

# O demencji

Ten arkusz pomocy dotyczy demencji i niektórych jej najczęstszych postaci. Opisuje wczesne objawy i znaczenie rozmowy z lekarzem w celu zbadania wszelkich zmian w pamięci, myśleniu lub zachowaniu.

- Demencja opisuje zbiór objawów spowodowanych zaburzeniami mózgu. Nie jest to jedno konkretne schorzenie.
- Demencja może wpływać na myślenie, pamięć i zachowanie. Funkcjonowanie mózgu jest na tyle zaburzone, że zakłóca czyjeś normalne życie towarzyskie lub zawodowe.
- Nie ma dwóch osób doświadczających demencji w ten sam sposób.
- Gdy pojawią się pierwsze objawy, konieczne jest postawienie diagnozy lekarskiej.
- Osoby te często prowadzą czynne i satysfakcjonujące życie przez wiele lat po diagnozie.

## Oznaki i objawy demencji

Wczesne objawy demencji mogą być subtelne i mogą nie być od razu oczywiste.

Częste symptomy to:

- utrata pamięci
- zmiany w umiejętnościach planowania i rozwiązywania problemów
- trudności z wykonywaniem codziennych czynności
- dezorientacja co do czasu i miejsca
- kłopoty ze zrozumieniem tego, co widzimy (przedmioty, ludzie) oraz odległości, głębi i przestrzeni w naszym otoczeniu
- trudności z mówieniem, pisaniem lub rozumieniem
- gubienie rzeczy i trudności w odtworzeniu własnych kroków

- pomniejszona lub słaba ocena sytuacji
- wycofanie się z życia zawodowego i towarzyskiego
- zmiany w nastroju i osobowości.

## Diagnozowanie demencji

Szereg chorób wywołuje objawy podobne do demencji. Często można je leczyć. Należą do nich niedobory niektórych witamin i hormonów, depresja, skutki działania leków, infekcje i guzy mózgu.

Konieczne jest, aby porozmawiać z lekarzem, gdy pojawią się pierwsze objawy. Jeśli czujesz się komfortowo, zabierz ze sobą krewnego lub przyjaciela.

Jeśli objawy są spowodowane demencją, wczesna diagnoza oznacza wczesny dostęp do wsparcia, informacji i, jeśli są dostępne, leków.

Jeśli objawy nie są spowodowane demencją, wczesna diagnoza będzie pomocna w leczeniu innych schorzeń.

## Kto choruje na demencję

Demencja może przytrafić się każdemu, ale ryzyko wzrasta wraz z wiekiem.

Zależy to od kombinacji wieku, genów, stanu zdrowia i stylu życia.

- W wieku powyżej 65 lat demencja dotyka prawie jedną osobę na 10.
- W wieku powyżej 85 lat demencja dotyka trzy osoby na 10.
- Osoby w wieku poniżej 65 lat mogą rozwinąć demencję (określaną mianem "wczesnej demencji"), ale jest to rzadsze.
- Demencja może czasem być dziedziczna, choć jest to rzadkie.

Demencja nie jest częścią normalnego procesu starzenia się.

## Co powoduje demencję

Wiele różnych schorzeń może powodować demencję. W większości przypadków nie wiadomo, dlaczego chory cierpi na demencję.

## Typowe formy demencji

### Alzheimer

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji. To schorzenie zakłóca neurony mózgu. Ma to wpływ na to jak, one działają i komunikują się między sobą. Zmniejszenie ilości ważnych substancji chemicznych zatrzymuje wiadomości normalnie przepływające przez mózg. Powoduje stopniowy spadek zdolności poznawczych (gdy dotyczy to myślenia), często rozpoczynający się utratą pamięci i postępuje do zmian w myśleniu i zachowaniu.

### Demencja naczyniowa

Demencja naczyniowa następuje kiedy ograniczony jest dopływ krwi do mózgu, co powoduje śmierć komórek. Może to być wynikiem pojedynczego silnego udaru, kilku mniejszych udarów lub choroby naczyniowej w małych naczyniach krwionośnych głęboko w mózgu. Objawy różnią się w zależności od lokalizacji i wielkości uszkodzenia mózgu. Może dotyczyć jednej lub kilku określonych funkcji poznawczych.

### Otępienie z ciałkami Lewy'ego

W przypadku otępienia z ciałkami Lewy'ego wewnątrz umierających komórek mózgowych można zobaczyć małe struktury zwane ciałkami Lewy'ego. Białka w tych strukturach zakłócają funkcjonowanie mózgu, powodując zmiany w ruchu, myśleniu i zachowaniu. Otępienie z ciałkami Lewy'ego jest uważane za chorobę ze spektrum. Schorzenia w tym spektrum to otępienie z ciałkami Lewy'ego, choroba Parkinsona i demencja związana z chorobą Parkinsona.

### Demencja czołowo-skroniowa

Otępienie czołowo-skroniowe powoduje postępujące uszkodzenie jednego lub obu płatów czołowych lub skroniowych mózgu. Objawy zależą od tego, które obszary mózgu są uszkodzone. Wczesne objawy wpływające na płat czołowy to często objawy behawioralne i zmiany osobowości. Wczesne objawy wpływające na płat skroniowy obejmują zmiany w umiejętnościach językowych (mowa i rozumienie).

Pamięć często pozostaje bez zmian, zwłaszcza we wczesnych stadiach choroby. Otępienie czołowo-skroniowe jest częściej diagnozowane u osób w wieku poniżej 65 lat.

## Szukając wsparcia

Demencja postępuje. Objawy często zaczynają się powoli i stopniowo nasilają w miarę upływu czasu.

Nie jest znane lekarstwo na demencję. Pracownicy służby zdrowia, leki i inne terapie, mogą pomóc w niektórych objawach i pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie.

Wsparcie jest niezbędne dla osób żyjących z demencją. Pomoc rodziny, przyjaciół i opiekunów może mieć pozytywny wpływ na radzenie sobie z chorobą i dobre życie.

## Dodatkowe lektury i materiały

- **Arkusze pomocy dotyczące typowych rodzajów demencji**  
Odwiedź: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- **Usługa biblioteczna Dementia Australia**  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Usługi i programy wsparcia Dementia Australia**  
Odwiedź: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- **Dementia Australia - Edukacja**  
Odwiedź: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**