

# Obsah

---

<b>ČÁST 1 / Úvod</b>	<b>11</b>
Jak užívat tuto příručku	12
<b>Co je demence/Alzheimerova choroba?</b>	<b>15</b>
Základní informace o demenci a Alzheimerově chorobě	15
Co je demence?	15
Co je Alzheimerova choroba?	16
Jak se vyvíjejí příznaky u Alzheimerovy choroby?	17
Jak dlouho může žít člověk s Alzheimerovou chorobou?	18
Je Alzheimerova choroba nakažlivá nebo dědičná?	18
Existuje test na Alzheimerovu chorobu?	19
Dá se Alzheimerova choroba léčit?	19
<b>Diagnóza</b>	<b>21</b>
Jak je důležité informovat člověka s demencí o jeho diagnóze	21
Odhalení diagnózy	23
Postavit se k diagnóze čelem a přijmout ji	24
<b>ČÁST 2 / Co dál?</b>	<b>29</b>
<b>Co dál? Pečovat o sebe</b>	<b>31</b>
Rozvíjení strategií, jak vše zvládnout	31

Udržování sociálního života/kontaktů	34
Návštěva svépomocných skupin	37
Přijímání pomoci od druhých	38
Jak zacházet s pocity a emocemi	40
Změna rolí a jak vnímáme sami sebe	53
Na lepší téma	55
<b>Co dál? Zabezpečení domácí péče a podpora uvnitř rodiny</b>	<b>57</b>
Zabezpečení pomoci a podpory uvnitř rodiny	57
<b>Co dál? Jak se vypořádat s praktickými problémy</b>	<b>60</b>
Finanční a administrativní věci	60
Řízení auta	63
Otázky bezpečnosti	66
Otázky zaměstnání	70
Zdravé stravování	73
<b>ČÁST 3 / Co dál?</b>	<b>77</b>
<b>Co dál? Kontakt a komunikace</b>	<b>79</b>
Mluvení, naslouchání a porozumění	79
Znaky, symboly a texty	82
Osobní vztahy	84
Jak mluvit s dětmi a dospívajícími	87

<b>A co dál? Vyrovnání se se změnou chování</b>	<b>90</b>
Ztráta zájmu o koníčky a záliby	90
Ztráta pojmu o čase	92
Zvládání každodenních povinností	94
<b>A co dál? Jak udržet mysl a tělo aktivní – zábava a sebevyjádření</b>	<b>97</b>
Udržování aktivní mysli a těla – zábava a sebevyjádření (nefarmakologické přístupy)	97
Pohyb, seberealizace a umění	99
Komunikace a porozumění	100
Dotek a vůně	101
<b>A co dál? Služby</b>	<b>102</b>
<b>DODATEK 1</b>	<b>107</b>
AIDS – komplex demence	108
Alzheimerova choroba	109
Creutzfeldtova-Jakobova choroba	110
Demence s Lewyho tělísky	112
Downův syndrom	113
Frontotemporální demence	114
Huntingtonova choroba	115
Parkinsonova choroba	116
Vaskulární demence	117

**DODATEK 2**

Důležité adresy a informace

119

---

Seznam dětských knih

120

---

Bibliografie

121

---