

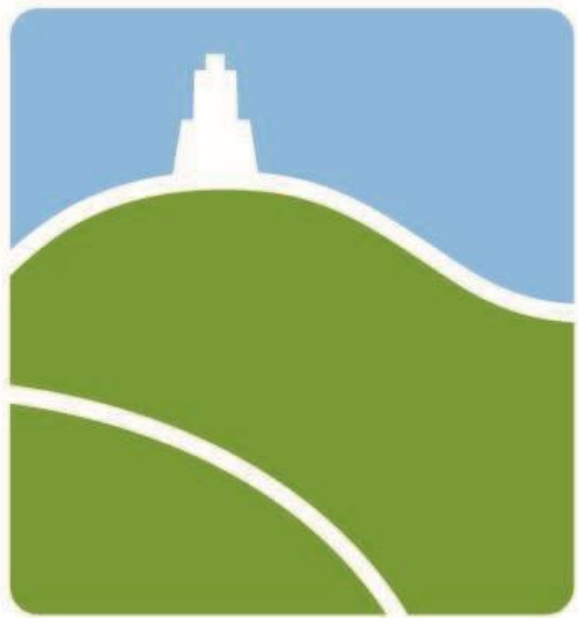


HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

TÁJÉKOZTATÓ FÜZETEK

Ismerje meg tartalmainkat!

1. Memóriánk védelmében
2. Alapvető ismeretek az Alzheimer-kórról és egyéb demenciákról
3. A demencia korai felismerése és pontos diagnózisa
4. Támogató programok a Hegyvidéken



**HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT**

2. ALAPVETŐ ISMEREK AZ ALZHEIMER-KÓRRÓL ÉS EGYÉB DEMENCIÁKRÓL

Mi a demencia szindróma, milyen típusai vannak?

Mi okozza a demenciát?

Kit érinthet, milyen rizikófaktorai vannak?

Megelőzhető-e, milyen gyorsan alakul ki?

Melyek a leggyakoribb tünetei?

Mielőtt elkezdené!

Fontos tudnia, hogy a diagnózist követően még hosszú élet várhat a demenciával élő személyre, amely még sok boldog élményt tartogathat az érintett személy és családja számára.



Nincs egyedül! A segítség elérhető!

Hazánkban több ezer ember küzd demenciával. A probléma ismert és a segítségnyújtás lehetőségei egyre bővülnek.

Ha Ön tüneteket észlel önmagán vagy hozzátartozója, környezete visszajelzései alapján felmerül a demencia gyanúja, forduljon háziorvosához!



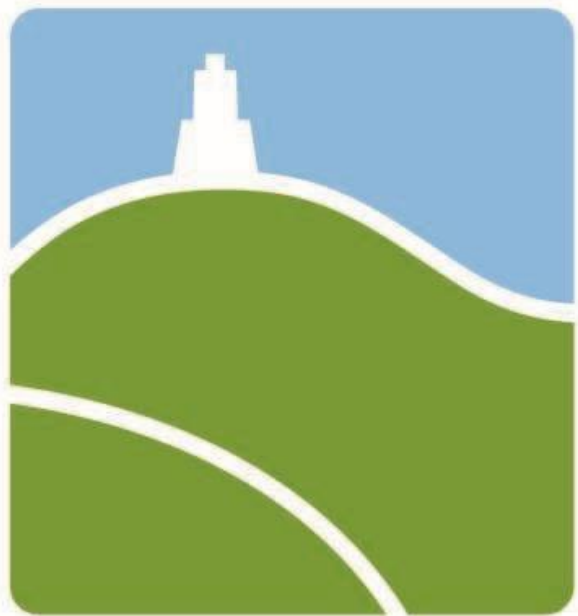
Legyen tájékozott a témában!



A demenciáról szerzett alapvető ismeretek segítenek oldani a betegséggel szembeni félelmet.

Minél többet tud a demenciákról érintettként vagy hozzátartozóként, annál jobban megérti a történéseket és ki tudja alakítani egyéni megküzdési stratégiáját.

Nem kell egyedül viselnie a terheket, a segítségnyújtás elérhető személyes konzultáció és digitális megoldások útján is!



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

MIRŐL SZEREZHET ISMERETEKET, HA TOVÁBB OLVÁS?

Mi a demencia szindróma?

Milyen típusai vannak?

Mi okozza a demenciát?

Mi a demencia szindróma?

A demencia szindróma gyűjtőfogalom. Nem egyetlen betegségre, hanem az agyat érintő különféle megváltozott állapotok leírására használjuk.

Háttérben az agysejtek közötti kapcsolatokban és magukban az agysejtekben végbemenő kóros, visszafordíthatatlan változások állnak.



A demencia típusai

A demencia tehát tünetek együttese, amely tünetek az agysejtek degenerációja, sorvadása és előrehaladó pusztulása következtében jelenhetnek meg.

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.



A leggyakoribb demencia típusok

A demenciáknak vannak ritkább és gyakoribb megjelenési formáik.

A demencia leggyakoribb négy formája:

az **Alzheimer-kór**

a Vaszkuláris (érrendszer-eredetű) demencia

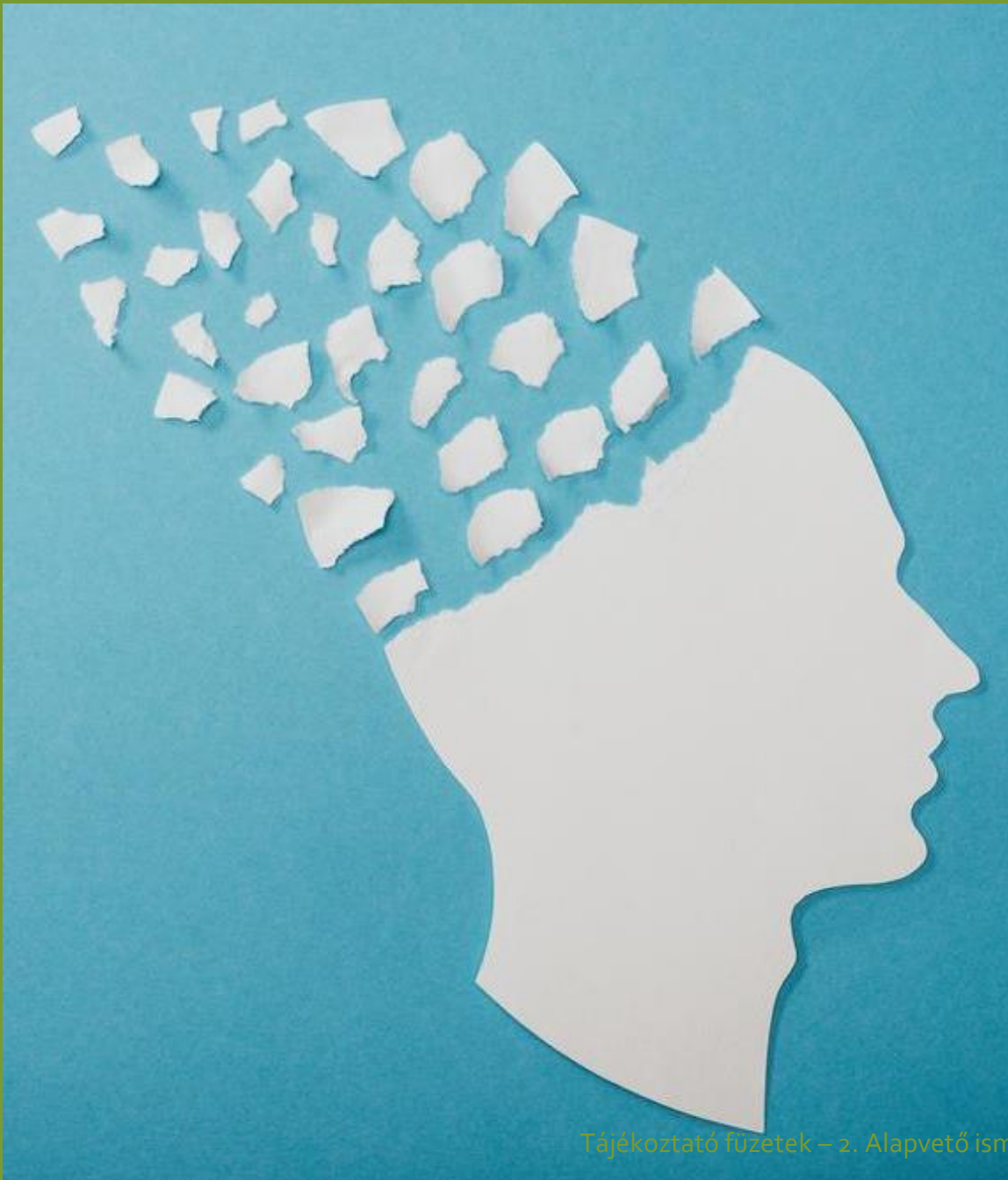
a Lewy-testes demencia

a Frontotemporális demencia

Ezek az „elsődleges” demenciák nagyban hasonló tünetekkel járnak, de vannak egyedi jellemzőik is.

A felsoroltakon túl számos (neurológiai, belgyógyászati, pszichiátriai) betegség okoz demenciát, (pl. toxikus ártalom, anyagcserezavar).

Az alapbetegség felismerése a megfelelő terápia érdekében elengedhetetlen!



A károsodás formái

