



Jak dobrze starzeć się z SM

Poradnik dla osób starszych ze stwardnieniem rozsianym (SM) na temat radzenia sobie z chorobą i równoczesnym starzeniem się.

Informacje z poradnika mogą również przydać się młodszym chorym na SM, którzy myślą o przyszłości oraz opiekunom, członkom rodzin i przyjaciołom osób z SM.

Spis treści

Jak wiek, SM i inne choroby mogą wpływać na twoje zdrowie 7

Jak nasze ciała zmieniają się wraz z wiekiem 8

Nakładanie się skutków wieku i SM 9

Częste schorzenia u osób starszych 10

Czy inne choroby mogą wpływać na twoje objawy SM? 13

Czy inne choroby mogą wpływać na twoje opcje leczenia SM? 14

Podstawowe kroki dbania o zdrowie 15

Dostrzeganie nowych objawów 16

Badania przesiewowe pod kątem innych chorób 17

Przestrzeganie zaleceń zdrowotnych 18

Aktywność fizyczna 19

Porady i źródła 21

Przejęcie kontroli nad swoim zdrowiem (dbanie o siebie) 23

Czym jest dbanie o siebie? 24

Dlaczego wraz z wiekiem udaje się lepiej dbać o siebie? 25

Jak o siebie dbać 26

Ciągły proces adaptacji 29

Pozytywne nastawienie 30

Wsparcie 32

Źródła 34

Twoja niezależność i tożsamość **35**

Jakiej pomocy możesz potrzebować? 36

Kto będzie się tobą opiekował? 37

Obawy związane z potrzebą większej pomocy 38

Ochrona własnej tożsamości i poprawa samooceny 39

Porady i źródła 40

Twoje zdrowie poznawcze **43**

Jak wiek i SM wpływają na funkcje poznawcze? 44

Jak trudności poznawcze mogą wpływać na twoje życie? 46

Jak szybko może dojść do obniżenia sprawności poznawczej? 48

Czy możesz spowolnić obniżanie sprawności poznawczej? 48

Porady i źródła 49

Twoje zdrowie psychiczne **51**

Częste choroby sfery psychicznej u osób z SM 52

Dlaczego SM wpływa na zdrowie psychiczne? 54

Czy ryzyko depresji zmienia się wraz z wiekiem? 54

Leczenie depresji i zaburzeń lękowych 55

Rozpoznawanie objawów i proszenie o pomoc 55

Kontakty z innymi 57

Zdrowie psychiczne opiekunów 57

Porady i źródła 58

Podziękowania

MSIF dziękuje wszystkim osobom, które dostarczając nformacji, pomogły stworzyć ten poradnik, w tym:

- Osobom z SM i innym dotkniętym chorobą
- Pracownikom i wolontariuszom MSIF i innych organizacji SM
- Międzynarodowej Grupie MSIF ds. Zasobów, badaczom i neurologom
- Specjalistom: Prof. Ruth Ann Marrie, Dr Alice Estevo Dias, Sofie Olsgaard Bergien, Prof. Marie D'hooghe MD, Dr Ricardo Alonso, Maria Celica Ysraelit, Prof. Marcia Finlayson.

Poradnik jest adaptacją magazynu „MS in Focus: Ageing with MS” z 2015 r. Dziękujemy niżej wymienionym autorom za ich wkład w powstanie magazynu w 2015 r.:

- Michelle Ploughman
- Tanaya Chatterjee
- Marianne Kjærem Nielsen
- Mette Harpsøe Nielsen
- Gray Vargas
- Margaret Cadden
- Peter Arnett
- Simone Veronese
- Alessandra Solari
- Prof. Marcia Finlayson
- Prof. Ruth Ann Marrie

Specjalne podziękowania dla Dr Hannah Bridges, która w 2022 r. napisała tę oto adaptację magazynu.

Tłumaczenie na język polski: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego (PTSR)

Wstęp

O poradniku

Poradnik skierowany jest do osób ze stwardnieniem rozsianym (SM) w wieku 65+. Może też stanowić pomoc dla młodszych chorych, którzy myślą o przyszłości oraz dla przyjaciół, członków rodzin i opiekunów osób z SM.

Dzięki poradnikowi dowiesz się więcej o sposobach, które pomogą ci zachować zdrowie, dobre samopoczucie i niezależność mimo upływu lat.

Każda część zawiera porady o tym, jak aktywnie dbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Zamieściliśmy w nim również listę źródeł internetowych, w których możesz znaleźć więcej informacji, pomysłów i narzędzi.

Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie dla ciebie wsparciem w zbieraniu pozytywnych doświadczeń związanych ze starzeniem się i SM, a także zmniejszy twoje obawy o przyszłość.

„Moje SM mobilizuje mnie do zabawy i korzystania z życia tak bardzo, jak tylko mogę.”

RANIA Z TUNEZJI, ZDIAGNOZOWANA W 2010

Dlaczego należy zająć się tematem SM u osób starszych?

Z 2,8 miliona osób z SM z całego świata 1 na 10 chorych ma przynajmniej 65 lat. Większość z nich żyje z chorobą przez 20 lat albo więcej.

Wraz z upływem czasu symptomy SM postępują. U osób z rzutowo-remisyjną postacią SM wraz z wiekiem rzadziej występują okresy, w których objawy pojawiają się i znikają. Z upływem czasu choroba zazwyczaj przechodzi w postać wtórnie postępującą, co oznacza, że jej symptomy stale pogłębiają się.

Wraz z wiekiem nasze ciała zmieniają się, co dla osób z SM może oznaczać nowe wyzwania. Rośnie też prawdopodobieństwo pojawienia się dodatkowych schorzeń.

Z tych, ale też innych powodów, osoby z SM, starzejąc się, są coraz bardziej zainteresowane tym, jak zwiększyć swoje możliwości fizyczne i poznawcze, kontrolować swoją chorobę w odpowiedni sposób i maksymalnie korzystać z życia. Nazywa się to czasem „zdrowym starzeniem się”.

„Najważniejsze jest to, że mimo SM, możemy cieszyć się dobrym życiem, prowadzić je z godnością i być tak szczęśliwi, jak to tylko możliwe.”

LUIS Z HISZPANII, ZDIAGNOZOWANY W 1997

Doświadczenia starszych chorych na SM

Dobra wiadomość jest taka, że starzenie się może być źródłem doświadczeń i wiedzy o tym, jak lepiej radzić sobie z SM.

W jednym z badań wiele starszych osób z SM zadeklarowało, że wraz z wiekiem nabyli pewności w radzeniu sobie z chorobą, a także, że jakość ich życia jest lepsza niż dawniej. W innym badaniu Kanadyjczycy z SM w ósmej dekadzie życia raportowali mniejszy poziom zmęczenia i stresu niż ci w szóstej dekadzie.

Jednakże, starsze osoby z SM mierzą się z coraz większą liczbą wyzwań. W innym badaniu osoby z SM powyżej 65 roku życia mówiły o zmaganiu się z trudnościami przy czynnościach takich jak kąpanie, ubieranie, poruszanie po domu czy okolicy. Ich najczęstsze zmartwienia dotyczyły:

- mniejszej mobilności
- bycia ciężarem dla rodziny i przyjaciół
- potrzeby większego wsparcia

“Bądź proaktywny w planowaniu swoich przyszłych potrzeb.”

MARIE Z KANADY,
ZDIAGNOZOWANA W 1996



Tajemnice dobrego życia z SM w starszym wieku

Co ułatwia starzejącym się chorym żyć dobrze z SM?
Według ankiety istotne są: kontakt z innymi, nastawienie, wybory dotyczące stylu życia, opieka zdrowotna. Więcej szczegółów prezentujemy na grafice poniżej.

Co ważne, na większość czynników uznawanych za pomocne mamy wpływ. Będą one często pojawiać się w tym poradniku.

Tajemnice dobrego życia z SM w starszym wieku

W oparciu o badanie z udziałem prawie 700 osób w wieku 55 lat + z Kanady



Relacje społeczne

- Przyjaciele i rodzina
- Społeczności i grupy
- Opiekunowie



Nastawienie i pogląd na życie

- Pozytywne myślenie
- Determinacja i wytrwałość
- Akceptacja ograniczeń



Źródło obrazu: Ageing Better



Styl życia i nawyki

- Zdrowa dieta i ćwiczenia
- Przyjmowanie leków
- Dbanie o siebie i odpoczynek



Opieka zdrowotna

- Możliwość otrzymania opieki wysokiej jakości
- Dobre relacje ze świadczeniodawcami
- Bycie wysłuchanym

Dodatkowe czynniki, które chorzy uznają za istotne:



Duchowość i religia



Niezależność



Finanse

Jak wiek, SM i inne choroby mogą wpływać na twoje zdrowie

Wraz z wiekiem zmienia się twoje ciało i zdrowie mózgu. Niektóre z tych zmian mogą nakładać się na twoje objawy SM. Mogą też pojawić się symptomy innych schorzeń.

W tej części przyjrzymy się:

Nakładającym się objawom starzenia się i SM

Częstym schorzeniom występującym u osób starszych

Wpływowi innych chorób na twoje SM i opcje leczenia



Jak nasze ciała zmieniają się wraz z wiekiem

Gdy się starzejemy, nasze ciała zmieniają się na wiele sposobów. Na przykład mięśnie stają się słabsze, możemy łatwiej się męczyć, nasze zdolności poznawcze (myślenie, uczenie się i pamięć) mogą się pogorszyć. Obniżyć może się również kontrola nad pęcherzem moczowym. Pogorszeniu ulega też widzenie. Jeśli masz SM, niektóre z tych zmian mogą brzmieć znajomo, ponieważ choroba wpływa na te obszary.

