

HALÓÓÓÓ

tady Vzpomínkovi...

Jak se vyrovnat
s obtížným rozhodováním?

Cvičte si svůj mozek

Zdravý životní styl

Křížovka

Recept



HALLO





Milí čtenáři,

do rukou se Vám dostává již čtvrté číslo bulletinu Halóóó, tady Vzpomínkovi... Tímto posledním číslem se s Vámi manželé Vzpomínkovi loučí. Nikoli však úplně. Všechny užitečné rady a informace se pro Vás chystáme vydat v souhrnné brožuře Alzheimerova nemoc v rodině. Vydání této publikace je plánováno na začátek příštího roku. Úlohy na procvičení paměti jsou pro Vás shromážděny ve dvou sešitech Cvičte si svůj mozek, díl 1 a 2. Odpovědi na nejčastější otázky ze sociální oblasti pak naleznete ve speciální brožuře s názvem „Staráte se o pacienta s Alzheimerovou nemocí?“. Všechny uvedené brožury máte možnost získat od svého ošetřujícího lékaře nebo si je můžete stáhnout na adrese www.vzpominkovi.cz.

Jak se vyrovnat s obtížným rozhodováním?

V průběhu péče o nemocného s Alzheimerovou chorobou budete muset často přijímat velmi složitá rozhodnutí. Na vaší volbě bude záviset, zda se Vám podaří či nepodaří celou situaci zvládat.



Vaše rozhodování bude mít často hořkou příchut' a bude vyžadovat značnou dávku odvahy. Zkusme proto společně předem promyslet alespoň některé z těchto obtížných voleb.

Kdy už byste neměli milovanou osobu nechávat o samotě

Když už choroba postihující schopnost paměti, řeči i vykonávání každodenních aktivit pokročí do stadia, že je zásadním způsobem ohrožena soběstačnost pacienta, postaví Vás to před rozhodnutí, zda můžete svého otce či matku, příbuzného nebo prostě přítele nechat doma zcela samotného.

Abyste dovedli lépe posoudit, zda už nastal moment, kdy pacient nadále nemůže být ponecháván o samotě, zkuste zodpovědět následující otázky:

- a) **Je nemocný neschopen sám pravidelně užívat předepsané léky?**
- b) **Vychází sám do ulic a vystavuje se tak riziku, že se ztratí nebo ho něco zraní?**
- c) **Zapomíná vypnout plyn nebo nechává jídlo spálit na hořáku?**

Pokud je odpověď alespoň na jednu z těchto otázek kladná, pak je na čase nemocnému vysvětlit, že - a to v zájmu jeho bezpečnosti a pro klid jeho duše - bude dobré, když už nebude žít osaměle.

Setkáte se pochopitelně s velkým odporem. Pacient nebude chtít opustit svůj domov, své věci, své sousedy - to vše jsou pro něj důležité záchytné body, jichž se nebude chtít vzdát.

Tyto problémy se můžete pokusit překonat různými způsoby:

1

Tím, že ho přimějete k přestěhování (do vašeho vlastního bytu či domu)?

To může být z mnoha důvodů nebezpečná volba. Odříznete-li nemocného od známého prostředí, zbavíte ho jeho zakotvení a referenčních (záchytných) bodů, na nichž stojí celý jeho život. Tím také zvýšíte jeho zmatenost a nejistotu.

Pokud ovšem jinou možnost nemáte, nenechte se odradit a nepřipouštějte si jakoukoli vinu. Myslete na to, že paměť nemocného s Alzheimerovou chorobou bývá krátká a že, bohužel, velmi brzy nebude poznávat ani svůj nový domov.

2

Tím, že mu seženete společníka (společnici)?

Pokud si můžete dovolit najmout nemocnému s Alzheimerovou chorobou společníka (společnici), který zajistí péči o něj v době, kdy Vám se to nehodí, je to dobré řešení. I ono však může navodit obtížně zvládnutelné situace. Nemocný s Alzheimerovou chorobou totiž nemá rád cizí a neznámé lidi; v některých případech to u něj dokonce může zvýšit neodůvodněný strach anebo vyvolat zatrpkllost.

3

Tím, že mu zajistíte domácí pečovatelskou službu?

Jde o domácí pečovatelku nebo sociální pracovníci, která zajistí pomoc při běžných každodenních aktivitách. Tato služba je založena na myšlence, že pro nemocného ztrácejícího schopnost postarat se sám o sebe je i v tomto období výhodnější, zůstane-li ve svém obvyklém prostředí. Může to být velmi cenné a užitečné zejména v časných fázích onemocnění, kdy nemocný zůstává ještě částečně soběstačný a trvalá přítomnost druhé osoby tedy není nutná.


4

Jinak?

Pokud např. Váš otec žije v malém městě nebo na vesnici, kde lze najít sociální a lékařskou pomoc, je nevhodnější nechat jej tam žít tak dlouho, jak je to jen možné. Nezapomínejte, že pro starší lidi, zejména mají-li zdravotní problémy, je život ve městě mnohem složitější.

*Setkáte se s velkým
odporem pacienta.*

*Nebude chtít opustit svůj domov.
své věci, své sousedy ...*



Kdy je na čase, aby přestal s řízením?

Toto je opravdu velmi důležité rozhodnutí!

Jak logický rozum, tak i zákon hovoří pro to, aby každý člověk, u něhož byla diagnostikována Alzheimerova choroba, přestal s řízením motorových vozidel, neboť tím ohrožuje nejen sebe, ale i ostatní. Nicméně pokud je takový člověk schopen (v závislosti na právní úpravě v příslušné zemi) splnit předepsané podmínky a vykonat příslušné testy, je třeba i jeho řízení vozidla považovat za bezpečné.

Zejména v časných stádiích onemocnění může být pacient s Alzheimerovou chorobou natolik schopný pozornosti a soustředění, že řízení na krátkou vzdálenost po známé trase může absolvovat. Přesvědčit ho, aby se řízení vzdal, může být velmi obtížným úkolem vyžadujícím dlouhé a náročné diskuse - řízení vlastního automobilu je totiž symbolem nezávislosti. Snažte se proto neprosazovat svůj názor, místo toho se pokuste určitým způsobem ovlivnit chod věcí - např. tak, že zneможníte auto nastartovat apod.



Kdy by měl přestat pracovat?

Budete-li mít štěstí, nebudete muset o této tolik důležité věci rozhodovat sami. Pokud nemocný pracuje na vlastní noze, bude sám postupně své aktivity omezovat tak, že nakonec s nimi skončí úplně.

I když však na Vás nezůstane hlavní zodpovědnost za toto rozhodnutí, rozhodně budete muset sehrát nejdůležitější roli při hledání náhradních aktivit.

Právě **nečinnost je totiž mimořádně negativním prvkem** jak pro nemocného samotného, tak i pro Vás.

Pokuste se, aby byl co nejvíce a pokud možno trvale zaměstnán. Mějte ale na mysli, že s postupující progresí onemocnění se signály z mozku dostávají do rukou a prstů stále obtížněji.

Tato porucha má v odborném slovníku název apraxie.

Pomozte nemocnému **samostatně** vykonávat všechny manuální aktivity patřící ke každodennímu životu, jako oblékání nebo jídlo, **tak dlouho, jak je to jen možné.**

Kdy a jak mu pomoci hospodařit s penězi?

Jednou přijde i chvíle, kdy si nemocný s Alzheimerovou chorobou přestane vědět rady se svými finančními záležitostmi. Abyste poznali, kdy je čas mu s finančním hospodařením pomoci, zkuste zodpovědět následující otázky:

- a) Používá při nakupování pouze bankovky jedné hodnoty?
- b) Zapomíná si brát nazpět?
- c) Ztrácí často peníze?





Pokud jste třeba jen na jednu otázek uvedených na protější straně odpověděli kladně, je na čase:

- 1. dávat nemocnému – pokud jde na nákup – pouze malou hotovost, a to v bankovkách nízké hodnoty,**
- 2. upozornit prodavače v obchodu, kam obvykle chodí nakupovat, na jeho problémy s manipulací s penězi,**
- 3. snažit se vždy chodit na nákupy s ním a pomáhat mu při placení, ale dbejte na to, abyste ho neponížili a nepokořili,**
- 4. požádat o pomoc právníka, pokud má nemocný vlastní bankovní účet.**

*Jednou přijde chvíle,
kdy už nebudete schopni sami se
o nemocného postarat ...*

Kdy umístit nemocného do institucionální péče?

