

## SEPTEMBER – SVETOVNI DAN DEMENCE

Mednarodno združenje za Alzheimerjevo bolezen je september določilo za mesec ozaveščanja o demenci. Natančneje, 21. september predstavlja svetovni dan demence. Na svetu je več kot 44 milijonov bolnikov z demenco, v Sloveniji pa zaradi posledic te bolezni trpi več kot 32.000 bolnikov in njihovih svojcev. Kljub številnim raziskavam zdravila še vedno niso odkrili, ugotovili pa so, da naj bi na razvoj bolezni pomembno vplival tudi stres.

Bolezen je prvič definiral Alois Alzheimer, ki je leta 1907 opisal bolezen pri 51-letni ženski, ki se ni znašla v lastnem stanovanju, imela je spominske motnje in je bila sumničava. Opazil je tudi motnje govora, poimenovanja in razumevanja. Po štirih in pol letih je umrla. V bolničnih možganih je po smrti opazil značilne spremembe, za katere je domneval, da so vzrok upadu umskih sposobnosti.

Poznamo več vrst demenc. Pri starejših od 65 let je najpogostejši vzrok Alzheimerjeva bolezen, pogosta pa je tudi demenca zaradi poškodb in bolezni v možganskem žilju - žilna demenca (vaskularna demenca), redkeje pa jo povzročajo hormonske motnje, tumorji ali okužbe.

Bolezen (lahko) povzroča čustveno stisko (bolniku in svojcem) in zaradi potrebe po oskrbi bolnika prinese tudi dodatno finančno breme. Ob dolgotrajni oskrbi lahko vodi do izgorevanja in družbene izključenosti. V družbi je demenca še vedno stigmatizirana, zato jo večinoma poskušamo prikriti in zanikati ter ne poiščemo pomoči pri zdravniku takrat, ko lahko najbolj vplivamo na nadaljnji potek bolezni.

## O DEMENCI

*Tina Gatej, dipl. del. ter., DPU Tržič*

Sindrom, ki zaznamuje življenje marsikaterega starostnika in njegovih svojcev, skupek znakov imenovan demenca. Gre za stanje, pri katerem se delovanje možganskih funkcij (sporočanje, mišljenje, govor, prepoznavanje, načrtovanje, organiziranje, orientacija) postopoma poslabšuje. O njej torej govorimo, kadar gre za motnje delovanja možganskih funkcij, kar vpliva na posameznikov naraven proces staranja ter na njegova vsakodnevna opravila in samostojnost ter celotno življenje osebe.

Demenca je bolezen, ki prizadene predvsem starejše starostne skupine, čeprav se lahko pojavi pri vsakomur, z naraščajočo velikostjo populacije pa je njena incidenca vse večja. Zelo velik pomen pri poteku bolezni ima zgodnja diagnoza, saj je ta ključnega pomena za razumevanje sprememb pri osebi. V večini primerov osebe v začetni fazi demence lahko še vedno same odločijo o svoji prihodnosti, naredijo načrte in izrazijo svoje želje, svojci pa se lahko načrtno pripravijo na prihodnost.

## Dejavniki tveganja

Osnovni vzrok za nastale spremembe v delovanju osebe je poškodba živčnih celic v možganih. Najpogostejši vzrok je Alzheimerjeva bolezen. Na razvoj demence zagotovo vpliva tudi okolje, način življenja, športna aktivnost in izbira prehrane. Poznamo pa tudi dejavnike tveganja, na katere nimamo vpliva, to so starost, družinska zgodovina, genetika, ženski spol, srčno-žilni dejavniki, Downov sindrom, poškodbe glave, nizek izobrazbeni nivo itd.

