



## Информация за Алцхаймер и Деменция

bulgarisch





## Информация за Алцхаймер и Деменция

Деменцията е дегенеративно заболяване на клетките на главния мозък. В процеса на заболяването нервните клетки умират в отделни участъци на мозъка, в областта на темпоралния лоб и хипокампуса, които са отговорни за запазване и възпроизвеждане на нова информация. Засягането на тези участъци води до намаляване способностите на засегнатите хора, да запомнят, говорят, мислят и да взимат решения. Все още не е известно, какво причинява смъртта на мозъчните клетки, но под микроскоп се наблюдават протеинови „плаки“ в увредените участъци на мозъка. Това потвърждава диагнозата на болестта на Алцхаймер.

Деменцията уврежда хората различно – няма двама души, при които симптомите да се развиват точно по един и същи начин. Личностното, здравословното и социалното състояние на болните са важни фактори, които определят влиянието на деменцията върху човека.

В началото първите симптоми, като пропуски в паметта и загуба на интелектуални умения, затруднение в намиране на правилните думи за ежедневни предмети или променливо настроение, могат да се сбъркат с възрастовите промени и да останат незабелязани за съответния човек и за неговите близки.

С напредването на болестта тези симптоми се засилват – лицето може редовно да забравя скорошни събития, имена и лица или да има затруднение в разбирането на смисъла на думите. Може да настъпи объркване, при боравенето с пари или при шофиране. Процедури като обличане, миене и ходене до тоалетна стават постепенно трудноизпълними. Така болният става напълно зависим от другите.

## По- общи симптоми са :

Обикновено Алцхаймер заболяването започва със загуба на памет, затруднение при намиране на правилната дума за неща от ежедневието или безпричинна промяна на настроението. С прогресиране на заболяването, човек може :

- да забравя неотдавнашни събития, имена и лица
- да има затруднения при разбиране на това, което се говори.
- да изпитва затруднение при намиране на подходящата дума за ежедневни предмети
- да се чувства объркан, когато кара кола или борави с пари
- да претърпява персонални промени
- да повтарят едни и същи действия
- да има честа промяна в настроението да избухва в сълзи без определена причина или започват да мислят, че някой иска да ги нарани
- да има затруднение при изпълнение на рутинни / ежедневни дейности

С напредването на заболяването болните могат също:

- да губят представа за време и места – стават посред нощ или се скитат и се загубват дори на познати места
- загубват своята преценка за нещата – купуват по-много от едно и също нещо без да им е необходимо или се обличат неподходящо за сезона

- загубват инициатива и интерес към неща, които преди са им доставяли радост

## **Симптоми и фази на заболяването**

Болестта на Алцхаймер е прогресивно заболяване и следователно протича в няколко фази. Това означава, че структурите и химията в мозъка се повреждат все повече с течение на времето. Като следствие от това способността на човека да помни, разбира, общува и размишлява постепенно намалява. Основните симптоми са едни и същи през цялото време на заболяването, но се задълбочават с напредване на годините, като постепенно се появяват и нови.

## **Ключови симптоми на болестта на Алцхаймер**

- Загуба на паметта, конкретно скорошната памет
- Проблеми с изразяването и общуването
- Трудност при заучаване на нови задачи
- Неспособност за размисъл
- Цялостно объркване, дезориентация във време и/или пространство
- Трудност с абстрактно мислене, пропуски в преценката
- Трудност при извършаването на познати дейности
- Постава предмети на грешно място
- Промени в поведението и личността
- Рязка смяна на настроеността
- Липса на инициативност/апатия

## **10-е предупредителни признака за наличие на болестта на Алцхаймер**

Загубата на паметта, която нарушава ежедневието, може да бъде симптом на болестта на Алцхаймер или друга форма на деменция. Има 10 основни признака, които ни предупреждават за евентуалното наличие на заболяването.

Симптомите или част от тях могат да се проявяват в различна степен при различните хора. Ако забележите някой от 10-е симптома у себе си или у наш близък, не ги игнорирайте, а се обърнете към вашия лекар.



### **1. Загуба на паметта**

Един от най-честите признаци за наличието на болестта на Алцхаймер. Отнася се основно до краткотрайната памет и непосредствено научена информация. Типични прояви са още забравянето на важни дати и събития; задаването на един и същи въпрос отново и отново.

#### **Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Забравяне от време на време на имена или ангажименти, но припомнянето им по-късно.

### **2. Трудност при работа с числа и сметки**

При някои хора се променя способността да изготвят план и да го следват последователно, както и да работят с числа.

Трудности се появяват при организиране на месчните доходи и сметки. Може да се появят смущения в концентрацията и рутинни дейности да изискват повече време отколкото преди.

#### **Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Допускане на случайна грешка при пресмятане на сметки или разходи.

### **3. Трудност за справяне с познати задачи у дома, на работа или през свободното време**

Болните от Алцхаймер често се затрудняват с ежедневните си задължения, например да стигнат до позната дестинация, да си спомнят правилата на любима игра и т.н.

#### **Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Понякога да се нуждаят от помощ например при боравенето с по-специфичен електрически уред.

#### **4. Загуба на ориентация за време и място**

При хората с Алцхаймер могат да изчезне представата за време, дата, сезон. Могат да изпитат трудност да разберат каквото и да, ако то не се случва в конкретния момент. Случва се да забравят къде се намират и как са се озовали там.

**Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Забравят кой ден от седмицата е, но се сещат по-късно.

#### **5. Трудности при разбирането на визуални изображения и на пространствено отношения**

Могат да се появят трудности при четене, при преценка на разстояния, при различаване на контрастни цветове, което може да се окаже проблем при шофиране.

**Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Промени в зрението, дължащи се на катаракт, т.нар. старческо перде.

#### **6. Проблеми при разговор или писане**

При хора с Алцхаймер могат да се появят трудности да провеждат и да следват диалог. Случва се да спрат по средата и да нямат представа как да продължат, или да повтарят многократно една и съща реплика. Още може да им е трудно да намират правилната дума или да назовават дадено нещо с грешна дума.

**Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Понякога има трудност да се намери правилната дума.

#### **7. Слагат вещи на нетипични места**

Често хората с Алцхаймер губят вещи, или ги поставят на необичайно място, а след това не могат да възстановят спомена откъде са взели предмета, какво са правили с него и къде са го сложили. Понякога могат да обвинят някого в кражба.

**Нормална промяна, свързана с напредване на**

**възрастта:** Поставяне на вещи на необичайно място, но спомняйки си по-късно последователността на действията,

## **8. Намаляване на способността за преценка**

Могат да се появят значителни изменения при взимането на решения и правилна преценка. Например загуба на уменията да се борави с пари – могат да дават големи суми за продукти от телевизионни реклами. Стават небрежни към чистотата и личната си хигиена.

**Нормална промяна, свързана с напредване на възрастта:** Взимат лошо решение от време на време.

## **9. Отдръпване от работа или социални дейности**

Могат да започнат да странят от работа, социална активност, спорт, хоби. Не успяват да си спомнят как се извършва любима за тях дейност. Могат да започнат да странят от социални контакти поради промените, които се случват с тях.

**Нормална промяна, свързана с напредване на възрастта:** Понякога се чувстват натоварени от работа, ангажименти, социални контакти.

## **10. Промени в настроенятия и личността**

Хората с Алцхаймер могат да станат объркани, подозрителни, депресивни, раздразнителни, страхливи. Лесно започват да се разстройват и натъжават, най-вече когато са извън обичайната си зона на комфорт, но се случва още вкъщи и сред близки.

**Нормална промяна, свързана с напредване на възрастта:** Развиване на собствен начин да се вършат и подреждат нещата и изпитване на раздразнение, когато редът бъде нарушен.



## **Когато се обърнете към своя лекар**

той ще провери общото ви здравословно състояние и ще определи общите условия, които могат да афектират



функцията на мозъка. Лекарят ви може да ви насочи към един или повече от следните специалисти:

- Невролог – специалист по мозъчните и нервните заболявания
- Психиатър – специалист по заболяванията, засягащи настроението или начина, по който работи умът;
- Психолог – има специализирани умения да тества паметта и останалите умствени функции;
- Геронтолог – специалист в работата с възрастни хора и хора с болестта на Алцхаймер

## Със сигурност ли става въпрос за Алцхаймер?

Да се стигне до това заключение не е толкова лесно. Всъщност единственият сигурен начин е аутопсия след смъртта на пациента. Преди това максимално точната диагноза може да даде много голяма вероятност за наличието именно на болестта на Алцхаймер. Болестта на Алцхаймер е вид деменция и обикновено диагностицирането протича по метода на отхвърлянето, т.е. като се изключат другите видове деменции. Например депресията и деменцията могат да имат подобни прояви и затова е важно специалистът да може точно да разграничи разликата между двете – и двете се характеризират с влошено запомняне и с липса на интерес/апатия.

### **За да диагностицира наличието на болестта на Алцхаймер, лекарят може да:**

- задава въпроси за цялостното ви здравословно състояние, здравословни проблеми в миналото, способността да се справяте с ежедневните си дейности, прояви на промяна в поведението и личността ви;

- да проведе тестове, които да проверят способността ви да запаметявате, да решавате проблеми, да задържате вниманието си, да броите, да използвате реч и език;
- да ви изпрати на стандартни медицински тестове (кръв, урина), за да установи евентуални други причини за проблема;
- да ви изпрати на специализирани изследвания: преглед на скенер, компютърна томография или изследване на ядрено-магнитен резонанс.

Дори при потвърдена диагноза за наличието на болестта на Алцхаймер, може би бихте предпочели да потърсите и второ мнение. Диагностицирането на проблеми, свързани с паметта и мисленето, може да бъде много предизвикателно дори за специалисти. Допълнително медицинско мнение може да е от полза за потвърждаване на диагнозата. Повечето доктори са съзнателни за ползата от второ професионално мнение.

## Основни фази и техните симптоми

Болестта на Алцхаймер протича в няколко фази или стадия, които имат характерни прояви и симптоматика. Съществуват вариации в подразделението на фазите, но най-общо те са четири:

### 1. Начален стадий – лека или ранна фаза

Загубата на паметта и други когнитивни нарушения са слаби, но стават все по-забележими. Човек все още може да се справя със симптомите, да ги компенсира и продължава да функционира самостоятелно.

