

Razem przed siebie

Przewodnik jak żyć z otępieniem

Otępienie. Co dalej?

Kluczowym etapem leczenia jest postawienie diagnozy, która umożliwi przygotowanie skutecznego planu opieki.

**Dobre życie z otępieniem
istnieje! Więcej na**

razempredsiebie.pl

Otępienie powoduje, że u osób z diagnozą zaburzają się funkcje poznawcze takie jak pamięć, myślenie, język, liczenie, uczenie się, rozumienie, orientacja, ocena.

Oto siedem najczęstszych objawów otępienia:

- problemy z pamięcią krótkotrwałą
- trudności z przyswajaniem nowych informacji
- postępująca utrata zainteresowań
- stopniowe popadanie w apatię
- pojawiający się nieokreślony lęk
- objawy depresyjne, w tym obniżonego nastroju
- zaburzenia zachowania



Martwisz się o swoją pamięć?

Jeśli zauważyłeś zmiany w myśleniu albo pamięci, wypełnij krótki test:

1. Mam problemy z przypomnieniem sobie ostatnich wydarzeń

Rzadko Czasem Często

2. Mam trudności ze znalezieniem właściwego słowa

Rzadko Czasem Często

3. Mam trudności z przypomnieniem sobie dnia tygodnia i daty

Rzadko Czasem Często

4. Zapominam, gdzie zazwyczaj przechowywane są rzeczy

Rzadko Czasem Często

5. Mam trudności z przystosowaniem się do zmian w moim trybie życia

Rzadko Czasem Często

6. Mam trudności ze zrozumieniem drukowanego tekstu lub programu telewizyjnego

Rzadko Czasem Często

7. Mam trudności z braniem udziału w rozmowach, szczególnie w grupach

Rzadko Czasem Często

8. Mam problemy z kontrolą swoich finansów, włącznie z bankowością lub obliczaniem reszty

Rzadko Czasem Często

9. Mam trudności z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak znalezienie kierunku w lokalnym centrum handlowym

Rzadko Czasem Często

10. Tracę zainteresowanie w zajęciach, które zazwyczaj sprawiają mi przyjemność

Rzadko Czasem Często

11. Mam trudności w przemyśleniu problemów

Rzadko Czasem Często

12. Rodzina i/lub znajomi komentują na temat mojej słabej pamięci

Rzadko Czasem Często

Jeśli w większości przypadków zaznaczyłeś „czasem” lub „często”, skontaktuj się z lekarzem.

* Źródło: Dementia Australia, Martwi Cię Twoje myślenie i pamięć?