

Polish translation: The early stages of dementia

Wczesne etapy demencji

Spis treści

Czym jest demencja?	3
Diagnoza demencji	4
Rozwój demencji i pozostanie niezależnym	5
Dbaj o swoje zdrowie	6
Utrzymuj życie towarzyskie	6
Pozostawaj aktywnym i zajęтым	6
Samoopieka	7
Zachowanie	8
Zaburzenia snu	9
Wahania nastroju	9
Powtarzające się zachowania	9
Zaniepokojone zachowania	11
Podejrzliwość wobec innych	12
Farmakologiczne leczenie zachowania spowodowanego demencją	12
Komunikowanie się z osobami cierpiącymi na demencję	13
Zachęcanie osoby z demencją do komunikacji	13
Komunikacja poprzez mowę ciała i kontakt fizyczny	14
Słuchanie i rozumienie	15
Leczenie i wsparcie	16
Leki przeciw demencji	17
Leki antypsychotyczne	17
Leki antydepresyjne	18
Psychologiczne metody leczenia demencji	18
Bodźce poznawcze i terapia orientacji rzeczywistości	18
Terapia walidacyjna	18
Leczenie zachowawcze	19
Planowanie przyszłości	20
Stałe pełnomocnictwo	20
Sprawy finansowe	21
Demencja i prowadzenie samochodu	21
Szukanie wsparcia	21
Po postawieniu diagnozy, kto może pomóc?	22

Czym jest demencja?

Demencja (nazywana również otępieniem) jest częstym zespołem (grupą powiązanych objawów) związanym z stałym obniżaniem sprawności umysłowej. Demencja może dotknąć każdego, lecz ryzyko rozwinięcia demencji wzrasta razem z wiekiem i stan zazwyczaj dotyka osób powyżej 65 roku życia.

Do najczęstszych przyczyn demencji należą stany zdrowia, w przypadku których komórki mózgowe giną szybciej niż podczas normalnego procesu starzenia się.

Uszkodzenia mózgu prowadzą do pogorszenia się sprawności umysłowej, a czasem i fizycznej.



Diagnoza demencji

Nawet jeżeli od jakiegoś czasu istniały podejrzenia, że Ty lub bliska Ci osoba cierpi na demencję, diagnoza może być dużym szokiem. Ważne jest, aby zrozumieć, że istnieje problem, co pozwala określić przyczyny schorzenia, ponieważ pomoże to w ustaleniu sposobu leczenia i wyboru usług oferowanych przez służbę zdrowia i komórki pomocowe.

Wczesna diagnoza może również pomóc, ponieważ niektóre przyczyny demencji są uleczalne lub w pełni lub częściowo odwracalne, w zależności od charakteru problemu. Stany takie jak niedobór witamin, efekty uboczne leków i niektóre guzy mózgu mieszczą się w tej kategorii.

Choroba Alzheimera i otępienie z ciałami Lewy'ego stopniowo doprowadzają do uszkodzenia mózgu. Wykazano, że niektóre leki pomagają w przypadku choroby Alzheimera i otępienia z ciałami Lewy'ego. Leki te wspomagają poprawę objawów poprzez zmuszanie pozostałych komórek mózgowych do dalszej pracy. Chociaż nie wyleczą demencji, leki te mogą zaprowadzić wielką różnicę w codziennym życiu i funkcjonowaniu.

Ważne jest również leczenie nadciśnienia, wysokiego cholesterolu i niewłaściwie leczonej cykrzycy, tak samo jak zaprzestanie palenia i utrzymanie zdrowej wagi. Powyższe czynniki (znane jako czynniki ryzyka) w dużym stopniu przyczyniają się do otępienia wielozawałowego i mogą pogorszyć chorobę Alzheimera. Lekarz rodzinny jest w stanie ocenić czynniki ryzyka, wskazać, czy leczenie jest wymagane, oraz monitorować stan zdrowia.

Należy również dokonać przeglądu innych przyjmowanych leków, na wypadek, gdyby miały one negatywny wpływ na sprawność umysłową.

Rozwój demencji i pozostanie niezależnym

Demencja może mieć wpływ na wszystkie aspekty życia osoby z demencją i jej rodziny. Jeżeli postawiono Tobie diagnozę demencji, lub jeżeli opiekujesz się osobą z demencją, należy pamiętać, że dostępne są porady i wsparcie, które pomogą w zapewnieniu wygodnego życia.

Osoby z demencją nie powinny po prostu przestać robić to, co sprawia im w życiu przyjemność. Zamiast tego powinny pozostać jak najbardziej niezależne i dalej czerpać przyjemność z rutynowych czynności.

Objawy demencji zazwyczaj stopniowo się pogarszają. Jak szybko to się stanie zależy od ogólnego stanu zdrowia osoby z demencją oraz od rodzaju demencji.

Z czasem osoby cierpiące na demencję będą potrzebowały pomocy, aby poradzić sobie w domu. Zamartwianie się o przyszłość jest normalne, lecz nie jesteś sam - bez względu na to, czy cierpisz na demencję czy też opiekujesz się osobą z demencją. Usługi opieki zdrowotnej i społecznej oraz organizacje charytatywne oferują porady i wsparcie, aby pomóc Tobie i Twojej rodzinie.



Dbaj o swoje zdrowie

Prowadzenie zdrowego trybu życia jest ważne dla wszystkich, w tym dla osób z demencją. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna są ważne dla każdego.

Mogą nastąpić zmiany w nawykach żywieniowych, szczególnie jeżeli osoba z demencją ma trudności ze znalezieniem słów, aby poprosić o jedzenie, co może doprowadzić do utraty wagi i niezdrowego odżywiania się.

Utrzymuj życie towarzyskie

Łatwo jest czuć się odizolowanym i samotnym, gdy cierpisz na demencję lub opiekujesz się osobą, która na nią cierpi. Utrzymywanie kontaktów z innymi jest dobre dla osób z demencją, ponieważ dzięki temu pozostają aktywni i zapewniona im jest stymulacja. Niektórzy mają trudności z rozmawianiem o demencji, niezależnie od tego, czy dotyczy ich samych czy też członka rodziny, lub chcą pomóc lecz nie wiedzą jak.

Jeżeli znajomy lub członek rodziny boi się z Tobą rozmawiać, wykonaj pierwszy krok i wyjaśnij, że nadal musisz się z nimi widywać oraz powiedz im, w jaki sposób mogą Ci pomóc.

Możliwe, że pomogłoby Ci również dołączenie do miejscowej grupy wsparcia dla osób cierpiących na demencję i ich rodzin. Nawet jeżeli nie jesteś kimś, kto normalnie dołączyłby do takiej grupy, przynależność do społeczności ludzi z demencją lub osób, u których w rodzinie postawiono taką diagnozę, może bardzo pomóc. W grupie wsparcia masz możliwość podzielenia się swoim doświadczeniem, dowiedzieć się więcej o demencji i uzyskać wskazówki od innych, którzy znajdują lub znajdowali się w podobnej sytuacji.

Pozostawaj aktywnym i zajęтым

Osoby z demencją powinny dalej czerpać jak najwięcej przyjemności ze swoich hobby i zainteresowań. Czynności te pomogą osobie z demencją pozostać aktywną i pobudzoną, aby nie stracić zainteresowania dla życia.

Nie wykluczaj żadnej czynności tylko dlatego, że Ty lub członek Twojej rodziny cierpi na demencję. Czynności mogą się zmieniać wraz z pogorszeniem się stanu zdrowia, lecz osoby z demencją mogą i powinny dalej czerpać przyjemność z wolnego czasu.

Praktyczne porady

- Prowadź pamiętnik i zapisuj wszystko, co chcesz zapamiętać.
- Co tydzień wywieszaj na ścianie kalendarz.
- Trzymaj klucze w widocznym miejscu, na przykład w dużej misce w przedpokoju.
- Zorganizuj dostawę codziennej gazety do Twojego domu, aby przypominała Ci dzień i datę.
- Umieść etykiety na szafkach i szufladach.
- Trzymaj przydatne numery telefonu przy telefonie.
- Pisz dla siebie przypomnienia - na przykład, umieść wiadomość na drzwiach, aby zabrać ze sobą klucze.
- Zapisuj imiona i nazwiska osób w telefonie.
- Zamontuj urządzenia bezpieczeństwa, takie jak detektory gazu i czujniki dymu.
- Używaj poleceń zapłaty (direct debit) dla rachunków, aby nie zapomnieć o regulacji należności.
- Pudełko organizujące leki może pomóc w pamiętaniu, które leki brać i kiedy.

Samoopieka

Samoopieka stanowi integralną część codziennego życia i polega na dbaniu o własne zdrowie i dobrostan przy pomocy wsparcia osób zaangażowanych w Twoją opiekę. Do samoopieki zaliczają się czynności, wykonywane na codzien, aby pozostać w dobrej formie fizycznej, być zdrowym fizycznie i umysłowo oraz zapobiegać chorobom i wypadkom, jak i skuteczne leczenie lekkich dolegliwości i długotrwałych stanów chorobowych.

Osoby z długotrwałymi stanami chorobowymi mogą wiele skorzystać z otrzymywania wsparcia dla samoopieki. Dzięki temu mogą żyć dłużej, doznawać mniej bólu, odczuwać mniej niepokoju, depresji i zmęczenia, mieć lepszą jakość życia i być bardziej aktywne i niezależne.

Zachowanie

Demencja może mieć duży wpływ na zachowanie. Osoby z demencją mogą czuć się niespokojne, zagubione, zdezorientowane i sfrustrowane.

Chociaż każda osoba z demencją radzi sobie z tymi uczuciami na swój własny sposób, niektóre zachowania są dla nich wspólne. Do zachowań tych należą:

- powtarzanie pytań lub czynności
- przemierzanie pokoju tam i z powrotem
- krzyk i rozpacz
- podejrzliwość wobec innych.

Jeżeli doświadczasz tego rodzaju zachowań lub opiekujesz się kimś, kto tak się zachowuje, ważne jest pamiętać, że każde zachowanie jest formą komunikacji i że osoba próbuje wyrazić, co czuje. Osoba z demencją może nie być w stanie powiedzieć nam, czego potrzebuje lub co odczuwa, w związku z czym będzie próbowała wyrazić to poprzez swoje zachowanie. Nie oznacza to, że umyślnie stwarza kłopoty. Jeżeli pozostaniesz spokojny i zrozumiesz, dlaczego wyraża się w ten sposób, możliwe, że będziesz w stanie ją uspokoić.

Jeżeli poznasz wczesne sygnały ostrzegawcze, możliwe, że uda Ci się zapobiec zdenerwowaniu. Spróbuj spojrzeć na świat oczami osoby z demencją i zastanów się, czego może potrzebować. Niektórzy uważają, że zapewnienie rozproszenia skupi energię osoby gdzie indziej i sprawi, że nie będzie ona zachowywać się w sposób wymagający.

Możliwe, że lekarz poleci leczenie zachowawcze, aby pomóc osobie z demencją radzić sobie z własnymi uczuciami. Leczenie zachowawcze może być bardzo proste. Na przykład, osoba może zachowywać się w dany sposób ponieważ odczuwa nudę i ma za dużo energii; rutynowe i regularne ćwiczenia fizyczne mogłyby rozwiązać oba problemy.

Zaburzenia snu

Osoby cierpiące na demencję często doświadczają zaburzeń snu. Zdarza im się budzić się w środku nocy i być niespokojnym. Z czasem problemy ze snem mogą się pogorszyć. Osoby z demencją mogą cierpieć również na bolesną chorobę, taką jak zapalenie stawów, która może przyczyniać się do zaburzeń snu.

Niektóre leki powodują senność podczas dnia, co przeszkadza ze snem w nocy. Zachowując ostrożność, osoby z demencją mogą stosować środki nasenne. Niemniej jednak, najlepsze są metody „higieny snu”. Zasady te przewidują unikanie drzemek podczas dnia, trzymanie się regularnej pory chodzenia spać i unikanie alkoholu i kafeiny wieczorami.

Wahania nastroju

Osobom cierpiącym na demencję zdarzają się wahania nastroju, w miarę jak próbują sobie radzić z codziennymi wyzwaniem związanymi ze zdiagnozowanym stanem zdrowia. W miarę postępu schorzenia, osoby z demencją mogą odczuwać smutek i złość lub strach i frustrację.

Jeżeli cierpisz na demencję lub cierpi na nią członek Twojej rodziny, możliwe, że ciężko Ci jest zachować pozytywne nastawienie. Pamiętaj, że nie jesteś sam i że dostępne są pomoc i wsparcie. Porozmawiaj z kimś o posiadanych zmartwieniach. Może to być członek rodziny lub przyjaciel, członek miejscowej grupy wsparcia lub lekarz rodzinny, który może skierować Cię do doradcy.

Powtarzające się zachowania

Osoby z demencją często powtarzają w kółko pewne pytania lub czynności. Istnieją ku temu różne możliwe powody:

- utrata pamięci
- nuda
- niepokój
- skutki uboczne leków.

Jeżeli podejrzewasz, że osoba się nudzi, spróbuj zainteresować ją czynnością, która sprawia jej przyjemność, np. słuchanie muzyki. Większość osób z demencją od czasu do czasu odczuwa niepokój i



potrzebuje, aby zapewnić ich o naszej miłości i naszym wsparciu. Jeżeli masz zastrzeżenia dotyczące leków przyjmowanych przez osobę, którą się opiekujesz, skontaktuj się z jej lekarzem rodzinnym z prośbą o konsultację.

Przemierzanie pokoju tam i z powrotem jest powszechnym zachowaniem dla osób z demencją. Bardzo często zdarza się, że osoby w pewnym stadium choroby przemierzają pokój tam i z powrotem lub wychodzą z domu na długie spacery. Jest to jedynie faza, która nie trwa długo.

Powody, dla których osoba z demencją przemierza pokój tam i z powrotem nie są pewne, lecz możliwe, że osoba wychodzi z domu, aby pójść do sklepu lub odwiedzić znajomych, a następnie po prostu zapomina, gdzie idzie. Możliwe, że osoba z demencją odczuwa nudę lub dyskomfort, siedząc w domu, i chce zużyć trochę energii, lub po prostu czuje się zdezorientowana i nie wie, co powinna robić ani gdzie powinna być.

Jeżeli zauważysz, że wychodzi z domu, dobrym pomysłem byłoby towarzyszenie jej, aby móc ją poprowadzić w dobrym kierunku i upewnić się, że nie znajdzie się w stresującej sytuacji.

Nie krępuj się porozmawiać z miejscowymi właścicielami sklepów i sąsiadami, którym ufasz, aby poinformować ich o stanie osoby. Podaj im numer telefonu, pod który mogą zadzwonić, jeżeli zmartwi ich zachowanie osoby. Może się okazać, że masz szczęście i że Twoja okolica jest częścią wspólnoty wspomagającej w demencji.

Urządzenia do monitorowania i systemy alarmowe (teleopieka) nie rozwiążą wszystkich Twoich zmartwień dotyczących osoby cierpiącej na demencję, lecz zapewnią choć trochę spokoju.

Zachowanie sugerujące niepokój

Zaniepokojone zachowanie jest częstym objawem demencji. Czasem może przybrać postać agresji, co może być szczególnie przerażające i przykre, jeżeli takie zachowanie jest do osoby niepodobne. Bycie świadkiem, jak zmienia się osobowość bliskiej nam osoby, jest niepokojące i może sprawiać o wiele więcej bólu i przykrości, niż utrata pamięci.

Najczęstszą formą zaniepokojonego zachowania jest krzyk, wrzask i obraźliwy język, w tym ciągłe wołanie za kimś, wykrzykiwanie tego samego słowa lub ciągłe wrzaski.

Jest wiele przyczyn zaniepokojonego zachowania w przypadku demencji, w tym:

- strach lub wstyd
- frustracja z powodu danej sytuacji
- depresja
- brak sposobu, aby się wyrazić
- utrata umiejętności oceny sytuacji
- utrata zahamowań i samokontroli.

Warto odnotowywać, co powoduje zaniepokojone zachowanie u osoby z demencją. Może się to wiązać z metodą prób i błędów, lecz jeżeli uda się zidentyfikować czynniki powodujące zaniepokojone zachowanie, możliwe będzie ich unikanie.

Podczas epizodu zaniepokojonego zachowania postaraj się nie pogorszyć sytuacji poprzez kłótnię lub agresywne nastawienie, ponieważ może to tylko zwiększyć niepokój. Zamiast tego, policz do dziesięciu lub wyjdź z pokoju, aby zdystansować się od sytuacji. Pamiętaj, że nawet jeżeli agresja wydaje się skierowana przeciw Tobie lub jest umyślna, w rzeczywistości powodowana jest niepokojem.

Gdy chory się uspokoi, postaraj się zachowywać wobec niego normalnie. Możliwe, że szybko zapomni o incydencie lub będzie się czuć niezręcznie. Zachowywanie się normalnie pomoże i jej i Tobie przetrwać sytuację.



Może się zdarzyć, że rozwiązanie jest bardzo proste - na przykład lampka nocna może sprawić, że chory będzie spokojniejszy w nocy, dzięki czemu będzie mniej skłonny do wołania o pomoc.

Podejrzliwość wobec innych

Demencja może wywołać podejrzliwość wobec innych. Przyczyną mogą być utrata pamięci, nierozpoznanie znajomych twarzy lub ogólna dezorientacja spowodowana stanem mózgu.

Chory, którym się opiekujesz, może oskarżyć Ciebie lub swoich przyjaciół o zabieranie jego własności. Osoba ta może również być przekonana, że wszyscy chcą ją dopaść. Jeżeli coś zgubi, może wpaść w panikę i być przekonana, że została okradziona. Występujące zachowanie może wydawać się urojone i paranoiczne, lecz jako opiekun chorego staraj się pamiętać, że te emocje są jak najbardziej prawdziwe.

Wysłuchaj zmartwień, uspokajaj i, jeżeli jesteś pewien, że podejrzenia chorego są bezpodstawne, spróbuj zmienić temat.

Farmakologiczne leczenie zachowania spowodowanego demencją

W skrajnych okolicznościach - na przykład, jeżeli zachowanie chorego jest krzywdzące dla niego lub niej samej lub innych, i wypróbowano wszystkich sposobów na uspokojenie - lekarz może przepisać lek.

Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji na temat leków, które zwalczają objawy demencji, lub jeżeli masz zastrzeżenia dotyczące efektów ubocznych leków, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym chorego.

Komunikowanie się z osobami cierpiącymi na demencję

Demencja jest postępującą chorobą, która z czasem wpływa na zdolność zapamiętywania i rozumienia podstawowych, codziennych faktów, takich jak imiona, daty i miejsca.

Demencja stopniowo wpływa na sposób porozumiewania się. Zdolność osób z demencją do przedstawiania racjonalnych myśli i do jasnego rozumowania pogorsza się.

Jeżeli opiekujesz się osobą, która cierpi na demencję, możliwe, że w miarę postępu choroby konieczne będzie wykonanie pierwszych kroków, aby zachęcić chorego do rozmowy. Jest to powszechny objaw. Zdolność osób z demencją do przetwarzania informacji stopniowo się pogarsza, a ich reakcje mogą stać się opóźnione.

Zachęcanie osoby z demencją do komunikacji

Staraj się nawiązywać rozmowy z osobą, którą się opiekujesz, szczególnie jeżeli zauważysz, że sama rzadziej rozpoczyna rozmowę. Zachęcać do rozmowy można poprzez:

- wyraźne i wolne wypowiedzi przy użyciu krótkich zdań;
- utrzymywanie kontaktu wzrokowego z chorym, gdy mówi, zadaje pytania lub rozpoczyna rozmowę;
- upewnianie się, że ma czas na odpowiedź, ponieważ może odczuwać presję przy próbie pośpieszania odpowiedzi;
- zachęcanie chorego do brania udziału w rozmowach z innymi zawsze, gdy jest to możliwe;
- pozwalanie na indywidualne wypowiedzi podczas dyskusji na temat dobrostanu lub problemach zdrowotnych chorego;
- unikanie protekcjonalności i wyśmiewania tego, co mówi;
- reagowanie na wypowiedzi, nawet jeżeli chory nie odpowie na Twoje pytanie lub jeżeli uzyskana wypowiedź wydaje się

wyrwana z kontekstu
- pokaż, że słuchałeś
i zachęcaj do
powiedzenia więcej;

- postawianie przed chorym prostych wyborów - postaraj się, aby decyzje, które chory ma podjąć, nie były zbyt skomplikowane;
- używanie innych metod komunikacji, takich jak przeformułowanie pytań, jeżeli pojawiają się trudności w odpowiedzi w ten sam sposób, co kiedyś.



Komunikacja poprzez mowę ciała i kontakt fizyczny

Komunikacja obejmuje więcej, niż tylko rozmowę. Gesty, ruchy i wyrazy twarzy również przekazują znaczenie lub pomagają przekazać wiadomość. Zważając na trudności z mową, których doświadcza osoba z demencją, mowa ciała i kontakt fizyczny stają się bardzo ważne.

Gdy ktoś ma trudności z mówieniem lub rozumieniem, można ułatwić komunikację poprzez:

- cierpliwość i spokojne podejście, co pomoże choremu łatwiej się porozumieć;
- w miarę możliwości używać pozytywnego i przyjaznego tonu;
- zachowywanie pewnego poziomu szacunku podczas rozmowy - jeżeli chory siedzi, mogłoby być dobrym pomysłem znajdować się na tym samym poziomie lub niżej, aby zapewnić jej poczucie kontroli nad rozmową;
- głaskanie lub trzymanie za dłoń osoby podczas rozmowy może dodać jej otuchy i stworzyć poczucie bliskości - zwracaj uwagę na jej mowę ciała i słuchaj, co mówi, aby upewnić się, że czuje

się swobodnie z tym, co robisz.

Ważne jest, aby zachęcać chorego do wyrażania się wszelkimi możliwymi sposobami. Pamiętaj, wszyscy odczuwamy frustrację, gdy nie jesteśmy w stanie skutecznie się porozumieć lub jesteśmy źle zrozumieni.

Słuchanie i rozumienie

Komunikacja działa w obie strony. Jako opiekun osoby z demencją prawdopodobnie musiałeś nauczyć się uważniej „słuchać”.

Możliwe, że musisz być bardziej świadom niewerbalnych sygnałów, takich jak wyrazy twarzy i mowa ciała. Możliwe również, że poza mówieniem musisz stosować kontakt fizyczny, na przykład dodające otuchy klepięcia po ramieniu lub uśmiechy.

Komunikując się z osobą, która cierpi na demencję, pomoc mogą umiejętności „aktywnego słuchania”. Aktywne słuchanie obejmuje:

- używanie kontaktu wzrokowego, aby patrzeć w oczy osobie podczas rozmowy, i zachęcanie jej, aby patrzyła na Ciebie, gdy którekolwiek z was coś mówi;
- nie przerywanie jej, nawet jeżeli sądzisz, że wiesz, co zamierza powiedzieć;
- przerwanie tego, co robisz, aby móc poświęcić jej pełną uwagę, podczas gdy mówi do Ciebie;
- ograniczanie rozproszeń, które mogą przeszkodzić w komunikacji, na przykład telewizja lub radio grające zbyt głośno; zawsze należy jednak upewnić się, że osoba chora nie ma nic przeciwko temu;
- powtarzanie wypowiedzi osoby, aby upewnić się, że jest poprawna, lub poproszenie o powtórzenie tego, co powiedziała;
- „słuchanie” inaczej - kręcenie głową, odwaracanie się i marmotanie są innymi sposobami, aby powiedzieć nie lub wyrazić niezadowolenie.

Leczenie i wsparcie

Demencja jest nieuleczalna i stopniowo może powodować coraz poważniejsze problemy.

Niektóre rodzaje utraty pamięci mogą być spowodowane niedoborem witamin lub hormonu tarczycy, co jest uleczalne suplementami.

Inne przyczyny utraty pamięci mogą być leczone operacyjnie - na przykład niektóre guzy mózgu, wodogłowie lub urazy głowy.

Demencja powoduje zwyrodnienie tkanki nerwowej i mózgowej, lecz istnieją kroki, które można podjąć, aby zapobiec dalszym szkodom. Możliwe jest to poprzez zmniejszenie czynników ryzyka demencji, na przykład poprzez leczenie wysokiego ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu, leczenie cukrzycy typu 1 i zaprzestanie palenia.

Chociaż w chwili obecnej wyleczenie demencji jest niemożliwe, niektóre rodzaje leków mogą zapobiec pogorszeniu się objawów przez pewien czas. Leki te podawane są zazwyczaj osobom w łagodnych i umiarkowanych stopniach zaawansowania schorzenia, aby spróbować zachować lub zwiększyć ich niezależność.

Osoby z demencją często cierpią na depresję. Jeżeli cierpisz na demencję i depresję, lekarz rodzinny powinien rozważyć przepisanie leku antydepresyjnego lub skierowanie do psychiatry specjalizującego się w schorzeniach osób starszych.

Być może najważniejszym rodzajem leczenia dla osób z demencją jest opieka i wsparcie od rodziny, przyjaciół i pracowników służby zdrowia.

Jeżeli Tobie lub bliskiej Ci osobie postawiono diagnozę demencji, powinieneś zacząć planować opiekę, która będzie wymagana w przyszłości.

Omów opcje, takie jak pełnomocnictwo, z zaangażowanymi osobami - rodziną, lekarzem rodzinnym i pracownikami opieki społecznej. Stowarzyszenie Alzheimer's Society ma biura w całej

Irlandii Północnej i zapewnia szerokie wsparcie wszystkim osobom, których dotyka demencja.

Są rzeczy, które można robić, aby utrzymać pamięć, niezależność i funkcjonalność, gdy cierpi się na demencję.

Leki przeciw demencji

Istnieje kilka leków, które skutecznie zwalczają łagodną, umiarkowaną i głęboką demencję. W zależności od rodzaju demencji, powagi stanu lub innych problemów zauważonych przez lekarza, możliwe, że choremu ze zdiagnozowaną demencją zostaną przepisane leki. Niemniej jednak, leki te nie pomogą każdemu.

Leki antypsychotyczne

Leki antypsychotyczne są czasem stosowane, aby leczyć osoby, których zachowanie niepokoi ich samych i tych, którzy znajdują się w ich otoczeniu - na przykład, jeżeli mają skłonność do agresji lub wzburzenia. Leki antypsychotyczne zazwyczaj są brane pod uwagę w przypadkach, gdy leczenie zachowawcze było nieskuteczne. Najczęściej są one stosowane ostrożnie i przez krótki okres czasu, ponieważ mogą zwiększyć zagrożenie problemami układu krążenia, powodować senność i często pogarszają inne objawy demencji.

Istnieją dowody na to, że leki antypsychotyczne mogą mieć wiele różnych poważnych efektów ubocznych dla osób, które cierpią na otępienie z ciałami Lewy'ego. Należą do nich:

- sztywność;
- nieruchomość;
- niezdolność do komunikacji.

W większości przypadków leki antypsychotyczne są stosowane jedynie, gdy dochodzi do poważnych objawów zaniepokojonego zachowania, które są trudne do zrozumienia i stanowią zagrożenie. Przed przepisaniem leków antypsychotycznych, pracownicy służby zdrowia powinni omówić ich korzyści i zagrożenia z rodziną, opiekunami oraz, jeżeli to możliwe, z osobą, której przepisywane są środki farmakologiczne.

W przypadku stosowania leków antypsychotycznych, zostaną one przepisane w jak najniższej dawce i na jak najkrótszy okres czasu. Zdrowie osoby przyjmującej leki antypsychotyczne powinno być uważnie monitorowane.

Leki antydepresyjne

Depresja jest problemem dla wielu osób cierpiących na demencję i być może jest związana z frustracją, jaką wywołuje schorzenie.

Może się zdarzyć, że depresja doprowadzi do pogorszenia się pamięci osoby z demencją. W takim wypadku lekarz może przepisać leki antydepresyjne.

Psychologiczne metody leczenia demencji

Psychologiczne metody leczenia demencji nie spowolnią postępu schorzenia, lecz mogą pomóc ograniczyć objawy.

Bodźce poznawcze i terapia orientacji rzeczywistości

Bodźce poznawcze polegają na braniu udziału w zajęciach i ćwiczeniach przeznaczonych dla poprawiania pamięci, umiejętności rozwiązywania problemów i zdolności językowych.

Terapia orientacji rzeczywistości ogranicza zaburzenia umysłowe, utratę pamięci i dezorientację, tym samym zwiększając poczucie własnej wartości.

Istnieją dowody na to, że bodźce poznawcze mogą poprawić zdolności umysłowe i pamięć u osób cierpiących na demencję. W chwili obecnej są one jedynym leczeniem psychologicznym, zalecanym przez instytut NICE (National Institute for Health and Care Excellence), aby pomóc osobom z łagodną lub umiarkowaną demencją.

Terapia orientacji rzeczywistości może również pomóc w niektórych przypadkach, lecz korzyści mogą być małe i zazwyczaj są zauważalne jedynie poprzez ciągły wysiłek.

