

Když paměť mizí

23.8.2024 - | Městská část Praha 7

Lidský mozek obsahuje více než 100 miliard nervových buněk, které spolu komunikují pomocí speciálních spojení zvaných synapse. Tyto nervové buňky, neboli neurony, neustále přenášejí informace a signály. U Alzheimerovy nemoci jsou jako první postiženy právě synapse, což znamená, že neurony nemohou správně komunikovat. To vede k problémům s pamětí a myšlením.

Přesná příčina Alzheimerovy nemoci není zcela známá, ale vědci se domnívají, že hlavní roli hrají dvě škodlivé látky: amyloidní plaky a tau klubka. Amyloidní plaky jsou tvrdé shluky proteinů, které se hromadí mezi nervovými buňkami a narušují jejich komunikaci. Tau klubka jsou zamotané proteiny uvnitř neuronů, které poškozují jejich strukturu. Tyto látky způsobují, že neurony odumírají, což vede k postupné ztrátě mozkových funkcí.

Osobnost se mění

Alzheimerova nemoc narušuje části mozku, což vede k poklesu kognitivních funkcí, jako jsou myšlení, paměť a úsudek, nebo exekutivních funkcí, jež zahrnují schopnost člověka organizovat své myšlenky a činnosti. Nemoc začíná postupně, kdy člověk má potíže se zapamatováním nedávných událostí, zatímco vzpomínky na starší události zůstávají neporušené. Postupem času se objevují problémy s jazykem a komunikací, zmatenost a dezorientovanost. Následně mají pacienti potíže s vykonáváním běžných denních aktivit, jako je jídlo, oblékání a hygiena. Rychlost vývoje nemoci se u každého liší. Jak nemoc postupuje, lidé žijící s demencí mají stále větší problémy s vyjadřováním a rozhodováním, nedokončují myšlenky a jsou čím dál více zmatení. Osobnost takového člověka se mění a v posledních stádiích nemoci už není schopen se o sebe sám postarat. „V důsledku nemoci se může stát, že milá starší dáma s prvorepublikovou výchovou začne používat sprostá slova, ačkoliv jsme mysleli, že je vůbec nezná. Dědeček, který zbožňoval děti, se bude najednou v jejich přítomnosti cítit špatně a bude to dávat najevo. Společenský člověk, který měl vždycky rád zábavu, se v důsledku nemoci bude uzavírat do svého světa. Člověk, který rád vše organizoval, najednou neví, jak na to,“ říká Martina Mátlová, ředitelka České alzheimerovské společnosti (ČALS).

Demence není stárnutí

V souvislosti s Alzheimerovou nemocí se často setkáváme s pojmem demence. Jaký je mezi nimi rozdíl? Demence je stav způsobený závažným poškozením mozku, například v důsledku traumatu nebo otravy, který postihuje hlavně mozkovou kůru. Nejčastější příčinou demence je právě Alzheimerova nemoc, zatímco druhou nejčastější příčinou jsou poruchy cévního zásobení mozku. Demence není běžnou součástí stárnutí. „Jedná se o chorobný stav. Podobně jako ochabují svaly, ve stáří ochabuje i mozek. Demence je ale něco jiného. A ačkoliv je věk jedním z hlavních rizikových faktorů vzniku demence, je třeba vědět, že čtyři z pěti lidí starších 80 let demencí netrpí,“ dodává Martina Mátlová.

Poruchy paměti způsobující člověku obtíže v každodenním životě jsou často patrné spíše jeho blízkým než jemu samotnému. Nemocní tyto problémy mnohdy přičítají nadměrnému stresu, únavě nebo vyššímu věku. Poruchám paměti je však třeba věnovat pozornost. I takzvaná mírná kognitivní porucha se může v přibližně 50 % případů postupně vyvinout do některé z forem demence. Proto je důležité na jakékoli změny paměti včas reagovat.

Příčiny a prevence

Vědci si stále nejsou jisti příčinami Alzheimerovy nemoci. V posledních několika letech je velká pozornost věnována rizikovým faktorům demence, které je možné ovlivnit změnou chování či životního stylu. Podle aktuální zprávy komise časopisu Lancet je těchto rizikových faktorů 14 a pravděpodobně stojí až za 45 % všech případů demence. Seznam rizikových faktorů najdete v jednom z boxů.

Riziko rozvoje Alzheimerovy nemoci výrazně roste po 65. roce života. Alzheimerovou nemocí však mohou onemocnět i mladší lidé. V jejich případě bude s velkou pravděpodobností hrát roli dědičnost.

Dalším faktorem je pohlaví. Demence postihuje více ženy než muže. Podle výroční zprávy České alzheimerovské společnosti je aktuální počet žen s demencí více než 116 tisíc, zatímco u mužů se toto číslo pohybuje kolem 54 tisíc. Tento rozdíl přitom nejspíš nemůže být vysvětlen tím, že ženy mají vyšší průměrný věk dožití, pravděpodobně zde hrají roli i další sociální a biologické faktory.

Absence zdravého životního stylu zahrnujícího kvalitní stravování, dostatek pohybu, ale i duševní pohodu a aktivní společenský život je rizikovým faktorem většiny onemocnění, a ani Alzheimerova nemoc není výjimkou. Všechny vyjmenované součásti optimálního životního stylu jsou klíčovými složkami prevence Alzheimerovy nemoci.

Uvedené rizikové faktory spolu vzájemně souvisejí a navzájem se ovlivňují. Duševní nepohoda, například v podobě deprese, vede k poruchám spánku a příjmu potravy, zvýšené únavě, ztrátě zájmu o cokoli a snížení aktivity. Dalším aspektem ovlivňujícím duševní pohodu je také osamělost, která je v současné době velkým problémem hlavně u lidí žijících ve městech. „Ztráta zájmu o věci kolem negativně ovlivňuje paměť – schopnost vstípení informace a jejího následného vybavení. Neléčená deprese se u osob staršího věku může projevovat stejně jako demence a může spolupůsobit jako spouštěcí mechanismus oslabování kognitivních funkcí. Demence se stejně jako deprese statisticky významně méně vyskytuje u lidí, kteří vyvíjejí pravidelnou fyzickou aktivitu a vedou aktivní společenský život,“ dodává Iva Kolářová z Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče při Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy.

Právě osamělost, duševní pohoda a kvalita života ve městech jsou souvislosti, které zkoumá evropský projekt Recetas, jehož cílem je přinést důkazy ve prospěch nefarmakologických a preventivních přístupů v péči o veřejné zdraví, zejména pak v seniorské populaci, která je podle opakovaných zjištění nejvíce ohrožena omezením či ztrátou společenských kontaktů. Projekt také zkoumá vliv pohybu v městské zeleni na zdraví a speciálně na tvorbu nových přátelství a společenských kontaktů. Recetas nyní zve nové účastníky do studie. Projekt je určen osobám starším 65 let, více informací získáte na stránce www.cello-ilc.org/recetas nebo na telefonním čísle 776 630 431.

Včasná diagnóza

Diagnostika Alzheimerovy nemoci je komplexní proces, který vyžaduje kombinaci různých metod a přístupů. Bohužel neexistuje jediný test, jenž by mohl jednoznačně potvrdit její diagnózu. Tu může učinit pouze lékař na základě pečlivého zhodnocení řady faktorů, nejen osobní a rodinné anamnézy, ale především vyhodnocení změn kognitivních funkcí, paměti a chování pacienta v poslední době. Důležitou roli hrají také krevní testy a zobrazovací metody. Lidé starší 65 let (a mladší 80 let) by měli u svých praktiků podstoupit screeningové vyšetření v rámci preventivní prohlídky každé dva roky.

Paměť si můžete nechat vyšetřit také na kontaktních místech České alzheimerovské společnosti, v Praze je takovým místem sídlo ČALS v ulici Šimůnkova 1600/5 v Kobylisích. Paměť se vyšetřuje pomocí sady testů a vyšetření je zdarma. Výsledky testu ukáží, zda jsou pacientovy problémy s pamětí měřitelné a zda by měl dále navštívit odborného lékaře (neurologa, psychiatra, anebo geriatra), který pomocí dalších testů zjistí, co je příčinou poruchy paměti, a případně zahájí vhodnou léčbu. Příčin poruch paměti je celá řada, nemusí za nimi stát jenom Alzheimerova nemoc.

Naděje na dosah

Současná medicína sice neumí Alzheimerovu chorobu vyléčit, umí ji ale léčit. Máme k dispozici léky, které zmírní některé příznaky nemoci, do určité míry zlepší i kognitivní funkce. Významné jsou také nefarmakologické metody a přístupy a zejména prevence, která může zabránit až třetině případů demence. „Kromě prevence jsou aktuálně velké naděje spjaté s takzvanou antiamyloidovou léčbou. Lék, který dokáže rozbít amyloidové plaky, je schválen v několika zemích včetně USA anebo Japonska. Evropská agentura pro léčivé přípravky ale vzhledem k poměrně významným vedlejším účinkům a podle jejího názoru také nedostatečnému efektu jeho užívání v rámci EU nepovolila. Jiný lék s obdobným účinkem prochází schvalováním v USA,“ říká Martina Mátlová z ČALS. Právě Česká alzheimerovská společnost na letošní podzim připravuje několik tradičních akcí. Během 14denního Týdne paměti proběhne testování paměti s Českým rozhlasem (16.–18. září) a také mobilní poradna v obchodním centru Westfield Chodov (9.–11. září). V říjnu se uskuteční mezioborová konference Pražské gerontologické dny ve střížkovském hotelu Duo a od listopadu se zájemci z řad rodinných pečujících budou moci zúčastnit on-line kurzu, který jim přiblíží různé aspekty života s demencí.

Pečovat a neztratit se

Právě rodinní příslušníci hrají zásadní roli v péči o osoby s Alzheimerovou nemocí nebo jakýmkoliv typem demence a v jejich podpoře. Péče o nemocného je vyčerpávající a stresující a často vyžaduje značné oběti ze strany pečujícího, jenž musí sladit svůj osobní život s potřebami nemocného rodinného příslušníka.

Poradna Pečovatelského centra Prahy 7 poskytuje poradenství ohledně dostupných služeb (stacionáře, odlehčovací centra, domovy pro seniory, svépomocné skupiny, ambulantní odborná zařízení apod.). „Pomáháme pečujícím porozumět náročným specifickým spojením s onemocněním demencí a s vytvořením bezpečného prostředí v domácnostech. Rodinám pomáháme nastavit vše tak, aby mohl klient zůstat co nejdéle v přirozeném domácím prostředí. Naše pečovatelská služba může například pomoci s péčí o domácnost, při osobní hygieně, stravování nebo seniora doprovodit k lékaři. Pokud přes den klient potřebuje intenzivní péči, může docházet do stacionáře. A v případě, že rodina potřebuje delší odpočinek, naše odlehčovací centrum zajistí péči o seniora 24/7. Ovšem stává se, že ani tato nabídka posléze není dostačující, a pak spolu s blízkými hledáme další cesty, jak zajistit potřebnou podporu a péči v některé z pobytových služeb,“ říká Martina Pojarová, ředitelka Pečovatelského centra Prahy 7.

Praha 7 díky projektu Podpora neformálně pečujících prostřednictvím Poradenského centra už druhým rokem umožňuje poskytovat nadstandardní podporu těm, kteří pečují o své blízké. Hlavním cílem projektu je umožnit neformálně pečujícím, aby mohli co nejlépe pečovat o své blízké v domácím prostředí a zároveň si zachovali osobní psychickou i fyzickou rovnováhu. „Stručně řečeno, aby to zvládli a neskončili sami nemocní a naprosto vyčerpání. Posílili jsme tým poradny o dvě sociální pracovnice, které nabízejí pečujícím dlouhodobou podporu a pomoc. Někdy skutečně stačí, že s vámi o těžkostech péče někdo pravidelně mluví, je schopný vám poskytnout vyjádření účasti, protože to skutečně těžké je, a drobné rady pro zvládnutí situace. Díky projektu také můžeme pečujícím zprostředkovat bezplatnou psychoterapii a velice konkrétní vzdělávání v tom, jak je možné doma pečovat,“ dodává Petra Mančušková z Poradny Pečovatelského centra Prahy 7.

V rámci projektu proběhly dva kulaté stoly – v říjnu minulého roku a letos v únoru. „Z těchto akcí si naši zaměstnanci odnášejí jako velký klad pocit, že v tom nejsou sami. Většinou se ukáže, že podobné problémy řeší i jiné služby po celé Praze. Sdílením konkrétních příběhů se předává dobrá praxe. Dalším velkým bonusem je to, čemu říkáme síťování. Najednou máme u sociální pracovnice nemocnice na Bulovce konkrétní tvář, o přestávce se domluvíme, že se na ni v případě potřeby můžeme obrátit a ona zase na nás. Přináší to mimo jiné to, že pokud je na Bulovce hospitalizovaný náš klient, můžeme tam zavolat a přímo si říct, s jakým předstihem například potřebujeme vědět o

jeho propuštění z nemocnice, abychom mohli domluvit návazné poskytování pečovatelské služby doma. Také si můžeme udělat obrázek, jak velkou podporu bude klient potřebovat. Vypadá to jako drobnost, ale pro praxi je velice důležitá," říká Bedřiška Kotmelová z Pečovatelského centra Prahy 7.

Mezinárodní den Alzheimerovy nemoci připomíná nejen význam prevence, včasné diagnózy, ale také podpory pro osoby postižené demencí a jejich rodiny. V boxech od České alzheimerovské společnosti najdete užitečné informace k rozpoznání prvních příznaků a praktické rady pro pečující. Pro více informací navštivte web ČALS www.alzheimer.cz nebo zavolejte do Poradny Pečovatelského centra Prahy 7, jež poskytuje podporu nejen těm, kteří péči sami potřebují, ale také těm, již o své blízké pečují.

Jedná se o Alzheimerovu chorobu?

Deset příznaků, které by vás měly varovat.

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později je normální. Lidé trpící Alzheimerovou nemocí však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

2. Problémy s vykonáváním běžných činností

Hodně vytižení lidé jsou občas roztržiti, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící 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 chorobou 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

Placení účtů může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

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 cukřenky.

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.

14 rizikových faktorů demence

Nedostatek pohybu, kouření, nadměrné pití alkoholu, znečištěné ovzduší, úraz hlavy, nedostatek společenských kontaktů, nižší vzdělání, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, deprese, zhoršení sluchu, zvýšená hladina LDL cholesterolu, ztráta zraku.

Deset rad

... na pomoc těm, kteří pečují o pacienty postižené Alzheimerovou chorobou či jinou demencí

1. Diagnózu potřebujete co nejdříve

Symptomy Alzheimerovy nemoci se projevují postupně, a pokud je člověk fyzicky zdravý, podivné chování je možné snadno přehlédnout. Až budete vědět, o co se jedná, budete lépe zvládat současný stav a také budete mít možnost připravovat se na budoucnost.

2. Zajistěte si pomoc

Zjistěte si možné zdroje pomoci a služby, které jsou ve vašem bydlišti dostupné. Je to ve vašem vlastním zájmu i v zájmu člověka, o kterého pečujete.

3. Informujte se, jak nemocné ošetřovat

Postupy a rady, jak ošetřovat nemocné, poskytované například Českou alzheimerovskou společností vám pomohou lépe chápat výkyvy v chování a změny osobnosti, které často tuto nemoc doprovázejí.

4. Neodmívejte pomoc

Pokud budete chtít všechno zvládat sama/sám, rychle se vyčerpáte. Opora rodiny a přátel vám může mnohé ulehčit.

5. Nezapomínejte na sebe

Ošetřující se často zcela obětují péči o nemocné a pak zapomínají na sebe a zanedbávají své vlastní potřeby. Nezapomínejte na správnou výživu, pohyb a dostatek odpočinku.

6. Nepodléhejte stresu

Stres může způsobit zdravotní problémy (nestabilitu v prostoru, zažívací potíže, bolesti krční páteře, vysoký krevní tlak) a změny v chování (vznětlivost, špatné soustředění, ztráta chuti k jídlu). Pamatujte, že i vy potřebujete odpočívat.

7. Přijímejte změny

Lidé s Alzheimerovou nemocí se mění. Zároveň se mění i jejich potřeby. Často potřebují péči, kterou jim doma zajistit nemůžete. Podrobně sledujte všechny možnosti další péče, jež se ve vašem okolí nabízí. Až ji bude pacient potřebovat, usnadní vám to správný výběr.

8. Zvažte situaci i z hlediska finančního a právního

Je-li to možné a vhodné, udělejte si společně s nemocným i s ostatními členy rodiny představu o tom, jak budete postupovat v budoucnu.

9. Buďte realisté

V současné době již existují léky, které mohou rozvoj Alzheimerovy choroby zpomalit. Nedokážou ji však vyléčit a nemoc bude přes veškerou terapii postupovat. Nebraňte se zármutku, který vám tato ztráta přináší, ale také se radujte z pozitivních chvil a pěkných vzpomínek.

10. Važte si sami sebe a neobviňujte se

Člověk, o kterého pečujete, potřebuje pomoc. Vy mu ji poskytujete. Za to si můžete sami sebe vážit. Kdyby vám váš blízký mohl poděkovat, určitě by to udělal.

Kam pro radu na Sedmičce?

Poradna Pečovatelského centra Prahy 7 poskytuje podporu nejen těm, kteří péči sami potřebují, ale také těm, již o své blízké pečují. Rodinní příslušníci, kteří pečují o své blízké, často potřebují rychlou a efektivní pomoc, a proto se také potřebují zorientovat v sociálních a zdravotních službách. Vedle toho je pro ně ale také důležité například porozumět tomu, co člověk s demencí prožívá a proč se chová jinak než dřív.

Poradna vám poradí:

- jak se zorientovat v nepřehledné škále nabízených sociálních a zdravotních služeb, které služby můžete využít a jak o ně zažádat;
- kde hledat podporu a pomoc při nastavování péče;
- jak zažádat o příspěvek na péči a další dávky;
- jak porozumět tomu, co s sebou přináší demence, jiná chronická onemocnění a další změny zdravotního stavu vyžadující dlouhodobou péči

Dále vám může bezplatně zprostředkovat:

- kurz, jak pečovat
- psychoterapeutickou podporu
- právní a další odborné poradenství

Poradna Pečovatelského centra Prahy 7 se nachází v ulici U Studánky. V přívětivém prostředí konzultovny v Domě s byty zvláštního určení U Studánky 621/15 společně s lidmi z poradny proberete situaci a najdete nejlepší možná řešení. Pro návštěvu poradny se prosím telefonicky objednejte na číslo: 602 331 209, a to v čase od pondělí do pátku mezi 8. a 16. hodinou. Poradenství je zdarma.

→ www.pecovatelskecentrum.cz

<https://www.praha7.cz/kdyz-pamet-mizi>