

Z zaburzeniami funkcji poznawczych boryka się wielu seniorów. Jak tłumaczy prof. Grzegorz Żurek, kierownik Zakładu Neurokognitywistyki w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, mogą one być wynikiem udaru, miażdżycy, niedokrwienia, stresu, ale i niewłaściwej diety czy palenia papierosów. Dlatego naukowiec z AWF we Wrocławiu opracował program treningowy, który obniża ryzyko upadków i ich późniejszych konsekwencji. Program skierowany jest dla mieszkańców Wrocławia, którzy ukończyli 65 lat.

Obniżenie funkcji poznawczych w seniorów to spore niebezpieczeństwo dla ogólnej kondycji organizmu. Przede wszystkim zwiększa się ryzyko upadków, które dla seniorów są szczególnie niebezpiecznie i wiążą się z ryzykiem powikłań. Wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, prof. Grzegorz Żurek opracował program treningu mentalnego, który ma na celu wspierać funkcje poznawcze organizmu. Program przewiduje cztery tygodnie ćwiczeń – na każdy tydzień uczestnicy otrzymają specjalny indywidualnie dobrany zeszyt z ćwiczeniami. Najważniejsza jest systematyczność. Model treningu odpowiada układowi ćwiczeń fizycznych – rozgrzewka umysłowa, trening właściwy oraz wyciszenie.

W programie mogą wziąć udział osoby powyżej 65 roku życia, głównie z okolic Biskupina, Sępolna, Zacisza, Psiego Pola, Śródmieścia, Swojczyc czy Wojnowa. Zajęcia rozpoczną się na przełomie grudnia i stycznia. Kandydaci do programu najpierw przejdą badanie, mające na celu ocenę rzeczywistego poziomu funkcji poznawczych. Testowana będzie sprawność motoryczna oraz zachowania związane z ryzykiem upadku; kandydaci będą także pytani w jaki sposób spędzają czas wolny.

Zgłoszenie do programu należy przesłać na adres mailowy: grzegorz.zurek@awf.wroc.pl