



Šta možete učiniti da pomognete sebi

Informišite se. Učeći o Alchajmerovoj bolesti, možete se bolje nositi sa njenim simptomima, pa čak i usporiti napredovanje bolesti.

Uzimajte lekove po preporuci lekara.

Ostanite fizički aktivni. Redovno vežbanje stimuliše sposobnost mozga da održava kognitivne sposobnosti.

Ostanite mentalno i socijalno aktivni. Nastavite da učite nove stvari i ostanite društveno aktivni, jer na taj način možete ojačati svoje kognitivne veštine.

Jedite hranu zdravu za mozak, poput mediteranske dijeta. To vam može pomoći da smanjite upalu.

Poboljšajte spavanje. Kvalitetan san može izbaciti toksine koji mogu oštetiti vaš mozak.

Pazite na svoje srce. Kontrola krvnog pritiska i nivoa holesterola može imati blagotvorne efekte na zdravlje vašeg srca i mozga.

Prilagodite svoje okruženje. Može vam pomoći da duže sačuvate svoju autonomiju preduzimanjem jednostavnih mera predostrožnosti, kao što su uklanjanje opasnosti od spoticanja, ostavljanje napomena ili podsetnika po potrebi, držanje predmeta na mestima lakim za pamćenje. (8)

Saveti za rođake ili prijatelje

- **Informišite se o demenciji.** Razumevanje šta možete očekivati, pomoći će vam da planirate negu i prepoznate sposobnosti pacijenta tokom svake faze bolesti.
- **Uključite pacijenta u donošenje odluka.** Pokušajte da podržite nezavisnost pacijenta što je više moguće, posebno u ranim fazama bolesti.
- **Naučite kako da komunicirate sa pacijentom.** Jasno iznesite svoju poruku i postavljajte jednostavna pitanja.
- **Podelite aktivnosti na niz koraka.** To mnoge zadatke čini mnogo lakšim za upravljanje.
- **Setite se dobrih starih vremena.** Mnogi pacijenti se mogu jasno setiti svog života od pre 45 godina, ali ne i nedavnih događaja. Stoga, pokušajte da postavljate pitanja o dalekoj prošlosti.
- **Ne upuštajte se sami u negu.** Trebaće vam pomoć u nezi da biste se brinuli o sebi. Uključite druge članove porodice ili potražite stručnu pomoć u kući. (8, 9)

Reference:

1. Alzheimer's disease [Internet]. The NeuroCognitive Institute [cited 8.6.2020]. Available at: <http://neuroci.com/alzheimers-disease/>. 2. Alzheimer's Disease: Signs, Symptoms, and Stages [Internet]. HelpGuide [cited 8.6.2020]. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/alzheimers-disease.htm>. 3. Young-onset Alzheimer's: When symptoms begin before age 65 [Internet]. Mayo Clinic [cited 8.6.2020]. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/alzheimers/art-20048356>. 4. Factsheet: What is dementia, Alzheimer's Society. 2017. 5. Galasko D. Correlating cognition, behavior and function. Presented at an official satellite symposium, 'Managing the Burden of Alzheimer's Disease: Beyond Cognition', at the European Federation of Neurological Societies Meeting, 4–7 June 1997, Prague, Czech Republic. 6. How is Alzheimer's Disease Treated? [Internet]. National Institute on Aging [cited 8.6.2020]. Available at: <https://www.nia.nih.gov/health/how-alzheimers-disease-treated>. 7. Farlow MR, Cummings JL. Effective Pharmacologic Management of Alzheimer's Disease. The American Journal of Medicine. 2007; 120:388-397. 8. Coping with an Alzheimer's or Dementia Diagnosis [Internet]. HelpGuide [cited 8.6.2020]. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/coping-with-an-alzheimers-or-dementia-diagnosis.htm>. 9. Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors [Internet]. Family Caregiver Alliance [cited 8.6.2020]. Available at: <https://www.caregiver.org/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors>.



KRKA-FARMA d.o.o. BEOGRAD,
Jurija Gagarina 26/V/II,
11000 Beograd;
Telefon: 011 22 88 716
info.rs@krka.biz

Alchajmerova bolest

Alchajmerova bolest je **degenerativna bolest mozga** i **najčešći uzrok demencije**. Karakteriše je pad kognitivnih veština koji utiče na sposobnost osobe da obavlja svakodnevne aktivnosti. Do ovog pada dolazi zato što su nervne ćelije u delovima mozga koji su uključeni u kognitivne funkcije oštećene ili uništene. Simptomi se obično razvijaju polako i vremenom se postepeno pogoršavaju. Brzina ovih promena se razlikuje od pacijenta do pacijenta. (1, 2)

Ko može dobiti Alchajmerovu bolest?

- Alchajmerova bolest najviše pogađa **starije ljude**. **Starenjem se povećava rizik** od ove bolesti. Javlja se kod svake desete osobe starije od 65 godina i kod gotovo 1/3 starijih od 85 godina. (2)
- Moguć je i **rani početak** bolesti, tj. pre navršenih 65 godina života, mada relativno retko, što predstavlja oko 5% svih slučajeva. (1, 2, 3)



Koji su simptomi Alchajmerove bolesti?

Simptomi Alchajmerove bolesti se razlikuju među pojedincima. Najčešći početni simptom je postepeno pogoršanje sposobnosti pamćenja novih informacija. Kako bolest napreduje, pacijenti imaju i druge poteškoće. Slede uobičajeni simptomi Alchajmerove bolesti:

- **kognitivno opadanje**
 - **svakodnevno pamćenje** (poteškoće pri prisećanju događaja koji su se nedavno dogodili)
 - **koncentracija ili organizovanje** (poteškoće u donošenju odluka, rešavanju problema)
 - **govor** (poteškoće u razgovoru ili pronalaženju prave reči za svakodnevne predmete)
 - **orijentacija** (gubljenje traga o danu ili datumu, zbunjivanje oko toga gde se nalaze)
- **pad svakodnevnog funkcionisanja** (poremećeno upravljanje finansijama ili kućnim poslovima, otežano čitanje, gubitak predmeta)
- **promena raspoloženja/ponašanja** (postaje frustriran, razdražljiv, apatičan, povučen, anksiozan ili neobično tužan)
- **fizički simptomi**, uključujući slabost mišića, gubitak težine, promene u načinu spavanja i apetitu. (1, 4, 5)



Šta možete očekivati od terapije?

- Postoje **lekovi koji se zovu antidementivi** i koji se koriste za Alchajmerovu bolest. Oni ne leče bolest, ali mogu efikasno da utiču na **simptome, usporavaju napredovanje bolesti i pružaju pacijentima nezavisnost i bolji svakodnevni život** na duži vremenski period.
- **Rano započinjanje terapije antidementivima** kod Alchajmerove bolesti je važno jer omogućava pacijentima da održe najviši nivo kognitivnih i funkcionalnih sposobnosti.
- Ponekad se mogu propisati drugi lekovi kao što su antidepresivi, koji pomažu u kontroli simptoma. (4, 6, 7)

Vaš lek

Lek:

doza:

uzimati:

1x 2x 3x dnevno

ujutro u podne uveče

sa bez nezavisno od hrane

Beleške: