

Tylko zapomniałam wyłączyć żelazko, czy mam problem? Rozwiewamy mity na temat demencji

data aktualizacji: 2024.08.09 autor: Joanna Kielak



(fot.stock)

Kto z nas nie wracał do mieszkania, by sprawdzić, czy na pewno zamknął drzwi, zapomniał imienia sąsiadki, numeru mieszkania koleżanki? Zdarza się. W przypadku seniorów, takie drobiazgi mogą z czasem złożyć się jednak w przykrą diagnozę - demencja.

- To nie jest tak, że ta spada na nas z nieba. Przez całe życie pracujemy na to, by starzenie się mózgu przebiegało ze słabszymi lub mocniejszymi objawami - mówi Marzena Ciesielska, psychoterapeutka.

Demencję kojarzymy ze starością. Jej typowe objawy związane są z funkcjami poznawczymi. Seniorzy mają kłopoty z pamięcią, koncentracją, uwagą. To wpływa na ich nastrój, samopoczucie.

- Dlatego, gdy myślimy o demencji, przywołujemy wyobrażenie osób trudnych, które nie chcą współpracować, są krzykliwe, agresywne - wylicza Marzena Ciesielska. - Dlaczego tak się dzieje? Ten nastrój wynika z tego, że osoby w demencji zwyczajnie się boją. Nie radzą sobie z tym, co się

dzieje w ich głowach, w postrzeganiu.

Pierwsze symptomy demencji trudno wychwycić. W całość układają się z czasem. Senior zapomina jakiegoś słowa, wydaje się roztargniony. Takie sytuacje przytrafiają się jednak wszystkim, bez względu na wiek.

- Naszą uwagę powiano zwrócić to, że senior zaczyna unikać ludzi - mówi psychoterapeutka. - Zwłaszcza gdy do tej pory lubił rozmawiać z sąsiadami, odwiedzać rodzinę. Nagle przestaje mieć na to ochotę, tłumaczy się chorobą, złym samopoczuciem. Takie unikanie kontaktów może wywołać kolejne problemy, obniżyć nastrój, wpływać na zmniejszenie codziennej aktywności. A to już błędne koło. W takiej sytuacji ważna jest rozmowa z seniorem, nie możemy przecież na siłę zmusić osoby w pełni władz umysłowych, by wyszła z domu, spotkała się z koleżanką.

Unikanie kontaktów z otoczeniem może wynikać z tego, że senior zdaje sobie sprawę z kłopotów z pamięcią, z tego, że jego funkcje poznawcze zaczynają szwankować.

- Gdy osoba przestaje czuć sprawność intelektualną, a wcześniej była bystra, może doświadczać wstydu - zauważa Marzena Ciesielska. - Pozostawianie w tym stanie może z czasem zamienić się w stany lękowe, wybuchy złości. Senior może nie rozumieć swoich emocji, nie panować nad nimi. Stąd obniżenie nastroju.

Starsi ludzie często mają kłopoty ze wzrokiem czy słuchem. Ich ruchy są spowolnione, zmniejsza się aktywność. To wszystko wpływa na jego zachowanie, odbiór otoczenia.

- Dlatego w opiece nad seniorem ważny jest spokój - podpowiada specjalistka. - Opiekun czy rodzina nie powinni też traktować go jak niedołęznego dziecka, bo to jeszcze bardziej będzie nakręcało lęk. Niektórzy reagują tym, że jeszcze bardziej zamykają się w sobie, a inni złością i agresją.

Psychoterapeutka zwraca uwagę na to, by nadmiernie nie ograniczać osoby, którą się opiekujemy, nie pozbawiać jej aktywności, nadmiernie nie wyręczać.

- Im bardziej seniora ograniczymy, tym bardziej będzie podupadał na zdrowiu, a my będziemy się coraz bardziej frustrować i coraz więcej będzie na nas spadało - mówi.

Seniorzy lubią powtarzalność, bo daje im poczucie bezpieczeństwa. Mózg potrzebuje jednak dodatkowych bodźców. - Powinniśmy pamiętać o tym, by do codziennych aktywności choć raz w tygodniu dorzucić seniorowi coś nowego - podpowiada psychoterapeutka. - Samo rozwiązywanie krzyżówek, czy chodzenie na spacer w to samo miejsce po jakimś czasie przestaną się sprawdzać.

Wystarczy od czasu do czasu zmienić tor drogi, żeby aktywować mózg i dawać mu nowe bodźce. To nie musi być wielka wyprawa, wystarczy nawet pójście do sklepu inną drogą.

Opieka nad seniorem z demencją to trudne doświadczenie zarówno dla chorego, jak i opiekuna, zwłaszcza dla członka rodziny.

- U osoby opiekującej się chorym rodzicem mogą pojawiać się naprzemiennie bardzo różne emocje: miłość, troska, poczucie misji i odpowiedzialności, ale też i żal, poczucie niesprawiedliwości, brak cierpliwości - wylicza Marzena Ciesielska. - Trzeba mierzyć siły na zamiary. Jesteśmy tak wychowani, że robimy wiele rzeczy ponad nasze siły, możliwości, bo tak trzeba, wypada. Musimy jednak pamiętać o tym, że i nam należy się odpoczynek

Źródło:

<https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/43987-tylko-zapomniałam-wylaczyc-zielazko-czy-mam-problem-rozwiewamy-m>

