

Tetum translation: The early stages of dementia

Etapa inísiu husi deménsia



Health and
Social Care

Konteúdu

Saida mak deménsia?	3
Ita-nia diagnóstiku ba deménsia	4
Progresu husi demensia no mantein independente	5
Kuidadu ita-boot nia saude	6
Mantein vida sosiál	6
Sempre ativu no okupadu	6
Kuidadu-an rasik	7
Hahalok	8
Problema toba nian	9
Mudansa iha sentimentu	9
Komportamentu repetitivu	9
Komportamentu depresivu	11
Deskonfia/suspeita ema seluk	12
Tratamentu farmakolójiku ba komportamentu ne'ebé mak relasiona ho deménsia	12
Komunika ho ema sira ne'ebé iha deménsia	13
Enkoraja ema ne'ebé ho deménsia atu komunika nafatin	13
Komunikasaun liuhusi linguajen korporál no kontaktu fíziku	14
Rona no kompreende	15
Tratamentu no Apoio	16
Ai-moruk sira hodi trata deménsia	17
Antipsikótikus	17
Antidepressivus	18
Tratamentu psikolójiku ba deménsia	18
Estimulasaun kognitiva no terapia orientasaun ba realidade	18
Terapia validasaun	18
Intervensaun ba komportamentu	19
Planeamentu ba futuro	20
Prokurasaun permanente	20
Asuntus finanseira	21
Lori-kareta no deménsia	21
Buka apoio	21
Depoizde diagnóstika ida, sé mak bele ajuda?	22

Saida mak deménsia?

Deménsia ne'e síndrome komún ida (grupu ida hosi sintomas ne'ebé relasionadu) asociadu ho kakutak no ninia kapasidade sira ne'ebé mak bele kontinua hamenus ba bebeik. Deménsia bele afeta kualkér ema ida, maibé ita-nia risku atu dezenvolve deménsia sei aumenta bainhira ita-nia idade aumenta, no kondisaun ne'e normalmente akontese ba ema sira ho tinan 65 ba leten.

Maioria kauza komún ba deménsia inklui kondisaun ne'ebé mak halo sélula kakutak sira dejenera no mate lalais liu duké idade prosesu baibain.

Estragus hirak ne'e bele hamenus ema ida ninia mentál no mos ba abilidade fíziku.



Ita-nia diagnóstiku deménsia

Mezmu bainhira ita deskonfia ona katak ita-boot ka ema ne'ebé ita hadomi sei hetan deménsia, ninia diagnóstika ne'e sei hamosu laran-susar ba ita hotu. Rekoñese katak iha duni problema ida, no deskobre kauza subjacente hosi deménsia, ne'e importante. Ida-ne'e tanba sei ajuda hodi orienta ita-nia selesaun ba tratamentu no servisu sira.

Diagnóstiku sedu ba deménsia bele fó mós benefísiu tanba kauza balun husi deménsia ne'e bele trata no bele recupera kompletu ka balun deit, depende ba natureza husi problema. Kondisaun sira mak hanesan defisiénsia ba vitamina sira, efeitu sekundária sira hosi ai-moruk no túmor serebrál balun bele tama iha kategoria ida-ne'e.

Moras Alzheimer no deménsia ho Lewy korporál ne'e gradualmente estraga kakutak. Ai-moruk balun prova ona katak iha benefísiu ba moras Alzheimer no deménsia ho Lewy korporál. Tratamentus hirak-ne'e hadi'ak sintoma sira liuhosi halo sélula serebrál ne'ebé sei iha atu serbisu makaas liutan. Maske sira sei la kura deménsia, medikamentus hirak-ne'e bele halo diferença significativu ida ba ita-nia moris no funsionamentu loroloron nian.

Tratamentu ba hipertensaun arteriál, kolesteról aas no diabete ne'ebé la kontroladu didi'ak mós importante, hanesan ho para fuma-sigaru no mantein pezu ida saudável. Fatór hirak-ne'e (koñesidu hanesan fatór risku sira) hotu kontribui makaas tebes ba deménsia vaskulár no bele halo moras Alzheimer sai piór liutan. Ita-nia KJ bele avalia ita-nia fatór risku sira, akonsella se karik presiza halo tratamentu no monitoriza ita-boot.

Medikamentus ba kondisaun sira seluk nian bele reeve, se karik sira iha efeitu negativu ba oinsá di'ak ita-nia neon ne'e funsiona.

Progresaan deménsia nian no mantein independente nafatin

Deménsia bele afeta aspetu hotu hosi ema ida nia vida no mós sira nia família. Se karik ita-boot hetan ona diagnóstiku ho deménsia, ka ita-boot tau-matan hela ema ruma ho kondisaun deménsia, sempre hanoin katak iha akonsellamentu no apoiu ne'ebé disponivel hodi tulun ita-boot hodi moris ho di'ak.

Ema sira ho deménsia labele para atu halo saida mak sira gosta iha moris; maibé, sira tenke koko hodi sai independente nafatin karik posivel no kontinua atu goza sira-nia atividade hanesan baibain.

Sintoma sira husi deménsia nian normalmente sei sai piór gradualmente. Oinsá lais mak ida-ne'e akontese sei depende ba kondisaun saúde jerál hosi ema ida ho deménsia no mós tipu deménsia ne'ebé sira hetan.

