

Czy martwi się Pan/i swoją PAMIĘCIĄ?



„Pamiętam tamte wakacje, jakby to było wczoraj... ale nie mogę sobie przypomnieć, co robiłam dzisiaj rano.”



„Pierwszy raz zauważyłem, że coś jest nie tak, kiedy zacząłem chodzić na lekcje tańca. Chociaż bardzo się starałem, nie mogłem z lekcji na lekcję zapamiętać kroków. Inni uczestnicy kursu nawet trochę się z tego podśmiewali. Ale dla mnie to nie było śmieszne, tylko niepokojące, ponieważ zawsze miałem bardzo dobrą pamięć.”

Celem niniejszej ulotki jest dostarczenie Panu/i informacji na temat utraty pamięci oraz na temat pomocy, leczenia i wsparcia dla osób, które martwią się o pamięć swoją lub bliskich.

W niniejszej ulotce znajdą Państwo informacje na temat:

- Jakie są przyczyny problemów z pamięcią?
- Kiedy należy zwrócić się do lekarza
- Jaka pomoc jest dostępna
- W jaki sposób może Pan/i sam/a sobie pomóc
- W jaki sposób powinno się chronić swoją pamięć

Czy już powinienem/nam zacząć się martwić?

Przydarza się to każdemu z nas w różnych momentach. Nie można sobie przypomnieć czyjegoś nazwiska. Nie pamięta się, gdzie są klucze. Gdzie zaparkowało się samochód. W większości przypadków jest to irytujące, ale nie świadczy o jakiejś poważnej chorobie.

Jednak, jeżeli Pana/i pamięć lub pamięć kogoś z bliskich, ulega znacznemu pogorszeniu lub zaczyna mieć negatywny wpływ na życie, warto podzielić się takim zmartwieniem i zasięgnąć porady lekarza. Czasami problemy z pamięcią mogą być wczesnym objawem choroby np. demencji.

Co może powodować problemy z pamięcią?

Problemy z pamięcią występują bardzo często. Niemal każdy z nas obserwuje z wiekiem pogorszenie się swojej pamięci. Zmęczenie, stres, przepracowanie, lęk, depresja, niektóre choroby fizyczne i/lub działania niepożądane niektórych leków również mogą

się do tego przyczynić. Poza tym niektórzy z nas zawsze byli roztargnieni. Jednak czasami zapomnianie może być wczesnym objawem demencji.

Czym jest demencja?

Termin demencja odnosi się do problemów z pamięcią, myśleniem i zachowaniem. Nie jest to sama w sobie choroba, ale skutek fizycznych zmian w mózgu. Przyczyny demencji obejmują wiele różnych chorób, między innymi Alzheimera.

Na szczęście obecnie dla osób z demencją dostępnych wiele form pomocy. Istnieją leki, które w niektórych przypadkach mogą łagodzić objawy i spowalniać postęp choroby. Im wcześniej zwróci się Pan/i do lekarza po radę, tym lepiej.

Co powinienem/nam zrobić, jeżeli się martwię?

Jeżeli ma Pan/i problemy z pamięcią, należy zwrócić się do lekarza, który zajmie się Pana/i obawami lub zleci dalsze badania.

Alternatywnie może Pan/i skontaktować się z Alzheimer's Society Dementia Helpline (centrum pomocy Towarzystwa Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera) pod numerem **0845 300 0336** (od 8:30 do 16:30, od poniedziałku do piątku), gdzie specjalnie przeszkolony personel wysłucha Pana/i obaw i pomoże zdecydować o podjęciu kolejnych kroków.

Jeżeli martwi się Pan/i o problemami z pamięć innej osoby, warto zachęcić ją do wizyty u jej lekarza. Jeżeli ta osoba niechętnie podchodzi do wizyty, może Pan/i zaproponować, że uda się wspólnie z nią lub zasugerować ogólne badanie lekarskie. Najważniejsze jest, aby zgłosić się do lekarza jak najszybciej. Należy też pamiętać, że oprócz demencji istnieje wiele przyczyn zapominania.

Czy zdarzył się Panu/i któryś z poniższych przypadków?

Należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza, jeżeli Pana/i pamięć pogarsza się, szczególnie jeżeli:

- nie może Pan/i przypomnieć niedawnych zdarzeń, choć łatwo Pan/i przypomina sobie rzeczy, które wydarzyły się dawno
- nie może Pan/i skupić się na rozmowach lub programach telewizyjnych
- zapomina Pan/i imiona przyjaciół i nazwy rzeczy codziennego użytku
- nie może Pan/i przypomnieć sobie rzeczy, które się Pan/i słyszał/a, widział/a lub czytał/a
- ma Pan/i trudności z podejmowaniem decyzji
- zauważa Pan/i, że się powtarza lub zapomina, o czym mówił/a
- ma Pan/i problemy z myśleniem i rozumowaniem
- czuje Pan/i lęk, depresję lub złość z powodu zapominania
- odkrywa Pan/i, że inne osoby komentują Pana/i zapominanie.

Wizyta u lekarza i uzyskanie pomocy

Lekarz może spytać o szczegóły dotyczące wcześniejszych Pana/i chorób, przeprowadzić badanie fizykalne i inne testy w celu wykrycia przyczyny problemów. Po badaniach lekarz będzie mógł omówić z Panem/ią objawy i przepisać odpowiednie leki lub podjąć leczenie ewentualnych wykrytych chorób.

Może skierować Pana/ią do lokalnej poradni konsultacyjnej lub do specjalisty w celu dalszej oceny i badań.

Co robić, jeśli to jest demencja?

Niezależnie od tego, czy rozpoznanie demencji będzie zaskoczeniem, czy potwierdzi wcześniejsze podejrzenia, może Pan/i doświadczyć różnych stanów emocjonalnych, otępienia, złości, zmartwienia, smutku, poczucia winy lub frustracji. Jednak może Pan/i również poczuć ulgę, gdy okaże się, że problemy z pamięcią mają rzeczywiście zdrowotną przyczynę.

Chociaż nie ma lekarstwa na demencję, dzięki leczeniu i wsparciu wiele osób z tą chorobą nadal prowadzi aktywne, interesujące życie.

Jeżeli demencja jest na przykład spowodowana chorobą Alzheimera, specjalista może przepisać Panu/i leki, które spowolnią rozwój choroby w wczesnej lub umiarkowanej fazie. Chociaż takie leki nie pomagają wszystkim, mogą złagodzić objawy u wielu osób.

Lokalny oddział opieki społecznej może ocenić sytuację i zorganizować lub zapewnić pomoc.

Alzheimer's Society (Towarzystwo Pomocy Osobom z chorobą Alzheimera) również może udzielić pomocy. W Anglii, Walii i Irlandii Północnej znajduje się około 250 placówek, które zapewniają pomoc, porady i wsparcie dla osób z demencją i ich opiekunów. Zakres pomocy obejmuje wiele form od grup wsparcia dla opiekunów i osób z demencją po zapewnianie istotnych informacji, na przykład w postaci broszur i ulotek.

Więcej informacji można uzyskać kontaktując się z Alzheimer's Society Dementia Helpline pod numerem telefonu **0845 300 0336** (8:30 do 18:30 od poniedziałku do piątku).



Jak mogę pomóc mojej pamięci?

Jeżeli ma Pan/i problemy z pamięcią, istnieje wiele sposobów, które ułatwiają życie. Poniżej znajdzie Pan/i kilka wskazówek, które okazały się pomocne dla innych osób.

Radzenie sobie z codziennymi czynnościami

- „Lista rzeczy do zrobienia” ułatwi wypełnianie zadań.
- Łatwiej radzić sobie z zadaniami, jeśli podzieli się je na mniejsze etapy.
- Należy starać się wykonywać jedną rzecz na raz, wykonywanie kilku zadań jednocześnie łatwo wprowadza zamieszanie.
- Można wypracować sobie rutynowy plan codziennych zadań, dzięki czemu łatwiej pamiętać, co jeszcze trzeba zrobić.
- Nie należy się spieszyć.

Pomocne przedmioty

- Należy używać zegarów, nosić zegarek, mieć kalendarz i dobrze jest zamówić codzienną dostawę gazety, to pomoże śledzić upływ czasu.
- Pomocne może się okazać prowadzenie pamiętnika, w którym można notować informacje o umówionych spotkaniach, „listy rzeczy do zrobienia” oraz wszystkie pozostałe rzeczy, o których chce Pan/i pamiętać.

- Można korzystać z przyklepanych karteczek, które przypomną o rzeczach do zrobienia.
- Ważne rzeczy takie jak pieniądze, klucze i okulary należy trzymać zawsze w tym samym miejscu, dzięki czemu zawsze można je łatwo znaleźć.
- Ważne numery telefonów powinny się znajdować obok telefonu, dzięki czemu będą pod ręką w razie potrzeby.

- Można w banku złożyć stałe zlecenie płatności regularnych rachunków.

Przyzwyczajanie się do stosowania powyższych wskazówek może Panu/i zająć trochę czasu, należy więc zachować cierpliwość.

