

a...

Česká
alzheimerská
společnost

Informační materiál vydala
Česká alzheimerská společnost v září 2024
v rámci projektu ADDIT-CE.



Nezapomeň na...



Nezapomeň na...

Ztráta sluchu je jedním z rizikových faktorů vzniku demence

Už nějakou dobu víme, že ztráta sluchu zvyšuje riziko vzniku demence. Nekompenzovaná nedoslýchavost patří mezi rizikové faktory, které je možné ovlivnit našimi rozhodnutími a chováním. Ukazuje to studie profesorky Gill Livingston, která před několika lety se svými kolegy definovala 12 hlavních rizikových faktorů, které mají na rozvoj demence významný vliv, a letos k nim přidala další dva rizikové faktory, takže jich je celkem 14. Studii o prevenci demence zveřejnil lékařský časopis Lancet a prevence je od té doby jednou z hlavních nadějí, které se v boji s demencí objevily. A to přesto, že očekávání, že se brzy objeví léčba, která bude působit proti ukládání amyloidu, tedy na nejpravděpodobnější příčinu Alzheimerovy nemoci, jsou větší než kdy dřív.

Řešením, které snižuje riziko vzniku demence v případě potíží se sluchem, je správná kompenzace nedoslýchavosti (především používání sluchadel). Mohlo by se zdát, že řešit nedoslýchavost je v našich podmínkách velmi jednoduché. Pro některé lidi je ale hledání pomoci s potížemi se sluchem komplikované. Nevědí, na koho se obrátit, kde a jaká sluchadla zakoupit, jak je začít používat. Po úspěšném nákupu stroječku navíc mnohdy přichází zklamání, protože výsledek není zřetelný ihned (mozek si musí na nové podněty zvyknout). Někdy sluchadlo „zlobí“, píská anebo jinak nefunguje. Důležité je nevzdávat se!

Pokud chcete řešit potíže se sluchem, začněte u svého praktického lékaře, který vám po konzultaci doporučí návštěvu ambulance otorinolaryngologa (ORL; pokud máte svého lékaře ORL, navštivte jej samozřejmě hned).

Jestliže již za sebou máte konzultaci s lékařem a hledáte odbornou pomoc s tím, jaká

sluchadla vybrat či jak je používat, doporučujeme návštěvu odborníka. Například v Praze je to Centrum pro neslyšící a nedoslýchavé pro Prahu a Středočeský kraj, o. p. s. (<https://www.cnn-ops.cz/>; dále jen CNN).

V návaznosti na problémy se sluchem je důležité zmínit se o tom, že potíže s porozuměním řeči (především v hlučném prostředí) u některých lidí způsobují i to, že se postupně straní společnosti, opouštějí oblíbené aktivity a může se u nich rozvinout deprese. Je to právě deprese a sociální izolace, které jsou podle výše uvedené studie dalším rizikovým faktorem pro vznik demence.

Podobně jako u nedoslýchavosti a podle nejnovějších poznatků také u ztráty zraku je i u dalších rizikových zdravotních stavů – vysokého krevního tlaku, zvýšeného LDL-cholesterolu anebo cukrovky – podstatné to, zda jsou nějak řešeny. Na cukrovku, zvýšený cholesterol i vysoký tlak je většinou třeba podávat léky, důležité je ale pokusit se řešit i jednu z možných příčin těchto zdravotních neduhů, kterou je obezita. Ta je dalším rizikovým faktorem vzniku demence.

Podstatný je také životní styl, který ovlivňuje nejen riziko vzniku demence, ale náš celkový zdravotní stav. Také tato studie upozorňuje na výhody pro zdraví, které vyplývají z pravidelného pohybu. Pozor bychom si měli dávat i na tradiční neřesti – našemu zdraví samozřejmě neprospívá kouření a ani alkohol. Podstatné je rovněž to, jak jsme žili v dětství – na rozvoj demence má vliv i nedostatečné vzdělání. V jakémkoliv věku je třeba dávat pozor na úrazy hlavy (rizikové mohou být i opakované otřesy mozku; samozřejmě tak neprospívá box či jiné podobné sporty, neblahý vliv má ale podle studií také hlavíčkování ve fotbale). Posledním faktorem, jemuž bychom měli věnovat pozornost, je znečištěné ovzduší.

Je jasné, že stále existují rizikové faktory demence, které nelze změnit, například věk nebo genetická predispozice. Nicméně díky studii profesorky Livingston víme o celé řadě rizikových faktorů, které lze změnit prostřednictvím individuálního životního stylu.

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. Duševní aktivita anebo procvičování kognitivních funkcí u lidí s demencí má svá specifika, proto jsme v České alzheimerovské společnosti vyvinuli pomůcky pro kognitivní trénink určený lidem s kognitivním deficitem. Naše Sešity pro trénování paměti a dalších kognitivních funkcí anebo Sady pro skupinový anebo individuální kognitivní trénink najdete na našem webu. Na nákup pomůcek pro kognitivní trénink přispívá většina zdravotních pojišťoven.

Každopádně platí, že na změnu životního stylu není nikdy příliš brzy a ani příliš pozdě!

...deset příznaků, které by vás měly varovat

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas na pracovní úkoly, termíny schůzek anebo jména kolegů a vzpomenout si na ně později je normální. Lidé s Alzheimerovou nemocí však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

2. Problémy s vykonáváním běžných činností

Hodně vytížení lidé jsou občas roztržiti, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé s Alzheimerovou chorobou ale připraví jídlo, a nejen že ho zapomenou dát na stůl, ale zapomenou i na to, že ho vůbec udělali.

3. Problémy s vyjadřováním

Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s Alzheimerovou nemocí zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.

4. Časová a místní dezorientace

Každý někdy zapomene, jaký je den a kam vlastně jede. To je běžné. Ale lidé s Alzheimerovou nemocí se ztratí ve vlastní ulici a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali ani jak najít cestu domů.

5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomenou na dítě, které mají na starosti. Lidé s Alzheimerovou nemocí úplně zapomenou, že nějaké dítě existuje. Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením

Ovládání internetového bankovníctví a placení účtů může být někdy komplikované, např. když dojde k nějakým změnám systému anebo telefonu či počítače. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, že je třeba něco pravidelně platit a jak se to dělá.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo

Každý někdy někam založí peněženku nebo klíče. Člověk s Alzheimerovou nemocí dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do krabice od bot.

8. Změny v náladě nebo chování

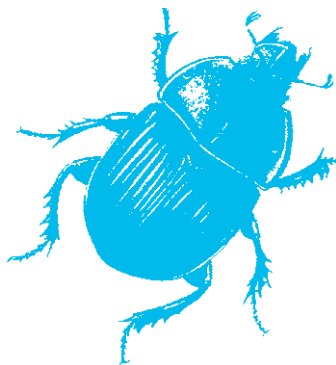
Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s Alzheimerovou nemocí podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti

Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s Alzheimerovou nemocí se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezřivým nebo ustrašeným.

10. Ztráta iniciativy

Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s Alzheimerovou nemocí může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.



a...

Česká alzheimerská 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

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 Mátllová

ČALS

Česká alzheimerská 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

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,
odlehčovací pobyty, vyšetření
paměti, osobní konzultace (po
objednání)*

Brno ...

Diakonie ČCE – středisko v Brně

Hrnčířská 27, 602 00 Brno

L. Žertová

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. Vojtišková

603 816 550, 606 711 194

vyšetření paměti

Břeclav ...

Lékárna Na Poliklinice, Břeclav

Bratří Mrštíků 38,

690 02 Břeclav

E. Horáčeková

519 303 266, 519 303 272

vyšetření paměti

Bystřany * ...

Domov důchodců Bystřany

Pražská 236, 417 61 Bystřany

K. Safránková

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

388 902 121

*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)*

Dačice ...

Centrum pro pečující Dačice

Antonínská 85/II, 380 01 Dačice

Z. Škarková

778 409 816

vyšetření paměti

Dvůr Králové nad Labem * ...

Diakonie ČCE – středisko

ve Dvoře Králové n. L.

Benešovo nábř. 1067,

544 01 Dvůr Králové n. L.

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

*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
P. Vídmanová
734 442 733
trénování paměti, poradenská
linka, osobní konzultace, oddělení
pro klienty s demencí, svépomocná
skupina pro rodinné pečující

Myslibořice * ...

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

Olomouc * ...

Pamatováček, o.p.s.
Karafiátová 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 Kostelíčka
Štrossova 357, 530 03
Pardubice
Š. Jirásková
466 611 703
domov se zvláštním režimem,
vyšetření paměti

Písek * ...

Diakonie ČCE – středisko
Blanka
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 *

Domov sv. Aloise
Hradištská 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

Třeboň ...

Centrum pro pečující Třeboň
Dukelská 145, 379 01 Třeboň
E. Pípalová
722 318 313
vyšetření paměti

Ústí nad Orlicí * ...
Domov důchodců Ústí nad
Orlicí, p.o.
Cihlářská 761, 562 01 Ústí n. O.
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

Vrbo pod Pradědem ...

Lékárna Magnus
Jesenická 633,
793 26 Vrbo 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 * ...

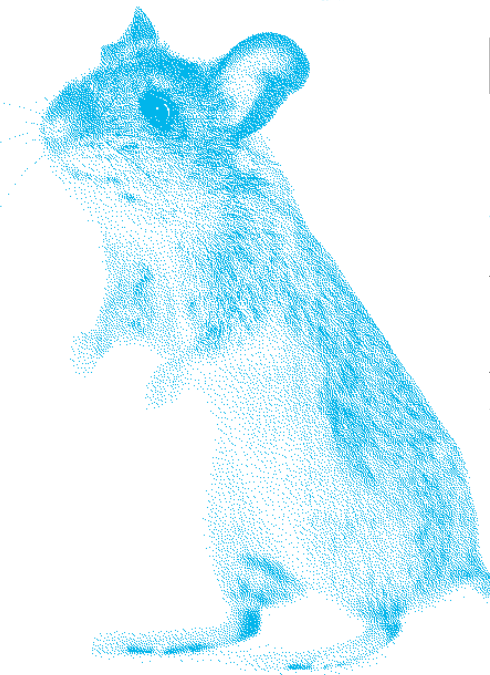
Naděje, pobočka Zlín
Vozenílkova 5563, 760 05 Zlín
M. Hrbáčková
773 766 821
domov se zvláštním režimem,
denní stacionář, vyšetření paměti

Zlín ...

Domov pro seniory
Burešov, p.o.
Burešov 4884, 760 01 Zlín
L. Horskáková, H. Nováková
734 482 152, 604 496 014
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.



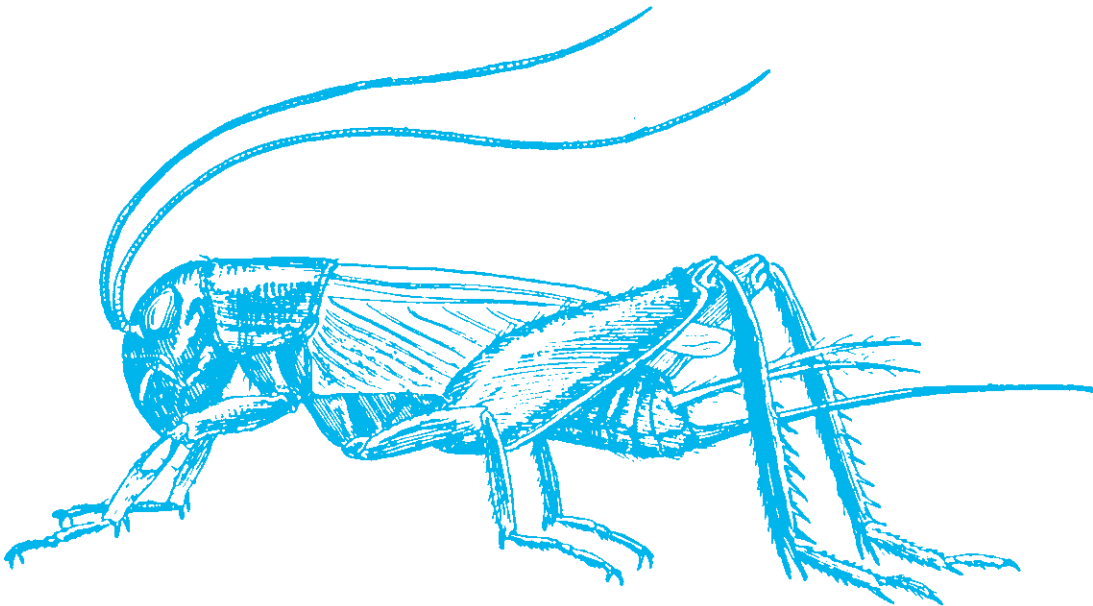
Financováno Evropskou unií na základě smlouvy
č. 101087529 – ADDIT-CE. Vyjádřené názory
a stanoviska jsou výhradně názory a stanoviska autorů
a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo
Evropské agentury pro výzkum. Ani Evropská unie,
ani orgán poskytující podporu za ně nemohou nést
odpovědnost.



Financováno
Evropskou unií



ADDIT-CE



**Dny paměti v letošním roce podpořilo
hlavní město Praha a OZP.
Díky této podpoře můžeme vyšetření
nabízet také letos bezplatně.**