

Problemi sa Pamcenjem

Memory Problems-Bosnian

Sta je DEMENCIJA?

- Postoje mnogi uzroci koji uticu na pamcenje, sposobnost govora, rasudjivanje, orijentaciju i sposobnost za obavljenje matematičkih radnji.
- Može se desiti da je imaju osobe u 30-tim ili 40-tim godinama, ali se obično javlja kod osoba koje su preko 65 godina starosti.
- Kako je cesta demencija? Skoro pola osoba koje su starije od 85 godina imaju demenciju.



Koje vrste problema mogu navesti osobe da posumnjaju da imaju demenciju?

Gubitak Pamcenja

-  Zaboravljenje telefonskih brojeva, imena ljudi
-  Zaboravljanje sastanaka, vremena za uzimanje lijekova
-  Zaboravljanje skorasnijih dogadjaja (mogu se sjetiti stvari iz prošlosti)
-  Postavljanje istog pitanja ili ponavljanje nečega više puta.

Gubitak Govora

Poteskoca da se pronadje prava rijec ili odgovarajuci izraz.

Nemogucnost citanja ili pisanja.

Koje vrste problema mogu navesti osobu da posumnja da ima demenciju?

Gubi osjecaj za vrijeme i direkciju

- ☒ Postaje zbunjena koji je datum ili dan u sedmici
- ☒ Zaboravlja gdje je i zasto je na tom mjestu
- ☒ Izgubi se i zaluta

Matematicke Sposobnosti

Kada kupuje, ne moze sabrati/oduzeti i ima poteskoca da vlada sa novcem

Promjene u ponasanju ili raspolozenju

Po cemu se razlikuje zaboravnost, problemi sa pamcenjem i demencija?

- Zaboravnost: Kada vas neko podsjeti o necemu sto ste zaboravili, mozete se lako prisjetiti. To se svima desava.
 - Problemi sa Pamcenjem: I kad vas neko podsjeti, ne mozete se sjetiti.
 - Demencija: Uključuje probleme sa pamcenjem, ali mozete imati druge siptome kao sto su gubitak direkcije, rasudjivanja, sposobnosti misljenja
- Ako imate probleme sa pamcenjem, treba da vidite doktora sto je prije moguce.



Sta su neki od uzroka demencije?

- Alzheimerova bolest (39%)
- Oboljenja srca i krvnih sudova (14%)
- Parkinsonova bolest (8%)
- Vise nego jedan uzrok (11%)
- Alkohol
- Losa ishrana
- Dehidracija
- Lijekovi, narocito ako osoba uzima vise razlicitih vrsta
- Zastoj u disanju tokom spavanja
- Tumor mozga
- Secerna bolest
- Depresija

Sta je Alzheimerova Bolest

- Predsjednik Reagan je imao ovu bolest. To je jedan od oblika demencije.
- Može biti tesko da se prepozna u početnom stupnju.
- Pogorsava se sa vremenom.
- Postoje lijekovi koji mogu pomoci da se kontrolisu simptomi.

O Demenciji koja je Povezana sa Krvnim Sudovima i Srcem?

- Osobe sa visokim krvnim pritiskom, secernom bolesti, koje puse ili su preteske i ne vjezbaju imaju visu stopu demencije
- Pocinje sa problemom sa pamcenjem, ali je moguce da se tretira da bi se sprijecilo dalje ostecenje mozga



Mogu li neki od uzroka demencije biti promjenjeni ili zaustavljeni?

■ Poremecaj stitne zljezde, losa prehrana, i popratne pojave lijekova su cesti uzroci problema sa pamcenjem. Oni mogu biti promjenjeni ili njihovo napredovanje zaustavljeno ako su otkriveni u ranoj fazi.

Kako se dijagnosticira demencija?

- Doktor radi testove da bi se ustanovili svi uzroci demencije koji se mogu lijечiti.
- Ako imate simptome koji su navedeni u prethodnim slajdovima, otidjite doktoru.

Moze li Demencija biti sprijecena?

- Lijecite i kontrolisite visok krvni pritisak, secernu bolest, visoke masnoce, srcana oboljenja, depresiju i oboljenja stitne zlijezde
- Nemojte pusiti, zdravo se hranite i redovno vjezbajte
- Koristite svoj mozak
- Majte pozitivan stav

Stvari koje mogu pomoci da se spriječi demencija

- Zeleni caj
- Crno ili bijelo vino
- Zacin kari
- Ziva riba (sushi)
- Paradajz
- Igre koje se igraju na ploči
- Masiranje srednjeg prsta



Programi i usluge za osobe sa demencijom

- Obrazovanje o demenciji i o tome sta se moze uraditi
- Program Sigurnog Povratka
- Kucna Njega
- Savjetovanje
- Dnevna Njega za Starije Osobe
- Usluge za olaksanje porodici
- Staracki Dom



Program Sigurnog Povratka

- Nacionalna registracija osoba koje mogu odlutati i izgubiti se. Pomaze da se pronadju izgubljene osobe.
- Mozete se besplatno registrovati putem ove agencije.
- Posaljite sliku osobe koja ima probleme sa pamcenjem.

Kako mozete pomoci osobama sa problemima sa pamcenjem?

