

SPRAVEDLIVÝ MEZI SENIORY, o.p.s.

ALZHEIMEROVA NEMOC

Dokončení ze str. 21

Jak poznáme, že touto nemocí trpíme?

V dnešní době existuje řada diagnostických metod. Nejběžnější je vyšetření pomocí tzv. orientačních testů. Nejznámější jsou dva, Minimental test, kde je zadáných 30 otázek. Pokud je z nich 10 špatně, je téměř jistá přítomnost nemoci. Dalším je Test hodin. Kde na papíře je nemocnému zadáno do kružnice vyznačit určitou časovou hodnotu. Na základě těchto testů se následně diagnóza Alzheimerovy nemoci ověřuje na CT (počítačové tomografii) a MR (magnetické rezonanci) mozku. Zde je v případě pozitivního nálezu patrný úbytek mozkových buněk. Prováděn bývá také rozbor mozkomíšního moku.



Jak se dnes Alzheimerově nemocí brání?

Podpora rodiny a přátel je u tohoto onemocnění klíčová. Péče o člověka s Alzheimerovou nemocí je velmi náročná a pro celou rodinu velice vyčerpávající. Ani zdravý, mladý člověk, který bude ochotný starat se 24 hodin denně, není schopen poskytnout takto nemocnému člověku dostatečnou péči v delším čase. V péči je důležitá hlavně trpělivost, netrvat si urputně na věcech, které chceme my sami. Je nutné dát nemocnému čas a možnost volby v rozhodnutí, nestresovat ho. Doma to prostě dlouhodobě nelze! Nemoc ničí celkovou osobnost člověka a podepisuje se také na rodině a nejbližších. Dlouhodobě tak náročnou péči zvládnout prostě doma nejde.

Dnes jsou pacientům s Alzheimerovou nemocí k dispozici speciální Alzheimer centra. Zde je nemocným poskytována speciální péče, farmakologická a podpůrná léčba, zajištěn je nezbytný pravidelný denní režim, osobní asistence speciálně vyškoleného personálu, včetně individuálních plánů a samozřejmě je aktivní vyplnění volného času v propojení fyzické a psychické aktivity. Pomocí tréninku paměti, speciálních individuálních terapeutických metod, pečlivého ošetřovatelského přístupu a farmakologické terapie se může celkový stav klienta a také průběh nemoci minimálně stabilizovat, někdy také zlepšit. Vzpomínková terapie neboli reminiscence, je jednou z velmi účinných terapií při této nemoci. Na základě dlouhých paměťových drah se nemocným vybavují věci dávno minulé. Používají se pomůcky, vyvolávající zážitky, vzpomínky na to, co měl nemocný v životě rád, kdo byl součástí jeho života od nejbližší rodiny, přátel, kolegů, kde v životě byl a co tam prožil. Tato metoda je nejenom velmi účinná, také pro samotné nemocné velice příjemná. Často se stává, že nemocný Alzheimerovou nemocí nepozná sám sebe na fotografiích. Co ale pozná zpravidla vždy, jsou osoby a souvislosti na fotografiích z minulosti, třeba 20 let starých obrázků.

Zásady v prevenci Alzheimerově nemoci aneb s čím můžete začít hned?

Nejdůležitější je obecně aktivita. Důležitá je fyzická ale také psychická aktivita. Aktivní denní pohyb nejméně 3 hodiny,

ideálně na čerstvém vzduchu. Duševní činnosti jsou neméně důležité. Kromě trénování paměti formou různých testů, reminiscence, neboli obnova vzpomínek, kvízů, křížovek je s velkým významem také setkávání se s přáteli, lidmi z okolí. Dokonalou kombinací fyzické a psychické aktivity může být také např. tanec, společné skupinové cvičení. Další zásadou v prevenci Alzheimerovy nemoci je také strava. Zdravá výživa, bohatá na kyselinu listovou ve formě např. listové zeleniny. Významným je také olivový olej, který je znám svými příznivými účinky na srdce a cévy obecně. Vitamíny, zejména B12, B6, antioxidanty. Ty jsou v přirozené potravě např. v ostružinách, malinách a borůvkách. Kari koření má v prevenci také své nepostradatelné místo. Zařazení pokrmů z Kari koření do jídelníčku alespoň 1 x týdně je vítané. Pečlivá léčba chronických onemocnění, zejména krevního tlaku. Samozřejmostí v prevenci Alzheimerovy nemoci je samozřejmě celková fyzická i duševní pohoda, život bez stresu a v celkovém klidu. Nezbytností v prevenci je také žádné kouření a pití alkoholických nápojů.

Případ klientky na závěr

Paní Eva M. 54 let, kdysi energická žena plná života, vášnivá kuchařka, pečovala o celou svou rodinu a pracovala, jako učitelka na základní škole. Prvních potíží si začala rodina i paní Eva sama všimnat v době, kdy poprvé zapomněla vyzvednout vnuka ve škole, na sporáku ohřívala oběd v plastové misce, odjela za příbuznými a už nemohla najít cestu domů.

A co říci závěrem?

Nebojme se. Postavme se této nemoci čelem a snažme se pro sebe udělat maximum v době, kdy jsme schopni věci ještě ovlivňovat. Nepodceňujme první příznaky a včas vyhledejme lékařskou pomoc. A pokud jsme těmi, kterých se tato nemoc již přímo dotýká? Nestraňte se a nevyhýbejte se pomoci organizací a zařízení, která Vám vždy pomohou tento nelehký úkol zvládnout a naplnit Vás pocitem, že na to nejste sami. Pokud již máte nějaký problém, podezření, potřebujete poradit, nebo byste se rádi zapojili do našich aktivit v Programu prevence věnovaných tréninku paměti, neváhejte a přijďte mezi nás, nebo nám napište.

Andrea Málková

Za organizaci Spravedlivý mezi seniory, o.p.s.



spravedlivý mezi seniory o.p.s.



Kontakt:

Spravedlivý mezi seniory, o.p.s.

Nemocniční 369, Nový Bor / areál bývalé LDN /

Lucie Čermáková

Tel. 601 563 070, email: cermakova@mezi-seniory.cz

UZÁVĚRKA NA ŘÍJEN 2015: ÚTERÝ 15. ZÁŘÍ