

## Informační leták k onemocnění DEMENCE



### Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem Boskovice



## DEMENCE

Mnoho lidí si možná myslí, že zapomínání je běžnou součástí vyššího věku. To může být závažný omyl, protože v mnoho případech se již může jednat o první příznaky demence. Stáří může být pomalejší, ale jeho součástí v žádném případě není zapomínání, které člověku komplikuje život. Objeví-li se toto zapomínání, je nejvyšší čas vyhledat odborníka obeznámeného s problematikou Alzheimerovy choroby a jiných onemocnění způsobujících demenci. Nejčastěji to bývá praktický lékař, geriatr, neurolog nebo psychiatr. Pokud lékař určí diagnózu nemocného jako demenci nebo přímo Alzheimerova nemoc, je to proto, že u nemocného jsou patrné poruchy paměti, myšlení, chování.

**Prvními příznaky**, které rodina může pozorovat, jsou potíže se zapamatováním si zejména nedávných událostí a poruchy ve vykonávání navykých, pravidelných úkonů. U nemocného se může objevit také neklid, změny osobnosti, poruchy chování, zhoršený úsudek, potíže s nacházením slov, dokončováním myšlenek a plněním pokynů.

**Alzheimerova nemoc je nejběžnější příčinou demence.**

### Čtyři mýty o demenci:

**1. Demence patří ke stáří.**

To není pravda. Normou je fyzické i duševní stáří. Demence je vždy důsledek onemocnění.

**2. Demenci nelze léčit.**

To také není pravda. Většinu onemocnění, která vedou k demenci, sice vyléčit neumíme, umíme však oddálit většinu příznaků a zpomalit rozvoj demence v případě, že onemocnění zjistíme včas.

**3. Staří lidé zapomínají – to je normální :**

To je jen částečně pravda, staří lidé mohou být pomalejší, mohou častěji zapomenout než lidé mladší, tomu se říká benigní stařecká zapomnětlivost. Jakmile začne zapomínání člověku vadit, omezovat jej v běžném životě, je nejvyšší čas vyhledat lékaře.

#### **4. U nás demence nepředstavuje problém.**

Naprostý opak je pravdou. Demencí je postiženo jen několik procent lidí kolem 60 let. Každých pět let se její výskyt zdvojnásobuje, takže již téměř třetina lidí starších 80 let je postižena významnou kognitivní poruchou, či poruchou chování v důsledku některého z onemocnění, která způsobuje demenci. Se stárnutím populace bude tento problém stále významnější.

#### **Rizikové faktory demence**

##### **Věk :**

- může se vyskytnout v jakémkoli věku, ale relativně vzácně přichází před 60. rokem věku

##### **Ženy – muži:**

- studie většinou neprokazují rozdíly.

##### **Rodinný výskyt a genetické faktory:**

- pokud se demence vyskytne před 60. rokem věku, jedná se velice často o dědičně podmíněné onemocnění.

##### **Vzdělání:**

- mnoho studií ukazuje, že demence a zejména Alzheimerova choroba jsou méně časté u lidí s vyšší úrovní vzdělání, ale nicméně příčiny popsaného jevu nejsou vědcům stále jasné.

##### **Cévní mozkové příhody a vaskulární onemocnění:**

- demence se rozvine zhruba u třetiny lidí po cévní mozkové příhodě. Avšak i lidé, trpící hypertenzí, cukrovkou, onemocněním srdce jsou opět náchylnější rozvoji demence.

##### **Kouření:**

- lidé, kteří kouří, mají vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění a některé studie prokazují, že i u těchto lidí je vyšší riziko vzniku demence.

##### **Alkohol:**

- zde je velice nebezpečné přímé toxické působení alkoholu na mozkové buňky a možný rozvoj demence.

##### **Poranění hlavy:**

- jakýkoliv úraz hlavy, jehož důsledkem je ztráta vědomí minimálně na 15 minut může vést k rozvoji demence, ale studie z poslední doby tyto souvislosti neprokázaly.

## Deprese:

- starší lidé s depresí mají 3 – 4x větší riziko demence.

## Další faktory:

- Infekční onemocnění – AIDS, syfilis
- Deficit vitamínů – B12
- Parkinsonova choroba apod.

## Rychlý screening demence – dotazník určený pro širokou veřejnost

### Jak často nebo v jaké míře Váš blízký

1. Opakuje se a ptá se znovu na to samé?
2. Zapomíná více než dříve zejména věci, které se staly nedávno nebo dokonce přechvívá?
3. Zapomíná brát léky, nakoupit najednou více věcí a podobně?
4. Zapomíná na schůzku, svátek, rodinnou oslavu?
5. Je smutnější nebo bezradnější než dříve?
6. Má problémy s počítáním, vedením účtu a podobně?
7. Je pravda, že již nemá takový zájem o dřívější záliby, koníčky?
8. Potřebuje pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
9. Je vznětlivější, podezřívavý, neklidný, mluví nesmyslně nebo vidí a slyší to, co ve skutečnosti neexistuje?
10. Zhoršila se jeho schopnost řídit automobil?
11. Hledá slova, mluví méně plynule, zapomíná jména?

### Hodnot'te následujícím způsobem:

0 – ano, často
1 – někdy
2 – ne

22 – 21 bodů : odpovídá normě
20 – 19 bodů: hraniční stav, pokud jsou i jiné příznaky, je lepší se poradit s lékařem
18 a méně bodů : poraďte se vždy s lékařem

## Rady - Alzheimerova choroba

### Jak pracovat s lidmi s Alzheimerovou chorobou

Pracujete jako personál, laický pečovatel nebo dobrovolník s lidmi, kteří jsou postiženi Alzheimerovou chorobou? Je-li Vaše odpověď ANO, jistě Vám přijde vhod několik užitečných rad.

1. Buďte v kontaktu s očima a přistupujte zpředu.
2. Buďte trpělivý a nápomocní, ukažte svůj zájem.
3. Chovejte se ke klientovi s důstojností a respektem.
4. Čekajte trpělivě na reakce či odpověď.
5. Dovolte klientům, aby se s Vámi cítili příjemně, ujist'ujte je, že vše je v pořádku.
6. Dejte klientovi čas, aby mohl věc pochopit, netlačte ho.
7. Jestliže je nemocný, reaguje negativně nebo nervózně, nezačínajte spor a vyhněte se domluvám.
8. Ke klientovi přistupujte vždy otevřeně, přátelsky a laskavě.
9. Mluvte klidně, nižším tónem hlasu, pomalu, ale ne monotónně. Vysoký tón vyvolává úzkost a napětí.
10. Místo zájmen používejte jména lidí a věcí.
11. Nekritizujte, nehádejte se, neopravujte.
12. Nepoužívejte přenesená slova (např. "Skočte si do toho bufetu").
13. Nešetřete komplimenty.
14. Nejlepší je, když se setkáte, přestavit se a naznačit i dalšími prostředky, kdo jste.
15. Na začátku rozhovoru oslovte vždy klienta jménem.
16. Nacházejte význam ve všem, co dělá a říká, nebo si buďte alespoň vědom, že v tom nějaký význam je.
17. Nenuťte nemocného, aby řekl to správné slovo, jestli rozumíte, co tím myslí, nechte ho při tom.
18. Opakujte informace nebo otázky.
19. Pamatujte, že člověk s Alzheimerovou chorobou je schopen rozumět řeči Vašeho těla, Vaší náladě a upřímnosti. Nikdy nepředpokládejte, že nerozumí tomu, co se říká kolem něho.
20. Používejte hojně jemný dotyk, držení za ruku, ale ne dříve, než se ujistíte, že máte svolení proniknout do jeho osobního prostoru.
21. Potřebuje-li naslouchátko, přimějte ho, ať ho nosí, stejně tak i brýle.
22. Přízvuk dávejte na nejdůležitější slovo ve větě.
23. Používejte více pozitiv, než negativ. ("Pojďte sem" než "Nechod'te tam")
24. Při rozhovoru eliminujte hluk a přílišný pohyb.
25. Řekněte vždy klientovi, co s ním budete dělat.
26. Stěny pokoje klienta zdobte fotografiemi jeho rodiny.
27. Snažte se mu napovědět tam, kde mu chybí slova.
28. To, co říkáte, podporujte vhodnými gesty. Užívejte krátkých a jednoduchých vět, vždy na jedno téma. Víc než otázky užívejte oznamovací věty. ("WC je přímo tady" místo "Potřebujete na záchod?")

29. Vyhněte se otázkám.
30. Ve všem, co děláte, se snažte posílit jeho sebedůvěru a sebeúctu.
31. Využijte zbývajících dovedností a pochopte, že schopnost být zdvořilý může být vinou Alzheimerovi demence skryta.

## **Rady - Osoby postižené demencí**

### **Několik rad těm, kteří pečují o osobu postiženou demencí**

1. Pamatujte, že člověk s demencí je stále schopen rozumět řeči vašeho těla, vaší náladě a upřímnosti. Nikdy nepředpokládejte, že nerozumí, co se říká kolem něho.
2. To, co říkáte, podporujte vhodnými gesty.
3. Užívejte krátkých, jednoduchých vět, vždy jen na jedno téma.
4. Vyhněte se otázkám.
5. Nesnažte se ho nutit, aby řekl to správné slovo. Jestli rozumíte, co tím myslí, nechte ho při tom.
6. Ve všem co děláte, se snažte posílit jeho sebeúctu a sebedůvěru.
7. Nacházejte význam ve všem, co dělá a říká, nebo si alespoň buďte vědomi, že v tom nějaký význam je.
8. Využijte všech zbývajících dovedností. Někdy jsou nejdůležitější dovednosti skryty vinou demence. Například schopnost být zdvořilý.
9. Mluvte klidně, nižším tónem hlasu. Vysoký tón vyvolává úzkost a napětí.
10. Mluvte pomalu a srozumitelně.
11. Používejte hojně jemný dotyk a držení za ruku.
12. Jestliže klient reaguje negativně nebo nervózně, nezačínejte spor a vyhněte se domluvám.
13. Snažte se klientovi napovědět tam, kde mu chybí slova.
14. Buďte v kontaktu s očima.
15. Přistupujte zřepředu.
16. Napište slova na papír, je-li třeba.
17. Potřebuje-li naslouchátka, přimějte ho, ať je nosí a kontroluje stav baterií.
18. Při rozhovoru eliminujte zvuk a přílišný pohyb
19. Nosí-li brýle, ať je nosí pravidelně.
20. Čekejte trpělivě na reakci či odpověď.
21. Opakujte informace nebo otázky.
22. Místo zájmen používejte jména věcí a lidí.
23. Přízvuk dávejte na nejdůležitější slovo ve větě.
24. Používejte více pozitiv, než negativ.
25. Buďte trpěliví.
26. Nekritizujte, neopravujte, nehádejte se.