- Ne postavljajte pitanja koja zahtjevaju odgovor
- Nemojte biti nestrpljivi ako postavljaju isto pitanje nekoliko puta
- Postujte ih i odnosite se prema njima sa ljubavlju i paznjom
- Budite nasmijani i nikada se ne prepirite sa njima

Za Clanove Porodice

- Naucite kako da pomognete osobama sa problemima sa pamcenjem
- Obezbjedite pomoc koju trebate za brigu oko osobe sa problemima sa pamcenjem
- Brinite se o sebi



Strategija ako se osoba izgubi

Da bi se spriječila osoba sa problemima sa pamcenjem da izadje iz kuće :

- Držite vrata zaključana
- Stavite zvonce na vrata da možete da cujete ako pokušaju da ih otvore
- Uvjerite se da nose identifikaciju sa njihovim imenom i kontakt informacijama, kao što su narukvica ili ogrlica obezbjedjene kroz Program Sigurnog Povratka

Strategija za koristenje klozeta

Kada osobe imaju probleme sa koristenjem klozeta:

- Stavite veliki znak ili sliku na vrata klozeta da bi ga mogli naci
- Potsticite ih da idu na klozet svaka dva sata
- Obucite ih u vrlo jednostavnu odjecu
- Limitirajte kafein i ostalu hranu koja uzrokuje da osobe cesce koriste klozet

Strategija za hranjenje

Kada postoje poteskoce sa hranjenjem:

- Posluzite obroke u tihom okruzenju – iskljucite TV.
- Svaki put posluzite jednu vrstu hrane.
- Posluzite hranu koja se moze jesti sa prstima.
- Ako se osoba naljuti ili nece da jede, odvedite je od stola i pokusajte da je nahranite ponovo nakon nekoliko minuta.

Strategija za određivanje vremena i pronalaženje stvari

Za osobe u početnim fazama gubitka pamcenja

- Koristite sat koji ima brojeve koji su veliki i lako se citaju. Stavite naljepnice ili slike na ladice, ormare i kabinete
- Cuvajte stvari kao što su naočale uvijek na istom mjestu

Strategija za spavanje

Kada osoba ima probleme sa spavanjem:

- Ogranicite popodnevno spavanje
- Neka osoba vjezba tokom dana
- Razgovarajte sa doktorom

Strategija za probleme sa spavanjem tokom noci

Ako osoba ne moze da spava po noci

- Ostavite upaljeno svjetlo da sprijecite padove i povrede
- Neka radi tokom dana tako da je umorna uvece
- Obezbjedite joj mirnu okolinu

Strategija za razgovor

Ako osoba ima poteskoca pri govoru ili slusanju

- Koristite kratke i jednostavne recenice
- Ponovite tacno ono sto je ona rekla
- Sacekajte minutu da osoba odgovori
- Ne govorite glasno
- Dotaknite osobu dok pricate
- Ohrabrite osobu da prica sa vama
- Promatrajte njene reakcije

Strategija za savladavanje ljutnje

Ako osoba postane ljuta

- Obratite joj se sa mirnim i blagim tonom
- Odvedite je u drugu prostoriju da se zabavi nečim drugim
- Izbjegavajte slične situacije koje tu osobu mogu naljutiti
- Zapamtite da će ljutnja proći nakon nekog vremena

Strategija za smirivanje osoba

Kad osoba postane zabrinuta ili uzrujana

- Obratite im se njezno i polako
- Pustite im muziku koju znaju ili neka gledaju poznate slike
- Pokusajte da saznate zasto su uzrujani
- Izvedite ih da prosetaju ili ih uposlite
- Popricajte sa doktorom o lijekovima

Strategija ako vas osoba optuzuje

- Optuzba da ste im ukrali nesto ili ih povrijedili je cest simptom
- Ne prepirite se
- Pomozite im da nadju zagubljeni predmet
- Ponovite im da ih volite

Pomoc za porodicu

- Naucite o problemima sa pamcenjem i sta se moze uraditi vezno za to
- Obezbjedite priliku za clanove porodice da iskazu njihove osjecaje kao sto su ljutnja, tuga, razocarenje, osjecaj krivice
- Popricajte sa drugima koji takodje brinu za clanove porodice koji imaju probleme sa pamcenjem
- Kao porodica, pokusajte da uzivate u necemu sto vi volite da radite

Pomoc za porodicu, nastavak

- Ukjucite ostale clanove porodice da pomognu u brizi za osobu sa problemom sa pamcenjem
- Koristite program dnevne brige za odrasle ili program njege u kuci
- Ne krivite nikoga – to nije nacija greska
- Kad nije moguce da se brinete o osobi kod kuce, razmislite o starackom domu

Zakljucak

Brinuti se za osobu sa problemima sa pamcenjem nije lako. To zahtjeva predanost i pozrtvovanje.

Medjutim moze pruziti vasoj porodice priliku da otkrijete i razvijete sposobnosti ili talente za koje niste znali da postoje.



Pitanja?

Za vise pomoći, molimo kontaktirajte:

- Nazovite Alzheimerovu Asocijaciju na 1-800-272-3900 i recite ime vaseg jezika – oni ce vas spojiti sa nekim ko govori vas jezik i razumije vasu kulturu.
- Nazovite agenciju koja danas drzi ovo predavanje