



# ŽIVOT SA DEMENCIJOM



# **ŽIVOT SA DEMENCIJOM**

---

## Život sa demencijom

### Izdavač:

Novosadski humanitarni centar  
Arse Teodorovića 3, Novi Sad  
Tel. +381 21 423021 / 423024  
www.nshc.org.rs



Publikacija je zasnovana na brošurama Volkshilfe-a o demenciji, koje su sačinili Franz Ferner, Elisabeth Huber, Gabriele Kroboth, Sabine Oswald, Annerose Pinte, Teresa Millner-Kurzbauer i Hanna Lichtenberger

### Urednica:

Danijela Korać-Mandić

### Lektura:

### Dizajn, prelom i štampa:

Štamparija Stojkov

### Fotografije:

www.canva.com

### Novi Sad, 2022. godina

Publikacija je pripremljena u okviru projekta „Terenska nega i podrška u borbi protiv COVID-19 za starije osobe u ruralnoj južnoj Srbiji“ koji finansira Federalno ministarstvo za socijalna pitanja, zdravstvo, negu i zaštitu potrošača Republike Austrije, i Volkshilfe Solidarität.

 Federal Ministry  
Republic of Austria  
Social Affairs, Health, Care  
and Consumer Protection

**volkshilfe.**  
SOLIDARITÄT

Nije dozvoljeno korišćenje ove publikacije u komercijalne svrhe.

Odricanje od odgovornosti: Sadržaj publikacije je namenjen za opšte informativne svrhe. Ne preuzimamo odgovornost za tačnost, ažurnost, potpunost i dostupnost ponuđenih informacija. Nikakvi pravni zahtevi se ne mogu izvesti iz korišćenja ponuđenih informacija. One ne mogu zameniti sveobuhvatne savete stručnjaka. Ako vam je potreban savet, obratite se stručnoj osobi.

# SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| <b>Uvod</b> .....  | 5  |
| <b>Šta je demencija?</b> .....                               | 7  |
| <b>Mogući uzroci demencije</b> .....                         | 7  |
| <b>Oblici demencije</b> .....                                | 8  |
| <b>Primarni oblici demencije</b> .....                       | 9  |
| Alchajmerova bolest .....                                    | 9  |
| Demencija sa Levijevim telima<br>(Levi bodi demencija) ..... | 9  |
| Pikova demencija .....                                       | 9  |
| <b>Sekundarni oblici demencije</b> .....                     | 10 |
| Vaskularna demencija .....                                   | 10 |
| Alkoholna demencija<br>(Vernike-Korsakovljev sindrom) .....  | 10 |
| <b>Kako se prepoznaje demencija?</b> .....                   | 11 |
| <b>Tok bolesti</b> .....                                     | 15 |
| Rani stadijum demencije .....                                | 15 |
| Srednji stadijum demencije .....                             | 18 |
| Pozni stadijum demencije .....                               | 19 |
| <b>Lečenje demencije</b> .....                               | 24 |
| <b>Lečenje tela i duše</b> .....                             | 24 |
| Biografski pristup .....                                     | 25 |
| Ergoterapija .....   | 26 |
| Hortikulturna terapija .....                                 | 27 |
| Vežbanje pamćenja .....                                      | 29 |
| Terapija umetnošću .....                                     | 30 |
| Fizioterapija .....  | 31 |

|  |    |
|--|----|
| Muzikoterapija .....                         | 32 |
| Terapija uz pomoć životinja .....            | 34 |
| <b>Šta mogu lekovi?</b> .....                | 34 |
| Lečenje demencije kao osnovne bolesti .....  | 36 |
| Lečenje pratećih simptoma .....              | 36 |
| <b>Živeti aktivno uprkos demenciji</b> ..... | 40 |
| <b>Očuvanje samostalnosti</b> .....          | 40 |
| Svakodnevne aktivnosti .....                 | 40 |
| Očuvanje pokretnosti .....                   | 40 |
| Angažovanje čula .....                       | 40 |
| <b>Šta mogu da preuzmem?</b> .....           | 41 |
| <b>Struktura u svakodnevnom životu</b> ..... | 44 |
| Nega tela .....                              | 44 |
| Odeća .....                                  | 44 |
| Kupovanje .....                              | 45 |
| Kuvanje i obroci .....                       | 45 |
| <b>Pravilna komunikacija</b> .....           | 46 |
| <b>Zamena uloga</b> .....                    | 48 |
| <b>Zajedničko prisećanje</b> .....           | 49 |
| <b>Podrška pamćenju</b> .....                | 50 |
| <b>Bavljenje hobijem</b> .....               | 51 |
| <b>Kulturne potrebe</b> .....                | 55 |
| <b>Bavljenje sportom i rekreacijom</b> ..... | 56 |
| <b>Boravak u prirodi</b> .....               | 57 |

## UVOD

Demencija je tema o kojoj ljudi nerado pričaju. Suočavanje sa dijagnozom demencije menja život iz korena, čini se da ništa više nije kao pre, a strah od onog što dolazi je veliki. To se ne odnosi samo na obolelu osobu, već i na njeno okruženje - članove porodice, prijatelje, komšije, kolege i kolegice sa posla.

Ovom brošurom želimo da Vam približimo važne informacije vezane za demenciju i brigu o obolelim osobama, kako bi oni i njihove porodice bolje razumeli ovu bolest i mogli da se organizuju. Na taj način se doprinosi kvalitetu života osoba sa demencijom i onih koji se o njima brinu. Brošura je pripremljena u saradnji sa austrijskom organizacijom Volkshilfe, na čijem iskustvu i ranije objavljenim publikacijama je i zasnovana, uz prilagođavanje lokalnom kontekstu u Srbiji.

Brošura je pripremljena u okviru projekta „Terenska nega i podrška u borbi protiv COVID-19 za starije osobe u ruralnoj južnoj Srbiji“, koji sprovode Novosadski humanitarni centar i Volkshilfe. Projekat se sprovodi u 17 sela opštine Vladičin Han u periodu od septembra 2021. do februara 2023. Godine, uz finansijsku podršku Federalnog ministarstva za socijalna pitanja, zdravstvo, negu i zaštitu potrošača Republike Austrije. Na projektu je angažovan terenski tim koji posećuje i pomaže starije osobe u planinskim selima. Time se doprinosi povećanju lokalnih kapaciteta za socijalnu zaštitu i brigu, a takođe doprinosi poboljšanju lokalnih prilika za zapošljavanje žena.

Usluge projekta su namenjene starijima kojima je pomoć druge osobe neophodna zbog starosti, niskih prihoda, otežane pokretljivosti, invaliditeta, uticaja COVID-19 i drugih razloga. Usluge obuhvataju pomoć u održavanju higijene prostorija, obezbeđenju ogreva, nabavci namirnica i lekova, pomoć u održavanju lične higijene, spremanju obroka, kao i psihosocijalnu podrška, razgovor i druženje.





# ŠTA JE DEMENCIJA?

Demencija se prikrada skoro neprimetno. Na početku se zaboravi poneki sastanak, izgube se ključevi, uđe se u sobu a da se više nije svesno iz kog razloga. To se svakome ponekad desi. Početak bolesti lako previde obolele osobe i članovi njihovih porodica, a tome doprinosi i to što prvi simptomi mogu da budu veoma različiti. Najčešće je zaboravnost prvom planu, ali mogu da se jave i nesigurnost, strah ili promenjeno ponašanje. Kada zaboravnost i drugi simptomi postanu upadljivi, u mozgu su već nastale velike promene i trajna oštećenja.

Često se misli da zaboravnost ide uz starost. U narodu se govori i o staračkoj senilnosti. Ni jedno ni drugo nije baš tačno. Smanjenje mentalne produktivnosti nije normalan proces kod starijih ljudi, već bolest koja se mora lečiti.

## MOGUĆI UZROCI DEMENCIJE

Uzrok demencije je oštećenje i gubitak nervnih ćelija mozga i veza između njih. To može biti posledica različitih procesa, u zavisnosti od toga o kojoj se vrsti demencije radi.

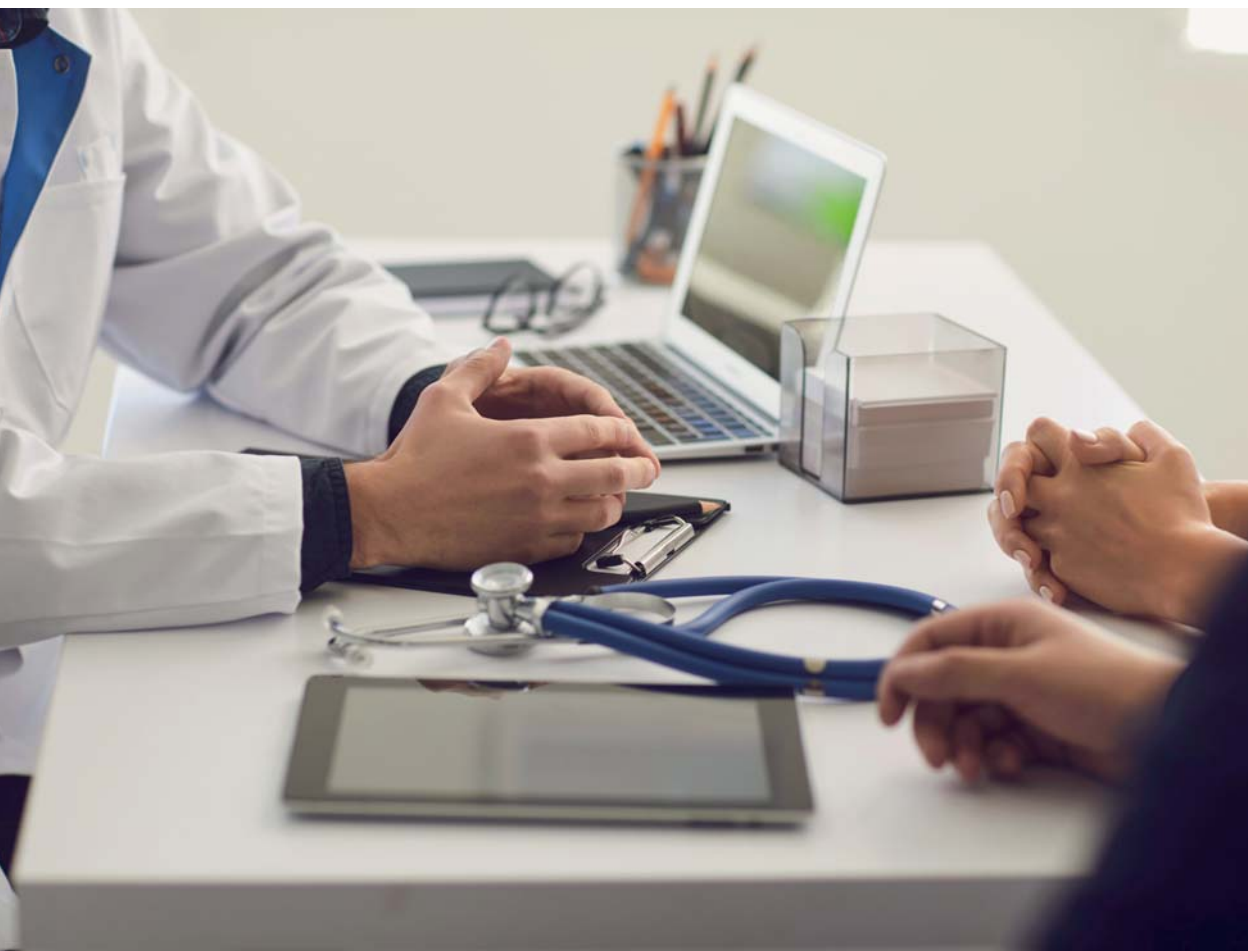
Nervne ćelije stalno razmenjuju informacije putem električnih impulsa koje nervna vlakna prenose kao u strujnom kablju, od jedne nervne ćelije do sledeće. Prenos se vrši preko prenosnika (neurotransmitera) na sinapsama, malim ispupčenjima na kraju nervnog vlakna. Kod Alchajmerove bolesti, iz do sada još nepoznatih razloga, dolazi do nakupljanja naslaga proteina unutar i oko nervnih ćelija, što remeti rad nervnih ćelija mozga i dovodi do njihovog propadanja. U zavisnosti od toga koji su delovi mozga zahvaćeni, javljaju se različiti simptomi i znaci bolesti.

Nastanak sekundarnih oblika demencije može se objasniti oštećenjem nervnih ćelija mozga usled povreda, smetnji u cirkulaciji ili zloupotrebe alkohola.

## OBLICI DEMENCIJE

Demencija je pojam kojim se opisuje gubitak mentalnih sposobnosti, kao što su razmišljanje, pamćenje i orijentacija, što dovodi do toga da obolela osoba ne može više samostalno da obavlja svakodnevne aktivnosti.

Primarne demencije su bolesti koje oštećuju moždane ćelije bez ikakvog očiglednog uzroka. Sekundarne demencije nastaju kao po-



sledice drugih bolesti i stanja - povreda mozga ili kardiovaskularnih oboljenja. Toksini (kao, na primer, alkohol) takođe mogu dovesti do demencije. Ako se osnovna bolest efikasno leči i ako se zaustavi unos toksina koji oštećuju mozak, mentalne funkcije se obično ponovo normalizuju. Međutim, ako su osetljive nervne ćelije bile predugo izložene štetnom dejstvu, dolazi do njihovog trajnog oštećenja.

## PRIMARNI OBLICI DEMENCIJE

### ***Alchajmerova bolest***

Alchajmerova bolest je najčešći oblik demencije. Nervne ćelije u mozgu propadaju tokom godina, naročito u oblastima mozga odgovornim za pamćenje, motivaciju i osećanja. Bolest počinje gotovo neprimetno i postepeno dovodi do pogoršanja pamćenja. Ako se primeti tek u fazi kada obolela osoba postane upadljivo zaboravna, veliki delovi mozga su obično već oštećeni.

### ***Demencija sa Levijevim telima (Levi bodi demencija)***

Kod ovog oblika demencije, koji je druga po učestalosti primarna demencija, nataložene čestice belančevina (Levijeva tela) oštećuju delove mozga. Obeležja ove demencije su hod sitnim koracima, usporenost i ukočenost, nedostatak volje i zbunjenost. Takođe mogu da se jave veliki problemi sa pamćenjem i vidne halucinacije.

### ***Pikova demencija***

Kod ovog oblika demencije odumiru nervne ćelije u čeonom i slepoočnom delu mozga. Promene ličnosti i poremećaji ponašanja su vidljivi već u ranom stadijumu bolesti. One se pokazuju kroz netaktičnost, gubitak distanciranosti, nesputanost, emocionalnu površnost, zanemarivanje brige o telu i socijalno povlačenje.

## SEKUNDARNI OBLICI DEMENCIJE

### ***Vaskularna demencija***

Kod vaskularne demencije, zbog promena na krvnim sudovima dolazi do smanjenog snabdevanja mozga hranljivim materijama i kiseonikom. Obolela osoba može da ima smetnje sa hodom i ravnotežom, sa održavanjem pažnje i pamćenjem. Bolest može da se razvija naglo ili postepeno, a često je prisutan i mešoviti oblik Alchajmerove i vaskularne demencije.

### ***Alkoholna demencija (Vernike-Korsakovljev sindrom)***

Zbog hronične zloupotrebe alkohola oko 5% alkoholičara ima trajno oštećenje mozga. Pri tome se javljaju simptomi kao što su poremećaji pamćenja, dezorijentisanost, ograničena sposobnost planiranja i delovanja, narušena sposobnost prosuđivanja, kao i velike promene ličnosti.

## KAKO SE PREPOZNAJE DEMENCIJA?

Demencije su ozbiljne bolesti koje još uvek ne mogu da se izleče. Međutim, ranim otkrivanjem i lečenjem tok bolesti može da se značajno uspori, a težina bolesti smanji. Nažalost, demencija se najčešće prepoznaje tek u njenoj srednjoj fazi, kada su simptomi već upadljivi.

Rana dijagnoza je važna, jer se na taj način:

- mogu izlečiti sekundarni oblici demencije;
- mogu primeniti rane terapijske mere kojima se duže čuvaju sposobnosti i poboljšava kvalitet života;
- ima se više vremena za planiranje budućnosti; i
- mogu se prepoznati druge bolesti, koje pokazuju slične simptome kao demencija.

Porodični lekar/ka ili specijalista će najpre obaviti detaljan razgovor sa osobom za koju se sumnja da boluje od demencije. Za postavljanje dijagnoze važan je i razgovor sa članovima porodice.

Testovi za demenciju su naučno provereni i standardizovani postupci ispitivanja. Testovi obuhvataju vremensku, prostornu i ličnu orijentaciju, ispitivanje pamćenja, sposobnosti izražavanja, logičkog razmišljanja i izvođenja jednostavnih aktivnosti.

number about  
meeting

summary  
book  
with  
teacher





## Staračka zaboravnost ili demencija?

| Znaci koji više ukazuju na staračku zaboravnost:   | Znaci koji više ukazuju na demenciju:   |
|--|---|
| Početak simptoma u starosnoj dobi od preko 60 godina   | Početak simptoma u starosnoj dobi ispod 60 godina   |
| Samo privremeno javljanje zaboravnosti   | Zaboravnost traje neko vreme i tokom meseci se čak pogoršava  |
| Poteškoće (zaturanje naočara, ključeva; zaboravljanje imena idr.) se javljaju samo povremeno | Zaturanje ili zaboravljanje se javlja sve češće, a naročito važnih predmeta na koje se obično dobro pazi (novčanik, isprave)            |
| Intenzivnim razmišljanjem ili koncentracijom, osobe se uglavnom sete onoga što su zaboravile | Osobe zaboravljaju čitava područja doživljaja i sadržaje pamćenja i ne mogu ni kasnije da se sete toga, uprkos intenzivnom razmišljanju |
| Osobe znaju kako da pomognu sebi pomoću određenih podsetnika (na primer, beleški)            | Čak ni listići sa beleškama i podsetnici nisu od pomoći   |
| Osobe mogu da slede usmena ili pismena uputstva  | Osobe ne mogu da slede usmena ili pismena uputstva  |



# TOK BOLESTI

Tok bolesti je veoma različit i zavisi od brojnih individualnih faktora, kao što su opšte zdravstveno stanje, osobine ličnosti, fizičko stanje i način života. Ipak, demencija se može podeliti na tri stadijuma: rani, srednji i pozni.

Na početku bolesti, osobe koje imaju demenciju često primete im se sve više smanjuju neke sposobnosti. Mnogi to pokušavaju da prikriju, što im dugo i uspeva, pogotovo u odnosu sa nepoznatim osobama. U ranom stadijumu su u prvom planu poremećaji pamćenja i orijentacije. Poremećaji se postepeno umnožavaju i dostižu stepen u kome samostalan način života postaje težak. Pozni stadijum je posebno težak za sve. Osobe sa demencijom reaguju često razdražljivo ili agresivno kada neko, kako to one doživljavaju, želi da ih zbuni pogrešnim podacima, pa sve više gube orijentaciju.

## RANI STADIJUM DEMENCIJE

Na početku bolesti obolele osobe često primete da nešto nije u redu sa njima i da sve više gube dotadašnje sposobnosti. To je za njih izuzetno mučno, pa pokušavaju da prikriju svoja ograničenja, što ponekad čine veoma vešto. Na primer, mogu da zamole druge ljude da im pomognu, uz objašnjenje da su zaboravili naočare. Neko vreme im uspeva taj naporan „dvostruki život“, ali zbog stalnog pritiska koji osećaju vremenom gube motivaciju i razvijaju depresivno raspoloženje. Zbog toga, na prvi pogled, deluje da pate od depresije.



| Tipična obeležja depresije  | Znaci koji više ukazuju na demenciju:   |
|---|---|
| Osoba se žali na gubitak nekih sposobnosti                                    | Osoba se obično ne žali na gubitak nekih mentalnih sposobnosti                  |
| Osoba ne pokušava da očuva sposobnosti  | Osoba pokušava da nadomesti nedostatke, na primer, podsetnicima                 |
| Raspoloženje je neprestano potišteno  | Raspoloženje varira   |
| Podjednako je izraženo slabo pamćenje kako skorašnjih, tako i davnih događaja | Slabo pamćenje skorašnjih događaja je izraženije, nego pamćenje davnih događaja |

### ***Znaci u ranom stadijumu***

- Poteškoće pri govoru (pri nalaženju odgovarajuće reči, u sposobnosti izražavanja);
- Jasno pogoršanje pamćenja, pre svega kratkotrajnog;
- Problemi sa vremenskom orijentacijom;
- Problemi sa prostornom orijentacijom (zaluta u poznatom okruženju);
- Poteškoće kod donošenja odluka;
- Izostanak inicijative ili motivacije;
- Znaci depresije ili agresije;
- Smanjeno interesovanje za hobije ili svakodnevne aktivnosti.

## SREDNJI STADIJUM DEMENCIJE

Kako demencija napreduje, obolele osobe sve više zaboravljaju da pravilno govore i čitaju. Najpre se smanjuje sposobnost da prate duge rečenice. Čak i mali mentalni izazovi za obolelu osobu predstavljaju veliko opterećenje. Ona prestaje da čita, jer ono što je pročitano ionako ne može više da shvati. Ali, i gledanje televizije je sve teže; sadržaji se smenjuju prebrzo da bi mogla da ih prati. Osim toga, kako bolest napreduje, ne može više ni da razlikuje televizijske sadržaje od stvarnosti. Ako osoba obolela od demencije tvrdi da su joj nepoznati ljudi u kući, to može da znači da ih je videla na televiziji.

Interesovanje za okolinu se smanjuje ili se potpuno gubi, jer se nove informacije ne mogu više razumeti i kontakt sa drugim ljudima pričinjava sve više poteškoća. Osim toga, oboleli gube sećanja sa kojima bi mogli uporediti nove događaje. Njima, u bukvalnom smislu, ništa više ne pada na pamet. Prikrivaju to jednostavnim rečenicama o vremenu ili rečenicama za pozdravljanje koje su skoro uvek primenjive, kao što su „Kako ste?“, „Dugo se nismo videli“ i slično. Često ponavljaju pitanja ili fraze. Ljudi sa demencijom jedva još mogu da se u razgovoru povežu sa sadržajem.

Poremećaj u funkcionisanju se često prepozna tek u ovoj, srednjoj fazi, jer simptomi tada postaju upadljiviji, pa se više ne mogu prevideti.

Srednju fazu karakteriše sve veća bespomoćnost obolelih od demencije. Pojačava se upadljivost ponašanja; nemir, bežanje i otpor se sada češće javljaju. U srednjoj fazi više nije moguć samostalan život za ljude obolele od demencije – njima je potrebna podrška, pomoć i uputstva u svakodnevnom životu.

### *Znaci u srednjem stadijumu*

- Osobe koje boluju od demencije već imaju teškoće u obavljanju svakodnevnih poslova i mogu da postanu veoma zaboravne, pre svega kada se radi o događajima i imenima iz neposredne prošlosti;
- nisu više u stanju da žive same, ne mogu više same da kuvaju, čiste ili idu u kupovinu i sve više postaju zavisne od drugih;
- potrebna im je podrška i pomoć pri oblačenju, održavanju lične higijene, odlasku u toalet;
- imaju sve više teškoća sa govorom;
- pate od takozvanog „nagona za putovanjem“ (promenom mesta boravka) pa mogu da se izgube u sopstvenoj kući /stanu ili u poznatom okruženju;
- pate od halucinacija i priviđenja.

## POZNI STADIJUM DEMENCIJE

Na početku bolesti se javlja gubitak kratkoročnog pamćenja, pa oboleli od demencije više ne mogu da se sete šta su doručkovali par sati ranije, ali se još uvek tačno sećaju događaja iz daleke prošlosti - sa svog venčanja, kad su deca bila mala, i slično. U daljem toku demencije slabi sve više i dugotrajno pamćenje. Čovek tako postepeno zaboravlja celu svoju prošlost.

Najpre se zaboravljaju skorašnji događaji, jer su najslabije ukorenjeni u sećanju, ali ostaju sačuvane uspomene iz mladosti. Tako se oboleli

„vraćaju“ sve dalje i dalje u prošlost, a zaboravljaju poslednjih nekoliko decenija svog života. Zato mogu da misle da su mladi, da imaju tek trideset godina, pa više ne mogu da prepoznaju ni članove svoje porodice. Osamdesetogodišnjak oboleo od demencije ne veruje da je starija gospođa koja se brine o njemu – njegova supruga. Kako to može biti njegova supruga, kad on misli da je mlad čovek od svojih tridesetak godina? I njegova supruga bi trebalo da izgleda mnogo mlađe. Njemu se čini da su i njihova deca još mala, i da to nikako ne mogu biti odrasli ljudi koji tvrde da su njegovi sin i ćerka.

Upravo ova faza bolesti je za sve uključene posebno teška. Sami oboleli često reaguju razdražljivo i agresivno ako neko – kako to oni doživljavaju – želi da ih zbuni pogrešnim podacima. Kako vreme prolazi, oni sve više gube orijentaciju. Ovo je težak period i za najbliže članove porodice: ne samo što bespomoćno moraju da gledaju kako im draga osoba polako gubi mentalne sposobnosti, već ih često ni ne prepoznaje, ili ih vređa bez razloga. Članovi porodice koji se brinu o osobi oboleloj od demencije moraju tada da pokažu veliku snagu i razumevanje.

### *Znaci u poznom stadijumu*

- Obolele osobe gube sposobnosti neophodne za svakodnevni život (više ne mogu samostalno održavati ličnu higijenu, oblačiti se, upotrebljavati pribor za jelo);
- Javljaju se problemi sa uzimanjem hrane (oboleli više ne prepoznaju hranu i piće, ne otvaraju usta, teško im je da žvaću i gutaju);
- Obolele osobe gube kontrolu nad bešikom i crevima, javlja se inkontinencija;

- Više ne prepoznaju poznate ljude i stvari;
- Hod im je nesiguran ili su nepokretni;
- Može doći do propadanja govora, pa ne mogu ispravno da sastave ni reči, ni rečenice.









## LEČENJE DEMENCIJE

Demencije ne mogu da se izleče, ali mogu da se leče uz prilagođavanje individualnim potrebama obolele osobe. Postoje različite terapije koje mogu doprineti što dužem očuvanju mentalnih i fizičkih sposobnosti, kao i kvaliteta života osobe obolele od demencije.

### *Lečenjem se postiže:*

- Usporavanje toka bolesti,
- Što duži ostanak obolele osobe u kućnom okruženju i odlaganje potrebe za smeštajem u ustanovu;
- Povećanje osećanja sopstvene vrednosti i smanjenje tegoba, i
- Smanjenje opterećenja članova porodice koji se brinu o oboleloj osobi.

Važno je da članovi porodice koji se brinu o oboleloj osobi, budu uključeni u lečenje. Njihova uloga postaje sve važnija kako se vremenom smanjuju sposobnosti obolele osobe da se izrazi i komunicira sa okruženjem.

## LEČENJE TELA I DUŠE

Za svaki od navedenih pristupa u terapiji potrebna je specijalna obuka, ali mogu poslužiti i kao izvor ideja za članove porodice u svakodnevnoj brizi o oboleloj osobi. Poznavanje sposobnosti, interesovanja i sklonosti obolelih osoba pomaže da se izabere ono što je najprikladnije za svakog ponaosob. U svakom slučaju, aktivnosti treba da budu prijatne za osobe sa demencijom.

## *Biografski pristup*

Lična životna priča nudi mnoštvo tema za prisećanja i razgovore, a to je dobar način da se aktivira pamćenje. „Biografija“ je životna priča koja opisuje proces odrastanja i sazrevanja pod uticajima porodice, zanimanja i radnog mesta, društvenog okruženja. Kod mnogih ljudi obolelih od demencije narušeno je sećanje na nedavne događaje, ali se još uvek dobro mogu setiti davnih događaja, imena školskih drugova i drugarica, pesama iz mladosti i drugog.

U nezi osoba obolelih od demencije korisno je stalno se vraćati na priče iz lične prošlosti. Sećanja i razgovori pospešuju mentalnu produktivnost i očuvanje ličnosti. Stručnjaci to zovu „biografski pristup“.

Postoje brojni načini da se probude sećanja: kako je bilo u školi, tokom studiranja, u sportskom društvu? Kako je bilo dok su deca bila mala i



dok se gradila kuća? Od pomoći su stare fotografije, filmovi i muzika iz onog vremena, razglednice sa putovanja, lični predmeti, komadi odeće, jela koja je kuvala mama, proslave i sportski događaji.

Najpre bi trebalo obezbediti dovoljno vremena i adekvatan prostor za slušanje i razumevanje. Često je potrebno malo strpljenja dok se ne pojave prva sećanja. Treba pratiti kako osoba sa demencijom reaguje na razgovor o događajima iz njenog života. Mnogima pričinjava zadovoljstvo da se prisećaju starih priča, dok drugi reaguju ravnodušno ili odbijaju da se bave time. To bi trebalo poštovati.

Prilikom podsećanja na uspomene, u prvom planu treba da budu pozitivni doživljaji. Očekivano je da u svačijoj životnoj priči postoje i neprijatna, tužna ili tragična iskustva. Sa takvim se uspomenama mora postupati veoma oprezno. U nekim slučajevima bi za obradu tih sadržaja trebalo potražiti pomoć stručnih osoba.

## ***Ergoterapija***

Ergoterapija, nazvana još i radna terapija, može u ranoj fazi demencije da očuva i unapredi sposobnosti za svakodnevni život obolelih osoba - na primer, da se samostalno obuku, da jedu, ili da se okupaju. Cilj ove terapije je da se podstakne samostalnost osoba sa demencijom u svim aspektima ljudskog postojanja, te da se omogući najveća moguća sposobnost delovanja, kvalitet života i društveno učestvovanje.

U ergoterapiji se koristi se specijalni materijal za vežbanje, zanatske i kreativne tehnike oblikovanja i vežbanje praktičnih veština za svakodnevni život. Vežbe unapređuju osnovne i fine motoričke sposobnosti, obim pokreta, snagu i spretnost. Sa napredovanjem bolesti, terapija se usmerava na to da se pospeši fizička percepcija i kretanje.



## *Hortikulturna terapija*

U hortikulturnoj terapiji se ciljano koristi priroda za unapređenje psihičkog i fizičkog zdravlja.

Još pre 250 godina je razvijena ideja da se, pre svega ljudi sa psihičkim oboljenjima, smisleno i korisno angažuju u baštenskom uređenju životne okoline.

U prvom planu hortikulturne terapije nisu samo fizički problemi koje donosi bolest, već i depresija, uznemirenost i izolovanost. Briga o biljkama – cveću, povrću, voću... - deluje na sva čula, a bašta nudi smirujuće, neutralno okruženje u kom ljudi mogu da se povežu sa nečim stvarnim. Rad u bašti doprinosi i fizičkom zdravlju i pokretnosti, poboljšava san, smanjuje uznemirenost.

Posebne potrebe ljudi obolelih od demencije zahtevaju adekvatno projektovanje okruženja, pa „terapijske bašte“ treba da budu



planirane tako da obezbede mir i budu bez fizičkih prepreka, kako bi se kroz njih moglo šetati. Dekorativni zasadi, vodeni elementi, kameni objekti i baštenske klupe podstiču čula, nude mogućnosti da se čovek opusti, pomažu u oživljavanju uspomena. Neki od ovih elemenata mogu da se postave i u privatnu baštu ili dvorište, ili na terasu. Osobe sa demencijom mogu još dugo da uživaju u svojoj bašti i biljkama.

### ***Vežbanje pamćenja***

Redovno vežbanje pamćenja i drugih mentalnih sposobnosti može da pomogne da se one očuvaju što je duže moguće kod ljudi obolelih od demencije.

Kod vežbi pamćenja je važno da u središtu pažnje budu dobro raspoloženje, poštovanje i čuvanje osećanja sopstvene vrednosti. Pri tome bi trebalo podsticati one oblasti za koje su osobe sa demencijom još uvek sposobne; nepodesne su vežbe koje od njih previše zahtevaju i pri tome izazivaju stres i frustraciju. Cilj nije postizanje dobrih rezultata, već vežbanje funkcija mozga kroz igru. Primeri za aktivnosti koje podstiču mentalne sposobnosti su učenje novih veština,



sviranje instrumenta, kreativne aktivnosti (umetnost, bavljenje hobijem), društvene igre, rešavanje ukrštenih reči, sudoku, slaganje slagalica i drugo.

U ranoj fazi demencije je moguće vežbati u grupi, pa se u to mogu uključiti rođaci i prijatelji. U uznapredovaloj fazi može se pokušati da se održi i podstakne mentalna aktivnost uz pomoć veoma jednostavnih vežbi i zadataka.

Članovi porodice osoba obolelih od demencije se često interesuju da li postoje vežbe kojima se može sprečiti demencija. Za sada nema naučnih dokaza da je moguće sprečiti demenciju vežbanjem, ishranom i dr. Naučne studije, međutim, ukazuju da redovno vežbanje mentalnih funkcija, kao što su govor, logičko razmišljanje, novo i staro pamćenje, pažnja, koncentracija i drugo omogućavaju da se duže sačuva mentalna produktivnost. Osim toga, preporučuje se da se vežbanje mentalnih sposobnosti dopuni fizičkim vežbama (u to spadaju i šetnje na svežem vazduhu) i da se vodi računa o uravnoteženoj ishrani.

### *Terapija umetnošću*

Crtanje, slikanje i stvaranje može ljudima sa demencijom omogućiti da se opuste i izraze svoja osećanja. Mogućnost da se umetnički izraze deluje pozitivno na kvalitet života i može da podstakne samosvest i izražavanje raspoloženja.

Ovaj oblik terapije bi trebalo da se sprovodi po uputstvu umetničkih (art) terapeuta/terapeutkinja. Članovi porodice od njih mogu da potraže savete o aktivnostima koje mogu sprovoditi kod kuće. Suština je da ove aktivnosti pričinjavaju radost i zadovoljstvo osobi oboleloj od demencije.





U ranoj fazi bolesti je moguće slobodno crtanje i slikanje, ili prema motivima i šablonima. Dobra iskustva su zabeležena sa slikanjem akvarel bojama. Kod kreativnog angažovanja bi trebalo puno toga da se isproba, a da obolele osobe same odrede motive i tehnike slikanja.

Pri ovim aktivnostima, umetnički terapeuti/terapeutkinje posmatraju koje se pozitivne ili negativne reakcije i osećanja javljaju, i bave se time. Ne radi se o savršenim umetničkim delima, već o tome da se ljudi sa demencijom podstaknu na aktivnost i da im se omoguće trenuci životne radosti.

### ***Fizioterapija***

Fizioterapija je korisna kada je smanjena pokretljivost i funkcionalna sposobnost čoveka kao posledica bolesti. Raznovrsnim vežbama se pokušava očuvati i ojačati pokretljivost, snaga, ravnoteža i još mnogo toga. Fizioterapija obuhvata terapije koje koriste pokret, toplotu i svetlost.

Ona može da se sprovodi i kao grupna terapija, sa ciljem da se održe i ojačaju pokretljivost, snaga, ravnoteža i dr. Važno je da vežbe pričinjavaju zadovoljstvo i podstiču uživanje u kretanju. Svako je kretanje – bez obzira da li je to gimnastika, odlazak u šetnju ili sport – pozitivno i za telo, i za dušu.

## *Muzikoterapija*

Slušanje muzike ili sviranje pričinjava radost, budi sećanja i daje mogućnost da se čovek izrazi. Muzika može da stvori veoma dobar „put“ do osoba sa demencijom. Ona ih izvlači iz apatije i budi sećanja. Neki se savršeno sećaju reči pesama koje su naučili još u školi, iako su zaboravili šta su radili pre sat vremena.

Muzika omogućava komunikaciju sa ljudima koji se ne mogu dovoljno izraziti govorom. Ona deluje na osećanja, može da ih podstakne ili smiri, da izrazi radosna ili tužna raspoloženja.



Na toj osnovi rade specijalno obrazovani muzički terapeuti/kinje. Ali i članovi porodice koji se brinu o nezi mogu da koriste elemente muzikoterapije u pružanju nege.

Pevanje pričinjava radost, budi sećanja i popravlja raspoloženje. Pri zajedničkom pevanju uspostavlja se kontakt sa drugim ljudima. Ako se ljudi sa demencijom još uvek sećaju reči pesama iz detinjstva i mladosti, oni tako spoznaju da još uvek imaju sposobnost da se sete. To uverenje jača njihovo samopouzdanje.

Ljudi sa demencijom koji su ranije svirali neki muzički instrument, mogu da se ohrabre da to ponovo pokušaju. Ali, pri tome ne treba vršiti pritisak da postignu što bolji uspeh. Možda neko samo još „lupa“ po instrumentu, ali tako nalazi način da izrazi sopstvena osećanja. Muzički terapeuti/kinje koriste i jednostavne instrumente, kao što su bubanj, zvučne posude itd, kojima se i bez predznanja mogu proizvesti zvuci.

Svejedno da li na radiju, mobilnom telefonu ili u koncertnoj dvorani – postoji puno mogućnosti da se zajedno sluša muzika. Pri tome se treba nadovezati na navike i sklonosti osoba obolelih od demencije. Određene kompozicije mogu tokom celog života da nekoga emocionalno dirnu, jer su povezane sa važnim uspomnama. Zbog toga treba znati nešto više o muzičkoj biografiji obolelih osoba: kakvu muziku vole? Da li su bile u nekom muzičkom, pevačkom ili plesnom društvu? Ili muzika nije igrala skoro nikakvu ulogu za njih?

Članovi porodice ljudi obolelih od demencije su često fizički i duševno opterećeni i iscrpljeni. Tu muzika može da doprinese opuštanju i omogućiti da se udalje od svakodnevice. Za to postoje mnoge mogućnosti: slušanje muzike kod kuće, sviranje, pevanje i drugo.

## *Terapija uz pomoć životinja*

Kontakt sa životinjama deluje na sva ljudska čula i pozitivno utiče na mentalno, socijalno i emocionalno stanje osoba obolelih od demencije. Terapija uz pomoć životinja (pet terapija) se preporučuje za ljude obolele od demencije, jer životinje deluju na one sposobnosti koje je bolest malo ili nimalo pogoršala. Preko čula – vida, mirisa, sluha, a naročito dodira – se izazivaju efekti koji veoma dobro deluju na osećanja ljudi obolelih od demencije.

