



Jedno letní odpoledne se kamarádka Jana rozhodla nečekaně navštívit svou babičku. Když k ní přijela, seděla babička klidně na dvorku a kamarádce bylo divné, proč babiččin jezevčík uvnitř domu tak zběsile štěká. Obě vstoupily do domu a Jana už z dálky viděla hořet jíšku na pánvi. Babička chvíli koukala, pak pánev vzala, ale vůbec nevěděla, co s ní. Jak tam tak bezradně stála, vzala jí Jana pánvičku z ruky a hodila ji do dřezu...

...a jak je na tom vaše paměť?

Mgr. LUCIE HÁJKOVÁ

Česká alzheimerovská společnost, o.p.s.

Za pár měsíců po tomto incidentu lékaři babičce zjistili Alzheimerovu nemoc. Až později se Jana dozvěděla, že babička – ta nejlepší hospodyně na světě – už několikrát spálila maso v troubě, buchty přestala péct, jako by najednou nevěděla, jak na to, z obchodu nosila věci, které nepotřebovala, přestala se stýkat s přáteli. Jana si pak vyčítala: Proč jsme si toho nevšimli dřív? Proč jsme změny v babiččině chování a její občasně zapominání měli za důsledek stárnutí? Mohli jsme něco udělat jinak?

Jak je na tom vaše paměť?

Demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova nemoc, je vzhledem

ke stárnutí populace čím dál závažnějším problémem. Podle světové organizace Alzheimer's Disease International (ADI) žilo na celém světě v roce 2015 odhadem 46,8 milionu lidí s demencí. Stejná organizace odhaduje, že za 15 let, v roce 2030, pak bude lidí s demencí o 30 milionů víc, tedy přibližně 75,6 milionu lidí. Podobné je to v České republice. Aktuálně u nás žije nejspíš více než 170 000 lidí s demencí, přičemž předpokládáme, že v roce 2050 bude v ČR téměř 400 000 lidí s demencí.² Kromě nárůstu počtu lidí s demencí, který bude mít zjevné dopady na život celé společnosti, je důležité věnovat pozornost jednotlivým nemocným lidem. Stejně jako Janina babička je na tom u nás stále mnoho lidí – žijí bez diagnózy, a tedy mnohem hůř, než je nutné.

Proč je třeba věnovat pozornost paměti?

Alzheimerova choroba začíná pozvolna a vcelku nenápadně. Hlavním a nejzřejmějším příznakem jsou právě problémy s pamětí, především s tou krátkodobou. Postupně se přidávají další potíže, které v posledním stadiu nemoci přinášejí úplnou závislost na pomoci rodinného příslušníka či profesionála z řad zdravotníků či pracovníků v sociálních službách.

Problémy s pamětí je jednoduché přehlédnout. Stejně jako se to stalo Janě. Každý z nás totiž mnohokrát zažil, že na něco zapomněl, že si nevezpomněl na jméno filmu, herce či starého spolužáka. A je jasné, že všichni netrpíme Alzheimerovou nemocí. V případě počínající demence ale zapominání zásadně ovlivňuje život nemocného. Nemocný se navíc spíše snaží zapominání maskovat a skrývat i před svými nejbližšími, než aby o něm s humorem vyprávěl. Běžné zapominání sice může být ve stáří o něco častější, neboť podobně jako svaly ztrácí svoji „pružnost“ také mozek, není ale rozhodně možné říct, že každý starý člověk zapomíná, a už vůbec ne, že každý senior trpí demencí. Demence rozhodně není součástí normálního, zdravého stárnutí!

S opačným názorem, tedy že zapominání ke stáří prostě patří, se bohužel setkáváme během konzultací, které v České alzheimerovské společnosti poskytujeme jak pečujícím, tak lidem s demencí. Tento názor mají bohužel stále i někteří lékaři. Naši pomoc nedávno vyhledala dcera starších manželů s tím, že praktický lékař považuje jejich zapominání za normální. Vyšetření paměti tatínka přitom ukázvalo na pokročilou demenci! U jeho manželky pak specialisté potvrdili počínající demenci. Manželce lékař nasadil léky, které dokážou pozastavit progresi nemoci a které u jejího manžela nemohou mít takový efekt. Správná a včasná léčba je tedy jedním z hlavních důvodů, proč znát diagnózu včas.

10 varovných příznaků

- Ztráta paměti
- Problémy s vykonáváním běžných činností
- Problémy s řečí
- Ztráta orientace v čase a prostoru
- Špatný nebo zhoršený úsudek
- Problémy s udržením pozornosti
- Ukládání věcí na nevhodná místa
- Změny nálady a chování
- Problémy se zrakem a odhadem vzdálenosti
- Nezájem o práci či společenské aktivity

Zpracováno dle podkladů Alzheimer's Disease International



a...

Česká
alzheimerovská
společnost

ČALS – Česká alzheimerovská společnost, o.p.s., je nezisková organizace, která od svého vzniku v roce 1997 pomáhá lidem, jejichž život zasáhla demence. Demenci jsou přitom postiženi jak samotní nemocní, tak jejich rodinní pečující. ČALS poskytuje sociální služby (poradenství a respitní péči v domácnostech), vydává informační materiály (informační letáky, obsáhlejší brožury a publikace), pořádá konferenci „Pražské gerontologické dny“, koordinuje projekt „Dny paměti“ zaměřený na včasnou diagnostiku Alzheimerovy choroby, zabývá se certifikací kvality zařízení poskytujících služby pro lidi se syndromem demence, koordinuje program „Bon appetit: Radost z jídla v dlouhodobé péči“ a spravuje webové stránky www.alzheimer.cz. ČALS je respektovaným členem dvou mezinárodních organizací Alzheimer Europe a Alzheimer's Disease International.

Proč je dobré znát diagnózu?

Znát diagnózu je dobré jednoduše proto, že bez diagnózy není možné nemocného správně léčit. Na možnou demenci ukazují příznaky, kterými se mohou projevat například i dehydratace anebo deprese. Tedy stavy, s nimiž je možné se v současné době vypořádat poměrně jednoduše. Ne každé zapomínání tedy znamená Alzheimerovu nemoc. Příčinu zapomínání ale samozřejmě musí určit lékař, který by také měl zahájit správnou terapii.

To, zda se jedná o Alzheimerovu chorobu, je nutné vědět co nejdříve. Současná medicína sice neumí Alzheimerovu chorobu vyléčit, umí ale ovlivnit její vývoj a kvalitu života nemocného a jeho rodiny. Léky, které se nemocným podávají, dokážou do jisté míry nemoc pozastavit. Je proto výhodné, aby k tomuto „pozastavení“ došlo v co nejranější fázi, kdy je nemocný ještě schopen se postarat sám o sebe, kdy jeho život ještě nebyl nenávratně změněn. Velmi podstatné je také to, že nejpозději v této fázi by měl nemocný rozhodnout o svém dalším životě – o své péči, o uspořádání majetkových a rodinných záležitostí atd.

Diagnózu může určit lékař specialista (neurolog, psychiatr, geriatr) na základě pečlivého a podrobného zhodnocení osobní i rodinné anamnézy, vyšetření kognitivních funkcí pomocí baterie testů či pečlivého klinického vyšetření doplněného o laboratorní testy nebo také vyšetření neurologické, včetně CT a magnetické rezonance mozku. Doporučení pro vyšetření u specialisty stejně jako v jiných případech vydává praktický lékař.

Projekt Dny paměti

V případech, že z nějakého důvodu nechcete či nemůžete získat doporučení od svého ošetřujícího lékaře, můžete se obrátit na Českou alzheimerovskou společnost a její projekt Dny paměti. V rámci projektu vyšetřujeme paměť zájemcům ve všech regionech, celkem na 47 místech. Vyšetření jsou bezplatná. Přibližně hodinové vyšetření kognitivních funkcí zahrnuje několik testů a dokáže zjistit, jestli jsou problémy s pamětí „měřitelné“. V případě, že testy odhalí potíže s kognitivními funkcemi, nabídnou kolegové vyšetřenému kontakt na blízkého specialistu a samozřejmě také podporu a případně další konzultace. Jak

je uvedeno výše, měřitelný kognitivní deficit ještě neznamená ani Alzheimerovu nemoc, ani jiné příčiny demence. Příčinu potíží musí odhalit specialista za pomoci dalších testů a vyšetření.

Velkou výhodou projektu je, že na stejném místě si člověk může objednat konzultace. Proškolení pracovníci kontaktních míst České alzheimerovské společnosti pomohou zorientovat se v dalších oblastech, které se mohou týkat toho, jak bude probíhat stanovení případné diagnózy nebo jak pečovat o člověka s demencí, na co se do budoucna připravit atd.

A jak to dopadlo s Janinou babičkou? Babičina nemoc byla našťastí odhalena relativně včas a babička díky nasazeným lékům prozatím žije ve svém domku se svým jezevčíkem. Navíc se těší z každodenních návštěv Jany, svých dětí a dalších vnoučat.

Na více otázek o demenci jsme se pokusili odpovědět v rámci krátkých videí, která jsou dostupná na našem webu (<http://www.alzheimer.cz/20-otazek/>). Některá témata budeme podrobněji zpracovávat i pro další čísla časopisu Labor Aktuell.



Mgr. Lucie Hájková

Koordinátorka projektu Dny paměti a respitní péče České alzheimerovské společnosti
Kontakt: lucie.hajkova@alzheimer.cz

Je absolventkou Fakulty humanitních studií UK – Katedry řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích (2003–2006), dále pak Zdravotně sociální fakulty JČU, oboru „Rehabilitační-psycho sociální péče o postižené děti, dospělé a staré osoby“ (2003–2005). Od roku 2007 působí jako sociální pracovnice a koordinátorka respitní služby v České alzheimerovské společnosti. Jako členka týmu konzultantů ČALS spolupracuje v rámci systému certifikace Vážka® na zvyšování kvality poskytovaných služeb v zařízeních pro lidi s demencí.

LITERATURA

1. ADI. *World Alzheimer Report 2015*. Dostupné na <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf>.
2. Ondřej Mátl, Martina Mátllová a Iva Holmerová. *Zpráva o stavu demence 2016: Kolik zaplatíte za péči? Česká alzheimerovská společnost, o. p. s., prosinec 2016. ISBN 978-80-86541-50-1. Dostupné zde: <http://www.alzheimer.cz/res/archive/004/000480.pdf?seek=1492589048>.*