



Ako si môžete pomôcť

Vzdelávajte sa. Keď sa dozviete viac o Alzheimerovej chorobe, môžete sa lepšie vyrovnáť s jej príznakmi a dokonca pomôcť spomaliť progresiu choroby.

Užívajte lieky podľa odporúčania lekára.

Zostaňte fyzicky aktívny. Pravidelné cvičenie stimuluje schopnosť mozgu udržiavať kognitívne schopnosti.

Zostaňte duševne a sociálne aktívny. Pokračovaním v učení sa nových vecí a spoločenskou angažovanosťou môžete posilniť svoje kognitívne schopnosti.

Jedzte stravu zdravú pre mozog, ako je stredomorská strava.

Zlepšite svoj spánok. Kvalitný spánok môže odplaviť toxíny, ktoré môžu poškodiť váš mozog.

Starajte sa o svoje srdce. Udržanie krvného tlaku a hladiny cholesterolu pod kontrolou priaznivo vplyva na zdravie Vášho srdca a mozgu.

Prispôbte svoje prostredie. Môže Vám to pomôcť zachovať si svoju autonómiu dlhšie prostredníctvom jednoduchých opatrení, ako je odstránenie nebezpečenstva zakopnutia, zanechanie pripomienok tam, kde je to potrebné, uloženie vecí/predmetov na ľahko zapamätateľné miesta, atď. (8)

Tipy pre príbuzných alebo priateľov

- **Získajte informácie o demencii.** Pochopenie toho, čo môžete očakávať, Vám pomôže odhadnúť, čo pacient zvládne v jednotlivých štádiách ochorenia.
- **Zapojte pacientov do rozhodovania.** Snažte sa podporovať nezávislosť pacientov, najmä v počiatočných štádiách ochorenia.
- **Naučte sa komunikovať s pacientmi.** Vyjadrite sa jasne a položte jednoduché otázky.
- **Rozdeľte aktivity do série krokov.** Vďaka tomu je mnoho úloh oveľa lepšie zvládnuteľných.
- **Spomeňte si na staré dobré časy.** Mnohí pacienti si jasne spomínajú na svoj život pred 45 rokmi, ale nie na nedávne udalosti. Skúste im preto položiť otázky o dávnejšej minulosti.
- **Nebudte na opatrovatelstvo sami.** Budete potrebovať pomoc pri starostlivosti, aby ste sa postarali aj o seba. Zapojte ostatných členov rodiny alebo vyhľadajte profesionálnu pomoc v domácnosti. (8, 9)

Referencie:

1. Alzheimer's disease [Internet]. The NeuroCognitive Institute [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <http://neuroci.org/alzheimers-disease/>. 2. Alzheimer's Disease: Signs, Symptoms, and Stages [Internet]. HelpGuide [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/alzheimers-disease.htm>. 3. Young-onset Alzheimer's: When symptoms begin before age 65 [Internet]. Mayo Clinic [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/alzheimers/art-20048356>. 4. Factsheet: What is dementia. Alzheimer's Society; 2017. 5. Galasko D. Correlating cognition, behavior and function. Presented at an official satellite symposium, 'Managing the Burden of Alzheimer's Disease: Beyond Cognition', at the European Federation of Neurological Societies Meeting, 4-7 June 1997, Prague, Czech Republic. 6. How Is Alzheimer's Disease Treated? [Internet]. National Institute on Aging [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.nia.nih.gov/health/how-alzheimers-disease-treated>. 7. Farlow MR, Cummings JL. Effective Pharmacologic Management of Alzheimer's Disease. The American Journal of Medicine 2007; 120: 388-97. 8. Coping with an Alzheimer's or Dementia Diagnosis [Internet]. HelpGuide [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/coping-with-an-alzheimers-or-dementia-diagnosis.htm>. 9. Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors [Internet]. Family Caregiver Alliance [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.caregiver.org/caregivers-guide-understanding-dementia>.

ALZHEIMEROVA CHOROBA

Alzheimerova choroba je **degeneratívne ochorenie mozgu** a **najčastejšia príčina demencie**. Je charakterizovaná poklesom kognitívnych schopností, ktoré ovplyvňujú schopnosť človeka vykonávať každodenné činnosti. K tomuto poklesu dochádza, pretože nervové bunky v častiach mozgu zapojených do kognitívnych funkcií boli poškodené alebo zničené. Príznaky sa zvyčajne vyvíjajú pomaly a postupne sa zhoršujú. Priebeh ochorenia/zhoršovania sa líši od pacienta k pacientovi. (1, 2)

U koho sa môže vyvinúť Alzheimerova choroba?

- Alzheimerova choroba postihuje väčšinou **starších ľudí**. So zvyšujúcim sa vekom **narastá riziko tohto ochorenia**. Vyskytuje sa u jedného z 10 ľudí starších ako 65 rokov a takmer u 1/3 ľudí nad 85 rokov. (2)
- **Skorý nástup** ochorenia, t. j. pred dosiahnutím veku 65 rokov, je tiež možný, aj keď je relatívne zriedkavý a predstavuje približne 5 % všetkých prípadov. (1-3)



Aké sú príznaky Alzheimerovej choroby?

Príznaky Alzheimerovej choroby sa medzi jednotlivcami líšia. Najčastejším prvotným príznakom je postupne sa zhoršujúca schopnosť zapamätať si nové informácie. Ako choroba postupuje, pacienti pociťujú aj ďalšie ťažkosti. Nasledujú bežné príznaky Alzheimerovej choroby:

- **kognitívny úpadok**
 - **každodenná pamäť** (ťažkosti pri vybavovaní si udalostí, ktoré sa stali nedávno)
 - **koncentrácia alebo organizovanie** (ťažkosti so sústredením, pri rozhodovaní, riešení problémov)
 - **jazyk** (ťažkosti sledovať konverzáciu alebo nájsť správne slovo pre každodenné predmety)
 - **orientácia** (strata prehľadu o dňoch alebo dátumoch, neschopnosť zorientovať sa najmä na menej známom mieste)
- **zhoršenie každodenného fungovania** (zhoršené hospodárenie s financiami alebo ťažkosti s domácimi prácami, čítaním, nesprávne umiestňovanie predmetov, postupne ťažkosti s obliekaním, udržiavaním osobnej hygieny, stravovaním...)
- **zmena nálady/správania** (stávajú sa frustrovanými, podráždenými, apatickými, stiahnutými, úzkostnými alebo nezvyčajne smutnými)
- **fyzické prejavy** vrátane svalovej slabosti, úbytku hmotnosti, zmien spánkového režimu a chuti do jedla. (1, 4, 5)



Čo môžeme očakávať od liečby?

- Existujú **lieky nazývané antidementíva**, používané na Alzheimerovu chorobu. Chorobu neliečia, ale dokážu efektívne zvládnuť **príznaky, spomaliť progresiu ochorenia a poskytnúť pacientom samostatnosť a lepší každodenný život** na dlhšie obdobie.
- **Včasné nasadenie antidementív** pri Alzheimerovej chorobe je dôležité, pretože umožňuje pacientom zachovať si najvyššiu úroveň kognitívnych a funkčných schopností.
- Niekedy môžu byť predpísané iné lieky, ako sú antidepresíva, ktoré pomáhajú zmierňovať príznaky. (4, 6, 7)

Váš liek

Liek:

dávka:

má sa užívať:

1× 2× 3× denne

ráno na obed večer

s jedlom alebo bez jedla

Poznámky: