

Světový den Alzheimerovy choroby

„PREVENCE JE ZÁBAVNĚJŠÍ NEŽ DEMENCE“ 23. 9. 2017

V kolika letech bychom měli s prevencí Alzheimerovy choroby začít?

Čím dříve, tím lépe... Nejlépe hned od narození...

Ale nikdy není pozdě začít...

Světový den Alzheimerovy choroby připadá na 21. září a po celém světě přitahuje rok od roku více pozornosti, protože nemocných stále přibývá. V Česku žije podle aktuálních údajů 150 tisíc lidí s demencí, v roce 2036 jich bude přes 300 tisíc. Alzheimerova nemoc, kterou popsal v roce 1907 německý lékař Alois Alzheimer, narušuje část mozku a bývá nejčastější příčinou demence. Člověk je zmatený, zhoršuje se jeho myšlení, vyjadřování, paměť i úsudek, mění se osobnost i zhoršuje soběstačnost. Vyléčit se nedá, nejlepší je dělat vše proto, aby člověk ne onemocněl. Podle výzkumů může snížit riziko vzniku onemocnění zdravý životní styl – pohybová a duševní aktivita a správný jídelníček.

Státní zdravotní ústav - Centrum podpory veřejného zdraví pro Vás připravil na 23. září 2017 akci, jejímž cílem je zábavnou formou seznámit širokou veřejnost, jak nemoci předcházet a ještě si u toho užít zábavu.

Akce „Prevence je zábavnější než demence“ je určena pro všechny věkové skupiny a

začíná 23. 9. 2017 ve 14 hodin u zastávky Újezd lanové dráhy na Petříně.

Účastníci se mohou samostatně vydat po vyznačeném okruhu cca 1 km Petřínskými sady. Po trase budou na 7 stanovištích plnit jednoduché úkoly zaměřené na krátkodobou paměť, duševní výkon, prostorovou představivost a pozornost.

Předpokládaný čas zdolání trasy včetně plnění úkolů je asi 1 - 1,5 hodiny.

Chůze je příkladem jednoduché pohybové aktivity, která nic nestojí, ale je důležitá jako jedna z metod účinné prevence proti tomuto onemocnění. Výstup bude zakončen v cílovém stanovišti u Petřínské rozhledny, kde návštěvníci obdrží informační materiály o prevenci Alzheimerovy choroby a „svítící náramek“, který symbolizuje funkční, tedy svítící, neuronovou síť - zdravý mozek a který jim posvítí na cestu domů.

Prvních 200 účastníků obdrží volné vstupenky na Petřínskou rozhlednu nebo do Zrcadlového bludiště.

Předpokládaný konec akce je v 17 hodin.

Podrobný PROGRAM:

- Zahájení: Akce začíná v 14:00.
- Začátek trasy: u lanové dráhy na zastávce Újezd, Petřínské sady Praha 1 - Malá Strana
- Konání akce: od 14:00 – 17:00 si trasu Petřínskými sady až k Petřínské rozhledně (trasa cca 1 km) každý z účastníků vyjde svým tempem a dle svých možností. Během výstupu plní na 7 stanovištích pro zábavu jednoduché úkoly na trénování mozku, které v kombinaci s pohybovou aktivitou působí jako prevence Alzheimerovy choroby.



- Na prvním - startovním stanovišti návštěvníci obdrží soutěžní kartu. Na každém dalším stanovišti za splnění jednoduchého úkolu dostanou razítko

- V posledním sedmém cílovém stanovišti jako poděkování za úspěšnou účast obdrží účastníci výstupu dárkovou tašku s edukačními materiály spolu se svítícím náramkem. **Prvních 200 návštěvníků v cíli obdrží také volnou vstupenku na Petřínskou rozhlednu nebo do Zrcadlového bludiště na sobotu 23. září 2017**



- V 17:00 bude akce SZÚ na Petříně ukončena. V cílovém stanovišti již nebudou edukační materiály, ani vstupenky rozdávány

