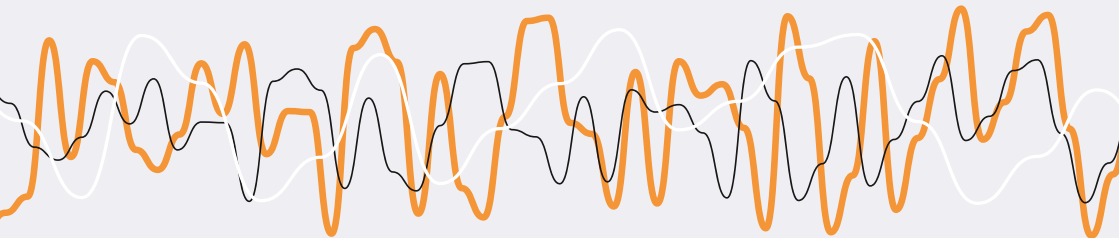


KAS IR DEMENCE?

KAS JĀIEVĒRO SASKARSMĒ AR CILVĒKU,
KURAM IR ŠĪ SASLIMŠANA?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

1. Kas ir demence?

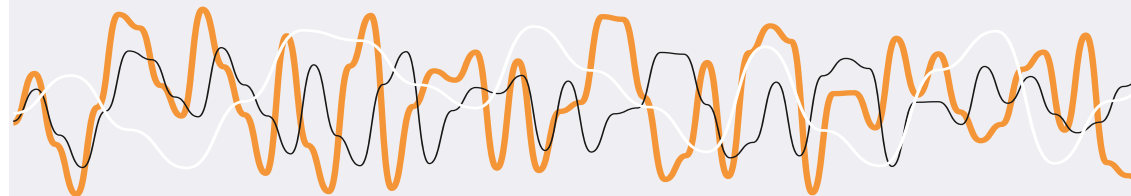
Smadzeņu darbības traucējumi, kas izsauc neatgriezeniskus, pieaugošus un daudzpusīgus kognitīvo jeb prāta funkciju traucējumus, kuru rezultātā rodas atmiņas, valodas, vizuāli telpiskās izjūtas, prasmju un spriešanas spēju izmaiņas. Kognitīvie traucējumi sākotnēji ir viegli un var tikt sajaukti ar normālu novecošanas procesu. Taču ar laiku tie var kļūt smagāki un kombinēties ar dažādas intensitātes personības un uzvedības

izmaiņām, ierobežojot un apgrūtinot ikdienas aktivitātes, salīdzinājumā ar iepriekšējo dzīves periodu. Biežākie demences veidi ir Alcheimera slimība un smadzeņu asinsrites traucējumu izraisīta jeb vaskulāra demence. Psihes funkciju izmaiņas visbiežāk ir neatgriezeniskas, bet, saņemot ārstēšanu, ir iespējams palēnināt psihes funkciju pavājināšanos un kontrolēt slimības simptomus.

2. Kā izpaužas viegli kognitīvi (prāta funkciju) traucējumi?

Vieglu kognitīvu traucējumu gadījumā ir sūdzības par pavājinātu atmiņu, lēnāku domāšanu, grūtībām apgūt jaunu informāciju un koncentrēties. Cilvēks sāk izmantot dažādus paņēmienus, lai varētu adaptēties prāta traucējumu izmaiņām, saglabāt neatkarību un pastāvīgi ikdienā funkcionēt, piemēram, dodoties uz veikalu, cilvēks var sastādīt iepirkumu

sarakstu, atzīmēt nozīmīgus datumus kalendārā. Viegli kognitīvi traucējumi nav normālas novecošanās pazīme. Noteiktas ārstēšanas un aprūpes rezultātā nelielai daļai cilvēku kognitīvie traucējumi ar laiku var mazināties, taču bieži kognitīvie traucējumi kļūst izteiktāki, daudzveidīgāki, un laika gaitā pakāpeniski var attīstīties demence.



3. Kā izpaužas demence?

Agrīnā demences stadijā cilvēks aizmirst tikko dzirdētu informāciju, uzdod vienus un tos pašus jautājumus, stāsta vienus un tos pašus stāstus, taču komunicējot nespēj atrast vārdus, pazaudē laika izjūtu, ar grūtībām veic sarežģītākus ikdienas uzdevumus, piemēram, ēdienu gatavošanu, dzīvokļa uzkopšanu, darbības ar naudu. Cilvēks var zaudēt interesi par lietām, kas agrāk patikušas, kļūt apātiskāks, vieglāk aizkaitināms un satraucams. Pakāpeniski stāvoklim pasliktinoties, atmiņa vēl vairāk pavājinās, cilvēks sāk apmaldīties pazīstamās vietās, viņam nepieciešams palīdzēt pašaprūpē, ēdiena

gatavošanā un savas vides sakopšanā, parādās personības traucējumi, cilvēks var sākt vākt nevajadzīgas mantas, kļūt aizdomīgs un sākt baidīties no apzagšanas. Demences vēlīnā stadijā cilvēks kļūst pilnībā atkarīgs no aprūpētāja, neorientējas ne vietā, ne laikā, neizprot apkārt notiekošo, nespēj veikt līdz tam zināmas darbības, piemēram, ēšanu vai labierīcību izmantošanu, nespēj pilnvērtīgi lietot un saprast valodu, bieži nepazīst tuviniekus, var sākties uzvedības izmaiņas (piemēram, agresivitāte), personības traucējumi un uztveres traucējumi (redzes vai dzirdes halucinācijas).

4. Kādi ir demences riska faktori?

Precīzi Alzheimer slimības riska faktori joprojām tiek aktīvi pētīti, taču ir zināmi daži faktori, kurus nepieļaujot un kontrolējot vai ārstējot iespējams mazināt Alzheimer slimības un vaskulāras demences

attīstības risku. Tie ir – smadzeņu asinsrites saslimšanas (piemēram, insults), diabēts, paaugstināts asinsspiediens, aptaukošanās, mazkustīgs dzīvesveids, smēķēšana, zems izglītības līmenis.

5. Kā diagnosticē demenci?

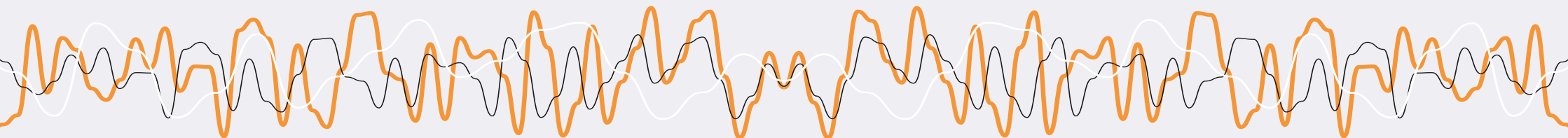
Ārsts noskaidro pacienta traucējumu sākumu, attīstību un izpausmes. Papildus atmiņas traucējumu smaguma izvērtēšanai var tikt izmantoti diagnostiskie testi. Ārsts noskaidro arī blakus saslimšanu esamību un izteiktību,

kā arī lietoto medikamentu nosaukumus un devas. Papildus tiek veikti izmeklējumi, lai izvērtētu orgānu funkcionēšanu un smadzeņu struktūras izmaiņas (asins analīzes, magnētiskā rezonanse).

6. Kā ārstē demenci?

Ārstēšana balstās uz kognitīvo funkciju uzturēšanu, uzvedības, garastāvokļa un uztveres traucējumu koriģēšanu un ikdienas funkcionēšanas nodrošināšanu. Bieži demences ārstēšanas galvenais uzdevums ir pēc iespējas palēnināt psihi funkcionēšanu. Pieejami dažādi medikamenti, kuri palēnina kognitīvo traucējumu attīstību. Šo medikamentu lietošana jāuzsāk agrīnās slimības stadijās. Tos var nozīmēt psihiatrs vai neirologs. Papildus dažādu psihisku simptomu korekcijai var tikt izmantoti antidepresanti, neiroleptiķi, nomierinošie un miega līdzekļi. Svarīgi pielāgot vidi, kurā mitinās demences pacients, kā arī neaizmirst par

palīgīdzekļiem pacientam pilnvērtīgas redzes, dzirdes un ēdiena uzņemšanas nodrošināšanai. Nozīmīgi ir arī izglītēt aprūpētāju, izvērtēt viņa resursus un nepieļaut aprūpētāja izdegšanu. Mazināt demences risku var, dzīves laikā rūpējoties par sirds un asinsvadu veselību, veselīgu uzturu, pietiekama apjoma fiziskām aktivitātēm un intelektuālo funkciju trenēšanu. Aprūpētāju, izvērtēt viņa resursus un nepieļaut aprūpētāja izdegšanu. Mazināt demences risku var, dzīves laikā rūpējoties par sirds un asinsvadu veselību, veselīgu uzturu, pietiekama apjoma fiziskām aktivitātēm un intelektuālo funkciju trenēšanu.



7. Saskarsme, komunikācija un sadzīve ar cilvēkiem, kuriem ir demence

Svarīgi aspekti saskarsmē un sadzīvē ar cilvēku, kuram ir demence:

- **legūstiet maksimāli daudz informāciju par demenci.**

Vairāk informācijas var iegūt www.nenoversies.lv sadaļā „Atpazīsti” vai vērsties pie ārsta-psihiatra.

- **Komunicējiet ar pacietību.**

Sarunājieties ar savu tuvinieku, izmantojot vienkāršus, īsus teikumus. Neuzdodiet vairākus jautājumus vienlaicīgi. Izmantojiet draudzīgu balsi toni. Esiet pacietīgi, gaidot atbildi. Cilvēkam, kuram ir demence, var būt nepieciešams ilgāks laiks, lai apstrādātu dzirdēto informāciju un sagatavotu atbildi. Vērojiet tuvinieka ķermeņa valodu un sejas izteiksmi - tā var reizēm Jums sniegt informāciju par tuvinieka sajūtām, domām vai vēlmēm. Uzturiet acu kontaktu.

- **Maksimāli ilgi saglabāji tuvinieka neatkarību.** Pavājinoties psihes funkcijām, cilvēks ar demenci kļūst arvien atkarīgāks no citiem. Tas var radīt bezcerības un bezvērtības sajūtu, nomāktību un vainas sajūtu. Pēc iespējas ilgāk mēģiniet uzturēt un atbalstīt cilvēka veselās un funkcionēt spējīgās psihes daļas. Jūs varat darīt dažādus sadzīves darbus kopā tā vietā, lai pilnībā uzņemtos visus darbus paveikt tuvinieka vietā. Sadaliet veicamos uzdevumus mazākos, vieglāk paveicamos uzdevumos. Atvieglotiet kāda veicamā uzdevuma apstākļus, pēc iespējas pielāgojiet situāciju tuviniekam, lai viņš spētu uzdevumu paveikt pats. Iespēju robežās ļaujiet cilvēkam ar demenci sadzīves darbus darīt pašam – nedariet visu viņa vietā, ja redzat, ka viņš pats to var paveikt!

- **Atvieglotiet sadzīvi. Padariet mājas vidi vienkāršu.** Atbrīvojieties no visa liekā. Maziniet apkārtējos kairinātājus, piemēram, troksni. Nodrošiniet telpās pietiekamu apgaismojumu. Izlieciet norādes, kas palīdz orientēties laikā un telpā. Novietojiet pie sienas kalendāru ar pietiekami lieliem cipariem un burtiem. Jūs varat arī izvietot atgādinājuma zīmītes ar attēliem. Nodrošiniet viegli uzvelkamu un novelkamu apģērbu, jo reizēm pogas un rāvējslēdzēji cilvēkam, kuram ir demence, var šķist sarežģīti lietojami. Raugieties, lai vannas istabā grīda nekļūtu slidena. Atvieglotiet zāļu ieņemšanu, sadalot attiecīgo tablešu kombināciju katrai zāļu ieņemšanas reizei atsevišķos trauciņos, uz kuriem ir skaidri salasāmas norādes. Jūs varat ierīkot vai noorganizēt atgādinājumus par zāļu ieņemšanu, piemēram, skaņas signāla veidā.

- **Maziniet kritienu risku.**

Cilvēkam, kuram ir demence, nereti

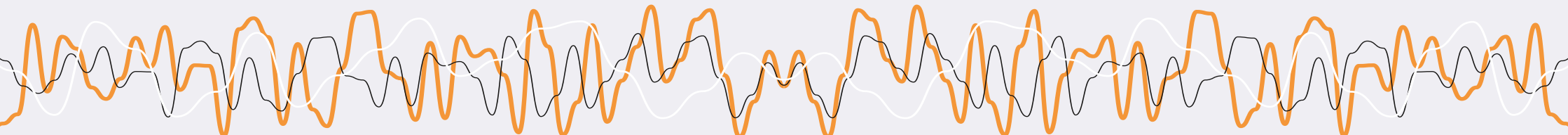
var būt arī koordinācijas traucējumi un izmainīta vizuāli telpiskā uztvere. Padariet vidi vienkāršāku, piemēram, atbrīvojieties no liekām mēbelēm, aiz kurām var aizķerties, paklājus, uz kuriem var paslīdēt. Likvidējiet augstus durvju sliekšņus. Nodrošiniet stabilus apavus vai istabas čības bez zolēm, kas mazina aizķeršanās risku un paslīdēšanu.

- **Nodrošiniet tuvinieka organisma funkcijas pietiekami labā līmenī – rūpējieties, lai tuviniekam būtu atbilstoša stipruma brilles.**

Pārliecinieties, vai tuviniekam nav nepieciešami dzirdes palīgīdzekļi, sekojiet līdzī asinsspiediena un pulsa rādītājiem. Raugieties, lai tuvinieks pietiekamā daudzumā uzņem šķidrumu. Ja tuvinieks ir guļošs, rūpējieties par izgulējumu profilaksi.

- **Reaģējiet uz izmaiņām emocionālajā stāvoklī un uzvedībā.**

Reizēm cilvēkam, kuram ir demence, papildus attīstās depresija, bezmiegs,



nepamatotas, aplamas un nekorīgējamās idejas, halucinācijas, nemierīga vai agresīva uzvedība, var pat parādīties epilepsijas lēkmes. Šādi stāvokļi nav normāla parādība. Ja pamanāt pārmaiņas tuvinieka uzvedībā un emocijās, noteikti nodrošiniet vizīti pie ārsta psihiatra.

- **Esiet aktīvs medicīniskās aprūpes organizēšanā.** Cilvēkam, kuram ir demence, var būt grūti veikt daudzpakāpju uzdevumus, piemēram, izvēlēties speciālistu, pieteikt vizīti, plānot ceļu pie ārsta, izstāstīt ārstam visas sūdzības un īstenot visas ārsta rekomendācijas. Iesaistieties tuvinieka medicīniskās aprūpes organizēšanā, taču

ļaujiet dažādos aprūpes etapos izvēli izdarīt un kādus uzdevumus veikt pašam tuviniekam.

- **Parūpējieties arī par sevi.** Rūpes par tuvinieku, kuram ir demence, ir laikietilpīgs un enerģiju prasošs process, jo Jums jā rūpējas ne tikai par tuvinieka praktisko dzīves pusi, bet arī jātiek galā ar emocijām, ko tuvinieka nespēja var izraisīt. Apzinieties savas spējas un resursus, neizsmeliet tos, lai neizdegtu. Meklējiet un pieņemiet palīdzību no citiem. Interesējieties savas pašvaldības sociālajā dienestā par iespēju piesaistīt sociālo aprūpētāju vai ģimenes asistentu.

8. Vispārēji principi saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

Cilvēkiem, kuri slimo ar kādu no psihiskām saslimšanām, ir svarīga:

- **Drošības sajūta** – lielai daļai šo cilvēku ir nedrošības sajūta, un sajūta, ka

jebkurā brīdī var notikt kaut kas slikts. Nereti cilvēki baidās ne tikai par savu fizisko drošību, bet arī par to, ka tiks kritizēti, nosodīti, izsmieti, atstumti un nepieņemti. Saskarsmē ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi, īpaši svarīgi ir radīt sajūtu, ka mēs cilvēkam nenodarīsim ne fizisku, ne emocionālu kaitējumu. Cilvēks jūtas drošāks, ja saruna ar viņu notiek viņam saprotamā valodā, draudzīgā balsis tonī, ievērojot abiem sarunu biedriem ērtu fizisku attālumu jeb saskarsmes telpu. Parasti attālums, kādā cilvēki jūtas ērti sarunājoties, ir izstieptas rokas attālums. Taču tas var atšķirties atkarībā no tā, cik tuvas attiecības ir sarunu biedriem, kā arī no tā, kā cilvēks ikdienā ieradīs komunicēt. Pilsētās dzīvojošajiem saskarsmes telpa bieži ir mazāka nekā cilvēkiem, kuri dzīvo ārpus pilsētas.

- **Pieņemšana** – lielai daļai cilvēku, kuriem ir kādi no psihiskiem traucējumiem, neapzināti ir iekšēja sajūta, ka viņi nav pietiekami mīlami vai vērtīgi. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu

izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.

- **Uzslavēšana** – liela daļa cilvēku, kuri sastapušies ar psihiskiem traucējumiem savā dzīvē, iekšēji jūtas nevarīgi, bezspēcīgi. Nereti viņos mājā bezcerības sajūta. Svarīgi dot cerību, iedrošināt un uzslavēt.

- **Cieņa un novērtējums** – cilvēkiem ir vieglāk sarunāties un atvērties, ja viņi jūtas līdzvērtīgi sarunu partnerim, nevis pamācāmi, zemāki un kontrolējami. Frāzes, piemēram, „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlamā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?” un „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!” vairo cilvēkam sajūtu, ka viņš ir cienīts, ka viņam ir tiesības izvēlēties un kontrolēt situāciju. Reizēm cieņu palīdz demonstrēt attieksme, ka mēs uz savu sarunu biedru skatāmies kā „no apakšas uz augšu”. Ar domu „Ko es no Tevis varu iemācīties?”, turklāt darot to nevis ar apbrīnu, bet ar interesi un cilvēcīgumu.

9. No kā izvairīties saskarsmē un komunikācijā ar cilvēku, kuram ir psihiski traucējumi

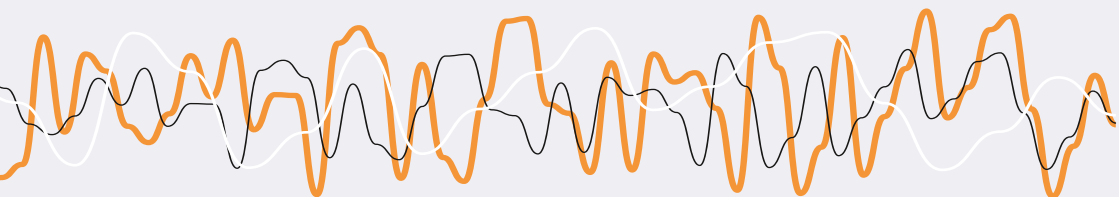
- **Vispārīgas, klišeiskas frāzes.**

Cilvēkam emocionāli grūtā brīdī mēs bieži sakām – „Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”, „Tas viss ir tikai Tavā galvā” vai tamlīdzīgas frāzes. Šādi izteikumi cilvēkam, kuram ir psihiski traucējumi, var radīt vēl lielāku trauksmi. Iekšēji cilvēkam, kuram ir spēcīgas, negatīvas emocijas un satraucošas domas, ir grūti noticēt, ka viss būs labi. Šādi izteikumi no tuvinieka vai sarunu biedra var radīt viņam sajūtu, ka viņš ir nesaprasts.

- **Padomu došana.** Mums bieži no malas šķiet, ka situācija ir vienkārši atrisināma un mēs steidzamies dot kādu padomu, pamācīt, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. „Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”. Šādas un līdzīgas frāzes nostiprina cilvēkā sajūtu, ka viņš pats nespēj atrast

risinājumu, mazina viņā ticību paša spēkiem, liek viņam justies zemākam. Labāk būt iejūtīgam klausītājam nekā padomdevējam. Ja vēlamies mudināt cilvēku vērsties pēc palīdzības, tad gan padomu došanu var izmantot, sniedzot informāciju par to, kur un kādā veidā var saņemt speciālista konsultāciju un kāds ieguvums no tā būs konkrētajam cilvēkam. Atsevišķos gadījumos var palīdzēt noorganizēt vizīti pie speciālista, ja pats cilvēks to nevar un nevēlas darīt – palīdzot atrast piemērotāko speciālistu un sazvānot to.

- **Nosodišana un kritizēšana.** Nereti mēs sarunu biedram pieprasām paskaidrot to, ko viņam pašam ir grūti sevi tik vienkārši izskaidrot – „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”. Šādi un līdzīgi jautājumi cilvēkā var izraisīt trauksmi un vainas sajūtu.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros