

Romanian translation: The early stages of dementia

# Stadiile incipiente ale demenței

# Cuprins

<b>Ce este demența?</b> .....	3
<b>Diagnosticul dvs. de demență</b> .....	4
<b>Evoluția demenței și păstrarea independenței</b> .....	5
Aveți grijă de sănătatea dvs. ....	6
Păstrarea unei vieți sociale .....	6
Rămâneți activ și ocupați-vă timpul .....	6
Auto-îngrijirea .....	7
<b>Comportamentul</b> .....	8
Problemele legate de somn .....	9
Schimbările bruște ale dispoziției .....	9
Comportamentul repetitiv .....	9
Comportamentul stresant .....	11
Apariția suspiciunilor la adresa altor persoane .....	12
Tratamentul medicamentos pentru comportamentul asociat demenței .....	12
<b>Comunicarea cu persoanele cu demență</b> .....	13
Încurajarea unei persoane cu demență să comunice .....	13
Comunicarea prin intermediul limbajului corporal și al contactului fizic .....	14
Ascultarea și înțelegerea .....	15
<b>Tratament și asistență</b> .....	16
Medicamente pentru tratarea demenței .....	17
Antipsihotice .....	17
Antidepresive .....	18
Tratamente psihologice pentru demență .....	18
Stimularea cognitivă și terapia de orientare spre realitate .....	18
Terapia de validare .....	18
Intervenția comportamentală .....	19
<b>Planificarea viitorului</b> .....	20
Împuternicirea pe termen nelimitat .....	20
Aspecte financiare .....	21
Conducerea vehiculelor și demența .....	21
Solicitarea asistenței .....	21
<b>După diagnosticare, cine poate fi de ajutor?</b> .....	22

# Ce este demența?

Demența este un sindrom frecvent (un grup de simptome asociate) asociat cu un declin continuu al creierului și al capacităților acestuia. Demența poate afecta orice persoană, însă riscul de apariție a unui tip de demență crește pe măsura înaintării în vârstă, iar afecțiunea apare de obicei la persoanele cu vârsta peste 65 de ani.

Cele mai frecvente cauze ale demenței includ afecțiunile în care celulele creierului degenerază și mor mai rapid decât s-ar întâmpla acest lucru în cadrul procesului normal al îmbătrânirii.

Această deteriorare duce la un declin al capacităților mintale și, uneori, fizice ale unei persoane.



# Diagnosticul dvs. de demență

Chiar dacă ați suspectat o vreme că dvs. sau o persoană apropiată ar putea avea un tip de demență, diagnosticul poate veni ca un șoc. Sunt importante recunoașterea faptului că există o problemă și descoperirea cauzei declanșatoare a demenței. Acestea vă vor ajuta să alegeți tratamentele și serviciile necesare.

Un diagnostic precoce al demenței poate fi, de asemenea, benefic, deoarece unele cauze ale demenței sunt tratabile și complet sau parțial reversibile, în funcție de natura problemei. În această categorie pot intra afecțiuni cum ar fi carența unor vitamine, efectele secundare ale medicației și anumite tumori cerebrale.

Boala Alzheimer și demența cu corpi Lewy deteriorează treptat creierul. S-a demonstrat că unele medicamente sunt benefice în cazul bolii Alzheimer și al demenței cu corpi Lewy. Aceste tratamente ameliorează simptomele făcând ca celulele rămase din creier să funcționeze puțin mai intens. Cu toate că nu vor vindeca demența, aceste medicații pot produce o diferență semnificativă la traiul și activitatea dvs. cotidiene.

Tratarea tensiunii arteriale crescute, a colesterolului crescut și a diabetului zaharat monitorizat necorespunzător sunt, de asemenea, importante, precum și renunțarea la fumat și menținerea unei greutăți sănătoase. Acești factori (cunoscuți drept factori de risc) contribuie în mare măsură la demența vasculară și pot agrava boala Alzheimer. Medicul dvs. de familie poate evalua factorii dvs. de risc, vă poate informa dacă este necesar tratament și vă poate monitoriza.

Pot fi analizate medicațiile pentru alte afecțiuni, în cazul în care au un efect negativ asupra modului în care funcționează creierul dvs.

# Evoluția demenței și păstrarea independenței

Demența poate afecta toate aspectele vieții unei persoane, precum și pe cele ale familiei acesteia. Dacă ați fost diagnosticat(ă) cu demență sau dacă îngrijiți o persoană cu această afecțiune, amintiți-vă că sunt disponibile sfaturi și asistență pentru a vă ajuta să trăiți în mod adecvat.

Nu ar trebui ca persoanele cu demență să înceteze să facă ceea ce le face plăcere în viață; în schimb, acestea ar trebui să încerce să rămână cât mai independente posibil și să continue să se bucure de activitățile obișnuite.

Simptomele demenței se vor agrava treptat, de obicei. Cât de rapid are loc această agravare va depinde de starea generală de sănătate a persoanei cu demență și de tipul demenței de care suferă.

În timp, persoanele cu demență vor avea nevoie de ajutor pentru a se descurca cu activitățile de la domiciliu. Este normal să vă îngrijorați cu privire la viitor, însă nu sunteți singur(ă) – fie că ați fost diagnosticat(ă) cu demență, fie că aveți grijă de o persoană cu această afecțiune. Serviciile de Sănătate și Asistență Socială (Health and Social Care), serviciile sociale și organizațiile de voluntariat pot furniza sfaturi și asistență pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs.



## **Aveți grijă de sănătatea dvs.**

Un stil de viață sănătos este important pentru oricine, inclusiv pentru persoanele cu demență. Alimentația sănătoasă și exercițiile fizice sunt importante pentru toate persoanele.

Pot apărea modificări ale obiceiurilor alimentare, în special dacă o persoană cu demență are dificultăți să găsească cuvintele pentru a cere de mâncare, ceea ce poate duce la scăderea în greutate și nutriție precară.

## **Păstrarea unei vieți sociale**

Este ușor să vă simțiți izolat(ă) și singur(ă) dacă dvs. sau o persoană apropiată aveți/are demență. Păstrarea legăturii cu alte persoane este folositoare pentru persoanele cu demență, deoarece le menține nivelul de activitate și stimulare. Pentru unele persoane este dificil să discute despre demența de care suferă ele sau un membru al familiei, sau doresc să ajute, dar nu știu cum.

Dacă unui prieten sau unui membru al familiei îi este dificil să discute cu dvs., faceți prima mișcare și explicați-i că doriți în continuare să îl vedeți și spuneți-i cum vă poate ajuta.

Poate fi de ajutor, de asemenea, să vă alăturați unui grup local pentru persoane cu demență și familiile acestora. Este posibil să nu fiți în mod normal o persoană care s-ar alătura unui grup, însă apartenența la o comunitate de persoane cu demență sau la un grup pentru familii care au un membru cu demență poate fi de ajutor. Puteți împărtăși experiențe și puteți dobândi informații și sfaturi utile de la alte persoane care trec sau au trecut prin situații similare.

## **Rămâneți activ și ocupați-vă timpul**

Persoanele cu demență trebuie să continue să se bucure de hobby-urile și interesele lor cât mai mult posibil. Aceste activități pot menține alertă și stimulată o persoană cu demență, astfel încât aceasta să-și păstreze interesul de a trăi.

Nu excludeți o activitate numai pentru că dvs. sau un membru al familiei dvs. suferiți/suferă de demență. Activitățile se pot schimba pe măsură ce boala se agravează, însă persoanele cu demență pot și trebuie să continue să se bucure de timpul lor liber.

## Sfaturi practice

- Păstrați un jurnal și notați lucrurile pe care vreți să vi le amintiți.
- Puneți pe perete un orar săptămânal al activităților.
- Puneți cheile într-un loc evident, cum ar fi un vas mare de pe hol.
- Faceți-vă un abonament la un ziar care să vă fie livrat zilnic, pentru a vă reaminti data și ziua.
- Puneți etichete pe dulapuri și sertare.
- Țineți numerele de telefon utile alături de telefon.
- Scrieți-vă memento-uri adresate dvs. – de exemplu, puneți pe ușa din față un bilețel care să vă reamintească să luați cheile.
- Salvați în telefon numele și numerele persoanelor.
- Instalați dispozitive de siguranță, cum ar fi detectoarele de gaz și alarmele pentru fum.
- Activați debitarea directă pentru facturi, ca să nu uitați să le plătiți.
- O cutie de organizare a pastilelor poate fi de ajutor pentru a vă aminti ce medicamente să luați și când.

## Auto-îngrijirea

Auto-îngrijirea face parte integrantă din viața cotidiană și implică îngrijirea stării de sănătate și a stării de bine, cu sprijinul celor implicați în îngrijirea dvs. Aceasta include acțiunile pe care le efectuați zi de zi pentru a rămâne în formă, pentru a vă păstra o stare bună de sănătate fizică și mintală și pentru a preveni bolile sau accidentele, precum și îngrijirea eficace a afecțiunilor minore și a celor pe termen lung.

Persoanele care suferă de afecțiuni pe termen lung pot beneficia enorm de pe urma asistenței pentru auto-îngrijire. Acestea pot trăi mai mult, pot avea mai puține dureri, anxietate, depresie și oboseală, pot avea o calitate mai bună a vieții și pot fi mai active și independente.

# Comportamentul

Demența poate avea un impact major asupra comportamentului unei persoane. O poate face să se simtă anxioasă, pierdută, confuză și frustrată.

Cu toate că fiecare persoană cu demență gestionează aceste emoții în felul propriu, anumite comportamente sunt comune pentru persoanele cu afecțiunea respectivă. Acestea includ:

- repetarea întrebărilor sau efectuarea unei activități în mod repetat
- mersul sau deplasarea înainte și înapoi
- stres și țipat
- apariția suspiciunilor la adresa altor persoane.

Dacă manifestați astfel de comportamente sau dacă îngrijiți o persoană care se comportă astfel, este important să vă amintiți că toate aceste comportamente sunt o formă de comunicare și că persoana încearcă să comunice ce simte. O persoană cu demență poate avea o capacitate scăzută de a ne comunica ce nevoie are sau ce simte, astfel că încearcă să ne transmită prin comportament. Persoana nu este dificilă în mod intenționat. Dacă rămâneți calm(ă) și realizați de ce se exprimă în acest mod, este posibil să o puteți calma.

Dacă recunoașteți aceste semne timpurii, este posibil să puteți preveni stresul. Încercați să vedeți lumea din perspectiva persoanei cu demență și să vă gândiți la ce este posibil să aibă nevoie. Unele persoane constată că o distragere poate canaliza energiile unei persoane în altă direcție și o poate împiedica să manifeste comportamente care pot fi dificile.

Medicul dvs. poate recomanda terapii comportamentale pentru a ajuta persoana cu demență să facă față emoțiilor sale. Aceste terapii pot aborda direct comportamentele. De exemplu, persoana se poate comporta într-un anumit mod deoarece este plictisită și a acumulat prea multă energie, iar o rutină care implică exerciții fizice regulate poate contribui la soluționarea ambelor probleme.



## Problemele legate de somn

Persoanele cu demență au adesea probleme legate de somn. Este posibil ca acestea să se trezească noaptea sau să fie neliniștite. Aceste probleme se pot agrava pe măsură ce boala progresează. De asemenea, persoanele cu demență pot avea boli dureroase, cum este artrita, care pot provoca sau contribui la problemele legate de somn.

Unele medicații pot provoca somnolență în timpul zilei și pot afecta somnul noaptea. Pot fi utilizate pastile pentru somn, cu atenție, la persoanele cu demență. Cu toate acestea, cele mai bune sunt măsurile de „igienă a somnului”. Aceste reguli includ absența somnului în timpul zilei, orele regulate de culcare și evitarea alcoolului sau cofeinei seara.

## Schimbările bruște ale dispoziției

Persoanele cu demență pot manifesta schimbări bruște ale dispoziției pe măsură ce fac față provocărilor zilnice cauzate de afecțiunea de care suferă. Este posibil să fie triste sau supărate uneori, sau înpăimântate și frustrate pe măsură ce boala progresează.

Dacă dvs. sau un membru al familiei aveți demență, este posibil să vi se pară dificil să aveți o atitudine pozitivă. Amintiți-vă că nu sunteți singur(ă) și că puteți beneficia de ajutor și asistență. Discutați cu cineva despre îngrijorările dvs. Această persoană poate fi un membru al familiei sau un(o) prieten(ă), un membru al grupului dvs. local de sprijin pentru demență sau medicul dvs. de familie, care vă poate recomanda să consultați un specialist în consiliere din zona dvs.

## Comportamentul repetitiv

Persoanele cu demență repetă adesea întrebările sau efectuează anumite acțiuni în mod repetat. Acest lucru se poate datora:

- pierderii memoriei
- plictiselii
- anxietății
- efectelor secundare ale medicației.

Dacă credeți că persoana este plictisită, încercați să o antrenați într-o activitate care îi face plăcere, cum este ascultatul muzicii.



Majoritatea persoanelor cu demență se simt anxioase la un moment dat și au nevoie de asigurări privind dragostea și sprijinul dvs. Dacă vă preocupă medicația pe care o ia persoana pe care o îngrijiți, contactați medicul de familie al acesteia pentru sfaturi.

Mersul sau deplasarea înainte și înapoi este un comportament frecvent al persoanelor cu demență. Se întâmplă frecvent ca persoanele cu diferite stadii de demență să se deplaseze înainte și înapoi sau să iasă din casă pentru plimbări lungi. Aceasta este o fază care nu continuă de obicei mult timp.

Motivul pentru care o persoană cu demență se plimbă sau se deplasează înainte și înapoi poate să nu fie evident, însă se poate întâmpla să plece de acasă intenționând să meargă la magazine sau să viziteze un prieten, iar apoi să uite unde se ducea. Persoana poate fi plictisită sau se poate simți inconfortabil acasă și poate dori să utilizeze o parte de energie sau este posibil să se simtă confuză legat de ce ar trebui să facă și unde ar trebui să se afle.

Dacă observați că pleacă, ați putea dori să o însoțiți pentru o ghida și a vă asigura că nu ajunge într-o situație de stres.

Nu vă fie teamă să discutați cu proprietarii de magazine locale și vecinii în care aveți încredere, pentru a-i informa despre demența de care suferă persoana. Dați-le un număr de contact la care să sune dacă sunt îngrijorați cu privire la comportamentul persoanei. Dacă aveți noroc, puteți afla că zona dvs. face parte dintr-o „comunitate prietenoasă cu persoanele cu demență”.

Dispozitivele de urmărire și sistemele de alarmă (îngrijire la distanță) nu vor rezolva toate grijile dvs. legate de o persoană cu demență, însă vă pot oferi o oarecare liniște.

## Comportamentul stresant

Comportamentul stresant este un simptom cunoscut al demenței. Acesta se poate manifesta sub forma agresivității și poate provoca o teamă și o supărare deosebite atunci când nu este obișnuit pentru persoana respectivă. A vedea schimbarea de personalitate a unei persoane apropiate este îngrijorător și poate fi un efect al demenței mai supărător decât pierderile de memorie.

Cea mai frecventă formă de comportament stresant este reprezentată de strigat, țipat sau utilizarea unui limbaj deranjant, incluzând chemarea continuă a unei persoane, strigarea aceluiași cuvânt sau țipatul repetitiv.

Acestea reprezintă multe cauze de comportament stresant în cazul demenței, incluzând:

- teamă sau jenă
- frustrare într-o anumită situație
- depresie
- absența unui alt mod de exprimare
- pierderea rațiunii
- pierderea inhibițiilor și a auto-controlului.

Este util să rețineți orice aspect care a declanșat comportamentul stresant al unei persoane. Acest lucru poate implica metoda încercării și erorii, însă dacă puteți identifica acești factori declanșatori, puteți să îi evitați.

În timpul unui episod de stres, încercați să nu înrăutățiți situația certându-vă sau adoptând o postură agresivă, deoarece acestea pot determina creșterea stresului. Poate fi util să numărați până la 10 sau să ieșiți din situație, părăsind camera. Un mod de a rămâne calm(ă) este acela de a vă aminti că, chiar dacă agresivitatea pare personală sau intenționată, aceasta se datorează stresului.

După ce persoana s-a calmat, încercați să vă purtați normal cu aceasta. Este posibil să uite rapid incidentul sau să se simtă jenată. Dacă vă purtați normal, acest lucru vă poate ajuta și pe dvs. și persoana să treceți peste.

Uneori există soluții simple la stres – de exemplu o lampă de veghe poate ajuta o persoană să se simtă mai puțin anxioasă în timpul nopții, reducând probabilitatea să cheme pe cineva.



## **Apariția suspiciunilor la adresa altor persoane**

Demența poate face unele persoane să devină suspicioase. Acest lucru se poate datora pierderii memoriei, nerecunoașterii fețelor familiare sau confuziei generale provocate de efectele afecțiunii asupra creierului.

Persoana căreia îi asigurați îngrijirea vă poate acuza sau își poate acuza prietenii și vecinii de faptul că îi furați/fură lucrurile. Poate crede că toată lumea urmărește să îi facă rău. Dacă pierde lucruri, se poate panica și poate fi convinsă că i s-a furat din casă. Comportamentul acesteia poate părea delirant și paranoic, însă în calitate de îngrijitor, încercați să vă amintiți că modul în care simte este foarte real.

Ascultați-i îngrijorările, calmați-o și, dacă sunteți sigur(ă) că suspiciunile nu sunt fondate, încercați să schimbați subiectul.

## **Tratamentul medicamentos pentru comportamentul asociat demenței**

În circumstanțe extreme – de exemplu în cazul în care comportamentul persoanei este dăunător pentru sine sau alte persoane și au fost încercate toate metodele de calmare – un medic poate prescrie medicație.

Dacă doriți informații despre medicamentele care ajută la gestionarea simptomelor de demență sau dacă sunteți îngrijorat(ă) cu privire la efectele secundare produse de medicație, discutați cu medicul de familie al persoanei.

# Comunicarea cu persoanele cu demență

Demența este o boală progresivă care, în timp, va afecta capacitatea unei persoane de a-și aminti și înțelege lucrurile elementare de zi cu zi, cum sunt numele, datele și locurile.

Demența va afecta treptat modul în care comunică o persoană. Capacitatea acesteia de a prezenta idei și motive raționale în mod clar se va modifica.

În cazul în care îngrijiți o persoană cu demență, puteți constata că pe măsură ce boala progresează, va trebui să inițiați discuții pentru a face persoana să converseze. Acest lucru se întâmplă frecvent. Capacitatea acestora de a procesa informațiile este din ce în ce mai slabă, iar răspunsurile pot să întârzie.

## Încurajarea unei persoane cu demență să comunice

Încercați să inițiați conversații cu persoana pe care o îngrijiți, în special dacă observați că pornește mai puține conversații. Modulurile de încurajare a comunicării presupun:

- să vorbiți clar și rar, utilizând propoziții scurte;
- să aveți contact vizual cu persoana, atunci când aceasta vorbește, pune întrebări sau începe conversații;
- să le oferiți timp să răspundă, deoarece este posibil să se simtă presată dacă încercați să îi grăbiți răspunsurile;
- să o încurajați să se alăture unor conversații cu alte persoane, când este posibil;
- să-i permiteți să își susțină punctul de vedere în timpul discuțiilor cu privire la aspectele legate de starea de bine și starea sănătății;
- să încercați să nu fiți condescendent(ă) sau să ridiculați ce spune;

- să luați cunoștință de ceea ce spune, chiar dacă nu răspunde la întrebarea dvs. sau ceea ce spune pare scos din context - arătați-i că ați înțeles-o și încurajați-o să detalieze răspunsul;
- să-i oferiți opțiuni simple - evitați să creați opțiuni complicate pentru aceasta;
- să utilizați alte moduri de comunicare - cum ar fi reformularea întrebărilor, deoarece persoana nu poate răspunde la fel ca în trecut.



## Comunicarea prin limbajul corporal și contactul fizic

Comunicarea nu înseamnă numai a vorbi. Gesturile, mișcările și expresiile faciale pot reda înțelesuri și vă pot ajuta să transmiteți mesajul. Limbajul corporal și contactul fizic devin semnificative atunci când vorbirea este dificilă pentru o persoană cu demență.

Atunci când o persoană are dificultăți de vorbire sau înțelegere, comunicarea poate fi facilitată după cum urmează:

- aveți răbdare și rămâneți calm(ă), ceea ce poate ajuta persoana să comunice mai ușor;
- păstrați un ton al vocii pozitiv și prietenos, de câte ori este posibil;
- discutați cu aceasta de la o distanță respectuoasă - dacă persoana este așezată, poate fi o idee bună să vă aflați la același nivel sau mai jos, pentru a o ajuta să simtă că deține mai mult control în cadrul conversației;
- dacă mângâiați sau țineți în mâinile dvs. mâna persoanei în timp ce discutați cu aceasta, acest lucru îi poate oferi asigurări

și o poate face să se simtă mai apropiată - observați-i limbajul corporal și ascultați ce spune pentru a vedea dacă se simte confortabil când faceți acest lucru.

Este important să încurajați persoana să comunice ce dorește, în orice mod poate. Amintiți-vă că toți ne simțim frustrați atunci când nu putem comunica eficient sau nu suntem înțeleși.

## **Ascultarea și înțelegerea**

Comunicarea este un proces cu două sensuri. În calitate de îngrijitor al unei persoane cu demență, va fi probabil necesar să „ascultați” mai atent.

Probabil că va fi necesar să fiți mai conștient de mesajele non-verbale, cum ar fi expresiile faciale și limbajul corporal. Poate fi necesar să utilizați mai mult contactul fizic, cum ar fi să atingeți brațul persoanei în semn de asigurare sau să zâmbiți în timp ce vorbiți.

În timpul comunicării cu o persoană cu demență, aptitudinile de „ascultare activă” pot fi utile. Acestea includ:

- utilizarea contactului vizual pentru a vă uita la persoana respectivă și încurajarea acesteia să se uite la dvs. atunci când oricare dintre dvs. vorbește;
- încercați să nu o întrerupeți, chiar dacă credeți că știți ce vrea să spună;
- opriți-vă din ce faceți pentru a-i acorda persoanei toată atenția atunci când vorbește;
- reducerea la minim a distragerilor care se pot afla în calea comunicării, cum ar fi televizorul sau radioul date prea tare, însă verificând întotdeauna că este în regulă să faceți acest lucru;
- repetați persoanei ce ați auzit și întrebați dacă este corect sau cereți-i să repete ce a spus;
- „ascultați” într-un mod diferit - clătinarea capului, întoarcerea în direcția opusă sau murmurarea sunt moduri alternative de a spune nu sau de a exprima dezaprobarea.

# Tratament și asistență

Demența nu poate fi vindecată și va provoca treptat probleme mai severe.

Unele tipuri de pierdere a memoriei sunt provocate de deficite de vitamine și hormoni tiroidieni, care pot fi tratate cu suplimente.

Alte cauze ale pierderii memoriei pot fi tratate chirurgical - de exemplu unele tumori cerebrale, lichidul în exces la nivelul creierului (hidrocefalus) sau traumatismele craniene.

Demența provoacă degenerarea nervilor și a țesutului cerebral, însă puteți lua măsuri pentru a preveni deteriorările suplimentare. Acest lucru este posibil prin reducerea factorilor de risc care cauzează demența, cum ar fi gestionarea tensiunii arteriale crescute, a valorilor crescute ale colesterolului și a diabetului zaharat de tip 1, precum și renunțarea la fumat.

Cu toate că demența nu poate fi vindecată în prezent, unele tipuri de medicamente pot preveni agravarea simptomelor pentru o perioadă de timp. Aceste medicamente se administrează, de obicei, persoanelor în stadiile incipiente și medii ale bolii, pentru a încerca să se mențină sau să se îmbunătățească independența acestora.

Se întâmplă destul de frecvent ca persoanele cu demență să sufere de depresie. Dacă aveți demență și depresie, medicul dvs. de familie poate lua în considerare prescrierea de medicație antidepresivă sau vă poate obține o programare la un psihiatru care este specializat în lucrul cu persoanele în vârstă.

Probabil că cel mai important tip de tratament pentru orice persoană cu demență este reprezentat de îngrijirea și sprijinul pe care le primește din partea familiei, prietenilor și cadrelor medico-sanitare.

Dacă dvs. sau o persoană apropiată ați/a fost diagnosticat(ă) cu demență, trebuie să începeți să faceți planuri pentru îngrijirea viitoare care va fi necesară.



Discutați opțiunile, cum ar fi Împuternicirea, cu persoanele implicate - familia dvs., medicul dvs. de familie și serviciile sociale. Societatea pentru Alzheimer (Alzheimer's Society) are birouri pe întreg teritoriul Irlandei de Nord și furnizează o gamă largă de activități de asistență pentru toate persoanele afectate de demență.

În cele din urmă, există lucruri pe care dvs. sau persoana apropiată le puteți face pentru a vă păstra memoria și independența și să continuați să fiți activ(ă) atunci când aveți demență.

## **Medicamente pentru tratarea demenței**

S-a demonstrat că anumite medicamente sunt eficiente în tratarea demenței ușoare, moderate și severe. În funcție de tipul anume de demență, severitatea afecțiunii sau orice alte probleme constatate de medic, este posibil să vi se prescrie medicații. Cu toate acestea, nu toate persoanele vor avea beneficii de pe urma acestor medicamente.

## **Antipsihotice**

Antipsihoticele sunt medicamente utilizate uneori pentru a trata persoanele al căror comportament este stresant pentru ele însele și pentru alte persoane - de exemplu, dacă au tendința de a deveni agresive sau agitate. Acestea sunt în general luate în considerare numai atunci când intervenția comportamentală nu a avut succes. Acestea sunt utilizate în mod normal pentru o perioadă scurtă de timp și cu precauție, deoarece pot determina creșterea riscului de apariție a unor probleme cardiovasculare, pot provoca somnolență și pot contribui la agravarea altor simptome ale demenței.

Există unele dovezi cu privire la faptul că antipsihoticele pot provoca o serie de reacții adverse grave pentru persoanele diagnosticate cu demență cu corpi Lewy. Acestea includ:

- rigiditate;
- imobilitate;
- incapacitate de a comunica.

În majoritatea cazurilor, antipsihoticele sunt utilizate numai atunci când există simptome severe de comportament stresant, care sunt dificil de înțeles și au consecințe dăunătoare. Înainte de a se administra medicamente antipsihotice, beneficiile și riscurile tratamentului trebuie discutate în totalitate între profesioniștii din domeniul sănătății și îngrijirii, persoanele din familie care

asigură îngrijirea și, dacă este posibil, persoana căreia i se prescriu medicamentele.

Dacă se utilizează antipsihotice, acestea vor fi prescrise în cea mai mică doză posibilă și pentru cea mai scurtă perioadă de timp posibilă. Starea de sănătate a oricărei persoane care ia antipsihotice trebuie monitorizată cu atenție.

## **Antidepresive**

Depresia este o problemă pentru multe persoane cu demență, posibil legată de frustrările provocate de afecțiune.

Depresia poate avea uneori efecte dăunătoare asupra memoriei unei persoane cu demență. Pot fi prescrise antidepresive.

## **Tratamente psihologice pentru demență**

Tratamentele psihologice nu încetinesc evoluția demenței, însă pot contribui la gestionarea simptomelor.

## **Stimularea cognitivă și terapia de orientare spre realitate**

Stimularea cognitivă implică participarea la activități și exerciții concepute în vederea îmbunătățirii memoriei, a aptitudinilor de rezolvare a problemelor și a capacității verbale.

Terapia de orientare spre realitate reduce senzațiile de dezorientare mentală, pierderea memoriei și confuzia, îmbunătățind în același timp stima de sine.

Dovezile sugerează că stimularea cognitivă poate îmbunătăți gândirea și aptitudinile legate de memorie la persoanele cu demență. În prezent este singurul tratament psihologic recomandat direct de Institutul Național de Excelență în domeniul Sănătății și Îngrijirii (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) pentru a ajuta persoanele cu demență ușoară sau moderată.

Orientarea spre realitate poate fi benefică, de asemenea, în unele cazuri, însă este posibil ca beneficiile să fie mici și adesea apar numai în cazul efortului susținut.

## **Terapia de validare**

Terapia de validare este centrată pe demență dintr-o perspectivă emoțională, mai degrabă, decât factuală. Se bazează pe principiul că până și cel mai confuz comportament are un sens pentru persoană.

De exemplu, dacă o persoană cu demență devine agitată la un

anumit moment în fiecare zi deoarece crede că mama sa va veni s-o ia, a-i spune că mama sa nu mai trăiește poate face ca persoana să devină și mai agitată și mai stresată.

În cazul terapiei de validare, răspunsul la această situație poate implica să nu corecțai persoana și să-i acceptați îngrijorările, precum și să discutați cu aceasta despre problemă și să îndreptați treptat conversația în altă direcție. În teorie, acest lucru ar trebui să îi reducă stresul, recunoscând în același timp că gândurile și emoțiile persoanei au un sens pentru aceasta.

Cu toate acestea, terapia de validare poate fi utilizată uneori ca parte a tratamentului unei persoane cu demență, însă nu există suficiente dovezi cu privire la eficacitatea acestei abordări pentru a se stabili cu siguranță că este benefică.

### **Intervenția comportamentală**

Intervenția comportamentală oferă înțelegere și presupune gestionarea non-farmacologică a comportamentelor dificil de înțeles pentru îngrijitorii persoanelor cu demență. Scopul este acela de a găsi motivele comportamentului. Comportamentul este adesea un semn de stres și disconfort pe care persoana cu demență le resimte atunci când încearcă să facă față provocărilor zilnice ale unei vieți afectate de demență. Pentru a înțelege pe deplin sensul unui comportament al persoanei, este important să încercăm să înțelegem comportamentul din perspectiva persoanei respective. Este posibil ca persoana să resimtă durere sau disconfort? Are acces la o serie de activități care îi fac plăcere? Mediul în care se află este prea cald sau prea zgomotos? Efectuarea unor modificări simple cu privire la mediu sau angajarea într-o activitate pot reduce stresul.

De exemplu, o persoană cu demență poate avea un istoric episoade frecvente de a se plimba fără o țintă anume în afara casei sau a centrului de îngrijire, deoarece se simte neliniștită. Prin urmare, a o încuraja să facă exerciții fizice regulate poate contribui la reducerea neliniștii resimțite.

Intervenția comportamentală poate fi utilizată pentru a trata multe dintre problemele comportamentale asociate demenței, cum sunt depresia, agresivitatea și gândirea delirantă. Intervenția comportamentală este adesea efectuată de un prieten sau o rudă instruit(ă) (de obicei persoana principală care asigură îngrijirea în familie) sau de un îngrijitor angajat, însă este coordonată de un cadru medico-sanitar.

# Planificarea viitorului

## Împuternicirea pe termen nelimitat

Poate veni un moment în care demența să facă dificilă gestionarea bunurilor și a afacerilor dvs. financiare. Este posibil să aveți nevoie ca cineva să facă acest lucru pentru dvs. Puteți numi în mod formal un prieten, o rudă sau un profesionist, care va deține o împuternicire ce îi va permite să acționeze în numele dvs.

O împuternicire este un document legal care îi oferă unei alte persoane autoritatea de a acționa și de a lua decizii în numele dvs. Aceasta vă permite să alegeți o persoană sau mai multe persoane (numită(e) împuternici(ți)) care să vă gestioneze bunurile și afacerile. O împuternicire încetează atunci când nu mai sunteți capabil(ă) din punct de vedere mintal să vă gestionați activitățile, însă o împuternicire pe termen nelimitat va continua.

Puteți anula sau modifica împuternicirea pe termen nelimitat în orice moment, cât timp mai aveți capacitate de exercițiu din punct de vedere mental. De exemplu, dacă împuternicitul ales decedează sau nu mai are capacitate de exercițiu, sau nu mai dorește să acționeze în numele dvs., va trebui să numiți un alt împuternicit.

Cu toate că acesta poate părea un proces dificil, există ajutor și asistență pentru a-l face cât mai facil posibil. Este vital ca o persoană cu demență să fie capabilă să planifice viitorul cât mai curând posibil, iar discuția despre o împuternicire pe termen nelimitat reprezintă o parte importantă a acestei planificări.

Pentru informații suplimentare, contactați:

Office of Care and Protection (Biroul de Îngrijire și Protecție)

Room 2.2A, Second Floor

Royal Courts of Justice (Curtea Regală de Justiție)

Chichester Street

Belfast

BT1 3JF

Telefon: 028 9072 5953

## Aspecte financiare

Există o gamă largă de beneficii și sprijin financiar disponibile dacă aveți demență sau oferiți sprijin unei persoane cu demență. Este foarte important să beneficiați de tot ajutorul și sprijinul disponibile, pentru

a vă ajuta pe parcursul evoluției demenței. Vă rugăm să discutați cu lucrătorul desemnat pentru dvs. cu privire la gama de beneficii și sprijin disponibile.

## Conducerea vehiculelor și demența

Unele persoane cu demență preferă să renunțe la conducerea vehiculelor deoarece o resimt ca stresantă, însă altele continuă să conducă o vreme. Pentru a continua să conduceți vehicule, trebuie să informați Agenția pentru Licențierea Șoferilor și Vehiculelor din Irlanda de Nord (Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI) că aveți demență.

DVLNI va solicita rapoarte medicale și, posibil, o evaluare specială privind conducerea vehiculelor, pentru a decide dacă puteți continua să conduceți.

## Solicitarea asistenței

Există multe tipuri de sprijin disponibil persoanelor afectate de demență, atât din partea sectorului de stat, cât și din partea sectorului comunitar și de voluntariat. Acestea pot include grupuri de sprijin, sprijin în vederea formării de prietenii, reprezentare legală și multe alte forme de asistență în vederea reducerii izolării sociale. Nimeni nu ar trebui să parcurgă acest drum singur, iar interacțiunea socială este vitală pentru păstrarea unei vieți sănătoase și bune în cazul celor afectați de demență.

Este foarte important, de asemenea, să fiți cât mai informat(ă) cu privire la evoluția demenței și există multe informații de calitate disponibile pentru a vă ajuta în acest sens. Acestea se pot găsi online, în format tipărit sau discutând cu medicul dvs. de familie sau personalul medico-sanitar.



# După diagnosticare, cine poate ajuta?

- **Medicul de familie** – Medicul familie nu este implicat numai în diagnosticarea demenței, ci poate deține și un rol important în asistența pe termen lung de care au nevoie persoanele afectate de această afecțiune. Medicul de familie cunoaște istoricul medical al persoanei cu demență și poate contribui la gestionarea afecțiunilor care apar în cadrul anumitor forme de demență, de exemplu tensiune arterială crescută, valori crescute ale colesterolului și depresie. Medicul de familie vă poate da trimitere, de asemenea, către servicii mai specializate cu privire la demență și vă poate da sfaturi legate de un stil de viață sănătos.
- **Medicul specialist** – Acesta poate fi un medic psihiatru, un medic de geriatrie sau un medic neurolog. Medicii specialiști pot fi implicați în diagnosticarea demenței, dar și în evaluarea și asistența pe termen lung pentru persoanele afectate.
- **Echipa locală de servicii pentru memorie** – Aceasta este o echipă specializată în furnizarea unei game de servicii de asistență pentru persoanele cu demență și persoanele care le oferă sprijin. Acestea includ evaluare, diagnosticare și tratament, precum și informare, educare și asistență. Membrii unei echipe de servicii pentru memorie sunt multidisciplinari și pot include o asistentă medicală specializată în domeniul memoriei, lucrători sociali, specialiști în terapie ocupațională și o asistentă medicală independentă prescriptoare.
- **Alți profesioniști din domeniul sănătății** – Terapeuții în domeniul vorbirii (logopezi) și limbajului, psihologii clinicieni, nutriționiștii și fizioterapeuții pot oferi un sprijin vital pentru persoana cu demență, ajutând-o să comunice și să ducă o viață completă și independentă cât mai mult timp posibil. Aceștia furnizează, de asemenea, ajutor și asistență pe măsură ce afecțiunea progresează spre stadiile ulterioare.
- **Îndrumători pentru servicii legate de demență** – Aceștia sunt profesioniști din fiecare Trust de Sănătate și Asistență Socială (Health and Social Care Trust) al căror rol este de a furniza informații și asistență persoanelor afectate de demență. Aceștia vor fi aproape de persoană de la începutul parcursului acesteia și îi

vor oferi asistență pe parcursul întregii experiențe. Aceștia vor oferi asistență fie în persoană, fie la telefon și vor reprezenta o persoană de legătură vitală pentru toate persoanele afectate de demență dintr-o anumită regiune.

- **Organizații comunitare și de voluntariat** – Aceste organizații pot furniza, în mare măsură, asistență pentru toate persoanele afectate de demență. Acestea pot furniza informații în diferite moduri și pot efectua, de asemenea, ședințe de informare. Acestea oferă unele servicii excelente de asistență pentru persoanele cu demență și îngrijitorii acestora și pot reprezenta o voce puternică pentru toți cei afectați de demență sin regiunea respectivă.
- **Îngrijirea mai amplă a sănătății** – Este important ca atunci când o persoană primește un diagnostic de demență să nu negligeze alte aspecte ale sănătății, deoarece aceasta poate face ca simptomele demenței să devină mai pronunțate. Din acest motiv, este important să fie vizate îngrijirea oftalmologică, pierderea auzului, igiena și îngrijirea orale, precum și mulții alți factori care pot ajuta o persoană să aibă o viață completă și sănătoasă.





**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)

