a...
Česká
alzheimerovská
společnost

Informační materiál vydala
Česká alzheimerovská společnost v září 2025
v rámci projektu ADDIT-CE.



Nezapomeň na...

Nezapomeň na…

…riziko vzniku demence je možné snížit! Podle loňské studie britského lékařského časopisu Lancet je možné pomocí úpravy životního stylu, péče o zdraví a dalších faktorů snížit riziko vzniku demence až o 45 %. Některé preventivní kroky je třeba učinit už v dětství, na některé je čas optimálně ve středním věku, přesto není nutné nic vzdávat ani ve stáří. Na prevenci není nikdy příliš brzy, ani příliš pozdě! Smysl má i v případě, že se u nás či našeho blízkého nějaké problémy s kognicí už projevily.

1. Nedostatek pohybu s sebou nese mnoho zdravotních rizik, včetně zvýšeného rizika vzniku demence. Podle doporučení je dobré snažit se alespoň o 150 minut středně intenzivní aktivity týdně. Kromě snížení rizika vzniku demence přináší pravidelný pohyb podle studií také delší život ve zdraví.

2. Kouření má mnoho nepříznivých účinků na zdraví, jedním z nich je i zvýšené riziko rozvoje demence. Oproti původním předpokladům je nebezpečnější kouření ve středním věku, nikoliv až ve stáří. Dobrá zpráva je, že studie ukazují, že má smysl s kouřením přestat. Riziko vzniku demence je pak nižší.

3. Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje kromě jiného také riziko rozvoje demence. Bezpečná míra konzumace alkoholu se liší u mužů a žen a samozřejmě je také podmíněna individuálními dispozicemi. Například podle britských doporučení by muž neměl vypít víc než šest velkých piv týdně.

4. Znečištěné ovzduší má dopad na mnoho aspektů našeho zdraví. Osobní volba je v tomto rizikovém faktoru poměrně omezená (například volba místa bydliště anebo zaměstnání), o to významnější roli by měl v čistotě ovzduší hrát stát.

5. Úrazy hlavy, k nimž dochází často při kontaktních sportech anebo také při hlavičkování ve fotbale a které mohou vést k opakovaným otřesům mozku, rovněž zvyšují riziko vzniku demence. Samozřejmě není nutné vzdávat se sportu, důležité je ale vyvarovat se potenciálně nebezpečných situací (děti by neměly vůbec hlavičkovat) anebo nosit helmy (například na kole či při lyžování). Poranění hlavy je ještě nebezpečnější u lidí starších 65 let.

6. Nedostatek společenských kontaktů může vést k tomu, že o sebe lidé přestávají pečovat, přicházejí o nové informace a setkávání s dalšími lidmi a situacemi, které je nutí reagovat a učit se nový věcem. Sociální izolace je nebezpečná zejména ve vyšším věku.

7. Nižší vzdělání snižuje tzv. kognitivní rezervu, tedy jakési „mozkové svaly“, které pomáhají nahrazovat funkce mozku poškozené nemocí. Kromě vzdělávání dětí je důležité i učení se novým věcem v průběhu celého života.

8. Obezita, zejména ve středním věku, je spojena se zvýšeným rizikem vzniku kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky, což jsou další rizikové faktory pro rozvoj demence. Kromě pravidelného pohybu pomáhá v boji s obezitou samozřejmě také vyvážená strava.

9. Vysoký krevní tlak kromě jiného poškozuje cévy, což zvyšuje riziko vaskulární demence. Je proto velmi důležité vysoký krevní tlak léčit pomocí léků a změny životosprávy.

10. Cukrovka má komplexní dopad na naše zdraví, kromě cév poškozuje také mozkový metabolismus. Cílem je proto cukrovce předcházet například udržováním zdravé hmotnosti. A pokud se diabetes objeví, je třeba pečlivě dodržovat veškerá lékařská doporučení.

11. Deprese může vést ke snížení kognitivní stimulace a zvýšení hladiny stresu, což ovlivňuje zdraví mozku. Pokud člověk trpí depresí, měl by vyhledat odbornou pomoc a dodržovat léčebný plán, včetně psychoterapie a léků.

12. Nedoslýchavost může vést k nedostatku kvalitních společenských kontaktů, a tedy ke snížení kognitivní stimulace. Pokud se nedoslýchavost objeví, je třeba ji začít co nejdříve řešit a v případě potřeby si zajistit sluchadla.

13. Zhoršení zraku, zejména ve vyšším věku, může omezovat jak společenské kontakty, tak účast na činnostech, které přispívají k procvičování mozku. Proto je důležité zrak sledovat a v případě potřeby jej léčit.

14. Vysoká hladina LDL-cholesterolu může poškozovat cévy v mozku a zvyšovat riziko vaskulární demence. Především ve středním věku je třeba sledovat hladinu cholesterolu a snažit se udržovat jeho zdravou hladinu pomocí stravy a pohybu. Pokud dosahuje hladina cholesterolu rizikových hodnot, je třeba užívat předepsané léky.

Je skvělé, že víme, že celou řadu rizikových faktorů můžeme ovlivnit našimi rozhodnutími a chováním. Většina faktorů má navíc potenciál zlepšit nejen zdraví mozku, ale naše zdraví obecně. Delší život ve zdraví je něco, zač stojí bojovat!

...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 roztržití, 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 bankovnictví 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, podezíravým 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.

Dopis ČALS č. 2.

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.

Benešov ...
Lékárna Centrum Benešov
Řeznická 227, 256 01 Benešov u Prahy
L. Harangozó
317 725 815
vyšetření paměti

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 Sfinx
Hrnčířská 573/ 6, 602 00 Brno
H. Kotková
549 211 421
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
388 902 121
poradenská linka, domov se zvláštním režimem, vyšetření paměti

Český Těšín ...
Slezská diakonie – TABITA
Český Těšín, Třanovice, Třinec
Třanovského 1758/10,
737 01 Český Těšín
I. Andrýsková
739 525 242
poradenství pro lidi se syndromem demence a jejich blízké, terénní odlehčovací služba a osobní asistence, 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

Havířov ...
Lékárna Dům zdraví Havířov
Karvinská 1518/5,
736 01 Havířov
Š. Kročilová
599 509 611
vyšetření paměti

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
R. Horňáková
778 494 010
domov se zvláštním režimem, poradenská linka, osobní konzultace, vyšetření paměti

Jindřichův Hradec ...
Hospicová péče sv. Kleofáše
sídliště U Nádraží 1302,
377 01 Jindřichův Hradec
M. Peškeová
734 432 411
vyšetření paměti
osobní konzultace (po objednání), svépomocná skupina; poradna působí i v Třeboni

Karlovy Vary ✳ ...
Farní charita Karlovy Vary
Svobodova 743/12,
360 17 Karlovy Vary
D. Matoušová
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. Gabrysz, 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

Kyjov
Educante, z.s. …
tř. Komenského 617/20, 697 01 Kyjov
P. Sedláčková
776 076 237
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. Vidmanová
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
568 834 942, 724 586 872
(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
Hradišťská 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

Rychvald …
Lékárna SANO
Mírová 1537, 735 32 Rychvald
O. Žák, V. Lasotová
606 561 293
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 se syndromem demence, vyšetření paměti, čaj o páté

Třeboň **...**
Centrum pro pečující Třeboň
Dukelská 145, 379 01 Třeboň
A. Bicková
722 318 313
vyšetření paměti

Ústí nad Labem **...**
Pečovatelská služba Ústí nad Labem, p.o.
Hoření 3083/13,
400 11 Ústí nad Labem
Y. Jungbauerová
725 033 123
poradenská linka, odborná sociální poradna s centrem pro rodinné pečující, pečovatelská služba

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

Velvary **...**
Lékárna Velvary
náměstí Krále Vladislava 223,
273 24 Velvary
D. Kobzáňová
703 474 448
vyšetření paměti

Vsetín **...**
Letokruhy, o.s.
Tyršova 1271, 755 01 Vsetín
E. Juřičková
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 **...**
Domov pro seniory Burešov, p.o.
Burešov 4884, 760 01 Zlín
L. Horsáková, 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 šesti hodnot daru:
30, 60, 90, 190, 290 anebo 490 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
DMS PROTIDEMENCI 290
DMS PROTIDEMENCI 490

Cena DMS je 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč.
Česká alzheimerovská společnost obdrží 29, 59, 89, 189, 289 nebo 489 Kč.

(Více informací najdete na webu www.darcovskasms.cz.)

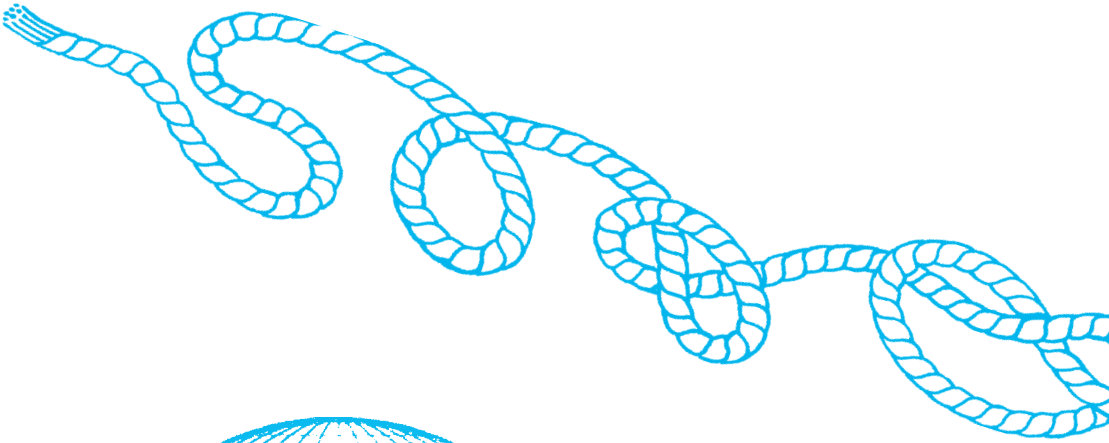
Peníze je možné zaslat také bezhotovostně přímo na sbírkový účet ČALS 20250277/0100.
Další možnosti podpory jsou popsány na našem webu.

dms Dárcovská SMS
Ověřeno Fórem dárců
Pomoc jako součást vašeho života.

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 podpořila společnost Eli Lilly ČR, s.r.o., a OZP. Díky této podpoře můžeme vyšetření nabízet také letos bezplatně.

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, 182 00 Praha 8
T +420 283 880 346, info@alzheimer.cz
www.alzheimer.cz
facebook.com/ceska.alzheimerovska.spolecnost
www.youtube.com/@ceskaalzheimerovskaspolecn9413