

DEMENTSUS

Mis on dementsus?

Dementsus on ajufunktsioonide (mõtlemine, mälu, arutlemine, planeerimine) järk-järguline langus. Dementsus ei ole haigus, vaid hulk sümptomeid. Dementsuse süvenemisel ei ole inimene võimeline teostama igapäevaeltu toimetusi ja on ka ise sellest häiritud. Samuti võivad muutuda nii tema käitumine kui ka isiksuse omadused.

Dementsus ei ole vananemise normaalne osa. Normaalse vananemise puhul süvenevad mäluprobleemid aeglaselt. Sel juhul võib inimene unustada nimesid, telefoni numbreid või asjade paiknemist, kuid tavaliselt mõtleb ta välja lahenduse, kuidas unustatud nime või numbrit leida. Dementne inimene unustab rohkem ja tal on probleeme lahenduste leidmise ja asjade läbimõtlemisega.

Mis juhtudel dementsus avaldub?

Dementsuse sümptomeid kutsuvad esile kahjustunud ajurakud. Kõige sagedasem dementsuse põhjus on Alzheimeri tõbi. Dementsust võib põhjustada ka laiaulatuslik insult või mitmed väiksemad insuldid pikema aja jooksul. Teised seisundid, mis võivad põhjustada dementsust on järgmised:

- Huntingtoni tõbi,
- Sclerosis multiplex,
- vaskulaarsed (ehk veresoontega seotud) haigused
- Picki tõbi (ajusagarakõhetumus),
- Creutzfeldt-Jakobi tõbi,
- Parkinsoni tõbi,
- alkoholism või uimastavate ainete tarvitamine,
- AIDS.

Millised on dementsuse sümptomid?

Dementsuse sümptomid süvenevad aja jooksul ja võivad olla järgmised:

- mälu halvenemine (raskused inimeste, kohtade, kuupäevade, hiljutiste sündmuste meenutamisel, korduvalt samade küsimuste küsimine);
- raskused keerulisema informatsiooni mõistmisel, kontsentreerumisel;
- vähene otsustusvõime;
- ei mõista oma tegude tagajärgi;
- mõtlemisvõime kahanemine (näiteks ei suuda mõelda, mis järjekorras riideid selga panna);
- suutmatus või püsimatus ülesannete teostamisel ja juhiste järgimisel (näiteks arvete maksmisel, toidu valmistamisel, ostude tegemisel, ravimite võtmisel);
- emotsioonide vähesus, huvi puudus ümbritseva ja eelnevate huvialade vastu;
- huvi puudus toidu ja hügieeni järgimise vastu;
- ärritatavus ja ülereageerimine;
- kodust eemale uitamine, eksimine;
- uskumine, et keegi võtab tema raha või esemeid, või et pereliikmed ei ole need, kes nad väidavad end olevat.

Dementsuse süvenemisel häirub kontroll oma kehafunktsioonide üle ja võivad tekkida järgmised sümptomid:

- põie- või soolepidamatus;
- kõikuv kõnnak, seintele toetumine, lõpuks kõndimisvõimetus;
- mälumis- või neelamisraskused, ei mäleta, kuidas süüa;

- raskused rääkimisel ja õigete sõnade leidmisel (millest tingituna ärritatus), lõpuks kõnevõimetus;
- raskused lugemisel ja kirjutamisel;
- suutmatus ära tunda lähedasi sõpru, pereliikmeid ja esemeid (võivad kasutada esemeid vale eesmärgiga: nt suhu panna söögiks kõlbmatuid asju).

Kuidas dementsust diagnoositakse?

Tervishoiutöötaja uurib dementsuse inimese pereliikmetelt või sõpradelt, kui kaua on sümptomid kestnud ja kas sümptomid tekkisid äkki või järk-järgult. Lisaks füüsilisele läbivaatusele võidakse teostada järgmised analüüsid ja uuringud:

- vereanalüüsid,
- elektroentsefalograafia (EEG ehk aju bioelektriliste potentsiaalimuutuste registreerimine),
- elektrokardigraafia (EKG ehk südametegevusega kaasnevate elektriliste potentsiaalimuutuste registreerimine),
- kompuutertomograafia,
- magnetresonantstomograafia,
- testid, mis selgitavad inimese kontsentreerumis-, mälu-, arusaamis- ja otsustusvõimet.

Kuidas dementsust ravitakse?