## Prvi znaki pri bolniku z demenco

V obdobju začetne - blage demence opazimo težave s:

- *pozornostjo: neurejen govor, oseba ne sledi bistvu, šumi iz okolice ji odvrnejo pozornost,*
- *abstraktnim mišljenjem: ne razume besednih iger, pregovorov, šal,*
- *kratkoročnim spominom: večkrat je potrebno ponoviti določena navodila, pozablja, ponavlja enaka vprašanja ali gibe,*
- *dolgoročnim spominom: ne spomni se, kaj se je zgodilo pred enim tednom,*
- *govornimi sposobnostmi: ne najde besed, ne končuje stavkov, ponavljanje besede ali fraze,*
- *presojo: ne zna presoditi o primernem obnašanju v družbi,*
- *orientacijo v času, prostoru in osebah: ne ve, kje je, ne prepozna svojega doma, ne zna ločiti časa, ne prepozna sorodnikov in znancev,*
- *govorom: ne najde pravih besed,*

- ne-prepoznavanjem predmetov in nezmožnostjo njihove uporabe.

Oseba se lahko prične izogibati socialnim aktivnostim, zapirati vase, umikati iz družbe.

V obdobju napredovale - zmerne demence so izrazite motnje v opravljanju vsakdanjih aktivnosti, presoje, čustvovanja, zmedenost, blodnjavost, nočni nemir in beganje.

V obdobju polno razvite - težke demence postane oseba vedno bolj nemočna, motnje govora in sporazumevanja se poglobljajo, vse težje hodi, lahko obleži, opazimo lahko pojav inkontinence, nepokretnosti, motenj požiranja.

## **Pot do diagnoze**

Osnovo za postavitve diagnoze predstavlja pogovor osebnega zdravnika z bolnikom ali s svojci, zdravnik nato opravi standardne laboratorijske preiskave, teste, s katerimi preveri umske sposobnosti in končno bolnika napoti na različne slikovne preiskave možganov.

Po potrjenem sumu pacienta napoti k nevrologu ali psihiatru, ki skušata seveda naprej ugotoviti, za katero vrsto demence gre. Diagnostični postopki pa lahko vključujejo tudi pregled likvorja, računalniško tomografijo (CT), magnetno resonanco (MRI), pozitronsko emisijsko tomografijo (PET) ali elektroencefalografijo (EEG).

## **Življene z demenco**

Svetovne smernice narekujejo, naj osebe, obbolele z demenco, čim dlje ostanejo v domačem okolju. Tako kot vsi tudi dementne osebe potrebujejo aktivno in socialno življenje. Ker pa dementne osebe postopoma izgubljajo spretnosti krmarjenja skozi vsak dan, postane naloga svojcev, da jim pri tem pomagajo. Oseba z demenco lahko še dolgo sodeluje in pomaga pri aktivnostih, zato je vključevanje v aktivnosti izjemnega pomena, saj jim vrača samozavest.

## **Kam se obrniti po pomoč**

Obrnete se lahko na Slovensko združenje za pomoč pri demenci Spominčica ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) in 059 305 555) in Gerontološko društvo Slovenije ([www.gds.si](http://www.gds.si)).

## **KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA DEMENCO**

*mag. Helena Krampl Nikač*

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki obolelemu posamezniku postopno odvzame kognitivne sposobnosti, osebno dostojanstvo, samostojnost in dejavnosti v družbi ter doma. Bolnik z demenco v nekaj letih postane povsem odvisen od tuje pomoči.

K preventivi sodijo:

- REDNA VADBA
- FIZIČNA AKTIVNOST
- ZDRAVA PREHRANA
- UMSKA AKTIVNOST
- KAKOVOSTNO SPANJE
- AKTIVNO DRUŽABNO ŽIVLJENJE

## **Redna rekreacija**

Pri zmanjševanju tveganja za demenco se je kot najmočnejši dejavnik izkazala redna rekreacija.

Redna telesna dejavnost, tudi blaga, kot je hoja, je povezana z zmanjšano nevarnostjo kognitivnega poslabšanja in izboljšano kognitivno funkcijo. Pomaga tudi pri ljudeh, pri katerih so se že začele pojavljati težave. Začnite počasi in vključujte gibanje v vas vsakdanjik.

Namesto dvigala lahko greste po stopnicah, po nakupih se odpravite peš ali s kolesom, če je to predaleč, pa parkirajte mogoče vozilo malo dlje in naredite do trgovine kak korak več. Pri vseh aktivnostih pa uporabljajte ustrezna zaščitna sredstva.

