

ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ



Ο παππούς, η γιαγιά και η νοητική υγεία

Ο παππούς και η γιαγιά είναι δύο πολύ σημαντικά πρόσωπα στη ζωή ενός παιδιού. Βοηθούν τα παιδιά στη συναισθηματική τους ανάπτυξη, αφού χαρίζουν απλόχερα συναισθήματα αγάπης αλλά και φροντίδα. Είναι συνοδοιπόροι των γονιών, αποτελώντας πολύ σημαντικό κομμάτι της ανατροφής των εγγονιών τους. Αναλαμβάνουν ευθύνες που διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη δεξιοτήτων των παιδιών, όπως για παράδειγμα των γλωσσικών, συναισθηματικών, κοινωνικών δεξιοτήτων κ.ά.



Της
**Νίνας Πετρόβα
 Μιχαήλ***

Στην κυπριακή πραγματικότητα, μία από τις συχνότερες αρμοδιότητες του παππού και της γιαγιάς είναι να παραλαμβάνουν τα παιδιά από το σχολείο και σε κάποιες περιπτώσεις να διαβάσουν μαζί τους. Η οδήγηση απαιτεί σύνθετες γνωστικές διεργασίες, όπως για παράδειγμα, ταχύτητα επεξεργασίας περιβαλλοντικών παραγόντων, ικανότητα για ταχεία λήψη αποφάσεων, γρήγορος χρόνος αντίδρασης, καθώς και προσοχή στην μετακίνηση των υπόλοιπων οχημάτων. Έτσι, είναι σημαντικό να γίνονται τακτικοί έλεγχοι των συγκεκριμένων γνωστικών λειτουργιών για ασφαλή μετακίνηση. Επίσης όπως προαναφέρθηκε, οι παππούδες και οι γιαγιάδες καλούνται μερικές φορές να μελετήσουν με τα εγγόνια τους. Η ικανότητα μετάδοσης γνώσεων απαιτεί γνωστικές αλλά και γλωσσικές λειτουργίες όπως μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση, κωδικοποίηση πληροφοριών, αντίληψη, σύνθεση πληροφοριών, κ.τ.λ. Πιο συγκεκριμένα, η μνήμη είναι η γνωστική λειτουργία που μας επιτρέπει να κωδικοποιήσουμε, να αποθηκεύσουμε και να ανακτήσουμε πληροφορίες από το παρελθόν. Η προσοχή μας δίνει τη δυνατότητα να μπορούμε να επικεντρωθούμε σε ένα ερέθισμα ή δραστηριότητα για μπορούμε μετά να επεξεργαστούμε περαιτέρω. Ακόμη, η αντίληψη μας



Η ικανότητα μετάδοσης γνώσεων απαιτεί γνωστικές αλλά και γλωσσικές λειτουργίες όπως μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση, κωδικοποίηση πληροφοριών, αντίληψη, σύνθεση πληροφοριών, κ.τ.λ.

επιτρέπει να οργανώσουμε και να κατανοήσουμε τον κόσμο μέσα από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε μέσω των αισθήσεων (όραση, ακοή κ.τ.λ.). Τέλος, η γλώσσα είναι η ικανότητα που έχουμε να εκφράσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα μέσα από το λόγο.

Πολλές φορές τα άτομα άνω των 65 παρατηρούν κάποιες αλλαγές στη μνήμη, στην ταχύτητα σκέψης αλλά και σε άλλες γνωστικές λειτουργίες και ανησυχούν αν οι αλλαγές αυτές είναι τα πρώτα σημάδια για άνοια. Η γνωστική γήρανση είναι μία φυσική διαδικασία η οποία διαφέρει από την παθολογική γήρανση, που σχετίζεται με την πιο κοινή αιτία άνοιας, τη νόσο του Alzheimer (AD).

Η Νευρογνωστική Μελέτη Ενηλίκων (NEUROAGE)

Το Έργο NEUROAGE προσφέρει ενδελεχή αξιολόγηση γνωστικών και

ψυχοκοινωνικών λειτουργιών. Το πρόγραμμα το οποίο άρχισε το 2009 με πέραν από τους 1000 συμμετέχοντες μέχρι σήμερα, πρεσβεύει στην πρόληψη της άνοιας και προάγει την αντιμετώπιση της γήρανσης μέσα από μια πολύ-παραγοντική προσέγγιση. Βασικός στόχος της μελέτης είναι η κατανόηση των μεταβαλλόμενων παραγόντων (π.χ. δείκτες φυσικής υγείας και εκπαίδευση) και η κατανόηση μη μεταβαλλόμενων παραγόντων (όπως το φύλο, κληρονομικότητα), που συνεισφέρουν στην γνωστική υγεία και πιθανόν συμβάλλουν στη διατήρηση γνωστικών λειτουργιών, για προστασία από την άνοια.

Επιπρόσθετα, ένας άλλος στόχος του Έργου είναι η διάχυση γνώσης μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών σε κυβερνητικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις ή άλλους ενδιαφερόμενους φορείς, η εκπαίδευση ερευνητών και κλινική εκπαίδευση νέας

γενεάς επαγγελματιών υγείας καθώς και η ενημέρωση και ενδυνάμωση του κοινού με τη διεξαγωγή ημερίδων και διαλέξεων.

Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει άμεση επίδραση στην κοινωνική προσφορά.

Γιατί να λάβω μέρος στο πρόγραμμα;

- Παρέχεται δωρεάν γνωστική αξιολόγηση
- Εξατομικευμένη έκθεση αποτελεσμάτων
- Πρόληψη γνωστικής έκπτωσης μέσω τακτικών αξιολογήσεων
- Συμβολή στη διερεύνηση και ορθή διαχείριση της άνοιας και άλλων συναφών διαταραχών.

Όλες οι υπηρεσίες που θα λάβετε στο πλαίσιο του προγράμματος είναι εντελώς δωρεάν. Επίσης, όλες οι αξιολογήσεις λαμβάνουν χώρα στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου στην Καλλιπόλεως.

Τι θα χρειαστεί να κάνω εάν λάβω μέρος στο πρόγραμμα;

Για να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα χρειάζεται να είστε 60 ετών και άνω και να εξασφαλίσετε το ραντεβού σας, μέσω τηλεφωνικής ή ηλεκτρονικής επικοινωνίας.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι εθελοντική.

Να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα έχει λάβει έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου. Αυτό σημαίνει ότι τηρούνται όλοι οι σχετικοί κανονισμοί και νομοθεσίες για τη φύλαξη και διαχείριση των προσωπικών δεδομένων. Το έργο χρηματοδοτείται από το από το Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΙΔΕΚ) στα πλαίσια του προγράμματος Neuroage-e (EXCELLENCE/1216/0404).

Για περαιτέρω πληροφορίες, το κοινό μπορεί να αποστείλει στην Υπεύθυνη του Προγράμματος, Καθηγήτρια Φώφη Κωνσταντινίδου, στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: neuroage@ucy.ac.cy, ή στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, στο τηλέφωνο : (+357) 22 89 4437 ή 97 88 2744.

***Εγγεγραμμένης σχολικής ψυχολόγου, ερευνήτριας στο πρόγραμμα**