

### KLUB ČESKÝCH TURISTŮ NOVÝ BOR VÁS ZVE NA SVÉ VÝLETY

#### 6.9. neděle: DĚČÍN - JÍLOVÉ

Odjezd vlakem v 7:08 hod. z Nového Boru. Trasa: Děčín hl. n. - Pod Koňskou hlavou - Děčínský Sněžník Rozhledna - Jílové, asi 15 km. Návrat do 18:00 hodin.

#### 13.9. neděle: ROZHLEDNÝ JIZEREK

Odjezd autobusem v 7:30 hod. z Nového Boru do Bedřichova. Trasa: Bedřichov - Královka - Hrabětice - Bramberk - Lučany vlak, asi 12 km. Návrat 17:54, nebo 18:10 hodin.

#### 19.9. sobota: MĚLNÍK - LHOTKA - MĚLNÍK

Odjezd autobusem v 7:45 hod. z Nového Boru do Mělníka. Trasa: Mělník - Lhotka, prohlídka kamenného domu - Mělník, asi 15 km. Návrat vlakem v 19:58. Vede pl. Rožboudová.

#### 27.9. neděle: KŘÍŽANY - JABLONNÉ V PODJEŠTĚDÍ

Odjezd vlakem v 9:08 hod. z Nového Boru do Křížan. Trasa: Krkavčí skály - Žibřidice - Stříbrný vrch - Janovské poustevny - Valdov, asi 18 km. Návrat 17:45, nebo 18:10 hodin.

Případné změny sledujte na vývěsce u OÚ nejpozději každou středu před daným výletem, nebo na tel. 606 367 459 pí Rožboudová nebo 607 062 427 p. Jungwirth.

Vhodná turistická obuv nutná !!! Svačinu a pití s sebou.

Vladimír Drahotovský

## Z činnosti městských a společenských organizací

### SPRAVEDLIVÝ MEZI SENIORY, o.p.s.

#### ALZHEIMEROVA NEMOC



Nemoc, která je dnes nazývána odborníky jako epidemie 3. tisíciletí, nebo také nemoc 21. století, je považována za tzv. skrytou epidemii. V ČR dnes trpí touto nemocí přibližně 150 tisíc lidí. Odborníci předpokládají až dvojnásobek nemocných do roku 2050. Dnes je Alzheimerova nemoc 6 nejčastější příčinou smrti

v ČR. Šíří se nejen mezi seniory nad 65 let. V současnosti nejsou výjimkou nemocní mladší, mnohdy již ve čtyřicátém či padesátém roku věku.

#### Jak vzniká Alzheimerova nemoc?

Nástup nemoci může být pozvolný a nenápadný. Varovné mohou být první příznaky, kdy člověk začíná nápadně a opakovaně zapomínat základní věci, může se hůř dorozumívat či vůbec nedorozumět. Také může být typická zhoršená orientace v čase, místu a prostoru. Jednoduše by se daly jedny z prvních obtíží specifikovat, jako období, kdy člověk začíná obtížně zvládat běžné denní činnosti, které mu nikdy předtím nečily potíže. Všechny výše zmíněné příznaky, mohou signalizovat Alzheimerovu nemoc. Tedy pomalu probíhající poškození nervových buněk a jejich následný úbytek. Tento proces má za následek postupné narušení paměti, rozvoj demence a narušení i rozpad osobnosti člověka. Nemoc probíhá ve třech fázích. Od lehké demence přes střední až po fázi těžké demence. V prvních dvou fázích je na místě podpora pomocí léků tzv. kognitiv. Ve stadiu těžké demence jsou podávána nemocným antidepresiva. V průběhu všech stádií se ztrácí schopnost vyjadřování, nemocní se ale zajímají o nemoc a často propadají depresím. Nedokáží rozpoznávat hranice mezi sebou a okolím. Mohou být nepřijemní, nadávají, vztekají se, podléhají často depresím a mohou být agresivní vůči sobě i okolí. V takovém případě se velmi účinně osvědčila metoda tzv. demenční panenky, kdy s její pomocí umíme odvést pozornost, agresivitu a celkové projevy deprese a agrese zmírnit. Postupem nemoci nemocní ztrácejí kontakt s okolním světem a uzavírají se sami do sebe. Nemocní jsou častěji náchylní vůči

infekčním nemocem, na které mohou zemřít. Nebezpečná je např. chřipka, zápal plic aj.

#### Jaké jsou nejčastější varovné příznaky Alzheimerovy nemoci?

Každý z nás občas něco zapomeneme, nevíme, co jsme chtěli momentálně udělat, netušíme, kam jsme si položili brýle a máme pocit, že stále něco hledáme. Takové zapominání „běžné“, je zcela přirozenou obrannou funkcí mozku, který se chrání před přehlcením v té chvíli „nepotřebnými informacemi“. Nicméně u člověka postiženého Alzheimerovou nemocí je to trochu jiné.

Ztráta paměti je jiná než běžná. Bývá odhalena zpravidla tehdy, kdy člověk zapomíná nápadně častěji a nevzpomene si ani později.

Ztráta orientace může patřit k jednomu z dalších varovných příznaků. Nejčastější je ztráta prostorové orientace, kdy nemocný člověk nenajde cestu domů. Neví, kde je, co je za den, měsíc, rok. Je dezorientovaný a mnohdy vyděšený.

Problémy s vykonáváním běžných činností a extrémní roztržitost. V běžném životě nejprve dochází ke vzniku potíží při zvládání složitějších činností či vyhodnocování složitějších situací. Typickými bývají bankovní operace, úřední vyřízení ale také setkání se s podvodníky „šmejdy“, kdy postižený nedokáže adekvátně situaci posoudit, vyhodnotit rizika a zaujmout zdravé stanovisko. Bývá tedy velmi často snadným terčem podvodníků. Postupně se může dostavit období, kdy nemocný přestává zvládat také jednoduché, běžné věci v životě. Jde např. o udržení základních hygienických návyků, oblékání, nebo zapomíná, že vaří a následně jídlo připálí. Mohou se objevit mezi prvními varovnými signály také problémy s řečí. Nejen při únavě se nemocný nedokáže jednoduše vyjádřit, nenachází slov. Možná, že jste slyšeli pojem „Zmatený úklid“. Ano, další z varovných signálů, kdy dochází k ukládání věcí na nesprávná místa. Něco někdy založíme a nemůžeme to najít. Např. žehlička se najde v lednici, špinavé prádlo v troubě apod. Nemocný člověk se postupem času doslova duševně ztrácí před očima, nepamatuje si postupně vůbec nic. Nepoznává své nejbližší a žije si ve svém vlastním světě.

**Pokračování na str. 22**