

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Subtelne sygnały demencji?

Zespół otępienny rozwija się powoli i zaczyna od subtelnych sygnałów. To na tym etapie pomoc psychologiczna będzie najbardziej efektywna i będzie procentować na lata. Jeśli sygnały świadczyć będą po prostu o przemęczeniu, tego rodzaju konsultacja nie zaszkodzi. Jeśli to objawy rozwijającej się choroby neurodegeneracyjnej, specjalistycznej pomocy na tym etapie nie sposób przecenić.

Początkowo zespół otępienny objawia się chwilami roztargnienia, używania niewłaściwych słów nazywających przedmioty czy czynności, zapominaniem nazwisk, chwilami apatii. Tego rodzaju objawy medycy przypisują zaburzeniom funkcji poznawczych, które występują nie tylko w przebiegu demencji, ale i w zaburzeniach depresyjnych czy po prostu przemęczeniu. Ale to najlepszy moment, by – jeszcze przed diagnozą – udać się do psychologa.

Psycholog, który posiada kompetencje, wiedzę i doświadczenie w zakresie chorób otępiennych jest w stanie już na wczesnym etapie odróżnić czy mamy do czynienia z otępieniem czy ze „zwykłym” zapominaniem związanym ze starzeniem się organizmu i już na tym etapie wdrożyć odpowiednie dla każdego postępowanie.

Co ważne, pomoc psychologa to nie tylko praca z chorym, ale także z jego opiekunami.

- Biorąc pod uwagę specyfikę objawów chorób otępiennych z biegiem czasu opiekun będzie musiał poświęcać choremu coraz więcej czasu, wspierać go w coraz większej ilości zadań. Zatem wspierając opiekuna wywieramy wpływ także na chorego – zwraca uwagę dr Joanna Szczuka, psycholog z Kliniki i Polikliniki Geriatrii Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji.

## **Zacznijcie działać jeszcze przed diagnozą**

Przed diagnozą choroby działania psychologa skupiają się głównie na odróżnieniu naturalnego obniżenia pamięci związanego z wiekiem, czy zaburzeniami występującymi w związku z na przykład z zaburzeniami depresyjnymi, od procesu neurodegeneracyjnego.

- W sposób szczególny narażone są na nią osoby z łagodnymi deficytami poznawczymi, które są w stanie pośrednim i jeszcze nie do końca wiemy, czy mamy do czynienia z wczesną fazą choroby otępiennej, czy osoba przejawia po prostu problemy z pamięcią, ale będzie sprawnie funkcjonowała na tym poziomie i nie będzie wymagała pomocy – mówi specjalistka.

Dużą korzyścią dla seniorów może być na tym etapie pobyt na oddziale geriatrycznym, ponieważ w takim miejscu pacjenci otoczeni są kompleksową opieką. Najczęściej trafiają na taki oddział z powodów somatycznych, ale zawsze obejmowani są także opieką psychologiczną – to wsparcie chorego w bezpiecznych dla niego warunkach.

- Sami pacjenci często mówią, że w innej sytuacji nie przysliby do psychologa, bo odczuwają lęk przed tego typu specjalistami, myślą, że trzeba mieć skierowanie, wyobrażają sobie, że na taką wizytę czeka się bardzo długo. A tu, na oddziale, jest taka możliwość „od ręki”. Dość często zdarza się, że podczas takiej konsultacji psychologicznej dochodzi do wczesnego wykrycia objawów choroby otępiennej, nawet jeszcze gdy sami chorzy czy jego bliscy ich nie zauważają – mówi dr Joanna Szczuka.

Z tego powodu, choć według danych WHO ok. 10 proc. pacjentów powyżej 60 r. ż., ma zdiagnozowany zespół otępienny, w rzeczywistości na oddziałach geriatrycznych jest ich niemal dwa razy więcej. Ale zdarzają się również pacjenci w umiarkowanej fazie choroby, którzy nie są jej świadomi. Po prostu nie trafili wcześniej do żadnego specjalisty, który zdiagnozowałby problem.

## **Co można zrobić, zanim padnie diagnoza?**

Praca psychologa z pacjentem i jego rodziną odbywa się wtedy w oparciu o jego doświadczenie

związane z chorobami otępiennymi.

- Psycholog ma możliwość porozmawiania z rodziną, wyjaśnić, czym różni się naturalne obniżenie pamięci związane z wiekiem, od otępienia. Ma też możliwość rozprawienia się z szeregiem mitów, uprzedzeń i stereotypów związanych z chorobą otępienną, które panują w rodzinie czy środowisku chorego, a są dalekie od faktów. Psycholog przygotowuje również rodzinę do diagnozy, czyli mówi, jakie badania czekają chorego, do jakich specjalistów trzeba będzie się udać, jak wygląda proces diagnostyczny i czego można oczekiwać w kontakcie z lekarzami. Wyjaśnia również wątpliwości, które pojawiają się na tym etapie, a większość rodzin je posiada, więc to ważne. Dobry psycholog wspiera także taką rodzinę emocjonalnie, a to potrafi ustawić ich podejście do choroby - uważa specjalistka.

Potem czasami następuje diagnoza choroby otępiennej. Nie dokonuje jej bezpośrednio psycholog, tylko lekarz. Po diagnozie rozpoczyna się praca z chorym, która polega na utrwalaniu dobrze zachowanych funkcji przez chorego, tak aby był w stanie jak najdłużej funkcjonować samodzielnie i korzystać ze swoich zasobów.

- Mamy możliwość prowadzenia treningów poznawczych dla pacjentów. Odbywają się one najczęściej w domach pobytu dziennego dla pacjentów z dysfunkcjami neurologicznymi z grupy otępień, gdzie chory ma możliwość ćwiczyć w grupie osób z podobnymi problemami. Są to m.in. ćwiczenia uwagi, pamięci trwałej, krótkotrwałej, utrwalanie wiedzy ogólnej, zdolności manualnych itd. - wyjaśnia dr Szczuka.

Co ważne, psycholog pracuje również z chorym nad utrwaleniem czynności życia codziennego. Choć na początku bliscy chorego często nie zdają sobie z tego sprawy, dla opiekuna jest kluczową sprawą, by chory jak najdłużej funkcjonował w miarę samodzielnie i aby był w stanie sam wykonywać jak najdłużej swoje codzienne obowiązki i zadania.

Często psycholog wspiera także rodzinę w organizacji wspólnego czasu oraz w rozwoju zainteresowań chorego.

Aby to było możliwe, trzeba dokonać oceny funkcjonowania chorego. Odbywa się to zazwyczaj na oddziale geriatrycznym, np. gdy pacjent po kilku miesiącach przychodzi na badania kontrolne z problemami somatycznymi. Psycholog ma wtedy możliwość porównania obecnego stanu pacjenta z tym sprzed kilku miesięcy.

- To bardzo ważne, bo można wtedy stwierdzić, na jakim etapie jest pacjent, jak szybko choroba postępuje, jakie są słabe i mocne strony chorego, czyli które funkcje zostały już utracone, a które jeszcze są zasobami, nad którymi możemy pracować. To istotne także z tego względu, że mówi nam o skuteczności leczenia - wyjaśnia ekspertka.

## **Świadomość pomaga się przygotować**

Praca psychologa z rodziną po diagnozie to przede wszystkim informowanie o etapie choroby. Dlaczego to takie istotne? Bo dzięki tej informacji rodzina będzie w stanie przygotować się na możliwe sytuacje, problemy, wyzwania charakterystyczne dla danego etapu choroby.

- To nie znaczy, że np. zaburzenia zachowania czy inne problemy muszą się pojawić, ale dzięki poinformowaniu rodziny o możliwych trudnościach opiekunowie są w stanie przygotować się na nie,

nie będą zaskoczeni, gdy to się zdarzy. Ponadto psycholog wskazuje, jak pracować z chorym w bezpieczny dla siebie sposób, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, gdzie szukać pomocy. Trzeba o to zadbać zawczasu, by nie doprowadzić do wypalenia i depresji opiekuna, czego skutkiem może być np. stosowanie przemocy wobec chorego. To sytuacje, które bezwzględnie wymagają wsparcia z zewnątrz i mamy możliwość przeciwdziałania im właśnie poprzez współpracę z rodziną – zaznacza dr Szczuka.

Praca psychologa zarówno z chorym, jak i z rodziną, daje możliwość pokazania, na co mamy wpływ pomimo tego, że choroba postępuje i nie jesteśmy w stanie jej wyleczyć. Ale można z powodzeniem mobilizować pacjenta do ćwiczenia pamięci i pielęgnowania zachowanych funkcji.

- I nie chodzi o to, aby pacjent nie przejawiał żadnych deficytów, lecz o to, aby potrafił sobie z nimi radzić. Aby łagodzić jego samotność. I co najważniejsze, aby był w stanie ocenić swoje życie nie tylko przez pryzmat choroby. Jeszcze więcej – aby ta ocena życia była pozytywna. Z opinii wielu pacjentów wynika, że jest to możliwe – przekonuje psycholog.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29846.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**