

Česká alzheimerovská společnost informuje:

Mýtus: Na stará kolena zblbnete

První mýtus o stáří říká, že každý starý člověk ztrácí své schopnosti. Ve stáří je prý normální zapomínat, ztrácet zájem o okolní dění a nebavit se. Stáří je smutná věc, říká se velice často.

Stáří takové ale není nebo přinejmenším nemusí být. Také česká rčení mluví o "moudrém" stáří, o podzimu života. Lidé, kteří celý rok pracují v přírodě, právě na podzim sbírají plody své práce. Podzim může být krásně barevný, slunce může pořád ještě příjemně hřát.

Samozřejmě není možné říct, že ve stáří ochabují pouze svaly. Je normální, že ani mysl není pružná jako za mlada. Je ale třeba rozlišovat mezi normálním zapomínáním a zapomínáním, které signalizuje zdravotní problémy.

Jak poznáme, že se nejedná o normální zapomínání? Nalézt odpověď na tuto otázku nám může pomoci [tento test](#):

Co dělat, pokud máte podezření, že Váš blízký zapomíná víc, než je zdravé?

Základní rada je: **vyhledejte lékaře**. Pokud se chcete ujistit, že vyšetření lékaře je opravdu nutné, zkuste si vyplnit následující dotazník. Ten Vám pomůže zjistit, jestli je zapomínání Vaší maminky, tatínka nebo partnera normální, způsobené únavou či stresem anebo zda je chorobné.

Test je úplně jednoduchý, na otázky odpovídejte následovně (v závorce je bodové ohodnocení odpovědi):

ano, často (0 bodů) někdy (1 bod) ne, nikdy (2 body)

1. Jak často se Váš blízký opakuje anebo se ptá znovu a znovu na to samé?
2. Zapomíná Váš blízký více než dříve (především na věci, které se staly nedávno)?
3. Zapomíná Váš blízký brát léky anebo nakoupit najednou více věcí?
4. Zapomíná Váš blízký na schůzku, svátek nebo rodinnou oslavu?
5. Je Váš blízký smutnější nebo bezradnější než dříve?
6. Má Váš blízký problémy s počítáním případně s vedením účtu?
7. Ztrácí Váš blízký zájem o dřívější záliby a koníčky?
8. Potřebuje Váš blízký pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
9. Je Váš blízký vznětlivější, podezíravý, neklidný, mluví nesmyslně anebo vidí a slyší věci, které neexistují?
10. Zhoršila se schopnost Vašeho blízkého řídit automobil?
11. Jak často hledá Váš blízký slova, mluví méně plynule anebo zapomíná jména?

Pouze maximální možný počet bodů (22) odpovídá normě. Pokud je výsledek testu 20 a méně bodů, vyhledejte pomoc lékaře.