

Mezinárodní den proti zapomínání: hesla k e-mailu, jména kolegů a datum narozenin partnera si chceme pamatovat

1.7.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Podle Světové zdravotnické organizace žilo v roce 2021 na světě přibližně 57 milionů lidí s demencí, přičemž každý rok přibývá téměř 10 milionů nových případů. Demence je souhrnný název pro celou řadu onemocnění a poranění, která vedou k postupnému úbytku kognitivních funkcí v důsledku poškození mozku. Nejčastější formou je Alzheimerova choroba, která může být příčinou 60-70 % všech případů. Demence je sedmou nejčastější příčinou úmrtí na světě a jednou z hlavních příčin invalidity a závislosti u starších osob. V roce 2019 se její ekonomický dopad celosvětově odhadoval na 1,3 bilionu amerických dolarů.

Důležité je věnovat pozornost změnám v chování a paměťových funkcích. Včasné rozpoznání poruch paměti je klíčové pro případnou léčbu i kvalitu života pacienta. Mezi první příznaky patří například zapomínání věcí nebo nedávných událostí, ztráta orientace při chůzi nebo řízení, problémy se sledováním konverzace nebo ztráta pojmu o čase.

Pravidelný mentální trénink výrazně přispívá k udržení duševní svěžesti i ve vyšším věku. VZP ČR poskytuje všem svým klientům nad 65 let **příspěvek až do výše 500 Kč na podporu tréninku a testování paměti**. Tento příspěvek lze uplatnit buď na nákup kognitivních pomůcek doporučených Českou alzheimerovskou společností, nebo na testování paměti ve vybraných lékárnách uvedených na www.lekarnici.cz. Cílem této iniciativy je podpořit aktivní péči o kognitivní zdraví a nabídnout seniorům dostupný způsob, jak si udržet duševní kondici. Možnosti čerpání najdete na našem webu Trénink/testování paměti pro seniory - VZP ČR.

Jak trénovat paměť:

- učte se novým věcem – třeba jazykům nebo hudebnímu nástroji
- střídejte rutinu – i změna trasy do práce stimuluje mozek
- používejte vizuální pomůcky a asociace
- hrajte logické hry, čtete, pište – prostě přemýšlejte
- hýbejte se – prokrvený mozek je výkonnější mozek

Mezi nemoci, které ohrožují paměť, patří nejčastěji **Alzheimerova choroba**, progresivní forma demence, která narušuje paměť, myšlení a každodenní fungování. Dále to je **vaskulární demence**, která vzniká v důsledku nedostatečného prokrvení mozku, často po cévní mozkové příhodě, a vede k náhlému nebo postupnému poklesu kognitivních schopností. Výrazně zasáhnout paměť, způsobovat halucinace a ovlivňovat pozornost i bdělost může i **Parkinsonova choroba**. **Frontotemporální demence** pak postihuje především čelní a spánkové laloky mozku, což se projevuje výraznými změnami osobnosti, sociálního chování a jazyka, přičemž se často objevuje už v mladším věku. Kromě těchto specifických diagnóz existují i další faktory ohrožující paměť, jako je chronické **užívání alkoholu, infekce, nádory, úrazy či deprese**.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/mezinarodni-den-proti-zapominani-hesla-k-e-mailu-jmena-kolegu-a>

-datum-narozenin-partnera-si-chceme-pamatovat