

modus
alapítvány



Demencia *kisokos*

Modus Alapítvány

stopstigma.hu





Üdvözljük az Olvasót!

Köszönjük, hogyan érdeklődik a téma iránt!

Minél többet tudunk az **Alzheimer-kórról** vagy az **egyéb típusú demenciákról** annál elfogadóbbak és megértőbbek leszünk a demenciával élőkkel és **annál felkészültebben tudunk segítséget nyújtani számukra a mindennapokban.** Szemlélődő közösségből, **elfogadó, cselekvő, "demensbarát" közösséggé válhatunk!**

Fontos tudni, hogy a **diagnózist követően még hosszú élet várhat a demenciával élő személyre,** amely számos boldog élményt tartogathat az Ő és családja számára. Ne feledje, hogy demenciával **hosszú évekig önállóan és tevékenyen lehet élni!**

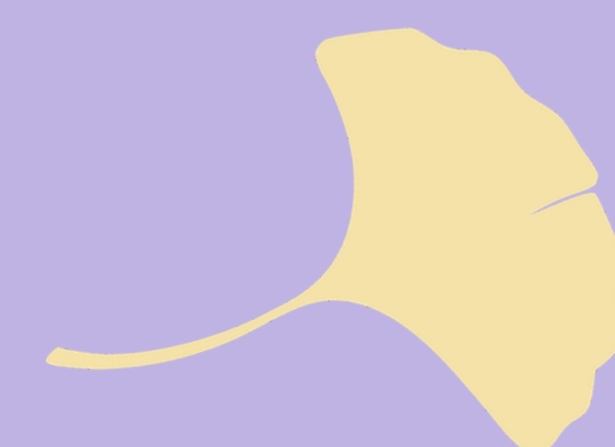
„A diagnózis nem azt jelenti, hogy holnap meghalunk! Élünk tovább! Érzelmi emlékezetünk megmarad! Továbbra is képesek leszünk felfogni a szeretetet és az örömet! Mindannyian többek vagyunk, mint az emlékezetünk!”

Mi a *demencia* szindróma?

A demencia szindróma gyűjtőfogalom. Nem egyetlen betegségre, hanem az **agyat érintő különféle megváltozott állapotok leírására használjuk**. Hátterében az agysejtek közötti kapcsolatokban és magukban az agysejtekben végbemenő kóros, visszafordíthatatlan változások állnak. A demencia tehát tünetek együttese, amely tünetek az agysejtek degenerációja, sorvadása és előrehaladó pusztulása következtében jelenhetnek meg.

A *demencia* típusai

Attól függően, hogy milyen agyi elváltozások és folyamatok húzódnak meg a háttérben, mi a diagnosztizált alapbetegség, már több mint 130 féle különböző demenciát különítettek el a tudósok. Demencia során károsodhatnak az agysejtek, az agysejtek közötti kapcsolatok, ezáltal maga az agyszövet, vagy az agy érrendszere, de vannak úgynevezett kevert típusú demenciák is. Ez esetben különböző demenciák kombinációja jön létre.



A demenciáknak vannak ritkább és gyakoribb megjelenési formáik. A négy leggyakoribb forma következő:

- az Alzheimer-kór
- a Vaszkuláris (érrendszer-eredetű) demencia
- a Lewy-testes demencia
- a Frontotemporális demencia

Ezek az „elsődleges” demenciák, melyek nagyban hasonló tünetekkel járnak, de vannak egyedi jellemzőik is. A felsoroltakon túl számos (neurológiai, belgyógyászati, pszichiátriai, stb.) betegség okoz demenciát.

Az alapbetegség felismerése a megfelelő terápia érdekében elengedhetetlen!



A demencia szindróma gyűjtőfogalom, az agyat érintő különféle megváltozott állapotok leírására használjuk.

