

## Harrestar? Një sqarim ndihmon më tej

Sa më të moçëm në moshë, aq më shumë njerëz sëmuren nga alchajmeri ose sëmundje të tjera dementive. Në rastin e demencës përshkallëzohet dëmtimi i indit trunor, duke përkeqësuar kështu kapacitetin e trurit. Sot demenca mund të zbulohet që në fazën e hershme. Një sqarim tek mjeku ose specialisti ndihmon për të kuptuar se si t'i qasemi asaj dhe se si ta trajtojmë drejt atë.

### Demencia – një çrregullim i trurit

Një person vuan nga një demencë, po qe se kapacitetet e trurit të tij zvogëlohen shumë në raport me gjendjen e mëhershme. Sipas rregullit, cenohet memorja (kujtesa). Kësisoj, një person i sëmurë nga demenca e ka të vështirë për t'i vënë re gjërat e reja ose për të kujtuar gjërat e njohura. Mirëpo janë të cenuara edhe fusha të tjera, si p.sh. gjuha, veprimi, njohja e njerëzve dhe e gjësendeve si dhe planifikimi dhe organizimi i gjërave të përditshme. Për një demencë mund të flitet në rast se personi i prekur nuk ia del të gjendet dot i pavarur në jetën e përditshme.

### Shkaqet e ndryshme

Për një demencë mund të jenë përgjegjëse shumë shkaqe. Në disa raste truri nuk është i dëmtuar definitivisht, dhe një trajtim mjekësor mund ta rikuperojë tërësisht ose pjesërisht demencën. Mirëpo të shumtën e rasteve bëhet fjalë për sëmurjen direkte të trurit dhe për shkatërrimin progresiv të indeve trunore. Ndër sëmundjet më të shpeshta dementive llogariten sëmundja e alchajmerit dhe demenca e kushtëzuar nga enët e gjakut. Të dyja sëmundjet përbëjnë së bashku rreth 70% të të gjithë shkaktarëve të demencës. Në anën tjetër, ekzistojnë edhe rreth 150 shkaqe të tjera, kryesisht më të rralla.

### Demencia mund të prekë këdo

Sot akoma nuk dihet se cila është arsyeja e saktë që dikush të sëmuret nga demenca. Duke qenë se sëmundja dementive është komplekse, shkenca merr

në konsideratë shumë faktorë. Një faktor me rëndësi është moshë: para moshës 60-vjeçare sëmundjet e demencës janë të rralla. Më vonë incidenca dyfishohet për çdo 5 vjet. Midis moshave 85 dhe 90 vjeç çdo i katërti person vuan nga demenca. Kështu që demenca mund të prekë këdo, sidomos në moshën e shtyrë. Në Zvicër aktualisht jetojnë rreth 100.000 të sëmurë nga demenca. Kësaj shifre për çdo vjet i shtohen dhe 25.000 raste të reja të sëmundjes.

### S'ka shërim, por ekziston një terapi efektive

Sëmundjet e demencës zgjasin mesatarisht 10 vjet. Në organizimin e jetës së tyre të sëmurëve nga demenca u shkaktojnë telashe të përshkallëzuara çrregullimet e mëdha në kujtesë dhe një sjellje e transformuar. Në një stad të përparuar të sëmurët nga demenca duhen trajtuar natë e ditë. Një demencë as mund të ndërpritet dhe as të shërohet, mirëpo terapitë efektive përmirësojnë cilësinë e jetës së të sëmurit dhe të familjarëve kujdestarë.

→ Die deutsche und französische Übersetzung des Infoblatts befindet sich als PDF unter: [www.alz.ch](http://www.alz.ch) / [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

→ La traduction allemande et française de cette fiche d'information peut être téléchargée sur: [www.alz.ch](http://www.alz.ch) / [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

→ Përkthimin gjerman dhe francez të kësaj fletëpalosjeje mund ta shkarkoni në formatin PDF nga: [www.alz.ch](http://www.alz.ch) / [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Zbulimi, sqarimi dhe trajtimi i një demence

### Shenjat paralajmëruese të një demence

Si mund të shquhet një demencë? Në fazën fillestare të sëmundjes ekzistojnë vetëm ca gjëra të vogla, të padukshme, të cilat i prekuri nuk i kontrollon më si më parë. Çaste të tilla shkaktojnë pasiguri dhe frikë të madhe. Personi i prekur shpesh nuk do t'ia dijë për transformimet dhe provon që sa më gjatë të lërë një përshtypje «normale». Ndërkaq, familjarët dhe miqtë vënë re herë do kur se diçka nuk vete. Indikatorët më të rëndësishëm të një demence janë:

- ▲ **Harresa:** Hesel K. (88) harron përherë e më shumë gjëra që kanë ndodhur vetëm pak më parë. Kështu p.sh. ai ka harruar se vajza e tij e kishte vizituar vetëm dy ditë më parë. Çaste të tilla përherë e më shumë shpien në përplasje të vogla brenda familjes.
- ▲ **Problemet me gjuhën:** Anita B. (85) rrëfen mbi ekskursionin e së dielës në liqenin Vierwaldstättersee. Duke qenë se fjala «anije» nuk i bie më ndërmend, ajo përpjet me mundim që ta përshkruajë atë mjet lundrues me fjalë të tjera. Kohëve të fundit kjo gjë po i ndodh më shpesh. Duke qenë se për këtë fakt ndjehet shumë keq, ajo tani flet më pak, edhe pse më parë vihej me kënaqësi në qendër të vëmendjes.
- ▲ **Të mos mund të orientohesh më:** Berat E. (68) nuk kthehet nga një vizitë mjekësore për një kohë jashtëzakonisht të gjatë, një gjë e pazakonshme për të. Dy orë më vonë ai qëndron i dëshpëruar para portës së shtëpisë; nuk e kishte gjetur dot më adresën e mjekut për vizita mjekësore. Berat E. ishte shumë i mërziur për këtë gjë, sepse, në fakt, ai e njeh shumë mirë rrugën.
- ▲ **Sjellja e pazakontë:** Rrushe R. (79) para tri ditësh deshi të delte në treg. Ishte ditë janari me reshje dëbore. Megjithatë ajo doli në rrugë me pantoflat

e saj të shtëpisë. Fatbardhësisht shitësja e çoi në shtëpi me taksi.

- ▲ **Vështirësi gjatë detyrave rutinore:** Hasan M. (72) i kishte kryer detyrat financiare të familjes së tij gjithnjë në mënyrë korrekte dhe të saktë. Ndërkaq, kohëve të fundit atij i vijnë gjithnjë e më shpesh paralajmërime ose njoftime për pagesa të dyfishta faturash. Madje tani ai ka nevojë ta ndihmojnë edhe për plotësimin e deklaratës tatimore. Kjo s'i kishte ndodhur kurrë më parë dhe e ka bërë shumë të mërziur.
- ▲ **Vështirësi gjatë planifikimit dhe organizimit:** Zonjës Elvira Z. (82) gatimi i shkakton vuajtje të përshkallëzuar. Së pari, koha deri sa gjerat janë vendosur mbi tavolinë tani zgjat shumë më tepër se sa përpara. Së dyti, herë pas here ndodh ndonjë tersllëk: ngatërron radhën e gjerave ose harron elementë me rëndësi.
- ▲ **Humbja e vullnetit:** Bukurije S. (73) më parë ka qenë një person i gjallë dhe me sqimë, në vizita të shpeshta tek miqtë dhe të njohurit. Kohëve të fundit, ndërkaq, na bie të dëgjojmë më rrallë për të, ajo është tërhequr nga rrethi dhe po e shpërfill pamjen e saj të jashtme. Ftesat i refuzon me arsytimin se ndjehet e lodhur.

**Këto shenja paralajmëruese nuk nënkuptojnë automatikisht sëmundjen e demencës. Mirëpo në rast se probleme të tilla e ngarkojnë jetën e përditshme, ka nevojë për një sqarim të saktë tek ndonjë mjekë ose mjek.**

### Zbulimi i hershëm i demencës

Një demencë mund të zbulohet herët gjatë një bisede sqaruese. Një sqarim i saj zhvillohet në një numër hapash:

- ▲ A mos është përkeqësuar ndjeshëm kapaciteti i trurit? Në hapin e parë mjekja ose mjeku familjar zhvillon një bisedë të hollësishme, si me personin e prekur, ashtu dhe me familjarët e tij. Pas kësaj ai verifikon me teste të shkurtra funksionet më të rëndësishme të trurit.
- ▲ A mos janë sëmundje të tjera përgjegjëse për këtë gjendje? Po të konstatojë një çrregullim të kapacitetit trunor, mjeku familjar do të sqarojë më pas nëse i prekuri vuan nga ndonjë sëmundje tjetër. Për këtë shkak do të bëhen kontrollime të shumta, sidomos kontrolle laboratorike, si dhe një grafi e strukturës trunore.
- ▲ A bëhet fjalë për alchajmerin apo për ndonjë sëmundje tjetër dementive? Gjatë një shqyrtimi tek specialistet ose specialistët, do të kontrollohet nëse kemi të bëjmë me një demencë dhe për cilin shkaktar bëhet fjalë sipas gjasash. Kjo ndodh shpesh në mënyrë ambulatorie në ndonjë Memory Klinik (klinikë memoriale).

## Trajtimi i një demence

Një sëmundje e demencës sot nuk mund të parandalohet, të ndërpritet apo të shërohet. Mirëpo pas një diagnoze dementive në dispozicion janë mundësi terapeutike të fokusuara. Ato e mbajnë një person të prekur për një kohë të gjatë të pavarur dhe përmirësojnë kështu kualitetin jetësor të të sëmurëve, familjarëve dhe personave nga asistenca. Shumë nga terapitë, sa më herët që të aplikohen, aq më shumë do të jenë efektive. Për këtë shkak është me vend një sqarim sa më i hershëm tek mjeku ose mjekja.

- ▲ **Terapia me barëra (antidementivët):** Medikamente të caktuara mund të stabilizojnë kapacitetin trunor dhe ta zvarrisin zhvillimin e sëmundjes në fazën fillestare të demencës. Kështu personi i trajtuar mbahet më gjatë i pavarur.

- ▲ **Trajtimi i manifestimeve përcjellëse:** Një sëmundje dementive sipas rastit ka për pasojë dhe manifestime përcjellëse, si p.sh. lëkundjet e disponimit, frikërat, trazimet, depresionet, halucinacionet, çrregullimin e gjumit dhe shpërthimet agresive. Ndryshime të tilla mund të zbuten ose madje edhe të zhduken fare.

- ▲ **Terapi të tjera:** Terapi të shumta ndihmojnë të prekurin dhe familjarët që të jetojnë më mirë me një demencë. Këtu hyjnë: përshtatja e ambientit (terapia hapësinore), trajnimi i kujtesës, seancat bisedimore, terapia pikturale dhe kulinare, muzika, vallëzimi dhe lëvizja.

## Një diagnostikim i hershëm ndihmon reagimin më të mirë

Një diagnozë e hershme siguron kohën për harmonizimin e një jete me demencën. Ajo u mundëson të prekurve që ta (bashkë)planifikojnë të ardhmen e tyre. Ajo ndihmon që të kuptohen transformimet, që të reagohej ndaj tyre me mjetet e përshtatshme dhe që i prekuri të mos mbetet vetëm me sëmundjen.

### Të kuptohen ndryshimet

Një demencë ndryshon sjelljen dhe ndjenjat e një personi të sëmurë. Një diagnozë e hershme ndihmon që këto ndryshime të kuptohen. Enver P., partner i një të sëmurë me alchajmer, e ka shprehur këtë gjë kështu: «Më së keqi ishte në kohën para diagnozës. Ne të gjithë e dinim se diçka nuk shkonte më. Mirëpo që të ndërmerrnim me të vërtetë diçka, ne mundëm vetëm pasi mjekja shqiptoi fjalën - sëmundja e alchajmerit.» Sjellja e ndryshuar fiton kështu një fytyrë të re, ndaj situatave të vështira tani mund të reagohej ndryshe.

