

BUDOUCNOST MÁ JMÉNO ALZHEIMER



Zhruba každé tři vteřiny se na světě objeví nový případ Alzheimerovy choroby. Jen v Česku touto nemocí trpí více než sto padesát tisíc lidí. A za dvacet let jich má být dvojnásobek. Hrozivá epidemie 21. století? Ne, jen realita světa, kde osmdesátka není žádný věk.

Text: Radka Římanová / Foto: Radek Cihla, Robert Sedmík



TERAPIE PŘÍRODOU. Domov pro pacienty s Alzheimerovou chorobou v Břevnici u Havlíčkova Brodu se ukrývá uprostřed vysočinské přírody. V malém zařízení tak mohou chovat ovce, slepice nebo králíky.

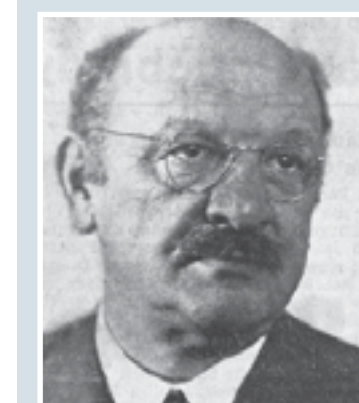


RELAX NA SLUNCI. Pětadvacítka obyvatel zařízení si může kdykoli vyrazit do zahrady. A to je v kontextu českých domovů pro takto nemocné dosti výjimečné.



PSÍ MASKOT. Kromě chovných zvířat žije v malebném zařízení i pes Leon. Tamním obyvatelům často dokáže vyvolat vzpomínky na čtyřnohé mazlíčky, které mívali.

Dneska pečeme jihlavské koláče pajeráky!“ hlásí pečovatelka Kateřina Straková skupince stařenek, které postávají u kuchyňské linky domova pro pacienty s Alzheimerovou chorobou v Břevnici u Havlíčkova Brodu. Většinu z nich už nemoc stihla připravit o velkou část vzpomínek a vybavit si jména vlastních potomků se jim podaří jen zřídkakdy. Nad bochánkem kynutého těsta a s válečkem v ruce však jako by v sobě alespoň na chvíli našly zbytky ztracené jistoty. „Vyválíme asi centimetr tlustou placku a pak na ní pěkně rozetřeme tvaroh,“ vysvětluje trpělivě pečovatelka a dámy se s její pomocí střídají v práci. Pomalinku, jen co jim nemocí poznamenaná motorika stačí. „Hlavně to nezapomeňte posypat skořicí,“ radí jim z židle opodál osmdesátiletá paní Eva, která místní personál recept na pajeráky naučila. V Břevnici žije už tři roky a v domově patří k těm nekomunikativnějším. I tak během vyprávění o svém životě často hledá slova. Bere to však sportovně. „No, teď si nemůžu vzpomenout, jak se jmenuje ta díra, kde jsem byla ve škole. Musíte přijet příště, já si to napíšu,“ říká vlídně.



Na počátku byl pan Alzheimer. Nebo Fischer?

Německý psychiatr Alois Alzheimer (1864–1915), kterému říkali „bláznivý lékař s mikroskopem“, poprvé referoval o „podivně těžkém onemocnění mozkové kůry“ v roce 1906 v Tübingenu. Popsal tehdy případ své pětapadesátileté pacientky Auguste Deter. Za viníky demence už tehdy označil bílkovinnové usazeniny v mozkové kůře. Své poznatky roku 1907 publikoval, nikdo mu však tehdy nevěnoval velkou pozornost. V témže roce Oskar Fischer (na snímku) (1876–1942), **pražský psychiatr a neuropatolog** židovského původu a německé národnosti popsal 12 případů této nemoci. Tato převaha mu však nebyla nic platná, protože působil na malé klinice v Praze, zatímco Alzheimer v Mnichově pod vedením významného psychiatra Emila Kraepelina, který byl velmi aktivní ve psaní učebnic. A do nich se také Alzheimer dostal. Na rozdíl od Fishera, který **zemřel v zapomnění** v Terezíně. Mnoho psychiatrů a neurologů si však dodnes myslí, že není pozdě křivdu nahradit a prosazují změnu pojmenování nemoci na **Fischerovu-Alzheimerovu chorobu**.



PO PRÁCI KOLÁČE. „Nechceme se chlubit žádnými terapiemi, ale obyčejným životem, který tu klienti žijí,“ vysvětluje vedoucí břevnického zařízení Marcela Kubátová (vpravo). Mezi oblíbené aktivity tu patří třeba pečení.

Když je méně více

Za chvíli už se místnosti line omamná vůně čerstvých koláčů. „Máme tu takovou improvizovanou aromaterapii,“ směje se vedoucí zařízení Marcela Kubátová. Právě obyčejné aktivity běžného života, jako je pečení buchet nebo opékání buřtů, jsou v malebném domku se zahradou, který dřív býval venkovskou školou, téměř na denním pořádku. Pod jednou střechou tu uprostřed vysočinských lesů žije pětadvacet obyvatel. A jak už to tak u Alzheimerovy choroby bývá, znatelně převažují ženy. Pánů tu mají pouze šest. „Jsme malý domov a to je dobře. Ideální by však byla ještě menší komunita, zhruba šestnáct lidí. Na lidi s demencí to působí příznivě,“ míní Kubátová. A zakladatelka pražského Gerontologického centra Iva Holmerová její slova potvrzuje. Méně početné komunity s vlastním personálem a vyčleněným prostorem je

Švédská trojka s druhou Ninou

Asi jsem prostě přepracovaná,“ řikala si Nina Baláčková, když jí v osmačtyřiceti letech začaly dělat problémy základní počty. A to není pro profesionální účetní zrovna malichernost. Logika jí nic neříkala, neměla čich ani chuť. Lékaři si ji začali přehazovat jako horký brambor. Psychologové, neurologové, psychiatři. Konečná diagnóza zněla: Alzheimerova choroba. A tomu se na prahu padesátky jen těžko věří. Do toho se Nina rozváděla a zjištění o nemoci u ní vyvolalo deprese. Pak se ale rozhodla s překvapivým verdiktem lékařů vypořádat po svém. Začala chodit na tréninky paměti a makat na tom, aby ji nemoc jen tak neodepsala.

„Naučila jsem se třeba Ludolfovo číslo na sto desetinných míst. Teď zase umím

celý letošní kalendář zpaměti,“ vypráví žena. Začala o nemoci přednášet v Česku i po celém světě, v angličtině. Svůj mozek udržuje ve formě třeba dětskými křížovkami a sudoku, denně cvičí. Že už devět let trpí demencí, by během běžného hovoru nepoznal snad nikdo. Zkrátka nepatří mezi typické „dementy“, jak nemocným i sobě říká. A lékařům se tak často zdá



nějaká divná. S nástrahami pana Alzheimerova se však dnes sedmapadesátiletá žena vypořádává na každém kroku – neorientuje se v čase, zapomněla vařit, naprosto postrádá odhad a postřeh, takže si při každé příležitosti ublíží. Anebo třeba zapomene, že nemá jednu dceru, ale dvě.

„Demence není vidět a nebolí, ale zraňuje. To zapomínání je jedna věc, ale mě nejvíc mrzí rozpad osobnosti,“ popisuje Nina. „Bývala jsem klidná, trpělivá. Teď jsem vzteklá, sprostě nadávám. Říkám, že je to ta druhá Nina,“ dodává se slzami v očích s tím, že jí její proměna trápí hlavně kvůli manželovi. S tím se seznámila až poté, co si vyslechla svou diagnózu. „Vzal si mě už s panem Alzheimerem. Jsme taková švédská trojka,“ směje se Nina.

podle ní dobré vytvářet klidně i v rámci velkých oddělení. „Existují studie o tom, že lidé jsou v takových zařízeních spokojenější. Dokonce je tu méně poruch chování, které někdy demenci provázejí. Je to pro ně přehlednější, co se prostoru i osob týká, klidnější, rodinnější,“ upozorňuje Holmerová.

Dveře pořád dokořán

„Holka modrooká, nesedávej u potoka,“ nahodí jedna z pečovatelek nářev známé odrhovačky a posadí se na lavičku mezi dvě babičky. Vezme je kolem ramen a seniorky si s úsměvem na tváři začnou opatrně notovat s ní. Je jeden z prvních teplých jarních dní letoška. Ti, co zrovna v kuchyni nepečou, se s více či méně nepřítomnými výrazy vyhřívají na slunci v zahradě břevnického domova. Ostatně ven si tu pacienti smí vyrazit, kdy se jim zachce.

„Jsme jedno z mála zařízení u nás, kde si mohou obyvatelé kdykoli vyjít do zahrady. Budova je otevřená i v zimě. Když totiž lidé s demencí dojdou na konec chodby a narazí na zavřené dveře, jen je to zneklidní,“ popisuje Kubátová. To však není jediné místní specifikum. Veliká zahrada

Hodiny napoví

Při podezření na Alzheimerovu nemoc lékaři často používají jednoduchý test. Pacient musí nakreslit ciferník a zobrazit na něm určený čas (v našem případě 2 : 45). Bezchybný ciferník znamená, že zapomínání způsobuje třeba stres. Pokud je chyba v zakreslení času, jedná se většinou o nějakou poruchu paměti. Když testovaný nedokáže hodiny nakreslit vůbec, jde o vážnou demenci.



uprostřed přírody totiž umožňuje chov nejrůznějších zvířat. Klienti zařízení se tu tak mohou starat o králíky, kozy, ovce, psa nebo slepice. „Mnohdy sem přichází senioři, kteří mívali hospodářství. Často se jim vybaví, co zvířatům dát a jak se o ně po-

Vyzkoušejte blízké

Pokud pozorujete u svých blízkých problémy s pamětí, nepřehlížejte je. I tzv. mírná kognitivní porucha se totiž ve zhruba polovině případů vyvine do některé z forem demence. Zkuste například orientační test demence na stránkách www.alzheimercentrum.cz, který vám pomůže zjistit úro-

veň kognitivních schopností pacienta, jako je paměť, logické uvažování, pozornost a schopnost vykonávat motorické úkony. Pokud chcete mít jistotu, vypravte se k praktickému lékaři nebo přímo na odborné pracoviště, kde se diagnostikou nemoci zabývají (neurologie, psychiatrie).

Když alzheimer útočí

Vmozku nemocného dochází ke zvýšené tvorbě patologických proteinů. Ty se hromadí, tvoří zánětlivá ložiska, která narušují **spojení mezi neurony**. Nervové buňky mozku tak začínou **odumírat**. Každá část mozku ukládání proteinů vzdoruje jinak. Velmi citlivé jsou paměťové buňky v hipokampech. Dochází ale také k úpadku schopnosti orientace, abstraktního myšlení, úsudku, řečových schopností, nemocný má problémy s polykáním, mění se jeho chování. S rostoucím poškozením mozku pak **přestávají fungovat tělesné orgány**. Nemocným často selžou



INZERCE





KRÁLIČÍ PRÁTELSTVÍ. Mnoho seniorů z venkova mívalo hospodářství. Při kontaktu se zvířaty si tak i přes svou diagnózu často vybaví, co jim dát a jak se o ně starat.

starat. To jim dodá chvilkový pocit užitečnosti. Je to takový spouštěč vzpomínek,“ pokračuje ředitelka a s úsměvem doplňuje, že v zahradě mají ještě jeden reminiscenční prvek – kadibudku. Je sice nefunkční, ale na paměť obyvatel působí.

Ústav versus rodina

V nejrůznějších zařízeních u nás žije asi čtvrtina lidí s demencí. A to je podle gerontoložky Holmerové dost. Místo panického budování nových ústavů, ze kterého se teď stává pořádný byznys, by se podle ní měla společnost spíš zaměřit na nemocné doma a jejich rodiny. Přesně to prý totiž úspěšně funguje v zahraničí.

„Třeba ve Skandinávii, Británii či Francii existují už léta státní Plány Alzheimer postavené na podpoře toho, aby mohli tito lidé co nejdéle zůstat v domácím prostředí,“ říká lékařka. Fungují tam nejrůznější podpůrné služby, kavárničky pro lidi s demencí, sousedská výpomoc. A nemoc tam oproti Česku dávno ztratila stigma něčeho špatného, za co je potřeba se stydět.

Dobrou zprávou je, že si

Jedním ze záblesků naděje je očkování, které testují čeští vědci.

choroby konečně začala všímat i česká vláda. Letos jsme se tak i my dočkali svého prvního Plánu Alzheimer. I když má ještě mouchy. „Bohužel u poloviny cílů, které si dokument klade, není stanoven žádný termín ani financování. Je tedy otázka, jak může takový plán fungovat,“ hodnotí novinku ředitelka České alzheimerovské společnosti Martina Mátlová.

Talíř k obědu

Vždy precizně nalíčená a upravená. Babička manželky Kamila Táborského z Prahy byla distingovanou dámou každým coulem. Tedy až do chvíle, kdy si takhle jednou při obědě suverénně smetla všechno jídlo z talíře a pokoušela se do kusu porcelánu za-

kousnout. Nemoc u ní propukla naplno a brzy nepoznávala ani nejbližší. „Dědeček pak musel po domě pořád chodit s občankou a legitimovat se babičce. Ta ho totiž neustále vyháněla z domu s tím, že je cizí,“ vzpomíná Kamil.

Podobné příběhy zná ze svého okolí snad každý. Že se nějak podezřele množí? Jsme snad k chorobě čím dál tím náchylnější? Ne, na vině je výhradně stárnutí populace. Zatímco před sto lety byla šedesátka požehnaný věk, dneska mají osmdesátníci ještě pěkný kus života před sebou. Jenže právě v těchto věkových skupinách řadí

Demence v číslech

- ▶ **46,8 milionu** lidí na světě trpí demencí. V roce 2050 jich má podle odhadů být 131 milionů.
- ▶ **42,6 miliardy** korun tvoří v Česku roční náklady na boj s demencí. Pro srovnání výdaje státu na zemědělství činí 52,8 miliard korun.
- ▶ **Pouze 9,5 %** nemocných demencí se v tuzemsku dostává péče. Evropský průměr je třikrát vyšší.
- ▶ **4 % osob** trpících alzheimerem ještě nebylo padesát let.
- ▶ V roce 1960 u nás touto chorobou trpělo 49 tisíc lidí, v roce 2014 už to bylo **153 tisíc osob**.
- ▶ Více než **dvě třetiny** nemocných v Česku tvoří ženy.
- ▶ Alzheimerova choroby způsobuje **2/3 případů demence**.

Zdroj: Zpráva o stavu demence 2015, Česká alzheimerovská společnost

Byznys se stářím

Kapacita domovů pro seniory s demencí u nás zdaleka neodpovídá poptávce. Díry na trhu si však rychle všimli podnikatelé, a soukromá zařízení tak poslední dobou rostou jako houby po dešti. U odborníků však tento boom budí rozpaky, zařízení totiž často nemají dostatečně proškolený personál. Úroveň služeb pro lidi s demencí však prověřuje Česká alzheimerovská společnost, která těm kvalitním již několik let uděluje certifikaci Vážka (vždy jen na dva roky). Tou se v Česku momentálně pyšní 47 zařízení. Jejich přehled naleznete na webu společnosti (www.alzheimer.cz).

Pomozte výzkumníkům!

Pokud si chcete nechat prověřit paměť a zároveň přispět k výzkumu Alzheimerovy nemoci, zúčastněte se projektu Regionální stárnutí paměti v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech. Do výzkumu zde hledají zdravé dobrovolníky - muže i ženy nad 55 let bez neurologických a psychologických obtíží z okolí Klecan severně od Prahy kvůli dlouhodobému sledování. Více informací najdete na www.nudz.cz/adcentrum.

10 příznaků Alzheimerovy choroby

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly – Něco občas vypadne každému. Při této nemoci se ale zapomíná častěji a pacient si nevízpomene ani později.

2. Problémy s vykonáním běžných činností – Lidé klidně připraví jídlo, ale nejen že ho zapomenou dát na stůl, ale z hlavy pustí i to, že ho vůbec udělali.

3. Problémy s řečí – Zapomínají i jednoduchá slova nebo je nahrazují nesprávnými, jejich věty nedávají smysl.

4. Časová a místní dezorientace – Pacient se klidně ztratí ve vlastní ulici, neví, jaký je den, měsíc nebo rok.

5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek – Nemocní se třeba mohou nesmyslně obléknout, vezmou si např. na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením – Člověk s Alzheimerovou nemocí může při placení složenek úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo – Pověstná žehlička v ledničce nebo hodinky v cukřence. Pro nemocné nic výjimečného.

8. Změny v náladě nebo chování – Člověk s Alzheimerovou nemocí podléhá prudkým změnám nálady. Náhle propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti – Nemocní se někdy stávají velmi zmatenými, podezíravými nebo ustrašenými.

10. Ztráta iniciativy – Pacient může propadnout naprosté pasivitě, potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

Zdroj: Česká alzheimerovská společnost

Alzheimer nejčastěji. Rady nemocných tedy houstnou, lék na tohoto nenápadného zabijáka je však v nedohlednu.

„Vím se, že do patnácti let nebude objeveno něco, co by zásadně pomohlo k léčbě této nemoci. Výzkum trvá hrozně dlouho a zklamání už bylo opravdu hodně,“ konstatuje smutnou skutečnost Holmerová.

Injekcí proti apokalypse

Neznáme příčinu, lék neexistuje, nemocných pořád přibývá. To není zrovna pozitivní počtení. I přesto z té černoty prosvítají záblesky naděje. Třeba nové očkování, které začínají testovat čeští lékaři. „Po jeho aplikaci se zvýší hladina protilátek proti patologickému tau proteinu v mozku pacientů. Předpokládá se, že stimulovaný imunitní systém vyčistí mozek od těchto nežádoucích nánosů, které nemoc způsobují,“ popisuje Aleš Bar-

INZERCE



V sobotu 14. května
ve 22.10 na TV Barrandov

