

Polish translation: Are you worried about dementia

Czy obawiasz się demencji?



Health and
Social Care



Spis treści

Czym jest demencja?	4
Objawy demencji	5
Rodzaje demencji	6
Potwierdzenie diagnozy	8
Leczenie demencji	12
Planowanie przyszłości ...	14



Jeżeli coraz częściej doświadczamy problemów z pamięcią, szczególnie w przypadku osób powyżej 65 lat, należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym na temat wczesnych objawów demencji.

Naturalnym zjawiskiem są problemy z pamięcią wywoływane przez czynniki takie jak wiek, stres, zmęczenie lub pewne choroby i lekarstwa. Problemy z pamięcią mogą być frustrujące, jeżeli zdarzają się od czasu do czasu, lecz jeżeli wpływają na codzienne życie lub martwią bliskich, należy natychmiast porozmawiać z lekarzem rodzinnym.

Problemy z pamięcią niekoniecznie oznaczają, że zostanie postawiona diagnoza demencji starczej. Problemy z pamięcią mogą również być spowodowane depresją, stresem, efektami ubocznymi zązywanych lekarstw lub innymi problemami zdrowotnymi. Równie ważne może być wykluczenie innych problemów lub znalezienie sposobów, aby je wyleczyć. Lekarz rodzinny jest w stanie przeprowadzić proste badania i uspokoić pacjenta, postawić diagnozę lub skierować do specjalisty celem przeprowadzenia dalszych testów.

Niniejsza ulotka opisuje najczęstsze objawy demencji i sposoby, jak uzyskać diagnozę. Opisuje również dostępne wsparcie po uzyskaniu diagnozy.

Czym jest demencja?

Demencja (nazywana również otępieniem) jest częstym zespołem (grupą powiązanych objawów) związanym z stałym obniżaniem sprawności umysłowej. Demencja może dotknąć każdego, lecz ryzyko rozwinięcia demencji wzrasta razem z wiekiem i ten stan chorobowy zazwyczaj dotyka osoby powyżej 65 roku życia.

Nie istnieje niezawodny sposób, aby zapobiec wszystkim rodzajom demencji. Niemniej jednak zdrowy tryb życia może pomóc zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na demencję w zaawansowanym wieku. Co więcej, zdrowy tryb życia może zapobiec również chorobom układu krążenia, takim jak udar lub zawał serca.

Aby zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na demencję i inne poważne choroby, zalecane jest:

- zdrowe odżywianie;
- utrzymywanie zdrowej wagi ciała;
- wykonywanie regularnych ćwiczeń fizycznych;
- niespożywanie zbyt dużych ilości alkoholu;
- rzucenie palenia tytoniu (w przypadku palaczy);
- utrzymywanie zdrowego poziomu ciśnienia krwi.

O czynnikach ryzyka związanych z demencją można dowiedzieć się więcej na stronie internetowej www.nidirect.gov.uk/dementia



Objawy demencji

Wczesne objawy demencji są zazwyczaj łagodne i mogą stopniowo się pogarszać. Oznacza to, że można ich nie dostrzec. Rodzina i znajomi mogą również ich nie zauważyć, lub przez jakiś czas nie traktować ich poważnie.

Demencja oznacza uszkodzenie mózgu, a wraz z upływem czasu sprawność umysłowa pogarsza się. Objawy demencji często się zmieniają i stają się bardziej poważne.

Z tego powodu ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem wcześniej a nie później w przypadku zastrzeżeń dotyczących problemów z pamięcią.

Prędkość pogorszenia się objawów oraz sposób, w jaki się rozwijają zależą od przyczyny zapadnięcia na demencję jak i ogólnego stanu zdrowia. Oznacza to, że objawy i doświadczenie związane z demencją mogą bardzo się różnić od osoby do osoby.

Osoby z demencją mogą stać się apatyczne lub obojętne względem codziennych zajęć oraz mieć problemy z kontrolowaniem własnych emocji. Mogą mieć również trudności z kontaktami międzyludzkimi i stracić zainteresowanie dla utrzymywania relacji społecznych. Ich osobowość może się zmienić.

Osoba z demencją może stracić zdolność do empatii (zrozumienia i współczucia), widzieć lub słyszeć rzeczy, których inni nie widzą ani nie słyszą (halucynacje), lub wypowiadać fałszywe stwierdzenia.

Zważywszy na to, że demencja wpływa na sprawność umysłową, osoby na nią cierpiące mogą mieć trudności z planowaniem i organizacją. Zachowanie niezależności może również stwarzać problem samym osobom ze zdiagnozowaną demencją. W związku z tym osoba cierpiąca na demencję będzie zazwyczaj potrzebowała pomocy od znajomych lub rodziny, w tym pomocy z podejmowaniem decyzji.

Rodzaje demencji

Demencja nie jest chorobą, lecz zbiorem objawów wynikających z uszkodzenia mózgu. Objawy mogą być spowodowane wieloma różnymi chorobami.

Niektóre osoby mogą cierpieć na więcej niż jedną chorobę - np. mogą cierpieć jednocześnie na chorobę Alzheimera i otępienie wielozawałowe. Chociaż demencja ma wiele możliwych objawów, które są podobne do siebie niezależnie od przyczyny demencji, różne rodzaje demencji mają pewne specyficzne objawy.

Choroba Alzheimera

Najczęstszą przyczyną demencji jest choroba Alzheimera. Do częstych objawów choroby Alzheimera i innych rodzajów demencji należą:

- utrata pamięci - szczególnie związana z niedawnymi zdarzeniami, np. zapominanie wiadomości, zapominanie drogi lub nazw i imion, oraz wielokrotne zadawanie pytań;
- coraz większe trudności z zadaniami i czynnościami, wymagającymi organizacji i planowania;
- dezorientacja w nieznanym otoczeniu;
- trudności ze znalezieniem właściwych słów;
- trudności z operowaniem cyframi i/lub rozporządzaniem pieniędzmi w sklepach;
- zmiany w osobowości i nastroju;
- depresja.

Otępienie wielozawałowe

Objawy otępienia wielozawałowego mogą rozwinąć się nagle i szybko pogorszyć się, lecz mogą również rozwijać się stopniowo na przestrzeni wielu miesięcy lub lat.

Osoby z otępieniem wielozawałowym mogą również doświadczyć objawów podobnych do udaru, w tym osłabienie mięśni lub paraliż na jednej części ciała.

Otępienie z ciałami Lewy'ego

Otępienie z ciałami Lewy'ego zawiera wiele objawów choroby Alzheimera i osoby które na niego cierpią zazwyczaj doświadczają również:

- okresy czujności lub senności oraz różne stopnie dezorientacji;
- halucynacje wzrokowe;
- spowolnienie ruchów fizycznych.

Otępienie czołowo-skroniowe

Do wczesnych objawów otępienia czołowo-skroniowego zazwyczaj należą zmiany w stanach emocjonalnych, osobowości i zachowaniu. Na przykład, osoba z tym rodzajem demencji może stać się mniej wrażliwa na uczucia innych osób, przez co może wydawać się obojętna i nieczuła.

Możliwe również, że straci niektóre zahamowania, co może doprowadzić do zachowania sprzecznego z jej osobowością, takiego jak robienie nietaktownych lub niestosownych uwag.

Niektóre osoby z otępieniem czołowo-skroniowym doświadczają również problemów językowych, takich jak mówienie mniej niż zwykle lub trudności ze znalezieniem właściwych słów.

Potwierdzenie diagnozy

Demencja jest jednym ze stanów zdrowia, które przerażają ludzi najbardziej.

Zaakceptowanie negatywnego wpływu problemów z pamięcią na życie może być trudne. Jeżeli martwisz się o swoją pamięć lub o inne problemy związane z demencją, naturalną reakcją jest niechęć, aby poprosić o pomoc lub stawić czoło takiej diagnozie. Niemniej jednak istnieją potencjalne korzyści związane z zasięgnięciem porady lekarza.

Wczesna diagnoza pomoże zapewnić odpowiednie leczenie i znaleźć najlepsze źródła wsparcia. Może również pomóc w podjęciu decyzji na temat przyszłości.

Czego można się spodziewać, zasięgając porady lekarza na temat demencji

Lekarz rodzinny zapyta o objawy i inne aspekty dotyczące zdrowia, a następnie przeprowadzi badania fizykalne. Lekarz zorganizuje badania krwi i zapyta o wszelkie przyjmowane leki, ponieważ mogą one czasem powodować objawy, które są podobne do demencji.

Zada również kilka pytań lub poprosi o wykonanie zadań umysłowych, aby ocenić problemy związane z pamięcią i zdolność do jasnego myślenia.





Diagnoza demencji zmniejszy poczucie niepewności

Możliwe, że nie wiesz czemu masz problemy z pamięcią lub dlaczego Twoje zachowanie się zmieniło. Problemy te mogą być spowodowane demencją lub innymi zaburzeniami, takimi jak brak snu, złe samopoczucie, lekarstwa lub inne stany zdrowia. Niepewność może być stresująca dla Ciebie jak i dla rodziny i znajomych.

Chociaż diagnoza demencji może być trudna do zaakceptowania, wyjaśnienie przyczyn problemów i kroków, które można podjąć pomogą Ci poczuć się silniejszym i zmniejszą niepokój spowodowany niepewnością.

Niektórym osobom pomaga rozmowa z lekarzami i pielęgniarzkami na temat tego, w jaki sposób demencja wpłynie na ich życie i życie bliskich im osób w przyszłości. Dostępnych jest wiele porad na temat tego, jak pozostać niezależnym i radzić sobie z demencją.

Skierowanie do specjalisty d/s demencji

Demencja może być trudna do zdiagnozowania, szczególnie jeśli obawy są łagodne. Jeżeli lekarz rodzinny nie jest pewny diagnozy, skieruje Cię do specjalisty od pamięci, np. psychiatry z doświadczeniem z leczeniem demencji, lekarza specjalizującego się w opiece nad osobami starszymi, lub neurologa (specjalisty od chorób, które dotyczą mózgu i układ nerwowy).

Możliwe, że specjalista będzie pracował w klinice specjalizującej się w zaburzeniach związanych z pamięcią i współpracował z innymi specjalistami w dziedzinach diagnozy i opieki nad osobami z demencją i ich rodzinami.

Ważne jest, aby dobrze wykorzystać czas konsultacji ze specjalistą. Przed wyznaczoną datą wizyty lekarskiej należy zanotować pytania do konsultacji z lekarzem, oraz wszelkie nieznanne pojęcia medyczne używane w gabinecie. Zapytaj się, czy możesz zobaczyć się z lekarzem ponownie w przypadku dalszych pytań. Skorzystanie z możliwości ponownej konsultacji może bardzo pomóc.

Możliwe, że specjalista będzie chciał umówić na dalsze badania, w tym skanowanie mózgu, np. tomografię komputerową (CT) lub najlepiej obrazowanie rezonansem magnetycznym (MRI).

Jeżeli specjalista nadal nie będzie pewny diagnozy, możliwe, że będą wymagane dalsze, bardziej skomplikowane badania.

Potwierdzenia diagnozy demencji

Gdy przeprowadzone zostaną wymagane badania, lekarz powinien zapytać, czy pacjent chce zostać poinformowany o diagnozie.

Lekarz powinien wytłumaczyć, co demencja dla Ciebie oznacza dając czas na rozmowę i zaoferować możliwość do zadania wszelkich posiadanych pytań.

Chyba że zadecydujesz inaczej, lekarz lub członek jego zespołu powinien omówić z Tobą i z Twoją rodziną:

- rodzaj demencji, na który cierpisz, lub jeżeli nie jest on znany, na czym będą polegać dalsze badania – może się zdażyć, że pomimo dalszych badań, diagnoza nie jest jasna. W takim przypadku lekarze zbadają Cię ponownie po pewnym czasie, aby dokonać ponownej oceny stanu Twojego zdrowia;
- szczegóły na temat objawów i sposób, w jaki stan może się rozwinąć;
- odpowiednie leczenie, które zostaną Tobie zaoferowane;
- miejscowe usługi opieki i wsparcia;
- grupy wsparcia i organizacje charytatywne dla osób z demencją oraz ich rodzin i opiekunów;



- usługi rzecznictwa;
- gdzie można otrzymać porady finansowe i prawne.

