

Dôležité je žiť mozgu prospešný život

LEVICE (Štefan Ráchela) - Minulý týždeň bol „Týždňom v mozgu“. Počas neho pripravili pracovníčky Tekovskej knižnice v Leviciach pre deti aj dospelých rôzne vedomostné kvízy, pamäťové cvičenia, rébusy, doplňovacie cvičenia, prostredníctvom ktorých si všetci mohli precvičiť rýchlosť a pohotovosť myslenia, ale aj úroveň všeobecných vedomostí. V stredu dopoludnia v spo-

V zaplnenom Literárnom klube privítala Eva Bajanová, ktorá spomínané tréningy pamäti pre seniorov vedie, okrem známych tvári aj seniorov zo Zariadenia sociálnych služieb v Leviciach.

Už 17. ročník Týždňa mozgu

Celosvetová kampaň pod názvom Týždeň mozgu sa koná od roku 1996. V 61 krajinách



Možnosť zmerať si krvný tlak a dostať pár cenných rád využil aj dôchodca Július Psársky. Vpravo Alžbeta Moravská. Foto: (šr)

lupráci s Regionálnym ústavom verejného zdravotníctva zorganizovali aj interaktívnu prednášku o činnosti mozgu a najčastejších mozgových ochoreniach spojenú s cvičeniami pamäti pod názvom „V centre záujmu mozgu“. Túto aktivitu pripravila knižnica pre širokú verejnosť a zúčastnili sa jej aj doterajší absolventi všetkých cyklov tréningov pamäti. To, že sa takéto podujatia uskutočnili v knižnici, vôbec nie je náhodné. Okrem vlastných a celoslovenských projektov sa knižnica snaží rozširovať svoje služby a zapájať sa aj do medzinárodných projektov, ktorými obohacuje svoje aktivity. Počas roka tu prebiehajú tréningy pamäti pre seniorov.

sveta v tomto čase prebiehajú vzdelávacie podujatia na tému fungovania, výkonnosti, ale aj zlyhávania mozgu. V Slovenskej republike sa zdravotno-výchovné aktivity opakujú už po šiesty raz. Akciu zastrešuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť v spolupráci s Neuroimunologickým ústavom SAV, Nadáciou MEMORY a Centrom MEMORY. V regiónoch Slovenska aktivity vykonávajú pracovníci Regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Tekovská knižnica je jedinou knižnicou na Slovensku s vyskoleným trénerom pamäti. Knižnica tak získala kontakty na slovenských organizátorov medzinárodného podujatia Brain Awareness Week - Týždeň mozgu.

Čo je to zdravie?

Dana Čechová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) prítomných oboznámila s tajomstvami ľudského mozgu. Ako povedala, mozog je dokonalé dielo. Reguluje celý náš zdravotný stav. Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia. Mozog váži iba 2 % váhy tela, spotrebuje 15 % výkonu srdca, 20 % telesnej spotreby kyslíka a spáli 25 % glukózy. Váži v priemere 1,4 kg. Informácie medzi bunkami v mozgu sa odovzdávajú rýchlosťou 321 km/hod.

Žijeme v dobe informácií, stresu a stále dokonalejšej techniky, čo všetko kladie zvýšenú záťaž na náš mozog. Čechová upozornila na dôležitosť duševného zdravia. „Nebojte sa psychiatra!“ zdôraznila.

Problémom krátkodobá pamäť

Pamäť je krátkodobá a dlhodobá. Pre seniorov býva často problém tá krátkodobá. Aj mozog treba trénovať, inak slabne podobne ako netrénované svaly. „Žijete mozgu prospešný život?“ opýtala sa prednášajúca. Podľa nej je dôležitá životospráva – dostatok spánku, stretávať sa s ľuďmi, debatovať, hrať sa, stačí napr. aj Človeče nezlob sa alebo Čierny Peter. Dôležité je aj čítanie. Pomáha ľúštenie krížoviek, sudoku. Netreba zabúdať na aktívny pohyb - prechádzky, tanec, akýkoľvek rytmický pohyb.

Záver prednášky patril obľavanej Alzheimerovej chorobe.



Dana Čechová vysvetľuje tajomstvá mozgu. Foto: (šr)



Eva Bajanová precvičuje seniorom pamäť. Foto: (šr)

Dôležité je ju včas spoznať. Prvými príznakmi je zhoršenie pamäti a zabúdanie. Až neskôr sú poruchy reči a zhoršený úsudok. Zabúdanie ale ešte nemusí znamenať túto chorobu. Dá sa spoznať testami. Robia ich aj v Poradni zdravia RÚVZ v Leviciach, kde sa možno nahlásiť. (Poradňa je možné navštíviť denne od pondelka do piatka od 7:30 do 14:30 hod. Vhodné je sa dopredu telefonicky ohlásiť na t.č. 036/6305341.) Aj keď je Alzheimerova choroba nevyliciteľná, je podľa Čechovej dôležité včas ju diagnostikovať. Potom sa dajú zmierniť príznaky a skvalitniť život pacienta.

Aj malý tréning pamäti

Súčasťou podujatia bola interaktívna časť – taký malý tréning pamäti pod vedením Evy Bajanovej. Začal sa cvičením sústredenia, nasledovali cvičenia pamäti, keď si bolo treba zapamätať 14 predmetov či 30-miestne číslo. Absolventi tréningov pamäti už vedeli, že

najľahšie sa to dá vymyslením príbehu s predmetmi či číslami. Stretnutia tréningov pamäti absolvovala Bajanová už s piatimi skupinami seniorov aj s jednou skupinou v predseniorskom veku.

„Ak sme s doktorkou Čechovou aspoň trochu prispeli k tomu, že vám bol s nami dobre a oddýchli ste si, sme spokojné,“ zakončila Bajanová. Odozvy z publika boli boli nadšené. Na záver prvá trénerka pamäti v rámci slovenských knižníc pozvala všetkých do Tekovskej knižnice na podujatia v rámci Týždňa slovenských knižníc (prebieha v tomto týždni) a rozdala im domáce cvičenia na tréning pamäti.

Počas celého podujatia si záujemcovia mohli dať zmerať tlak krvi. Mohli podstúpiť antropometrické merania (merania rizika obezity – obvod pásu a BMI) výpočtom výšky a hmotnosti. Dostali aj cenné rady ohľadom správnej životosprávy.