

Med zdravim staranjem in demenco: psihologovi razmisleki o starajočih se možganih

dr. Simon Brezovar, univ. dipl. psih.
Nevrološka klinika, UKC Ljubljana

14. november 2016

EPIDEMIOLOGIJA IN NAPOVEDI

ZDRAVO STARANJE VS DEMENCA

ZGODNJA DIAGNOSTIKA IN PREVENTIVA

EPIDEMIOLOGIJA IN NAPOVEDI

ZDRAVO STARANJE VS DEMENCA

ZGODNJA DIAGNOSTIKA IN PREVENTIVA

Starajoča populacija

v modernem svetu se bo v prihodnjih 40ih letih število ljudi starejših od 65 let podvojilo (Harada in sod., 2013)

svetovno merilo: do leta 2050 bo več kot dve milijardi ljudi starejših od 65 let (poročilo ZN, 2015)

zaradi nizke rodnosti, podaljšane pričakovane življenjske dobe ter velike migracije mladih delavcev najbolj na udaru vzhodna Evropa (Sobotna priloga, 2016)

Starajoča populacija in demenca

demenca predstavlja *patološko* obliko staranja, ki posameznika pomembno ovira pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti (Kirshner, 2004)

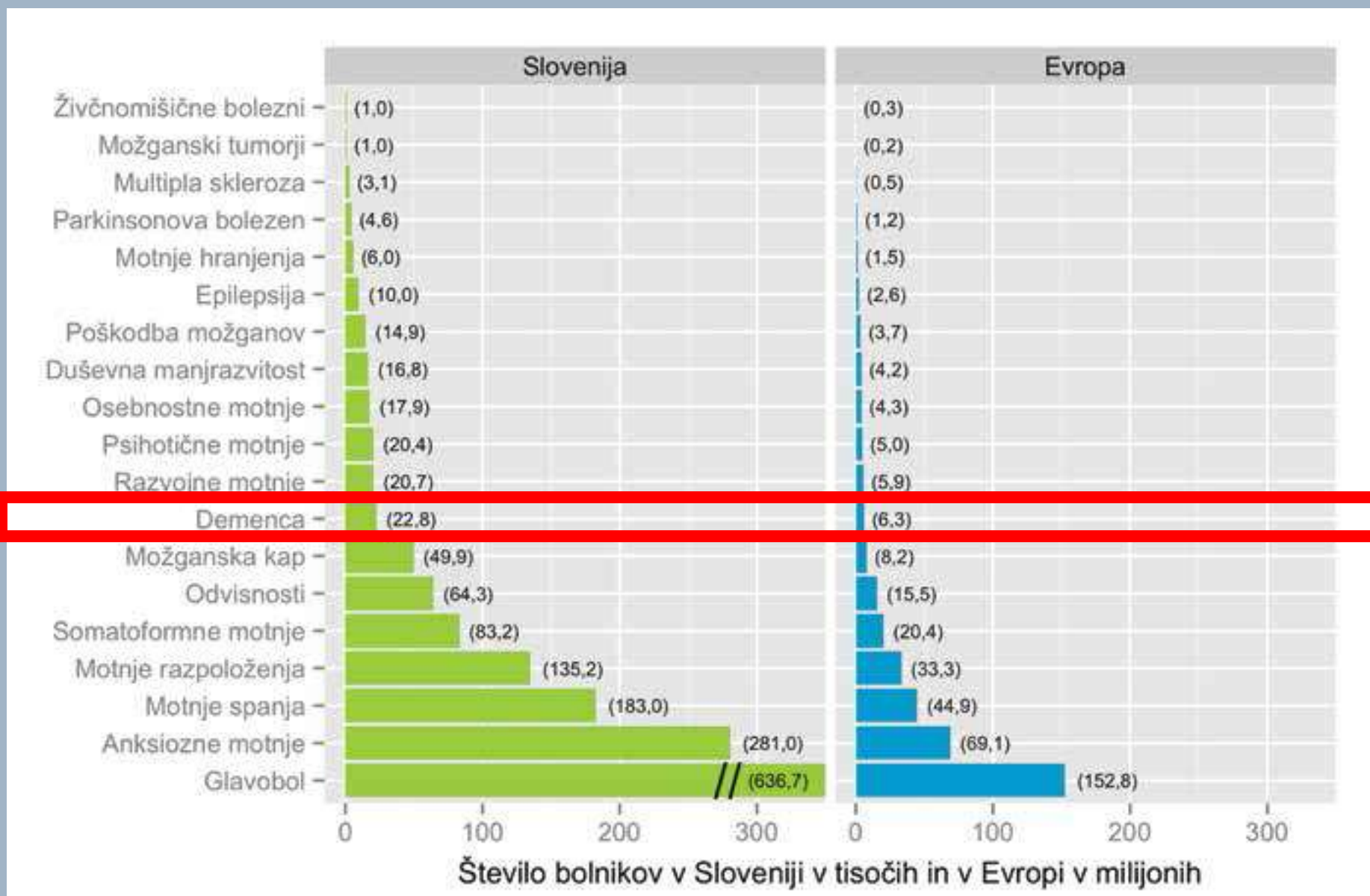
zdravljenje in skrb za bolnike z demenco znese več kot 555 milijard letno – 1 % BDP (WHO, 2012)

