



DementiaUK

Helping families face dementia

Czym jest demencja?

Czym jest demencja?

Demencja jest określeniem zbiorowym dla szeregu postępujących stanów, które negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Mózg składa się z komórek nerwowych (neuronów), komunikujących się ze sobą poprzez wysyłanie odpowiednich wiadomości. Proces demencji uszkadza komórki nerwowe w mózgu, skutkiem czego wiadomości nie mogą być skutecznie wysyłane, co uniemożliwia normalne funkcjonowanie mózgu.

Istnieje ponad 200 podtypów i przyczyn demencji, ale cztery najczęściej występujące to: choroba Alzheimera, demencja naczyniowa, otępienie czołowo-skroniowe i otępienie z ciałami Lewy'ego (omówione w dalszej części). Możliwe jest także zachorowanie nie tylko na jeden typ demencji, lecz na dwa jednocześnie. Najczęstszym przypadkiem jest połączenie choroby Alzheimera i demencji naczyniowej, znane pod pojęciem otępienia mieszanego.

Demencja może dotknąć osobę w każdym wieku, jednak częściej diagnozowana jest u osób w wieku powyżej 65 lat. Rozpoznanie tej choroby przed 65 rokiem życia, określane jest jako demencja osób młodych.

W Wielkiej Brytanii żyje ponad 850 000 osób z demencją, a szacuje się, że do 2021 roku liczba ta wzrośnie do ponad miliona.

Objawy demencji

Niezależnie od zdiagnozowanego typu demencji i części mózgu, która zostaje tym schorzeniem dotknięta, każda osoba doświadczy objawów otępienia na swój własny, niepowtarzalny sposób.

Objawy demencji mogą obejmować:

Zaburzenia pamięci

Osoby z demencją mogą mieć problemy z zapamiętaniem nowych informacji. Mogą się gubić w miejscach, które wcześniej były im znane i mogą też wykazywać problemy z przypomnieniem sobie imion i nazw. Krewni mogą zauważyć, że osoba dotknięta demencją wydaje się być coraz bardziej roztargniona i regularnie gubi różne rzeczy

Zdolność poznawczą, czyli przetwarzanie informacji

Osoby z demencją mogą mieć trudności z określeniem czasu i miejsca, mogą na przykład wstawać w środku nocy, aby iść do pracy, nawet jeśli są na emeryturze. Stan ten może również wpływać na ich zdolność do koncentracji. Osoby dotknięte demencją mogą mieć kłopoty z wyborem artykułów do kupienia i zapłaceniem za nie. W przypadku niektórych osób zaburzona może być także zdolność do przeprowadzania wywodu myślowego i podejmowania decyzji. Niektóre osoby mogą odczuwać niepokój, stąd też będą wolały być w ruchu niż siedzieć nieruchomo; inne mogą niechętnie brać udział w zajęciach, z których dawniej czerpały przyjemność.

Porozumiewanie się

Osoby z demencją mogą często powtarzać ten sam komunikat lub mieć trudności ze znalezieniem właściwych słów. Także czynności obejmujące czytanie i pisanie mogą stać się wyzwaniem. Osoby chore mogą doświadczyć zmian w osobowości i zachowaniu, jak również wahań nastroju, lęku i depresji. Mogą także stracić zainteresowanie spotykaniem się z innymi w celach towarzyskich. Nadążanie za tokiem rozmowy i



Czym jest demencja?

angażowanie się w nią może być dla nich trudne i męczące, zatem osoba uchodząca poprzednio za towarzyską może stać się bardziej wycofana i introwertyczna. Choroba może również negatywnie wpływać na pewność siebie dotkniętych nią osób.

Rodzaje demencji

Poniżej wymieniono najczęstsze rodzaje demencji:

Choroba Alzheimera

Choroba Alzheimera jest najczęściej występującym typem demencji w Wielkiej Brytanii. Jest to stan fizyczny spowodowany zmianami w strukturze mózgu. Wynika on z nagromadzenia w mózgu białek, w wyniku czego powstają „płytki” i „sploty”, które upośledzają zdolność komórek mózgowych do przekazywania wiadomości i ostatecznie prowadzą do ich śmierci. Objawy choroby Alzheimera mają tendencję do stopniowego przybierania na intensywności w miarę upływu czasu i mogą też wpływać na koncentrację, pamięć, komunikację i znajdowanie słów oraz umiejętności takie jak czytanie, pisanie, liczenie, planowanie oraz poczucie kierunku u osoby chorej.

Dostępne są leki, które mogą pomóc w spowolnieniu tego procesu, nie pozwalają one jednak na zapobieżenie chorobie Alzheimera czy jej wyleczenie.

Otępienie naczyniowe

Otępienie naczyniowe jest drugim najczęstszym typem demencji. Jest ono wywołane problemami w dostarczaniu krwi do komórek mózgowych, zwykle z powodu udarów lub serii małych udarów, znanych jako przejściowe ataki niedokrwienne (TIA), które skutkują powstaniem obszarów uszkodzeń komórek w mózgu.

Zmiany kondycji fizycznej danej osoby w wyniku przejścia TIA lub większego udaru są często nagłe, zanim stan chorego się ustabilizuje. Jednakże obrażenia wyrządzone przez taki atak często oznaczają, że osoba nie jest w stanie funkcjonować w taki sam sposób, jak zwykła to robić wcześniej.

Otępienie czołowo-skroniowe

Otępienie czołowo-skroniowe jest stanem postępującym, co oznacza, że objawy nasilają się z czasem. Wydaje się, że przypadłość ta dotyka osoby w wieku od 45 do 65 lat, występuje jednak także w populacji osób starszych. Obszary mózgu najbardziej dotknięte tym stanem to:

- płaty czołowe, które odgrywają istotną rolę w określaniu osobowości, funkcjonowaniu społecznym, podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów, rozeznaniu, empatii, motywacji i planowaniu. Otępienie, które dotyczy głównie płatów czołowych, można nazwać otępieniem czołowym, otępieniem czołowo skroniowym z wariantem behawioralnym lub chorobą Picka
- płatów skroniowych, ważnych dla procesu mowy, doboru słów, rozumienia i zdolności językowych. Hipokamp (ważny dla tworzenia się struktur pamięciowych) znajduje się również w płacie skroniowym. Otępienie, które dotyka w głównym stopniu płatów skroniowych, można nazwać demencją semantyczną lub afazją postępującą pierwotną

Często otępienia czołowo-skroniowe nie są rozpoznawane i diagnozowane wcześniej niż na etapie, na którym osoba nimi dotknięta wykazywała objawy i oznaki tego schorzenia przez cztery do pięciu poprzedzających lat, ponieważ wczesne objawy są często pomijane lub niewłaściwie przypisywane przez samego chorego, jego rodzinę i pracowników służby zdrowia.

Otępienie z ciałami Lewy'ego

Otępienie z ciałami Lewy'ego jest stanem postępującym, co oznacza, że objawy nasilają się z czasem. Stan ten wpływa na ruch i kontrolę funkcji motorycznych. Osoba cierpiąca na otępienie z ciałami Lewy'ego może:

- być podatna na upadki
- wykazywać drżenie kończyn (podobne do występującego w chorobie Parkinsona)
- mieć problemy z przełykaniem
- powłóczyć nogami podczas chodu
- doświadczać zaburzonego snu z powodu intensywnych snów/

Czym jest demencja?

koszmarów

- doświadczać halucynacji wzrokowych i słuchowych spowodowanych uszkodzeniem komórek nerwowych

Pamięć u tych osób jest często mniej dotknięta niż w przypadku innych rodzajów demencji, jednakże osoba chora może doświadczać nagłych ataków dezorientacji, które mogą się zmieniać nawet z godziny na godzinę.

Diagnoza demencji

Jeśli osoba wykazuje objawy wskazujące na otępienie/demencję, ważne jest, aby jak najszybciej odwiedziła lekarza pierwszego kontaktu. Niektóre stany mogą nosić znamiona demencji, ponieważ w ich trakcie występują zaburzenia pamięci, koncentracji lub zachowań danej osoby, można je jednak leczyć, jeśli zostaną szybko zdiagnozowane. Należą do nich: infekcje, problemy z tarczycą, delirium, dezorientacja, problemy naczyniowe związane z problemami krążenia, niedobór witaminy B12, bezdech senny, stres, lęk i depresja.

Aby rozpoznać obecność demencji, lekarz rodzinny sporządzi wywiad medyczny i rodzinny danej osoby, a następnie zbada ją pod kątem zdrowia psychicznego i problemów poznawczych poprzez zadawanie pytań, badanie jej zdolności do koncentracji, badanie pamięci krótkotrwałej, wahania nastroju i zachowania.

Lekarz rodzinny może następnie zlecić badania krwi, rezonansowi magnetycznemu lub tomografii komputerowej w celu zbadania struktury mózgu lub skierować na prześwietlenie klatki piersiowej w celu sprawdzenia potencjalnych schorzeń obecnych w tym miejscu.

Może również skierować osobę do placówki/kliniki badania pamięci lub do specjalisty w celu przeprowadzenia dalszych badań i analiz.

Jeśli demencja zostanie rozpoznana, lekarz rodzinny powinien upewnić się, że osoba u której stwierdzono demencję i jej rodzina zostaną poinformowani o wszelkich specjalistycznych poradach i usługach wsparcia dostępnych w zamieszkiwanej przez nie okolicy, a także skierować je do dalszych badań i zabiegów, które mogą okazać się pomocne. Wsparcie to może być zapewniane przez cały szereg organizacji,

w tym przez pracowników służby zdrowia i opieki społecznej, organizacje charytatywne i sektor wolontariacki.

Mogą Państwo skontaktować się z osobami stowarzyszonymi w organizacji Admiral Nurses telefonicznie lub pisemnie w celu uzyskania specjalistycznego wsparcia i porady. Prosimy o telefon na numer **0800 888 6678** lub wiadomość e-mail wysłaną na adres **helpline@dementiauk.org**

Kogo może dotknąć demencja i czy można jej zapobiec?

Około 10% otępień u osób młodych może wynikać z mutacji genetycznych – są to niektóre formy otępienia czołowo-skroniowego, choroba Huntingtona i rzadkie odmiany choroby Alzheimera.

Uważa się jednak, że w starszym wieku większość przypadków demencji nie jest dziedziczna, a ostatnie badania sugerują, że można opóźnić lub zapobiec demencji, wprowadzając pewne zmiany do trybu życia. Wszystko, co utrzymuje w zdrowej kondycji serce, przyczynia się także do zachowania dobrego stanu zdrowia mózgu u człowieka. Należy także stosować zrównoważoną, zdrową dietę, nawadniać swój organizm, nie palić, nie pić za dużo alkoholu, regularnie poddawać się badaniom przez lekarza pierwszego kontaktu, a także kontrolować poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. W przypadku zdiagnozowania cukrzycy typu 2, należy stosować się do otrzymanych porad, aby skutecznie zarządzać tą jednostką chorobową i dopilnować, by poziomy cukru we krwi pozostawały pod kontrolą.

Należy utrzymywać aktywność fizyczną i poddawać się stymulacjom psychicznym różnymi czynnościami, aby pobudzać do aktywności różne obszary mózgu. Uważa się na przykład, że spacerowanie, pielęgnowanie ogrodu, śpiewanie, uprawianie sztuki, muzyka, czytanie oraz inne hobby i zainteresowania mogą pomóc w tym procesie.

Nie istnieją przekonujące badania, które dowodziłyby, że układanie puzzli poprawia pracę mózgu, pomocna jednak okazuje się nauka innego języka, ponieważ stymuluje to różne części mózgu, co może zwiększyć sprawność funkcji poznawczych.

Informacje zawarte w tej broszurze zostały napisane i zweryfikowane przez osoby specjalizujące się w kwestiach demencji organizacji Admiral Nurses.

Zawsze staramy się udoskonalać nasze zasoby informacyjne, aby zapewniać najbardziej odpowiednie wsparcie dla rodzin dotkniętych przez demencję. Wszelkie opinie na temat dowolnej z naszych ulotek, prosimy przesyłać na adres **feedback@dementiauk.org**

Nie otrzymujemy żadnych funduszy rządowych, a utrzymujemy się z dobrowolnie składanych datków, także tych zapisywanych w testamentach. Więcej informacji na temat metod wsparcia organizacji Dementia UK można znaleźć na stronie www.dementiauk.org/donate lub pod numerem telefonu **0300 365 5500**.

Data publikacji: maj 2019 roku

Data przeglądu: maj 2021 roku

© Dementia UK 2019



Jeśli opiekują się Państwo osobą z demencją lub macie Państwo jakiegokolwiek inne wątpliwości lub pytania, prosimy zadzwonić lub napisać do organizacji Admiral Nurses celem otrzymania specjalistycznego wsparcia i poradnictwa.

Prosimy o telefon na numer **0800 888 6678** lub wiadomość e-mail wysłaną na adres **helpline@dementiauk.org**

Czynne od poniedziałku do piątku od 9:00 do 21:00
W soboty i niedziele od 9:00 do 17:00

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org

DUKIL01