

Czym jest demencja?

Nasz mózg kontroluje większość tego co myślimy, odczuwamy, mówimy i robimy. Mózg przechowuje również nasze wspomnienia.

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

Na określenie takich problemów lekarze stosują termin **demencja**.

Co powoduje demencję?

Demencja nie jest schorzeniem, który przydarza się każdemu kto jest w podeszłym wieku. Jej przyczyną mogą być różne choroby.

Te choroby powodują zmiany wpływające na różne fragmenty mózgu, stąd na każdą osobę wpływają one inaczej.

W chwili obecnej nie wiadomo dlaczego schorzenie takie występuje u jednej osoby, a nie pojawiają się u innych osób. Lekarze i naukowcy intensywnie pracują nad zdobyciem dodatkowych informacji o demencji.



U większości osób z demencją jest to

**choroba
Alzheimera**
lub
**demencja
naczyniowa**









ale mogą występować również inne rodzaje demencji.



Większość z nas od czasu do czasu zapomina o różnych sprawach, np. gdzie zostawiliśmy klucze. Nie oznacza to, że cierpimy na demencję. Objawy demencji powoli ulegają nasileniu, zaczynając utrudniać codzienne życie.

Jak demencja wpływa na Twoje życie?

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

-  Zapominanie niedawnych faktów, imion 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 postępowania demencji chorym może być coraz trudniej wyraźnie się wyświadczać lub wyjaśniać czego potrzebują lub jak się czują. Może być im coraz trudniej samodzielnie jeść, pić, myć się i ubierać oraz korzystać z toalety.

Ulotka przygotowana w listopadzie 2018 r.

Termin kolejnej zmiany w listopadzie 2020 r.

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

W: alzheimersresearchuk.org

E: enquiries@alzheimersresearchuk.org

T: 0300 111 5555

Numery rejestracyjne organizacji charytatywnych 1077089 i SC042474



Dementia Research Infoline
0300 111 5 111

Pytania dotyczące badań demencji i wzięcia w nich udziału?

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



**Alzheimer's
Research
UK**

Make
breakthroughs
possible

U kogo może pojawić się demencja?

Demencja występuje bardzo często.

Codziennie w Wielkiej Brytanii demencja jest rozpoznawana u niemal **600** osób.



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

Prawdopodobieństwo demencji jest większe u **osób w wieku powyżej 65 lat** ale może wystąpić również u młodszych osób.

Niektóre osoby mogą być bardziej podatne na wystąpienie demencji, takie jak po udarze mózgu lub z:

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

Czy mogę zapobiec demencji?

Nie można zapobiec demencji, istnieją jednak metody zredukowania ryzyka tej choroby.



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



Jeśli występuje u Pana(-i) cukrzyca, należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.



Nie należy palić.



Należy przestrzegać zrównoważonej diety z dużą ilością owoców i warzyw.



Należy dbać o prawidłową masę ciała.



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



Należy kontynuować aktywność umysłową poprzez różne formy lubianych zajęć lub spotkań towarzyskich.



Nie należy pić 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

Gdzie szukać pomocy

Jeśli uważasz że osoba, którą znasz cierpi na demencję, należy prosić ją o udanie się do lekarza.

Lekarz sprawdzi, co może być przyczyną problemów. Czasami konieczne jest wydanie skierowania do innego lekarza, który będzie mógł stwierdzić czy chory cierpi na demencję. Jeśli chory o to poprosi w wizycie do lekarza może mu towarzyszyć członek rodziny lub przyjaciel.

Jeśli wypowiedz lekarza nie jest zrozumiała należy zgłosić i poprosić o wyjaśnienie.

Opieka nad osobami cierpiącymi na demencję

Konieczność opieki nad osobą z demencją może zmienić Pani/a życie. Pomoc jest dostępna dla wszystkich chorych z demencją, w tym dla członków rodziny chorej osoby. Należy pamiętać, że nikt nie jest sam.

Lekarz może pomóc w uzyskaniu pomocy w Pani/a okolicy. Można też skontaktować się z biurem Opieki Społecznej, aby sprawdzić jaka pomoc jest dostępna.



Oto inne przydatne kontakty:

Admiral Nurses oferuje osobą z demencją 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

Czy istnieje lek na demencję?

Obecnie nie ma leku na demencję. Jeśli u danej osoby pojawiła się demencja, będzie na nią chorować do końca życia.

Istnieją pewne leki, które mogą pomóc przez jakiś czas ułatwiając codzienne życie. Dostępne dla chorych z demencją są również zajęcia grupowe, które pomagają poprawić jakość codziennego życia z objawami tej choroby. Pana(-i) lekarz może udzielić więcej informacji na ten temat.

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

