

22. 08. 2018 TV Slovenija 1

Stran/Termin: 17:00:00

Naslov: Kako zaustaviti procese staranja?

Naklada:

Avtor: Žiga Bonča

Površina/Trajanje: 00:04:38

Rubrika/Oddaja: POROČILA OB PETIH

Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

Gesla: ALMA MATER, ALMA MATER EUROPAEA

KATARINA BRANISELJ: S staranjem upada hitrost obdelovanja podatkov, poslabšata se delovni in dolgoročni spomin. Lahko te procese nekoliko zaustavimo? Žiga Bonča je obiskal Dom starejših občanov Bežigrad, v katerem oskrbovanci kognitivne sposobnosti krepijo s posebnim urjenjem, tudi z virtualnim labirintom.

ŽIGA BONČA: Virtualni labirint – oskrbovanci se med njegovimi stenami ob tovrstnih treningih sprehajajo eno uro. Najprej jim je na voljo preizkus, pot si morajo nato zapomniti, najti izhod brez napake. Za lažjo orientacijo in pomnjenje jim na križiščih pomagajo fotografije živali.

CIRILA ERŽEN (oskrbovanka v Domu starejših občanov Bežigrad): Moram reči, da si jih bolj zapomnim, kot sem si jih od začetka.

MARIJA DUŠA (oskrbovanka v Domu starejših občanov Bežigrad): Koncentracija mora biti, drugače sploh ne bi mogel tega delati. Mogoče res se je malo pojačala, malo več je je, ampak od bata do bata pa to zgine. Da ne boste mislili, da konstantno drži. To pri naših letih kar fajn pade.

MARKO FINEC (oskrbovanec v Domu starejših občanov Bežigrad): Vse najprej probam, potem pa vidim, kaj mi gre, kaj mi ne gre. Ker imam občutek, da me to nekako drži pri teh letih, kolikor sem – da se ne staram prehitro.

ŽIGA BONČA: Pozornost, delovni spomin, prenos informacij v dolgoročni spomin. Le nekaj umskih sposobnosti, ki jih preizkuša. Iskanje izhoda iz labirinta, to je prednost tega treninga, večina drugih je namreč usmerjenih v preverjanje posameznih sposobnosti.

Dr. VOJKO KAVČIČ (raziskovalec na Gerontološkem inštitutu Univerze Wayne State, Detroit): Pri samem potovanju skozi labirint pridejo v poštev tudi eksekutivne, izvršilne funkcije, kajti na vsakem križišču se mora pač posameznik odločiti, a gre naravnost, a gre levo ali gre desno.

ŽIGA BONČA: Vojko Kavčič je eden od snovalcev programa. Slovenski psiholog že tri desetletja dela in raziskuje demenco v Združenih državah Amerike. Trening demence žal ne prepreči, je pa del mozaika, ki bi lahko izboljšal kakovost življenja starejših.

Dr. VOJKO KAVČIČ (raziskovalec na Gerontološkem inštitutu Univerze Wayne State, Detroit): Do sedaj nimam nobenih učinkovitih farmacevtskih pristopov, da bi preprečili nastanek demence. Zaenkrat samo to vemo, da tisti, ki imajo močnejše, bolj razvite kognitivne sposobnosti, da to jih nekako preventivno pomaga jim, odloži na začetek in nastanek demence.

ŽIGA BONČA: Trening kognitivnih sposobnosti je sicer priporočljiv za vse starostne skupine. Iščite izzive in nove podatke vsak dan, še dodaja Kavčič. Možgani se namreč hitro polenijo.

KATARINA BRANISELJ: In kaj še storiti, da se ne bi polenili. Za še nekaj napotkov in pojasnil je z nami Uroš Marušič, ki izvaja projekt, ki smo ga videli v prispevku. Pozdravljeni.

Dr. UROŠ MARUŠIČ ([Alma Mater Europaea](#)): Lep pozdrav.

KATARINA BRANISELJ: Torej, kako uspešni so takšni programi? Kako izboljšajo oz. kakšno izboljšanje opazate?

Dr. UROŠ MARUŠIČ ([Alma Mater Europaea](#)): Kognitivni trening je v Sloveniji še vedno tabu tema. Dostikrat ga zamenjujemo za običajno, vsakodnevno reševanje križank, sudokuja in

ostalih meditativnih tehnik. Seveda pri kognitivnem treningu gre za popolnoma drugo obliko treninga, kjer specifično tretiramo kognitivne sposobnosti in na ta način preventivno učinkujemo na samega posameznika in s tem olajšamo njegove, s starostjo pogojene, nevrodegenerativne spremembe. Po drugi strani pa imamo kognitivno rehabilitacijo. Takrat, ko nastopi recimo nek akutni dogodek, kot možganska kap in takrat, ko posamezniku poskušamo s kognitivno rehabilitacijo povrniti izgubljeno kognitivno sposobnost.

KATARINA BRANISELJ: Lahko kaj počnemo vsak dan, že preventivno?

Dr. UROŠ MARUŠIČ ([Alma Mater Europaea](#)): Absolutno. Trenutno je tista aerobna aktivnost, torej gibalna, športna aktivnost znana kot najboljša preventiva pred kognitivnim upadom in demenco. Če poleg te dodamo še kognitivne vaje, recimo med hojo neko odštevanje, naštevanje držav na črko S, lahko v bistvu poleg ostalih pozitivnih učinkov po našem telesu sprožimo, se reče nevrotrofične faktorje, ki prehajajo v možgansko krvno bariero in s tem omogočajo našim nevronom boljše delovanje in ohranjanje pri življenju.

KATARINA BRANISELJ: Kdaj pa se nekako pojavlja to poslabšanje kognitivnih sposobnosti v življenjski dobi?

Dr. UROŠ MARUŠIČ ([Alma Mater Europaea](#)): Temu bi zelo težko postavili nek mejnik, saj vemo, da so naši možgani zelo plastični, če lahko rečem. Večina oz. veliko nam je bilo položeno že v samo zibelko, torej z neko gensko pred dispozicijo. Velik procent pa je odvisne od okolja, torej v katerem živimo in na kakšen način stimuliramo, tako kognitivno kot gibalno, po drugi strani pa dobro vemo tudi iz naših raziskav, da je lahko nekdo pri starosti 90-ih let bolje, ima boljše kognitivne sposobnosti od nekoga pri 60.

KATARINA BRANISELJ: Hvala za obisk v studiu.

Dr. UROŠ MARUŠIČ ([Alma Mater Europaea](#)): Hvala tudi vam.