### Të planifikohet më mirë jeta me sëmundjen

Së shpejti një person dementiv nuk ia del dot i vetëm me gjërat më të thjeshta. Prandaj një diagnozë e hershme i ndihmon atij që masat e rëndësishme paraprake personale t'i rregullojë vetë: psh. caktimin

e një personi që gëzon besimin e tij për çështje financiare dhe administrative, përpilimin e një testamenti, hartimin e një porosie instruktive në pozitë pacienti. Diagnoza ndihmon gjithashtu që të adaptohet që herët jeta me sëmundjen: të përshtaten shprehitë jetësore, të ndryshohet paksa ambienti banesor, të gjenden aktivitete, preokupime të reja etj.

### Të mos mbetesh vetëm me demencën

Të sëmurit dhe familjarët kanë nevojë për mbështetje. Një diagnozë e hershme ndihmon që të mos mbetemi vetëm me sëmundjen dhe që mundësisht të kërkohet sa më parë ndihma dhe përkrahja. E afërmja e një të sëmuri në asistencë ka një fqinjë që herë pas here bën pazarin për të. Burri i saj i sëmurë e viziton dy herë në javë një qendër për qëndrim ditor. Gjatë kësaj kohe Selvije R. bën një pauzë sa për të marrë frymë lirisht dhe mund t'i kryejë e qetë punët tjera.

### Informacione të tjera

Për informacione të tjera lidhur me sëmundjet e demencës, në dispozicionin tuaj gjenden qendrat informative në vijim:

- ▲ Mjekja ose mjeku familjar: Në rast pyetjesh lidhur me sëmundjet e demencës, ose në rast pasigurish mbi një sëmundje të mundshme, drejtoju fillimisht te një mjekje ose mjek familjar.
- ▲ Memory Klinik: Qendra të shumta medicinale janë të specializuara për sqarime dhe për diagnoza mbi demencën. Këtu hyjnë dhe Memory Klinik, si dhe klinikat neurologjike, psikiatrike dhe geriatrike. Këto klinika japin informacione direkte në rast pyetjesh dhe paqartësish lidhur me ndonjë diagnozë për demencën. Listën e këtyre klinikave e merrni në telefonin e alchajmerit ose në faqen e internetit (shiko më poshtë).
- ▲ Seksionet e Lidhjes zvicerane të alchajmerit: Seksionet kantonale të Lidhjes zvicerane të alchajmerit ofrojnë biseda konsultative, shërbime dhe për-

krahje, si p.sh. një grup të afërmish (nga asistencë familjare) ose shërbime lehtësuese. Informacione të tjera do të gjeni në faqen e internetit (shiko më poshtë).

- ▲ Faqja e internetit e Lidhjes zvicerane të alchajmerit: Nën [www.alz.ch](http://www.alz.ch) do të gjeni akoma më shumë informacione lidhur me sëmundjet e demencës si dhe listën e plotë të seksioneve kantonale dhe të Memory-Klinik.

### Telefoni i alchajmerit

Telefoni i alchajmerit jep njoftime dhe këshilla për të gjitha çështjet që lidhen me sëmundjen e demencës.

Telefoni i alchajmerit: 024 426 06 06 (gjermanisht, frengjisht dhe italisht) Hë-Pr: ora 8-12 dhe 14-17

Redaktimi: Jen Haas


Lektorimi profesional: Prof. Dr. A. Monsch, Universitët Basel

Përkthimi: Bislim Elshani

Falenderojmë: Mirjana Obradovic-in, Ayse Avsar-in, Fabio Castro-n, Afroditë Maksutajn, azilet e pleqëve në qytetin e Cyrihut.

Porosia tek: Lidhja zvicerane e alchajmerit [www.alz.ch](http://www.alz.ch) ose migesplus – Informacione shëndetësore në shumë gjuhë, Kryqi i Kuq Zviceran, Departamenti i shëndetit dhe integritit: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Broshura është përpiluar nën mbështetjen financiare dhe profesionale të migesplus në kuadër të strategjisë federale «Migracioni dhe shëndetësia 2008-2013».

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
Dipartimento federale dell'interno DFI  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

