

# Desať príznakov, ktoré by vás mali varovať, že prichádza Alzheimer

Prečítajte si, čo sa musí vo vašom živote diať, ak prichádza Alzheimerova choroba, a ako je možné znížiť riziko demencie...

## 1. Strata pamäte, ktorá ovplyvňuje schopnosť plniť bežné pracovné úlohy.

Zabúdať občas na pracovné úlohy, mená kolegov alebo telefónne čísla spolupracovníkov a spomenúť si na ne neskôr, je normálne. Ľudia trpiaci Alzheimerovou chorobou však zabúdajú častejšie a nespomenú si ani neskôr.

## 2. Problémy s vykonávaním bežných činností.

Veľmi vyčerpaní ľudia sú občas roztržití, takže niekedy nechajú dusenú mrkvu v hrnci a spomenú si na ňu, až keď sú najedení. Ľudia s Alzheimerovou chorobou však pripravia jedlo a nielen, že ho zabudnú dať na stôl, ale zabudnú aj na to, že ho vôbec varili.

## 3. Problémy s rečou.

Každý má niekedy problém nájsť správne slovo, ale človek s Alzheimerovou chorobou zabúda aj jednoduché slová alebo ich nahrádza nesprávnymi a jeho vety nedávajú zmysel.

## 4. Časová a miestna dezorientácia.

Každý občas zabudne, aký je deň a kam chce ísť. Ale ľudia trpiaci Alzheimerom sa stratia aj vo vlastnej ulici a netušia, kde sú, ako sa tam dostali a ani to, ako sa dostanú domov.

## 5. Zlý alebo zhoršujúci sa racionálny úsudok.

Ľudia sa občas tak zahlbia do nejakej činnosti, že na chvíľu zabudnú napríklad na dieťa, ktoré majú na starosti. Ale pacienti s Alzheimerom úplne zabudnú, že nejaké dieťa existuje.

## 6. Problémy s abstraktným myslením.

Platenie alebo sledovanie účtov môže niekoho vyviešť z miery, chorý však môže úplne zabudnúť, čo tie čísla znamenajú a čo s nimi má robiť.

## 7. Odkladanie vecí na nesprávne miesto.

Každému sa občas stane, že odloží na zvláštne miesto kľúče či peňaženku, ale pacient s Alzheimerom dáva veci na úplne nezmyselné miesta. Napríklad žehličku do chladničky a podobne.

## 8. Zmeny v nálade a správaní.

Každý má niekedy zlú náladu. Človek s Alzheimerovou chorobou však podlieha prudkým zmenám nálady. Náhle a nečakane začne plakať alebo sa rozčúli napriek tomu, že na to nemá žiadny dôvod.

## 9. Zmeny osobnosti.

Ľudské povahy sa bežne do určitej miery menia s vekom, ale chorý sa môže zmeniť zásadným spôsobom. Stáva sa zmätený, podozrievavý, ustrašený...

## 10. Strata iniciatívy.

Keď sme znechutení domácimi prácami, zamestnaním či spoločenskými povinnosťami, je to normálne. Väčšinou sa chuť do práce opäť vráti. Chorý však môže prepadnúť absolútnej pasivite a potrebuje neustále podnety, aby sa do niečoho zapojil.

**Buďte fyzicky aktívny:** Pohyb a cvičenie pomáhajú kontrolovať krvný tlak a váhu, znižujú riziko cukrovky druhého typu rovnako ako niektorých foriem rakoviny. Ďalšou výhodou cvičenia je, že sa vďaka nemu cítíme lepšie.

**Používajte svoj mozog.** Ak svojmu mozgu ponúknete nové aktivity, pomôžete mu tým s tvorbou nových mozgových buniek. A tým môžete bojovať proti zhubným účinkom Alzheimerovej choroby a iných typov demencie.

**Užívajte si spoločenské aktivity:** Spoločenské záväzky a povinnosti sú pre zdravý mozog prínosom, pretože stimulujú naše mozgové rezervy a pomáhajú tak znižovať riziko demencie a depresií. Skúste si preto urobiť čas na priateľov, rodinu, svoje záujmy a koníčky.

**Poradte sa s odborníkmi:** Ak je niekto vo vašej blízkosti zábudlivý, opakovane sa pýta na tie isté veci, prípadne má problémy nájsť správne slová a vy sa obávate či netrpí demenciou, využite individuálne bezplatné telefonické poradenstvo a skonzultujte svoj problém s odborníkmi. Linku zriadila Slovenská Alzheimerova spoločnosť. Viac informácií získate na stránke [www.alzheimer.sk](http://www.alzheimer.sk).