

OTESTUJTE SEBE A SVÉ BLÍZKÉ

Dotazník změněných schopností seniora AD8-CZ je velice jednoduchá pomůcka k rychlé detekci časného kognitivního poškození obecně.

Dotazník obsahuje 8 otázek na změnu stavu oproti předchozí úrovni, nikoli tedy popis aktuálních schopností, ale porovnání dvou stavů. Tím se zásadně odlišuje od jiných podobných dotazníků. Je primárně určen pro blízkou osobu, která zná schopnosti pacienta nejen aktuálně, ale většinou i dříve, a proto je možné posoudit změnu stavu. Jsou možné tři odpovědi:

1) „ano, změna“ 2) „ne, beze změny“ 3) „nelze určit, nevím“

Sčítá se počet odpovědí „ano, změna“. Sebeuposouzení samotným pacientem je také možné, zejména u mírné demence a věku do 80 let, i když s horšími psychometrickými charakteristikami než od pečovatele. Ústní nebo písemné vyplňování zabere průměrně tři minuty.

DOTAZNÍK AD8

V následujících osmi oblastech POROVNEJTE současný stav schopností se stavem v minulosti před několika lety nebo před začátkem duševních obtíží.

- Pokud došlo ke změně schopností v důsledku rozumových potíží (paměť a myšlení), zakroužkujte odpověď 1 („Ano - změna“).
- Jestliže nedošlo ke změně a schopnosti jsou jako dříve, zakroužkujte odpověď 0 („ne, beze změny“).
- Když se nedokážete rozhodnout ani pro jednu z těchto odpovědí, zakroužkujte X („Nelze určit, nevím“).

1. **Problémy s úsudkem (např. problémy s rozhodováním, špatná finanční rozhodnutí, problémy s myšlením):**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

2. **Méně zájmu o koníčky/ aktivity:**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

3. **Opakování stále stejných věcí (otázky, příběhy nebo oznámení):**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

4. **Problémy naučit se používat nářadí, přístroje nebo domácí spotřebiče (např. video, počítač, mikrovlnnou troubu, dálkové ovládání):**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

5. **Zapomínání správného měsíce a roku:**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

6. **Obtíže se složitými finančními záležitostmi (např. placení složenek nebo účtů, správné užívání platební karty):**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

7. **Problémy pamatovat si termíny schůzek:**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

8. **Každodenní problémy s myšlením a/nebo pamětí:**

Ano 1 Ne 0 Nelze určit, nevím X

Počet bodů dosažených v testu: _____

Podle klinického výzkumu provedeného na 995 osobách, zahrnující vývojové a validační vzorky, je navrženo toto hraniční skóre: 0 – 1 normální kognitivní funkce; 2 a vyšší pravděpodobné kognitivní poškození.



Česká lékárnická
komora

CO JE TO ALZHEIMEROVA CHOROBA A PORUCHY PAMĚTI



**OZNAČENÍ LÉKÁRNY POSKYTUJÍCÍ
ODBOBNÉ PORADENSTVÍ V PROBLEMATICE
ALZHEIMEROVY CHOROBY.**

www.lekarnici.cz



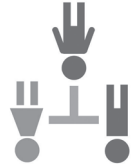
ALZHEIMEROVA CHORоба

Nenechte svůj mozek zahřát, nebudete mít na Alzheimera ani pomyslen! Alzheimerova choroba (lidově Alzheimer) je psychické neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a ztrácí se tak jejich funkce.

FAKTORY

Věk Je jeden ze základních faktorů. U lidí před 60. rokem se s nemocí setkáváme spíše vzácně. U lidí nad 85 let trpí chorobou každý pátý.

Genetické předpoklady Ovlivňují významně výskyt Alzheimerovy choroby. U blízkých příbuzných (rodice, děti, sourozenci) je výskyt 3 – 4 x větší.



PREVENCE A LÉČBA

Léky

Pokud má pacient léky předepsané, je nutné jejich pravidelné užívání anebo dohled rodinných příslušníků nad užíváním.



Trénink paměti

Dobrá mentální kondice udržována konverzací, četbou knih, luštěním křížovek a také cílené trénování paměti.



Cvičení

Důležitá je fyzická aktivita a cvičení. Minimálně chůze po rovině denně alespoň 40 minut.



Životospráva

Strava bohatá na antioxidanty, omezení tuku apod. Ve spolupráci s lékařem je dobré dbát na pravidelnou kontrolu krevního tlaku a cholesterolu. Obecně je třeba říci, že přísun většiny živin (jako např. vitamínů E nebo řady B) má největší význam v rámci prevence ACh a výrazný vliv v počáteční fázi nemoci.



Máte pochybnosti, zda Vaš mozek stále pracuje správně nebo si nevíte rady s péčí o osobu trpící Alzheimerovou chorobou?

Využijte odborné poradenství v lékárnách. Přijďte do jedné ze specializovaných lékáren v České republice a poradte se s Vaším lékařem.

Rada z lékární má pro Vás cenu Vašeho zdraví.

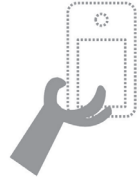
OZNAČENÍ LÉKÁRN POSKYTUJÍCÍ ODBORNÉ PORADENSTVÍ V PROBLEMATICE ALZHEIMEROVY CHOROBY.



PŘÍZNÁKY A SYMPTOMY

Problémy se slovy Poruchy řeči a plynulého vyjadřování.

Zapomínání věcí Ukládání věcí na jiná místa, nemožnost nalézt již schované věci.



Obtížné plnění úkolů Problémy s vykonáváním běžných domácích úkonů.



Zmatenost v čase a orientace v prostoru Neschopnost dodržovat čas jakékoliv schůzky, bloudění na známých místech.



Ztráta představitivosti Zapomínání obličejů, neschopnost používat vytvořené seznamy.

Ztráta paměti

Ubýtek paměti včetně neschopnosti vzpomínout si na nedávné události, obtížné hledání správných slov, neschopnost řešit běžné problémy.



Změna nálad

Změny osobnosti vyznačující se rozčilováním, úzkostí, bojovností, lhostejností a uzavíráním se do sebe.



Odloučení

Ztráta zájmu o koníčky a zaměstnání.



Špatný úsudek

Zhoršující se schopnost úsudku, stále obtížnější rozhodování.



Toulání

Dezorientace s možností ztratit se i na známých místech.

