

07 listopada 2020

## Demencja, otępienie, choroba Alzheimera - czym się różnią

Demencja to to samo co otępienie, dosłownie znaczy „utrata umysłu” lub „postradanie rozumu”. Z reguły mówiąc „demencja” mamy na myśli „starość”, „sklerozę”. Tymczasem demencja nie jest naturalną częścią starzenia się. Starzenie się jest naturalne, a demencja to choroba mózgu. Jest to zespół objawów wynikających z przewlekłego, postępującego i nieodwracalnego zaburzenia funkcjonowania mózgu. Występuje zazwyczaj u osób po 60. r.ż., ze znacznym wzrostem po 70 r.ż., ale może dotknąć ludzi w wieku 40 czy 50 lat, mówimy wtedy o demencji o wczesnym początku. Mitem zatem jest przekonanie, że jest to choroba związana wyłącznie ze starszym czy podeszłym wiekiem. Może wystąpić u każdego – bez względu na wykształcenie, płeć, pochodzenie etniczne, czy pozycję społeczną. Chorowali na nią Ronald Reagan, Margaret Thatcher, Rita Hayworth czy Alina Janowska. Nie jest zaraźliwa. Nie można się nią zarazić tak jak grypą. Nie jest przenoszona ani przez powietrze ani przez krew. Ryzyko zachorowania na nią zwiększa, np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, przebyty udar, czy też choroby żył i tętnic. Większość form demencji nie jest dziedziczna.

Demencja zaczyna się niewinnie, od kłopotów z koncentracją, zapominaniem słów, bagatelizowane są jej wczesne objawy. Tymczasem stres, zła dieta, brak snu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności umysłowej i fizycznej są czynnikami wyzwalającymi demencję. Można się przed nią bronić, żyjąc zdrowiej, ale przede wszystkim budując tzw. rezerwę poznawczą, czyli ćwicząc umysł, angażując się w różne aktywności, np. naukę języków.

Otępienie to zaburzenie różnych funkcji poznawczych, prowadzące do zakłócenia czynności dnia codziennego, życia zawodowego i społecznego oraz relacji międzyludzkich. Otępienie wiąże się ze zmianami osobowości, utratą pamięci i zdolności oceny sytuacji, trudnościami z przywołaniem w pamięci słów lub liczb oraz trudnościami w myśleniu abstrakcyjnym i orientacji. Otępienie drastycznie zmienia zachowanie ludzi, powoduje wahania nastroju i stopniowo doprowadza do spustoszenia ich umysłu, jak również życia całych ich rodzin.

Niemniej jednak oznaka słabej pamięci u naszych bliskich nie powinna wywoływać paniki. Fakt, że bliska osoba nie pamięta, gdzie położyła klucze, że zapomniała o wizycie u lekarza, lub nie może sobie przypomnieć, gdzie schowała biżuterię, nie oznacza, że jest we wczesnych stadiach choroby Alzheimera. Drobne przypadki zapominania związane z przeciążeniem informacjami, zmęczeniem lub ze stresem mogą zdarzyć się każdemu.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Pod nazwą - demencja, do tej pory sklasyfikowano około 120 schorzeń. Najczęściej spotykane rodzaje/formy demencji, to: Choroba Alzheimera 50-60%; Demencja naczyniowa 20-30%; Demencja z ciałami Lewy'ego 10-25%; Demencja czołowo-skroniowa 10-15%.

Opracowano na podstawie: *Aupetit H.: Choroba Alzheimera. Wydawnictwo W. A. B., Warszawa 1998.*  
*Fish S.: Choroba Alzheimera. Troska o dziś i jutro. Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, Warszawa 1998.*  
*Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera i innych formach demencji. Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat, 2019.*



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit**