

**Kontaktní místa ČALS (KM)**  
Zde se můžete objednat na bezplatné vyšetření paměti.

## Kontaktní místa ČALS, která provádějí vyšetření paměti

KONTAKTNÍ OSOBA	KONTAKTNÍ MÍSTO	ULICE	MĚSTO	TELEFON
Jana Gomolová	Diakonie ČCE – středisko v Brně	Hrnčířská 27	Brno	549 242 279, 775 747 281
Kateřina Kosová	ZSF JU, Centrum pro seniory PATUP	Emy Destinové 1138/46	České Budějovice	725 756 902
Vladimíra Derdová	Diakonie ČCE – středisko Dvůr Králové nad Labem	Benešovo náměstí 1067	Dvůr Králové	499 621 094, 724 230 270
Magda Drbalová	Domov pro seniory Chýnov	Zámecká 1	Chýnov	739 563 974, 381 406 210
Drahomíra Hladíková *	Agentura domácí péče – Ladara, o. p. s.	Závodu míru 227/94	Karlovy Vary	353 549 325, 777 143 452
Dita Matoušová	Farní charita	Svobodova 743/12	Karlovy Vary	353 434 214–15, 724 356 756
Michaela Lengálová	Diakonie ČCE – středisko v Krabčicích	Rovné 58	Krabčice	417 639 680, 604 283 571
Lucie Ptáčková	Krajská nem. Liberec, odd. geriatric a násl. péče	Jablonecká 1343/15	Liberec	604 759 779
Eva Havelková	Diakonie ČCE – středisko v Libici nad Cidlinou	Husova 2	Libice nad Cidlinou	325 637 304, 721 211 676
Jana Šimečková	Centrum seniorů Mělník, Domov Penzion	Fügnerova 3523	Mělník	605 231 908
Ilona Pelánová	Diakonie ČCE – středisko v Myslibořicích	Myslibořice 1	Myslibořice	568 834 947
Eva Klevarová	O. s. Pamatováček, ČALS Olomouc	Karafiátová 5	Olomouc	585 426 110
Marta Machová	Slezská Diakonie Domovinka Siloe	Rolnická 55	Ostrava	596 617 581, 733 142 425
Lenka Olešňanová	Prácheňské sanatorium, o. p. s.	17. listopadu 2444	Písek	382 217 777, 737 831 150
Alice Průchová	Městská charita Plzeň	Polední 11	Plzeň	377 459 157, 731 433 116
Zlatka Šípková	ČALS (Gerontocentrum)	Šimůnkova 1600	Praha 8	286 883 676, 283 880 346
Marie Blatoňová	SANCO – sdružení domácí péče	Rožmitálská 168	Příbram	318 427 424, 736 611 680
Miroslava Dlešítková	Oblastní charita	Pod Vály 664	Uherský Brod	572 631 388
Jitka Bajzová *	Diakonie ČCE – středisko Valašské Meziříčí	Vrbenská 803	Valašské Meziříčí	777 809 164
Jitka Zerzánová	Letokruhy, o. s.	Tyršova 1271	Vsetín	604 283 103, 732 668, 533
Martina Hasalíková *	Fakultní nemocnice KV, AD centrum	Škrobárova 50	Praha 10	777 677 868

\* není kontaktní místo ČALS; spolupracuje v rámci projektu

# DNY PAMĚTI

Projekt na podporu včasného záchytu poruch paměti



## Zhoršuje se paměť s věkem ?

Je normální, že naše mysl v pokročilém věku již není tak pružná jako za mlada. Není ale pravda, že narůstající problémy s pamětí a celkové zhoršování duševních schopností patří k normálnímu obrazu stárnutí.

**Je proto nutné rozlišovat mezi normálním zapomináním a zapomináním, které signalizuje zdravotní problémy.**

### Jak poznáme, že se nejedná o normální zapominání?

Co dělat, pokud máte podezření, že Vy nebo Váš blízký zapomíná víc, než je zdravo?

Základní rada zní:  
vyhledejte zavčas lékaře nebo  
využijte **BEZPLATNÉ KONZULTACE**  
a vyšetření paměti v kontaktních místech  
České alzheimerovské společnosti  
(na dalších stranách letáku)



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Partneři projektu Dny paměti



# 10 PŘÍZNAKŮ KTERÉ BY VÁS MĚLY VAROVAT

## 1 Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později je normální. Lidé trpící duševní chorobou, jako je například Alzheimerova nemoc, však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

## 2 Problémy s vykonáváním běžných činností

Hodně vytížení lidé jsou občas roztržití, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou například připraví jídlo a nejen, že ho zapomenou dát na stůl, ale zapomenou i na to, že ho vůbec udělali.

## 3 Problémy s řečí

Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s Alzheimerovou chorobou zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.

## 4 Časová a místní dezorientace

Každý občas může zapomenout, jaký je den a kam vlastně jede, to je normální. Ale lidé s Alzheimerovou nemocí se ztratí v ulici kde bydlí a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali, ani jak se dostanou domů.

## 5 Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomenou na dítě, které mají na starosti. Lidé s Alzheimerovou nemocí úplně zapomenou, že nějaké dítě existuje. Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

## 6 Problémy s abstraktním myšlením

Kontrola výpisu z účtu může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

## 7 Zakládání věcí na nesprávné místo

Každý někdy někam založí peněženku nebo klíče. Člověk s Alzheimerovou nemocí dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do cukřenky.

## 8 Změny nálady nebo chování

Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s Alzheimerovou nemocí podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

## 9 Změny osobnosti

Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s Alzheimerovou nemocí se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezřívavým nebo ustrašeným.

## 10 Ztráta iniciativy

Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s Alzheimerovou nemocí může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

Pokud jste některé z těchto příznaků zpozorovali u svých blízkých, neváhejte navštívit odborníka. Čím dříve je diagnóza Alzheimerovy nemoci odhalena, tím lépe pro pacienta.



Česká alzheimerovská společnost  
(ČALS)  
[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)  
[www.gerontologie.cz](http://www.gerontologie.cz)

Gerontologické centrum  
Praha 8 - Kobylisy  
tel.: +420 286 883 676, 283 880 346  
e-mail: [info@alzheimer.cz](mailto:info@alzheimer.cz)

Informace o Alzheimerově chorobě naleznete také na [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz) v sekci Vaše zdraví / Alzheimerova nemoc nebo na [www.vzpominkovi.cz](http://www.vzpominkovi.cz).