Biuletyn
Alzheimer Polska

Wiedza - Wsparcie - Współdziałanie

Nr 1 wrzesień 2026



Spis treści

DIAGNOZA ma znaczenie 2
Zjazd organizacji alzheimerowskich w Bydgoszczy 3
Rada ds. Polityki Senioralnej 4
Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych na lata 2025-2030 4
„To nadal ja – życie z chorobą Alzheimera" – wystawa fotografii 5
Debata ekspercka nt. „Choroby otępienne i Przyszłość Pokoleń - Wyzwania dla polityki zdrowotnej" 6
Jubileuszowa X konferencja w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich – 21.IX.2026 r. 6



Diagnoza ma znaczenie

Wrzesień to Światowy Miesiąc Choroby Alzheimera, obchodzony przez organizacje alzheimerowskie na całym świecie. Tegoroczne hasło brzmi:

„Im wcześniej się dowiesz, tym więcej możesz zrobić".

W ten sposób chcemy zwrócić uwagę na potrzebę i znaczenie uzyskania rozpoznania, gdy tylko coś nas zaniepokoi w zachowaniu, radzeniu sobie w codziennym życiu bliskiej nam osoby, czy z rodziny, czy wśród przyjaciół.

Co nam daje wczesne rozpoznanie przyczyn zmian w dotychczasowym życiu naszego bliskiego?
Dowiemy się, że powodem zmiany zachowania, czasem dziwnego postępowania jest choroba, a nie złośliwość czy celowe działanie. Uświadomienie sobie, że to mózg bliskiego nie funkcjonuje tak jak kiedyś wpłynie pozytywnie na nasze relacje z osobą, którą się opiekujemy. Nie będziemy denerwować się na nią, wiedząc, że nie ma wpływu na swoje postępowanie. Wbrew pozorom odczujemy ulgę.
Lekarz przepisze leki, które poprawią funkcjonowanie i nastrój chorego. Leki, w przypadku choroby Alzheimera mogą spowolnić postęp choroby, ale jej nie zatrzymają. Choroba będzie się rozwijać, przynosząc nowe objawy i odbierając dotychczasowe umiejętności. Będzie przebiegać różnie u różnych osób. Jednak trzeba też wiedzieć, że niektóre choroby otępienne są odwracalne. Stąd tak ważne, aby zgłosić się z chorym do lekarza jak najszybciej.
Wczesna diagnoza da nam czas na zdobycie wiedzy na temat choroby. Będziemy mogli razem z chorym zaplanować przyszłość. Wysłuchamy życzeń naszego bliskiego, załatwimy wspólnie pełnomocnictwo notarialne do wykonywania codziennych spraw w imieniu chorego, zastanowimy się, jak ułatwić jemu i sobie życie codzienne. Zyskamy czas na planowanie, przygotowanie się psychiczne i fizyczne na dalsze etapy choroby. Będziemy mogli poinformować innych członków rodziny, przyjaciół, sąsiadów.
Możemy nawiązać kontakt z innymi opiekunami w organizacji alzheimerowskiej. Bo aby opiekować się lepiej i mądrzej, trzeba wiedzieć, jak rozmawiać z naszym bliskim, jak zorganizować swój czas, czego nie wymagać z powodu ograniczeń spowodowanych chorobą i na jakie szczególne potrzeby

bliskiego zwracać uwagę. Tego nauczymy się na spotkaniach grup wsparcia oraz z publikacji na temat otępienia, które otrzymamy w organizacji alzheimerowskiej. Poczujemy się lepiej wiedząc, że nie jesteśmy sami.

Jak zdobyć diagnozę, kiedy podejrzewamy zespół otępienny?
Diagnoza wymaga czasu i różnych specjalistycznych badań. Pamiętajmy, że żaden lekarz nie jest w stanie postawić wiarygodnej diagnozy jedynie na podstawie naszych obserwacji i opisu zachowań chorego, ani na podstawie samego wywiadu z chorym. Domagajmy się więc również kontaktu ze specjalistą. Jeśli lekarz zbagatelizuje nasze niepokoje, szukajmy innego lekarza. Najpierw zgłaszamy się do lekarza POZ/lekarza rodzinnego, który powinien nas wysłuchać i wykonać przesiewowy test oceny poznawczej. Taki test pokaże, że nasz bliski ma problem z radzeniem sobie z prostymi zadaniami i pytaniami, ale nie będzie jeszcze wiadomo, dlaczego. Lekarz skieruje nas do specjalisty: neurologa, psychiatry albo geriatry. Tam wykonamy specjalistyczne badania, np. tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, badania krwi, itp. Na podstawie wyników tych badań specjalista ustali przyczynę zaburzeń zachowania. Tych przyczyn może być wiele, ale najczęściej (60-70%) odpowiada za nie choroba Alzheimera.

Pamiętaj! „Im wcześniej się dowiesz, tym więcej możesz zrobić”.



Zjazd organizacji alzheimerowskich w Bydgoszczy

Już od kilkunastu lat organizacje alzheimerowskie zrzeszone w związku stowarzyszeń Alzheimer Polska spotykają się na corocznym Zjeździe. Tym razem Bydgoska organizacja zaprosiła nas do swojego miasta. Celem Zjazdu jest utrzymanie kontaktu, wymiana doświadczeń, motywowanie się do działania, wzajemne wspieranie (i spieranie), podejmowanie wspólnych projektów. Jest też okazją do organizacji Walnego Zgromadzenia.



(fot. Bydgoskie Stow. Alzheimerowskie)

W tym roku na Walnym Zebraniu wybrano nowy Zarząd Alzheimer Polska. Dotychczasowego prezesa, Zygmunta Wierzyńskiego, który przez 8 lat znakomicie pełnił tę funkcję, zastąpi dr n. o zdr. Edyta Ekwińska. W skład Zarządu weszli: Katarzyna Golonka, Maria Leszczyńska, Andrzej Rossa i Zygmunt Wierzyński. Serdecznie gratulujemy, życząc wytrwałości, siły i wspaniałych projektów.

Efektem podjętych podczas Zjazdu decyzji jest także niniejszy numer Biuletynu. Wznawiamy wydawanie Biuletynu, który był publikowany w latach 1995-2011 roku pod nazwą „Bliżej Alzheimera” przez Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera w formie papierowej i rozsyłany do wszystkich organizacji alzheimerowskich, będących członkami nieformalnego Ogólnopolskiego Porozumienia Organizacji Alzheimerowskich. Alzheimer Polska jest kontynuatorem działań tej nieformalnej platformy. Obecny Biuletyn „Alzheimer Polska – wiedza – wsparcie – współdziałanie” będzie wydawany kwartalnie w formie elektronicznej.

W naszym biuletynie głównie będziemy informować o bieżących działaniach organizacji alzheimerowskich, ale także o ważnych zmianach mających wpływ na życie osób żyjących z otępieniem i ich bliskich, opiekunów, oraz o działaniach i wydarzeniach dot. szeroko pojętej polityki senioralnej. Mamy wielką nadzieję, że każdy numer naszego Biuletynu będzie zamieszczany na Państwa stronach i upowszechniany w środowiskach lokalnych. Naszym marzeniem jest, aby Biuletyn dotarł do wszystkich, którzy są zainteresowani tematem.



(fot. Andrzej Rossa)

Rada ds. Polityki Senioralnej

7 września br. Premier powołał 24 członkinie i członków Rady ds. Polityki Senioralnej. Rada jest organem doradczym wspierającym tworzenie rozwiązań dla starzejącego się społeczeństwa. Gratulujemy wybranym i bardzo liczymy, że temat osób żyjących z otępieniem znajdzie się w kręgu zainteresowań Rady. Mamy też nadzieję na owocną współpracę w tym zakresie.
Informacje o Radzie i pełny skład można znaleźć na stronie: Rada ds. Polityki Senioralnej



(fot. Ze strony: https://www.gov.pl/web/senior/premier-powolal-24-czlonkow-rady-do-spraw-polityki-senioralnej)

Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych na lata 2025-2030

14 września 2026 r. w Ministerstwie Zdrowia odbyła się konferencja inaugurująca realizację Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otępiennych na lata 2025-2030. Program wyznacza

długofalową strategię wsparcia pacjentów, ich rodzin oraz rozwoju wczesnej profilaktyki i diagnostyki do 2030 roku. Jego celem jest zwiększenie świadomości w zakresie profilaktyki chorób otępiennych oraz wspieranie wczesnego rozpoznawania zaburzeń poznawczych oraz rozwijanie systemu wsparcia zdrowotnego i społecznego. Program jest pierwszą tego typu polityką publiczną przyjętą przez Radę Ministrów w grudniu 2025 r.
Podczas wydarzenia wręczono powołania członkom Zespołu do spraw monitorowania realizacji Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otępiennych, w którego skład weszli przedstawiciele świata nauki, administracji publicznej oraz organizacji pacjenckich, w tym dr n. o zdr. Edyta Ekwińska – prezeska Alzheimer Polska. Gratulujemy!



