

Mária Čunderlíková a kol.

---

# **ZAOSTRENÉ na Alzheimerovu chorobu**

Príručka základných  
informácií o demencii



# Obsah

---

Čo je to demencia? . . . . .	5
Čo je potrebné vedieť o Alzheimerovej chorobe? . . . . .	7
Ako znížiť riziko Alzheimerovej choroby? . . . . .	9
Ako spoznať príznaky Alzheimerovej choroby? . . . . .	11
Ako sa Alzheimerova choroba mení v čase? . . . . .	13
Diagnostika Alzheimerovej choroby a iných demencií . . . . .	15
Čo robí psychiater? . . . . .	19
Čo robí neurológ? . . . . .	20
Čo robí psychológ? . . . . .	22
Aké sú možnosti liečby? . . . . .	23
Diagnostikovali mi Alzheimerovu chorobu, čo ďalej? . . . . .	25
Môjmu blízkemu diagnostikovali Alzheimerovu chorobu, čo ďalej? . . . . .	29
Ako môžem podporiť človeka s Alzheimerovou chorobou? . . . . .	32
Ako komunikovať s človekom s Alzheimerovou chorobou? . . . . .	34
Aké správanie sa môže vyskytnúť pri Alzheimerovej chorobe? . . . . .	37
Ako sa postarať o seba, ak sa starám o človeka s demenciou? . . . . .	39
Na koho sa obrátiť, ak sa chcem dozvedieť viac? . . . . .	43

# ÚVOD

---

Milí čitatelia,

milióny ľudí vo svete trpia epidémiou Alzheimerovej choroby. Mnohí ju považujú za sprievodný jav starnutia a sú presvedčení o tom, že neexistuje žiadna prevencia ani liečba. Iní tvrdia, že účinná liečba je úlohou vedeckého výskumu a bádania a dotedy je potrebné čakať.

Autori príspevkov v tejto brožúre zhodne vravia: prevencia aj liečba znamená nesediť so založenými rukami. Treba si hľadať informácie, ktoré správne nasmerujú každého, koho sa problematika tohto ochorenia týka. Nie sú to len samotní pacienti ale aj ich rodiny, domáci a profesionálni opatrovatelia.

Naša brožúrka je teda určená všetkým, ktorí majú záujem získať informácie o modernej diagnostike a terapii demencie, ale aj o sprievodných javoch ochorenia, ktoré si vyžadujú riešiť sociálne problémy celej rodiny, prevenciu záťaže a zlyhania opatrovateľov.

Pozývame vás, „zaostrite svoju myseľ na Alzheimerovu chorobu“!

*autori príspevkov*

---



## POĎAKOVANIE

Naše poďakovanie patrí všetkým autorom textov v tejto príručke, ktorí venovali svoj čas, skúsenosti a vedomosti jej zostaveniu dobrovoľne a bez nároku na odmenu.

Mgr. Petra Brandoburová, PhD.,  
psychologička Centrum MEMORY, n.o., Bratislava, Mlynarovičova 21,  
2. neurologická klinika LF UK a UN, Bratislava

PaedDr. Mária Čunderlíková,  
riaditeľka Centrum MEMORY n.o, Bratislava, Mlynarovičova 21.,  
liečebná pedagogička, lektorka vzdelávacích programov  
pre odborný personál poskytovateľov sociálnych služieb

MUDr. Karin Gmitterová, PhD.,  
neurologička 2. neurologickej kliniky LF UK a UN, Bratislava

MUDr. Matúš Martinka,  
psychiater Centrum MEMORY n.o., Bratislava, Mlynarovičova 21

Doc. MUDr. Michal Minár, PhD.,  
neuroológ 2. neurologickej kliniky LF UK a UN, Bratislava

Mgr. Simona Krakovská,  
psychologička Centrum MEMORY, n.o., Bratislava, Mlynarovičova 21,  
certifikovaná trénerka pamäti

Dr. med. univ. Petr Novák, PhD.,  
výskumný pracovník Neuroimunologický ústav SAV, Bratislava

Mgr. Michaela Nováková,  
klinická psychologička Centrum MEMORY, n. o., Bratislava,  
Mlynarovičova 21



# ČO JE TO DEMENCIA?

Petra Brandoburová

Demencia označuje úbytok tzv. kognitívnych (poznávacích) funkcií oproti predchádzajúcej úrovni, ktorý je na toľko závažný, že zasahuje aktivity denného života. V rozlíšení jednotlivých typov ochorení patrí demencia medzi psychické poruchy.

Kognitívne funkcie nám umožňujú poznávať svet okolo nás. Zaraďujeme medzi ne orientáciu v čase a priestore, pozornosť, pamäť, rečové schopnosti, porozumenie, konštrukčné schopnosti, zrakovo-priestorové funkcie, úsudok, abstraktné myslenie, čítanie, písanie, plánovanie a iné. Je zrejmé, že ich dobré fungovanie je pre náš život nevyhnutné.

Jednotlivé demencie sa navzájom líšia práve rozsahom, ako aj typom poškodenia – čiže ako veľmi a ktoré z kognitívnych funkcií sú poškodené. Je dôležité porozumieť, že demencia je syndróm, ktorý sa rozvíja ako dôsledok celého spektra príčin. Podobne napríklad horúčka, ktorá sa prejavuje zvýšením telesnej teploty, môže mať rôzne príčiny, prečo stúpla.

Pokles kognitívnych funkcií má pre človeka s demenciou závažné dôsledky, pretože sa prejavuje ťažkosťami v zvládaní bežných činností života. Hovoríme o tzv. aktivitách denného života. Ich posúdenie nám umožňuje zhodnotiť funkčný stav človeka s demenciou čiže jeho schopnosť žiť samostatne vo svojej domácnosti a v komunite. Aktivity denného života ďalej rozdeľujeme na základné, ktoré informujú o schopnosti byť nezávislý pri hygiene, obliekaní, jedení, vy-

prázdnovaní, pohybe. Druhou skupinou sú inštrumentálne aktivity, ktoré vypovedajú o zložitejších sebaobslužných aktivitách. Patrí sem napríklad nakupovanie, príprava jedla, spravovanie financií, domáce práce či práca okolo domu, telefonovanie, užívanie liekov či presúvanie sa na rôzne miesta a iné.





# ČO JE POTREBNÉ VEDIET O ALZHEIMEROVEJ CHOROBE?

Petra Brandoburová

Alzheimerova choroba je ochorenie mozgu a najčastejšia príčina demencie. Aj keď sa vyskytuje vo vyššom veku, nie je možné ju považovať za normálnu súčasť procesu starnutia. Môže sa rozvinúť aj u osôb mladších ako 65 rokov.

Mozog sa skladá z približne 100 biliónov nervových buniek, ktoré voláme neuróny. Sú základnými stavebnými prvkami nervového systému, ktorý zahŕňa mozog a miechu. Nervové bunky sú vzájomne prepojené a tvoria siete, ktoré zabezpečujú rôzne funkcie. Alzheimerova choroba spôsobuje poškodenie až zánik týchto buniek, čo vedie k zmenám v mozgu, ktoré sú bohužiaľ nezvratné – nie je možné ich vrátiť do pôvodného stavu. Tento typ ochorenia nazývame neurodegeneratívne ochorenia.

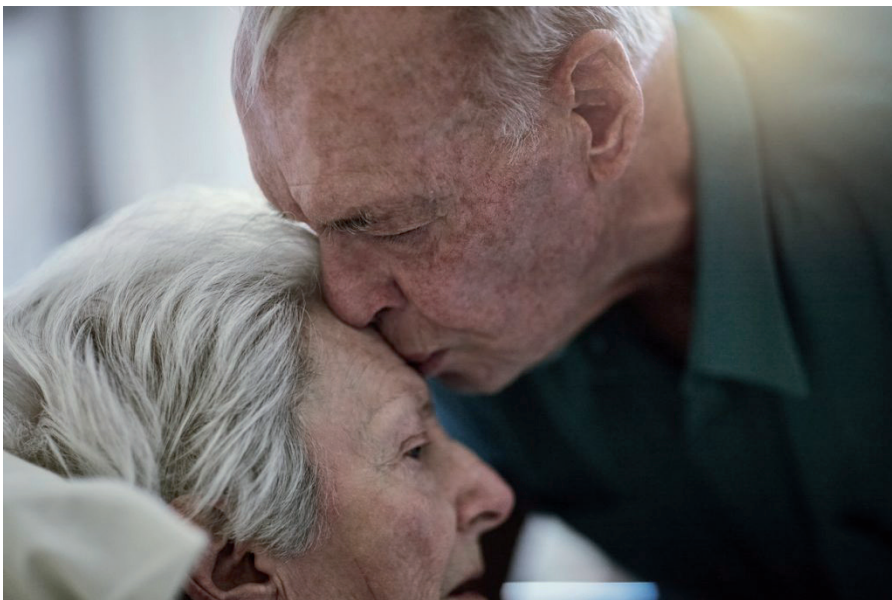
Alzheimerova choroba sa s postupom času zhoršuje. Takéto ochorenie, ktorého príznaky sú s plynutím času závažnejšie, sa odborné označuje ako progresívne ochorenie. Napríklad ťažkosti s pamäťou môžu byť na začiatku mierne, v konečnom štádiu ochorenia sú natoľko rozsiahle, že znemožňujú človeku s demenciou sledovať rozhovor, pretože si nepamätá, o čom rozhovor je.

Medzi časté príznaky, ktoré by sme si mali všímať, patrí najmä:

- Zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života.

- Časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet.
- Časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet.
- Ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť,
- Zlá orientácia v známom prostredí – problém trafiť domov.
- Časová dezorientácia – obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok.

Bohužiaľ do dnešného dňa nemáme liečbu, ktorá by ochorenie úplne zastavila. Máme ale rôzne spôsoby, ako sa snažiť o spomalenie postupu ochorenia, zmiernenie príznakov demencie, ako aj zlepšenie života človeka s demenciou. S niektorými spôsobmi liečby je možné sa bližšie zoznámiť aj v tejto brožúre.



# AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO ALZHEIMEROVEJ CHOROBY?

Simona Krakovská

Pokiaľ vedieme život prospievajúci nášmu mozgu, môže to pomôcť znižovať riziko demencie. Všeobecným pravidlom je: čo je dobré pre srdce, je dobré pre mozog, a teda o obe by sme sa mali starať prostredníctvom vyváženej stravy, pravidelným pohybom a rozumovými cvičeniami. Dokazujú to aj aktuálne výskumy.

Podľa nich dokážeme znížiť riziko rozvoja demencie, keď si osvojíme zdravý životný štýl. Väčšina toho, čo je potrebné spraviť zahŕňa jednoduché aktivity, ktoré je možné vykonávať v každodennom živote.

Pamätajte, že nikdy nie je neskoro s akýmikoľvek zmenami!

Nasledovné body zahŕňajú spôsoby, ako je možné redukovat' riziko rozvoja demencie.

1. Starajte sa o svoje srdce – Fajčenie, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, diabetes a obezita, všetky tieto faktory ničia cievy. Zvyšujú riziko infarktu i cievnej mozgovej príhody. Výskum ukázal, že tieto faktory môžu taktiež zvýšiť pravdepodobnosť rozvoja demencie neskôr v živote. Týmto problémom je možné predchádzať zdravým životným štýlom a je ich možné efektívne liečiť pokiaľ sa u človeka vyskytnú.

2. **Buďte fyzicky aktívny** – Fyzická aktivita a cvičenie môžu pomáhať kontrolovať krvný tlak a váhu, rovnako tak aj redukovať riziko diabētu 2. typu a niektorých foriem rakoviny. Existujú dôkazy, ktoré naznačujú, že fyzická aktivita môže pomáhať redukovať riziko rozvoja demencie. Dobrou správou je, že byť fyzicky aktívny nám pomáha cítiť sa lepšie. Navyše ide o aktivitu, ktorá sa dá robiť v spoločnosti priateľov a rodiny.
3. **Zdravo sa stravujte** – Jedlo je palivom pre telo i mozog. Môžeme ho udržať dobre fungujúci zdravou a vyváženou stravou. Niektoré výsledky ukazujú, že stredomorská strava bohatá na ovocie, obilniny, ryby, strukoviny a zeleninu pomáha znižovať riziko demencie. Zatiaľ čo je potrebných viac štúdií zaoberajúcich sa pozitívnym vplyvom špecifickej stravy alebo doplnkov stravy, dnes vieme, že tučné a priemyselne spracovávané jedlo, ktoré je bohaté na nasýtené tuky, cukry a soľ je spájané s vysokým rizikom srdcových chorôb a preto je lepšie sa mu vyhýbať.
4. **Stimulujte svoj mozog** – Stimulovanie mozgu novými aktivitami môže pomáhať vytvárať nové mozgové bunky a upevňovať spojenia medzi nimi. Toto môže brániť rozvoju Alzheimerovej choroby a iných typov demencií. Stimulovaním mozgu sa môžete naučiť mnohé nové veci, tak prečo sa nezačať učiť nový cudzí jazyk alebo začať nové hobby alebo šport?
8. **Buďte sociálne aktívny** – Sociálne aktivity môžu byť rovnako prospešné pre mozog, pretože stimulujú našu mozgovú rezervu, pričom pomáhajú znižovať riziko demencie a depresie. Skúste si spraviť čas na priateľov a rodinu, môžete taktiež kombinovať tieto aktivity s fyzickým alebo mentálnym cvičením prostredníctvom športu alebo spoločných záujmov.

Zdroj:

Alzheimer's Disease International, *Dementia: Can we reduce the risk?*

# AKO SPOZNAŤ PRÍZNAKY ALZHEIMEROVEJ CHOROBY?

Petra Brandoburová

Aj keď prejavy sa značne môžu líšiť, prvé problémy, ktoré si väčšia ľudia uvedomia, je zabúdanie. To je závažné do tej miery, že zneumožňuje pokračovať v spôsobe, akým sme zvyknutí fungovať v práci alebo domácnosti, tešiť sa z našich záľub. Ochorenie môže spôsobiť zmätenosť, strácanie sa na známom mieste, problémy s rečou a vyjadrovaním sa. Bohužiaľ takého nezvyčajné správanie sa často pripisuje normálnemu starnutiu. Akékoľvek pochybnosti je dobré vždy prebrať s lekárom.

Dôležitým poznatkom je aj to, že príčinou zabúdania nemusí byť automaticky Alzheimerova choroba. Práve preto je dôležité absolvovať detailné vyšetrenie, ktoré dokáže správne určiť presnú príčinu rôznych ťažkostí.

Najčastejšie prejavy Alzheimerovej choroby sú:

- problémy zapamätať si novú informáciu, napríklad meno človeka, s ktorým sme sa zoznámili a opakovane si jeho meno pripomínali
- neschopnosť vybaviť si nedávne udalosti, napríklad obsah správ, rozhovoru, článku v novinách
- ťažkosti nájsť správne slovo, názov alebo meno
- opakované kladenie otázok na skutočnosti, o ktorých sa už hovorilo, ktoré už boli zodpovedané

- problémy vykonávať aktivity, ktoré sú nám známe, napríklad varenie, nakupovanie v obchode, počítanie peňazí
- zamieňanie alebo strácanie predmetov
- neschopnosť plánovať alebo organizovať si činnosti
- strata orientácie v novom prostredí
- zmeny v oblasti nálady a správania

Nie každý, u koho sa prejavujú problémy s pamäťou alebo niektoré z týchto varovných príznakov Alzheimerovej choroby, si ich uvedomuje. Tieto príznaky niekedy lepšie spozoruje blízka osoba z okruhu danej osoby – rodina alebo priatelia. Aj oni by preto mali byť do procesu diagnostiky zapojení.

Prvý krok v diagnostike je vyhľadanie odborníka, ktorému dôverujete a cítite sa s ním bezpečne. Neexistuje len jeden typ špecialistu, ktorý by sa venoval Alzheimerovej chorobe. Máte tak viaceré možnosti, koho si vybrať. Môže ísť o vášho všeobecného lekára, ale aj o špecialistov, akými sú geriater, psychiater, neurológ alebo klinický psychológ. O procese diagnostiky sa bližšie dozviete aj v tejto príručke.



# AKO SA ALZHEIMEROVA CHOROBA MENÍ V ČASE?

Petra Brandoburová

Prejavy Alzheimerovej choroby sa postupne v čase vyvíjajú a menia. Je dôležité ale vedieť, že u každého človeka s Alzheimerovou chorobou sa zároveň môže ochorenie prejaviť trochu odlišne, či iným spôsobom a rýchlosťou postupovať.

Zmeny v mozgu spôsobené Alzheimerovou chorobou sa dejú ešte skôr, ako ich môžeme navonok pozorovať. Takúto fázu ochorenia označujeme ako preklinické štádium.

V počiatočnom štádia ochorenia dokáže človek s Alzheimerovou chorobou fungovať nezávisle. Stále dokáže šoférovať, pracovať a zúčastňovať sa sociálnych aktivít. Na čo sa sťažuje, sú zväčša problémy s pamäťou a jej zlyhania, ako je napríklad zabúdanie známych slov alebo zabúdanie, kde sa nachádza nejaký predmet, ktorý predtým niekde uložil. Rodina, priatelia alebo iní blízki si začínajú tieto ťažkosti uvedomovať a upozorňujú na ne. Vyšetrenie v tomto štádiu zväčša odhalí problémy s koncentráciou a pamäťou.

V strednom štádiu tak ako ochorenie postupuje a mozog sa poškodzuje, zvyšuje sa odkázanosť človeka s Alzheimerovou chorobou na starostlivosť a pomoc inej osoby. Problémy s vyjadrovaním potrieb a pocitov môžu byť dôvodom podráždenosti alebo hnevu človeka s demenciou, či môžu viesť k neobvyklému a neočakávanému správaniu. Prejavy ochorenia sa dajú už zreteľne rozpoznať. Objavuje sa zabúdanie udalostí alebo niektorých informácií o vlastnom živote, neschopnosť vybaviť si adresu bydliska alebo telefónne číslo domov, neistota ohľadom aktuálneho dátumu, neschopnosť výberu

primeraného oblečenia, nehody v domácnosti, ako je zabúdanie vypnúť šporák alebo zatvoriť kohútik. Hrozí, že človek s Alzheimerovou chorobou niekde zabúdi alebo sa stratí. Bohužiaľ ide o situácie, ktoré ohrozujú bezpečnosť človeka s Alzheimerovou chorobou, preto je potrebné ho kontrolovať.

V konečnom štádiu sa stráca schopnosť komunikovať s prostredím či vyjadrovať efektívne vlastné potreby a prania. Človek s Alzheimerovou chorobou v tomto štádiu môže mať problémy vyjadriť, keď cíti bolesť, hlad, únavu, ale aj naopak lásku či vďačnosť. Môže mať problémy s pohyblivosťou, príjmom potravy, vylučovaním. Hrozí mu zvýšené riziko infekcií a v prípade, ak je dlhodobo odkázaný na lôžko, vznik dekubitov. Zvyšuje sa jeho zraniteľnosť a odkázanosť na opatrovateľovi. Budme láskavými a trpezlivými sprievodcami aj v tomto štádiu.





# DIAGNOSTIKA ALZHEIMEROVEJ CHOROBY A INÝCH DEMENCIÍ

Petr Novák

Okrem Alzheimerovej choroby je mnoho iných možných dôvodov pre zhoršenie pamäti a myslenia – či už iné ochorenia mozgu, alebo napríklad depresia, ochorenia látkovej výmeny, a hormonálne poruchy. Zistenie presného dôvodu kognitívnej poruchy je kľúčové pre správny výber liečby, a pre odhad predpokladaného priebehu ochorenia. Keďže sú mnohé poruchy liečiteľné, je včasná a správna diagnóza prínosom pre pacienta a jeho blízkych.

Prvým krokom v diagnostike je potvrdenie prítomnosti kognitívnej poruchy, jej druhu, prejavov, a závažnosti. Za týmto účelom sa odporúča návšteva neurológa, neuropsychológa, či iného odborníka skúseného v diagnostike demencií.

Laboratórne vyšetrenie krvi sa použije na vylúčenie prítomnosti hormonálnych porúch a ochorení látkovej výmeny – napríklad nedostatok hormónu štítnej žľazy dokáže spôsobiť výrazné spomalenie myslenia a narušenie pozornosti.

V prípade, že pacient trpí depesiou, sa odporúča návšteva psychiatra, ktorý dozrie na liečbu depresie, a nasledovne opätovné vyšetrenie kognitívnych porúch.

Ak sa potvrdí podozrenie na mozgové ochorenie, rádiologické zobrazovacie techniky (počítačová tomografia, ale predovšetkým magnetická rezonancia) sa použijú na zobrazenie mozgu. Výsledok

zobrazovacích techník odborníkom umožní zistiť, či sa v mozgu pacienta nachádza nádor, či došlo k nenápadnej mozgovej porážke, alebo či je viditeľné zranenie, zápal, alebo úbytok mozgového tkaniva. Podľa výsledku tohto vyšetrenia pacient bude zverený do starostlivosti špecialistu, ktorý dohliadne na ďalšiu diagnostiku a terapiu (napríklad v prípade zranenia či nádoru pacient podstúpi neurochirurgický zákrok).

Ak zobrazovacie techniky nevyhlúčia možnosť, že pacient trpí Alzheimerovou chorobou či inou demenciou, je potrebné určiť typ a štádium ochorenia. Za týmto účelom sa vykonaná rozsiahle vyšetrenie pamäti a iných mozgových funkcií pomocou rozličných testov, ktoré pozostávajú z úloh pre pacienta, ako napríklad pamätanie slov, orientácia, riešenie hádaniek, pomenovávanie predmetov, počítanie, a podobne. Pomocou týchto testov si odborník urobí ucelený obraz o prejavoch ochorenia. Rozličné demencie sa prejavujú charakteristickými súbormi príznakov – Alzheimerova choroba predovšetkým postihnutím pamäti, afázie narušením reči, a fronto-temporálne demencie zas úsudku a správania.

Na podporu diagnózy je vhodné klinické hodnotenie podporiť vyšetrením mozgovo-miechového moku. Do tejto tekutiny sa z mozgu pri Alzheimerovej chorobe a iných demenciách vylučujú choré bielkoviny; ich vyšetrenie v laboratóriu umožní zistiť, aký chorobný proces napáda mozgové bunky. Rovnako ako u klinických príznakov, rozličné ochorenia sa vyznačujú rozdielnymi chorobnými bielkovinami v tejto tekutine. Mozgovo-miechový mok možno bezpečne získať z chrbtice v oblasti krížov, kam priebežne steká z mozgu.

Napokon, predovšetkým ak demencia začala v mladom či strednom veku, môže byť rozumné nechať si vykonať genetické vyšetrenie, ktoré odhalí, či ide o dedičnú formu ochorenia.

Spojením výsledkov vyššie uvedených vyšetrení špecialista určí typ a štádium demencie. Od nich sa odvíjajú mnohé ďalšie kroky:

- aké lieky sú najvhodnejšie pre pacienta
- aké nefarmakologické metódy môžu byť pacientovi prínosom (napríklad tréningy pamäti a iné rehabilitačné programy)
- či pacient potrebuje opatrovníka už v súčasnosti, alebo kedy v budúcnosti sa predpokladá, že opatera bude potrebná
- s akými prejavmi ochorenia pacientovi opatrovatelia a blízki musia predovšetkým rátať, či v súčasnosti, či v budúcnosti, a vhodne sa na tieto výzvy pripraviť (napríklad zábudlivosť, nevhodné správanie, neporozumenie reči, zhoršenie pohybových schopností)
- či bude (v prípade dedičných foriem) rodinným príslušníkom tiež odporúčené genetické vyšetrenie.

Presná diagnóza pacientovi tiež umožňuje zúčastniť sa na klinickom skúšaní experimentálnych liečiv, a zapojiť sa do dlhodobých štúdií, programov, a registrov, ktoré napomáhajú získavaniu ďalších poznatkov o ochorení.

Moderný diagnostický proces pozostáva z viacerých neodlučiteľných častí – klinického a laboratórneho vyšetrenia, rádiologických zobrazovacích metód, a vyšetrenia mozgovo-miechového moku. Umožňuje vybrať najvhodnejšiu terapiu, vyškoliť opatrovateľov a blízkych o špecifických potrebách pacienta, a určiť prognózu ochorenia. Dôsledná diagnostika je taktiež potrebná pre odhalenie a následnú liečbu zvrátiteľných dôvodov poškodenia pamäti a iných kognitívnych funkcií (hormonálnych porúch, nádorových ochorení, psychiatrických ochorení, a podobne. V neposlednom rade detailná diagnóza otvára pacientom cestu ku klinickému výskumu a dlhodobým štúdiám, na ktorých sa v západnej Európe podieľajú tisíce pacientov.



# ČO ROBÍ PSYCHIATER?

Matúš Martinka

Psychiater je špecializovaný lekár, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnózou a liečbou psychických porúch. Psychické poruchy sú také ochorenia, ktoré znamenajú určitý odklon od spôsobu, akým svet vníma a správa sa v ňom psychicky zdravý človek. Prejavujú sa poruchami v oblasti duševného diania alebo prevažne telesnými príznakmi, ktorých príčinou sú ale psychické činitele.

Vyšetrenie u psychiatra je založené na rozhovore. Jeho obsahom je získanie dôležitých informácií od vyšetrovaného a v prípade potreby ich doplnenia od blízkej osoby. Účelom je dozvedieť sa viac o minulých a súčasných problémoch, okolnostiach ich vzniku a častosti výskytu, zhodnotiť stav kognitívnych funkcií, uvedomovanie si ťažkostí, orientáciu v čase a priestore a iné. Dôležitou súčasťou je posúdenie aktuálnej nálady, pretože jedným z ochorení, ktorého príznaky sa často zamieňajú s demenciou, je depresia. Vyšetrenie môže byť doplnené o laboratórne testy, ako sú testy krvi a moču. Tieto môžu vylúčiť nedostatky vitamínov, nerovnováhy niektorých látok či endokrinné abnormality, ktoré tiež môžu viesť k rozvoju príznakov demencie.

V správnej diagnostike demencie je psychiater nezastupiteľný, pretože práve on je odborníkom, ktorý dokáže dostatočne odlíšiť demenciu od iných psychických porúch, ktorých prejavy môžu byť spoločné, a následne nastaviť tú správnu liečbu. Na Slovensku stále pretrváva určitý strach či hanba z návštevy psychiatra. O to viac Vás chceme povzbudiť, aby ste prekonalí počiatočné obavy a našli aj v psychiatrickej starostlivosti nádej a oporu pre zlepšenie vášho každodenného života.

# ČO ROBÍ NEUROLÓG?

Michal Minár

Neurológ je špecializovaný lekár, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnostikou a liečbou ochorení centrálného nervového systému (mozgu a miechy) a periférnych nervov. Keďže Alzheimerova choroba poškodzuje mozog, patrí medzi diagnózy, ktorými sa zaoberá aj neurológia. Pri vyšetrení neurológ testuje hybnosť končatín a svalovú silu, citlivosť, reflexy, koordináciu, sleduje aj očné pohyby alebo reč.

Špeciálnymi metódami vyšetrenia, ktoré neurológ môže odporučiť, sú elektroencefalografia (EEG), zobrazovacie metódy (CT, magnetická rezonancia) alebo lumbálna punkcia.

Elektroencefalografia (EEG) zaznamenáva elektrickú aktivitu mozgu vyšetrovanej osoby. Mozog (rovnako ako srdce) pri svojej činnosti vytvára elektrické prúdy, ktoré je možné bezbolestne registrovať pomocou špeciálnych elektród umiestnených na hlave. Charakteristiky krivky, ktorá takto vzniká, závisia od aktivity mozgu. Vyšetrenie nám umožní vyhodnotiť, či takto zaznamenaná aktivita zodpovedá normálnemu stavu.

Magnetická rezonancia (MRI) používa magnetické pole a rádiové vlny na vytvorenie detailnej predstavy o určitej časti tela. Prístroj samotný vyzerá ako akási dlhá trubica či tunel. Pacient sa uloží na ležadlo a je vsunutý do tejto trubice, pričom samotné snímanie trvá približne 30-45 minút. Spracovaním získaných údajov z neurozobrazovacích metód je možné presne zrekonštruovať trojrozmerné zobrazenie časti tela, ktorá nás zaujíma. Tieto metódy sú presné a umožňujú nám zobraziť aj mäkké časti, ako je mozog.

Lumbálna punkcia je metóda, akou sa dá vyšetriť mozgomiechová tekutina. Tento postup sa používa v prípade, ak sa neurológ domnieva, že vaše príznaky sú spôsobené ochorením, ktoré je možné zachytiť v mozgomiechovej tekutine. Lumbálna punkcia je teda spôsob, ako je možné vzorku tejto tekutiny bezpečne odobrať a vyšetriť.

Hlavným účelom vyšetrenia u neurológa je stanoviť, či príčinou prejavov u vyšetrovanej osoby je neurologické ochorenie, a ak áno, presnejšie určiť, o ktoré konkrétne ochorenie ide. Pri demencii obzvlášť platí, že príčinou prejavov môžu byť viaceré ochorenia mozgu súčasne.



# ČO ROBÍ PSYCHOLÓG?

Petra Brandoburová

Psychológ môže významným spôsobom pomáhať pri diagnostike a liečbe Alzheimerovej choroby človeku s týmto ochorením, ale aj jeho blízkym a rodine.

V diagnostickom procese patrí testovanie psychológom medzi pomocné vyšetrenia. Ich úlohou je zozbierať a poskytnúť lekárovi odpovede na dôležité otázky diagnostiky. Ak má určitý druh ochorenia priamy vplyv na kognitívne funkcie, ako je tomu aj v prípade Alzheimerovej choroby, je dôležité urobiť tzv. neuropsychologické vyšetrenie, ktoré realizuje práve psychológ.

Vyšetrenie psychológom sa zvyčajne skladá z rozhovoru a riešenia rôznych úloh, ktoré sa označujú ako psychodiagnostické metódy. Pri vyšetrení sa prostredníctvom pozorovania získavajú informácie o správaní konkrétneho človeka a v rozhovore dôležité údaje z jeho života, či to, ako vyšetovaný vníma vlastné fungovanie vo svojom živote. Samostatnou časťou je výsledok vyšetovaného v testoch – ako dobre sa mu dané úlohy darí riešiť. Porovnanie výsledkov v jednotlivých testoch poskytuje dôležitý údaj o aktuálnom výkone. Tie môžeme ďalej porovnať s osobami rovnakého pohlavia, veku a vzdelania, a poskytnúť tak vodítko pre stanovenie správnej a presnej diagnózy.

V liečbe Alzheimerovej choroby máme k dispozícii celé spektrum nefarmakologických prístupov, o ktorých vie psychológ detailnejšie informovať alebo ich aj poskytovať.



# AKÉ SÚ MOŽNOSTI LIEČBY?

Karin Gmitterová

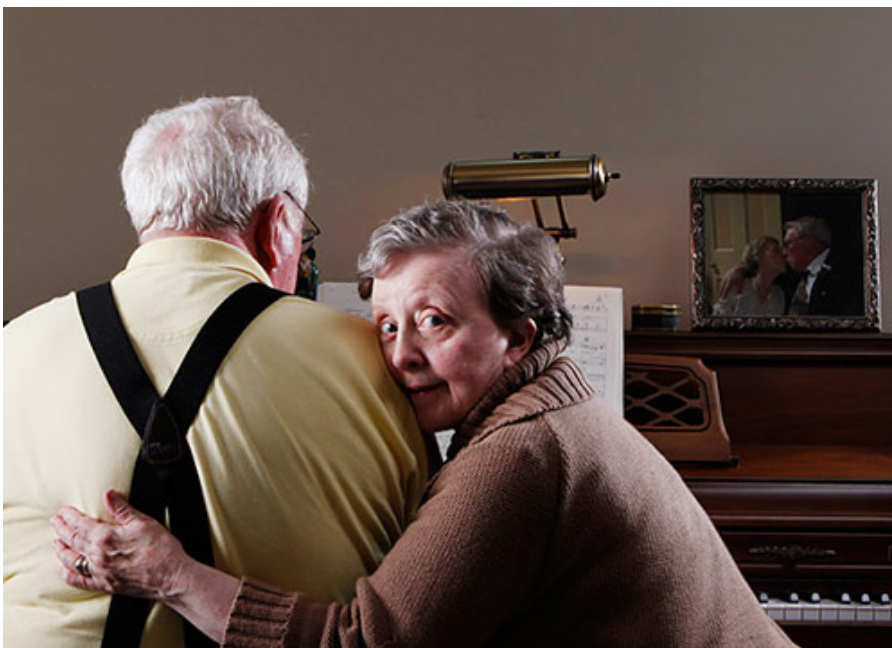
V súčasnosti, žiaľ i napriek pokrokom v tejto oblasti neexistuje účinná liečba, ktorá by Alzheimerovu chorobu vyliečila. K dispozícii je však celý rad liekov, ktoré spomaľujú a zmierňujú prejavy ochorenia a zlepšujú kvalitu života pacientov. V liečbe sa uplatňujú farmakologické a nefarmakologické postupy. Úspešným predpokladom správnej liečby je jej včasné zahájenie a kombinácia viacerých liečebných postupov.

Dôležitú skupinu liekov tvoria kognitíva tj. látky, ktoré prechodne zlepšujú kognitívne funkcie a pomáhajú spomaleniu ich zhoršovania čím sa oddiaľuje nástup pokročilých štádií ochorenia. Kognitíva zvyšujú koncentráciu acetylcholínu, ktorý je dôležitým prenášačom nervových signálov a je potrebný pre správne fungovanie pamäti. Jeho úbytok v mozgu má za následok prevahu iných prenášačov (napr. glutamátu), čo vedie k nerovnováhe. Kognitíva pomáhajúce zabrániť odbúravaniam acetylcholínu sa označujú ako „inhibítory acetylcholinesterázy“ (iACHE) a používajú sa najmä na liečbu skorých a mierne pokročilých štádií ochorenia. Ďalšiu skupinu kognitív predstavujú lieky, ktoré tlmia nadmerný vplyv glutamátu (memantín). Liečba memantínom je vhodná u pacientov so stredne ťažkou až ťažkou formou ochorenia a často sa kombinuje s liekmi zo skupiny iACHE. Napriek priaznivému vplyvu liečby na myšlienkové procesy pacientov ako i pozitívny vplyv na poruchy správania, je potrebné pravidelné sledovanie pacientov kvôli možným vedľajším účinkom liečby.

Mnohé vedecké práce tiež preukázali priaznivý liečebný efekt preparátu ginkgo biloba (EGb 761), ktorý sa používa prevažne v liečbe skorých štádií často v kombinácii s iACHE. Užívanie nootro-

pík (napr. piracetam) nie je v liečbe ochorenia účinné a jeho užívanie môže navyše spôsobovať stavy úzkosti či podráždenosti. Liečba ochorenia sa okrem ovplyvnenia kognitívnych funkcií zameriava na zvládnutie prejavov sprevádzajúcich ochorenie ako sú napr. anti-depresíva (liečba porúch nálady), hypnotiká (poruchy spánku), neuroleptiká (zmiernenie agresivity a neklúdu) či anxiolytiká (zvládnutie stavov úzkosti).

Liečba je založená na komplexnom prístupe a preto netreba opomínať ani nefarmakologické postupy. Tréning pamäti, kognitívna rehabilitácia, mentálna či sociálna stimulácia, ako i dostatočná a primeraná fyzická aktivita predstavujú dôležitú súčasť správnej liečby. Vhodné sú tiež skupinové aktivity (denné stacionáre, kluby), ktoré ponúkajú širšie možnosti aktivizácie (arteterapia, aromaterapia a podobne) i sociálnej komunikácie. V neposlednom rade je potrebné tiež dbať na celkovú dobrú kondíciu pacienta, na správnu výživu ako i primeraný a pravidelný pitný režim.



# DIAGNOSTIKOVALI MI ALZHEIMEROVU CHOROBU, ČO ĎALEJ?

Simona Krakovská

.....

Ak vám práve diagnostikovali Alzheimerovu chorobu, môžete cítiť šok a môže byť pre vás teraz ťažké sa s touto informáciou vyrovať. Preštudujte si preto nasledovné informácie, ktoré vám pomôžu s vašim ochorením bojovať a nevzdať sa na štartovnej čiare.

*Doprajte si čas na vyrovanie sa s novou situáciou. V prvom rade si doprajte čas na prežitie všetkého, čo práve cítite, či už ide o strach, smútok alebo hnev. Môžete mať obavy, že ste so svojou diagnózou sami, zamyslíte sa však nad ľuďmi, ktorým by ste sa mohli zdôveriť. Ak môžete, pohovorte si o svojich pocitoch s rodinou alebo priateľmi. Otvorenie sa pred blízkymi ľuďmi môže priniesť pochopenie a podporu, ktorá vám pri zvládaní tejto novej situácie veľmi pomôže.*

Po prvej fáze, keď si na situáciu trochu zvyknete, je čas začať hľadať možnosti, ako žiť plnohodnotný život aj s Alzheimerovou chorobou.

*Získajte čo najviac informácií o vašej diagnóze. Snažte sa nastudovať čo najviac o vašom ochorení - napríklad aj z tejto brožúry. Pomôže vám to pochopiť jeho príznaky, aby vás nič neprekvapilo. Zároveň budete poznať jednotlivé štádiá a to vám pomôže pripraviť sa na to, čo vás čaká. Môžete tak začať plánovať svoju budúcnosť,*

a získať náskok pred vaším ochorením. Skúste tiež osloviť zdravotníkov, ktorí vám ochorenie diagnostikovali, odpovedia na vaše otázky a dajú vám cenné rady.

*Využite dostupné možnosti liečby.* Svojím aktívnym prístupom môžete ovplyvniť, ako vaša choroba bude ďalej prebiehať. Využite všetky dostupné možnosti liečby. Chodte na pravidelné kontroly k psychiatrovi alebo k neurológovi a užívajte lieky, ktoré vám predpísali. U vášho lekára zistíte, či vo vašom meste nie je denný stacionár, špecializované zariadenie alebo psychologická ambulancia, kde môžete navštevovať takzvané nefarmakologické terapie. Patrí sem napríklad tréning pamäti, muzikoterapia alebo arteterapia. Tieto terapie spolu s liekmi vám pomôžu spomaliť priebeh vášho ochorenia.

*Vytvorte si stratégie, ktoré vám pomáhajú.* Porozmýšľajte nad tým, čo by vám pomohlo zvládnuť každodenné situácie. Existujú elektronické pomôcky, ktoré vám niečo pripomenú, napríklad, že si máte dať lieky, informujte sa o nich. Používajte kalendár, ktorý vám pomôže s orientáciou. Zapisujte si informácie, ktoré si chcete a potrebujete zapamätať. Ak ste si doteraz nepísali denník, založte si ho. Píšte si do neho všetko, čo ste robili, s kým ste sa stretli, priložte fotografie alebo čokoľvek, čo vám neskôr prinesie radosť. Keď sa dostanete do situácie, že vám už pamäť neslúži ako predtým, otvoríte denník a obnovíte si všetky tie krásne spomienky.

*Dbajte na svoju psychickú pohodu.* Nezaťažujte sa tým, čo vám nerobí dobre. Identifikujte situácie spôsobujúce stres alebo akúkoľvek formu nepohody a bojujte proti tomu. Stres je faktor, ktorý vaše ochorenie len zhoršuje, takže na to myslite v každom momente. Zamyslite sa nad tým či problémy, o ktorých ste si mysleli, že sú podstatné, také naozaj sú. Udržiavajte sa v pohode, sústreďte sa na to, čo vám robí radosť. Jedzte zdravo, hýbte sa, doprajte si oddych a užívajte si život.

*Plánujte dopredu.* S postupujúcim priebehom ochorenia jedného dňa nebudete môcť urobiť niektoré rozhodnutia, napríklad v oblasti financií alebo zdravotnej starostlivosti. Pozhovárajte sa s najbližšími príbuznými a informujte ich o tom, čo ich čaká a pripravte ich na to. Rovnako im vysvetlite, ako si predstavujete svoju liečbu – je to dôležité pre vašu duševnú pohodu a zároveň ich nebudete stavať do nepríjemnej pozície, kedy budú oni musieť rozhodnúť. Splnomocnite ich, aby za vás učinili rozhodnutia, na ktorých ste sa dohodli, v momente, kedy už nebudete môcť.

*Nehanbite sa za svoje ochorenie.* Milióny ľudí dnes žijú s rovnakým ochorením, ako máte aj vy. Málokto sa však prizná, že má Alzheimerovu chorobu a podelí sa so svojimi skúsenosťami. Často je za tým strach z reakcií okolia. Ak však dáte pravdu najavo, zistíte, že vo vašom okolí je niekto, kto vám pomôže a dá vám rady, prípadne vás podporí. Nebojte sa požiadať o pomoc. Nebojte sa hovoriť o vašej diagnóze. Medzi ľuďmi panuje množstvo mylných presvedčení o Alzheimerovej chorobe a vy môžete prispieť k tomu, aby ste ich uviedli na pravú mieru. Nájdite si prípady ľudí, ktorí s chorobou žijú, ich príbehy môžu byť pre vás inšpirujúce.

*Nevzdávajte sa.* Začnite robiť niečo, o čom ste dlho len snívali. Premeňte to na skutočnosť. Nikdy nebol lepší čas ako práve teraz! Prestaňte odkladať veci, jednoducho sa do toho pustite. Urobíte si tým radosť a zároveň vás to odbremení od zbytočného stresu. Budete mať totiž podstatne menej času myslieť na to, čo vás čaká. Najhoršie, čo sa môže stať, je začať byť zúfalý a vzdať sa. Začnite plánovať, stanovte si ciele, váš život totiž ide ďalej. Určite je veľa plánov, ktoré by ste chceli ešte naplniť, takže sa do nich s chuťou pustite. Stačí sa len prispôbiť vašim aktuálnym možnostiam.

Alzheimerovou chorobou sa život nekončí, naopak sa začína jeho ďalšia kapitola. Netreba sa vzdávať, ale postaviť sa proti tomu čelom. Hovorte o tom a choďte so vztýčenou hlavou. Život totiž treba žiť do posledného dychu!



# MÔJMU BLÍZKEMU DIAGNOSTIKOVALI ALZHEIMEROVU CHOROBU, ČO ĎALEJ?

Mária Čunderlíková

Starostlivosť o člena rodiny s Alzheimerovou chorobou je náročnou úlohou. Ochorenie sa prejavuje poruchou pamäti, ale aj zmenami v správaní, postupnou stratou sebaobslužných schopností. Z týchto dôvodov ochorenie kladie značné nároky na psychickú a fyzickú odolnosť opatrovateľa a zasahuje aj do rodinných vzťahov. Aby ste svoju úlohu opatrovateľa zvládli čo najlepšie, je vhodné riadiť sa nasledujúcimi odporúčaniami.

## **Získajte informácie o ochorení**

Dostatočné informácie o ochorení sú pre opatrovateľa veľmi dôležité. I v tom prípade, ak nie sú veľmi potešujúce. Znamená to možnosť a príležitosť rozmyslieť si a naplánovať všetko, čo je a čo bude potrebné a vyrovnáť sa s danou situáciou. Pomáhajú zachovať kvalitu života postihnutého človeka aj jeho rodiny. Potrebné informácie je možné získať predovšetkým u špecialistu psychiatra alebo neurológa, alebo u praktického lekára. O sociálnych aspektoch ochorenia sa dozviete od sociálnych pracovníkov odboru sociálnych vecí v mieste bydliska. K dispozícii sú vám tiež odborníci Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti (ďalej len SAS), ktorá vydáva brožúrky pre opatrovateľov. Čítajte knihy s touto tematikou alebo si vyhľadajte stránky s tematikou demencie na internete.

## Hľadajte podporu

Podporu možno nájsť v skupine ľudí, ktorí majú podobné starosti ako vy. Zvyčajne je to podporná skupina pre opatrovateľov ľudí s Alzheimerovou chorobou. Budte otvorení takýmto formám pomoci, neodmietajte ich. Tak, ako pre vás bude niekto inšpiráciou s jeho skúsenosťami, tak ste svojimi skúsenosťami pomocou zasa vy.

Iní opatrovatelia, s ktorými sa stretávate napr. v čakárni u lekára môžu tiež byť zdrojom podpory v starostlivosti. Je dôležité neuzatvárať sa so svojim problémom len na svoj domov, svoju domácnosť, do svojej rodiny.

## Naučte sa prijímať ponúknutú pomoc od najbližších

Často sa stáva, že členovia rodiny, susedia, priatelia vedia o situácii v rodine a radi by pomohli, len nevedia pomoc ponúknuť. Nevedia čo by rodina potrebovala alebo uvítala. Nie je správne si myslieť, že zvládneme všetko sami, najmä ak ochorením trpí náš manželský partner alebo rodič. Myslíme si, že poskytnúť opateru je výlučne naša povinnosť, že ho nikto tak dobre nepozná ako my. Niekedy sa hanbíme za správanie svojho príbuzného a to je dôvod, že chceme starostlivosť zvládnuť sami. Je to však choroba, ktorá je zodpovedná za zmeny u nášho príbuzného! Alzheimerova choroba si viac ako ktorékoľvek iné ochorenie vyžaduje spoluprácu všetkých členov rodiny aj priateľov. Niektorí priatelia môžu byť spoločníkom nášho pacienta na občasné alebo pravidelné trávenie času, na prechádzky, na pomoc do záhradky. Vy by ste si radi užili napr. voľný deň na oddych. Poproste svoje dospelé deti, aj keď majú svoje starosti, aby vás občas zastúpili. Je užitočné povedať, čo potrebujete a pomoc vedieť prijať.

## Starajte sa o vlastné zdravie, o seba

A predovšetkým nezabúdajte na svoje psychické a fyzické zdravie. V starostlivosti o milovanú osobu sa ľahko stane, že preceníte svoje sily a podceníte svoje pocity. Aj vy potrebujete čas na seba.



Starajte sa o seba viac ako kedykoľvek predtým. „Ja – opatrovateľ“ musím byť pozorný a koncentrovaný, oddýchnutý, kreatívny, milý, predvídavý, vnímavý, láskavý atď. Ak sa cítite vyčerpaní a ostatní členovia rodiny nerozumejú vašej situácii, alebo sú dokonca voči vašim spôsobom kritickí, stretnite sa s nimi. Zoznámte ich so situáciou, vysvetlite si ju a podelte si úlohy. Len zdravý a oddýchnutý opatrovateľ, môže dobre plniť svoju rolu. Najmä, ak nevieme, ako dlho v nej budeme.

### **Vážte si sami seba**

Rešpektujte svoje pocity a priania. Doprajte si to, čo vám robí radosť. Neuzatvárajte sa pred druhými. Vy ste tá najdôležitejšia osoba pre seba a ste najdôležitejšia osoba v živote vášho príbuzného, o ktorého sa staráte. Bez vás by bol stratený. Robíte najdôležitejšiu prácu na svete – poskytujete bezpečie a oporu človeku, ktorý si ho nedokáže vytvoriť sám. To je dôvod, prečo nemáte zabúdať na seba a vážiť si seba.

### **Pamätajte na hranice svojich síl**

Väčšina z nás postupne pozná, čo sme schopní zvládnuť, aby nás starostlivosť úplne nepohltila a nevyčerpala. Ak sa opakovane dostanete do situácie, ktorú už nie ste schopní zvládnuť, máte negatívne pocity, hneváte sa alebo naopak je vám všetko jedno, vyhľadajte pomoc psychológa alebo psychiatra. Len tak budete môcť pokračovať v starostlivosti ďalej. Nie je zriedkavosťou, že opatrovateľovi zlyhajú psychické a fyzické sily, sme ľudia, nie sme „roboti“.

A ak príde čas, že sa rozhodnete pre vyhľadanie pomoci zo strany sociálnej služby, či už opatrovateľskej alebo pobytovej, neobviňujte sa ale urobte tak s pocitom, že to bude to najlepšie čo môžete pre seba aj pre vášho pacienta urobiť.

Vyhľadajte také zariadenie sociálnych služieb, s ktorým by ste súhlasili aj vy, ak by ste v ňom mali natrvalo žiť.

# AKO MÔŽEM PODPORIŤ ČLOVEKA S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU?

Petra Brandoburová

Vstup demencie do života človeka má veľký emocionálny, sociálny, psychologický a praktický vplyv. Tieto zmeny mnohí ľudia s demenciou opisujú ako sériu strát, pričom prispôsobenie sa je veľmi náročné. Porozumenie ochoreniu nám umožňuje hľadať nádej a podporu pre našich blízkych, ktorých život sa v dôsledku ochorenia mení.

Podpora človeka s Alzheimerovou chorobou môže mať podobu praktických rád a zlepšení každodenného života:

- Pomáhajte zapisovať si dôležité veci a termíny, na ktoré je potrebné pamätať.
- Dbajte na to, aby sa dôležité veci ako okuliare či kľúče odkladali vždy na to isté miesto.
- Dvere a skrine môžete pre ľahšiu orientáciu výrazne a zrozumiteľne označiť.
- Dôležité telefónne čísla zaznačte na viditeľné miesto.
- Využívajte moderné technológie, ktoré umožnia zaslať pripomienku.

Pre každého z nás je dôležité cítiť, že sme podporovaní a máme blízkych ľudí, ochotných nám pomôcť. Podporu človeka s Alzheimerovou chorobou je možné vyjadriť aj rozvojom svojho postoja a správania k nemu:

- Človek s demenciou nie je súbor príznakov ochorenia.
- Človeku s demenciou prejavujte rešpekt a dôstojnosť.
- Zamerajte sa na to, čo človek s demenciou dokáže, nie na to, čo nemôže.
- Budte dobrý a priateľský poslucháč.
- Príjmite človeka s demenciou taký, aký je.
- Rozvíjajte trpezlivosť.
- Získavajte viac informácií. Porozumieť demencii a zmenám, ktoré prináša, uľahčuje život s ňou.
- Budte citlivý na to, ktoré správanie je spôsobené ochorením.
- Urobte si čas aj pre iných – pamätajte, že ochorenie zasahuje aj blízkych človeka s demenciou, nájdite si čas aj na nich.
- Nezabúdajte na maličkosti, ktoré vás spoločne potešia.

# AKO KOMUNIKOVAŤ S ČLOVEKOM S ALZHEIMEROVOU CHOROBOU?

Michaela Nováková

Pri Alzheimerovej chorobe sa u človeka s ochorením v dôsledku postupujúcich patologických zmien prebiehajúcich v mozgu postupne zhoršuje schopnosť komunikácie, čiže schopnosť vyjadrovať sa i porozumieť hovorenej reči. Spočiatku sa stáva, že častejšie položí tú istú otázku, alebo opakovane rozpráva rovnaký príbeh, máva ťažkosti pri nachádzaní slov. Postupne predmety popisuje namiesto toho aby ich nazval pravým menom, máva problémy pri logickom usporadúvaní slov. Kvôli poruche krátkodobej pamäti nie je neraz schopný porozumieť súvislostiam toho, čo bolo povedané, doslova ich „stráca“, jeho schopnosť zareagovať sa spomaľuje. Neraz sa navracia k svojmu rodnému jazyku a nárečiu, postupom času rozpráva stále menej a menej, zabúda význam slov a fráz a čoraz viac sa spolieha na gestikuláciu viac než na hovorenú reč.

Tieto skutočnosti vyžadujú na strane opatrovateľov a príbuzných človeka s ochorením viac trpezlivosti, porozumenia, schopnosti načúvať a osvojiť si zručnosti – špecifiká komunikácie s človekom, ktorý demenciou trpí. Je potrebné, aby sa opatrovateľ prispôbil úrovni schopností človeka s ochorením, pre ktorého ťažkosti pri vyjadrovaní sa môžu byť neraz veľmi frustrujúce a môžu u neho spôsobovať smútok či podráždenosť.

Aby bolo možné týmto stavom predchádzať, môžete pri komunikácii s človekom s ochorením na demenciu využiť nasledujúce komunikačné typy:

Je dôležité zabezpečiť pokojné prostredie s minimom podnetov, bez hluku, ideálne aby ste s ním boli sami.

Je dobré pristúpiť k nemu spredu, osloviť ho menom a prípadne (keď má už ťažkosti pri rozpoznávaní ľudí) i predstaviť sa, a to i vtedy, ak je to váš príbuzný.

Ubezpečte sa, že máte s ním očný kontakt, že vám práve venuje pozornosť, a že sa nachádzate na rovnakej úrovni výšky (napr. ak sedí, sadnite si k nemu) – týmto mu zároveň dáte najavo, že vám záleží na tom, čo vám chce povedať.

Nechajte si na rozhovor viac času, aby ste mohli zistiť ako sa cíti, na čo myslí a čo práve potrebuje.

Dajte mu dosť času na to, aby vám mohol odpovedať, neprerušujte ho a nedokončujte za neho vety pokiaľ si sám nepýta pomoc.

Venujte sa len „tu a teraz“ prítomnej situácii.

Rozprávajte pomaly, jasne a zreteľne, ideálne hlbokým tónom, ale nekričte. Používajte jednoduché slová a krátke vety.

Buďte trpezliví a podporní. Keď mu poskytnete pocit bezpečia, povzbudí ho to, aby sa pokúsil vyjadriť svoje myšlienky a potreby.

Vyhňte sa tomu, aby ste ho kritizovali a opravovali, snažte sa porozumieť čo vám chce povedať, zopakujte čo povedal, aby ste napomohli objasneniu.

Ak hovorí niečo s čím nesúhlasíte, nehádajte sa s ním, nechajte to tak.

Keď chcete, aby niečo vykonal, ponúknite mu jasné, jednoduché krátke pokyny, krok za krokom.

Nazývajte ľudí a veci pravým menom namiesto toho, aby ste povedali „on“, „ona“, „to“.

Buďte úprimní ohľadom toho, ako sa cítite, lebo ľahko vycíti vašu náladu. Môžete pokojne povedať „Dnes nemám svoj deň, som smutný, unavený ....a pod.“

Udržte si pozitívny prístup – namiesto toho, aby ste povedali „Prestaň to robiť.“ povedzte „Skúsme to takto“.

Ak nerozumie, čo sa mu snažíte povedať, skúste to povedať inak (parafrázujte).

Povedzte mu, čo idete urobiť predtým ako to urobíte (obzvlášť ak sa ho práve chystáte dotknúť).

Je dobré ak vznikne príležitosť zasmiať sa, odľahčí to atmosféru a uľahčí komunikáciu.

Pokladajte otázky so zatvoreným koncom, na ktoré je odpoveď „áno“ alebo „nie“ (napr. Dáš si čaj? Namiesto čo by si chcel piť?). Pokladajte vždy len jednu otázku naraz.

Predvedzte, znázorníte požadovanú činnosť, alebo ukážte na predmet, ktorý máte na mysli.

Niekedy pocity, ktoré sa nám snaží vyjadriť sú dôležitejšie ako samotné slová – skúste zachytiť pocity, ktoré sa za jeho slovami či zvukmi skrývajú.

Ak nerozumiete čo sa vám snaží povedať, poproste ho, aby vám na požadovanú vec ukázal, alebo aby ju napodobnil gestami.

Ak neviete čo máte práve povedať, nevadí. Vaša prítomnosť a priateľstvo je to najdôležitejšie.

Nerozprávajte v jeho prítomnosti O ŇOM BEZ NEHO s niekým iným, a to ani vtedy, keď si myslíte, že vám nerozumie. Vyhnite sa tomu, aby ste s ním rozprávali ako s malým dieťaťom (maznavý hlas, používanie zdobnelín napr. „nožičky, ručičky...“).

Snažte sa vyhnúť tomu, aby ste ho konfrontovali s tým, čo už nedokáže (čo si nedokáže vybaviť z pamäti, čo už nedokáže urobiť a pod.)

Poznanie vhodného spôsobu komunikácie vám uľahčí a spríjemní spoločné chvíle, napomôže k lepšiemu vzájomnému porozumeniu a pomáha zlepšiť vzťah a spoluprácu medzi vami. I vzťah s človekom, ktorý trpí demenciou môže byť odmeňujúci a uspokojujúci. Prajeme vám veľa síl, trpezlivosti a entuziazmu!

#### Literatúra:

Alzheimers Association: <https://www.alz.org/care/dementia-communication-tips.asp>

Web MD: <https://www.webmd.com/alzheimers/guide/improving-communication>

Alzheimers Society: [https://www.alzheimers.org.uk/info/20064/symptoms/90/communicating\\_and\\_language](https://www.alzheimers.org.uk/info/20064/symptoms/90/communicating_and_language)

Mayo Clinic:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/alzheimers/art-20047540>

Straussová, C. J. (2001). Talking to Alzheimers. USA: Group West.

# AKÉ SPRÁVANIE SA MÔŽE VYSKYTNÚŤ PRI ALZHEIMEROVEJ CHOROBE?

Karin Gmitterová

Aj keď hlavným a najvýraznejším prejavom Alzheimerovej choroby je porucha pamäťových schopností, v priebehu ochorenia sa u väčšiny pacientov postupne objavujú i iné poruchy nervových funkcií. Za príčinu ich vzniku sa považuje postupovanie choroby, ktoré vedie k narušeniu „spolupráce“ medzi jednotlivými oblasťami mozgu, ktoré sú dôležité z hľadiska kontroly psychických aj životných funkcií (napr. príjem potravy, spánok, emócie a i).

Poruchy nálady, vnímania a správania sú typické najmä pre pokročilé štádiá ochorenia a výrazne zhoršujú kvalitu života pacienta i jeho blízkych. Medzi najčastejšie prejavy patrí depresia a apatia (strata motivácie), ktoré sa často vyskytujú už i v skorších štádiách ochorenia a nepriaznivo vplývajú na priebeh ochorenia. V pokročilých štádiách ochorenia sa často pridružia i závažnejšie poruchy správania a nezriedka si vyžadujú i psychiatrickú liečbu.

Poruchy priestorovej a časovej orientácie spôsobujú, že pacient je dezorientovaný, často blúdi či stratí sa i v známom prostredí resp. mylí si prítomnosť s minulosťou. Poruchy vnímania sa u pacientov prejavujú prítomnosťou prevažne zrakových halucinácií, ktoré môžu viesť k úzkosti (anxieta) či strachu. Pacient tiež môže trpieť bludmi, t.j. chorobným presvedčením, že mu chcú ľudia ublížiť či okradnúť ho. Medzi časté poruchy správania patrí podráždenosť až agresivita (slovná aj fyzická), odbrzdzenie v správaní (napr. v sexuálnom). Neskôr sa môžu vyskytnúť i poruchy vedúce k ťažkostiam pri poznávaní predmetov či blízkych ľudí.

Narušenie spánkového cyklu, vedúce až k obráteniu režimu (pospávanie cez deň a nočný neklud) a poruchy príjmu potravy (napr. nechutenstvo až odmietanie stravy či tekutín) patria taktiež do obrazu pokročilých štádií ochorenia. Postupne s priebehom ochorenia dochádza aj k zmenám v osobnosti, napr. pacient je podráždený, agresívny či sebecký a stráca náhľad na svoje ochorenie.

S postupovaním ochorenia sa zhoršujú i prejavy ochorenia, ktoré nielen negatívne ovplyvňujú kvalitu života pacienta i jeho blízkych a často vyžadujú nutnosť ošetrovateľskej starostlivosti či psychiatrickej hospitalizácie.

Každá náhla zmena stavu pacienta (napr. náhle vzniknutá zmätenosť či agresivita) je však varovným signálom a vyžaduje si riešenie, najmä z hľadiska vylúčenia inej a príčiny zhoršenia (telesné ochorenie, infekcia či dehydratácia).





# AKO SA POSTARAŤ O SEBA, AK SA STARÁM O ČLOVEKA S DEMENCIOU?

Michaela Nováková

•••••

Ak opatrujete človeka s demenciou nie je mnohokrát jednoduché nájsť rovnováhu medzi uspokojovaním jeho potrieb a aspoň čiastočným napĺňaním tých vlastných. Neraz je opatrovanie náročné a vyžaduje doslova „celého človeka“.

Oproti opatrovaniu ľudí, ktorí majú čisto fyzické postihnutie, pacient s demenciou obvykle potrebuje väčší dohľad, pri jeho opatrovaní je prítomná vysoká miera nepredvídateľnosti a nemožnosti kontrolovať situáciu, preto je nutný vysoký stupeň bdlosti a pozornosti opatrovateľa. Popri tom človek s demenciou menej často vyjadruje vďačnosť za prijatú pomoc a má väčší sklon k depresii. Keďže demencia je ochorenie, ktoré sa časom zhoršuje, opatrovateľ sa potrebuje prispôsobovať stále meniacemu sa stavu človeka s ochorením, pričom objektívnymi stresormi sú najmä stupeň kognitívneho i fyzického postihnutia, ďalej pridružené problematické prejavy správania a intenzita poskytovanej opatrovateľskej starostlivosti.

Takto je opatrovateľ náchylný k vzniku chronického stresu a k stavom vyhorenia – k emocionálnemu a fyzickému vyčerpaniu. Príznaky takéhoto stavu netreba podceňovať, sú to napr. zvýšená podráždenosť, frustrácia, napätie, znížená sebadôvera, stavy úzkosti a smútku, chronický pocit únavy a ďalšie.

Ak ste opatrovateľom človeka s demenciou je dôležité, aby ste cielene pre seba využili dostupné formy pomoci a podpory:

**Vzdelávanie sa:** Získanie väčšieho porozumenia pomocou dostatku informácií o ochorení a jeho priebehu vám môže opatrovanie

uľahčiť a pomôcť vám pripraviť sa na nadchádzajúce zmeny. Je dôležité naučiť sa vhodnému spôsobu komunikácie s človekom, ktorý má demenciu, čím získate viac radosti zo vzájomného vzťahu a spolupráce, a to vám môže pomôcť vyvažovať náročnosť tejto úlohy. I s človekom, ktorý má demenciu je možné zažívať príjemné a pekné chvíle, z ktorých môžete načerpať silu.

**Vyhľadanie pomoci:** Môžete vyhľadať podporu a poradenstvo u odborníka, napr. u psychológa či psychiatra skôr, než siahnete za svoje limity. Mnoho ľudí pocíti po takejto návšteve úľavu, človek má možnosť uvoľniť a zdieľať svoje pocity, nadobudnúť iný pohľad na to, čo prežíva a tiež získať potrebné praktické rady.

**Zdieľanie a podpora:** Podelte sa o vaše každodenné pocity a starosti, ktoré opatrovanie prináša s druhými ľuďmi. Obzvlášť podporné môže byť keď sa porozprávate s ľuďmi, ktorí tiež opatrujú človeka s demenciou. Odporúčame vyhľadať Podporné skupiny, ktoré sú neformálnymi stretnutiami iných opatrovateľov za účasti odborníka v danej problematike. Podporná skupina umožňuje vzájomné vymieňanie si skúseností a obohacovanie sa o užitočné riešenia, pričom dôležitým momentom je aj pocit, že nie som v probléme sám.

**Relaxačné techniky:** Využitie relaxačných techník je esenciálnou súčasťou dodržiavania psychohygieny u opatrovateľov pacientov s ochorením na demenciu. Relaxačné techniky sú jedným z najúčinnějších spôsobov ako sa vyrovnávať so záťažou, ktorú toto povolanie so sebou nevyhnutne prináša, a tak zlepšujú kvalitu života u opatrovateľa. Relaxačné techniky sú komplexnou protistresovou reakciou, pomáhajú navodiť stav hlbokého pokoja a uvoľnenia, ktorý má zotavujúci účinok na celý organizmus človeka, na jeho duševný i telesný stav. Ak máte záujem osvojiť si použitie relaxačných techník, vyhľadajte služby psychológa.

Napríklad dychové techniky sú najzákladnejšou relaxačnou technikou s najjednoduchším spôsobom použitia. Už len samotná technika hlbokého dýchania je veľmi rýchlym a účinným opatrením proti stresu. Pri strese zvykneme dýchať plytko a nepravidelne, a to má za

následok celý rad nežiadúcich telesných zmien, ktoré vedú k znásobeniu stresu. Plytké dýchanie ovplyvňuje náladu, spôsobuje úzkosť a nervozitu.

**Odpustenie:** Je potrebné naučiť sa odpúšťať sebe rovnako ako i človeku, o ktorého sa staráte. Myslite na to, že vždy robíte najlepšie ako práve viete a nakoľko je vo vašich silách a možnostiach. Pomáha uvedomenie, že za náročné situácie, ktoré vznikli nemôže opatrovaný, ani vy. Človek, ktorého opatrujete vám nerobí „naschvály“. Tiež je dobré prestať sa viniť za problémové prejavy jeho správania, sú dôsledkom ochorenia.

**Pomôže ak si budete hovoriť:** *„Robím to najlepšie, čo môžem.“; „To, čo robím, by bolo ťažké pre každého.“; „Nie som dokonalý a je to tak v poriadku.“; „Nemôžem mať pod kontrolou všetko, čo sa deje.“; Vážim si a užívam chvíle, ktoré môžeme stráviť spolu.“*

Ak ste príbuzný človeka s ochorením: Starostlivosť je pre vás ešte náročnejšia. Prežívate pocit straty milovaného človeka tak ako ste ho doteraz poznali a je dobré ak vyhládáte podporu a pomoc v tomto procese.

### **Niektoré ďalšie rady:**

- Pravidelne chváľte, oceňujte a odmeňujte sami seba.
- Učte sa prijímať zmeny.
- Neprestaňte sa venovať aspoň niektorej zo svojich záľub.
- Pravidelne sa hýbte, zdravo sa stravujte a doprajte si dostatok spánku, pokiaľ je to len možné.
- Požiadajte niekoho, aby vám so starostlivosťou pomohol a vy ste mali tak viac času pre seba.
- Stretávajte sa naďalej s priateľmi.
- Keď pracujete, doprajte si prestávku, aj keby len na 5 minút.

Literatúra:

Drotárová, E., Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: Jak zvládat stress*. Epocha, Praha, 1. vyd., 248 s.

Isaia, G., Astengo, M., Isaia, G.C. et al. (2011). Stress in professional care-givers working with patients with dementia: a hypothesis-generating study. *Aging Clin Exp Res*, 23(5-6): 463-9.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada, Praha, 192 s.

Novak, M.& Chappell, N. (1994). Nursing assistant burnout and the cognitively impaired elderly. *Int J Aging Hum Dev*, 39(2), 105-20.

Schulz, R., Sherwood, P.R. (2008). Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving. *Journal of Social Work Education*, 44 (3), 105 – 113.



# NA KOHO SA OBRÁTIŤ, AK POTREBUJEM POMOC?

Mária Čunderlíková

Demencia predstavuje závažnú situáciu ako v živote človeka, ktorý ňou trpí, tak aj v živote rodiny a opatrovateľov. Preto je dôležité vedieť, kde hľadať pomoc, či v oblasti zdravotníctva alebo sociálnych služieb.

## Zdravotnícka starostlivosť

Praktický lekár – jeho pomoc je nezastupiteľná. Mal by byť koordinátorom ďalších zdravotníckych služieb aj v prípade, že pacienta s demenciou lieči špecialista (neuroológ, psychiater). *Praktický lekár* sa vyjadruje k zdravotnému stavu pacienta s demenciou a ako prvý posudzuje jeho stav pre iné zdravotnícke a sociálne účely. Mali by sme preto zabezpečiť, aby získaval všetky informácie o zdravotnom stave pacienta. Predpisuje dôležité pomôcky napr. na inkontinenciu, môže odporučiť služby domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS), v nevyhnutnom prípade navštívi pacienta v domácom prostredí ak si to vyžaduje jeho zhoršený zdravotný stav.

*Lekár špecialista* – psychiater alebo neuroológ. Stanovuje diagnózu o aký typ demencie ide, čo je jej príčinou, predpisuje lieky. Lieči ďalšie prejavy demencie, poskytuje poradenstvo, je oprávnený vypracovať posúdenie zdravotného stavu pacienta pre potreby sociálnej služby.

*Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS)* – je ošetrovateľská starostlivosť poskytovaná prostredníctvom kvalifikovaného zdravotníckeho personálu, zdravotnými sestrami. Je hrazená z verejného zdravotného poistenia a predpisuje ju praktický lekár. Zdravotné sestry pomôžu pri ošetrovaní a môžu zaškoliť člena rodiny v ďalšej starostlivosti. Uľahčia tak pobyt pacienta v domácom prostredí.

## Sociálne služby

Starostlivosť o človeka s demenciou v domácom prostredí môže byť veľkým zásahom do rodinného rozpočtu. Z tohto dôvodu je domáca opatera podporovaná finančnými príspevkami zo strany štátu a sociálnymi službami, aby pacient spolu s rodinou dokázali lepšie zvládnuť prejavy a dopady choroby a aby chorý mohol zostať čo najdlhšie v domácom prostredí.

Osoby postihnuté Alzheimerovou chorobou alebo inou demenciou trpia ťažkým zdravotným postihnutím a môžu oni alebo ich príbuzní požiadať o peňažný príspevok na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia podľa zákona 447/2008 Z.z.

Peňažný príspevok na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia zahŕňa: peňažný príspevok na opatrovanie, príspevok na hygienu, príspevok na dopravu, preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím so sprievodcom a parkovací preukaz. Peňažný príspevok je možné získať na základe podanej žiadosti a vydaní posudku o odkázanosti o ktorom rozhoduje príslušný Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR) podľa miesta trvalého bydliska žiadateľa.

### *Opatrovateľská služba*

Ľudia s Alzheimerovou chorobou ťažko znášajú zmenu prostredia či zmenu opatrovateľa. Pre nich samotných je vhodné čo najdlhšie zostať v pôvodnom byte, v známom prostredí so známymi ľuďmi. Ak sa však zdravotný stav pacienta mení a domáci opatrovateľ nemá možnosť oddýchnuť si, nevládze zabezpečovať hygienu pacienta, ak sa nevyspí, môže začať trpieť psychickými alebo fyzickými ťažkosťami a on sám potrebuje pomoc. Ak rodina nie je schopná pokračovať v starostlivosti, je čas prenechať každodennú starostlivosť na profesionálov.

### *Formy poskytovania sociálnej služby.*

Opatrovateľská služba na 2 – 8 hodín počas dňa v domácnosti, môže rodine pomôcť pri nevyhnutných životných úkonoch, prácach v domácnosti, kontakte so spoločenským prostredím. Opatrovateľskú službu a jej rozsah v hodinách vykonáva obec alebo mesto na základe žiadosti a Posudku o odkázanosti na opatrovateľskú službu. Tento posudok vydáva obec a mesto, kde má žiadateľ trvalý pobyt. Opatrovateľskú službu poskytujú aj súkromné organizácie alebo charita.

### *Špecializované zariadenie sociálnych služieb*

V špecializovanom zariadení podľa zákona 448/2008 Z.z. sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby, má stupeň odkázanosti V. a VI. , má zdravotné postihnutie ako Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, iná demencia. Okrem zaopatrenia zabezpečuje pracovnú a záujmovú činnosť klientom. Môže mať formu pobytovú aj dennú. Špecializované zariadenie má vzdelávaných pracovníkov pripravených pre prácu s ľuďmi s demenciou a vyhovujúce priestory.

Sociálnu službu je možné poskytnúť len na základe žiadosti a Posudku o odkázanosti, ktorý vydáva vyšší územný celok (samosprávny kraj), kde má žiadateľ trvalý pobyt. Poskytovateľmi sociálnej služby v špecializovanom zariadení sú vyššie územné celky, súkromné organizácie, mimovládne organizácie alebo charita.

### **Dôležité adresy:**

Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky  
[www.employment.gov.sk](http://www.employment.gov.sk) – adresár zariadení sociálnych služieb.

### **Kde hľadať pomoc a informácie?**



**AKSen-aktívny senior o.z.**  
Sládkovičová 11, 921 01 Piešťany  
Mgr. Jarmila Staneková  
0948 113 933  
[aksen@aksen.sk](mailto:aksen@aksen.sk)  
[www.aksen.sk](http://www.aksen.sk)



**Alzheimer Home Avalon**  
Jablonové č. 439, 900 54  
Mgr. Lýdia Alföldyová  
02/5930 5000  
[info@seniorville.eu](mailto:info@seniorville.eu)  
[www.seniorville.sk](http://www.seniorville.sk)





**Aptet n.o.**

Mlynská 2238, 934 01 Levice

PhDr. Katarína Lörinczová

0919 203 806

aptet@aptet.sk

www.aptet.sk



**ARCUS - ŠZ a ZpS**

Skladná 4, 040 01 Košice

Mgr. Iveta Kurčáková

0910 969 586

kurcakova@arcuskosice.sk

www.arcuskosice.sk



Centrum  
MEMORY, n.o.

**Centrum MEMORY n.o.**

Mlynarovičova 21, 851 03 Bratislava

PaedDr. Mária Čunderlíková

05/62 41 41 43

sekretariat@centrummemory.sk

www.centrummemory.sk

### **Domov Márie**

Špitálska 3, 969 01 Banská Štiavnica

Mgr. Martina Kováčiková

045/692 13 66

riaditel@domovmarie.sk

www.domovmarie.sk



### **SPOĽACH, o.z.**

Kapitulská 21, 974 01 Banská Bystrica

Mgr. Ľubica Golianová

0948 211 372

spolach.oz@gmail.com

www.spolach.sk



## **SUBSIDIUM**

ŠPECIALIZOVANÉ ZARIADENIE,  
ZARIADENIE PRE SENIOROV  
A DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

### **SUBSIDIUM - ŠZ, ZpS a DSS**

Betliarska ulica 18, 048 01 Rožňava

Mgr. Monika Galovičová Kissová

058 732 14 35

subsidium@vucke.sk

www.subsidium.webnode.sk

# NA KOHO SA OBRÁTIŤ, AK SA CHCEM DOZVEDIEŤ VIAC?

.....

Slovenská Alzheimerova spoločnosť združuje po celom Slovensku dobrovoľníkov a profesionálov, ktorí sa venujú problematike Alzheimerovej choroby a demencií. Ak Vás niektoré z informácií zaujali a chceli by ste sa dozvedieť viac, neváhajte nás kontaktovať.

Možno by ste chceli osloviť niektorého z autorov, ktorí kapitoly v tejto príručke pripravili. Spojte sa s nami pre sprostredkovanie kontaktu na nich.

Kontaktovať nás je možné telefonicky, písomne alebo prostredníctvom elektronickej komunikácie.

Slovenská Alzheimerova spoločnosť o.z.  
Mlynarovičova 21, 851 03 Bratislava

Tel.: **02 / 62 41 08 85**

e-mail: [spolocnost@alzheimer.sk](mailto:spolocnost@alzheimer.sk)

## SPOLU TO ZVLÁDNEME.



**Slovenská  
Alzheimerova  
Spoločnosť**

Ako predchádzať zabúdaniu?  
Na čo sa pripraviť v starostlivosti o človeka s demenciou?  
Ako rozpoznať bežné zabúdanie a Alzheimerovu chorobu?

[www.spoluprotidemencii.sk](http://www.spoluprotidemencii.sk)

Všetko o demencii na jednom mieste.



1. vydanie, február 2018

Vydala Slovenská Alzheimerova spoločnosť o.z. v rámci projektu „Zaostrené na Alzheimerovu chorobu“.  
Za obsah publikácie je zodpovedný vydavateľ.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR v rámci účelovej dotácie v oblasti „Podpora duševného zdravia“ pre rok 2017.

ISBN 978-80-971103-8-3