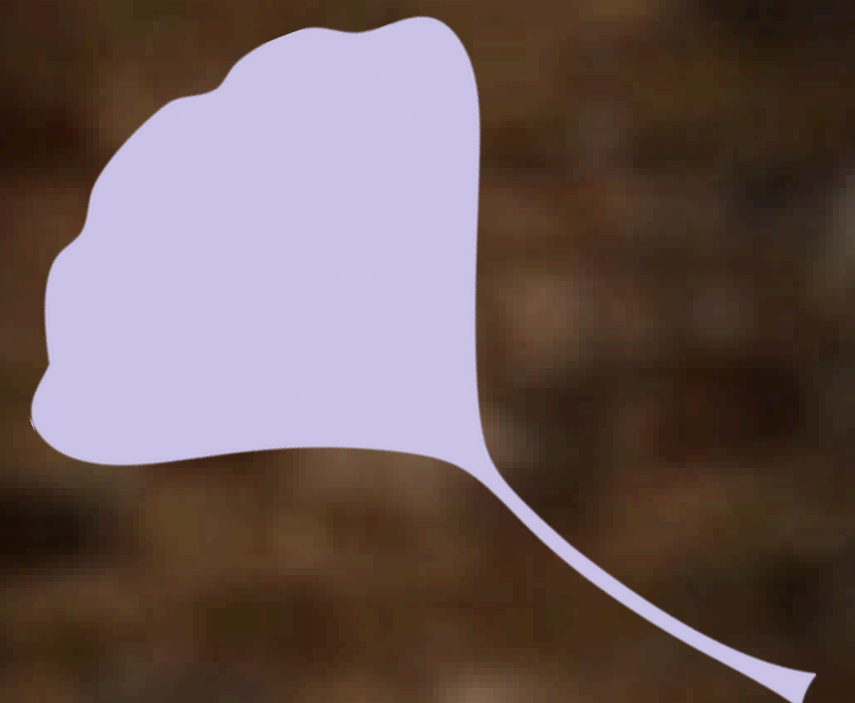
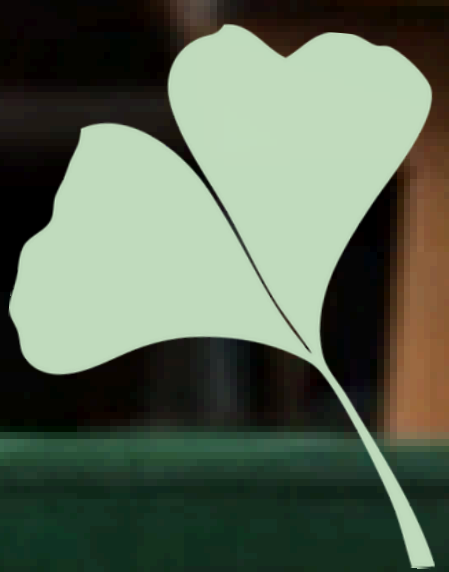
- Alzheimer-kór
- Vaszkuláris demencia
- Lewy-testes demencia
- Frontotemporális demencia

- egyéb demenciák
pl.: Parkinson-kór
- kevert típusú demenciák

Mi az Alzheimer-kór?

Az Alzheimer-kór a demenciák leggyakoribb fajtája. Okait és terápiáját évtizedek óta kutatják világszerte. Az elmúlt években jelentős áttörés történt a diagnosztika és a terápia területén egyaránt. Pl.: ma már elérhetők olyan korszerű hatóanyagok, amelyek a betegség korai szakaszában alkalmazva valós segítséget jelenthetnek az érintettek számára.

modus
alapítvány



Melyek az *Alzheimer-kór* gyakori tünetei?

- Gyakori tünet **a feledékenység, a rövidtávú memória sérülése**. Elsősorban a közelmúlt eseményeire nem emlékszik az érintett személy (pl.: ebédelt-e, mit evett, bevette-e a gyógyszereit, telefonált-e vagy becsukta-e az ajtót, hová rakta le a telefonját vagy a kulcsait?).
- **Nehézzé válik a koncentrálás, a kitartó figyelem** (pl.: baráti beszélgetéseket vagy filmeket nem tud figyelmemmel követni).
- **Nehezen tud megtervezni egy-egy tevékenységet**, amely korábban rutinszerű volt (pl.: a mosógépbe berakni egy adag szennyes ruházatot, kávéfőzőt főzni, megsütni egy tojást).
- **Nehezen tud döntéseket hozni**, akár apró ügyekben is (pl.: szüksége van-e valamire vagy nincs, hová helyezzen el dolgokat a lakásban, milyen ruházatot vegyen fel?).



- **Nehezen tud problémákat megoldani**, olykor kisebb nehézségeken sem tud túljutni.
- **Nehezen tud önállóan elvégezni egy feladatsort** (pl.: megfőzni az ebédet, bevásárlólistát készíteni).
- **Nehezen tudja kifejezni magát, nem találja a szavakat.**
- **Nehezen érti meg a hozzá intézett közléseket.**
- **Nem megfelelően érzékeli a környezetét**, sérülnek a vizuális készségei (pl.: nem tudja felmérni jól a távolságokat, nem megfelelően észleli a mélységeket, nem tudja jól megítélni a dolgok helyzetét a térben).
- **Sérül az időérzéke, felborul a napi rutin**, (pl.: nem tudja milyen év, hónap, nap vagy napszak van, vagy felcserélődik nála az éjszaka és a nappal).

Megváltozik a személyisége.





ingerlékenység

érzékelési zavarok
megváltozott viselkedés

feledékenység

sérült időérzék
gátlástalan viselkedés

érzékelési és észlelési problémák

nehezített döntéshozatal

önkifejezés zavara
nyugtalanság

túlérzékenység

tévképzetek

téveszmék

étkezési zavarok
kóborlás

depresszió

agresszív magatartás
pszichés tünetek

figyelemhiány

figyelemhiány
csökkent problémamegoldás

koncentrációzavar

kommunikációs problémák
viselkedési zavarok

alvászavarok hallucinációk

szorongás



Kit érinthet a *dementia*?

Bárkit. Nőket és férfiakat egyaránt érinthet. Egyre gyakrabban jelentkeznek a középkorúak esetében is, de főként az idősödők és idősek betegsége. A fejlett világ és Európa országai öregszenek, közöttük hazánk népessége is. Ezzel párhuzamosan nő a demenciával érintettek létszáma. Ez jelentős kihívást jelent az érintettek, a családok, valamint a szociális és egészségügyi rendszer számára egyaránt.

Magyarországon a demenciával élők száma
250-300 ezer főre tehető.



Forrás: A DEMENCIA korszerű szemlélete (Szociális Klaszter) 2020.

A demencia nem kötelező **velejárója az idős kornak**

A demencia nem azonos az idős korral járó természetes hanyatlási folyamattal. Mindannyian ismerhetünk nagyon idős korú, de éles gondolkodású embereket, akik problémamegoldó képessége, helyzetfelismerése megfelelő. Ők térben és időben megfelelően tájékozódnak, tisztában vannak az őket körülvevő világ történéseivel, nem érinti őket koruk ellenére a demencia.

