



Demencija – bolest koja život okreće naopačke

Autor Goranka Jelinčić - Monday, July 5, 2021, 16:43

Više od 225.000 ljudi u svijetu svake godine razvije demenciju – otprilike jedna osoba svake tri minute. Budući da je riječ o progresivnoj i degenerativnoj bolesti mozga, učinci demencije su zapravo strašni. Niz svakodnevnih aktivnosti koje inače uzimamo zdravo za gotovo postaju nemoguća misija. Demencija je puno više od običnog „poremećaja pamćenja“. Također se može očitovati u sve većem oštećenju pažnje, jezika, razumijevanja i vještina razmišljanja, kao i orijentacije. Dakle, demencija potresa cijelo ljudsko biće – njegovu percepciju, njegovo ponašanje i njegovo iskustvo.

Brinući se za majku koja je već pet godina dementna, a nakon preživljene acidoze stanje joj se stubokom pogoršalo, iz prve ruke znam da se o tome ne govori dovoljno glasno. Propustili ste rođendan? Zaboravili ime? To se događa svima. Međutim, ako se zaboravljanje i stanja zbunjenosti povećavaju, to može biti znak upozorenja na demenciju.

DEMENCIJA POTRESA CIJELO LJUDSKO BIĆE – PERCEPCIJU, PONAŠANJE I ISKUSTVO

Demencija nije samo jedna bolest, to je sveukupni pojam poput bolesti srca, koja pokriva širok raspon specifičnih medicinskih stanja, uključujući Alzheimerovu bolest. Poremećaji grupirani pod općim pojmom “demencija” uzrokovani su abnormalnim promjenama na mozgu. Te promjene potiču pad vještina razmišljanja, poznatih i kao kognitivne sposobnosti, dovoljno ozbiljne da

naruše svakodnevni život i neovisnu funkciju. One također utječu i na ponašanje, osjećaje i odnose. Različite vrste demencije imaju različit utjecaj na ljude, posebno u ranim fazama. Ostali čimbenici koji će utjecati na to koliko dobro netko može živjeti s demencijom uključuju kako drugi ljudi reagiraju na njih i okolinu oko njih.

Osoba s demencijom imat će kognitivne simptome, povezane s razmišljanjem ili pamćenjem. Često će imati problema sa svakodnevnim pamćenjem. Primjerice, teško će se prisjećati događaja koji su se nedavno dogodili, teško će se koncentrirati, planirati ili nešto organizirati. To mogu biti i obični zadaci poput kuhanja ručka koji se pretvaraju u doslovce veliku muku s krajnim neuspjehom. Tu su i poteškoće prilikom razgovora u smislu pronalaženja prave riječi, praćenja misli, uzastopno ponavljanje neke riječi ili pokreta. Osoba može imati problema s procjenjivanjem udaljenosti, primjerice na stepenicama, gledanjem predmeta u tri dimenzije, biti potpuno poremećene orijentacije ili izgubiti pojam o danu ili datumu. Dementna osoba također će često imati promjene u svom raspoloženju. Dementne osobe mogu postati frustrirane ili razdražljive, apatične ili povučene, tjeskobne, lako uznemirene ili neobično tužne. I ono najstrašnije za njegovatelja jest nedokučivost pravoga razloga. Kod nekih vrsta demencije osoba može vidjeti stvari kojih zapravo nema, vizualno halucinirati ili jako vjerovati u stvari koje nisu istinite.

DEMENCIJA JE OPĆI POJAM ZA GUBITAK PAMĆENJA, JEZIKA, RJEŠAVANJA PROBLEMA I DRUGIH SPOSOBNOSTI RAZMIŠLJANJA KOJE SU DOVOLJNO OZBILJNE DA OMETAJU SVAKODNEVNI ŽIVOT. ALZHEIMEROVA BOLEST JE NAJČEŠĆI UZROK DEMENCIJE

Demencija je progresivna, što znači da se simptomi s vremenom pogoršavaju. Koliko se to brzo događa, jako se razlikuje od osobe do osobe. Kako demencija napreduje, osoba može razviti ponašanja koja se čine neobična ili izvan karaktera. Ta ponašanja mogu uključivati iznova i iznova postavljanje istog pitanja, nemir ili uznemirenost. Iz iskustva znam da su takve situacije izrazito uznemirujuće i izazovne za osobu i njezine bližnje.

Osoba s demencijom, posebno u kasnijim fazama, može imati fizičke simptome poput slabosti mišića ili gubitka kilograma. Česte su i promjene u načinu spavanja i apetita.

Alzheimerova bolest čini 60 do 80 posto slučajeva demencije. Vaskularna demencija, koja se javlja zbog mikroskopskog krvarenja i začepljenja krvnih žila u mozgu, drugi je najčešći uzrok demencije. Oni koji istodobno doživljavaju promjene mozga kod više vrsta demencije imaju mješovitu demenciju. Postoje mnoga druga stanja koja mogu uzrokovati simptome demencije,

uključujući ona koja su reverzibilna, poput problema sa štitnjačom i nedostatka vitamina A. Demencija se često pogrešno naziva "senilnost" ili "senilna demencija", što odražava ranije rašireno, ali pogrešno uvjerenje da je ozbiljno mentalno opadanje normalni dio starenja.

Mnoga su stanja progresivna, što znači da znakovi demencije počinju polako i postupno se pogoršavaju. Ako vi ili netko koga poznajete ima poteškoće s pamćenjem ili druge promjene u vještinama razmišljanja, ne treba ih zanemariti. Treba posjetiti liječnika kako biste utvrdili uzrok. Stručna procjena može otkriti stanje koje se može liječiti. Čak i ako simptomi ukazuju na demenciju, rana dijagnoza omogućuje osobi da iskoristi maksimalnu korist od dostupnih tretmana i pruža priliku da se dobrovoljno prijavi za klinička ispitivanja ili studije. Također još ima vremena za planiranje budućnosti.

MOZAK NA KOJI OTPADA SAMO DVA POSTO TEŽINE TIJELA, KORISTI VIŠE OD 20 POSTO KISIKA KOJI UDIŠEMO

Demencija nastaje oštećenjem moždanih stanica. Ova oštećenja ometaju sposobnost moždanih stanica da međusobno komuniciraju. Kad moždane stanice ne mogu normalno komunicirati, to može utjecati na razmišljanje, ponašanje i osjećaje. Mozak ima mnogo različitih područja, od kojih je svako odgovorno za različite funkcije, primjerice za pamćenje, prosudbu ili kretanje. Kad su stanice u određenoj regiji oštećene, ta regija ne može normalno izvršavati svoje funkcije. Različite vrste demencije povezane su s određenim vrstama oštećenja moždanih stanica u određenim regijama mozga. Primjerice, kod Alzheimerove bolesti, visoka razina određenih bjelančevina unutar i izvan moždanih stanica otežava im da ostanu zdrave i međusobno komuniciraju. Regija mozga zvana hipokampus središte je učenja i pamćenja u mozgu, a moždane stanice u ovoj regiji često su prve koje su oštećene. Zbog toga je gubitak pamćenja često jedan od najranijih simptoma Alzheimerove bolesti. Iako je većina promjena u mozgu koje uzrokuju demenciju trajna i s vremenom se pogoršava, problemi s razmišljanjem i pamćenjem uzrokovani sljedećim stanjima mogu se poboljšati tijekom liječenja.

ČETIRI SU KLJUČA ZA OČUVANJE ZDRAVLJA MOZGA: MEDITERANSKA PREHRANA, BORBA SA STRESOM, TRENIRANJE MOZGA TE TJELESNA AKTIVNOST – ISTIČE AKADEMKINJA VIDA

*DEMARIN, REDOVITA PROFESORICA NEUROLOGIJE
U TRAJNOM ZVANJU I REDOVITA ČLANICA
HRVATSKE AKADEMIJE ZNANOSTI I UMJETNOSTI
NAGRAĐENA BROJNIM HRVATSKIM I SVJETSKIM
NAGRADAMA I PRIZNANJIMA ZA ZNANSTVENI RAD.
ONA ZA TJELESNU AKTIVNOST PREDLAŽE PLES.*

Ne postoji niti jedan test kojim bi se utvrdilo ima li netko demenciju. Liječnici dijagnosticiraju Alzheimerovu i druge vrste demencije na temelju pažljive povijesti bolesti, fizikalnog pregleda, laboratorijskih testova i karakterističnih promjena u razmišljanju, svakodnevnoj funkciji i ponašanju. Mogu utvrditi da osoba ima demenciju s visokom razinom sigurnosti. No, teže je odrediti točnu vrstu demencije jer se simptomi i promjene mozga različitih demencija mogu preklapati. U nekim slučajevima liječnik može dijagnosticirati "demenciju" i ne odrediti vrstu. Ako se to dogodi, možda će biti potrebno posjetiti stručnjaka poput neurologa, psihijatra, psihologa ili gerijatra.

Liječenje demencije ovisi o njezinom uzroku. U slučaju većine progresivnih demencija, uključujući Alzheimerovu bolest, ne postoji lijek niti liječenje koje usporava ili zaustavlja napredovanje. Ipak, postoje tretmani lijekovima koji mogu privremeno poboljšati simptome. Isti lijekovi koji se koriste za liječenje Alzheimerove bolesti ubrajaju se u lijekove koji se ponekad propisuju za pomoć kod simptoma drugih vrsta demencije. Terapije bez lijekova također mogu ublažiti neke simptome demencije. Konačno, put do učinkovitih novih liječenja demencije je kroz povećano financiranje istraživanja i veće sudjelovanje u kliničkim studijama.

Neki ljudi možda neće priznati da imaju demenciju ili poreći da imaju poteškoća. Drugi mogu biti svjesni da stvari postaju teže, ali osjećaju da je to normalni dio starenja, a ne dio demencije. Važno je shvatiti da ovi odgovori mogu biti način na koji osoba određuje vrijeme i prostor kako bi prihvatila dijagnozu demencije.

Kako demencija napreduje, ljudi mogu postajati manje svjesni stanja i njegovih učinaka na njihove sposobnosti. To je vjerojatnije u kasnijim fazama bolesti, ali se može razviti i ranije kod osoba s određenim vrstama demencije. Važno je da njegovatelji i bližnji shvate da ljudi kojima te svijesti nedostaje neće shvatiti da su se njihove sposobnosti ili ponašanje promijenili. Važno je pogledati zašto se osoba ponaša na taj način i pokušati utvrditi koje potrebe nisu zadovoljene. To će značiti da trebaju sagledati stvari iz njihove perspektive što je više moguće.

10 ZNAKOVA RANE DEMENCIJE:

***PROBLEMI S KRATKOTRAJNIM PAMĆENJEM
GUBITAK, TRAŽENJE TORBICE ILI NOVČANIKA
PLAĆANJE RAČUNA
PLANIRANJE I PRIPREMA OBROKA
ZABORAVLJANJE DOGOVORA, SASTANAKA
IZGUBLJENI ILI POGREŠNO POSTAVLJENI
PREDMETI
PROMJENE RASPOLOŽENJA
PROMJENE PONAŠANJA
BEZVOLJNOST***

GUBITAK APSTRAKTNOG RAZMIŠLJANJA

Možete si olakšati suočavanje s oboljelima od demencije prihvaćajući bolest i shvaćajući da se pacijent ne može promijeniti. Međutim, i sami se morate neprestano prilagođavati promjenjivim situacijama. Prihvatite bolesnika s demencijom onakvim kakav trenutno jest. Pokušati osobe s demencijom logičnim argumentima uvjeriti u nešto nije moguće, jer ona teško može obraditi nove informacije. Prihvatite voljenu osobu onakvom kakva je. To opušta svakodnevni život.

Često je ljudima teško prihvatiti da se voljena osoba promijenila i da je jedva prepoznatljiva. To se odnosi ne samo kada bolesnici više ne prepoznaju svakodnevna pravila, već i kad je njihova percepcija onoga što se oko njih događa potpuno drugačija.

Iz mojeg iskustva, jedna od najvažnijih točaka u suživotu s oboljelima od demencije jest slaganje s njima. Osobe s demencijom uvijek su u pravu. Ako se razvije ta misao i taj osjećaj, onda nema konflikta i nervoze. Primjerice, ako majka kaže: 'Nebo je zeleno', onda je zeleno i točka. Ako nema rasprave, nema ni sloma živaca. Treba se pomiriti sa činjenicom da rasprave i uvjeravanja kod dementnih ljudi ne vode ničemu.

***Tekst je financiran sredstvima Agencije za elektroničke medije u okviru javnog natječaja za poticanje kvalitetnog novinarstva.
Dozvoljeno je prenošenje uz objavu izvora i imena autora.***



Goranka Jelinčić
