



Center za krepitev spomina v Celju

Kako lahko gradimo svoje možgane v zdravju?

Ni recepta, kako lahko preprečimo obolenost za demenco. Obstaja pa kar nekaj koristnih napotkov, kako lahko krepimo svoje možganske celice v zdravju, ki so nam lahko v razmislek.

Dokazano je, da se naši možgani dobesedno gradijo v odnosih. Pozitivni odnosi so izredno pomembni za ohranjanje zdravih možganskih funkcij. Negativni odnosi jim dejavno škodujejo. Zato je zelo pomembno, kakšne odnose gradimo. Stres, strah, slabo pričakovanje, zamera, sovraštvo in druge negativne misli, besede, čustva in dejanja slabo vplivajo na naše možganske celice.

Pozitivne misli in besede, prijazni in konstruktivni socialni odnosi naše možgane krepijo v zdravju. Vse več je klinične prakse v tujini, ki dokazuje, da je zelo veliko odvisno od naših dnevnih življenjskih odločitev. Prav tako je pomembno, da naše možgane čim bolj aktiviramo z različnimi aktivnostmi, kot so reševanje križank, miselne igre idr. Potrebno je tudi veliko gibanja, zdrava prehrana, čimmanj stresa ter urejeni odnosi tako v družini kot širše.

Ob takem življenjskem slogu lahko tudi po 65. letu naši možgani delujejo kot desetletja poprej, dostikrat pa zaradi izkušenj in modrosti še bolj učinkovito.



Delovanje možganov

Različni deli možganov so zadolženi oz. odgovorni za različne procese oz. funkcije.

V zadnjem delu možganov imamo center za vid, v delu možganov nad ušesi pa center za sluh. Del možganov na vrhu glave je zadolžen zato, da se znajdemo v prostoru, torej je pomemben za našo orientacijo.

V srednjem delu možganov imamo funkcije za gibanje in čutenje. Ta del možganov nad očmi je zadolžen za našo splošno inteligenco. Če se demenca začne v tem predelu možganov, se spremeni osebnost ljudi. V sprednjem delu možganov (čelni reženj) imamo shranjeno tudi empatijo oz. inteligenco, ki jo imamo le ljudje (na primer morala, etika ...).

Osebe, ki se jim demenca začne v tem delu možganov, nimajo občutka, da karkoli delajo narobe. Vse se jim zdi normalno. Poglejmo primer dedka, ki gre z babico na večerjo v restavracijo. Sedita za mizo in večerjata, kar na enkrat dedek vstane, gre do sosednje mize, si vzame njihov krožnik in zač-

ne jesti s tega krožnika. Pohvali, kako okusna je hrana. Sploh se ne zaveda, da njegovo ravnanje ni sprejemljivo.

Ko vemo, za kaj je zadolžen kateri del možganov, lažje razumemo, zakaj je pri določeni osebi prišlo do nekaterih sprememb vedenja ali osebnosti.

Kdaj gre za demenco?

Pozabljamo vsi, a to še ne pomeni, da smo bolni. Pozabljanje postane problem tedaj, ko zaradi tega ne zmoremo več funkcionirati v vsakdanjem življenju in ne moremo več živeti samostojno. Vsak izmed nas, na primer, ima lahko težavo z orientacijo. Pri ljudeh, obolelih z demenco, je težava z orientacijo tako huda, da ne morejo samostojno funkcionirati v domačem okolju brez pomoči.

Simptomi ali znaki za demenco so:

- izguba spomina,
- težave z orientacijo,
- govorne težave,
- težave z mišljenjem in načrtovanjem,
- nezmožnost prepoznavanja ljudi ali predmetov,
- spremembe osebnosti in vedenja,
- težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil,
- izguba motivacije in iniciativnosti,
- zapiranje vase in izogibanje družbi.

Da lahko govorimo o demenci, morata obstajati vsaj dva izmed naštetih znakov. Če obstaja le en znak, gre morda za kakšno drugo bolezen možganov.

Pomembno za starše

»Dolg razvoj človeških možganov se zaključi šele okoli dvajsetega leta, ko dozori tisti del, ki se je v evoluciji pojavil najkasneje – čelni predel, ki je pomemben za zrele odločitve, za emocionalno inteligenco, etično držo in odgovorno in občutljivo ravnotežje med čustvi in razumom.«

prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., specialist nevrolog

Kje se začne demenca?

Demenca se običajno začne bolj na površju možganov, torej na možganski skorji, nato pa postopoma napreduje vedno globlje. Na koncu prizadene še starejši živčni sistem. Oseba v zadnji stopnji demence nima več občutka za žejo ali lahkoto.

Vrste demence

»Poznamo več vrst demenc. Najpogostejša med njimi je sicer Alzheimerjeva, vendar je potrebno poznati druge in jih ločiti med seboj, saj so nekatere tudi popolnoma ali vsaj delno ozdravljive. Različne demence prizadenejo različne možganske predele in različne možganske funkcije. Zato je za bolj poglobljeno razumevanje demence pomembno, da poznamo zgradbo in delovanje možganov. S tem znanjem bomo nevrologu pomagali odkriti morebitno ozdravljivo demenco, okolju razložili včasih težko razumljivo vedenje bolnika, s skrbnikom pa se pogovorili o verjetnem nadaljnjem poteku demence.«

prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., specialist nevrolog

Center za krepitev spomina, ki ima svoje prostore v Domu ob Savinji Celje, osebam z demenco ter njihovim oskrbovalcem in svojcem na enem mestu ponuja svetovanje različnih strokovnjakov, informacije o ponudbi storitev in drugo vrsto pomoči. Nudi izobraževanja, različne delavnice, treninge in skupine za samopomoč. Razvija mrežo usposobljenih prostovoljcev posebej za osebe z demenco in za sodelovanje z njihovimi svojci.

V Centru za krepitev spomina se bodo zainteresirani naučili prepoznati demenco, spoznali bodo možne načine preventive in zdravljenja ter zdravstvene in socialne storitve, ki jih potrebujejo.

Pomembna dejstva:

- Naši možgani niso zgolj biološki, ampak tudi socialni organ, saj se oblikujejo ob interakcijah z drugimi.
- Naši možgani se dobesedno gradijo v odnosih. Od bližnjih odnosov je odvisno, kakšne povezave se bodo vzpostavljale v možganih in ali bodo pozitivno ali negativno vplivale na naše zmožnosti obvladovanja življenjskih situacij.
- Naši možgani odražajo unikatni preplet zapletene evolucijske zgodovine in milijonov osebnih izkušenj, ki so se oblikovale skozi življenje posameznika.
- Spoznanja v nevrologiji nam pomagajo razložiti vpliv vzgoje na razvoj možganov v otroštvu in s tem motnje v odrasli dobi.
- Spoznanja v nevroznanosti nam pomagajo razložiti, kaj se pri različnih stanjih (stres, umirjenost, motiviranost) dogaja v možganih, katere snovi oz. hormoni se sproščajo in kako vplivajo na telo.
- Ker so prva leta življenja obdobje bujnega razvoja možganov, imajo zgodnje izkušnje nesorazmerno velik vpliv na razvoj nevroloških sistemov.
- Dobra vzgoja nas lahko postavi na pot fizičnega in psihičnega zdravja, slaba pa na pot fizične in psihične bolezni.
- Ob rojstvu so še posebej zgornji predeli možganov zelo neizoblikovani. Imamo veliko število možganskih celic, vendar je med njimi zelo malo povezav. Prav od teh povezav, ki se bodo izoblikovale, bo v veliki meri odvisno, kako bo otrok sposoben razumeti in nadzirati svoja čustva in kako bo deloval v odnosih.
- Odnos staršev do otrok vpliva tudi na kemične procese v njegovih možganih. Med kemičnimi snovmi, ki so pomembne za dober odnos med starši in otrokom, so oksitocin (»hormon povezovanja in zaupanja«) in opioidi (»hormoni dobrega počutja«).

Pomembna dejstva:

- Oksitocin («hormon povezovanja in zaupanja») in opiodi («hormoni dobrega počutja») nastajajo ob ljubečem dotiku in objemu otroka. Topel in pozoren starševski odnos redno sproža nastajanje teh hormonov in tako ustvarja varno vez z otrokom.
- Sproščanje oksitocina in opiodov je blokirano v primeru, da starši ne razumejo otrokove potrebe po bližini ali v primeru, da ga kritizirajo.
- Z naklonjenostjo in prijaznostjo do otroka vzpostavljamo pogoje za bolj zdrave in odporne možgane.
- Pozitivna starševska pozornost blaži posledice poznejšega stresa na možgane in poveča rast možganov in razvoj možganskih sistemov (sistem navezanosti, sistem regulacije čustev, sistem za motivacijo, sistem za uravnavanje stresa).
- Če otroku starši ne pomagajo dovolj pri razumevanju in obvladovanju silovitih občutij, pogosto tudi razvoj možganov pri odraslem ostane na razvojni stopnji otroka (neobvladljivi izbruhi jeze, nezmožnost razumevanja lastnih čustev, pretirano odzivanje na stres...).

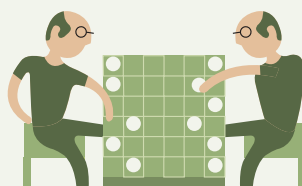
Dokončno se človeški možgani razvijejo oz. oblikujejo šele po 20. letu starosti.

»Razvoj otrokovih možganov odseva našo dolgo evolijsko pot. Znanje o tem, kako se možgani razvijejo v prvih letih, nam pomaga razumeti temne in svetle sile v človeku. Osvetli nam klinično sliko različnih demenc, opozori pa tudi na potencialne, ki jih – umskem upadu navkljub – pri bolnikih z demenco lahko odkrijemo in negujemo.«

prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., specialist nevrolog



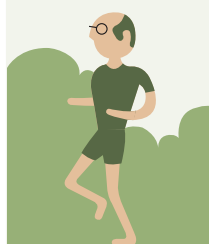
Tudi po 65. letu lahko naši možgani delujejo kot desetletja poprej, dostikrat pa zaradi izkušenj in modrosti še bolj učinkovito. Pri tem nam bo v pomoč predvsem veliko gibanja, prijetna družba in stalno učenje, sproščenost in izogibanje dolgotrajnim stresom ter zdrava prehrana (npr. »mediteranska«).



- Stalno učenje
- Miselne igre
- Branje



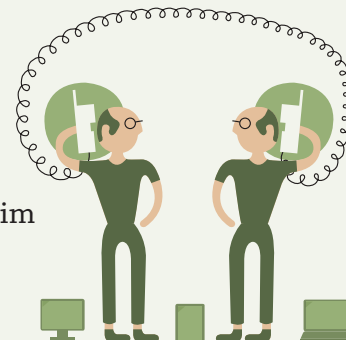
- Sproščanje
- Pravilno dihanje
- Izogibanje stresu



- Gibanje na svežem zraku
- Rekreativna
- Zdrava prehrana



- Ohranjanje socialnih stikov
- Sledenje aktualnim dogodkom



Stanja demence

Poznamo veliko vrst obolenj demence, ki se med seboj razlikujejo. Prav tako imamo veliko število stanj, ki se kažejo kot demenca. Tekom življenja se možgani razvijajo in hkrati se izgrajujejo številne miselne (kognitivne) sposobnosti. Te sposobnosti se nekaj časa vzdržujejo, kasneje v življenjski dobi lahko začnejo pešati. Kako čimdlje ohraniti oziroma vzdrževati tovrstne sposobnosti, je odvisno od številnih vplivnih dejavnikov, kot so izobrazba, spol, družinske značilnosti, telesna aktivnost itd.. Pomembno pa je vzdrževati stalno psihofizično aktivnost tudi po upokojitvi.

Po postavljeni diagnozi demence je pomembno, da se v načrtovanje oskrbe bolnika vključijo strokovnjaki in seveda družina. Zelo pomembno je, da se ve, za katero vrsto demence gre. Za posameznika z demenco v družbi moramo skrbeti in ga vključevati v družabne aktivnosti. Prav tako je zelo pomembno, da bolnika z demenco obravnavamo enakovredno in kot spoštovanega družinskega člana.

V začetni demenci lahko človek še marsikaj naredi sam. Vsakodnevne aktivnosti še zmore sam, pomembno pa je, da ga čimbolj vzpodbujamo, da se poskuša naučiti še kaj novega. Seveda se je potrebno lotiti dejavnosti, ki jo še zmore. Bolniki se na tej stopnji zavedajo svojih težav. Pogosto so zaradi tega v stiskah, zato je pomembno, da jih vključujemo v raznovrstne dejavnosti, da jih spoštujemo in da jih ne izključujemo iz družbe.

Po postavljeni diagnozi demence je pomembno, da se v načrtovanje oskrbe bolnika vključijo strokovnjaki in seveda družina.

Srednje napredovana demenca onesposobi človeka za kakršno koli poklicno delo. Tvegano je, če taka oseba živi sama. Ljudje s takšno stopnjo demence so podvrženi raznim zlorabam. Ker si lahko narobe predstavljajo in razlagajo določene dogodke oziroma ponudbe, so lahko žrtve raznih goljufij. Pri teh ljudeh je okrnjen spomin za pretekle dogodke, govor običajno ni tekoč, orientacija je pomanjkljiva. Lahko se pojavijo blodnje, pogosto tavajo ter izgubljajo in zalagajo stvari.

Končni stadij demence ljudi onesposobi, da bi lahko živeli doma. Večina bolnikov v tem stadiju bolezni živi v domovih za starejše.

Imajo težave s požiranjem, pogosto ne vedo, kaj bi s hrano v ustih. So nestabilni pri gibanju. Večina je nepomičnih in ima hudo izgubo spomina. Ne prepoznajo več ne sebe ne ljudi okoli sebe. Veliko spijo, ne zmorejo besedne komunikacije in so ranljivi. Potrebujejo popolno oskrbo in nego. Pogosto so prisotne tudi kakšne druge bolezni.

Pomembno je vzdrževati stalno psihofizično aktivnost tudi po upokojitvi.





Nasveti za čimboljše življenje s človekom z demenco

Čas za najbližje

Za ljudi z demenco je najboljše, če lahko čimdlje ostanejo doma oz. v domačem okolju, da so obkroženi z ljudmi, ki jih imajo radi.

Prosti čas v družbi

Pomembno je, da preživimo prosti čas čimbolj aktivno.

Prilagoditev okolja bolniku z demenco

Zelo pomembno je, da ni vsak dan enak drugemu. Če je vse enako in če ni nekih sprememb v našem urniku, možgani postanejo zelo hitro utrujeni.

Pripomočki za gibanje

Osebe z demenco je potrebno spodbujati k uporabi pripomočkov za gibanje in jih pri njihovi uporabi nadzorovati, saj lahko sicer hitro obležijo.

Strokovna pomoč osebam z demenco

V Sloveniji se je nevrološka obravnava ljudi z demenco začela pred 6 leti. Vloga te nevrološke obravnave je zgodnje odkrivanje demence in izobraževanje ljudi o tej bolezni. Ključni izziv je, kako tem ljudem pomagati, da čimdlje ostanejo kljub bolezni samostojni.

Ponekod v tujini, na primer na Švedskem, imajo že veliko število različnih oblik dnevne pomoči za ljudi z demenco in njihove svojce. V okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja imajo za vsakega človeka predvidenih 9 obiskov na dan na njegovem domu. V lokalni skupnosti imajo razne aktivnosti v okviru medgeneracijskega sodelovanja. Prav tako imajo bivalne skupnosti, kjer lahko živi 6 do 8 ljudi z demenco. V teh hišah jim želijo omogočiti, da se čimbolj počutijo kot doma.

Kako najbolje komuniciramo z obolelimi z demenco?

Komunikacija je ena najkompleksnejših in pomembnejših zmožnosti človeka. Osebe, obolele z demenco, imajo pri komuniciranju težave.

Navajamo značilne komunikacijske težave pri obolelih z demenco:

- Oseba nenehno ponavlja eno in isto vprašanje.
- Oseba v pripovedi ponavlja isti delček informacije.
- Pogovor s težavo začne in ga ohranja.
- Oseba ima težave pri spremljanju pogovora, zlasti če je vanj vključenih več ljudi.
- Med pogovorom izgublja rdečo nit.
- Težave ima pri pomnjenju imen ljudi, krajev in predmetov.
- Oseba ne more dobro slediti televizijskemu programu.
- Pogosto neuskkljeno spreminja temo pogovora.
- Ves čas govori le o preteklosti.
- Začne o nečem govoriti in nato pozabi, o čem je govorila.
- Trdi nekaj, kar ne drži.
- Pri pogovoru se pogosto zelo vznemiri.

Komunikacijski pripomočki

Komunikacijo z osebami z demenco lahko ohranjamo ali spodbujamo z določenimi pripomočki.

Dan razdelamo s pomočjo urnika.

- Osebam z začetno ali lažjo demenco je pogosto zelo v pomoč, če si lahko razdelajo in organizirajo svoj teden z urnikom.
- Opravila za vsak dan v tednu časovno razporedimo.
- Urnik postavimo na vidno mesto.
- Osebo z demenco večkrat opomnimo k uporabi urnika.
- Uspeh je večji, če pripomoček uvedemo na zgodnji stopnji demence.

Sporazumevanje z osebo z demenco je lažje, če se pogovor nanaša na njene prednosti in ne na slabosti.

- Ne postavljamo vprašanj, ki se nanašajo na nove spomine.
- Ne lotevamo se intelektualno zahtevnih tem pogovora.
- Navezujemo se na stare spomine (včasih so ti tudi neprijetni!).
- Lotevamo se tem, povezanih s splošnimi občutki in okoliščinami, ki so jih izkusili (skoraj) vsi ljudje:
 - otroštvo (šola, prijatelji, pomembni dogodki, igra, strahovi),
 - mlajši odrasli (delo, družabne aktivnosti).

Kako lahko pomagamo, da nas bo oseba z demenco bolje razumela?

- Uporabljajmo kratke in preproste stavke.
- Govor naj bo jasen.
- Poudarjamo najpomembnejše besede v stavku.
- Osebi damo dovolj časa za dojetanje povedanega.
- Če je potrebno, ponovimo, kar smo povedali.
- Pri komuniciranju uporabimo predmete v okolju – pokažemo nanje.
- Izogibamo se odprtih vprašanj (Ali ... ali?).
- Uporabljamo ustaljene pojme, brez metafor (npr. »Lije kot iz škafa.«).
- Najavimo teme pogovora.

Poskrbimo, da je bivanjsko okolje takšno, da osebam z demenco olajša sporočanje.

Predlogi:

- V prostoru so le stvari, ki se jih potrebuje.
- Pohištvo in predmeti imajo oznake, napise.
- Osvetljenost je dobra.
- Prižgana je luč.
- Stopnice so označene.
- Vrata stranišča in kopalnice so prepleskana z živo barvo.
- Uporabljamo stenski »smerokaz« (npr. cvetlična obroba).
- Vrata spalnice so opremljena s fotografijo in imenom.
- Izogibamo se vzorcem.
- Naslonjač je pri oknu.
- Odstranimo ogledala.

Kadarkoli posameznik spremlja osebo s hudo demenco, naj izkoristi svoje sposobnosti za nebesedno sporazumevanje. Skozi napredovanje bolezni je potrebno čimbolj spoznavati osebo – pomen njenih pogostih kretenj, govorice telesa, barve glasu ... Tudi negovalec nezavedno oddaja nebesedna sporočila.

Oseba z napredovalo demenco težko začne delo ali sodeluje z drugimi ljudmi. V največji meri je odvisna od človeka, ki jo spremlja in neguje. Za ohranjanje kakovosti življenja je pomembno, da oseba prejema dražljaje, ki so zanjo primerni po kakovosti in količini.



Nasveti za dnevno komunikacijo

Pred začetkom pogovora

Kako ravnati?	Zakaj?
Opozorite na svojo prisotnost (prepevanje, manjši hrup).	... Tako se oseba ne bo zdrznila, prestrašila.
Utišajte moteče zvoke.	... Za pritegnitev pozornosti, bolj kakovostno komunikacijo.
Osebi se približajte s sprednje strani na njeno višino.	... Za zagotovitev čimbolj učinkovite komunikacije.
Vzpostavite stik z očmi, dotaknite se roke, z nasmeškom izgovorite njeno ime.	... Za olajšanje interakcije. »Počasi se daleč pride.«
Če se oseba noče pogovarjati, ne vztrajajte – poskusite čez nekaj minut.	... Na tak način oseba ne bo ohranila spomina na neprijeten stik (čustveni spomin se ohrani!).

Ko pogovor steče

Kako ravnati?	Zakaj?
Govorite počasi in mirno (ne prepočasi!).	... Osebi damo čas, da dojame govornjo.
Pogosto vzpostavite stik z očmi.	... Ohranjanje pozornosti, fokusa.
Izžarevajte toplino in nežnosti z glasom.	... Občutljivost na ton glasu.
Najavite temo pogovora.	... Usmerjanje pozornosti.
Počasi spreminjajte teme pogovora.	... Preprečevanje zmedenosti.
Ne govorite o stvareh prezgodaj.	... Lahko povzročite nemir in slabo spanje.
Naenkrat povejte samo eno sporočilo/navodilo.	... Lažje dojetje informacij.
Uporabte kratke stavke.	... Preprečevanje izgube pozornosti.
Pokažite predmete, ki so tema pogovora.	... Predmeti sporočilo ponazorijo.
Izogibajte se pregovorom.	... Oseba z demenco razmišlja konkretno.
Dajte osebi dovolj časa, da vprašanje razume in nanj odgovori.	... Počasnejše dojetje sporočil in odgovarjanje nanje.
Izogibajte se nikalnimi stavki.	... Trdilni stavki ustvarjajo boljše vzdušje.
Izogibajte se ukazom, raje predlagajte.	... Ohranjanje občutka nadzora nad življenjem.

Besedilo je pripravila Bojana Mazil Šolinc, direktorica Doma ob Savinji Celje, po predavanjih prof. dr. Zvezdana Pirtoška, dr. med. spec. nevrologije, asist. dr. Milice Gregorič Kramberger, dr.med, asist. dr. Veronike Kragelj, univ.dipl. psih., specializantke klinične psihologije, in po modelu Kongruentne odnosne nege, ki jo je razvil Rudi Gerbauer, mag. soc. del..
Informacije: WWW.DOMOBSAVINJI.SI