Jednou přijde chvíle, kdy už se ani při nejlepší vůli nebudete schopni sami o pacienta s Alzheimerovou chorobou postarat a budete jej muset umístit v domově s ošetrovatelskou péčí nebo v nemocnici. Je obtížné říci, kdy nastane ten skutečně správný okamžik a jak ho poznat. **Záleží to pouze na Vás.**

Ve skutečnosti je tento moment – pokud ovšem nenastanou určité zdravotní komplikace, které prostě nelze řešit v domácích podmínkách (v takových případech Vám umístění pacienta v ošetrovatelském zařízení nebo v nemocnici určitě doporučí sám lékař) – určován Vaší schopností celou situaci ještě zvládat a udržet pod kontrolou. Víte přece, že právě **domov je pro nemocného tím nejlepším místem**, jež mu umožní co nejméně se vzdalovat od reality a udržovat svou soběstačnost tak dlouho, jak je jen možné.

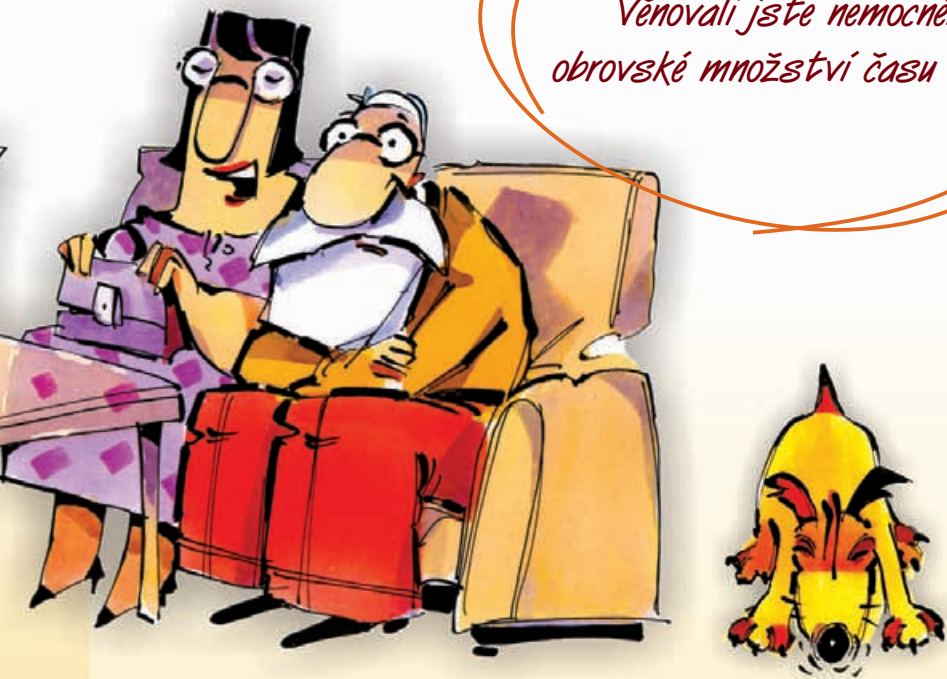
Je to jediné místo, kde se cítí skutečně milován a bezpečný.

Nicméně jednou musí přijít chvíle, kdy jeho zdravotní potřeby překročí možnosti Vaší rodiny. V takovém případě bude nejlepší zvolit dům s ošetrovatelskou službou nebo jiné podobné zařízení.



*... budete jej muset umístit
v domově s ošetrovatelskou péčí.
Správný okamžik však
záleží pouze na Vás.*

*Nepřipouštějte si pocit viny.
Věnovali jste nemocnému
obrovské množství času a péče.*



V každém případě to bude těžké rozhodnutí, ale po všech těch letech pečlivé, starostlivé a neobyčejně náročné péče o nemocného logicky pocítíte i určitou úlevu, že toto břemeno čtyřiaadvaceti hodinové péče převeze někdo jiný.

Nepřipouštějte si pocit viny. Věnovali jste už nemocnému obrovské množství času a péče a Vaše nynější rozhodnutí je navíc v zájmu jak pacienta samotného, tak i zdraví Vašeho a celé Vaší rodiny.

