

UMSKO STARANJE

Besedilo: **Majda Keček, predsednica Društva Spominčica Ormož**
Foto: **Damjan Rizman**

Staranje je naraven proces, ki ga ne moremo preprečiti, lahko pa ga z ustreznimi ukrepi upočasnimo. Nekateri ohranijo dobro zdravje tudi v pozni starosti, mnogi se pa srečujejo s telesnimi, kognitivnimi in vedenjskimi spremembami, kar vpliva tudi na njihove svojce.

Možgani, ključni za stik z okoljem in samim seboj, s starostjo slabijo, kar zmanjšuje kakovost življenja. Znanost pa ponuja rešitve: uravnotežena prehrana, gibanje, socialni stiki in kognitivna vadba dokazano prispevajo k ohranjanju bistrine.

O tem je 14. marca v ormoški knjižnici predaval dr. Vojko Kau-

čič z Inštituta za gerontologijo na Wayne State University v ZDA. Njegove raziskave se osredotočajo na zgodnje odkrivanje kognitivnih upadov ter uporabo kognitivnega treninga za upočasnitev staranja in zmanjšanje tveganja za Alzheimerjevo bolezen. Sodeluje tudi s slovenskimi raziskovalci in vodi mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo.

Društvo poleg izobraževanja skrbi tudi za druženje, mreženje, spoznavanje Slovenije in pridobivanje izkušenj na področju oskrbe oseb z demenco. Tako smo organizirali strokovno ekskurzijo na Gorenjsko, kjer smo na Bledu obiskali dnevni center za osebe s kognitivnimi motnjami in demenco, enoto Doma dr. Janka Benedika. Center s svojimi aktivnostmi pomaga ohranjati samostojnost uporabnikov, preprečuje socialno izključenost ter razbremenjuje svojce.



Predavanje dr. Kaučiča