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.

Mi okozza a demenciát?

Erre a kérdésre akkor tudunk pontosan felelni, ha ismerjük a demenciát okozó alapbetegséget és pontos diagnózis áll rendelkezésünkre a demencia típusáról.

Azt azonban tudnunk kell, hogy az agysejtek semmivel sem helyettesíthetők, ha sérültek, sorvadtak vagy elpusztultak a betegség következtében, akkor örökre elvesztek, újra helyreállítani az általuk korábban végzett funkciókat nem lehet. Tehát **a demenciák háttérében húzódó agysorvadás vissza nem fordítható, az állapot, amelyet okoz, végleges.**

Az Alzheimer-kór egyértelmű és biztos oka ezidáig ismeretlen a kutatók előtt, így olyan terápia sem létezik, amellyel elejét vehetnénk, vagy gyógyítható lenne.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

MIRŐL SZEREZHET ISMERETEKET, HA TOVÁBB OLVÁS?

Kit érinthet a demencia?

Milyen rizikófaktorai vannak?

Kit érinthet a demencia?



Bárkit. Nőket és férfiakat egyaránt érinthet.

Egyre gyakrabban jelentkezik 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.

A rizikófaktorok egyike a minél idősebb kor



Az időskor rizikótényező ugyan, de a demencia és az időskor nem járnak kéz a kézben.

Bár nem kötelező velejárója a demencia az időskornak, azt tudnunk kell, hogy **minél idősebb korcsoportot vizsgálunk, a demenciával érintettek száma annál magasabb.**

Tény azonban, hogy **egyre több az egyre fiatalabb korú beteg**, akár már a 40-es éveikben járókat is utoléri a kór.

