

АКТУАЛНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКА НА ДЕМЕНЦИЯТА

Мариела Борисова

*МУ София Филиал „ Проф. д-р Ив. Митев“ гр. Враца
3000, гр. Враца, България, e-mail marielaborisova@abv.bg*

CURRENT PROBLEMS PREVENTING DEMENTIA

Mariela Borisova

*MU Sofia Branch "Prof. Ivan Mitev" Vratsa
3000, Vratsa, Bulgaria, e-mail marielaborisova@abv.bg*

ABSTRACT

Old age is a natural and inevitable process occurring final age and aging population reflects the increasing proportion of elderly people , with a corresponding decrease in the share of young people. This global process gradually cover more countries , including Bulgaria . This increase in the proportion of elderly people compels society to address the major problems with them.

The purpose this report is to assess knowledge of health , prevention of disease and prevent complications of the disease. For the survey questionnaire was developed with 10 questions grouped and targeted to set goal and objectives. The results of the study so that no claims for representation shows that in the majority of patients and their families was lacking in the knowledge of prevention of dementia . One of the main tasks of the nurse as a person who is in closest contact with the patient to inform the patient and his family for a healthy lifestyle for prevention of the disease and its complications . Maintaining good physical condition is one of the most important things to ensure aging in good health. Chronological aging is impossible to retain and unavoidable, but through proper diet and exercise can slow the process of biological aging. Prevention of longevity for these reasons is the task of the entire health system and not isolated efforts of gerontological units.

Key words : old age , the elderly, dementia , prevention , prevention.

Въведение:

В целият свят относителния и абсолютния брой на възрастните и старите хора нараства стремително, а проблемите на старостта и стареенето се превръщат в глобални. България се нарежда сред страните със силно изразено демографско застаряване.[1]

Около 4 на сто от хората над 65 години и 20 на сто от хората навършили 85 години са с някаква форма на старческа деменция. Деменцията е известна още като старческо оглупяване, което засяга прогресивно паметта, уврежда интелекта и личността на болния и влияе сериозно на социалните и професионалните му дейности, и отношенията в семейството.[3]

Първите прояви на това заболяване са свързани с намаляване на интелектуалните възможности на пациента. Той започва да забравя, не може да се справя добре със задълженията си, започва да се появяват празнини в паметта му. [5]

Случва се така, че пациента помни всичко преживяно в детството си, но не може да си спомни имената на децата си. Не са редки и халюцинациите, които са шок за близките на болния. Промените в поведението му понякога са твърде необичайни и трудно обясними. Друго характерно психическо разстройство е намаляване на разграничителния праг всички усещания като зрение, слух, обоняние, допир.[2] Психическите промени при възрастните хора изискват определен вид грижи и трябва да бъде съобразено с този факт.[6] Тези психични изменения създават не мотивирана агресивност, понижена ефективност и липса на

съдействие, а това създава в околните негативно отношение и до известна степен това е първата крачка към социалната изолация на възрастните хора, което не бива да се случва и точно тук идва намесата на медицинския специалист, който трябва да спомогне за осъществяване на профилактика, на консултации, които да предотвратят негативните последици.[4]

Изследването бе проведено на територията на Община Враца за периода януари-март 2014г

Целта на проведеното изследване бе да направим оценка на здравните познания на пациенти и техните близки и да предотвратим усложненията от заболяването.

Метод на изследването: анонимна анкета , съдържаща три основни теми: диетичен режим, двигателна активност и психосоциални взаимоотношения. Графиките са изготвени посредством програма Microsoft Excel.

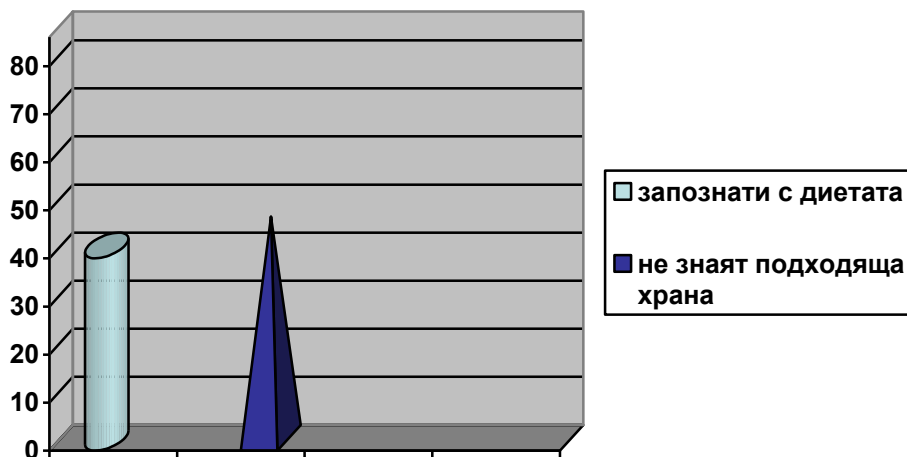
Резултати и обсъждане:

Анкетирани бяха 86 пациенти, от които 50 жени и 36 мъже и 60 близки на пациенти с деменция.

Анализирайки направената анкета установихме, че:

1. На въпросите за диетичното хранене:

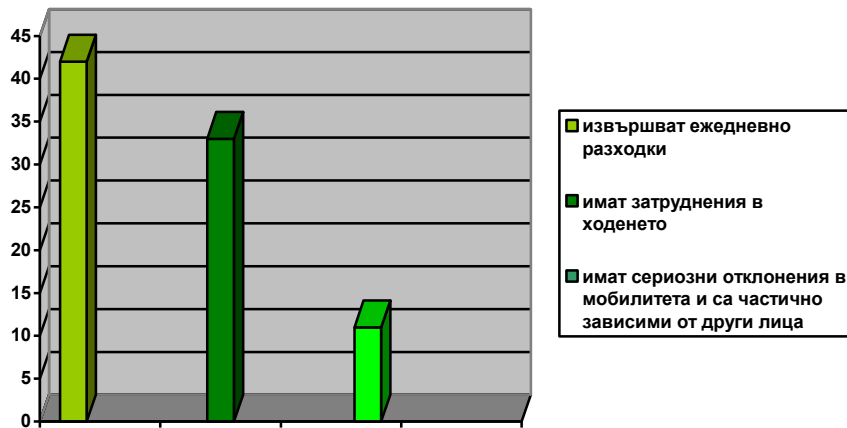
- 40 са запознати с диетата
- 46 не знаят подходяща храна



Фиг.2 Диетичен режим

2. Относно двигателната активност:

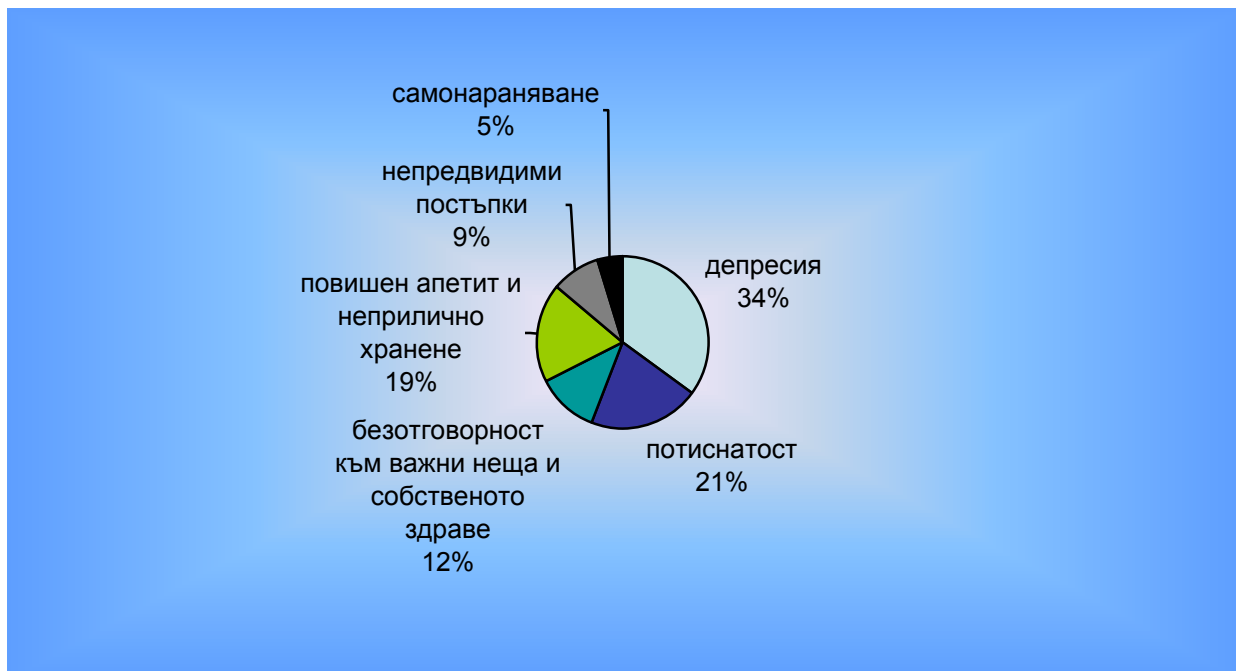
- 42 извършват ежедневно разходки
- 33 имат затруднения в ходенето
- 11 имат сериозни отклонения в мобилитета и са частично зависими от други лица.



