



# Začali sa jedny z prvých tréningov pamäti pre ľudí v aktívnom veku



## Aby Alzheimerova choroba nebola strašiakom

**LEVICE (Ol'ga Prekopová)** – Neschopnosť správne sa rozhodovať, viesť svoje financie či konverzáciu, stratiť prehľad o dátume alebo ročnom období a premiestňovanie vecí vrátane ich neustáleho hľadania. To sú príznaky Alzheimerovej choroby (ACH), ktorá súvisí so stratou pamä-

nou na tréningy pamäti. Doposiaľ takúto významnú a užitočnú aktivitu mali v programe len české knižnice.

SOS je skutočne urgentné. Ved' v 20. storočí sa ľudstvo stalo najstaršou populáciou v celej jeho histórii. V roku 2050 sa na Slovensku predpokladá nárast počtu 60 a viac ročných ľudí až na 35 percent celej spoločnosti. Lekárske štatistiky hovoria, že na svete je Alzheimerovou chorobou a príbuznými ochoreniami postihnutých až 24 miliónov ľudí. V Európe ich je 7,3 milióna a v roku 2040 sa predpokladá nárast až na 11 miliónov ľudí s touto chorobou. Na Slovensku máme 60 tisíc pacientov postihnutých ACH, predpoklad v roku 2040 hovorí až o čísle 180 tisíc. Veľkú úlohu v tomto smere zohráva Centrum Momory, prvé preventívne, diagnostické, vzdelávacie centrum a špecializované zariadenie na pomoc ľuďom s poru-

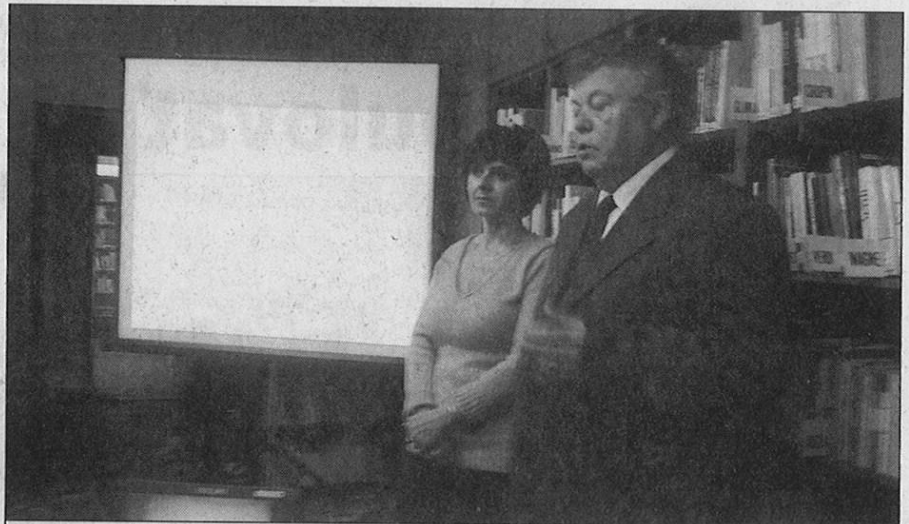
chami pamäti a ACH. V ňom sa vyškoliť aj Eva Bajanová, preto môže svoje poznatky posúvať ďalej. „Ide o to, zdôrazňovať potrebu aktivity ako vrodenej potreby, pretože pasivita vedie k poklesu vnímavosti, nezaujmu o okolie, k strate telesnej aj duševnej bystrosti a flexibility,“ zdôraznila účastníčkam kurzu trénerka. K ochranným faktorom Alzheimerovej choroby patrí vyššie vzdelanie a stály tréning pamäti, vitamíny E, C, B a nesteroidné antireumatiká.

Cieľom tréningov pamäti je udržanie dobrých pamäťových schopností aj vo vyššom veku, dosiahnutie zdravého sebavedomia, aj určitého stupňa nezávislosti a sebestačnosti seniorov. Levická skupina účastníčok v aktívnom veku sa bude stretávať každý štvrtok popoludní v Hudobnom kabinete Tekovskej knižnice.

### Mediálny partner: **POHRONIE**

ťových schopností. Prirodzene, sem-tam sa niečo zo spomenutého môže stať aj človeku, ktorý nemá nábeh na toto ochorenie a prežitie podobných situácií môže súvisieť so zmenami spôsobenými vekom. Pretože však Alzheimerova choroba v čoraz väčšej miere ukrajuje z plnohodnotných životov ľudí na celom svete, z iniciatívy čárter prezidenta Rotary klubu (RC) Levice Ladislava Valacha a prvej lektorky tréningov pamäti v širokom regióne, členky Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti a členky nadácie Memory Evy Bajanovej z Tekovskej knižnice v Leviciach sa vo štvrtok 15. novembra rozbehol prvý zo šnúry pamäťových tréningov pre 15-člennú skupinu účastníčok v preddôchodkovom veku, väčšinou profesijne zaradených do učiteľského stavu.

Ako na úvodnom stretnutí povedala Eva Bajanová, toto je prvá skupina frekventantov tréningov pamäti, ktorá je v aktívnom živote – predchádzajúci účastníci mali už po dôchodkovom veku. Lekár Ladislav Valach konštatoval, že prípady z praktického života vysielajú SOS k tým, ktorí by mohli v tomto smere preventívne pomôcť. Preto sa RC Levice spojil s Tekovskou knižnicou, prvou inštitúciou na Slovensku s lektorkou vyškole-



Na prvom tréningu pamäti čárter prezident RC Levice L. Valach a trénerka E. Bajanová z Tekovskej knižnice v Leviciach.

Foto (op)