

BETEGTÁJÉKOZTATÓ DEMENCIA

DEMENCIA összefoglaló név, szellemi képességek romlásával és pszichés zavarokkal járó tünetegyüttes, amely megnehezíti a beteg mindennapi életét. A betegség kialakulásának legfőbb kockázati tényezője az életkor, de a genetikai hajlam, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás és a csökkent fizikai és szellemi aktivitás is kockázatot jelent.

A demencia először memóriazavar formájában jelentkezik, elsősorban a rövid távú emlékezet hanyatlik. Idővel szembetűnő, hogy megtörik a napi rutin, a szokásos tevékenységek már nem mennek olajozottan. A beteget nehézkes beszéd jellemzi, elveszíti az időbeli és térbeli tájékozódás biztonságát. Hanyatlik az ítéliképessége és a figyelme; szokatlan helyre teszi a tárgyakat, zavarossá válik az elvont gondolkodása, valamint megváltozik a hangulata és a viselkedése is.

Ha korán felismerjük és időben elkezdjük kezelni a beteget, azzal lassítható a hanyatlás, csökkenthetők a tünetek. Pontos diagnózissal azonosítható a demencia hátterében lévő betegség, így a megfelelő terápiát alkalmazhatjuk. A folyamat visszafordításáról, gyógyulásról sajnos nagyon ritkán beszélhetünk.

A demencia több mint feledékenység: megváltozik a személyiség

- A beteg ingerlékenyebb lehet, hamarabb lesz ideges, gondterhelt vagy dühös. Nehezen tud uralkodni az indulatain.
- Elveszítheti érdeklődését a korábban kedvelt tevékenységek iránt.
- Felléphet depresszió és apátia (az érdeklődés teljes hiánya).
- Elrejtet dolgokat, vagy azt gondolhatja, hogy mások rejtenek el előle valamit.
- Nem létező dolgokat képzel valóságosnak.
- Eltéved korábban ismerős környezetben, nem talál haza, később saját otthonának egyes helyiségeit sem találja meg.
- Gyakran járkál fel-alá.
- Megütheti a környezetében lévőket.
- Félreérte, amit lát vagy hall.
- Előfordul, hogy a beteg elhanyagolja magát, nem fürdik, vagy épp mindennap ugyanahhoz a ruhához ragaszkodik.

A demencia stádiumai:

Enyhe fokú demencia (Enyhe kognitív zavar – MCI):

Gyakran jelentkezhet emlékezetkiesés és enyhe személyiségbeli változás. A beteg elfelejt nemrég történt eseményeket, nem emlékszik ismerőseinek nevére. Nem képes egyszerű matematikai műveletek elvégzésére. Az enyhe fokú demenciával élők elveszítik tervező- és szervezőképességüket. Nem képesek például bevásárlólistát írni, illetve nem találják meg bizonyos termékeket az üzletben.

Közepesen súlyos demencia:

A betegség középső stádiuma, amikor az emlékezetkiesés és zavarodottság még nyilvánvalóbbá válik. A beteg számára egyre nagyobb nehézséget jelent a szervezés, tervezés, illetve az utasítások követése. Gyakran már segítségre van szüksége az öltözködésben, illetve inkontinencia, azaz vizelet- és széklet tartási probléma is jelentkezhet. Olykor nehezen ismeri fel családtagjait, barátait. Gyakran nem tudja, hol van, milyen nap van, milyen évet írunk. Romolhat az ítélőképessége, valamint hajlamos elkóborolni: már nem lehet őt egyedül hagyni. Olykor nyugtalanná válik, különösen a nap késői szakaszában. Alvási zavarok is jelentkezhetnek: nem éjszaka, hanem napközben alszik, felcserélődnek a napszakok. A személyiségbeli változások egyre súlyosabbakká válhatnak. Fenyegetőzhet, lopással vádolhat másokat, szitkozódik, rugdalózik, kapálózik, harapdál, sikoltozik, illetve magához szorít tárgyakat.

Súlyos demencia:

Az utolsó stádium, amely a beteg halálával ér véget. Folyamatos segítségre van szüksége a napi szükségletei kielégítéséhez. Gyakran nem képes segítség nélkül járni vagy felülni. Nem tud beszélni, nem ismeri fel a családtagokat. Nehezen nyel és visszautasíthatja az ételt.

Demencia a családban

A korai felismerés azonban lehetőséget ad a családnak arra, hogy megtervezzék közös jövőjüket, hiszen szükség lesz arra, hogy fokozatosan átalakítsák addig megszokott életmódjukat. Fontos, hogy a családtagok nagyobb figyelmet fordítsanak egymásra, észleljék, és a háziorvossal vagy ideggyógyással megosszák a gyanús jeleket.

A demencia nemcsak az érintett személy életét változtatja meg, hanem az őt gondozó családjá, barátai életére is hatással van. Átszerveződnek a családon belüli szerepek, ez pedig anyagilag, lelkileg, szellemileg és fizikailag is komolyan megterhel minden családtagot – ugyanis előbb-utóbb állandó felügyeletre, folyamatos segítségre szorul az, akinél jelentkeznek a szellemi leépülés tünetei.

A demenciával élő idős gondozásában legfontosabb a nyugalom biztosítása. Fontos, hogy a demenciával élő idős lehetőleg minél tovább megszokott környezetében, régi emberi kapcsolatai közelében maradhasson.

A legkisebb környezeti változás is felboríthatja egyensúlyát, az állandó környezet viszont a biztonságot jelenti a beteg számára.

A gondoskodás – amellet, hogy örömet is ad, hiszen szeretettel és törődéssel veszünk körül egy másik embert – időnként nagyon megterhelő lehet. Ráadásul minden nap új kihívásokat tartogat. Olykor nem is eszmélünk rá, hogy nap mint nap mennyit vállalunk magunkra, mivel a változások csak lassan következnek be.

Kommunikáció a demens családtaggal:

Mit ne csinálj?	Mit csinálj?
<ul style="list-style-type: none">• Ne sűrgesd!• Ne faggasd!• Ne állítsd nehéz feladat elé!• Ne kérdezz olyat, amire nem tudhatja a választ!• Ne hibáztasd!• Ne tekintsd gyerekeknek!• Ne utasítsd!• Ne kiabálj!	<ul style="list-style-type: none">• Egyszerre egy téma, egy feladat!• Engedd szabadon beszélni, arról, amit fontosnak tart!• Arra építs, ami a hosszú távú memóriában megtartott!• Megnyugtató hangulatban, egyszerű kérdésekkel kommunikálj!• Tudj meg a betegségről minél többet!• Tedd biztonságossá a környezetet!• Elfogadó, megértő közeget teremt!• Minden helyzetben add meg a tisztelet!

TANÁCSOK, JAVASLATOK

- Konzultáljon hozzáértő egészségügyi/szociális szakemberrel a betegségről!
- Olvasson a betegségről szóló útmutatókat, könyveket, nézzen meg filmeket!
- Beszéljen nehézségeiről családtagjainak, barátainak!
- Keressen fel gondozó családtagok számára létrehozott csoportokat, amelynek tagjai demenciával élő betegről gondoskodnak!

Ajánljuk az ország több pontján már működő Alzheimer Cafét, ahol szakember vezetésével többet megtudhat a szellemi hanyatlással járó betegségek felismeréséről, kezelési lehetőségeiről, és sorstársakkal is találkozhat.

Látogasson el az alábbi weboldalra: www.inda.info.hu.

Demencia megelőzése

Vizsgálatok igazolják, hogy az aktív szellemi élet csökkenti a demencia előfordulásának a kockázatát.

1. Legyünk aktívak és kezdeményezők!

A társas kapcsolatok védik a demens betegeket az elszigetelődéstől, és javítják életminőségüket.

2. Táplálkozzunk egészségesen!

Az egészséges táplálkozás segít megőrizni az általános egészségi állapotot, illetve a tápértékben gazdag ételek karbantartják a szellemi egészséget és memóriát.

3. Segít a fizikai aktivitás

A szív- és érrendszeri betegségek, stroke és a cukorbetegség mind növelik a demencia előfordulásának kockázatát. A fizikai aktivitás javítja a keringés határfokát, ami hozzájárul az agy vérellátásának a javulásához is.

4. Az Alzheimer-kór kockázatának csökkentése

Az életvitel, a környezet és a genetikai háttér egyaránt szerepet játszhatnak a betegség kialakulásában. A kockázati tényezők önmagukban nem okai a betegségnek, viszont növelik az Alzheimer-kór kialakulásának valószínűségét.

5. Kezeljük a stresszt!

A stressz csökkentése kedvezően hat a szellemi egészségre és csökkenti a demencia előfordulásának kockázatát.

6. Óvjuk testi épségünket!

A fejert ért traumák, különös tekintettel a sorozatos sérülésekre, növelik az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát.

7. Élünk egészségesen!

Az egészséges életmód érdekében nap mint nap megtett lépések kiemelkedő szerepet játszanak a szellemi egészség megőrzésében.

Demencia centrumok listája:

Ajka Kórház Neurológiai rendelő	
Cím:	Ajka
Egyéb:	hétfő-péntek 8-14
Bács-Kiskun Megyei Önkormányzat Kórháza Neurológiai Szakrendelés	
Cím:	Kecskemét, Nyíri u. 38.
Tel.:	76/516-700
Bajai Szent Rókus Kórház Pszichiátriai Osztály	
Cím:	Baja, Rókus u.10.
Tel.:	79/422-233
Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház és Egyetemi Oktató Kórház Neurológia Osztály	
Cím:	Miskolc, Szentpéteri Kapu 72-76.
Tel.:	46/515200
Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Pszichiátriai Tanszék	
Cím:	Debrecen, Nagyerdei krt. 98.
Tel.:	52/411717
Egyéb:	Hétfő



Gottsegen György Országos
Kardiológiai Intézet



HÁROM GENERÁCIÓVAL
AZ EGÉSZSÉGÉRT PROGRAM

Dr. Kenessey Albert Kórház Pszichiátria	
Cím:	Balassagyarmat, Rákóczi fejedelem út 125.
Tel.:	35/310-444
Gróf Tisza István Kórház Neurológiai Osztály	
Cím:	Berettyóújfalu, Orbán Balázs tér 1.
Tel.:	54/507-555
Hetényi Géza Kórház Pszichiátriai Osztály	
Cím:	Szolnok, Tószegi u. 21.
Tel.:	56/503-603
Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Neurológiai Szakrendelés	
Cím:	Budapest, Köves út 1.
Tel.:	1/289-6200
Jósa András Oktató Kórház Pszichiátria Osztály	
Cím:	Nyíregyháza, Sóstói út 62.
Tel.:	42/403266
Egyéb:	Kedd, szerda, csütörtök
Kaposi Mór Oktató Kórház Neurológiai Osztály, Pszichiátriai Osztály	
Cím:	Kaposvár
Egyéb:	munkaidőben
Kenézy Kórház Bethlen utcai Rendelőintézet Demencia ambulancia	
Cím:	Debrecen, Bethlen u. 2-4.
Tel.:	52/ 513-613
Kenézy Kórház-Rendelőintézet Eü-i Szolg. Kft. Neurológia Osztály	
Cím:	Debrecen, Bartók B. út 3.
Tel.:	52/511-777 1237-es mellék
Egyéb:	Hétfő
Kútvölgyi Kórház Neurológia	
Cím:	Budapest, Kútvölgyi út 4.
Tel.:	1/325-1100
Marcali Kórház Ideggyógyászati rendelő Ideggyógyászat	
Cím:	Marcali
Egyéb:	Kedd 8-16



Gottsegen György Országos
Kardiológiai Intézet



HÁROM GENERÁCIÓVAL
AZ EGÉSZSÉGÉRT PROGRAM

Markhot Ferenc Kórház és Rendelőintézet Neurológia Osztály	
Cím:	Eger, Széchenyi u. 27.
Tel.:	36/412329
Egyéb:	Szerda, csütörtök
Markhot Ferenc Kórház és Rendelőintézet Neurológia szakrendelő	
Cím:	Eger, Széchenyi u. 27.
Tel.:	36/412329
Egyéb:	Kedd
Markhot Ferenc Kórház és Rendelőintézet Pszichiátria Osztály	
Cím:	Eger, Széchenyi u. 27.
Tel.:	36/411444
Miskolci Semmelweis Ignác Egészségügyi Központ Neurológia Osztály	
Cím:	Miskolc, Kórház u. 1.
Tel.:	46/531723
Nagykanizsa Pszichiátria ambulancia	
Cím:	Nagykanizsa
Egyéb:	hétfő 8-14, péntek 8-14
Neurológiai szakrendelő	
Cím:	Budapest, Maros u. 16/b
Tel.:	1/356-5044
Pándy Kálmán Kórház Pszichiátriai Szakrendelés	
Cím:	Gyula, Semmelweis u.1.
Tel.:	66/526-526
Pécs Rendelőintézet Neurológia	
Cím:	Pécs
Egyéb:	Kedd, péntek: 8-14, szerda: 13-19
Pest Megyei Flór Ferenc Kórház Pszichiátria	
Cím:	2143 Kistarcsa, Semmelweis tér 1.
Tel.:	28/507-600
Petz Aladár Megyei Oktató Kórház Neurológia	
Cím:	Győr, Vasvári Pál u. 2-4.
Tel.:	96/418-244



Gottsegen György Országos
Kardiológiai Intézet



Semmelweis Kórház Kiskunhalas Pszichiátriai Osztály	
Cím:	Kiskunhalas, Dr. Monzpart L.u.1.
Tel.:	77/522-000
Soproni Erzsébet Kórház Pszichiátria	
Cím:	Sopron, Győri út 15.
Tel.:	99/326-955
Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat Sántha Kálmán Pszichiátriai Szakkórháza	
Cím:	Nagykálló, Szabadság tér 13.
Tel.:	42/563800
Szegedi Tudományegyetem ÁOK Pszichiátriai Rehabilitáció	
Cím:	Szeged, Leányszállás köz 2/a
Tel.:	62/490-590
Szekszárd Rendelőintézet Neurológia rendelés	
Cím:	Szekszárd
Egyéb:	hétfő-péntek 8-14
Szent Borbála Kórház Neurológia	
Cím:	Tatabánya, Dózsa György út 77.
Tel.:	34/515-488
Szent György Kórház Neurológia	
Cím:	Székesfehérvár, Seregélyesi út 3.
Tel.:	22/535-590
Szent János Kórház Pszichiátria	
Cím:	Budapest, Diós árok 1-3.
Tel.:	1/258-4636
Szent Lázár Megyei Kórház Neurológia	
Cím:	Salgótarján, Füleki út 64.
Tel.:	32/311-222
Szombathely Kórház Pszichiátria	
Cím:	Szombathely
Egyéb:	munkaidőben
Tüdőgyógyintézet, Neurológia	
Cím:	Törökbálint, Munkácsy Mihály út 70.



Gottsegen György Országos
Kardiológiai Intézet



**HÁROM GENERÁCIÓVAL
AZ EGÉSZSÉGÉRT PROGRAM**

	Tel.: 23/511-570
Újbudai Szakrendelő Neurológia	
	Cím: Budapest, Fehérvári út 12.
	Tel.: 1/279-2111
Vaszary Kolos Kórház Neurológia	
	Cím: Esztergom, Petőfi Sándor utca 26.
	Tel.: 33/542-336
Veszprém Rendelőintézet Pszichiátriai Gondozó	
	Cím: Veszprém
	Egyéb: hétfő-péntek 8-14
Zalaegerszeg-Póзва Pszichiátria	
	Cím: Zalaegerszeg
	Egyéb: szerda 9-12