

Võtke kasutusele abivahendid:

- meeldetuletavad sildid, kell ja kalender nähtaval kohal;
- märkmik, kus on kirjas tähtsamad sündmused, telefoninumbrid ja oluliste asjade asukohad kodus;
- lihtsad juhendid kodumasinat kasutamiseks;
- ravimikarp, kus ravimid jaotatud on vastavalt raviskeemile;
- automaatsed meeldetuletused nt mobiiltelefonis või arvutis, äratuskell, võtmeotsija jms;
- otsevalikuklahvid telefonil oluliste numbrite jaoks;
- silt isiklike andmetega (nimi, elukoht, lähedase telefoninumber) haige taskus või käekotis.

## KONTAKTID

Küsi infot erinevate teenuste ja abi saamise kohta.

### Dementsuse Kompetentsikeskus

[www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee)

Dementsuse info ja usaldusliin tel 644 6440

[info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee)

Facebook: elu dementsusega

### Kohaliku omavalitsuste poolt pakutavad teenused

[www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsuse-korraldatavad-sotsiaalteenused](http://www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsuse-korraldatavad-sotsiaalteenused)

### Kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonnad

[www.eesti.ee/est/kontaktid/kohalikud\\_omavalitsused](http://www.eesti.ee/est/kontaktid/kohalikud_omavalitsused)

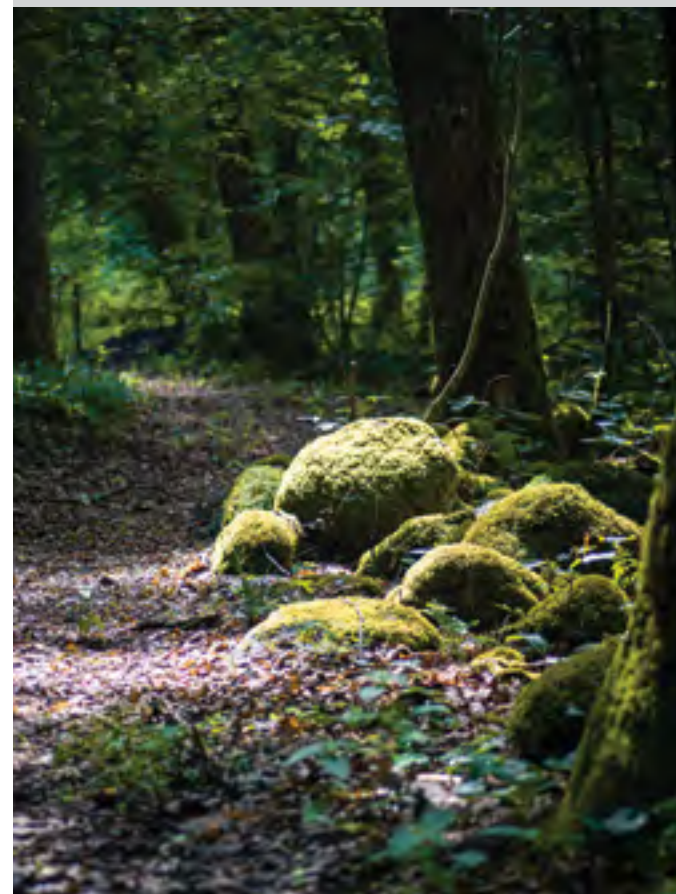
### Sotsiaalkindustusamet

[www.sotsiaalkindustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindustusamet.ee)

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Psühhiaatrikliinik  
Paldiski mnt 52  
10614 Tallinn  
Registruur 617 2623, 617 2644

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

# DEMENTSUS



**Dementsus** on süveneva või kroonilise kuluga kesknärvisüsteemi häire, mille tagajärjel närvirakud peaaegu hävivad ning tekib vaimsete võimete halvenemine. Dementsussündroomi võivad põhjustada erinevad peaaegu haigused ja dementsuse sümptomid sõltuvad sellest, millises ajupiirkonnas närvirakkude hävimine toimub.

