Dementsuse teekonnakaart



Dementsuse teekonnakaart on abivahend dementsusuhäirega elamise teel.

Kaart aitab:

- näha käesolevat teekonda selgemalt,
- mõista toimuvat,
- mõtestada tundeid,
- langetada otsuseid,
- mõista, et sellel teekonnal on algus ja lõpp.

Tea, et iga teekond siin maailmas on ainulaadne ja sellel liigutakse omas tempos. Teekonnad ei ole kunagi sirged ja ühesuunalised, võime liikuda tagasi, hüpata edasi või üle, või kogeda mitu etappi korraga. See on kõik normaalne. Sümptomid, mis teatud etappides avalduvad, erinevad suuresti.

Mitte ükski kaart, juhend ega retsept ei lahenda probleeme lõpuni. Sul on õigus ja vajadus otsida abi ja tuge. Ära jää üksi.

Dementsuse kompetentsikeskuse koduleht www.dementsus.ee
Tasuta info ja usaldusliin tööpäeviti tel 644 6440

Siia tasandile lisandub piirkondlik info

01

Esimesed leebed häired
vananemisest tingitud vaimsete võimete langus

Vanamaks saades võime olla mures, et kas meiega toimuvad muutused on normaalsed. Kõik inimesed unustavad ja käituvad teinekord natuke kummaliselt. Kahtluse tekkides tuleks pöörduda perearsti poole.

Tavalise vananemise korral kohaneb inimene oma võimete vähenemisega ja säilitab oma toimimisvõime. Dementsushäire puhul toimub progresseeruv langus, kus inimene ei suuda enam oma elu terviklikult juhtida ja isegi kõige tuttavamad tegevused muutuvad raskeks või võimatuks.

Varem avastatud dementsus annab rohkem võimalusi toetuseks, kohanemiseks ja elukvaliteedi säilitamiseks.

Märka:

1. *Kas unustad sageli hiljutisi vestlusi või sündmusi?*
2. *Kas küsid sageli samu küsimusi, teadmata, et oled seda juba teinud?*
3. *Kas sul on raskusi uute inimeste nimede või kohtade meeldejätmisega?*
4. *Kas eksid mõnikord tuttavas ümbruses?*
5. *Kas sul on raskusi otsuste langetamisel?*
6. *Kas oled märganud endas rohkem ärrituvust, ärevust või passiivsust?*

Pöörduge perearsti poole, et välistada stress ja ärevus. Näidustuste esinemisel teeb perearst analüüsid, et välistada teised haigused.

02

Kerge kognitiivne häire
kasulikkuse tunde säilitamine

Märkame, et asjad ei jää meelde, aga seda saab edukalt kompenseerida. Võime uut olukorda eitada ja oma olukorda varjata.

Esimesed väikesed kaebused, halvenenud mälu ja mõtlemine on nüüd märgatavad ka teistele. Need on leebed muutused isiksuses ja käitumises, mida võime pidada ka vananemise märgiks.

Kerge kognitiivne häire ei pruugi areneda dementsuseks. Muutes elustiili ja olles aktiivne võime haiguse algust edasi lükata ja selle kulgu leebemaks muuta. Meie hoiakud ja suhtumine on olulised.

Oluline on toetada aju tervist igapäevaste valikutega, mis aitavad säilitada nii kognitiivset kui ka emotsionaalset heaolu. Liikumine parandab aju verevarustust ning aitab hoida meele selge ja keha aktiivse. Sama oluline on vaimne tegevus. See on hea aeg alustada mõne uue hobiga ja kindlasti tuleb jätkata endistega. Tasakaalustatud toitumine ja piisav uni on samuti olulised. Kõige suurmaks ohuks on aga üksi jäämine. Suhtlus, lähedus ja jagatud hetked hoiavad elu tähenduslikuna.

Pöörduge perearsti poole vaimse seisundi miniuuringuks. Võimalusel tuleks arsti juurde minna koos lähedasega, kes aitab muutusi kirjeldada kõrvalseisja pilguga.
Häire süvenemisel tuleks kordustest teha 1-2 aasta möödudes. Vajadusel võib vaatamata normtulemustele teha neuropsühholoogilise uuringu.

