

Demence: rostoucí výzva pro zdraví populace a co může každý z nás udělat pro prevenci

28.7.2026 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Demence je jedním z největších současných zdravotních a sociálních problémů. Celosvětově s ní žije 57 milionů lidí a každoročně přibývá téměř 10 milionů nových případů. Podle WHO je demence sedmou nejčastější příčinou úmrtí a významně přispívá k závislosti na péči ve vyšším věku. Až 45 % rizika lze přitom snížit nebo oddálit díky zdravému životnímu stylu a včasnému řešení rizikových faktorů.

Demence je způsobena nemocemi, které poškozují mozek. Nejčastější formou je Alzheimerova choroba. Onemocnění postupně ovlivňuje paměť, myšlení, orientaci, komunikaci i schopnost vykonávat běžné činnosti. Včasné rozpoznání příznaků je zásadní pro zahájení podpůrné péče.

Mezi časné projevy patří zapomínání, ztracení věcí, zmatenost i v dobře známém prostředí, potíže s řečí či rozhodováním a změny nálady nebo chování. WHO upozorňuje, že tyto změny mohou nastupovat nenápadně a postupně se zhoršovat.

Riziko demence zvyšují zdravotní, životní i sociální faktory, například vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita, kouření, nedostatek pohybu, sociální izolace či ztráta sluchu. Onemocnění má také výrazné ekonomické dopady — v roce 2019 dosáhly celosvětové náklady **1,3 bilionu USD**, přičemž polovinu péče poskytují neformální pečující, často ženy.

WHO doporučuje šest klíčových kroků, které mohou riziko významně snížit:

- **Zvýšit fyzickou aktivitu**
- **Přestat kouřit a omezit alkohol**
- **Udržovat mozek aktivní a být sociálně propojený**
- **Jíst zdravě a pestře**
- **Kontrolovat cholesterol, tlak a hladinu cukru**
- **Řešit ztrátu sluchu**

Péče o člověka s demencí je náročná a často vede k vyčerpání pečujících. WHO proto nabízí program **iSupport**, který poskytuje praktické rady a techniky zvládání stresu. Podpora pečujících je klíčová pro udržení kvality života celé rodiny.

Evropská komise a projekt **COMFORTage** aktuálně otevírají výzvu pro organizace, které chtějí sdílet a zavádět inovativní postupy v oblasti zdravého stárnutí, prevence demence a integrované péče. Informace a přihlášky jsou dostupné [zde](#).

Demence je významnou výzvou, ale mnoho lze udělat pro prevenci, včasné rozpoznání i podporu lidí, kteří s ní žijí. Ministerstvo zdravotnictví podporuje aktivity zaměřené na zdravé stárnutí, informovanost veřejnosti a rozvoj péče, která respektuje důstojnost každého člověka.

<https://mzd.gov.cz/demence-rostouci-vyzva-pro-zdravi-populace-a-co-muze-kazdy-z-nas-udelat-pro-prevenci>