



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](mailto: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