

**NEM VAGY
EGYEDÜL! - DEMENS
BETEGEKET GONDOZÓ
CSALÁDTAGOK SEGÍTÉSE**

DALLOS RITA

GYÖNGYÖS, 2024. SZEPTEMBER 18.





Dementia

An umbrella term used to describe a collection of brain diseases and their symptoms, including memory loss, impaired judgement, personality changes, and difficulty performing daily tasks.

Alzheimer's Disease



60-70%
of dementia cases

Vascular Dementia



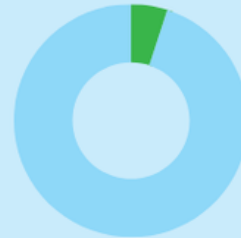
10-20%
of dementia cases

Frontotemporal Dementia



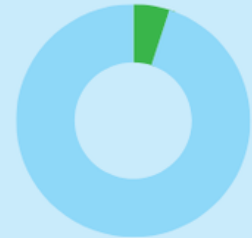
10%
of dementia cases

Lewy Body Dementia



5%
of dementia cases

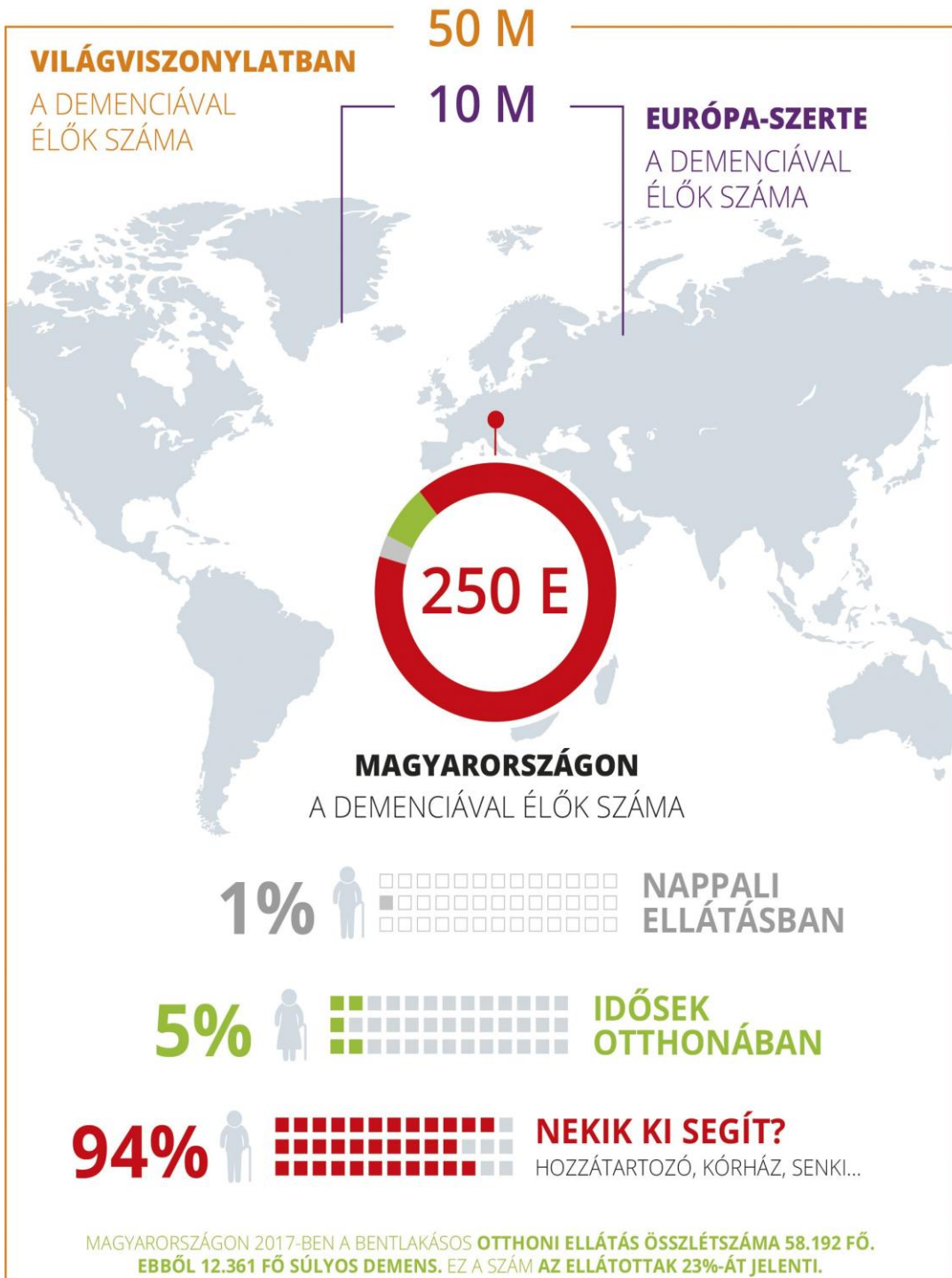
Other Dementias



5%
of dementia cases

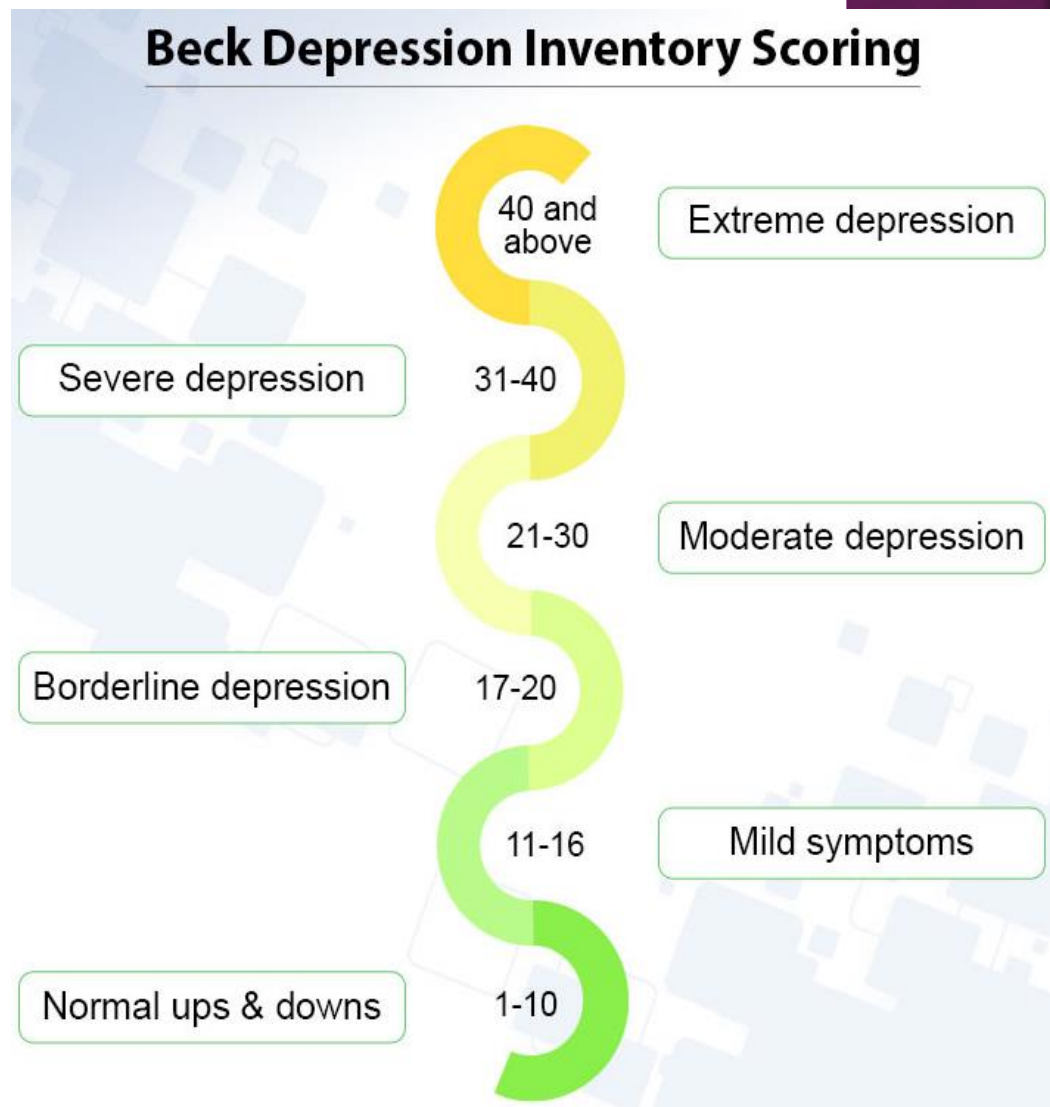
ELLÁTÓ (?) RENDSZEREK

- Hozzá tartozókkal együtt ez kb. 1 millió főt érint, a lakosság 10 %-át
- Betegek 65 %-a nő
- Demens gondozó családtagok 80 %-a nő
- Demens betegek 70 %-át otthon gondozzák, elsősorban közeli hozzátartozók!



HOGY VAGYUNK?

- ◉ Szubjektív érzéseink
- ◉ Objektív eredményeink
- ◉ Játsszunk! 😊



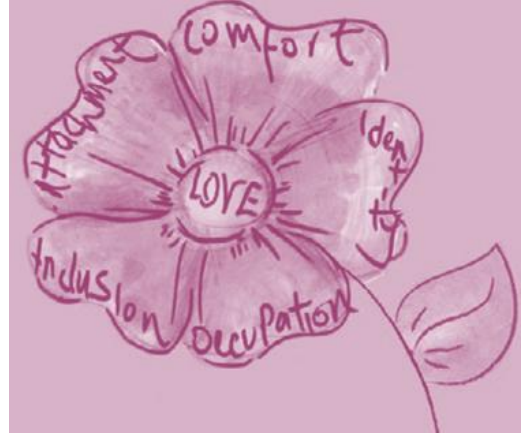
GONDOZÓI STRESSZ TERHELŐDÉST MEGHATÁROZÓ KÉRDÉSEK

- 1., Mennyire **befolyásolható?** (pl. demencia gyógyíthatatlan, tüneti kezelése korlátozott)
- 2., Mennyire **bejósolható?** (pl. a betegség lefolyása egyéni eltérést mutat, gondozás időtartam nem ismert)
- 3., Mennyire **változtatja meg a gondozó életét?** (pl. munkahely feladása, lakóhely változtatása, átalakítása)
- 4., Mekkora **belső konfliktust** eredményez (pl. szerepkonfliktusok)

CSALÁDI GONDOZÓK TERHELŐDÉSI FAKTORAI

- Objektív terhek (pl. gondozásra fordítandó idő, ápolással összefüggő fizikai megterhelés, munkaerőpiaci részvétel korlátozottsága, anyagi terhelődés)
- Szubjektív terhek (pl. szerepkonfliktusok, izoláció, szociális kapcsolatok beszűkülése, társas támogatás hiánya)

A DIAGNÓZIS HATÁSA



◉ **Demens beteg számára:**

- Diagnózis után 46 % néha, 37 % gyakran szorong, stresszes
- Információhiány jelentős!
- Gyógyszeres terápia helyett/mellett pszichoszociális támogatás szükséges
- "Miért pont én?" - „Hogyan tovább?”
- Gyászfeldolgozás, jogi, gazdasági tanácsadás, kortárs támogató csoport, lelki tanácsadás
- Oktatás igénye (elmélet és gyakorlat)

DIAGNÓZIS HATÁSA II.

◉ Informális gondozó (családtag) számára:

- Saját életére hatással van a betegség (izoláció, stigmatizáció, anyagi megterhelés, stb.), mégsem ő van a középpontban
- Kontrollvesztett állapot
- Nincs kompetencia érzés, nincs információ
- Előzetes gyászfolyamat támogatása, „bizonytalan veszteség”
- Testvér és gyermek genetikai tanácsadás (AD 1,73x rizikó - poligén kockázati tesztek)
- Pozitív gondozói érzések megerősítése a cél
- Előzetes Gondozási Terv 3-5 %-nak van írásos

TÜNETEK ÉS KIHÍVÁSOK - KORAI STÁDIUM (ELSŐ 3-5 ÉV)

- Memória: öt percen belül ugyanazt megkérdezi/mondja
- név és szótalálási nehézségek,
- tárgyak elpakolása,
- torzult időérzékelés,
- nehezített döntéshozatal,
- szorongás, depresszió,
- enyhe mozgásproblémák, bizonytalanság.

Kivizsgálás, diagnózis szakasza. Támogatással önálló életvitelre képes. Művészetterápia, tánc, sport, memóriatréning, gyógyszeres terápia + 3-5 év!



TÜNETEK ÉS KIHÍVÁSOK - KÖZÉPSÚLYOS STÁDIUM (4-10 ÉV)

- Térben, időben dezorientált,
- gondolatai csapongóak, tervezés és szervezés képessége sérül,
- beszédértés és kifejező készség romlik,
- pénzkezelési nehézség, kontrollálatlan vásárlások,
- autóvezetés (!)

Hozzá tartozó traumatizálódása, ellátási krízisek.

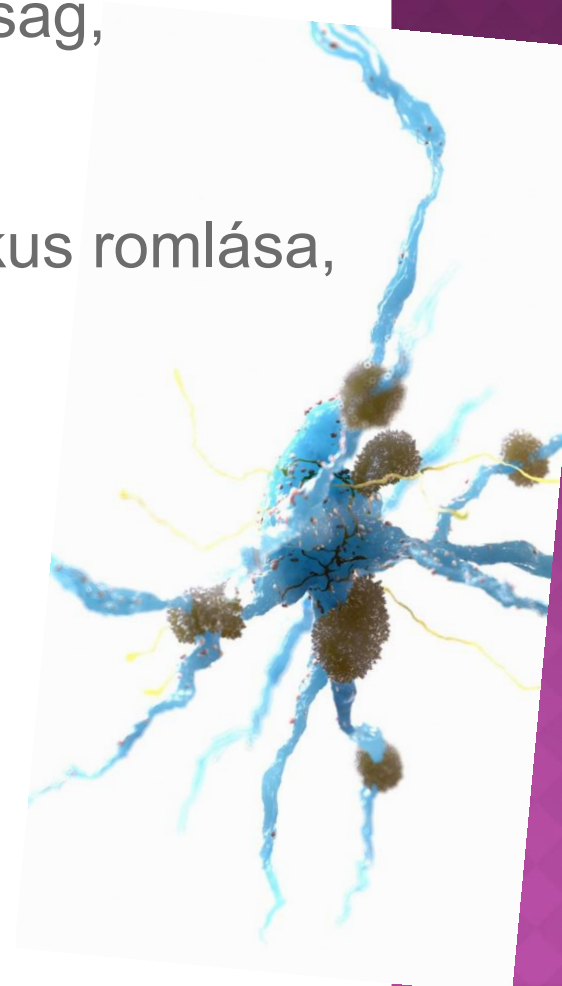
Gondozási állapot, állandó felügyeletet igényel, önálló életvitelre képtelen a beteg



TÜNETEK ÉS KIHÍVÁSOK - SÚLYOS STÁDIUM

- Komoly memória veszteség,
- időben és térben való teljes tájékozatlanság,
- akár a hozzátartozóit sem ismeri fel,
- összerendezetlen gondolkodás,
- beszédértés és kifejező készség drasztikus romlása,
- éjszakai alvászavarok,
- mozgáskoordináció romlása,
- önállóság teljes elvesztése.

