

ROZPOZNANIE DEMENCJI

POLISH | ENGLISH

Niniejszy arkusz informacyjny opisuje pierwsze objawy demencji i sposoby jej rozpoznania. Podkreślona jest także waga wczesnej i prawidłowej diagnozy tej choroby.

Jakie są pierwsze oznaki demencji?

Ponieważ choroba rozwija się stopniowo pierwsze oznaki demencji są bardzo łagodne, nie od razu mogą być oczywiste. Wczesne objawy zależą również od rodzaju demencji i u różnych osób bardzo się różnią.

Zwykle wczesne, spotykane objawy to:

- Problemy z pamięcią, zwłaszcza dotyczące bieżących wydarzeń:
- Wzmószona dezorientacja
- Ograniczona koncentracja
- Zmiany osobowości
- Apatia i zamknięcie się w sobie lub depresja
- Utrata zdolności wykonywania codziennych czynności

Czasami te objawy nie są traktowane jako ostrzeżenie, że coś jest nie w porządku. Często niesłusznie uważa się, że są one normalną częścią starzenia się. Objawy mogą też rozwijać się stopniowo i niezauważalnie przez dłuższy czas. Czasami osoby zdające sobie sprawę, że coś jest nie tak, nie chcą podejmować żadnego działania.

Natura tych zmian w mózgu pacjenta jest taka, że pacjent nie zauważa ich.

Znaki ostrzegawcze

Oto lista najczęstszych objawów demencji. Przeczytajcie ją Państwo i zaznaczcie zauważone objawy. Jeśli zaznaczycie Państwo kilka objawów, porozmawiajcie z lekarzem na temat dokładnej oceny.

Zapominanie o bieżących wydarzeniach, utrudniające życie codzienne

Jest rzeczą normalną czasami zapomnieć o terminie spotkania i przypomnieć sobie o tym później. Osoba cierpiąca na demencję może zapominać o takich sprawach częściej i może w ogóle ich nie pamiętać.

Trudności w wykonywaniu dobrze znanych czynności

Każdy może czasami być roztargniony i zapomnieć o podaniu części posiłku. Osoba cierpiąca na demencję może mieć trudności z kolejnymi czynnościami koniecznymi do przygotowania posiłku.

Brak orientacji w czasie i miejscu

Osoba chora na demencję może mieć trudności w znalezieniu drogi do znanego miejsca, lub czuć się zagubiona i nie wiedzieć, gdzie się znajduje. Chora osoba może również myśleć, że jest w czasie minionym.

Problemy językowe

Czasami trudno komuś znaleźć właściwe słowo, lecz osoba z demencją może zapomnieć prostych słów lub zastępować je niewłaściwymi słowami, budując zdania trudne do zrozumienia. Często osoby te mają problemy ze zrozumieniem innych.

Problemy z myśleniem abstrakcyjnym

Zbilansowanie książeczki czekowej może się okazać problemem dla każdego z nas. Osoba cierpiąca na demencję może mieć trudności z rozpoznaniem liczb i z tym co zrobić z nimi.

Słaba lub ograniczona zdolność oceny

Osoba chora na demencję może mieć trudności w ocenie odległości i kierunku w trakcie prowadzenia samochodu.

Problemy z gubieniem przedmiotów

Każdemu może się zdarzyć położyć portfel lub klucze nie na swoim miejscu. Osoba z demencją może umieszczać przedmioty w zupełnie nieoczekiwanych miejscach.

Problemy z umiejętnością oceny przestrzennej

Osoba chora na demencję może mieć problem z oceną odległości albo kierunku gdy kieruje autem.

Zmiany osobowości i zachowania

Każdy czasami popada w nastroje smutku lub w chandrę. U kogoś, kto ma demencję zmiany nastroju mogą zmieniać się nagle bez widocznego powodu. Taka osoba może czuć się zdezorientowana, podejrzliwa lub zamknąć się w sobie. Niektóre osoby mogą mieć zaburzenia społecznego zaangażowania lub mogą stać się bardziej towarzyscy.

Utrata inicjatywy

Normalne jest zrezygnowanie z pewnych zajęć. Demencja może sprawić, że cierpiąca na nią osoba straci zainteresowanie zajęciami, które poprzednio sprawiały jej przyjemność.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

To nie musi być demencja

Prosimy pamiętać, że wiele schorzeń objawia się podobnie do demencji, nie należy więc zakładać, że ktoś jest chory na demencję, ponieważ występują u niego niektóre objawy. Udar mózgu, depresja, alkoholizm, infekcje, zaburzenia hormonalne, niedobory składników odżywczych i guzy mózgu mogą wywoływać objawy podobne do demencji. Wiele z tych schorzeń może być leczonych.

Ważna jest prawidłowa diagnoza

Konsultacja z lekarzem w początkowej fazie choroby ma nieocenione znaczenie. Tylko lekarz może rozpoznać demencję. Kompleksowe badania medyczne i psychologiczne mogą wykryć inną, uleczalną chorobę i sprawić, że będzie ona leczona we właściwy sposób, mogą też potwierdzić obecność demencji.

Badania diagnostyczne mogą obejmować:

- Dokładną historię medyczną przedstawioną, jeśli to możliwe, zarówno przez osobę z objawami, jak też przez bliskiego krewnego lub przyjaciela, informację jakie lekarstwa były brane, oraz dotyczące problemów z pamięcią, sposobem myślenia i zachowania, które spowodowały zaniepokojenie zdrowiem. Doktor może również zażyczyć sobie rozmowy z bliskim członkiem rodziny, który może pomóc dostarczyć wszystkich potrzebnych informacji.
- Dokładne badanie fizyczne - w tym testy funkcji poznawczych oraz ruchowych, jak również funkcjonowanie serca i płuc aby pomóc wyeliminować inne schorzenia.
- Badania laboratoryjne - jak różnorodne analizy krwi i moczu w celu wykrycia możliwości innej choroby, która mogłaby powodować występujące objawy. W niektórych przypadkach małe ilości szpiku kostnego mogą zostać pobrane do testów.
- Badania neuropsychologiczne lub badania poznawcze – różnorodne testy są stosowane aby ocenić sposób myślenia, język, uwagę i rozwiązywanie problemów. To może zidentyfikować specyficzne problematyczne obszary, jakie mogą z kolei pomóc zidentyfikować dany powód wystąpienia demencji lub typ demencji.
- Obrazowanie mózgu – różnorodne badania specjalistyczne są używane aby zobaczyć strukturę mózgu, wykluczyć guz mózgu lub skrzepy w mózgu jako powód symptomów oraz aby odkryć wzór ubytków tkanek mózgowych, który może się różnić w różnych przypadkach demencji. Inne skany zwracają uwagę na fakt jak aktywne są pewne części mózgu i również mogą pomóc odróżnić typ demencji
- Badania psychiatryczne w celu ustalenia uleczalnych dolegliwości, na przykład depresji, która może imitować demencję oraz łagodzenia wszelkich psychiatrycznych objawów, jak na przykład stany lękowe i przywidzenia, które mogą występować wraz z demencją.

Od czego zacząć?

Najlepiej zacząć działania diagnostyczne od lekarza danej osoby, który po rozpatrzeniu objawów i skierowaniu na badania może postawić wstępną diagnozę lub najlepiej skierować chorego do specjalistów; jak neurolog, geriatra lub psychiatra.

Niektóre osoby mogą sprzeciwiać się wizycie lekarskiej. Czasami osoby nie zdają sobie sprawy, lub zaprzeczają, że coś może z nimi być nie w porządku, ponieważ spowodowane przez demencję zmiany w mózgu, zakłócają możliwości zauważenia i oceny swoich problemów z pamięcią. Inne, zdolne do oceny sytuacji osoby, mogą obawiać się potwierdzenia swych obaw. Jednym z najskuteczniejszych sposobów poradzenia sobie w takiej sytuacji jest znalezienie innego powodu wizyty u lekarza. Można zasugerować badanie serca, sprawdzenie ciśnienia krwi, lub kontrolę długo branych leków. Innym sposobem może być zasugerowanie, że nadszedł czas, abyście oboje poddali się badaniom okresowym. Należy uspokoić taką osobę i przywrócić jej zaufanie. Spokojne, troskliwe podejście w takiej sytuacji może pomóc w złagodzeniu jej zmartwień i obaw.

Jeśli dana osoba wciąż nie chce pójść do lekarza:

- Skontaktujcie się z jej lekarzem po poradę
- Skontaktujcie się z zespołem oceny potrzeb opieki nad seniorami - Aged Care Assessment Team (ACAT) poprzez My Aged Care pod Tel. **1800 200 422**
- Zadzwońcie do National Dementia Helpline Tel. **1800 100 500**

Jeśli lekarz nie bierze poważnie danego przypadku, należy skorzystać z usług innego lekarza.

Więcej szczegółów o możliwej pomocy przy wczesnych symptomach w broszurce *Worried About Your Memory? [Problemy z pamięcią?]* na stronie internetowej Alzheimer's Australia lub na zamówienie telefoniczne w National Dementia Helpline.

BLIŻSZE INFORMACJE

Alzheimer's Australia służy wsparciem, informacją, szkoleniem i doradztwem. Prosimy o skontaktowanie się z telefoniczną linią pomocy pod numerem **1800 100 500** albo o odwiedzenie naszej strony internetowej

fightdementia.org.au



Interpreter

Usługi tłumaczeniowe dostępne są pod numerem **131 450**

DIAGNOSING DEMENTIA

This Help Sheet provides information about the early signs of dementia, the techniques used to diagnose dementia and the importance of an early and correct diagnosis.

What are the early signs of dementia?

Because the diseases that cause dementia develop gradually, the early signs may be very subtle and not immediately obvious. Early symptoms also depend on the type of dementia and vary a great deal from person to person.

