



Ο ερευνητής του Πανεπιστημίου Μακόρι, κ. Ιωάννης Καλαϊτζίδης

νει αυτό; Η σκέψη και η μάθηση είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες που δημιουργούν ή διατηρούν νευρικές συνδέσεις στον εγκέφαλο. Ωστόσο, οι συνδέσεις γίνονται μέσα από προσπάθεια και πρακτική. Το να μάθουμε κάτι καινούριο είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από το να συμπληρώσουμε κάτι σε αυτά που ήδη γνωρίζουμε. Για παράδειγμα μας ωφελεί πολλαπλά να μάθουμε να χειρίζομαστε τον υπολογιστή (αν φυσικά δεν έχουμε ασχοληθεί στο παρελθόν) παρά να λύσουμε περισσότερα σταυρόλεξα.

Σχετικές ερευνητικές προσπάθειες δείχνουν ότι όχι μόνο είναι δυνατόν να διατηρήσουμε τις γνωστικές μας ικανότητες - όπως τη μνήμη - αλλά και να τις βελτιώσουμε ενισχύοντας έτσι την αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών καθώς και την ταχύτητα επεξεργασίας τους. Αυτό σημαίνει έμπρακτα ότι είναι δυνατόν να αναστρέψουμε την αρνητική επίδραση του γήρατος στη σκέψη μας. Γι' αυτόν τον λόγο και η έρευνα τα τελευταία χρόνια έχει εστιάσει στην αναζήτηση αποτελεσματικών δραστηριοτήτων - ασκήσεων, που μπορούν να καθυστερήσουν ή να μειώσουν τις αρνητικές συνέπειες του γήρατος. Γνωρίζουμε ήδη ότι δραστηριότητες κοινωνικές, αναψυχής, διανοητικές ή φυσικές έχουν θετικά αποτελέσματα.

Για παράδειγμα δεν αρκεί απλά να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα αλλά να μαθαίνουμε με καινούριο τρόπο. Η εκμάθηση μιας νέας γλώσσας έχει θετικά αποτελέσματα όταν αυτή είναι η δεύτερη γλώσσα και όχι η τρίτη. Έτσι, λοιπόν, για κάποιον ηλικιωμένο του απόδημου ελληνισμού η εκμάθηση μιας τρίτης γλώσσας είναι θετική αλλά όχι σε μεγάλο βαθμό.

Από την άλλη πλευρά, προγράμματα άσκησης εγκεφάλου που στοχεύουν στην ενίσχυση της μνήμης και γενικά της σκέψης μας (π.χ. πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου C.E.S.S.A.R.I.A.) μπορούν να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα σε ένα κλασικό τύπο άσκησης

εγκεφάλου μας προβάλλονται μια σειρά από λέξεις (γάλα, τραπέζι, κουτάλι, εφημερίδα, ραδιόφωνο). Στη συνέχεια εμείς θα πρέπει να θυμηθούμε τις περισσότερες από αυτές τις λέξεις. Αν δεν έχουμε μάθει να κάνουμε συνδυασμούς τότε ίσως ξεχάσουμε μερικές. Αν όμως η άσκηση μας βοηθήσει να τις συνδυάσουμε π.χ. όλες έχουν σχέση με το πρωινό μας, τότε σίγουρα θα θυμηθούμε περισσότερες. Με τέτοιες λοιπόν ασκήσεις μαθαίνουμε το μυαλό μας να κάνει συνδυασμούς ώστε στην καθημερινή μας ζωή να θυμόμαστε περισσότερα πράγματα, π.χ. τι δουλειές πρέπει να κάνουμε σήμερα.

