

# Alzheimerova nemoc

Alzheimerova nemoc narušuje část mozku a způsobuje pokles funkcí – myšlení, paměti, úsudku. Alzheimerova nemoc je nejčastější příčinou *demence*. Postupně vede k závislosti nemocného na každodenní pomoci jiného člověka.

Nemoc začíná pozvolna. Nejdříve se u nemocného zhoršuje krátkodobá paměť a není schopen se postarat o některé věci v domácnosti. Rychlost, kterou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého postiženého liší.

## **Deset příznaků, které by vás měli varovat:**

- zhoršování paměti, které ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní či jiné úkoly
- časová dezorientace (neví jaký je den, měsíc, rok) a prostorová dezorientace (nepoznává známá místa) – i přechodná
- obtížné hledání slov, problémy s řečí
- problémy s vykonáváním běžných činností
- špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
- problémy s abstraktním myšlením
- ukládání věcí na nesprávné místo
- změny v náladě nebo chování
- změny osobnosti
- ztráta iniciativy

## **Základní rady a pravidla při pečování o nemocné s Alzheimerovou nemocí:**

- Pomáhejte nemocnému dělat věci, které již nedovede dělat sám, ale nedělejte je za něj.
- Přestože se chová jako dítě, jde o dospělého člověka. Nechovejte se k němu jako k dítěti.
- Odkliďte z místností vše, co tam překáží, abyste snížili rizika pádů nemocného.
- Zabezpečte plynové a elektrické sporáky i jiné spotřebiče.
- Odstraňte i jiné předměty, které by mohly nemocného nějak ohrozit.

- Zabraňte nemocnému s Alzheimerovou nemocí v řízení auta.
- Dohlédněte na pravidelné jídlo a pití.
- Kontrolujte užívání léků.
- Mějte přehled, kam nemocný chodí.
- Snažte se o jednoduchou komunikaci.
- Plánujte nemocnému každodenní činnost.

### **Jak to všechno zvládnout?**

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.

Informujte se, jak nemocné ošetřovat. Pokud budete mít dostatek informací o nemoci budete lépe chápat výkyvy v chování a změny osobnosti, které často tuto nemoc doprovázejí.

Neodmítejte pomoc rodiny a přátel, mohou vám mnohé ulehčit. Pokud budete chtít všechno zvládat sami, rychle se vyčerpáte.

Nezapomínejte na sebe. Neobětujte se a zanedbávejte své vlastní potřeby. Nezapomínejte na správnou výživu, pohyb a dostatek odpočinku.

Nepodléhejte stresu. Stres způsobuje zdravotní problémy (zažívací potíže, bolesti krční páteře, vysoký krevní tlak) a změny v chování (vznětivost, špatné soustředění, ztráta chuti k jídlu). Pamatujte, že i Vy potřebujete odpočívat.

Lidé s Alzheimerovou nemocí se mění a mění se i jejich potřeby. Často potřebují péči, kterou jim doma zajistit nemůžete. Informujte se o všech možnostech další péče, která se ve Vašem okolí nabízí. Až ji bude váš blízký potřebovat, usnadní Vám to správný výběr.

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

Snažte se být realisté. Přestože již existují léky, které mohou zpomalit rozvoj Alzheimerovy choroby, nedokáží ji však vyléčit. Nemoc bude přes veškerou léčbu postupovat. Nebraňte se zármutku, který Vám tato ztráta přináší, ale také se radujte z pozitivních chvil a pěkných vzpomínek.

Za to, že poskytujete péči svému blízkému si můžete sami sebe vážit. Kdyby Vám Váš blízký mohl poděkovat, určitě by to udělal. Vážete si sami sebe a nijak se neobviňujte.

Další užitečné rady najdete na:

[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)

[www.alzheimercentrum.cz](http://www.alzheimercentrum.cz)