število bolnikov z demenco naj bi se do leta 2050 potrojilo (porast iz 35 milijonov na 115 milijonov) (WHO, 2012)

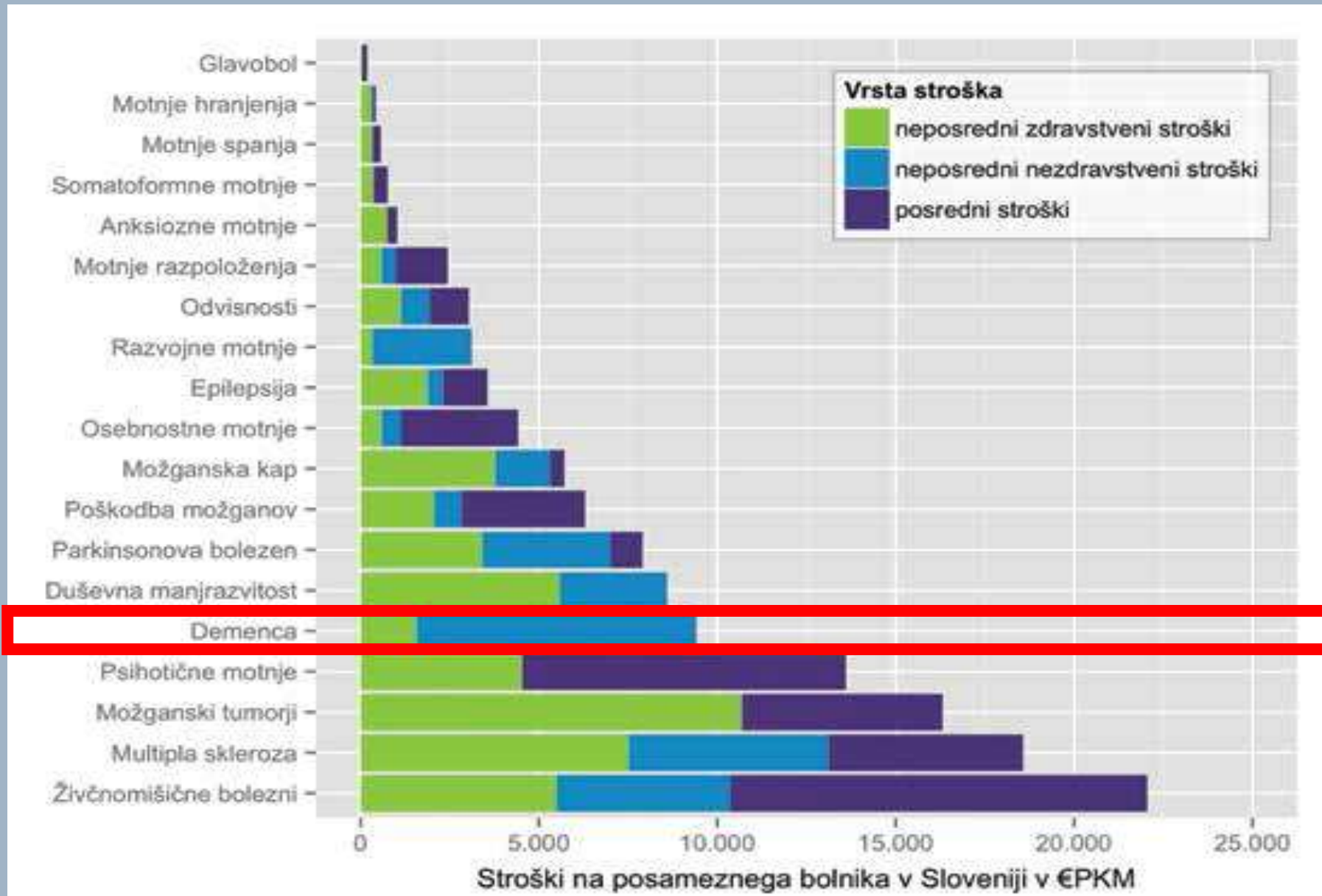


That's why in March 2012 I launched a national challenge to fight dementia – an unprecedented programme of action to deliver sustained improvements in health and care, create dementia friendly communities, and boost dementia research.

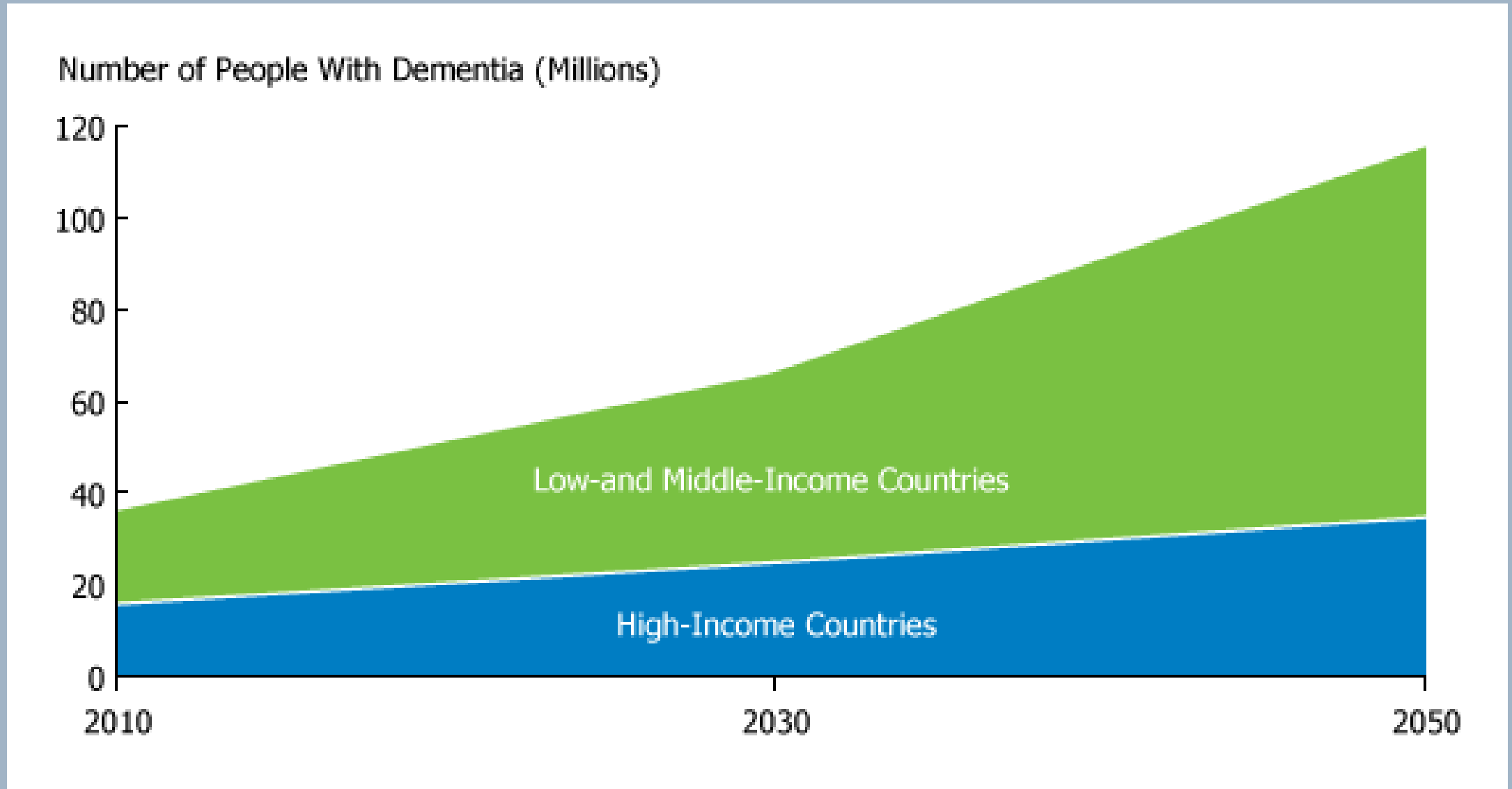
Št. bolnikov z demenco (SLO)



Stroški ma posameznega bolnika (SLO)



