

**Přijímejte změny.**

**Naplánujte** vše, co se týká peněz, majetku a právních záležitostí.

**Uvažujte realisticky.** Zaměřte se na každý den, na pěkné chvílky...

**Nezoufejte.** Vždy je možné pro nemocného člověka i jeho blízké mnohé učinit tak, aby mohli žít pokud možno v klidu a bez stresu.

## Lze demenci předejít?

Některé rizikové faktory demence lze v průběhu života ovlivnit a tím snížit riziko rozvoje demence. Jedná se především o zdravý životní styl, tedy o dostatečný, pravidelný pohyb, vhodnou dietu, pravidelné trénování paměti a ostatních kognitivních funkcí, omezení příjmu alkoholu a nekouření.



poradenství  
podpora  
prevence  
pomoc  
péče  
přítomnost



[www.zijemesdemenci.cz](http://www.zijemesdemenci.cz)

 [www.facebook.com/zijemesdemenci](https://www.facebook.com/zijemesdemenci)

 [www.instagram.com/zijemesdemenci](https://www.instagram.com/zijemesdemenci)

[www.ostrava.charita.cz](http://www.ostrava.charita.cz)

[www.lf.osu.cz](http://www.lf.osu.cz)

[www.alzheimerhome.cz](http://www.alzheimerhome.cz)

### Kontakty:

poradenství: 739 323 933

poskytování péče: 731 682 547

e-mail: [zijemesdemenci@ostrava.charita.cz](mailto:zijemesdemenci@ostrava.charita.cz)



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Projekt je podpořen grantem z Evropského hospodářského prostoru a Norských fondů v rámci projektu „Život s demencí - zvýšení informovanosti o rizicích, příznacích, časně detekci, možnostech prevence a léčby Alzheimerovy a jiných typů demence“ s reg. číslem ZD-MGS2-007.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

ŽIVOT  
S DEMENCÍ



poradenství  
podpora  
prevence  
pomoc  
péče  
přítomnost



[www.zijemesdemenci.cz](http://www.zijemesdemenci.cz)



„Pokud existuje život, existuje naděje.“  
*Stephen Hawking*

## Co je to demence?

Demence označuje stav spojený s poklesem poznávacích neboli kognitivních funkcí, který vzniká v důsledku chorobného nebo jiného poškození (trauma, otrava). **Demence není normální součástí stárnutí.**

## Jaké jsou příčiny demence?

**Nejčastější příčinou** demence je Alzheimerova nemoc, časté příčiny jsou také cévní onemocnění mozku (vaskulární demence), jiná neurodegenerativní onemocnění (např. Parkinsonova nemoc), úrazy, zánětlivá onemocnění mozku, intoxikace (alkohol, drogy) nebo metabolické příčiny (těžké postižení jater či ledvin).

## Jaké jsou příznaky demence?

- zhoršení paměti (zapomínání zejména nedávných událostí, zatímco staré vzpomínky jsou dobře zachovány),
- zhoršení orientace v čase a prostoru,
- obtíže v nových situacích,
- ztráta iniciativy a motivace,
- potíže s rozhodováním,
- změny v osobnosti,
- ztráta zájmu o koníčky a oblíbené činnosti,
- deprese, úzkost, apatie či naopak podrážděnost.



## Co dělat, když mám já nebo někdo z mých blízkých podezření na poruchy paměti?

Pro zjištění příčiny demence je potřeba provést klinické vyšetření, zobrazení mozkových struktur pomocí CT nebo magnetické rezonance mozku či ultrazvukové vyšetření



cév a mozku laboratorními testy. **V případě, že Vy nebo Váš blízký trpí výše uvedenými příznaky, je důležité co nejdříve navštívit praktického lékaře, neurologa či psychiatra.**

## Co dělat, když byla mně nebo blízké osobě diagnostikována demence?

**Nebuďte sami. Využijte pomoc odborníků.** Nemusíte všechno zvládnout sami. Zjistěte si, kde Vám mohou pomoci (poradenství, odlehčovací služby, centra denních služeb, stacionáře, svépomocné skupiny...).

**Zvládejte svůj stres.** Relaxujte, poraďte se s lékařem, psychologem.