



# MÁE - HÍRLEVÉL

Magyar Ápolási Egyesület Szociális Szekciója

[www.apolasiegyesulet.hu](http://www.apolasiegyesulet.hu)

Kedves Kolléganők, Kollégák!

A Nemzetközi Alzheimer Társaság az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával kezdeményezi, hogy szeptember 21. legyen az Alzheimer-világnap (World Alzheimer's Day).

Cél, hogy világszerte felhívja az emberek figyelmét az Alzheimer-kór és más demenciák terjedésének veszélyére, visszaszorításának, a tévhitek eloszlatásának és a társadalmi összefogásnak a szükségességére, a betegséggel élők körülményeinek javítására.

A Nemzetközi Alzheimer Társaság Edinburgh-ban 1994. szeptember 21-én megnyitott éves konferenciáján hirdette meg, és a társaság alapításának 10. évfordulóját is megünnepezték.

A kezdeményezéshez 80 nemzeti tagszervezetük csatlakozott, azóta is a kampányt minden évben saját országukban megszervezik.

2012-ben meghírdették az Alzheimer-világhónap (World Alzheimer's Month) elnevezésű, szintén éves rendszerességgel ismétlődő projektet. A figyelemfelhívó kampány egész szeptemberben tart és a hónap csúcspontja szeptember 21.

A Nemzetközi Alzheimer Társaság minden világnapon teszi közzé a demencia globális terjedésével, visszaszorításával, az aktuális tennivalókkal foglalkozó éves jelentését és ajánlásait. A magyarországi eseménysorozatot a Nemzetközi Alzheimer Társaság magyar tagszervezete, a Feledékeny Emberek Hozzá tartozóinak Társasága koordinálja és szervezi.

Az orvostudomány fejlődésének köszönhetően az emberek egyre magasabb kort élnek meg. Az Egészségügyi Világszervezet szerint 2050-re 2 milliárd ember lesz 60 év feletti. 2010-ben a világon közel 36 millió ember élt demenciával, számuk 2050-re pedig megháromszorozódhat.



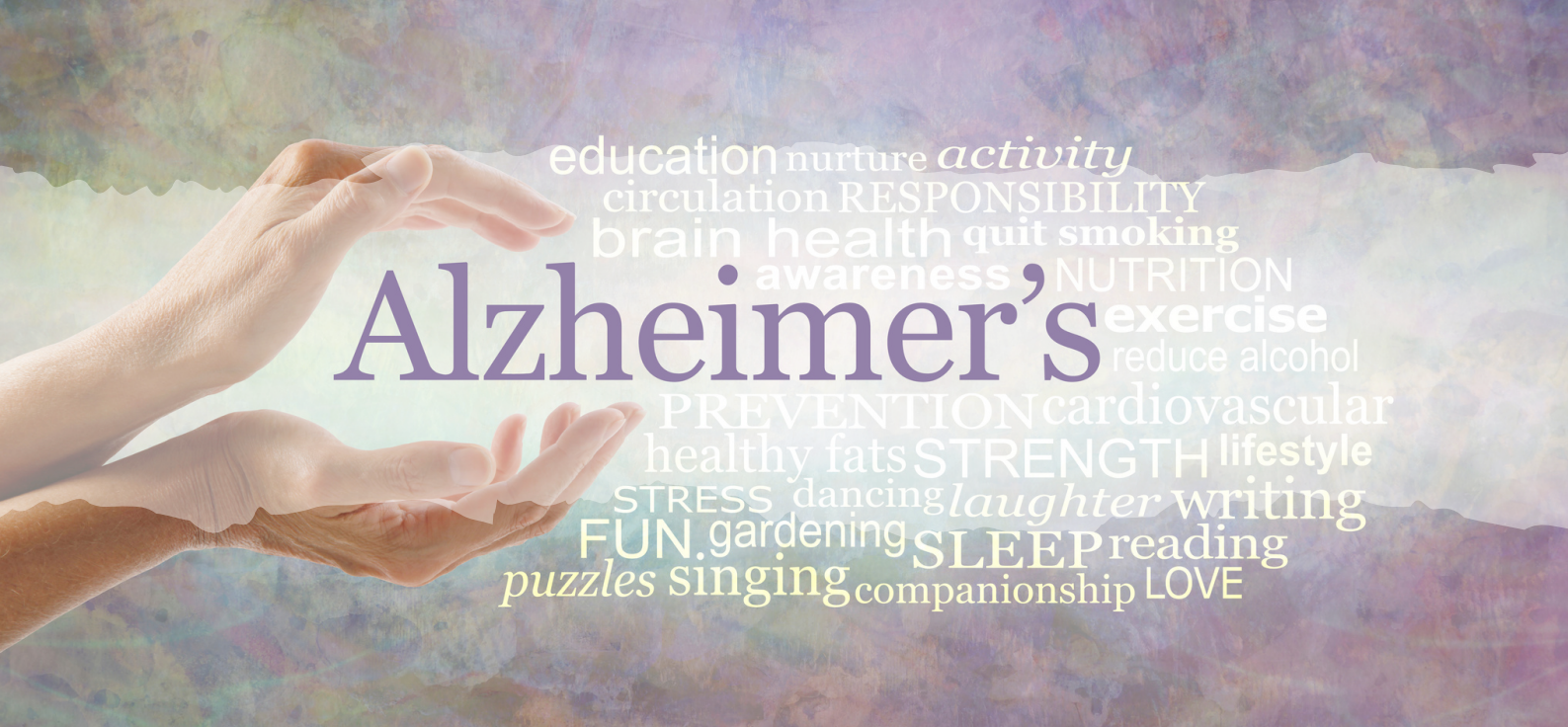
*Sz. Pál-Kutas Orsolya*

*Demencia*

*rég elfeledett  
ölelések közt csenddé  
bomlik az elme*



2023. szeptember



# Alzheimer's

Demencia; amikor az agyban található idegsejtek funkciója károsodik, más idegsejtekkel alkotott kapcsolataik megszakadnak, a betegek az összetett feladatokat nem képesek végrehajtani.

