

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Předmluva .....  | 19        |
| Úvod .....   | 21        |
| <b>Kapitola 1: Demence .....</b>   | <b>23</b> |
| Co je demence? .....   | 27        |
| Osoba s demencí .....  | 30        |
| Co si teď počnete? .....   | 32        |
| <b>Kapitola 2: Lékařská pomoc pro osobu s demencí .....</b>                                | <b>35</b> |
| Posouzení osoby s podezřením na demenci .....  | 36        |
| Kdo nemocného vyšetří a posoudí? .....   | 40        |
| Léčba a zvládání demence .....   | 41        |
| <i>Lékař</i> .....   | 41        |
| <i>Zdravotní sestra</i> .....  | 42        |
| <i>Sociální pracovník</i> .....  | 43        |
| <i>Pracovník geriatrické péče</i> .....  | 44        |
| <i>Lékárník</i> .....  | 44        |
| <b>Kapitola 3: Charakteristické behaviorální symptomy<br/>u lidí s demencí .....</b>       | <b>45</b> |
| Mozek, chování a osobnost: Proč lidé s demencí dělají to,<br>co dělají? .....              | 45        |
| Poskytování péče: několik všeobecných rad .....  | 50        |
| Problémy s pamětí .....  | 53        |
| Přehnané či katastrofické reakce .....   | 54        |
| Agresivita .....   | 60        |
| Problémy s řečí a komunikací .....   | 61        |
| <i>Problémy, jež osoba s demencí prožívá, když se snaží domluvit</i> .....                 | 61        |
| <i>Problémy, jež osoba s demencí prožívá, když se snaží<br/>    porozumět druhým</i> ..... | 65        |

|   |            |
|---|------------|
| Ztráta koordinace .....   | 68         |
| Ztráta orientace v čase .....   | 71         |
| Kolísání schopností .....   | 72         |
| <b>Kapitola 4: Problémy s nezávislým životem .....</b>                        | <b>74</b>  |
| Mírné kognitivní poruchy .....  | 74         |
| <i>Zvládnání raných fází demence .....</i>                                    | <i>75</i>  |
| Když se člověk musí vzdát práce .....   | 77         |
| Když už člověk neumí hospodařit s penězi .....                                | 78         |
| Když už člověk nemůže bezpečně řídit auto .....                               | 79         |
| Když už člověk nemůže žít sám .....   | 83         |
| <i>Když máte podezření, že někdo žijící o samotě začíná mít demenci .....</i> | <i>84</i>  |
| <i>Co je možné dělat .....</i>  | <i>86</i>  |
| <i>Sťahování se do nového bydliště .....</i>                                  | <i>87</i>  |
| <b>Kapitola 5: Problémy s každodenní péčí .....</b>                           | <b>92</b>  |
| Kde hrozí nebezpečí .....   | 92         |
| <i>V domě .....</i>   | <i>94</i>  |
| <i>Venkovní prostor .....</i>   | <i>96</i>  |
| <i>Jízda autem .....</i>  | <i>98</i>  |
| <i>Kouření .....</i>  | <i>98</i>  |
| <i>Lov .....</i>  | <i>99</i>  |
| <i>Výživa a čas jídla .....</i>   | <i>99</i>  |
| <i>Příprava jídla .....</i>   | <i>100</i> |
| <i>Čas jídla .....</i>  | <i>101</i> |
| <i>Problémové stravovací chování .....</i>                                    | <i>103</i> |
| <i>Podvýživa .....</i>  | <i>105</i> |
| <i>Úbytek hmotnosti .....</i>   | <i>106</i> |
| <i>Dušení .....</i>   | <i>107</i> |
| <i>Kdy uvažovat o krmení sondou .....</i>                                     | <i>108</i> |
| Cvičení .....   | 110        |
| Rekreace .....  | 112        |
| <i>Smysluplná činnost .....</i>   | <i>115</i> |
| Osobní hygiena .....  | 116        |
| <i>Koupání .....</i>  | <i>117</i> |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Kde koupit potřeby pro péči</i> .....                     | 120 |
| <i>Oblékání</i> .....  | 121 |
| <i>Péče o vzhled</i> .....                                   | 122 |
| <i>Ústní hygiena</i> .....                                   | 123 |
| Inkontinence (neschopnost udržet moč či stolicí) .....       | 124 |
| <i>Močová inkontinence</i> .....                             | 125 |
| <i>Fekální inkontinence</i> .....                            | 129 |
| <i>Mytí</i> .....  | 129 |
| Problémy s chůzí a rovnováhou, pády .....                    | 131 |
| <i>Když je člověk upoután na vozík či lůžko</i> .....        | 133 |
| <i>Invalidní vozíky</i> .....                                | 135 |
| Změny, které můžete provést doma .....                       | 136 |
| <i>Má být prostředí zaplněné, nebo holé?</i> .....           | 138 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 6: Zdravotní problémy</b> .....                  | 140 |
| Bolest .....   | 142 |
| Pády a zranění .....   | 143 |
| Proleženiny .....  | 143 |
| Dehydratace .....  | 144 |
| Zápal plic .....   | 145 |
| Zácpa .....  | 145 |
| Léky .....   | 147 |
| Zubní problémy .....   | 150 |
| Problémy se zrakem .....                                     | 151 |
| Sluchové problémy .....                                      | 152 |
| Závratě .....  | 153 |
| Návštěva u lékaře .....                                      | 154 |
| Když musí nemocná osoba do nemocnice .....                   | 155 |
| Záchvaty nebo křeče .....                                    | 157 |
| Škubavé pohyby (myoklony) .....                              | 159 |
| Smrt osoby s demencí .....                                   | 159 |
| <i>Příčina úmrtí</i> .....                                   | 159 |
| <i>Umírání doma</i> .....                                    | 160 |
| <i>Hospicová a paliativní péče</i> .....                     | 161 |
| <i>Umírání v nemocnici nebo ošetrovatelském domově</i> ..... | 161 |



