

Žingsniai po demencijos diagnozės



Demencija
Lietuvoje



Higienos
institutas



Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos
ministerija

Žinutė skaitytojui

Kai asmeniui nustatoma demencijos diagnozė, jam ir jo artimiesiems tampa itin svarbu gauti reikalingą pagalbą – informaciją ir palaikymą savo aplinkoje. Be šių dalykų kasdienybė gali tapti labai sunki. Kartu su įvairių sričių ekspertais ir asmenų, kuriems diagnozuota demencija, artimaisiais parengėme šią brošiūrą. Tikimės, kad ji suteiks reikalingos informacijos, padės susiorientuoti ir paskatins priimti mintį, jog gyvenimas su demencijos diagnoze yra įmanomas. Galima prisitaikyti prie demencijos nulemtų pokyčių ir kuo ilgiau gyventi visavertį, orų gyvenimą.

Nuoširdžiai dėkojame visiems, prisidėjusiems prie šios brošiūros rengimo: asociacijos „Demencija Lietuvoje“ bendruomenei, Elenai Adejevaitei, Linai Chmieliauskaitei, dr. Simonai Karpavičiūtei, Miglei Maniušytei, Rokui Laurinaičiui, prof. Jūratei Macijauskienei, Agnei Misiūtei, Laurai Miškinytei, dr. Gretai Najūtei, Simbutis Shinkarenko, Giedrutei Stanišauskienei, Genovaitei Šimkuvienei, Simonai Šimukonienei, dr. Linai Urbietei, dr. Arūnui Vaitkevičiui, Agnei Antonovičiūtei, LR sveikatos apsaugos ministerijos, Higienos instituto ir daugeliui kitų specialistų, kurie padėjo užtikrinti leidinyje pateikiamos informacijos teisingumą.

Ieva Petkutė

Asociacijos „Demencija Lietuvoje“ prezidentė



Parengė – asociacija „Demencija Lietuvoje“

Užsakovas – Higienos institutas ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija

Dizainas - Gita Balžekaitė / Kai Gerai

Už leidinio turinį atsakinga asociacija „Demencija Lietuvoje“.
Leidinyje pateikiama iki 2025 m. gruodžio mėn. turėta ar galiojusi informacija.

© Demencija Lietuvoje, 2025

Apie šią brošiūrą

Ši brošiūra skirta asmenims, kuriems diagnozuota Alzheimerio liga ar kita demencijos priežastis, taip pat jų artimiesiems ir draugams. Joje rasite:

- informaciją apie demencijos sindromą,
- praktinius patarimus,
- informaciją apie paslaugas ir pagalbos galimybes.

Kas yra demencija?

Terminas „demencija“ apibūdina skirtingas galvos smegenis pažeidžiančias ligas ir būkles. Jos paveikia atmintį, mąstymą, kalbą ir gebėjimą atlikti kasdienes užduotis. Dažniausia jos priežastis – Alzheimerio liga, tačiau demenciją taip pat gali lemti kraujagysliniai pažeidimai, frontotemporalinė degeneracija, Lewy kūnelių liga ir kitos priežastys. Kai asmeniui pasireiškia dvi ar daugiau demenciją sukeliančių ligų ar būklių, tai vadinama „mišria demencija“, kai tiksli priežastis neaiški – „nepatikslinta demencija“.

Riziką išsivystyti demenciją lemia keičiami ir nekeičiami rizikos veiksniai.

Keičiami rizikos veiksniai – tai veiksniai, kuriems galime daryti įtaką savo gyvensena. Jie susiję su fizine ir psichikos sveikata, dvasine gerove ir socialiniu gyvenimu.

Nekeičiami rizikos veiksniai:

- Amžius – pagrindinis demencijos rizikos veiksnys. Nors demencija nėra įprasta senėjimo dalis, senstant didėja jautrumas veiksniams, galintiems paskatinti jos išsivystymą.
- Šeimos istorija: asmenų, kurių artimieji turi demenciją, rizika yra šiek tiek didesnė nei tų, kurie tokių artimųjų neturi.
- Lytis: moterys turi didesnę Alzheimerio ligos riziką, vyrai – didesnę Lewy kūnelių ligos riziką.
- Genai: labai retais atvejais (mažiau negu 1 proc.) demencija gali būti genetiškai paveldima.

Demencijos riziką gali didinti: ribotos lavinimosi galimybės, klausos ar regos praradimas, aukštas cholesterolio kiekis, depresija, galvos traumos, fizinio aktyvumo stoka, 2-ojo tipo diabetas, rūkymas, aukštas kraujospūdis, nutukimas, nesaikingas alkoholio vartojimas, socialinė atskirtis ar vienišumas, oro tarša.

Kokį poveikį turės demencija?

Kiekvieno žmogaus demencijos patirtis skiriasi. Tam įtakos turi:

- demencijos priežastis (pvz., Alzheimerio liga, kraujagyslinė demencija),
- kitos žmogų veikiančios ligos,
- pagalbos ir paslaugų prieinamumas.

Demencijos simptomai priklauso nuo jos tipo ir priežasties. Dažniausiai asmenims pasireiškia:

- **atminties pokyčiai** – sunku prisiminti neseniai įvykčius dalykus, tačiau lengviau prisiminti senesnius įvykius;
- **gebėjimas išreikšti mintis** – sunku rasti tinkamus žodžius arba sekti pokalbio eigą;
- **nuotaikų kaita** – gali pasireikšti slogi nuotaika, sumažėjęs pasitikėjimas savimi, kartais stiprūs jausmai, tokie kaip liūdesys, pyktis ar susierzinimas, kuriuos sunku įvardyti;
- **gebėjimas atlikti kasdienes užduotis** – sunku sutelkti dėmesį, planuoti ar atlikti anksčiau lengvai atliekamus darbus.

Pastebėjus šiuos simptomus, patartina kreiptis į šeimos gydytoją arba jo komandos specialistą.

Kaip demencija progresuoja?

Negalime tiksliai numatyti, kiek ilgai žmogus, turintis demenciją, gyvens arba kaip progresuos liga. Kiekvieno žmogaus patirtis yra unikali. Daugumai demencija progresuoja palaipsniui. Ankstyva diagnozė ir tinkama pagalba leidžia ilgiau išlaikyti gebėjimą atlikti kasdienes veiklas.

Nors šiuo metu Lietuvoje nėra vaistų nuo demencijos, įvairios paslaugos gali padėti palaikyti tiek žmogaus, turinčio demenciją, sveikatą ir gerovę, tiek jam padedančių artimųjų savijautą.

Daugiau apie demenciją sužinosite pasikalbėję su savo šeimos gydytoju, apsilankę asociacijos „Demencija Lietuvoje“ interneto svetainėje www.demencijalietuvoje.org arba įsitraukę į asociacijos rengiamą edukacinę savitarpio paramos grupės programą.

Reakcija į diagnozę

Gali būti sudėtinga išgirsti demencijos diagnozę. Asmuo, kuriam diagnozuota demencija, ar jo artimieji gali patirti įvairias emocijas: šoką, neigimą, pyktį, liūdesį, nerimą, baimę ar palengvėjimą. Priimti diagnozę ir suprasti, kokius pokyčius dėl demencijos reikės patirti, gali reikėti laiko. Dėl to labai svarbu neužsisklęsti savyje, o su kuo nors pasikalbėti apie šią patirtį.

Kur kreiptis: jeigu jaučiate nerimą ar nusivylimą, pasikalbėkite su šeimos gydytoju, kitu gydytoju specialistu, kreipkitės psichologo pagalbos arba prisijunkite prie „Demencija Lietuvoje“ bendruomenės.

Ką galiu padaryti?

Pasikalbėkite su artimaisiais ir kitais asmenimis, kurie turi panašią patirtį.

Prabilti apie demencijos diagnozę gali būti sunku, tačiau tai svarbu norint gauti reikalingą pagalbą. Kalbantis verta aptarti:

- **demencijos poveikį** – aptarkite, kaip demencija veikia žmogaus sveikatą ir gerovę dabar, ir kokią poveikį gali turėti ateityje, įskaitant gebėjimą pasirūpinti savimi;
- **priemonės ir būdus** – aptarkite strategijas ir pagalbą, padedančią valdyti simptomus;
- **svarbą matyti žmogų už diagnozės** – demencija yra tik dalis žmogaus gyvenimo. Įsitraukimas į savitarpio paramos grupes gali padėti geriau suprasti ligą ir jos poveikį, padėti sau bei artimiesiems;
- **savarankiškumo palaikymą** – ankstyva diagnozė ir tinkama pagalba leidžia ilgiau išlaikyti gebėjimą rūpintis savimi ir dalyvauti kasdienėje veikloje.