Hosi tempu ba tempu, ema ho deménsia ne'e sei presiza tulun iha uma. Ne'e naturál atu sente laran-susar kona-ba futuro, maibé ita-boot la mesak - tantu ita-boot mak hetan deménsia ka ita-boot mak tau-matan ba ema ruma ho kondisaun deménsia. Servisu Kuidadu Saúde no Sosiál sira, servisu sosiál no organizasaun voluntáriu sira bele fó akonsellamentu no apoiu hodi tulun ita-boot no ita-nia familia.



Kuidadu ita-nia saúde

Hala'o moris saudável ne'e importante ba ema hotu, inklui ba ema sira ne'ebé ho deménsia Han di'ak no ezersísiu importante ba ema hotu.

Bele mosu mudansa ba ábitu han nian, liuliu se bainhira ema ho deménsia hetan difikuldade atu lembra liafuan sira atu husu hahan, ne'e bele rezulta iha lakon pezu no falta nutrisaun.

Mantein vida sosiál

Fasil tebes atu sente izoladu no mesak se karik ita-boot ka ema ruma ne'ebé ita-boot tau-matan ba ne'e hetan deménsia. Halo kontaktu nafatin ho ema seluk ne'e di'ak ba ema sira ne'ebé ho deménsia, tanba ne'e sei halo sira ativu no estimuladu nafatin. Ema balun sente difisil atu ko'alia ba sira-nia família rasik ka membru família ruma ne'ebé hetan deménsia, ka hakarak atu ajuda maibé lahatene oinsá.

Se karik belun ida ka membru família ruma sente difisil atu ko'alia ho ita-boot, ita bele hola inisiativa uluk no esplika katak ita-boot prezisa atu hasoru malu ho sira no informa ba sira oinsá sira bele tulun ita-boot.

Ita-boot mós bele hetan apoiu atu partisipa iha grupu lokál hamutuk ho ema ne'ebé iha deménsia no sira-nia família. Dalaruma ita-boot lá'os tipu ema ida ne'ebé normalmente partisipa iha grupu ida, maibé hola parte iha comunidade ho ema ne'ebé iha deménsia, ka grupu ida ba familia sira ne'ebé iha membru família ho deménsia, ida ne'e bele ajuda tebes. Ita-boot bele fahe esperiénsia no hetan ideia no mós akonsellamentu di'ak husi sira seluk ne'ebé hetan ka atravesa ona situasaun hanesan.

Sempre ativu no okupadu

Ema ho deménsia tenke goza nafatin sira-nia pasatempu no interese másimu posivel. Atividade hirak ne'e bele halo ema ida ho deménsia sai vijilante no estimuladu, hodi nune'e sira bele mantein sira-nia vida.

Labele esklui atividade ruma tanba deit ita-boot ka ita-nia membru familia hetan deménsia. Atividade hirak ne'e bele troka se moras ida ne'e aat liután, maibé ema ho deménsia bele no tenke kontinua goza sira-nia tempu livre.

Dikas prátiku

- Mantein diáriu ida no hakerek saida deit mak ita-boot hakarak lembra.
- Tau orário semanál nian ida iha parede.
- Tau ita-nia xave iha fatin ne'ebé mak ita bele haree, hanesan tau iha manko boot ida iha sala laran.
- Halo kontratu ba jornál diária nian hodi fó hanoin ba ita-boot kona-ba data no loran.
- Tau marka iha armáriu no gaveta sira.
- Tau número telefone sira ne'ebé mak bele ajuda ita hosi telefone.
- Hakerek lembrete sira ba ita an rasik – purezemplu, tau nota ida iha odamatan oin hodi foti ita-nia xave sira.
- Hakerek/tau ema nia naran no número telefone sira iha ita-nia telefone.
- Instala dispozitivu seguransa nian, hanesan detetór gás nian no alarme suon nian.
- Tau osan iha débitu direta, hodi nune'e ita-boot la haluha atu selu.
- Kaixa organizadór ba ai-moruk nian ida bele ajuda hodi fó hanoin ita kona-ba ai-moruk ida ne'ebé mak ita tenke hemu no bainhira mak tenke hemu.

Kuidadu an rasik

Kuidadu an rasik ne'e nu'udár parte integrál ida hosi moris loroloron nian no ida-ne'e inklui tau-matan ba ita-nia saúde ho apoiu husi ema sira ne'ebé mak envolvidu hodi tau-matan ba ita-boot. Ne'e inklui asaun sira ne'ebé mak ita-boot halo loroloron hodi bele hetan isin di'ak, mantein saúde fíziku no mentál, no prevene moras no asidente sira, no mós halo tratamentu efikás ba moras menór no mós ba kondisaun ne'ebé lori tempu naruk.

Ema ne'ebé mak moris kleur sei hetan benefísiu boot liu wainhira hetan apoiu ba kuidadu an rasik. Sira bele moris kleur, hetan moras natón, neon-susar, depresaun no kolen, hetan kualidade moris ne'ebé mak di'akliu, no mós sai ativu no independente liutan.

Hahalok

Deménsia bele sai impaktu boot ba ema ida nia hahalok. Ne'e bele halo ema sira sente neon-susar, lakon, konfuzaun, no frustradu.

Maske ema ida-idak ho deménsia trata ho sentimentu hirak-ne'e ho sira-nia meius rasik, no hahalok balun ne'e komún tebes ba ema ne'ebé ho kondisaun ne'e. Ida-ne'e inklui:

- Repete pergunta sira ka halo atividade ida fila-fila
- La'o ka hakat ba-mai
- Laran-susar no hakilar
- deskonfia/suspeita ema seluk

Se ita-boot esperiénsia hahalok hirak ne'e, ka tau-matan ba ema ida ne'ebé ho hahalok hanesan ne'e, importante atu hanoin katak hahalok hirak ne'e hanesan forma komunikaun ida no ema ne'e koko atu komunika saida deit mak nia sente. Ema ne'ebé ho deménsia karik ladún iha kapabilidade atu hateten mai ita saida deit mak sira presiza ka saida deit mak sira sente ho nune'e sira sei koko atu hato'o mai ita liuhusi sira-nia hahalok. Sira lá'os difikulta ho intensaun. Se ita-boot kalma nafatin no buka-hatene tansá mak sira hatudu sira-nia hahalok hanesan ne'e, ita-boot karik bele hakalma sira.

Se karik ita-boot rekoñese sinál sira ba avizu sedu nian, parese ita-boot bele prevene laflisaun/dezgrasa ne'e. Koko atu haree mundu hosi perspetiva ema ne'ebé ho deménsia no hanoin kona-ba saida mak sira presiza. Ema balun deskobre katak distrasaun ida bele foka ema ida nia enerjia ba ema ida iha fatin iha ne'ebé deit, no prevene sira atu hatudu komportamentu sira ne'ebé mak bele dezafia.

Ita-nia doutór karik rekomenda terapias komportamentál nian hodi ajuda ema ne'ebé ho deménsia lida ho sira-nia sentimentu. Terapia hirak ne'e bele halo direktamente. Purezemplu, ema ne'e bele hatudu hahalok iha maneira partikulár ida tanba sira baruk no sira presiza akumulá ona enerjia ne'ebé barak liuresik, no rotina

ida ne'ebé envolve ezersísio regulár karik bele ajuda hodi rezolve problema sira-ne'e.

Problema toba nian

Ema ne'ebé ho deménsia dala barak toba la dukur. Sira bele hadeer iha kalan boot ka la deskansa. Problema hirak ne'e bele sai aat liutan wainhira moras ida-ne'e progressa ba beibeik. Ema ne'ebé ho deménsia bele hetan moras makaas, hanesan artrite, ne'ebé mak sai kauza ka kontribui ba problema toba nian.

Ai-moruk balun bele hamosu problema toba nian durante tempu-loron no previene ema atu toba iha kalan. Ai-moruk toba (ai-moruk musan) nian bele uza ho kuidadu ba ema sira ne'ebé ho deménsia. Maske nune'e, medidas ba`ijiene toba' nian mak di'akliu. Regra hirak ne'e inklui labele toba durante tempu-loron, mantein oras ba toba kalan nian no evita hemu alkol ka kafé iha kalan.

Mudansa iha dispozisaun

Ema ne'ebé ho deménsia bele esperimenta mudansa iha sira-nia dispozisaun bainhira sira enfrenta dezafius atu moris ho sira-nia kondisaun. Dalaruma sira sente triste ka hirus, ka tauk no frustradu bainhira moras nne'e progressa ba beibeik.

Se ita-boot ka membru família ida iha deménsia, parese ita sei sente difisil atu mantein pozitivu. Keta haluha katak ita-boot la mesak no ajuda no apoiu sira sempre disponivel. Ko'alia ba ema ida kona-ba ita-nia preokupasaun sira. Ida-ne'e bele halo ho membru família ka belun ida, membru husi grupu apoiu lokál ba deménsia nian ka ita-nia KJ, ne'ebé mak bele refere ita-boot ba konselleiru ida iha ita-nia área.

Komportamentu repetitivu

Ema ne'ebé ho deménsia dala barak repete pergunta sira ka halo asaun ida filafila. Karik ida-ne'e tanba:

- Lakon memória
- Sente baruk
- Neon-susar
- Efeito kolateral husi ai-moruk sira.

Se ita hanoin katak ema ne'e baruk, koko atu envolve sira iha atividade ne'ebé mak sira gosta, hanesan rona múzika. Maioria



ema ne'ebé ho deménsia sente neon-susar iha tempu balun no sira sei prezisa tebes ita-nia domin no apoiu. Se ita-boot tau-matan ba ema ne'e no preokupa ho ai-moruk ne'ebe mak nia hemu, di'akliu kontaktu sira-nia KJ hodi hetan konsellu.

La'ó ka hakat ba-mai ne'e hahalok komún ida husi ema ne'ebé iha deménsia. Komún tebetebes ba ema ne'ebé iha faze espesífiku hosi deménsia nian atu hakat ba-mai ka sai husi uma hodi la'o dook. Faze ida-ne'e normalmente sei la kontinua ba tempu naruk.