03

Kerge dementsus
kasulikkuse tunde säilitamine

Meil võib olla hirm oma minast ilmajäämise ees ja hirm olla koormaks lähedastele. Uue teadmisega võib olla raske leppida ja võime haigust eitada. Teinekord jäädakse üksi, kuna sõpradele ja tuttavatele on keeruline toimuvast rääkida.

Mälu ja tajuhäired kimbutavad aina sagedamini:

- *esineb sõnade otsimist, nimede unustamist*
- *jutt kipub korduma*
- *rahaga ümberkäimine muutub*
- *tegevused võtavad kauem aega*
- *uusi asju on keeruline õppida*

Varakult alustatud raviga saab aeglustada haiguse kulgu.

Oluline on pidev vaimne, füüsiline ja emotsionaalne, sotsiaalne aktiivsus veel säilinud võimete alalhoidmiseks. Haiguse kulg on kõigil pisut erinev ja seda kulgu saab mõjutada.

Inimene võib vajada abi ja suunamist, et jõuda spetsialistideni. Üksi jäämine kiirendab mäluhäirete progresseerumist.

On aeg rääkida toimuvast ka:

- sõpradega ja endiste kolleegidega
- tööandjaga
- perearstiga juhtimisõigusest
- pangaga jt ametiasutustega

Vajalik on jõuda kas psühhiaatri või neuroloogi vastuvõtule:

- Kliiniline hindamine (MMSE test)
- Neuropsühholoogilised testid
- Aju kuvamine (CT, MRI, PET)

04

Mõõdukas dementsus
iseseisvuse säilitamine

Inimene vajab abi igapäevaelu korraldamisel.

Inimene võib tunda hirmu ja segadust, ükskõiksust ja huvipuudust ümbritseva vastu. Inimene võib oma võimeid üle hinnata.

Muutused isiksuses ja käitumises on nähtavad ka kõrvalseisjatele. Inimesed võivad olla ajas ja kohas desorienteeritud, neil on raske otsuseid langetada. Ununeda võib tähtis isiklik info, näiteks telefoninumber või aadress.

Kõige turvalisemalt tunneb inimene end oma kodus, aga selleks tuleb teha ümberkorraldusi.

Looge selge päevakava ja aidake sellest kujundada rutiin. Oluline on keskenduda inimmese tugevustele, mitte puudustele. Uue olukorraga tuleb kohaneda. Käitumisraskused on korrigeeritavad keskkonna kohandamisega. Dementse inimesega tuleb õppida suhtlema. Oluline on mõista, et inimene ei käitu meelega häirivalt, vaid seda põhjustab tema haigus!

Rääkige sõbralikul toonil, piisavalt aeglaselt ja lühilausetega. Ka kehakeel on oluline. Andke aega vastamiseks. Vältige küsimusi.

Aeg teha vajalikud korraldused ja volitused sõlmitud lepingute, raha ja vara haldamise kohta.

Tehke koostööd kohaliku omavalitsuse esindajatega. Uurige võimalike koduteenuste kohta, nagu päevahoid.
Looge kontakt mõne kodulähedase dementsuse tugigrupiga.
Pange kokku nn mälufail, mis sisaldaks:

- *faktid ja fotod lapsepõlvest, noorusajast*
- *lühidalt kellena ja kus inimene töötas*
- *mis talle rõõmu tegi, mis olid tema huvid*
- *pere ja lähimate sõprade kohta info ja fotod*
- *söömis- ja liikumisharjumused*
- *olulised elusündmused*

05

Mõõdukalt raske dementsus
tugevuste võimendamine

Abivajadus kasvab hüppeliselt.

Inimene unustab kuidas kasutada ka argisemaid asju, eksib ära ka tuttavas keskkonnas ja vajab abi koju jõudmisel. Segadus, süüdistamine, agressiivsus kasvavad.

Mälu on lünklik, iinimene ei mäleta hiljutisi sündmusi, võib eksida ajas ja kohas ning vajab abi igapäevatoimingutes. Kuigi lähedaste nimed võivad ununeda, säilib sageli emotsionaalne äratundmine. Kõne muutub katkendlikuks ja sõnavara piiratumaks, vestluses osalemine nõuab kannatlikkust ning tähelepanu. Võib esineda rahutust, korduvat küsimist, segadust või kahtlustamist. Inimese meeleolu võib kõikuda, tekivad ärevus- ja kurvusehood, või vastupidi, passiivsus ja apaatsus. Enesehoolduse võimekuse langus tähendab, et inimene ei pruugi mäletada süüa või juua, või teeb seda ebasobival viisil.

