

Týžden uvedomenia si mozgu v Turci

Štatistické prieskumy jasne ukazujú, že populácia Európy a teda aj na Slovensku starne. Alarmujúcim faktom je i to, že **každý dvadsiaty človek vo veku nad 65 rokov trpí demenciou Alzheimerovho typu** a predpokladá sa, že **v roku 2030 sa tento počet zvýši na dvojnásobok**. Každý z nás môže byť ohrozený touto chorobou, prípadne môže mať vo svojom okolí niekoho s týmto ochorením, preto vzniká potreba zvyšovania povedomia ľudí o tejto chorobe a hlavne prevencii.

V týždni od 14. do 20. marca sa Slovenská republika v rámci zachovania zdravia širokej populácie a prevencie pred mentálnym stárnutím a demenciou zapojila aj tohto roku do celosvetovej akcie **Týždeň uvedomenia si mozgu (Brain Awareness Week)**, ktorý od roku 1996 organizuje Dana Alliance for the Brain.

V Turčianskych Tepliciach, v Klube dôchodcov a v priestoroch reštaurácie Oáza, sa v rámci tohto podujatia uskutočnili 2 zaujímavé prednášky pre širokú verejnosť a pre seniorov. Zorganizovalo ich **Lokálne partnerstvo sociálnej inklúzie Turiec** pod názvom **Cvičenie a zdokonaľovanie pamäte** a podtitulom **Váš mozog dokáže viac, ako si myslíte**.

Záujem prejavilo **viac ako 50 účastníkov**, ktorým Ing. Darina Štrbová, certifikovaná trénerka pamäte, členka ČSTPMJ Praha prednášala o stárnutí a jeho dopade na človeka a spoločnosť, o príznakoch demencie a ich včasnom rozpoznaní. Veľký záujem vzbudila téma budovania rezervnej mozgovej kapacity, či význam tréningu pamäti pre jednotlivca. Zúčastnení dostali niekoľko praktických rád ako trénovať pamäť a zachovať si kvalitný život aj v neskoršom veku. Trénerka pamäte odporúča všetkým napríklad nahlas popisovať činnosti, ktoré práve robíme, aby sme nemuseli rozmýšľať, či sme zamkli dvere a vypli žehličku, alebo si vytvárať slovné pomôcky na zapamätanie si zložitejších kombinácií. Prínosom môže byť aj občasné vybočenie zo zabehaných stereotypov, občas treba ísť do práce inou cestou, či uložiť potraviny v kuchyni inak ako obvykle. Aj písanie ľavou rukou u pravákov a naopak zlepšuje prepojenie mozgových hemisfér. Podnetnou činnosťou je aj hra na hudobný nástroj.

Okrem odovzdania informácií o mozgu, jeho funkciách a výskumoch sa prítomní dozvedeli, ako zostať čo najdlhšie mentálne svieži a že tréning pamäti je efektívnym nástrojom proti mentálnej deteriorácii. **Pravidelný tréning vedie k zlepšovaniu pozornosti a koncentrácie a súčasne napomáha k zvyšovaniu sebavedomia**. Prednáška vzbudila veľký záujem zúčastnených a tak sa v apríli dočkáme pokračovania.

Miriam Hechelmann