



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ДЕМЕНЦІЯ: ПЕРЕБІГ, УМОВНІ СТАДІЇ ТА СИМПТОМИ

Деменція — це синдром, який впливає на роботу мозку. Основними його симптомами є проблеми з пам'яттю, мисленням, мовленням і виконанням повсякденних завдань. Також у людей з деменцією бувають зміни емоційного стану, сприйняття і поведінки.

Деменція може розвиватися в організмі людини роками й навіть десятиліттями до появи перших симптомів.

Прогресування деменції поділяють на **три умовні стадії**:

- рання (м'яка) стадія;
- середня (помірна) стадія;
- пізня (важка) стадія.

Ці етапи — лише орієнтир, тож такий поділ є доволі умовним. Варто розуміти, що кожна людина індивідуальна, а значить і деменція може мати різні прояви. Це, зокрема, залежить і від тих недуг, які спричинили цей синдром.

Важливим також є те, що деменція — це не лише ментальне порушення. Адже синдром вражає мозок, який відповідає за весь організм: спочатку порушуються когнітивні функції, а розвиток хвороби впливає і на фізичні функції організму.

Симптоми деменції на ранній стадії

Рання стадія деменції триває близько двох років і має такі симптоми:

Проблеми з короткостроковою пам'яттю. Наприклад, людина не може пригадати нещодавні події чи почала постійно губити предмети вдома (як-от ключі або ж окуляри).

Труднощі з обмірковуванням та плануванням. Людина може почати плутатися, їй дедалі важче планувати, ухвалювати складні рішення або розв'язувати проблеми.

Мова та спілкування. Стає складно дібрати правильні слова під час розмови або важко зрозуміти, про що йдеться.

Дезорієнтація. Людина може перестати розуміти, де перебуває, і загубитися навіть у знайомому місці.

Зміни настрою чи емоцій. Підвищення тривожності чи лякливості, а також часте відчуття суму, що у сукупності може призвести до депресії. Також людина може стати більш дратівливою.

Водночас на ранній стадії людина може залишатися цілком самостійною. Вона може продовжувати керувати автомобілем, працювати та бути соціально активною.

На цій стадії люди з деменцією можуть жити комфортно і повноцінно, якщо вчасно візьмуть синдром під контроль. Це ідеальний час для реалізації юридичних і фінансових планів, оскільки людина з деменцією на цій стадії може брати участь у прийнятті рішень.

Ознаки середньої стадії

На середній стадії людина потребуватиме постійних нагадувань і допомоги з прийманням ванни/душу та перевдяганням (наприклад, потрібно, щоби хтось попередньо розклав одяг).

Ця стадія зазвичай триває 2–4 роки. Її найпоширеніші ознаки:

- **Погіршення пам'яті.** Стає важко впізнати рідних та знайомих. Також стає

складніше запам'ятовувати нову інформацію. Це може змусити людину знову й знову повторювати одні й ті самі запитання.

- **Проблеми з мовленням.** Важко дібрати слова, можна забути про тему розмови на середині речення.
- Загострюються **проблеми з орієнтацією**. Дехто може плутати, котра зараз година дня (наприклад, прокинутися й одягнутися посеред ночі), або не розуміти, де перебуває, навіть коли залишається вдома.
- **Симптоми апатії, депресії, тривоги** зберігаються на середній стадії деменції.
- З'являються **марення**. Може здатися, що інші люди хочуть зашкодити або що їм не можна довіряти (параноя). Дуже часто людина вірить, що хтось її обкрадає або зраджує.
- **Галюцинації**.

На середній стадії людина все ще може брати участь у повсякденній діяльності, але вже потребує допомоги. Опікуни можуть розглянути можливість перебування свого підопічного у пансіонаті, щоб він продовжував отримувати допомогу в безпечному середовищі.

Симптоми деменції на пізній стадії

На цьому етапі людина з деменцією потребує постійного догляду та підтримки. Наприклад, під час прийому їжі, ванни/душу та переодягання. Це може відбуватися і в домашніх умовах, але частіше таку підтримку отримують вже у стаціонарних закладах.

Ознаки пізньої стадії деменції:

- **Проблеми з пам'яттю.** Багато людей на цій стадії можуть думати, що перебувають в іншому періоді свого життя (явище, відоме як «зсув у часі»). Крім того, людина може не впізнавати себе, близького друга або члена родини.
- **Проблеми з мовою.** Цілком імовірно, що на цій стадії мовлення людини може звузитися до кількох слів або взагалі бути втраченим. Однак здатність розуміти жести, вирази обличчя та мову тіла у неї зберігається.
- **Зміни настрою, емоцій і сприйняття.** Зміни настрою продовжуються (депресія, апатія). Також додаються марення і галюцинації. Задоволення може приносити прослуховування пісень або відчуття певних текстур на дотик.
- **Зміни поведінки.** Відчуття страху, загрози або збентеження. Хтось на пізній стадії

деменції часто не може розказати іншим, як він почувається. Несподівана зміна поведінки може вказувати на проблему медичного характеру (наприклад, біль, інфікування або делірій).

Фізичні проблеми на пізніх стадіях деменції

У цей період людина може:

- ходити повільніше чи проводити більшу частину часу в кріслі або в ліжку;
- мати підвищений ризик падіння;
- потребувати допомоги під час прийому їжі та втратити через це вагу;
- мати труднощі з ковтанням;
- втратити контроль над своїм сечовим міхуром і кишківником, а тому страждати від нетримання сечі й калу.

Обмежена рухливість людини на цій стадії значно підвищує шанс утворення тромбів та інфекційних захворювань. Це може призвести до дуже серйозних наслідків, тому надзвичайно важливо допомагати людині бути максимально рухливою з урахуванням її можливостей.

На цьому етапі опікуни можуть розглянути варіанти догляду у пансіонаті, який зосереджується на забезпеченні комфорту й гідного ставлення до людини наприкінці її життя.

Якщо ви помітили у себе чи у своїх рідних такі симптоми, зверніться до сімейного лікаря. Саме він є зазвичай першим, до кого звертаються у разі проблем із пам'яттю чи іншими мисленнєвими процесами. Сімейний лікар оцінює медичну історію та може зробити простий тест на пам'ять і уважність.

Якщо сімейний лікар підозрює у пацієнта деменцію, то скерує його до іншого фахівця. Неврологи, геріатри, психогеріатри, психіатри і нейропсихологи є більш спеціалізованими у сфері змін пам'яті та поведінки, пов'язаних із деменцією, а тому зможуть здійснити поглиблені обстеження (наприклад, комп'ютерну томографію (КТ) головного мозку та

аналізи крові) або дати на них направлення.

В Україні діагноз «деменція» ставить психіатр. Він же призначає медикаментозну терапію.

Важливо пам'ятати, що після встановлення діагнозу життя не закінчується. Адже у разі вчасного виявлення та лікування людина із деменцією може мати цілком комфортне життя.

Центр громадського здоров'я нагадує, що наш партнер — благодійний фонд «Незабутні» — допомагає людям із деменцією, а також їхнім опікунам і доглядальникам. Зокрема, безоплатно надає юридичні та психологічні консультації, медикаменти, навчає догляду і здійснює соціальні заходи. Більше інформації про це можна знайти [на сайті фонду](#) або за телефоном гарячої лінії з питань деменції: 0 800 30 88 30.

Раніше ЦГЗ [розповідав](#) про фактори ризику, які підвищують розвиток деменції.

Матеріал підготовлено в рамках [Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?»](#), ініційованої першою леді Оленою Зеленською.

За інформацією ЦГЗ.