Patarimai kasdienybėje

Žmogus, turintis demenciją, gali sau padėti kasdienybėje. Kadangi daugumai žmonių demencija progresuoja palaipsniui, tiek žmogus, tiek jo artimieji turi laiko prisitaikyti prie pokyčių.

Naudingi patarimai kasdienai:

- užsirašyti svarbius dalykus,
- neskubėti ir būti kantriam su savimi,
- laikyti pastovų dienos režimą,
- naudoti technologijas, primenančias svarbius dalykus ar padedančias laikytis režimo,
- rašyti dienoraštį,
- svarbius daiktus visuomet dėti į tą pačią vietą,
- prašyti šeimos narių ir draugų pagalbos,
- įvertinti savo savijautą skirtingu paros metu,
- valgyti sveikai ir pakankamai gerti skysčių,
- kasdien mankštintis ir palaikyti fizinę būklę,
- skirti laiko poilsiui ir atsipalaidavimui,
- atkreipti dėmesį į džiuginančius dalykus ir jais pasimėgauti,
- juoktis – humoro jausmas padeda palaikyti sveikatą ir gerovę.

Daugiau praktinės informacijos apie demenciją, rasite www.demencijalietuvoje.org.

Vairavimas

! Svarbu žinoti: Demencija veikia gebėjimą saugiai vairuoti. Jei prieš diagnozę vairavote automobilį, po diagnozės turite nustoti tai daryti. Gydomo įstaiga privalo informuoti „Regitrą“ apie vairavimo teisės netekimą.

Ką turite žinoti apie paslaugas ir pagalbą?

Demencija yra progresuojanti būklė, todėl svarbu palaikyti asmens, turinčio demenciją, fizinę, psichikos, emocinę ir dvasinę sveikatą bei puoselėti ryšius su artimaisiais ir bendruomene.

Sveikatos priežiūros, socialinė, finansinė ir praktinė parama gali padėti atliepti teises ir individualius poreikius tiek žmogui su demencija, tiek jo artimiesiems. Žemiau pateikiama informacija apie visiškai arba iš dalies valstybės finansuojamas paslaugas ir pagalbą po diagnozės.

Sveikatos būklės stebėjimas po diagnozės

! Svarbu žinoti: Demencijos sindromo progresavimą gali paskatinti įvairios priežastys, pvz.: insultas, lėtinės gretutinės ligos, skiriami vaistai, fizinė trauma, infekcija ar kiti veiksniai.

Būklės stebėjimas po demencijos diagnozės gali padėti:

- laiku pastebėti sveikatos pokyčius,
- veiksmingai kontroliuoti gretutines ligas,
- geriau valdyti demencijos simptomus,
- planuoti reikalingas paslaugas ir pagalbą,
- stebėti besikeičiantį pagalbos poreikį,
- palaikyti kuo geresnę gyvenimo kokybę.

Svarbu žinoti:

- Pirmaisiais metais po diagnozės rekomenduojama pas diagnozę patvirtinusi gydytoją specialistą (neurologą, geriatrą ar psichiatrą) apsilankyti **1–2 kartus per metus** (esant poreikiui – dažniau).
- Šiuo metu nėra efektyvaus gydymo nuo demencijos.
- Jei reikia, šeimos gydytojas gali išduoti siuntimą pas reikiamą specialistą. Siuntimas galioja pusę metų nuo išdavimo datos.

