**Stárnutí populace přináší rostoucí počet pacientů s Alzheimerovou chorobou. Nemoc zásadně ovlivňuje i život jejich rodinných příslušníků**

***Praha, 18. září 2025* – Mezinárodní den Alzheimerovy choroby, který připadá na 21. září, je každoroční příležitostí upozornit na závažnost tohoto neurodegenerativního onemocnění. Vojenská zdravotní pojišťovna vyzývá k větší podpoře osvěty, veřejného povědomí o nemoci, podpoře prevence i péče o pacienty a jejich blízké.**

Alzheimerova choroba je nejčastější forma demence, jež postihuje miliony lidí po celém světě. V České republice s ní žije více než 60 tisíc pacientů a jejich počet neustále roste. Jde o onemocnění mozku, které postupně narušuje paměť, myšlení a schopnost vykonávat každodenní činnosti*. „Nemoc, která se nedá vyléčit, se rozvíjí pozvolna. První příznaky jsou nenápadné, postupně však vedou k úplné závislosti na péči druhých. Jde o významnou zátěž nejen pro zdravotní systém, ale především pro rodiny pečující o své blízké,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

Alzheimerova choroba představuje jednu z největších výzev pro rodinu, která se s ní setká. Může to být zjištění znamenající změnu vašeho života. Je proto důležité tuto diagnózu přijmout a pochopit. Jen tak můžete svému blízkému poskytovat podporu a péči, kterou bude potřebovat.

*„Snažte se porozumět potřebám nemocného, snadno pochopitelným způsobem s ním komunikovat. Buďte trpěliví, mluvte klidným hlasem, jednoduchým jazykem, vyhněte se složitým větám a příliš mnoha informacím najednou,“* radí MUDr. Prokop.

Strávit s nemocným čas, poskytnout fyzickou a emoční podporu, naslouchat mu, to vše může mít pozitivní vliv na jeho pohodu. Důležité rovněž je dbát na fyzické zdraví pacienta, na pravidelnou kontrolu lékařem a zajištění správného stravování. Znamená to například pestrou stravu, dostatek vlákniny, ovoce, zeleniny či omega-3 mastných kyselin. Výzkumy ukazují, že snížit riziko rozvoje Alzheimerovy choroby může i zdravý životní styl. Tedy pravidelný pohyb 3 až 5× týdně alespoň 30 minut denně, ale také mentální aktivita jako je čtení, luštění křížovek, společenské hry a sociální kontakt.

Alzheimerova demence je mnohdy spojována jen s vysokým věkem, postihuje však stále mladší lidi. Výjimkou nejsou padesátníci, objevit se může i po čtyřicátém roku věku, u žen se demence vyskytuje zhruba dvakrát častěji než u mužů. K rizikovým faktorům pro vznik demence patří kromě nedostatku pohybu i obezita a vysoký krevní tlak.

Z hlediska prevence mají velký význam intelektuální aktivity, mezi které patří četba, luštění křížovek, studium cizích jazyků nebo hra na hudební nástroj do co nejvyššího věku. Studie prokázaly, že mentální vytížení je zvláště vhodné v období mezi 30. – 50. rokem života. Vysvětluje se to využitím takzvané „mozkové rezervy“, která je vytvořena vznikem nových spojení mezi neurony.

Vojenská zdravotní pojišťovna v programu „Zdravá duše“ nabízí programy zaměřené na duševní zdraví i příspěvky na podporu dětí a prevenci duševních poruch. Více informací na <https://www.zdravisvozp.cz/zdrava-duse>

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)