Milovanje i dodirivanje, ali i samo posmatranje životinja, daje čoveku osećaj sigurnosti, bliskosti, intimnosti i postojanosti. To poboljšava raspoloženje i zdravlje. Upravo u vreme kada za ljude obolele od demencije postaje sve teže da komuniciraju, životinje mogu da pruže mogućnost da se ipak izraze. Kroz brigu o životinjama, ljudi oboleli od demencije mogu sami sebe da dožive kao još uvek sposobne osobe. Četkanje krzna ili hranjenje životinja mogu da budu takvi zadaci, a preuzimanjem odgovornosti za to, ceo dan dobija smisao. Obaveze oko životinja daju strukturu danu i preko dnevne rutine dovode i do kognitivne stimulacije. Na taj način se može smanjiti sklonost ka depresiji ili agresivnosti.

## ŠTA MOGU LEKOVI?

Lekovi ne mogu da zaustave tok bolesti, ali možda mogu da ga uspore. Kod primene lekova, važno je da osobe sa demencijom, članovi porodice i medicinsko stručno osoblje međusobno dobro komuniciraju.

Za sve faze toka bolesti postoje lekovi koje može da prepíše lekar/ka i čije su dejstvo dokazale medicinske studije. Osim toga, mogu da se leče i prateći simptomi bolesti.



### *Lečenje demencije kao osnovne bolesti*

Lekovi protiv demencije stabilizuju tok bolesti i mogu da uspore njeno napredovanje. Na taj način može da se duže sačuva samostalnost osoba sa demencijom, smanji potreba za negom, a time i opterećenost članova porodice koji se brinu o toj osobi. Terapija lekovima nije uspešna kod svih ljudi obolelih od demencije. Međutim, uspeh je i to kada se mentalna produktivnost neko vreme ne pogoršava. U svakom slučaju je preporučljivo da se o svim pitanjima u vezi lekova, doziranja, nuspojava, ili eventualnoj zameni preparata razgovara sa lekarima i da se pažljivo posmatra dejstvo lekova.

### *Lečenje pratećih simptoma*

Prateći simptomi demencija su simptomi koji se ne tiču mentalne produktivnosti, ali veoma utiču na raspoloženje i ponašanje. Oni mogu da budu veoma opterećujući i za osobe koje su pogođene demencijom,



i za one koji ih neguju. U njih spadaju depresija, strah, nemir, agresivnost, nesanica, priviđenja ili čulne obmane (halucinacije).

Lečenje odgovarajućim lekovima može te simptome da smanji ili ukloni. Isto tako bi sa lekarom/lekarkom trebalo razgovarati da li i koje ostale terapije (bez lekova) mogu da se primene. Treba, na primer, razmisliti da li su stvarno neophodni lekovi za spavanje, ili su šetnje i aktivnosti u kući dovoljne da se uveče postigne umor i pospanost. Da li su kod depresivnog neraspoloženja neophodni lekovi ili pomažu i aktivnosti koje pričinjavaju radost oboleloj osobi?

Članovi porodice igraju važnu ulogu u toku terapije. Oni treba pažljivo da posmatraju koja se dejstva ili neželjene pojave javljaju, i da to saopšte lekaru/lekarki. Ako je potrebno, treba promeniti doziranje ili prestati sa uzimanjem leka.







# ŽIVETI AKTIVNO UPRKOS DEMENCIJI

Demencija potpuno menja život. Važno je prilagoditi se i pomoći osobi oboleloj od demencije da što duže sačuva samostalnost i životnu radost. Na narednim stranicama je opisano kako se to može postići, uprkos svim nesigurnostima i izazovima. Želimo da podjednako ohrabrimo i članove porodice, i obolele osobe. Aktivan i dobar život je moguć, uprkos demenciji!

## OČUVANJE SAMOSTALNOSTI

Na početku demencije, obolela osoba je podjednako aktivna kao pre, pa želi i može da učestvuje u planiranju i organizovanju svakodnevnih aktivnosti, što joj treba omogućiti. Međutim, posle nekog vremena joj postaje sve teže da samostalno funkcioniše. Tada je važno da joj pružimo aktivnu podršku da se bavi onim aktivnostima koje joj pričinjavaju zadovoljstvo, bez opterećenja.

### *Svakodnevne aktivnosti*

Kućno okruženje je važno u očuvanju samostalnosti, jer je dobro poznato osobi koja boluje od demencije. Da bi se što duže održalo samostalno funkcionisanje, osobu treba podstaći da radi sve uobičajene, svakodnevne poslove koje još uvek može. Mirno, strpljivo i uz podršku punu razumevanja, mnogi ljudi oboleli od demencije mogu sami da idu u toalet, da se okupaju, očešljaju i obuku. Pri tome je važno ohrabrenje i motivacija.

### *Očuvanje pokretnosti*

Kretanje je dobro za mozak, ono pomaže u opuštanju, čini čoveka srećnijim i ostavlja manje mesta za strah ili agresivnost.

## Angažovanje čula

Što je opseg kretanja neke osobe manji, to manje čulnih utisaka – dodira, zvukova, mirisa - ona dobija iz svoje sredine. Sve manje čulnih utisaka doprinosi tome da osobe obolele od demencije polako gube vezu sa realnošću. Podsticanje na svakodnevne aktivnosti je važno i zbog toga.

### Saveti

- Upućujte više pohvala i ohrabrenja osobi oboleloj od demencije. Kritikovanje i zameranje samo vode u povlačenje ili ljutnju.
- Opuštena atmosfera je veoma blagotvorna za osobe sa demencijom, bez užurbanosti i previše čulnih utisaka. Požurivanje i pritisak da se postignu što bolji rezultati samo dovodi do razočarenja.
- Osobu obolelu od demencije mogu da uznemire pitanja na koja ne može da odgovori, pa izbegavajte takva pitanja.
- Smeh i humor uvek pomažu, potrudite se da ih bude u dovoljnim količinama.

## ŠTA MOGU DA PREDUZMEM?

Članovi porodice su često preopterećeni brigom o osobi koja boluje od demencije i ponekad mogu da se osećaju zbunjeno i nemoćno. Ovi saveti mogu da pomognu da se prepoznaju i izbegnu takve situacije.

### • Ne postavljajte pitanja koja počinju sa „zašto“

Osobe sa demencijom, naročito uznapredovalom, brzo postanu preplavljene i preopterećene. Postavljajte im jednostavna pitanja („Da li ti se sviđa torta?“ umesto „Da li ti se više sviđa torta od čokolade

ili sa jagodama?“). Izbegavajte da postavljate pitanja koja počinju sa „zašto“: pitajte „Da li želiš da ručaš sa mnom?“, umesto „Zašto ne želiš da sada ručaš?“).

- **Pomozite u prostornoj orijentaciji**

Ako osoba obolela od demencije ne može više da se seti puta do kuće, nemojte je samo bez reči voditi kući, već usput komentaram podstaknite njeno sećanje na neke delove puta. U kući možete zajedno odrediti neko mesto gde ćete držati važne stvari, na primer ključeve.

- **Shvatite ih ozbiljno**

Mnoge obične, svakodnevne stvari mogu da postanu teret za osobe obolele od demencije. Razgovarajte sa njima mirno i strpljivo. Osećanje da ih neko uvažava je veoma važno.

- **Podstičite kretanje**

Kretanje deluje pozitivno na opšte stanje i pomaže da se smanji ili sasvim izbegne agresivnost. Zbog toga podstičite šetnje, vežbanje i bavljenje sportom.

- **Vodite računa o pravilnoj ishrani**

Osobama sa demencijom se često veoma promeni čulo ukusa i onda odbijaju hranu. Korišćenje veće količine začina u spremanju obroka može da pomogne. Takođe često zaboravljaju da uzimaju dovoljno tečnosti, a to može da dovede do još veće zbunjenosti.

