

Czym jest demencja?

Nasz mózg kontroluje to, co myślimy, czujemy, mówimy i robimy. Mózg przechowuje również nasze wspomnienia.

Istnieją choroby, które uniemożliwiają mózgowi prawidłowe funkcjonowanie. Jeśli u kogoś 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 w różnych częściach 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.

skrócony przewodnik

demencja

Make breakthroughs possible

Alzheimer's Research UK

U większości osób z demencją występuje

**choroba
Alzheimera
lub
demencja
naczyniowa**









ale istnieją 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 pogorszeniu aż powoli zaczynają utrudniać codzienne życie.

Jak demencja wpływa na Twoje życie?

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

-  Zapominanie niedawnych zdarzeń, imion i twarzy.
-  Zadawanie tych samych pytań. często w krótkich odstępach czasu.
-  Umieszczanie przedmiotów w niewłaściwych miejscach.
-  Trudności z koncentracją lub podejmowaniem 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 szybka utrata zainteresowania.

W miarę postępowania demencji 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.

Ulotka zaktualizowana w listopadzie 2020.

Data kolejnej rewizji w listopadzie 2022.

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

W: alzheimersresearchuk.org

E: enquiries@alzheimersresearchuk.org

T: 0300 111 5 555

Numery rejestracyjne organizacji charytatywnych
1077089 i SC042474



Dementia Research Infoline
0300 111 5 111

Pytania dotyczące demencji lub chęć udziału w badaniach nad demencją?

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

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



Alzheimer's Research UK

Make breakthroughs possible

Polish

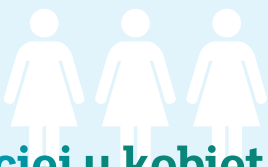
U kogo może pojawić się demencja?

Demencja jest zjawiskiem powszechnym.

Codziennie w Wielkiej Brytanii demencja rozwija się u niemal **600** osób.



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



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

Niektóre osoby mogą być bardziej podatne na wystąpienie demencji, jak np. u chorych po udarze mózgu lub z chorobami jak:

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

Czy mogę zapobiec demencji?

Nie można zapobiec demencji, istnieją jednak metody zredukowania ryzyka zachorowania.



Nie należy palić.



Należy poprosić lekarza o kontrolę 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.



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



Utrzymuj zdrową wagę.



Należy przestrzegać zrównoważonej diety z dużą ilością owoców i warzyw.



Nie należy pić więcej niż 14 jednostek alkoholu w tygodniu.



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



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



1,5 jednostki
mały (125 ml) kieliszek wina (12% ABV)



1 jednostka
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 to zgłosić i poprosić o wyjaśnienie.

Opieka nad osobami cierpiącymi na demencję

Opieka nad osobą z demencją może zmienić państwa 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.

Czy istnieje lek na demencję?

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

Istnieją pewne leki, które mogą pomóc przez jakiś czas ułatwiając codzienne życie. Dla chorych z demencją są dostępne również zajęcia grupowe, które pomagają poprawić jakość codziennego życia z objawami tej choroby. Państwa lekarz może udzielić więcej informacji na ten temat.

Niestety w chwili obecnej nie ma leków, które mogłyby powstrzymać rozwój tych chorób, więc stan chorych dotkniętych chorobą będzie się z czasem pogarszać.



Oto inne przydatne kontaktowy:

Admiral Nurses oferuje osobom 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 150 3456

Alzheimer Scotland oferuje usługi wsparcia, informacje i zalecenia dla osób w Szkocji.
0808 808 3000