**Памет:** Нарушена памет за близки събития (рядко)

**Реч:** Лека афазия (лека трудност при намиране на думи)

**Ориентация:** Избягва непознати места

**Изпълнение на умения и навици:** Затруднение при писане и употреба на някои предмети

**Поведение:** Прояви на апатия и депресия

**Ежедневни дейности:** Нужда от напомняне за някои ежедневни дейности

## **2. Междинен стадий – умерена фаза**

Промените стават по-забележими. Вредата, която донасят на болния, става все по-видима. Умствените функции отслабват, личността се променя. Започва проявата на проблеми на физическо ниво. Човекът става все по-зависим от грижите на друг за ежедневните си дейности.

**Памет:** Нарушена памет за близки събития (хронично)

**Реч:** Умерена афазия (леко повишена трудност при намиране на думи)

**Ориентация:** Понякога се губи на непознати места

**Изпълнение на умения и навици:** Загуба на способността да извършва сложни придобити навици (апраксия)

**Поведение:** Депресия, неспокойствие, възбуда, ажитираност

**Ежедневни дейности:** Нужда от напомняне и помощ за повечето ежедневни дейности

## **3. Късен стадий – напреднала фаза**

Симптомите се засилват, както и изменението на личността. Става все по-зависим от грижите на друг човек.

**Памет:** Бърка настояще с минало

**Реч:** Експресивна и рецептивна афазия

**Ориентация:** Не разпознава познати места

**Изпълнение на умения и навици:** Неспособност да се справя със сложни придобити навици (апраксия), необичайно забавяне на движенията (брадикинезия)

**Поведение:** Делузии, неспокойствие, възбуденост, обърканост, ажитираност

**Ежедневни дейности:** Нужда от напомняне и помощ за всички ежедневни дейности

## **4. Терминален стадий**

Пълно влошаване на личността. Физическите проблеми доминират, загуба на контрола над телесните функции. Човекът

е напълно зависим от грижите на друг дори за най-прости дейности.

**Памет:** Липса на връзка между настояще и минало

**Реч:** Почти не говори (мутизъм) или изрича малко и несвързани думи

**Ориентация:** Липса на реакция към околния свят

**Изпълнение на умения и навици:** Малко спонтанни движения

**Поведение:** Пълна пасивност

**Ежедневни дейности:** Невъзможност да се грижи за себе си

## Застъпване на фазите

Болестта на Алцхаймер не се развива в линейна прогресия. Някои симптоми могат да проявят по-рано или по-късно от описаното в установените фази, или изобщо да не се проявят. Също така някои пациенти преминават от фаза във фаза в периодична повтаряемост.

Фазите могат и да се застъпват – някои пациенти се справят с едни задачи, а с други – не, т.е. проявяват симптоми на две фази едновременно сякаш са в тях по едно и също време. Някои симптоми могат да се появят и после да изчезнат, например загубата на ориентация. Но загубата на паметта винаги се влошава с времето.

Не може да се определи и точна продължителност на фазите. Както всеки човек е напълно уникален, така протича и заболяването – всеки преминава през определена фаза за различно време.

**Как ще протече заболяването при даден човек зависи много от лични субективни фактори като възраст, наличие или отсъствие на други болести, нивото на грижите и подкрепата, които получава!**

## Видове симптоми

При болестта на Алцхаймер симптомите биват два основни типа – когнитивни, т.е. свързани с паметта, и не-когнитивни, т.е. свързани с други физически и поведенчески прояви. Когнитивните и не-когнитивните нарушения обуславят

градиращо намаляващата способност на болните да се справят с дейностите в живота – от най-рутинни до по-сложни. Развитието на симптомите се дължи на структурни изменения в различни центрове на мозъка и мозъчната кора. Колкото повече се задълбочават тези изменения, толкова по-силно се изразяват симптомите в живота на пациента, което постепенно води до пълната им зависимост от околните. В началото болните не могат да се справят с комплексни задачи и нови дейности, като най-чести са грешките при справяне с финанси, трудности при ползване на телефон и на градски транспорт. С прогресирането на болестта се нарушава изпълнението на всички дейности до степен на невъзможност за самообслужване.

### **Когнитивни симптоми**

Те засягат основно паметта – епизодичната и семантичната памет, с последващи дезориентация за време и място, при относително съхранена краткосрочна памет. Характерно е нарушението на речевите функции с афазия и обедняване на речниковия запас, на гнозиса и праксиса. Екзекутивните функции представляват сложна психична активност, която включва способности за инициатива, планиране и регулация на поведението, и когнитивна пластичност. Дефицитът на тези способности е тясно свързан с прогресията на заболяването, но се счита, че той се явява още в началото и значително допринася за задълбочаване разстройството на паметта. Вниманието при болестта на Алцхаймер е нарушено още в ранния стадий като се засягат разпределеното и отчасти селективното внимание, докато поддържащото внимание е относително запазено. Този дефицит се проявява при контрола на нови, нерутинни ситуации с цел по-ефективно поведение чрез реализация на едновременно извършване и бързо превключване между различни дейности.

### **Не-когнитивните симптоми**

Те са свързани с разстройство във възприятията и с промяна в поведението и в личностно-емоционалните изменения. Депресията е най-често срещаният симптом от тази категория.