Incidenca demence glede na dohodek države



EPIDEMIOLOGIJA IN NAPOVEDI

ZDRAVO STARANJE VS DEMENCA

ZGODNJA DIAGNOSTIKA IN PREVENTIVA

**„... Razjezili so se, zakaj jim pošiljam
človeka, ki je enostavno senilen.“**



„Gledam igralca, pa se ne moram spomniti njegovega imena.“

„Nikoli nisem povsem prepričana, ali sem zaklenila vrata.“

„Iz kuhinje grem v shrambo, pa ne vem točno, po kaj sem šla.“



Staranje ≠ Demenca

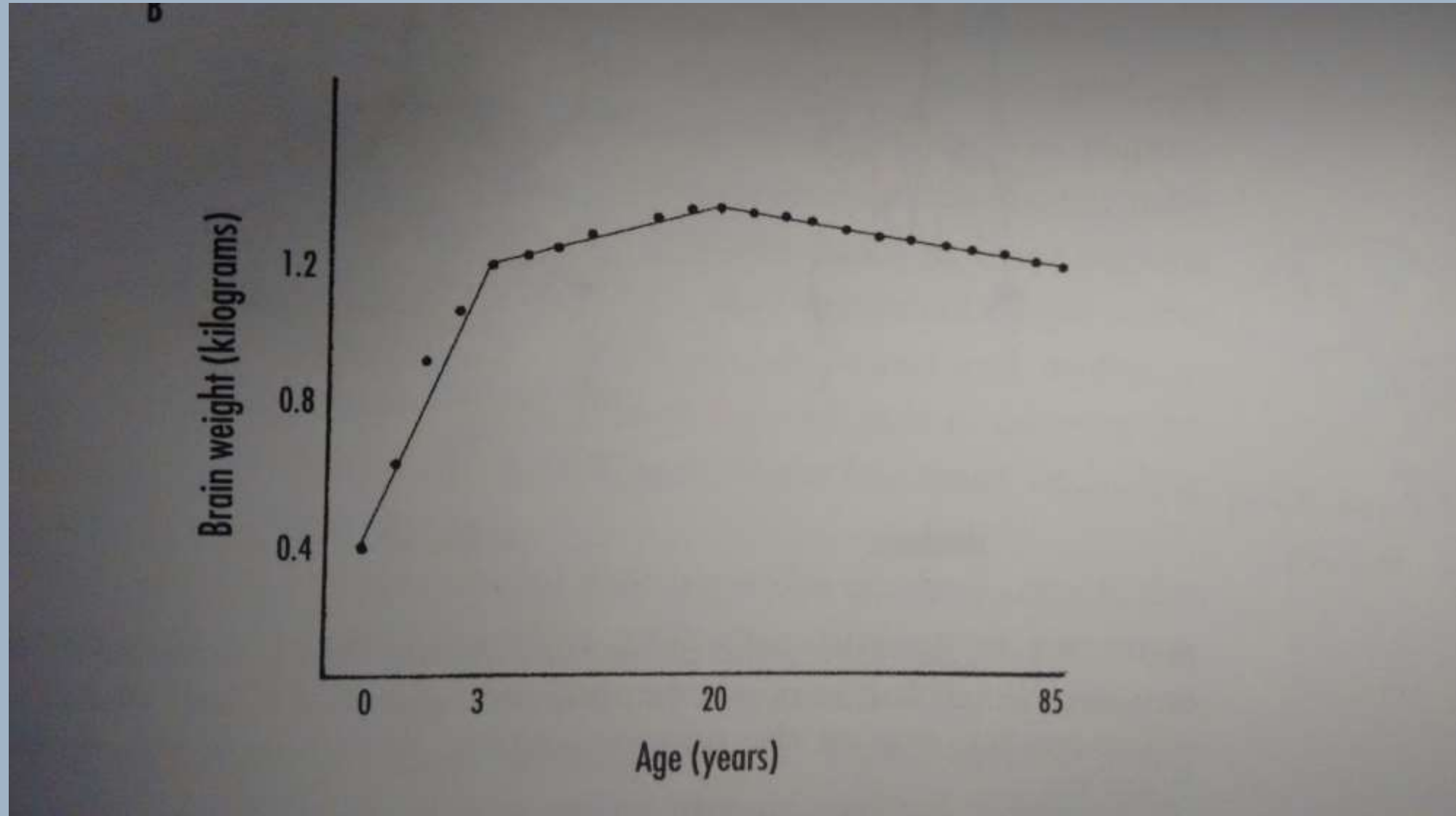
„Tudi če se trudim, pozabim skoraj vse, kar preberem.“

„Vsak dan znova nas sprašuje iste stvari.“

„Sva se midva že videla?“ (15 minut po pregledu)



Rast možganov od rojstva do smrti



Kognitivne spremembe povezane s staranjem

zniža se hitrost obdelave informacij

upad na področju selektivne in deljene pozornosti, medtem ko ostaja enostavna pozornost ohranjena tudi v pozno starost

slabši delovni spomin (zmožnost simultanega manipuliranja z več informacijami hkrati)

na področju jezika težave z iskanjem besed in poimenovanjem (po 70em), besednjak ohranjen

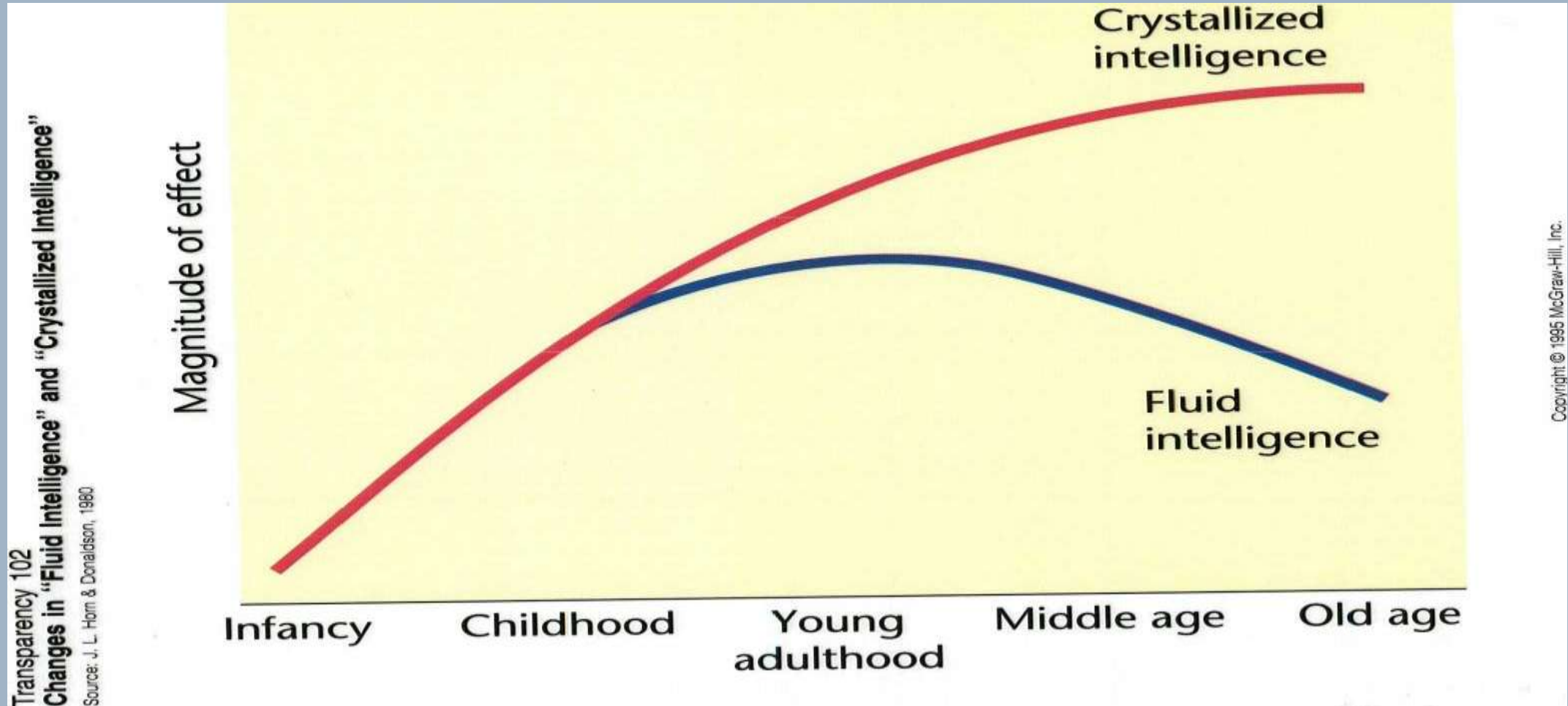
slabša kognitivna fleksibilnost in zmožnost načrtovanja

Staranje in spominske sposobnosti

starostniki imajo težave predvsem s *spontanim priklicem* („Kaj ste si zapomnili iz seznama besed?“), *navedbo vira* („Kje sem že to slišal?“) ter *prospektivnim spominom* („Kaj moram narediti jutri?“)

starost pa manj prizadene *prepoznavanje* („Kaj ste si zapomnili od zelenjave“), *časovno umeščanje dogodkov* („Najprej smo šli v kino, nato v ZOO.“) ter *proceduralni spomin* („Vozim kolo.“)

Fluidna in kristalizirana inteligentnost



Demenca

~ upad v kognitivnem funkcioniranju, ki se pomembno razlikuje od normalnega starostnega upada

Kriteriji za postavitev diagnoze:

~ predhodno normalno kognitivno funkcioniranje

~ zajeti mora vsaj dva kognitivna procesa

~ okrnjeno neodvisno funkcioniranje

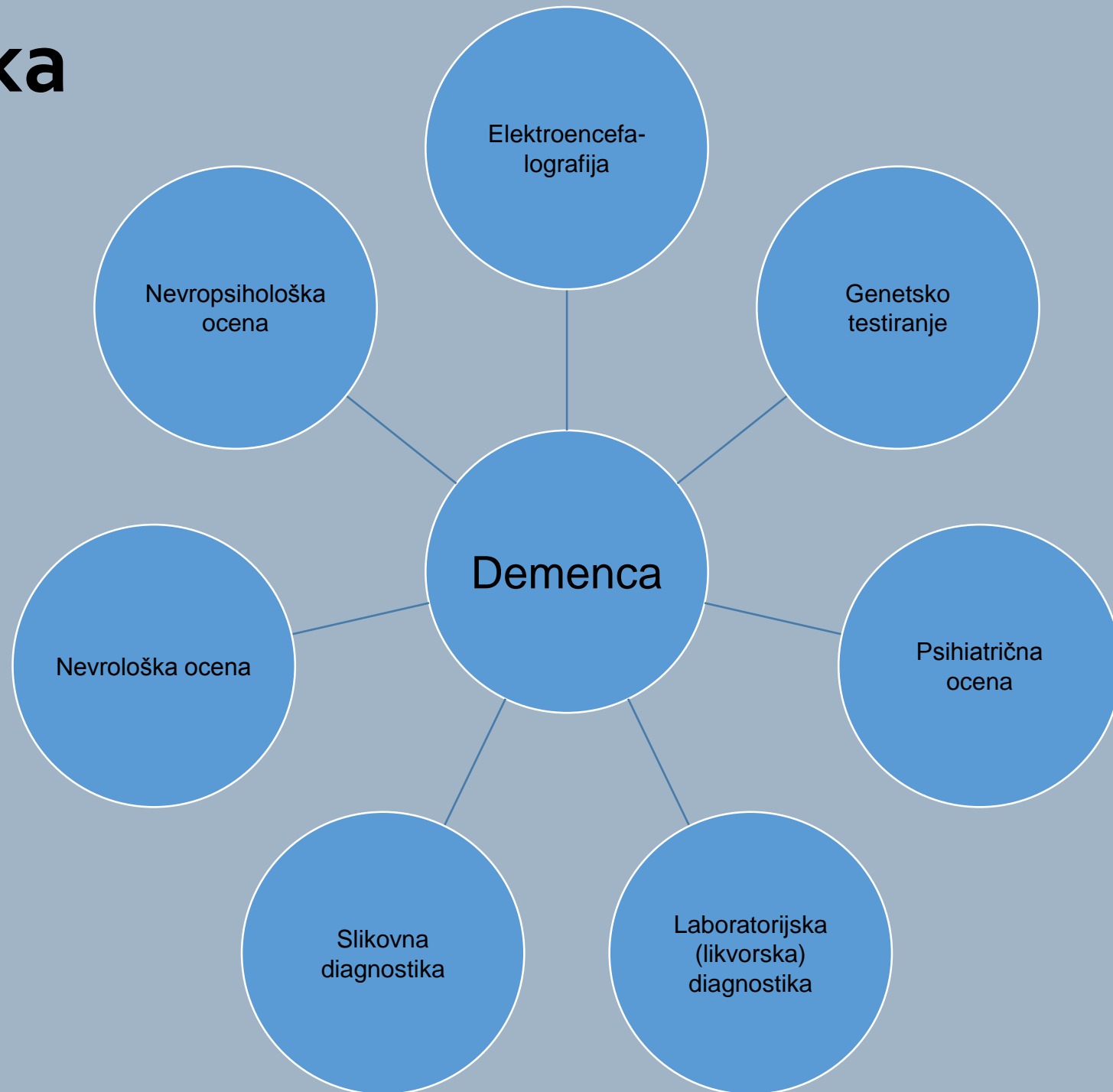
~ organski korelat, ki pojasnjuje kognitivni upad

Demenca: kognitivni upad tisočerih etiologij

~ demenca, ki se pojavi sekundarno zaradi različnih zdravstvenih obolenj (metabolične bolezni, infekcije, vaskularne bolezni, neoplazmi)

~ demenca, ki se pojavi primarno ob nevrološki bolezni (Alzheimerjeva bolezen, frontotemporalna degeneracija, Parkinsonova bolezen, Huntingtonova bolezen)

