

PIERWSZE SYGNAŁY · PRAKTYCZNA ŚCIĄGA

Co zrobić, gdy coś jest nie tak z pamięcią?

Spokojna instrukcja dla rodziny: od pierwszych obserwacji do właściwego specjalisty. Wydrukuj, uzupełnij i zabierz na wizytę.

Najpierw oceń tempo zmiany

Jeżeli splątanie lub zaburzenia pamięci pojawiły się nagle - w ciągu godzin lub dni - zwłaszcza z niedowładem, zaburzeniami mowy, gorączką, urazem, drgawkami albo utratą przytomności: dzwoń 112/999 lub jedź na SOR.

1

Zapisz konkretne przykłady

Co się wydarzyło, kiedy, jak często i co zmieniło się w codziennym funkcjonowaniu.

2

Umów lekarza rodzinnego / POZ

Zabierz listę leków, wyniki, informacje o śnie, nastroju, słuchu, wzroku, infekcjach i upadkach.

3

Podstawowa ocena

Wywiad z pacjentem i rodziną, badanie, przegląd leków, badania krwi i moczu oraz krótki test funkcji poznawczych.

4

Dalszy specjalista

Geriatra lub neurolog na NFZ - ze skierowaniem. Psychiatra i psycholog - bez skierowania. Prywatnie skierowanie nie jest potrzebne.

5

Badania pogłębione

Rezonans lub tomografię na NFZ zleca zwykle lekarz poradni specjalistycznej. Biomarkery Alzheimerera rozważa specjalista, gdy wynik zmieni rozpoznanie lub leczenie.

Ważne

Nie każda trudność z pamięcią oznacza chorobę Alzheimerera. Podobne objawy mogą powodować m.in. depresja, brak snu, infekcja, odwodnienie, niedobory, choroby tarczycy, pogorszenie słuchu i wzroku albo działania leków.

01 · OBSERWACJE

Dziennik pierwszych objawów

Zapisuj fakty, nie oceny. Zamiast „mama nic nie pamięta” zapisz: „trzy razy w tym tygodniu zapytała o tę samą wizytę i nie pamiętała odpowiedzi”.

Data	Co dokładnie się wydarzyło?	Wpływ na codzienność / bezpieczeństwo

Od kiedy obserwujemy zmianę? Czy narasta?

02 · CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Co zmieniło się w zwykłym dniu?

Zaznacz obszary, w których pojawiła się nowa trudność. Dopisz przykład.

Obszar	Przykład / od kiedy
☐ Powtarzanie pytań lub historii	
☐ Leki - pomijanie dawek albo przyjmowanie ponownie	
☐ Rachunki, przelewy, zakupy lub podatność na oszustwa	
☐ Gotowanie, obsługa kuchenki, telefonu lub pilota	
☐ Terminy, plan dnia i umawianie wizyt	
☐ Gubienie się w znanym miejscu albo trudność z drogą	
☐ Słowa, rozumienie rozmowy lub śledzenie jej wątku	
☐ Zmiana nastroju, wycofanie, podejrzliwość, omamy	
☐ Higiena, ubieranie się albo przygotowanie posiłku	
☐ Prowadzenie samochodu, upadki albo ryzykowne decyzje	

03 · PRZED WIZYTĄ W POZ

Zdrowie, leki i ważne informacje

Przynieś opakowania leków albo pełną listę - również preparaty bez recepty, zioła i suplementy.

Lista leków i suplementów

Nazwa	Dawka	Kiedy przyjmowana?	Od kiedy?

Zaznacz, jeśli dotyczy

☐ niedawna infekcja lub gorączka	☐ odwodnienie, brak apetytu albo spadek masy ciała
☐ bezsenność, chrapanie lub podejrzenie bezdechu	☐ bezsenność, chrapanie lub podejrzenie bezdechu
☐ pogorszenie słuchu albo wzroku	☐ depresja, lęk, żałoba lub silny stres
☐ alkohol lub niedawna zmiana sposobu picia	☐ pogorszenie słuchu albo wzroku

Rozpoznane choroby, wcześniejsze udary, zabiegi i hospitalizacje

04 · ŚCIEŻKA SPECJALISTYCZNA

Kogo wybrać i o co poprosić?

Miejsce	Kiedy szczególnie warto	Skierowanie na NFZ
Lekarz POZ	Pierwszy krok przy stopniowych zmianach. Badanie, leki, podstawowe testy i badania laboratoryjne.	Nie
Geriatra	Wiele chorób i leków, osłabienie, upadki, utrata samodzielności.	Tak
Neurolog	Szybki lub nietypowy przebieg, objawy neurologiczne, młodszy wiek, udary, drgawki.	Tak
Psychiatra	Depresja, omamy, urojenia, znaczna zmiana zachowania, snu lub silny lęk.	Nie
Psycholog / neuropsycholog	Dokładny profil pamięci, uwagi, języka i funkcji wykonawczych. Zapytaj o diagnostykę seniorów.	Nie*
Centrum Zdrowia Psychicznego	Kryzys psychiczny, zaburzenia nastroju lub zachowania. Punkt zgłoszeniowo-koordynacyjny oceni potrzeby.	Nie

* Od 17 września 2025 r. do psychologa na NFZ można zgłosić się bez skierowania. Nie każdy psycholog wykonuje badanie neuropsychologiczne osób starszych - potwierdź zakres świadczenia podczas rejestracji.

Moje pytania do lekarza

05 · USTALENIA Z WIZYT

Plan dalszego działania

Data / specjalista	Najważniejsze ustalenia	Co robimy dalej i do kiedy?

Najbliższe kroki

- ☐ Umówić / wykonać: _____ do: _____
- ☐ Odebrać wyniki: _____ do: _____
- ☐ Kolejna wizyta: _____ data: _____
- ☐ Osoba odpowiedzialna za kontakt: _____

Bezpieczeństwo do czasu wyjaśnienia przyczyny

- ☐ Sprawdziliśmy sposób przyjmowania leków.
- ☐ Oceniliśmy bezpieczeństwo kuchni, gazu i czujników dymu.
- ☐ Zwracamy uwagę na prowadzenie samochodu i gubienie drogi.
- ☐ Monitorujemy nietypowe płatności i ryzyko oszustwa.
- ☐ Nie odbieramy samodzielności tam, gdzie osoba nadal radzi sobie bezpiecznie.

Gdzie szukać: Informator o Terminach Leczenia NFZ - terminyleczenia.nfz.gov.pl · Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590
· poradnie neurologiczne, geriatryczne, psychogeriatryczne, zdrowia psychicznego i zaburzeń pamięci.

Opracowanie: Ewa Baniowska, terapeutka zajęciowa. Stan zasad skierowań: 11 września 2026 r.