

# Informace pro příbuzné

## Co je to demence?

- je to nejčastější duševní porucha ve stáří - v současnosti se jen v Evropě léčí s touto diagnózou téměř šest milionů pacientů a až třetina seniorů prožívá konec života s demencí
- **demence je syndrom, který vznikl následkem onemocnění mozku, obvykle chronického nebo akutního rázu, u něhož dochází k narušení mnoha funkcí, včetně paměti, orientace, chápání atd.**
- **přestože její nástup vypadá spíše na pouhé zhoršování psychických funkcí, jde o onemocnění končící úmrtím**
- existují různé druhy – stařecká demence, demence u Alzheimerovy choroby, vaskulární demence, poúrazová demence, demence u Parkinsonovy choroby, smíšená demence

## Jaké jsou projevy demence?

1. **Poruchy paměti** - potíže se získáním nových informací, špatná orientace – časem, místem, osobou, úzkostlivost, vymyšlení si, porucha vybavování si (jmen, informací), špatná schopnost až úplná neschopnost krátkodobé paměti (nevím, co jsem obědval, jestli jsem si vzal léky)
2. **Poruchy řeči** - nepochopení myšlenky, chybějící slova, špatné řazení vět
3. **Poruchy pozornosti** - neschopnost začít a ukončit úkol, fixace na nepodstatné věci, zmatené reakce
4. **Poruchy vnímání** - neschopnost poznávat věci a lidi, potíže najít cestu
5. **Poruchy úsudku** - odmítání pomoci, nepředvídaní důsledků, tendence brát věci osobně, paranoidita
6. **Poruchy nálad** – deprese, podezřívavost, žárlivost, vzteklost až agresivita z důvodu nepochopení okolím
7. **Oploštělá emotivita** - snížení neverbálních projevů, vymizení přirozených citových reakcí
8. **Emoční (citová) labilita** - střídání pláče a smíchu
9. **Agresivní chování** - od verbálních projevů po fyzické napadání
10. **Opakování dotazů, neklid, přecházení, zvýšená aktivita**
11. **Nedodržování osobní hygieny**
12. **Zpomalení, snížená vůle, ztráta zájmu**
13. **Ztráta představy o základních lidských postojích a hodnotách, chybí stud a ztrácí se zábrany, objevuje se nezdrženlivé chování na veřejnosti** - sexuální projevy, vyprazdňování, obnažování

## Vyvíjí se nějak stav nemocného?

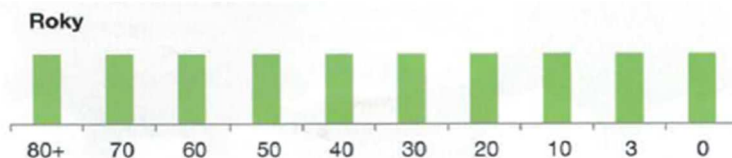
Všeobecně se rozlišují tři základní stadia demence. V počátečním stádiu jsou příznaky velmi proměnlivé a je obtížné je rozpoznat. Často jsou přisuzovány zapomnětlivosti stáří, což dost ztěžuje včasnou diagnózu i léčbu. Rysy jednotlivých fází lze popsat následovně:

- **lehká demence** – obtížné dorozumívání, zapomínání, podezřívavost, vztahovačnost, popírání problémů a poruchy paměti, dezorientace v čase, bloudivost na známých místech, obtížné rozhodování a bezradnost, známky deprese, úzkosti i agresivity, změna osobnosti.
- **střední stupeň demence** – poruchy soudnosti, nekritičnost, prohlubování změn osobnosti, neschopnost vykonávat běžné aktivity (např. vaření, nakupování), nesamostatnost při osobní hygieně a oblékání, obtížná komunikace, bloudivost, poruchy chování, halucinace, podezírání a stavy zmatenosti.
- **těžká demence** – poruchy příjmu potravy, nerozpoznávání blízkých osob, nechápání okolního aktuálního dění, ztráta schopnosti souvislé řeči, stavy zmatenosti, obtížná chůze, poruchy vylučování, ztráta soběstačnosti, tělesné i duševní chátrání, hubnutí.
- **terminální stádium** – úplné stažení do sebe, neschopnost jakékoliv komunikace, ztráta základních reflexů (např. polykacího), organismus jen přežívá (vegetuje), až umrtí.

Hierarchie ztráty schopnosti plnit jednotlivé aktivity denního života (aktivity postavené nejvýše vyhasínají nejdříve):



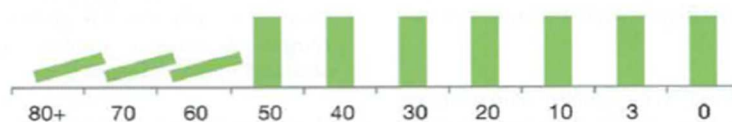
Pro ilustraci si můžeme každých deset let života člověka představit jako jeden deník uložený do knihovny života. Při onemocnění demencí se jednotlivé deníky v knihovně života postupně hrouť:



Obr. 8 Paměť orientovaného seniora 80+

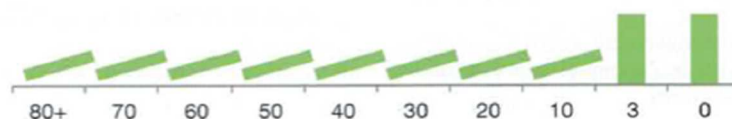
Dlouhodobá paměť tohoto seniora 80+ je zcela v pořádku, všechny deníky života (vzpomínky i znalosti) jsou seřazeny bez porušení.

Pokud však onemocní člověk demencí, bude si z posledních událostí pamatovat stále méně – deníky života (vzpomínky a znalosti) budou postupně mizet. Proto jsou poslední tři svazky na polici prázdné.



Obr. 9 Postupná destrukce paměti

Deníky se začínají hrouť, nejprve ty poslední, potom ty před nimi a tak dále... Dlouhodobá paměť člověka se začíná rozpadat: postupně ubývá zapamatované od časově nejbližších údajů. První deníky, které se tedy ztrácejí, jsou ty, jež byly „zapsány“ rok před začátkem demence, pak následuje předcházející rok a tak dále ...



Obr. 10 Postupná destrukce paměti

Poslední přicházejí na řadu vzpomínky z dětství. Ve velmi pokročilém stadiu demence už nemá senior víc, než deníky prvních pěti let života. V konečné fázi zmizí i ty a brzy na to člověk umírá.

### Jak se mám ke svému blízkému s demencí, chovat?

**Snažte se pochopit chování nemocného, ať dělá cokoli, rozhodně nedělá schválnosti.** Jeho chování nechápejte jako vzdor, nechotu či lenost, ale jako projev nemoci. Při počínající demenci se snažte nemocného citlivě vrátit do reality, cílem je, aby si pamatoval základní informace o sobě, o místě, kde se nalézá a o lidech, se kterými žije. Vždy je třeba nezahlítnout ho větším množstvím informací, není schopen je pochopit. Respektujte jeho větší potřebu odpočinku. **Udržujte s Vaším blízkým kontakty**, berte ho na vycházky, pokud to jde. **Berte na vědomí jeho pocity a nevyvracejte je, i když se zdají být nereálné a nemožné.** Úzkost a pocity, které prožívá, vnímá jako skutečné a opravdu jimi trpí. Nezpochybňujte pravdivost jeho tvrzení. Pokuste se spíše odvést jeho pozornost od daného problému a přimět ho, aby myslel na něco jiného. Není vhodné mu tvrdit, že vše, co prožívá jsou jen jeho představy – namísto toho je třeba mu sdělit, že jeho pocitům rozumíte. Pokud je na Vás nepříjemný, uvědomte si, že jeho zlost není namířena vůči vám, je to pro něj většinou jen jediný způsob, jak reagovat na pocity zmatenosti a úzkosti, proto si ji neberte osobně. Vaši blízcí mohou dokonce i zapomenout, kdo jste. Spletou si vás např. se svojí matkou. Při velké úzkosti nemocného potvrďte jeho představu a buďte tím, za co vás považuje. „**Nastupte do jeho vlaku.**“ A nezapomínejte mu dávat najevo, jak ho milujete.

### Jak mohu svému blízkému pomoci s adaptací do domova?

Změna prostředí je pro Vašeho blízkého velice těžká. Přichází do neznáma, je nedůvěřivý, ztrácí své záchytné body a naučené cesty. Je dobré vzít mu z domu co nejvíce známých věcí – včetně obrazů a fotografií, aby se u nás cítil co nejvíce jako doma. Chodte za ním na návštěvu, jak často to jde. Do našeho domova můžete klidně vzít Vaše rodinné zvíře, kontakt se zvířaty je pro klienty velmi prospěšný. Dopřejte Vašemu blízkému to, co měl rád. Naštivte s ním naše akce. Zajímejte se, jak se u nás má a buďte mu oporou. Potřebuje Vás, i když už Vás možná vždycky nepoznává.

**A nebojte se za námi přijít a poradit se!**

**Kde mohu najít další informace?** <http://www.alzheimer.cz/> <http://www.ordinace.cz/clanek/demence/>