## DEMENTSUSE SÜMPTOMID

- Mäluhäired, nt võimetus õppida ja salvestada materjali, meenutada õpitut infot – inimene võib hästi mäletada juhtumeid lapsepõlvest ja noorusajast, kuid viimase aja sündmused on ununenud
- Raskused kõnest arusaamisel ja eneseväljendamisel
- Võimetus ära tunda tuttavaid esemeid, isikuid ja kohti
- Orienteerumiskasvatus ajas, kohas ja ruumis
- Nägemis- ja ruumitaju häired
- Mõtlemise ja arutlusoskuse häired
- Raskused tegevuste planeerimisel ja sooritamisel
- Toimetuleku halvenemine igapäevastes tegevustes, mis varasemalt ei valmistanud raskusi
- Isiksuse muutused ja käitumishäire

## DEMENTSUSE DIAGNOOSIMINE

Dementsus on kliiniline diagnoos, mis põhineb sümptomite kirjeldamisel ja anamneesil ehk haiguse eelool. Levinumad dementsuse vormid on dementsus Alzheimeri tõvest (kuni 70% dementsuse juhtudest), vaskulaarne dementsus (kuni 30% juhtudest), Lewy kehakeste dementsus (ligikaudu 10% juhtudest) ja frontotemporaalne dementsus (ligikaudu 5% juhtudest).

Mälu, vaimsete võimete ja varasemate oskuste halvenemisel on soovitatav esmalt pöörduda perearsti vastuvõtule. Võimalusel tuleks arsti juurde minna koos lähedasega, kes aitab tekkinud muutusi ja patsiendi toimetulekut kirjeldada.

Põhjalikumate uuringute vajadusel suunab perearst patsiendi edasi neuroloogi või psühhiaatri vastuvõtule. Patsiendi seisundi täpsustamiseks teostatakse vajadusel neuropsühholoogiline hindamine, aju visualiseerivad uuringud ja kehalist seisundit hindavad analüüsid.

## DEMENTSUSE RAVI

Haigusest põhjustatud närvirakkude hävimist ei ole ravimitega võimalik tagasi pöörata, küll aga võivad ravimid pidurdada mäluhäirete süvenemist ja oskuste kadumist (nt atsetüülkoliinesteraasi inhibiitorid, NMDA retseptori antagonistid).

Dementsusega võivad kaasneda meeleolu- ja käitumishäired, mille leevendamiseks kasutatakse erinevaid ravimeid, sh antidepressante ja antipsühhootikume.

Dementsusega inimesele on igapäevase toimetuleku soodustamiseks väga vajalik lähedaste toetus ja abi.

## SOOVITUSED DEMENTSUSEGA INIMESTE LÄHEDASTELE

- Oluline on mõista, et dementsusega inimene ei käitu meelega häirivalt, vaid selle põhjuseks on tema haigus!
- Püüdke olla kannatlik ja rahulik ning säilitage turvaline keskkond.
- Kõnelege aeglaselt ja lihtsate lausetega, esitage lühikesi küsimusi ning vajadusel korrake öeldut.
- Hoidke rääkides sõbralikku pilkkontakti. Ärge unustage ennast tutvustada, vajadusel korduvalt.
- Ärge tõstke häält, ärge vaielge ega andke käsklusi. Pigem suunake ja tekitage huvi tegevuste vastu.
- Rääkige haigega täiskasvanulikult ja säilitage tema eneseväärikus.
- Arvestage asjaoluga, et dementsusega inimene ei suuda alati enda kaebusi selgelt väljendada (nt nälg ja külmatunne, kõhukinnisus, valu jms), kuid see võib oluliselt mõjutada tema käitumist.
- Rutiin ja kindel struktuur igas päevas on oluline. Vältige võimalusel suuremaid muutusi ja liigseid segavaid stiimuleid (nt raadio ja televiisor ühes ruumis).
- Hoidke dementsusega inimest aktiivsena. Andke talle lihtsaid ülesandeid ja soovitage tegevusi, mida ta varem hästi oskas ning mille sooritamiseks on tal oskused veel säilinud.