Между 15% и 40% от пациентите с Алцхаймер страдат от депресия. При 15-20% от случаите тя се появява като симптом в ранната фаза на заболяването – в рамките на първите 3 години. По-редки нарушения в тази категория са тревожност, раздразнителност, агресия и други подобни катастрофични реакции, които представляват внезапен емоционален изблик, провокиран от неуспех. Характерни са при по-тежка когнитивна (умствена) увреда и по-напреднал стадий.

Вторият по честота психопатологичен симптом са делюзиите (40%). Те представляват фалшиви идеи, за които болните не могат да бъдат разубедени, постоянни са и влияят значимо върху поведението им с прояви на агресивност. Най-чести са делюзиите с нарушена идентификация. . Срещат се и халюцинации, които са предимно зрителни и по-рядко слухови; те са свързани с по-бърза прогресия на заболяването и също водят до промяна в поведението.

## Грижа за болен от деменция у дома

Хората, които се грижат за болен с деменция у дома, ежедневно се изправят пред проблеми и спорове, които трябва да разрешават. Някои от проблемите, с които се сблъскват всеки ден, могат да бъдат избягнати. Ето няколко съвета, които биха могли да ви помогнат да се справяте с ежедневните грижи, необичайното поведение и агресията на човек с деменция.

### Физическата активност

оказва значително благоприятно влияние върху здравословното състояние на дементно болния. В ранните стадии на заболяването се запазват основни умения, които могат да бъдат използвани за повишане на увереността в собствените възможности. Факт е, че много обикновени ежедневни дейности като разходки, лъскане на обувки, работа в градината, слушане на радио или грижите за домашния любимец са полезни и могат да доставят удоволствие и да осмислят деня. Това би отвлякло вниманието от стреса на

заболяването и би помогнало да се фокусира върху позитивната и забавната страна на живота. Някои видове дейности като слушането на музика или писането успокояват и помагат за изразяване на чувствата.

- Окуражавайте близките си да се радват на дейностите, които извършват.
- Поставете необходимите неща на места, където да се виждат и да се достигат лесно.
- Използвайте кратки и ясни изрази, когато обяснявате, какво и как да се свърши.
- Отделете време заедно да вършите нещо забавно и за двама ви различно от нормалните ежедневни дейности – разхождайте се, играйте карти, редете пъзели или работете заедно в градината или в кухнята
- Хората с деменция много често не помнят скорошни събития, но лесно си спомнят моменти от миналото. Разговаряйте за миналото, докато разглеждате стари снимки или слушате музика, но трябва да сте внимателни, да подбирате случките, за които ще говорите, защото понякога миналото може да предизвика бурни емоции в човек с деменция. Избягвайте да задавате много специфични въпроси, които биха затруднили вашия близък – основната цел е по-скоро да се радвате на спомена, отколкото да го накарате да се чувства проверяван по някакъв начин
- Посещението на любимо място може да стимулира паметта и да предизвика приятни спомени
- Много хора изпитват удоволствие да пеят, танцуват или да слушат музика

Въпреки че е важно хората с деменция да останат активни колкото е възможно по-дълго, не ги форсирайте да вършат неща, които не им доставят удоволствие.

## **Тоалет и къпане**

За много възрастни това е дейност, която е много лична. Попитайте вашия близък как предпочита да извършите тоалета му. Оставайте го да извършва това, което все още може сам, и му помагайте само когато е необходимо.

### **Няколко практически полезни съвета**

- Затоплете банята. Задължително проверете водата да не е много топла или много студена.
- Тактично напомняйте коя стъпка следва в процеса на извършване на персоналната хигиена, подавайки четката за зъби, сапуна или къпата. Ако е необходимо, покажете как се използват.
- Дълбоката вода предизвиква страх и безпокойство у тях, трябва да ги уверите, че водата във ваната е плитка.
- Някои се страхуват или се дезориентират от водата на душа, която пада върху главата им, в този случай може би е по-добре да използвате ръчен душ.
- Поставете такава ключалка на вратата, която да може да се отваря отвън.
- Поставете рогозка за баня пред душа, мивката и тоалетната, за да предотвратите евентуално подхлъзване.
- Може да поставите стол за сядане в банята, докато извършвате тоалета на вашия близък.
- По възможност поставете парапет до душа и тоалетната.

Уверете се, че сте подготвили всичко необходимо под ръка преди да започнете.



## Справяне с необичайното поведение

- Запомнете/ имайте предвид, че деменцията може да увреди логическото мислене на човек и това, което е ясно/ очевидно за вас, може да изглежда различно за човек с деменция.
- Запомнете, че всяко поведение е средство за общуване/комуникация. Ако вие можете да установите/разберете какво дементно болния се опитва да ви каже, вие ще решите проблема много по-бързо. Погледнете отстрани ситуацията, опитайте се да го разберете, успокоите и да му вдъхнете увереност.
- Опитайте се да привлечете и задържите вниманието му преди да започнете комуникацията
- Осъществете контакт „очи в очи“. Това ще му помогне да се фокусира върху вас
- Опитайте да сведете до минимум страничните шумове като радио, телевизия или разговор на други хора
- Ангажирайте човека със спокойни дейности, като разхождане на кучето или свирене/слушане на любима музика.
- Ако необичайното поведение, като непрекъснатото повтаряне на едни и същи движения и въпроси ви изнервя, извинете се и излезте за малко от стаята.

