

Depresja i demencja

Ten arkusz pomocy dotyczy depresji u osób z demencją. Wyjaśnia, jak rozpoznać depresję i możliwości jej leczenia.

Demencja wpływa na człowieka na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne.

O depresji

Depresja może odnosić się do tymczasowego obniżenia nastroju lub poważniejszego stanu wymagającego leczenia.

Obniżony nastrój może być:

- normalną reakcją na wydarzenie, takie jak śmierć bliskiej osoby
- objawem innego zaburzenia, na przykład niedoczynności tarczycy
- objawem zaburzenia depresyjnego, takiego jak poważna depresja.

Depresja jako zaburzenie

Zaburzenie depresyjne zwykle obejmuje obniżony nastrój lub utratę zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność, wraz z innymi objawami. Mogą one obejmować brak energii, zmiany apetytu, zbyt długi lub zbyt krótki sen oraz poczucie winy lub bezwartościowości.

Depresja nie jest normalnym etapem starzenia się.

Depresja i demencja

Depresja jest bardzo powszechna u osób z demencją. Szacuje się, że od 20 do 30 procent osób żyjących z demencją doświadcza objawów depresji. Szczególnie zagrożone są osoby przebywające w długoterminowej opiece w domach seniora.

Inne czynniki, które mogą przyczynić się do depresji to:

- choroba somatyczna
- izolacja społeczna

- zmęczenie
- czynniki środowiskowe, takie jak brak światła słonecznego i świeżego powietrza lub niepożądana stymulacja hałasem w tle
- negatywna reakcja na diagnozę demencji i postrzegany wpływ tej diagnozy na styl życia tej osoby.

Depresja może być również skutkiem ubocznym niektórych leków.

Oznaki depresji

Może być trudno stwierdzić, czy ktoś żyjący z demencją ma depresję. Wiele objawów demencji i depresji jest podobnych.

Niektóre oznaki, których należy szukać, obejmują:

- utrata zainteresowania i przyjemności z czynności, które dana osoba zwykle lubi
- brak energii
- zły rytm snu
- utrata apetytu i masy ciała
- wyrażanie uczuć bezwartościowości lub smutku
- bycie niezwykle emocjonalnym lub gniewnym
- zwiększona dezorientacja.

Diagnozowanie depresji

Jeśli uważasz, że depresja może wpływać na osobę cierpiącą na demencję, przedyskutuj swoje obawy z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.

Lekarz może przeprowadzić dokładne badanie, aby wykluczyć inne problemy zdrowotne.

Leczenie depresji może znacznie poprawić czyjś nastrój i zdolność do uczestniczenia w zajęciach. Ważne jest, aby zbadać i leczyć depresję, gdy tylko podejrzewa się jej wystąpienie.

Leczenie

W przypadku zdiagnozowania depresji lekarz może przepisać leki przeciwdepresyjne. Przepisane leki przeciwdepresyjne mogą pomóc poprawić depresyjne uczucia, apetyt i sen. Lekarz może również wystawić skierowanie do psychologa lub doradcy.

Leki przeciwdepresyjne mogą powodować działania niepożądane, które należy omówić z lekarzem przed rozpoczęciem leczenia. Przydatna jest również wizyta u lekarza dwa tygodnie po rozpoczęciu leczenia w celu omówienia ewentualnych skutków ubocznych i działania leku.

Wskazówki dotyczące zapewniania stałego wsparcia

- Trzymaj się codziennej rutyny.
- Zachęcaj do regularnych ćwiczeń.
- Ogranicz hałas i aktywność w otoczeniu. Pomoże to uniknąć nadmiernej stymulacji.
- Organizuj zajęcia, które wcześniej sprawiały choremu przyjemność. Jeśli to możliwe, włącz rodzinę i przyjaciół.
- Miej realistyczne oczekiwania. Zbyt wysokie oczekiwania mogą prowadzić do frustracji i rozczarowania.
- Wykonuj ważne czynności w porze dnia, kiedy mają najwięcej energii.
- Bądź pozytywnie nastawiony. Optymistyczne i wspierające słowa pomogą każdemu.
- Włącz osobę do rozmowy na tyle na ile czuje się komfortowo.

Gdzie uzyskać pomoc

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na siebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** pod numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Zadzwoń do **Usługi doradztwa dotyczącego kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na numer **1800 699 799**. Oferuje ona wsparcie osobom żyjącym z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, co ma wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

Dodatkowe lektury i materiały

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu
Odwiedź: dementia.org.au/help-sheets
- Usługa biblioteczna Dementia Australia
Odwiedź: dementia.org.au/library
- Dementia Australia -Wsparcie
Odwiedź: dementia.org.au/support
- Dementia Australia - Edukacja
Odwiedź: dementia.org.au/education

Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500

Pomoc językowa: 131 450

Odwiedź naszą stronę internetową: dementia.org.au