Ema hotu-hotu hatene katak ema ne'ebé ho deménsia sempre la'o ka bok-an ba mai, maibe ema ho deménsia mos bele haluha no la hatene sira ba iha ne'ebé los maske sira sai husi uma ho razaun ba loja ka ba vizita belun ida. Sira senti baruk ka la senti solok tuur iha uma no hakarak uza enerjia balun, ka sira bele konfuzau kona-ba saida de'it mak sira tenki halo no fatin ne'ebé sira tenki ba.

Se ita-boot nota katak sira la'o sai husi uma, ita prezisa akompañá sira hodi nune'e bele hatudu dalan ba sira no hamaus sira para sira labele senti laran-susar.

Labele tauk atu ko'alia ho loja-na'in lokál no viziñu ne'ebé ita-boot fiar hodi bele informa ba sira kona-ba ema ne'ebé iha kondisaun ho deménsia. Fo sira ita-nia númeru kontaktu hodi bele telefone ita se sira preokupadu kona-ba ema ne'e nia hahalok. Se ita-boot sorte, ita parese sei hetan 'komunidade ne'ebé beluk ho demensia' iha ita-nia hela fatin.

Dispositivu ba rastreiu no sistemas alarme (telecare) sira sei la rezolve ita-nia preokupasaun kona-ba ema ne'ebé ho deménsia, maibé ida-ne'e bele ajuda atu hakalma ita-boot.

Komportamentu depresivu

Komportamentu depresivu ne'e hanesan síntoma ida ne'ebé koñesidu ho deménsia. Ida ne'e bele mosu hanesan agresoun no partikularmente bele hatauk no halo sira laran-nakali wainhira sira la kontrola sira-nia an. Haree ema ida ne'ebé mak ita hadomi iha mudansa ba nia hahalok halo ita laran-susar, liuliu ba sira ne'ebé iha deménsia duke sira ne'ebé mak lakon memória.

Komportamentu depresivu ne'ebé mak komun liu mak hakilar ka uza linguajen ne'ebé mak ofensivu, ida ne'e inklui kontinua bolu ema ida nia naran ho lian makaas, hakilar ho liafuan hanesan ka hakilar filafila.

Iha mós problema seluk mak hamosu komportamentu depresivu ba deménsia, no ne'e inklui:

- tauk ka moe
- frustradu ho situasaun ida
- depresaun
- laiha dalan seluk atu espresa sira-nia an
- lakon julgamentu
- Sente oinseluk no la kontrola-an.

Dí'akliu mantein nota ida ba saida de'it mak bele kria ema ida-nia komportamentu depresivu. Ida ne'e envolve tentativa balun no sala, mas se ita-boot bele identifika buat ne'ebé mak kria komportamentu depresivu, ita-boot bele prevene ida ne'e.

Durante episodiu triste/laran-susar, koko atu la bele agrava situasaun liuhusi diskuti-malu ka adopta hahalok agresivu tanba nee sei aumenta tristeza. Diak liu maka atu konta too 10 ka hasees ita-nia an husi situasaun ne'e liuhusi sai tiha ba husi sala ne'e. Dalan seluk ida maka atu sempre kalma sempre lembra katak mezmu agregasaun haree hanesan personal ka intentional, ne'e tanba laran-susar.

Bainhira ema ne'e kalma ona, buka atu atua normalmente ho sira. Sira karik haluha insidente ne'e lalais, ka bele mos sente estranu. Atua normál deit bele tulun ita-boot nain rua la'o ba oin.

Dalaruma, iha solusaun simples balu atu halo laran-kma'an,



naroman kalan nian bele reduz ema ida nia sentimentu ansiozu, halo sira atu hakilar/bolu.

Sai deskonfia/suspeita ba ema seluk

deménsia bele halo ema sai suspeitadu. ida ne'e bele akontese tanba nia lakon memória, ladun koñese oin familiár sira, ka konfuzauñ jerál ne'ebe kauza hosi efeitu husi kondisaun kakutak nian.

Ema-ne'ebé ita kuidadu bele akuza ita-boot ka sira nia kolegas ka viziñu mak foti sira nia sasan. Sira mos dalaruma hanoin katak ema hotu mai atu kaer sira. Se karik sira lakon sasán balu, sira sei pániku no sai konvensidu katak ema na'ok sira-nia sasán. Sira-nia hahalok bele haree hanesan deluzionál no paranoide, maibe hanesan sira ninia kuidadór, koko atu hatene katak sira nia sentimentu ne'e real.

Rona ba sira nia laran-susar, hakalma sira no, se karik ita haree katak sira nia suspeita ne'e labele hadi'ak, koko atu troka asuntu.

Tratamentu medikamentu ba komportamentu ne'ebé mak relaciona ho deménsia

Iha sirkunstánsia estrema - purezemplu, se karik ema nia komportamentu ne'e perigu ba sira nia aan ka ema seluk, no uza ona metodu hotu atu hakalma sira no labele - doutór bele fó reseita medikamentu ruma.

se karik ita hakarak informasaun kona-ba ai-moruk hodi tulun jere sintomas komportamentál deménsia nian, ka ita preokupa kona-ba efeitu sekundária husi medikamentu, ko'alia ba ema ne'e nia KJ.

Komunika ho ema ne'ebé ho deménsia

Deménsia mak moras progresiva ida, husi tempu ba tempu, sei afeita ema nia abilidade atu lembra no komprende fatos baziku lorloron nian, hanesan naran, data no fatin sira.