Lekarz powinien również zapewnić pisemne informacje na temat demencji.

Pytania, które powinno się zadać po otrzymaniu diagnozy demencji

Jeżeli nie przychodzą Ci na myśl żadne pytania dla lekarza, rozważ zadanie następujących pytań:

- rodzaj demencji, na który cierpisz;
- szczegóły badań i testów, których powinieneś być świadomy;
- jak długo należy czekać na badania;
- kiedy pojawią się wyniki badań;
- co się stanie po otrzymaniu wyników badań.

Leczenie demencji

Demencja nie jest stanem zdrowia samym w sobie - odnosi się do trudności z myśleniem i pamięcią, które mogą być spowodowane wieloma różnymi współistniejącymi chorobami. Jest to jedna z przyczyn, dla których osoby z demencją nie zawsze doświadczają tych samych problemów.

Ważne jest zrozumienie zaistniałego problemu i określenie przyczyny demencji, ponieważ pomoże to w ustaleniu sposobu leczenia i wyboru usług opieki lekarskiej.

Wczesna diagnoza może również pomóc, ponieważ niektóre przyczyny demencji są uleczalne lub w pełni lub częściowo odwracalne w zależności od charakteru problemu. Stany takie jak niedobór witamin, efekty uboczne leków i niektóre guzy mózgu mieszczą się w tej kategorii.

Choroba Alzheimera i otępienie z ciałami Lewy'ego stopniowo doprowadzają do uszkodzenia mózgu. Wykazano, że niektóre leki pomagają w przypadku choroby Alzheimera i otępienia z ciałami Lewy'ego. Leki te wspomagają poprawę objawów poprzez zmuszanie



pozostałych komórek mózgowych do dalszej pracy. Chociaż nie wyleczą demencji, leki te mogą uczynić wielką różnicę dla codziennego życia i funkcjonowania.

Ważne jest również leczenie nadciśnienia, wysokiego cholesterolu i niewłaściwie leczonej cukrzycy, tak samo jak zaprzestanie palenia i utrzymanie zdrowej wagi. Powyższe czynniki (znane jako czynniki ryzyka) w dużym stopniu przyczyniają się do otępienia wielozawałowego i mogą pogorszyć chorobę Alzheimera. Lekarz rodzinny jest w stanie ocenić czynniki ryzyka, wskazać, czy leczenie jest wymagane, oraz monitorować stan zdrowia.

Należy również dokonać przeglądu innych przyjmowanych leków, na wypadek, gdyby miały one negatywny wpływ na sprawność umysłową.

Inne rodzaje wsparcia w przypadku demencji

Bez względu na to, czy istnieją specyficzne metody leczenia przyczyn rodzaju demencji, na który cierpisz, ważne jest postawienie właściwej diagnozy, aby zapewnić odpowiednie wsparcie i porady. Dostępne są różnego rodzaju pomoc i informacja, zarówno dla osób z demencją jak i dla ich znajomych, rodziny i opiekunów.

Porady i wsparcie w przypadku innych stanów chorobowych

Jeżeli lekarze i pielęgniarki są świadomi choroby pacjenta powodującej demencję, informacja ta pomaga w leczeniu innych stanów chorobowych. Obejmuje to poświęcanie więcej czasu na wyjaśnianie różnych kwestii pacjentom w sposób dla nich zrozumiały, ustanawianie bezpieczniejszych sposobów przyjmowania leków (np. pudełeczka wspomagające w organizowaniu leków, które pomagają w pamiętaniu, kiedy należy przyjąć tabletkę) oraz rozumienie i oferowanie dodatkowego wsparcia, jeżeli pacjent musi stawić się w szpitalu w celach hospitalizacji z innego powodu.

Bieżąca ocena demencji

Po postawieniu diagnozy lekarz powinien umawiać się z Tobą na regularne wizyty kontrolne. Zważywszy na to, że demencja jest postępującą dolegliwością, możliwe, że lekarz ustali kolejną konsultację ze specjalistą w terminie po sześciu miesiącach lub roku.

Możliwe jest również, że lekarz rodzinny i specjalista wspólnie przepiszą leki, które mogą pomóc w zwalczaniu niektórych objawów demencji. Niemniej jednak, leki te nie pomogą każdemu.

Planowanie przyszłości

Stałe pełnomocnictwo

Możliwe, że nadejdzie czas, gdy demencja przyczyni się do trudności z zarządzaniem posiadanej własności i spraw finansowych. W takim przypadku konieczna będzie pomoc osoby, która będzie to robić w Twoim imieniu. Osoba ze zdiagnozowaną demencją ma prawo formalnie wyznaczyć znajomego, członka rodziny lub zawodowego przedstawiciela, który otrzyma status podejmującego decyzje pełnomocnika.

Pełnomocnictwo wiąże się ze sporządzeniem dokumentu prawnego, który zapewni drugiej osobie prawo do podejmowania działań lub decyzji w imieniu osoby ze zdiagnozowaną demencją. Pozwala na wybranie osoby (lub osób) nazywanej pełnomocnikiem, która będzie zarządzać własnością i sprawami finansowymi. Pełnomocnictwo kończy się w momencie, gdy osoba z diagnozą przestaje być umyślowo zdolna do zarządzania własnymi sprawami, lecz stałe pełnomocnictwo jest ważne dożywotnio.

Osoba z demencją ma prawo przerwać lub zmienić stałe pełnomocnictwo w dowolnej chwili, dopóki jest sprawna umyślowo. W przypadku zgonu wybranego pełnomocnika, lub gdy stanie się on niezdolny do pełnomocnictwa lub zrezygnuje z nadanej funkcji, konieczne będzie wyznaczenie nowej osoby.

Dostępna pomoc i wsparcie pozwolą ułatwić trudności, jakimi charakteryzuje się sam proces. Niezwykle ważne jest, aby osoba z demencją była upoważniona do niezwłocznego zaplanowania własnej przyszłości, a przeprowadzenie rozmowy na temat stałego pełnomocnictwa jest kluczowym aspektem tych planów. Aby uzyskać więcej informacji należy skontaktować się z:

The Office of Care and Protection
Room 2.2A, Second Floor
Royal Courts of Justice
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telefon: 028 9072 5953

Sprawy finansowe

Osoby cierpiące na demencję lub ci, którzy oferują wsparcie, mogą skorzystać z zasiłków oraz szerokiego wachlarza dostępnej pomocy finansowej. Otrzymanie wszelkiego dostępnego wsparcia i pomocy jest niezmiernie ważne, aby demencja nie stała się przytłaczającym doświadczeniem. Należy porozmawiać z pracownikiem kluczowym, przydzielonym do zdiagnozowanego przypadku, na temat dostępnych zasiłków i wsparcia.

Demencja i prowadzenie samochodu

Niektóre osoby z demencją wolą zrezygnować z prowadzenia samochodu ponieważ jest to dla nich stresujące, inni jednak przez pewien czas podejmują się tej czynności. Osoby z diagnozą pragnące dalej prowadzić samochód muszą poinformować urząd pojazdów i kierowców w Irlandii Północnej (Driver and Vehicle Licensing Agency NI, DVLNI) o zdiagnozowanej demencji.

DVLNI poprosi o orzeczenia lekarskie i, być może, o specjalną ocenę zdolności, aby zdecydować, czy dana osoba jest w stanie dalej prowadzić samochód.

Szukanie wsparcia

Rząd, organizacje pozarządowe jak i charytatywne zapewniają dużą ilość wsparcia dla wszystkich osób dotkniętych przez demencję. Może to obejmować grupy wsparcia, przyjazne przedsięwzięcia, rzecznictwo, grupy charytatywne „Singing for the brain” (Śpiew dla mózgu) i wiele innych form wsparcia, pomagających zmniejszyć izolację społeczną. Nikt nie powinien przechodzić przez to sam, a kontakty międzyludzkie są niezbędne dla prowadzenia zdrowego trybu życia i radzenia sobie z demencją.

Kompleksowy zasób wiedzy jest niezmiernie ważny, a w obiegu dostępna jest duża ilość wiarygodnych informacji merytorycznych na temat zdiagnozowanej demencji. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie internetowej www.nidirect.gov.uk/dementia, w wersji drukowanej lub poprzez rozmowę z lekarzem rodzinnym lub specjalistą.



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:
  