Ακόμα σε κάθε πρόγραμμα γνωστικής άσκησης θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού στον οποίο απευθύνεται. Είναι αυτονόητο ότι όπως τα φάρμακα είναι σχεδιασμένα για συγκεκριμένους πληθυσμούς (δεν δίνουμε φάρμακα για παιδιά σε μεγάλους), έτσι και τα προγράμματα άσκησης εγκεφάλου πρέπει να σχεδιάζονται για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες. Η δημιουργία ειδικών ασκήσεων για την κάθε κοινότητα είναι αναγκαία ειδικά σε χώρες, όπως η Αυστραλία. Και αυτό γιατί έχει παρατηρηθεί ότι σε αυτές τις χώρες άτομα που ανήκουν σε πληθυσμούς που δεν έχουν τα Αγγλικά ως πρώτη γλώσσα, παρατηρείται 4 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα διάγνωσης Ήπιας Γνωστικής Έκπτωσης σε σχέση με τους αγγλόφωνους.

Πρωτοποριακό Πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου - στόχος -

Και εδώ ακριβώς έγκειται ο πρωτοπόρος χαρακτήρας του προγράμματος άσκησης εγκεφάλου C.E.S.S.A.R.I.A. Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου είναι το πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα αποκλειστικά σχεδιασμένο για τον απόδημο ελληνισμό της Αυστραλίας. Οι επιστήμονες που συμμετέχουν

έχουν σχεδιάσει γνωστικές ασκήσεις που 'κουμπώνουν' στα χαρακτηριστικά των Ελλήνων της Αυστραλίας (ηλικία, πρώτη γλώσσα, η κοινωνία μέσα στην οποία ζουν, ιδιαίτερες ανάγκες). Πρόκειται για ένα πρόγραμμα γνωστικής άσκησης που στόχο έχει την πρόληψη της έκπτωσης στη μνήμη λόγω γηρατειών.

Το πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου αποτελείται από δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο στοχεύει στην δημιουργία των ασκήσεων και το δεύτερο στον έλεγχο της αποτελεσματικότητά τους. Για την αποτελεσματικότητα του όλου προγράμματος θα διεξαχθεί σχετική έρευνα. Στην συγκεκριμένη έρευνα θα συμμετέχουν περισσότερα από 120 άτομα από την ελληνική κοινότητα του Sydney ηλικίας 50-85 με πρώτη γλώσσα τα Ελληνικά. Η έρευνα θα συμπεριλάβει μόνο υγιή άτομα που θέλουν βελτιώσουν την ταχύτητα στη σκέψη τους και ειδικά τη μνήμη τους. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν αναλυτική αξιολόγηση για τη μνήμη τους και γενικά τις γνωστικές τους λειτουργίες. Στη συνέχεια για ένα διάστημα 8 εβδομάδων θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης εγκεφάλου C.E.S.S.A.R.I.A. με την υποστήριξη ακαδημαϊκών και εξειδικευμένου προσωπικού. Μετά το πέρας της γνωστικής άσκησης μια δεύτερη αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί.

Συνεπώς, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν δωρεάν ένα πρόγραμμα γνωστικής άσκησης σχεδιασμένο πάνω στις δικές τους ανάγκες και κάτω από την επίβλεψη ακαδημαϊκών. Οι συμμετέχοντες θα λάβουν συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν ώστε να διατηρήσουν την σκέψη και τη μνήμη τους σε καλό επίπεδο.

Το όλο πρόγραμμα υποστηρίζεται από την Βασιλειάδα και θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις του οργανισμού. Η όλη προσπάθεια στοχεύει να προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες στην ελληνική κοινότητα και να πρωτοπορήσει στο χώρο, όχι μόνο σε τοπικό επίπεδο, καθώς πρόκειται για την πρώτη ολοκληρωμένη ερευνητική προσπάθεια που στοχεύει στην ανάπτυξη υλικού σχεδιασμένο αποκλειστικά για τον απόδημο ελληνικό πληθυσμό. Τα άτομα που επιθυμούν να λάβουν περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα και την συμμετοχή σε αυτό παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με την Βασιλειάδα στο (02) 9784 3200.