

Obsah

Předmluva	19
Úvod	21
Kapitola 1: Demence	23
Co je demence?	27
Osoba s demencí	30
Co si teď počnete?	32
Kapitola 2: Lékařská pomoc pro osobu s demencí	35
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
Kapitola 3: Charakteristické behaviorální symptomy u lidí s demencí	45
Mozek, chování a osobnost: Proč lidé s demencí dělají to, 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 porozumět druhým</i>	65

Ztráta koordinace	68
Ztráta orientace v čase	71
Kolísání schopností	72
Kapitola 4: Problémy s nezávislým životem	74
Mírné kognitivní poruchy	74
<i>Zvládání 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>Stěhování se do nového bydliště</i>	<i>87</i>
Kapitola 5: Problémy s každodenní péčí	92
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
Kapitola 6: Zdravotní problémy	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

symptomů demence	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
Ztrácení, 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 („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 podezřavostí

Deprese	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, podezřívavost, paranoia a halucinace	213
<i>Mylný výklad</i>	214
<i>Neschopnost rozpoznávat lidi nebo věci (agnózie)</i>	215
„ <i>Nejste můj manžel</i> “	215
„ <i>Moje matka si pro mě přijde</i> “	216
<i>Podezřívavost</i>	216
<i>Schovávání věcí</i>	220
<i>Bludy a halucinace</i>	220
Nečinnost	222
Kapitola 9: Zvláštní opatření, když onemocníte	224
V případě vaší smrti	226
Kapitola 10: Získání pomoci zvenku	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
Kapitola 11: Vy a osoba s demencí	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
Kapitola 12: Jak vás péče o osobu s demencí ovlivní	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 osamocený manžel, osamocená manželka</i>	296
Když osoba, o kterou jste se starali, zemře	298

Kapitola 13: Péče o sebe	299
Dejte si pauzu	300
<i>Dejte si dárek</i>	301
<i>Přátelé</i>	301
<i>Vyhňte 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
Kapitola 14: Pro děti a dospívající	314
Kapitola 15: Finanční a právní otázky	318
Zhodnocení vašich financí	318
<i>Potenciální výdaje</i>	319
<i>Potenciální zdroje</i>	321
Kde najít prostředky zapomínající osoby	327
Právní záležitosti	330
Kapitola 16: Zajištění dlouhodobé péče	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 nastanou problémy	369

Sexuální problémy v ošetrovatelských domovech a jiných zařízeních	371
Kapitola 17: Jak zabránit kognitivnímu úpadku a jak jej oddálit	374
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
Kapitola 18: Poruchy mozku a příčiny demence	383
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
Kapitola 19: Výzkum demence	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