Diagnostika

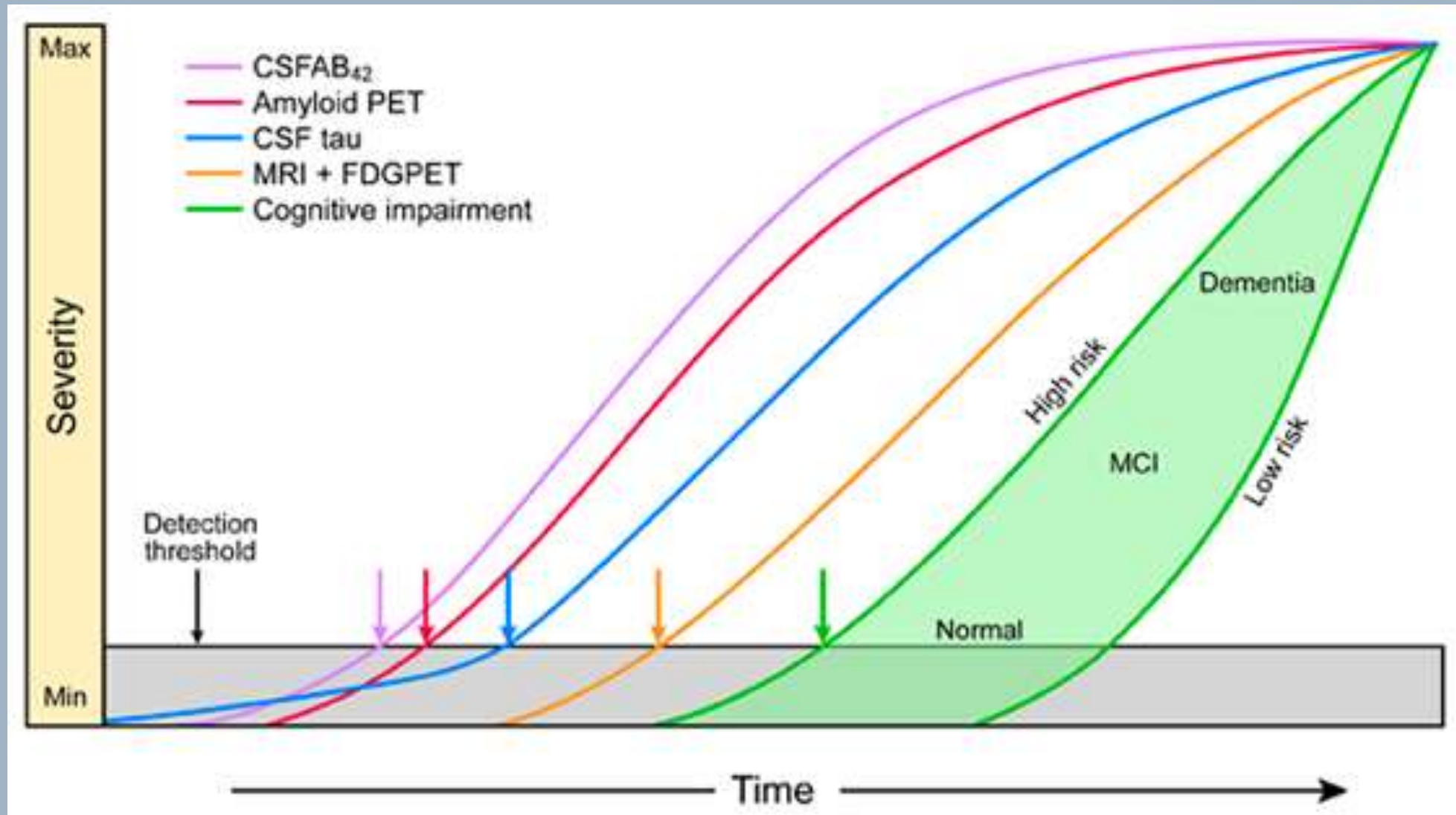


EPIDEMIOLOGIJA IN NAPOVEDI

ZDRAVO STARANJE VS DEMENCA

ZGODNJA DIAGNOSTIKA IN PREVENTIVA

Zgodnje odkrivanje demenc



Pozitivni učinki zgodnje diagnostike

- ~ odkrivanje vzrokov za simptome, ki jih pogosto opažamo pri demenci
 - ~ zdravljenje reverzibilnih vzrokov
 - ~ pravilna diagnoza tipa demence
- ~ identifikacija in zdravljenje pridruženih simptomov
 - ~ sprejemanje pomembnih življenjskih odločitev
- ~ zgodnejše zdravljenje = večja verjetnost za pozitiven odziv na terapijo

Kako razložiti variabilnost v kognitivnem staranju?

