

DEMENCES DIAGNOZES NOTEIKŠANA

LATVIAN | ENGLISH

Šajā informatīvajā lapā sniegta informācija par agrīnām demences pazīmēm un slimības diagnostikas veidiem. Uzsverta agrīnas un pareizas diagnostikas nozīme.

Kādas ir demences agrīnās pazīmes?

Tā kā slimības, kas izraisa demenci izveidojas pamazām, agrīnās pazīmes var būt neizteiktas un uzreiz neredzamas. Agrīnie simptomi var arī ļoti atšķirties.

Bieži sastopami simptomi ir šādi:

- Problēmas ar atmiņu, īpaši atceroties nesenu notikumus
- Palielināts apjukums
- Samazināta koncentrācija
- Personības vai uzvedības izmaiņas
- Apātija, norobežošanās vai depresija
- Nespēja veikt ikdienas pienākumus

Reizēm cilvēki neapzinās, ka šie simptomi liecina par traucējumiem. Viņi var kļūdaini pieņemt, ka šāda uzvedība ir normāla novecošanas procesa sastāvdaļa. Vai arī simptomi var attīstīties pakāpeniski un ilgu laiku palikt nepamanīti. Reizēm cilvēki var atteikties no aktīvas rīcības pat tad, kad viņi saprot, ka pastāv problēma.

Cilvēkam, kam parādās šie simptomi, tieši pārmaiņas smadzenēs ir tās, kas var padarīt cilvēku nespējīgu aptvert, ka notiek izmaiņas.

Brīdinošas pazīmes

Šis ir biežāk sastopamo demences simptomu kontrolsaraksts. Izlasiet sarakstu un atzīmējiet ar ķeksīti simptomus, kas jums piemīt. Ja ar ķeksīti atzīmējat vairākus simptomus, dodieties pie ārsta, lai veiktu pilnīgu izmeklēšanu.

Atmiņas zudums, kas ietekmē ikdienas dzīvi

Tas ir normāli, ja reizēm aizmirstat norunātu tikšanos vai drauga telefona numuru un vēlāk to atceraties. Cilvēks ar demenci var aizmirst lietas daudz biežāk vai neatcerēties tās pavisam.

Grūtības veikt labi zināmus uzdevumus

Cilvēki reizēm var kļūt izklaidīgi un aizmirst pasniegt daļu maltītes. Cilvēkam ar demenci var būt grūtības izpildīt visus ēdiena gatavošanai nepieciešamos soļus.

Grūtības orientēties laikā un vietā

Tas ir normāli, ja uz brīdi aizmirstat, kāda šodien ir nedēļas diena. Cilvēkam ar demenci var būt grūtības atrast ceļu uz pazīstamu vietu vai arī viņš var nesaprast, kur atrodas. Viņam var šķist, ka atrodas kādā dzīves agrākā posmā.

Valodas problēmas

Katram kādreiz ir bijis grūti atrast pareizo vārdu, bet cilvēks ar demenci var aizmirst vienkāršus vārdus vai aizstāt vārdus ar neatbilstošiem vārdiem, veidojot grūti saprotamus teikumus. Viņiem varētu arī būt grūtības citus saprast.

Abstraktās domāšanas grūtības

Finanšu jautājumi var būt sarežģīts uzdevums ikvienam, bet cilvēkam ar demenci var būt grūti saprast ciparu nozīmi un, kā ar tiem rīkoties.

Slikta vai pavājināta spriešanas spēja

Vairākas aktivitātes prasa labu spriestpēju. Kad šīs spējas skar demence, cilvēkam varētu būt grūtības izlemt, piemēram, ko ģērbt aukstā laikā.

Grūtības ar telpiskuma izjūtu

Cilvēkam ar demenci var būt grūti noteikt attālumu vai virzienu, braucot ar mašīnu.

Lietu novietošana tām neparedzētā vietā

Ikviens var kādreiz novietot naudas maku vai atslēgas tām neparedzētā vietā. Cilvēkam ar demenci var būt tieksme novietot lietas tām neparedzētās vietās.

Personības vai uzvedības izmaiņas

Ikvienam laiku pa laikam ir skumjš noskaņojums vai nepastāvīgs garastāvoklis. Cilvēkam ar demenci var būt pēkšņas garastāvokļa svārstības bez acīmredzama iemesla. Viņi var būt apjukuši, aizdomīgi vai norobežoties no citiem.

Iniciatīvas trūkums

Tas ir normāli, ka dažas nodarbošanās apnīk. Tomēr demences dēļ cilvēkam var pazust interese par nodarbošanos, kas iepriekš radījusi prieku.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Varētu nebūt demence

Atcerieties, ka daudzu slimību simptomi ir līdzīgi demences simptomiem, tādēļ neuzskatiet, ka kāds slimo ar demenci tikai tādēļ, ka viņam ir daži simptomi. Demencei līdzīgus simptomus var izraisīt insulti, depresija, alkoholisms, infekcijas, hormonālie traucējumi, uzturvielu deficīts un smadzeņu audzēji. Daudzus no šiem stāvokļiem var izārstēt.

Pareizas diagnozes nozīme

Ļoti svarīgi ir konsultēties ar ārstu agrīnā slimības stadijā. Tikai praktizējošs ārsts var diagnosticēt demenci.

Veicot pilnīgu medicīnisko un psiholoģisko novērtēšanu, iespējams atklāt ārstējamu slimību un nodrošināt tās pareizu ārstēšanu vai arī apstiprināt demences diagnozi.

Novērtēšana var sastāvēt no turpmāk minētā:

- Detalizētas slimības vēstures – ārsts jautās par bijušām vai esošām veselības problēmām, ģimenes slimības vēsturi, par medikamentiem un problēmām ar atmiņu, domāšanu vai uzvedību, kas dara bažīgu. Ārsts varētu izteikt vēlēšanos aprunāties ar tuvu ģimenes locekli, kas varētu sniegt visu vajadzīgo informāciju.
- Pilnīgas fizikālas izmeklēšanas, ieskaitot maņu un kustību funkcijas, kā arī sirds un plaušu funkciju pārbaudi, kas varētu palīdzēt izslēgt citas slimības.
- Laboratoriskajiem testiem, tai skaitā dažādām asins un urīna analīzēm, lai atklātu iespējamu slimību, kas var radīt simptomus. Dažos gadījumos, varētu veikt mazu mugurkaula šķidrums pārbaudi.
- Neiropsiholoģiskas vai kognitīvas pārbaudes, lai atklātu saglabātās spējas un specifiskas problēmu jomas, piemēram, sapratnes, izpratnes un spriešanas spējas. Šīs var palīdzēt identificēt specifiskas problēmas, kas palīdzēs noteikt demences veidu vai iemeslus.
- Smadzeņu attēli – pastāv daži skenēšanas paveidi, kas apskata smadzeņu struktūru. Tos izmanto, lai izslēgtu smadzeņu audzējus vai asinsizplūdumu smadzenēs kā simptomu cēloņus. Tie var notvert smadzeņu audu samazināšanos, kas savukārt var noteikt atšķirību starp vairākiem demences paveidiem. Citi skenēšanas attēli parāda, cik aktīvas ir smadzeņu daļas un var palīdzēt atšķirt demences paveidu.
- Psihiskā stāvokļa novērtējuma, lai atklātu ārstējamus traucējumus, piemēram, depresiju, kas var atgādināt demenci, un lai kontrolētu psihiskos simptomus, piemēram, trauksmi vai murgus, kas var būt demences izpausmes.

Ar ko sākt

Diagnozes noteikšanu vislabāk uzsākt, apmeklējot ārstu; viņš, pēc simptomu izvērtēšanas un sijājošu analīžu veikšanas, var uzstādīt pagaidu diagnozi vai nosūtīt personu pie ārsta-speciālista, piemēram, neirologa, geriatra vai psihiatra.

Daži cilvēki var pretoties ieteikumam apmeklēt ārstu. Reizēm cilvēki nesaprot vai noliedz to, ka viņiem ir problēmas. Tas var būt dēļ demences radītajām izmaiņām galvas smadzenēs; šīs izmaiņas ietekmē spēju atpažīt vai novērtēt atmiņas problēmas. Citi, kuriem ir saglabāta izpratnes spēja, var baidīties, ka viņu bažas var apstiprināties. Viens no visefektīvākajiem veidiem, kā pārvarēt šo problēmu, ir atrast citu ārsta vizītes iemeslu. Varbūt iesakiet veikt sirds izmeklēšanu, asinsspiediena pārbaudi vai ilgstoši lietoto zāļu pārskatīšanu. Cits veids ir ierosināt jums abiem pārbaudīt fizisko stāvokli. Noteikti nomieriniet cilvēku. Mierīga, gādīga attieksme šajā laikā var palīdzēt personai pārvarēt uztraukumu un bažas.

Ja persona joprojām neapmeklē ārstu:

- Griezieties pie skartā cilvēka ārsta pēc padoma
- Sazinieties ar Veco ļaužu aprūpes novērtēšanas grupu (Aged Care Assessment Team – ACAT), zvanot My Aged Care, telefons - **1800 200 422**;
- Piezvaniet Nacionālajai demences palīdzības līnijai (National Dementia Helpline) - **1800 100 500**.

Ja jums šķiet, ka ārsts jūsu raizes neuztver pietiekami nopietni, apsveriet meklēt otru viedokli.

Lai iegūtu vairāk informācijas par agrīnām demences pazīmēm un, kā meklēt palīdzību no ārsta, lejuplādējiet grāmatiņu *Worried About Your Memory?* no Alzheimer's Australia mājaslapas vai zvaniet Nacionālajai demences palīdzības līnijai (National Dementia Helpline), lai pasūtīnātu eksemplāru.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA

Alzheimer's Australia piedāvā atbalstu, informāciju, izglītošanu un konsultācijas. Sazinieties ar Nacionālo demences palīdzības līniju (National Dementia Helpline), zvanot pa tālruni **1800 100 500** vai apskatiet mūsu mājas lapu fightdementia.org.au



Interpreter

Ja vajadzīga palīdzība valodas jautājumos, zvaniet Tulkošanas dienestam (Translating and Interpreting Service) pa tālruni **131 450**

DIAGNOSING DEMENTIA

This Help Sheet provides information about the early signs of dementia, the techniques used to diagnose dementia and the importance of an early and correct diagnosis.

What are the early signs of dementia?

Because the diseases that cause dementia develop gradually, the early signs may be very subtle and not immediately obvious. Early symptoms also depend on the type of dementia and vary a great deal from person to person.

Common early symptoms include:

- Memory problems, particularly remembering recent events
- Increasing confusion
- Reduced concentration
- Personality or behaviour changes
- Apathy and withdrawal or depression
- Loss of ability to do everyday tasks

Sometimes people fail to recognise that these symptoms indicate that something is wrong. They may mistakenly assume that such behaviour is a normal part of ageing, or symptoms may develop so gradually they go unnoticed for a long time. Sometimes people may be reluctant to act even when they know something is wrong.

For the person experiencing the symptoms, the very nature of these changes within the brain may mean that the person is unable to recognise that there are changes.

Warning signs

This is a checklist of common symptoms of dementia. Go through the list and tick any symptoms that are present. If there are several ticks, consult a doctor for a complete assessment.

Memory loss that affects day-to-day function

It's normal to occasionally forget appointments and remember them later. A person with dementia may forget things more often or not remember them at all.

Difficulty performing familiar tasks

People can get distracted and they may forget to serve part of a meal. A person with dementia may have trouble with all the steps involved in preparing a meal.

Disorientation to time and place

A person with dementia may have difficulty finding their way to a familiar place, or feel confused about where they are, or think they are back in some past time of their life.

Problems with language

Everyone has trouble finding the right word sometimes, but a person with dementia may forget simple words or substitute inappropriate words, making them difficult to understand. They might also have trouble understanding others.

Problems with abstract thinking

Managing finances can be difficult for anyone, but a person with dementia may have trouble knowing what the numbers mean or what to do with them.

Poor or decreased judgement

Many activities require good judgement. When this ability is affected by dementia, the person may have difficulty making appropriate decisions, such as what to wear in cold weather.

Problems with spatial skills

A person with dementia may have difficulty judging distance or direction when driving a car.

Problems misplacing things

Anyone can temporarily misplace a wallet or keys. A person with dementia may often put things in inappropriate places.

Changes in mood, personality or behaviour

Everyone becomes sad or moody from time to time. Someone with dementia can exhibit rapid mood swings for no apparent reason. They can become confused, suspicious or withdrawn. Some can become disinhibited or more outgoing.

A loss of initiative

It's normal to tire of some activities. However, dementia may cause a person to lose interest in previously enjoyed activities.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

It may not be dementia

Remember that many conditions have symptoms similar to dementia, so do not assume that someone has dementia just because some of the above symptoms are present. Strokes, depression, alcoholism, infections, hormone disorders, nutritional deficiencies and brain tumours can all cause dementia-like symptoms. Many of these conditions can be treated.

A correct diagnosis is important

Consulting a doctor at an early stage is critical. Only a medical practitioner can diagnose dementia. A complete medical assessment may identify a treatable condition and ensure that it is treated correctly, or it might confirm the presence of dementia.

An assessment may include the following:

- Medical history – the doctor will ask about past and current medical problems, family medical history, any medications being taken, and the problems with memory, thinking or behaviour that are causing concern. The doctor may also wish to speak to a close family member who can help provide all the necessary information.
- Physical examination – this may include tests of the senses and movement function, as well as heart and lung function, to help rule out other conditions.
- Laboratory tests – will include a variety of blood and urine tests to identify any possible illness which could be responsible for the symptoms. In some cases, a small sample of spinal fluid may be collected for testing.
- Neuropsychological or cognitive testing – a variety of tests are used to assess thinking abilities including memory, language, attention and problem solving. This can help identify specific problem areas, which in turn helps identify the underlying cause or the type of dementia.
- Brain imaging – there are certain scans that look at the structure of the brain and are used to rule out brain tumours or blood clots in the brain as the reason for symptoms, and to detect patterns of brain tissue loss that can differentiate between different types of dementia. Other scans look at how active certain parts of the brain are and can also help discriminate the type of dementia.
- Psychiatric assessment – to identify treatable disorders such as depression, and to manage any psychiatric symptoms such as anxiety or delusions which may occur alongside dementia

Where to begin

The best place to start is with the person's doctor. After considering the symptoms and ordering screening tests, the doctor may offer a preliminary diagnosis and will, ideally, refer the person to a medical specialist such as a neurologist, geriatrician or psychiatrist.

Some people may be resistant to the idea of visiting a doctor. Sometimes people do not realise that there is anything wrong with them because the brain changes that occur with dementia interfere with the ability to recognise or appreciate the changes occurring. Others, who do have insight into their condition, may be afraid of having their fears confirmed. One of the best ways to overcome this problem is to find another reason to visit the doctor. Perhaps suggest a blood pressure check or a review of a long-term condition or medication. Another way is to suggest that it is time for both of you to have a physical check-up. A calm attitude at this time can help overcome the person's worries and fears.

If the person still will not visit the doctor:

- Talk to the person's doctor for advice
- Contact your local Aged Care Assessment Team (ACAT) via My Aged Care on **1800 200 422** for information
- Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**

If you feel your doctor is not taking your concerns seriously, consider seeking a second opinion.

For more detailed information about the early signs of dementia and seeking help from a doctor, download the *Worried About Your Memory?* booklet from the Alzheimer's Australia website or call the National Dementia Helpline to order a copy.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**