokio tipo demencija diagnozuota.

Bėgant laikui demencija sergančiam žmogui prireiks pagalbos tvarkantis namuose. Natūralu, kad ateitis kelia nerimą, bet tokie jūs esate ne vieni, nepriklausomai nuo to, ar jums buvo diagnozuota demencija, ar jums tenka rūpintis demencija sergančiu asmeniu. Sveikatos ir socialinės rūpybos tarnyba, socialinių paslaugų tarnybos ir savanoriškos organizacijos gali pakonsultuoti ir pasiūlyti paramą ir jums, ir jūsų šeimai.



## **Rūpinkitės savo sveikata**

Sveikas gyvenimo būdas yra svarbus visiems, įskaitant ir žmones, kuriems buvo diagnozuota demencija. Visiems svarbu sveikai maitintis ir užsiimti fizine veikla.

Mitybos įpročiai gali pasikeisti, ypač jeigu demencija sergančiam žmogui darosi sunku rasti žodžių, kuriais galėtų prašyti valgyti; dėl to gali suprastėti jų mityba ir pradėti kristi svoris.

## **Neapleiskite savo socialinio gyvenimo**

Sergant demencija arba prižiūrint demencija sergantį žmogų, labai lengva pasijusti vienišam ir atsiskyrusiam. Palaikyti ryšį su kitais žmonėmis demencija sergančiam žmogui yra naudinga, nes tai padeda išlikti aktyviam ir neleidžia nuobodžiauti. Kai kuriems žmonėms būna nelengva kalbėti apie tai, kad jie arba jų šeimos narys serga demencija, arba kad jie nori padėti, tačiau nežino kaip.

Jeigu draugas ar šeimos narys nori su jumis apie tai pasikalbėti, ženkite pirmąjį žingsnį ir paaiškinkite, kad vis tiek norite su juo (-a) matytis ir paklauskite, kaip jis (-i) galėtų jums padėti.

Bendravimas su kitais demencija sergančiais žmonėmis ir jų šeimomis taip pat gali jums padėti. Net jeigu lankymasis tokiose grupėse jums ir ne prie širdies, žinokite, kad pažintis su demencija sergančiais žmonėmis ar jų šeimomis gali būti visai naudinga. Galėsite pasipasakoti, ką išgyvenate, ir išgirsti, ką jie turi apie tai pasakyti ir patarti, nes ir jie išgyvena (arba išgyveno) panašius dalykus.

## **Būkite aktyvūs ir užsiėmę**

Demencija sergantys žmonės neturėtų atsisakyti savo pomėgių ir interesų. Ši veikla žmogui su demencija gali padėti išlaikyti budrumą ir neleisti nuobodžiauti, todėl toks žmogus nepraras susidomėjimo gyvenimu.

Neatsisakykite mėgiamos veiklos vien dėl to, kad jūs arba jūsų šeimos narys serga demencija. Gali būti, kad ligai progresuojant teks užsiimti kiek kitokia veikla, bet apskritai demencija sergantys žmonės gali ir turėtų turiningai leisti laisvalaikį.

## **Prižiūrėkite save**

## Praktiniai patarimai

- Rašykite dienoraštį ir užsirašykite dalykus, kuriuos norite prisiminti.
- Ant sienos pasikabinkite savaitės tvarkaraštį.
- Raktus laikykite gerai matomoje vietoje, pavyzdžiui dideliame dubenyje koridoriuje.
- Pasirūpinkite, kad kiekvieną dieną jums būtų atneštas naujas laikraštis – taip prisiminsite dieną ir datą.
- Pažymėkite spinteles ir stalčius.
- Šalia telefono laikykite svarbiausius telefono numerius.
- Rašykite sau priminimus – pavyzdžiui, ant priekinių durų pakabinkite priminimą pasiimti raktus.
- Į savo telefoną įrašykite žmonių vardus ir numerius.
- Pasirūpinkite, kad būtų įrengti apsauginiai prietaisai, tokie kaip dujų detektoriai ir priešgaisrinė signalizacija.
- Pasirūpinkite automatiniu sąskaitų apmokėjimu, kad jų neužmirštumėte.
- Tablečių dėžutė gali padėti prisiminti, kuriuos vaistus gerti ir kada.

Rūpinimasis savimi yra neatskiriama kasdieninio gyvenimo dalis, todėl padedami jumis besirūpinančių žmonių nenustokite rūpintis savo sveikata ir gera savijauta. Rūpinimasis savimi apima kasdienes dalykus, kuriuos darome, kad išlaikytume gerą fizinę formą ir psichinę sveikatą, saugotumėmės ligų ir nelaimingų atsitikimų, laiku pasirūpintume tiek nesunkiais negalavimais, tiek chroniškais ligomis.

Chroniškais ligomis sergantiems žmonėms gali būti itin naudinga parama rūpinantis savimi. Dėl to gali pailgėti jų gyvenimo trukmė, gali būti geriau kontroliuojamas jų skausmas, nerimas, depresija ir nuovargis, pagerėti jų gyvenimo kokybė, jie gali būti aktyvesni ir savarankiškesni.

# Elgesys

Demencija gali pastebimai paveikti žmogaus elgesį. Dėl to žmonės jaučiasi sunerimę, sutrikę, pasimetę ir suirę.

Ir nors kiekvienas demencija sergantis žmogus su tokiomis problemomis tvarkosi savaip, tam tikras elgesys yra įprastas visiems šia liga sergantiems žmonėms. Tokio elgesio pavyzdžiai:

- vis klausoma to paties dalyko arba vis kartojamas tas pats veiksmas;
- neramiai vaikštoma iš kampo į kampą;
- žmogus atrodo susikrimtęs, šaukia;
- įtarumas bendraujant su aplinkiniais.

Jeigu patys taip elgiatės arba prižiūrite žmogų, kuris taip elgiasi, svarbu neužmiršti, kad toks elgesys – tai bendravimo būdas ir kad šis žmogus bando perteikti, kaip jaučiasi. Žmogui su demencija sunkiau pasakyti, ko jam reikia ir kaip jis (-i) jaučiasi, todėl jis (-i) bando tai išreikšti savo elgesiu. Jie to sąmoningai nedaro. Jeigu neprarasite savitvardos ir sugebėsite išsiaiškinti, kodėl taip elgiatės, jums gali pavykti tokį žmogų nuraminti.

Jeigu išmoksite atpažinti ansktyvuosius tokio elgesio ženklus, jums gali pavykti užkirsti kelią jų kančioms. Pamėginkite į pasaulį pažvelgti demencija sergančio žmogaus akimis ir atspėti, ko tokiam žmogui gali reikėti. Kai kada padeda dėmesio atitraukimo taktika, nes taip žmogaus energija nukreipiama kitur ir užkertamas kelias nekontroliuojamam elgesiui.

Gydytojas gali parekomenduoti taikyti elgesio terapiją, kad padėtumėte demencija sergančiam žmogui susidoroti su savo jausmais. Tokia terapija gali būti labai paprasta. Pavyzdžiui, jeigu žmogus yra linkęs į tam tikrą elgesį vien dėl to, kad nuobodžiauja ir neturi kur išlieti susikaupusios energijos, jam (-ai) gali padėti reguliarūs fiziniai užsiėmimai.



## Miego problemos

Demencija sergantys žmonės paprastai prastai miega. Jie dažnai nubunda naktimis arba tiesiog negali nusiraminti. Ligai progresuojant, šios problemos gali dar labiau pagilėti. Demencija sergančius žmones gali kamuoti ir kitos, skausmingos ligos, tokios kaip artritas, kuris sukelia nemigą arba prie jos prisideda.

Dėl kai kurių vaistų žmogus gali būti mieguistas dieną, tačiau prastai miegoti naktį. Demencija sergantiems žmonėms galima pasiūlyti migdomųjų, bet juos reikia vartoti atsargiai. Tačiau geriausiai šią problemą spręsti padeda specialus dienos režimas ir tam tikros taisyklės, t.y. negalima miegoti dieną, patartina visada tuo pačiu laiku eiti miegoti, vakarais vengti vartoti alkoholį ir kofeiną.

## Nuotaikos svyravimai

Demencija sergančius žmones gali varginti nuotaikos svyravimai, nes gyventi su šia liga nėra lengva. Todėl toks žmogus gali jaustis liūdnas arba piktas, o ligai progresuojant – išsigandęs ir nusivylęs.