- **Vežbajte pamćenje**

U zavisnosti od interesovanja Vašeg člana porodice, postoje načini da se vežba i poboljša sposobnost pamćenja. Bavljenje hobijima što je duže moguće može da bude od velike pomoći.



- **Podstičite samostalnost**

Dokle god Vaš član porodice može sam da se opere, obuče ili obavi određene stvari u domaćinstvu, on/ona to treba da čini i dalje. Dobro je pomoći, ali ne treba preuzeti u celosti sve poslove od osobe koja je obolela od demencije.

- **Rituali pomažu**

Jasna dnevna struktura (raspored) je od velikog značaja za ljude obolele od demencije. Mali svakodnevni rituali pri tome pomažu, kao što je slušanje poznate radio stanice, ostavljanje dnevnih novina pored šolje za kafu, ručanje tačno u 12 sati ili šetnja posle podne.

- **Ophodite se smireno**

Nemojte se obeshrabriti ako nekada nešto ne funkcioniše baš dobro. I od toga kako se neko oseća određenog dana, zavisi da li se neki zadatak doživljava kao suviše težak. Bitno je smireno ophođenje jedno prema drugom.

## STRUKTURA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

### *Nega tela*

Ljudi oboleli od demencije bi trebalo da sami brinu o ličnoj higijeni, dokle god je to za njih moguće. Bitno je da se ne bude nestrpljiv i da se ne navaljuje, jer za to treba više vremena nego pre.

### *Odeća*

Ako ljudi oboleli od demencije mogu da svakog dana sami biraju šta će obući, to pospešuje njihovu samostalnost. Ukoliko izabrana garderoba ne odgovara godišnjem dobu, nemojte kritikovati izbor, već predložite nešto prikladno, na primer da bi „crvena jakna veoma dobro išla uz to“.

## *Kupovina*

Uključite u kupovinu osobu obolelu od demencije. To istovremeno predstavlja malu vežbu pamćenja:

- Šta ćemo danas jesti?
- Šta ti se jede, kobasica ili sir?
- Šta nam još nedostaje? Brašno? Puter?

Nemojte da preopteretite Vašeg sagovornika sa previše mogućnosti izbora, dovoljne su dve.

## *Kuvanje i obroci*

Jelo se može mirisati, gledati, okusiti i osetiti. Malo toga se može spoznati tako intenzivno svim čulima, kao hrana. Pre svega, hrana se može zajedno i pripremati, kuvati i peći.



Raspored obroka daje strukturu danu. Dokle kod je to moguće, trebalo bi zajedno jesti sa osobom koja boluje od demencije, jer taj lep običaj pruža sigurnost. Podelite između sebe ko će šta da radi, na primer možete zajednički postaviti sto.

Obraćajte se svakodnevno osobi sa demencijom sa nekom molbom, jer joj to daje osećaj da je korisna. Mišljenje druge osobe se na taj način veoma ceni i shvata ozbiljno.

- Molim te, da li možeš da mi pomogneš?
- Hoćemo li praviti kolače sa puterom ili margarinom?

## PRAVILNA KOMUNIKACIJA

Ljudi su društvena bića. Da bismo mogli da se sporazumevamo, koristimo, između ostalog, jezik kao sredstvo komunikacije. Njime možemo da izrazimo raspoloženja, želje i ideje, ali i da razjasnimo nesporazume.





Ljudi oboleli od demencije često imaju poteškoće u sporazumevanju. Oni teško nalaze odgovarajuću reč, mogu samo kratko vreme da skoncentrisano slušaju i buka im lako može odvratiti pažnju. Često nemaju uvid u sopstveno ponašanje.

To lako može dovesti do sukoba:

- Osobe obolele od demencije ne prepoznaju više svog sagovornika. Posledica toga je zauzimanje odbrambenog stava.
- Osobe sa demencijom mogu osećati strah i ponašati se nerazumno.
- Često osećaju frustraciju, na primer zbog toga što nisu sposobni da izraze ono što žele.
- Osobe sa demencijom mogu da se ponašaju agresivno.
- Može doći i do neosnovanih optužbi, na primer, da ste navodno nešto ukrali.

### **Imajte na umu da je demencija bolest i nemojte je shvatati lično.**

- Uvek se odnosite s poštovanjem prema osobi sa demencijom.
- Nemojte shvatati lično promene u njegovom/njenom raspoloženju.
- Nemojte kritikovati greške, već pohvalite kada je nešto urađeno kako treba (na primer: „Danas si se ponovo lepo očešljao/očešljala.“)
- Nemojte preopterećivati: postavljajte, ako je moguće, zatvorena pitanja („Da li želiš da jedeš hleb sa mesnim nareskom ili hleb sa marmeladom?“, umesto „Pa šta želiš da jedeš?“).
- Čovek oboleo od demencije je odrasla osoba, a ne malo dete. Ponašajte se u skladu sa tim.

- Ponavljajte važne informacije više puta, sa istim formulacijama.
- Izbegavajte ometajuću buku u pozadini (na primer, televizijski program).
- Govorite razgovetno i polako, u kratkim i jednostavnim rečenicama.
- Propratite ono što ste rekli mimikom, gestikulacijom i govorom tela.
- Proveravajte da li su naočare i slušni aparati odgovarajući, i po potrebi ih prilagođavajte.

### ***Saveti***

Kako bi se olakšala komunikacija sa osobom obolelom od demencije, postoje praktična pomoćna sredstva:

- Dodir može da pomogne u uspostavljanju poverenja.
- Fotografije i video zapisi su vizuelni podsetnici (na primer, album sa fotografijama).
- Muzika budi sećanja i deluje na osećanja.
- Umetnost može da pomogne da se izraze emocije.

## ZAMENA ULOGA

Bračni parovi, u kojima je jedan supružnik oboleo od demencije, moraju pronaći novi zajednički ritam u zajedničkom životu. Često pri tom dolazi do zamene uloga, ako na primer jedno od njih dvoje nije više u stanju da ispunjava dotadašnje zadatke. Te nove uloge prvo moraju da se isprobaju. Nemojte se obeshrabriti ako nešto odmah ne funkcioniše.

**Saveti:**

- Izdvojte dovoljno vremena da započnete dan bez žurbe.
- Poenta nije u savršenstvu, već u zadovoljstvu da se nešto radi zajedno. Često je dobro reći: „Molim te, potrebna mi je tvoja pomoć.“ i „Hvala što si mi pružio/la podršku.“
- Ljudi sa demencijom žele da budu shvaćeni ozbiljno. Kritika obeshrabruje i demotiviše.

## ZAJEDNIČKO PRISEĆANJE

Dugo je moguće prisećati se prošlosti sa osobom koja pati od demencije. Mnogobrojne su mogućnosti za to. Razgovor se može početi postavljanjem jednostavnih pitanja:



- Šta si najradije jeo/jela u detinjstvu?
- Ko je bio tvoj najbolji prijatelj? Šta ste zajedno radili?
- Šta si zapravo nekada želeo/želela da postaneš?

Ako osoba obolela od demencije ne može više da odgovori na ta pitanja, od pomoći je da se zajednički podsetite: „Još se sećam kako si bio ponosan na novac koji si prvi put sam zaradio. Od toga si platio letovanje“.

Na početku bolesti još uvek postoji prilika da se čovek čvrsto drži života, u pravom smislu te reči. Pisanje napomena ispod fotografija je jednostavna intervencija da se potpomogne sećanje. Fotografije su od pomoći za obe strane. One pričaju o životu i onda kada to osoba više ne može.

### *Saveti*

- Zajednička putovanja kroz sećanja su važna i lepa.
- Prošlost nije uvek puna samo pozitivnih sećanja. Fotografije koje bi mogle da izazovu tugu ili bes, ne bi trebalo iznositi.
- Zajednički napravljena „fascikla“ sa dokumentima i fotografijama ostaje i za kasnije jedno lepo ostrvo sećanja.

## PODRŠKA PAMĆENJU

Ljudi oboleli od demencije su rastrojeni i njihova sposobnost pamćenja imena i događaja koji su se nedavno dogodili, polako slabi. U toku bolesti se gubi vremenska i prostorna orijentacija. Remeti se unutrašnji sat koji ljudima otprilike govori kada je vreme da se jede ili da se spava.

## **Saveti**

- Koristite pomagala za pamćenje: velike natpise, boje i simbole kako bi, na primer, obeležili vrata i ormare.
- Koristite podsetnike i beleške: veliki kalendar za sve važne datume; napišite važne brojeve telefona i napravite listiće sa beleškama.
- Uključite datume i vreme u svakodnevne aktivnosti: koristite velike satove ili automatske budilnike za vremensku orijentaciju tokom dana.
- Prilikom šetnji, usput spomenite ili pitajte: „Ovde je pekara. Tamo stanuju Petrovići. Šta pokazuje semafor? Koliko koštaju novine?“
- Često govorite o predstojećim događajima.
- Izradite dodatne ključeve.
- Čuvajte dokumenta, novac i nakit na nekom sigurnom mestu.
- Organizujte dan prema fiksnom vremenskom planu i pokušajte da stvorite puno navika.
- Stavite na odeću ceduljice ili ušivene natpise (etikete) na kojima su zabeleženi ime, adresa, broj telefona i napomena o demenciji. Može biti korisno i ako se nosi narukvica ili ogrlica sa tim podacima.
- Osoba sa demencijom treba da ostane u svom uobičajenom okruženju.
- Obavestite komšije o demenciji Vašeg člana porodice.





## BAVLJENJE HOBIJEM

Slikanje i crtanje, pravljenje predmeta, heklanje i drugi hobiji su dobri i za glavu, i za ruke. Ono što su ruke decenijama rado radile, ne zaboravlja se tako brzo. Isto važi i za glavu i noge. Neko se bavio stolarstvom, a za nekog je čitanje knjiga i novina uvek bilo na prvom mestu. Nakon dijagnoze, a pogotovo sa napredovanjem demencije, mnogi oboleli se povlače iz svog kruga prijatelja. Važno je stalno ohrabrivati osobe sa demencijom da nastave svoje omiljene aktivnosti, jer se napredovanjem bolesti često gubi motivacija za to. Onoga ko nema hobi treba ohrabriti da isproba nešto novo.

Hobiji održavaju aktivnim telo i duh, osnažuju i pre svega usrećuju. Ljudi sa demencijom često ostaju verni svojim starim hobijima, iako se prema tome sada ophode potpuno drugačije, jer gube neke sposobnosti.

### *Saveti*

- Hobiji treba da zabave, a ne da preopterete.
- Kako bi se pomoglo u vremenskoj orijentaciji i izbegao stres, vreme za ove aktivnosti treba uključiti u dnevni raspored.
- U ponavljanju leži snaga. Treba uvek raditi isto, smanjiti tempo i prilagoditi se brzini osobe sa demencijom.
- Umesto knjiga sa puno teksta, može se posegnuti za časopisima sa puno fotografija ili audio knjigama.
- Svi oni koji su nekad rado plesali, ali više ne vladaju redosledom koraka, mogu da se zabave i njihovanjem u ritmu muzike.
- Onaj ko više ne može da drži bušilicu, može kao alternativu da obrađuje komad drveta šmirgl papirom.



## KULTURNE POTREBE

### *Muzika*

Za mnoge ljude muzika igra važnu ulogu u životu. Do ljudi obolelih od demencije može da se veoma dobro dopre putem muzike. Ona čini da sećanja oživljavaju, čovek postaje aktivan i srećniji. Osim toga, muzika podstiče osećaj zajedništva kada se zajedno sluša ili svira.

#### *Saveti*

- Muzika ne teba da bude preglasna ili uznemirujuća.
- Nije dobro da radio bude uključen preko celog dana. I za to su potrebne pauze.
- Lista sa omiljenim pesmama, koja se lako može pustiti, je idealna kako bi se terapeutsko dejstvo muzike uključilo u svakodnevni život.

### *Pozorišta i muzeji*

Onaj ko je uvek rado posećivao pozorište, trebalo bi da i dalje da nastavi sa tom aktivnošću. Muzeji imaju prednost jer se tamo može otići u svakom trenutku, i izaći ako se primeti umor ili preopterećenje. Ali, mora se voditi računa o tome da se po pravilu ništa ne sme dirati, što ljudi sa demencijom nekada teško razumeju.

#### *Saveti*

- Treba dobro razmisliti o izboru mesta u pozorištvu. Mesta uz izlaz, ukoliko predstava ipak mora da se napusti ranije, su najpogodnija. Neka pozorišta raspolažu i mestima za osobe sa invaliditetom.
- Po potrebi, upotreba uložaka ili pelena može da dodatno pruži osećaj sigurnosti i opuštenosti.

## Filmovi

Mnogi filmovi su teško razumljivi za ljude sa demencijom, scene se previše brzo smenjuju i uopšteno su previše užurbani. Filmovi sa mirnim vođenjem kamere i jednostavnom pričom su pogodniji.

### Saveti

- Film ne treba da traje predugo. Često je dovoljno 30 minuta.
- Film i televizija ne bi trebalo usput da se puštaju, u pozadini.
- Trebalo bi da film može da se zaustavi u svakom trenutku, ako stvara nemir. Zbog toga je bolje da se ostane u blizini osobe sa demencijom.
- Zajednički odlazak u bioskop često pričinjava veliku radost obolelim ljudima.

## BAVLJENJE SPORTOM I REKREACIJOM

Odavno je poznato da je sport zdrav za telo i za duh. Jedna studija je pokazala da već pola sata vežbi izdržljivosti svake nedelje, kod ljudi sa početnom demencijom, doprinosi osetnom poboljšanju njihovog zdravstvenog stanja i sposobnosti pamćenja. Kretanje i sport ne samo da jačaju, već deluju i protiv depresije i straha od pada i povređivanja.

### Saveti

- Nekoga ko je naročito nesportski tip, možda može da motiviše grupno vežbanje. Dobar oblik vežbanja je već, na primer, zajednička igra loptom sa unucima.
- I ples je sport, on pospešuje snagu, koordinaciju, ravnotežu i pokretljivost, podstiče disanje i cirkulaciju.
- Ako je kretanje još jedva moguće, u aktivaciji mišića može pomoći masaža.

## BORAVAK U PRIRODI

### *Šetnje*

Šetnje bi trebalo da, što je duže moguće, budu deo svakodnevnog života. Ne prija samo boravak na svežem vazduhu, već je važno i usputno sretanje sretanje komšija i poznanika.

### *Bašta*

Za mnoge ljude je sopstvena bašta tokom godina poznato mesto koje su zavoleli. Što duže mogu da koriste baštu, utoliko bolje, jer im to nudi mnoge mogućnosti za angažovanje, na primer za sadnju i plevljenje, branje voća i povrća, rezanje cveća, košenje trave...

### **Saveti**

- Zajedničko šetanje u istom ritmu umiruje osobu sa demencijom.
- Izlet ili putovanje treba detaljno da se isplanira.
- Trebalo bi uzeti u obzir i mogućnost prekida putovanja, ako treba.
- Kod odlaska u restoran bi trebalo da se raspitate o toaletu za osobe sa invaliditetom.
- Nemojte se ustručavati da zamolite prijatelje i članove porodice da se u ove aktivnosti i oni uključe.





















**NSHC**  
NOVOSADSKI HUMANITARNI CENTAR

**volkshilfe.**  
SOLIDARITÄT

With funding from:

 Federal Ministry  
Republic of Austria  
Social Affairs, Health, Care  
and Consumer Protection