MEMORY PROBLEMS: WHAT CAN BE DONE - Polish

Kłopoty z pamięcią: jak można im zaradzić

1. **Co to jest normalne starzenie się?** Proces starzenia się może wpłynąć na zmniejszenie zdolności przyswajania i zapamiętywania przez mózg nowych informacji. Jednakże przy **normalnym** starzeniu się, te problemy z pamięcią nie przeszkadzają w normalnych codziennych czynnościach.

2. **Co uważamy za NIE normalne starzenie się?** Nie jest rzeczą normalną gdy problemy z pamięcią, włączając w to zdolność podejmowania rozsądnych decyzji, zachowanie, mowę, zakłócają zwykły tok codziennych zajęć. Gdy osoba starsza funkcjonuje znacznie poniżej swoich dotychczasowych zdolności, możliwe jest że cierpi ona na demencję.

2. **Co to jest demencja?** Demencja jest terminem używanym dla określenia szeregu objawów. Gdy osoba starsza cierpi na demencję, może to objawiać się zwolnionym procesem myślenia oraz spowodować obniżenie zdolności współżycia z innymi, co z kolei zakłóca normalny tok codziennych czynności. Istnieje wiele przyczyn demencji.

   Pierwsze oznaki demencji mogą się różnić od osoby do osoby. Poniżej znajdziemy niektóre oznaki wczesnych objawów demencji.

- Wielokrotne zadawanie tego samego pytania.
- Nie pamiętanie niedawnych ważnych wydarzeń, takich jak np. wesele w rodzinie.
- Zagubienie się w znanych miejscach.
- Zapominanie o ważnych obowiązkach, jak zapłacenie rachunku albo wielokrotne zapłacenie tego samego rachunku.
- Nie pamiętanie sposobu przyrządzania znanych potraw.
- Drastyczne zmiany w nastroju lub zachowaniu, np. przechodzenie od spokoju do łez czy gniewu - bez wyraźnej przyczyny.
- Utrata zdrowego rozsądku
- Trudności w znalezieniu odpowiednich wyrazów.
- Zmiany w zdolności kierowania pojazdem.
- Niebezpieczne zachowanie jak np. nie wyłączenie gazu, nie zgaszenie lub pozostawianie zapalonego papierosa, zapominanie o zamknięciu drzwi na klucz.

4. **Co to jest choroba Alzheimera?** Choroba Alzheimera jest jedną z najczęściej występujących form demencji. Charakteryzuje się ona problemami związanymi z procesem myślenia, takimi jak orientacja, mowa oraz koncentracja.

   Choroba ta ujawnia się w zmianach zewnętrznych oraz wewnętrznych komórek mózgowych, co może wpłynąć ujemnie na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Problemy z pamięcią pogarszają się z upływem czasu.

5. **Które choroby mają podobne objawy do demencji, lecz mogą być odwracalne?** Choroby o podobnych objawach do demencji lecz które mogą być odwracalne są następujące: cukrzyca, choroba serca, nadciśnienie, wylewy (udary), depresja, choroba tarczycy, alkoholizm lub choroby wynikające z zażywania pewnych leków.

6. **Po czym poznajemy że ktoś cierpi na chorobę Alzheimera?** Ostateczna diagnoza choroby Alzheimera może być dokonana jedynie po śmierci pacjenta za pomocą zbadania jego mózgu. Jednakże istnieją testy, za pomocą których można ustalić inne przyczyny demencji. Jeżeli takich przyczyn nie da się stwierdzić, lekarz wydaje diagnozę "prawdopodobnej" choroby Alzheimera. W dodatku do historii choroby, inne podstawowe testy, jak badanie stanu psychicznego, stanu neurologicznego, laboratoryjne badanie krwi, prześwietlanie rentgenologiczne lub inne prześwietlenia mózgu mogą być przeprowadzone.

7. **Jak powszechne jest występowanie choroby Alzheimera oraz innych typów demencji?** Pięć do dziesięciu procent osób w wieku 65-ciu lat cierpi na chorobę Alzheimera. Liczba ta zwiększa się do 30-40 procent po osiągnięciu 85 lat i powyżej.

8. **Czy istnieje możliwość leczenia choroby Alzheimera?** Tak, istnieją leki, które hamują rozwój choroby oraz takie, które kontrolują zachowanie jak niepohamowany gniew, halucynacje (osoba wyobraża sobie, że widzi lub słyszy rzeczy które nie istnieją) albo ma urojenia (wierzy w rzeczy które są nieprawdziwe). Leki te muszą być stosowane w małych dozach, pod ścisłym nadzorem lekarza.

9. **Jakiego rodzaju pomoc jest dostępna dla osób mających kłopoty z pamięcią?** We wczesnym etapie choroby, informacje na temat przewidywanego rozwoju choroby mogą być pomocne choremu i jego rodzinie przy planowaniu opieki i pomocy. Dostępne są materiały informacyjne w formie publikacji albo wideo w języku angielskim oraz w kilku innych językach. Rozmowy z osobami mającymi podobne problemy z pamięcią działają uspokajająco. Stosowanie leków mających na celu zahamowanie procesu utraty pamięci jest najbardziej skuteczne we wczesnym etapie choroby.

   W późniejszych etapach, gdy osoba traci coraz więcej pamięci, pomocne może być przebywanie w ośrodkach opieki dziennej (adult day care), a później w domu dla rekonwalescentów (nursing home), gdzie jest zapewniona fachowa opieka.

10. **Jakiego rodzaju pomoc jest dostępna dla rodzin osób mających problemy z pamięcią?** Rodziny muszą być poinformowane co może nastąpić w miarę pogłębiania się problemów z pamięcią oraz jak należy reagować na zmiany w zachowaniu. Informacje są dostępne zarówno w języku angielskim jak i w innych językach, w formie drukowanej oraz wizualnej, jak również na Internet. Można korzystać z porad ekspertów a także rozmawiać z osobami które przeżywają podobne problemy z członkami rodziny. Istnieją programy mające na celu uwolnienie członków rodziny od napięcia fizycznego czy psychicznego powodowanego stałym doglądaniem członka rodziny z poważnymi problemami pamięci. Oto przykłady programów mogących przyjść z pomocą: ośrodki opieki dziennej dla dorosłych, gdzie osoby z problemami pamięci mogą przebywać pół dnia lub cały dzień, pomoc w domu, kiedy ktoś przychodzi do domu chorego aby wyręczyć go w codziennych czynnościach, takich jak higiena osobista. Istnieją także placówki, gdzie osoba z problemem pamięci może pozostać na noc lub dłużej, aby umożliwić członkowi rodziny skorzystanie z urlopu.

COALITION OF LIMITED ENGLISH SPEAKING ELDERLY