60 éves kor fölött egyre gyakrabban észlelhető, de a folyamat már jóval korábban is elkezdődhet. Több típusa is ismert, leggyakoribb formája az Alzheimer-kór.

Másik fajtái a Lewy-testes demencia, a frontotemporális demencia (Pick-kór), az agyi keringési zavarokhoz köthető rendellenességek és mindezek kombinációja is.

A betegség nem visszafordítható. Fontos lenne már az első jeleknél felismerni, a kezdeti stádiumtól csökkenteni a neuronkárosodást és lassítani a folyamatot.

*„Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél.”*

Antoine de Saint-Exupéry Kis Herceg című regényében sok olyan üzenetet fogalmaz meg ami örökérvényű. A demencia megismerése, megértése és elfogadása kapcsán elgondolkodtat minket...

*„Tessék, itt a titkom. Nagyon egyszerű: jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”*

A demencia ismerete fontos, hogy a családtagok megfelelő, személyre szabott ápolásban részesíthessék beteg családtagjukat. Amikor a beteg személyisége megváltozik, elkerülhetők a megterhelő helyzetek és a konfliktusok. A hozzátartozók és a közeli barátok olykor hamarabb észreveszik a betegség korai jeleit, mint maga a beteg. Ez kulcsfontosságú, mert az időben megkezdett kezeléssel a betegség lefolyása lassítható a korai stádiumban.

*„A virágom... felelős vagyok érte. Hiszen olyan gyöngel! És olyan gyanútlan. Egyebe sincs, mint négy semmi kis tövise, hogy a világtól védekezzék.”*

A demenciában szenvedő betegek gondozása a hozzátartozóktól sok együttérzést, empátiát és időt követel. A betegség előrehaladásával egy új személyiséget kapunk, a valóságtól való eltávolodás az, amit a környezet nehezen tud kezelni. Fontos a beteg feltétel nélküli elfogadása. Az agresszió, az ellenkezés nem a személy ellen irányul, a bizonytalanság, a félelem érzése váltja ki a betegekből.

*„Ha valaki szeret egy virágot, amely csak egyetlen példányban létezik a csillagmilliókon: ez épp elég neki, hogy boldog legyen, ha a csillagokra pillant.”*

A viselkedés nem szándékos és ők nem tudják, hogy helytelen az, amit és ahogyan tesznek. Nem kell logikusan megpróbálni elmagyarázni a betegnek, hogy mit és hogyan, mert nem érti, és csak további konfliktusok forrása lehet. Inkább a beteg figyelmét és gondolatait más témára kell terelni.

*„Az idő, amit a rózsádra vesztegetted: az teszi olyan fontossá a rózsádat.”*



Segíteni kell, hogy eddigi szokásait, kedvelt szabadidős tevékenységeit, megszokott napirendjét továbbra is megtarthassa. Minden változás stresszel jár, az életének megőrzése sikerélményt és önbecsülést ad nekik. Mindenkinek komoly hétköznapi nehézségeket okoz, amelyek többsége leküzdhető, ha megtanuljuk a betegséggel való együttélés szabályait.

A környezet, a családtagok számára nagyon kimerítő és megterhelő a 24 órás felügyelet, ha valaki egyedül, segítség nélkül látja el a beteget. Rendszeresen időt kellene szakítani a pihenésre, hogy újult energiával, feltöltődve tudja ellátni a mindennapokat.

A kapcsolattartás hasonló helyzetben lévő emberekkel, a tapasztalatcsere nagyon sokat segít, és sokszor megkönnyíti a gondozók életét.

Nem szabad mindent alárendelni a feladatnak és a saját igényeikről elfelejtkezni, hiszen bele tudnak fáradni. Ez mindenki érdekében szem előtt tartandó és kerülendő, mert a krónikus túlhajsza kedvez a betegségek kialakulásának.

*„Magunkon ítélkezni sokkal nehezebb, mint másokon.*

*Ha sikerül helyesen ítélkezned saját magad fölött, az annak a jele, hogy valódi bölcs vagy.”*

A demencia a beteg hozzátartozóinak életét is nagyon megváltoztatja. El kell jutni oda, hogy tudjon segítséget kérni. A betegség előrehaladtával a körülmények alapos megvizsgálása után kell meghozni a beteg önálló életvitelével kapcsolatos döntést.

A legnagyobb szeretet, amikor kimondja az ember, hogy tovább nem tudom egyedül, és el tudja engedni, ha otthonában már nem ellátható a demenciában szenvedő. A családtagokat támogatni, erősíteni kell, hogy ne legyen büntudatuk és ne szorítsák háttérbe saját magukat.

*„De ha megszeliődtesz, szükségünk lesz egymásra. Egyetlen leszel számomra a világon.*

*És én is egyetlen leszek a te számodra...”*

Közösen, mindig a beteg bevonásával tervezhetjük meg, hogy milyen megoldás lenne mindenki számára a leoptimalisabb. A kívánságai változhatnak, de időnként a korábbi döntéseket érdemes újra megbeszélni. Biztonságos és támogató környezetet kell kialakítani, jó életkörülményekre van szüksége. A kapott segítség mértékétől és jellegétől függ, hogy a beteg képes-e az önálló életvitelre.

*„Nem tudom (...), nem azért vannak-e kivilágítva a csillagok, hogy egy napon mindenki megtalálhassa a magáét.”*



Burka Ildikó  
szekcióvezető