|   |     |
|---|-----|
| <i>Kdy by měla léčba skončit?</i> .....                 | 162 |
| <i>Jakou péči lze poskytnout na konci života?</i> ..... | 164 |

## **Kapitola 7: Zvládání behaviorálních a neuropsychiatrických**

|   |     |
|---|-----|
| <b>symptomů demence</b> .....   | 168 |
| Šest zásad, jak chování zvládat .....   | 169 |
| Zatajování ztráty paměti .....  | 171 |
| Toulání .....   | 172 |
| <i>Proč se lidé toulají</i> .....   | 173 |
| <i>Zvládání toulání</i> .....   | 174 |
| Poruchy spánku a noční toulání .....  | 182 |
| Večerní zhoršení („zapadání slunce“) .....  | 185 |
| Ztracení, hromadění nebo schovávání věcí .....  | 187 |
| Přehrabování se v zásuvkách a komorách .....  | 188 |
| Nevhodné sexuální chování .....   | 189 |
| Opakování otázky .....  | 191 |
| Opakované jednání .....   | 192 |
| Roztěkanost .....   | 193 |
| Když se vás osoba s demencí drží a neustále za vámi chodí<br>(„pronásledování“) ..... | 193 |
| Stížnosti a urážky .....  | 195 |
| Braní věcí .....  | 198 |
| Zapomínání telefonních hovorů .....   | 199 |
| Nároky .....  | 199 |
| Tvrdohlavost a neochota spolupracovat .....   | 201 |
| Když osoba s demencí uráží pečovatele .....   | 202 |
| Užívání léků ke zvládání chování .....  | 204 |

## **Kapitola 8: Symptomy související se změnou nálad a podezíravostí** .....

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Deprese</b> .....              | 205 |
| Stížnosti na zdraví .....         | 206 |
| Sebevražda .....                  | 207 |
| Nadužívání alkoholu či léků ..... | 207 |
| Apatie a netečnost .....          | 208 |
| Paměť na pocity .....             | 209 |