Jeigu jums ar jūsų šeimos nariui buvo diagnozuota demencija, išlaikyti teigiamą požiūrį į gyvenimą gali būti nelengva. Neužmirškite, kad esante ne vieni ir, kad galite gauti pagalbos ir paramos. Su kuo nors pasikalbėkite apie tai, kas jums neduoda ramybės. Tai gali būti šeimos narys arba draugas, vietinės demencijos paramos grupės narys arba jūsų gydytojas, kuris gali jums pasiūlyti apsilankyti pas konsultantą.

## Pasikartojantis elgesys

Neretai demencija sergantys žmonės vis kartoja tą patį klausimą arba tam tikrus veiksmus. Taip gali būti dėl šių priežasčių:

- atminities praradimas;
- nuobodulys;
- nerimas;
- šalutinis vaistų poveikis.

Jeigu matote, kad žmogus nuobodžiauja, pasiūlykite jam (-ai) užsiimti veikla, kurią jis mėgsta, pavyzdžiui, pasiklaustyti muzikos. Daugumą demencijos varginamų žmonių anksčiau ar vėliau apima nerimas, todėl jiems reikės jūsų meilės ir paramos. Jeigu nerimą



jums kelia vaistai, kuriuos vartoja jūsų prižiūrimas žmogus, kreipkitės patarimo į gydytoją.

Žmonėms su demencija gana įprasta neramiai vaikštinėti iš kampo į kampą. Pasiekus tam tikrą demencijos stadiją, atsiranda įprotis neramiai vaikštinėti iš kampo į kampą arba tiesiog ilgam išeiti iš namų. Paprastai ši fazė ilgai netrunka.

Ne visada aišku, kodėl demencija sergantis žmogus nenusėdi vietoje ir jaučia poreikį nuolat vaikščioti, tačiau gali būti, kad kartais iš namų jie išeina ketindami apsipirkti arba aplankyti draugų, o paskui tiesiog užmiršta, kur išsiruso. Gali būti, kad jiems tiesiog nuobodu sėdėti namuose ir reikia išsikrauti, o kartais jie paprasčiausiai nebežino, ką turėtų daryti ir kur turėtų eiti.

Jeigu pastebėsite, kad toks žmogus susiruso kažkur eiti, eikite kartu su juo (-a), kad jis (-i) nepasiklystų ir neįsiveltų į nemalonią situaciją.

Vertėtų apie jūsų artimojo sveikatos būklę pasikalbėti su vietiniais krautuvinkiniais ir kaimynais, kuriais pasitikite. Palikite jiems savo telefono numerį, kuriuo jie galėtų paskambinti, jeigu jūsų artimojo elgesys jiems keltų susirūpinimą. Gali būti ir taip, kad jūsų gyvenamasis rajonas priklausotų teritorijai, kurioje yra itin palankios demencija sergantiems žmonėms sąlygos.

Taip pat vertėtų pagalvoti apie stebėjimo prietaisus ir signalizacijos sistemą – šios priemonės jūsų problemos neišspręs, bet galbūt padės pasijusti ramesniems.

## Neramus elgesys

Neramus elgesys yra gerai žinomas demencijos simptomas. Jis gali pasireikšti agresija, o tai gali gąsdinti ir prislėgti, jeigu anksčiau tam žmogui toks elgesys nebuvo būdingas. Nelengva matyti, kaip keičiasi artimo žmogaus asmenybė, tai gali nuliūdinti kur kas labiau už atminties praradimą.

Sunkus elgesys paprastai pasireiškia rėkavimu, klykimu, keiksmis, taip pat, kai nuolat šaukiamasi kokio nors žmogaus, vis kartojamas tas pats žodis arba tiesiog pakartotinai rėkiama.

Tokio elgesio priežasčių sergant demencija yra kelios:

- baimė arba gėda;
- nepasitenkinimas situacija;
- depresija;
- nesugebėjimas savęs išreikšti;
- sveikos nuovokos praradimas;
- nesugebėjimas susivaldyti.

Verta įsidėmėti bet visus tokį elgesį sužadinusius veiksnius. Tokiu klydimų ir bandymų keliu nustatę dirgiklius galite išmokti jų išvengti.

Prasidėjus tokio elgesio epizodui, stenkitės nepabloginti situacijos ginčydamiesi arba agresyviai elgdamiesi, nes dėl to situacija gali tik dar labiau pablogėti. Kartais verta suskaičiuoti iki dešimties arba apskritai išeiti iš kambario. Kad neprarastumėte savitvardos, neužmirškite, kad nors agresija ir atrodo nukreipta prieš jus ar tyčinė, iš tikrųjų tai tik streso ženklas.

Demencija sergančiam žmogui nusiraminus, stenkitės su juo (-a) elgtis normaliai. Gali būti, kad jis (-i) apie incidentą greitai užmirš, tačiau gali dėl jo ir nejaukiai jaustis. Jeigu elgsitės normaliai, jums abiems tai gali padėti greičiau apie tai užmiršti.

Kartais tokį žmogų galima nuraminti labai paprastai, pavyzdžiui, uždegti naktinę lemputę, kad naktimis jo (-s) nekamuotų nerimas ir



jis (-i) nepradėtų šaukti pagalbos.

## Įtarumas

Dėl demencijos kai kurie žmonės pasidaro įtarūs. Gali būti, kad taip atsitinka dėl prastėjančios atminties ir dėl to, kad jie nebeatpažįsta artimųjų, o gal ir dėl bendrojo sutrikimo, kurį lemia prastėjanti smegenų būklė.

Žmogus, kuriuo rūpinatės, gali apkaltinti jus arba savo draugus ir kaimynus, kad jie iš jo (-s) vagia. Toks žmogus gali būti įsitikinęs, kad visi jį (-ą) persekioja. Jeigu toks žmogus neras kokio nors daikto, jis (-i) gali supanikuoti ir tikėti, kad į namus buvo įsilaužta. Jo (-s) elgesys gali atrodyti neracionalus ir paranojinis, tačiau jokių būtų neužmirškite, kad tokiam žmogui visa tai atrodo visiškai tikroviškai.

Išklauskite, kas jam (-ai) kelia susirūpinimą, pamėginkite jį (-ą) nuraminti ir, jeigu esate tikri, kad jo (-s) susirūpinimui nėra pagrindo, pakeiskite pokalbio temą.

## Medikamentinis su demencija susijusio elgesio gydymas

Kraštutiniais atvejais, jeigu, pavyzdžiui, demencija sergančio žmogaus elgesys kelia pavojų jiems patiems ar aplinkiniams ir jokie būdai jų nuraminti nepadedą, gydytojas gali išrašyti vaistų.

Jeigu norite gauti daugiau informacijos apie vaistus, kurie padeda kontroliuoti su elgesiu susijusius demencijos simptomus, arba jeigu jums kelia nerimą tokių vaistų šalutinis poveikis, pasikalbėkite su demencija sergančio žmogaus gydytoju.

# Komunikacija su demencija sergančiais žmonėmis

Demencija yra progresuojanti liga, kuri laikui bėgant neigiamai veikia žmogaus gebėjimą atsiminti ir suvokti paprasčiausius kasdieniškus dalykus, tokius kaip vardai, datos ir vietovės.

Dėl demencijos palaipsniui pasikeis sergančio žmogaus bendravimo būdas. Suprastės ir tokio žmogaus gebėjimas aiškiai reikšti mintis ir racionaliai mąstyti.

Jeigu rūpinatės demencija sergančiu asmeniu, pastebėsite, kad ligai progresuojant, būtent jūs turėsite pradėti pokalbį norėdami su tokio žmogumi pasikalbėti. Tai įprasta. Jų gebėjimas suvokti informaciją laipsniškai nyksta, todėl ir jų reakcija sulėtėja.

## Kaip paskatinti žmogų su demencija bendrauti

Jeigu pastebėjote, kad jūsų prižiūrimas asmuo rečiau pats (-i) pradeda pokalbį, pamėginkite pokalbius dažniau pradėti patys. Kaip galima paskatinti bendravimą:

- kalbėkite aiškiai ir neskubėdami, trumpais sakiniais;
- kalbėdami, užduodami klausimus ar pradėdami pokalbį žiūrėkite pašnekovui į akis;
- duokite pašnekovui pakankamai laiko atsakymui suformuluoti, nes jeigu jį (-ą) skubinsite, tik sukelsite įtampą;
- Kai tik įmanoma, bandykite įtraukti tokius žmones į pokalbius su kitais žmonėmis;
- aptariant jų savijautą ar sveikatos problemas, leiskite jiems patiems apie tai kalbėti;
- stenkitės nesielgti globėjiškai ir nesišaipykite iš to, ką jie sako;
- parodykite tokiam žmogui, kad jį (-ą) girdite, net jeigu jis (-i) ir neatsakė į jūsų klausimą arba jų atsakymas apskritai nesusijęs

su pokalbio tema –  
taip paskatinsite tokį  
žmogų kalbėti toliau;

- leiskite jiems rinktis, bet pasirinkimo pernelyg nekomplikuokite;
- pasitelkite įvairius bendravimo būdus, pvz., perfrazuokite klausimus, nes demencija sergantis žmogus nebegali savęs išreikšti taip, kaip tai darydavo anksčiau.



## **Komunikacija naudojant kūno kalbą ir fizinį kontaktą**

Bendravimas – tai ne tik kalba. Gestai, judesiai, veido išraiškos taip pat daug pasako ir gali padėti suprasti, ką norima pasakyti. Kai demencija sergančiam žmogui pasidaro sunku bendrauti, itin svarbia tampa kūno kalba ir fizinis kontaktas.

Jei pašnekovui sunku kalbėti arba suprasti, kas sakoma, bendravimą gali palengvinti tokie dalykai:

- būkite kantrūs ir išlikite ramūs – taip bus lengviau bendrauti su demencija sergančiu žmogumi;
- kai įmanoma, kalbėkite maloniu, draugišku tonu;
- kalbėkitės su pašnekovu pagarbiu atstumu, t. y., jeigu pašnekovas sėdi, pasistenkite būti su juo tame pačiame arba žemesniame lygyje, kad jis (-i) jaustų, jog gali kontroliuoti pokalbį;
- kalbėdamiesi laikykite arba glostykite pašnekovo ranką – taip jam (-ai) bus ramiau ir pasijusite artimesni; stebėkite pašnekovo kūno kalbą ir klausykitės, ką jis (-i) sako, kad būtumėte tikri, kad jam (-ai) tai patinka.

Padėkite pašnekovui išsakyti tai, ką jis (-i) nori, ir taip, kaip jam (-ai) tai pavyksta. Juk visi susierziname, kai nepavyksta efektyviai bendrauti arba kai liekame nesuprasti.

## **Klausymasis ir supratimas**

Bendravimas – tai dvipusis procesas. Jeigu rūpinatės demencija sergančiu žmogumi, turėsite išmokti atidžiau klausytis.

Turite būti dėmesingesni neverbaliniams signalams, tokiems kaip veido išraiška ir kūno kalba. Kalbantis su tokiu žmogumi patartina naudoti daugiau fizinio kontakto – laikyti pašnekovui už rankos arba kalbantis šypsotis.

Bendraujant su demencija sergančiu žmogumi gali praversti antyvaus klausymosi įgūdžiai. Jie yra tokie:

- kalbėdamiesi žiūrėkite pašnekovui į akis ir skatinkite pašnekovą žiūrėti į jus;
- stenkitės pašnekovo nepertraukti, net jei ir manote, kad žinote, ką pašnekovas nori pasakyti;
- meskite visus užsiėmimus, kad kalbėdamiesi pašnekovui skirtumėte visą savo dėmesį;
- pasistenkite, kad bendrauti jums netrukdytų jokie aplinkos veiksniai, tokie kaip pernelyg garsiai veikiantis televizorius ar radijas, bet būtinai pasiteiraukite, ar pašnekovas neprieštarauja, kad juos pritildysite;
- pakartokite tai, ką iš pašnekovo išgirdote ir pasiteiraukite, ar gerai supratote, arba paprašykite, kad pašnekovas pakartotų tai, ką sakė;
- klausykitės kitaip – jeigu purtysite galvą, nusisuksite arba ką nors murmėsite sau po nosimi, tai bus suprasta kaip kitas būdas viską paneigti arba išreikšti nepritarimą.

# Gydymas ir parama

Demencija yra nepagydoma, todėl palaipsniui sukels vis daugiau problemų.

Kai kurių tipų atminties praradimą sukelia vitaminų ir skydliaukės hormonų stoka, o tai galima gydyti maisto papildais.

Kitas atminties praradimo priežastis galima gydyti chirurgiškai, pavyzdžiui, kai kuriuos smegenų auglius, smegenyse susikaupusį skystį (hidrocefaliją) ar galvos traumas.

Demencija sukelia nervinio ir smegenų audinio degeneraciją, todėl norint užkirsti kelią tolesnei žalai, reikia imtis tam tikrų veiksmų. Tai padaryti galima kontroliuojant rizikos veiksnius, tokius kaip aukštas kraujo spaudimas, aukštas cholesterolio lygis ir 1 tipo diabetas, taip pat reikėtų mesti rūkyti.

Ir nors kol kas demencija yra nepagydoma, kai kurie vaistai gali kuriam laikui užkirsti kelią tolesniam simptomų prastėjimui. Paprastai tokie vaistai duodami ankstyvojoje ir vidutinėje ligos stadijose, kad demencija sergantis žmogus kaip galima ilgiau išliktų savarankiškas.

Demencija susirgusiems žmonėms neretai prasideda depresija. Jeigu jums diagnozuota demencija ir jums prasidėjo depresija, gydytojas gali nuspręsti jums išrašyti antidepresantų arba paskirti priėmimą pas psichiatrą, kuris specializuojasi vyresnio amžiaus žmonių gydyme.

Tačiau turbūt geriausias vaistas demencijos varginamam žmogui yra šeimos, draugų ir sveikatos priežiūros specialistų teikiama priežiūra ir parama.

Jeigu jums arba jūsų artimam žmogui buvo diagnozuota demencija, turėtumėte pasirūpinti priežiūra, kuri bus reikalinga ateityje.

Su jums svarbiais žmonėmis – savo šeima, gydytoju ir socialine



tarnybą – aptarkite visas įmanomas galimybes, įskaitant įgaliojimą. Visoje Šiaurės Airijoje veikia ne viena Alzheimerio draugijos atstovybė ir jos teikia pačią įvairiausią paramą žmonėms, kurių gyvenimą vienaip ar kitaip paveikė demencija.

Be to, tam tikrais būdais jūs arba jums artimas žmogus gali stengtis stimuliuoti atmintį ir stengtis išlikti veiksnus ir savarankiškas, net ir sirgdamas demencija.

## **Demencijos gydymas vaistais**

Yra įvairių vaistų, kurie padeda gana efektyviai gydyti nesunkios, vidutinės ir sunkios demencijos simptomus. Jums irgi gali būti išrašyti tokie vaistai, atsižvelgiant į tai, kokio tipo demencija buvo diagnozuota, jūsų būklės sunkumą ir, ar gydytojas nėra pastebėjęs kokių nors kitų problemų. Tačiau tie vaistai padeda ne visiems.

## **Antipsichoziniai vaistai**

Antipsichoziniai vaistai kartais naudojami gydyti žmones, kurių elgesys pavojingas ir jiems patiems, ir aplinkiniams, pavyzdžiui, jeigu jie labai susijaudina ir yra linkę į agresiją. Šie vaistai skiriami tik tada, jeigu nepadeda elgesio terapija. Paprastai jie naudojami neilgai ir labai atsargiai, nes gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, sukelti mieguistumą ir pabloginti kitus demencijos simptomus.

Buvo pastebėta, kad antipsichoziniai vaistai gali sukelti sunkų šalutinį poveikį žmonėms, kuriems buvo diagnozuota demencija su Lewy kūneliais. Jie yra tokie:

- sąstingis;
- nejudrumas;
- nesugebėjimas bendrauti.

Paprastai antipsichoziniai vaistai skiriami tik tais atvejais, kai pasireiškia labai rimti probleminio elgesio simptomai, kai tokį elgesį sunku suprasti ir kai jis kelia grėsmę. Prieš skiriant antipsichozinius vaistus būtina išsamiai aptarti tokio gydymo naudą ir rizikos veiksnius, tame pokalbyje turi dalyvauti sveikatos priežiūros specialistai, paciento šeimos nariai, o jeigu įmanoma, ir asmuo, kuriam ketinama skirti vaistus.

Nusprendus skirti antipsichozinius vaistus bus išrašyta mažiausia jų dozė ir jie bus skirti kiek įmanoma trumpesniai laikui. Būtina labai atidžiai stebėti antipsichozinius vaistus vartojančio asmens sveikatos būklę.

## **Antidepressantai**

Depresija vargina daugelį demencija sergančių žmonių, turbūt dėl frustracijos, kurią sukelia jų sveikatos būklė.

Dėl depresijos kartais dar labiau pablogėja demencija sergančio žmogaus atmintis. Gali būti išrašyti antidepressantai.

## **Psichologinis demencijos gydymas**

Nors psichologinis gydymas demencijos progresavimo nestabdo, jis padeda kontroliuoti ligos simptomus.

## **Kognityvinis stimuliavimas ir orientavimosi aplinkoje terapija**

Kognityvinis stimuliavimas – tai dalyvavimas įvairioje veikloje ir užsiėmimuose, kurių paskirtis – gerinti atmintį, lavinti problemų sprendimo įgūdžius ir kalbinius gebėjimus.

Orientavimosi aplinkoje terapija padeda atsikratyti dezorientacijos jausmo ir sutrikimo, pristabdyti atminties praradimą ir tuo pačiu didinti asmens savikliovos jausmą.

Buvo pastebėta, kad kognityvinis stimuliavimas gerina demencija sergančių žmonių mąstymo ir atminties įgūdžius. Šiuo metu tai vienintelis psichologinis gydymas, kurį tiesiogiai rekomenduoja Sveikatos apsaugos ir priežiūros nacionalinis institutas (angl. National Institute for Health and Care Excellence (NICE)), kuris padeda žmonėms, kurių demencijos forma yra nesunki arba vidutinio sunkumo.

Kai kuriais atvejais būna naudinga ir orientavimosi aplinkoje terapija, tačiau jos nauda ne tokia pastebima, be to, tam reikia nuolatinių pastangų.

## **Pripažinimo terapija**

Taikant pripažinimo terapiją dėmesys skiriamas ne faktiniams, o emociniams demencijos aspektams. Ji pagrįsta principu, kad net ir visiškai sutrikęs elgesys tam žmogui kažką reiškia.

Pavyzdžiui, jeigu demencija sergantis žmogus kiekvieną dieną tam tikru metu labai susijaudina, nes galvoja, kad jo pasiimti atvažiuos jo motina, pasakius, kad jo motina seniai mirusi, toks žmogus tik dar labiau susijaudins ir nesivaldys.

Vadovaujantis pripažinimo terapijos principais į tokią situaciją reikėtų reaguoti kitaip – nemėginti taisyti paciento, bet visiškai rimtai žiūrėti į tai, kas jam kelia susirūpinimą, apie tai su juo pasikalbėti ir po truputį sukti pokalbį kita linkme. Teoriškai, tai turėtų sumažinti susijaudinimą ir stresą, o kartu parodyti, kad paciento mintys ir jausmai yra svarbūs ir reikšmingi.

Ir nors kartais pripažinimo terapija gali būti sėkmingai taikoma kaip demencija sergančio žmogaus gydymo dalis, nėra pakankamai įrodymų, kad ši terapija tikrai yra naudinga.

## **Elgesio terapija**

Elgesio terapija padeda suprasti demencija sergančių žmonių elgesį, kurį juos prižiūrintiems žmonėms būna sunku suvokti, ir išmokti ne medikamentiniais būdais su juo tvarkytis. Jos tikslas – išsiaiškinti tokio elgesio priežastis. Toks elgesys paprastai yra streso ir susikrimtimo, kurį demencija sergantis žmogus išgyvena, mėgindamas susidoroti su kasdieniais iššūkiiais, kuriuos lemia ši liga, ženklas. Norint suprasti tokio žmogaus elgesį, į viską reikia pabandyti pažvelgti jo (-s) akimis. Galbūt šį žmogų kamuoja skausmas ar kiti nemalonūs pojūčiai? Ar šiam žmogui prieinama veikla, kuri jam (-ai) patinka? Galbūt patalpoje per šilta arba pernelyg triukšminga? Susierzinimas gali praeiti tiesiog pakeitus aplinką arba kuo nors užsiėmus.

Pavyzdžiui, demencija sergantis žmogus neretai išeina iš namų arba globos centro, nes neranda sau vietos. Todėl reikėtų jiems pasiūlyti reguliariai užsiimti fizine veikla, kad bent šiek tiek prisloptų jų nerimas.

Elgesio terapija naudinga gydant daugybę su demencija susijusių elgesio problemų, tokių kaip depresija, agresija ir neracionalus mąstymas. Elgesio terapiją, prižiūrint sveikatos priežiūros specialistui, paprastai vykdo specialiai apmokytas draugas arba giminaitis (pacientu besirūpinantis šeimos narys); taip pat tai gali būti samdytas slaugytojas.

# 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 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 mirtų, taptų neįgalus arba tiesiog nebenorėtų veikti jūsų vardu, turėsite paskirti naują įgaliotinį.

Ir nors šis procesas atrodo gąsdinantis, galite gauti pagalbos ir paramos, 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 nuspręš, ar jūs galite toliau vairuoti.

## Kur kreiptis paramos

Žmonėms, kuriems buvo diagnozuota demencija, siūloma pati įvairiausia parama, kurią galima gauti tiek iš valstybinių įstaigų, tiek iš bendruomenės, tiek iš savanoriškų organizacijų. Tai paramos grupės, pažinčių grupės, palaikymo grupės 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 ištisias daug. Jos galite rasti internete, spausdintine forma arba jos gauti pasikalbėję su savo gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu.



# Kur kreiptis pagalbos sužinojus diagnozę?

- **Gydytojas.** Gydytojas ne tik nustato demencijos diagnozę, bet ir gali suvaidinti svarbų vaidmenį teikiant paramą žmonėms, kurių gyvenimą paveikė demencija. Gydytojas žino demencija sergančio žmogaus ligos istoriją ir gali padėti spręsti sveikatos problemas, kurios gali pasireikšti dėl tam tikrų formų demencijos, t. y. aukštas kraujo spaudimas, aukštas cholesterolio lygis ir depresija. Taip pat gydytojas gali nukreipti pacientą pas kitus demencijos gydymo specialistus ir patarti, kaip gyventi sveikiau.
- **Konsultantas.** Tai gali būti konsultuojantis psichiatras, geriatras arba neurologas. Konsultantai gali padėti diagnozuoti demenciją, toliau vertinti jos paveiktų žmonių sveikatos būklę ir teikti jiems paramą.
- **Vietinė paslaugų atminties sutrikimų turintiems žmonėms grupė.** Tokios grupės teikia įvairias paramos paslaugas demencija sergantiems žmonėms ir juos prižiūrintiems žmonėms. Tai tokios paslaugos kaip vertinimas, diagnozavimas ir gydymas bei informavimas, švietimas ir parama. Tokioms grupėms priklauso įvairių sričių specialistai, tokie kaip atminties sutrikimų turinčių pacientų slaugos specialistai, socialiniai darbuotojai, ergoterapeutai ir nepriklausomi slaugos specialistai, turintys teisę išrašyti vaistus.
- **Kiti sveikatos priežiūros specialistai.** Kalbos ir kalbėjimo terapijos specialistai, klinikinės psichologijos specialistai, dietologai ir fizioterapeutai gali suteikti demencija sergantiems žmonėms gyvybiškai svarbios paramos, padėti jiems bendrauti ir kiek įmanoma ilgiau gyventi visavertį, savarankišką gyvenimą. Be to, jie pagalbą ir paramą teikia ir tada, kai liga progresuoja į sunkesnes stadijas.
- **Demencijos šturmanai.** Visose Sveikatos ir socialinės rūpybos tarnybos astovybėse yra specialistai, kurių pagrindinė pareiga – teikti informaciją ir paramą demencijos paveiktiems žmonėms. Jie imasi padėti asmeniui per visą ligos laiką, nuo pat jos pradžios. Paramą jie teikia tiek bendraudami tiesiogiai, tiek telefonu ir veikia kaip jungiamoji grandis tarp demencijos paveiktų žmonių

tam tikrame regione.

- **Bendruomenės ir savanorių organizacijos.** Šios organizacijos demencijos paveiktiems žmonėms gali pasiūlyti labai naudingos paramos. Jie suteikia informacijos įvairia forma ir organizuoja informacines sesijas. Demencija sergantiems žmonėms ir jais besirūpinantiems tokios organizacijos siūlo paramos paslaugas, kurias teikia tokio paties likimo žmonės, be to, atstovauja demencija sergančių pacientų interesams tam tikrame regione.
- **Kiti sveikatos aspektai.** Labai svarbu, kad išgirdęs demencijos diagnozę, žmogus neapleistų kitų savo sveikatos aspektų, nes dėl to demencijos simptomai gali tik sustiprėti. Dėl šios priežasties svarbu rūpintis savo rega, klausa, burnos higiena ir priežiūra bei daugybe kitų veiksnių, kurie padeda žmogui gyventi sveiką, visavertį gyvenimą.





**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)

