## Czym jest demencja?

Nasz mózg kontroluje wiekszosc 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 moze mieć trudności z wykonywaniem codziennych czynności. Może wydawać się inną osoba.

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

U większości osób z demencją jest to

# choroba Alzheimera lub demencja naczyniowa

ale mogą występować również inne rodzaje demencji.

#### Co powoduje demencję?

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

Te choroby powoduja zmiany wpływające na różne fragmenty mózgu, stąd na każdą osobę wpływają one innaczej.

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



#### U kogo moze 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

Prawdopodobienstwo demencji jest większe u

#### osób w wieku powyżej 65 lat

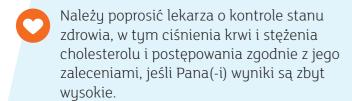
ale może wystąpić również u młodszych osób.

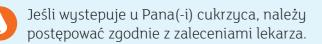
Niektóre osoby mogą być bardziej podatne na wystąpienie demencji, takie jak po udarze mózgu lub z:

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

#### Czy moge zapobiec demencji?

Nie mozna zapobiec demencji, istnieją mozna jednak metody zredukowania ryzyka tej chorob.









niż u mężczyzn.

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 zajeć lub spotkan towarzuskich.

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

Istnieją pewne leki, które mogą pomóć przez jakis czas ułatwiając codzienne życie. Dostępne dla chorych z demencja 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 choruch będzie się pogarszać w miarę upływu czasu.



Czy istnieje

demencie?

lek na



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 bedzie 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 cierpiacymi na demencje

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 kontaktowy:

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