

Demenca - hitri test za zgodnje odkrivanje sprememb

Demenca je krovni izraz za skupek simptomov, ki vključujejo upad kognitivnih funkcij, kot so spomin, razmišljanje in socialne veščine, do te mere, da vplivajo na vsakodnevno življenje. Demenca je bolezen, ki prizadene milijone ljudi po vsem svetu, vendar je zgodnje odkrivanje ključnega pomena za učinkovito obvladovanje njenih simptomov.

Demenca je zapletena bolezen, katere tveganje je odvisno od kombinacije različnih dejavnikov. Nekateri najpomembnejši dejavniki tveganja vključujejo:

- **Starost:** verjetnost za razvoj demence se povečuje s starostjo, zlasti po 65. letu.
- **Genetiko:** družinska zgodovina demence ali Alzheimerjeve bolezni povečuje tveganje.
- **Življenjski slog:** nezdrav življenjski slog, vključno s kajenjem, nezdravo prehrano in pomanjkanjem telesne dejavnosti, lahko poveča tveganje.
- **Zdravstveno stanje:** visok krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost in visok holesterol so povezani z večjim tveganjem za razvoj demence.

Razumevanje teh dejavnikov tveganja je ključno za preprečevanje in zgodnje odkrivanje demence, kar omogoča boljše obvladovanje bolezni in izboljšanje kakovosti življenja prizadetih oseb.

Preprost in učinkovit način za zgodnje odkrivanje kognitivnih sprememb je **hitri test za demenco**. S pomočjo teh testov lahko hitro in enostavno ugotovimo, ali je potrebno dodatno strokovno ocenjevanje.

Navodila za izvajanje hitrega testa za demenco

Hitri testi so zelo enostavni za uporabo in ne zahtevajo specializirane medicinske opreme. To pomeni, da jih lahko sami izvajamo doma. Poleg tega so hitri in zagotavljajo rezultate v nekaj minutah, kar omogoča takojšnje ukrepanje. Preden začnete s testom, poskrbite za mirno in sproščeno okolje brez motenj. Sledite navodilom za vsako nalogo in zabeležite rezultate.

Naloga 1: Orientacija

Vprašanja:

1. Kateri dan v tednu je danes?
2. Kateri datum je danes (dan, mesec, leto)?
3. Kateri letni čas je trenutno?
4. Kje (mesto, država) se trenutno nahajate?

Točkovanje:

Vsak pravilen odgovor: 1 točka

Skupaj možnih točk: 4

Naloga 2: Spomin

Navodila: Ponovite tri besede: jabolko, ura, pero.

Točkovanje:

Vsaka pravilno ponovljena beseda: 1 točka

Skupaj možnih točk: 3

Počakajte nekaj minut in nato se spomnite teh treh besed (jabolko, ura, pero).

Točkovanje:

Vsaka pravilno priklicana beseda: 1 točka

Skupaj možnih točk: 3

Naloga 3: Pozornost in izvršilna funkcija

Navodila: Štejte nazaj od 100 po sedem števil (100, 93, 86, ...), dokler ne pridete do petih števil.

Točkovanje:

Vsaka pravilna številka: 1 točka

Skupaj možnih točk: 5

Alternativa: Če je zgornja naloga pretežka, lahko uporabite naslednjo nalogo: odštevajte po tri od 30 (30, 27, 24, ...), dokler ne pridete do petih števil.

Točkovanje:

Vsaka pravilna številka: 1 točka

Skupaj možnih točk: 5

Naloga 4: Jezik in spomin

Navodila: Poimenujte naslednje predmete: svinčnik, ura, knjiga.

Točkovanje:

Vsak pravilen odgovor: 1 točka

Skupaj možnih točk: 3

Naloga: Ponovite naslednji stavek: Danes je sončen dan.

Točkovanje:

Pravilna ponovitev: 1 točka

Skupaj možnih točk: 1

Naloga 5: Vizualno-prostorska sposobnost

Navodila: Narišite uro in postavite kazalce na 10:10.

Točkovanje:

Krožnica ure pravilno narisana: 1 točka

Kazalci pravilno postavljeni: 1 točka

Skupaj možnih točk: 2

Skupni Rezultat

Seštejte vse točke iz posameznih nalog. Maksimalno možno število točk je 21.

Interpretacija Rezultatov

18 - 21 točk: normalni kognitivni funkciji.

14 - 17 točk: blaga kognitivna motnja, priporočeno nadaljnje testiranje.

13 točk ali manj: verjetna prisotnost demence, priporočeno strokovno ocenjevanje.

Rezultati hitrih testov za demenco so lahko prvi pokazatelj, da je morda prisotna kognitivna motnja. Čeprav so ti testi koristni za začetno oceno, ne morejo postaviti dokončne diagnoze. Pomembno je, da rezultate interpretiramo v kontekstu celotnega zdravstvenega stanja osebe. Če rezultati testa kažejo na morebitne težave, je nujno, da poiščete strokovno mnenje zdravnika ali nevrologa za nadaljnje preiskave in diagnozo.

