21 listopada 2026

Diagnoza choroby Alzheimera – co dalej?

Światowy Dzień Choroby Alzheimera to okazja, by mówić o samej chorobie, ale również o osobach, które każdego dnia żyją z jej konsekwencjami: osobach chorych, ich rodzinach i opiekunach. Dla wielu rodzin najtrudniejszym momentem nie jest samo pojawienie się pierwszych objawów, ale chwila, w której pada diagnoza. Co wtedy zrobić? Jak przygotować się do dalszej opieki i gdzie szukać wsparcia?

Diagnoza choroby Alzheimera jest ważnym momentem, ale nie oznacza, że od razu musisz mieć gotowe odpowiedzi na wszystkie pytania. To początek etapu, w którym możesz krok po kroku zdobywać wiedzę, planować opiekę i szukać wsparcia.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera?

Choroba Alzheimera jest chorobą postępującą, która stopniowo wpływa na pamięć, myślenie, orientację, komunikację i zdolność do wykonywania codziennych czynności. Jej przebieg może być różny u poszczególnych osób. Ważne jest więc, by nie zakładać z góry, jak będzie wyglądała choroba u Twojej bliskiej osoby.

Po diagnozie warto dowiedzieć się od lekarza:

- jakie objawy są obecnie związane z chorobą,
- jak wygląda aktualny stan zdrowia i funkcjonowania,
- jakie leczenie zostało zalecone,
- jakie wizyty kontrolne będą potrzebne,
- na jakie zmiany warto zwracać uwagę,
- kiedy należy skontaktować się z lekarzem.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Możesz zapisywać ważne informacje dotyczące zdrowia, leków, wizyt i zmian w codziennym funkcjonowaniu. Dzięki temu łatwiej będzie przekazywać lekarzowi konkretne informacje podczas kolejnych konsultacji.

1. **Daj sobie czas na oswojenie diagnozy**

Po usłyszeniu diagnozy możesz czuć smutek, lęk, złość, bezradność czy zagubienie. Możesz też odczuwać ulgę, że wreszcie wiadomo, z czego wynikały obserwowane wcześniej zmiany. Nie ma jednej właściwej reakcji.

Twoja bliska osoba również może przeżywać diagnozę na swój sposób. Może obawiać się utraty samodzielności, przyszłości albo tego, jak choroba wpłynie na relacje z rodziną. Dlatego nie musisz od razu planować wszystkiego. Zacznij od najbliższych kroków.

2. **Dowiedz się, na czym polega dalsze leczenie i opieka**

Choroby Alzheimera nie można obecnie wyleczyć ani całkowicie zatrzymać jej postępu, dostępne są jednak metody które mogą pomagać w łagodzeniu objawów i podtrzymywaniu funkcjonowania chorego.

Postępowanie nie ogranicza się jednak wyłącznie do leków. Znaczenie może mieć również:

- regularny rytm dnia,
- aktywność fizyczna i umysłowa dostosowana do możliwości,
- podtrzymywanie kontaktów z innymi osobami,
- angażowanie w znane i lubiane czynności,
- odpowiednia organizacja przestrzeni,
- dbanie o sen, odżywianie i ogólny stan zdrowia,
- wsparcie opiekuna.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące leków, suplementów lub innych metod, omów je z lekarzem.

3. **Wspieraj samodzielność osoby chorej**

Po diagnozie możesz mieć naturalną potrzebę przejęcia wielu obowiązków. Warto jednak pamiętać, że pomoc nie zawsze oznacza wyręczanie. Jeżeli Twoja bliska osoba nadal może samodzielnie się ubrać, przygotować prosty posiłek, nakryć do stołu czy wykonać inne codzienne czynności, pozwól jej to robić - oczywiście wtedy, gdy jest to bezpieczne.

Pomocne może być:

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- dzielenie bardziej skomplikowanych czynności na proste etapy,
- przekazywanie jednej prośby lub informacji naraz,
- dawanie odpowiedniej ilości czasu na wykonanie zadania,
- utrzymywanie stałego rytmu dnia,
- korzystanie z prostych przypomnień i oznaczeń.

Dzięki temu osoba chora może dłużej zachowywać poczucie sprawczości i uczestniczyć w codziennym życiu.

4. **Porozmawiaj o przyszłości**

To trudny temat, ale warto rozpocząć rozmowę odpowiednio wcześnie – szczególnie, jeżeli osoba chora może jeszcze świadomie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji. Porozmawiajcie o tym, jak bliska osoba wyobraża sobie przyszłą opiekę, czego się obawia i czego potrzebuje.

Warto stopniowo omówić:

- kto może pomagać w codziennej opiece,
- jakie rozwiązania dotyczące mieszkania będą najlepsze,
- jakie są oczekiwania dotyczące przyszłej opieki,
- gdzie znajdują się ważne dokumenty,
- jakie sprawy finansowe i formalne wymagają uporządkowania,
- jakie osoby należy poinformować o sytuacji.

Nie musicie przeprowadzać jednej, poważnej rozmowy o całej przyszłości. Możecie wracać do tych tematów stopniowo.