Deménsia mos sei gradualmente afeita maneira ema ida atu komunika. Sira nia abilidade atu apresenta ideias rasional no rezaun sei muda tebes.

Se karik ita-boot kuidadu ema ho demnsia, ita haree katak bainhira moras ne'e progresa, ita-boot sei presiza atu hahu diskusaun hodi hetan ema ruma atu halo konversa. Ne'e komun tebes. Sira nia abiliade atu prosesa informasaun sei progresivamente sai fraku no sira-nia responde bele atraza/tarde.

Enkoraja ba ema ne'ebé ho deménsia atu komunika nafatin

Koko atu hahu konversa ho ema ne'ebé ita kuidadu, liuliu kuandu ita nota katak sira komesa ladun konversa ona. Meius atu enkoraja komunikadaun inklui:

- ko'alia momoos no neneik, uza fraze badak;
- halo kontatu matan ho ema bainhira sira ko'alia, husu perguntas ka hahu konversasaun;
- fó tempu ba sira atu responde, tanba sira bele sente iha presau bainhira ita koko ejize sira atu responde lalais;
- enkoraja sira atu envolve iha konversasaun ho sira seluk, karik posivel;
- husik sira ko'alia mesak durante diskusaun kona-ba sira nia ben estar ka asuntu saude;
- koko atu la patroniza ka hamoe sira ba saida mak sira ko'alia;
- rekoñese katak saida mak sira ko'alia, mezmu sira la

responde ba ita-nia pergunta sira, ka saida mak sira haree hanesan sai-husi kontestu - hatudu nafatin katak ita rona sira no ekoraja sira atu ko'alia nafatin kona-ba sira-nia resposta;

- fó eskolla simples ba sira - evita halo eskolla komplikadu ba sira;
- uza meius seluk atu komunika - hanesan re-fraze pergunta sira tanba sira labele responde ho maneira ne'ebé sira baibain uza.



Komunikasaun liuhusi linguajen korporál no kontaktu fíziku

Komunikasaun lá'os deit mak ko'alia Jestu, movimentu no espresaun oin nian bele mós hamosu signifíkasaun ka ajuda atu tranzmite mensajen ida. linguajen korporál no kontaktu fizika sai signifíkativa baihira diskursu sai difisil ba ema ida ho deménsia.

Bainhira ema ida hasoru defikuldade atu ko'alia no komprende, bele fasilita komunikasaun liuhusi:

- pasiénsia no sempre kalma, ne'e bele tulun ema atu komunika ho fasilmente;
- sempre ko'alia ho lian pozitivu no amigavel, bainhira posivel;
- kolia ba sira ho maneira respeitozu - se akrik ema ne'e tuur, ideia diak ida atu ita mós tur ka tun liu sira atu tulun sira sente katak sira iha kontrola ba konversa ne'e;
- hamaus ka kaer nia liman bainhira ko'alia ho sira hodi asegura sira no halo ita sente besik liu - haree sira nia

linguajen korporál no rona ba saida mak sira hateten atu hare katak sira konfortavel ho ita boot.

importante atu ita enkoraja ema atu komunika saida maka sira hakarak, maibé sira bele. Lembra, ita hotu bele sente frustradu bainhira ita labele komunika efetivamente, ka la kompreede.

Rona no komprende

Komunikasaun ne'e prosesu dalan-rua. Hanesan kuidador ba ema ho demensia, ita karik presiza atu aprende atu 'rona' ho didi'ak.

ita-boot karik preiza atu fo atensaun ba mensajen non-verbal sira, hanesan espresaun oin no jestu/linguajen korporál. ita-boot karik presiza uza liu kontaktu fiziku, hanesan kaer sira nian liman, ka ko'alia ho oin hamnasa.

bainhira komunika ho ema ho deménsia, abilidade "rona ho ativu" bele tulun makaas. Ida-ne'e inklui:

- utiliza kontatu matan hodi hateke ba ema, no enkoraja sira atu fihir ba ita bainhira ita-boot mak ko'alia;
- koko atu labele interrompe sira, mezmú ita hatene ona saida mak sira atu dehan;
- para ho saida mak ita-boot halo hela, hodi nune'e ita-boot bele fó atensaun tomak ba sira bainhira sira koalia;
- minimiza distrasaun sira-ne'ebe iha komuniksaun nian, hanesan televizaun, ka radiu ne'ebe loke ho lian makaas, maibé sempre verifika katak karik ida-ne'e laiha buat ida;
- repete fali saida mak ita-boot rona ba ema ne'e no husi se karik ida-ne'e loos duni, ka husi sira atu repete saida mak sira dehan;
- 'rona' ho maneira oinseluk - doko ulun, fila kotuk ka murmura hanesan dalan alternativu atu dehan lae ka espresaun la konkorda.

Tratamentu no apoiu

Deménsia la bele kura no gradualmente sei hamosu problema sériu.

Iha tipu balu husi lakon memória mak kauza husi defisiénsia ba vitamina no ormone tiróide nian, ne'ebé ita bele halo tratamentu ho suplementu.

Kauza seluk husi lakon memória bele halo tratamentu sirurjikamente (opera) - purezemplu, tumor kakutak nian, iha fluidu barak iha kakutak (idrosefalia) ka kanek iha ulun.

Deménsia kauza dejenerasaun ba nervus no tesidu kakutak nian, maibe ita bele halo asaun ruma hodi prevene atu la bele sai aat liutan. Iha possibilidade atu halo ida-ne'e através reduz risku fatór sira deménsia nian, hanesan trata ipertensaun arteriál, kolesteról aas no diabete tipu 1 no para fuma-sigaru.

Maske to'o agora deménsia ne'e seidak bele kura, iha medikamentus balu ne'ebé bele prevene atu sintomas sai piór liutan durante tempu balun nia laran. Medikamentu ne'e baibain fó ba ema sira ne'ebé iha etapa inisiu no klaran husi moras ne'e, koko atu mantein ka hadi'ak sira-nia independénsia.

Komún tebes ba ema ho deménsia atu hetan depresaun. Se karik ita-boot hetan deménsia no depresaun, ita-nia KJ sei konsidera atu fó reseita medikamentu antidepressivu, ka halo konsulta ho psikiatra espesialista atu serbisu ho ema idozu sira.

Dalaruma tipu tratamentu importante liu ba ema ho deménsia maka kariñu no apoiu ne'ebe sira simu husi sira nia familia, amigu no profesionál saúde nian sira.

Se karik ita-boot no ema ida ne'ebe ita hadomi diagnoza ho deménsia, ita tenke komesa planea kuidadu ba oin ne'ebe ita presiza.

Diskuti opsaun sira, hanesan Prokurasau, ho ema ne'ebe

interesadu - ita-nia familia, ita-nia KJ no servisu sosial. Sociedade Alzheimer iha edefisiu iha Norte Irlanda tomak no fornese apoiu oioun ba ema sira ne'ebe afetadu husi deménsia.

Finalmente, iha buat balu ne'ebe ita-boot kata ema ne'ebe ita hadomi bele halo hodi mantein memoria, independensia no funsaun bainhira ita hetan deménsia.

Ai-moruk hodi trata deménsia

Iha ai-moruk balu ne'ebé hatudu ona efetivu atu trata moras deménsia kmaan, nato'on no grave. Depende ba tipu balu deménsia nian, gravidade ba kondisaun, ka asuntu sira seluk ne'ebe observa husi doutór, ita-boot sei simu ai-moruk ruma. Nu entantu, lá'os ema hotu sei hetan benefísiu hosi aimoruk hirak-ne'e.

Antipsikótikus

Antipsikótikus mak ai-moruk ne'ebé dalaruma uza hodi trata ema ho komportamentu laran-susar ba sira nian an rasik no ba ema seluk - purezemplu, se karik sira iha tendensia atu sai agresivu no ajitadu liu. Sei konsidera ba ai-moruk sira ne'e bainhira intervensaun komportamentu nian la susesu. Baibain uza deit ba tempu badak no ho kuidadu, tanba bele hasa'e risku ba problema kardiovaskulár (kurasaun/fuan) nian, hamosu matan dukur no iha tendénsia atu halo sintomas deménsia nian sai piór.

Iha mós evidensia balu katak antipsikótikus bele hamosu efeitus sekundaria seriu barak ba ema ne'ebé hetan deménsia no Lewy korporál. Ida ne'e inklui:

- rijidéz;
- imobilidade;
- inkapsidade atu komunika.

Iha kazu bakak barak mak antipsikótikus bele uza deit ba sintomas seiru komportamentu depresivu katak hetan dizafius atu komprende no iha indikasaun ba estraga. Antes atu fo ai-moruk antipsikótikus, presiza halo diskusaun kle'an kona-ba benefisiu no risku tratamentu nian entre profesionál saúde no kuidadór sira, kuidadór familia no, karik posivel, ema ne'ebé atu simu ai-moruk ne'e.

Se karik uza duni antipsikótiks, sei fó uluk ho doze ki'ik no ba durasaun tempu badak tebes. Presiza halo monitorizasaun ho kuidadu ba saúde hosi ema ruma ne'ebé hemu aimoruk ne'e.

Antidepressivus

Depresaun mak problema ida ne'ebé mosu ba ema ho deménsia, dalaruma liga ho frustasaun ne'ebé hamosu hosi kondisaun ne'e.

Depresaun ne'e dalaruma bele halo memória husi ema ne'ebe ho deménsia sai aat liutan. Antidepressivus karik bele fó.

Tratamentu psicolójiku ba deménsia

Tratamentu psicolójiku sei la hapara progresu ba deménsia ida, maibe ne'e bele tulun hadiak sintomas.

Estimulasaun kognitiva no terapia orientasaun ba realidade

Estimulasaun kognitiva envolve hola parte iha atividades no ezersisiu atu hadi'ak memória, kapasidade atu rezolve-problema no kapasidade lingua nian.

Terapia orientasaun ba realidade nian ne'e reduz sentimentu ba dezorientasaun mental nian, lakon memória no konfuzaun, maibe mós aumenta auto-estima.

Evidensia sujere katak estimulasaun kognitiva bele hadi'ak kapasidade pensamentu no memória ba ema ho deménsia. Atualmete só tratamentu psikolojika deit maka hetan remomendasaun direta husi Institutu Nasional ba Saude no Exelensia ba Kuidadu (NICE) hodi tulun ema ho moras deménsia kaman no moderadu.