Genetski dejavniki: 62 % splošna inteligentnost, 55 % verbalna sposobnosti, 32 % vidno prostorske sposobnosti, 62 % hitrost procesiranja informacij, 52 % spomin

Faktorji tveganja za demenco

nespremenljivi:

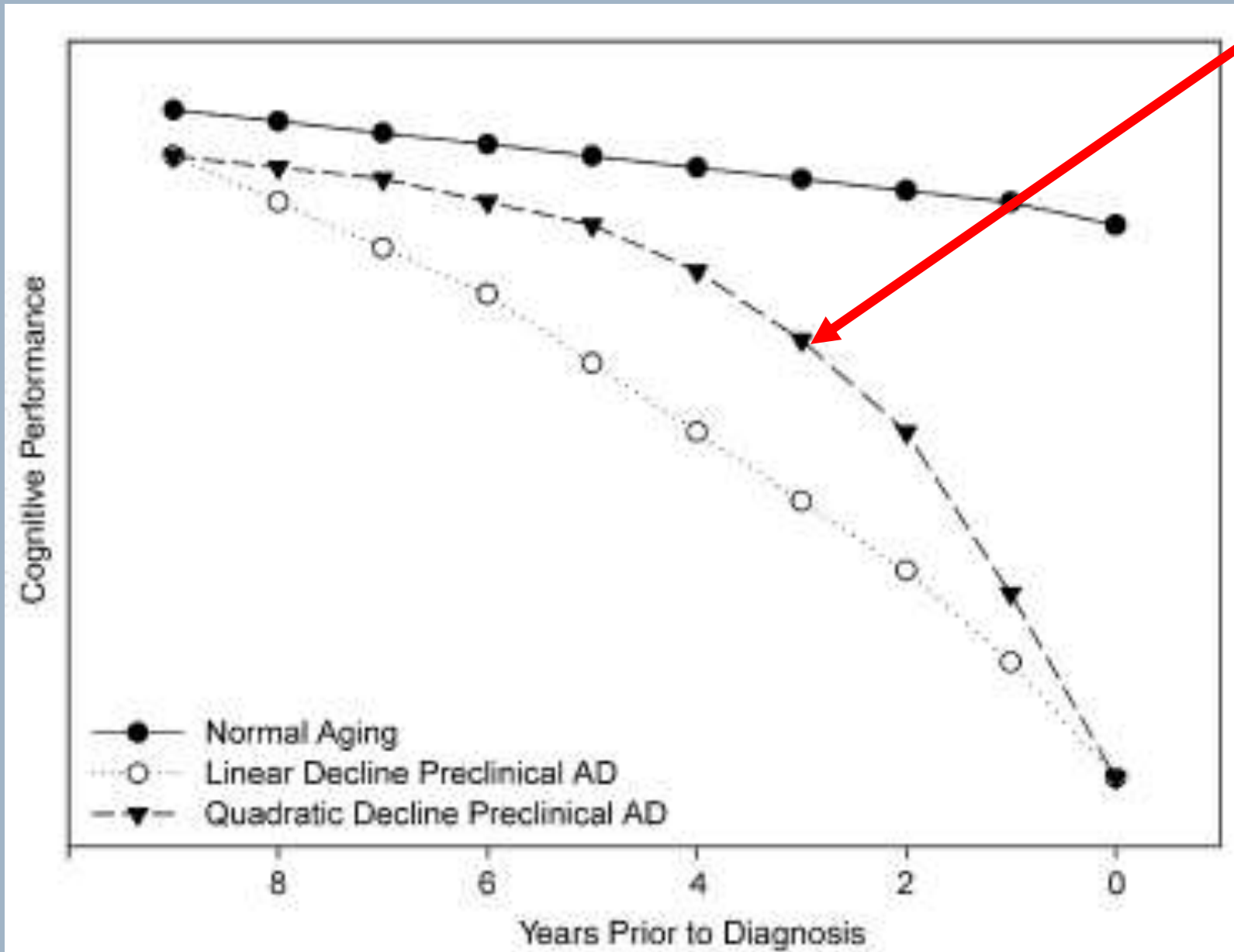
- *starost (še posebej po 65em letu)
- *družinska zgodovina
- *Downov sindrom
- *blaga kognitivna motnja

spremenljivi:

- *prekomerno pitje alkohola
- *kardiovaskularni faktorji tveganja
- *depresija
- *sladkorna bolezen
- *kajenje
- *motnje spanja

Kognitivna rezerva

fizično in mentalno aktivnejši posamezniki z višjo stopnjo izobrazbe, splošno inteligentnostjo ter SES



Aktivnosti povezane z zdravim kognitivnim staranjem

mentalne aktivnosti

~ reševanje miselnih problemov, branje, udeležba v skupinskih debatah, uporaba računalnika, igranje glasbenega inštrumenta;

~ opravljanje kompleksnega dela

~ dosežena raven izobrazbe

fizične aktivnosti

~ predvsem aerobna aktivnost

~ vrtnarjenje, ples

socialna vključenost

~ potovanja, kulturni dogodki

~ druženje s prijatelji in bližnjimi