

## Czym jest otępienie?

Nasz mózg kontroluje wszystko co myślimy, odczuwamy, mówimy i robimy. Mózg także przechowuje nasze wspomnienia.

Istnieją choroby, które uniemożliwiają mózgowi prawidłowe funkcjonowanie. Jeśli u danej osoby występuje jedna z tych chorób, taka osoba może mieć problem z zapamiętywaniem, myśleniem i mówieniem. Taka osoba może mówić lub robić rzeczy, które innym wydają się dziwne i mieć trudności z wykonywaniem codziennych czynności. Może wydawać się inną osobą od dotychczas znanej.

Lekarze, na określenie takich różnych problemów, stosują termin **otępienie**.

U większości osób z otępieniem występuje

**choroba Alzheimera**  
lub  
**otępienie naczyniowe**

ale mogą występować również inne rodzaje otępienia.

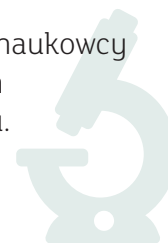


## Dlaczego pojawia się otępienie?

Otępienie nie jest stanem, który przydarza się każdemu, kto jest w podeszłym wieku. Otępienie jest powodowane przez różne choroby.

Te choroby są schorzeniami wpływającymi na różne fragmenty mózgu i wpływają na ludzi w różny sposób.

Obecnie nie wiadomo dlaczego te choroby mogą występować u jednych, a nie występują u innych osób. Lekarze i naukowcy intensywnie pracują nad zdobyciem dodatkowych informacji o otępieniu.











## Jak otępienie wpływa na ludzi?

Większość z nas od czasu do czasu zapomina o różnych sprawach, np. gdzie zostawiliśmy klucze. Nie oznacza to, że cierpimy na otępienie.

Objawy otępienia powoli ulegają nasileniu, aż zaczynają utrudniać codzienne życie.

Kiedy u chorych pojawia się otępienie można zauważyć niektóre z poniższych objawów:

-  Zapominanie niedawnych faktów, nazwisk i twarzy.
-  Zadawanie tych samych pytań, często w krótkich odstępach czasu.
-  Umieszczanie przedmiotów w niewłaściwych miejscach.
-  Trudności w koncentracji lub podejmowaniu prostych decyzji.
-  Trudności z ustaleniem bieżącej daty lub pory dnia.
-  Gubienie się, głównie w nowych miejscach.
-  Trudności w doborze właściwych słów lub w rozumieniu co mówią inni.
-  Zmiany nastrojów, np. odczuwanie smutku lub podatność na rozdrażnienie lub utrata zainteresowania.

W miarę postępu otępienia chorym może być coraz trudniej wyraźnie się wystawić lub wyjaśnić, czego potrzebują lub jak się czują. Może być im coraz trudniej samodzielnie jeść, pić, myć się i ubierać oraz korzystać z toalety.

Patents and trademarks used under licence [www.zcard.com](http://www.zcard.com) No. 042997/30 22



Ulotka przygotowana w marcu 2017 r.  
Termin kolejnej zmiany w listopadzie 2018 r.

**Alzheimer's Research UK**  
3 Riverside, Granta Park  
Cambridge, CB21 6AD

**W:** [alzheimersresearchuk.org](http://alzheimersresearchuk.org)

**E:** [enquiries@alzheimersresearchuk.org](mailto:enquiries@alzheimersresearchuk.org)

**T:** 0300 111 5555

Numery rejestracyjne organizacji charytatywnych  
1077089 i SC042474



**Dementia Research Infoline**  
0300 111 5 111

**Czy ma Pan(-i) pytania dotyczące badania otępienia i wzięcia udziału w nim?**

Prosimy o kontakt z nami od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00  
Rozmowy są poufne i dostępna jest usługa tłumaczenia.



**The Power to Defeat Dementia**

## U kogo pojawia się otępienie?

Otępienie występuje bardzo często.

Codziennie w Wielkiej Brytanii otępienie jest rozpoznawane u niemal **600** osób.



W Wielkiej Brytanii otępienie występuje **częściej u kobiet** niż u mężczyzn.

Otępienie jest bardziej prawdopodobne u **osób w wieku powyżej 65 lat** ale może wystąpić również u młodszych osób.

Niektóre osoby mogą być bardziej podatne na wystąpienie otępienia niż inne, np. osoby po udarze mózgu lub z:

- cukrzycą
- wysokim ciśnieniem krwi
- wysokim stężeniem cholesterolu
- depresją.

## Czy dostępna jest profilaktyka zapobiegająca otępieniu?

Nie ma metod gwarantujących wyeliminowanie ryzyka otępienia, jednak istnieją metody zredukowania takiego ryzyka.



Należy poprosić lekarza o zbadanie Pana(-i) stanu zdrowia, w tym ciśnienia krwi i stężenia cholesterolu i postępowania zgodnie z jego zaleceniami, jeśli Pana(-i) wyniki są zbyt wysokie.



Jeśli ma Pan(-i) cukrzycę, należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.



Nie wolno palić.



Należy przestrzegać zrównoważonej diety z dużą ilością owoców i warzyw.



Dbać o prawidłową masę ciała.



Prowadzić aktywny tryb życia i nie spędzać zbyt dużo czasu w pozycji siedzącej.



Kontynuować aktywność umysłową – poprzez różne formy aktywności lub spotykając się towarzysko.



Pić nie więcej niż 14 jednostek alkoholu w tygodniu.

**1 jednostka    1,5 jednostki    1 jednostka**



ćwierć litra (niemal 300 ml) średnio mocnego piwa, cydru lub piwa lager (np. 3,5% ABV)



mały (125 ml) kieliszek wina (12% ABV)



25 ml napojów spirytusowych

Obecnie nie ma dostępnego leku na otępienie. Jeśli u danej osoby pojawiło się otępienie, będzie u niej występować do końca życia.

Istnieją pewne leki, które mogą pomagać przez pewien czas, ułatwiając codzienne życie. Dostępne są również zajęcia grupowe dla chorych z otępieniem, które pomagają poprawić jakość codziennego życia z tą chorobą. Pana(-i) lekarz może udzielić więcej informacji na ten temat.

Niestety, nie ma leków, które mogłyby zatrzymać postęp tej choroby i w związku z tym stan chorych będzie się pogarszać w miarę upływu czasu.



## Czy istnieje lek?

## Gdzie zwrócić się o pomoc

Jeśli uważa Pan(-i), że osoba, którą Pan(-i) zna, cierpi na otępienie, należy poprosić ją o udanie się do swojego lekarza.

Lekarz sprawdzi, co może być przyczyną problemów. Czasami konieczne jest skierowanie chorego do drugiego lekarza, który stwierdzi, czy chory cierpi na otępienie. Można udać się do lekarza z członkiem rodziny lub przyjacielem, jeśli Pana(-i) o to poprosi.

Jeśli nie będzie Pan(-i) rozumieć czegokolwiek w wypowiedzi lekarza, należy to zgłosić i poprosić o wyjaśnienie.

## Opieka nad osobami cierpiącymi na otępienie

Opieka nad osobą z otępieniem może zmienić Pana(-i) życie na wiele sposobów. Dostępna jest pomoc dla wszystkich chorych z otępieniem, w tym dla członków rodziny. Należy pamiętać, że nie jest Pan(-i) sam(-a).

Pana(-i) lekarz może pomóc w uzyskaniu pomocy w Pana(-i) okolicy. Ponadto może Pan(-i) skontaktować się z biurem Opieki Społecznej, aby sprawdzić, jaką pomoc może Panu(-i) zaoferować.



Oto inne przydatne informacje kontaktowe:

**Admiral Nurses** oferuje osobom z otępieniem i ich rodzinom praktyczne rady, wsparcie i wskazówki.

**0800 888 6678**

**Alzheimer's Society** zapewnia informacje, pomoc i lokalne grupy wsparcia. Dostępna jest usługa tłumaczenia.

**0300 222 1122**

**Alzheimer Scotland** oferuje usługi wsparcia, informacje i zalecenia dla osób w Szkocji.

**0808 808 3000**