

Παιχνίδια και ασκήσεις «φάρμακο» για την άνοια

Όταν το παιχνίδι και η πληροφορική τίθενται στην υπηρεσία των ασθενών με άνοια, τότε τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πολύ ενθαρρυντικά.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΜΑΡΙΑ ΛΙΤΟΥ
 mlitou@ekdotiki.gr

Το αισιόδοξο νέο προκύπτει από τη συμμετοχή ηλικιωμένων με άνοια σε πρωτοποριακό ευρωπαϊκό πρόγραμμα που υλοποιείται στη Θεσσαλονίκη. Οι ασθενείς είδαν όχι μόνο να βελτιώνονται λειτουργίες και ικανότητές τους, όπως η ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, αλλά επιπλέον να «ανεβαίνουν» ψυχολογικά, καθώς, σύμφωνα με τους ειδικούς επιστήμονες, ο δείκτης κατάθλιψης βελτιώθηκε κατά 50%.

Πρωτοποριακό ευρωπαϊκό τεχνολογικό πρόγραμμα που υλοποιείται και στη Θεσσαλονίκη

Όλα αυτά, χάρη στην τεχνολογική πλατφόρμα, όπως ονομάζουν το σύστημα που δημιούργησαν οι ειδικοί που συνεργάζονται στο ερευνητικό έργο «Μνήμες μακράς διάρκειας» (Long Lasting Memories - LLM). Η πρωτοβουλία τους ήταν να συνδυάσουν τις νοητικές ασκήσεις με τη σωματική δραστηριότητα. Ανέπτυξαν ένα σύστημα (LLMCare, αποτέλεσμα του ερευνητικού έργου «Μνήμες Διάρκειας») που βασίζεται σε σύγχρονες τεχνολογίες πληροφορικής, όπως το Ίντερνετ, και με τη χρήση λογισμικού βοηθά τους ηλικιωμένους να κάνουν διάφορες ασκήσεις στο σώμα και το νου, μέσα σε ένα διασκεδαστικό περιβάλλον.

Οι ασθενείς κάνουν ασκήσεις ισορροπίας, ενδυνάμωσης μυών, ακόμη και αερόμπικ. Παράλληλα, εξασκούν το μυαλό τους με ασκήσεις που ενισχύουν την παρατηρητικότητα, τη μνήμη και τις αισθήσεις τους.

Το πρόγραμμα της... πρωτότυπης εκπαίδευσης των ηλικιωμένων διαρκεί 8-10 εβδομάδες.

«Θεραπεία» μέσω της τεχνολογίας

Οι επιστήμονες του ΑΠΘ θεωρούν ότι, χρησιμοποιώντας τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, έχουν τη δύναμη να «γιατρέψουν» την άνοια, τουλάχιστον σε ένα βαθμό.

Σύμφωνα με την ερευνητική ομάδα, που προέρχεται από το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής του Τμήματος Ιατρικής του ΑΠΘ και την Ιατρική Σχολή του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, πιλοτικές έρευνες για δύο χρόνια σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες απέδειξαν ότι το πρόγραμμα βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών και προλαμβάνει την άνοια στους ηλικιωμένους. Επιπλέον, παρατείνει το χρόνο που μπορούν να παραμείνουν ανεξάρτητοι στο σπίτι.



Τα πρώτα στατιστικά δεδομένα προέκυψαν από 389 ηλικιωμένους οι οποίοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα για δυο μήνες, σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα



Οι υπηρεσίες που παρέχει το πρωτότυπο σύστημα μπορούν να εγκατασταθούν σε σπίτια, νοσοκομεία, κέντρα ημερήσιας φροντίδας και άλλες δομές

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, επίκουρος καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του ΑΠΘ, Παναγιώτης Μπαμίδης, ειδικά στην Ελλάδα, τα πρώτα στατιστικά δεδομένα προέκυψαν από 389 ηλικιωμένους οι οποίοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα, για δυο μήνες, σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα. Οι ερευνητές είδαν ότι η παρέμβαση είχε εντυπωσιακά ποιοτικά αποτελέσματα τόσο σε εγκεφαλικές λειτουργίες που επηρεάζονται από το γήρας όσο και στην ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Στο έργο συμμετέχουν ειδικοί στο χώρο της ιατρικής, της ψυχολογίας, της πληροφορικής, της γυμναστικής, της βιοϊατρικής μηχανικής και τεχνολογίας, της γλωσσολογίας, καθώς και αναλυτές της αγοράς στον τομέα της γήρανσης.

Διαθέσιμο το σύστημα

Οι υπηρεσίες που παρέχει το πρωτότυπο σύστημα μπορούν να εγκατασταθούν σε σπίτια, νοσοκομεία, κέντρα ημερήσιας φροντίδας και άλλες δομές. Ηδη, σύμφωνα με τους ερευνητές, το



Το πρόγραμμα της... πρωτότυπης εκπαίδευσης των ηλικιωμένων διαρκεί 8-10 εβδομάδες

σύστημα παρέχεται με χαμηλό κόστος σε ενδιαφερόμενους φορείς όπως δήμοι, δημόσια και ιδιωτικά κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων, και ιδιώτες και ήδη αρκετοί το χρησιμοποιούν ή πρόκειται να το χρησιμοποιήσουν σύντομα.

Τα πρώτα, εντυπωσιακά αποτελέσματα από την εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος, που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση, παρουσιάστηκαν σε ειδική εκδήλωση που διοργάνωσε το υπουργείο Εξωτερικών, στην Αθήνα.