

**Poradnik**

# Z Alzheimerem -na co dzień



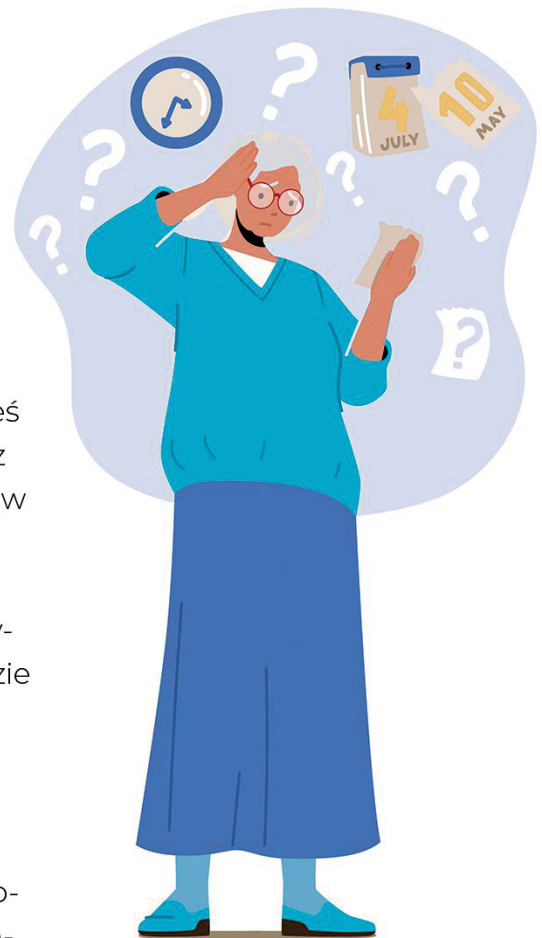
**Jak rozmawiać z bliską osobą  
o jej problemach z pamięcią?**

**Zastanawiasz się, jakie są początki demencji i czy pewne objawy mogą wskazywać na rozwijającą się chorobę, taką jak Alzheimer.**

**Częste problemy z pamięcią, zarówno u siebie, jak i u twoich bliskich, mogą budzić niepokój.**

**Pierwszymi objawy demencji mogą być:**

- Utrata pamięci, która wpływa na codzienne życie: często zapominasz ważne daty, spotkania lub wydarzenia niedawno się zdarzające, podczas gdy pamiętasz dobrze wydarzenia z dawnej przeszłości
- Utrata wątków konwersacji: podczas rozmowy tracisz ciąg myśli, powtarzasz się lub trudno jest ci nadążyć za myślami innych osób
- Zapominanie nazw przedmiotów codziennego użytku: zaczynasz używać opisów przedmiotów zamiast ich nazw, na przykład mówisz "ten do pisania" zamiast "długopis"
- Przesuwanie elementów lub umieszczanie ich w niewłaściwym miejscu: znajdujesz różne przedmioty w nieoczekiwanych miejscach, a potem nie pamiętasz, gdzie je położyłeś
- Trudności w ocenie odległości lub kontrastów kolorów: masz trudności z parkowaniem samochodu z powodu trudności w ocenie odległości, lub zauważasz problemy z rozróżnianiem kolorów
- Dezorientacja co do miejsca i czasu: gubisz się w czasie, przychodzisz na spotkania z opóźnieniem lub nie pamiętasz, gdzie się znajdujesz
- Trudności w rozwiązywaniu problemów i planowaniu: masz trudności w rozwiązywaniu problemów, planowaniu działań lub korzystaniu z bardziej skomplikowanych urządzeń
- Brak oceny: masz trudności z ocenianiem sytuacji, np. nie potrafisz właściwie dobrać ubrań do pogody lub masz problemy z zarządzaniem finansami
- Zmiany nastroju: stajesz się bardziej płaczący, przygnębiony, przestraszony, wycofany lub agresywny



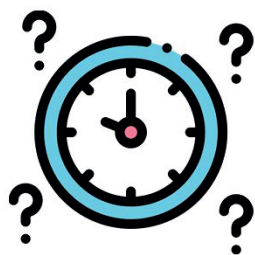
**Samemu często trudno rozpoznać u siebie te objawy, warto słuchać bliskich, którzy zwracają na to uwagę.**

# Jak rozmawiać z bliską osobą o jej problemach z pamięcią?

Czy zauważyłeś, że ktoś Ci bliski ma problemy z pamięcią?

Być może coraz częściej zapomina umówionych spotkań lub wydaje się być nieobecny?

W takiej sytuacji ważne jest umiejętne porozmawianie z tą osobą o twoich obawach i zachęcenie jej do wizyty u lekarza. Oto kilka wskazówek, które mogą ułatwić tę rozmowę.



## **Wybierz właściwy czas i miejsce:**

Upewnij się, że jesteście w przyjaznym otoczeniu i dobrej atmosferze. Ważne jest, aby żaden z was nie czuł się zestresowany ani rozdrażniony.



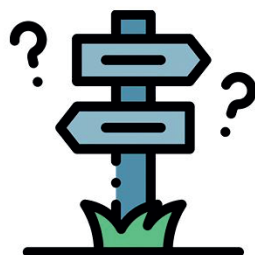
## **Bądź otwarty:**

Rozpocznij rozmowę od ogólnego pytania, np. "Ostatnio zauważyłem, że nie jesteś sobą. Jak się czujesz? Czy coś cię martwi?". Daj tej osobie możliwość otwarcia się i wyrażenia swoich uczuć.



## **Słuchaj uważnie:**

Jeśli ta osoba zacznie mówić, daj jej swobodę wypowiedzi i słuchaj uważnie, nie przerywając ani zaprzeczając. Wyraź swoje zrozumienie i wsparcie.



## **Działaj:**

Używaj prostego i bezpośredniego języka, ale zachowaj ciepły i przyjazny ton. Bądź gotów do podjęcia wspólnych działań. Jeśli ta osoba zgodzi się na wizytę u lekarza, umów się na nią od razu, aby pokazać, że jesteś gotowy wspierać ją w tym procesie. Unikaj oskarżeń i obwiniania.



**Pamiętaj, że nie każda rozmowa będzie przebiegać gładko i osoba, z którą rozmawiasz może nadal zaprzeczać problemom z pamięcią lub odmawiać pomocy.**

Jeśli tak się stanie, zadбай o wyrozumiałość i daj tej osobie czas. Zmieniaj temat rozmowy i spróbuj ponownie innym razem. Możesz również poprosić kogoś innego, kto ma bliski kontakt z tą osobą, aby porozmawiał z nią. Czasami rozmowa z przyjacielem w podobnym wieku może być bardziej skuteczna.



**Ważne jest, aby pamiętać, że wiele osób z demencją odczuwa ulgę, gdy ktoś zauważy ich problemy z pamięcią i jest gotów pomóc.**

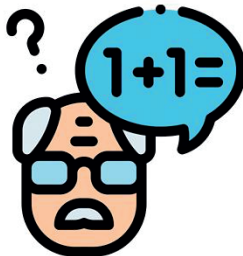
Uznaj ich uczucia i pokaż, że nie są sami. Jednak nie wszyscy będą gotowi otwarcie rozmawiać o tym temacie. Dlatego ważne jest, aby być cierpliwym i szanować ich granice.



**Jeśli osoba nadal nie zgadza się na pomoc lub odmawia wizyty u lekarza, nie forsuj swoich działań.**

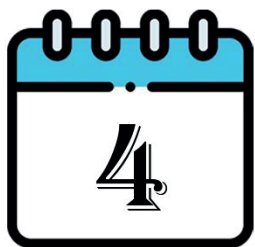
**Pamiętaj, że każdy ma prawo do podejmowania własnych decyzji w sprawie opieki zdrowotnej.**

W takiej sytuacji warto być obecny i wspierać tę osobę w inny sposób, jak np. oferując swoje wsparcie emocjonalne i codzienną pomoc.



**Rozmowa o problemach z pamięcią może być trudna, ale ważne jest, aby próbować znaleźć sposób na otwartą i wspierającą komunikację.**

Pamiętaj, że każda osoba jest inna, więc dostosuj podejście do jej potrzeb i zdolności. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem, który może doradzić ci, jak najlepiej pomóc osobie z problemami pamięciowymi.



#### **Badania laboratoryjne:**

Lekarz specjalista może zlecić badania laboratoryjne, takie jak badania krwi, w celu wykluczenia innych przyczyn problemów z pamięcią. Mogą to być badania takie jak CRP, morfologia krwi, elektrolity, kreatynina, glikemia, witamina B12, TSH itp.



#### **Badanie fizykalne:**

Lekarz specjalista przeprowadza również badanie fizykalne, aby ocenić ogólny stan zdrowia.



#### **Badanie neuropsychologiczne:**

Jednym z istotnych elementów procesu diagnostycznego jest badanie neuropsychologiczne. Może ono być przeprowadzone przez lekarza pierwszego kontaktu lub specjalistę. Badanie to polega na ocenie funkcjonowania różnych procesów poznawczych, takich jak pamięć, uwaga, uczenie się, orientacja, rozumienie, język, myślenie, planowanie i rozwiązywanie problemów. Neuropsycholog wykorzystuje różne zadania i rozmowę z pacjentem.

# Co robić w przypadku podejrzeń dotyczących problemów z pamięcią?

Jeśli zauważasz u siebie lub u bliskiej osoby niepokojące objawy problemów z pamięcią, ważne jest, abyś podjął odpowiednie kroki i skonsultował się z odpowiednimi specjalistami. Oto kilka kroków, które możesz podjąć w celu znalezienia pomocy i diagnozy



## **Wizyta u lekarza pierwszego kontaktu:**

Pierwszym krokiem powinna być wizyta u lekarza pierwszego kontaktu. Opowiedz lekarzowi o swoich obawach i objawach, które zauważyłeś. Lekarz może przeprowadzić wstępny przesiewowy test pamięci lub skierować cię do specjalisty.



## **Skierowanie do specjalisty:**

Lekarz pierwszego kontaktu może zalecić skierowanie do specjalisty, takiego jak geriatra, neurolog lub psychiatra. Jeśli lekarz nie widzi takiej konieczności, można poprosić o takie skierowanie. Warto skorzystać z wizyty u specjalisty nawet prywatnie, jeśli to możliwe



## **Wstępna wizyta u specjalisty (geriatra, neurologa lub psychiatry):**

- Przygotuj dokumentację: Przygotuj spis przyjmowanych leków wraz z dawkowaniem oraz uporządkuj chronologicznie wykonane dotychczas badania.
- Spisz objawy: Spisz wcześniej na kartce wszystkie objawy, które zauważyłeś u siebie lub u bliskiej osoby. Nie bagatelizuj żadnych niuansów, każda informacja może być istotna.
- Opowiedz o czasie trwania objawów: Zapisz od kiedy zauważasz niepokojące objawy i w jaki sposób się rozwijają
- powoli, szybko, skokowo itp.

## Gdzie szukać pomocy?

W Polsce istnieje wiele fundacji i organizacji, które specjalizują się w pomocy osobom chorym na Alzheimera oraz ich rodzinom. Warto zwrócić się do nich po pomoc, poradę lub określenie kierunku działań, które warto podjąć.



Dom Dziennego Pobytu i Terapii dla Osób Z Choroba Alzheimera  
09-400 Płock, Sienkiewicza 50  
24 268 67 64



Fundacja Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera  
96-500 Sochaczew, Kuznocin 67  
(46) 861 92 82



Polska Fundacja Alzheimerowska  
00-023 Warszawa, ul. Widok 10  
tel. (022) 827 35 86  
biuro@terapia.waw.pl



Świetlica Opiekuńcza Dla Osób z Chorobą Alzheimera  
Żytnia 75/77, 01-149 Warszawa  
(22) 631 10 96  
zytnia7577@op.pl



Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera  
Królowej Jadwigi 1, 26-600 Radom  
(024) 333 12 22, 603 055 125



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