Beteg élete a gondos ápolástól függ.



JÁRULÉKOS TÜNETEK

Tünetek

- Téveseszmék, hallucinációk
- Szorongás,
- Alvászavar
- Étvágyzavar / fogyás
- Agitáció
- Agresszió
- Bolyongás
- Gátlástalanság

Terápiák

- Kommunikáció (RO)
- Gyógyszeres terápia-
részlegesen hatékony
- Zeneterápia
- Szenzoros intervenció
(pl. Snoezelen-terápia)
- Aromaterápia
- Művészetterápia
- Aktivitás (torna, tánc)
- Állatasszisztált terápia
- Játék

TÜRELMET IGÉNYLŐ TEMATIKÁK

- Meglopatás
- Nem az én otthonom, „vigyetek haza”
- A hozzátartozó szélhámos, „személycsere”
- Elhagyatás, „bedugtak”
- Féltékenység, „megcsaltak”
- Idegenek a lakásban (hallucinációk is)
- Meghalt családtagok élnek
- Pakolás, vetkőzés
- Állandó felügyeleti igény

ARANYSZABÁLYOK

- Ne vitatkozzunk, ne tiltsunk!
- Elterelés, nyugodt kommunikáció
- Egyediség, előélet
- Szemkontaktus, érintés fontossága
- Emlékek, realitás szinten tartása
- Biztonság
- Támogató környezet

MIT TEHETÜNK ÖNMAGUNKÉRT?

- ◉ Gyűjtsünk információt, fejlesszük a tudásunk, hogy ne legyenek meglepetések!
- ◉ Legyünk tisztában aktuális szerepeinkkel, családjunk életszakaszával! Nem „csak” gondozók vagyunk!
- ◉ Térképezzük fel a támogató rendszerünket!
- ◉ Figyeljünk a saját fizikai és mentális állapotunkra!
- ◉ Legyen saját hobbink, olvassunk, kertészkedjünk...Kapcsoljunk ki néha!
- ◉ Tervezzünk előre! (Legyen B és C terv is)
- ◉ Tervezzünk jogi, anyagi aspektusból is!

NE FELEDD!

- ⦿ Nem vagy egyedül!
- ⦿ Nem vagy értéktelen, gyenge vagy épp rossz ember, ha nem bírod és belefáradsz!
- ⦿ Ne legyél mártír! Tartsd a határaid!
- ⦿ Ne félj a megbélyegzéstől!
- ⦿ Töltekezz, hogy adhass! Legyen hobbid, „énidőd”!
Lépj ki a komfortzónádból!
- ⦿ Találkozz minél több emberrel, beszélj, neved, kapcsolódj ki!
- ⦿ Figyelj a pihentető, nyugodt alvásra!
- ⦿ Táplálkozz helyesen, hidratálj!
- ⦿ Ne hanyagold el a saját egészséged!
(szűrővizsgálatok, orvosi kontrollok)
- ⦿ Keress intézményt, ha otthon ápolod a hozzátartozód, akkor is!

NE FELEDD!

- ◉ Mozogj sokat, sportolj!



A MOZGÁS

JÓTÉKONY HATÁSAI

javítja az alvás
minőségét

ZZZ

több energiát
eredményez



javítja a
közérzetet



segít a stressz
levezetésében



javítja a
koncentrációs képességet



növeli az önbizalmat,
az önbecsülést,
az akaraterőt



javítja
a keringési rendszer
működését



erősíti
a szívizomzatot
és csökkenti a
nyugalmi pulzust



edzettebbé teszi
a vázizomzatot



KÉRJ SEGÍTSÉGET!!!



**Segíteni csak annak lehet, aki kéri,
elfogadja és együttműködik.**

VÁROM A KÉRDÉSEKET!

[dallosritabernadett @ gmail.com](mailto:dallosritabernadett@gmail.com)

+3630/845-2226

