

Dementia: Information for patients and Caregivers:

What is dementia?

Just like the physical body gets old, our brain also undergoes aging. In some individuals, there is more damage when compared to others. The term 'dementia' is given to this ongoing decline of the brain and its abilities, and its group of related symptoms. Dementia affects memory, thinking speed, mental agility, language, understanding and judgement. Nearly 5% of the population above 60 years of age are affected by dementia, and this figure increases with increasing age.

What are causes of dementia?

The most common causes of dementia are diseases which cause brain cells to degenerate and die more quickly than in normal ageing, often due to build-up of abnormal proteins in the brain or due to blockade of blood flow, resulting in shrinkage of the brain and widening of fluid-filled cavities, called ventricles. Some common examples are: Alzheimer's disease (the most common type), Vascular dementia, Dementia due to Lewy bodies, Frontotemporal dementia etc.

What are symptoms of dementia?

Cognitive symptoms:

- Loss of memory: Usually short-term memory that is affected, while the long-term memory (those pertaining to childhood/ youth) usually remains intact. For example, forgetting what happened earlier in the day/ forgetting names of relatives/ forgetting one's way home / not being able to recall what one had been talking about etc.
- Communication problems: Finding correct words to say or not being able to identify a common item, repetition.
- Poor Judgement: Making wrong decisions which might be quite opposed to one's normal self.

Behavioural symptoms:

- Mood changes: Withdrawn, sad, frightened, or angry without much reason.
- Suspiciousness: becoming paranoid regarding others, including family members, refusing to eat food cooked, accusing others of planning to hurt him/her etc
- Other abnormal behaviour: decreased sleep, sleeping at odd hours, talking/smiling to one self or trying to spend money without reason or disrobing or increased sexual urges etc

Daily living skills: Difficulty in bathing, brushing, feeding, wearing clothes, counting money, shopping or using T.V and other appliances. Patients might need partial or complete help with these activities.

RISK FACTORS:

Metabolic diseases like hypertension, diabetes, obesity, increased cholesterol, smoking and substance use, lack of physical and mental activities, family history, nutritional deficiencies

etc.

Care for patients with dementia:

Dementia is usually progressive, which means the symptoms will gradually get worse. Only very few cases of dementia can be cured where a cause which is treatable is found early like thyroid deficiency or vitamin deficiency. There is no cure at present in the majority, but with support and medications, those affected by dementia can lead a less problematic life. Family members also need support and care from society and health care systems as caring for a family member with dementia is challenging and exhausting both emotionally and physically.

MEDICATIONS:

Are available for slowing down the progression of dementia for few months to years.

For behavioural, emotional and other problems: Various drugs in low doses like antipsychotics or antidepressants can be used to control these symptoms as well as to improve the functionality and handling of these patients. However, they might also cause side-effects, hence must never be administered without advice of a registered psychiatrist.

BEHAVIOURAL METHODS:

Patient support from loved ones can make a huge difference in the lives of patients with dementia, **even more than medications and behavioural management is as important as medications.** For example:

- ✓ One must encourage their involvement in day to day activities and try to keep them busy.
- ✓ Speak in a clear voice, use simple sentences.
- ✓ Keep items at their proper places; keep the layout at home simple.
- ✓ Use reminders like large clocks, labels and calendars frequently.
- ✓ Divide tasks into smaller steps for easy understanding.
- ✓ Never shout/ raise your voice/ taunt a person with dementia. It is an illness and it can happen to anyone.
- ✓ Praise whenever patient puts in effort or give small rewards.
- ✓ Never let patient go outside or handle things involving electricity or fire without supervision; patient must carry the identification card at all times.
- ✓ Encourage patient to speak of past memories.

This support from carers and loved ones can encourage independence and can have a big impact on how capable and confident a person living with dementia feels.

डिमेंशिया: रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए सूचना:

डिमेंशिया क्या है?

जैसे ही भौतिक शरीर बूढ़ा हो जाता है, हमारे मस्तिष्क में वृद्धावस्था भी होती है। कुछ व्यक्तियों में, दूसरों की तुलना में अधिक नुकसान होता है। 'डिमेंशिया' शब्द मस्तिष्क और इसकी क्षमताओं, और संबंधित लक्षणों के समूह के इस निरंतर गिरावट को दिया जाता है। डिमेंशिया स्मृति, सोच गति, मानसिक चपलता, भाषा, समझ और निर्णय को प्रभावित करता है। 60 वर्ष से अधिक उम्र की आबादी का लगभग 5% डिमेंशिया से प्रभावित होता है, और यह आंकड़ा बढ़ती उम्र के साथ बढ़ता है।

डिमेंशिया के कारण क्या हैं?

डिमेंशिया के सबसे आम कारण बीमारियां हैं जो मस्तिष्क कोशिकाओं को सामान्य उम्र बढ़ने से अधिक तेज़ी से मरने और मरने का कारण बनती हैं, अक्सर मस्तिष्क में असामान्य प्रोटीन के निर्माण या रक्त प्रवाह के नाकाबंदी के कारण, मस्तिष्क के संकोचन के परिणामस्वरूप, तरल पदार्थ से भरे गुहाओं को चौड़ा करना, जिसे वैंट्रिकल्स कहा जाता है। कुछ सामान्य उदाहरण हैं: अल्जाइमर रोग (सबसे आम प्रकार), संवहनी डिमेंशिया, लेटी निकायों के कारण डिमेंशिया, फ्रंटोटिमोरल डिमेंशिया आदि।

डिमेंशिया के लक्षण क्या हैं?

संज्ञानात्मक लक्षण:

- **स्मृति की कमी:** आम तौर पर अल्पकालिक स्मृति जो प्रभावित होती है, जबकि लंबी अवधि की स्मृति (बचपन / युवाओं से संबंधित) आमतौर पर बरकरार रहती है। उदाहरण के लिए, भूलना कि दिन में क्या हुआ / रिश्तेदारों के नाम भूलना / घर के रास्ते को भूलना / यह याद करने में सक्षम नहीं था कि कोई किस बारे में बात कर रहा था।
 - **संचार की समस्याएं:** एक सामान्य वस्तु, पुनरावृत्ति की पहचान करने में सक्षम होने के लिए सही शब्दों को ढूंढना या नहीं।
 - **खराब निर्णय:** गलत निर्णय लेना जो कि किसी के सामान्य आत्म का काफी विरोध कर सकता है।
- व्यवहार संबंधी लक्षण:

- **मनोदशा में परिवर्तन:** बिना किसी कारण के निकाले, उदास, भयभीत, या नाराज।
- **संदिग्धता:** परिवार के सदस्यों समेत दूसरों के बारे में पागल हो जाना, खाना पकाए जाने से इनकार करना, दूसरों को चोट पहुंचाने की योजना बनाने का आरोप लगाया जाना आदि।
- **अन्य असामान्य व्यवहार:** नींद में कमी, अजीब घंटों में सोना, एक आत्म से बात करना / मुस्कुरा देना या कारण के बिना पैसे खर्च करने या यौन उत्पीड़न आदि में खर्च करने की कोशिश करना आदि।

दैनिक जीवन कौशल: स्नान करने, ब्रश करने, खिलाने, कपड़े पहने, पैसे की गिनती, खरीदारी या टी.वी. और अन्य उपकरणों का उपयोग करने में कठिनाई। मरीजों को इन गतिविधियों के साथ आंशिक या पूर्ण सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

डेमेंटिया का खतरा किन कारणों से बढ़ता है :

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि, धूम्रपान और पदार्थों के उपयोग, शारीरिक और मानसिक गतिविधियों की कमी, पारिवारिक इतिहास, पोषण संबंधी कमी आदि जैसे चयापचय रोग।

डिमेंशिया वाले रोगियों की देखभाल:

डिमेंशिया आमतौर पर प्रगतिशील होता है, जिसका अर्थ है कि लक्षण धीरे-धीरे बिगड़ते ही जाएंगे। डिमेंशिया के केवल कुछ ही मामलों को ठीक किया जा सकता है जहां इलाज का एक कारण थायराइड की कमी या विटामिन की कमी की तरह पाया जाता है। **वर्तमान में बहुमत में कोई इलाज नहीं है, लेकिन समर्थन और दवाओं के साथ, डिमेंशिया से प्रभावित लोगों को कम समस्याग्रस्त जीवन का कारण बन सकता है।** परिवार के सदस्यों को समाज और स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों से समर्थन और देखभाल की भी आवश्यकता होती है क्योंकि डिमेंशिया के साथ परिवार के सदस्य की देखभाल करना चुनौतीपूर्ण और शारीरिक रूप से और शारीरिक रूप से थकाऊ है।

डेमेंटिया का उपचार :

दवाई का योगदान : सिवाई कुछ ऊपर लिखे परिस्थिति जिनमे समय पर कोई ऐसा कारण मिल जाए जैसे की थायराइड की कमी या विटामिन की कमी इत्यादि तो उसे ठीक किया जा सकता है वर्ना ज्यादातर लोगों का दवा से कोई इलाज संभव नहीं है कुछ दवाई बहुत थोड़े समय के लिए तक डिमेंशिया की प्रगति को धीमा करने के लिए उपलब्ध हैं। परन्तु व्यवहारिक, भावनात्मक और अन्य समस्याओं के लिए: इन लक्षणों को नियंत्रित करने के साथ-साथ इन रोगियों की कार्यक्षमता और संचालन को बेहतर बनाने के लिए एंटीसाइकोटिक्स या एंटीड्रिप्रेसेंट्स जैसी कम खुराक में विभिन्न दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि, वे दुष्प्रभाव भी पैदा कर सकते हैं, इसलिए किसी पंजीकृत मनोचिकित्सक की सलाह के बिना कभी भी प्रशासित नहीं किया जाना चाहिए।

व्यावहारिक तरीके:

प्रियजनों से रोगी का समर्थन डिमेंशिया वाले मरीजों के जीवन में एक बड़ा अंतर डाल सकता है, दवाओं और व्यवहार प्रबंधन से भी अधिक दवाओं के रूप में महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए: किसी को दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में उनकी भागीदारी को प्रोत्साहित करना चाहिए और उन्हें व्यस्त रखने की कोशिश करना चाहिए।

स्पष्ट आवाज में बोलें, सरल वाक्य का प्रयोग करें। Items वस्तुओं को उनके उचित स्थानों पर रखें; लेआउट को घर पर सरल रखें। बड़ी घड़ियों, लेबल और कैलेंडर जैसे अनुस्मारक का उपयोग अक्सर करें। Understanding आसान समझ के लिए कार्यों को छोटे चरणों में विभाजित करें डिमेंशिया वाले व्यक्ति पर तानाशाह की तरह व्यवहार न करें। यह एक बीमारी है और यह किसी के साथ भी हो सकती है। जब भी रोगी प्रयास में डालता है या छोटे पुरस्कार देता है तो प्रशंसा करें। कभी भी रोगी को बाहर जाने या पर्यवेक्षण के बिना बिजली या आग से जुड़े सामानों को संभालने दें; रोगी को हर समय पहचान पत्र लेना चाहिए। रोगी को पिछली यादों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। देखभाल करने वालों और प्रियजनों से यह समर्थन स्वतंत्रता को प्रोत्साहित कर सकता है और डिमेंशिया से पीड़ित व्यक्ति को कितना सक्षम और आत्मविश्वास महसूस हो सकता है इसका बड़ा प्रभाव हो सकता है।