Cvičte si svůj mozek





Mozku prospívá námaha, tedy práce s novými podněty a informacemi. K tomu, aby byl mozek stále činný, postačí běžně dostupné aktivity, jakými je například luštění křížovek, hraní her náročných na pozornost (karty, scrabble, šachy...) nebo třeba jen čtení románů.

K lepšímu zapamatování si nových věcí nám zase pomůže vizualizace. To znamená, že vše, co si potřebujeme zapamatovat, si snažíme vizuálně představit.

Mozek lze dále jednoduše cvičit také tím, že věci, které běžně děláme rukou pravou, budeme dělat rukou levou a naopak (například odemykání dveří, používání příboru). Aktivujeme tak jinou část mozku.

Římské číslice

Přepište číslice uvedené v prvním sloupečku do tvaru římských číslic. Naopak římské číslice uvedené ve třetím sloupečku přepište do tvaru číslic arabských.

2327		MCLVI	
570		DCLI	
1988		CCCCLXXX	
98		CCCIV	
22		LXXXVII	
144		MMDCCLXII	
817		LXXXVII	
5238		DCCIII	
625		XIV	
12		MMIV	
56		DCCCL	

Hlavní města

Doplňte ke každé zemi její hlavní město.

Albánie

Andorra

Belgie

Bělorusko

**Bosna
a Hercegovina**

Bulharsko

Dánsko

Estonsko

Finsko

Francie

Chorvatsko

Irsko

Island

Itálie

**Jugoslávie (Srbsko
a Černá Hora)**

.....