Orientasaun ba realidade mos iha benefisiu ba kazus balu, maibe benefisu ne'e kiik tebes no dalaruma mos ladun haree ho esforsu ne'ebe kontinua.

Terapia Validasaun

Terapia validasaun foka ba deménsia hosi perspetiva ida emosionál nian, duke fatual. Ne'e bazeia ba prinsipiu katak mezmú ho komportamentu ne'ebé konfuzu tebes iha signifíkadu ba ema ne'e.

Purezemplu, se karik ema ida ho deménsia sente ajitadu iha oras ne'ebé hanesan lorloron tanba sira fiar katak sira-nia inan atu mai foti sira, no bainhira dehan ba sira katak sira-nia inan mate ona sei halo sira sai ajitadu no depresivu liutan

Ho terapia validade, responde ba situasaun bele envolve lá'os atu halo korreksaun ba ema no simu sira nia preokupasaun, maibé ko'alia ho sira kona-ba asuntu ne'e no gradualmente orienta konversasaun ba diresaun seluk. Iha teoria, ne'e tenke reduz sira nia depresaun, no mós rekoñese katak sira nia hanoin no sentimentu iha sentidu ba sira.

Maibé, embora terapia validasaun dalaruma bele uza hanesan parte tratamentu ba ema ho deménsia, maibé ladun iha evidénsia nato'on kona-ba nia efetividade husi aproximasaun ne'e atu iha serteza katak iha duni benefisiu.

Intervensaun ba komportamentu

Intervensaun ba komportamentu nian oferese kompreensaun no jestaun naun-farmakolójiku ba komportamentu ne'ebé kuidadór sira ba ema ho deménsia hetan difikuldade atu komprende. Objetivu mak atu buka razaun sira ba hahalok ne'e. Hahalok ne'e baibain sai hanesan sinál ida ba tensaun no depresaun ema ho deménsia tanba sira koko atu hasoru dizafius lorloron atu moris ho sira ninia moras. Atu komprende didi'ak signifikadu signifikadu hosi ema ida nia hahalok, importante atu koko komprende hahalok ne'e husi perspetiva ema ne'e nian. Karik ema ne'e sofre moras no dezkofortu? Karik sira iha asesu ba atividades oioin ne'ebé sira gosta no goza? Karik ambiente manas ka barullu demais? Halo mudansa simples ba ambiente ka envolve iha atividade bele reduz depresaun.

Purezemplu, ema ho deménsia bele iha istoria la'o sai husi sira-nia uma ka sentru kuidadu tanba sira sente laran la hakmatek. Tanba ne'e, enkoraja sira atu hola parte iha ezersisiu fiziku ne'ebé regulár bele ajuda sira reduz sira-nia laran-susar.

Intervensaun komportamentál bele uza atu trata problema barak iha relasaun ho komportamentu nian ne'ebé asosiadu ho deménsia, hanesan depresaun, agregasaun no pensamentu deluzionál nian. Intervensaun komportamentál nian ne'e baibain fó husi amigu ka parente ida treinadu (baibain kuidadór familia prinsipál), ka husi kuidadór ne'ebé empregadu, maibé supervizona husi profesionál saúde.

Halo planu ba futuru

Prokurasaun permanente

Sei iha tempu ida bainhira ita-nia deménsia ne'e difikulta ita-boot atu administra ita-nia propriedade no asuntu finanseira nian. Ita-boot sei presiza ema ruma atu halo ida-ne'e ba ita-boot. Ita-boot bele formalmente nomeia belun ida, parente ka profisionál ida atu asume prokurasaun permanente ne'ebé sei permite sira atu atua hodi ita-nia naran.

Prokurasaun ne'e dokumentu legál ida ne'ebé fó autoridade ba ema seluk atu hola medidas ka foti desizaun hodi ita-nia naran. Ida-ne'e permite ita-boot atu hili ema ida ka ema balun (hanaran advogadu ida) atu trata ho ita-nia propriedade no asuntu sira. Prokurasaun ne'e sei hapara bainhira ita-boot mentalmente sai inkapável atu jere ita-nia asuntu rasik, maibé sei kontinua ho prokurasaun permanente.

Ita-boot bele kansela ka emenda prokurasaun permanente ne'e iha kualkér tempu bainhira ita-boot sei iha kapasidade mentál. Purezemplu, se bainhira advogadu ne'ebé ita-boot hili ne'e mate, sai inkapável ka lakohi ona atu reprezenta ita-boot, entaun ita-boot bele nomeia advogadu foun ida.

Maske ida-ne'e haree ba hanesan prosesu ida difísil, iha tulun no apoiu ne'ebé disponível atu halo ida-ne'e fásil tebes. Vitál tebes ba ema ida ho deménsia ne'e atu sai kapasitadu hodi planeia sira-nia futuru lailais kedas no halo konversasaun ida kona-ba prokurasaun permanente ne'e hanesan parte xave hosi planeamentu ida-ne'e.

Hakarak hatene informasaun liutan bele kontaktu:

Gabinete Kuidadu no Protesaun
Kuartu 2.2A, Andar Segundu
Royal Courts of Justice
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Número Telefone: 028 9072 5953

Asuntu finanseira

Iha benefísiu lubuk ida no apoiu finanseira nian disponivel se karik ita-boot hetan deménsia ka fó apoiu ba ema ruma ne'ebé ho deménsia. Vitál tebes atu hetan tulun no apoiu hotu-hotu ne'ebé disponivel atu ajuda ho jornada deménsia nian. Halo favór ko'alia ho ita-nia trabalaór prinsipál kona-ba kualker benefísiu ne'ebé disponivel.

Lori kareta no deménsia

Ema balun ho deménsia prefere atu lakohi ona lori kareta tanba sira sente ida-ne'e frustrante, maibé sira seluk kontinua lori nafatin to'o tempu balun. Atu kontinua lori kareta, ita-boot tenke informa Ajénsia Lisensiamentu Motorista no Veikulu NI (DVLNI) katak ita-boot hetan deménsia.

DVLNI sei husu relatóriu médiku no posivelmente avaliasaun kondusaun espesiál ida hodi deside karik ita-boot bele kontinua lori kareta.

Buka apoiu

Iha apoiu barak mak disponivel ba ema hotu ne'ebé afetadu hosi deménsia, tantu hosi setór estatutória no mós hosi setór sira komunitária no voluntária nian. Hirak-ne'e bele inklui grupu sira ba apoiu, halo amizade, advokasia, no buat sira seluk hosi apoiu nian atu hamenus izolamentu sosiál. Laiha ema ruma mak tenke la'o tuir jornada ida-ne'e mesak-mesak no interasaun sosiál ne'e importante atu mantein moris ida saudável no moris didi'ak ho deménsia.

Importante mós atu sai informadu didi'ak kona-ba jornada hosi deménsia nian ho kualidade lubuk ida mak disponivel. Bele hetan ida-ne'e online iha www.nidirect.gov.uk/dementia, iha formatu imprimidu ka hodi ko'alia ho ita-nia KJ ka profesionál saúde



Depoizde halo tiha diagnóstika ida, Sé mak bele ajuda?

- **KJ** – KJ la envolve deit iha diagnóstika ba deménsia, maibé sira mós iha knaar importante iha ba apoiu kontinuada ba ema sira ne'ebé afetadu husi kondisaun ne'e. KJ hatene ema ho istória médiku deménsia nian no bele tulun atu jere kondisaun sira ne'ebé bele akontese ho formas ruma husi deménsia nian hanesan, tensaun alta, kolestról aas, no depresaun. KJ mós bele halo referénsia ba iha especialista servisu deménsia nian no fó konsellu kona-ba oinsá atu hala'o estilu moris saudável.
- **Konsultór** - Ne'e bele inklui konsultór psiquiatra, jeriatra ka neurolojista. Konselleiru bele envolve iha diagnoza deménsia maibé mos iha avaliasaun kontinua no apou ba sira ne'ebe afetadu.
- **Ekipa servisu memória lokál nian** - Ne'e maka ekipa ida ne'ebé especializada iha fornese servisu apoiu oioin ba ema ho deménsia no ema sira ne'ebé suporta sira. Ne'e inklui avaliasaun, diagnóstiku no tratamentu no mós informasaun, edukasaun no apoiu. Membre husi ekipa servisu ne'e multidisiplinár no bele inklui especialista memória, enfermeiru, traballadór sosiál, profisionál terapeútika no enfermeiru independente balu.
- **Profisionál saúde sira seluk** – Terapeuta ba ko'alia no lingua nian, psikólogo klinika nian, nutrisionista, fisioterapeutas, bele fornese apoiu vitál ba ema ho deménsia hodi tulun sira komunika no orienta sira ba vida independente tuir sira bele. Sira mós fornese tulun no apoiu hanesan progresu ba kondisaun ba faze sira tuirmai.
- **Navegadór sira Deménsia nian** – Ne'e mak profisionál sira iha kada Health and Social Care Trust, ne'ebé iha knaar atu fornese informasaun no apoiu ba ema sira afetadu husi deménsia. Sira mak sei akompaña ema ida husi kedas inisiu ba sira-nia jornada no fornese apoiu durante esperiénsia tomak. Sira sei fó apoiu ho enkontru direta ka liuhosi telefone no sei sai hanesan pesoál ligasaun importante ba

ema sira afetadu husi deménsia iha rejiaun ne'e.

- Organizasaun Komunitária no Voluntária nian sira - Organizasaun ne'e bele fó apoiu boot ba sira ne'ebé afetadu husi deménsia. Sira bele fó informasaun ho maneira oioin no mós hala'o sesaun sira informasaun nian. Sira oferese servisu apoiu ba pár nian balun ne'ebé di'ak tebes ba ema ho deménsia no sira-nia kuidadór sira, no bele sai hanesan defesór ba ema sira ne'ebe afetadu husi deménsia iha rejiaun ne'e.
- **Saúde iha jerál** - Importante katak bainhira ema ida hetan diagnóstiku ho deménsia, sira labele abandona aspeitu seluk hosi sira-nia saúde tanba ne'e bele halo sintomas deménsia nian sai makaas liutan. Ho razaun ne'e, importante tebes atu haree ba kuidadu matan nian, lakon raronak (diuk), ijiene ibun nian no fatór sira seluk ne'ebé bele tulun ema ida hodi moris kompletu no saudável.





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