Demencijos diagnozės nustatymas

Būklės progresavimas

Sveikatos būklės stebėjimas

apsilankymas pas gydytoją specialistą 1–2 kartus per metus po diagnozės nustatymo

Kur kreiptis:

į diagnozę patvirtinusį gydytoją specialistą (neurologą, geriatrą ar psichiatrą)

Sveikatos būklės palaikymas

- palaikomasis gydymas ir slauga
- slauga namuose
- paliatyvioji pagalba (ligoninėje, dienos stacionare arba namuose)
- techninės pagalbos priemonės

Kur kreiptis:

į šeimos gydytoją, gydytoją specialistą arba gydantį gydytoją stacionare (į slaugos ar paliatyvosios pagalbos namuose teikiančios komandos narį dėl slaugos priemonių išrašymo)

Savalaikis poreikių vertinimas ir atliepimas

- asmens dalyvumo lygio nustatymas
- darbo pobūdžio ir sąlygų pritaikymas
- asmens su negalia automobilio statymo kortelė
- automobilio arba jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijos poreikio nustatymas
- individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos poreikio nustatymas
- pagalbos priemonių plano sudarymas

Kur kreiptis:

į šeimos gydytoją, gydytoją specialistą arba gydantį gydytoją stacionare, Asmens su negalia teisių apsaugos agentūrą

Savarankiškumo palaikymas, priežiūra ir globa

- pagalba į namus
- dienos socialinė globa
- trumpalaikė socialinė globa
- ilgalaikė socialinė globa institucijoje

Kur kreiptis:

į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją (seniūniją)

Atokvėpis

Kur kreiptis:

į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją (seniūniją)

Asmens atstovavimas, kai asmens veiksnumas yra apribotas

Kur kreiptis:

į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją

Demencijos supratimas Tarpusavio palaikymas

- savitarpio paramos grupės
- individualus konsultavimas

Kur kreiptis:

į asociaciją „Demencija Lietuvoje“, į šeimos gydytoją, gydantį gydytoją, gydytoją specialistą, į socialinio darbo, slaugos ar paliatyvosios pagalbos specialistus

Ateities planavimas ir asmens atstovavimas

- išankstinis nurodymas
- pagalba priimant sprendimus
- įgaliojimas

Kur kreiptis:

į notarą ar advokatą

Psichologinis ir emocinis palaikymas

Kur kreiptis:

į visuomenės sveikatos biurą, psichikos sveikatos centrą, psichologą palaikomojo gydymo ir slaugos ar paliatyvosios pagalbos paslaugų teikimo komandoje, emocinės paramos liniją

Sveikatos būklės palaikymas

Kur kreiptis: į šeimos gydytoją, gydytoją specialistą arba gydantį gydytoją stacionare. Gydytojas ir jo komanda teikia konsultacijas pagal poreikį ir gali nukreipti pas kitus specialistus arba suteikti reikalingas paslaugas. **Prieinamos paslaugos yra šios:**

- **Palaikomasis gydymas ir slauga** – teikiama staiga pablogėjus sveikatai dėl demencijos ar kitų ligų. Trukmė: iki 120 dienų per 12 mėnesių. Svarbu žinoti, kad ligoninės socialinis darbuotojas, gali įvertinti poreikį (užpildyti reikiamus dokumentus) dėl socialinių paslaugų namuose ar įstaigoje skyrimo.
 - **Slauga namuose** – skatina asmens savirūpą ir gerina gyvenimo kokybę. Paslaugų skaičius priklauso nuo poreikio: nuo **52 iki 365 apsilankymų per metus**. Esant nuolatinei priežiūrai, yra rekomenduojama stacionari slauga.
 - **Paliatyvioji pagalba** (slaugos ligoninėje, dienos stacionare arba namuose) – skirta, kai aktyviojo gydymo galimybės yra išnaudotos ir asmens funkcinė būklė yra labai prasta. Padeda valdyti simptomus, mažinti fizinį ir psichologinį skausmą bei gali suteikti palaikymą pacientui ir artimiesiems.
 - **Techninės pagalbos priemonės** – gydytojas ar kitas specialistas (pvz., fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas) gali išduoti siuntimą priemonėms, palengvinančioms kasdienybę, pvz.: vaikščiojimo rėmas, vaikštytė, asmens su negalia vežimėlis, funkcinė lova ir pan.
-  **Svarbu žinoti:** planuojant stacionarinį gydymą (pvz., planinį guldymą ar operaciją) svarbu tinkamai pasiruošti. Nauja aplinka gali apsunkinti prisitaikymą, pasireikšti pasimetimas ar elgesio pokyčiai, todėl rekomenduojama užtikrinti artimųjų palaikymą ir pasiimti pažįstamų daiktų iš namų.

