



# ALZHEIMEROVA CHOROBA

Stalo sa Vám už niekedy, že ste stretli na ulici niekoho, kto Vám bol veľmi povedomý, no neboli ste schopní si spomenúť, pri akej príležitosti ste sa spoznali, nie to ešte ako sa volá? Alebo ste si chceli vytiahnuť peniaze z bankomatu a nie a nie si spomenúť na PIN kód Vašej platobnej karty? Často hľadáte okuliare alebo mobil?

Či už chceme alebo nie, zabúdanie sa stáva súčasťou nášho každodenného dynamického života. Nie vždy musí mať súvis s ochorením. **Kedy však už zabúdanie nebrať na ľahkú váhu?**

## Je niekto vo vašej blízkosti

- ZÁBUDLIVÝ?
- OPAKOVANE SA PÝTA?
- MÁ PROBLÉMY NÁJSŤ SPRÁVNE SLOVÁ?

Počet ľudí trpiacich Alzheimerovou chorobou vo svete narastá. Tento známy fakt by nás mal spraviť obozrenejšími a vnímavejšími voči zmenám v správaní našich starších príbuzných. Je dôležité čo najskôr zachytiť problémy s pamäťou u našich rodičov a partnerov.

Začína nenápadne a pozvoľne, nepretržite sa rozvíja v priebehu niekoľkých rokov, môžu byť spočiatku veľmi nepatrné, ľahko sa prehliadnu. Medzi prvé varovné signály tohto ochorenia patrí **zhoršovanie pamäti, zabúdanie nedávnych udalostí, mien, neschopnosť rozpoznať známe miesta a neschopnosť orientovať sa v čase**. Tieto prvé príznaky ochorenia pripisujú postihnutí alebo príbuzní starnutiu, stresu či depresii. Často to býva člen rodiny alebo priateľ, ktorý si prvý uvedomí závažnosť týchto príznakov a začne uvažovať o potrebe lekárskeho vyšetrenia.

Alzheimerova choroba je najčastejšou formou demencie. Na Slovensku ňou trpí 50-60 tisíc ľudí a o túto skupinu sa stará približne 100 - 150 tisíc rodinných príslušníkov a opatrovateľov. Podľa vyhlásenia Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je Alzheimerova choroba jedným z desiatich hlavných smrteľných ochorení ľudstva

**Čím skôr sa choroba rozpozná, čím skôr sa zaháji liečba, tým väčšia je šanca na zmiernenie jej priebehu.**

Možnosť vyliečenia Alzheimerovej choroby ešte dnes nie je, sú však k dispozícii lieky, ktoré môžu zmierniť jej príznaky a zlepšujú kvalitu života postihnutých. Okrem medikamentózneho liečby je veľmi dôležitá aktivizácia chorého (nefarmakologické prístupy a terapie).

### Časté príznaky Alzheimerovej choroby, ktoré by si mal príbuzní všimnúť:

- Zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života.
- Časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet.
- Časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet.
- Ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť.
- Zlá orientácia v známom prostredí - problém potrafiť domov.
- Časová dezorientácia - obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok.

### Spravte niečo pre svoj mozog!

**Buďte chytrí a zostaňte chytrí! Vedci potvrdzujú, že stimuláciou si môžeme udržiavať myseľ v dobrej kondícii a tým oddialiť rozvoj ochorenia mozgu. Udržiavajte svoj mozog v činorodosti. Precvičujte ho hádankami, hrami, riešením problémov a tvorivou činnosťou!**

### Dotazník porúch pamäti

Označte rámček, ktorý najlepšie vyjadruje problémy s pamäťou u danej osoby.

	Áno	Nie	Neviem
1. Opakuje si stále niečo alebo pýta sa stále na to isté?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je viac zábudlivý/-á, má problémy s krátkodobou pamäťou?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Potrebuje si robiť záznamy na pripomenutie vecí, ako sú domáce práce, nákupy, užívanie liekov?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Zabúda na dohovorené stretnutia, rodinné udalosti, sviatky?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vyzerá smutný/-á, skleslo alebo je plačlivý/-á častejšie než v minulosti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Začal/-a mať problémy s počítaním, používaním peňazí a kontrolou financií?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Stratil/-a záujem o svoje obľúbené činnosti ako hobby, čítanie, návštevy kostola, alebo iné sociálne aktivity?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Začína potrebovať pomoc pri jedení, obliekaní, kúpaní, toalete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Začína byť podráždený/á, nepokojný/á, podozrievavý/á alebo začína vidieť, počuť, veriť nereálnym veciam?
10. Existujú obavy ohľadne jeho/jej schopnosti riadiť auto, napr. nebezpečie zablúdenia, alebo nebezpečnej jazdy, alebo prestal/-a riadiť auto? Ak nikdy neriadil/-a auto, odpovedzte "Nie".
11. Má problémy pri vyjadrovaní sa s nájdením vhodných slov, s ukončením vety alebo pomenovaním vecí a ľudí?

Tento dotazník bol vypracovaný ako pomôcka pre členov rodiny alebo priateľov na posúdenie ich obáv z poruchy pamäti u osoby, o ktorú sa starajú. Získané odpovede je potrebné prediskutovať s lekárom.

***Viac ako päť odpovedí „Áno“ môže znamenať prítomnosť porúch pamäti a je vhodné konzultovať tieto otázky s lekárom.***

Zdroj: Slovenská Alzheimerova spoločnosť, [www.alzheimer.sk](http://www.alzheimer.sk)