Запомнете, че е възможно причината за дадено поведение на вашия близък с деменция е, невъзможността да разберате какво иска да ви каже.

## Деменция

е общ термин, описващ прогресивни, дегенеративни мозъчни промени, които засягат паметта, мисленето и поведението на личността. Болестта на Алцхаймер е 60 % от всички случаи на деменции.

Много често, ранните симптоми на заболяването, остават незабелязани или се пропускат, като се приемат за „възрастови промени“ или нормална част от процеса на остаряване. Всички започват да забравят с възрастта, но това не означава, че страдат от деменция. Загубата на памет, най-често срещаният симптом на болестта, не е същият като обикновеното забравяне. Докато ние може да забравим, името на филма който сме гледали предишната вечер, страдащия от деменция непомни, че въобще е гледал филма.

- Ето още някои от **основните разлики** между промените свързани с възрастта и симптомите на болестта на **Алцхаймер**:
- Докато ние може да не се сетим за някоя дума, те имат затруднение при намиране на правилната дума за ежедневни неща.
- Ние може да забравим накъде сме тръгнали и по-късно да се сетим, а те са объркани не само къде са и но и какво правят там.
- Ние може да забравим, коя дата сме и по-късно да се сетим, те са дезориентирани за дати и сезони

Всеки понякога забравя къде си е сложил ключовете, но те не само губят неща, но ги поставят не на място, например ютията в хладилника или часовника в захарта. Всеки понякога се ядосва, но те го правят без определена причина

## Защо е важно ранното диагностициране?

Поставянето на диагноза е особено важно защото:

- дава достъп до информация, лечение и подкрепа
- дава на хората с деменция по-добър шанс, тъй като за пациенти с лека и умерена болест на Алцхаймер, лечението е с доказан ефект.

- осигурява на хората с деменция възможността да вземат решение за своите финансови и юридически въпроси преди да загубят способността си да извършват това.
- дава обяснение за поведението на близкия човек
- една своевременно поставена диагноза отлага във времето институционализацията на пациента.

Деменцията е нарастващ здравен и социален проблем който не признава граници, възраст и религия. Тя не означава край. Много хора с деменция могат все още да имат активна роля в живота на семействата си и да са способни да дават и да получават обич и любов. Ето защо ние трябва да се борим за признаване на техните права. Необходимо е да се осигурят достъп до лечение и услуги. От особено значение е и в България да се прилагат добрите Европейски практики за грижи и лечение на хората диагностицирани с болест на Алцхаймер и деменция.

## **Кой е най-често засегнат от болестта Алцхаймер?**

На базата на съпоставителен анализ между големи групи болни от Алцхаймер с други незасегнати от тази болест се предполага, че съществуват редица фактори, причиняващи развитието на болестта. Не може обаче да се приеме една единствена причина за основна, по скоро заболяването е в резултат на комплексно действащи фактори.

### **Възраст**

Средно един човек на всеки двадесет над 65 години е болен от Алцхаймер и по-малко от един на 1000 под 65 години. Трябва да се отбележи обаче, че хората в напреднала възраст и над 80 години остават незасегнати от Алцхаймер, което означава, че възрастта сама по себе си не е основание за болестта.

Последни изследвания показват, че заболявания свързани с възрастта – като артериосклероза могат да допринесат за развитие на болестта Алцхаймер. Тенденцията на удължаване на човешкия живот води респективно до относително увеличение на този вид заболявания.

## **Пол**

Някои изследвания показват, че повече са жените засегнати от Алцхаймер, но ако се отчете, че жените живеят по-дълго от мъжете, т.е. при тях възможността за проявление на заболяването е по-голяма, то може да се приеме, че разликата е пренебрежима.

## **Генетични фактори (Наследственост)**

В малко фамилии е забелязано генетично проявление на болестта Алцхаймер. В тези случаи болните наследяват от своите родители тази част от ДНК, която предизвиква заболяването. Средно половината от децата на засегнат родител биха се разболяли от Алцхаймер. В тези случаи обикновено заболяването настъпва значително по-рано – между 35 и 60 години. Установена е връзка между хромозома 21 и болестта Алцхаймер. Доколкото синдрома на Даун се провокира от аномалия в хромозомите, много деца страдащи от Даун синдрома ще развият Алцхаймер още в средна възраст, макар че може да не се проявят всички симптоми.

## **Нараняване на главата**

Има основание да се счита, че хора получили увреждания с кръвоизлив в главата след 50год. възраст, имащи в себе си специфичния ген (аро Е4) и изпаднали в безсъзнание при инцидента, са реално застрашени да развият Алцхаймер.

## **Диагностика на Алцхаймер**

Алцхаймер е форма на деменция, но не е задължително провокирана от същите фактори. Въпреки множеството направени изследвания истинската причина за заболяването

не е открита. Няма еднозначен тест, за да се определи дали някой има Алцхаймер или не. Диагностицирането се извършва по метода на елиминацията, както и внимателното изследване на физическото и ментално състояние на пациента.

### **Физическо и ментално състояние**

Този, който се грижи за болния може да бъде разпитан за поведението на болния, за възникнали трудности свързани с обличането, миенето, боравенето с финанси, спазването на уговорки, пътуването сам, справянето на работното място и **вкъщи...**

**Прави се неврологически преглед, за да се установи дали са** налице проблеми с паметта, езика, планирането и концентрацията. Използва се понякога тест и за проверка на менталното състояние.

Задаване на елементарни въпроси и задачи за изпълнение.

Могат да се направят и изследвания на кръв и урина, но по-скоро се изключват други *възможни заболявания, а не да се диагностицира директно Алцхаймер.*

## **Методи за диагностициране чрез снимки на мозъка**

**Магнетико-резонансни снимки** – дава възможност за изключително детайлна снимка на мозъчната структура. Последователните снимки през няколко месеца дават възможност да се наблюдават промените в ранния стадий на болестта

**Компютърна томография (скенер)** – измерва дебелината на част от мозъка, която става изключително тънка при хора болни от Алцхаймер

**SPECT сканиране** – този метод дава възможност да се измери притока на кръв към мозъка, който е установено, че намалява при болните от Алцхаймер, тъй като нервните клетки не работят пълноценно

**ПЕТ (Позитронно Емисионна Томография) сканиране** – този метод се използва най-вече за изследователски цели. Той дава възможност да се установяват функционални разстройства в работата на мозъка на болните от Алцхаймер

### ***Има ли лечение за болестта Алцхаймер?***

Все още няма превантивно или лечебно средство за Алцхаймер. Съществуват редица лекарства, които могат да помогнат срещу някои симптоми, като вълнение, безпокойство, депресия, халюцинации, объркване и безсъние. За съжаление тези лекарства имат ефект при малка част от пациенти за кратко време и често имат нежелани странични ефекти. Ето защо се счита, че е за предпочитане да се избягва приемането на медикаменти, освен ако не е наистина наложително.

Установено е, че болните от Алцхаймер имат занижено ниво на ацетилхолин (химическо вещество, което е отговорно за предаване на съобщения от една клетка на друга и играе роля при запаметяването). В някои страни се приложиха лекарства, подтискащи ензима, унищожаваш ацетилхолин. При някои пациенти тези лекарства подобряват паметта и концентрацията. Има и наблюдения, че те забавят развитието на симптомите на болестта временно. Няма доказателства те да обръщат процеса на унищожаване на клетките. Тези лекарства лекуват симптомите, но не и болестта. При всички случаи към медикаменти трябва да се прибегва само по лекарско предписание.

### **Грижа за грижещите се**

Болестта на Алцхаймер представлява прогресивно развиващо се заболяване, което засяга паметта и мозъчните функции, като мислене и говорене, и постепенно води до объркване, смяна на настроението, пространствена и временна

дезориентация. Хората, диагностицирани с болестта на Алцхаймер имат нужда от други, които да се грижат за тях в някакъв момент. В повечето случаи близките са тези, които поемат отговорност за грижата и подкрепата. Често, обаче, грижещите се също имат нужда от помощ. Семейството, приятелите и групите за взаимопомощ са важен източник на подкрепа.

Поставянето на диагнозата обикновено представлява голяма промяна и в живота на близките на болните. Първата стъпка, която те предприемат, е да научат колкото се може повече за състоянието. Грижата за близък с това заболяване може да бъде емоционално и физически изтощаваща. Важно е в такива ситуации човек да не пренебрегва собствените си нужди и здраве, да продължава да намира време за интересите и хобитата си, тъй като това намалява стреса и помага за справяне с предизвикателствата, които ежедневието поднася.

Полезно е да си водите дневник, в който да описвате промените в състоянието на човека, за когото се грижите и трудностите, с които се сблъсквате.

## Превенция на заболяването

Въпреки, че медицината все още не разполага с категорични доказателства за превантивни мерки, гарантиращи 100-процентово предотвратяване на възможността от поява на болестта на Алцхаймер или друга форма на деменция, специалистите са единодушни, че здравословна диета, физически и умствени упражнения, както и активния социален живот могат да намалят риска от развиване на деменция или друго когнитивно нарушение. Както самото заболяване протича по различен начин при всеки човек, така и превенцията има различен резултат и ефективност, тъй като от значение са и ред други фактори като наследственост, наличие или отсъствие на други заболявания и т.н.



## Отнасяйте се добре с болния

Повечето хора с деменция имат крехка самооценка, затова е особено важно заобикалящите ги да продължават да се отнасят към тях с уважение, колкото и да е напреднала болестта. Най-важно е да продължаваме да ги обичаме и ценим, макар и личността им да се променя заради болестта!

### **Постарайте се да:**

- Бъдете мили с болния
- Да не държите назидателен тон
- Да не го обсъждате, все едно не присъства на разговора. Вместо това се опитвайте да го включвате в разговора
- Не критикувате – това кара болния да се чувства подценяван
- Потърсите смисъла в думите му, колкото и безсмислено да звучат. Обикновено болният се опитва да изрази как се чувства
- Да си представите как бихте искали да се говори с вас или за вас, ако бяхте в положението на болния срещу вас.