Common early symptoms include:

- Memory problems, particularly remembering recent events
- Increasing confusion
- Reduced concentration
- Personality or behaviour changes
- Apathy and withdrawal or depression
- Loss of ability to do everyday tasks

Sometimes people fail to recognise that these symptoms indicate that something is wrong. They may mistakenly assume that such behaviour is a normal part of ageing, or symptoms may develop so gradually they go unnoticed for a long time. Sometimes people may be reluctant to act even when they know something is wrong.

For the person experiencing the symptoms, the very nature of these changes within the brain may mean that the person is unable to recognise that there are changes.

Warning signs

This is a checklist of common symptoms of dementia. Go through the list and tick any symptoms that are present. If there are several ticks, consult a doctor for a complete assessment.

Memory loss that affects day-to-day function

It's normal to occasionally forget appointments and remember them later. A person with dementia may forget things more often or not remember them at all.

Difficulty performing familiar tasks

People can get distracted and they may forget to serve part of a meal. A person with dementia may have trouble with all the steps involved in preparing a meal.

Disorientation to time and place

A person with dementia may have difficulty finding their way to a familiar place, or feel confused about where they are, or think they are back in some past time of their life.

Problems with language

Everyone has trouble finding the right word sometimes, but a person with dementia may forget simple words or substitute inappropriate words, making them difficult to understand. They might also have trouble understanding others.

Problems with abstract thinking

Managing finances can be difficult for anyone, but a person with dementia may have trouble knowing what the numbers mean or what to do with them.

Poor or decreased judgement

Many activities require good judgement. When this ability is affected by dementia, the person may have difficulty making appropriate decisions, such as what to wear in cold weather.

Problems with spatial skills

A person with dementia may have difficulty judging distance or direction when driving a car.

Problems misplacing things

Anyone can temporarily misplace a wallet or keys. A person with dementia may often put things in inappropriate places.

Changes in mood, personality or behaviour

Everyone becomes sad or moody from time to time. Someone with dementia can exhibit rapid mood swings for no apparent reason. They can become confused, suspicious or withdrawn. Some can become disinhibited or more outgoing.

A loss of initiative

It's normal to tire of some activities. However, dementia may cause a person to lose interest in previously enjoyed activities.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

It may not be dementia

Remember that many conditions have symptoms similar to dementia, so do not assume that someone has dementia just because some of the above symptoms are present. Strokes, depression, alcoholism, infections, hormone disorders, nutritional deficiencies and brain tumours can all cause dementia-like symptoms. Many of these conditions can be treated.

A correct diagnosis is important

Consulting a doctor at an early stage is critical. Only a medical practitioner can diagnose dementia. A complete medical assessment may identify a treatable condition and ensure that it is treated correctly, or it might confirm the presence of dementia.

An assessment may include the following:

- Medical history – the doctor will ask about past and current medical problems, family medical history, any medications being taken, and the problems with memory, thinking or behaviour that are causing concern. The doctor may also wish to speak to a close family member who can help provide all the necessary information.
- Physical examination – this may include tests of the senses and movement function, as well as heart and lung function, to help rule out other conditions.
- Laboratory tests – will include a variety of blood and urine tests to identify any possible illness which could be responsible for the symptoms. In some cases, a small sample of spinal fluid may be collected for testing.
- Neuropsychological or cognitive testing – a variety of tests are used to assess thinking abilities including memory, language, attention and problem solving. This can help identify specific problem areas, which in turn helps identify the underlying cause or the type of dementia.
- Brain imaging – there are certain scans that look at the structure of the brain and are used to rule out brain tumours or blood clots in the brain as the reason for symptoms, and to detect patterns of brain tissue loss that can differentiate between different types of dementia. Other scans look at how active certain parts of the brain are and can also help discriminate the type of dementia.
- Psychiatric assessment – to identify treatable disorders such as depression, and to manage any psychiatric symptoms such as anxiety or delusions which may occur alongside dementia

Where to begin

The best place to start is with the person's doctor. After considering the symptoms and ordering screening tests, the doctor may offer a preliminary diagnosis and will, ideally, refer the person to a medical specialist such as a neurologist, geriatrician or psychiatrist.

Some people may be resistant to the idea of visiting a doctor. Sometimes people do not realise that there is anything wrong with them because the brain changes that occur with dementia interfere with the ability to recognise or appreciate the changes occurring. Others, who do have insight into their condition, may be afraid of having their fears confirmed. One of the best ways to overcome this problem is to find another reason to visit the doctor. Perhaps suggest a blood pressure check or a review of a long-term condition or medication. Another way is to suggest that it is time for both of you to have a physical check-up. A calm attitude at this time can help overcome the person's worries and fears.

If the person still will not visit the doctor:

- Talk to the person's doctor for advice
- Contact your local Aged Care Assessment Team (ACAT) via My Aged Care on **1800 200 422** for information
- Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**

If you feel your doctor is not taking your concerns seriously, consider seeking a second opinion.

For more detailed information about the early signs of dementia and seeking help from a doctor, download the *Worried About Your Memory?* booklet from the Alzheimer's Australia website or call the National Dementia Helpline to order a copy.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**