Lichtenštejnsko

Litva

Lotyšsko

Lucembursko

Maďarsko



Makedonie

Malta

Moldavsko

Monako

Německo

Nizozemsko

Norsko

Polsko

Portugalsko

Rakousko

Rumunsko

Rusko

Řecko

Slovensko

Slovinsko

Španělsko

Švédsko

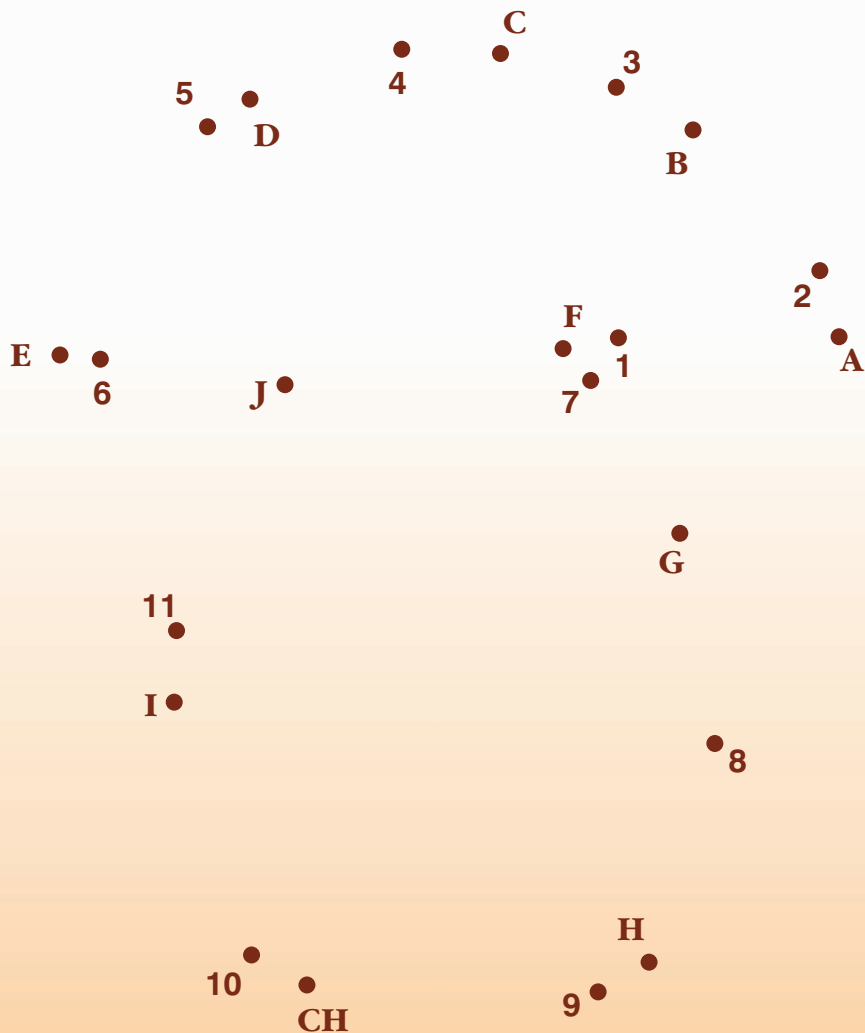
Švýcarsko

Ukrajina

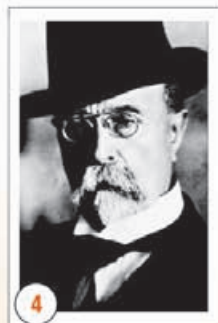
Velká Británie

Spojovačka

Pokuste se spojit jednotlivé body tak, že spojíte vždy dvojice 1+A+2+B... atd.



Určete, kdo je na fotografiích



Správné odpovědi

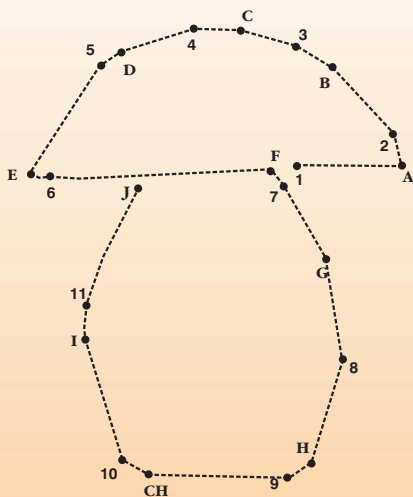
Římské číslice

MMCCXXVII	1156
DLXX	651
MDCCCCLXXXVIII	490
LXXXVIII	304
XXII	97
CXXXIV	3762
DCCCXVII	87
MMMCCXXXVIII	703
DCXXV	14
XII	2004
LVI	950

Hlavní města

Tirana	Skopje
Andorra la Vella	Valletta
Brusel	Kišinev
Minsk	Monako
Sarajevo	Berlín
Sofie	Amsterdam
Kodaň	Oslo
Tallin	Varšava
Helsinki	Lisabon
Paříž	Vídeň
Záhřeb	Bukurešť
Dublin	Moskva
Reykjavík	Atény
Řím	Bratislava
Bělehrad	Lublaň
Vadúz	Madrid
Vilnius	Stockholm
Riga	Bern
Lucemburk	Kyjev
Budapešť	Londýn

Spojovačka



Fotografie

1. Milan Chladil
2. Yveta Simonová
3. Jiří Šlitr
4. Tomáš Garrigue Masaryk
5. Vlasta Burian
6. Charlie Chaplin
7. Michal Tučný
8. Waldemar Matuška
9. Marilyn Monroe
10. Sophia Loren

Zdravý životní styl

Spánek

Prim. MUDr. Iva Holmerová, Gerontologické centrum Praha

Spánek je natolik důležitou součástí kvalitního života, že se dostal i do různých rčení, „vyspal se do růžova“ znamená, že má někdo dobrou náladu a opakem rozumíme, když se někdo „špatně vyspal“. Kvalitní spánek je důležitý nejen pro odpočinek těla, ale také pro náš mozek. To platí samozřejmě také pro pacienty s demencí, ale zejména pro jejich pečující rodinné příslušníky. Ti zbytečně trpí v důsledku poruch spánku pacientů s demencí, kdy ani oni sami nemohou v klidu a nerušeně spát. Léky na spaní (hypnotika) jsou často až krajním řešením, navíc mají mnoho závažných nežádoucích účinků, takže bychom se jich měli zejména ve vyšším věku pokud možno vyvarovat. Proto bychom měli mít na paměti, že často jednoduchá opatření mohou zásadně pomoci a poruchy spánku zmírnit či odstranit.



Lidé s demencí trpí často poruchami spánku nebo si na poruchy spánku stěžují. Pokud se pacienta s demencí zeptáme, jak se vyspal, často nám sdělí, že nespál vůbec. Tato situace je analogická například tomu, kdy se zeptáme pacienta s demencí (krátce po obědě), co měl k obědu, a dostaneme odpověď, že dnes ještě oběd nedostal. Pacienty s demencí respektujeme v jejich přáních, názorech a pocitech, vždy bychom měli ale mít na mysli, že jejich výpovědi nemusejí být zcela relevantní.

