



ZDROWIE 05

Zaburzenia poznawcze i demencja

Poznaj i zrozum istotne zagadnienia dotyczące tematu zaburzeń funkcji poznawczych, w szczególności demencji.

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





ZDROWIE

MODUŁ 5

Zaburzenia poznawcze i demencja

W tym module zdobędziesz wiedzę na temat zaburzeń poznawczych i demencji. Poznasz techniki i strategie dotyczące radzenia sobie z tymi stanami oraz sposoby zmniejszenia ryzyka zachorowania na demencję.

Czego nauczysz się w tym module

- 1 Dowiesz się o funkcjach mózgu.
- 2 Zrozumiesz pojęcie łagodnych zaburzeń poznawczych.
- 3 Zrozumiesz pojęcie demencji, od diagnozy do podjęcia terapii.
- 4 Dowiesz się, jakie czynniki ryzyka są związane z demencją.
- 5 Zapoznasz się ze wskazówkami i dobrymi praktykami.



Rozdziały

1

Mózg

2

Łagodne zaburzenia poznawcze

3

Demencja: od diagnozy do terapii

4

Czynniki ryzyka związane z demencją

5

Demencja: wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów



ZDROWIE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 1

Mózg

W tym rozdziale poznasz anatomię mózgu i jego podstawowe funkcje.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

1 Anatomia mózgu i główne obszary.

2 Funkcje mózgu.



Mózg

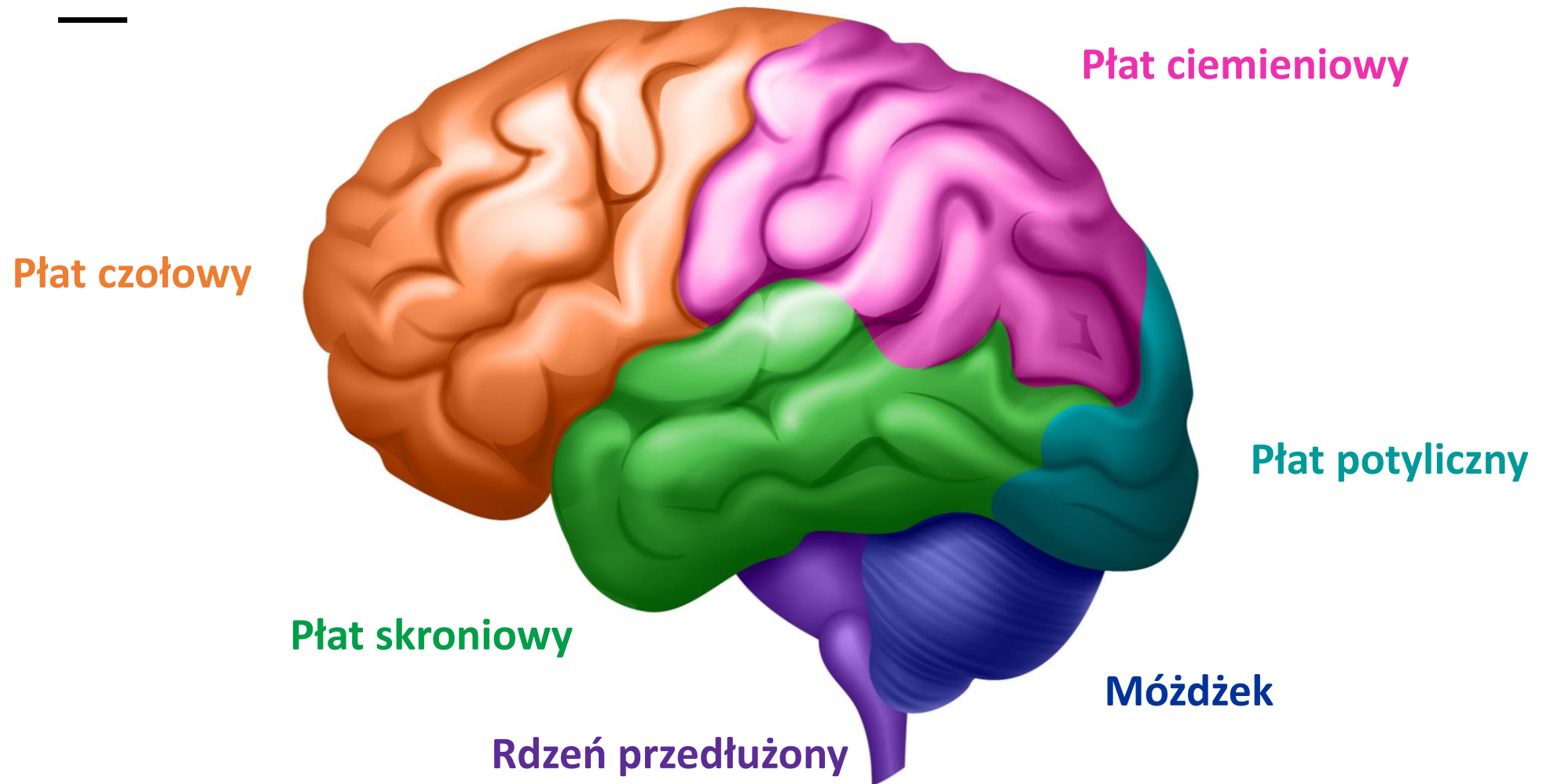
Narząd ten stanowi podstawową część Ośrodkowego Układu Nerwowego i jest odpowiedzialny za kontrolę i regulację większości funkcji ciała i umysłu.

Mózg działa jako rozbudowana sieć komunikujących się ze sobą obwodów nerwowych, które posiadają wyspecjalizowane zdolności uczenia się.

Wewnątrz czaszki mózg pływa w przezroczystym płynie, zwanym płynem mózgowo-rdzeniowym, który pełni funkcje ochronne, zarówno w sensie fizycznym, jak i immunologicznym.



Główne obszary mózgu



Płaty mózgowe

Płaty czołowe (lewy i prawy)

regulują nastrój,
zachowanie, osąd i
samokontrolę

Płaty skroniowe (lewy i prawy)

są zaangażowane w interpretację wrażeń
(np. tego, co jest słyszane lub widziane)



Płaty ciemieniowe (lewy i prawy)

są odpowiedzialne za
integrację informacji
sensorycznych, takich jak
słuch, percepcja wzrokowa,
dotyk, temperatura,
ciśnienie i ból

Płaty potyliczne (lewy i prawy)

odpowiadają za percepcję
wzrokową, w tym kolor,
kształt i ruch

Funkcje mózgu

Mózg jest w stanie nie tylko odbierać wszystkie bodźce wychwytywane przez narządy zmysłów - wzrok, słuch, węch, smak i dotyk - ale także integrować je i analizować.

To właśnie mózg kontroluje nasze świadome działania, takie jak chodzenie, mówienie, skakanie czy żucie. Mózg kontroluje także działania, których nie jesteśmy świadomi, takie jak oddychanie, funkcjonowanie serca czy regulacja temperatury ciała.



Funkcje mózgu



Funkcje poznawcze

Pozwalają na zdobywanie wiedzy. Na przykład: pamięć, orientacja przestrzenna i czasowa, uczenie się, liczenie, język, emocje, rozumowanie.



Funkcje wykonawcze

Obejmują one m. in. zdolność do planowania i kontrolowania impulsów.



Kontrola czynności ruchowych

Informacje są przesyłane z mózgu do mięśni ciała, dzięki czemu generowana jest odpowiednia reakcja na odebrany i zintegrowany bodziec.