5. **Zadbaj o bezpieczeństwo**

Wraz z postępem choroby mogą pojawiać się sytuacje, które wcześniej nie stanowiły problemu. Warto obserwować, czy Twoja bliska osoba nadal bezpiecznie:

- korzysta z kuchenki i urządzeń elektrycznych,
- przyjmuje leki,
- porusza się po domu i korzysta ze schodów,
- wychodzi samodzielnie z domu,
- korzysta z łazienki,
- posługuje się pieniędzmi,
- prowadzi samochód.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Nie oznacza to, że wszystkie te czynności trzeba od razu ograniczyć. Najważniejsze jest obserwowanie rzeczywistych możliwości osoby chorej i reagowanie wtedy, gdy pojawia się ryzyko. Dom również można stopniowo dostosowywać do zmieniających się potrzeb.

6. **Nie czekaj, aż opieka stanie się bardzo trudna**

Wiele osób zaczyna szukać pomocy dopiero wtedy, gdy obowiązków jest już tak dużo, że trudno sobie z nimi poradzić. Tymczasem warto wcześniej dowiedzieć się, jakie formy wsparcia są dostępne w Twojej okolicy.

Możesz szukać pomocy m.in. w zakresie:

- opieki nad osobą chorą,
- rehabilitacji,
- wsparcia psychologicznego,
- poradnictwa dla opiekunów,
- usług społecznych i opiekuńczych,
- czasowego odciążenia opiekuna.

Nie musisz od razu korzystać ze wszystkich dostępnych możliwości. Ważne, abyś wiedział, gdzie możesz zwrócić się po pomoc, kiedy będzie Ci potrzebna.

7. **Jeżeli to możliwe, podziel obowiązki z innymi**

Jednym z największych zagrożeń dla opiekuna jest sytuacja, w której cała odpowiedzialność za osobę chorą spada na jednego członka rodziny. Na początku może wydawać się, że wszystko da się ze sobą pogodzić. Z czasem jednak liczba obowiązków może rosnąć. Porozmawiaj z rodziną o tym, czy i kto może przejąć poszczególne zadania. Pomocą może być nie tylko bezpośrednia opieka, ale także robienie zakupów, zajmowanie się sprawami urzędowymi, organizowanie wizyt lekarskich czy przygotowywanie posiłków. Być może nie wszystko musi być na Twojej głowie.

8. **Zwracaj uwagę na zmiany zachowania**

Choroba Alzheimera może wpływać nie tylko na pamięć. Z czasem mogą pojawić się zmiany nastroju, zachowania i sposobu komunikowania się.

Dla opiekuna szczególnie trudne bywają:

- powtarzanie tych samych pytań,
- niepokój i pobudzenie,

- odmowa wykonywania niektórych czynności,
- podejrzliwość,
- wycofanie,
- zaburzenia snu.

W takiej sytuacji warto spróbować zastanowić się, co może być przyczyną zachowania. Czasami problemem może być zmęczenie, hałas, niezrozumienie sytuacji, ból lub inny problem zdrowotny. Jeśli zmiana zachowania jest nagła, wyraźna lub utrzymuje się, warto skonsultować ją z lekarzem. Nie każdą nagłą zmianę należy automatycznie przypisywać chorobie Alzheimera.

9. **Pamiętaj o potrzebach osoby chorej - nie tylko o jej chorobie**

Diagnoza może sprawić, że codzienne życie zacznie koncentrować się wokół choroby: leków, wizyt, ćwiczeń, bezpieczeństwa i opieki. Warto jednak pamiętać, że osoba z Alzheimerem nadal pozostaje sobą - ze swoimi zainteresowaniami, wspomnieniami, upodobaniami i przyzwyczajeniami. Wspólne oglądanie zdjęć, słuchanie ulubionej muzyki, spacer, przygotowanie prostego posiłku czy rozmowa o znanych wydarzeniach mogą być ważną częścią codzienności. Nie każda chwila musi być wykorzystana na „ćwiczenie pamięci". Bliskość, poczucie bezpieczeństwa i możliwość robienia rzeczy, które sprawiają przyjemność, również są ważne.

10. **Zadbaj również o siebie**

To jedna z najważniejszych rzeczy, o których opiekunowie często zapominają. Opieka nad osobą z chorobą Alzheimera może być wymagająca fizycznie i emocjonalnie. Jeśli do obowiązków związanych z opieką dochodzi praca zawodowa, prowadzenie domu i inne zobowiązania, łatwo o przeciążenie.

Zwróć uwagę na sygnały takie jak:

- ciągłe zmęczenie,
- problemy ze snem,
- rozdrażnienie,
- poczucie bezradności,
- brak czasu dla siebie,
- wycofanie z kontaktów z innymi.

Jeśli zauważasz u siebie takie objawy, nie czekaj, aż sytuacja się pogorszy. Zadbanie o własne siły pomaga dłużej i lepiej wspierać bliską osobę.

Jeśli opiekujesz się osobą z chorobą Alzheimera i nie wiesz, od czego zacząć, nie musisz szukać wszystkich odpowiedzi samodzielnie. Centrum Wsparcia Opiekunów to miejsce, w którym możesz uzyskać informacje i wsparcie potrzebne w codziennym sprawowaniu opieki.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT