

## NA ALZHEIMERA JE RECEPT: POHYB.

V momente, keď nám začne zlyhávať pamäť, máme strach z Alzheimerovej choroby. **S pribúdajúcim vekom je však normálne, že pamäť je menej výkonná.** Každý ôsmy človek v seniorskom veku trpí Alzheimerovou chorobou. Vo veku nad 85 rokov je touto chorobou postihnutý takmer každý druhý. Ide o vážny problém, ktorý nemožno bagatelizovať. Zatiaľ však **neexistuje žiadny účinný liek**, ktorý by túto chorobu výrazne spomalil či vyliečil, **jedinou možnosťou je prevencia.** Hovorím o dvoch alternatívach, ako predchádzať demencii a iným chronickým ochoreniam: o mentálnych aktivitách (sudoky, krížovky a pod.) a o pravidelných pohybových aktivitách.

### Čo treba vedieť o Alzheimerovej chorobe?

Ak sa sťažujeme na pamäť, nemusí to nutne znamenať, že človek trpí Alzheimerovou chorobou. Vďaka testom pamäti **sú neurológovia schopní presne zistiť, na akej úrovni sa nachádza problém s pamäťou.** Pri Alzheimerovej chorobe sa pamäť zhoršuje podľa toho, ako sa choroba rozvíja. V počiatočnom štádiu, napríklad, chorý zabúda, čo robil včera večer. Pozitívnu správou je, že lekár dokáže včas rozpoznať prejavy ochorenia.

### 10 varovných príznakov Alzheimerovej choroby

#### 1. Strata krátkodobej i dlhodobej pamäti

Zhoršuje sa fungovanie v denných aktivitách. Je normálne občas zabudnúť nejaký termín, meno alebo priateľovo telefónne číslo a neskôr si na ne spomenúť. Človek s Alzheimerovou chorobou zabúda tieto veci častejšie a neskôr si na ne nespomenie. Zabúda hlavne udalosti, ktoré sa stali nedávno.

#### 2. Ťažkosti s vykonávaním predtým známych činností

Napríklad telefonovanie, varenie. Chorý stráca schopnosť navariť správne jedlo alebo zabúda, že už jedol.

#### 3. Ťažkosti s rečou

Každý má niekedy problém nájsť vhodné slovo, ale osoba s touto diagnózou zabúda už jednoduché slová. Alebo ich nahrádza nesprávnymi výrazmi, čím sa stáva jej reč nezrozumiteľnou. Niekedy používa vsuvky bez významu, tzv. slovnú vatu (toto, oné).

#### 4. Dezorientácia v čase a priestore

Je normálne na chvíľu zabudnúť, aký je deň alebo kde sme. Ale osobe s Alzheimerovou chorobou sa to stáva často alebo stále. Môže sa stratiť na vlastnej ulici a nevie trafiť domov. Nevie, aký je rok, mesiac a deň, často nevie adresu, kde býva, prípadne si pamätá starú.

#### 5. Zhoršený úsudok

Môže sa prejaviť nepravým zhodnotením situácie a toho, čo treba následne urobiť. Napríklad osoba s Alzheimerovou chorobou nepochopí, že má horúčku a že teba ísť k lekárovi alebo užiť liek. Takisto sa môže neprímerane obliecť – v lete kožuch a podobne.

#### 6. Problémy s abstraktným myslením

Chorý nepochopí zložitejšie inštrukcie, napríklad ako treba vyplniť poštovú poukážku a podobne.

#### 7. Nesprávne umiestňovanie predmetov

Každý občas zabudne, kam dal peňaženku alebo kľúče. Osoba s touto chorobou kladie veci na nesprávne alebo neprímerané miesta, napr. žehličku do chladničky, prsteň do cukorničky a pod.

#### 8. Zmeny nálady a správania

Každý býva z času na čas smutný alebo náladový. U osoby s Alzheimerovou chorobou však môžu striedať nálady veľmi rýchlo a bez zjavnej príčiny.

#### 9. Zmeny osobnosti

Osobnostné rysy sa môžu vekom trochu zmeniť. U osoby s týmto ochorením akoby sa postupne zmazávali pôvodné osobnostné črty a nahrádzajú ich napríklad podozrievavosť, odmietanie, rozrútenosť či vystrašenosť. Niekedy sa objavuje ľahostajnosť až apatia.

#### 10. Strata iniciatívy

Každý človek si občas neplní povinnosti, ale po čase zase získa svoju iniciatívu a vráti sa k nim. Osoba s Alzheimerovou chorobou je pasívna, vyžaduje neustále nabádanie do činnosti.

Zdroj: [alzheimer.sk](http://alzheimer.sk)