Фиг.3 Двигателна активност

3. Най-честите прояви в психосоциалните взаимоотношения от страна на възрастните са

- депресия -30бр
- потиснатост -18бр
- безотговорност към важни неща и собственото здраве-10 бр
- повишен апетит и неприлично хранене- 16 бр
- непредвидими постъпки- 8 бр
- самонараняване-4 б



Фиг. 4. Психосоциални взаимоотношения

Изводи:

След направения анализ на данните установихме, че е налице непознаване на храненето в гериатрията, намалена е двигателната активност и са нарушени психосоциалните взаимоотношения.

Препоръки:

- Към пациентите с деменция:

1. Водете активен начин на живот - упражнения, разходки на открито и работа в градината, те ще подобрят кръвоснабдяването на главния мозък.
2. Не икономисвайте от времето на съня - съня връща способността на мозъка да си спомня.
3. Консумирайте по-малко месо и сладкарски изделия. В дневната диета включете риба, тъй като съдържа омега-3 - вещество, което предотвратява дегенерация на нервни клетки.
4. Тренирайте паметта - решавайте кръстословици, четете повече, водете дневник, запаметявайте стихове.
5. Използвайте арттерапия.
6. Слушайте любима музика.
7. Посещавайте пенсионерския клуб и разговаряйте с връстниците си.

Животът с човек, болен от деменция, е доста сложен.

1. Първият съвет **към близките** на болните е да се въоръжат с търпение
2. Помагайте на своя близък, но не отделяйте цялото си време за него, не вършете всичко вместо него.
3. Следете за хигиената и не забравяйте, че нищо в това отношение не трябва да се променя - душ, измиване, баня, чистене на зъбите и прочее.
4. Убедете се, че не може да отвори входната врата, без някой да го е помолил.
5. Трябва много да внимавате с храненето - не е изключено болният да не може добре да сдъвче храната, или да сбърка студеното с горещото и да се изгори;
6. Ако той има проблеми с тазовите функции - използвайте памперси за възрастни.
7. При емоционална неустойчивост - изблик на гняв, плач, раздразнителност говорете тихо и внимателно. Не го упреквайте!
8. Често болните с деменция бъркат деня с нощта, спят през деня, а през нощта бодърстват. Не поощрявайте дневния сън, намерете му някакво занимание.

Заклучение:

Деменцията се очертава като един от най-сериозните здравни и социални проблеми, който по тежест се нарежда до съдовите и онкологичните заболявания. Ако човек още от юношеството и в зряла възраст се грижи за доброто си здраве, има голяма вероятност да го съхрани и с напредването на годините, като избяга от основните видове деменции.

На възрастните и стари хора трябва да се даде възможност да разберат, че в стареенето има не само горчивина, но и удоволствие от това, че може да се изпита от тези, които са преживели изпитанията на живота и са доживели до старостта.

Литература:

1. Балканска П., 2010, „Мениджмънт на грижите за лица с дементен синдром-проблем и перспективи“, Сестринско дело, 3, 23
2. Балканска П., 2008, „Приложна психология в медицинската практика“, Булвест 2000, 72-80
3. Григоров, Ф., 2005, „Гериатрия-ръководство за медицински колежи“, Плевен, 12-23, 253-2553.
4. Добрилова П., „Анализ на потребностите от сестрински грижи при пациенти с хронични заболявания“, Сестринско дело, 2014,1, 10-15
5. Попова Кр., 2011, “Сестрински грижи да пациенти с неврологични заболявания“, Горекс Прес, 151-159
6. Стамболова И., 2012, “Сестрински грижи при соматични заболявания“, София, 9-11