Streszczenie rozdziału

1 Zdobyliście informacje o głównych obszarach mózgu.

2 Poznaliście różne funkcje mózgu.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

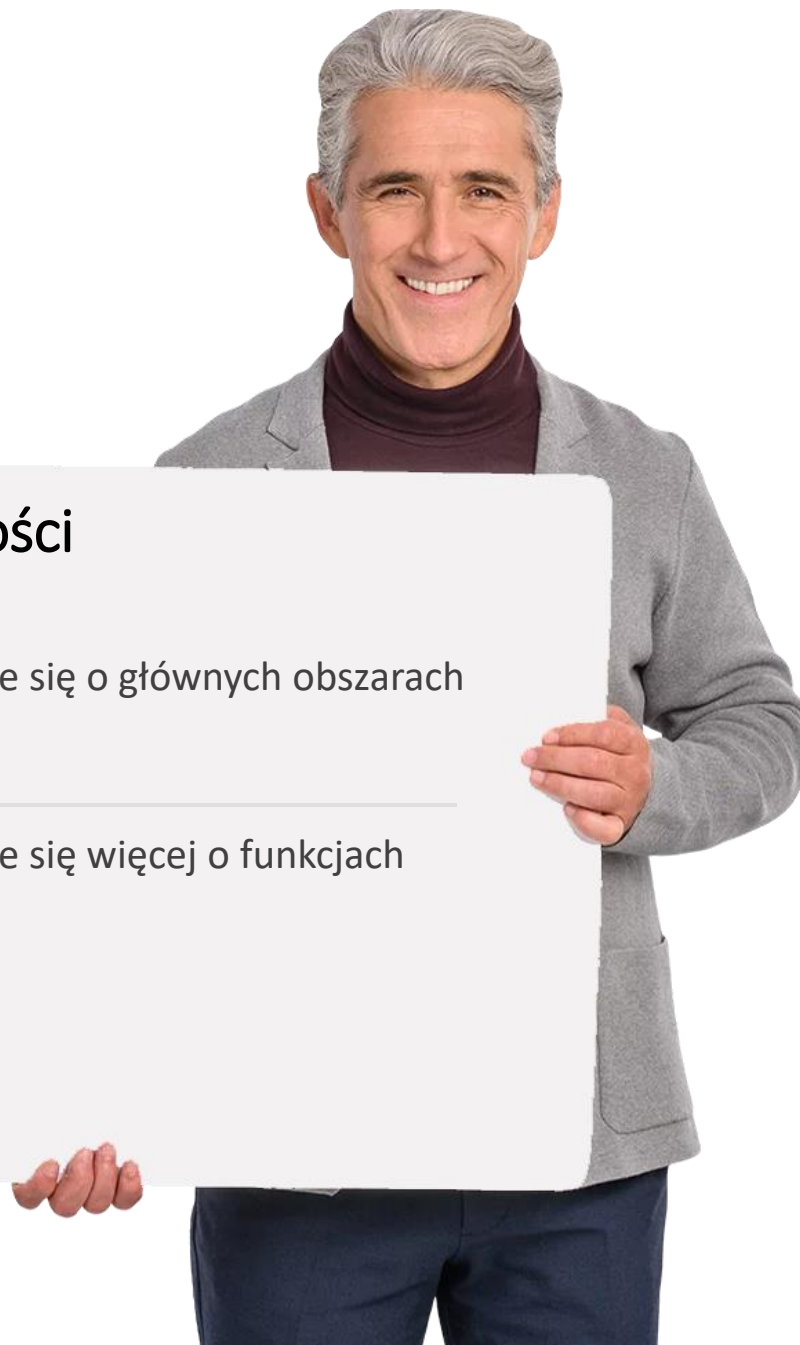
Nabyte umiejętności

1

Dowiedzieliście się o głównych obszarach mózgu.

2

Dowiedzieliście się więcej o funkcjach mózgu.



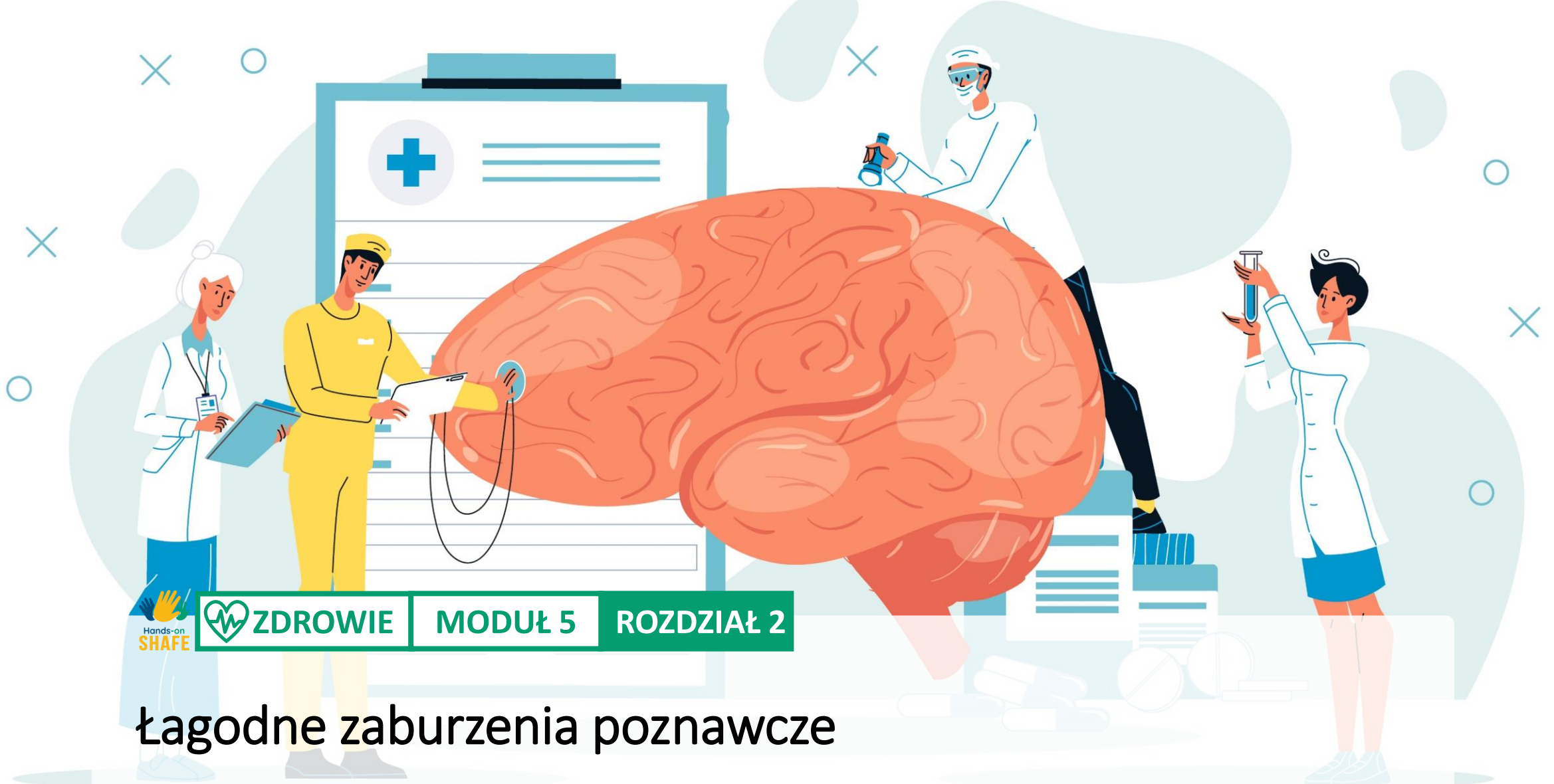
Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





Hands-on
SHAPE



ZDROWIE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 2

Łagodne zaburzenia poznawcze

W tym rozdziale poznasz pojęcie łagodnych zaburzeń poznawczych, jednego z najczęstszych typów zaburzeń poznawczych, i zrozumiesz, jak wpływają one na codzienne funkcjonowanie.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Czym jest łagodne zaburzenie poznawcze?
- 2 Od diagnozy do terapii łagodnych zaburzeń poznawczych.



Łagodne zaburzenia poznawcze

Łagodne zaburzenia poznawcze to stan medyczny ogólnie definiowany jako utrata zdolności poznawczych (funkcji kognitywnych mózgu) w stopniu większym niż oczekiwany dla wieku danej osoby.

Utrata ta nie wpływa znacząco na codzienne życie i nie jest na tyle poważna, aby zasługiwała na diagnozę demencji.

Ale osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi mają więcej problemów z pamięcią lub myśleniem niż można by się spodziewać dla ich wieku i przejawiają pewien spadek zdolności poznawczych.

Chociaż osoby z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi mogą doświadczać większych trudności w wykonywaniu codziennych czynności, są zazwyczaj w stanie funkcjonować samodzielnie.



Poznaj Toma

Tom jest 70-letnim mężczyzną z lekką niepełnosprawnością poznawczą i fizyczną. Szczególnie utrzymywanie równowagi i długotrwałe stanie sprawiają mu problem. Mieszka z żoną w bloku. W pobliżu znajduje się dom opieki, który dostarcza im posiłki.

Tomowi w wejściu i wyjściu z budynku pomaga sąsiad. Czasem też 17-letni wnuk udziela mu pomocy.

Tom pracował kiedyś w firmie informatycznej, więc jest przyzwyczajony do utrzymywania kontaktu z rodziną poprzez rozmowy online i wiadomości w grupach rodzinnych.

Wnuk Toma także chce pracować w branży związanej z technologią informacyjną. Zauważając i doświadczając ograniczenia ruchowe dziadka, chce pracować w firmie, która skupi się na inteligentnych, cyfrowych i nowoczesnych rozwiązaniach dla domu. Jedną z jego obaw jest to, że Tom upada w ciągu dnia lub nawet w nocy i że może wtedy nie mieć żadnego wsparcia.



Zdrowie i środowisko



Co jest ważne dla Toma?

- Komputer jest dla niego bardzo ważny: przez Internet płaci rachunki, regularnie sprawdza pocztę elektroniczną> Woli zakupy przez Internet.
- Co tydzień chodzi do kościoła i ma kolekcję znaczków.
- Lubi podróżować do miejsc, które są przyjemne i bezpieczne, co pozwala mu nawiązać kontakt z innymi i przestać myśleć o swoich dolegliwościach.
- Chce czuć się bardziej aktywny fizycznie i zmniejszyć ryzyko upadku w ciągu dnia i nocy.
- Chce czuć się bezpiecznie w swoim mieszkaniu i zmniejszyć ryzyka wypadków.



Jakie są przeszkody w jego codziennym życiu?

- On i jego żona są zmęczeni sprzątaniami i wykonywaniem codziennych obowiązków domowych. Chcieliby inaczej wykorzystać swój czas.
- Jego relacje z pracownikami domu opieki są nieco trudne. Ma pewne problemy ze zrozumieniem określeń i definicji dotyczących zdrowia.

Łagodne zaburzenia poznawcze

Rodzaje trudności doświadczanych przez osobę z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi będą się różnić w zależności od osoby.

Łagodne zaburzenia poznawcze mogą obejmować problemy z pamięcią, językiem, skupieniem uwagi, przetwarzaniem informacji wizualnych i przestrzennych, złożonymi funkcjami myślenia. Mogą to być też problemy wynikające z połączenia tych obszarów.

W łagodnych zaburzeniach poznawczych wspomniane problemy są mniej poważne niż w przypadku demencji.



Rodzaje łagodnych zaburzeń poznawczych

Istnieją dwa główne typy łagodnych zaburzeń poznawczych: amnestyczny i nieamnestyczny.

Amnestyczne



- Najczęstsza postać łagodnych zaburzeń poznawczych;
- Obniżona pamięć jest najbardziej widocznym objawem;
- U osób które mają problemy z pamięcią może z czasem rozwijać się choroba Alzheimera.

Nieamnestyczne



- Niewielkie pogorszenie funkcji niezwiązanych z pamięcią, takich jak koncentracja uwagi lub funkcje językowe
- Może poprzedzać wystąpienie innej formy demencji niezwiązanej z chorobą Alzheimera, takiego jak otępienie skroniowo-czołowe czy otępienie z ciałami Lewy'ego.

Diagnoza łagodnych zaburzeń poznawczych



Badanie lekarskie

Diagnoza rozpoczyna się od rozmowy pomiędzy lekarzem, pacjentem i, czasem, przyjacielem lub członkiem rodziny. Aby uzyskać szczegółowe zrozumienie problemów poznawczych, których doświadcza dana osoba, lekarz sprawdza historię leczenia, leki, które osoba przyjmuje i wszelkie inne istotne informacje.



Neuroobrazowanie

Tomografia komputerowa (TK lub CT) i rezonans magnetyczny (MRI) służą do oceny zmian w strukturze mózgu; Pozytonowa tomografia emisyjna (PET) służy do oceny zmian metabolizmu glukozy lub poziomu białek i innych substancji chemicznych w mózgu.



Ocena neuropsychologiczna

Neuropsychologia bada związki między mózgiem, poznaniem i zachowaniem.

Ma na celu scharakteryzowanie zmienionych i utrzymanych funkcji poznawczych, a także zrozumienie ich nasilenia (profil neuropsychologiczny).



Badanie fizyczne i laboratoryjne

Można je wykonać w celu wykluczenia innych przyczyn zaburzeń poznawczych, takich jak depresja, zaburzenia związane z przyjmowanymi lekami czy niedobór składników odżywczych.

Terapia w łagodnych zaburzeniach poznawczych

Celem terapii (farmakologicznej i nefarmakologicznej) jest spowolnienie rozwoju objawów i umożliwienie większej niezależności pacjentowi, co przekłada się na lepszą jakość życia.

Połączenie obu rodzajów terapii: farmakologicznej i nefarmakologicznej, pozwoli uzyskać najlepszy rezultat.





Kilka faktów

Istnieją wstępne dowody na to, że leki hamujące cholinesterazę stosowane w leczeniu choroby Alzheimera mogą spowalniać postęp łagodnych zaburzeń poznawczych do stadium demencji.

Jednak inne prace tego nie potwierdziły i potrzebne są dalsze badania.

Terapia nefarmakologiczna

1**2****3**

Trening poznawczy

W kilku badaniach wykazano, że częste uczestnictwo w prowadzonych przez ekspertów zajęciach stymulujących mózg wiąże się z niższym ryzykiem pogorszenia funkcji poznawczych, więc może to być korzystne dla osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi.

Interwencja niefarmakologiczna

1

2

3



Regularne ćwiczenia fizyczne

Niektóre badania sugerują, że dochodzi do zmniejszenia spadku zdolności poznawczych u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, które angażują się w regularne ćwiczenia fizyczne (może to być po prostu spacer!).

Interwencja nefarmakologiczna

1

2

3





Zdrowa dieta

Utrzymanie zdrowej diety jest również ważne dla funkcjonowania mózgu.

Dieta śródziemnomorska obniża ryzyko rozwoju łagodnych zaburzeń poznawczych do stadium demencji.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** | **MODUŁ 5** | **ROZDZIAŁ 2** łagodne zaburzenia poznawcze

Pomóżmy Tomowi!
Jak wiecie, Tom ma pewne zaburzenia poznawcze. Ma też obawy związane z jego zanikiem pamięci. Czy możesz mu pomóc? Wybierz, które czynności Twoim zdaniem Tom powinien wykonać.

- Pójdź na konsultację medyczną
- Pij alkohol
- Przestań brać stałe leki
- Graj w gry pamięciowe
- Uprawiaj regularne ćwiczenia fizyczne
- Przyjmuj stałe leki

Streszczenie rozdziału

1

Zapoznaliście się z pojęciem łagodnych zaburzeń poznawczych.

2

Dowiedzieliście się o diagnozowaniu łagodnych zaburzeń poznawczych.

3

Dowiedzieliście się terapii łagodnych zaburzeń poznawczych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

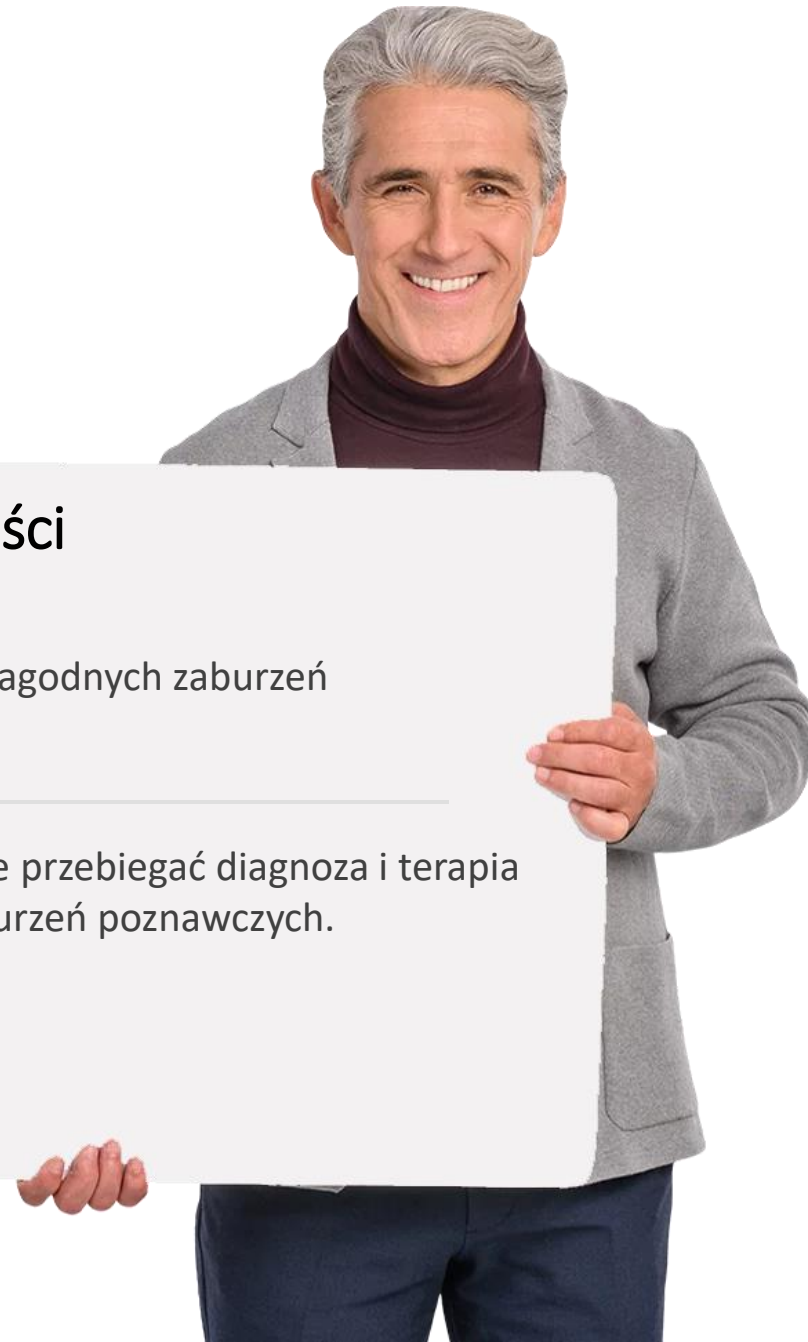
Nabyte umiejętności

1

Znasz pojęcie łagodnych zaburzeń poznawczych.

2

Wiesz jak może przebiegać diagnoza i terapia łagodnych zaburzeń poznawczych.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

[Powtórz](#)

[Następny](#)





ZDROWIE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 3

Demencja: od diagnozy do terapii

W tym rozdziale poznasz najczęstsze typy demencji, ich kluczowe cechy i podejścia terapeutyczne związane z rozpoznaniem każdego z jej typów.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Czym jest demencja i jakie są objawy różnych typów demencji.
- 2 Główne cechy każdego typu demencji.
- 3 Główne formy terapii związane z demencją.
- 4 Prawidłowe i nieprawidłowe starzenie się.



Czym jest demencja?

Na zespół otępienny składa się szereg objawów odpowiadających stałemu i zwykle postępującemu obniżeniu wyższych funkcji nerwowych, w tym:

- utrata pamięci;
- zmniejszenie czujności umysłowej;
- obniżone funkcje wykonawcze;
- trudności w wysławianiu się;
- problemy ze rozumieniem;
- problemy z podejmowaniem decyzji;
- ...





Diagnoza

Stany chorobowe powodujące objawy podobne do demencji, to m. in. niektóre niedobory witamin i hormonów, depresja, przedawkowanie lub źle dobrane leki, infekcje i guzy mózgu. Gdy schorzenia te są odpowiednio leczone, objawy ustępują.

Diagnoza medyczna powinna być postawiona na wczesnym etapie, tzn. wtedy gdy pojawiają się pierwsze objawy.

Jeśli objawy są spowodowane demencją, wczesna diagnoza umożliwia dostęp do wsparcia, informacji i leczenia.





Pierwsze objawy demencji
- jak je rozpoznać i do kogo się udać?

damy
radę

Zachowania, które zwykle są związane ze starzeniem się

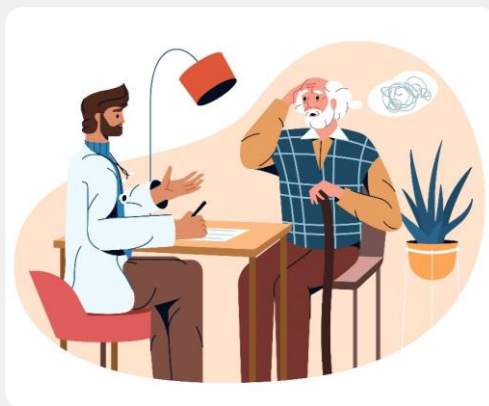
Normalne objawy

- Umiejętność przypominania sobie o jakimś wydarzeniu.
- Zachowanie umiejętności podążania za wskazówkami słownymi lub pisemnymi.
- Zachowanie zdolności do śledzenia fabuły telenoweli lub filmu.
- Zapominanie nazw lub słów, ale przypominanie sobie ich później.
- Zachowanie zdolności do mycia się, ubierania i spożywania posiłków, pomimo trudności wynikających z ograniczeń fizycznych.
- Popełnianie sporadycznych błędów, np. przy wypisywaniu rachunku.
- Mylenie dnia tygodnia, ale przypomnienie sobie ich później.
- Sporadyczne zapominanie najlepiej pasujących słów.
- Gubienie rzeczy od czasu do czasu, ale znajdowanie ich dzięki logicznemu myśleniu.

Znaki ostrzegawcze

- Zapominanie o wydarzeniach zupełnie lub częściowo.
- Postępująca utrata zdolności do podążania za wskazówkami słownymi lub pisemnymi.
- Postępująca utrata zdolności do śledzenia fabuły telenoweli lub filmu.
- Stopniowe zapominanie informacji już znanych, takich jak dane historyczne czy polityczne.
- Postępująca utrata zdolności do mycia, ubierania się lub spożywania posiłków.
- Postępująca utrata zdolności do podejmowania decyzji
- Utrata zdolności do orientowania się gdzie się jest.
- Trudności w prowadzeniu rozmowy, niemożność utrzymania ciągu myślowego lub zapamiętania słów.
- Zapominanie, gdzie był trzymany jakiś przedmiot i brak możliwości wykonania logicznego procesu myślowego, żeby sobie przypomnieć.

Rodzaje demencji

1**2****3**

Choroba Alzheimera

Choroba Alzheimera jest chorobą fizyczną, która dotyka mózgu. Jej nazwa pochodzi od nazwiska Aloisa Alzheimera, lekarza, który jako pierwszy ją opisał.

Na początku objawy są zazwyczaj łagodne, ale z czasem ulegają pogorszeniu i zaczynają przeszkadzać w prowadzeniu normalnego życia. W miarę postępu choroby Alzheimera, problemy z pamięcią stają się coraz większe. Osoby dotknięte tą chorobą mogą:

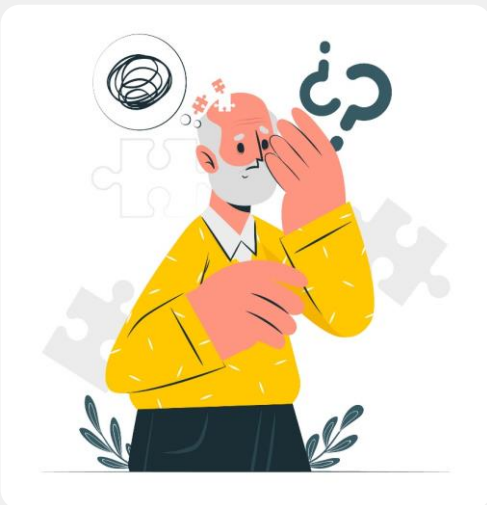
- gubić przedmioty (takie jak klucze czy okulary) w mieszkaniu,
- zapomnieć o spotkaniach lub ważnych datach
- zgubić się w znanym miejscu

Rodzaje demencji

1

2

3



Otępienie naczyniowe

Otępienie naczyniowe jest drugim (po chorobie Alzheimera) najczęściej występującym rodzajem demencji. Każdy doświadcza go w inny sposób. Symptomy różnią się w zależności od osoby, przyczyny i obszarów mózgu, które są dotknięte.

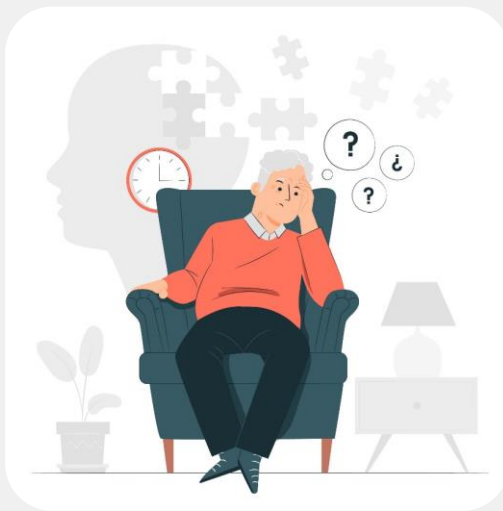
Najczęstsze objawy otępienia naczyniowego we wczesnym stadium to problemy z planowaniem lub organizacją, podejmowaniem decyzji lub rozwiązywaniem problemów, trudności z wykonywaniem serii czynności (np. podczas gotowania posiłku), wolniejsze tempo myślenia i problemy z koncentracją, w tym krótkie okresy nagłej dezorientacji. Osoba w początkowym stadium może mieć również problemy z pamięcią i wystawianiem się.

Rodzaje demencji

1

2

3



Otępienie czołowo-skroniowe

Otępienie czołowo-skroniowe jest jednym z rzadziej występujących rodzajów demencji. Czasami nazywane jest chorobą Picka. Słowo "czołowo-skroniowy" odnosi się do dwóch rodzajów płatów (czołowego i skroniowego) w mózgu, które są uszkodzone w tym rodzaju otępienia.

Pierwsze zauważalne objawy otępienia czołowo-skroniowego to zmiany w osobowości i zachowaniu i/lub trudności z wystawianiem się. Są one bardzo różne od wczesnych objawów bardziej powszechnych typów demencji. Na przykład w chorobie Alzheimera wczesne zmiany to często problemy z pamięcią codzienną. We wczesnych stadiach otępienia czołowo-skroniowego wiele osób może nadal pamiętać ostatnie wydarzenia, ale postrzega je inaczej.

Rodzaje demencji

4



Otępienie z ciałami Lewy'ego

Otępienie z ciałami Lewy'ego jest rodzajem demencji spowodowanej odkładaniem się ciał Lewy'ego (grudek nieprawidłowych cząstek białka), co prowadzi do szeregu objawów, z których część jest wspólna z chorobą Alzheimera, a część z chorobą Parkinsona. Z tego powodu otępienie z ciałami Lewy'ego jest często błędnie diagnozowane. Około 1 na 10 osób z demencją ma otępienie z ciałami Lewy'ego.



Proces zmniejszania się poziomu ważnych substancji chemicznych potrzebnych do wysyłania wiadomości w mózgu trwa przez wiele lat. Ciała Lewy'ego mogą rozwijać się w mózgu przez długi czas, zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy.



Czy wiesz, że?

Umiejętność gry na instrumencie muzycznym może zostać zachowana u osób z demencją, pomimo ich upośledzenia poznawczego w innych niemuzycznych dziedzinach.

Mózg będzie aktywował wspomnienia związane z różnymi sytuacjami, które wydarzyły się w ciągu całego życia. Może to obejmować różne emocje, okoliczności, ludzi, piosenki itp.

Interwencja farmakologiczna

1

2

3



Istnieją pewne wstępne dowody na to, że leki hamujące cholinesterazę, stosowane w leczeniu choroby Alzheimera, mogą spowalniać postęp łagodnych zaburzeń poznawczych do demencji.

Jednak inne publikacje nie potwierdziły tego i potrzebne są dalsze badania.

Terapia nefarmakologiczna

1

2

3



Stymulacja funkcji poznawczych

W demencji uzyskana poprawa jest tymczasowa, ponieważ zmiany w obszarach mózgu wspierających funkcje poznawcze mają charakter postępujący i efekty każdej terapii terapeutycznej będą coraz mniej skuteczne.

Nie oznacza to, że terapia nie jest potrzebna. Ważne jest, aby znać jej ograniczenia i dowiedzieć się ile będzie trwała i jak długo utrzymają się jej efekty.

Terapia nefarmakologiczna

1

2

3



Muzykoterapia

Muzykoterapia to kliniczne i oparte na dowodach naukowych wykorzystanie zabiegów muzycznych w celu poprawy funkcjonowania osoby chorej na demencję.

Wielu autorów podkreśla pozytywny wpływ muzyki na mózg. Jak wykazują badania osoby z demencją lubią muzykę, a ich zdolność do reagowania na nią jest zachowana nawet wtedy, gdy komunikacja werbalna nie jest już możliwa. Muzykoterapia ma pozytywny wpływ na zachowanie, emocje i procesy poznawcze.

Terapia nefarmakologiczna

4



Wspominanie

Wspominanie to sposób na przegląd wydarzeń z przeszłości. Zazwyczaj jest to bardzo pozytywne i satysfakcjonujące zajęcie.

Nawet jeśli osoba z demencją nie może uczestniczyć w rozmowie werbalnie, może być zadowolona z udziału w refleksji na temat swojej przeszłości.

Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście pojęcie i objawy różnych rodzajów demencji.

2

Poznałaś/eś główne cechy związane z rozpoznaniem każdego typu demencji oraz sposoby terapii wspierające proces leczenia.

3

Dowiedzieliście się o różnicy między prawidłowym, a nieprawidłowym procesem starzenia się.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

Znasz główne cechy związane z rozpoznaniem każdego typu demencji.

2

Wiesz jakie są główne rodzaje terapii związane z leczeniem i zapobieganiem demencji.

3

Znasz różnice między prawidłowym, a nieprawidłowym procesem starzeniem się.

Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ZDROWIE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 4

Czynniki ryzyka związane z demencją

W tym rozdziale poznamy bliżej czynniki ryzyka związane z pojawieniem się demencji.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są główne czynniki ryzyka związane z demencją.
- 2 Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji.



Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na świecie żyje 47,5 mln osób z demencją, a liczba ta może wzrosnąć do 75,6 mln w 2030 r. i niemal potroić się w 2050 r. osiągając 135,5 mln (dane za rok 2015).

Pamiętasz wymienione w poprzednim rozdziale choroby demencyjne? Są to: choroba Alzheimerera, otępienie naczyniowe, otępienieczołowo-skroniowe, otępienie z ciałami Lewy'ego. Najczęstszym rodzajem jest choroba Alzheimerera, stanowiąca około 60-70% wszystkich przypadków demencji.



DEMENTIA



Czy wiesz, że?

Badania nad zapobieganiem demencji dowodzą, że działania podejmowane przy łagodnych zaburzeniach poznawczych, czyli w fazie poprzedzającej demencję, są kluczowe w profilaktyce.

Ostatnie badania wykazują, że rozwój demencji można zatrzymać lub mu zapobiec, jeśli podejmie się działania w fazie łagodnych zaburzeń poznawczych.

Czynniki ryzyka związane z demencją

- Niski poziom wykształcenia;
- Nadciśnienie tętnicze;
- Cukrzyca;
- Otyłość;
- Nadużywanie alkoholu;
- Palenie;
- Depresja;
- Brak aktywności fizycznej;
- Urazowe uszkodzenie mózgu;
- Głuchota;
- Zanieczyszczenie powietrza;
- Izolacja społeczna.





Czy wiesz, że?

Według Światowej Organizacji Zdrowia demencja jest obecnie siódmą wiodącą przyczyną zgonów spośród wszystkich chorób, a także główną przyczyną niepełnosprawności i niesamodzielności osób starszych na całym świecie.

7 kluczowych wskazówek, jak zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji

- Popraw swoją pamięć: trenuj swoją zdolność do zapamiętywania.
- Aktywuj swój mózg: rozpocznij naukę czegoś nowego.
- Jedz zdrowo: wspieraj zdrowy umysł i ciało.
- Bądź aktywny: wykonuj ćwiczenia fizyczne.
- Regularnie poddawaj się badaniom kontrolnym: zapobieganie i wczesne wykrywanie.
- Bądź w kontakcie: uczestnicz w działaniach społecznych.
- Utrzymuj dobre nawyki i zrezygnuj ze szkodliwych.

Więcej o kluczowych wskazówkach dowiesz się na kolejnych dwóch slajdach. Zaczynamy!



Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji



Popraw swoją pamięć

Nigdy nie jest za wcześnie, by zacząć dbać o swoją pamięć.

Według naukowców zmiany, które zachodzą w naszym mózgu i które mogą skutkować demencją, zaczynają się na dziesiątki lat przed pojawieniem się pierwszych objawów.



Aktywuj swój mózg

Zacznij uczyć się czegoś nowego.

Graj w gry wymagające myślenia, takie jak krzyżówki, puzzle z literami i cyframi, szachy, warcaby lub karty;

Czytaj, pisz, rozmawiaj, korzystaj z komputera, ucz się nowego języka lub weź udział w jakimś kursie.

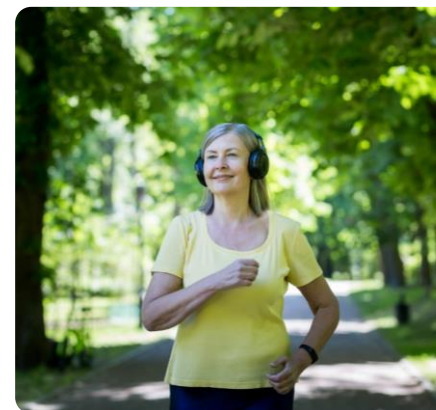


Jedz zdrowo

Zrównoważona i zdrowa dieta sprzyja zdrowemu mózgowi.

Ogranicz tłuszcze nasycone. Wybieraj chude mięsa, kurczaka i niskotłuszczowe produkty mleczne. Unikaj masła, smażonych potraw, ciast, ciastek i ciasteczek.

Preferuj zdrową żywność: bogatą w antyoksydanty, kwas foliowy, witaminę E i witaminę B12.



Bądź aktywny

Ćwiczenia fizyczne stymulują przepływ krwi do mózgu. Osoby, które regularnie ćwiczą, są mniej narażone na choroby serca, udary i cukrzycę.

Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji



Regularnie poddawaj się badaniom kontrolnym

Dzięki regularnym kontrolom możliwe jest wykrycie wszelkich problemów, gdy tylko się pojawią. Leczenie staje się łatwiejsze, a konsekwencje są mniejsze.

Kontroluj swoje ciśnienie krwi, cholesterol, poziom cukru we krwi i swoją wagę.



Utrzymuj dobre nawyki

Unikaj złych nawyków: nie pal papierosów i nie spożywaj napojów alkoholowych w dużych ilościach.

Nie rezygnuj z odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Sen jest dobry dla zdrowia.



Utrzymuj kontakt

Prowadzenie aktywnego życia społecznego, uczestniczenie w zajęciach rekreacyjnych i przebywanie z innymi ludźmi pomaga w utrzymaniu zdrowego mózgu. Utrzymuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi;.

Uczestnicz w grupach społecznych, kulturalnych lub innych. Zaangażuj się w pracę społeczną lub wolontariat. Wyjdź i porozmawiaj z sąsiadami, przyjaciółmi, a nawet sprzedawcą w lokalnym sklepie lub pracownikiem kawiarni, do której zwykle chodzisz.

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałas/ś się o czynnikach ryzyka związanych z demencją.

2

Dowiedziałas/eś się o profilaktyce chorób demencywnych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

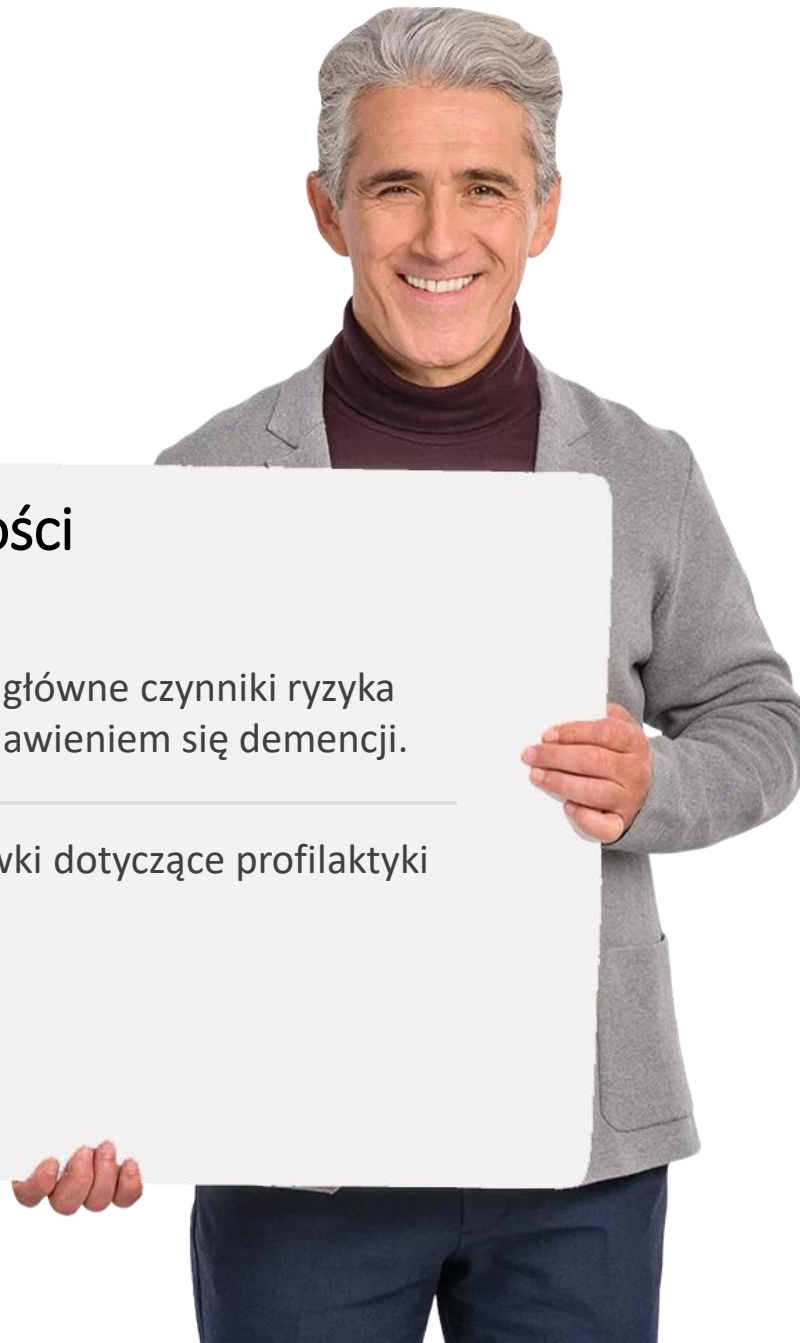
Nabyte umiejętności

1

Wiesz jakie są główne czynniki ryzyka związane z pojawieniem się demencji.

2

Znasz wskazówki dotyczące profilaktyki demencji.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

[Powtórz](#)

[Następny](#)





ZDROWIE

MODUŁ 5

ROZDZIAŁ 5

Demencja: wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów

W tym rozdziale poznasz kilka kluczowych wskazówek i dobrych praktyk dotyczących radzenia sobie z demencją.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Najważniejsze wskazówki i dobre praktyki w radzeniu sobie z demencją.
- 2 Usługi wsparcia i kontakty.





Kilka faktów

Naucz się, jak być kreatywnym i elastycznym w swoich działaniach opiekuńczych.

Określ swoje mocne strony i mocne strony bliskiej osoby. Pomoże Ci to dostrzec, gdzie możesz potrzebować dodatkowego wsparcia.

Zawsze staraj się widzieć osobę, a nie tylko jej objawy demencji.

Poznaj Cornelię

Cornelia mieszka sama w mieszkaniu w mieście, bez rodziny w pobliżu. Jej synowie mieszkają za granicą.

Jest na emeryturze i straciła męża dwa lata temu. Od czasu utraty męża unika kontaktów społecznych, a nawet zajęć, w których kiedyś uczestniczyła. Czuje się coraz bardziej smutna i zmęczona, zauważa też nietypowe zaniki pamięci.

Wnuczka Corneli dotrzymywała jej towarzystwa. Chodziły razem na spacer po okolicy, robiły zakupy na lokalnym targu. Jednak teraz wnuczka przeprowadziła się do innego miasta, by pójść na studia. Jej przeprowadzka miała ogromny wpływ na Cornelię.



Zdrowie i środowisko



Co jest ważne dla Cornelii?

- Być aktywną i zdolną do samodzielnego radzenia sobie;
- Aby spędzać czas z jej przyjaciółmi;
- Czuć się bezpiecznie w domu podczas zmagañ z chorobą - demencją.



Jakie przeszkody doświadcza w codziennym życiu?

- Czuje się zestresowana codziennymi wyzwaniami związanymi z demencją;
- Martwi się, że w domu zdarzają się jej wypadki;
- Nie ma członków rodziny mieszkających w pobliżu.



Kilka faktów

Dla osób żyjących z demencją wykonywanie codziennych zadań i utrzymywanie sieci społecznych może być czasem wyzwaniem.

Dlatego tak ważne jest budowanie społeczności, w których osoby żyjące z demencją czują się rozumiane, akceptowane i włączane do życia.

Usługi pomocnicze i kontakty 1/2

Stowarzyszenie Alzheimer

PORTUGALIA	NIEMCY	IRLANDIA
<u>Stowarzyszenie Alzheimer Portugalia</u>	<u>Deutsche Alzheimer Gesellschaft</u>	<u>Stowarzyszenie Alzheimer w Irlandii</u>
Opis/usługi: <ul style="list-style-type: none"> • Telefon zaufania dla osób cierpiących na demencję • Kafejka pamięci • Wsparcie społeczne • Grupy wsparcia • Wsparcie psychologiczne 	Opis/usługi: <ul style="list-style-type: none"> • Rejestr adresów z wieloma różnymi usługami wsparcia • Lokalne grupy wsparcia 	Opis/usługi: <ul style="list-style-type: none"> • Informacje o demencji i diagnozie • Dostęp do usług i wsparcia • Praktyczne wskazówki, jak być niezależnym • Wsparcie prawne i finansowe • Wsparcie emocjonalne
Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • Linia wsparcia: 213 610 465 • Wsparcie telefoniczne: dni robocze od 9.30 do 13.00 i od 14.00 do 17.00 	Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • 030 - 259 37 95 14 od poniedziałku do czwartku w godzinach od 9 do 18 • W języku tureckim: Środy od 10.00 do 12.00 	Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> • Krajowy telefon zaufania: 1800 341 341 • Infolinia czynna 6 dni w tygodniu <ul style="list-style-type: none"> • Od poniedziałku do piątku w godz. 10-17 • W sobotę od 10.00 do 16.00

Usługi pomocnicze i kontakty 2/2

Stowarzyszenie Alzheimer

HOLANDIA	FRANCJA	POLSKA
<p align="center"><u>Alzheimer Nederland</u></p>	<p align="center"><u>Stowarzyszenie Francja Alzheimer</u></p>	<p align="center"><u>Alzheimer Polska</u></p>
<p>Opis/usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usługi edukacyjne • Badania • Wsparcie społeczne i psychologiczne dla osób zmagających się z demencją 	<p>Opis/usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telefon zaufania • Lokalne grupy wsparcia • Wsparcie społeczne i psychologiczne 	<p>Opis/usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizacja parasolowa z kontaktami do lokalnych organizacji Alzheimer
<p>Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krajowy telefon zaufania: 0800 5088 • Czynne codziennie od 9.00 do 11.00 	<p>Kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krajowy telefon zaufania (bezpłatny) : 01 42 97 52 41 	<p>Kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infolinia: +48 22 6221122 • Wtorek i czwartek w godzinach od 15.00 do 17.00.

Wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów osób demencyjnych

1**2****3**

Jak komunikować się z osobą demencyjną

- Zaproponuj słowną lub niewerbalną zachętę, na przykład poprzez nawiązanie kontaktu wzrokowego i skinięcie głową;
- Używaj krótkich zdań, z jedną myślą na raz;
- Używaj prostych pytań i/lub powtórzeń, zadawanych z wyczuciem. Łatwiej jest odpowiadać na pytania bezpośrednie, niż na pytania otwarte;
- Objawy demencji nie zawsze są oczywiste. Należy uważnie słuchać tego, co mówi dana osoba;
- Jeśli nie do końca zrozumiałeś, co dana osoba powiedziała, poproś ją o powtórzenie. Jeśli nadal jest to niejasne, przeformułuj jej odpowiedź, aby sprawdzić, czy dobrze zrozumiałeś, co miała na myśli;
- Jeśli osoba z demencją ma trudności ze znalezieniem właściwego słowa lub zakończeniem zdania, należy poprosić ją o inne wyjaśnienie.

wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów osób demencyjnych

1

2

3

Jak wspierać osobę z demencją

- Skup się na tym, co może zrobić, a nie na tym, czego nie może;
- Bądź elastyczny i cierpliwy, jeśli osoba z demencją ma trudności z zapamiętaniem lub skoncentrowaniem się na czymś;
- Postaw się w jej sytuacji. Spróbuj zrozumieć, jak może się czuć i jakiej opieki może chcieć;
- Bądź wrażliwy i oferuj wsparcie;
- Zapewnij jej ciekawe i konkretne zajęcia, od codziennych obowiązków po zajęcia rekreacyjne;
- Włączaj ją do rozmów i działań tak często, jak to możliwe.

wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów osób demencyjnych

1

2

3

Postępowanie w przypadku zmiany zachowania

- Staraj się myśleć z perspektywy osoby z demencją i dodaj jej otuchy;
- Sprawdź, czy istnieje problem, który mógłbyś spróbować rozwiązać;
- Unikaj poprawiania lub zaprzeczania osobie z demencją;
- Spróbuj technik odwracania uwagi - możesz zmienić temat rozmowy, podać coś do jedzenia, puścić muzykę, zachęcić do wykonywania obowiązków domowych lub pójść razem na spacer;
- Zaangażuj się w działania, które sprawiały jej przyjemność przed diagnozą. Pomoże to w utrzymaniu zaangażowania i poczucia wartości;
- Spróbuj aromaterapii, masażu, terapii muzyką lub tańcem, lub kontaktu ze zwierzętami;
- Spróbuj wspólnie wspominać lub wykonać działanie związane z historią jej życia.

Wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów osób demencyjnych

4

Pamięć

- Zachowaj pozytywne nastawienie i spraw by osoba chora czuła się bezpiecznie;
- Unikaj niepotrzebnego wytykania błędów pamięciowych;
- Sporadycznie przypominaj i używaj do tego znaków lub komunikatów pisemnych;
- Zorganizuj stabilne środowisko, plan dnia oprzyj na rutynowych wydarzeniach;
- Dostosuj odpowiednio mieszkanie, a następnie unikaj wprowadzania niepotrzebnych zmian;
- W przypadku powtarzających się pytań staraj się odpowiadać za każdym razem lub zapisz odpowiedź, aby osoba mogła ją przeczytać za każdym razem, gdy zadaje to samo pytanie.

Sugerowane zajęcia dla osób demencywnych



Działania wizualno-przestrzenne



Sudoku



Ćwiczenia językowe



Odtwarzanie/słuchanie muzyki

Sugerowane zajęcia dla osób demencywnych



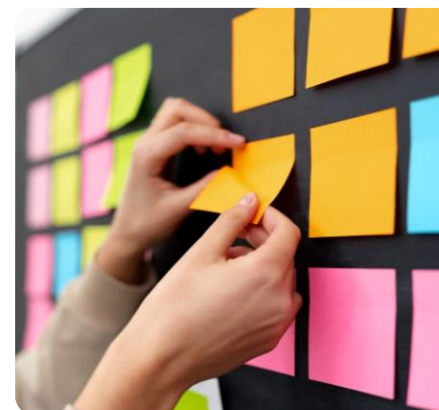
Puzzle



**Przebywanie z przyjaciółmi
lub wykonywanie rzeczy,
które mają znaczenie**





**Sprawdzanie kalendarza i
pamiętnika**



**Używanie karteczek
samoprzylepnych, aby
pamiętać o niektórych
spotkaniach**

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ZDROWIE** | **MODUŁ 5** | **ROZDZIAŁ 5** Demencja: wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów

Pomóżmy Cornelii!
Jak wiecie, Cornelia ma problemy z pamięcią i komunikacją. Potrzebuje wskazówek, które pozwolą jej poradzić sobie z tymi trudnościami. Czy możesz jej pomóc? Wybierz, które czynności Twoim zdaniem Cornelia powinna wykonać.

- Miej negatywne nastawienie
- Dostosuj mieszkanie do swoich potrzeb, a następnie unikaj wprowadzania niepotrzebnych zmian
- Nie zwracaj sobie głowy pisaniem karteczek żeby pamiętać o niektórych spotkaniach

Streszczenie rozdziału

1

Poznałaś/eś kilka wskazówek i dobrych praktyk w zakresie radzenia sobie z objawami demencji.

2

Poznałaś/eś kilka propozycji zajęć dla osób z demencją.

Rozdział zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

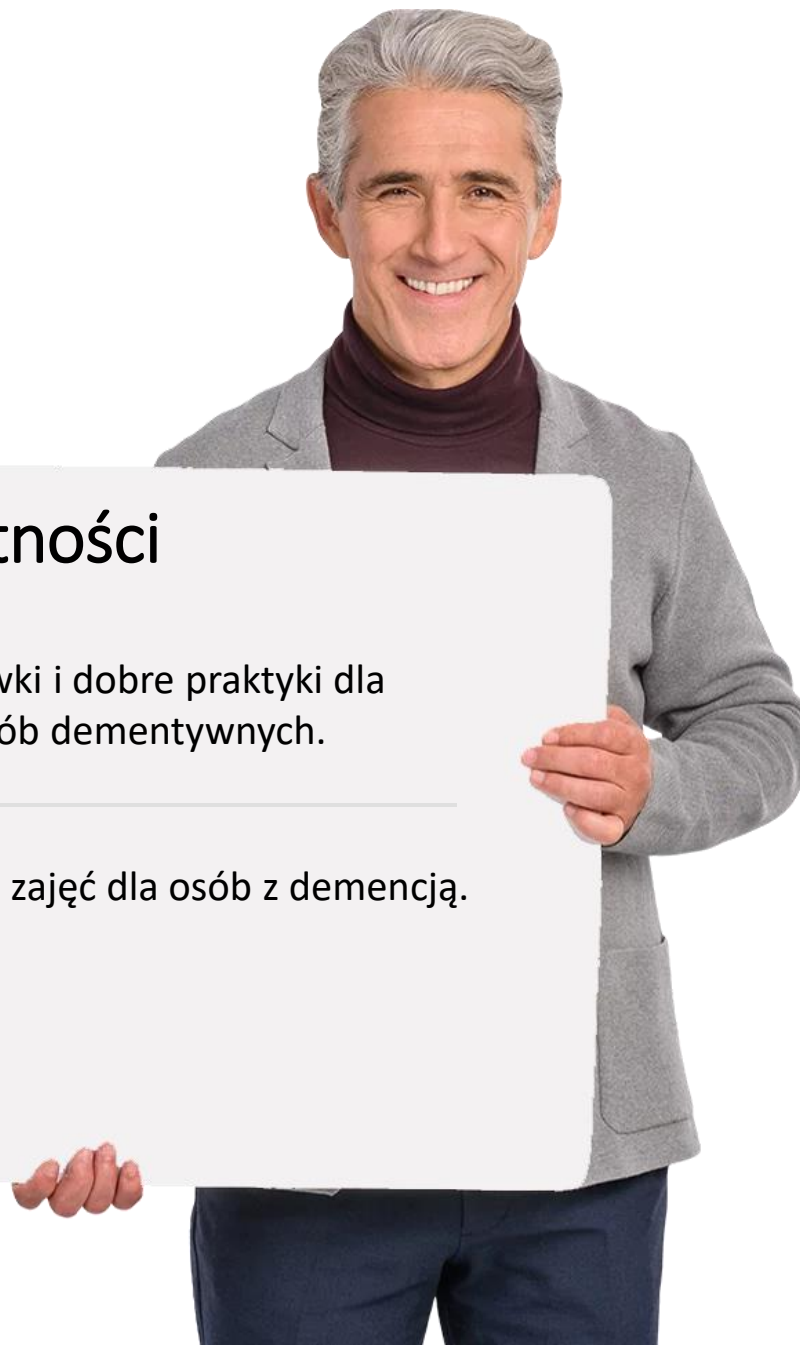
Nabyte umiejętności

1

Znasz wskazówki i dobre praktyki dla opiekunów osób demencyjnych.

2

Znasz sugestie zajęć dla osób z demencją.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

[Powtórz](#)

[Następny](#)



Podsumowanie modułu

1

Poznałaś/eś funkcje mózgu.

2

Poznałaś/eś pojęcie łagodnych zaburzeń poznawczych.

3

Zapoznałaś/eś się z pojęciem demencja: od diagnozy do terapii.

4

Dowiedziałaś/eś się jakie czynniki ryzyka są związane z demencją.

5

Poznałaś/eś kilka wskazówek i dobrych praktyk w zakresie radzenia sobie z demencją.

Moduł zakończony!

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten moduł!

Nabyte umiejętności

1

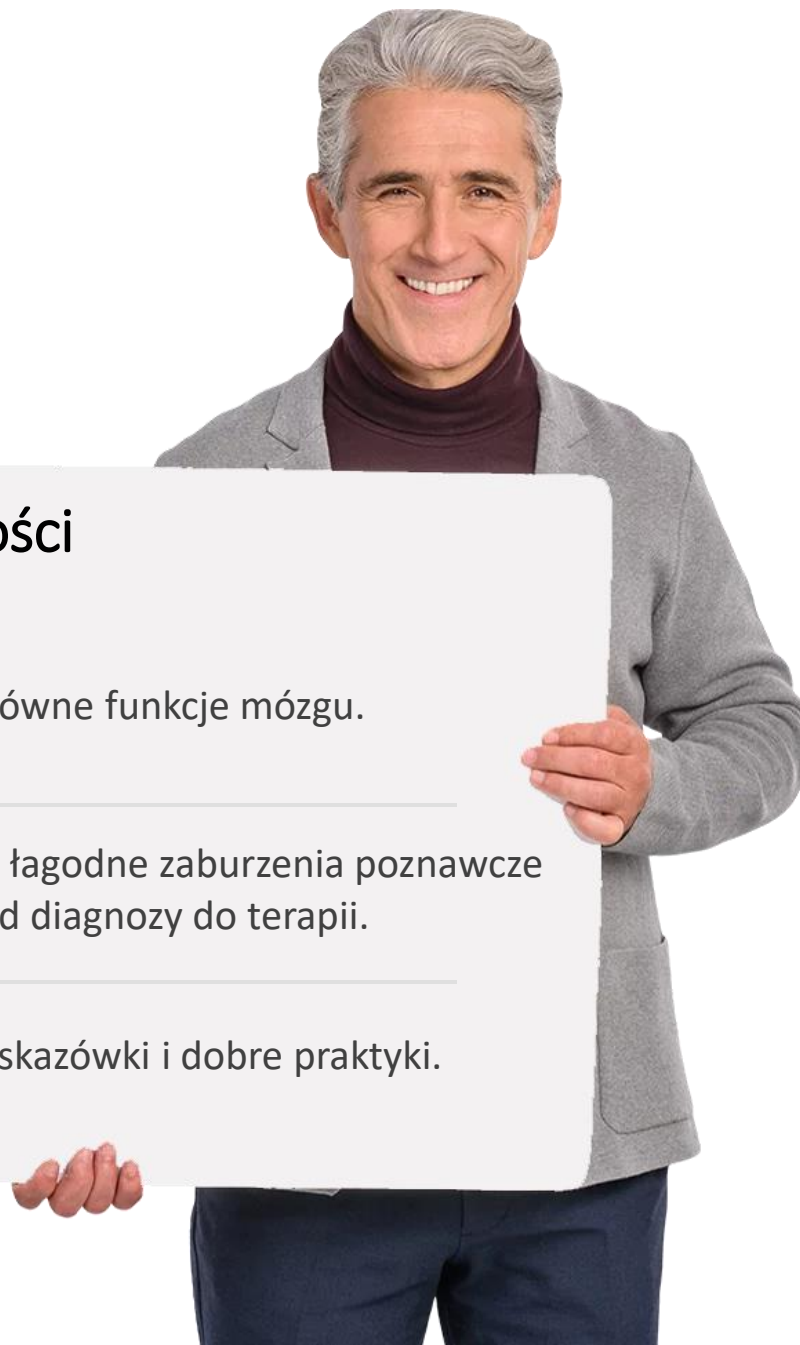
Poznałeś/eś główne funkcje mózgu.

2

Wiesz czym są łagodne zaburzenia poznawcze i demencja - od diagnozy do terapii.

3

Poznałeś/eś wskazówki i dobre praktyki.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

[Powtórz](#)

[Następny](#)

