5 MITÓW NA TEMAT – chorób otępiennych

Grochowska 312, Warszawa
zaburzeniapamieci.pl
224 411 104

z jakimi mitami na temat chorób otępiennych MOŻNA SIĘ SPOTKAĆ NAJCZĘŚCIEJ?

Nasze społeczeństwo się starzeje – to fakt. Konsekwencją tego jest m.in. to, że coraz powszechniejsze stają się choroby otępienne. Wyzwaniem zarówno dla chorych, jak i ich bliskich są przede wszystkim związane z nimi dolegliwości, ale też błędne przekonania, jakie wokół nich narosły. Sprawdźmy, z jakimi mitami na temat chorób otępiennych można się spotkać najczęściej.

MIT 1. CHOROBY OTĘPIENNE DOTYCZĄ TYLKO SENIORÓW

Proces starzenia zwiększa ryzyko wystąpienia choroby otępiennej, ale nie jest jedynym czynnikiem. Tego rodzaju schorzenia mogą również dotknąć osoby młodsze. Najmłodsze osoby, u których zdiagnozowano Alzheimera (jest ona jedną z odmian chorób otępiennych), miały zalewie około 20 lat.

MIT 2. CHOROBY OTĘPIENNE SĄ DZIEDZICZNE

Wiele osób obawia się, że jeśli ktoś w rodzinie zmagał się z chorobą otępienną, to jest niemal pewne, że i one prędzej czy później na nią zapadną. Badania naukowe dowodzą jednak, że odmiany dziedziczne stanowią zdecydowaną mniejszość – w zależności od źródła mówi się o wartości od 1% do 7% przypadków (a więc od 1 do 7 osób na 100).

MIT 3. ZDIAGNOZOWANIE CHOROBY

Wśród co najmniej części z nas pokutuje przekonanie, że stwierdzenie u pacjenta choroby otępiennej uniemożliwia dalsze prowadzenie satysfakcjonującego, aktywnego życia. Prawdą jest, że tego rodzaju diagnoza oznacza konieczność wprowadzenia zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania – przede wszystkim dla chorego, ale i dla jego bliskich. Lekarze podkreślają jednak, że jest to raczej punkt zwrotny, a nie graniczny. To w dużej mierze od opiekuna (lub opiekunów) zależy jakość życia na dalszym etapie. Wiele osób

zwraca uwagę na ogromną satysfakcję, jaką daje odkrywanie nowego wymiaru relacji i wspólne docenianie każdej chwili.

MIT 4. OSOBY Z CHOROBAMI OTĘPIENNYMI ZAWSZE SĄ AGRESYWNE

To stereotyp, który w dodatku bardzo stygmatyzuje pacjentów. Ogromny wpływ na ich zachowanie ma bowiem sama choroba, która powoduje zachodzenie w mózgu określonych zmian, na co – choćby chcieli – nie mają wpływu. Mogą się one objawiać agresją, ale szacuje się, że występuje ona nie u wszystkich, a u ok. 40-50% z nich.

Warto mieć świadomość tego, że agresywne czy złośliwe zachowanie ze strony chorego może wynikać z tego, że nierzadko to otoczenie traktuje go niewłaściwie, nietaktownie i bez zrozumienia. Osoba z chorobą otępienną może to odczytać jako bezpośrednie zagrożenie i z tego powodu reagować w określony, nieprzyjemny sposób.

MIT 5. MOŻNA SIĘ USTRZEC PRZED CHOROBĄ OTĘPIENNĄ

Niestety nie ma potwierdzonego naukowo sposobu zapobiegania chorobom otępiennym, chociaż istnieją działania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko zachorowania. Niezwykle ważne są tu aktywność fizyczna i umysłowa (np. uprawianie sportu, czytanie książek lub gry stymulujące mózg), zbilansowana dieta i odpowiednia ilość snu. Konieczne jest także zrezygnowanie z używek, m.in. picia alkoholu i palenia papierosów.

Choroby otępienne wymagają budowania świadomości i zrozumienia. Ważne jest, żeby nie rozprzestrzeniać na ich temat nieprawdziwych informacji i nie powtarzać krążących o nich mitów – tym bardziej, że mogą być krzywdzące zarówno dla chorych, jak i ich bliskich.