Kontakty z innymi osobami

- Nie powinien/na Pan/i się wstydzić, kiedy czegoś zapomni. Jeżeli nie może Pan/i przypomnieć sobie właściwego słowa, czy informacji, nie należy zbyt mocno próbować. Często odpowiedź sama się zjawia, kiedy się przestanie usilnie się starać.
- Inne osoby zwykle bardzo chętnie pomogą, kiedy się je poprosi o pomoc, której od czasu do czasu wszyscy potrzebujemy. Trzeba porozmawiać z rodziną i przyjaciółmi o tym, jak mogą Panu/i pomóc.

Pomóż chronić swoją pamięć

Czy istnieje sposób na zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji? Optymistyczne jest to, że wciąż odkrywamy nowe informacje o czynnikach ryzyka choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji. Chociaż odziedziczone geny i historia chorób to czynniki ryzyka, podejrzewa się, że wpływ ma również dieta, ćwiczenia i styl życia. Oczywiście nikt nie może zagwarantować, że u Pana/i nie wystąpi demencja. Jednak niektóre z poniższych porad mogą przyczynić się do zachowania z wiekiem zdrowego mózgu i dobrej pamięci.

- **Należy dbać o serce.** Między zdrowym sercem a zdrowym mózgiem istnieje silna zależność. Dbanie o serce poprzez dietę ubogą w nasycone kwasy tłuszczowe, a bogatą w owoce i warzywa, oraz dzięki regularnym ćwiczeniom, przyczyni się również do ochrony mózgu.

- **Należy jeść dużo ryb.** Tłuste ryby, między innymi łosoś, makrela i śledź, zawierają kwasy tłuszczowe Omega 3, które korzystnie wpływają na mózg, więc należy je spożywać przynajmniej raz w tygodniu.

- **Zrezygnować z soli.** Wysokie ciśnienie zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera i wystąpienie innych rodzajów demencji. Należ

spożywać mniej przetworzonego jedzenia i nie dosalać posiłków.

- **Badać się.** Należy poprosić lekarza o zbadanie ciśnienia i sprawdzenie poziomu cholesterolu, aby w razie potrzeby otrzymać odpowiednie leczenie.
- **Nie palić.** Lekarz pomoże Panu/i rzucić palenie i przepisze środki pomocnicze, na przykład plastry nikotynowe.
- **Ograniczyć spożycie alkoholu.** Nadużywanie alkoholu niekorzystnie wpływa na pamięć krótkoterminową, natomiast ciągle spożywanie alkoholu podnosi ryzyko zawału, co jest związane z niektórymi rodzajami demencji. Należy przestrzegać zalecanych limitów i unikać nadużywania.
- **Uważać na głowę.** Poważne obrażenia głowy mogą stać się czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby Alzheimera. Należy zawsze zapinać pasy w samochodzie, przestrzegać ograniczeń prędkości oraz nosić kask podczas jazdy na rowerze.
- **Używać mózgu.** Mózg pracuje lepiej, kiedy się go używa, należy więc prowadzić aktywne życie społecznie, rozwijać nowe zainteresowania i hobby.



„Szczерze mówiąc, ulżyło mi, kiedy córka namówiła mnie na wizytę u lekarza. Martwiłem się swoim zapominalstwem już od jakiegoś czasu. I chociaż próbowałem wmawiać

sobie, że nie ma czym się martwić, w pewnym sensie dzięki rozpoznaniu odczułem ulgę. Okazało się, że to choroba. Nie szalałem, nie przechodziłem załamania. Pomyślałem: cóż, jeśli się postaram, to sobie z tym poradzę.”

Problemy z pamięcią mogą budzić lęk. Może się wydawać, że łatwiej będzie nadal ukrywać coraz większe problemy z pamięcią lub wmawiać sobie, że jest to część procesu starzenia się. Osoby z demencją często powtarzają, że diagnoza przyniosła im ulgę. Ale kiedy otrzyma się odpowiednie leczenie i wsparcie, wszystko się zmienia. Więc, jeżeli Pan/i się martwi, prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem lub z Alzheimer's

Society Dementia Helpline pod numerem **0845 300 0336** (8:30 do 18:30, od poniedziałku do piątku), aby anonimowo otrzymać pomoc od przeszkolonych doradców.

Należy pamiętać, że im wcześniej poszuka Pan/i pomocy, tym szybciej będzie Pan/i mógł/mogła prowadzić normalne aktywne życie. Nie wolno zwlekać. Trzeba działać.

