

## Paskaita apie demencinių ligų prevenciją

Jau baigėsi šiųmečio sausio „linksmoji dalis“ ir Kaišiadorių TAU klausytojai nusiteikę rimtoms studijoms. Susirinkę 2023 m. sausio 27 d. į atvirą jaunimo centrą „Mazgas“, dalyvavo paskaitoje „Psichikos sveikatos raštingumo didinimas. Kognityvinių procesų valdymas, demencinių ligų prevencija“.

Nors paskaitos pavadinimas ir sudėtingas, tačiau Kaišiadorių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistas Arvydas Raskilas jos aktualumą sugebėjo paaiškinti ir net anekdotinėmis situacijomis vaizdžiai apibūdinti tai vyresnio amžiaus senjorams. Jis supažindino su šios ligos statistika skirtingose amžiaus grupėse, smegenų pokyčius, lemiančius ligos eigą ir progresavimą.

Į pasipylusius klausimus KODĖL?, mėgino nuraminti klausytojus, jog egzistuoja dvi susirgimo faktorių (genetinių ir pasirinkto gyvenimo būdo) grupės. Savaime suprantama, genetinių faktorių žmogus negali pakeisti – jie užkoduoti kiekvieno mūsų paveldimumo algoritmuose. Tačiau kokią gyvenimo būdą, elgseną ar aplinką pasirinkti – kiekvienas sprendžia individualiai.

Be to lektorius, pasidomėjęs TAU veikla, pasidžiaugė, jog universiteto studentai klausydami paskaitas, dalyvaudami įvairių būrelių veikloje, ekskursijose bei protmūšiuose, lankydami teatrus, koncertus, parodas, skaitydami knygas ir pan. priverčia „dirbti“ savo smegenis. Visos šios veiklos ir yra puikiausios Alzheimerio ligos prevencinės priemonės.

Po paskaitos daugelis klausytojų susimąstė apie atminties svarbą atliekant paprastus kasdieninius darbus ir kiek daug žmogus gali prarasti suprastėjęs atminčiai. Ko gero giliai širdyje kiekvienas sau pasižadėjome dar labiau įsijungti į universiteto veiklas.

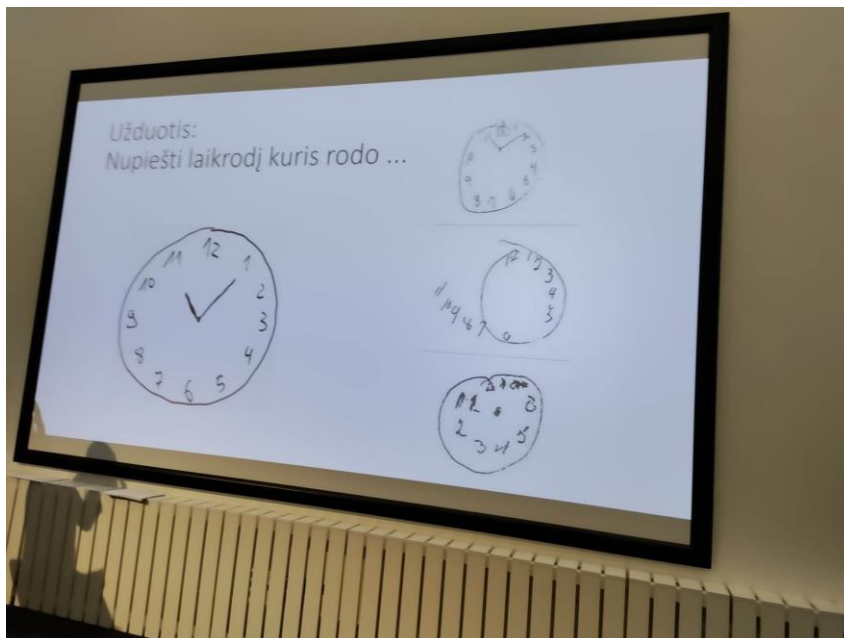
Kaišiadorių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistas Arvydas Raskilas šia itin aktualia tema skaitė paskaitą ir kituose TAU skyriuose: Rumšiškių, Žiežmarių ir Žaslių. Dėkojame Arvydui Raskilui.



Kaišiadorių r. sav. Visuomenės sveikatos specialistas A. Raskilas pristato paskaitos aktualumą



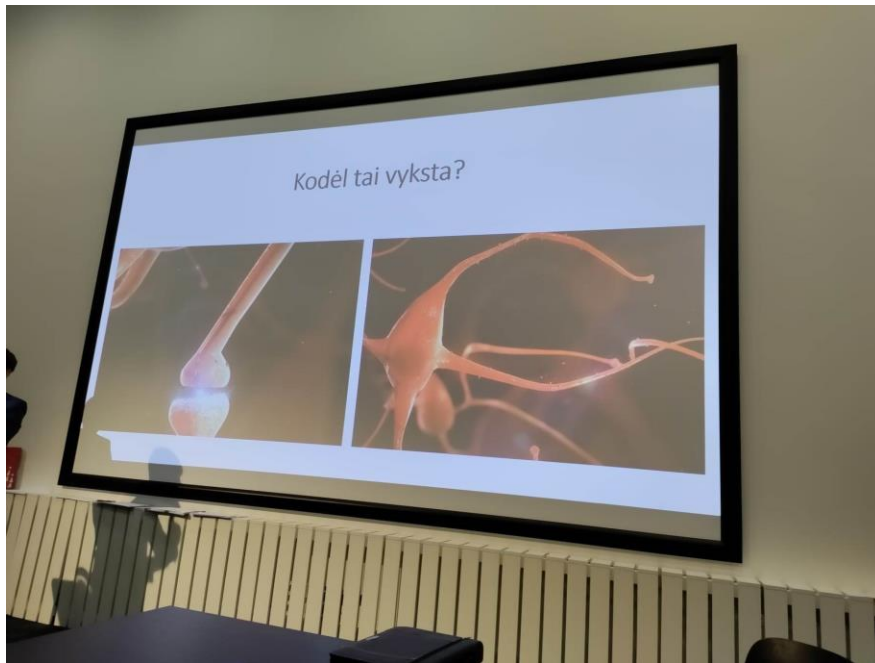
A. Raskilas aiškina Alzheimerio ligos statistiką



Praktinė užduotis



Aiškinama Alzheimerio ligos eiga ir progresavimas



Sudėtingi procesai smegenų funkcijos



Kaišiadorių TAU rektorė A.N. Celiešiūtė ir E. Chanina dėkoja lektoriui už aktualią ir įdomią paskaitą