

Dementsuse märkamine, suhtlemine ja toetava keskkonna loomine

**Dementsuse Kompetentsikeskus
Hanna-Stiina Heinmets**

2022



Vananemine ja dementsus ei ole sünonüümid

Dementsus areneb välja mõne haiguse tagajärjel mis mõjutab aju.

Mälu halvenemine on vananemisega kaasnev loomulik protsess, 1% mälust kaob aastaga

Dementsusega on tegemist siis, kui mäluhäired on nii rasked, et segavad igapäevaelu.

Dementsuse põhjused

progresseeruvad ajuhaigused

Neurodegeneratiivsed haigused (Alzheimeri tõbi, sclerosis multiplex, parkinson, lewy kehakesed)

püsivad ajukahjustuse järgsed seisundid

ajutrauma, infektsioonid, vaskulaarsed haigused (südame-veresoonkonna haigused, diabeet)

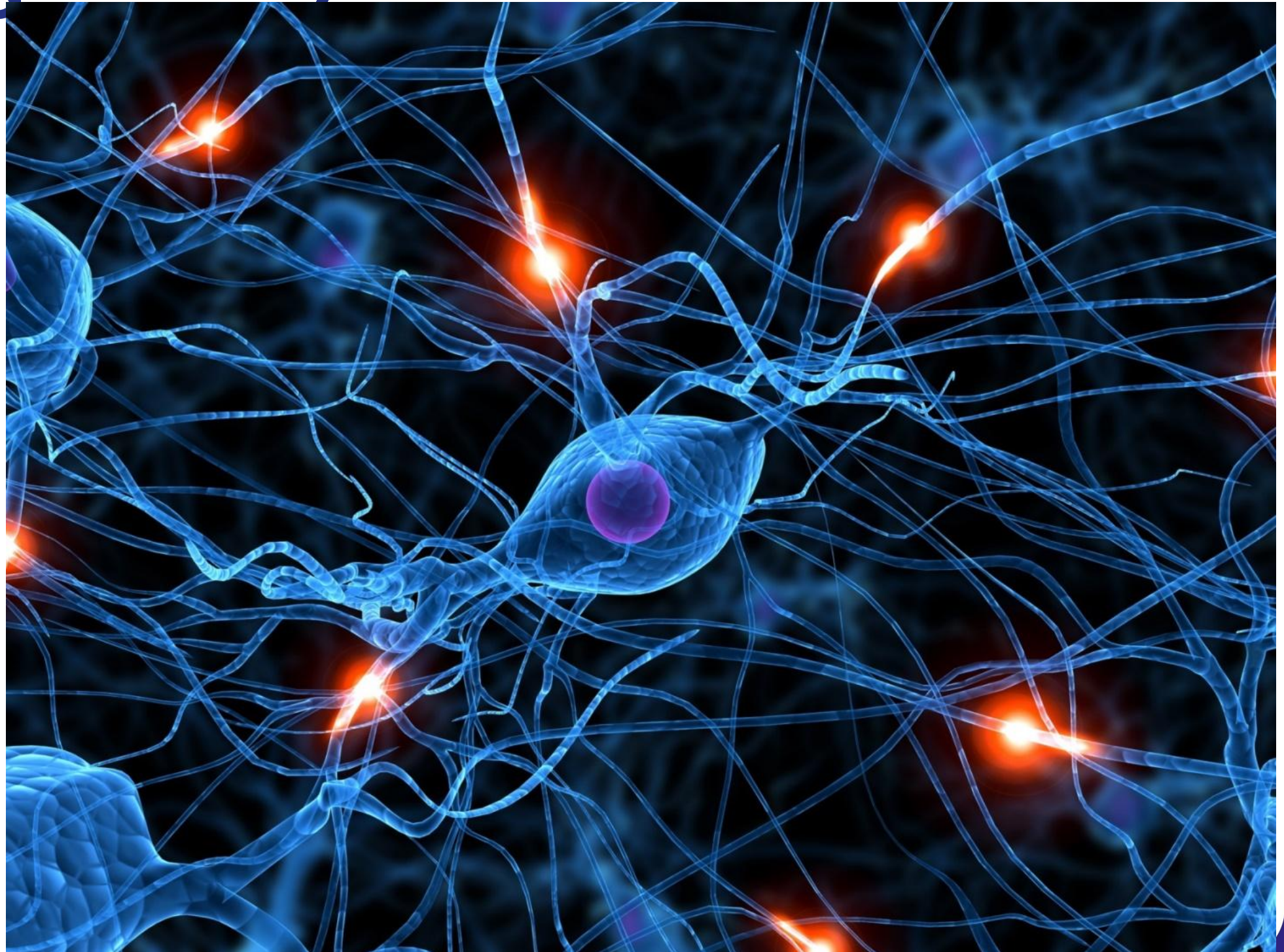
ravitavad põhjused

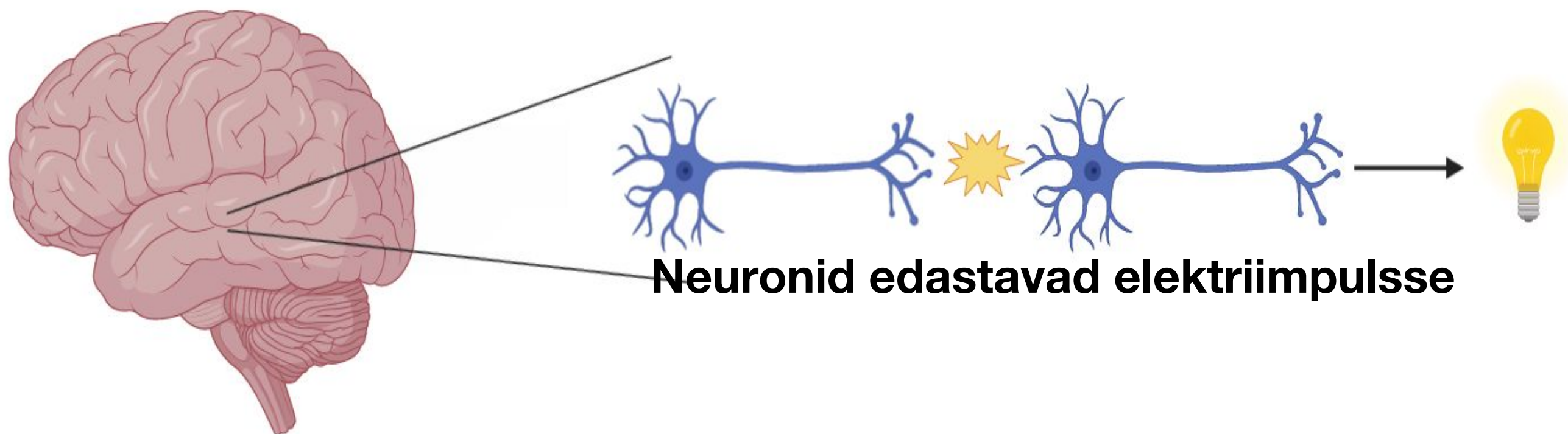
B12 defitsiit, depressioon, kilpnäärmehaigused, neurokirurgiliselt ravitavad - aju hematoom, ajukasvajad – healoomulised, ka

Dementsus on peaajuhaiguste kroonilise või progresseeruva kuluga sümptom.

Dementsuse puhul toimub aju funktsioonide järk-järguline langus, mille tagajärjel tekivad raskused igapäevaelu toimingute sooritamisel.

Neuronid milledel vahel sünapsid (info jagamine) on häirunud

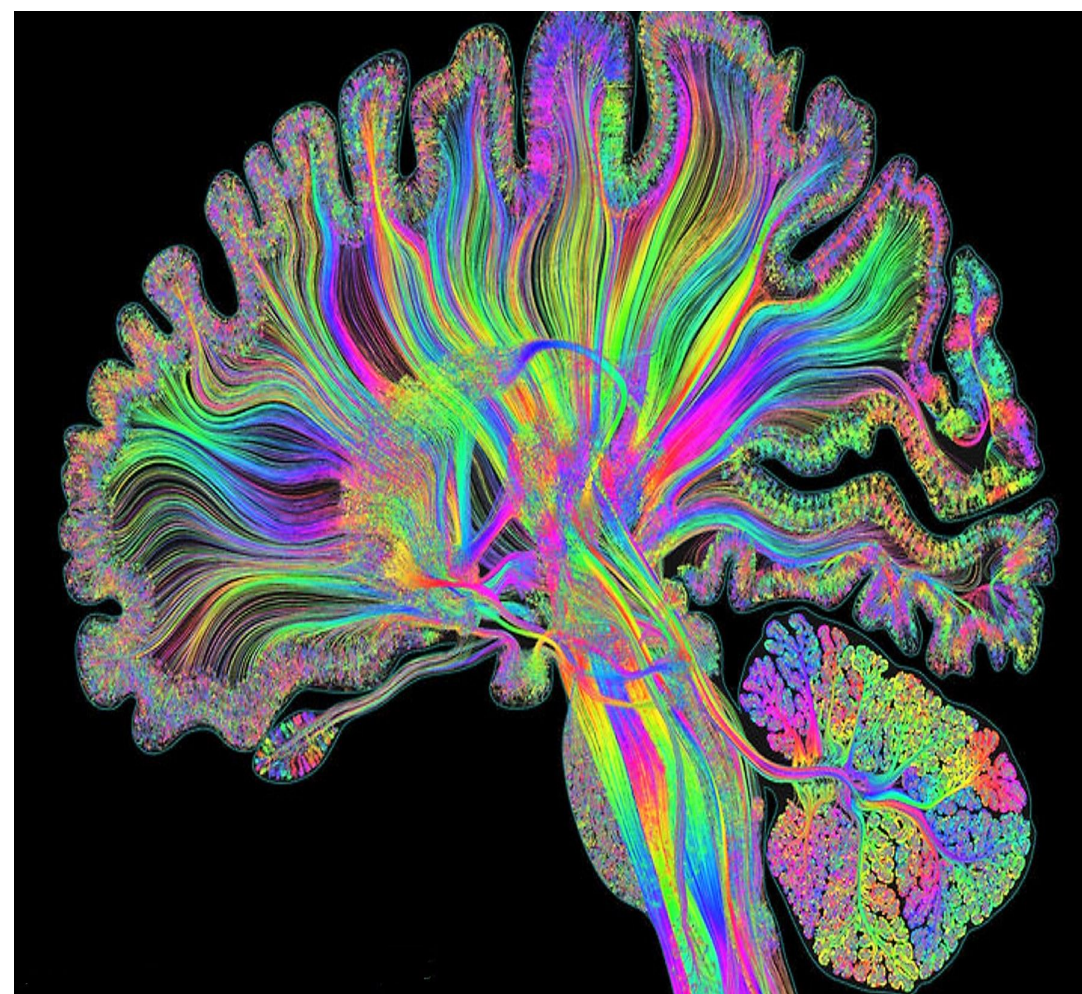




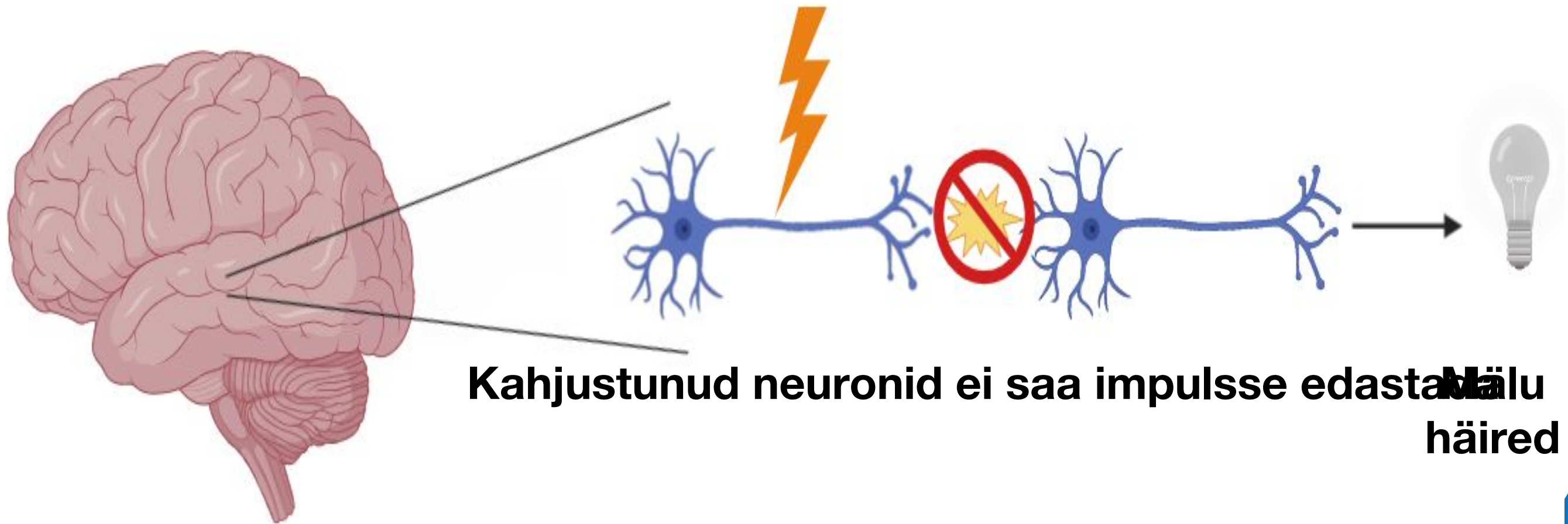
Neuronid edastavad elektrimpulsse

100 miljardit neuronit ajus = tähti Linnutee galaktikas tähti

Neuronite vahel 100 trillionit kontaktpunkti



Alzheimeri tõves

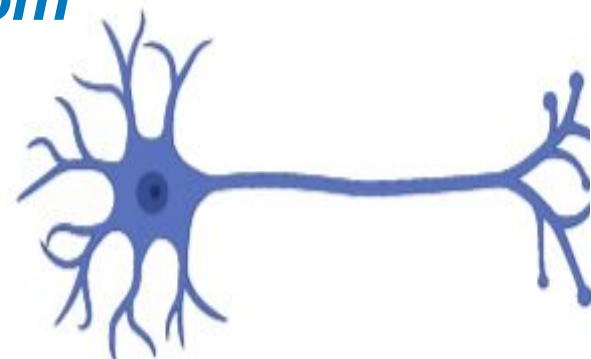


H

. Kariis (2019) /
Created with
Biorender.com

a

Terve
inimese aju



Terve neuron



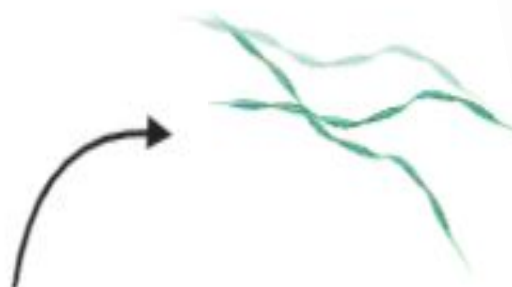
Amüloid β valk



Liigne A β koristatakse

A β blokeerib
neuronite
vahelise
suhtluse

A β kleepub kokku



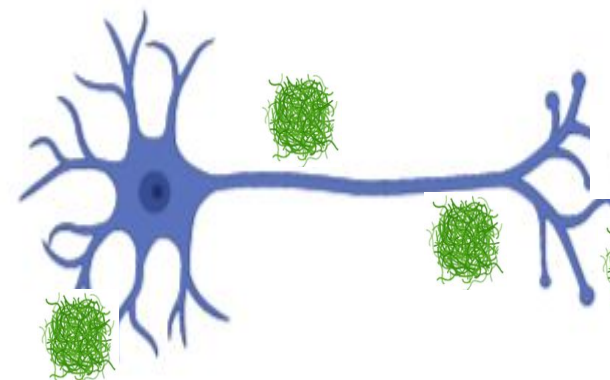
A β valk voltub valesti

A β naast



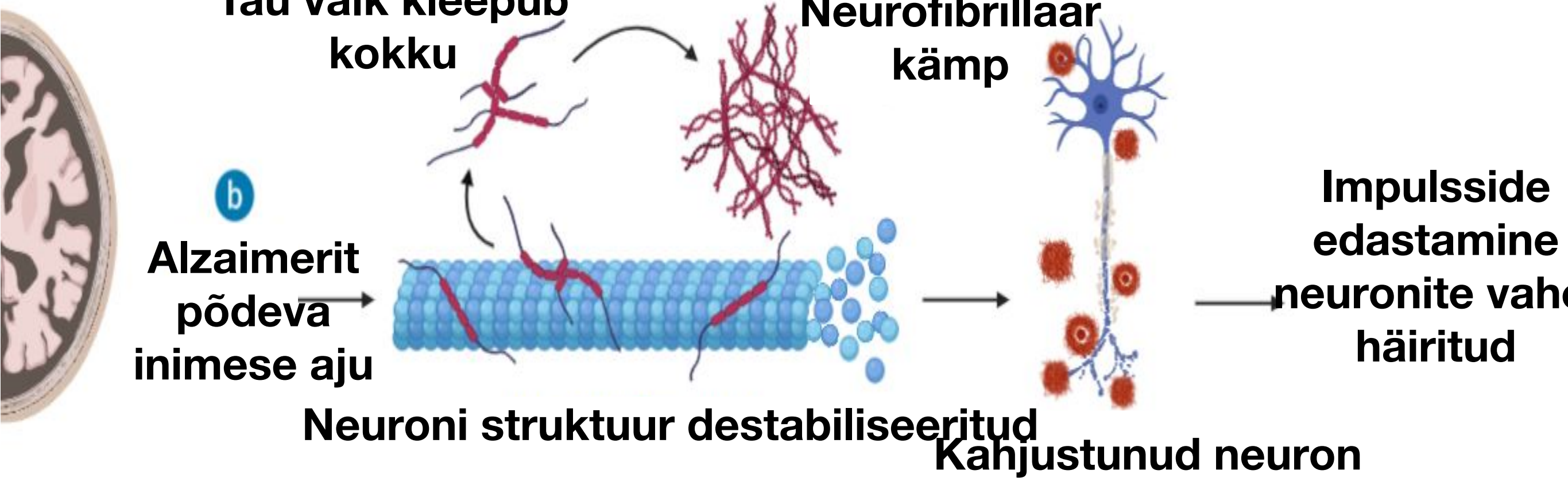
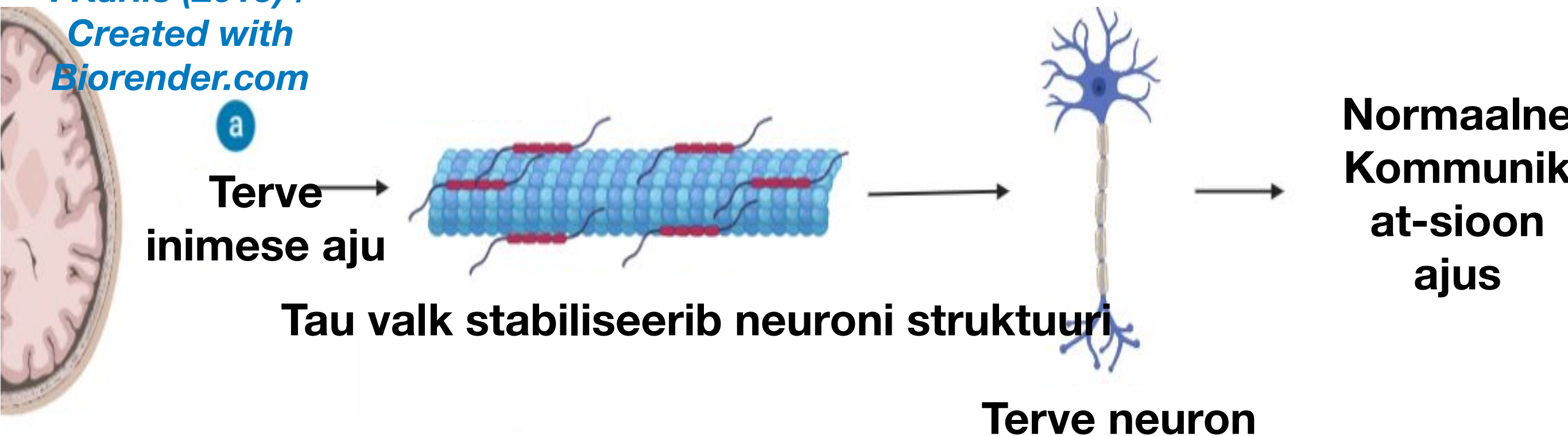
b

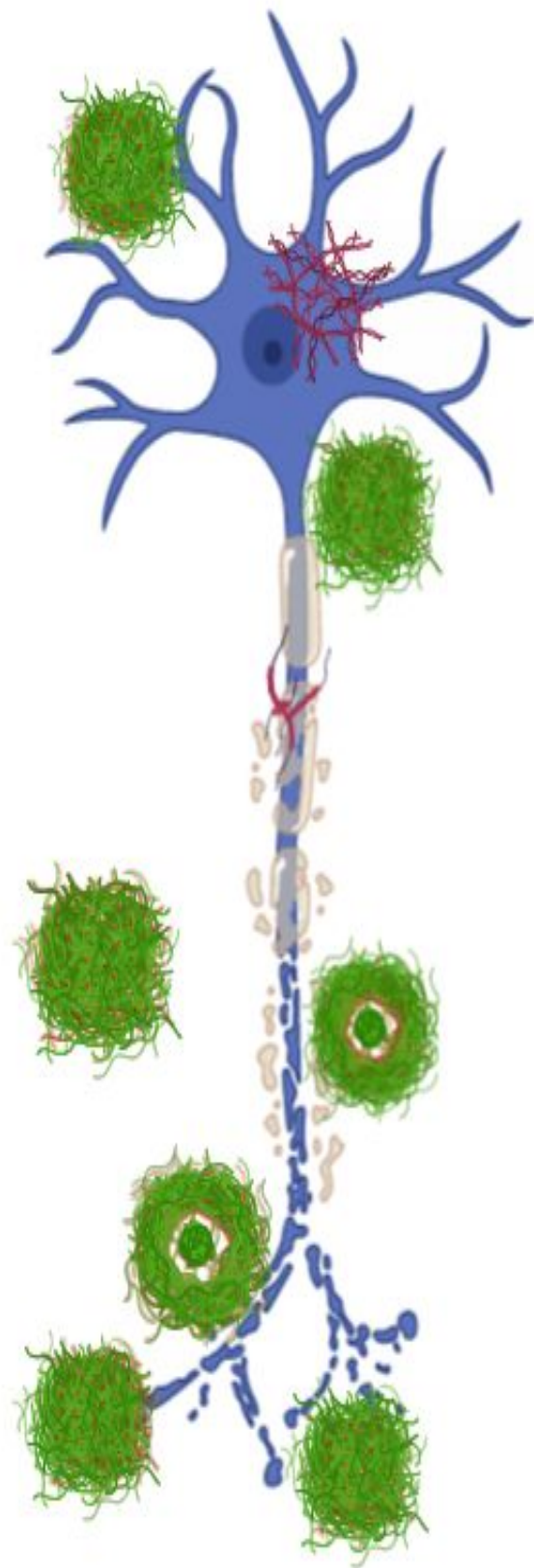
Alzheimeriga
elava
inimese aju



Kahjustunud neuron

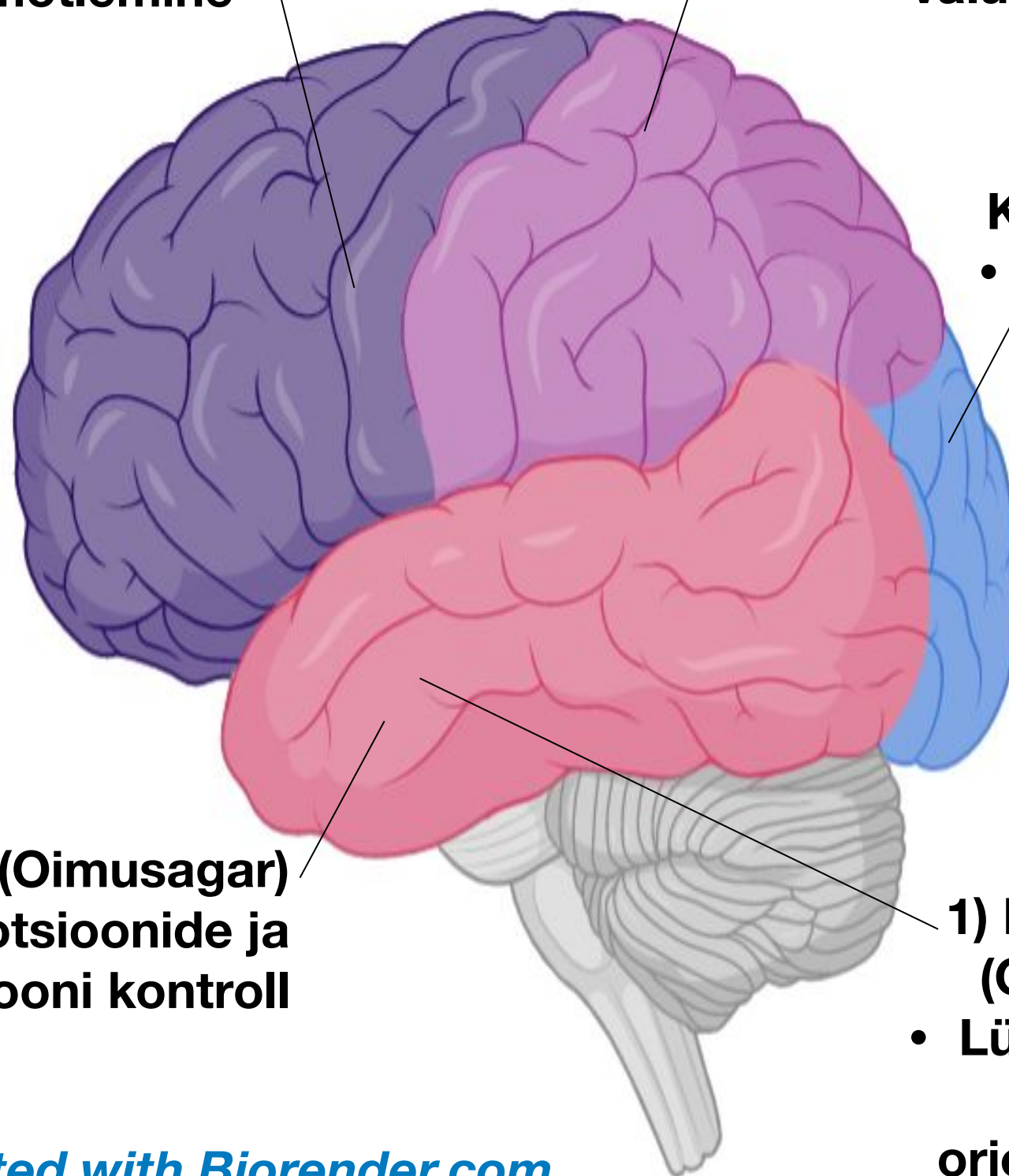






- 2) Otsmikusagar**
- Liikumine
 - Keelekasutus
 - Otsustusvõime
 - Loogiline mõtlemine

- 3) Amügdala (Oimusagar)**
- Emotsioonide ja agressiooni kontroll

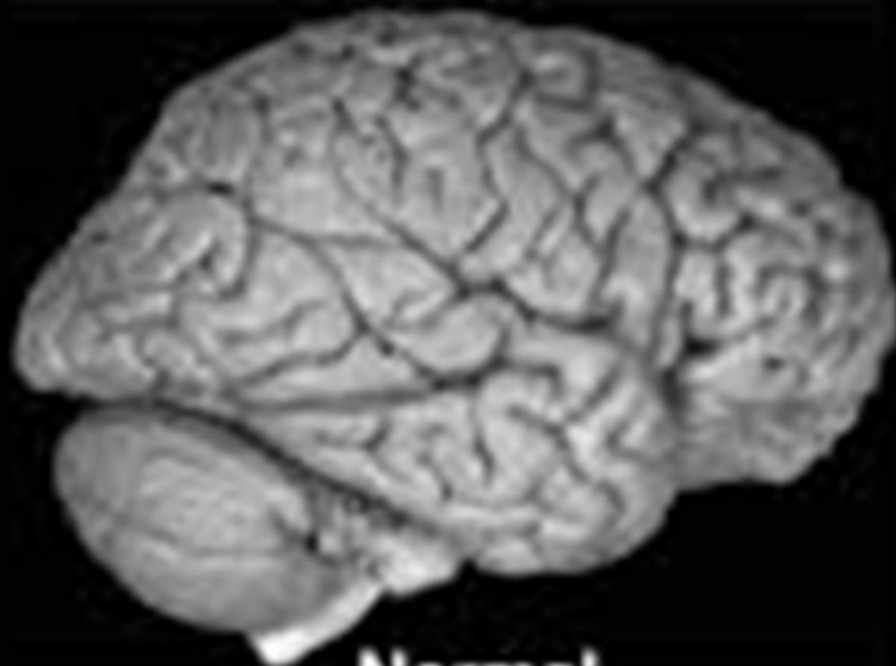


- 4) Kiirusagar**
- Paranoia, hallutsinatsioonid
 - Liigutuste kooskõlastamine
 - temperatuuri,
 - valu tajumine

- Kuklasagar**
- Nägemine

- 1) Hipokampus (Oimusagar)**
- Lühiajaline mälu
 - Ruumis orienteeriumine

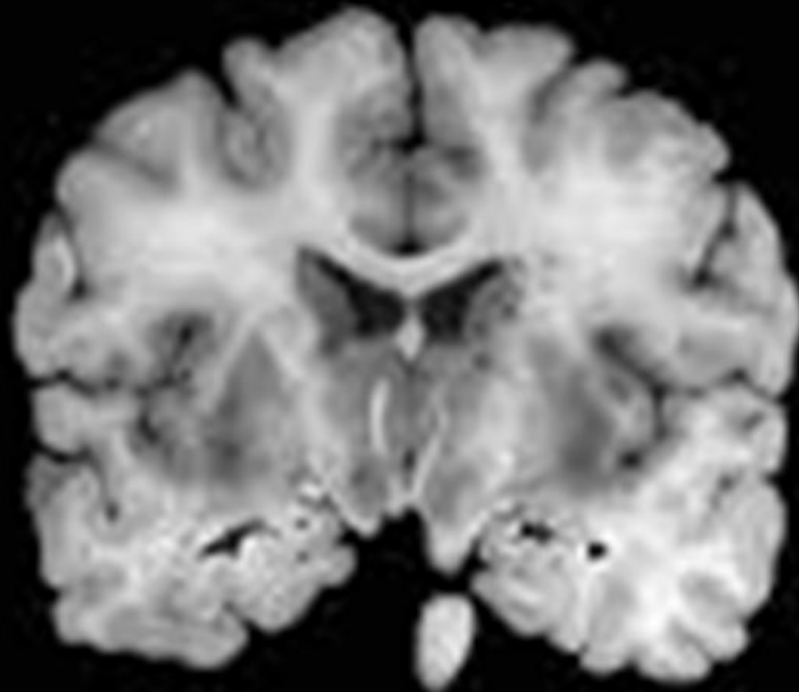
Brain Atrophy in Advanced Alzheimer's Disease

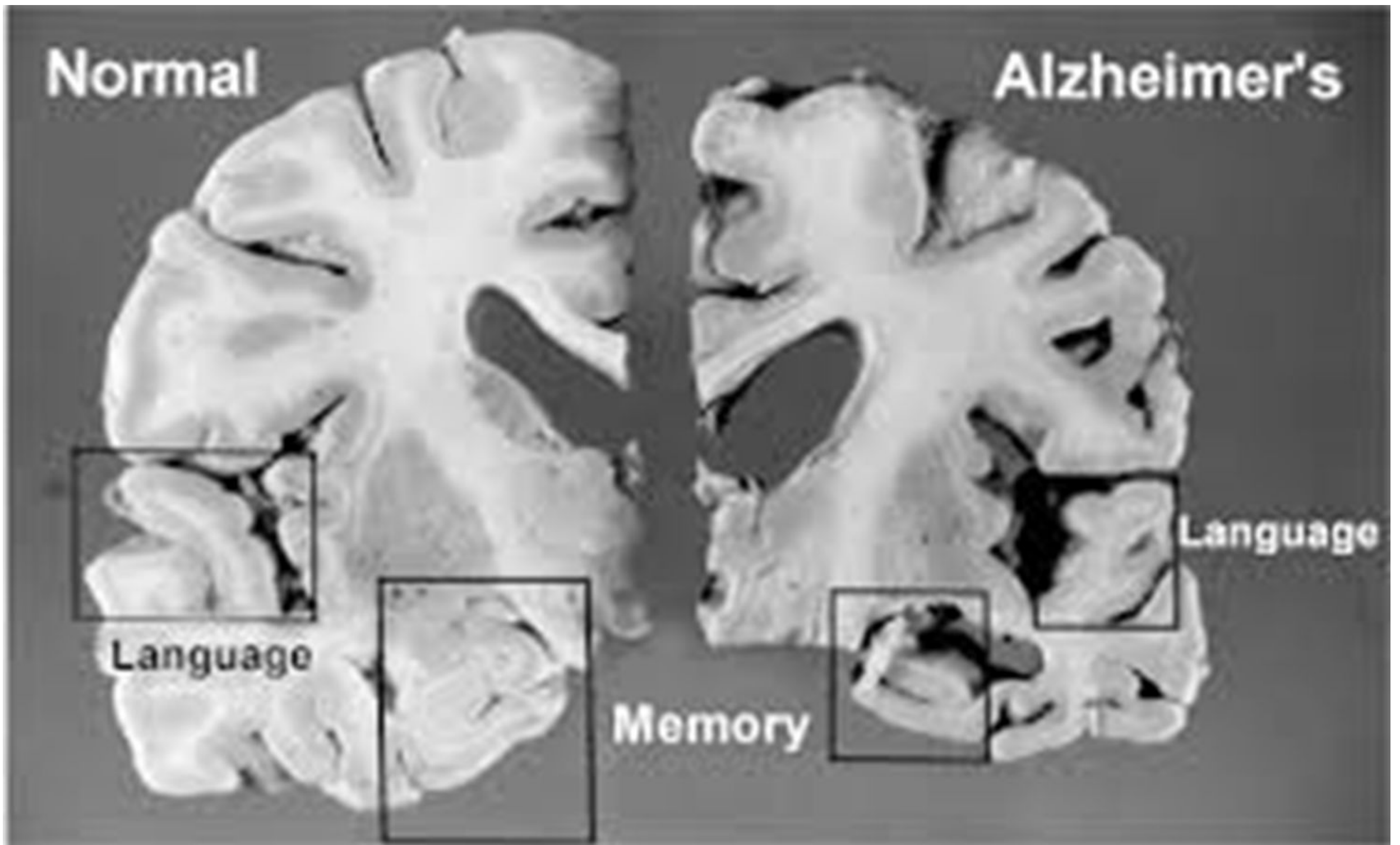


Normal



AD





Minimal MMSE

1. (Anna 10 sekundit igaks vastuseks) 1 punkt igale vastusele

a) Mis aasta praegu on? (arvesta ainult täpset vastust)

b) Mis aastaaeg praegu on?

(eelneva aastaaja viimasel kuul ja järgneva aastaaja esimesel kuul

aktsepteeri mõlemat aastaaega)

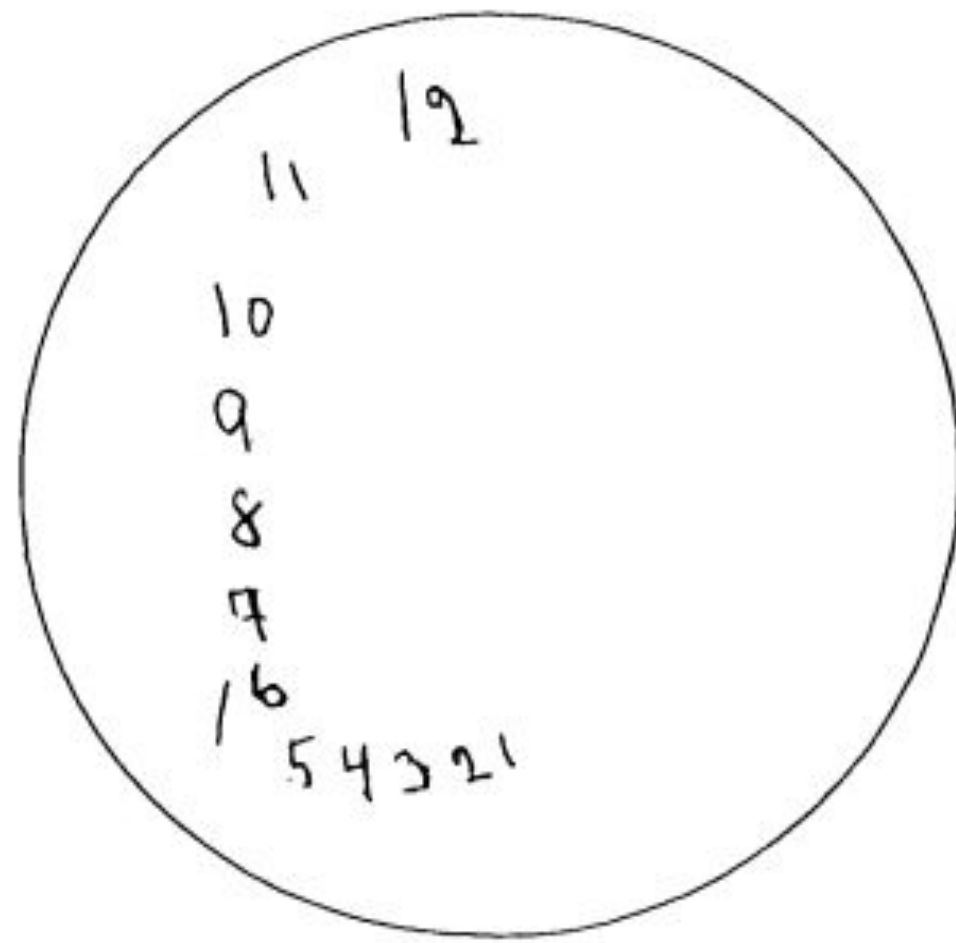
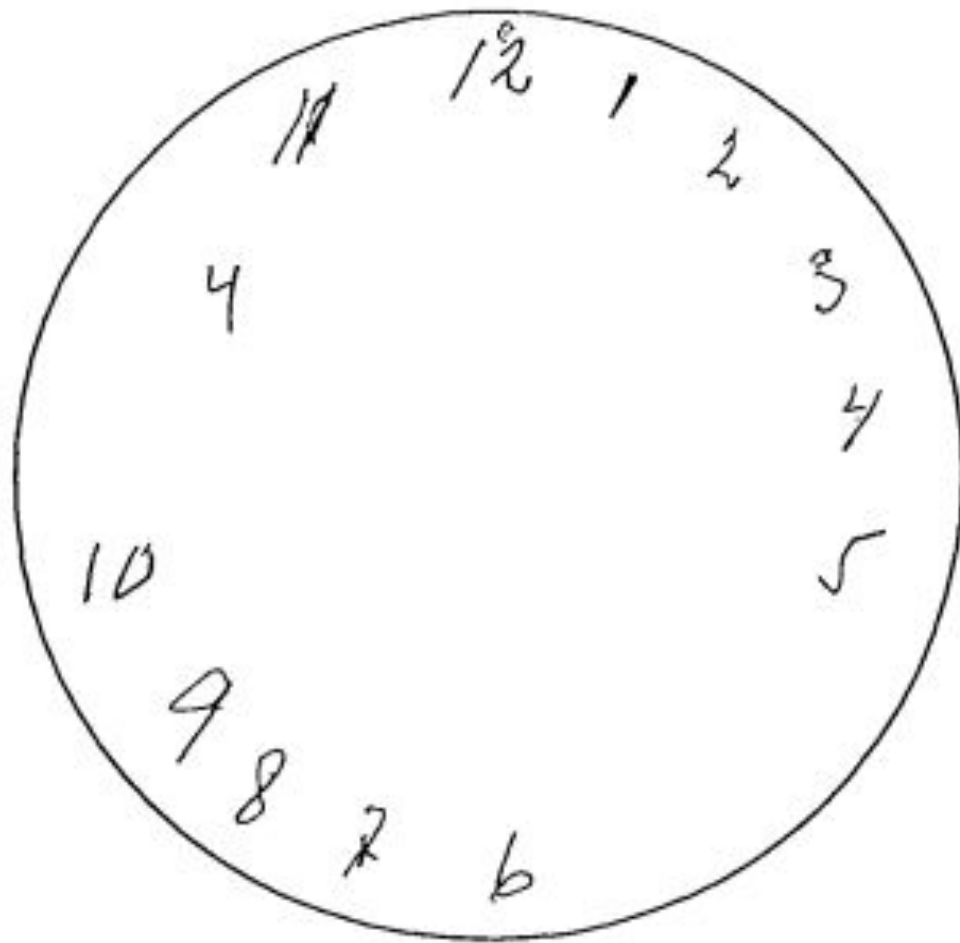
c) Mis kuu praegu on?

(uue kuu esimesel päeval ja eelneva kuu viimasel päeval aktsepteeri mõlemat kuud) d) Mis kuupäev täna on?

(aktsepteeri ka eelnevat ja järgnevat kuupäeva, s.t. 7. kuupäeval aktsepteeri ka 6. ja 8.)

e) Mis nädalapäev täna on? (arvesta ainult täpset vastust)

Kellatest



Ennetus

Kõige tähtsam dementsuse ennetuses on tervislik ja aktiivne elustiil!!!

Hoolitse oma:

- südame eest- liigu- toitu tervislikult- suhtle- vähenda stressi ehk võta asju rõõmsamalt ja keskendu positiivsusele
- Tegele loovate tegevustega- aiandus, loomad, tantsimine, laulmine, kunst, ehitus, remont,

Dementsusega inimene tajub ennast noorena



Käitumishäired

Passiivsus - apaatia

Agiteeritus Agressiivne käitumine

löömine, kraapimine, kinnihaaramine

Mittekohane füüsiline käitumine

eesmärgitu ekslemine, uitamine,

lahti riietumine, eesmärgitu tegutsemine, kappides sorimine

Sobimatu sõnaline agiteeritud käitumine

pidev tähelepanu nõudmine, kordamine

halamine, kriiskamine, hõikumine

Mis põhjustab agressiivsust?

2. Terviseprobleemid

Halb enesetunne, valu, palavik

Ravimite kõrvaltoimed

Nägemis- ja kuulmisprobleemid

Muud haigused (ägedad haigused ja krooniliste haiguste ägenemised)

Dementsuse areng

Depressioon

Psüühikahäired:

Hallutsinatsioonid ehk meelepetted – aistingud, millel ei ole objektiivset allikat (kuulmise ja nägemisega seotud)

Luulumõtted – kinnisideed, mis ei ole seotud tegelikkusega, mis ei ole kõrvaldatavad loogilise selgitamisega (sageli paranoilise iseloomuga)

Illusioonid – moonutatud arusaamine tegelikkusest (TV, peegelpildi mitteäratundmine)

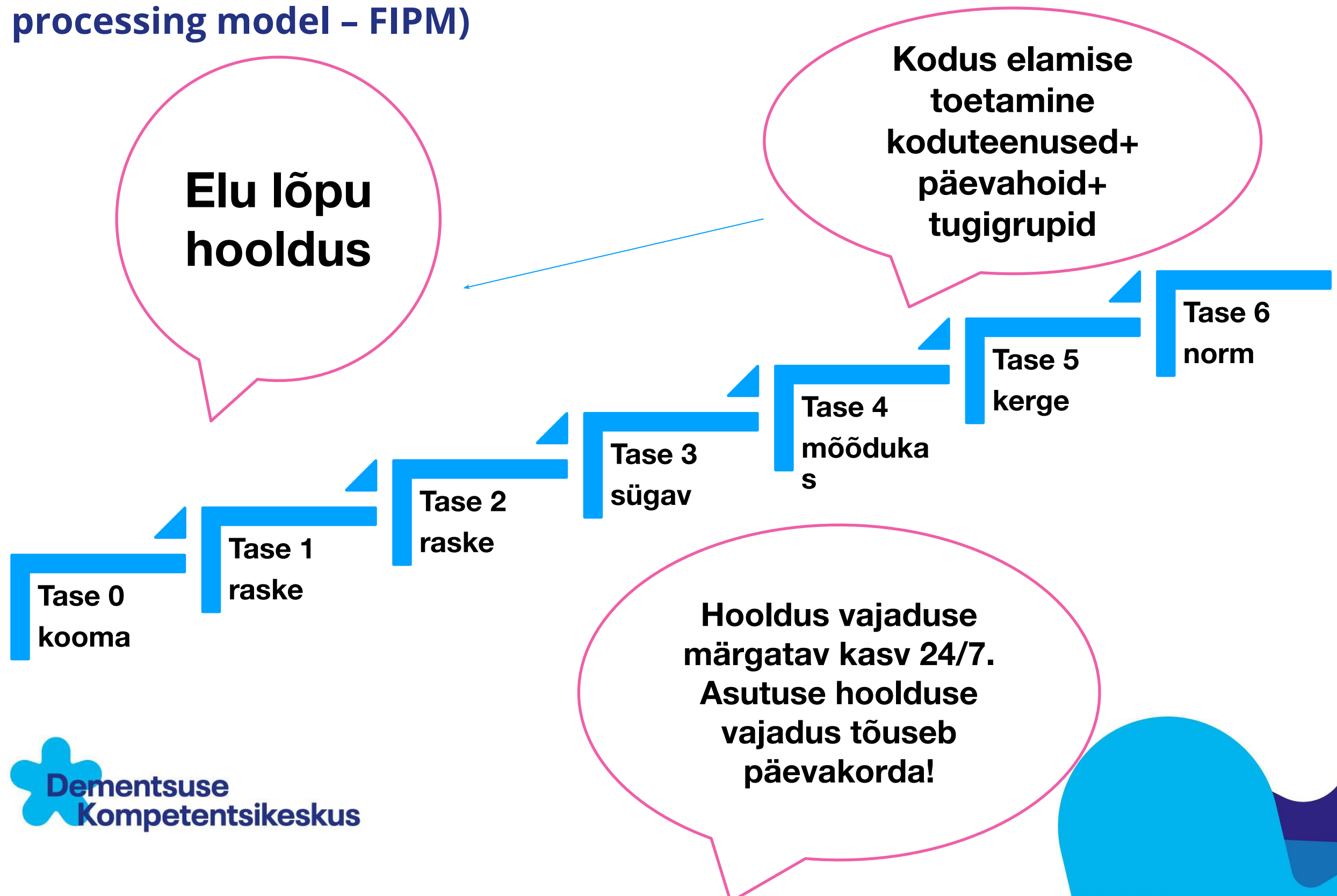
Meeleoluhäired – ärevus, depressioon, foobiad

Isiksuse muutus

Üksildus ja tegevusetus



Alleni kognitiivse taseme redel- (The functional information processing model – FIPM)



Alleni kognitiivse taseme redel

Tase 5: Eksib tegevustes, mäluhäired -> süüdistamised, konfliktid, raskused suhtlemisel. Saab üksi elada, aga vajab pidevat juhendamist.

Tase 4: Ei orienteeru ajas ega ruumis, kaotab või kogub esemeid. Üksi elamine ei ole enam turvaline, vajab järelvalvet.

Tase 3: Eelpool nimetatud nähud süvenevad. Üksi enam hakkama ei saa, vajab 24/7 kõrvalabi ja järelvalvet.

Tase 2: Seosetu kõne, sihitu käimine, tasakaaluhäired, kukkumised, ei tunne lähedasi ära.

Tase 1: Teadvus on piiritletud, võib vastata stimulatsioonile naeratuse, silmade pilgutamise ja käe pigistamisega.

Tase 0: Kooma.

**Mis on Teie arvamus?
Mida vajab dementsusega
inimene?**



- toetavat ümbritsevat keskkonda
- oskuslikku suhtlemist
- väärtustel toimivaid teenuseid
- kodust ja turvalist keskkond



Perekeskne lähenemine



Dementsusega inimesed on öelnud:

„Mu pea ei ole enam endine”

„Kas keegi ütleks mulle, kes ma olen?”

„Kus ma pean olema?”

**„Need inimesed minu ümber on mulle
võõrad”**

**„Ma ei jää mitte ühelgi tingimusel siia
magama!”**

**„Minu lapsed on ukse taga ja võtmed on minu
käes”**

Suhtlemine

Verbaalne - sõnaline

Mitteverbaalne – kehakeel

-Verbaalne suhtlemine ja eesmärgipärane kehakeele kasutamine võib olla dementsusega inimesel häirunud, raske.

- Dementsusega inimesed kaotavad järk-järgult kõnevõimet
- Kasutavad sõnu valesti, nimetavad asju valesti , räägivad katkendlikult

- Ajamääratlus on segamini, kaugmineviku ja lähimineviku sündmused võivad olla segamini

Konfabuleerimine

- nimetatakse lugude rääkimist, mis on tugevasti moonutatud, segu fantaasiast ja tõest. Suhtlemisel dementsusega inimesega on oluline luua ja kujundada tema ümber selline maailm, mis võtab arvesse haigusega kaasnevaid erivajadusi, toetab identiteeti, tagab turvalisuse- ja kuuluvustunde, vähendab ebakindlust. Oluline on mitte tõsta esiplaanile haigusega kaasnevaid eripärasusi ja toimetuleku puudujääke.

Suhtlemise metoodikad dementsusega inimesele

- reaalsusele orienteeritud (ROT)**
- Valideerimine, tunnetel ja emotsioonidel**
- Mälestustöö (reminiscence)**
- Sensoorne- läbi meeleliste tajude**

Reaalsusele orienteeritus (ROT)

Selle meetodi raames püütakse informatsiooni, mis neuroloogilise kahjustuse tagajärjel on kaduma läinud, uuesti edastada (re-provide), et inimene oleks orienteeritud nii ajas, kohas kui ka isikus. Seda soovitatakse kasutada eriti dementsuse algstaadiumis, kus inimene püüab säilitada reaalsustunnet

Reaalsusele orienteeritud kk (ROT)

Kasutada kalendreid, märkmikuid, teadete tahvleid, meeldetuletavaid andureid, märguandeid (telefon, kellad)

Nädalaplaanid, menüüd, kes on tööl

objektidele ja ruumidele peab olema

selgelt nähtav ligipääs ja märgistus (sildid, pildid, viidad)

Esemetele peale kirjutada nimesildid



A221 WC



B 209

WC
DUŠŠ



Reaalsusele orienteeritud verbaalne

Hommikul palatisse sisenedes öelda tänast aega ja identiteeti määratlevad sõnad :
TERE HOMMIKUST MATI! TÄNA ON TEISIPÄEV, KELL ON 8!

Seejärel tutvustada tänase päeva plaani:

PANEME RIIDESSE JA SIIS TULEB HOMMIKUSÖÖK.
TÄNA ON MEIL SAUNAPÄEV VÕI MUU TEGEVUS....

Tihti hoolduspersonal on ärritatud et ta iga natukese aja tagant küsib, mis kell on ja millal süüa saab- see väsitab ja tüütab.

DEMENTSUSEGA INIMESTEL PUUDUB LÜHIMÄLU JA AJATELG
MINEVIKKU. NAD ELAVAD AINULT HETKES JA SELLES HETKES
PUUDUB AEG.

ÜMBRITSEV SOTSIAALNEKESKKOND PEAB OLEMA VÄGA SOE JA
TOETAV NING MITTE HALVUSTAV.

Valideerimine

Validatsioon. Valideerides tegeletakse inimese emotsionaalsete kogemustega. Esimesena kasutas validatsiooni Naomi Feil (1993) eakate hooldamisel. Häiritud käitumist nähakse kui rahuldamata vajaduste väljendust.

Inimesi valideerida:

Tähendab austust vastaspoole suhtes, tunnustab teise inimese arvamust, seisukohta.

See on oskus, mida saab õppida, kui me tahame vältida konfliktseid olukordi.

Validatsioonil me aktsepteerime inimest, tema tundeid ja püüame teda mõista.

Ei mõista hukka, kuulame, toidame tundeid.

Samal ajal oleks hea kui hoiame käest, teeme pai, noogutame, naeratame, kallistame, oleme kannatlikud, oleme kõrval.

Vältida tuleks naermist eemalt, sosistamist, altkulmu jõllitamist.

Dementsusega võivad kaasneda:

**Hirmud ja ärevus, desorienteeritus ajas ja kohas.
Inimene hakkab otsima väljapääsu tundmatust
olukorrast - soovib leida turvalist, tuttavat tunnet,
mida ta mõistab.**



**Valideerida saab verbaalselt kui ka esemetega.
Oluline on tunnustada inimese tundeid,
emotsioone ja hajutades kriisimomenti ja
pakkudes võimalust enda emotsioone väljendada
ja leida alternatiive. Mõista ja aru saada tunnetest,
tekitada tundeid, väliendada tundeid**

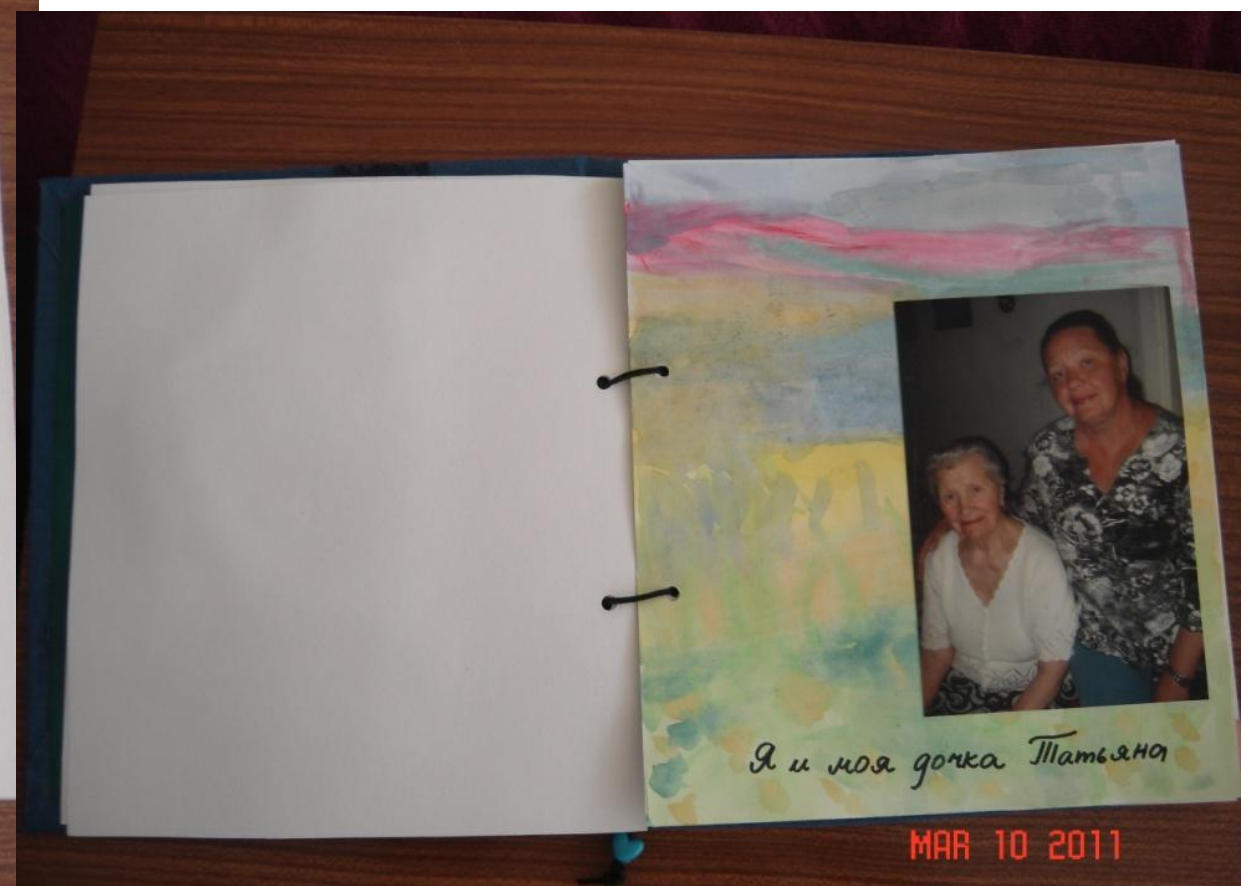
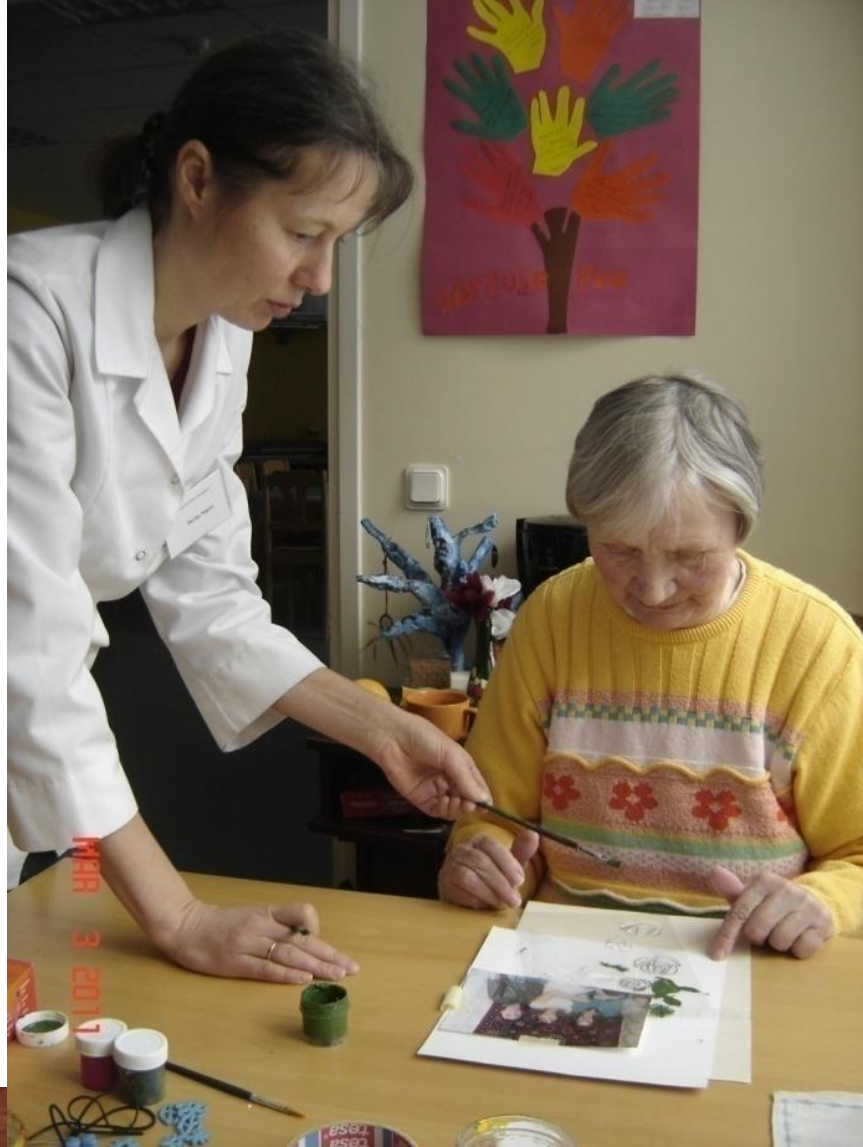


Mälestustöö

Dementsuse süvenedes soovitatakse kasutada mineviku **mälestuste meenutamist** (reminiscence). Dementsuse puhul on uue info omandamine raskendatud, mälestustele on juurdepääs olemas ja neid saab jagada verbaalselt või tegevuste kaudu. Selline meenutamine annab dementsusega inimesele heaolutunde, aitab leida hooldajal haigega kontakti.

Mälestusi, identiteeti ja suhtlemist toetav mälestusraamat





Mälestuslaekad



**Mälestustöös saab kasutada esemeid, mis on tuttavad,
rahvakalendrit, muusikat, kunsti, riietumist, laulmine, kunst**





Muuseum









Nukute

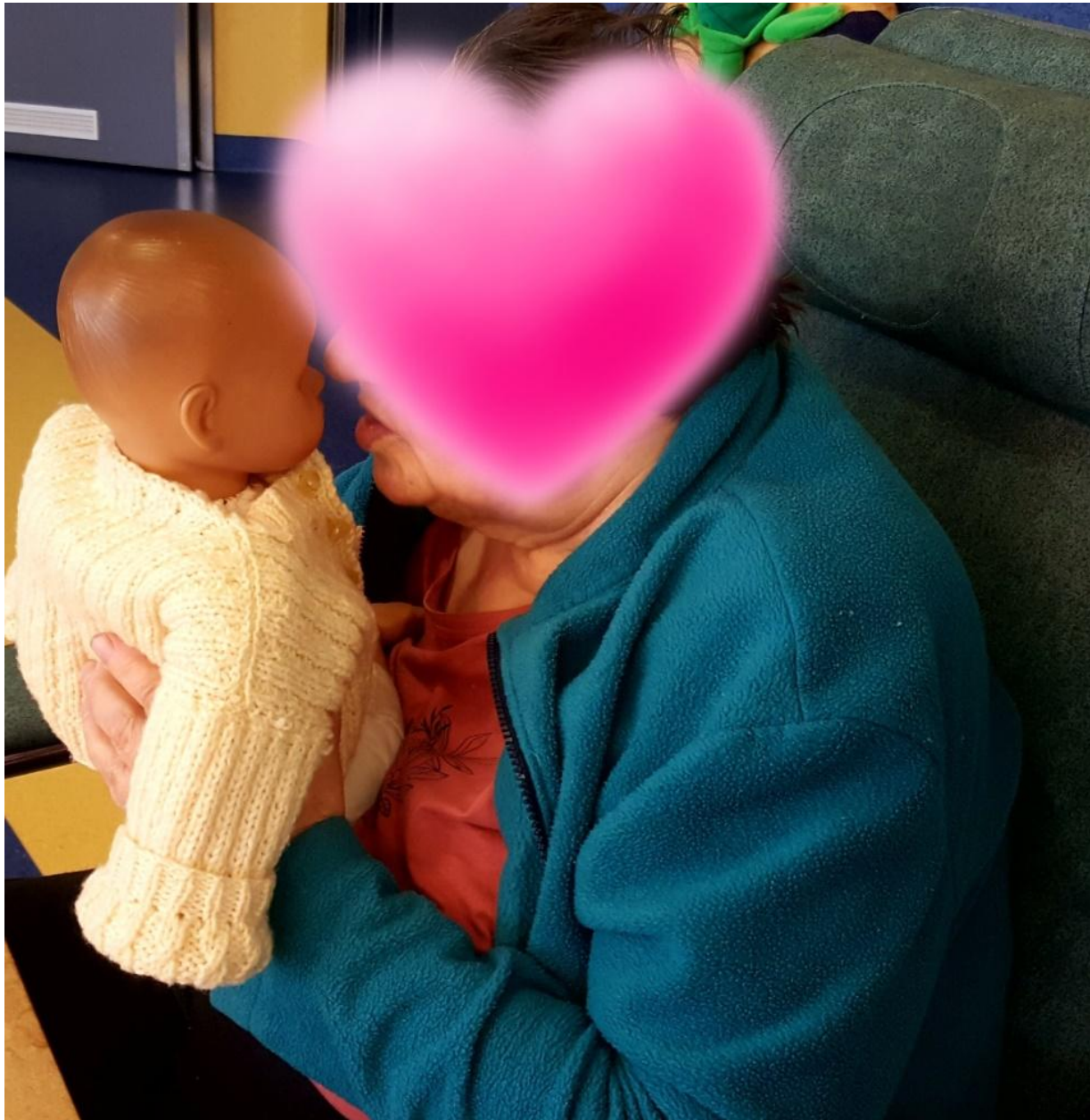


Hoolitsemine





Armastus



Loovtegevused- muusika kuulamine, tantsimine muu



Sensoorne- suhtlemine läbi meeleliste tajude

nägemine- silmside, kontrastid, pildid, valgustus, õhupallid,

tunnetus- empaatia, austus, puudutus, silitus, vibratsioon, energia, asend, tekstuurid, temperatuur, mugavus

Käe hoidmine, kättpidi tervitamine on oluline eakatele, see näitab austust.

Haistmine- lõhnad, aroomid,

Heli-sõnad, tonaalsus, hääled, helid, muusika

Maitmine- selged maitSED, lemmik maitSED,

Mõnus aed, kus turvaliselt olla



**Kui meil pole abivahendeid ja oskuseid, kuidas neid kasutada,
siis ei ole ka kellegiga tegevusi teha**







Tunnetuspadjad



Kodune ja toetav keskkond



Kontrastid



Väga kirju põrandakate ei erista astmeid



Kohandatud keskkond



Film personaalsest muusikast ja selle mõjust dementsusega inimesele.

Alive Inside (2014)

https://www.youtube.com/watch?v=I7GF7_xyeH8

Luikede järv

[https://www.npr.org/2020/11/10/933387878/struck-with-memory-loss-](https://www.npr.org/2020/11/10/933387878/struck-with-memory-loss)



INTIIMSUS ehk lähedus- suhtlemine kahe partneri vahel kus jagatakse omavahel privaatseid mõtteid ja tundeid, kus tuntakse austust, aktsepteerimist ja hoolitsust üksteise suhtes. Märksõnadeks on lähedus, sümpaatia, koosolemine, kiindumus, puudutus, konfidetsiaalsus. Lähedane võid sa olla ema, isa, õe, venna, lapse, sõbra, sõbranna, armsamaga. Intiimsus on inimese baasvajadus!

SEKSUAALSUS- See on viis, kuidas inimesed kogevad ja väljendavad ennast seksuaalselt. See sisaldab endas bioloogilisi, erootilisi, füüsilisi, vaimseid, emotsionaalseid tundeid ja sotsiaalseid ning käitumuslikke oskuseid. Seksuaalsus väljendub tavaliselt kahe inimese vahel, kes mõjuvad üksteisele erutavalt ja kellega soovitakse koos jagada seksuaalset naudingut. Seksuaalsus

 **Demeritause
Kompetentsikeskus** **inimese baasvajadus!**

Soovitused abistajale:

- **Dementsusega inimene ei käitu meelega nii, vaid see on haigus!**
- **Jälgi iseenda meeleolu, sest see kandub üle dementsusega inimesele!**
- **püüa alati säilitada rahu!**
- **Võta aega inimese jaoks, silita pead, käsi, räägi rahulikult ja selgel häälel.**
- **paku turvatunnet, eriti asutuse kk!**

**Selleks, et dementsusega inimesele tagada
parim hool on vaja teda tundma õppida!
Koguda infot isiku kohta, harjumuste ja
rutiinide kohta, mida talub, mida mitte, mis
meeldib ja rahustab.**

**Oskuslikult suhelda, taga
tegevust pakkuv füüsiline
Õige lähenemine vähendada
ravimite vajadust.**



Mäleta mind helesinise helguse ja päikselise südamega!