Enamikel juhtudel ei ole võimalik dementsust ravida. Väheste meditsiiniliste seisundite puhul, nagu näiteks entsefaliit (aju viirusinfektsioon), saab raviga dementsuse sümptomeid taandada. Ravimitega on võimalik aeglustada leebemate sümptomite korral mälukaotust.

Kuidas käituda dementsuse hooldajana?

- Püüdke võimalikult vähe muuta dementsuse päevakavas ja ümbritsevas. Selgitage välja tema endine rutiin ja säilitage seda võimalusel muutmatult.
- Hoidke teda võimalusel tegevustes, millega ta toime tuleb.
- Tegevuste teostamiseks andke talle aega, ärge kiirustage tagant.
- Tehke tema eest ära ainult need tegevused, milleks ta ise enam võimeline ei ole.
- Leidke ja eemaldage teda ümbritsevad ohud (halvasti valgustatud kohad, lahtised vaibaääred).
- Suhelge temaga. Rääkige aeglaselt ja lihtsalt. Vajadusel korrake oma lauset või sõnastage see ümber. Hästi toimivad ka sõnatud suhtlemisviisid: koos toimetamine, käest kinni hoidmine jne.
- Küsige küsimusi, mis võimaldavad vastata „ja“ või „ei“.
- Vältige vaidlemist, käskimist ja nõudmiste esitamist.
- Kuulake, mida dementsuse Teile ütleb. Püüdke mõista tema tundeid.
- Andke talle valikuvõimalusi, kuid piirake neid kahe valikuga.
- Vähendage segavaid tegureid. Näiteks vähendage taustamüra (televisoor, raadio), kuid Te temaga vestlete, või kui ta peab sööma või süüa tegema.
- Ärge planeerige pikemaid reise, mis võivad olla väsitavad ja segadust tekitavad. Lühemad retked ja jalutuskäigud tuttavates kohtades on sobivad.
- Aidake tal loobuda autojuhtimisest.
- Piirake teda korruga ümbritsevate inimeste arvu.
- Tundke rõõmu tegevustest, millega ta hästi hakkama saab. Ärge keskenduge tegevustele, mida ta enam ei suuda.
- Kui Te ise ärritute, siis eemalduge ja rahunege.

Kuidas vastata dementse probleemsele käitumisele?

Dementne inimene võib ärritada, kui ta ei suuda ennast riidesse panna või ennast teistele arusaadavaks teha. Ta võib segadusse sattuda ja hirmu tunda, kui ei tunne ära oma lähedasi ja oma kodu. Ta võib karjuda, vaielda, öelda halvasti, vanduda, tammuda, süüdistada lähedasi varguses, kuid seda ei tohi võtta isiklikult. Kõige tähtsam on mõista, et dementne inimene ei vastuta oma käitumise eest. Probleemne käitumine on dementse inimese puhul sümptom, mis tuleneb ajurakkude kahjustumisest. Dementne inimene tavaliselt ise ei tea, et tema käitumine ei ole kohane. Teie vastus sellisele käitumisele võib teda rahustada või vastupidi, rohkem ärritada. Ärge püüdke dementsega vaielda või seletada juhtunut. Selle asemel juhtige tema tähelepanu mujale, jääge rahulikuks ja rahustage teda. Püüdke vältida ärritavaid tegevusi. Kui see ei ole võimalik, siis tehke vahepeal puhkepause või minge üle mõnele teisele tegevusele.

Kui probleemsed käitumised järsku sagenevad, või lisanduvad uued sümptomid (nt depressioon, unehäired, hallutsinatsioonid, isupuudus), võib tegemist olla põhihaiguse süvenemisega. Tagage dementsele inimesele korrapärased külastused pere- või eriarsti (neuroloogi) juurde.

Millised abivõimalused on olemas?

Hoolitsemine dementse inimese eest on raske. See võib mõjutada pereelu ning hooldajate endi vaimset ja füüsilist tervist. Leidke endale inimesed või teenused, kes/mis Teid saaksid aidata.

MTÜ Epitü pakub dementsete eakate lähedastele tuge ja abi igapäevaste probleemide lahendamisel.

Telefon: 6510330 iga päev 07.30 – 18.30 Galina Podberjoznaja
<http://epity.onepagefree.com/index.php>

SA Vaimse Tervise Hooldekeskus pakub toetust psüühiliste erivajadustega isikutele ja nende peredele toimetuleku säilitamisel või parandamisel. Lisaks pakutakse päevast ja ööpäevaringset hooldusteenust.

Aadress: Staadioni 52, 52008 Tartu.
Telefon: 736 1500
<http://www.tartuvthk.ee/>