### **Зачитайте личното пространство**

- Оставете пространство за личен живот на пациентите с болестта на Алцхаймер;
- Постарайте се да спазвате основните правила, които са съществували преди болестта – например ако сте чукали



винаги преди да влезете в спалнята на човека, правете го и след появата на болестта;

- Ако човекът се нуждае от помощ за лични дейности като къпане и ходене до тоалетна, опитайте се това да се извършва възможно най-интимно – на затворена врата и т.н.

### **Подпомагайте болния да се чувства добре със себе си**

При грижата за някой с деменция е важно да се вземат предвид неговите способности, интереси и предпочитания. Те могат да се променят с напредването на деменцията.

Деменцията влияе на мисленето, логика и паметта, но чувствата остават непроменени. Човек с деменция е вероятно понякога да бъде тъжен или разстроен. В по-ранните етапи на болестта лицето може да поиска да говори за своите грижи и проблеми. Когато това се случи:

- Опитайте се да разберете как се чувства;
- Опитайте се да го подкрепите, а не да го игнорирате или отхвърлите;
- Не избягвайте обсъждането на проблемите, колкото и болезнени да са или колкото и незначителни да изглеждат;
- Изслушвайте и показвайте, че сте на тяхно разположение.

### **Предлагайте на болния прости избори**

Когато е възможно, информирайте и обяснявайте на болния. При всяка удобна възможност му давайте право да прави собствен избор. Опитайте се да обяснявате това, което правите и защо го правите. За хората с деменция взимането на решение може да им изглежда много объркващо. Затова е добре да го правят за по-прости неща. Формулирайте въпросите, така че те да трябва да отговарят само с “да” или “не” на тях.



## Отнасяйте се с уважение

- Избягвайте ситуации, в които болният може да се почувства унизен, че не успява да се справя;
- Правете нещата заедно с него, а не сами за болния;
- Нашето самоуважение често е свързано с начина, по който изглеждаме. Окуражавайте човека да се гордее с външния си вид.

### Грижете се за болния

Уверете се, че всички участващи в грижите за лицето имат достатъчно информация и са наясно с настоящата ситуация. Това ще им помогне да виждат човека, за който се грижат цялостно. Това може също да им помогне да се чувстват по-уверени за намиране на теми за разговор и да предлагат приятни занимания на болния.

Близките на болните от Алцхаймер могат да подчертават следните важни аспекти:

- Не е срамно да имаш деменция. Човек няма вина за това.
- Ако болният се държи по начин, често намиран за дразнещ и подтискащ, това не е умишлено – дължи се на болестта.
- Лицето с деменция може да си спомня далечното минало много по-ясно от скорошни събития. Те биха били щастливи да говорят за техните спомени, а и да има кой да ги изслушва.

**Въпреки сходните симптоми, деменцията се отразява на различните хора по различен начин. Всеки човек с деменция има уникална индивидуалност, свои индивидуални преживявания, свои чувства и нужди.**

## 10 съвета, които ще Ви помогнат да намалите стреса, свързан с грижата за болен от Алцхаймер:

1. Направете всичко, за да получите диагноза колкото се може по-скоро;
2. Информирайте се къде можете да получите помощ и подкрепа за Вас и за Вашия близък – неправителствени организации, дневни центрове за грижа, услуги за грижа по домовете, групи за взаимопомощ;
3. Информирайте се за болестта, за хода на нейното протичане и за промените, които може да очаквате;
4. Търсете помощ – от други членове на семейството, приятели, групи за взаимопомощ, помощ от професионалисти;
5. Грижете се за себе си – отделяйте време за себе си, за почивка, за любимите си занимания; грижете се за здравето си;
6. Следете за нивото на стрес, на което сте изложени – стресът може да доведе до физиологични проблеми (замъглено зрение, стомашни проблеми, високо кръвно налягане), както и промени в поведението (раздразнителност, липса на концентрация, липса на апетит, панически атаки). Следете за тези симптоми и се консултирайте с личния си лекар, ако е необходимо. Информирайте се за техники за релаксация, подходящи за Вас;
7. Приемайте промените – хората, болни от Алцхаймер се променят, а с това и техните нужди. Понякога те имат нужда от повече грижи от тези, които вече им предоставяте в къщи. Проучете възможностите за допълнителна грижа предварително. – Направете

юридически и финансови планове – относно преместване в дом за специализирана грижа, допълнителни медицински услуги, завещания и др. Ако е възможно включете в този процес и Вашия близък, болен от Алцхаймер; -

8. Бъдете реалисти – докато не се намери лечение на болестта на Алцхаймер, прогресирането на заболяването е неизбежно. Нито Вие, нито някой друг има власт над случващото се. Дайте си пространство и време да скърбите за загубата, която преживявате, но в същото време опитайте да се фокусирате и върху положителните съвместни преживявания, когато такива се случват;
9. Бъдете толерантни към себе си, не се обвинявайте – понякога може да загубите търпение или да нямате възможност да се погрижите така, както бихте искали. Помнете, че Вие давате най-доброто от себе си и е безполезно да изпитвате вина. Не забравяйте да: – изградите и поддържате ежедневен режим, който да е удобен както за човека, за когото се грижите, така и за Вас; -
10. включвайте човека, за когото се грижите в колкото се може повече ежедневни дейности (според неговите възможности)

## Как да се храня, за да намаля риска от деменция?



Изследванията показват, че здравословната диета може да намали риска от развитието на болестта на Алцхаймер. Наблягайте на богата на диетични фибри, сезонни плодове и зеленчуци, пълнозърнест хляб, ненаситени мазнини, богати на калции и магнезий храни. Избягвайте храните с високо съдържание на холестерол, наситени мазнини, захар, пържени и мазни храни, прекалената употреба на сол. Набавяйте си нужните количества витамини В12, С и Е като силно препоръчително е те да идват от естествени източници, а не толкова от хранителни добавки.

За подробна информация за здравословните храни, които могат да ни помогнат за превенция или при проявена болест на Алцхаймер, както и за най-новите тенденции в областта, следете новините на ГС “Алцхаймер-България”.

### **Здраво тяло – здрав ум**

Започването и поддържането на редовна физическа тренировка е може би най-трудната част от поддържането на мозъка и ума ни здрави, гъвкави и активни през целия живот. Тук ключът е постоянството, а не прекомерна физическа натовареност или отделяне на твърде много време. Достатъчна е лека, но постоянна тренировка, съобразена с личните ни предпочитания, стига да и отделяме все пак достатъчно време – 20-30 минути дневно, или 2-3 пъти седмично по час-час и половина.



Упражненията трябва да работят в две насоки – да стимулират дейността на сърдечносъдовата дейност – например плуване, тичане, колоездене и да засилва мускулите – фитнес, вдигане на гирички, коремни преси и др. Много упражнения работят и в двете посоки едновременно.

Занимания по йога или някакъв вид танц също са благоприятни, защото едновременно работят за физическата ни форма, но и разтоварват стреса, основен рисков фактор при ред заболявания.

Физическите упражнения имат превантивен ефект срещу Алцхаймер и други деменции, защото подобряват кръвоснабдяването на мозъка и намаляват риска от сърдечносъдови заболявания. Също така редовната физическа тренировка помага за поддържането на добър хормонален баланс и стимулира отделянето на химическите вещества, необходими за здравето на мозъчните клетки.

## **С трениран ум трупаме “резерв” от памет за старини**

Изследванията показват, че при хора, владеещи повече от два езика, рискът от появата на болестта на Алцхаймер или друг вид деменция е по-малък. Изобщо рискът спада с активна мозъчна тренировка, единодушни са специалистите. Причината: засилват се връзките между мозъчните клетки и се увеличава способността на мозъка да създава нови връзки,

въпреки че с напредване на възрастта част от мозъчните ни клетки могат да умрат. В науката това явление е познато като “когнитивен резерв” и най-общо означава следното: хора с по-голям резерв от неврони и по-развити, могат да понесат известни мозъчни изменения, без проявени симптоми. Активната мозъчна и социална дейност подпомагат изграждането на нови връзки между клетките в мозъка. Тези нови връзки създават буфера, който може да компенсира загубата на паметта при появата на деменция. Колкото по-голям е този буфер, т.е. колкото повече когнитивен резерв имаме или колкото повече сме тренирали и развивали ума си, толкова по-дълго време мозъкът ни може да компенсира загубата на паметта при настъпващата болест на Алцхаймер или друга деменция. С други думи, колкото повече използваме мозъка си, толкова повече увеличаваме шансовете да избегнем симптомите на загуба на паметта.

“Човек се учи докато е жив” е здравословният подход, който може да ни предпази от загуба на паметта в напреднала възраст. Да внасяме нова информация, нови занимания и интереси в живота си, а не да се отпусваме в рутината, това ни съветват специалистите.

## **Дейности, които поддържат ума ни здрав и гъвкав:**

- Учете нови неща
- Интересувайте се от нова за вас информация
- Четете
- Пишете – започнете дневник, създавайте стихове и т.н.
- Пъзели, кръстословици, судоко, шахмат и други стратегически игри
- Участвайте в дискусии, разисквайте теми заедно с други хора

## Срещи със близки и приятели + разговори = по-малък риск от деменция



Активният контакт със семейството и по-широк кръг от приятели могат да намалят риска от появата на деменция. Здравият социален живот намалява депресията, която може да се появи в резултат на изолация. Също така общуването с повече хора стимулира връзките между мозъчните клетки. Съчетавайте посещение при приятел или разходка с любим човек в парка с дискутиране на интересна тема или с решаване на проблем. Друг начин да сте здравословно социално активни е да се присъедините към клуб по интереси, да помагате като доброволци в предпочитана от вас сфера, да ходите на екскурзии с повече хора и др.



**За повече информация, моля свържете се с:**

**Pflegestützpunkt Ravensburg**

Tel.: 0751 85-3318

**Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:**

07522 996-3667

**Zuhause Leben-Stellen**

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

**Alzheimertelefon: 030 259379514**

Notizen:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte NachbarschaftshelferInnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

### **Projektleitung**

Landratsamt Ravensburg,  
Pflegerstützpunkt  
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg  
Tel.: 0751 /85-3318  
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

### **Projektmanagement**

akademie südwest  
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau  
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg  
Brigitte Restle  
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040  
Email: Brigitte.Restle@ZfP-Zentrum.de

### **Finanzierung**

Kreis Ravensburg