Läbimõeldud ja järjepidev päevakava, mille sees on isiklikult tähenduslikud tegevused, aitab säilitada elurütmi ja leevendab sümptomeid. Võimalusel tuleks jätkata hobidega tegelemist või leida asendustegevusi. **Kaasake inimene teadlikkult jõukohastesse argistesse tegevustesse. Pidage meeles, et iseseisvus on olulisem turvalisusest.**

Aeg otsida teatud toiminguteks abijõud.
Aeg valida hooldekodu.
Pöörduge kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole, kes selgitab tingimusi, toetuse võimalusi ja aitab suunata sobiva teenusepakkuja juurde. Järgmisena tasub võtta ühendust erinevate hooldekodudega, hinnata nende sobivust ning esitada avaldus valitud asutusse. Otsuse tegemisel on oluline arvestada mitte ainult asutuse teenuste ja hinnakirjaga, vaid ka keskkonna, personali hoiakute ja inimliku kontakti kvaliteediga.

06

Raske dementsus
identiteedi säilitamine

Inimene vajab ööpeavaringset järelvalvet.

Inimene ei oska ennast väljendada, ei saa aru kõnest. Inimene vajab 24/7 hooldust ja elab peamiselt oma sisemaailmas

Inimene ei tunne ära oma pereliikmeid ega iseennast peeglis. Kaob võime järgida loogilist vestlust, mõista küsimusi või vastata neile asjakohaselt. Ajataju on täielikult häiritud, öö ja päev, ajad ja kohad segunevad. Mälestused võivad seguneda fantaasiaga, inimene elab näiteks oma nooruspõlves. Igapäevaoskused kaovad. Inimene võib rännata sihitult, soovides minna "koju". Inimene võib muutuda apaatseks. Kodu ja võõra ruumi piir hägustub – inimene võib elada taas lapsepõlvekodus või töötada endises töökohas.

Raske dementsusega inimese toetamine ei tähenda mitte ainult meditsiinilist hooldust, vaid ka tähenduse loomist uutel tasanditel:

- Muusika, puudutus, tuttavad helid ja lõhnad
- Ruum, helid ja valgus on tähtsad
- Lihtne, aeglane suhtlus, isegi ilma sõnadeta
- Väärikuse hoidmine ka siis, kui inimene ei saa ise seda sõnastada

Aeg kolida hooldekodusse.
See otsus ei ole kunagi lihtne ega neutraalne – see kätkeb endas praktilisi, emotsionaalseid ja eetilisi kaalutlusi. Ühelt poolt võib see pakkuda stabiilsust, professionaalset hooldust ja mõningast kergendust, teisalt võib see samm tähendada suuremat segadust dementsusega inimese jaoks, kes kaotab tuttava keskkonna, rutiinid ja sageli ka oma autonoomia.

07

Sügav dementsus
inimväärikuse säilitamine

Elu jätkub hoolekandeasutuses.

Inimene ei tunne lähedasi ära, aga säilib emotsionaalne äratundmine, ta võib saada aru, et on oma inimene.

Suhe inimesega muutub ühepoolseks, suhtlus väheneb või kaob. See faas nõuab toetust mitte ainult haigusega toimetulekuks, vaid ka kaotusvaluga toimetulekuks.

Hooldekodu tuba tuleks kohandada kodulaadseks keskkonnaks, et inimene tunneks end turvaliselt ja koduselt. Isiklikud esemed aitavad luua seoseid minevikuga ning säilitada identiteedituunet. Tuttavlik ja isikupärastatud ruum vähendab ärevust, toetab orienteerumist ning avaldab positiivset mõju käitumisele ja meeleolule.
Hoolitsege, et hooldajad tunneksid inimese tausta. See teave aitab luua usaldust, mõista inimese käitumist ja pakkuda tähenduslikku kontakti ka siis, kui verbaalne suhtlus on piiratud.

Suhtlemine, lähedus, puudutused, helid on endiselt tähtsad. Ka siis kui kaob kõnevõime ja inimene on sulgunud oma maailma, suudab ta ära tunda endale kalleid inimesi.

Hooldekoduga kohanemine on peaaegu alati on väljakutse, ka lähedasele. Vajadusel otsige psühholoogilist tuge.