

Nenechte mozek hladovět

EVA JAROLÍMOVÁ
gerontopsycholožka



Příznaky stárnutí spojené s duševními změnami se projevují obecně kolem padesátého roku věku, a to zejména na úrovni poznávacích funkcí. V tomto období začíná takzvaná benigní zapomnětlivost, tedy ztráta schopnosti pamatovat si jména, názvy a pojmy. Po chvíli si ale jméno někoho, koho dobře známe, vybavíme. A to je přesně ten pravý čas, kdy by se člověk měl více zajímat o své mentální zdraví. Měl by o ně pravidelně pečovat, stejně jako opatruje svoji tělesnou schránku. Protože duševní výkonnost i pohoda se neodmyslitelně pojí s tělesnou.

OČIMA ODBORNÍKA

Na trénování paměti nepotřebujeme žádnou tělocvičnu. Nejlepším mozkovým joggingem je učit se novým informacím. Kognitivní funkce trénujeme de facto kdykoliv, když o něčem přemýšlíme. Můžeme procvičovat například krátkodobou nebo epizodickou paměť (tedy paměť na události včetně časového a prostorového rozměru), slovní zásobu a pozornost i jiné poznávací funkce formou křížovky, sudoku, kris-krosu, procvičováním jmen nebo formou stolních her, jako jsou scrabble, šachy, pexeso a podobně. Stejně ale funguje i prosté psaní, čtení či počítání.

Skvělé je také učení se cizím jazykům. Zkrátka možností procvičování paměti je bezpočet, na pultech knihkupců je řada publikací k procvičování mozku a také internet je plný webů zaměřených tímto směrem.

Procvičování paměti není žádný módní výstřelek, ale nutná prevence. Se zvyšujícím se podílem starších lidí ve společnosti a s prodlužováním věku dožítí se musí naše společnost vyrovnávat se stále rostoucím počtem chronických progresivních onemocnění. Mezi ně řadíme i syndrom demence. V současné době žije v České republice podle hrubých kvalifikovaných odhadů asi 152 tisíc osob s demencí. Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova choroba. Ta se projevuje zejména u lidí nad osmdesát let a postihuje více ženy, protože mají vyšší střední délku života (délku dožití). Alarmující je, že v Česku má správnou diagnózu zhruba jen 20 až 30 procent lidí s demencí.

Autorka působí jako konzultantka a psycholožka v České alzheimerovské společnosti a v pracovní skupině pro gerontopsychologii při Českomoravské psychologické společnosti

Vzpomínky mizí nenápadně

Alzheimerova nemoc je po velmi dlouhou dobu nenápadným zabijákem, který se chytře **schovává i před lékaři.**

JITKA PAVLÍKOVÁ

Jedním z nejobvyklejších vtípů o seniorech je ten, jak babička pošle dědečka do obchodu pro chleba a mléko a upozorní ho, že to jsou jen dvě věci, tak si to snad zapamatuje. Když se děda vrátí se zubní pastou, láteří babička, že má dědek děravou hlavu, nepamatuje si, že to měly být dvě věci, a kdeže je tedy zubní kartáček...

Radě lidí však zamrzá úsměv na rtech, když se s Alzheimerovou nemocí setkají ve svém okolí. Jejím základním projevem je právě úpadek paměti. Zpočátku je nenápadný, nezvratně však vede k absolutnímu odkázání nemocného na péči jiné osoby.

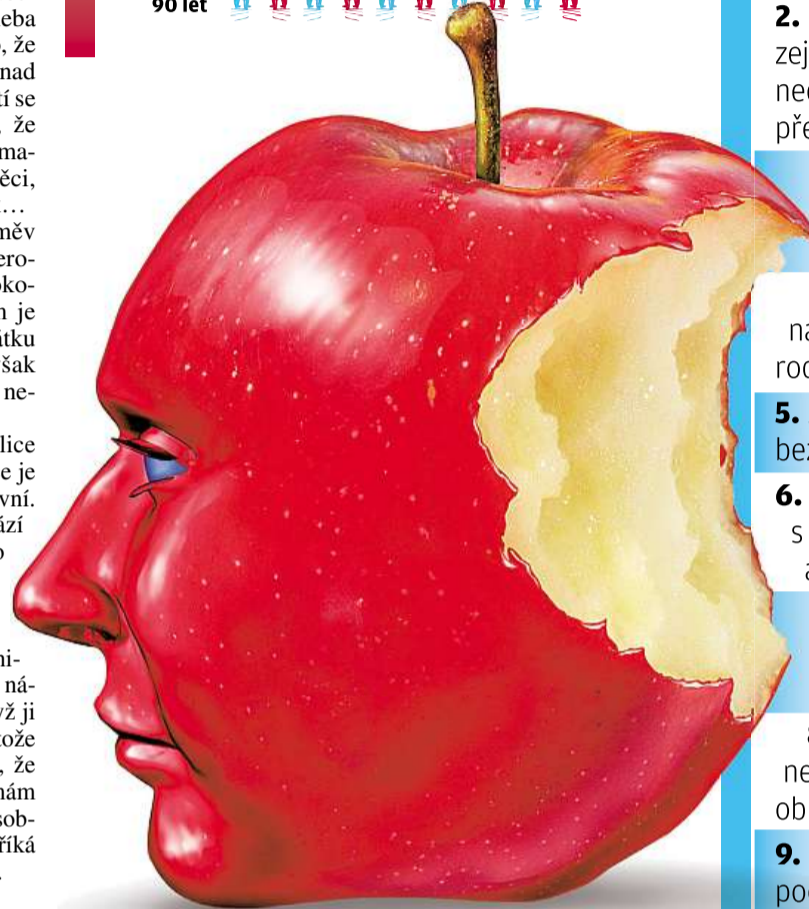
Tim si nyní prochází i Alice Syková z Prahy. „Mé mamince je 85 let a fyzicky je velice aktivní. Bohužel duševně nám odchází přímo před očima. Začalo to tím, že si zapomínala brát při odchodu klíče od bytu. Pak si nevzpomínala, jestli už vůbec jedla. Její sousedka mě upozornila, že jí chodí opakovaně platit nájem, i když má zaplacenou. Když ji poprvé přivezli strážníci, protože se ztratila, uvědomila jsem si, že nemůže žít sama. Když ji mám doma, o to víc vidím, jak její osobnost odchází čím dál rychleji,“ říká s pláčem pětapadesátiletá žena.

Lidé s poruchou paměti i ti, kdo si chtějí udržet duševní kondici, se mohou účastnit výzkumů Národního ústavu duševního zdraví

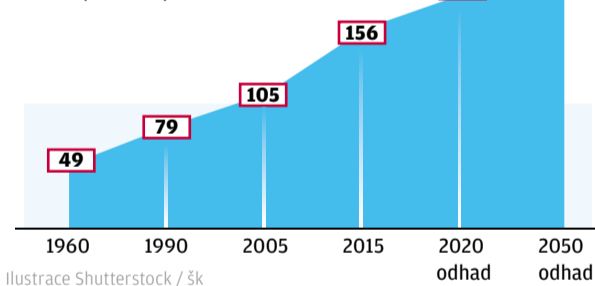


„Pro Alzheimerovu nemoc je typický plíživý začátek s postupným zhoršováním paměti a dalších kognitivních funkcí, které vedou k narušení soběstačnosti. Mezi kognitivní funkce řadíme paměť, schopnost plánování a organizování činnosti, řeč, pozornost, zrakově prostorové schopnosti, abstraktní myšlení, úsudek, rozpoznávání osob, věcí a jevů, psaní, čtení, počítání. V začátcích Alzheimerovy nemoci se nejčastěji objevuje porucha paměti, narušena je zejména epizodická paměť, která zaznamenává vlastní prožitky a vzpomínky. Problémy s paměti se postupně zhoršují,“ vysvětluje Aleš Bartoš, neurolog z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech.

Počet lidí v ČR trpících demencí v závislosti na věku



Počet lidí s demencí v ČR (v tisících)



Ilustrace Shutterstock / Šk

„Typické je, že nemocný má problémy se zacházením s financemi, s telefonováním, zapomená na termíny domluvených schůzek. Později se objeví problémy i v každodenních činnostech, jako jsou nakupování, vaření, oblékání a hygiena, dále se zhoršuje řeč, pacient je dezorientován, špatně rozpoznává osoby a jejich tváře,“ dodává docent Bartoš, který se této nemoci věnuje již osmnáct let.

V této fázi nemoc velmi významně zasáhne do života blízké rodiny. Pacienti si už bohužel ani

neuvědomují, že je s nimi něco špatně. Někdy se přidává i apatie nebo neklidná a bezúčelná aktivita, ale i agresivita či halucinace. Ve chvíli, kdy se člověk nedokáže sám o sebe postarat, dospěla nemoc do finální fáze a jde již o demenci. Nemocní přecházejí v průměru pět až osm let od prvních příznaků.

Osmdesátníci ohroženou skupinou

Problémem zůstává, že lidem zpočátku vůbec nedochází, že je něco

Orientační test demence

Dotazník určený pro rodinu a přátele
Za odpověď „ano, často“ počítejte **0 bodů**
Za odpověď „někdy“ počítejte **1 bod**
Za odpověď „ne“ počítejte **2 body**

Zodpovězte o svém blízkém

- Opakuje se a ptá se znovu a znovu na to samé?
- Zapomíná více než dříve zejména věci, které se staly nedávno, nebo dokonce před chvílí?
- Zapomíná brát léky, nakoupit najednou více věcí a podobně?
- Zapomene na schůzku, svátek, rodinnou oslavu?
- Je smutnější nebo bezradnější než dříve?
- Má problémy s počítáním, vedením účtu a podobně?
- Je pravda, že již nemá takový zájem o dřívější záliby a koníčky?
- Potřebuje pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
- Je vznětlivější, podezřívavý, neklidný, mluví nesmyslně nebo vidí a slyší to, co ve skutečnosti neexistuje?
- Zhoršila se jeho schopnost řídit automobil?
- Hledá slova, mluví méně plynule, zapomíná jména?

Vyhodnocení testu:

22-21 bodů: Odpovídá normě.

20-19 bodů: Hraniční stav, pokud pozorujete ještě jiné příznaky, je lepší poradit se s lékařem, může jít také o jiné onemocnění.

18 a méně bodů: Poradte se s lékařem.

Zdroj: Česká alzheimerovská společnost

tím nepatří,“ podotýká Aleš Bartoš.

Přítom čísla jsou alarmující. Alzheimerovou chorobou trpí ve světě až 50 milionů osob a očekává se, že do roku 2050 jejich počet vzroste na 131 milionů.

V Česku máme registrováno 150 000 pacientů, což téměř odpovídá velikosti Plzně. Podle odhadů se jejich počet zvýší v roce 2050 na 380 000, tedy více než dvojnásobek.

Nemoci na stopě

Alzheimerova nemoc a následná demence nejsou v současné době léčitelné. Léky jen dočasně zpomalí postup nemoci. Přesto zůstává zásadní, aby ji lékaři diagnostikovali co nejdříve. Pacient dostane léky, lékař mu vysvětlí, jak trénovat paměť, společně s rodinou se domluví, jak postupovat, až se jeho stav zhorší. Rodina má možnost se poohlédnout po vhodné ústavní péči či denním stacionáři.

Zvláště tuto věc by neměli lidé podceňovat. Specializovaných pečovatelských domovů pro lidi s Alzheimerovou nemocí či demencí sice přibývá, i tak má však většina z nich plný pořádek. Stejným nedostatkem míst trpí i specializovaná lékařská centra, kde často počet žádostí o vyšetření přesahuje jejich kapacitu a nové pacienty nepřijímají.

Diagnostikovaný pacient s Alzheimerovou nemocí může být zařazen do lékových studií, v nichž se zkoumá účinnost zcela nových léků. „Pacient tak podstoupí moderní léčbu, která mu může prospět a ke které by se jinak nedostal. V současné době se u nás v Národním ústavu duševního zdraví účastníme lékové studie, která testuje léčebné účinky očkovačích látek proti Alzheimerově nemoci. Než byl nábor do této studie zastaven, zařadili jsme do ní tři naše pacienty,“ popisuje Aleš Bartoš.

„Kromě léčby pacientů je další zajímavou činností našeho oddělení výzkum Alzheimerovy nemoci. V ústavu se od roku 2018 budeme věnovat projektům, které se zabývají tréninkem paměti,“ doplňuje výzkumná asistentka Jana Adámková. „Plánujeme vyvíjet metody založené na počítačových hrách, jež budou určeny pro osoby s poruchou paměti nebo pro starší lidi, kteří mají zájem udržet se v dobré duševní kondici. Kdokoli, kdo by měl zájem se na našem výzkumu podílet, může se jít teď registrovat na adrese www.nudz.cz/neurokognice. Tam je rovněž možné se přihlásit do výzkumného projektu Regionální stárnutí paměti, který u nás na oddělení dlouhodobě provádíme. Jde o bezplatné vyšetření paměti a dalších duševních funkcí, které trvá jeden a půl hodiny. Máme v plánu tyto dobrovolníky sledovat opakovaně po dobu mnoha let.“

Autorka je spolupracovnicí redakce

Události týdně ve vědě a zdravotnictví

1 Spalnicek na vzestupu

■ Loni bylo v Evropě zaznamenáno 21 000 případů spalnicek, což je čtyřikrát více než o rok dříve. Nejvíce onemocnění bylo v Rumunsku, Itálii a na Ukrajině, s jistotou bylo napočítáno 35 úmrtí.



2



Kontrola otřeseného mozku

■ Americké zdravotní úřady schválily test, který rozborom krve určí, zda člověk neutrpěl otřes mozku. Tento zdravotní stav po nárazu do hlavy se někdy obtížně diagnostikuje.

3 Pozor na umělou inteligenci

■ Před zneužitím umělé inteligence varovala zpráva mezinárodní skupiny vědců zveřejněná v britské Cambridgi. Zdůraznila růst počítačové kriminality, možnosti zneužití robotických dronů teroristy nebo manipulaci voleb pomocí programů na sociálních sítích.



4



Žaloby na ochranu vody

■ Celkem 10 ochranných organizací a 11 států USA oznámilo, že podává žalobu na federální úřady, které pozastavily zavádění zákonů na ochranu vod.

5 Mříže za nepodložený doktorát

■ Vícekancléř Zimbabwské univerzity Levi Nyagura byl zatčen v souvislosti s obviněním, že pomohl neoprávněně získat doktorát (Ph.D.) Grace Mugabeové, manželce bývalého prezidenta. Neoprávněné tituly se dají získat různě ve světě, ale málokde za ně hrozí vězení.



Zdroj: ČTK, JT

Rozdejte si to s vnoučaty v pexesu

Člověka drží při životě **aktivita**. Lidem s demencí prospěje i ta sebenepatrnější.

JITKA PAVLÍKOVÁ

Strop odchodu do důchodu je stanoven na 65 let. Vzhledem k tomu, jak se stále zvyšuje délka dožití, budou si Češi podle předpokladu užívat dalších dvacet let krásného nicnedělání. Pokud tedy budou zdraví. A aby byli zdraví, nemohou ono nicnedělání brát doslova. Člověk musí být aktivní, aby si udržel tělesnou i fyzickou svěžest.

„Základním pravidlem je, že to, co je dobré pro srdce, je dobré také pro mozek. Pokud chceme snížit riziko rozvoje kardiovaskulárních chorob a demence, měli

bychom se zajímat o vyrovnanou skladbu jídelníčku a pravidelně se věnovat fyzickému a duševnímu cvičení.“ shrnuje nejzákladnější pravidlo psycholožka Markéta Šplíchalová z České Alzheimerovské společnosti.

Geniální hra

Duševní činnost může být velmi zábavná. Odborníci velmi vyzývají obyčejné pexeso. Jednoduchá hra je ve své podstatě geniální – procvičuje obrazovou a zároveň prostorovou paměť. A neméně důležité je to, že je to hra společenská. Skvěle poslouží i návštěva divadla či kina.

Ne všichni mají ve vyšším věku po svém boku partnera či rodinu nablízku. V tom případě je dobré si najít v okolí nějaké kurzy pro seniory.

Ty úspěšně pořádá například litvínovská knihovna. „Před jednácti lety došlo do knihovny na

bídka na kurz trénování paměti. Nadchlo mě to a od té doby pořádám v knihovně Univerzitu volného času.“ říká ředitelka Marcela Güttnerová s tím, že věkové rozpětí účastníků se pohybuje od šedesáti do devadesáti let. „Nejstarší paní je 93 a s klidem strčí do kapsy sedmdesátá, je neuvěřitelně čiperná.“ dodává Marcela Güttnerová.

Během setkání hrají senioři společenské hry, pexeso, pracují s vizuálními kartami, při nichž si každý vybere obrázek jemu blízký a rozpovídá se o něm. To je prokládáno nenáročnými, zábavnými fyzickými cviky. Učí se také řadu mnemotechnických pomůcek, které jim jsou užitečné v praxi. „Ta nejzákladnější se týká nakupování. Učím je, že si mají položky rozčlenit například na mléčné výrobky, pečivo, ovoce, zeleninu, hygienické pomůcky a do každé zařadit maximálně pět polo-

žek. S přehledem si pak zapamatují bez taháku 25 věcí.“ usmívá se ředitelka knihovny.

Ani ve chvíli, kdy je člověk odkázán na péči jiné osoby, se nesmí aktivizace nemocného opomíjet. „S Alzheimerovou nemocí se často pojí i úbytek motivace k činnostem, proto je leckdy potřeba, aby pečující převzal iniciativu a nabízel různé aktivity. Je dobré vycházet z toho, co byl blízký zvyklý dělat dříve, ať už to jsou domácí práce, práce na zahradě, či koníčky.“ upozorňuje psycholožka Markéta Šplíchalová s tím, že poté je potřeba tyto schopnosti co nejdéle podporovat.

„Je možné, že člověk s demencí bude ještě rád umývat nebo utírat nádobí, ale kvůli poruše paměti si už nebude pamatovat, kam ho uložit, a proto se raději bude dané aktivity vyhýbat. Stačí se domluvit, ať nádobí zůstane na lince, že je uklidíme sami. I lidé

upoutaní na lůžko mohou skládat ponožky, rovnat si pro sebe obsahy různých krabiček, skládat prostírání.“ vysvětluje psycholožka s tím, že na druhou stranu by se nemělo „aktivizovat za každou cenu“. Pro člověka by aktivity měly být příjemné; ve chvíli, kdy tomu tak není, se samozřejmě pečující může setkat i s nepříjemnou reakcí nemocného.

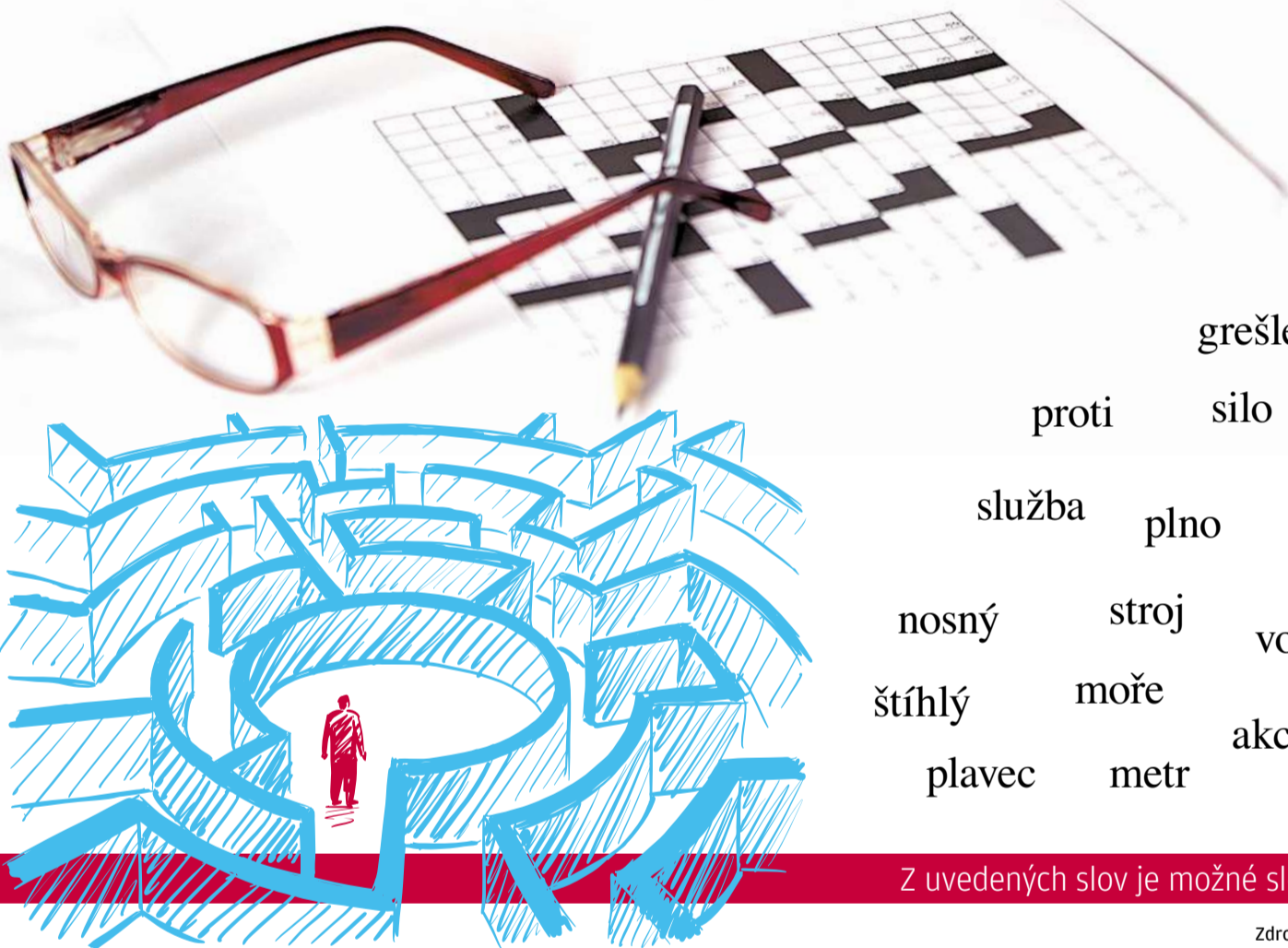
Patová situace pro děti

Pokud je u někoho z rodiny diagnostikována Alzheimerova nemoc, musí se její členové připravit na nejrůznější situace. „Lidé se nás často ptají na to, co nemoc přináší, jak se bude asi v nejbližší době vyvíjet, zda mají nárok na příspěvek na péči či jaké sociální služby mohou využívat. Také se zajímají, jak lze vybavit a upravit domácnost blízkého z hlediska bezpečí.“ popisuje nejčastější dotazy Markéta Šplíchalová. Kon-

taktní místa České Alzheimerovské společnosti jsou už v každém kraji a je možné si domluvit osobní konzultace.

„Stejně jako pořádáme kurzy pro pečovatele z oboru, v nabídce máme i kurzy pro rodinné pečující.“ dodává koordinátorka respitní péče Lucie Hájková. Ta však upozorňuje ještě na další problém: „Pracovníků pečovatelských služeb je zoufale málo.“

Nejčastěji o nemocné s poruchou paměti pečují jejich dospělí děti, které se mnohdy ocitají v patové situaci. „Říkáme jim sendvičová generace. Musejí se postarat o své rodiče a zároveň ještě mnohdy podporují vlastní potomky. Rozhodují se, zda opustit práci, aby mohli pečovat o nemocného, nebo pro něj seženou nějaký ústav, za který však budou platit domácnost blízkého z hlediska bezpečí.“ říká neurolog Aleš Bartoš z Národního ústavu duševního zdraví.



Příklad trénování kognitivních (poznávacích) funkcí mozku

schopný

syn

běh

grešle

vedoucí

proti

silo

sto

vědomí

služba

plno

drž

auto

nosný

stroj

volno

čára

zlo

štíhlý

moře

akce

kilo

plavec

metr

daleko

bez

Z uvedených slov je možné složit 13 nových pojmů.

Zdroj: Česká Alzheimerovská společnost

Trénink třeba z knihkupectví

Dny paměti, při nichž odborníci zdarma vyšetřují paměť zájemcům v nelekárském prostředí, a také různé odborné kurzy pořádá již od roku 2008 Česká Alzheimerovská společnost. Jejich cílem je přiblížit lidem, kteří pocítují výrazné problémy s pamětí, diagnostiku a následnou podporu v případě, kdy se diagnóza potvrdí. Kontaktní místa pro měření paměti jsou ve více než 40 městech ČR.

Vhodné testy pro trénink paměti jsou dostupné v běžných knihkupectvích, Česká Alzheimerovská společnost nabízí pomůcky pro zájemce, kteří mají mírnější či vážnější problémy s pamětí – například Sadu pro kognitivní individuální trénink či Sešity pro trénování paměti a jiných kognitivních funkcí (pozornost, prostorová orientace). Tyto pomůcky i v roce 2018 hradí zájemcům například Všeobecná zdravotní pojišťovna.

Různé tréninkové hry jsou také na internetu, například na webech www.pexeso-online.cz, www.puzzle-online.cz, www.bosounohou.cz/tangram/ a dalších. jp

Diagnózu lékař skládá jako mozaiku

Potvrzení diagnózy nemoci, která neúprosně vymazává samu podstatu lidství, může trvat čtvrt, ale i půl roku, konstatuje docent **Aleš Bartoš** z Národního ústavu duševního zdraví.

JITKA PAVLÍKOVÁ

LN Počet lidí s Alzheimerovou nemocí a demencí stále roste. Proč tomu tak je?

Lidé se díky kvalitnější lékařské péči dožívají mnohem vyššího věku než dříve. Zatímco úmrtnost na některá častá onemocnění, srdeční a mozkové příhody se snížila, vzrostl počet chorob souvisejících s dlouhověkostí, které ještě neumíme léčit.

LN Jak dlouho trvá, než lékaři nemocnému diagnostikují Alzheimerovu nemoc?

Diagnostika Alzheimerovy nemoci není vůbec jednoduchá. Lékař ji skládá jako mozaiku z vy-

sledků různých vyšetření. Potvrzení diagnózy může trvat čtvrt až půl roku. Pacient musí podstoupit řadu vyšetření a některá i opakovaně s časovým odstupem. Protože jestli je něco pro Alzheimerovu nemoc typické, je to postupné zhoršování stavu pacienta.

LN Jaká vyšetření musí tedy pacient podstoupit?

Lékař pacienta vyšetří v ordinaci podle své odbornosti neurologicky, psychiatricky a geriatricky. Může poslat pacienta na psychologické vyšetření, které zhodnotí schopnosti pamatovat si nové informace a zjistí kvalitu dalších duševních funkcí. Pro Alzheimerovu nemoc je typické postižení krátkodobé paměti. Mezi další vyšetření patří vyšetření krve, magnetická rezonance mozku, někdy funkční zobrazení mozku. Celkový obrázek může doplnit odběr a vyšetření mozkomíšního moku.

LN Co mohou výsledky vyšetření mozkomíšního moku ukázat?

Dají se tak zjistit zvýšená a sní-



Aleš Bartoš FOTO ARCHIV

ženě hladiny látek, které jsou pro Alzheimerovu nemoc typické. Při degeneraci mozku se některé bílkoviny špatně vsouvají do prostoru. Je možné si je představit jako saze, které zanášejí mozek. Podobně jako moře obklopuje pevninu, je také mozek omýván tekutinou – mozkomíšním mokem. Do něho se dostávají tyto bílkoviny, které v něm plavou. A my vyšetře-

ním mozkomíšního moku zjistíme koncentraci těchto bílkovin. Se vším všudy toto vyšetření stojí sedm až deset tisíc korun.

LN Co se stane, když Alzheimerovu nemoc u pacienta diagnostikujete?

Pokud má pacient stanovenou diagnózu, může dostat léky. Léky mu bohužel nedokážou nemoc vyléčit, ale prodlouží období, kdy zůstane soběstačný. Léčba v časných stádiích nemoci je neúčinnější, a proto potřebujeme správnou diagnózu co nejdříve. Přes alarmující údaje o vývoji počtu postižených není demence často rozpoznána nebo je diagnostikována pozdě. Řada pacientů s kognitivní poruchou či demencí je vyšetřována a léčena odborníky se specializací na jiné choroby, aniž by byla porucha paměti vyhodnocena.

LN Bude někdy v budoucnu snazší Alzheimerovu nemoc rozpoznat?

V to doufám. Už dlouhá léta se zabýváme vývojem krátkých pa-

mětových testů. V našem ústavu jsme vyvinuli několik krátkých screeningových testů, které nabízíme odborníkům z České republiky k volnému používání. Máme představu, že praktičtí lékaři by mohli zařadit orientační zhodnocení paměti jednoduchým krátkým testem do běžné praxe preventivní péče o seniory. Pokud testy prokážou pamětové selhání, doporučí pacienta k odbornému lékaři.

LN Kdy bude k dispozici lék, který Alzheimerovu nemoc vyléčí?

Poslední nový lék se na trhu objevil v roce 2004. Přestože se výzkumu nemoci a léčbě věnuje celosvětově velká pozornost, toto úsilí dlouhodobě nepřineslo praktický výsledek. Přesto touha porazit tuto nemoc neutuchá. I do ČR přicházejí stále častěji nové lékové studie, které se snaží vtipným nápadem chorobu přelstít. Velké naděje jsou vkládány do postupu, který šikovně využívá stimulaci vlastních sil organismu k vyčištění mozku od patologických bílkovin. Jde o očkování, při němž se vybudí imunitní systém člověka

k ovlivňování procesů v mozku. Ve světě už proběhly pokusy s očkováním proti beta-amyloidu – bílkovině, která při Alzheimerově nemoci zanáší mozek. Očkování vyčistilo patologické nánosy v mozku u myši a pak u lidí. Bohužel nedostatečně ovlivnilo nemoc nebo mělo nežádoucí účinky. Proto se vědci na Slovensku a v Rakousku zaměřili na další „špatnou“ bílkovinu v mozku, zvanou protein tau, a vyvinuli očkovací látku. Před pár lety zahájili lékovou studii, v níž jsou pacienti očkováni proteinem tau. Po očkování se zvýší koncentrace protilátek, které by mohly mít vliv na patologické ukládání proteinu tau v mozku. Považujeme za čest, že Národní ústav duševního zdraví se této studii účastní jako jedno z center po Evropě. Přijímání nových pacientů do této studie však již skončilo. Uvidíme, zda se konečně podaří najít účinnější léčbu, než máme v rukou dnes. Pokud vše dobře dopadne, k pacientům se lék stejně dostane za mnoho let, možná za deset, ale třeba si s tím pospíší.