Savalaikis poreikių vertinimas ir atliepimas

Demencija yra negalią sukelianti būklė, todėl žmogui palaipsniui reikės vis daugiau praktinės pagalbos. Norint ją gauti, **svarbu nustatyti negalią**. Negalios nustatymą atlieka **Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra (Agentūra)** prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Kur kreiptis: į šeimos gydytoją, gydytoją psichiatrą arba gydantį gydytoją stacionare.

Gydytojas parengia siuntimą į Agentūrą, galiojantį 60 dienų. Per šį laikotarpį turite kreiptis į Agentūrą ir pateikti „Prašymą nustatyti negalią“. Vėliau asmuo dalyvauja individualios pagalbos poreikio vertinime, kuris yra atliekamas Agentūros teritoriniame skyriuje, asmens namuose arba gydymo įstaigoje.

-  **Svarbu žinoti:** Agentūra priima sprendimą, remdamasi medicinine informacija (gauta siuntime) ir individualios pagalbos poreikio vertinimo metu surinkta informacija. Sprendimas priimamas per 20 darbo dienų nuo prašymo ir reikalingų dokumentų gavimo.

Sprendime nustatoma:

- **asmens dalyvumo lygis** – parodo, kaip aktyviai žmogus gali dalyvauti bendruomenės veiklose, kokios pagalbos ar priemonių jam reikia. Individualios pagalbos poreikio vertinimo metu specialistas gali pasiūlyti pagalbos koordinavimo (pagalbos plano sudarymo) paslaugą. Pagal pagalbos planą savivaldybė ir / arba **Techninės pagalbos priemonių centras** užtikrina reikalingas paslaugas ir priemones, o Agentūra stebi plano įgyvendinimą;
- **darbo pobūdžio ir sąlygų pritaikymas** asmenims, siekiantiems toliau dirbti;
- **asmens su negalia automobilio statymo kortelės poreikis**;
- **automobilio arba jo techninio pritaikymo išlaidų kompensacijos poreikis**;
- **individualios pagalbos teikimo išlaidų kompensacijos (IPTIK) poreikis** – mėnesinė savivaldybės skiriama išmoka asmenims, kuriems dėl sveikatos būklės, negalios (pažengusios demencijos) yra reikalinga nuolatinė pagalba kasdienėse veiklose. Nustatomas **pirmo – ketvirto lygio** pagalbos poreikis.

 **Pastaba:** pasikeitus asmens sveikatos būklei galima kreiptis į Agentūrą dėl **pakartotinio dalyvumo vertinimo**, pagalbos plano atnaujinimo arba aukštesnio IPTIK lygio nustatymo.

Techninės pagalbos priemonių poreikis

Didėjant individualios pagalbos poreikiui, asmens kasdienybę gali palengvinti įvairios techninės priemonės.

Kur kreiptis: į Techninės pagalbos priemonių centrą (TPP centras).

 **Svarbu žinoti:** techninės pagalbos priemonės gali būti suteikiamos iš TPP Centro arba kompensuojant jų įsigijimo išlaidas. Priemonės galima gauti keliais būdais:

- **Pagal pagalbos priemonių planą** – būtina sąlyga: asmeniui yra nustatytas dalyvumo lygis. Techninės pagalbos priemonių centro specialistas arba savivaldybės socialinis darbuotojas susisieks su asmeniu (ar jo atstovu) aptarti tinkamiausią priemonę, tam reikalingus dokumentus ir suteiks informaciją apie jų gavimo būdus.
- **Asmuo gali kreiptis pats** – specialistas įvertins poreikį, atsižvelgdamas į dalyvumo lygį, senatvės pensijos amžių, sveikatos būklę po ūmių traumų ar ligų, judesio raidos sutrikimus, negalios priežastį ir pobūdį, ligą ar bendrą fizinę būklę. Tam gali būti reikalingas šeimos gydytojo arba kito specialisto siuntimas.
- **Kreipimasis per gydytoją** – gydantis gydytojas ar kitas specialistas (pvz., gydytojas ortopedas traumatologas, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas) gali nukreipti asmenį dėl techninės pagalbos priemonių gavimo.
- **Kreipimasis per slaugos ar paliatyvosios pagalbos namuose teikiančios komandos narį** (tik dėl slaugos priemonių).

Savarankiškumo palaikymas, priežiūra ir globa: namuose ar institucijoje?

Paslaugų teikimo vieta – namuose ar institucijoje – priklauso nuo asmens sveikatos būklės, šeimos aplinkybių ir kitų sąlygų.

Asmeniui su demencija palanku kuo ilgiau likti pažįstamoje namų aplinkoje, nes ji suteikia saugumo jausmą ir palaiko savarankiškumą. Namų aplinka leidžia pritaikyti globą prie asmens poreikių, įpročių ir gyvenimo ritmo, didinant kasdienės priežiūros efektyvumą ir komfortą. Staigus aplinkos pasikeitimas gali neigiamai paveikti asmens sveikatą. Kadangi demencija yra progresuojanti būklė, asmens poreikiai gali keistis. Palaipsniui didėjant pagalbos poreikiui arba staiga pablogėjus sveikatai, namų sąlygų gali nebepakakti užtikrinti asmens saugumą ir gerovę. Tokiu atveju gali prireikti nuolatinės priežiūros institucijoje.

Kur kreiptis: į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją (seniūniją).

Socialinis darbuotojas dirba savivaldybės skyriuje ar įstaigoje, atsakingoje už socialinių paslaugų teikimą, pavyzdžiui: socialinių paslaugų centras, socialinės paramos skyrius, socialinės gerovės skyrius. Ką gali suteikti socialinis darbuotojas:

- nemokamai teikia bendrąsias paslaugas: informavimą, konsultavimą, tarpininkavimą, pagalbą pildant dokumentus.
- gali atvykti įvertinti asmens, turinčio demenciją, ar jo artimųjų poreikius.
- įvertinus socialinių paslaugų poreikį, apskaičiuojama paslaugos kaina (kompensacijos dydis) ir pateikiamas **paslaugų teikėjų sąrašas**, iš kurio galima pasirinkti tinkamiausią.

Galimos socialinės paslaugos asmenims su demencija:

- **Pagalba į namus** – padeda atlikti kasdienes veiklas, kurių asmuo negali atlikti savarankiškai: pvz., maudymasis, apsirengimas, maitinimasis, maisto produktų pirkimas, pagalba buityje, lydėjimas į įstaigas ir pan. **Trukmė:** iki 10 val. per sav.
- **Dienos socialinė globa** (asmens namuose arba socialinės globos centre) – užtikrina asmens kasdienę priežiūrą, užimtumą ir bendravimą, padeda išlaikyti savarankiškumą ir mažina globėjų krūvį dienos metu. Skirta asmenims, kuriems yra reikalinga priežiūra dienos metu, bet jie gali grįžti namo vakarui ar nakčiai. **Trukmė:** asmens namuose – iki 10 val. per d. iki 7 k. per sav.; dienos socialinės globos centre – daugiau nei 3 val. per d., iki 5 d. per sav. (galima derinti su trumpalaike globa).
- **Trumpalaikė socialinė globa** – suteikiama, kai asmeniui trumpam reikia apsigyventi globos įstaigoje (pvz., artimieji išvyksta, serga, yra pervargę arba negali laikinai teikti priežiūros). Taikoma po ligos paūmėjimo ar krizinių situacijų. **Trukmė:** dienos centre – iki 5 parų per sav., socialinės globos įstaigoje – iki 6 mėn. per kalendorinius metus. **Pastaba:** trumpalaikė globa gali būti teikiama ir dienos socialinės globos centre, jeigu asmuo ten jau gauna dienos socialinę globą.
- **Ilgalaikė socialinė globa institucijoje** – suteikia apgyvendinimą globos namuose ir visas reikalingas paslaugas, užtikrinančias orų asmens gyvenimą.
- **Transporto organizavimas** – esant poreikiui, galima organizuoti transportą į asmens sveikatos priežiūros ar socialinių paslaugų įstaigas.

Atokvėpis – socialinė paslauga demenciją turinčio asmens artimiesiems.

Atokvėpio paslauga leidžia artimiesiems, prižiūrintiems demenciją turinčius asmenis, pailsėti, sumažinti perdegimo riziką ir palaikyti savo sveikatą, tuo pačiu užtikrinant, kad prižiūrimas asmuo gautų saugią ir kokybišką priežiūrą.

Kur kreiptis: į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją (seniūniją). Pateikite prašymą-paraišką paslaugai gauti. Socialinis darbuotojas įvertins poreikį ir patars dėl tolimesnių žingsnių.

Svarbu žinoti:

- Siekiant gauti paslaugą, reikalinga šeimos gydytojo medicininė pažyma apie prižiūrimo asmens sveikatos būklę ir priežiūros ypatumus.
- Laikino atokvėpio paslauga namuose arba institucijoje gali būti teikiama skirtinga apimtimi, priklausomai nuo paslaugos teikėjo įkainio ir kitų aplinkybių, iki **720 val. per metus (30 parų)**.
- Paslauga teikiama tik prižiūrintiems asmenis, kuriems nustatytas IPTIK poreikis. Nuo IPTIK lygio priklauso, kiek gali tekti papildomai primokėti už paslaugą.
- Paslaugos gavėjas turi būti deklaruotas toje savivaldybėje, kur teikiama paslauga.
- Paslauga gali būti teikiama asmens namuose arba akredituotoje įstaigoje (pvz., socialinės globos centre ar dienos globos centre). Paslaugos teikėją galima pasirinkti.
- Paslaugos pradžią, trukmę ir dažnumą derina paslaugos gavėjas (ar jo atstovas) su pasirinktu teikėju individualiai.

Pastabos apie socialines paslaugas:

- **Savivaldybių skirtumai** – socialinių paslaugų teikimo ir apmokėjimo tvarka gali skirtis priklausomai nuo savivaldybės. Jei asmuo susiduria su finansiniais sunkumais, galima kreiptis į savivaldybės administraciją dėl atleidimo nuo mokėjimo arba mokėjimo sumažinimo. Išimties nustatomos savivaldybės tarybos patvirtinta tvarka.
- **Tiesioginis kreipimasis** – socialinių paslaugų galima kreiptis tiesiogiai į įstaigas. Kai kurios įstaigos teikia paslaugas privačiai, apmokant asmeninėmis lėšomis, be savivaldybės kompensacijų ir tarpininkavimo.
- **Laukimo laikotarpiai:** kai kuriose savivaldybėse paslaugų gali tekti laukti ilgai – kartais ir nuo 6 iki 12 mėnesių. Todėl, jeigu tik įmanoma, kreipkitės dėl jų kuo anksčiau.

Demencijos sindromo supratimas ir tarpusavio palaikymas

Demencijos sindromo supratimas turi didelę įtaką tiek pačiam žmogui, turinčiam demenciją, tiek jo artimiesiems. Suvokimas keičia emocijas, elgesį, santykius ir priežiūrą, stiprina gerovę, mažina stresą bei baimę ir padeda priimti pokyčius.

Kur kreiptis:

- Į asociaciją „Demencija Lietuvoje”: rengia edukacines priemones, buria artimųjų ir globėjų bendruomenę, įgyvendina edukacinę savitarpio paramos grupės programą artimiesiems. Bendravimas su kitais, turinčiais globos patirties, padeda suprasti demencijos sindromą, jo poveikį asmeniui, ugdyti rūpinimosi savimi ir kitus įgūdžius bei suteikia tarpusavio palaikymo jausmą.
- Į šeimos gydytoją, gydantį gydytoją, gydytoją specialistą: gali patarti dėl demencijos ir kitų būklių iššūkių bei gydymo galimybių.
- Socialinio darbo, slaugos ar paliatyvosios pagalbos specialistus: gali apmokyti artimuosius, kaip saugiai prižiūrėti asmenį, atlikti slaugos procedūras, planuoti kasdienę priežiūrą.

Ateities planavimas ir asmens atstovavimas

Numatyti ir pasiruošti ateičiai gali būti sudėtinga, ypač gavus demencijos diagnozę. Tačiau **ankstyvas planavimas ir sprendimų priėmimas yra svarbus**, padedantis išvengti ateities iššūkių, susijusių su asmens atstovavimu.



Svarbu: jeigu diagnozė yra nustatyta anksti ir asmuo geba priimti sprendimus savarankiškai, yra būtina apsvarstyti ateities planus.

Teisinės priemonės ankstyvoje stadijoje:

- **Išankstinis nurodymas** – leidžia įvardyti norus ir pageidavimus dėl asmens ateities (pvz., kas galės būti globėjas/-a, kur bus asmens gyvenamoji vieta, kitus priežiūros ypatumus). Įsigalioja teismo sprendimu, kai asmuo yra pripažįstamas neveiksniu ar ribotai veiksniu tam tikroje srityje.
- **Įgaliojimo skyrimas** – asmuo gali suteikti kitam asmeniui teisę jį atstovauti ir priimti sprendimus sveikatos, turto, finansų ar kitose srityse.
- **Pagalbos priimant sprendimus sutartis** – demenciją turintis asmuo gali sudaryti sutartį su patikimu asmeniu, kuris padės priimti sprendimus geriausiai atitinkančius jo interesus.

Visų šių priemonių įgyvendinimą tvirtina notaras.

Asmens atstovavimas, kai asmens veiksnumas yra apribotas

Kai dėl demencijos asmuo nebegali priimti sprendimų tam tikrose srityse ir užtikrinti savo teisių, gali prireikti apriboti jo veiksnumą tose srityse.

Kur kreiptis: į socialinį darbuotoją, aptarnaujantį jūsų gyvenamosios vietos teritoriją. Jis parengs išvadą apie asmens gebėjimą pasirūpinti savimi ir suteiks informaciją apie kitus veiksnumo ribojimo proceso žingsnius bei reikalingus dokumentus.

Svarbu žinoti:

- asmens veiksnumą tam tikrose srityse gali apriboti tik teismas;
- teismas paskiria asmeniui globėją, atsakingą už asmens, kuriam buvo apribotas veiksnumas, teisių įgyvendinimą ir interesų atstovavimą nustatytose srityse;
- globėjo veiklą prižiūri seniūnijos darbuotojai. Jie stebi ir vertina, ar globėjas tinkamai vykdo savo pareigas ir ar asmens, kuriam buvo apribotas veiksnumas, interesai yra užtikrinti.

Psichologinė ir emocinė gerovė

Asmeniui, turinčiam demenciją, ir jo artimiesiems svarbu rūpintis psichologine ir emocine gerove. Tai padeda sumažinti stresą ir nerimą, saugioje aplinkoje išreikšti sunkias emocijas bei išvengti emocinio išsekimo.

Kur kreiptis:

- **Visuomenės sveikatos biurai** – individualios psichologo konsultacijos (iki 6 kartų per metus vienam asmeniui), grupiniai užsiėmimai.
- **Psichikos sveikatos centrai** – skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba be eilės, nemokamos psichologo ar socialinio darbuotojo konsultacijos, pagal poreikį – psichiatro konsultacija.
- **Bendruomeniniai šeimos namai** – visose savivaldybėse teikiamos nemokamos kompleksinės paslaugos šeimai, įskaitant individualias ir grupines psichologo konsultacijas. Daugiau informacijos: www.metodiniscentras.lt.
- **Psichologinė pagalba stacionare** – slaugos ir palaikomojo gydymo ar paliatyviosios pagalbos metu gydantis gydytojas gali pasiūlyti medicinos psichologo paslaugą pacientui; paliatyviosios pagalbos metu ši paslauga gali būti suteikiama ir artimiesiems.
- **Emocinės ir psichologinės pagalbos linijos:** „Vilties linija“ (116 123, visą parą), „Sidabrinė linija“ (0 800 80020, I-V, 8-20 val.), „Jaunimo linija“ (0 800 28888, visą parą).
- Daugiau informacijos psichikos sveikatos portale „Pagalba sau“, <https://pagalbasau.lt/>.

Be asociacijos „Demencija Lietuvoje“ sutikimo bet kuriuo būdu kopijuoti ar skelbti šio leidinio tekstą ar jo dalį yra draudžiama.

Cituojant nurodyti: Demencija Lietuvoje. Žingsniai po demencijos diagnozės. Asociacija „Demencija Lietuvoje“. Vilnius, 2025.

Asociacija „Demencija Lietuvoje“

www.demencijalietuvoje.org

el. p. info@demencijalietuvoje.org