|  |     |
|--|-----|
| Hněv a popudlivost .....   | 209 |
| Úzkost, nervozita a neklid .....   | 211 |
| Falešné představy, podezíravost, paranoia a halucinace .....             | 213 |
| <i>Mylný výklad</i> .....  | 214 |
| <i>Neschopnost rozpoznávat lidi nebo věci (agnózie)</i> .....            | 215 |
| „Nejste můj manžel“ .....  | 215 |
| „Moje matka si pro mě přijde“ .....                                      | 216 |
| <i>Podezíravost</i> .....  | 216 |
| <i>Schovávání věcí</i> .....   | 220 |
| <i>Bludy a halucinace</i> .....  | 220 |
| Nečinnost .....  | 222 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 9: Zvláštní opatření, když onemocníte</b> .....              | 224 |
| V případě vaší smrti .....   | 226 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 10: Získání pomoci zvenku</b> .....                          | 228 |
| Pomoc od přátel a sousedů .....  | 228 |
| Kde najít informace a služby .....                                       | 230 |
| Druhy služeb .....   | 232 |
| <i>Výpomoc v domácnosti</i> .....  | 233 |
| <i>Denní stacionář pro dospělé</i> .....                                 | 234 |
| <i>Krátkodobá rezidenční péče</i> .....                                  | 236 |
| Naplánování domácí péče, stacionární péče a respitní péče .....          | 237 |
| Když osoba s demencí péči odmítá .....                                   | 237 |
| Máte vy sami nárok na úlevu a odpočinek? .....                           | 240 |
| Vyhledávání zdrojů .....   | 242 |
| Placení péče .....   | 245 |
| Měli by být v respitním programu lidé s různými problémy? .....          | 247 |
| Jak poznat kvalitu služeb .....  | 248 |
| Výzkumné a demonstrační programy .....                                   | 250 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 11: Vy a osoba s demencí</b> .....                           | 251 |
| Změny rolí .....   | 253 |
| <i>Vztah mezi manželem a manželkou, když jeden z nich onemocní</i> ..... | 254 |
| <i>Vztah mezi rodičem s demencí a jeho dospělými dětmi</i> .....         | 256 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Lidé s demencí se musí přizpůsobit změně své role v rodině</i> ..... | 257 |
| <i>Změny očekávání</i> .....  | 258 |
| Rodinné spory .....   | 258 |
| <i>Rozdělení odpovědnosti</i> .....                                     | 259 |
| Vaše manželství .....   | 260 |
| Zvládání změn rolí a rodinného konfliktu .....                          | 261 |
| <i>Rodinná konference</i> .....   | 263 |
| Když bydlíte daleko .....   | 266 |
| Jak můžete pomoci, když nejste primární pečovateli, pečovatelka? .....  | 267 |
| Jak sloučit péči se zaměstnáním? .....                                  | 268 |
| Vaše děti .....   | 269 |
| <i>Adolescenti</i> .....  | 272 |
| <b>Kapitola 12: Jak vás péče o osobu s demencí ovlivní</b> .....        | 274 |
| Emocionální reakce .....  | 274 |
| <i>Hněv</i> .....   | 275 |
| <i>Rozpaky</i> .....  | 279 |
| <i>Beznaděj</i> .....   | 280 |
| <i>Vina</i> .....   | 281 |
| <i>Smích, láska a radost</i> .....                                      | 284 |
| <i>Zármutek</i> .....   | 285 |
| <i>Deprese</i> .....  | 286 |
| <i>Izolace a pocit osamění</i> .....                                    | 287 |
| <i>Obavy</i> .....  | 288 |
| <i>Mít naději a být realistický</i> .....                               | 288 |
| Špatné zacházení s osobou s demencí .....                               | 289 |
| Fyzické reakce .....  | 290 |
| <i>Únava</i> .....  | 290 |
| <i>Nemoc</i> .....  | 291 |
| Sexualita .....   | 292 |
| <i>Když má demenci váš manžel, vaše manželka</i> .....                  | 292 |
| <i>Když s vámi žije postižený rodič</i> .....                           | 294 |
| Budoucnost .....  | 295 |
| <i>Vy jako osamocení manžel, osamocená manželka</i> .....               | 296 |
| Když osoba, o kterou jste se starali, zemře .....                       | 298 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Kapitola 13: Péče o sebe</b> .....  | 299 |
| Dejte si pauzu .....   | 300 |
| <i>Dejte si dárek</i> .....  | 301 |
| <i>Přátelé</i> .....   | 301 |
| <i>Vyhnete se izolaci</i> .....  | 302 |
| Vyhledejte další pomoc, když ji potřebujete .....  | 303 |
| <i>Rozpoznejte varovné signály</i> .....   | 304 |
| <i>Poradna</i> .....   | 306 |
| Spojení s jinými rodinami: Alzheimerova asociace .....                                     | 308 |
| <i>Podpůrné skupiny</i> .....  | 309 |
| <i>Výmluvy</i> .....   | 311 |
| Podpora .....  | 312 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 14: Pro děti a dospívající</b> .....   | 314 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 15: Finanční a právní otázky</b> .....   | 318 |
| Zhodnocení vašich financí .....  | 318 |
| <i>Potenciální výdaje</i> .....  | 319 |
| <i>Potenciální zdroje</i> .....  | 321 |
| Kde najít prostředky zapomínající osoby .....  | 327 |
| Právní záležitosti .....   | 330 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 16: Zajištění dlouhodobé péče</b> .....  | 335 |
| Způsoby uspořádání toho, jak a kde bude osoba bydlet .....                                 | 337 |
| Stěhování se s osobou s demencí .....  | 343 |
| Ošetrovatelské domovy .....  | 343 |
| Jak najít místo dlouhodobé péče mimo domov .....   | 349 |
| <i>Platba za péči</i> .....  | 351 |
| <i>Vodítka pro výběr zařízení s dlouhodobou péčí</i> .....                                 | 353 |
| Stěhování osoby do zařízení rezidenční péče .....  | 361 |
| Přizpůsobení se novému životu .....  | 363 |
| <i>Návštěvy</i> .....  | 363 |
| <i>Vaše vlastní adaptace</i> .....   | 367 |
| Když v ošetrovatelském domově či jiném zařízení rezidenční péče<br>nastanou problémy ..... | 369 |

|  |            |
|--|------------|
| Sexuální problémy v ošetrovatelských domovech<br>a jiných zařízeních .....   | 371        |
| <b>Kapitola 17: Jak zabránit kognitivnímu úpadku a jak jej oddálit .....</b> | <b>374</b> |
| Obvyklé změny související s věkem .....                                      | 374        |
| <i>Výbavnost slov a rychlost duševních výkonů</i> .....                      | 375        |
| Rizikové faktory určující potenciální cíle a možné přístupy .....            | 375        |
| Pro snížení rizika demence .....   | 375        |
| <i>Kardiovaskulární faktory</i> .....  | 376        |
| <i>Tělesné cvičení</i> .....   | 376        |
| <i>Sociální a intelektuální aktivita</i> .....                               | 377        |
| <i>Strava</i> .....  | 378        |
| <i>Vzdělání</i> .....  | 379        |
| <i>Diabetes</i> .....  | 379        |
| <i>Deprese</i> .....   | 379        |
| <i>Toxiny</i> .....  | 380        |
| <i>Zranění hlavy</i> .....   | 380        |
| <i>Věk</i> .....   | 381        |
| <i>Genetika</i> .....  | 381        |
| <i>Medikace</i> .....  | 381        |
| Shrnutí .....  | 382        |
| <b>Kapitola 18: Poruchy mozku a příčiny demence .....</b>                    | <b>383</b> |
| Mírné kognitivní poruchy .....   | 383        |
| Demence .....  | 384        |
| <i>Demence související s požíváním alkoholu</i> .....                        | 385        |
| <i>Alzheimerova choroba</i> .....  | 385        |
| <i>Amnestický (Korsakovův) syndrom</i> .....                                 | 387        |
| <i>Kortikobazální degenerace, syndrom</i> .....                              | 387        |
| <i>Deprese</i> .....   | 388        |
| <i>Frontotemporální demence</i> .....  | 388        |
| <i>HIV/AIDS</i> .....  | 390        |
| <i>Demence s Lewyho tělísky</i> .....  | 391        |
| <i>Demence související s Parkinsonovou chorobou</i> .....                    | 392        |
| <i>Primární progresivní afázie</i> .....                                     | 392        |



|  |     |
|--|-----|
| <i>Progresivní supranukleární obrna</i> .....                    | 392 |
| <i>Traumatické poškození mozku (TBI či poranění hlavy)</i> ..... | 393 |
| <i>Vaskulární demence</i> .....                                  | 394 |
| <i>Demence mladých neboli časný nástup demence</i> .....         | 395 |
| Jiné poruchy mozku .....   | 395 |
| <i>Delirium</i> .....  | 395 |
| <i>Mozková příhoda či jiné lokalizované poranění mozku</i> ..... | 397 |
| <i>Tranzitorní ischemická ataka</i> .....                        | 397 |
| <br>   |     |
| <b>Kapitola 19: Výzkum demence</b> .....                         | 399 |
| Porozumění výzkumu .....   | 400 |
| <i>Falešné léky</i> .....  | 402 |
| Výzkum vaskulární demence a mozkové příhody .....                | 402 |
| Výzkum Alzheimerovy choroby .....                                | 403 |
| Strukturální změny v mozku .....                                 | 403 |
| <i>Mozkové buňky</i> .....                                       | 403 |
| <i>Neuroplasticita</i> .....                                     | 404 |
| <i>Neurotransmitery</i> .....                                    | 404 |
| <i>Abnormální proteiny</i> .....                                 | 405 |
| <i>Abnormální proteiny v mozkových buňkách</i> .....             | 406 |
| <i>Infekce</i> .....   | 406 |
| <i>Nervové růstové faktory</i> .....                             | 407 |
| <i>Transplantace mozkové tkáně</i> .....                         | 407 |
| <i>Kovy</i> .....  | 408 |
| <i>Priony</i> .....  | 408 |
| <i>Poruchy imunity</i> .....                                     | 409 |
| <i>Úraz hlavy</i> .....  | 409 |
| <i>Lékové studie</i> .....                                       | 410 |
| Epidemiologie .....  | 411 |
| Downův syndrom .....   | 412 |
| Stáří .....  | 412 |
| Dědičnost .....  | 412 |
| Gender .....   | 415 |
| Neuropsychologické testy .....                                   | 415 |
| Zobrazování mozku .....  | 416 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Udržování aktivity .....              | 417 |
| Vliv akutní nemoci na demenci .....   | 418 |
| Výzkum poskytování služeb .....       | 418 |
| Preventivní faktory .....             | 419 |
| Jedna nemoc, nebo mnoho nemocí? ..... | 420 |
|                                       |     |
| O autorech .....                      | 421 |
| Pro českého čtenáře .....             | 422 |
| O autorech .....                      | 424 |