To nakładanie może utrudniać ocenę czy problemy, których doświadczasz są związane z SM czy są oznaką starzenia się, a może obu tych rzeczy. Na następnej stronie prezentujemy przykłady tego przenikania się.

Źródło obrazu: Ageing Better



Nakładanie się skutków wieku i SM

	Starszy wiek	SM
Poziom energii	Większa męczliwość	Zmęczenie
Ruch	Zmniejszone napięcie, siła i elastyczność mięśni wolniejsze ruchy, zwiększone ryzyko upadków	Zmniejszona mobilność, siła, koordynacja i równowaga, zwiększone ryzyko upadków, problem z mową
Pęcherz moczowy	Większa pilność i częstość oddawania moczu, mniejsza kontrola nad pęcherzem, częstsze infekcje	Większa pilność i częstość oddawania moczu, mniejsza kontrola nad pęcherzem, częstsze infekcje
System trawienny	Mniejszy apetyt, niestrawność, zaparcia	Zaparcia
Seks	Zmniejszony popęd i mniejsza satysfakcja z seksu, suchość w pochwie, trudności z erekcją	Zmniejszony popęd i mniejsza satysfakcja z seksu, suchość w pochwie, trudności z erekcją
Wzrok	Problemy z widzeniem bliży, ograniczenie widzenia w nocy	Zamazane lub podwójne widzenie, czarne plamki
Funkcje poznawcze	Wolniejsze tempo przetwarzania informacji, osłabienie uwagi, wnioskowania i pamięci	Wolniejsze tempo przetwarzania informacji, osłabienie uwagi, uczenia się, pamięci i wnioskowania
Zdrowie psychiczne	Depresja	Niska samoocena, depresja, lęk, wahania nastroju
Kości i stawy	Osłabienie kości, sztywność stawów	Osłabienie kości

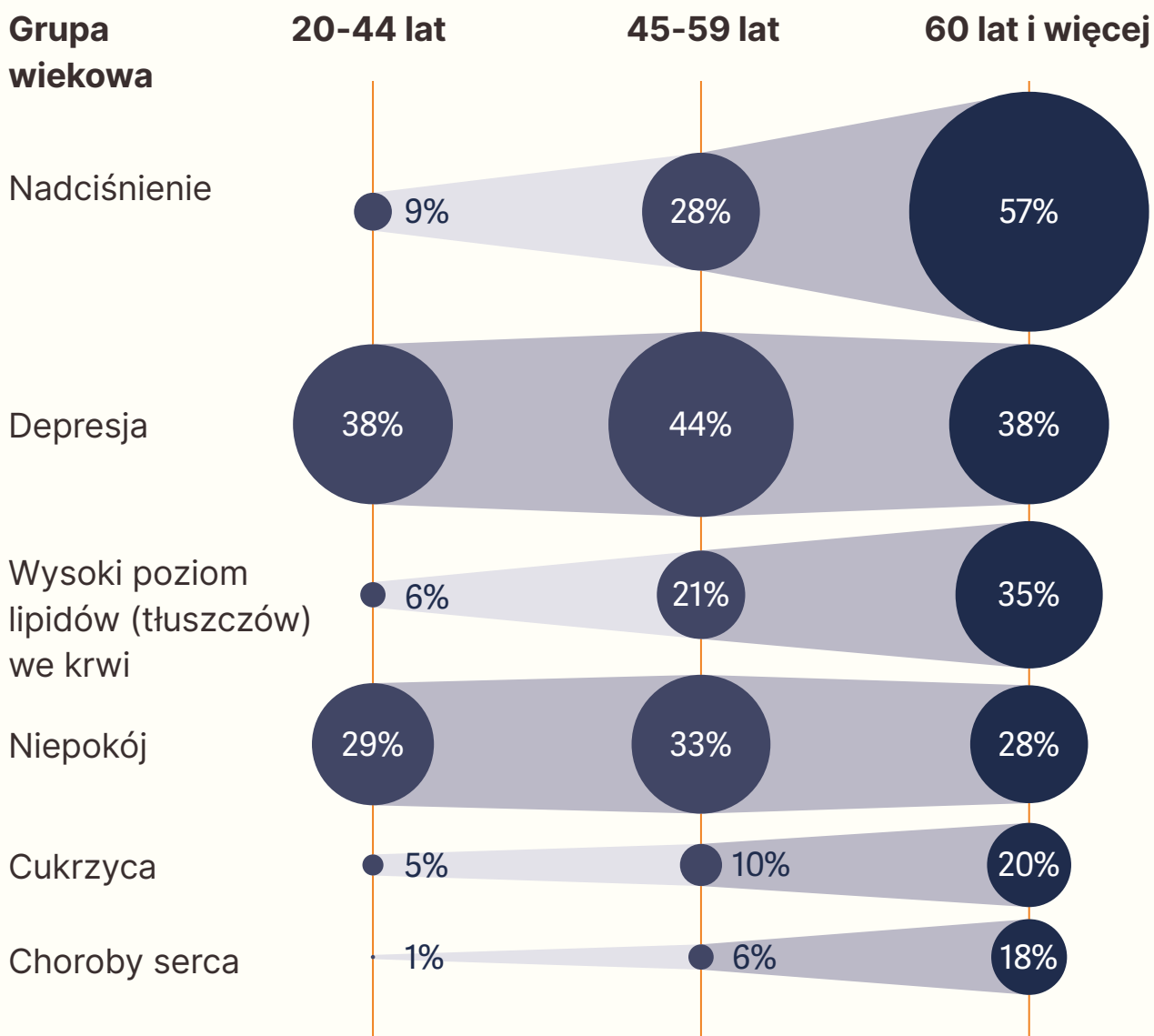
Częste schorzenia u osób starszych

Wraz z wiekiem wzrasta u Ciebie prawdopodobieństwo pojawienia się też dodatkowych schorzeń. Czasem nazywa się je „współwystępującymi”. U osób z SM ryzyko pojawienia się innych chorób jest takie samo, jak w populacji ogólnej.

Na 10 osób z SM po 60-tce około 5-6 ma nadciśnienie. Więcej niż 2 na 10 ma wysoki poziom lipidów (tłuszczów takich jak cholesterol) we krwi, a podobna grupa ma przewlekłą (długoterminową) chorobę płuc. Niektóre choroby wraz z wiekiem wystąpią z większym prawdopodobieństwem (zobacz rysunek).

U osób z SM ryzyko pojawienia się innych chorób jest takie samo, jak w populacji ogólnej.

Odsetek osób z SM z chorobami współistniejącymi



Graf powielony i zaadaptowany z "Why manage comorbidities in people with multiple sclerosis?", za zgodą Oxford Health Policy Forum. (<https://www.msbrainhealth.org/healthcare-professionals/why-manage-comorbidities-in-people-with-multiple-sclerosis/>)

Kobiety mogą też doświadczać problemów w czasie i po menopauzie. Mogą one obejmować kłopoty z pęcherzem, zmiany w pożyciu seksualnym, problemy ze snem i depresję. Więcej o menopauzie i SM znajdziesz na stronie MSIF: www.msif.org/living-with-ms/ms-and-menopause/

Jeśli cierpisz na inne schorzenie, niektóre jego objawy mogą nakładać się na te wywołane przez SM. Twój lekarz może pomóc ci rozróżnić przyczyny każdego dodatkowego problemu. Może również udzielić ci wskazówek, jak radzić sobie z obiema chorobami.

Mimo, że masz doświadczenie w radzeniu sobie z SM, wyzwaniem może okazać się nauka radzenia sobie z nowymi problemami zdrowotnymi. W jednym z badań, starsze osoby z SM bardziej niż stwardnieniem rozsianym martwiły się innymi chorobami.

Odpowiednie radzenie sobie z innymi schorzeniami jest ważne, ponieważ pomoże ci zmniejszyć ich wpływ na twoje SM, ogólny stan zdrowia, funkcje poznawcze i jakość życia.



Czy inne choroby mogą wpływać na twoje objawy SM?

Niektóre schorzenia mogą pogorszyć albo nasilić twoje objawy SM, szczególnie, gdy nie są dobrze zaopiekowane.

Dla przykładu, badania sugerują:

- U osób z chorobami sercowo-naczyniowymi w momencie rozpoznania SM istnieje większe prawdopodobieństwo wcześniejszego korzystania z laski niż u innych chorych na SM.
- Osoby z SM z wyższym poziomem cholesterolu (rodzaj tłuszczu) we krwi mają większą niepełnosprawność i większą utratę tkanki mózgowej niż te z niższym jego poziomem.
- Osoby z SM, które mają depresję i zaburzenia lękowe nie zawsze przyjmują swoje leki na SM (leki modyfikujące przebieg choroby) tak, jak zostało im to przepisane, a niektóre w ogóle zaprzestają ich brania. Branie ich jest ważne, ponieważ jeśli nie przyjmujesz leków zgodnie z zaleceniami, twoje SM może nie być odpowiednio kontrolowane.

Niektóre choroby nie wpływają na SM bezpośrednio. Mogą jednak jeszcze zwiększyć liczbę wyzwań w twoim codziennym życiu.

Twój doktor wyjaśni ci, jakie leki są dla ciebie odpowiednie i dlaczego.



Źródło obrazu: Shutterstock

Czy inne choroby mogą wpływać na twoje opcje leczenia SM?