Prvním krokem k řešení problematiky špatného či „špatného“ spánku pacientů s demencí je **zavedení spánkového deníku**, kam si pečující poznamenávají dobu, po kterou pacient skutečně spal.

Dalším krokem je **režim spánku**. Noční spánek nebude zcela jistě kvalitní, pokud pacient spal dlouho v průběhu dne. Proto bychom u lidí, kteří v noci dobře nespí, měli denní spánek vyloučit nebo minimalizovat. Maximální doba odpoledního spánku by u všech pacientů měla být maximálně jednu hodinu.

Je ovšem samozřejmé, že těžko zabráníme, aby pacienti nespali v průběhu dne, pokud budou mít k dispozici rozestlanou postel. Můžeme najít ale jednoduchá opatření, jak tomu zabránit. Osvědčeně funguje například pouhé ustlání ložního prádla a překrytí barevnou pokrývkou. Postel tak ve dne vypadá jako pohovka, nejsou tu polštáře ani peřiny, které by lákaly k ulehnutí... Pokud si chce pacient zdřímnout po obědě, pak „odpolední zdřímnutí“ omezujeme jen na dobu skutečně potřebnou. Rozhodně kvůli němu neomezujeme běžný denní režim a stále mluvíme normálně hlasitě. Postel by prostě měla být využívána pouze ke spánku nebo ke stonání.



*Důležitá je pravidelnost
ukládání se ke spánku
a vstávání!*

Denní rytmus, světlo a spánek

Denní rytmus nás všech ovlivňuje světlo a tma. Lidé vyššího věku však trpí tím, že jejich spánek je v noci nedostatečně intenzivní a naopak ve dne jsou příliš unavení, ospalí, mají tendenci pospávat. Různé práce uvádějí, že **až 40 % lidí starších 65 let není spokojeno s kvalitou svého spánku** a 12 - 25 % dokonce uvádí chronickou nespavost. Tyto situace často souvisejí s nevhodnou životosprávou, medikací, zdravotní situací, nemocí, také s demencí.

Pacienti s demencí mohou trpět poruchami usínání, mohou se v noci budit v důsledku bolestí nebo jiných nepříjemných příznaků (dušnosti, neklidných nohou), mohou se budit nad ráno v důsledku deprese. Použití léků na spaní (hypnotik) by však rozhodně mělo zůstat krajní možností řešení poruch spánku. **Hypnotika** mají mnoho nežádoucích účinků, a to zejména u pacientů s demencí, kdy mohou vést ke zmatenosti, mohou způsobit psychotické příznaky, ospalost ve dne a také pády. Proto je jednoznačně třeba dát přednost nefarmakologickým úpravám denního rytmu a poruch spánku. Sem patří zejména dostatečně náročný režim ve dne a také ve večerních hodinách. Důležité je odstranění nepříjemných stimulů při spánku, a to jak vnějších (světlo, hluk), tak vnitřních (bolest, dušnost).

Pro zachování správného denního rytmu má svůj význam **dostatek světla pro bdění a dostatečná tma pro spánek**. „Spánkové hodiny“, které na všechny výše uvedené faktory reagují a regulují tak bdění a spánek jsou uloženy v nucleus suprachiasmaticus v hypothalamu. Pro jejich nastavení je důležitá jednak fyzická i duševní aktivita, časy jídel a zejména intenzita světla.

Intenzivní světlo brzy po ránu uspíší probuzení, zvýší bdělost a vede k tomu, že pacient večer usíná dříve (a následně se ráno dříve budí). Intenzivní světlo v pozdním odpolední nebo večer naopak vede k oddálení večerního spánku (a také následného ranního probuzení). Z toho vyplývá možnost ovlivnění poruchy spánkového rytmu, a to jak příliš včasného nebo příliš pozdního usínání.

Pozornost si zaslouží i **celkové osvětlení**. Zde máme na mysli zejména zlepšení denního osvětlení, a to jak dostatečným přístupem přirozeného denního světla (například odstraněním zbytečných hustých záclon, žaluzií, stromů či křovin, které brání přístupu dostatku světla zvenčí a podobně), tak i umělým osvětlením, a to zejména pokud je zamračeno nebo v zimních měsících. Svůj význam mají také lokální zdroje světla při určitých činnostech a podobně. A stejně jako dostatečné osvětlení v průběhu dne je důležitá dostatečná tma v noci pro spánek.

POMŮČKA: AURIS	NÁRODNÍ STRANA ZKR.	1. DÍL TAJENKY	NÁDOBA NA UHLÍ		ŠPERK	ZVUK TROUBENÍ TRUBKY	INICIÁLY LITERÁTA NEUMANNA		HLAS KUKAČKY	OTEC ZASTAR.	CHEM. ZN. LANTHANU
NÁRODNÍ VÝBOR HL. M. PRAHY				OKRESNÍ TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.				BÁS, OKOLO AMERICKÁ ZPĚVAČKA DIANA ???			
STŘEDO- EVROPSKÁ UNIVERZITA ZKR.				ZATÁČKA UNIVERZITA KARLOVA ZKR.							
	OSTYCH PROJEV NESOU- HLASU					POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK POROST NA TVÁŘI				2. DÍL TAJENKY	OLGA DOMÁCKY
OPAK MĚSTA							JAPONSKÝ SPORT SDRUŽ. ROD. A PŘ. ŠKOLY				
ELIŠKA DOMÁCKY				VEDOUcí ANGLICKY IDOL					TYP RUSK. LETADEL VRCH U TŘE- BECHOVIC		
ZVUK TROUBENÍ			MOUŘENIN VÝKONNOST- NI STUPĚN V DŽUDU					SYMETRÁLA KOPIE TEXTU			
MALÉ OKO				TĚLESNÁ ČINNOST POŠKOZENÍ ZVĚŘI							MIMO
	PLAŽ PŘEDPOVĚĎ					KLENOT MONGOL- SKÝ PASTEVEC					
TOULÁNÍ							PŮV. OBYV. PYRENEJÍ KLIDNÁ SKLADBA				
INIC. HERCE VYSKOČILA			TYP VOZU ZN. TOYOTA VYCHODO- ČES. MĚSTO						MINISTER. OBRANY TESARSKÉ NÁSTROJE		
POČET PRSTŮ NA RUCE				OVOČNÝ PARK OBROUŠENÍ ZUBŮ				BÝV. SVAZ MLÁDEŽE INIC. HEREC. ISSOVÉ			
	PLOVOUCÍ KUS LEDU ZNAČKA LUMENU				UŽITKOVÁ PLODINA SPZ PRAHY						ORÁČ NÁREČNĚ
JMÉNO ZPĚVAČKY HERMAN- NOVÉ						SLAD. ALK. NÁPOJ HEREC JOSEF ???					
VYDRŽOVA- NÁ MILENKA								EDUARD DOMÁCKY CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ			
	INICIÁLY SPISOVA- TELE PÁRALA	ŘÍM. BÁS. OVIDIUS MPZ CHOR- VATSKA					ŠROUB DO DŘEVA INICIÁLY EINSTEINA				
VHOZENÍ					DRAMA BRATŘÍ MRŠTIKŮ						
DŘÍVE ZASTAR.					PROJEV KOROZE				INICIÁLY AUTOMOB. ZAVODNICE JUNKOVÉ		

Řešení tajenky z bulletinu č. 3: Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.
Na adrese www.vzpominkovi.cz si můžete ověřit, jak úspěšní jste byli při řešení této tajenky.

Recepty

Brokolicový nákyp s kroupami a mrkvovým salátem (pro 4 osoby)

Suroviny:

- 500 g brokolice
- 300 g vařených krup
- 300 g strouhaného 30% eidamu
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 vejíčka

Na salát:

- 300 g strouhané mrkve
- 200 g strouhaných jablek
- šťáva z jednoho citronu



Uvaříme zvlášť brokolici a kroupy s trochou soli. Do krup vmícháme uvařenou rozmačkanou brokolici a $\frac{2}{3}$ strouhaného sýra. Vše zalijeme smetanou s rozmíchanými vejci a vložíme do zapékačké misky. Posypeme zbytkem sýra. Pečeme v troubě 45 minut při 180 °C.

Salát připravíme následovně: smícháme nastrouhanou mrkev s nastrouhanými jablky a ochutíme citronovou šťávou.

Přejeme dobrou chuť!



10000





Vydává: GRIFART, spol. s r. o.

Edukační program vznikl díky podpoře
Pfizer, spol. s r.o.
www.pfizer.cz