



Praktyczne wskazówki, jak dobrze żyć z demencją



Alzheimer National Helpline

1800 341 341

Ten arkusz informacyjny jest adresowany do osób ze zdiagnozowaną chorobą Alzheimera lub inną postacią demencji. W jego napisaniu pomogły osoby cierpiące na demencję.

Ten arkusz informacyjny zawiera praktyczne wskazówki, jak dobrze funkcjonować na co dzień. Wskazówki wyróżniono pięcioma nagłówkami:

1. Sposoby na wspomaganie pamięci	strona 1
2. Wskazówki ułatwiające komunikację	strona 3
3. Sposoby na zachowanie aktywności i zaangażowania	strona 4
4. Jak zachować zdrowie	strona 5
5. Korzystanie z urządzeń i technologii	strona 7

Praktyczne wskazówki, które pomogą w dobrym funkcjonowaniu na co dzień.

1. Sposoby na wsparcie pamięci

Jeśli masz trudności z zapamiętywaniem, możesz samodzielnie sobie pomóc na wiele sposobów. Nie wszystkie metody sprawdzają się u każdej osoby. Wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają. Oto kilka przykładów:

Trzymaj się rutyny

Trzymaj się rutyny i codziennych nawyków, a Twój plan dnia będzie przejrzysty. Pomoże ci to w zapamiętaniu, co musisz zrobić.

Korzystaj z list lub dziennika

Sporządzaj listy lub prowadź dziennik, aby łatwiej trzymać się swojej rutyny, na przykład pamiętać o rzeczach już zrobionych i tych do zrobienia. Przechowuj listy lub dziennik w widocznym miejscu albo tam, gdzie codziennie zaglądasz – w ten sposób staną się częścią codziennej rutyny.

Trzymaj rzeczy w tym samym miejscu

Odkładaj regularnie używane rzeczy w to samo, widoczne miejsce. Pomoże Ci to nie zapomnieć o takich rzeczach, jak:

- 👁️ klucze,
- 👁️ portfel,

- 👁️ okulary,
- 👁️ dziennik.





1. Sposoby na wsparcie pamięci

Używaj tablicy ściennej lub kalendarza

Wiele osób ma w kuchni tablicę suchocierną lub kredową albo kalendarz ścienny jako pomoc. Ty i Twoja rodzina możecie zapisywać ważne informacje dotyczące danego dnia, a następnie sprawdzać, co trzeba zrobić.

Sporządzaj listy rzeczy do zrobienia

Używaj karteczek samoprzylepnych, aby przypominać sobie o tym:

- 👁 co masz do zrobienia lub
- 👁 jak coś zrobić.

Umieszczaj karteczki tam, gdzie ich potrzebujesz – na przykład w pobliżu urządzenia lub na pilocie.

Umieść numery telefonów w łatwo dostępnych miejscach

Trzymaj ważne numery telefonów oraz notatnik i długopis przy telefonie, aby w razie potrzeby móc je szybko i łatwo znaleźć. Możesz także ustawić w telefonie komórkowym szybkie wybieranie, aby ułatwić sobie dzwonienie do określonych osób.

Uporządkuj swoje leki

Jeśli zażywasz leki, zapytaj farmaceutę o pojemniki na leki i organizery (dozowniki). Mogą one pomóc kontrolować przyjmowanie różnych leków.

Sporządź listę kontrolną ważnych rzeczy do zrobienia przed wyjściem i przed pójściem spać

Trzymaj pod ręką listę kontrolną ważnych rzeczy do zrobienia przed wyjściem i przed pójściem spać, takich jak:

- 👁 sprawdzenie, czy kuchenka jest wyłączona, oraz
- 👁 zamknięcie drzwi wejściowych.

Umieść listę kontrolną przy drzwiach wejściowych i obok łóżka. Wyrób w sobie nawyk sprawdzania, czy wszystkie punkty na liście zostały wykonane, za każdym razem przed wyjściem z domu i każdego wieczoru przed pójściem spać.

„Codziennie noszę ze sobą notatnik i dziennik. Zapisuję rzeczy, które muszę zrobić. Zapisuję też krótkie wskazówki, które pomagają mi zapamiętać imiona osób spotykanych danego dnia”

„Rutyna jest ważna!”



2. Wskazówki dotyczące komunikacji

Demencja może wpływać na to, jak uczestniczysz w rozmowach i jak się wyrażasz. Oto kilka przydatnych wskazówek:

Powiedz innym

Jeśli masz trudności ze znalezieniem słów, mów o tym rozmówcom. Mogą Ci coś podpowiedzieć albo dać więcej czasu na samodzielne znalezienie słowa.

Upewnij się, że dobrze rozumiesz rozmówcę

Jeśli masz problem z przyswojeniem sobie tego, co mówią inni, zadawaj im pytania. Powtórz im to, co Twoim zdaniem powiedzieli. Niektórzy zapisują w notatniku słowa kluczowe, aby łatwiej śledzić tok rozmowy.

Ćwicz imiona osób

Kiedy poznajesz nową osobę, postaraj się użyć jej imienia kilka razy w trakcie rozmowy, aby łatwiej je zapamiętać. Jeśli zapomnisz, po prostu zapytaj. Następnie zapisz imię tej osoby i powtórz je kilka razy przed kolejnym spotkaniem.

Dostosuj otoczenie do swoich potrzeb

Jeśli znajdujesz się w hałaśliwym lub ruchliwym miejscu, uczestnictwo w rozmowie może być trudniejsze. Zapytaj, czy można przyciszyć dźwięki w tle, takie jak radio czy telewizor, lub przenieść się w spokojniejsze miejsce. Staraj się spotykać z ludźmi w miejscu, które Ci odpowiada. Jeśli masz trudności z orientacją w nowym miejscu, przyjdź wcześniej, aby dać sobie czas na zapoznanie się z otoczeniem albo poproś kogoś o pozostanie z Tobą.

Poznaj swoje ograniczenia

Stres i zmęczenie mogą utrudnić komunikację. Odpocznij lub poproś o pomoc, jeśli tego potrzebujesz. Planuj wydarzenia towarzyskie. Czy jest tam ciche miejsce, do którego w razie potrzeby możesz pójść podczas wydarzenia? A może przed spotkaniem możesz dodatkowo odpocząć?

„Jesteś wciąż tą samą osobą; trzeba pokonywać problemy dzień po dniu”

„Rozmawiaj o tym z ludźmi”

„Mów innym, że masz demencję – nie ukrywaj tego”



3. Sposoby na utrzymanie aktywności i zaangażowania

Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi i rodziną. Diagnoza demencji nie oznacza, że musisz ze wszystkiego zrezygnować. Najlepiej nie rezygnować z wielu rzeczy, które robiło się wcześniej, a można też rozwijać nowe hobby lub zainteresowania.

Jeśli czujesz się mniej pewnie, porozmawiaj z rodziną i znajomymi o tym, jak mogą Ci pomóc. Jeśli odczuwasz przygnębienie i unikasz spędzania czasu z rodziną oraz przyjaciółmi, powiedz lekarzowi, jak się czujesz.

Ważne jest, aby utrzymywać kontakt z:

- 👁️ rodziną,
- 👁️ przyjaciółmi,
- 👁️ lokalną społecznością.

Skontaktuj się z Irlandzkim Towarzystwem Alzheimerowskim, aby sprawdzić, z kim możesz porozmawiać w swojej okolicy. Opowiemy Ci również o formach wsparcia i usługach, które pomogły innym osobom z demencją i ich rodzinom.

„Wyjdź z domu i staraj się spotykać z ludźmi, którzy mogą Cię wesprzeć”

„Nadal możesz mieć aktywne życie, w sensie fizycznym i społecznym”

„Dla mnie ważne jest, aby być częścią grupy, otaczać się innymi i nie odczuwać samotności – mogę się wtedy dzielić problemami i doświadczeniami z innymi”



4. Jak zachować zdrowie

Utrzymywanie jak najlepszego stanu zdrowia może pomóc w radzeniu sobie z objawami i w dobrym funkcjonowaniu każdego dnia. Porozmawiaj z lekarzem o poniższych wskazówkach. Badania pokazują, że są one korzystne dla człowieka i zdrowia jego mózgu.

Ćwicz regularnie

Ćwiczenia nie muszą być wyczerpujące i powinny sprawiać przyjemność. Oto kilka dobrych opcji:

- | | |
|-------------------------------|---|
| ☐ spacer, | ☐ pływanie, |
| ☐ taniec, | ☐ praca w ogrodzie. |

Utrzymuj mózg w aktywności

Ćwicz mózg każdego dnia, aby zapewnić mu stymulację. Wybieraj rodzaje aktywności, które sprawiają Ci przyjemność lub Cię interesują, takie jak:

- ☐ gry słowne i krzyżówki;
- ☐ gry liczbowe i sudoku;
- ☐ prace plastyczne i rękodzieło;
- ☐ gra na instrumencie;
- ☐ hobby, takie jak stolarka, budowanie modeli, gotowanie czy gry karciane; a poza tym
- ☐ dołącz do klubu lub zaangażuj się w wolontariat w swojej społeczności.

„Ćwiczenia i spacer dają mi ogromną satysfakcję – nie przestawaj chodzić!”



4. Jak zachować zdrowie

Zdrowo się odżywiaj

Stosuj zrównoważoną dietę, z dużą ilością owoców i warzyw. Ogranicz spożycie żywności z dużą ilością tłuszczu, soli i cukru. To, co dobre dla serca, jest też dobre dla mózgu.

Pamiętaj o badaniach kontrolnych

Regularnie sprawdzaj ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Nie pal

Palenie zatyka naczynia krwionośne dostarczające krew do mózgu. Rzucenie palenia może pomóc w zachowaniu zdrowia mózgu.

Pij z umiarem

Spożywaj alkohol z umiarem.

Odpręż się

Zapewnij sobie dużo snu, relaksu i odpoczynku. Poznaj swoje ograniczenia, aby zrobić przerwę, kiedy jest potrzebna.

Nie rób kilku rzeczy naraz

Unikaj pośpiechu i staraj się nie robić kilku rzeczy naraz. Może się okazać, że musisz poświęcić na pewne rzeczy więcej czasu.

Jak uzyskać więcej informacji:

- 👁 Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.
- 👁 Wskazówki na temat ćwiczeń i zachowania aktywności znajdziesz na stronie www.getirelandactive.ie
- 👁 Wskazówki na temat zdrowego odżywiania znajdziesz na stronie www.safefood.eu

„Nie spiesz się. Sam musiałem się nauczyć nie robić kilku rzecz naraz i pracować wolniej w razie potrzeby”



5. Korzystanie z urządzeń i technologii

Urządzenia i technologia mogą pomóc Ci żyć bardziej niezależnie. Mogą też zapewniać wsparcie i poczucie bezpieczeństwa oraz zmniejszać ryzyko wypadków.

Urządzenia i technologia mogą Ci pomóc w:

- 👁️ zapamiętywaniu dni tygodnia, dat i godzin;
- 👁️ znajdowaniu różnych rzeczy;
- 👁️ przyjmowaniu leków na czas;
- 👁️ sprawdzaniu, czy został odkręcony gaz;
- 👁️ sprawdzaniu, czy został odkręcony kran;
- 👁️ uruchamianiu alarmu;
- 👁️ poinformowaniu innych o swoim położeniu w razie zgubienia się lub dezorientacji.

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak urządzenia i technologia mogą Ci pomóc, możesz:

- 👁️ **Porozmawiać** z terapeutą zajęciowym. Lekarz lub pielęgniarka środowiskowa mogą Ci pomóc umówić wizytę.
- 👁️ **Tutaj znajdziesz najbliższą klinikę technologii wspierających pamięć:**
<https://alzheimer.ie/get-support/equipment-adaptions-and-technology/assistive-technology-memory-libraries-in-ireland/>
- 👁️ **Skontaktować się** z naszą krajową infolinią: zadzwoń pod numer 1800 341 341 lub wyślij e-mail na adres helpline@alzheimer.ie

„Noś ze sobą telefon”

„Twoja codzienność trochę się zmienia, gdy masz odpowiednie narzędzia... to przekłada się na dobrą jakość życia...”



Więcej informacji

Alzheimer National Helpline

1800 341 341

Możesz się również skontaktować z bezpłatną i poufną infolinią Irlandzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego, aby uzyskać informacje na temat demencji w takich obszarach jak:

- pierwsze kroki po diagnozie,
- prowadzenie pojazdów,
- planowanie działań prawnych i finansowych oraz
- wsparcie i usługi w Twojej okolicy.

Nasza infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 17:00, a w soboty od 10:00 do 16:00.

📞 **Telefon: 1800 341 341**

@ **E-mail: helpline@alzheimer.ie**

🌐 **Internet: www.alzheimer.ie**

Arkuszy informacyjny: 1001
Ostatnia aktualizacja: lipiec 2026 r.
Data ostatniej zmiany: wrzesień 2014 r.
Weryfikacja: Irish Dementia Working Group oraz dr Michelle Kelly, D.Psych.BAT, BCBA-D

Irlandzkie Towarzystwo Alzheimerowskie (Alzheimer Society of Ireland, ASI) dołożyło wszelkich starań, aby zagwarantować dokładność informacji zawartych w niniejszej broszurze. ASI nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek żaden nieścisłości, błędy, pominięcia ani informacje wprowadzające w błąd. Ten arkusz informacyjny został opracowany dzięki dotacji z fundacji The Atlantic Philanthropies.