Terapia walidacyjna

Terapia walidacyjna skupia się na demencji z punktu widzenia psychicznego, a nie opartego na faktach. Oparta jest na zasadzie, że nawet najbardziej skonfundowane zachowanie ma jakieś znaczenie dla osoby z demencją.

Na przykład, jeżeli osoba z demencją każdego dnia wzburza się o tej samej porze, ponieważ jest przekonana, że jej mama po nią przyjedzie, powiedzenie jej, że jej mama nie żyje mogłoby spowodować jeszcze większe wzburzenie i stres.

Używając terapii walidacyjnej, odpowiednia reakcja na tę sytuację

polegałyby na tym, aby nie poprawiać osoby i zaakceptować jej zastrzeżenia, lecz porozmawiać z nią o sprawie i stopniowo skierować rozmowę w innym kierunku. Teoretycznie powinno to zmniejszyć jej cierpienie, lecz również zapewnić ją o Twojej świadomości, że jej myśli i uczucia mają dla niej znaczenie.

Niemniej jednak, choć terapia walidacyjna jest czasem stosowana w ramach leczenia demencji, brak wystarczających dowodów na skuteczność tego podejścia, aby stwierdzić na pewno, czy jest ono korzystne.

Leczenie zachowawcze

Leczenie zachowawcze pomaga w zrozumieniu i leczeniu pozafarmaceutycznym zachowań, które są trudne do zrozumienia dla opiekunów osób z demencją. Celem jest odkrycie powodów dla takiego zachowania. Podobne zachowanie jest często oznaką stresu i niepokoju, odczuwanego przez osobę z demencją w miarę jak próbują poradzić sobie z codziennymi wyzwaniami związanymi ze schorzeniem. Aby w pełni zrozumieć znaczenie zachowania osoby z demencją, ważne jest spróbować zrozumieć jej zachowanie z jej punktu widzenia. Czy osoba odczuwa ból lub dyskomfort? Czy ma dostęp do zajęć i czynności, które sprawiają jej przyjemność? Czy w otoczeniu panuje zbyt wysoka temperatura lub jest za głośno? Dokonanie prostych zmian w otoczeniu lub zaangażowanie osoby w przyjemne zajęcie może zmniejszyć niepokój.

Na przykład, osoba z demencją może mieć skłonność do wychodzenia z domu lub ośrodka opieki, ponieważ czuje się niespokojna. Zachęcanie do regularnych ćwiczeń fizycznych mogłoby zatem złagodzić poziom doświadczanego stresu.

Leczenie zachowawcze może być stosowane, aby zwalczać wiele problemów zachowawczych związanych z demencją, takich jak depresja, agresja i urojenia. Leczenie zachowawcze często jest zapewniane przez wyszkolonego przyjaciela lub członka rodziny (zazwyczaj głównego opiekuna rodzinnego), lub przez zatrudnionego opiekuna, lecz jest monitorowane przez pracownika opieki zdrowotnej.

Planowanie przyszłości

Stałe pełnomocnictwo

Możliwe, że nadejdzie czas, gdy demencja sprawi, że będziesz miał trudności z zarządzaniem swoich własności i spraw finansowych. W takim przypadku potrzebna może się okazać pomoc drugiej osoby. Chory ma prawo formalnie wyznaczyć znajomego, członka rodziny lub zawodowego przedstawiciela, który otrzyma status pełnomocnika, podejmującego decyzje w imieniu chorego.

Pełnomocnictwo wiąże się ze sporządzeniem dokumentu prawnego, który zapewni drugiej osobie prawo do podejmowania działań lub decyzji w imieniu osoby ze zdiagnozowaną demencją. Pozwala na wybranie osoby (lub osób) nazywanej pełnomocnikiem, która będzie zarządzać własnością i sprawami finansowymi chorego. Pełnomocnictwo kończy się w momencie, gdy chory przestaje być umysłowo zdolny do zarządzania własnymi sprawami, lecz stałe pełnomocnictwo jest ważne dożywotnio.

Chory ma prawo przerwać lub zmienić stałe pełnomocnictwo w dowolnej chwili, dopóki jest sprawny umysłowo. Na przykład w przypadku zgonu wybranego pełnomocnika, gdy stanie się on niezdolny do pełnomocnictwa lub nie będzie dalej chciał działać w imieniu chorego, konieczne będzie wyznaczenie nowego pełnomocnika.

Chociaż proces może wydawać się trudny, dostępna pomoc i wsparcie ułatwią kroki czynnościowe. Niezwykle ważne jest, aby osoba z demencją była upoważniona do zaplanowania własnej przyszłości jak najszybciej, a przeprowadzenie rozmowy na temat stałego pełnomocnictwa jest kluczowym aspektem tych planów.

Aby uzyskać więcej informacji należy skontaktować się z:

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

Sprawy finansowe

Osoby ze zdiagnozowaną demencją oraz ich opiekunowie mają dostęp do szerokiego wachlarza zasiłków i różnego rodzaju wsparcia

finansowego. Kluczem jest otrzymanie wszelkiego dostępnego wsparcia i pomocy, aby ułatwić radzenie sobie z demencją. Należy porozmawiać z pracownikiem kluczowym przydzielonym do przypadku chorobowego na temat dostępnych zasiłków i wsparcia.

Demencja i prowadzenie samochodu

Niektóre osoby z demencją wolą zrezygnować z prowadzenia samochodu ponieważ jest to dla nich stresujące, inni jednak przez pewien czas podejmują się tej czynności. Jeżeli chory pragnie dalej prowadzić samochód, konieczne jest poinformowanie urzędu pojazdów i kierowców w Irlandii Północnej (Driver and Vehicle Licensing Agency NI, DVLNI) o zdiagnozowanej demencji.

DVLNI poprosi o orzeczenia lekarskie i, być może, o specjalną ocenę zdolności chorego, aby zdecydować, czy jest on w stanie dalej prowadzić samochód.

Szukanie wsparcia

Rząd oraz organizacje pozarządowe i charytatywne zapewniają dużą ilość wsparcia dla wszystkich osób dotkniętych przez demencję. Może to obejmować grupy wsparcia, przyjazne przedsięwzięcia, rzecznictwo, grupy charytatywne „Singing for the brain” (Śpiew dla mózgu) i wiele innych form wsparcia, pomagających zmniejszyć izolację społeczną. Nikt nie powinien przechodzić przez to sam, a kontakty międzyludzkie są niezbędne dla prowadzenia zdrowego trybu życia i radzenia sobie z demencją.

Jak najlepszy stopień poinformowania jest kluczowym aspektem choroby, czemu służy duża ilość dostępnych materiałów o wysokiej jakości merytorycznej. Dodatkowe informacje można znaleźć w Internecie, w wersji drukowanej lub konsultując się z lekarzem rodzinnym lub specjalistą.



Po postawieniu diagnozy, kto może pomóc?

- **Lekarz rodzinny** – Oprócz postawienia diagnozy, lekarz rodzinny odgrywa również ważną rolę w stałym wsparciu, którego wymagają osoby dotknięte demencją. Lekarz rodzinny zna tło chorobowe osoby z demencją i jest w stanie pomóc w leczeniu stanów, które mogą być spowodowane niektórymi rodzajami demencji, np. wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i depresja. Lekarz rodzinny może również skierować do usług specjalizujących się w demencji i udzielić porad, jak prowadzić zdrowy tryb życia.
- **Konsultant** – Może to być konsultant psycholog, geriatra i neurolog. Konsultanci mogą być zaangażowani w diagnozę demencji, lecz również w bieżącą ocenę i wsparcie dla osób dotkniętych chorobą.
- **Miejscowy zespół ds. usług związanych z pamięcią** – Jest to zespół specjalizujący się w świadczeniu szerokiego zakresu usług dla osób z demencją lub ich opiekunów. Do usług tych należą ocena, diagnoza i leczenia, jak i informacja, szkolenie i wsparcie. Członkowie zespołu ds. pamięci pochodzą z wielu różnych dyscyplin, np. wyspecjalizowana w tym kierunku pielęgniarka, pracownicy opieki społecznej, terapeuta zajęciowy lub niezależna pielęgniarka przepisująca.
- **Inni pracownicy opieki zdrowotnej** – Logopedzi, psychologowie kliniczni, dietetycy i fizjoterapeuci mogą udzielać niezbędnego wsparcia dla osoby z demencją, pomagając jej jak najdłużej porozumiewać się i pełnie prowadzić niezależne życie. Udzielają również pomocy i wsparcia w miarę postępu schorzenia do późniejszych etapów.
- **Pracownicy opieki społecznej ds. demencji (Dementia Navigators)** – Są to specjaliści pracujący dla funduszków zdrowia opieki zdrowotnej i społecznej (Health and Social Care Trusts), którzy udzielają informacji i wsparcia dla osób, których dotyka demencja. Towarzyszą choremu od samego początku udzielając wsparcia na każdym etapie. Udzielają wsparcia twarzą

w twarz lub przez telefon i są kluczową osobą kontaktową dla wszystkich osób cierpiących na demencję w danym regionie.

- **Organizacje charytatywne** – Organizacje charytatywne udzielają kluczowego wsparcia osobom cierpiącym na demencję. Udzielają informacji różnymi sposobami i organizują spotkania informacyjne. Udzielają znakomite usługi wzajemnego wsparcia dla osób z demencją i ich opiekunów oraz mogą zapewniać silny głos wszystkim tym, którzy zostali dotknięci przez demencję w danym regionie.
- **Szersza opieka zdrowotna** – Ważne jest, aby osoba, której postawiono diagnozę demencji nie zaniedbała innych aspektów zdrowia, ponieważ może to doprowadzić do pogorszenia się objawów chorobowych. Z tego powodu ważne jest, aby dbać o wzrok, słuch, higienę ustną i wiele innych aspektów zdrowia, które mogą pomóc osobie prowadzić pełne i zdrowe życie.





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

