



MOTNJE SPOMINA

Tatjana Cvetko

1. Zakaj pride do motenj spomina?

Vzrok je lahko hud čustveni pretres, stanja po poškodbah glave ali boleznih možganov (motnje cirkulacije, vnetja, rakave bolezni, zasevki, zastrupitev ali predoziranje zdravil ...), depresivna razpoloženska motnja ali bolezenske spremembe v možganih, ki spremljajo demenco.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Najbolje bomo motnje spomina zdravili, če bomo ustrezno opredelili njihov vzrok. Čustvena razbremenitev in zdravljenje depresije pri strokovnjaku in z zdravili lahko popolnoma odpravi motnje. Bolnike po poškodbah glave s hujšimi posledicami se v sklopu rehabilitacije po poškodbi vključi v timsko obravnavo k strokovnjaku, kjer z ustreznimi vajami krepijo preostale spominske sposobnosti. Pri bolniku z demenco je potrebno primerno okolje in sporazumevanje z bolnikom, ki ga ne bodo ves čas opozarjali na motnjo, pač pa s preprostimi ukrepi poskrbeli za njegovo varno in prijazno bivanje. Nenehno ponavljanje in spraševanje ter iskanje izgubljenih stvari lahko povzroča konfliktna situacije pri svojcih in negovalcih, ki se jim najlažje izognejo s potrpežljivim preusmerjanjem pozornosti, nikakor pa ne z vztrajnim ponavljanjem navodil, saj jih bolnik tako ali tako takoj pozabi. Branje, pisanje (zapisi za trgovino, križanke ...) in redna telesna dejavnost ter redni socialni kontakti v razširjeni družini ali sosesčini ohranjajo bolnike dlje časa vitalne.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Spominske vrzeli v povezavi z glavobolom, vrtoglavico ali bruhanjem so lahko posledica resnega akutne bolezni in je potrebno hitro poiskati zdravniško pomoč. Tudi sicer motnje spominjanja zbujejo strah in negotovost in se zato bolniki obrnejo k zdravniku po pomoč. Posebnost so bolniki z demenco, ki sami težko zaznavajo spominske vrzeli in je zato najbolje, da bolnike po pomoč k zdravniku popeljejo svojci.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik bo ocenil morebitne vzroke za nastale motnje in v akutnih primerih napotil na zdravljenje k specialistu takoj. Pri dlje trajajočih težavah pa bo pred napotitvijo na slikanje ali k ustreznemu specialistu (nevrologu ali psihiatru) pregledal zdravstveno dokumentacijo o dosedanjih boleznih in morebitnih poškodbah glave, preveril bo urejenost krvnega tlaka in z laboratorijskimi preiskavami preveril nivo krvnega sladkorja, ščitničnih hormonov, vitamina B₁₂ in kalcija v krvi ter ocenil psihosocialno situacijo. Ob sumu na demenco se bo pri starejših pogovoril s svojci, v diagnostični dilemi bo mogoče uporabil še Test risanja ure ali KPSS (kratek preizkus spoznavnih sposobnosti).



5. Katere so najpogostejše diagnoze ob motnjah spomina?

Diagnoza je povezana z vzrokom. Če v anamnezi ne boste imeli poškodb ali prebolelega meningitisa in boste imeli urejen krvni tlak in dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, bodo motnje spomina pri starejših najverjetneje obravnavane kot posledica depresivnega razpoloženja ali začetne demence, kjer se simptomi spočetka lahko prikrivajo. Ob ustreznih diagnostičnih preiskavah pri psihiatru ali nevrologu vam bodo predpisali tudi primerna zdravila. V času čakanja na preglede vam lahko zdravnik družinske medicine predpiše antidepresiv. Tudi pri otrocih ali mlajših so pogosto težave povezane s čustvenimi stiskami in se zdravijo v okviru psihoterapevtske ali psihiatrične službe.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Zdravljenje je odvisno od vzroka za motnje spomina. Po poškodbah dobi bolnik navodila in zdravljenje v postopku rehabilitacije in psihološke obravnave po poškodbi, kar velja tudi za hujše bolezni možganov. Pri starejših bolnikih pa je potrebno skrbno nadzorovati krvni tlak in ostale dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, kot so krvni sladkor in holesterol. Antidepresive lahko predpiše zdravnik družinske medicine, ki svetuje tudi vaje za krepitev spomina in uporabo tako imenovanih spominskih pomočnikov, v primeru demence pa ustrezna zdravila za upočasnitev bolezni predpiše psihiater ali nevrolog.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z motnjami spomina?

Bolnika z motnjami spomina lahko spremlja bodisi zdravnik družinske medicine bodisi usmerjeni specialist (psihiater ali nevrolog). Zdravnik družinske medicine za motnje spomina nima posebnih pripomočkov. Njegovo najmočnejše orožje je poznavanje bolnika, ocenjuje pa ga skozi pogovor in obnašanje bolnika, pri bolnikih z demenco lahko primerjalno uporabi vprašalnik (KPSS).

8. Ali in kako lahko motnje spomina preprečite?

Preprečevanje poškodb glave in življenje v ugodnem psihosocialnem okolju lahko zmanjša pogostnost bolezni tudi zaradi boljše urejenosti ostalih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni. Redna telesna dejavnost, branje in pisanje dolgo v starost v celoti izboljšujeta psihofizično pripravljenost starostnika, ki pomembno zmanjšuje tveganje za depresijo, a kljub vsemu ni mogoče v celoti preprečiti razvoja demence.