(fot. Andrzej Rossa)

Więcej o konferencji i Programie pod adresem: **Inauguracja krajowego programu działań wobec chorób otępiennych MZ**

„To nadal ja – życie z chorobą Alzheimera" – wystawa fotografii

15 września br. w budynku U Sejmu RP nastąpiło uroczyste otwarcie wystawy fotografii osób żyjących z chorobą otępienną i ich opiekunów „To nadal ja - życie z chorobą Alzheimera". Wystawę przygotowała Pani Prezes Alzheimer Polska – Edyta Ekwińska.
Patronat nad wydarzeniem objęła pani Marszałek Sejmu Monika Wielichowska.



(fot. Andrzej Rossa)

Debata ekspercka nt. „Choroby otępienne i Przyszłość Pokoleń - Wyzwania dla polityki zdrowotnej”

W ramach obchodów Światowego Dnia Choroby Alzheimera w Sejmie RP zaraz po obejrzeniu wystawy, zaproszeni eksperci, przedstawiciele organizacji społecznych oraz opiekunowie osób żyjących z otępieniem przeszli do sali konferencyjnej, gdzie rozpoczęła się debata ekspercka pt. „Choroby otępienne i Przyszłość Pokoleń - Wyzwania dla polityki zdrowotnej”. Inicjatorami tego bardzo interesującego i ważnego wydarzenia były trzy Parlamentarne Zespoły: ds. Choroby Alzheimera, ds. Chorób Centralnego Układu Nerwowego oraz ds. Chorób Cywilizacyjnych przy współpracy z Polskim Towarzystwem Neurologicznym oraz Związkiem stowarzyszeń Alzheimer Polska.

Transmisja debaty jest dostępna pod adresem: choroby otępienne i przyszłość pokoleń

Jubileuszowa X konferencja w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich – 21.IX.2026 r.

Pierwsza konferencja nt. choroby Alzheimera w Biurze RPO odbyła się w 2013 r., jednak cykliczne konferencje organizowane w formule gwiaździstej we współpracy z Alzheimer Polska odbywają się od 10 lat i właśnie w tym roku mamy mały jubileusz. Każdego roku podejmowane były inne tematy. Relacje wraz z materiałami towarzyszącymi poszczególnym wydarzeniom są dostępne na stronie Rzecznika Praw Obywatelskich w zakładce Choroba Alzheimera.

W tym roku rozmawialiśmy m.in. o wczesnej diagnostyce jako elemencie Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otępiennych, o działaniu infolinii Helpline, o dziennych domach pobytu działających na Mazowszu.
A w drugiej części konferencji skupiliśmy się na potrzebie i możliwościach tworzenia przyjaznego środowiska dla osób żyjących z zespołem otępiennym.



(Fot. ze strony: https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/konferencja-brpo-alzheimer-tworzenie-przyjaznego-srodowiska-relacja)

Link do transmisji: https://www.youtube.com/watch?v=MoRC_B5UXUU

Ogólnopolska infolinia „Helpline” dla osób żyjących z chorobą Alzheimera, ich rodzin i Opiekunów
Masz chorego w rodzinie, wśród znajomych i nie wiesz gdzie szukać wiedzy, wsparcia – **ZADZWOŃ**!

800 201 801



Współdziałamy!

Projekt Infolinii Helpline uruchomienie i utrzymanie bezpłatnej infolinii dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS 2021–2027 w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027. Partnerem projektu jest Alzheimer Polska.

Napisz do nas:

biuletynap@gmail.com

Zespół redakcyjny:
Dorota Siwiec
Ewa Tułodziecka-Czapska
Mirosława Wojciechowska-Szepczyńska

Opracowanie graficzne:
Andrzej Rossa

Konsultacja:
Zarząd Alzheimer Polska