

Wsparcie dla chorego i opiekuna

- Choroba Alzheimera ma wpływ nie tylko na samego chorego, ale również na wszystkich domowników.
- **Skorzystaj z pomocy organizacji pacjentów.**

NFZ we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera opublikował **Poradnik „Opieka nad chorymi na alzheimera”**.

Poradnik dostępny jest na stronie NFZ.gov.pl w zakładce Dla Pacjenta oraz po zeskanowaniu kodu:



Telefon zaufania Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera:
22 622 11 22 (wtorki i czwartki 15:00-17:00).
Więcej informacji na stronie: www.alzheimer-waw.pl

Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.



DIETY NFZ



ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Choroba Alzheimera

Zespół otępienny, inaczej demencja – to różne choroby mózgu, których wspólną cechą jest utrata funkcji poznawczych. Choroba Alzheimera (ChA) stanowi 50-60% przypadków otępienia.

Czym jest choroba Alzheimera

- W przebiegu tej choroby dochodzi do zniszczenia komórek mózgu.
- Początkowo choroba Alzheimera charakteryzuje się utratą pamięci krótkotrwałej, trudnością ze znalezieniem właściwych słów i zmianami osobowości oraz nastroju.
- W miarę postępu choroby stopniowo pogarsza się pamięć długotrwała, umiejętność czytania, rozumowania i komunikacji z innymi ludźmi.

Pierwsze objawy Alzheimerera

Objawy, które mogą oznaczać chorobę Alzheimerera, to:

- **Zaburzenia pamięci** – powtarzanie pytań, zapominanie, problemy z przypomnieniem niedawnych wydarzeń.
- **Zaburzenia wzrokowo-przestrzenne** – niewielkie zaburzenia w poruszaniu się, trudności w rysowaniu.
- **Zaburzenia językowe** – trudności w odnajdywaniu słów lub ograniczenia w rozumieniu mowy.
- **Zmiany osobowości** – drażliwość, obojętność, apatia, depresja.
- **Zaburzenia wykonawcze** – trudności w ocenie sytuacji, przy robieniu zakupów, zarządzaniu pieniędzmi, błędy w liczeniu i sprawności umysłowej.
- **Zaburzenia ruchowe** – spowolnienie ruchowe, zaburzenia postawy ciała, drżenie spoczynkowe, sztywność mięśni (objawy parkinsonowskie).

Diagnoza i leczenie

Diagnostyka najczęściej zaczyna się w gabinecie lekarza rodzinnego (POZ). Lekarz analizuje stan zdrowia pacjenta. Jeśli są potrzebne dalsze badania, wydaje skierowanie do specjalisty neurologa lub zaleca wizytę u psychiatry (nie trzeba mieć skierowania).

Leczenie choroby Alzheimerera polega na stosowaniu leków, które łagodzą jej objawy i opóźniają rozwój. By uzyskać odpowiedni efekt działania leków, trzeba przyjmować je regularnie i w określonej dawce. Tak by zapewnić ich stały poziom we krwi.

Profilaktyka

Chorobie Alzheimerera nie da się zapobiec. Można jednak zwrócić uwagę na czynniki ryzyka, które wiążą się ze stylem życia. Warto zadbać o to, by obniżyć ryzyko zachorowania na schorzenia sercowo-naczyniowe. To może również zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby Alzheimerera.



Zadbaj o zdrową dietę. Postaw na dietę zbliżoną do diety śródziemnomorskiej, bogatą w warzywa i owoce. Wyeliminuj lub zredukuj czerwone mięso i cukry proste.



Utrzymuj prawidłową masę ciała. Wyliczaj wskaźnik BMI.

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m}^2\text{)}}$$



Bądź aktywny, bądź aktywna fizycznie.

Wykonuj tygodniowo od 150 do 300 minut wysiłku fizycznego. Intensywność wysiłku fizycznego dostosuj do swoich możliwości.



Nie zaniedbuj leczenia nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, wysokiego poziomu cholesterolu.



Zadbaj o dobry sen i redukcję stresu, naucz się odpoczywać.



Zadbaj o aktywność umysłową. Czytaj książki, rozwiązuź krzyżówki, zagadki, graj w gry planszowe. Zaangażuj się w zajęcia plastyczne lub muzyczne. Codziennie stymuluj swój mózg.