

## CO MOHU UDĚLAT SÁM PRO SEBE?

- pravidelný režim – dostatek aktivit během dne, prostor pro odpočinek
- fyzická aktivita – 30 minut každý den, podle individuálních možností
- dostatek spánku během noci
- zdravá strava – tzv. středomořská dieta, pestrost, přiměřenost
- společenské aktivity – přirozená stimulace mozkové aktivity

## CO MŮŽE PRO NEMOCNÉHO UDĚLAT RODINA?

- podpořit co největší zapojení do běžného aktivního života
- naučit se, jak s nemocným správně komunikovat
- pokusit se usnadnit každodenní aktivity, od přípravy léků přes orientaci po bytě po zvládnání hygienických návyků
- je užitečné seznámit se s možnými scénáři vývoje, a být tak včas připraven na případné komplikace (otázka financí, bydlení a jiné), řadě situací lze předcházet
- pokud již nemocný vyžaduje péči druhé osoby, je možné žádat o příspěvek na péči

## JAKÉ JSOU DALŠÍ MOŽNOSTI PÉČE?

Pokud se péče stane náročnější, lze využít dalších organizací. Pracovníci pečovatelské služby mohou pomoci s některými základními denními aktivitami. Ve stacionářích a klubech pro seniory je možné navázat kontakty s dalšími osobami, aktivizovat a trénovat paměť. Některá zařízení lze využít v případě, že pečující osoba musí na nějakou dobu odjet. V krajním případě může být nutná celodenní ošetrovatelská péče ve specializovaném zařízení.

## KDE HLEDAT DALŠÍ INFORMACE A POMOC?

- Česká alzheimerovská společnost (ČALS) – mnoho ověřených užitečných informací, rad, tipů: [alzheimer.cz](http://alzheimer.cz)
- Příručka – Jak zůstat aktivní na těle i na duchu: [inep.cz/ke-stazeni](http://inep.cz/ke-stazeni)
- Elpida – celá řada aktivit a projektů: [elpida.cz](http://elpida.cz)
- Život 90: [zivot90.cz](http://zivot90.cz)
- Databáze soc. služeb: [iregistr.mpsv.cz/socreg](http://iregistr.mpsv.cz/socreg)
- Příspěvek na péči: [uradprace.cz/prispevek-na-peci](http://uradprace.cz/prispevek-na-peci)
- Bezplatné krizové linky: 800 915 915, linka pro pečující, [pecujdoma.cz](http://pecujdoma.cz) 800 200 007, linka pro seniory, pečující a osoby v krizi 800 157 157, linka důvěry Senior



Institut neuropsychiatrické péče

Křížíkova 264/22, Praha 8, 186 00

[kognice@inep.cz](mailto:kognice@inep.cz) 222 201 020 [www.inep.cz](http://www.inep.cz)

## KOGNITIVNÍ CENTRUM



S postupujícím věkem se mohou objevit poruchy paměti a různé změny chování. Někdy jde o normální stárnutí, jindy jsou tyto problémy způsobeny nemocí. Mezi nejčastější patří Alzheimerova nemoc nebo cévní onemocnění mozku. Velmi důležité je rozpoznat obtíže včas – dříve než se rozvinou závažné poruchy paměti, chování, emocí a soběstačnosti. Naše centrum nabízí komplexní vyšetření a cílenou léčbu na jednom místě.



## JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY V CENTRU?

### PRAVIDELNÉ SLEDOVÁNÍ LÉKAŘEM

- každé 3–4 měsíce zhodnocení klinického stavu a vývoje obtíží
- léčba poruch paměti a dalších komplikací pomocí léků či jiných postupů
- konzultace a spolupráce s rodinou

### KOGNITIVNÍ REHABILITACE

- podpora a trénink kognitivních funkcí
- cílem je zlepšit zvládání běžných denních a pracovních aktivit pomocí procvičování paměti, pozornosti, řečových schopností, plánování a myšlení a také nácviku kompenzačních strategií, jako jsou tzv. paměťové pomůcky
- může probíhat ve formě individuální nebo skupinové, ve vybraných případech lze využít distanční péče online (zabezpečené webináře)

### ERGOTERAPIE

- zhodnocení a podpora fungování v domácím prostředí, nácvik soběstačnosti



## JAKÁ POUŽÍVÁME VYŠETŘENÍ?

### SPOLEČNÉ VYŠETŘENÍ NEUROLOGEM A PSYCHIATREM

- zjištění základních údajů a souvislostí od nemocného a jeho rodiny
- klinické neurologické a psychiatrické vyšetření

### TESTOVÉ (SCREENINGOVÉ) KOGNITIVNÍ VYŠETŘENÍ

- jednoduché testy k prvotnímu zhodnocení paměti a dalších schopností

### NEUROPSYCHOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

- podrobné vyšetření zaměřené na detailní popis kognitivních (poznávacích) funkcí jako jsou paměť, pozornost, plánování, úsudek, řečové schopnosti, myšlení a další

### ODBĚR KRVE, EKG, ULTRAZVUK KRČNÍCH TEPEN

- k vyloučení srdečních, cévních či metabolických obtíží

### MAGNETICKÁ REZONANCE

- metoda, která nám umožní bezpečné a detailní zobrazení mozku

### EEG, GENETICKÉ VYŠETŘENÍ, LUMBÁLNÍ PUNKCE

- cílená vyšetření, která jsou někdy potřebná k upřesnění diagnózy

## JAK SE DO CENTRA OBJEDNAT?

- k objednání do centra potřebujete **doporučení** praktického **lékaře** či lékaře specialisty (neurolog, psychiatr a další) ve formě **lékařské zprávy**
- tato zpráva musí obsahovat stručný výčet obtíží, se kterými se chcete do centra objednat, přesný **rozpis léků**, jež užíváte, a **souhrn všech dalších nemocí**, se kterými se léčíte
- naskenované doporučení spolu s kontaktem na Vás odešlete **na email [kognice@inep.cz](mailto:kognice@inep.cz)** nebo doručte **osobně/ poštou** přímo do INEPu (obálku označte nápisem „kognice“), naši specialisté zhodnotí, zda by Vám péče v centru mohla pomoci, a následně Vám bude nabídnut termín vyšetření či jiné doporučení

## CO POTŘEBUJI K PRVNÍMU VYŠETŘENÍ?



Pokud můžete, přijďte v doprovodu rodinného příslušníka.



Nezapomeňte si pomůcky, které používáte – brýle, naslouchátko apod.



Máte-li nějaké předchozí lékařské zprávy a výsledky vyšetření týkající se Vašich obtíží, doneste je s sebou.