

a...

Česká
alzheimerovská
společnost

Informační materiál
vydala Česká
alzheimerovská
společnost v září 2015
za podpory MZ ČR.

Nezapomeň na...



POLLEN GRAIN

ANTHER

STAMEN

FLAMENT

PISTIL

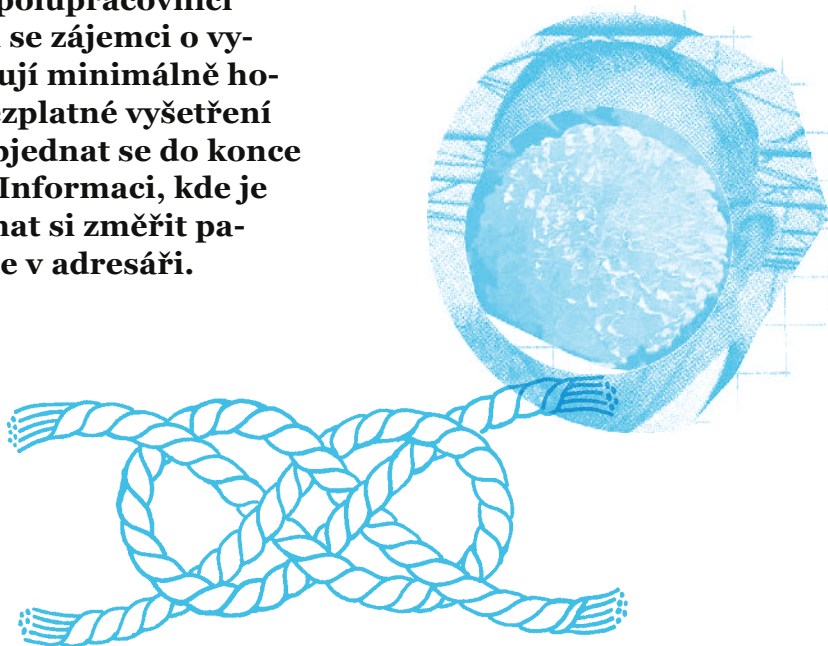
SEPAL

Dny paměti

Problémy s pamětí mohou ukazovat na počínající Alzheimerovu chorobu, ale i na jiné zdravotní problémy, je proto třeba věnovat jim pozornost. Člověk, který má problémy s pamětí, má mnohdy oprávněný pocit, že není třeba ihned vyhledávat lékaře. Přesto je možné nechat si paměť důkladně vyšetřit. Tato měření paměti provádějí v rámci projektu Dny paměti vyškolení spolupracovníci ČALS, kteří se zájemci o vyšetření věnují minimálně hodinu. Na bezplatné vyšetření je možné objednat se do konce roku 2015. Informaci, kde je možné nechat si změřit paměť, najdete v adresáři.

V případě, že výsledky testů ukážou, že problémy s pamětí mají závažnější charakter, je vyšetřenému doporučena návštěva specialisty. Ten provede důkladnější lékařská vyšetření a v případě potřeby zahájí vhodnou léčbu.

Problémy s pamětí samozřejmě mohou být normální součástí života. Není možné očekávat, že mysl člověka, podobně jako jeho svaly, zůstane po celý život stejně pružná. Stejně tak ale není možné jednoduše říct, že ke stáří zapomínání prostě patří a na vše jen tak zapomenout.



Nezapomeň na...

Hlavním mottem letošní kampaně ADI je Nezapomeň na mě! ADI celosvětově a Česká alzheimerovská společnost v ČR podporují lidi, aby se naučili rozpoznat příznaky demence, ale přitom nezapomínali milovat ty, kteří musí s demencí žít či s ní žít museli. Dopad akcí kolem Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby vzrůstá, ale stigma spojené s demencí a nedostatek informací o demenci zůstávají celosvětovým problémem.

Když žijete s demencí

Nezapomeňte, že nejste sám. I s demencí je možné s pomocí či podporou rodiny, přátel, lékařů, zdravotnických a sociálních pracovníků a kontaktních míst České alzheimerovské společnosti žít dobře. Máte právo být brán vážně a musí s Vámi být zacházeno s úctou.

Když jste pečovatel

Pamatujte, že starat se o někoho s demencí je náročný úkol. O něco snazší to je, když nezapomínáte na sebe. Je třeba, abyste pečovali o své vlastní psychické a fyzické potřeby. Díky tomu bude lépe nejen Vám, ale i člověku, o nějž se staráte.

Jako společnost

Pamatujte, že lidé žijící s demencí a ti, kteří o ně pečují, se často cítí izolováni. Je proto potřeba se vypořádat se stigmatem, které tuto izolaci způsobuje. Život s demencí je možné zvládnout pouze tehdy, pokud má jak člověk s demencí, tak jeho rodina podporu místní komunity a společnosti jako celku.

Jako jedinec

Pamatujte, že zdravý životní styl může pomoci snížit riziko rozvoje demence v pozdějším věku. Důležité je uvědomit si, že co je dobré pro srdce, je dobré pro mozek. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli bychom se zajímat o vyrovnanou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení.

Jako vláda

Pamatuj, že rozvoj národní strategie, „Plánu Alzheimer“, může státu pomoci, aby byl připraven na vzrůstající počet lidí s demencí a s tím spojené vzrůstající náklady. Plán by měl zvýšit povědomí o demenci a zajistit lepší přístup k diagnóze, péči a dalším službám tak, aby byla zajištěna vyšší kvalita života lidí s demencí.

Demence

Demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba, v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost. Alzheimerova choroba stojí za 50–60 % případů demence, dalšími typy demence jsou například vaskulární demence, demence s Lewyho tělísky a frontotemporální demence. Demence má, bez ohledu na příčinu, obdobné příznaky:

- **problémy s pamětí**
- **problémy s myšlením a plánováním**
- **problémy s vyjadřováním**
- **neschopnost rozpoznávat lidi či věci**
- **změna osobnosti**

Demence je velmi rozšířený problém. Celosvětový počet lidí s demencí podle ADI přesahuje 44 miliónů, v roce 2030 se tento počet pravděpodobně zvýší na téměř 76 miliónů, v roce 2050 se počet lidí s demencí odhaduje na 135 miliónů.

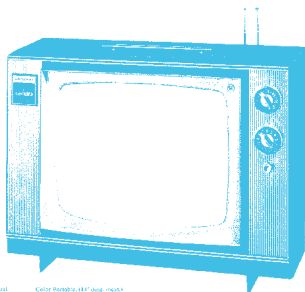
Alzheimer Europe v roce 2009 odhadovala, že v ČR žije více než 123 000 lidí s demencí. V roce 2013 už podle stejných odhadů bylo u nás lidí s demencí o 20 000 více (143 000).



Nezapomeňte procvičovat paměť!

Pokud pociťujete problémy s pamětí, nebo se potíží s pamětí obáváte, je dobré paměť trénovat. K procvičování paměti zdravého člověka dobře poslouží křížovky, sudoku anebo jiné paměťové hry. Člověk s různě rozvinutou demencí má možností poněkud méně. Demence navíc postihuje také další takzvané kognitivní funkce. ČALS proto vydává Sešity pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí. Ve dvou stupních obtížnosti (přičemž obtížnost jedna je určena pro lidi s rozvinutější demencí) je možné procvičit si kromě paměti také schopnost plánovat a rozhodovat, zrakově prostorové dovednosti, řeč a slovní zásobu anebo pozornost.

Sešity je možné zakoupit na www.alzheimer.cz. Do konce roku 2015 sešity zasíláme se zvýhodněným poštovním.

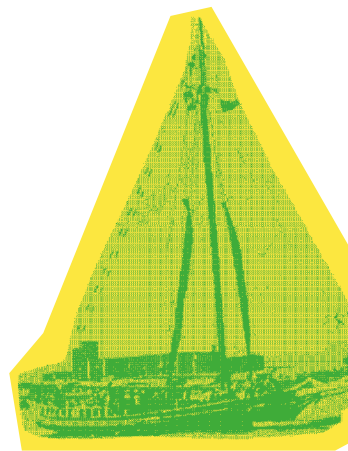


Staral Color Positiv 1411 (14" diag. max.)

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.

www.darcovskasms.cz



Adresář kontaktních míst

Blansko ✱ ...

**SENIOR centrum
Blansko, p.o.**

Pod Sanatorkou 3,
678 01 Blansko
*L. Dražilová, T 516 412 900,
724 174 363*
domov se zvláštním režimem,
poradenství pro lidi postižené
syndromem demence, testování
paměti

Brno ...

**Diakonie ČCE –
středisko v Brně**

Hrnčířská 27, 602 00 Brno
J. Gomolová, T 775 747 281
poradenská linka, osobní
konzultace (po objednání),
svěpomocné skupiny, terénní
pečovatelská služba, centrum
denních služeb pro lidi
s demencí

Bystřany ✱

Domov důchodců

Pražská 236, 417 61 Bystřany
K. Šafránková, T 732 305 538
poradenská linka, domov se
zvláštním režimem

České Budějovice ✱

Domov pro seniory Máj

Na Zlaté stoce 32/28,
370 05 České Budějovice
A. Douchová, T 388 902 340
domov se zvláštním režimem,
poradenství

Dvůr Králové nad Labem ✱...

**Diakonie ČCE středisko
Dvůr Králové n. Labem**

Benešovo nábřeží 1067,
544 01 Dvůr Králové n. Labem,
Z. Hojný, T 499 621 094

poradenská linka, osobní
konzultace, svěpomocná
skupina, vyšetření paměti,
respirační 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. Vostrovská, T 495 272 242
denní stacionář, pečovatelská
služba

Chýnov ✱ ...

Domov pro seniory Chýnov

Zámecká 1, 391 55 Chýnov
*M. Červená Vrátníková,
T 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
I. Andělová, T 778 494 016
domov se zvláštním režimem

Karlovy Vary ✱ ...

Farní Charita Karlovy Vary

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

Krabčice ✱ ...

**Domov odpočinku ve stáří
(Diakonie ČCE)**

Rovné 58, 411 87 Krabčice
*A. Gabrysz, M. Jeníková,
T 730 815 065*

poradenská linka, konzultace,
oddělení pro klienty s demencí,
respirační péče, svěpomocné
skupiny

Liberec ✱

**Domov seniorů Liberec –
Františkov**

Domažlická 880/8,
460 07 Liberec
L. Šlechtová, T 482 362 382
domov se zvláštním režimem,
poradenství

Liberec ...

**Oddělení geriatricie
a následné péče/ Poradna
pro poruchy paměti,
Krajská nemocnice
Liberec, a.s.**

Husova 10, 460 01 Liberec 1
L. Ptáčková, T 735 016 108
– nutno se předem objednat,
e-mail: ptackova.poradna@seznam.cz
poradenská linka, vyšetření
kognitivních funkcí

Libice nad Cidlinou ✱

**Diakonie ČCE – středisko
Střední Čechy**

Husova 2, 289 07 Libice
nad Cidlinou
*Š. Marušková, T 325 625 672,
734 410 995*
poradenská činnost, Evangelický
domov pro seniory, Domov se
zvláštním režimem Opolany,
Pátek u Poděbrad

Mělník ✱

**Centrum seniorů Mělník,
Domov Vážka**

Fügnerova 3523, 276 01 Mělník
S. Kyselová, T 605 231 905
trénování paměti, poradenská
linka, konzultace, oddělení
pro klienty s demencí, respirační
pobyty

Myslibořice *

Středisko Diakonie ČCE

675 60 Myslibořice 1

I. Pelánová, T 568 834 947

poradenská linka, respitní pobyty, domov se zvláštním režimem

Olomouc * ...

Pamatováček, o.p.s.

Karafiátová 5, 779 00 Olomouc

E. Klevarová, I. Ungerová,

T 585 426 110, 732 452 596

poradenská linka, konzultace, svépomocné skupiny, denní stacionář

Ostrava * ...

Slezská Diakonie, Siloe

Ostrava, Centrum denních služeb a odlehčovací služby

Rolnická 55, 709 00 Ostrava

M. Machová, T 734 769 700,

733 142 425

poradenská linka, konzultace, pobytové odlehčovací služby, svépomocné skupiny pro rodinné pečující a pro lidi s demencí, centrum denních služeb

Pardubice + ...

Domov pro seniory

U Kostelíčka

Štrossova 357,

530 03 Pardubice

L. Holeček, T 466 613 176

domov se zvláštním režimem, měření paměti

Písek *

Blanka – středisko

Diakonie ČCE

Jiráskovo nábřeží 2443,

397 01 Písek

B. Tejkalová, T 734 688 696

poradenská linka, osobní konzultace, pečovatelská služba, oddělení pro klienty s demencí, Domovinka

Písek * ...

Alzheimercentrum

Prácheň, o.p.s. Loucký Mlýn

Radčice 58, 389 01 Vodňany

P. Tesařová, T 773 377 010

poradenská linka, konzultace, denní stacionář, oddělení pro klienty s demencí

Plzeň * ...

Domov sv. Aloise

Hradištská 30, 326 00 Plzeň

M. Jelínková, T 377 310 410,

731 619 754

poradenská linka, konzultace, vyšetření paměti, svépomocné skupiny, domov se zvláštním režimem

Příbram * ...

SANCO – PB s.r.o.

Čechovská 57, 291 05 Příbram 8

M. Blatoňová, T 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

Strážnice * ...

Domov pro seniory ve

Strážnici, příspěvková organizace

Preláta Horného 515,

696 62 Strážnice

I. Kyjovská, M. Kouřilová,

T 724 393 115

domov se zvláštním režimem, poradenství pro lidi postižené syndromem demence, testování paměti, čaj o páté

Týniště nad Orlicí

Geriatrické centrum

Turkova 785,

517 21 Týniště n. Orlicí

J. Hejnová, T 494 371 380

poradenská linka, konzultace

Uherský Brod * ...

Denní stacionář

Domovinka (Oblastní charita)

Pod Valy 664,

688 01 Uherský Brod

P. Houšť, M. Vintrová,

T 572 631 388, 724 651 272

poradenství, denní stacionář

Ústí nad Labem + ...

Domov pro seniory

Dobětice, p.o.

Šrámkova 3305/38A,

400 11 Ústí nad Labem

G. Stanková, T 472 772 902,

737 251 812

domov se zvláštním režimem, měření paměti

Vsetín * ...

Letokruhy, o.p.s.

Tyršova 1271, 755 01 Vsetín

H. Petroušková, T 777 565 030,

571 999 225

denní stacionář ve Valašské Polance 378, poradenská linka, terénní odlehčovací služba ve Vsetíně, terénní pečovatelská služba na Vsetínsku a Hornolidečsku, trénink paměti, reminiscenční terapie

Zlín + ...

NADĚJE, pobočka Zlín

Okružní 5550, 760 05 Zlín 5

J. Chovancová, T 575 758 131,

603 281 676

domov se zvláštním režimem, denní stacionář, měření paměti

* certifikát Vážka

... Dny paměti

+ nové kontaktní místo

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.

a...

Česká alzheimerovská
společnost, o. p. s.
Šimůnkova 1600
Praha 8, 182 00
+420 283 880 346
cals@gerontocentrum.cz
www.alzheimer.cz
www.gerontologie.cz

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 sbírány 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/cals/tyden-pameti/.

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 Mátlová, ředitelka

