

Depresija i demencija

Ovaj informacijski list za pomoć govori o depresiji kod osoba koje žive s demencijom. Objasňuje kako prepoznati depresiju i mogućnosti liječenja.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene.

O depresiji

Depresija se može odnositi na privremeno depresivno raspoloženje ili na ozbiljnije stanje koje zahtijeva liječenje.

Depresivno raspoloženje može biti:

- normalna reakcija na događaj, kao što je smrt voljene osobe
- simptom drugog poremećaja, na primjer, hipotireoze
- simptom depresivnog poremećaja, kao što je velika (major) depresija.

Depresija kao poremećaj

Depresivni poremećaj obično uključuje depresivno raspoloženje ili gubitak interesovanja za aktivnosti u kojima je osoba prije uživala, zajedno s drugim simptomima. Može uključivati nedostatak energije, promjene apetita, previše ili premalo sna i osjećaje krivnje ili bezvrijednosti.

Depresija nije normalan dio starenja.

Depresija i demencija

Depresija je vrlo česta kod osoba koje žive s demencijom. Procjenjuje se da 20 do 30 posto osoba koje žive s demencijom ima simptome depresije. Osobe u staračkim domovima su posebno ugrožene.

Ostali čimbenici koji mogu pridonijeti depresiji uključuju:

- fizičku bolest
- društvenu izoliranost

- umor
- okolišne čimbenike, poput nedostatka sunčeve svjetlosti i svježeg zraka ili neželjenu stimulaciju bukom iz pozadine
- negativan odgovor na dijagnozu demencije i percipirani utjecaj na životni stil.

Depresija također može biti nuspojava određenih lijekova.

Znakovi depresije

Može biti teško znati je li netko tko živi s demencijom depresivan. Mnogi simptomi demencije i depresije su slični.

Neki znakovi na koje treba obratiti pažnju uključuju:

- gubitak interesovanja i zadovoljstva u aktivnostima u kojima osoba obično uživa
- nedostatak energije
- loš san
- gubitak apetita i težine
- izražavanje osjećaja bezvrijednosti ili tuge
- neobičnu emotivnost ili uznemirenost
- povećanu zbunjenost.

Dijagnosticiranje depresije

Ako mislite da bi depresija mogla utjecati na osobu koja živi s demencijom, porazgovarajte o onome što vas zabrinjava s liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom te osobe.

Liječnik može obaviti temeljit pregled kako bi isključio druge zdravstvene probleme.

Liječenje depresije može značajno poboljšati raspoloženje i sposobnost sudjelovanja u aktivnostima. Kad god se posumnja na depresiju, važno je to ispitati i liječiti.

Liječenje

Ako se dijagnosticira depresija, liječnik može prepisati antidepresive. Prepisani antidepresivi mogu smanjiti depresivnost i poboljšati apetit i san. Liječnik osobu također može uputiti psihologu ili savjetniku.

Antidepresivi mogu imati nuspojave, o čemu trebate razgovarati s liječnikom prije početka terapije. Također je korisno posjetiti liječnika dva tjedna nakon početka uzimanja lijeka kako biste porazgovarali o eventualnim nuspojavama i o tome kako lijek djeluje.

Savjeti za pružanje stalne podrške

- Držite se dnevne rutine.
- Potičite redovitu tjelovježbu.
- Smanjite buku i aktivnosti u okolišu. Time ćete izbjeći pretjeranu stimulaciju.
- Organizirajte aktivnosti u kojima je osoba ranije uživala. Ako je moguće, uključite obitelj i prijatelje.
- Postavite realna očekivanja. Prevelika očekivanja mogu dovesti do frustracije i razočarenja.
- Obavljajte važne zadatke u doba dana kada osoba ima najviše energije.
- Budite pozitivni. Optimistične riječi podrške će svima pomoći.
- Uključite osobu u onoliko razgovora koliko joj odgovara.

Gdje možete dobiti pomoć

- Razgovarajte s liječnikom osobe o vašoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja i utjecaju na vas i osobu o kojoj se brinite.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** kako biste se raspitali o uslugama podrške i obrazovnim programima, uključujući grupe za podršku skrbnika, savjetovanje, te usluge i programe koji će vam pomoći razumjeti i reagirati na promjene, kao i održavati vlastito zdravlje i dobrobit.
- Nazovite **Savjetodavnu službu za dovođenje demencije pod nadzor (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na **1800 699 799**. Ta služba pruža podršku osobama koje žive s demencijom i koje doživljavaju promjene ponašanja koje utječu na njihovu skrb ili skrbnika.

Dodatna literatura i resursi

- Informacijski listovi za pomoć organizacije Dementia Australia:
Promjene u ponašanju
Posjetite: dementia.org.au/help-sheets
- Knjižnica organizacije Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/library
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/support
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/education

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au