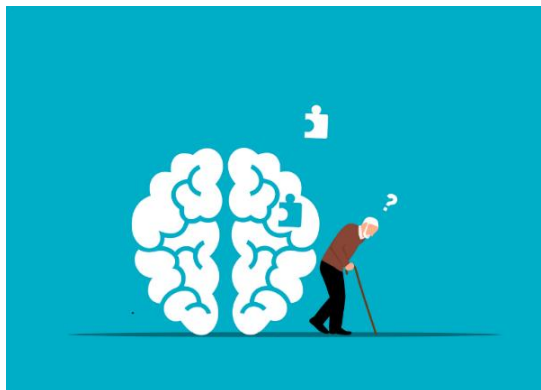


21. září – Mezinárodní den Alzheimerovy choroby

Poprvé byla nevyčísitelná Alzheimerova choroba popsána německým lékařem Aloisem Alzheimerem v roce 1907. Alzheimerova nemoc je nejčastější příčinou demence a označuje degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce. To vede k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka. Alzheimerova nemoc začíná pozvolna také tím, že se zhoršuje krátkodobá paměť. Rychlost postupu této nemoci se u každého liší. Nemocný má čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. Mění se celá jeho osobnost.

V posledních stádiích nemoci se už o sebe není schopen postarat. Při podezření na výskyt této nemoci je nejdříve vhodné navštívit praktického lékaře, který udělá základní testy a podle výsledků dále rozhodne o doporučení návštěvy specialisty, který provede komplexnější vyšetření.



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/vectors/mo-2>

V České republice se s touto diagnózou potýká zhruba 160 tisíc mužů a žen, přičemž ženy postihuje dvakrát častěji než muže. Objevit se může už i po čtyřicátém roku věku. Ačkoli přesné příčiny vzniku nemoci nejsou známy, mezi významné faktory vědci řadí kromě vyššího věku a dědičnosti i nezdravý životní styl.

Mezinárodní den Alzheimerovy choroby si každý rok připomínáme 21. září. Současně s tím věnujeme pozornost prevenci, a to již už ve středním věku života. Riziko nástupu Alzheimerovy choroby můžeme minimalizovat, pokud budeme kombinovat zdravou a vyváženou stravu s dostatkem pohybu a činnostmi, při kterých musíme přemýšlet. Podle nedávné studie lze riziko tohoto onemocnění snížit vysokou hladinou dobrého (HDL) cholesterolu, který najdeme například v mořských rybách, oříšcích, semenech, vejcích, olivovém oleji či lesních plodech. Dbejte přitom na největší kvalitu těchto potravin.

Jelikož společnost stárne a stoupá počet osob trpící demencí, vláda ČR schválila dokument s názvem „Národní akční plán pro Alzheimerovu nemoc 2020 – 2030 (NAPAN)“. NAPAN vychází ze situační analýzy, jejíž cílem bylo zhodnotit základní rysy veřejné politiky a systému péče o osoby s demencí. Dokument navrhuje čtyřicet devět opatření zahrnutých ve dvanácti tematicky specifických cílech, které společně vedou k naplnění pěti strategických cílů (doporučené postupy a síť služeb, vzdělávání, povědomí o demenci a prevence, epidemiologie a výzkum, ochrana práv osob žijících s demencí). Velký důraz je kladen na osvětovou činnost u mladých lidí zaměřenou na vytvoření empatie. Posílit by se měla role veřejných opatrovníků.

Kladen je důraz na proces implementace, při němž se vyhledávají příklady dobré praxe, které se snaží ukotvit v systému péče a prevence demencí a které reagují na aktuální potřeby. Příkladem dobré praxe jsou aktivity České alzheimerovské společnosti, jejíž cílem je pomáhat lidem s demencí a těm, kteří o ně pečují (např. jak komunikovat s nemocným, jak upravit domácí prostředí atd.) nebo Alzheimer poradny Vysočina či program plzeňského dobrovolnického centra TOTEM, z. s. – Sousedé plus aj.

Zpracovala Ing. Hana Složilová
Ve Zlíně dne 20. září 2022

Zdroje:

<https://www.alzheimer.cz/alzheimerova-choroba/>

<http://www.szu.cz/nevylecitelna-alzheimerova-choroba-postihuje-uz-ctyricatniki>

<https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-priznaky-ktere-vas-mohou-uz-v-petaticeti-upozornit-na-hrozbu-alzheimerovy-choroby-40397674>

<https://www.mujozhlaz.cz/moci-bez-nemoci/alzheimerova-choroba-novy-lek-na-obzoru-poslechnete-si-moci-bez-nemoci-novy-podcast>

<https://www.mzcr.cz/narodni-akcni-plan-pro-alzheimerovu-nemoc-2020-2030/>

<https://pixabay.com/cs/vectors/mozek-trauma-alzheimerova-choroba-7027664/>