

Rychtařikova 1  
32600 Plzeň  
tel.: 374 333 210  
redplz@mfdnes.cz

Předplatné  
a distribuce: 225 555 522  
Inzerce: 374 333 311

Plzeňský kraj

# Alzheimer: Život se může zhroutit i lidem pečujícím o nemocné

**V Domově Svatého Aloise diecézní charity v Plzni nabízejí testy paměti, které mohou napovědět, jestli je člověk nemocný například nevyléčitelnou Alzheimerovou chorobou. Zájemce v rámci projektu Dny paměti testuje sociální pracovnice Monika Jelínková.**

**Jitka Šrámková**  
redaktorka MF DNES

**PLZEŇ** Asi mám Alzheimera. Tuto větu denně pronese velké množství lidí, když si nemůže vzpomenout na jméno nebo telefonní číslo. Většina z nich to bere jako vtip. „Často ale může mít ztrátu paměti reálný základ,“ říká Monika Jelínková z Domova svatého Aloise, což je lůžkové zařízení se zvláštním režimem. Starají se tam o 36 lidí s Alzheimerovou chorobou a jinými druhy demence.

**Kdo by měl na testy zamířit?**

Ten, kdo má pocit, že zapomíná, ten, kdo si nemůže vzpomenout na jména blízkých nebo se ocitne v ulici a neví kudy a kam má přesně jít. Nejčastěji lidé uvádějí, že si nepamatují termíny schůzek, že zapomínají názvy léků, návštěvy lékaře, kam se opakovaně přeoobednávají, a je jim trapné, že zapomněli předchozí termín. Klient začne být úzkostný a říká si, že to není možné. Také v zaměstnání zapomínají různé věci, ale někdy to může být i vlivem stresu. Soubor dotazníků, který při testování vyplňují, proto posuzuje i určitou náladu člověka. Někdy klientovi místo psychiatra doporučujeme psychoterapeuta. Například v případech, kdy člověk prochází rozvojem nebo jiným složitým obdobím.

**Důvodem zapomínání tedy nemusí být jen Alzheimerova choroba, ale třeba i deprese?**  
Přesně tak.

**Odhadnete, u kolika testovaných lidí vychází porucha paměti?**

Zhruba u deseti procent. Pokud je výsledný počet bodů na hranici, doporučujeme s odstupem času test udělat znovu. Právě proto, že záleží i na momentálním stavu testovaného.

**Kolik lidí otestujete a kdo na testy přichází?**

Testování běží několik let a testujeme odhadem dvacet lidí měsíčně, což je maximum, které můžeme zvládnout. Přicházejí často čerství senioři, někdy lidé v produktivním věku, ale i mladší, u nichž vlivem vysokého pracovního napětí a povinností najednou mozek začne reagovat tak, že si nepamatuje vše, co by oni chtěli. Ale mozek vlastně začne reagovat přiměřeně a selektivně, co si pamatovat a co ne.

**Vaše doporučení v těchto případech tedy zní: s pamětí nic nemáte, ale zpomalte v práci?**

Můžeme jim doporučit, aby se objednali k psychologovi nebo k psychiatrovi, který jim pomůže zpracovat některé věci. Klient například může mít vysoké nároky na to, co si má pamatovat. Může to mít z dětství, kdy se chtěl zavadčit rodičům a chtěl být proto dokonalejší. Umíme jim pomoci zbavit se strachu z Alzheimerovy choroby, kvůli kterému někteří třeba v noci nespí. Lidé, kteří na testování přijdou, vždycky něco získají. Část zjistí, že to s jejich pamětí vypadá dobře, část si přijde test zopakovat, částí doporučíme další návštěvu odborníků, kteří se přímo věnují poruchám paměti.

**V domově svatého Aloise se věnujete také lidem, kteří pečují o nemocné s demencí.**

Ano, jednou měsíčně pořádáme takzvané čaje o páté, což jsou svépomocné skupiny, kde se pečující dozvídají informace, jak pomáhat svému blízkému, jak s ním pracovat, jak s ním komunikovat, jak mu udělat doma bezpečné prostředí, ale také jak zpracovat svoje vlastní pocity. Například, že moje maminka už není ta maminka, že nepoznává mě, nepoznává moje děti a neumí se se mnou bavit tak jako dřív.

**Je hodně zájemců, kteří sem chodí na sezení?**

Zájem je tak velký, že ho kapacitně neumíme uspokojit. Nejbližší sezení se uskuteční 20. dubna, začínáme v 16 hodin v budově domova.

**Jaké problémy lidé mají, na co se vás ptají?**

Jak aktivizovat nemocné, jaké aktivity jsou pro ně vhodné a jaké ne. Někdy musí pečujícím pomoci krizová intervence, protože nemocní někdy přejdou do agrese. Přiznávají, že nemocní je napadají, berou jim peníze, tvrdí, že jsou okrádání, že jim pečující bere občanku a podobně.

**Mají tedy paranoidní stavy?**

Bludy a halucinace mohou být jedním z průvodních jevů, takže starost o nemocného Alzheimerem je i prací s emocemi.

**Co lidem radíte, když chtějí pracovat s nemocným, zabavit ho? Obecně existují doporučení České Alzheimerovské společnosti. Je to například co nejdelší udržení soběstačnosti. A to i v rámci drobných úkonů sebepečce, sebeobsluhy. Třeba nabádat nemocné k tomu, aby si umyli obličej, i když víme, že to blízká osoba nezvládne. Je dobré, aby alespoň vyvinula snahu a pečující by měl nemocného slovně nabádat.**

**Zkrátka nechat nemocné spadnout do apatie?**

Ano, ale na druhou stranu přemíra aktivizace může také vést k určité psychické tísní. Pokud klient onemocní, je mu 80 let, nechtějme po něm, aby denně přeskakoval naši zvýšenou latku. Aktivizace mají být krátké, podpůrné. Například chvilku čteme, chvilku se procházíme. Je to každopádně 24hodinový dohled, pečující je neustále připraven pomoci a proto i on sám potřebuje podporu.

**Jak se lidé vyrovnávají s tím, když jim onemocní někdo blízký?**

Když dostanou informaci, že maminka, manžel, manželka nebo dcera onemocněla Alzheimerovou chorobou a že zemře, tak někdo se s tím srovnává po celou dobu nemoci a hledá podporu u



**Monika Jelínková** V Domově Svatého Aloise diecézní charity v Plzni se stará nejen o nemocné nevyléčitelnou Alzheimerovou chorobou, pomoc poskytuje i lidem, kteří o své blízké pečují. Foto: Ladislav Němec, MAFRA

lékařů, někdo i u spiritistů. Problém je, že nemocní jsou čím dál mladší. Na čaji o páté jsme měli pečujícího, který se stará o 47letého pacienta.

**Hrouť se často i pečující osoba?**

Ano, často se může zhroutit svět i pečujícímu, protože on si například představoval, že si s manželkou v důchodu užije úplné jiné věci. Okolo jsou kamarádi, kteří jezdí na poznávací zájezdy po Evropě a on nemůže.

**Jsou nešťastní, že musí být doma?**

Nemusí být doma. Jsou nemocní, kteří do poslední chvíle chodí ven. Někdo k nám do domova nastoupí, za dva měsíce se zhorší, ulehne a poté zemře. Někdo tu s námi je tři roky a je pořád chodící, i když se nemoc zhoršuje a vede ke smutnému konci.

**Jak vybrat zařízení pro nemocného Alzheimerovou chorobou?**  
Já mohu doporučit nás, protože

vlastníme certifikát nejvyšší kvality nazývaný Vážka, který uděluje Alzheimerovská společnost. Obecně říkám, že kvalitních domovů, kde umí personál pracovat s klienty s poruchou paměti, je málo. Lidem bych ale poradila, aby se včas informovali o všech možnostech, jak hájit práva blízkého. Když nemocný například přestane podepisovat příjem důchodu, tak je pozdě. Je potřeba, aby včas zplnomocnil blízkou osobu k těmto úkonům.