

Problémy s pamětí jsou jedním z hlavních příznaků Alzheimerovy choroby. Zapomínání nás ale trápí i v jiných případech – zapomínáme, pokud jsme unavení, přepracovaní, v dlouhodobém stresu, máme problémy se spánkem. Zapomínání navíc provází také jiné zdravotní neduhy – může se například objevit u lidí s depresí nebo u lidí s mozkovým nádorem. Zjištění příčiny zapomínání je podstatné pro další život člověka, kterého problémy s pamětí trápí.

... zdravý životní styl

Životní styl velmi pravděpodobně ovlivňuje nejen to, jestli se u někoho rozvine demence, ale také to, jaký bude mít průběh. Doporučení, která se věnují zdravému životnímu stylu, se zaměřují na pět základních oblastí – na péči o srdce, zdravý jídelníček a fyzickou, duševní a společenskou aktivitu.

Hlavní poučka zní: Co je zdravé pro srdce, prospívá také mozku. Každý člověk by proto měl věnovat pozornost tomu, jestli netrpí vysokým krevním tlakem, nebo nemá vysokou hladinu cholesterolu, měl by se vyhnout kouření, bojovat proti obezitě a související cukrovce. To vše totiž neblaze ovlivňuje cévy a tedy srdce a mozek.

Základní cestou ke zdravému srdci (a mozku) může být vyvážený jídelníček. Obvykle se takový jídelníček označuje jako středomořská dieta – pro ni je typický dostatek zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin a obilovin. Člověk by se měl naopak vyhnout tučným a konzervovaným potravinám s vysokým obsahem cukru, soli anebo nasycených tuků.

Nikoho nepřekvapí, že do zdravého životního stylu patří také pohyb. Pohyb je samozřejmě výbornou prevencí obezity,

funkci, které je možné použít pro lidi s Alzheimerovou chorobou či jinou kognitivní poruchou.

Sešitý pro trénování paměti letos získaly ocenění Nejkrásnější kniha 2015. Zakoupit si je můžete v našem e-shopu anebo v obchodě www.mojelekarna.cz. Pojízdní VZP starší 65 let navíc jistě ocení, že na jejích nákup mohou použít 500 Kč z fondu prevence VZP (více informací na www.klubpenjezdravi.cz). Na našem Facebooku navíc můžete od tohoto týdne najít ukázky z pokračování Sešitů.

... hledání pomoci

Život s demencí není jednoduchý. Obtížně čekají nejen na člověka, který trpí nějakým onemocněním, které způsobuje demenci, ale také na jeho rodinu. Jak nemocný, tak jeho rodina, by proto měli hned v prvopočetku myslet na to, že je možné (a nutné) najít pomoc. Pomoci mohou nejen přátelé či známí lidí s demencí. Pomoc nabízí také český sociální systém – jeho nejpodstatnější součástí je tzv. příspěvek na péči, který je určen k „nákupu“ sociálních služeb. Výše příspěvku na péči se odvíjí od míry závislosti na cizí pomoci a dosahuje čtyř částek (880 Kč, 4 400 Kč, 8 800 Kč, nebo 13 200 Kč). O příspěvek na péči se žádá prostřednictvím kontaktního pracoviště krajského Úřadu práce; žádost se podává na formuláři, který je k dispozici také on-line.

Sociální služby netvoří pouze domovy pro seniory, či přesněji domovy se zvláštním režimem, tedy pobytové služby, které jsou určeny lidem s demencí. Sociální služby mají i tzv. terénní formu. Tyto služby jsou určeny lidem, kteří pobývají doma a potřebují pomoc s každodenními činnostmi jako například nákup, úklid nebo domáská oběda (pečovatelská služba), zajišťují společnost (osobní asistence), nebo dohled v okamžiku, kdy rodinný pečující odchází z domova a člověk s demencí tam už »

zroveň pozitivně ovlivňuje náladu. Například tanec je účinným cvičením i pro lidi s demencí.

Cvičit se musí také mozek. Pouze mozek, který je aktivní, si zachovává své funkce. Důležité je nabízet svému mozku nové podněty – ať už je to třeba učení se cizímu jazyku, nový počítačový program nebo karetní hra.

Důležitá je také společenská aktivita. Společnost jiných lidí samozřejmě stimuluje mozek, zároveň pomáhá bojovat proti špatné náladě. Člověk, který se setkává s jinými lidmi, o sebe také víc dbá.

... trénování paměti

Jak je uvedeno výše, pro zachování zdraví je nutné cvičit nejen v tělocvičně. Posilovat je třeba také náš mozek. Alzheimerova choroba, potažmo demence, způsobuje zhoršování takzvaných kognitivních funkcí. Paměť, na které se Alzheimerova nemoc v první fázi „podepisuje“ nejvíce, je pouze jednou z kognitivních funkcí. Dalšími oblastmi jsou pozornost, řeč, schopnost plánování a rozhodování (executivní funkce) anebo zrakové prostorové schopnosti.

Jedním ze způsobů, jak s Alzheimerovou chorobou bojovat, je procvičování těchto funkcí. Trénování paměti je poměrně známé, často na něj myslíme a inspiraci není tak složité najít. Nápady na procvičování dalších činností mozku nejsou tak běžné, proto Česká alzheimerovská společnost v loňském roce vydala sešitý zaměřený na trénování jednotlivých kognitivních

u svého praktického lékaře, můžete si nechat změřit paměť v rámci projektu Dny paměti, který organizuje Česká alzheimerovská společnost ve všech krajích ČR. Vyšetření paměti v rámci projektu pomáhá odlišit běžné zapomínání od problémů s pamětí, kterým by se měl věnovat lékař. Seznam míst, která vyšetření paměti pro- vádějí, najdete v tomto letáku.

Dny paměti v letošním roce podpořilo Ministerstvo zdravotnictví ČR a společnost Henkel. Díky této podpoře můžeme vyšetření nabízet také letos bezplatně.

Životní styl velmi pravděpodobně ovlivňuje nejen to, jestli se u někoho rozvine demence, ale také to, jaký bude mít průběh. Doporučení, která se věnují zdravému životnímu stylu, se zaměřují na pět základních oblastí – na péči o srdce, zdravý jídelníček a fyzickou, duševní a společenskou aktivitu.

Základní cestou ke zdravému srdci (a mozku) může být vyvážený jídelníček. Obvykle se takový jídelníček označuje jako středomořská dieta – pro ni je typický dostatek zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin a obilovin. Člověk by se měl naopak vyhnout tučným a konzervovaným potravinám s vysokým obsahem cukru, soli anebo nasycených tuků.

Nikoho nepřekvapí, že do zdravého životního stylu patří také pohyb. Pohyb je samozřejmě výbornou prevencí obezity,

Je třeba obávat se jakéhokoli zapomínání? Není! Pomoc je třeba začít hledat, pokud potíže s pamětí začínají neblaze ovlivňovat každodenní život. Zjednodušeně řečeno, i zdravému člověku se může stát, že zapomene na schůzku s manželukou, pokud ale zapomene, že je ženatý, je třeba, aby vyhledal lékaře.

Pokud Vás problémy s pamětí trápí a z různých důvodů nemůžete najít pomoc

a...

Česká alzheimerovská společnost

Informační materiál vydala Česká alzheimerovská společnost v září 2016 za podpory MZ ČR.

Nezapomeň na...

Děkujeme za podporu

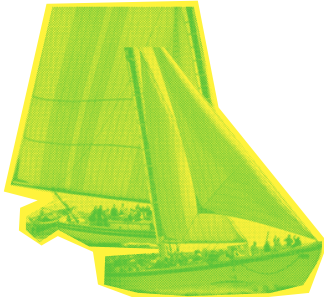
Během Týdne paměti informujeme o problematice Alzheimerovy choroby a jiných typů demence a zároveň organizujeme prostřednictvím svých kontaktních míst sbírku na podporu lidí s demencí. Výtěžek sbírky je po odečtení 5 % na organizaci sbírky použit v místech, kde jsou peníze vybrány a slouží uživatelům služeb našich kontaktních míst. Přehled o výsledcích sbírky v jednotlivých letech stejně jako povolení, které nám vydal Magistrát hlavního města Prahy, je možné nalézt na našich stránkách www.alzheimer.cz.

Česká alzheimerovská společnost vznikla v roce 1997 s cílem podporovat lidi s demencí a ty, kteří o ně pečují. ČALS má více než 20 kontaktních míst ve všech krajích ČR, která kromě poradenství lidem s demencí a jejich rodinám poskytují celou škálu služeb.

Všem dárcům srdečně děkujeme za podporu!

Martina Mátllová

Během letošního Týdne paměti, který se už poněkoli-káté koná kolem Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby, bychom Vám rádi připomenuli několik věcí, na které není radno zapomínat. Jsou jimi vyšetření paměti, zdravý životní styl, trénování paměti a hledání pomoci.



a...

Česká alzheimerovská společnost, o. p. s.
Šimůnkova 1600, Praha 8, 182 00
T +420 283 880 346, info@alzheimer.cz
www.alzheimer.cz
facebook / Česká alzheimerovská společnost

nemůže vzhledem ke svému zdravotnímu stavu zůstat sám (odlehčovací služba, například respitní péče České alzheimerovské společnosti).

Další velmi užitečnou možností pro lidi s demencí a jejich rodiny jsou denní stacionáře. Denní stacionáře nabízejí bezpečný prostor pro lidi s demencí, kteří mají rádi společnost, mají rádi skupinové aktivity a nemohou či nechťejí zůstat sami doma. Některé stacionáře nabízejí také dopravu klientů do a ze stacionáře.

Doporučit je možné také tzv. odborné sociální poradenství (například konzultace České alzheimerovské společnosti či poradenství v kontaktních místech ČALS), během nichž člověk s demencí anebo jeho rodinný pečující získá důležité informace o sociálním systému v ČR, o průběhu nemoci a možnostech pečování a také o dalších praktických okolnostech.

Ať už jste člověk s demencí nebo rodinný pečující, není možné, abyste s demencí bojoval úplně sám. Najděte někoho, kdo Vám s životem s demencí pomůže, život pak bude o něco jednodušší.



Kontaktní místa ČALS

Česká alzheimerovská společnost úzce spolupracuje s 27 zdravotnickými anebo sociálními zařízeními v České republice.

Adresář kontaktních míst (k 17. 8. 2016)

Blansko * ...
SENIOR centrum Blansko, p.o.
Pod Sanatorkou 3, 678 01 Blansko
J. Prátová
601 558 704
domov se zvláštním režimem, poradenská linka, vyšetření paměti

Brno ...
Diakonie ČCE – středisko v Brně
Hrnčířská 27, 602 00 Brno
J. Gomolová
775 747 281
(po–pá 9.00–11.00, 13.00–15.00)
poradenská linka, osobní konzultace (po objednání), svépomocné skupiny, terénní pečovatelská služba, centrum denních služeb pro lidi s demencí, vyšetření paměti

Bystřany *
Domov důchodců Bystřany
Pražská 236, 417 61 Bystřany
K. Šafránková
732 305 538
(po–pá 7.00–15.00)
poradenská linka, domov se zvláštním režimem

České Budějovice * ...
DpS Máj České Budějovice, p.o.
Na Zlaté stoce 32/28, 370 05 České Budějovice
A. Doučková
388 902 340
poradenská linka, domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti

Dvůr Králové nad Labem * ...
Diakonie ČCE – středisko ve Dvoře Králové n. Labem
Benešovo nábř. 1067, 544 01 Dvůr Králové n. Labem
Z. Hojný
499 621 094
poradenská linka, osobní konzultace, svépomocná skupina, vyšetření paměti, respitní péče, pečovatelská služba, denní centrum pro seniory, trvalé pobyty pro lidi s demencí

Hradec Králové * ...
Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s.
Souběžná 1746/12, 500 12 Hradec Králové
H. Vostrouská
495 272 242
denní stacionář, pečovatelská služba, vyšetření paměti

Chýnov *
Domov pro seniory Chýnov
Zámecká 1, 391 55 Chýnov
M. Červená Vrátníková
739 563 974, 381 406 217
poradenská linka, osobní konzultace, pečovatelská služba, oddělení pro klienty s demencí

Jihlava * ...
Alzheimercentrum Jihlava, z. ú.
Romana Havelky 4899/13, 586 01 Jihlava
Z. Beránková Juchelková
773 377 001
domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti (status bude potvrzen v březnu 2017)

Karlovy Vary * ...
Farní charita
Svobodova 743/12, 360 17 Karlovy Vary
D. Matoušová
353 434 215, 731 433 030
vyšetření paměti, poradenská linka, týdenní stacionář

Krabčice * ...
Diakonie ČCE – středisko v Krabčicích
Rovně 58, 411 87 Krabčice
A. Gabrys, M. Jeníková
730 815 065
poradenská linka, konzultace,

Demence

Co je demence?

Demence v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost. Člověk s demencí postupně potřebuje pomoc jiného člověka ve všech svých činnostech, nežádka končívá upoután na lůžko.

Je demence to samé, co Alzheimerova nemoc?
Alzheimerova choroba je nejčastější příčinou demence (pokud má člověk Alzheimerovu nemoc v počátečním stádiu, ještě netrpí demencí). Mezi jiné typy demence patří například vaskulární demence, Pickova choroba, atd. „Stařecká demence“ je zastaralý a nesprávný pojem.

Je demence rozšířený problém?
Demencí v ČR velmi pravděpodobně trpí více než 150 000 lidí. Na základě modelů předpokládáme, že za dvacet let bude u nás počet lidí s demencí dvojnásobný.

Týká se demence jenom starých lidí?
Demence se nevyskytuje výhradně u starších osob. Alzheimerova choroba se poměrně často může rozvinout i u lidí mladších. Je pravděpodobné, že v ČR žije s demencí přibližně 5 000 lidí mladších 60 let.

Je možné demenci vyléčit?
Demenci prozatím není možné vyléčit, ale Alzheimerovu chorobu – její nejčastější příčinu, je možné léčit pomocí tzv. kognitiv a výrazně tak zlepšit kvalitu života nemocných.

Co demenci způsobuje?
Vědci si stále nejsou zcela jisti, co je hlavní příčinou vzniku demence. Předpokládá se, že svou roli mají genetické příčiny, životní styl a vliv má také prostředí.

oddělení pro klienty s demencí, respitní péče, svépomocné skupiny, vyšetření paměti

Liberec ...
Oddělení geriatric a následné péče / Poradna pro poruchy paměti, Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Husova 10, 460 01 Liberec
L. Ptáčková
735 016 108
(nutno se předem objednat)
poradenská linka, vyšetření paměti

Liberec *
Domažlická 880/8, 460 07 Liberec
482 362 382
domov se zvláštním režimem, poradenství

Libice nad Cidlinou *
Diakonie ČCE – středisko Střední Čechy
Husova 2, 289 07 Libice n. Cidlinou
E. Tomanová
325 625 672, 734 809 127
(po–pá 7.30–15.30)
poradenská linka, Evangelický domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem Opolany, Pátek u Poděbrad

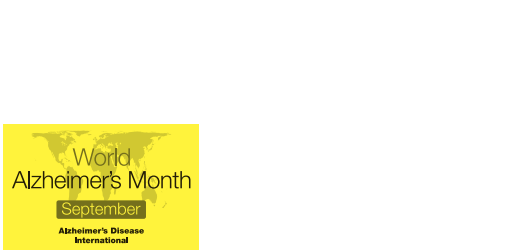
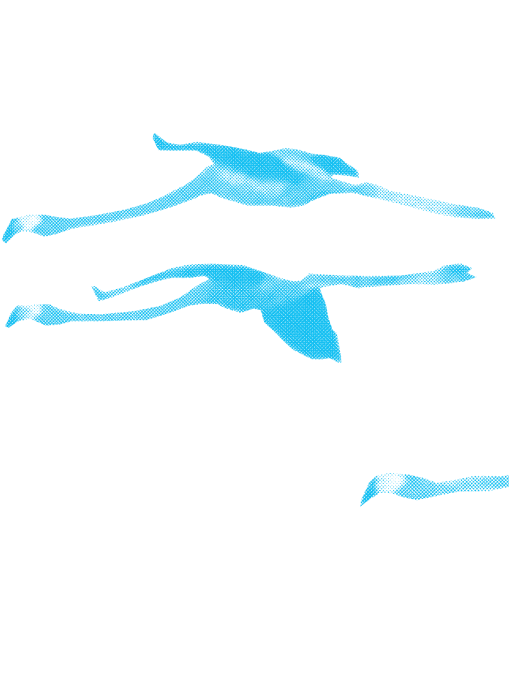
Mělník *
Centrum seniorů Mělník
Fügenerova 3523, 276 01 Mělník
M. Kučabová
734 442 733
trénování paměti, poradenská linka, osobní konzultace, oddělení pro klienty s demencí, respitní pobyty

Myslibořice *
Diakonie ČCE – středisko v Myslibořicích
Myslibořice 1, 675 60
I. Pelánová
568 834 947
(po–pá 7.00–15.00)
poradenská linka (po–pá 9.00–15.00), respitní pobyty, domov se zvláštním režimem

Olomouc * ...
Pamatováček, o.p.s.
Karafiátova 5, 779 00 Olomouc
E. Klevarová, I. Ungerová
585 426 110, 732 452 596
poradenská linka, osobní

21. září/ Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

Mezinárodní alzheimerovská asociace Alzheimer’s Disease International (ADI) si již od roku 1994 připomíná 21. září jako Mezinárodní den Alzheimerovy nemoci. Česká alzheimerovská společnost se k této tradici připojila krátce po svém vzniku v roce 1997. Do roku 2013 jsme na problematiku demence upozorňovali během tzv. Pomerančového dne, od té doby v září slavíme Týden paměti.



konzultace, svépomocné skupiny, denní stacionář, vyšetření paměti

Ostrava * ...
Slezská Diakonie SILOE Ostrava, centrum denních služeb, odlehčovací služby a domov se zvláštním režimem
Rolnická 55, 709 00 Ostrava – Nová Ves
M. Machová, Z. Vontorová, V. Chvostková
733 142 425, 733 142 426, 739 680 160
poradenská linka, osobní konzultace, pobytové odlehčovací služby, svépomocné skupiny pro rodinné pečující a pro lidi s demencí, centrum denních služeb, vyšetření paměti

Pardubice * ...
Domov pro seniory U Kostelíčka
Štrossova 357, 530 03 Pardubice
L. Holeček
466 611 703
domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti

Písek * ...
Blanka – Středisko Diakonie ČCE
Jiráskovo nábř. 2443, 397 01 Písek
B. Tejkalová
734 688 696
poradenská linka, osobní konzultace, pečovatelská služba, oddělení pro klienty s demencí, domov pro seniory Domovinka, vyšetření paměti

Písek * ...
Alzheimercentrum Prácheň o.p.s Loucký Mlýn
Radčice 58, 389 01 Vodňany
P. Tesařová
773 377 010
poradenská linka, konzultace, denní stacionář, oddělení pro klienty s demencí

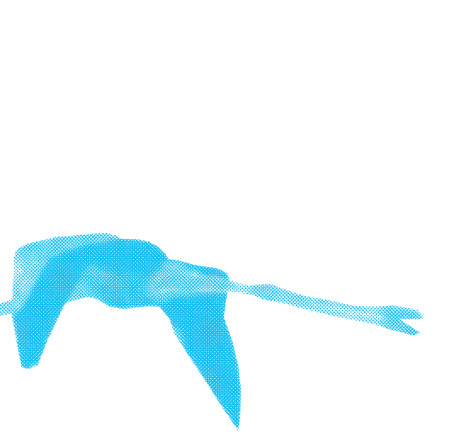
Plzeň * ...
Městská charita Plzeň – Domov Sv. Aloise
Hradištská 30, 326 00 Plzeň
A. Volková
377 310 410, 731 619 754
poradenská linka, osobní konzultace, vyšetření paměti,

Lidem s demencí můžete pomoci také prostřednictvím DMS!

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru: DMS PROTIDEMENCI na telefonní číslo 87 777. Cena DMS je 30 Kč. Projekt dárcovské SMS umožňuje také tzv. roční DMS. Na stejné telefonní číslo je možné zaslat SMS ve tvaru DMS ROK PROTIDEMENCI, díky které se na pomoc lidem s demencí odešle každý měsíc jedna dárcovská SMS. Cena jedné DMS je stejná – 30 Kč.

(Více informací, včetně toho, jak případně roční DMS zrušit, najdete na webu www.darcovskasms.cz.)

Peníze je možné zaslat také bezhotovostně přímo na sbírkový účet ČALS 20250277/0100. Další možnosti podpory jsou popsány na našem webu.



svépomocné skupiny, domov se zvláštním režimem

Příbram * ...
SANCO – PB s.r.o.
Čechovská 57, 291 05 Příbram
M. Blatoňová
318 427 458, 736 611 680
poradenská linka, svépomocné skupiny, respitní péče, denní stacionář pro klienty s demencí – týdenní pobyty, domov rodinného typu, ošetřovatelské oddělení, vyšetření paměti

Strážnice * ...
Domov pro seniory Strážnice, p.o.
Preláta Horného 515, 696 62 Strážnice
I. Kyjovská, M. Kouřilová
602 725 102, 604 457 582
domov se zvláštním režimem, poradenství pro lidi postižené syndromem demence, vyšetření paměti, čaj o páté

Týniště nad Orlicí
Geriatrické centrum
Turkova 785, 517 21 Týniště nad Orlicí
J. Hejnová
494 371 380
(po–pá 7.00–15.00)
poradenská linka, osobní konzultace

Uherský Brod * ...
Denní stacionář Domovinka (Oblastní charita)
Pod Valy 664, 688 01 Uherský Brod
P. Houšť, M. Vintrová
572 631 388, 724 651 272
(po–pá 7.00–15.30)
poradenská linka, denní stacionář, vyšetření paměti

Ústí nad Labem * ...
Domov pro seniory Dobětice, p.o.
Šrámkova 3305/38A, 400 11 Ústí nad Labem
G. Stanková
472 772 902, 737 251 812
domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti

Zlín * ...
NADĚJE Zlín
Okružní 5550, 760 05 Zlín

