



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Akce SZÚ pořádané u příležitosti Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby 2022

Datum 21. září každoročně patří Mezinárodnímu dni Alzheimerovy choroby, jehož cílem je zvýšit povědomí o této těžké nemoci. Státní zdravotní ústav u příležitosti tohoto dne pořádá celou řadu osvětových akcí. Všechny pořádané akce jsou pro příchozí zdarma.

Nejprve alespoň pár základních faktů.

Alzheimerova choroba (demence) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasínají jejich funkce. Významně ovlivňuje kvalitu života nemocného. Člověk si nevzpomíná na to, co dříve znal, obtížně si vybavuje názvy předmětů a nezvládá obsluhu jednoduchých přístrojů například telefonování. Nepoznává členy rodiny, ukládá věci na neobvyklá místa a pak je nemůže najít, nepamatuje si, co říkal a stále dokola pokládá ostatním stejné otázky. Nemocný s demencí není schopen pochopit různé pojmy a plánovat. Ztrácí kontrolu nad svými náladami i pocity, může být netečný nebo podrážděný. Nedodržuje základní hygienické návyky, je inkontinentní. Nedokáže se obléknout, najíst ani vyjádřit a stává se zcela závislým na péči okolí. Onemocnění nepostihuje pouze pacienty v pokročilém věku, ale také mladší generaci. Příčiny Alzheimerovy choroby nejsou zcela objasněny, a proto je důležité se z hlediska prevence zaměřit, jak tomuto závažnému onemocnění předcházet.

Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu u příležitosti tohoto dne pořádá celou řadu osvětových akcí. Všechny pořádané akce jsou pro příchozí zdarma.

[Seznam akcí naleznete zde.pdf](#) (218,96 KB)

Liberecký kraj:

V **libereckém kraji** nás naleznete 21.9.2022 v čase mezi 10 a 14 hodinou v budově H Technické Univerzity Liberec, na adrese Voroněžská 1329/13, Liberec 1

- **máme pro vás připraveny stanoviště** zaměřené na prevenci Alzheimerovy choroby a zdravý životní styl
- budeme mít pro vás nachystané osmisměrky, křížovky a kvízy,
- rádi vám odpovíme na vaše dotazy na místě se dozvíte Jak vzniká Alzheimerova choroba? Jak postupuje? Dá se jí předcházet? Co mozku prospívá? Čím mu škodíme? O této nemoci vážně i hravě.

Informace k akci naleznete [zde](#) (1,33 MB)

Moravskoslezský kraj:

21. 9. 2022 od 10.00 do 17.00 hodin ve spolupráci s Krajským úřadem MSK pořádáme den zdraví "**Pohni se svým zdravím**"



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- Naleznete nás venku ve stanech **před restaurací Florida** na adrese: Ostrava-Poruba, Hl. třída 6128, MSK
- V rámci dne zdraví od si u nás můžete nechat vyšetřit hladinu celkového cholesterolu, změřit krevní tlak, změříme vám výšku, váhu, vypočteme BMI, % tělesného tuku a zkonzultace naměřené hodnoty,
- na místě bude ukázka zdravého stravování na modelech, procvičování paměti a kognitivních funkcí, budeme mít pro vás nachystané osmisměrky, křížovky, kvízy,
- na místě budete mít možnost si vyzkoušet na modelech nácvik samovyšetřování prsu a varlat, jak správně postupovat při mytí rukou a jak správně na dentální hygienu a další.

30. 9. 2022 od 9.00 do 14.00 hodin pořádáme ve spolupráci Odborem sociálních věcí Magistrátu města Havířov- "**Pochod seniorů**"

- **Start pochodu** bude v 9:00 u Městského klubu seniorů na ul. Studentská 9a, Havířov-Podlesí a cíl bude v Centru volnočasových aktivit na ul. Horymírova 9, Havířov-Město.
- V rámci pochodu jsme si pro vás připravili stanoviště na procvičování paměti a kognitivních funkcí, osmisměrky, křížovky, kvízy, ukázky zdravého stravování, ukázky pohybové aktivity

Hlavní město Praha:

21. 9. 2022 od 13 do 17 hodin ve spolupráci s MČ Praha 5 a Centrem sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5, p.o. pořádáme den zdraví.

Místo konání akce: v prostorách Komunitního centra Konírna, Raudnitzův dům, Hlubočepská 2/33, Praha 5 - Hlubočepy

- Na stanovištích Státního zdravotního ústavu si budou moci návštěvníci u příležitosti Mezinárodního dne Alzheimerovy choroby nechat stanovit **vyšetření hladiny celkového cholesterolu** (odběr kapilární krve z prstu), změřit **krevní tlak**, naměřené hodnoty s vámi rádi zkonzultujeme a doporučíme jak snížit rizikové hodnoty.

Den zdraví budou doprovázet tematická stanoviště zaměřena na prevenci Alzheimerovy choroby.

- Stanoviště budou zaměřena na cvičení nejen pro seniory,
- Stanoviště na pestrost stravy s důrazem na cukr a sůl, stravovací návyky,
- Stanoviště zaměřena na trénink paměti.

Informační plakát ke stažení [zde](#) (659,08 KB)

Plzeňský kraj

23. 9. 2022 jsme si pro vás připravili turistický pochod "Po stopách Spejbla a Hurvínka"



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

- kde od 10,30 hod. do 15,30 hod máme připravenou stopovací hru s úkoly zaměřenými na trénování paměti a prevenci Alzheimerovy choroby
- Sraz v 10:20 na konečné tramvaje č. 4 Plzeň Bolevec (<https://mapy.cz/turisticka?x=13.3794423&y=49.7857155&z=17>)
- projdeme se po naučné stezce Spejbla a Hurvínka na trase v délce (cca 6 km)
- Kontakt na pořadatele e-mail: lenka.luhanova@szu.cz

Kraj Vysočina

V pondělí dne 19. 9. 2022 ve spolupráci se Zdravým městem Jihlava a Senior-pointem Jihlava jsme v čase od 10,00 - 13,00 hodin **v areálu Skalka** připravili den zdraví.

- Skalka se říká parku s okolím v horní části ulice U Koželuhů, respektive za paneláky v Telečské ulici. Na mapách toto označení, ač je mezi Jihlaváky zažitě, nenajdete; napovědět může pouze název ulice Ke Skalce.

Můžete se těšit na:

- lekci zdravotního cvičení pod vedením odborné lektorky,
- následovat budou úkoly na stanovištích k procvičení paměti mozku a se zaměřením na prevenci Alzheimerovy choroby.
- procházku přírodou s walking holemi.

Jihomoravský kraj

30. září 2022 mezi 16:00 až 21:00 hodinou nás naleznete na adrese Dům kultury Hodonín, Horní Valy 3747/6

Zájemci si budou moci otestovat, jak jsou na tom s pamětí a úsudkem pomocí testu hodin, testu s fialovými postavičkami - tzv. Greebles nebo testů paměti, či formou řešení přesmyček.

K dispozici budou i zdravotně výchovné informace ve formě posterů a letáků a intervence ze strany pracovníků OPZ Brno.

Pořadatel: Město Hodonín