

PRACOVNÍ LISTY

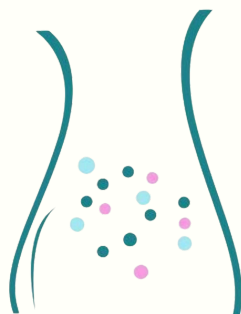
k on-line programu

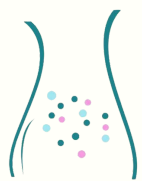
Chci zhubnout – co mi pomůže?

Chci zlepšit zdraví – co mi pomůže?

Díl 3.1

JAKÉ JE VAŠE RIZIKO DEMENCE?





Alzheimerova choroba – jaké je vaše riziko?

Obava z demence, známé jako Alzheimerova nemoc, může být znepokojující pro každého, kdo si uvědomuje 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. Tento test vám může napovědět, jak je na tom vaše tělo z hlediska rizika budoucího kognitivního úpadku.

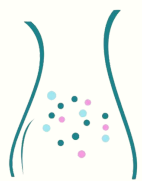
Dobrá schopnost udržet rovnováhu totiž podle výzkumů souvisí s nižším rizikem rozvoje demence.

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 ve věku 65 let a více, u nichž se v té době ještě neprojevovaly žádné známky duševního úpadku. Zjistili, že u těch, kteří dosáhli nejhorších výsledků v testech rovnováhy, se o několik let později rozvinula demence.

Rovnováha totiž není jen otázkou svalů – je úzce propojena s činností mozku a nervového systému.

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.

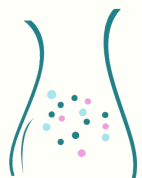
Postavte se na jednu nohu, ruce si zkřížte na prsou (není dovoleno rovnováhu vyrovnávat rozpaženými rukami) a snažte se udržet na jedné noze **s otevřenými očima** co nejdéle. Měřte si čas a zapište si ho do rámečku.

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 **zavřenými očima** co nejdéle.

Kolik vteřin jste vydrželi?



Hodnocení:

Jakých výsledků byste měli dosáhnout?

1. Stoj na jedné noze s otevřenýma očima:

- **30 – 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 přibližně 4 vteřiny.



Jak si zlepšit výsledky v tomto testu?

Je velmi vhodné zařadit do svého pravidelného režimu kromě běžné tělesné aktivity také **cvičení 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**.

