



Zrozumieć demencję

With support from

Bal Polski
CIC



Zrozumieć demencję

Być może słyszeli Państwo o chorobie Alzheimera, która jest jednym z rodzajów demencji. W tej broszurze znajdą Państwo garść informacji o tym, czym ta choroba jest i jaki może mieć wpływ na ludzi. Są w niej także zawarte informacje o metodach rozpoznania i leczenia demencji oraz o sposobach zapobiegania tej chorobie.



Czym jest demencja?

Pojęcie „demencji” obejmuje szereg objawów, takich jak utrata pamięci, trudności z myśleniem i mówieniem oraz zmiany w zachowaniu i odczuwaniu emocji. Przyczyną demencji są uszkodzenia mózgu. Choroba ta nie jest naturalnym elementem starzenia się i nie jest nieunikniona. Przy odpowiedniej pomocy osoby dotknięte demencją mogą dobrze sobie radzić w życiu.

Kto zapada na demencję?

Demencja może dotknąć ludzi ze wszystkich kultur, niezależnie od ich koloru skóry, wyznania, płci czy narodowości. W Wielkiej Brytanii mieszka około 850 000 osób z demencją. Szacuje się, że z tej liczby około 28 000 chorych to przedstawiciele mniejszości etnicznych. Oczekuje się, że liczba członków tych społeczności chorych na demencję podwoi się do 2026 roku. Czynniki ryzyka można jednak ograniczyć, podejmując pewne pozytywne działania, takie jak ćwiczenia i zrównoważona dieta, które mogą poprawić nasz stan zdrowia. W ten sposób każdy może zmniejszyć ryzyko zachorowania na tę chorobę.

Objawy demencji

Każda osoba dotknięta tą chorobą jest wyjątkowa i doświadcza choroby na inny sposób. Osoby z demencją mają problem z wykonywaniem niektórych z następujących czynności:

- **zapamiętywanie** – zapominanie tego, co robiły tego samego dnia, choćby przed chwilą, bezustanne powtarzanie tego samego pytania
- **koncentracja, planowanie i organizacja** – trudności w podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów i wykonywaniu codziennych zadań (np. przygotowaniu obiadu)
- **język** – problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa lub w prowadzeniu rozmowy
- **ocena odległości przedmiotów i głębokości perspektywy** – na przykład podczas korzystania ze schodów
- **utrata poczucia czasu i miejsca** – mylenie dni tygodnia i dat, gubienie się w znajomych miejscach.

Oprócz problemów z pamięcią i myśleniem osoba chora na demencję może się także stać niestabilna emocjonalnie, rozdrażniona, odczuwać smutek, niepokój czy osamotnienie.



W przypadku niektórych rodzajów demencji osoba może widzieć rzeczy, które naprawdę nie istnieją (omamy wzrokowe) lub trwale wierzyć w rzeczy, które nie są prawdziwe (urojenia). Osoba dotknięta demencją może także mylić teraźniejszość z przeszłością.

Demencja ma charakter postępujący. Oznacza to, że na początku objawy mogą być niewielkie, lecz z czasem będą się nasilać. Tempo tych zmian jest dla każdej osoby inne. Przy odpowiedniej pomocy i zrozumieniu osoby dotknięte tą chorobą mogą zachować niezależność. Niektórzy ludzie pozostają niezależni przez kilka lat od wystąpienia objawów i zdiagnozowania tej choroby przez lekarza.



Typy demencji

Istnieje wiele typów tej choroby. Najczęstsze są wymienione poniżej. Ich objawy często różnią się od siebie.

Choroba Alzheimera jest najczęściej spotykanym rodzajem demencji. Pierwszym objawem choroby Alzheimera jest zwykle utrata pamięci.

Otępienie naczyniowe, które może wystąpić po udarze, powoduje początkowo problemy z koncentracją lub myśleniem.

Otępienie mieszane oznacza jednoczesne występowanie choroby Alzheimera i otępienia naczyniowego. Objawy otępienia mieszanego są zwykle połączeniem obydwu chorób.

Otępienie z ciałami Lewy'ego jest rzadziej spotykanym rodzajem tej choroby. Wczesne objawy mogą obejmować nadpobudliwość, która zmienia się w czasie, trudności w ocenie odległości, halucynacje i problemy z poruszaniem się.

Otępienie czołowo-skroniowe jest również rzadko spotykaną formą choroby. Jest spowodowane uszkodzeniem przedniej i (lub) bocznych części mózgu. Wczesne objawy obejmują zmiany w zachowaniu człowieka, okazywaniu emocji i umiejętnościach językowych.

Dlaczego warto uzyskać rozpoznanie choroby?

Każdy, kto się martwi o swoją pamięć, powinien skonsultować się z GP (lekarzem pierwszego kontaktu), który doradzi, w jaki sposób zdiagnozować ewentualną demencję. Rozpoznanie będzie wymagało wizyt u innych lekarzy, wykonania rozmaitych testów, a być może nawet skanu (tomografii komputerowej) mózgu.

Wykonanie kompletnego badania pod kątem otępienia jest ważne, aby:

- wykluczyć inne choroby, które mogą przypominać demencję, ale są uleczalne (np. depresja, zakażenie)
- zapewnić osobie dotkniętej demencją wyjaśnienie trapiących ją objawów
- umożliwić osobie chorej uzyskanie leczenia, porady, informacji i wsparcia
- umożliwić zaplanowanie i zorganizowanie własnej przyszłości.



Wskazówki: jak optymalnie wykorzystać wizytę u lekarza

- Przed wizytą wypisać wszystkie pytania i niepokojące objawy, o które chciałoby się zapytać lekarza.
- Zanotować ważne informacje, które poda lekarz.
- Poprosić lekarza o wyjaśnienie słów i zwrotów, których się nie rozumie.
- Poprosić lekarza o zapisanie wszelkich pojęć medycznych, zwłaszcza jeśli język angielski nie jest Państwa językiem ojczystym.



Leczenie i wsparcie

Nie ma lekarstwa na demencję, ale jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby osoba nią dotknięta radziła sobie w życiu. Dla niektórych rodzajów demencji, takich jak choroba Alzheimera, są dostępne lekarstwa. Mogą one pomóc w czasowym zapanowaniu nad objawami.

Są także różne rodzaje terapii, wsparcia i przyjemnych zajęć, które pomagają w życiu z demencją. Są to między innymi terapie rozmową, metoda biograficzna i metoda wspomnieniowa, pomoc w domu i grupy zajęciowe. Tego rodzaju usługi są oferowane przez NHS (narodowy system zdrowia), placówki pomocy społecznej, organizacje wolontariackie i prywatne firmy. Informacje na temat usług dostępnych w Twojej okolicy otrzymasz od GP, w memory service (przychodnia zaburzeń pamięci) lub w miejscowym biurze Alzheimer's Society (towarzystwo alzheimerowskie).

Jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby pomóc w życiu ludziom dotkniętym demencją i wesprzeć ich rodziny. Osoby chore powinny być zachęcane do zachowania maksymalnej aktywności fizycznej, umysłowej i towarzyskiej — na miarę swoich możliwości. Ważne jest, aby osoby te nadal robiły to, co lubią, nawet jeśli będą to robić trochę inaczej.

Jakie istnieje ryzyko zachorowania na demencję?

Naukowcy posiadają dużą wiedzę na temat tego, co zwiększa ryzyko zachorowania na demencję. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tych czynników, ponieważ zmiana stylu życia może zmniejszyć ryzyko zachorowania.

- Największym czynnikiem ryzyka wystąpienia demencji jest wiek. Niektórzy zapadają na demencję przed ukończeniem 65. roku życia, ale choroba ta jest znacznie częstsza w późniejszym wieku. Dotyka ona 1 na 6 osób powyżej 80. roku życia.
- Posiadanie rodzica lub rodzeństwa z chorobą Alzheimera nieznacznie zwiększa ryzyko zachorowania, ale choroba nie jest nieunikniona.
- Jest wiele schorzeń, które zwiększają ryzyko wystąpienia demencji: wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i otyłość w średnim wieku, choroby serca, udar, cukrzyca i prawdopodobnie depresja.
- Niezdrowy styl życia — nadmierne spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, jedzenie tłustych, słonych potraw i brak ruchu — jest związany z większym ryzykiem zachorowania na demencję.



Ograniczanie ryzyka

Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję:

- Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych — przynajmniej 30 minut, pięć razy w tygodniu.
- Kontrolowanie stanu zdrowia — zażywanie leków i regularne badanie się.
- W przypadku nałogu nikotynowego należy spróbować go rzucić — poprosić GP o poradę.
- Picie alkoholu zawsze z umiarem (jeśli w ogóle).
- Zdrowe odżywianie się — należy obniżyć poziom cukru, soli i tłuszczów nasyconych. Należy jeść dużo tłustych ryb, owoców i warzyw.
- Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała poprzez dietę i ćwiczenia.
- Bycie aktywnym umysłowo i towarzysko.

W większości przypadków wykonywanie tych czynności zmniejszy ryzyko wystąpienia innych chorób, takich jak rak, udar i choroby serca.

5 najważniejszych informacji

- Demencja nie jest nieuniknioną częścią procesu starzenia się.
- Jest wiele różnych rodzajów demencji, które są wywoływane chorobami mózgu.
- Demencja nie jest niczyją winą — może dotknąć każdego.
- Osoby chore wciąż mają uczucia, emocje i życiowy bagaż doświadczeń.
- Z demencją można dobrze żyć, pozostając częścią społeczności.



This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2018. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: April 2016. Updated: March 2018
Next review due: April 2019.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.

Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit alzheimers.org.uk or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)



Alzheimer's Society

43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804

info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 954