Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wawer

Warszawa, 22 kwietnia 2025 r.

Nie chodzi o to, że zapominają: demencja oznacza uszkodzenie mózgu.

„Mózg może chorować tak, jak każdy inny organ – wątroba, serce czy nerki. Jako główne centrum dowodzenia w naszym organizmie, mózg zarządza tym, co i jak robimy, decyduje o procesie myślenia oraz o treści naszych myśli. Pozwala nam mówić, liczyć i wykonywać setki bardziej lub mniej skomplikowanych czynności. Dlatego gdy mózg zaczyna chorować, cała reszta zaczyna się zmieniać.” *

Rys.1: freepik.com

Zamieszanie zaczyna się już na poziomie języka.

W codziennym, stereotypowym języku często zamiennie używamy terminów takich jak „demencja”, „Alzheimer”, „otępienie” czy „demencja starcza” do opisania różnych sytuacji związanych z zapominaniem i starością. Niektórych z nich używamy trafnie, a niektórych zupełnie nie. Zamieszanie dotyczące demencji zaczyna się już na poziomie języka, jakim o niej myślimy i w jakim o niej mówimy. To ważne, ponieważ język ten może nas wprowadzać w błąd i utrudniać rozumienie potrzeb osób dotkniętych chorobami otępiennymi.

„Starcza demencja” nie istnieje.

Na przykład w potocznym języku możemy spotkać się z określeniem „demencja starcza” lub „otępienie starcze”. Niestety, może się zdarzyć, że usłyszymy je również z ust specjalistów, a to zaskakujące, ponieważ **takie rozpoznanie w obowiązującej klasyfikacji chorób w ogóle nie istnieje**! Określenie to jest nieprawidłowe i może wprowadzać w błąd, ponieważ sugeruje, że

przyczyną leżącą u podłoża demencji jest wiek. A tak nie jest. **Uszkodzenie mózgu, którego konsekwencją jest demencja** nie wynika wprost z wieku chorego. Rzeczywiście wraz z wiekiem dochodzi do „kumulacji czynników ryzyka" demencji, czyli sumowania się negatywnego wpływu różnych, przebytych w historii życia urazów, chorób, zatruć, itd. Ale to nie oznacza, że w starości wszyscy zachorujemy i doświadczymy demencji. To jedynie oznacza, że wiek może być czynnikiem ryzyka demencji, a nie jej przyczyną.

Demencja, Alzheimer, otępienie - co jest czym?

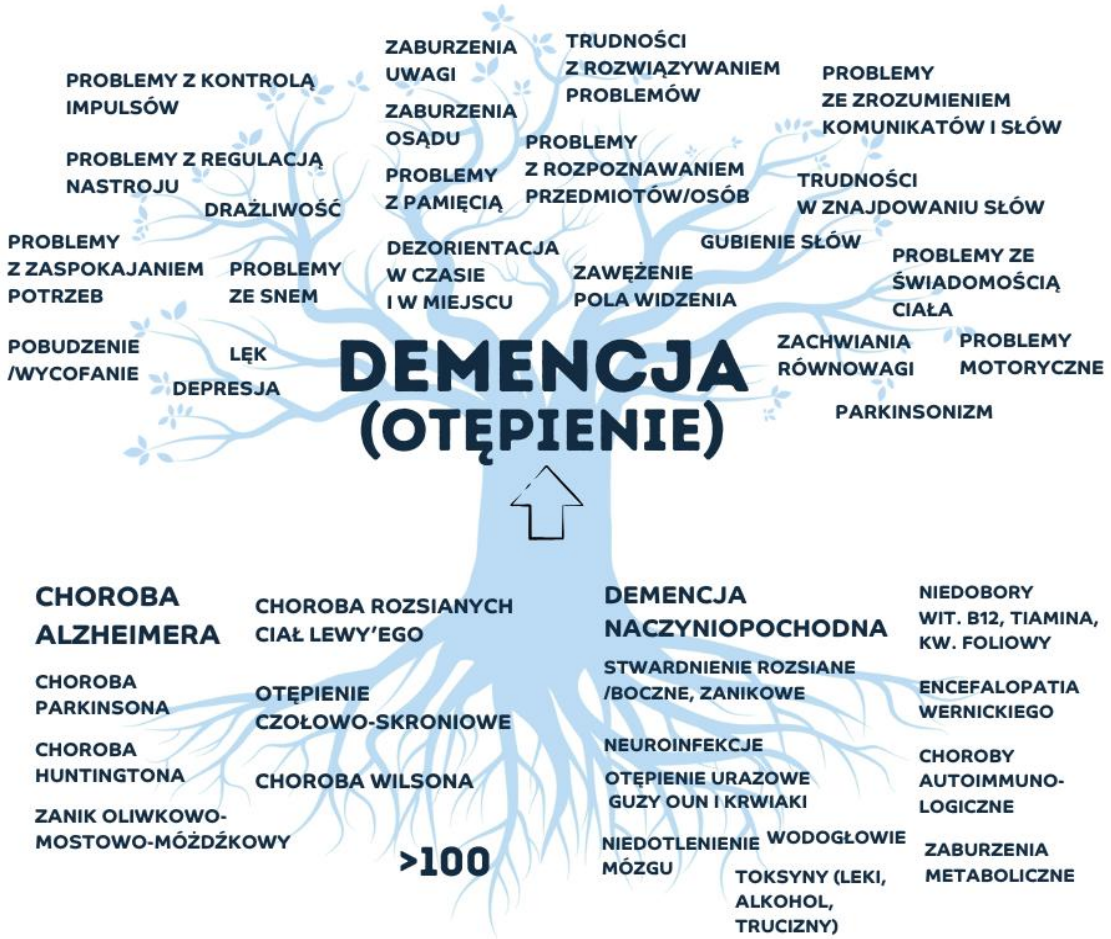
Demencja i otępienie to synonimy, czyli to samo pojęcie oznaczające **zespół objawów** wynikający z uszkodzenia mózgu, do którego mogło dojść z różnych przyczyn. Ważne jest rozumienie, że **demencja nie jest naturalną częścią starzenia się.** W starości mózg staje się wolniejszy, może potrzebować więcej czasu na przetworzenie informacji, ale jest w stanie, w swoim tempie prawidłowo je przetworzyć.

U podłoża demencji nie leży starość, tylko bardzo poważny proces chorobowy, w wyniku którego dwa lub więcej obszarów w naszym mózgu obumiera, co powoduje znaczące zmiany w naszym funkcjonowaniu poznawczym, w naszych emocjach i w zachowaniu. W demencji (otępieniu) dochodzi do stopniowego obumierania różnych obszarów mózgu i tym samym utraty złożonych kompetencji i sprawności, wypracowywanych przez całe życie. Ze względu na te zniszczenia w demencji nasz mózg nie jest w stanie prawidłowo przetwarzać różnych informacji. Co ważne, ten proces jest nieodwracalny i postępujący. Nie da się go zatrzymać ani cofnąć. Można go jednak spowolnić, a do tego potrzebujemy rozumieć, czym on właściwie jest, czym skutkuje, jak na niego odpowiadać w odniesieniu do konkretnej osoby.

Rys.2 własny za Teepa Snow,

Demencja i Alzheimer to nie to samo. Demencja nie jest chorobą samą w sobie - to ogólny termin odnoszący się do zbioru objawów. Może być spowodowana różnymi schorzeniami, w tym **chorobą Alzheimera**, ale także innymi, takimi jak np. choroby naczyń mózgowych, choroba rozsianych ciał Lewy'ego, choroba Parkinsona czy zwyrodnienie czołowo-skroniowe. Tych przyczyn może być ponad 100. Tak więc **choroba Alzheimera jest jedną z przyczyn demencji** (otępienia), **a nie jest tym samym**. Choroba Alzheimera powoduje zanik komórek nerwowych w mózgu, co prowadzi do otępienia. Czyli osoby z ch. Alzheimera zawsze rozwiną zespół objawów określanych demencją, ale nie każda osoba z demencją choruje na chorobę Alzheimera.

Według kryteriów przyjętych przez Światową Organizację Zdrowia, otępienie (demencja) jest zespołem spowodowanym chorobą mózgu, zwykle o charakterze przewlekłym lub postępującym, w którym zaburzone są takie funkcje poznawcze jak: pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, funkcje językowe, zdolność do porównywania, oceniania i dokonywania wyborów. Świadomość nie jest zaburzona. Upośledzeniu funkcji poznawczych towarzyszy zwykle, a czasami je poprzedza, obniżenie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi, społecznymi, zachowaniem i motywacją.



Rys.3. opracowanie własne: Otępienie (demencja) jest pojęciem bardzo pojemnym - zbiorem objawów spełniającym ogólne kryteria, mającym różne przyczyny i mogącym się w praktyce znacznie od siebie różnić.

Do objawów, które mogą wskazywać na demencję (otępienie), należą:

1. Trudności w zapamiętywaniu nowych informacji lub ostatnich wydarzeń, co może powodować np. wielokrotne powtarzanie tych samych kwestii czy pytań do bliskich („kiedy będzie obiad?", „a kiedy przyjdziesz?", „co dzisiaj robimy?", „ktoś zabrał mój zegarek").
2. Problemy z wykonywaniem dobrze znanych, ale złożonych czynności – płaceniem rachunków (np. pojawiające się opóźnienia w płatnościach, co się wcześniej nie zdarzało); przyjmowaniem leków (np. pomyłki w dawkach, zapominanie przyjmowania leków), prowadzeniem samochodu (np. niedostrzeganie znaków drogowych czy sygnalizacji, jazda pod prąd, drobne stłuczki u sprawnych wcześniej kierowców).
3. Trudności z dobraniem odpowiednich słów, stosowanie słów nieprawidłowo lub bez zrozumienia znaczenia („jadłam to białe mleczne coś"- gdy chodzi o zjedzenie jogurtu, „zobacz leci to małe białe coś"- na określenie śniegu za oknem).
4. Dezorientacja w miejscu i czasie: błądzenie (które wcześniej się nie zdarzało), samodzielne pójście do sklepu, ale już problemy z odnalezieniem drogi powrotnej. Przekonanie, że jesteśmy w przeszłości (więc np. oczekiwanie na powrót dzieci ze szkoły, poszukiwanie domu z dzieciństwa pod dawnym adresem). Utrata orientacji we wcześniej znanym otoczeniu (np. problem z trafieniem do toalety czy sypialni).
5. Trudności w rozumieniu liczb (np. trudności przy robieniu zakupów, pomyłki podczas płatności w sklepie i przyjmowania reszty, problemy w zarządzaniu pieniędzmi).
6. Kłopoty z rozwiązywaniem problemów i myśleniem przyczynowo-skutkowym (np. problem w rozumieniu konsekwencji działań i przewidywania ich skutków, problemy z empatią).
7. Odkładanie rzeczy w bardzo nietypowe miejsca (np. umieszczenie portfela lub pilota od telewizora w lodówce, wkładanie drewna do pralki zamiast do kominka).
8. Nagłe, nieadekwatne do sytuacji i nietypowe dla naszego charakteru zmiany nastrojów i zachowania (np. intensywne, emocjonalne reakcje, które wcześniej nie występowały).
9. Zmiany osobowości.
10. Wycofanie z dotychczasowych aktywności, niechęć do dawnych pasji czy hobby. Zmniejszenie lub brak zainteresowania kontaktami z przyjaciółmi.

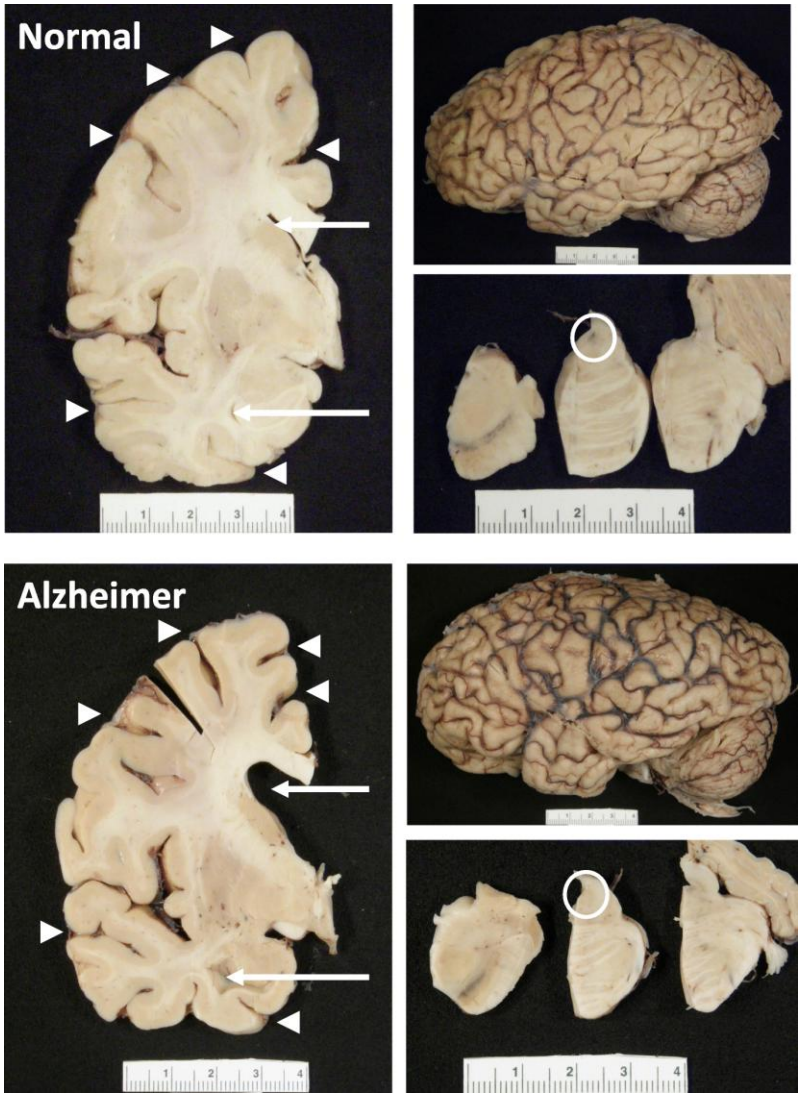
W demencji nie chodzi o to, że zapominają.

W demencji zmieniamy się psychicznie i fizycznie, choć często możemy nie zdawać sobie z tego sprawy. Najczęściej to bliskie lub znajome nam osoby dostrzegają zmianę: nietypowe jak na nas zachowania, popełniane błędy i trudności w codziennych czynnościach, problemy z zapamiętaniem nowych informacji, o które potrafimy wielokrotnie pytać. I nie dlatego wielokrotnie pytamy, że zapomnieliśmy, pytamy, ponieważ nasz mózg nie zarejestrował tych informacji. W naszym przeżywaniu one się nigdy nie pojawiły, więc jeśli ich potrzebujemy, to o nie pytamy. Mogą nas wówczas zaskakiwać, dziwić i boleć reakcje naszego otoczenia: „no przecież Ci mówiłam!", „mówiłam Ci, pamiętasz?", „ile razy mam Ci powtarzać?". Z naszej perspektywy te informacje wcale się nie pojawiły, więc niby jak mielibyśmy je pamiętać? To bardzo nieprzyjemne i trudne, kiedy ktoś wmawia nam coś, co nie miało miejsca, prawda? Zwłaszcza, że często robi to ze zniecierpliwieniem, pretensją i złością.

Demencja to nie są problemy z pamięcią, to coś znacznie więcej – to zespół objawów świadczący o procesie chorobowym naszego mózgu, w wyniku którego tracimy kompetencje do samodzielnego funkcjonowania, a nasze zachowanie potrafi znacząco się zmienić.

Strukturalne zmiany w mózgu

W demencji dochodzi do procesu **neurodegeneracyjnego**, czyli procesu obumierania komórek mózgowych, w wyniku czego mózg dosłownie się zmniejsza — traci swoją objętość (nawet do 1/3 w końcówce życia). To pociąga za sobą ogromne zmiany w możliwości przetwarzania informacji, porozumiewania się, w zachowaniu czy w reakcjach emocjonalnych. Trudności te będą się pogłębiały i nasilały wraz z upływem czasu oraz postępującym w nim procesem zanikania komórek kory mózgowej. To właśnie kora mózgowa, tak zwana kora nowa (najmłodsze ewolucyjnie struktury mózgu), podlega największym zmianom w demencji.



Rys.4: researchgate.net/figure/Healthy-cadaver-brain-compared-to-a-cadaver-brain-with-Alzheimers-disease-pathology_fig1_388357728

By zrozumieć, jakie konsekwencje dla osoby z demencją ma ten proces chorobowy, warto sobie uświadomić, że mózg jest najważniejszym organem naszego układu nerwowego — jest odpowiedzialny za kontrolę funkcji życiowych, percepcję zmysłową, procesy poznawcze i emocje. Jest naszym „centrum dowodzenia", decyduje o naszych kompetencjach, stanowi

system zarządzania - sterowania, kontroli i wprowadzania procesów naprawczych. W demencji dochodzi do uszkodzenia mózgu. Kiedy mózg zaczyna chorować, zmienia się wszystko w naszym życiu.

*„Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera i innych formach demencji", Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat, 2019 r.

(-) Maria Jarco-Działak

Bibliografia:

Felbecker A., Limmroth V., Tettenborn B. (red.), Choroby otępienne, Edra Urban & Partner, Wrocław, 2020 r.

Przybyło I., „Opieka nad osobą z demencją: etapy, porady i trudności", w: https://posilkiwchorobie.pl/porady/opieka-nad-osoba-z-demencja-etapy-porady-i-trudnosci/ [dostęp 11.04.2025 r.]

Snow T., „What Is Dementia?", https://teepasnow.com/about-dementia [dostęp 11.04.2025 r.]

Maria Jarco-Działak - psycholog, psychoterapeutka Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Posiada 15-letnie doświadczenie w pracy z osobami z zaburzeniami poznawczymi i zespołami otępiennymi oraz ich rodzinami.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa"** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej czytelni!

Skontaktuj się z nami:

22 277 11 98
22 277 11 97
poradniawawer@spr.waw.pl
www.centrumwspieraniarodzin.pl/
@sprwarszawa