Dostępne są leki wpływające na SM (zwane terapiami modyfikującymi przebieg choroby) i na jego objawy. Jeśli masz pewne inne schorzenia, niektóre terapie SM mogą być dla Ciebie mniej odpowiednie. Może to być spowodowane m.in. tym, że:

- Pewne schorzenia podnoszą ryzyko wystąpienia poważnych skutków ubocznych stosowania niektórych leków na SM. Na przykład, jeśli cierpisz na pewne problemy sercowo-naczyniowe (np. niedawno przechodzony zawał lub udar) lub przyjmujesz na nadciśnienie beta-blokery albo blokery kanału wapniowego na nadciśnienie, nieodpowiednim dla Ciebie lekiem będzie fingolimod (i podobne leki na SM).
- Niektóre leki na SM mogą wpływać na to jak w organizmie zachowują się inne preparaty i vice versa. To tak zwana interakcja lek-lek. Na przykład lek na SM - teryflunomid może wpływać na szybkość przetwarzania przez organizm niektórych statyn, podawanych na obniżenie poziomu cholesterolu. Może to oznaczać konieczność zmniejszenia dawki statyn.

Twój lekarz wyjaśni Ci, które leki są dla Ciebie odpowiednie i dlaczego.

Podstawowe kroki dbania o zdrowie

Aby żyć dobrze z SM starzejąc się, twoje zdrowie i samopoczucie muszą być jak najlepsze.

W tej części przyjrzymy się czterem prostym krokom, które możesz wykonać w trosce o swoje zdrowie:

Bądź czujny i zgłaszaj nowe objawy lekarzowi

Wykonuj badania przesiewowe pod kątem innych chorób

Sumiennie przestrzegaj porad zdrowotnych

Bądź aktywny fizycznie



Dostrzeganie nowych objawów

Nowe objawy mogą być powiązane albo z SM albo z twoim wiekiem. Mogą być również oznaką nowego problemu zdrowotnego.

Jeśli pojawiły się u ciebie nowe symptomy, powiedz o nich lekarzowi. Znalezienie odpowiedniej przyczyny pozwoli mu przepisać właściwe leczenie lub udzielić odpowiedniej porady. Bo np. zmęczenie spowodowane zaburzeniami snu lub chorobą tarczycy powinno być leczone inaczej niż to związane z SM.

Czasem twoje objawy mogą mieć wiele przyczyn. Zanim zostaną wykryte oraz zaproponowane zostanie najwłaściwsze leczenie, możesz potrzebować wizyt u różnych specjalistów opieki zdrowotnej.

Lekarz POZ (rodzinny) to najlepszy kontakt przy zmianach zdrowotnych spowodowanych wiekiem. Neurolog natomiast pomoże ci radzić sobie z SM. Aby zaradzić innym chorobom zarówno jeden, jak i drugi mogą skierować cię do innych specjalistów.

Więcej informacji na temat objawów SM i radzenia sobie z nimi znajdziesz na stronie MSIF:

<https://www.msif.org/about-ms/symptoms-of-ms/>

Badania przesiewowe pod kątem innych chorób

Oprócz dbania o swój aktualny stan zdrowia, rozważ wykonanie każdego dostępnego ci badania przesiewowego.

Badania przesiewowe oceniają ryzyko lub poszukują sygnałów ostrzegawczych innych chorób. Wczesne dostrzeżenie ich oznak pozwoli ci podjąć kroki zmniejszające możliwość ich wystąpienia lub zająć się chorobą w początkowym stadium.

Dostępne badania przesiewowe, w zależności od kraju pochodzenia, wieku i płci, mogą obejmować testy pod kątem: raka jelit, cukrzycy, powiększonych naczyń krwionośnych w brzuchu (naczyniak), depresji, raka szyjki macicy, raka piersi czy osłabienia kości (osteoporoza).

„Wszyscy się zestarzejemy, ale dla nas - osób z SM może to być większym wyzwaniem. Nie wymagaj od siebie za wiele i zaakceptuj swoje ograniczenia. Poszukuj wsparcia w czynnościach, których nie możesz już wykonywać albo zmodyfikuj je. Każdego dnia mój mąż i ja spacerujemy z naszym psem po okolicy, robimy to od ostatnich dwóch lat.”

MARIE Z KANADY, ZDIAGNOZOWANA W 1996

Przestrzeganie zaleceń zdrowotnych

Lekarze, pielęgniarki i inni specjaliści opieki zdrowotnej mogą zlecać ci regularne badania, udzielać porad, leczyć i wspierać. Jednak zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie. Dlatego codziennie przeznacz na to trochę czasu i energii.

Skupianie się na zaleceniach zdrowotnych i przestrzeganie ich każdego dnia może być trudne. Jednak niektóre zmiany i schorzenia związane z wiekiem mogą przyczyniać się do wystąpienia problemów ze zdrowiem.

Dlatego opłaci się opracowanie rutynowych działań i sposobów pomagających ci pozostać na właściwej drodze.

Na końcu tej części zamieściliśmy kilka ogólnych porad. Zaś w następnej bliżej przyjrzymy się krokom, które możesz przedsięwziąć, aby radzić sobie ze swoim SM, dbać o zdrowie oraz samopoczucie w ciągu całego życia (dbanie o siebie).



Aktywność fizyczna

Większa aktywność fizyczna starszych z SM może poprawić ich chodzenie i funkcjonowanie fizyczne. Regularność w tym obszarze może mieć dodatkowe zalety, w tym:

- lepsze funkcjonowanie poznawcze
- zmniejszenie objawów SM
- wolniejszy postęp choroby
- pomoc z depresją
- lepsza wydajność sercowo-naczyniowa

Niezależnie od twojego wieku czy poziomu sprawności zawsze znajdzie się sposób na bycie aktywnym. Musisz tylko poszukać odpowiedniej dla siebie formy ruchu i jego intensywności. **Przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej, skonsultuj się z lekarzem.**

Aby odczuć korzyści wymienione powyżej, musisz utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność. Jej przykładami są: szybszy chód, uprawianie ogródka, pływanie i jazda na rowerze.

Lżejszą aktywność fizyczną, w tym: ćwiczenia wzmacniające, praca nad postawą i rozciąganie, możesz wykonywać nawet siedząc.

„Życie z SM przez ponad 20 lat było wyzwaniem, ale zawsze do poradzenia sobie. Mantra, którą powtarzam sobie, gdy muszę się z czymś zmierzyć brzmi: jeśli odpocznę, zardzewieję.”

GOPI Z INDII, ZDIAGNOZOWANY W 2002

Sukcesem w utrzymywaniu regularnej aktywności fizycznej jest nastawienie, ale też siła i wytrzymałość. Planując sobie cele i wierząc w możliwość ich osiągnięcia, zwiększysz szansę na utrzymanie aktywności fizycznej.

Sposoby na osiągnięcie sukcesu to m.in.:

- znalezienie aktywności, które sprawiają ci przyjemność
- zaplanowanie wspólnych ćwiczeń
- korzystanie z aplikacji do śledzenia swojej aktywności
- dołączenie do lokalnych grup aktywności fizycznej
- rozmowa z lekarzem lub pielęgniarką na temat możliwych form pomocy



PORADY

dbanie o zdrowie i samopoczucie

- **Zanotuj** w kalendarzu lub aplikacji zmiany dotyczące swojego zdrowia fizycznego i psychicznego, aby móc o nich porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką.
- Bądź otwarty na wysłuchanie **przyjaciół, rodziny i opiekunów**, gdy ci zauważą stopniowe zmiany w twoim zdrowiu, które ty mogłeś przeoczyć.
- **Ustal rutynę** przyjmowania leków. Pudełko na leki, kalendarz lub przypominajka w telefonie mogą w tym pomóc.
- Jeśli masz problem z motywacją albo z dopasowaniem potrzeb zdrowotnych w codzienne życie, zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o programy lub **wsparcie specjalistyczne**, z których możesz skorzystać.
- Korzystaj z możliwości **badania przesiewowych**. Jeśli nie jesteś pewny, jakie testy są dla ciebie dostępne, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub swoim ubezpieczycielem.



Dodatkowe źródła

Informacje i narzędzia online

Ogólne informacje na temat objawów SM (różne języki)

<https://www.msif.org/resource-topic/ms-symptoms/>

Fatigue – an invisible symptom of MS (broszura)

<https://www.msif.org/resource/fatigue-an-invisible-symptom-of-ms/>

Managing spasticity (broszura)

<https://www.msif.org/resource/managing-spasticity-in-ms/>

Managing MS and other health conditions (webinar)

<https://www.youtube.com/watch?v=gTMIDJMMqpQ>

Managing MS and other health conditions (broszura)

<https://www.msif.org/resource/lifestyle-tips-for-managing-ms-other-medical-conditions/>

European MS Platform: home exercise programme (cykl filmów wideo)

<https://www.msif.org/resource/keep-moving-with-ms/>

Living well with progressive MS (webinar)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-living-well-with-progressive-ms/>

Stretching & strengthening (wideo)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-stretching-and-strengthening/>

Exercise as part of everyday life (broszura)

<https://www.msif.org/resource/exercise-as-part-of-everyday-life/>

Wellness discussion for people with MS and their healthcare providers (broszura)

<https://www.msif.org/resource/wellness-discussion-for-people-with-ms-and-their-healthcare-providers/>

Przejęcie kontroli nad swoim zdrowiem (dbanie o siebie)

Dbanie o siebie to zestaw sposobów na umiejętne obchodzenie się (i poprawę) ze zdrowiem fizycznym, psychicznym i samopoczuciem w trakcie życia. Pomoże ci to:

- poczuć się pewnie i dobrze w kwestii radzenia sobie z SM
- poczuć kontrolę nad życiem i przyszłością
- radzić sobie z objawami SM
- poprawić jakość swojego życia

W tej części przyjrzymy się:

Co składa się na dbanie o siebie

Jak dbanie o siebie może poprawić się wraz z wiekiem

Sześciu elementom dbania o siebie

Jak pozostać pozytywnym i przeformułować negatywne emocje



Czym jest dbanie o siebie?

Dbanie o siebie to cenna umiejętność i może przynosić wiele korzyści. Obejmuje zarządzanie różnymi aspektami życia, aby osiągać zamierzone cele. Sposoby dbania o siebie możesz dobrać w taki sposób, by pasowały do twojej osobowości, cech, doświadczeń, umiejętności i potrzeb. Prawdopodobnie na co dzień dbasz o siebie bardziej niż myślisz.

Na grafice poniżej podsumowanie tego, jak wygląda dobre dbanie o siebie.

Jak wygląda dobre dbanie o siebie?



Dlaczego wraz z wiekiem udaje się lepiej dbać o siebie?

Wiele osób z SM czuje, że z wiekiem lepiej radzi sobie z chorobą i jej objawami.

W badaniach dotyczących dobrego życia z SM w zaawansowanym wieku niektórzy uczestnicy tłumaczyli, że prawie 10 lat zajęło im zrozumienie choroby. Gdy zyskali pewność siebie w przewidywaniu objawów SM i radzeniu i radzeniu sobie z nimi, byli w stanie lepiej funkcjonować i skupiać się na ważnych dla siebie obszarach życia.

Niektórzy żałowali, że wcześniej nie zdobyli wiedzy o swoim SM oraz nie zyskali wspomnianej pewności siebie (oraz dzięki temu nie zyskali pewności siebie). Generalnie starsze osoby osób funkcjonujące dobrze ze swoim SM są nastawione elastycznie.

W jednym z badań wielu respondentów mówiło, że ich dobre życie z SM w procesie starzenia się wynikała z:

- zdobytej mądrości
- tworzenia znaczących relacji i aktywności
- umiejętności pogodzenia sobie ze zmieniającymi się możliwościami

W innym badaniu osoby z SM mówiły, że wraz z upływem lat ich choroba stawała się bardziej przewidywalna. Przyzwyczaili się do swoich objawów i tego, jak ich ciała funkcjonują w chorobie. Najważniejsze dla jakości ich życia były:

- stosunki towarzyskie
- dostęp do opieki zdrowotnej
- zdrowe nawyki
- niezależność w domu

Przeciętnie ze starzeniem się lepiej radzą sobie kobiety. Starsi mężczyźni z SM mogą czuć się mniej wytrzymali, rzadziej uczestniczą w aktywnościach i gorzej postrzegają swoje zdrowie. Dbanie o siebie może pomóc w poradzeniu sobie z tymi problemami.

Jak o siebie dbać?

Elementy dbania o siebie mogą być podzielone na sześć grup, które przedstawione są na poniższej grafice, a opisane dalej.

Sześć obszarów dbania o siebie



01
Rozwiązywanie
problemów



02
Decyzyjność



03
Korzystanie
z zasobów



04
Komunikacja ze specjal-
istami opieki zdrowotnej

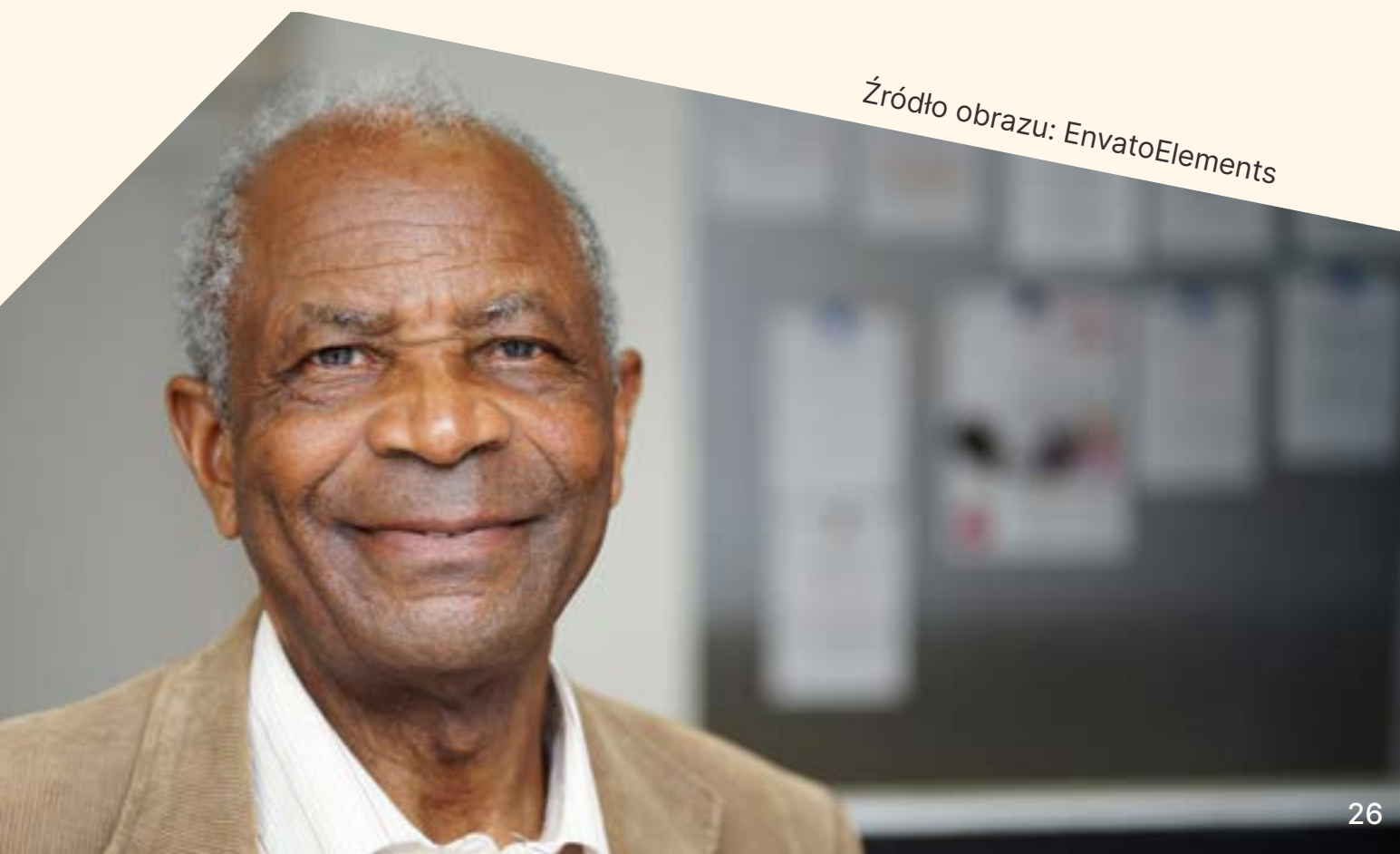


05
Podejmowanie
działań



06
Dostosowanie do
siebie

Źródło obrazu: EnvatoElements





1. Rozwiązywanie problemów

Aby rozwiązać problem, na początku musisz go dostrzec i zrozumieć. Potem możesz sformułować możliwe sposoby jego rozwikłania i wybrać ten najlepszy. Może okazać się na przykład, że stanie i gotowanie posiłków jest dla Ciebie obciążające. Aby rozwiązać tę sytuację, mógłbyś poszukać sposobów na skrócenie czasu spędzanego na gotowaniu, np. robić tyle, by starczyło na dwa posiłki, stosować prostsze przepisy lub w niektóre dni jeść poza domem. Możesz je potem wypróbować.



2. Decyzyjność

Podjęcie decyzji może wymagać zrozumienia tego, co jest dla Ciebie najważniejsze i podjęcia decyzji o tym, jak radzić sobie z codziennymi aktywnościami. Na przykład, kiedy masz przed sobą ciężki i męczący dzień, możesz zrobić listę czekających Cię zadań i uszeregować je od najważniejszego. Co najbardziej chcesz zrobić? Co musi być zrobione? Czy możesz odroczyć zadania, które są mniej ważne? Możesz na pierwszym miejscu umieścić np. kawę z koleżanką i ćwiczenia wzmacniające, a odroczyć wypad do sklepu po meble.



3. Korzystanie z zasobów

Zasoby to wszystko, z czego możesz skorzystać, a co pomoże Ci ukończyć zadanie, np. technologia, transport, pomoc innych, strategia. Ty sam posiadasz również własne zasoby, takie jak czas lub energia.

Dobre radzenie sobie to umiejętność efektywnego zorganizowania się przy wykorzystaniu dostępnych zasobów. Na przykład:

- Możesz pogrupować obowiązki, aby oszczędzić czas i energię, np. połączyć ćwiczenia z zakupami - pójść pieszo do sklepu, a wrócić autobusem.
- Możesz założyć bankowość internetową, aby oszczędzić sobie wypraw do banku.



4. Komunikacja ze specjalistami opieki zdrowotnej

Współpraca ze specjalistami opieki zdrowotnej to ważny element dbania o siebie. W jednym z badań starsi z SM mówili, że bardziej przydatna była dla nich rozmowa niż tylko otrzymanie od lekarza wytycznych dotyczących tego, co robić. Jednym ze sposobów na wzięcie spraw zdrowotnych w swoje ręce jest przygotowanie się do wizyty u specjalisty poprzez zanotowanie tematów do rozmowy. Jest nim też zapisanie omówienia i wyników. Podziel się tym, co ważne dla ciebie i do osiągnięcia twoich celów.



5. Podejmowanie działań

W dbaniu o siebie podejmowanie zaplanowanych działań jest często najtrudniejsze. Możesz powiedzieć sobie np. „Zamierzam jeść lepiej”, ale nie jest to przecież działanie. Budowanie nowych przyzwyczajeń jest trudną sztuką! Konsekwentne przestrzeganie nowego planu spowoduje jednak, że stanie się on normą. Na przykład, aby poprawić dietę możesz zapisać cele, które chcesz osiągnąć, zaplanować posiłki na tydzień i prowadzić zapiski ze swoich osiągnięć.



6. Dostosowanie do siebie

Dopasowywanie do siebie oznacza modyfikację do swoich potrzeb otoczenia oraz zasobów będących dyspozycji. Wykorzystując tę umiejętność, możesz znaleźć metody na wpasowanie do harmonogramu swoich potrzeb zdrowotnych do. Na przykład, jeśli zobowiązania, takie jak praca czy opieka nad dzieckiem, oznaczają, że się nie wysypiasz, znajdź w ciągu dnia chwilę na odpoczynek. Dobrym pomysłem jest też omówienie każdej zmiany ze swoją pielęgniarką lub lekarzem.

Ciągły proces adaptacji

Dbanie o siebie to ciągły proces uczenia się. Aby starzejąc się żyć dobrze z SM, musisz znaleźć sposoby radzenia sobie z różnymi wyzwaniami. **Adaptując swoje rutynowe działania**, możesz zmniejszyć wpływ SM i robić codziennie te rzeczy, które mają dla ciebie znaczenie.

Czasem zmiany w życiu lub zdrowiu sprawiają, że sposoby, które wcześniej się sprawdzały, już nie działają. Wymagania wynikające z życia z SM lub wdrożonej przez siebie rutyny, mogą zacząć cię przytłaczać. **Pomóc może nauczanie się nowych sposobów dbania o siebie albo zmiana taktyki.**



Pozytywne nastawienie

Pozytywne nastawienie i pozytywne sposoby myślenia mogą pomóc ci odnieść sukces w dbaniu o siebie. Gdy odczujesz korzyści płynące z dbania o siebie, poczujesz się lepiej i pewniej. **Osoby, które dbają o siebie w odpowiedni sposób, często zastanawiają się nad swoimi myślami i uczuciami.**

Zadaj sobie pytanie:

- Jak się czujesz fizycznie i psychicznie?
- Jakie są twoje mocne strony i czy korzystasz z nich w pełni?
- Czy masz plan działania i czy za nim podążasz?
- Czy potrzebujesz pomocy i kto może ci jej udzielić?

Oczywiście, nikt z nas przez cały czas nie ma dobrego nastroju. To normalne, że zdarzają się chwile, w których trudniej dostrzec cel albo się zmotywować. Na następnej stronie wypisano emocje, które co jakiś czas mogą się u ciebie pojawiać oraz **sposoby pozwalające powrócić na właściwe tory.**

„Obecnie jestem na emeryturze i to dobre życie. Angażuję się w moją organizację SM (Neuro Sweden) zarówno lokalnie jak i regionalnie, co jest dla mnie bardzo stymulujące. W wolnym czasie lubię malować i brałam udział w kilku lokalnych wystawach. Ogólnie mogę robić wszystko na co mam ochotę, ale nie cały czas. Ważne, aby od czasu do czasu pozwolić sobie na przerwę.”

MARIA ZE SZWECJI, ZDIAGNOZOWANA W 2010

Jak wygląda

Co zrobić

Wyparcie	<ul style="list-style-type: none">• Ignorowanie zmiany w zdrowiu, przykre uczucie lub trudna sytuacja.• Odraczenie działania koniecznego do poradzenia sobie z sytuacją.	<ul style="list-style-type: none">• W wolnej chwili, przyjmij, że problem istnieje i przemyśl go.• Zaplanuj działanie, a potem podejmij potrzebne kroki.
Self-defeating thoughts	<ul style="list-style-type: none">• Myśli, które przeszkadzają ci osiągnąć to, czego pragniesz.• Skupianie się na negatywnych detalach.• Poczucie beznadziei lub złości, że rzeczy nie są takie, jakie twoim zdaniem - powinny być.	<ul style="list-style-type: none">• Zapisz wszystkie pozytywy sytuacji.• Zidentyfikuj czynniki, które możesz zmienić oraz zasoby lub wsparcie, które mogą ci pomóc.• Ustal cele, które są realistyczne i uwierz w swoje możliwości ich osiągnięcia.
Worrying	<ul style="list-style-type: none">• Ciągłe myślenie o możliwych negatywnych skutkach sytuacji.• Skupianie się na najgorszym scenariuszu a nie na najlepszym lub możliwym efekcie.	<ul style="list-style-type: none">• Naucz się zamieniać obawy w działanie. Na przykład, pomyśl nad objawem, rozpoznaj jego wzorce i omów je z lekarzem• Gdy będzie taka potrzeba, zaadaptuj swój cel lub sposób działania.• Adapt your goals or approach when needed.• Jeśli lęk wpływa na twoje codzienne życie, porozmawiaj ze swoim lekarzem.• Nie unikaj myślenia o problemach. To nie rozwiązanie.

Wsparcie

Mimo, że w dbaniu o siebie chodzi o kontrolę nad swoim zdrowiem i życiem, nie oznacza to, że musisz działać w pojedynkę.

Umiejętność korzystania z pomocy i dostępnych zasobów to fundamentalna część dbania o siebie. Poświęć czas i zastanów się, jakiej pomocy mogą udzielić ci specjaliści opieki zdrowotnej, przyjaciele, rodzina lub opiekunowie. Gdy zostanie ci zaproponowana, bądź gotów ją przyjąć.

“Nie poddawaj się. Znajdź kochających i wspierających ludzi, którzy będą przechodzić przez to z tobą.”
EVANGELOS Z GRECJI, ZDIAGNOZOWANY W 2002





“Wiek to tylko liczba. Nie definiuje ani mnie ani
mojej choroby. Wierzę, że dbanie o siebie zwała
na dobre życie z SM.”

NEELIMA Z INDII, ZDIAGNOZOWANA W 2007

Źródła

Informacje i narzędzie online

Znajdź wsparcie w SM niedaleko ciebie

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Guide or suport partners (broszura)

<https://www.msif.org/resource/a-guide-for-support-partners/>

Advanced MS – a carer’s handbook (broszura)

<https://www.msif.org/resource/advanced-ms-a-carers-handbook/>

A guide for MS caregivers (różne języki) (broszura)

<https://www.msif.org/resource/guide-for-ms-caregivers/>

Optimising mobility (wideo)

<https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

Low self-esteem (różne języki) (wideo)

<https://www.msif.org/resource/low-self-esteem-and-ms/>

National MS Society (USA): Living well with MS

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS>



Twoja niezależność i tożsamość

Utrata niezależności to częste zmartwienie starzejących się osób z SM. Utrata jakiejś części niezależności może również wpłynąć na twoją tożsamość (to jak czujesz, że postrzegają cię inni) i poczucie własnego ja (to, jaką osobą się czujesz).

W tej części przyjrzymy się:

Pomocy, której możesz potrzebować starzejąc się

Kto może zapewnić ci tę pomoc

Ochronie swojej tożsamości i podnoszeniu samooceny



Jakiej pomocy możesz potrzebować?

W porównaniu z młodszymi osobami, chorzy z SM powyżej 65 roku życia mogą mieć więcej problemów z:

- kąpaniem się, ubieraniem i korzystaniem z toalety
- wstawaniem z łóżka i poruszaniem się po pokoju
- przyjmowaniem leków
- zakupami i poruszaniem się po okolicy

Na grafice poniżej ujęte zostały usługi, które w opinii chorych na SM powyżej 65 roku życia są ważne dla zdrowia.

Usługi, które pomagają starszym osobom z SM pozostać w zdrowiu

W oparciu o badanie osób powyżej 65 roku życia



Transport



**Programy sprzyjające
społecznemu
dobrostanowi**



**Dostępność
w mieszkaniu**



**Usługi
apteczne**



**Profesjonalna
opieka
domowa**



**Programy ćwiczeń
sprzyjające
dobrostanowi
fizycznemu**

W badaniu Duńskiego Towarzystwa SM z 2021 r. około 2/3 osób z SM powyżej 65 roku życia deklarowało, że potrzebuje jakiegoś wsparcia ze strony innych.

Wiele osób z SM nie osiąga poważnej niepełnosprawności. Jednakże skutki SM i starzenia się mogą oznaczać, że powinieneś rozważyć pewne **adaptacje swojego stylu życia** i poziomu niezależności.

W wyniku ograniczeń fizycznych albo zmian w funkcjonowaniu poznawczym (myślenie, uczenie się i pamięć) możesz potrzebować pomocy.

Kto będzie się tobą opiekował?

Dla wielu starszych osób z SM pomoc lub wsparcie ze strony partnera, członka rodziny lub przyjaciela jest nie do przecenienia.

Wielu starszych chorych na SM otrzymuje również pomoc od wyspecjalizowanych opiekunów, opłacaną ze środków prywatnych, publicznych, z ubezpieczenia lub z kilku źródeł. Osoby mieszkające samotnie z większym prawdopodobieństwem będą korzystać z profesjonalnego wsparcia.

„Uważam, że ważne jest bycie otwartym na te małe rzeczy, które mogą dawać nam radość: pocałunek wnucząt, wspólny lunch, słuchanie muzyki, czytanie dobrej książki, uśmiech opiekuna albo uścisk ukochanej osoby. Rzeczy te mogą pomóc chronić nam naszą tożsamość.”

LUIS Z HISZPANII, ZDIAGNOZOWANA W 1997

Obawy związane z potrzebą większej pomocy

Potrzeba niezależności jest naturalna. Bycie bardziej zależnym od innych może być postrzegane jako zagrożenie dla swobody robienia tego, na co ma się ochotę w dowolnym momencie. Możesz też czuć się bardziej bezbronny. **Jednak akceptacja pomocy spowoduje, że otrzymasz od życia więcej, a nie mniej.**

Osoby żyjące samotnie albo z dala od przyjaciół i rodziny mogą martwić się, że nie otrzymają wystarczającego wsparcia. I odwrotnie - osoby mieszkające z partnerem, przyjaciółmi lub rodziną często martwią się, że będą ciężarem.

Jeśli ostatnio zapewniasz wsparcie innym, np. starszym krewnym lub wnukom, zrobienie kroku w tył może mieć praktyczne i emocjonalne konsekwencje. Zmiana roli w rodzinie może zmienić twoje poczucie tożsamości lub ja, o czym pomówimy poniżej.

Opieka ze strony partnera, przyjaciela czy członka rodziny może zmienić wasze życia na wiele sposobów. Może również zmienić dynamikę związku. Aby wasza relacja była „zdrowa”, **porozmawiajcie otwarcie** o waszych uczuciach i potrzebach.

Akceptacja pomocy spowoduje, że od życia otrzymasz więcej, a nie mniej.

Ochrona swojej tożsamości i poprawa samooceny

Przystosowanie się do procesu starzenia się może zmodyfikować to, jak postrzegasz siebie, w tym:

- to, jak czujesz, że postrzegają cię inni (twoje poczucie tożsamości)
- to, jaką osobą czujesz, że jesteś (poczucie własnego ja)
- jak wartościowym się czujesz (twoja samoocena)

Może wpłynąć to na twój nastrój i zdrowie psychiczne. Poszukaj aktywności, ról społecznych i znajomości, które stanowią o tym, kim jesteś.

Pomóc może **kontakt z innymi** dzięki grupom lub rodzinie. Dobrym źródłem wsparcia praktycznego oraz emocjonalnego mogą być też organizacje działające na rzecz osób starszych. Wiele z nich udziela porad, jak radzić sobie z dużymi zmianami pojawiającymi się w późniejszym życiu, jak emerytura, bycie dziadkiem, utrata bliskiego lub zmiana w poziomie niezależności.

Aby **przepracować swoje uczucia** pomocne może okazać się wsparcie psychologa. Jeśli utrata tożsamości lub niska samoocena wpływają na twoje zdrowie psychiczne, porozmawiaj z lekarzem lub specjalistą zajmującym się zdrowiem psychicznym.

PORADY

chroniące twoją niezależność i tożsamość

- **Planuj.** Pomyśl jaka pomoc może być przydatna w przyszłości. Rób, wraz z innymi, realistyczne plany dotyczące tego, w jaki sposób tę pomoc otrzymasz. Planowanie pomoże ci poczuć kontrolę i zmniejszyć uczucie zagrożenia w związku z przyszłością.
- **Poszukaj specjalistycznych usług opiekuńczych.** Zobacz, co dostępne jest lokalnie. Nawet jeśli zazwyczaj wsparcie zapewnia ci twój partner, przyjaciele lub rodzina, dobrze jest wiedzieć też, z jakich profesjonalnych usług możesz skorzystać w nagłym wypadku lub gdy bliscy będą potrzebować przerwy.
- **Zaadaptuj swój dom.** Proste zmiany w domu mogą ułatwić samodzielne wykonywanie niektórych codziennych zadań np. zainstalowanie poręczy przy schodach i w łazienkach, korzystanie z urządzeń elektrycznych (szczoteczka do zębów, otwieracz do puszek), krzesła lub taboretów przy prysznicu czy porządkowaniu ogrodu.
- **Korzystaj ze sprzętu pomocniczego.** Dostępny jest szeroki asortyment urządzeń, które mogą pomóc ci pozostać mobilnym. Zaliczamy do nich: ortezy na nogi, laski, chodziki, wózki, skutery i wkładki do butów. Zapytaj lekarza co jest dla ciebie odpowiednie.
- **Nawiąż kontakt z innymi.** Rozmowa z ludźmi może pomóc ci zidentyfikować twoje uczucia, potrzeby i to, co jest dla ciebie ważne. Bycie częścią grupy - w tym grupy osób z SM - może wzmocnić twoją tożsamość i poczucie własnego ja.
- **Rób rzeczy, które sprawiają ci radość.** Zidentyfikuj to, co jest dla ciebie nagradzające, przyjemne i co utrzymuje twoje poczucie tożsamości.
- **Pracuj nad relacjami z opiekunami.** Jeśli twój partner, członek rodziny lub przyjaciel opiekują się tobą, może to wpłynąć na waszą relację. Rozmawiajcie otwarcie o swoich uczuciach. Wspólne aktywności, które sprawiają wam przyjemność, mogą pomóc ochronić wasz związek.



Źródło obrazu: Ageing Better

Źródła

Informacje i narzędzia online

Znajdź wsparcie w SM niedaleko siebie

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Adapting your lifestyle: A guide for people with MS

<https://www.msif.org/resource/adapting-your-lifestyle-a-guide-for-people-with-ms/>

Optimising mobility (National MS Society)

<https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

Seven principles to improve quality of life

<https://www.msif.org/living-with-ms/what-influences-quality-of-life/seven-principles-to-improve-quality-of-life/>

Moving well with MS: For people with MS and their caregivers (MS Society UK)

<https://www.msif.org/resource/posture-and-movement-for-people-with-ms-and-the-people-around-them/>



Twoje zdrowie poznawcze

SM i starzenie się mogą wpływać na zdrowie twojego mózgu, czyli to w jaki sposób twoje komórki nerwowe powstają, zmieniają się, funkcjonują i zdrowieją. Zdrowie mózgu może wpływać na twoje funkcje poznawcze (myślenie, uczenie się i pamięć), emocje, zdrowie psychiczne, zachowanie i niektóre funkcje organizmu.

W tej części przyjrzymy się zdrowiu poznawczemu, w tym:

Jak wpływa na nie wiek i SM

Jak problemy poznawcze mogą wpływać na twoje codzienne życie

Czy możesz zapobiec lub spowolnić spadek funkcjonowania poznawczego

Porady na usprawnienie zdrowia poznawczego



Jak wiek i SM wpływają na funkcje poznawcze?

Tak jak komputer, twój mózg przyjmuje informacje, przechowuje je, przetwarza i generuje odpowiedzi. To twoje „poznanie”.

Starzejąc się wiele osób z SM i bez SM doświadcza zmian w funkcjonowaniu poznawczym. W jednym z badań ponad połowa osób z SM w wieku 45-88 powiedziała, że ma problemy poznawcze, które w jakiś sposób przeszkadzają im w codziennym życiu.

Na następnej stronie dowiesz się, jak SM może oddziaływać na funkcje poznawcze.

Twój mózg przyjmuje informacje, przechowuje je, przetwarza i generuje odpowiedzi.

Źródło obrazu: Shutterstock

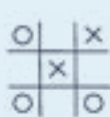


Częste skutki wpływu wieku i SM na funkcje poznawcze

Starszy wiek



Przetwarzanie informacji trwa dłużej



Trudniej utrzymać myśli (pamięć robocza))



Większe trudności z podejmowaniem decyzji, planowaniem i rozwiązywaniem problemów



Mniejsza zdolność skupiania (lub podziału) uwagi

SM



Przetwarzanie informacji trwa dłużej



Trudności z koncentracją i ze skupieniem uwagi



Problemy ze znajdowaniem słów



Gorsza pamięć



Mniejsza zdolność rozwiązywania problemów lub rozumienia skomplikowanych idei (myślenie abstrakcyjne)



Problemy z wyobrażaniem lub oszacowywaniem przestrzeni między obiektami

Częstsze zmiany poznawcze u starszych osób z SM to:

- dłuższy czas przetwarzania informacji
- ograniczona uwaga
- problemy z uczeniem się i pamięcią

Niektóre starsze osoby z SM mają osłabione “funkcje wykonawcze”. To bardziej złożone myślenie, wykorzystywane do tworzenia i adaptacji planów oraz kontroli naszego zachowania i emocji.

Gdy jesteś zmęczony, twoje problemy poznawcze mogą być bardziej wyraziste. Jest to przejściowe i poprawi się po odpoczynku. **Na funkcje poznawcze mogą również wpływać emocje, lęk, depresja, rzuty SM i leki.**

Jak trudności poznawcze mogą wpływać na twoje życie?

Problemy poznawcze mogą wpływać na możliwość realizacji codziennych zadań, hobby lub niektórych elementów twojej pracy. Podajemy przykłady w tabeli.

Problemy poznawcze to często “ukryte objawy” ponieważ dla innych nie są oczywiste od razu. Rodzina czy przyjaciele mogą mieć czasem problemy z ich zrozumieniem lub radzeniem sobie z nimi. To z kolei może mieć wpływ na twoje interakcje z innymi i powodować, że czujesz się na uboczu.

Przykłady wpływu zmian poznawczych na codzienne życie

Więcej czasu na przetworzenie informacji	<ul style="list-style-type: none">• Potrzebuje więcej czasu na zrozumienie lub podążanie za instrukcją.• Decyzję czy przyjąć ofertę podejmuje dłużej.• Ma problem z podążaniem za szybką rozmową.
Ograniczona uwaga	<ul style="list-style-type: none">• Ma trudności z podziałem uwagi przy np. jednoczesnym pakowaniu torby i rozmowie ze znajomym.• Niemożność skoncentrowania się tylko na jednej rzeczy (takiej jak czytanie wiadomości w zatłoczonym miejscu).
Problemy z uczeniem się i pamięcią	<ul style="list-style-type: none">• Zapominanie o wyruszeniu do lekarza o czasie.• Problem ze znalezieniem odpowiedniego słowa.• Niemożność utrzymania myśli (np. wartości liczby, którą właśnie przeliczałeś).• Większy problem z uczeniem się nowych rzeczy (np. ustawienie nowego alarmu).
Ograniczone funkcje poznawcze	<ul style="list-style-type: none">• Problem z zaplanowaniem jednodniowej wycieczki.• Mniejsza elastyczność lub zdolność adaptacji (taka jak ponowne zaplanowanie wyjazdu, gdy pociąg zostaje odwołany).• Mniejsza kontrola nad emocjami (na przykład, łatwiej wywołać płacz lub gniew).• Problem z dostrzeżeniem czyjś punkt widzenia.• Problem z kontrolowaniem zachowania (np. łatwiejsze uleganie niezdrowej żywności).

Jak szybko może dojść do obniżenia sprawności poznawczej?

Wpływ SM i wieku na funkcje poznawcze **może się różnić zależności od osoby.**

SM może wpływać na funkcjonowanie poznawcze już na dość wczesnym etapie choroby. Jednakże, niektóre badania sugerują, że problem poznawczy powodowane przez SM pogłębiają się nie szybciej niż te związane z wiekiem.

Ogólnie, osoby z SM, starzejąc się, doświadczają raczej powolnego spadku funkcji poznawczych. Tempo spadku jest podobne do tego obserwowanego u osób bez SM.

Czy możesz spowolnić obniżanie sprawności poznawczej?

Dobrze **wystymulowany mózg** może pomóc spowolnić lub zmniejszyć wpływ wieku i SM na umysł. Nie jest jednak prawdopodobne, żeby całkowicie uniknąć zmian poznawczych. Możesz jednak zmniejszyć ich wpływ na codzienne życie.

Możesz poprawić swoją sprawność poznawczą poprzez aktywności, które:

- angażują twój umysł
- budzą twoją ciekawość
- budzą twoją kreatywność
- zmuszają do myślenia
- angażują twoje zdolności rozwiązywania problemów

Nauka adaptowania się do zmian poznawczych może osłabić ich wpływ na twoje życie. Udowodniono, że aktywność fizyczna również poprawia zdrowie poznawcze. Pomóc mogą również: odpowiednia ilość snu i dbanie o swoje zdrowie psychiczne.

PORADY

jak zadbać o swoje zdrowie poznawcze

- **By poprawić sprawność poznawczą, stymuluj swój mózg.** Czytaj, pisz, maluj, rób rękodzieło, puzzle, graj w gry lub uczy się nowego języka lub gry na instrumencie.
- **Dołącz do klubu lub grupy.** Rozmowa z innymi i wspólne działania aktywizują twój mózg. Możesz np. dołączyć do klubu książki, grupy wsparcia, grupy religijnej.
- **Odpowiednio odpoczywaj i śpij.** Zmęczenie może obniżać sprawność poznawczą. Rób przerwy w ciągu dnia i dużo śpij. Porozmawiaj z lekarzem lub poszukaj porad online na to, jak poprawić sen.
- **Zadbaj o zdrowie psychiczne.** Depresja i lęk mogą wpływać na funkcje poznawcze. Aby dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie psychiczne, zajrzyj do następnej części tego poradnika.
- **Wykonaj testy mierzące sprawność poznawczą.** Jeśli trudności poznawcze występują stopniowo, mogą być trudne do zauważenia. Wykorzystaj możliwość wykonania testów u lekarza, specjalisty od SM albo psychologa, które pozwolą ci śledzić sprawność poznawczą.
- **Ustal działania, które wesprą twoją pamięć.** Miej jedno miejsce dla często używanych przedmiotów (takich jak okulary czy klucze). Prowadź rejestr swoich wizyty czy zadań w kalendarzu. Notatki zostawiaj miejscach widocznych.

Źródła

Informacje i narzędzia online

Cognitive evaluation and interventions (webinar)

[Twoje zdrowie psychiczne](#)

Cognitive symptoms, assessment and strategy (webinar)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-ms-cognitive-symptoms-assessment-and-strategy/>

Tips and tricks for sounder sleep (wideo)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

MS life hacks (infografika)

<https://www.msif.org/resource/ms-life-hacks-infographic/>

Top tips for brain health (wideo)

<https://www.msif.org/resource/top-tips-for-brain-health/>

Cognition and MS (webinar)

<https://www.msif.org/resource/cognition-ms/>



Twoje zdrowie psychiczne

Gdy żyjesz z chorobą przewlekłą taką jak SM, dobre zdrowie psychiczne może poprawić jakość życia. I odwrotnie, problemy w tym obszarze mogą utrudniać funkcjonowanie z chorobą i powstrzymywać od życia pełnią życia. Przykładem jest depresja, która może utrudniać aktywność, zdrowe odżywianie i nawiązywanie relacji.

Możesz bez problemu zauważać problemy zdrowia psychicznego i zajmować się nimi, ale możesz też czuć, że stygmatyzują. Poglądy na zdrowie psychiczne zmieniły się przez lata. Młodsze pokolenia są bardziej świadome tego zagadnienia i otwarte na poszukiwanie wsparcia.

Chcielibyśmy wesprzeć starsze osoby z SM, aby czuły się na siłach rozmawiać i dbać o swoje zdrowie psychiczne. Mamy nadzieję, że te informacje im pomogą.

W tej części przyjrzymy się:

Jak SM i wiek mogą wpływać na zdrowie psychiczne

Jak depresja i lęk mogą być leczone

Jak rozpoznawać zmiany w zdrowiu psychicznym

Zdrowiu psychicznemu opiekunów

Poradom na zadbanie o zdrowie psychiczne

Częste problemy sfery psychicznej u osób z SM

Życie z SM czasem sprawia, że czujesz się zdołowany, targają tobą emocje lub jesteś poirytowany. Może też wpływać na samoocenę. Jak dowiedzieliśmy się z poprzedniej części, SM może odbijać się na zdrowiu mózgu, a to może nieść różne skutki emocjonalne.

Gdy problemy jak obniżony nastrój czy lęk trwają długo lub zaczynają wpływać na codzienne życie, klasyfikowane są jako zaburzenia psychiczne.

Wśród osób z SM zaburzenia psychiczne są częste. Około połowa z nich będzie cierpieć na depresję w którymś momencie swojego życia. To wyższy wskaźnik niż ten obserwowany w populacji ogólnej. Również myśli samobójcze częściej występują u osób z SM niż wśród ogółu społeczeństwa.

Możliwe jest też chorowanie na więcej niż jedną chorobę psychiczną. U osób z SM często jednocześnie występują depresja i lęk. W jednym z badań starszych chorych na SM, mężczyźni mieli wyższe prawdopodobieństwo depresji, a kobiety - lęku.

Niektóre fakty przedstawiamy na grafice poniżej.



Częste problem psychiczne u osób z SM w każdym wieku

Depresja

Okolo 5 na 10 osób z SM ma depresję w którymś momencie życia.

Czym jest?

Depresja to obniżony nastrój, który trwa długi czas. Wpływa na codzienne życie.



Niepokój

Okolo 3 na 10 osób z SM doświadczą zaburzeń lękowych w którymś momencie życia.

Czym jest?

Lęk to martwienie się, napięcie, strach. Większość ludzi momentami odczuwa lęk. Gdy jednak wpływa on na umiejętność czerpania pełni z życia, staje się zaburzeniem.



Choroba afektywna dwubiegunowa

Okolo 1 na 20 osób z SM cierpi na chorobę afektywną dwubiegunową w którymś momencie życia.

Czym jest?

Choroba afektywna dwubiegunowa powoduje występowanie ekstremalnie wysokiego (mania) obniżonego nastroju (depresja), a także momentów, w których masz mniej kontaktu z rzeczywistością (psychoza). Wpływa to na twoje życie.



Dlaczego SM wpływa na zdrowie psychiczne?

Dwa podstawowe sposoby oddziaływania SM na twoje zdrowie psychiczne:

- SM może wpływać na zdrowie mózgu. Zmiany strukturalne i funkcjonalne w mózgu powodują, że wystąpienie problemów zdrowia psychicznego jest bardziej prawdopodobne.
- Objawy SM i ich wpływ na codzienne życie mogą oddziaływać na twoje emocje, samoocenę i zdrowie psychiczne.

Wiele osób lepiej radzi sobie z SM wraz z wiekiem. Jednakże, starzenie się z SM może czasem negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne.

Może ci być trudniej przemieszczać się, utrzymywać relacje z rodziną i przyjaciółmi czy poznawać nowe osoby. Poczucie osamotnienia i odizolowania mogą czasem prowadzić do depresji oraz lęku.

Czy ryzyko depresji zmienia się wraz z wiekiem?

Nie jest do końca jasne, czy u osób z SM wraz z wiekiem ryzyko depresji zwiększa się czy zmniejsza. Niektóre badania pokazują, że u starszych osób z SM prawdopodobieństwo depresji jest mniejsze niż u młodszych chorych. Inne badania wykazały coś zupełnie przeciwnego.

Ryzyko depresji może różnić się w zależności od osoby i zmieniać się w ciągu życia. Może mieć na nie wpływ:

- poziom niesprawności wynikającej z SM
- jak dobrze radzisz sobie z wyzwaniami

Ryzyko depresji może być również zależne od czynników niezwiązanych z twoim SM.

Leczenie depresji i zaburzeń lękowych

Możesz uważać, że istnieje logiczne wytłumaczenie dla obniżonego nastroju i zamartwiania się. Przecież SM może wpływać na różne sposoby na twoje codzienne życie i wywoływać niepewność co do przyszłości.

Nie oznacza to, że powinieneś nauczyć się żyć z depresją i zaburzeniami lękowymi. Możesz je leczyć, a to poprawi twoje życie. W jednym badaniu starszych z SM osoby z depresją dobrze kontrolowaną lekami miały lepszą jakość życia, bardziej angażowały się w aktywności i prowadziły zdrowsze życie niż te z objawami depresji.

Depresja i lęk mogą pogarszać inne objawy SM, takie jak zmęczenie, ból, problemy ze snem i problemy poznawcze. To kolejny powód, by działać.

Depresji i lękowi można zapobiec poprzez:

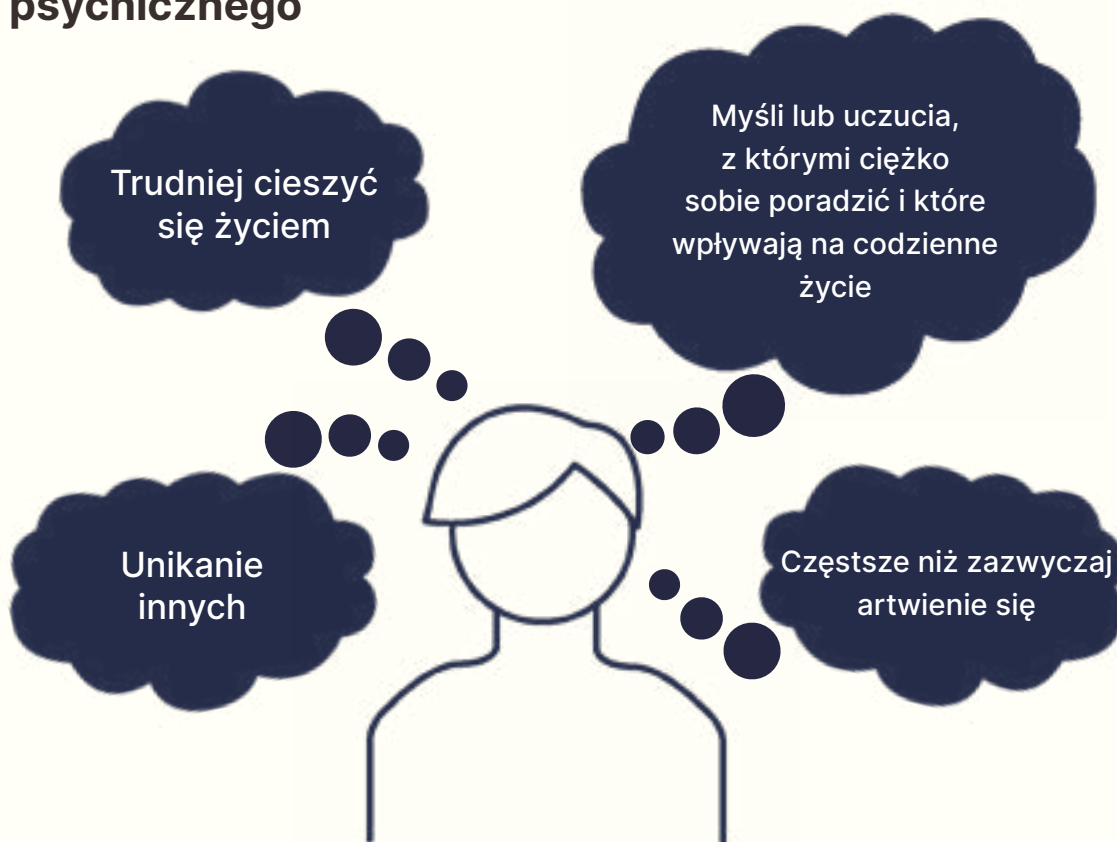
- terapię - rozmowę z wyszkolonym profesjonalistą o myślach, uczuciach i zachowaniach
- programy samopomocowe uczące adaptacji twoich wzorców myślowych
- leki

Również aktywność fizyczna może poprawić nastrój i pomóc w depresji.

Rozpoznawanie objawów i proszenie o pomoc

Starsze osoby, szczególnie mężczyźni, nie zawsze zauważają depresję. Bądź czujny na objawy. Niektóre z nich wymienione zostały na kolejnej stronie.

Niektóre objawy pogorszonego zdrowia psychicznego



Niektóre osoby z depresją mają też objawy fizyczne, takie jak ból, zmęczenie, bóle brzucha. Ponadto, lęk może wywołać ataki paniki powodujące trudności z oddychaniem.

Jeśli uważasz, że możesz zmagać się z chorobą psychiczną, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką. Mogą odesłać cię do kogoś, kto ci pomoże.

Jeśli rozmowa ze specjalistą cię onieśmiela, możesz najpierw porozmawiać z przyjacielem, członkiem rodziny, sąsiadem, opiekunem albo pracownikiem organizacji pomocowej. W zależności od dostępnych ci usług, możesz umówić się ze specjalistą lub otrzymać wsparcie wspólnoty lub w miejscu pracy.

Depresja o ciężkim przebiegu może zagrażać życiu. Jeśli czujesz, że możesz targnąć się na swoje życie, niezwłocznie skontaktuj się ze służbami ratunkowymi albo zespołem interwencji kryzysowej. Jeśli sam nie jesteś w stanie tego zrobić, poproś kogoś by zrobił to za ciebie.

Kontakty z innymi

Jeśli czujesz się przybity lub złęczony, perspektywa wycofania się z kontaktów z innymi może wydawać się kusząca.

Trudniejsze może również okazać się znalezienie odwagi do nawiązywania nowych relacji. Dla twojego dobrostanu psychicznego kontakty towarzyskie są jednak istotne.

Starsze osoby z SM mówią, że socjalizacja jest ważne dla jakości ich życia.

Przyjaźnie i relacje z rodziną przynoszą radość i zapobiegają samotności. Więzi społeczne mogą również być źródłem empatii

i wsparcia, gdy tego potrzebujesz.

Staraj się regularnie spędzać z bliskim czas i niech będzie on dobrej jakości. Bądź proaktywny i nawiązuj kontakt - nawet krótka rozmowa telefoniczna może powodować różnicę. Szukaj okazji do poznawania nowych ludzi i buduj pozytywne relacje.

Kontakt z lokalnymi, krajowymi albo międzynarodowymi społecznościami SM może okazać się bardzo cenny. Możesz leczyć się od innych i dzielić własnymi doświadczeniami.

Zdrowie psychiczne opiekunów

Bycie opiekunem może być bardzo nagradzające. Może też czasem być wyzwaniem, powodować izolację i emocjonalne wyczerpanie.

Jeśli jesteś opiekunem, pamiętaj o objawach depresji, lęku i innych chorobach psychicznych. Bądź aktywny w poszukiwaniu wsparcia i robienia sobie wolnego, aby zadbać o swój dobrostan psychiczny.

Jeśli ktoś troszczy się o ciebie, zapytaj o jego samopoczucie. Otwarcie pomówcie o tym, jak każde z was się czuje. Wspierajcie się nawzajem.

PORADY

jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

- **Uzyskaj profesjonalną pomoc i wsparcie.** Jeśli uważasz, że możesz mieć chorobę psychiczną albo potrzebujesz więcej wsparcia w radzeniu sobie z obecną, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką. Pomogą ocenić twoje potrzeby i skierować cię po wsparcie.
- **Porozmawiaj z innymi.** Rozmowa może pomóc ci uświadomić sobie swoje uczucia i to, jaki mają na ciebie wpływ. Wsparcie innych może również dodać ci odwagi do poszukania profesjonalnego wsparcia.
- **Rób regularne oceny twojego stanu psychicznego.** Możesz nie zdawać sobie sprawy jak bardzo twoje zdrowie psychiczne wpływa na codzienne życie do momentu, gdy uzupełnisz kwestionariusz. Możesz poprosić lekarza, aby go wykonał. Proste formularze dostępne są online: upewnij się, że używasz tych z zaufanych źródeł.
- **Uprawiaj relaksację.** Odpowiednia ilość relaksu i snu jest ważna dla twojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Właściwe relaksowanie się wymaga praktyki. Możesz znaleźć różne pomysły i sposoby w poradnikach, na stronach internetowych i aplikacjach.
- **Podnoś swoje umiejętności dbania o siebie.** Problemy ze zdrowiem psychicznym nie powinny być rozwiązywane samodzielnie. Jednakże, dobre dbanie o siebie może poprawić dobrostan psychiczny i poczucie kontroli. Zobacz poprzednią część „Przejęcie kontroli nad swoim zdrowiem”, aby dowiedzieć się w jaki sposób to zrobić.

Źródła

Informacje i narzędzia online

Znajdź wsparcie w SM niedaleko siebie

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Depression & anxiety (webinar)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-managing-depression-and-anxiety/>

MS and your emotions (broszura)

<https://www.msif.org/resource/multiple-sclerosis-and-your-emotions/>

Yoga for self-care (wideo)

<https://www.msif.org/resource/meditation-for-self-care-by-mssi/>

Breathing and relaxation yoga exercises for MS (wideo)

<https://www.msif.org/resource/breathing-and-relaxation-yoga-exercises-for-ms/>

Taming stress in MS (broszura)

<https://www.msif.org/resource/taming-stress-in-multiple-sclerosis/>

Tips and tricks for sounder sleep (wideo)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

Rest and self-care for fatigue management (webinar)

<https://www.msif.org/resource/rest-and-self-care-for-fatigue-management-webinar/>

Self-care and wellness for carers (webinar)

<https://www.msif.org/resource/self-care-and-wellness-for-caregivers-webinar/>

Self-care for carers (webinar)

<https://www.msif.org/resource/self-care-for-carers/>





www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation