

a...

Česká
alzheimerovská
společnost

Informační materiál vydala
Česká alzheimerovská společnost v září 2023.

Nezapomeň na...



Nezapomeň na...

...prevence demence je možná

Vědci se v posledních letech kromě usilovného hledání léku na Alzheimerovu nemoc či jiné příčiny demence zaměřují také na možnosti prevence demence. V zemích, kde se dlouhodobě sleduje prevalence demence, se totiž ukazuje, že je počet lidí, kteří nějakou nemocí způsobující demenci onemocněli, meziročně nižší, než se očekávalo. Vědci si položili logickou otázku – je možné, že za touto pozitivní změnou je také snaha žít zdravěji? Zdá se, že ano. Profesorka Gil Livingston před několika lety se svými kolegy definovala 12 hlavních rizikových faktorů, které mají na rozvoj demence významný vliv. Studii o prevenci demence zveřejnil lékařský časopis Lancet a prevence je od té doby jednou z hlavních nadějí, která se v boji s demencí objevila.

Pokud se chcete pokusit snížit riziko vzniku demence, měli byste se v souladu s touto studií pravidelně věnovat **pohybu**. Pozor byste si měli dávat i na tradiční neřesti – vašemu zdraví samozřejmě neprospívá **kouření** a ani **alkohol** (žel se zdá, že ani v případě alkoholu neexistuje „zdravá“ míra). Podstatné je i to, jak jste žili v dětství – na rozvoj demence má vliv i **nedostatečné vzdělání**. V jakémkoliv věku je třeba vyhýbat se **úrazům hlavy** (rizikové mohou být i opakované otřesy mozku). Podstatným faktorem je také duševní zdraví, pozor je třeba dávat především na **depresi**. S touto souvisí **nedostatek společenských kontaktů**, který je také jedním z hlavních rizikových faktorů demence. Sociální izolace může být mimo jiné způsobena i dalším rizikovým faktorem, který studie identifikovala – **zhoršením sluchu**. Podobně jako u dalších rizikových zdravotních stavů – **vysokého krevního tlaku** anebo **cukrovky**, je i v případě nedoslýchavosti podstatné to, zda je nějak řešena. Na cukrovku i vysoký tlak je většinou třeba podávat léky, důležité je ale pokusit se řešit i jednu z možných příčin, kterou je **obezita**. Ta je jedenáctým rizikovým faktorem vzniku demence. Posledním

faktorem, který můžeme nějak ovlivnit a snížit tak riziko vzniku demence, je **znečištěné ovzduší**.

Je důležité připomenout, že zdravý životní styl – tedy dostatek pohybu, zdravá a vyvážená strava, bohatý společenský život a duševní aktivita – má velký význam i v případě, že se u nás či našeho blízkého projeví potíže s kognitivními funkcemi.

A v neposlední řadě je nutné nezapomínat na to, že výše uvedené rizikové faktory stojí zhruba za 40 % všech případů demence. Pokud člověk žije podle výše uvedených doporučení, dělá maximum pro to, aby demencí neonemocněl. Demenci ale způsobují i další faktory – dědičnost a významný vliv má i prostředí. Žádný člověk, kterého postihne závažná nemoc, nemá sám sebe obviňovat (a samozřejmě to nemá dělat ani jeho okolí). Všechny síly je třeba věnovat tomu, aby člověk i s nemocí žil co nejdéle co nej kvalitnější život.

...svým přátelům s demencí můžete pomoci!

Znáte někoho, kdo žije s Alzheimerovou nemocí anebo jinou příčinou demence a chtěli byste nějak pomoci?

1. Zůstaňte v kontaktu. To je důležité. Rodiny postižené Alzheimerovou nemocí se cítí často opuštěny a izolovány, a určitě je potěší, když si na ně vzpomenete. To platí i přímo pro lidi s demencí, především na počátku nemoci. Pište jim, posílejte jim pozdravy a třeba i pohlednice – a nečekejte odpovědi, to mnohdy nestihnou. Navštěvujte je, ale vždy tak, abyste jim nezpůsobili další starosti – pohoštění vezměte s sebou (a sdělte jim to předem), nebo je někam pozvěte. Nemusí to být nic nákladného ani luxusního, možná vás překvapí, jakou radost jim tím uděláte.

2. Malé drobnosti potěší. Pokud jsou vaši přátelé poblíž, je to snadnější, můžete je pozvat na oběd či večeři nebo jim něco k jídlu

donést. Když jdete nakupovat nebo něco zařízovat, zeptejte se jich, zda něco nepotřebují také oni. Zkuste vymýšlet malá, drobná a nenákladná překvapení.

3. Snažte se pečujícím pomoci, aby si i oni mohli oddechnout. Každý z nás potřebuje čas sám pro sebe, alespoň chvilku. To je to hlavní, čeho se pečujícím nedostává. Zkuste si proto udělat na své přátele čas a nabídněte jim, že se budete v určitou pravidelnou dobu o jejich blízkého starat, dělat mu společnost. Oni si budou moci zařídit své věci, zajdou si na procházku či nákup, nebo si prostě doma nebo venku chvilku odpočinou. Také nemocný bude ve vaší společnosti jistě rád a bude to pro něj vpravdě sváteční chvilka.

4. Buďte konkrétní ve své nabídce. Mnoho přátel nabízí v dobré vůli: „rád ti se vším pomohu“, ale neuvědomuje si, že pro pečujícího se jedná o tak obecnou nabídku, že se ostýchá ji využít. Proto (pokud to myslíte skutečně vážně) se chvíli zamyslete a sepište si, jak byste svým přátelům mohli pomoci. Nevybírejte nic, co by pro vás bylo příliš náročné a zavazující. Například: drobné nákupy, odnesení věcí do čistírny, vyzvednutí léků, chvilka společnosti u člověka s demencí, pozvání na oběd nebo společné vaření či pečení anebo pomoc v domácnosti. Není nutné, aby tato pomoc byla častá. Stačí jedenkrát týdně či jedenkrát za měsíc, podle vašich sil a možností.

5. Získejte informace o Alzheimerově chorobě. Získejte informace o tom, co je Alzheimerova choroba a jiné příčiny demence. Zjistíte, že postihuje nejen člověka s demencí, ale celou jeho rodinu. Mnoho lidí s Alzheimerovou nemocí například bloudí a ztrácí se i ve známém prostředí. Demence má také dopad na jejich chování. Mohou být apatičtí, depresivní, neklidní či plačtiví. Proto je důležité, abyste se i vy seznámili s povahou onemocnění a jeho jednotlivými příznaky i se způsoby, jak je možné je zvládat.

6. Snažte se přerušit bludný kruh. Rodiny, které se starají o člověka s Alzheimerovou nemocí, se často dostávají do bludného kruhu problémů, stresu, smutku, beznaděje a vyčerpání. Snažte se tento bludný kruh přerušit. Může to být velmi snadné. Pokuste se zařídit, aby alespoň na chvíli, na jedno odpoledne v měsíci či za jinou určitou dobu všichni změnili prostředí. Pozvěte je na návštěvu nebo uspořádejte piknik na své zahradě nebo někde jinde v příjemném a klidném prostředí. Můžete je pozvat také na výlet nebo do restaurace. Nevadí, že výlet bude jen do sousedního města a restaurace může být velmi skromná a nemusí jít ani o oběd nebo večeři, ale jen o odpolední čaj, zastávku na párek a pivo a podobně.

7. Zkuste naslouchat. To je někdy nejdůležitější pomoc – jak přímo pro člověka s demencí, tak pro rodinné pečující. Zdanlivá drobnost může mít naprosto zásadní význam pro zachování jejich duševní rovnováhy. Často potřebují, aby je někdo vyslechl. Nabídněte jim, že mohou kdykoli zavolat, nebo že vás mohou navštívit na kávu a probrat s vámi své problémy. Nemusíte klást žádné zvláštní otázky, nemusíte vymýšlet žádná řešení, stačí jenom naslouchat.

8. Péče o pečující. Poradte pečujícím, aby nepodceňovali péči o sebe. Snažte se zjistit, kde se scházejí svépomocné skupiny, případně najdete kontakty na jiné užitečné služby. Snažte se je motivovat, aby si udělali čas pro sebe. Snažte se jim vysvětlit, že to není čas, který ztrácí jejich blízký – naopak: je to čas, který umožňuje, aby o něj pečovali lépe (a déle). S tím vám mohou pomoci kontaktní místa České alzheimerovské společnosti, která jim poskytnou další informace.

9. Pamatujte na všechny členy rodiny s Alzheimerovou nemocí. Člověk s Alzheimerovou nemocí je rád, že jej navštívujete, i když to v pozdějším stádiu nemoci mnohdy nedokáže dát najevo. Hovořte s ním tak, jak je obvyklé, ale zároveň jednoduše,

Adresář

Adresář zahrnuje kontaktní místa České alzheimerovské společnosti a další místa, která nabízejí vyšetření v rámci projektu Dny paměti.

Certifikát Vážka je určen pro kvalitní denní či týdenní stacionáře a domovy se zvláštním režimem.

Blansko * ...
SENIOR centrum Blansko, p.o.
Pod Sanatorkou 3,
678 01 Blansko
M. Hynková
516 410 206, 607 085 579
domov se zvláštním režimem,
vyšetření paměti, osobní
konzultace (po objednání)

Brno ...
Diakonie ČCE –
středisko v Brně
Hrnčířská 27, 602 00 Brno
H. Prchalová
734 166 378
poradenská linka, osobní
konzultace i v domácnosti (po
objednání), svépomocné skupiny,
terénní pečovatelská služba,
centrum denních služeb pro lidi
s demencí, vyšetření paměti

Brno ...
Lékárna Proti sv. Anně
Pekařská 58, 602 00 Brno
I. Bretterová
774 154 362
vyšetření paměti

Bruntál ...
Lékárna Na Vršku
Nádražní 40, 792 01 Bruntál
E. Novosadová
554 715 181
vyšetření paměti

Bruntál ...
Fosanima o.p.s.
Lidická 1758/25,
792 01 Bruntál
R. Rychlíková, B. Vojtíšková
603 816 550, 606 711 194
vyšetření paměti

Břeclav ...
Lékárna Na poliklinice, Břeclav
Bratří Mrštíků 38,
690 02 Břeclav
E. Horáčková
519 303 266, 519 303 272
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, vyšetření
paměti

České Budějovice * ...
DpS Máj České Budějovice, p.o.
Větrná 13, 370 05 České
Budějovice
D. Dvořáčková
388 902 118
poradenská linka, domov se
zvláštním režimem, vyšetření
paměti

Český Těšín ...
Slezská Diakonie – TABITA
Český Těšín
Třanovského 1758/10,
737 01 Český Těšín
I. Andrýšková
739 525 242
vyšetření paměti (možno vyšetřit
i v Jablunkově či Třinci)

Dvůr Králové nad Labem * ...
Diakonie ČCE – středisko
ve Dvoře Králové n. Labem
Benešovo nábř. 1067,
544 01 Dvůr Králové n. Labem
L. Trochimovič
499 621 094, 724 230 270
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
S. Pecharová
720 652 956
denní stacionář, pečovatelská
služba, vyšetření paměti

Jihlava * ...
ALZHEIMER HOME
Jihlava
Romana Havelky 4899/13,
586 01 Jihlava
J. Tkáčová
778 494 010
domov se zvláštním režimem,
poradenská linka, osobní
konzultace, vyšetření paměti

Jindřichův Hradec ...
Hospicová péče sv. Kleofáše
Husova 156,
377 01 Jindřichův Hradec
M. Peškeová
734 432 411
vyšetření paměti

Karlovy Vary * ...
Farní charita Karlovy Vary
Svobodova 743/12,
360 17 Karlovy Vary
D. Matoušová
353 434 215, 353 434 214,
731 433 030
vyšetření paměti, poradenská
linka, týdenní stacionář

Kopřivnice ...
Lékárna Na Poliklinice
Štefánikova 1301,
742 21 Kopřivnice
M. Volná
556 813 320
vyšetření paměti

Krabčice * ...
Diakonie ČCE –
středisko v Krabčicích
Rovné 58, 411 87 Krabčice
A. Gabrys, M. Jeníková
730 815 065
poradenská linka, konzultace,
oddělení pro klienty s demencí,
vyšetření paměti

Krnov ...
Lékárna Pod Cvilínem
Opavská 296/48, 794 01 Krnov
M. Antálková, J. Brindžáková
554 620 446
vyšetření paměti

Lanškroun *
Sociální služby Lanškroun
Janáčkova 1003,
563 01 Lanškroun
L. Jakešová
465 503 006, 739 455 274
poradenská linka, konzultace,
domov se zvláštním režimem

Liberec ...
Oddělení následné péče /
Poradna pro poruchy paměti,
Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Husova 10, 460 01 Liberec
L. Ptáčková
485 313 203
(nutno se předem objednat)
poradenská linka, osobní
konzultace, svépomocné skupiny
pro rodinné pečující, vyšetření
paměti

Liberec * ...
Dům seniorů Liberec –
Františkov
Domažlická 880/8, 460 07
Liberec
L. Farská
482 362 182
domov se zvláštním režimem,
poradenství, vyšetření paměti

Mělník *
Centrum seniorů Mělník
Fügnerova 3523, 276 01 Mělník
M. Kučabová
734 442 733
svépomocná skupina pro rodinné
pečující

Myslibořice * ...
Diakonie ČCE –
středisko v Myslibořicích
Myslibořice 1, 675 60
I. Vrzáčková
568 834 960
(po–pá 9.00–15.00)
poradenská linka, respitní pobyty,
domov se zvláštním režimem,
vyšetření paměti

Olomouc * ...
Pamatováček, o.p.s.
Karafiátova 5, 779 00 Olomouc
E. Klevarová, M. Málková
585 426 110, 732 452 596
poradenská linka, osobní
konzultace, svépomocné skupiny,
denní stacionář, vyšetření paměti

Opava ...
Lékárna Poliklinika
Slezského odboje 3,
746 01 Opava
B. Švajdová
553 615 019
vyšetření paměti

Ostrava * ...
Slezská Diakonie SILOE
Ostrava, centrum denních
služeb, odlehčovací služby
a domov se zvláštním režimem
Rolnická 55,
709 00 Ostrava – Nová Ves
V. Raszková
704 675 750
poradenská linka, osobní
konzultace, pobytové odlehčovací
služby, svépomocné skupiny
pro rodinné pečující a pro lidi
s demencí, centrum denních
služeb, domov se zvláštním
režimem, vyšetření paměti

Pardubice * ...
Domov pro seniory
U Kostelička
Štrossova 357, 530 03
Pardubice
Š. Jirásková
466 611 703
domov se zvláštním režimem,
vyšetření paměti

Písek * ...
Blanka – Středisko
Diakonie ČCE
Jiráskovo nábř. 2443,
397 01 Písek
B. Tejkalová
382 219 057, 739 343 709
poradenská linka, osobní
konzultace, pečovatelská služba,
oddělení pro klienty s demencí,
domov pro seniory Domovinka,
vyšetření paměti, home care

Plzeň * ...
Městská charita Plzeň – Domov
sv. Aloise
Hradišská 30, 326 00 Plzeň
A. Volková
377 310 411, 731 619 754
poradenská linka, osobní
konzultace, svépomocné skupiny,
domov se zvláštním režimem

Příbram * ...
AHC Senior centrum
Příbram s.r.o.
Rožmitálská 168,
261 01 Příbram
P. Čermáková
777 111 198
poradenská linka, svépomocné
skupiny, domov rodinného
typu, vyšetření paměti, osobní
konzultace

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 se
syndromem demence, vyšetření
paměti, čaj o páté

Ústí nad Orlicí * ...
Domov důchodců Ústí nad
Orlicí, p.o.
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad
Orlicí
R. Hegrová
734 793 449
vyšetření paměti

Valašské Meziříčí ...
Diakonie Valašské Meziříčí
Žerotínova 319,
757 01 Valašské Meziříčí
J. Hlavicová
734 698 906
vyšetření paměti

Vrbno pod Pradědem ...
Lékárna Magnus
Jesenická 633,
793 26 Vrbno pod Pradědem
J. Klapuchová
554 752 506
vyšetření paměti

Vsetín ...
Letokruhy, o.s.
Tyršova 1271, 755 01 Vsetín
E. Juříčková
733 102 760
vyšetření paměti

Zlín * ...
Naděje, pobočka Zlín
Voženílkova 5563, 760 05 Zlín
M. Hrbáčková
773 766 821
domov se zvláštním režimem,
denní stacionář, vyšetření paměti

Zlín ...
ALZHEIMER HOME Zlín z.ú.
Růmy 1393, 760 01 Zlín
P. Budošová
773 377 070
vyšetření paměti

* certifikát Vážka
... Dny paměti



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.



Alzheimer's
Disease
International

Lidem s demencí můžete pomoci také prostřednictvím DMS!

Vybírat můžete ze čtyř hodnot daru:
30, 60, 90 anebo 190 Kč.

V každém případě ale použijete stejné
telefonní číslo: 87 777.
Na něj pak pošlete SMS ve tvaru:

DMS PROTIDEMENCI 30
DMS PROTIDEMENCI 60
DMS PROTIDEMENCI 90
DMS PROTIDEMENCI 190

Cena DMS je 30, 60, 90 nebo 190 Kč.
Česká alzheimerovská společnost obdrží 29, 59, 89
nebo 189 Kč.

(Více informací 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.



aby tomu rozuměl. Mějte na paměti, že i všichni ostatní členové rodiny jsou onemocněním svého blízkého postiženi, pamatujte také na ně.

10. Není to jen jejich problém, proto je i váš zájem tak důležitý. Alzheimerova choroba patří dosud mezi onemocnění nevyléčitelná. Mnohé z příznaků již umíme léčit, umíme také poněkud zpomalit její rozvoj. Mnoho již dnes umíme učinit pro to, aby život lidí s Alzheimerovou nemocí i jejich rodin byl kvalitnější a snesitelnější. Musíme si ale uvědomit, že společnost stárne a případů Alzheimerovy nemoci bude přibývat. Stane se pravděpodobně jedním ze zásadních problémů tohoto století, pokud se záhy nepodaří najít lék, který by ji uměl odstranit. Proto je důležitá také vaše podpora České alzheimerovské společnosti, která se na problémy spojené s životem s demencí snaží upozorňovat.

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.

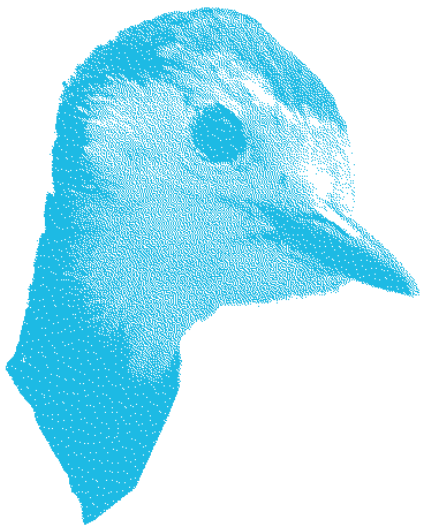
Všem dárcům srdečně děkujeme za podporu!

Martina Mátlová

ČALS

Česká alzheimerovská společnost (ČALS) 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. A i na dalších místech je možné si nechat vyšetřit paměť v rámci projektu Dny paměti.

ČALS ve svém sídle v Praze nabízí kromě jiného poradenství pro lidi s demencí a jejich rodiny, respitní péči v domácnosti anebo měření paměti v rámci projektu Dny paměti.



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.com/ceska.alzheimerovska.spolecnost