

Kiedy zapominanie jest chorobą



*Pomocne
informacje na
temat demencji*



Svenskt Demenscentrum

Kiedy zapominanie jest chorobą

Pomocne informacje na temat demencji

Nie jest naturalną częścią procesu starzenia się

Kogo wyobrażasz sobie, gdy słyszysz słowo „demencja”? Być może zapominalską starszą osobę mieszkającą w domu opieki. Wielu z nas ma ten obraz w głowie. Ale nie można stwierdzić, że ktoś ma demencję, tylko patrząc na niego. Osoba spotkana w kolejce do kasy w supermarkecie, na ulicy lub u fryzjera może mieć demencję lub zaburzenia funkcji poznawczych.

Szacuje się, że w Szwecji obecnie żyje prawie 150 000 osób z demencją, a każdego roku diagnozowanych jest nawet do 25 000 nowych przypadków. Ryzyko zachorowania na demencję wzrasta wraz z wiekiem. Szacuje się, że jeden na pięciu 85-latków cierpi na demencję. Ponieważ coraz więcej ludzi żyje dłużej, liczba osób z demencją również rośnie. Ale demencja może dotknąć również młodsze osoby. Tysiące osób w wieku poniżej 65 lat ma demencję. Wiele z nich ma dzieci w wieku szkolnym. Demencja nie jest naturalną częścią starzenia się.

Nie każde zapominanie jest demencją

Demencja może wpływać na wiele różnych zdolności. Dla wielu osób zaczyna się ona od problemów z pamięcią. Każdemu zdarza się czasami zapomnieć imion, nie pamiętać, czy wyłączyło się ekspres do kawy lub gdzie położyło się klucze. Ale gdy nie pamiętasz danej osoby, nie wiesz, jak wyłączyć ekspres do kawy lub jak znaleźć zgubione klucze, może to być oznaką demencji. Może to jednak również oznaczać coś zupełnie innego. Skutki uboczne leków i niedobór witaminy B12 to tylko dwa przykłady, które mogą

Kiedy zapominanie jest chorobą – pomocne informacje na temat demencji
Svenskt Demenscentrum, 2025
Projekt graficzny: Johanna Klefbeck
Tekst: Kari Molin, Svenskt Demenscentrum

powodować objawy podobne do demencji. Właśnie dlatego ważne jest, aby bezzwłocznie przeprowadzić badanie pod kątem demencji, zwane czasem badaniem pamięci, aby znaleźć przyczynę objawów.

Wczesne objawy demencji obejmują:

- Trudności z zapamiętywaniem dat i godzin.
- Powtarzanie się.
- Trudności ze znajdowaniem rzeczy, nawet w znanym otoczeniu.
- Trudności w znajdowaniu słów.
- Niezdolność do koncentracji przez dłuższy czas.
- Problemy z myśleniem, planowaniem i wykonywaniem czynności.



Podstawowe przyczyny demencji

Demencja prowadzi do różnych rodzajów uszkodzeń mózgu. Uszkodzenia mogą zaburzać nie tylko pamięć, ale także wiele innych funkcji mózgu związanych z naszym myśleniem – takich jak język i postrzeganie czasu.

Istnieją różne rodzaje demencji, a typowe objawy nieznacznie się różnią. Ale różne rodzaje demencji mogą również objawiać się w podobny sposób, ponieważ objawy zależą głównie od tego, która część mózgu jest dotknięta chorobą. Sposób, w jaki choroba wpływa na daną osobę, jest również indywidualny – nie każdy doświadcza wszystkich objawów.

Choroba Alzheimerera występuje najczęściej

Choroba Alzheimerera jest najczęstszym rodzajem demencji. Zaczyna się stopniowo. Komórki mózgowe ulegają degradacji i obumierają w nieprawidłowym tempie. W miarę rozprzestrzeniania się uszkodzeń mózgu, dana osoba potrzebuje więcej pomocy i wsparcia.

Drugim najczęstszym typem jest demencja naczyniowa, zwana również naczyniowym zaburzeniem neurokognitywnym. Objawy demencji naczyniowej pojawiają się nagle. Przyczyną są zazwyczaj skrzepy krwi lub wylewy, które ograniczają dopływ tlenu do mózgu.

Inne rodzaje demencji obejmują demencję z ciałami Lewy'ego, demencję czołowo-skroniową oraz demencję związaną z chorobą Parkinsona. Podobnie jak w chorobie Alzheimerera, objawy te pojawiają się stopniowo i rozwijają się powoli.

Pamięć pogarsza się w różnym tempie

Zapominanie jest zwykle wczesną oznaką demencji. Pamięć o rzeczach, które wydarzyły się niedawno, zwykle pogarsza się jako pierwsza. Być może Twój ojciec zapomniał, czy

jadł śniadanie, ale potrafi wyrecytować każdy wers starego wiersza. Dzieje się tak dlatego, że rzeczy, których nauczyliśmy się we wczesnym okresie życia, mają tendencję do zachowania się w pamięci, nawet dość późno w procesie chorobowym. Wspomnienia, które zwykle pozostają najdłużej, to te, które są bardzo dobrze ugruntowane – takie jak jazda na rowerze lub pływanie.

Zaburzona zdolność orientacji w przestrzeni jest zazwyczaj kolejnym wczesnym objawem demencji. Trudne staje się znalezienie drogi podczas przebywania na zewnątrz, a później nawet w domu. Często dochodzi do odwrócenia rytmu snu i czuwania oraz trudności z rozpoznaniem, czy jest dzień, czy noc.

Zaburzeniu ulegają również funkcje wykonawcze, co utrudnia myślenie, planowanie i wykonywanie różnych czynności. Jest to często wczesny objaw choroby Alzheimera.

Czynniki ryzyka demencji

Jeśli kilka osób w Twojej rodzinie cierpiało na demencję, ryzyko wystąpienia tej choroby u Ciebie jest nieco wyższe. Osoby z cukrzycą lub wysokim ciśnieniem krwi w średnim wieku również mają nieznacznie zwiększone ryzyko. Największym czynnikiem ryzyka demencji jest zaawansowany wiek.

Demencji nie da się wyleczyć

Naukowcy intensywnie pracują nad opracowaniem skutecznych leków na demencję, ale obecnie nie ma na nią lekarstwa. Istnieją jednak leki łagodzące objawy, które wiele osób uważa za pomocne. Istnieje też wiele informacji o tym, jak można ułatwić sobie życie dzięki pomocy i odpowiedniemu leczeniu.

Możliwe jest prowadzenie dobrego życia z demencją przez długi czas. Postęp choroby wiąże się jednak ze stopniowym pogarszaniem się stanu zdrowia i ostatecznie

prowadzi do śmierci. Czas trwania tego procesu różni się w zależności od osoby.

**Dołączyliśmy do stowarzyszenia emerytów. Nadal chodziliśmy na tańce, podróżowaliśmy i robiliśmy fajne rzeczy nawet po tym, jak zachorowałam.
(Maria)**

Czy można zapobiec demencji?

To, co jest dobre dla serca, jest dobre dla mózgu. Należy stosować zróżnicowaną dietę, ćwiczyć i kontrolować ciśnienie krwi. Utrzymywanie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej może prawdopodobnie opóźnić wystąpienie choroby.

Osoby z demencją radzą sobie lepiej przez dłuższy czas, jeśli pozostają aktywne. Warto kontynuować aktywności sprawiające przyjemność, na przykład taniec, śpiewanie w chórze lub malowanie. Chodzi o stymulowanie zdrowych aspektów życia.

Diagnoza jest ważna

Wiele osób z demencją nie zostało jeszcze zdiagnozowanych. Może to wynikać z tego, że dana osoba lub jej bliscy chcieliby, aby wszystko pozostało bez zmian i dlatego nie szukają pomocy.

Ważne jest jednak, aby przeprowadzić badanie w kierunku demencji – im wcześniej, tym lepiej. Zasięgnij porady lekarskiej, jeśli uważasz, że Ty lub ktoś z Twoich bliskich cierpi na demencję.

Badanie w kierunku demencji jest przeprowadzane u lekarza medycyny rodzinnej i szpitalnych klinik pamięci. Testy i badania są przeprowadzane w celu ustalenia, co powoduje objawy i problemy. Celem jest, między innymi, wykluczenie innych chorób lub dolegliwości, które można wyleczyć, takich jak niedobór witaminy B12.

Nawet jeśli rozpoznana zostanie demencja, ważne jest uzyskanie diagnozy, aby ustalić, jaka choroba powoduje objawy. Jest to konieczne w celu uzyskania właściwego leczenia. U wielu pacjentów można zastosować leki łagodzące objawy.

Diagnoza jest często konieczna, aby uzyskać dostęp do różnych form pomocy. Istnieje wiele środków pomocniczych, które mogą ułatwić życie. Alarmy kuchenne i kalendarze elektroniczne – to tylko kilka przykładów. Najlepiej nauczyć się korzystać ze środków pomocy jak najszybciej, ponieważ wraz z postępem choroby może stać się to trudniejsze.

Można prowadzić dobre życie

Diagnoza demencji nie oznacza końca życia. Można prowadzić dobre życie mając demencję, często przez długi czas. Bardzo ważne jest, aby przyjmować oferowane wsparcie i pomoc. Dotyczy to zarówno osoby z demencją, jak i jej bliskich.

Przecież nadal jestem Ingrid. Nie zniknęłam tylko dlatego, że postawiono mi diagnozę. To źródło smutku, ale też nowy początek. Teraz mam czas dla siebie. Mogę cieszyć się życiem takim, jakie jest teraz. (Ingrid)

„Ona nie chce iść do lekarza”

Powiedzmy, że Twoja matka zaczyna się niechlujnie ubierać i tracić na wadze. Zaczynasz się niepokoić i chcesz, by poszła do lekarza. Ona nie chce o tym słyszeć. „Nie jestem chora” – mówi.

Być może Twoja matka wybiera się wkrótce do lekarza z innego powodu. W takim przypadku możesz wcześniej zadzwonić do placówki i poinformować o swoich obawach,

aby lekarz zwrócił na nie szczególną uwagę podczas wizyty.

Jeśli podejrzewasz, że Twój partner może mieć demencję, możesz zasugerować, abyście oboje poddali się badaniu lekarskiemu. Nie musisz używać słowa „demencja”, jeśli jest to delikatny temat. Często łatwiej jest mówić o „pamięci” lub „problemach z pamięcią”. Może masz sąsiada, który zachowuje się inaczej niż zwykle? Wydaje się zdezorientowany, może dzwoni do drzwi o dziwnych porach lub jest agresywny?

Pierwszym krokiem jest rozmowa z daną osobą, aby dowiedzieć się, co jest nie tak. Jeśli bliscy regularnie przychodzą z wizytą, możesz spróbować z nimi porozmawiać. Możesz też skontaktować się z personelem opieki domowej, jeśli dana osoba korzysta z takiej pomocy. Jeśli to nie przyniesie rezultatu, możesz złożyć zawiadomienie o niepokojącej sytuacji do właściwej gminy lub dzielnicy miasta.

Po otrzymaniu diagnozy

Wiadomość, że Ty lub ktoś z bliskich cierpi na demencję, może być szokująca, ponieważ demencja jest chorobą śmiertelną, na którą nie ma lekarstwa. Ale dla osoby, która od dawna ma objawy, ustalenie ich przyczyny może przynieść ulgę.

Zazwyczaj warto poinformować innych o diagnozie. Wiele osób, które same zostały



dotknięte chorobą lub których bliscy zachorowali, ma takie doświadczenia. Jeśli osoby z Twojego otoczenia przestają się z Tobą kontaktować, często wynika to z niewiedzy, niepewności lub ich własnego strachu przed chorobą.

Dlatego dobrym pomysłem jest wyjaśnienie przyjaciółom, jak choroba wpływa na Ciebie albo Twoich bliskich. Powiedz im, w jaki sposób mogą Cię wesprzeć i pomóc.

Zauważyłem, że czuję się całkiem dobrze, gdy inni wiedzą o mojej chorobie. Każdy, kto o niej wie, jest dla mnie naprawdę życzliwy. Tak jak wczoraj, kiedy były próby chóru. Ktoś z chóru zadzwonił do mnie i zapytał, czy planuję iść. „Nie, nie sądzę” – odpowiedziałem. „Idziesz” – powiedzieli. Zmobilizowali mnie, dzięki Bogu! (Rose-Mari)

Kilka wskazówek dotyczących traktowania innych osób

Nie można uogólniać i zakładać, że wszystkie osoby z demencją powinny być traktowane w ten sam sposób. Wszystko zależy od osoby od tego, jak daleko zaawansowana jest choroba i czy osoba jest świadoma tego stanu. Oto kilka przykładów kwestii, które warto wziąć pod uwagę.

Nie stresuj się

Staraj się być cierpliwy i unikaj stresu. Osoby z demencją są szczególnie wrażliwe na stres. Bądź wyrozumiały, jeśli czekasz w kolejce do kasy za kimś, kto ma problemy z zaplaceniem. Może to być osoba z demencją. A jeśli pracujesz przy kasie, zapytaj, czy możesz pomóc.

Mów zamiast pytać

Wyobraź sobie, że często otrzymujesz pytania, na które

nie potrafisz odpowiedzieć. Pytania, na które uważasz, że powinienes znać odpowiedź. Łatwo jest poczuć się bezbronnym, nieadekwatnym, a może nawet urażonym.

Jeśli na przykład dzwoniś do przyjaciółki, która ma demencję, opowiedz jej coś, zamiast zadawać wiele pytań. Może coś w tym stylu: „Cześć, Elsa, tu Karin. Ale fajnie spędziłyśmy wczoraj czas, spacerując po lesie.”

Poczekaj na odpowiedź

W początkowej fazie choroby problemem może być znajdowanie słów. Czasami zapomniane słowa zastępuje się wymyślonymi. Staraj się nie poprawiać ani uzupełniać zdań, chyba że dana osoba Cię o to poprosi. To trochę jak zagraniczni korespondenci w wiadomościach telewizyjnych – potrzebują czasu, zanim zrozumieją pytanie i będą mogli odpowiedzieć.

Jedna rzecz naraz

Osobie z demencją może być trudno przyjąć zbyt wiele informacji na raz. Rób jedną rzecz naraz i poczekaj na odpowiedź lub reakcję. Nie próbuj wyjaśniać wszystkiego naraz.

Unikaj poprawiania osoby

Nierzadko zdarza się, że osoba z demencją wielokrotnie pyta o to samo. Może jej się wydawać, że pytanie jest zadawane po raz pierwszy – za każdym razem. Unikaj zwracania uwagi, że się powtarza.

Ludzie pytają, czy pamiętam ich imię, czy ich rozpoznaję lub czy pamiętam, co robiliśmy w zeszłym tygodniu. Czuję się, jakbym był poddawany ciągłym przesłuchaniom. (Rolf)

Kontynuuj kontakty towarzyskie

Znasz kogoś, kto cierpi na demencję? Nie czekaj, aż przejmie inicjatywę i nawiąże kontakt. Porozmawiaj z nim lub jego bliskimi. Może będziecie mogli dalej spędzać razem czas. Chodźcie na spacer, obserwujcie ptaki lub śpiewajcie w chórze. Pamiętaj, że Twój przyjaciel może potrzebować dodatkowych przypomnień.

Często zdarza się, że osoby z demencją są bardziej wrażliwe na hałas. Często też trudniej jest śledzić rozmowy, gdy jest obecnych wiele osób. Zazwyczaj łatwiej jest spotkać się tylko z kilkoma osobami naraz.

Wystarczy, że odwiedzę przyjaciół na kolacji. Później wszystkie rozmowy odtwarzają się w mojej głowie jak film i nie mogę się uspokoić. Brakuje mi jakiegoś rodzaju filtra. (Agneta)

Zaawansowane stadium choroby

Objawy stają się bardziej intensywne i liczne, gdy uszkodzeniu ulegają kolejne obszary mózgu. Utracony zostaje również wgląd w chorobę. Czas trwania choroby i jej przebieg są różne. Odpowiedni sposób leczenia każdej osoby jest również indywidualny.

Ważne jest, aby priorytetowo traktować wzmacnianie poczucia własnej wartości. U osób z demencją jest ono zazwyczaj słabe. Dlatego dobrym pomysłem jest skupienie się na tym, co jest zdrowe i dobrze funkcjonuje. Każdy musi czuć się ważny i potrzebny.

Osoba cierpiąca na demencję może wierzyć, że nadal jest dzieckiem, a jej rodzice, którzy w rzeczywistości nie żyją od wielu lat, według niej nadal żyją. Poprawianie takiej

osoby rzadko ma sens. W swoich myślach przemieszczają się między teraźniejszością, przeszłością i różnymi okresami życia. Podobnie jak we śnie, w którym w jednej chwili jesteś młody, a w następnej stary – i wcale nie wydaje się to dziwne.

Coraz trudniejsza komunikacja

Osoby z demencją stopniowo tracą zdolność rozumienia znaczenia słów i nazw rzeczy. Dlatego pomocne może być wskazanie tego, o czym mówisz, lub pokazanie tego osobie. Unikaj abstrakcyjnych lub potocznych wyrażań, takich jak „chodź, wstawaj”. Mogą one być interpretowane dosłownie.

Trudno jest się ubrać, posługiwać się nożem i widelcem, a w końcu nawet chodzić. Pogarsza się również zdolność do interpretowania i rozumienia tego, co się widzi i słyszy. Na końcu pomoc jest potrzebna przy większości czynności.

Niektóre objawy mogą być trudne do zrozumienia i zareagowania na nie. Przykładami takich objawów są niepokój, lęk i agresja. W takich przypadkach należy spróbować znaleźć przyczynę. Ktoś, kto jest agresywny, może się bać lub odczuwać ból.

W późnym stadium demencji zdolność mówienia może prawie całkowicie zaniknąć. Ale uczucia nadal są obecne. Pomyśl o matrioszce – rosyjskiej lalce, w której znajduje się wiele mniejszych



lalek. Choroba powoduje, że kolejne warstwy stopniowo znikają. Ale głęboko w środku niepodzielne „ja” trwa dalej.

Informacje dla bliskich

Ludzie mają oczywiście bardzo różne doświadczenia związane z tym, jak żyć dalej po zdiagnozowaniu demencji u kogoś im bliskiego. Jeśli choroba jest na wczesnym etapie, życie może toczyć się mniej więcej tak jak zwykle przez kilka lat. Relacje często zmieniają się stopniowo. Twoja rola może zmienić się z bycia mężem, żoną, córką, synem lub bliskim przyjacielem w rolę opiekuna.

Może wydawać się oczywiste, że należy być przy osobie, z którą się mieszka, bezwarunkowo. Pamiętaj jednak, że musisz spróbować ustalić własne granice tego, ile jesteś w stanie, ile chcesz i na co masz siłę. Nikt nie zyskuje na tym, że bliscy są wypaleni i wyczerpani. Dobrym pomysłem jest wczesne szukanie wsparcia i pomocy.

Wiele osób uważa za bardzo pomocne dołączenie do grupy wsparcia dla opiekunów rodzinnych lub udział w kursie dla opiekunów rodzinnych. Po części dlatego, że wszyscy członkowie grupy rozumieją, przez co przechodzą inni, a po części po to, aby zdobyć wiedzę, porady i wskazówki dotyczące tego, jak nadal prowadzić dobre życie.

Oczywiście wiem, jak najlepiej sobie z nim poradzić. Ale jestem krewną, a nie profesjonalnym opiekunem. Nie zawsze robię to, co powinno być zrobione. Czasami czuję się z tego powodu winna. Ale wtedy próbuję sobie powiedzieć: „Moja droga, jesteś tylko człowiekiem”. (Annika)

Gminy zapewniają wsparcie opiekunom rodzinnym i bliskim. Wiele gmin posiada doradców dla opiekunów rodzinnych. Warto również wcześniej nawiązać kontakt z pracownikiem opieki społecznej w gminie, który może przyznać różne formy wsparcia.

Więcej informacji na temat demencji:

www.demenscentrum.se

www.demensforbundet.se

www.lewybodysverige.se

www.frontallobsdemens.se

www.alzheimerlife.se

Ludzie pytają, czy pamiętam ich imię, czy ich rozpoznaję lub czy pamiętam, co robiliśmy w zeszłym tygodniu. Czuję się, jakbym był poddawany ciągłym przesłuchaniom (Rolf).

WWW.DEMENSCENTRUM.SE/PL