Raziskave dokazujejo, da vse poškodbe glave lahko vplivajo na razvoj in povečanje tveganja za razvoj Alzheimerjeve bolezni.

## Zdrava prehrana

Svetuje se uživanje veliko zelenjave, sadja, proteinov in zdravih maščob. Imejte 4-6 malih obrokov dnevno. Na ta način se ohranja optimalna koncentracija sladkorja v krvi. Izogibajte se beli moki, rafiniranemu sladkorju. Uživajte hrano, ki je zdrava za srce.

## Srčno-žilni dejavniki tveganja

Raziskovanja kažejo, da posamezniki s sladkorno boleznijo izkazujejo nižje kognitivne zmogljivosti in povečano tveganje za demenco.

Za prekomerno telesno težo v srednjem življenjskem obdobju se je prav tako pokazalo, da je povezana s povečanim tveganjem za demenco. Zveza se pogosto spremeni s starostjo, ko je prekomerna telesna teža povezana z zmanjšano nevarnostjo demence.

Ustrezno zdravljenje arterijske hipertenzije (visokega krvnega pritiska) v srednjem življenjskem obdobju lahko zmanjša tveganje za kognitivni upad.

## Življenjski slog

Študije nakazujejo, da lahko majhno ali zmerno **uživanje alkohola** pri starejših posameznikih zmanjša tveganje za kognitivni upad in demenco. Potrebno pa je poudariti, da ima prekomernega uživanja alkohola tudi možne negativne učinke, kot je povečano tveganje padcev med starejšimi odraslimi.

Kajenje poveča tveganje za kognitivni upad. Prenehanje kajenja lahko to tveganje zmanjša na raven, primerljivo s tistimi, ki niso bili kadilci. Študija na velikem številu oseb je pokazala, da močno kajenje v srednjih letih podvoji tveganje za razvoj demence v poznejšem obdobju.

Redna miselna dejavnost ima ugoden vpliv na spominske funkcije. Pri tem je pomembno, da vaje in naloge rešujete, saj natančen tip miselnih nalog, ki naj bi imel najugodnejši vpliv na miselne funkcije in tveganje, ni opredeljen.

## Dieta

Podatki o učinkih različnih vidikov prehrane (vključno z različnimi hranilnimi snovmi in vitamini, živila ali skupine živil) za zmanjšanje tveganja so omejeni in marsikdaj si nasprotujejo. Večje število študij izpostavlja pozitivni vpliv sredozemskega tipa prehrane (dokaj malo rdečega mesa s poudarkom na celih zrnih, sadju in zelenjavi, ribah, oreških in oljčnemu olju).

## Socialna vključenost

Obstaja zelo malo raziskav o družbeni angažiranosti, npr. aktivno prostovoljno delo, klubska dejavnost, druženje v cerkvi, itd., kot potencialnem zaščitnem faktorju proti kognitivnemu upadu. A so posamezne opravljene študije pokazale, da so družbene dejavnosti povezane z boljšo kognitivno funkcijo in zmanjšanim tveganjem za kognitivni upad.

Na vse zgoraj naštetе dejavnike tveganja lahko v večji ali manjši meri vplivamo s svojim načinom življenja. Populacijske študije govorijo v prid najugodnejših učinkov na kognitivne funkcije v primeru, ko posameznik upošteva več in raznolike dejavnike tveganja in njihove kombinacije v vsakdanjem življenju.

Ugotavljamo torej, da so programi preventive usmerjeni na biološke, psihološke in socialne dejavnike, ki vplivajo na zdravje ljudi. Čeprav demence ne moremo preprečiti, pa lahko vsaj odložimo začetek bolezni in upočasnimo njeno napredovanje.

Viri: <https://www.abczdravja.si/mozgani-in-zivcni-sistem/demenca/>, Spletne strani: [ezdravje.si](http://ezdravje.si); [sb-nm.si](http://sb-nm.si); [lek.si](http://lek.si); [zdravje.online](http://zdravje.online);