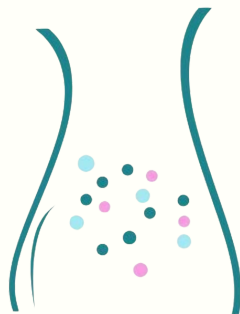


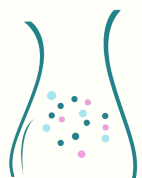
JAKÉ JE VAŠE RIZIKO DEMENCE?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

CHCI ZHUBNOUT, CO MI POMŮŽE?
CHCI ZLEPŠIT ZDRAVÍ, CO MI POMŮŽE?

díl 3.1





Alzheimerova choroba, jaké je vaše riziko?

Obava z demence, známé jako Alzheimerova nemoc, může být znepokojující pro každého, kdo chápe její následky.

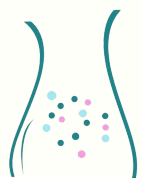
Nicméně nemusíme pasivně čekat na to, co přinese budoucnost. Naše aktivity, vyvážená strava a pravidelné cvičení nám mohou pomoci dlouhodobě udržet nejen tělesnou, ale i duševní vitalitu.

Vyzkoušejte si jednoduchý **test zaměřený na kontrolu vaší rovnováhy**, který vám prozradí, jaká je pravděpodobnost, že se u vás projeví Alzheimerova nemoc. Dobrá rovnováha výrazně snižuje riziko vzniku duševního úpadku.

Odborníci z University of Washington **prokázali, že ztráta tělesné rovnováhy je jedním z prvních projevů budoucí demence** – a to ještě před tím, než dojde k poškození paměti.

Vědci testovali tisíce lidí, jejichž věk dosáhl 65 let a více, u nichž se v té době ještě neprojevovaly žádné známky duševního úpadku. Zjistili, že ti s **nejhoršími výsledky v testech** na rovnováhu se **o několik let později stali oběťmi demence**.

Další studie testovaly osoby s mírnou kognitivní poruchou – což je případ mnoha osob po šedesátce – a výsledky ukázaly, že u těch, kdo měli dobrou schopnost udržet rovnováhu, se Alzheimerova choroba rozvíjela pomaleji.



Schopnost udržet rovnováhu se začíná zhoršovat kolem čtyřicátého roku života a vedou k tomu dva důvody:

- ztráta síly v kotnících, nohách a bocích;
- postupná degenerace vestibulárního systému, způsobená nepatrnými poškozeními mozku. Tento systém přímo ovládá rovnováhu těla.

Test: Udržujete si dobrou rovnováhu?

1. TEST: stoj na jedné noze, otevřené oči, ruce zkřížené na prsou.

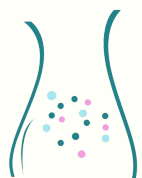
Postavte se na jednu nohu, ruce si zkřížte na prsou (není dovoleno rovnováhu vyrovnávat rozpaženými rukami) a snažte se udržet na jedné noze **s otevřenými očima** co nejdéle. Měřte si čas a запиšte si ho do rámečku.

Kolik vteřin jste vydrželi?

2. TEST: stoj na jedné noze, Zavřené oči, ruce zkřížené na prsou.

Postoj je stejný, ale tentokrát si k tomu oči zavřete. Opět se snažte udržet se na jedné noze, tentokrát se **zavřenýma očima** co nejdéle.

Kolik vteřin jste vydrželi?



Hodnocení:

Jakých výsledků byste měli dosáhnout?

1. Stoj na jedné noze s otevřenýma očima:

- **30 a 70 let:** Lidé v této věkové skupině by měli být schopni stát na jedné noze 30 vteřin.
- **70 – 79 let:** Lidé v této věkové skupině by měli být schopni stát na jedné noze 28 vteřin.
- **80 a více let:** Lidé v této věkové skupině by měli být schopni stát na jedné noze 21 vteřin

Vylekali vás vaše výsledky? Profesorka fyzioterapie Marylin Moffatová a lékař a profesor geriatrické medicíny John E. Morley, kteří poskytli tyto údaje, zároveň dodávají, že trénink může tuto výdrž dramaticky prodloužit.

2. Stoj na jedné noze se zavřenýma očima:

- **do 50 let:** Za normální se považuje 24 až 28 vteřin.
- **50 – 59 let:** Za normální se považuje 21 vteřin.
- **60 – 69 let:** Za normální se považuje 10 až 20 vteřin.
- **70 – 79 let:** Za normální se považuje 4 vteřiny nebo méně v pozdějším věku.



Jak si zlepšit výsledky v daném testování, pokud jsou nedostatečné?

Velmi vhodné je zařadit do svého pravidelného rozvrhu cvičení, kromě běžné tělesné zátěže také **procvičování rovnováhy**. To platí **zejména pro lidi starší 60 let**.

Vyzkoušejte stát na jedné noze, zatímco čekáte třeba ve frontě, čistíte si zuby, sledujete televizní pořad a podobně. Vstávejte a sedávejte bez použití opory rukou. Každý dospělý by měl usilovat o to, aby byl schopen udržet se na jedné noze s očima otevřenými alespoň po dobu 30 sekund.

Bez ohledu na věkovou kategorii je důležité si uvědomit, že **pokud máte problémy udržet se na jedné noze** s otevřenýma nebo zavřenýma očima **alespoň 15 sekund**, měli byste věnovat **více pozornosti nácviku rovnováhy**.