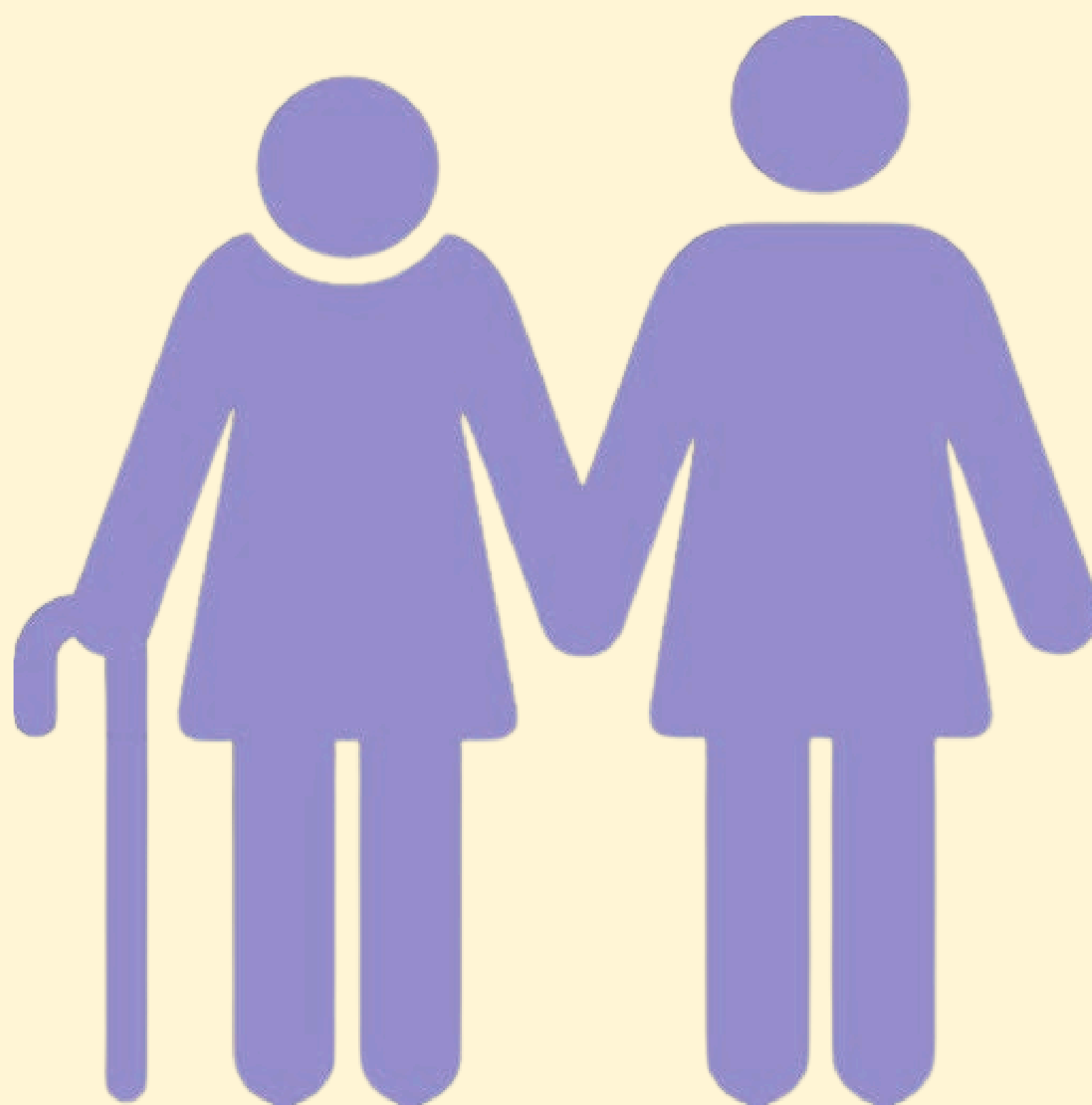
Az **agyunk** - hasonlóan testünk valamennyi szervéhez - már a **negyvenes éveinktől kezdve folyamatosan öregszik**, ez a memóriánkat is érinti.

Az idősödéssel a **memóriánk teljesítménye megváltozik**. Egyes funkciók csökkennek, mások előtérbe kerülnek. Az idősödéssel **csökkennek a gyors, változó**, friss információk feldolgozására és azonnali társításokra képes **memóriefunkciók**. Viszont a letisztult, kikristályosodott, **az ismereteken és életpasztalatokon alapuló memória előtérbe kerül** és megerősödik. **Bölcsebbé válunk**.

Ha az idősödésünk során súlyosabb betegségek nélkül érjük el az öregkort, a napi rutint nem befolyásolja egészséges hanyatlási folyamatunk. **Életünk végéig aktívak maradhatunk és gondoskodhatunk önmagunkról.**

Inkább a *nők* betegsége?

Mindkét nemet érinti a megbetegedés, de minél idősebb korcsoportokat vizsgálunk, az érintett nők létszáma egyre magasabb a férfiakéhoz képest. Idősebb korosztályokban már kétszer annyi nő érintett a kórképpel, mint férfi. Ennek oka elsősorban az, hogy a nők átlagéletkora magasabb, mint a férfiaké, a férfiak ugyanis átlagosan 7 évvel korábban halnak, mint a nők. Sajnos azonban a nők döntő többsége betegségekkel terhelten éli utolsó éveit.







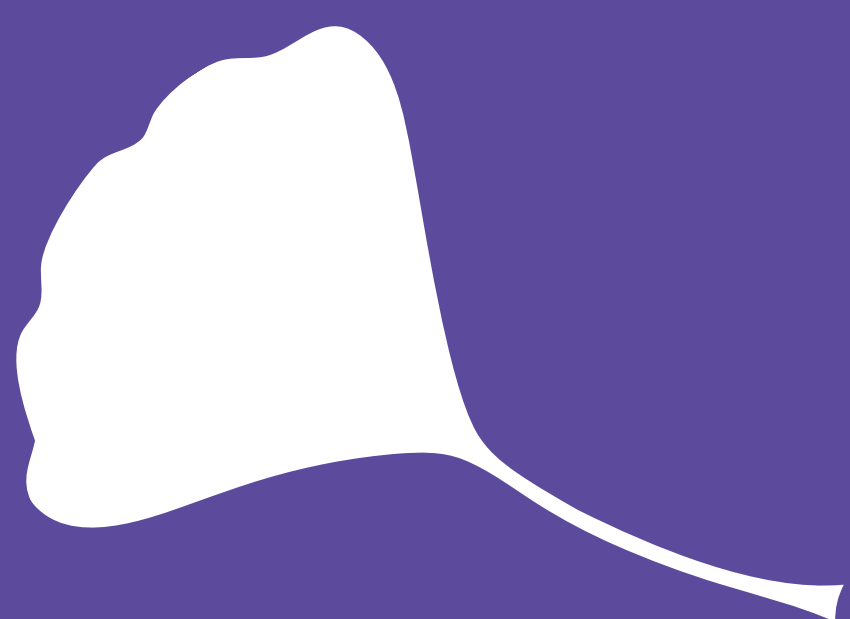
Modus
alapítvány

Megelőzhető-e a *dementia*?

Erre a kérdésre szintén azt tudjuk felelni: attól függ a megelőzés lehetősége, hogy milyen típusú demenciáról beszélünk?

Ha pl.: éreredetű demenciákról beszélünk (vaszkuláris demenciák), mint amilyen a stroke következtében kialakuló demencia, azt mondhatjuk talán igen. Ugyanis egészséges életmóddal elejét vehetjük a szív- és keringési rendszer megbetegedéseinek, így a stroke kialakulásának is.

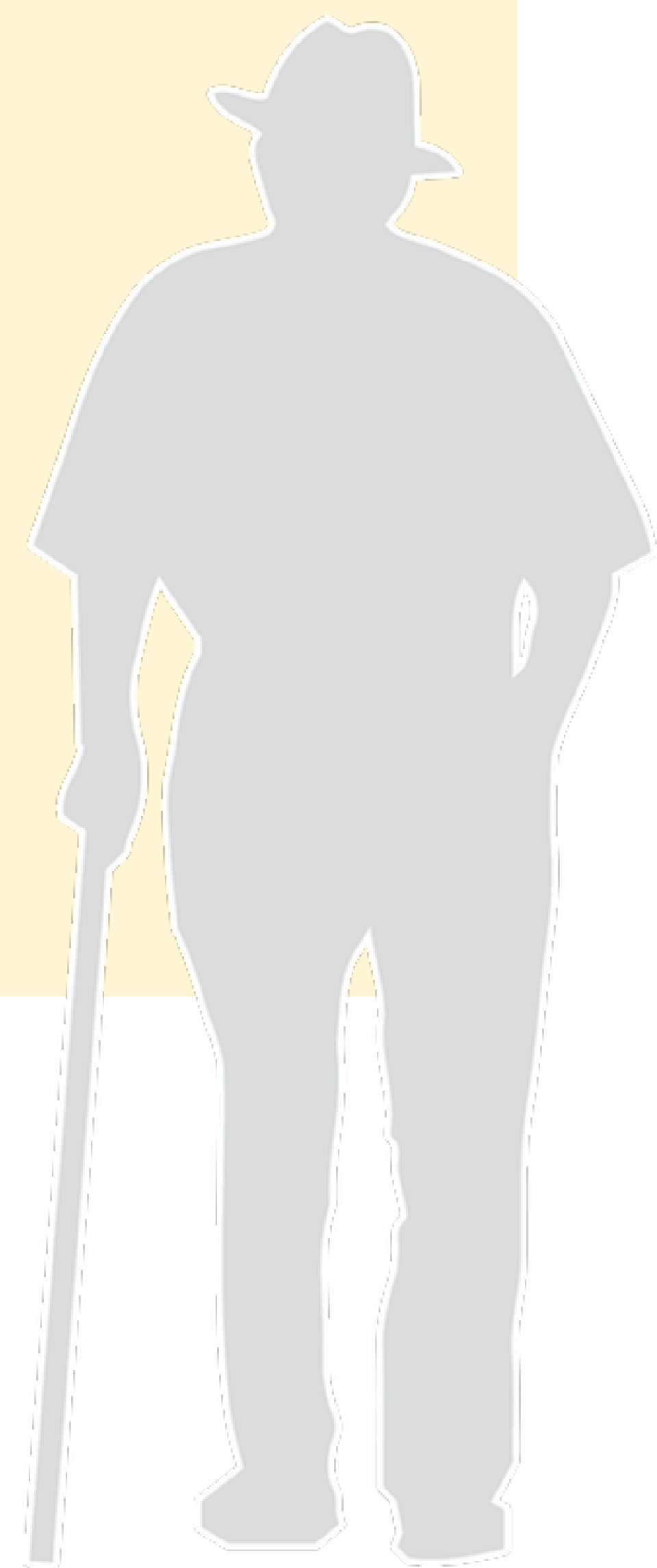
Míg az Alzheimer-kór esetében sajnos a kiváltó okot sem ismerjük, így a megelőzésre sincs egyelőre lehetőségünk.



Legyünk *aktívak* és *őrizzük meg egészségünket!*

Legyünk aktívak és őrizzük meg egészségünket! Sohasem túl késő foglalkozni önmagunk jó egészségi állapotának megőrzésével és javításával! Az aktív, egészséges életmód memóriánkra is jó hatással van.

Ha Ön egészségesen él, akkor a betegségek kialakulásának kockázata csökken, a már kialakultak esetében az állapotromlás jobb eséllyel megakadályozható.





„Ami jó a szívnek, jó az agynak is!”

Az aktív, egészséges idősödés területei:

AKTÍV TÁRSADALMI ÉLET,
KÖZÖSSÉGI KAPCSOLATOK



ÉLETHOSSZIG
TARTÓ TANULÁS



EGÉSZSÉGES ÉTREND,
MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS



JÁTÉK,
KOGNITÍV KÉPESSÉGEK
FEJLESZTÉSE

RENDSZERES
TESTMOZGÁS,
SÉTA



ÁLLAPOTFIGYELEÉS,
BETEGSÉGMEGELŐZÉS



STRESSZKEZELÉS,
REKREÁCIÓ



MINŐSÉGI, IDEÁLIS
ALVÁS





Mennyi ideig élhet *demenciával* az ember?

A demencia általában hosszú lefolyású. Átlagosan 5-7 vagy akár 12-15 évig - adott esetekben még ennél is tovább - élhet vele az érintett személy.

Jellemzően ez idő alatt más típusú betegségek is kialakulhatnak, pl. szív- és keringési megbetegedések, rák, mozgásszervi betegségek. Az érintettek közel 50%-a nem a demencia, hanem az egyéb betegségek következtében veszíti el életét.

A tünetek *lassan* alakulnak ki

A tünetek nem egyszerre alakulnak ki, vagy válnak felismerhetővé. A folyamat fokozatosan és éveken át halad előre, vannak rosszabb és jobb periódusok, de sajnos az állapot az idő előrehaladtával töretlenül romlik. Egyre több tünet jelentkezhet és egyre markánsabban lehetnek jelen.

FONTOS: Az enyhe szakaszban jó minőségű, önálló életvitel folytatható megfelelő támogató megoldások mellett.



A demencia szakaszai

A demenciák lefolyását számos szempontból lehet vizsgálni és ezek alapján különböző szakaszokat meghatározni. A köznyelv leginkább az **enyhe, középsúlyos és súlyos** stádiumokat ismeri és különbözteti meg.

A romló állapottal párhuzamosan fokozott támogatást igényel a személy! Minél több tünet jelentkezik és azok minél intenzívebbek, annál jobban elveszíti az egyén saját önállóságát és öngondoskodó képességét. Egyre nagyobb mértékben igényel először csak támogatást, majd gondoskodást és végül ápolást.





Az Alzheimer-kór enyhe szakasza

Elsősorban a **rövidtávú memória sérül** az agyi elváltozások következtében, vagyis a közelmúlt eseményeire nem emlékszik jól a demenciával élő személy.

Ekkor még a további képességeit megőrzi (pl.: jól kommunikál, képes összetett feladatokat elvégezni, szociális készségei működnek).

Ebben az időszakban **fókuszálni kell a meglévő képességekre és támogatni** a demenciával élő a minél önállóbb életvitelben.



Az Alzheimer-kór középsúlyos szakasza

Az azonnali döntést, rugalmas tervezést igénylő, magasszintű gondolkodással járó **feladatok végrehajtása nehezzé válik** vagy ellehetetlenül (pl.: már nem tud gépkocsit vezetni).

Ebben a szakaszban az önkiszolgálás egyes feladatai is problémásakká válhatnak, mint pl.: az öltözködés, a főzés vagy a bevásárlás.

Megfigyelő szerepből, a **folyamatos támogató szerepébe lép át a gondozást végző hozzátartozó**. A bonyolultabb folyamatokat apró lépésekre bontva, egyszerűen kell megvalósítani a demenciával élő személy folyamatos érzelmi támogatása mellett.



Az Alzheimer kór súlyos szakasza

Egyre több **öngondoskodási funkció elvész**, így a demenciával élő személy túlélési ideje és életminősége nagymértékben az ápolás színvonalától függ.

Ekkor már nagy zavart szenved a kommunikáció, nem tudja kifejezni érzéseit, szükségleteit, ugyanakkor zavart szenved a kapott információk megértése is. Mire az érintettek elérnék a súlyos stádiumot (átlagosan 7 év) általában 50%-uk egyéb betegség miatt meghal. Az agy előrehaladó sorvadása miatt, a kór legyengíti a szervezetet, gyengül az immunrendszer, elvész a megfelelő belső érzékelés és kontroll, ezáltal lehetővé válik, hogy egyéb megbetegedései véget vessenek a beteg életének.

A gondozás végző hozzátartozó döntéshozó és irányító szerepbe kényszerül, **teljeskörű ápolást és gondozást kell biztosítani**.



A demenciával élők nem **tehetnek nehéz tüneteikről!**



Az **érintettek nehéz utat járnak be betegségük alatt.** Az egyre zavaróbb tünetek nyugtalanságot, szorongást váltanak ki belőlük. Különböző megküzdési és kompenzációs stratégiákat dolgoznak ki, **igyekeznek elfedni a tüneteiket a környezetük előtt.** Tartanak a közösség kirekesztő és megbélyegző hozzáállásától. Gyakran szégyellik betegségüket, rejtőzködni igyekeznek.

A tünetek között gyakran felismerhető a megváltozott viselkedés, amely szintén az agysorvadás következménye. **A demenciával élő személy nem szándékosan okoz a család számára kellemetlen élményeket!** Maga az érintett is szenved, és erről idővel kommunikálni sem tud környezetével.

Ne marasztalhatjuk el Őt állapotáért semmiféle módon, sem szavakkal, sem cselekedetekkel!

Stop stigma! Legyen Ön is demensbarát !



Minden demenciával élő embernek joga van a tiszteletteltjes bánásmódhoz, méltósága megőrzéséhez, valamint ahhoz, hogy a közösség értékes tagjaként tekintsenek rá.



A változás velünk kezdődik!

A stigma ellen tudással, nyitottsággal és személyes odafigyeléssel tehetünk.

A cél nemcsak a demencia jobb megértése, hanem egy olyan támogató társadalmi környezet kialakítása, amelyben senkinek sem kell szégyellnie az állapotát és senkinek sem kell egyedül maradnia betegsége miatt.



Modus Alapítvány

stopstigma.hu