Kje poiskati strokovno pomoč

Ob zaznavanju morebitnih simptomov demence in zaskrbljujočih rezultatih hitrega testa je pomembno, da poiščete strokovno pomoč. Obstaja več mest, kjer lahko najdete ustrezno podporo in strokovno mnenje:

- **Osební zdravnik:** prvi korak je obisk osebnega zdravnika, ki lahko opravi začetno oceno in vas po potrebi napoti k specialistu.
- **Nevrolog:** specialist za bolezni živčevja, ki lahko opravi podrobne preiskave in postavi natančno diagnozo.
- **Psihiater:** specialist za duševno zdravje, ki lahko oceni psihološke vidike demence in predlaga ustrezno zdravljenje.
- **Gerontolog:** specialist za staranje in bolezni starejših, ki se lahko osredotoči na specifične potrebe starejših bolnikov z demenco.

V boju proti demenci je zelo pomemben zdrav življenjski slog in preventiva: kot so fizična aktivnost, socialni stiki, prehrana, za možgane so pomembna tudi zelišča:

Rožmarin

Grki in Rimljani so rožmarin spoštovali in cenili kot zdravilno zelišče in začimbo, ki se jo veliko uporablja v kuhinji. Že samo vdihovanje eteričnega olja rožmarina poveča pretok krvi v možganih, deluje pa tudi protivnetno. Študija, v katero so vključili starejše osebe je pokazala, da rožmarin spodbudi spomin in delovanje možganov.

Rožmarinov čaj - Poživilo za možgane

Čaj iz svežih rožmarinovitih vršičkov. En vršiček (na osebo) poparimo z vodo 70 stopinj in namakamo 10 minut. Na dan spijemo 1-2 skodelici čaja (zjutraj, popoldne). Namesto jutranje kave si lahko privoščimo osvežilni čaj za poživitev možganov.

Melisa

Melisa vpliva na delovanje živčevja in izboljša kognitivne sposobnosti. Deluje proti stresu in umirja. Poveča pozornost in jasnost misli. Krepi možgane.

Osvežilna pijača - Sveža melisa.

Predvsem v času poletja svežo meliso z vrta dodajte v vrč z vodo. Meliso nekaj ur pustite v vrču, da se namoči, potem pa si postrezite osvežilno pijačo.

Črna kumina

Semena črne kumine imajo poprast in rahlo grenek okus, zato jih ponekod uporabljajo namesto popra. Olje črne kumine pomirja možganske in živčne celice, pospešuje njihovo obnovo in povečuje dotok kisika v možgane.

Črna kumina vpliva na imunski sistem. Deluje protiglivično in protivnetno. Vsebuje vitamine A, B1, B3, B6, E in C.

Zajtrk s kumino - Zdrav začetek dneva.

Semena kumine strete in vmešate v med ali pa marmelado, takšno mešanico namažete na kruh, prepečenec.

Žajbelj

Študije so razkrile, da je žajbelj bogat z aktivnimi sestavinami, ki so koristne za nevrološke in kognitivne funkcije človeka, še posebej pa vpliva na spomin. Hkrati učinkuje protivnetno, protimikrobno, spodbuja pa tudi apetit (večkrat osebe z demenco v poteku bolezni izgubijo apetit).

Poleg žajbljevega čaja (eno do dve čajni žlički posušenih listov prelijemo 250 ml vode, počasi zavremo in precedimo), lahko svež žajbelj uporabite v kuhinji. Predvsem kot začimbo v omletah, paradižnikovih omakah, krompirju in mesu.

Kurkuma

Kurkuma deluje protivnetno in antioksidativno. To sta dva glavna dejavnika, ki ne vplivata le na zdravje možganov, temveč tudi na splošno zdravje osebe. Kurkumin dokazano izboljša pozornost in zmogljivost pomnenja pri zdravih starostnikih.

Zlato mleko - Vroč napitek.

Kurkumo (1-2 g v prahu) zmešamo z vročim mlekom (svetujemo, da uporabite rastlinsko mleko), dodamo črni poper (poveča absorpcijo kurkumina) ter napitek pustimo stati 15 minut preden ga zaužijemo. Kraljevska pijača, ki vas bo navdušila.

V kolikor potrebujete pomoč pri izvedbi hitrega testa za demenco se lahko obrnete na skupino starejši za starejše in se oglasite v pisarni društva, kjer vam bomo naredili test. O tem nas predhodno obvestite na elektronski naslov Upokojencinlb@nlb.si ali pokličite po telefonu na št. 01 476 3009 vsako sredo od 10. do 12. ure.

Ljubljana, 22. 9. 2025

Zora Butina
Skupina starejši za starejše