

# Alzheimer

Ten arkusz pomocy opisuje chorobę Alzheimera, a także jej objawy, przyczyny, przebieg i leczenie.

- Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji.
- Choroba Alzheimera jest fizycznym schorzeniem mózgu powodującym zaburzenia pamięci, myślenia i zachowania.
- Zaburza neurony mózgu, wpływając na ich pracę i komunikację między sobą. Zmniejszenie ilości ważnych substancji chemicznych zatrzymuje wiadomości normalnie przepływające przez mózg.
- Osoby z chorobą Alzheimera doświadczają różnych wyzwań i zmian w trakcie postępu choroby.
- Zdolności chorego pogarszają się z czasem, chociaż postęp jest różny w zależności od osoby.

## Oznaki i objawy choroby Alzheimera

Objawy mogą obejmować:

- uporczywą i częstą utratę pamięci krótkotrwałej, zwłaszcza przywoływanie nowszych wydarzeń
- powtarzanie tego samego
- brak jasności w codziennej rozmowie
- zmiany w zdolności planowania, rozwiązywania problemów, organizowania i logicznego myślenia
- wykonywanie rutynowych czynności zajmuje więcej czasu
- trudności z rozumieniem i znajomością języka takie jak problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa
- narastająca dezorientacja w czasie i przestrzeni oraz rozpoznawaniu osób
- problemy z motywacją i zaczynaniem czynności
- zmiany w zachowaniu, osobowości i nastroju.

Osoba doświadczająca objawów może nie być w stanie rozpoznać żadnych zmian w sobie. Często, to członek rodziny lub przyjaciel osoby dotkniętej zaobserwuje te zmiany.

Objawy zmieniają się wraz z postępem choroby i wpływem na różne obszary mózgu. Zdolności danej osoby mogą zmieniać się z dnia na dzień, a nawet w ciągu tego samego dnia. Objawy mogą się nasilić w okresie stresu, zmęczenia lub złego stanu zdrowia.

## **Diagnozowanie choroby Alzheimer**

Obecnie nie ma jednego testu do diagnozowania choroby Alzheimer. Diagnozę stawia się po starannej konsultacji klinicznej.

Ocena może obejmować:

- szczegółową historię medyczną
- badanie lekarskie
- badania krwi i moczu
- ocenę psychiatryczną
- testy neuropsychologiczne (do oceny pamięci i zdolności myślenia)
- obrazowanie mózgu.

Po wyeliminowaniu innych przyczyn może zostać postawiona diagnoza choroby Alzheimer.

Ważne jest, aby uzyskać wczesną i dokładną diagnozę, aby ustalić, czy badane objawy są spowodowane chorobą Alzheimer, czy innym schorzeniem wymagającym własnego, specyficznego leczenia.

Zacznają być dostępne nowe techniki pomagające w diagnozowaniu choroby Alzheimer, nawet zanim pojawią się objawy.

## **Kto choruje na Alzheimer**

Choroba Alzheimer może rozwinąć się u każdego, ale częściej występuje w starszym wieku.

Czynniki genetyczne, styl życia i stan zdrowia są związane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na demencję.

W kilku przypadkach choroba Alzheimer jest dziedziczna, spowodowana mutacją genetyczną. Nazywa się to dziedziczną chorobą Alzheimer, z objawami występującymi w stosunkowo młodym wieku. Zwykle dzieje się tak, gdy ktoś jest po 50tym roku życia, ale czasem wcześniej.

## Co powoduje chorobę Alzheimera

Oprócz nielicznych osób z dziedziczną chorobą Alzheimera, nie wiadomo, dlaczego niektóre osoby zapadają na chorobę Alzheimera, a inne nie.

Czynniki związane ze zdrowiem i stylem życia, które mogą przyczynić się do rozwoju choroby Alzheimera, obejmują:

- brak aktywności fizycznej
- brak ćwiczeń umysłowych
- palenie
- otyłość
- cukrzyca
- wysoki cholesterol
- wysokie ciśnienie krwi.

## Jak postępuje choroba Alzheimera

Zdolności chorego pogarszają się z czasem, chociaż postęp jest różny w zależności od osoby.

Ponieważ choroba Alzheimera wpływa na różne obszary mózgu, chory traci określone funkcje lub zdolności. Pamięć krótkotrwała jest często pierwszą, która zostaje dotknięta chorobą, ale wraz z postępem choroby traci się również pamięć długotrwałą. Choroba wpływa również na wiele innych funkcji mózgu, a w konsekwencji wpływa na język, uwagę, osąd i wiele innych aspektów zachowania.

Niektóre zdolności pozostają, chociaż zmniejszają się wraz z postępem choroby. Osoby żyjące z postępującą demencją mogą zachować zmysły dotyku i słuchu, a także reagować na emocje nawet w zaawansowanych stadiach choroby.

W końcowej fazie choroby Alzheimera wiele osób staje się unieruchomionych i niesamodzielnych, co wymaga intensywnej opieki.

## Etapy choroby Alzheimera

Niektóre cechy charakterystyczne choroby Alzheimera są zwykle podzielone na trzy etapy lub fazy. Nie wszystkie te cechy będą obecne u każdej osoby i mogą wystąpić na różnych etapach.

## **Etap wczesny choroby Alzheimera**

Czasami ten etap jest widoczny dopiero z perspektywy czasu. Początek choroby Alzheimera jest zwykle stopniowy i często niemożliwe jest dokładne określenie, kiedy się zaczęła.

Chory może:

- wydawać się bardziej apatyczny
- stracić zainteresowanie hobby i zajęciami
- być mniej chętnym do próbowania nowych rzeczy
- mieć mniejszą zdolność przystosowania się do zmian
- wolniej pojmować złożone idee i dłużej zajmować się rutynowymi czynnościami
- częściej zapominać o ostatnich wydarzeniach
- być zagubiony lub zdezorientowany co do czasu i miejsca
- zabłądzić z dala od znajomego otoczenia
- częściej powtarzać się lub gubić wątek rozmowy
- być bardziej poirytowanym lub zdenerwowanym, jeśli popełniono błąd
- mieć trudności z zarządzaniem finansami
- mieć trudności z robieniem zakupów lub przygotowywaniem posiłków.

## **Etap pośredni choroby Alzheimera**

Na tym etapie skutki choroby są bardziej widoczne i dominujące. Osoba może doświadczać poważnych wyzwań dla swojej niezależności i wymagać codziennego wsparcia.

Chory może:

- zapominać o bieżących i niedawnych wydarzeniach, chociaż generalnie pamiętać odległą przeszłość, nawet jeśli szczegóły mogą być zapomniane lub pomieszane
- często mylić czas i miejsce
- łatwiej błądzić
- zapomnieć lub pomylić imiona członków rodziny lub przyjaciół
- zapomnieć o garnkach lub czajnikach pozostawionych na kuchence
- z trudnością wykonywać proste obliczenia

- wykazywać zły osąd i podejmować złe decyzje
- widzieć lub słyszeć rzeczy, których nie ma lub nabrać podejrzeń wobec innych
- zachowywać się monotannie
- zaniedbywać higienę osobistą lub posiłki
- nie umieć dobrać odpowiedniego ubioru do pogody, okazji czy pory dnia
- stać się zły, zdenerwowany lub zmartwiony z powodu frustracji.

### **Etap późny choroby Alzheimera**

Na tym etapie osoba jest poważnie dotknięta demencją i wymaga stałej opieki we wszystkich codziennych czynnościach.

Chory nie może:

- zapamiętać bieżących lub niedawnych wydarzeń, np zapomnieć, że właśnie jadł lub nie może przypomnieć sobie, gdzie mieszka
- przypomnieć sobie ważnych wydarzeń lub faktów ze swojego wczesnego życia
- być zdezorientowanym, próbując rozpoznać przyjaciół i rodzinę
- nie rozpoznawać przedmiotów codziennego użytku ani nie rozumieć ich przeznaczenia
- stracić zdolność rozumienia lub mówienia
- potrzebować pomocy w jedzeniu, myciu, kąpieli, myciu zębów, korzystaniu z toalety i ubieraniu się
- stracić kontrolę nad trzymaniem moczu
- doświadczać zaburzeń snu
- wiercić się lub być niespokojnym
- mieć częste żądania lub agresywne wybuchy
- mieć trudności z chodzeniem i inne problemy z poruszaniem się, w tym sztywność.

### **Opcje leczenia i prowadzenia choroby**

Obecnie nie ma lekarstwa na chorobę Alzheimera i żadne leczenie nie może zatrzymać postępu choroby. Jednak leki mogą pomóc ustabilizować lub spowolnić spadek pamięci i zdolności myślenia. Leki mogą być również przepisane w przypadku objawów wtórnych, takich jak agitacja lub depresja lub w celu poprawy snu.

Terapie nefarmakologiczne mogą być korzystne, takie jak pozostawanie aktywnym i związanym ze społeczeństwem oraz radzenie sobie ze stresem.

Ważne jest, aby porozmawiać z doradcą lub psychologiem, by pomóc radzić sobie ze zmianami w zachowaniu i nastroju.

Terapia zajęciowa może pomóc w poprawie codziennego funkcjonowania w domu.

Na wszystkich etapach choroby Alzheimera dostępne są terapie i usługi wsparcia, które zmniejszają wpływ objawów, by zapewnić najlepszą możliwą jakość życia każdej osobie z tą chorobą.

## **Szukając wsparcia**

Edukacja na temat choroby i profesjonalne wsparcie są ważne dla osoby żyjącej z demencją, jej rodziny i opiekunów. To wsparcie może mieć pozytywny wpływ na radzenie sobie z chorobą.

Szereg podejść i działań może zaangażować zdolności i zainteresowania osoby żyjącej z demencją, aby mogła dobrze żyć tak długo, jak to możliwe.

## **Dodatkowe lektury i materiały**

- Usługa biblioteczna Dementia Australia  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Dementia Australia -Wsparcie  
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)**