A demencia nem kötelező velejárója az idős kornak

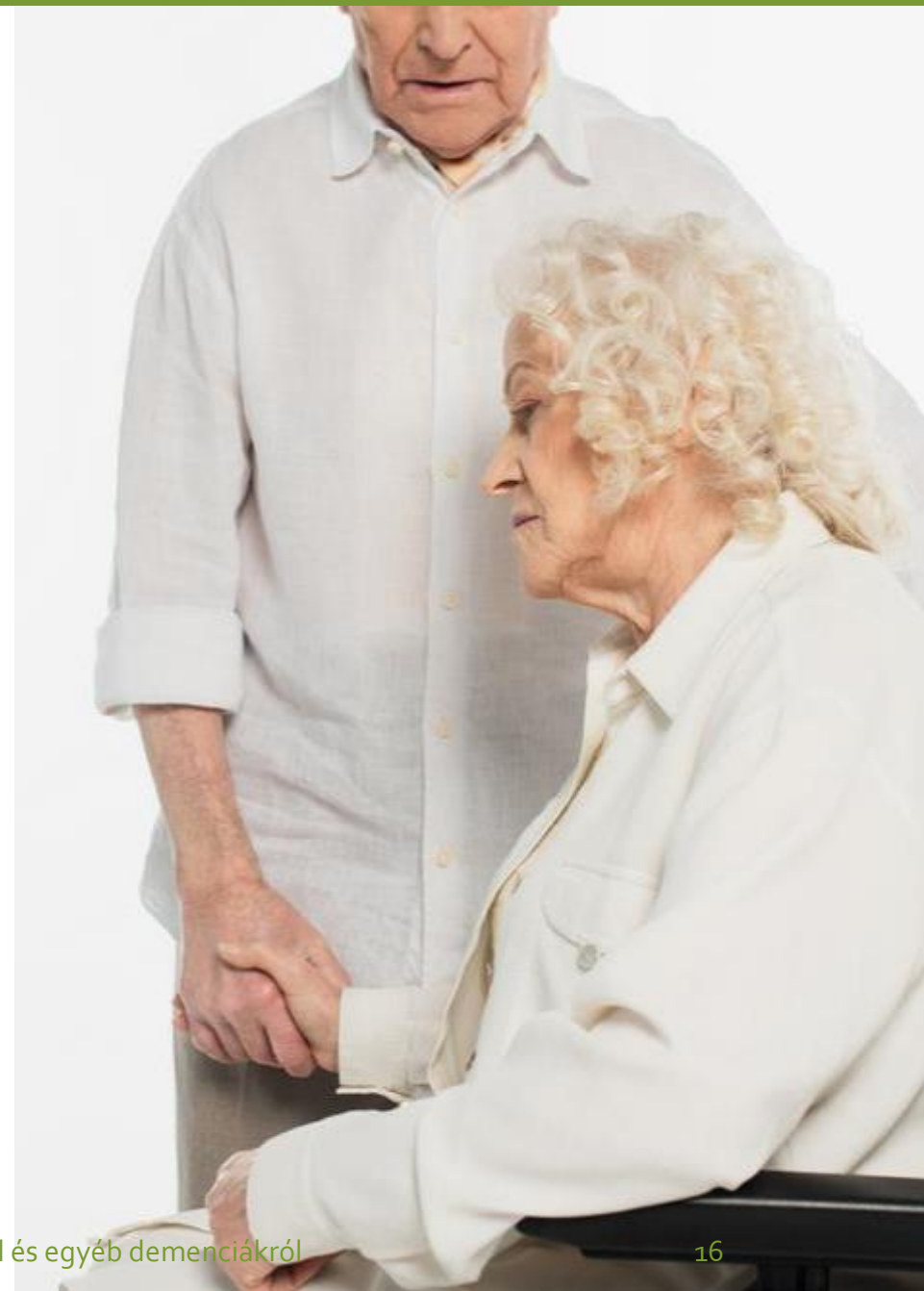


A demencia nem azonos az idős korral járó természetes hanyatlási folyamattal.

Mindannyian ismerhetünk nagyon időskorú, de éles gondolkodású embereket, akik problémamegoldó képessége, helyzetfelismerése megfelelő. Ők térben és időben megfelelően tájékozottak, tisztában vannak az őket körülvevő világ történéseivel, nem érinti őket koruk ellenére a demencia.

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.



Nincs két egyforma eset!

A demencia szindróma egyénenként eltérő módon jelenhet meg attól függően, hogy az agy mely területei érintettek.

Bár vannak hasonló tünetek, tudnunk kell, hogy minden eset más és más. Adott tünet egyik érintett személy esetében markánsan jelen van, a másik személy esetében elenyésző mértékben jelentkezhet.

Más tünetek, más intenzitással vagy időben, más stádiumban jelenhetnek meg. Tehát nem általánosíthatunk, nincs értelme összehasonlítani különböző eseteket.

Fontos, hogy egyénre szabott támogatást biztosítsunk az érintetteknek.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

MIRŐL SZEREZHET ISMERETEKET, HA TOVÁBB OLVÁS?

Megelőzhető a demencia?

Melyek a leggyakoribb tünetei?

Mi az Alzheimer-kór?

Milyen gyorsan alakul ki a demencia?

Megelőzhető-e a demencia?

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

Ha pl. éreredetű demenciákról beszélünk (vascularis 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.



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, daganatos, mozgásszervi betegségek.

Az érintettek közel 50%-a nem a demencia, hanem az egyéb betegségek következtében veszíti el az életét.

Mi az Alzheimer-kór?



Az Alzheimer-kór a demenciák leggyakoribb fajtája.

Minden 100 esetből 60-65 beteg Alzheimer típusú megbetegedéssel küzd.

Az Alzheimer-kór oka és terápiája jelenleg még nem ismert. Világszerte orvosok ezrei kutatják a gyógymódot, sajnos ezidáig sikertelenül.

Melyek az Alzheimer-kór gyakori tünetei? (1)

Gyakori tünet a **feledékenység, a rövidtávú memória sérülése.**

Elsősorban a közelmúlt eseményeire nem emlékszik az érintett személy.

 Elfelejtí, hogy bevette-e a gyógyszerét, vagy hogy mit reggelizett.

 Elfelejtí hová tette a tárgyakat (pl. pénztárcát, kulcsokat).

 Elfelejtí a szavakat, nem tudja kifejezni magát.

 Egyéb területeken is elvesztheti emlékeit.

 Elfelejtí a jól ismert útvonalat, nehezen talál haza.

 Elfelejtí a családtagok, szomszédok nevét.

Melyek az Alzheimer-kór gyakori tünetei? (2)



- Nehézzé válik a **koncentrálás**, a **kitartó figyelem**.
- Nehezen tud **megtervezni egy-egy tevékenységet**, amely korábban rutinszerű volt (pl. bevásárolni a szükséges dolgokat).
- Nehezen tud **döntéseket hozni**, akár apró ügyekben is.
- Nehezen tud **problémákat megoldani**, olykor kisebb nehézségeken sem tud túljutni.
- Nehezen tud **önállóan elvégezni egy feladatsort** (pl. megmelegíteni az ebédet, főzni egy csésze teát).

Melyek az Alzheimer-kór gyakori tünetei? (3)



- 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**, nem tudja milyen év, hónap, nap vagy napszak van. Felborul a napi rutin, felcserélődik az éjszaka és a nappal.
- Megváltozik a személyisége.

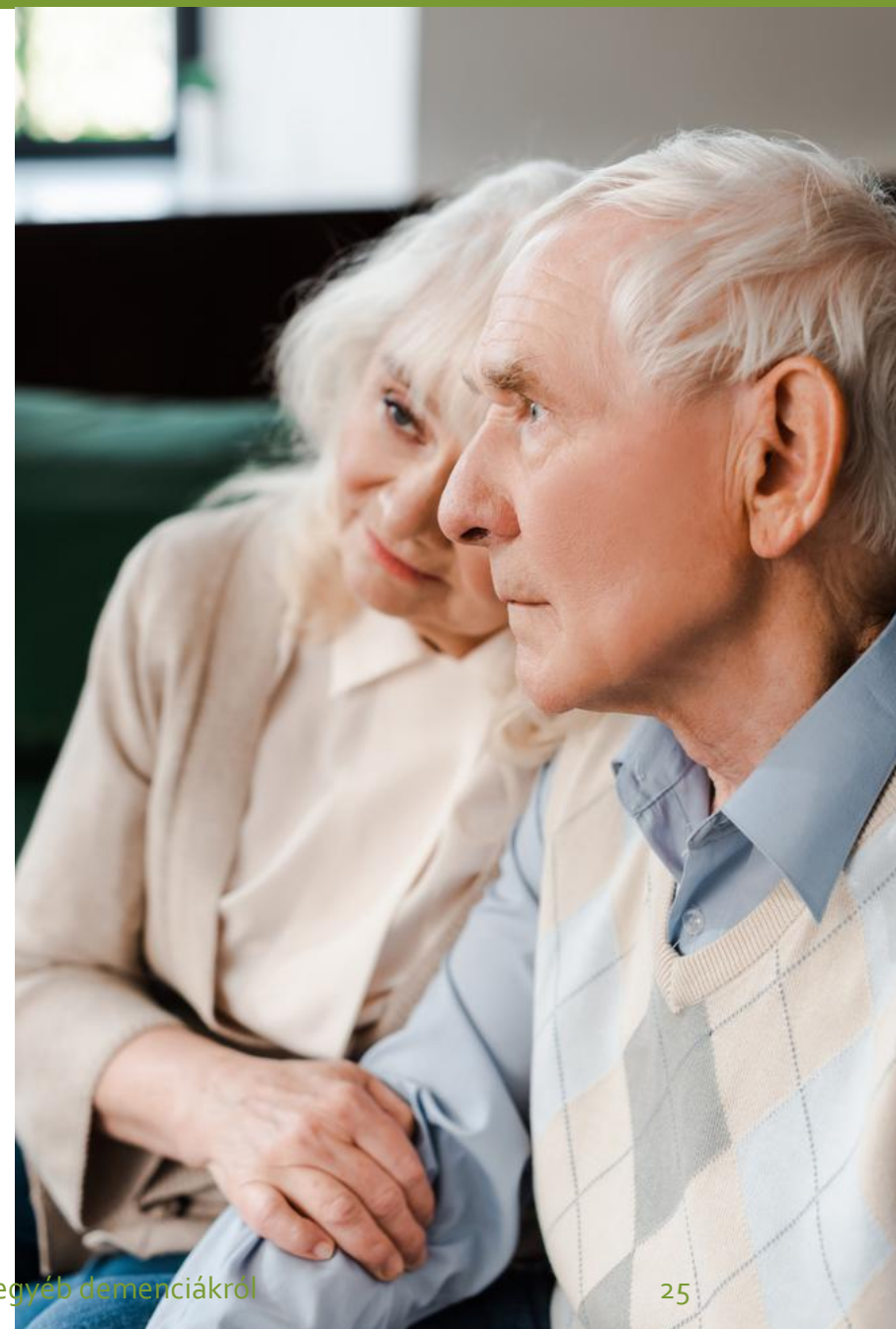
A tünetek lassan alakulnak ki

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.*





HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

MIRŐL SZEREZHET ISMERETEKET, HA TOVÁBB OLVÁS?

Milyen szakaszai vannak?

Hogyan érez a demenciával élő személy?

Mikor, hogyan segíthetünk?

A demencia szakaszai

A demenciák lefolyását számos szempontból lehet vizsgálni és ezek alapján különböző szakaszokat meghatározni.

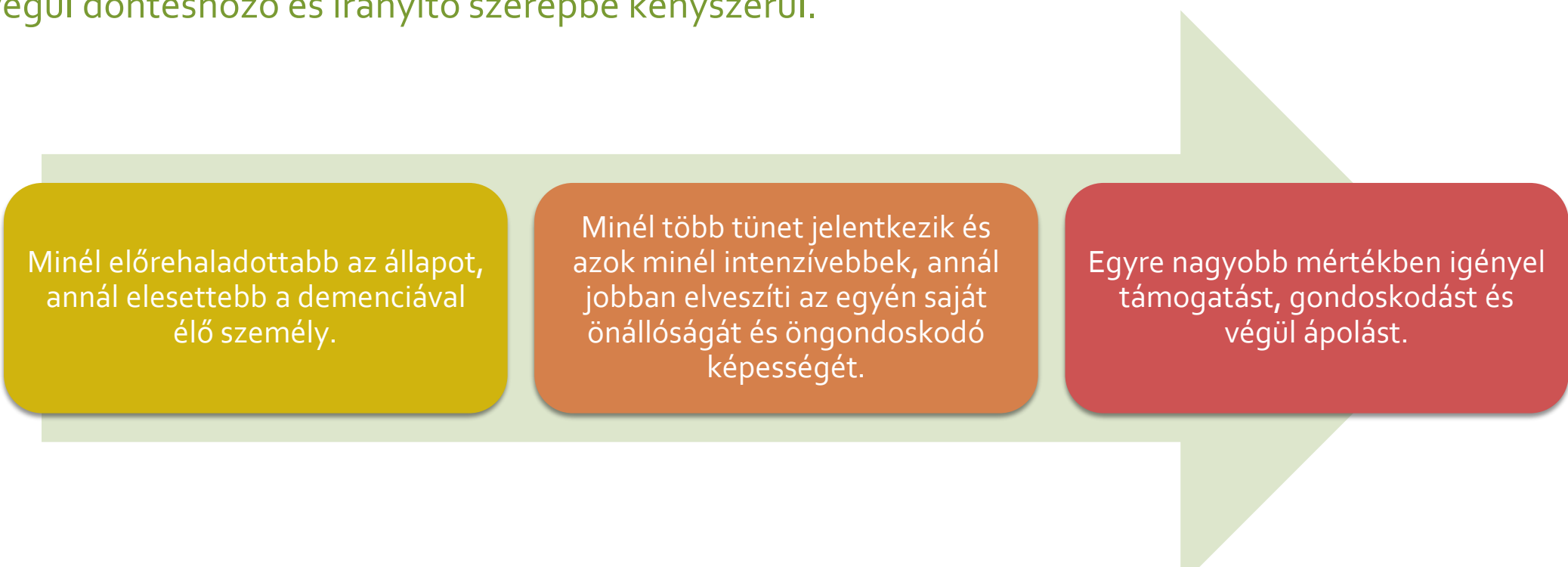
A köznyelv leginkább az enyhe, a középsúlyos és a súlyos stádiumokat ismeri és különbözteti meg a demenciák szempontjából.



Romló állapot → Fokozott támogatás igénye

A romló állapottal párhuzamosan fokozott támogatást igényel a személy!

Kezdetben a hozzátartozó megfigyelő, majd támogató, végül döntéshozó és irányító szerepbe kényszerül.



Minél előrehaladottabb az állapot, annál elesettebb a demenciával élő személy.

Minél több tünet jelentkezik és azok minél intenzívebbek, annál jobban elveszíti az egyén saját önállóságát és öngondoskodó képességét.

Egyre nagyobb mértékben igényel támogatást, gondoskodást és végül ápolást.

Mit érezhet a demenciával élő személy?

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.



Milyen reakciói lehetnek a demenciával érintett személynek?

Érzékeli, hogy kicsúszik a talaj a lába alól, mert folyamatosan elveszíti korábbi készségeit, képességeit és kompetenciáit.

Ez negatív érzelmeket és megváltozott magatartást okoz.

A viselkedése lehet:

- ijedt, rémült, szorongó,
- frusztrált, ingerlékeny,
- arrogáns, izgatott,
- lehangolt, depressziós, közönyös.

Más esetben nem érzékeli önmagán a változásokat, nem érti, hogy környezete miért kezeli betegként.

Nincs szándékosság a demenciával élő részéről!

A demenciával élő személy nem szándékosan okoz a család számára kellemetlen élményeket!

A megváltozott viselkedés az agysorvadás következménye. Maga az érintett is szenved, és erről idővel kommunikálni sem tud környezetével.

**Ne marasztalhatjuk el őt állapotáért
semmiféle módon, sem szavakkal, sem
cselekedetekkel!**



Nem győzzük hangsúlyozni!

Demenciával hosszú évekig önállóan és tevékenyen élhet az érintett személy.

Az állapotváltozás nyomon követésével, a szükséges és elégséges mértékű támogatás biztosítása mellett, a személy építhet számos megmaradt készségére, képességére és minőségi életet élhet.



Hogyan segíthetünk?

Három fontos területen segíthetünk a demenciával élő személynek:



Időbeni diagnózissal

*Minél korábbi
diagnózisalkotással, orvosi
terápia meghatározásával és
követésével.*



Megfelelő gondozással

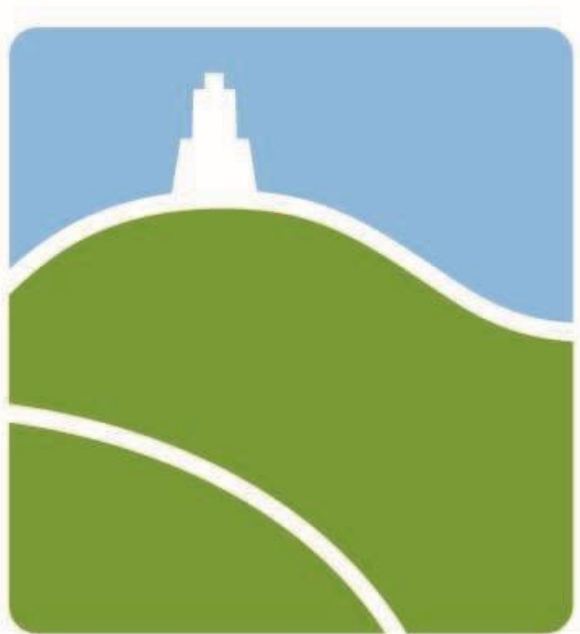
*Személyre szóló,
demenciabarát gondozással.*



Demenciabarát környezettel

*Demenciabarát gondozási
környezet kialakításával.*





**HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT**

Köszönjük, hogy elolvasta kiadványunkat!

Ön alapvető ismereteket szerzett:

- a demencia szindrómáról, a leggyakoribb típusairól,
- arról, hogy kit érinthet és milyen rizikófaktorai vannak,
- arról, hogy megelőzhető-e és hogy milyen gyorsan alakulhat ki,
- arról, hogy milyen reakciói lehetnek a demenciával élő személynek.

Ismerje meg további tartalmainkat!

1. Memóriánk védelmében
2. Alapvető ismeretek az Alzheimer-kóról és egyéb demenciákról
3. A demencia korai felismerése és pontos diagnózisa
4. Támogató programok a Hegyvidéken



Kérjük, keressen bennünket bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

Kocsis Judit idősügyi referens

Telefonszám: 06 70 938 9626

E-mail: kocsis.judit.ilona@hegyvidek.hu



KÖSZÖNJÜK FIGYELMÉT!

Készítette: Cserbán Józsefné - Modus Alapítvány

Szakmai lektor: Dr. Folyovich András neurológus főorvos

Fotók: depositphotos.com

Képek forrása:

- 3. dia: <https://depositphotos.com/249520220.html>
- 4. dia: <https://depositphotos.com/470112940.html>
- 5. dia: <https://depositphotos.com/470112738.html>
- 7. dia: <https://depositphotos.com/317587342.html>
- 8. dia: <https://depositphotos.com/386237602.html>
- 10. dia: <https://depositphotos.com/143127483.html>
- 11. dia: <https://depositphotos.com/232766036.html>
- 14. dia: <https://depositphotos.com/151088234.html>
- 15. dia: <https://depositphotos.com/320401286.html>
- 16. dia: <https://depositphotos.com/278215930.html>
- 17. dia: <https://depositphotos.com/480547674.html>
- 21. dia: <https://depositphotos.com/386230274.html>
- 23. dia: <https://depositphotos.com/464957204.html>
- 24. dia: <https://depositphotos.com/249394364.html>
- 25. dia: <https://depositphotos.com/375578134.html>
- 29. dia: <https://depositphotos.com/474069394.html>
- 31. dia: <https://depositphotos.com/386233658.html>
- 32. dia: <https://depositphotos.com/386230258.html>