

A rendszeres kertészkedés pozitívan hat az időskori egyensúlyzavarokra

A kertészkedés a demencia gyógyszeres kezelésének hatékony kiegészítője és alternatívája lehet, mindez azért is fontos, mert az átlagéletkor kitolódásával a demencia korunk népbetegsége lesz – derül ki a Semmelweis Egyetem új [tanulmányából](#). A vizsgálatban a zöldterápia hatására javult az ún. kognitív, vagyis a gondolkodás, az információfeldolgozás, valamint az érzékszervek és az agy közötti összehangolt működés zavaraival küzdő idős betegek egyensúlya, a szellemi funkciók állapotát is jelző lépéstepója, emellett a betegek szívesebben vettek részt más közösségi tevékenységekben is.

A Semmelweis Egyetem új tanulmánya a kertészkedés egyensúlyra és járássebességre gyakorolt hatását vizsgálta időskori kognitív zavarokkal és demenciával küzdő betegek körében. A kutatásban idősoththonban élő betegek 12 héten át hetente kétszer, alkalmanként egy órán át kertészkedtek, emellett részt vettek más, az otthon által szervezett közösségi tevékenységekben is. A kontrollcsoport tagjai szintén részt vettek közösségi eseményeken, de nem dolgoztak a kertben. A három hónapos időszak végén a zöldterápiában résztvevők statikus egyensúlya nem, a kontrollcsoporté viszont romlott. A lépéssebesség a kísérleti csoport esetében javult, a kontrollcsoport tagjainál nem változott. A dinamikus egyensúly egyik csoport résztvevőinél sem változott.

„A zöldben, növényekkel töltött idő és velük foglalkozás mentális egészségre gyakorolt pozitív hatását többen leírták. Mi arra voltunk kíváncsiak, hogyan hat a kertészkedés az egyensúlyra, és a kognitív funkciók állapotát is jelző járássebességre” – mondja Farkas Valéria, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Ápolástani Tanszékének munkatársa, a kutatás első szerzője.

Az életkorral romlik az egyensúlyszabályozás és a járáskontroll, amit a kognitív hanyatlás is befolyásol. Ezért időskorban az egyensúly megtartása és a biztonságos járás több tudatos idegi szabályozást, nagyobb figyelmet igényel.

„Ezzel magyarázható, hogy az időskorúak nehezen tudnak egyszerre két feladatra összpontosítani, mivel két egyidejű tevékenység egymás kivitelezését zavarja. Például, ha egy idős ember járás közben beszélni kényszerül, sokszor megáll és elsősorban a beszélgetésre koncentrál” – mondja dr. Kovács Éva, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának főiskolai tanára, a kutatás utolsó szerzője.

„A kognitív zavarokkal küzdők gyakran befelé fordulnak, keveset vagy nem kommunikálnak a külvilággal, nehézséget jelent számukra a másokkal történő érintkezés, interakció” – magyarázza Farkas Valéria.

A zöldterápia hatására az érintettek szociálisabbak lettek: gyakrabban beszélgettek egymással a foglalkozásokon kívül is, szívesebben vettek részt más közösségi programokon.

Kedélyállapotuk javult, kevésbé viselkedtek agresszívan, ritkábban szitkozódtak. Az őket látogató családtagokkal is nyitottabbak voltak: büszkén vezették őket körbe a kerten, amit gondoztak.

„Magyarországon 250.000 ember rendelkezik pontos diagnózissal, ám ennél jóval többre becsüljük a betegek számát. Ha minden érintettet, például az őket ápoló hozzátartozókat is beleszámítjuk, a kórkép a teljes lakosság tíz százalékát érinti itthon” – mondja dr. Kovács Éva.

Az átlagéletkor növekedésével a demencia aránya várhatóan emelkedni fog a következő évtizedekben, így egyre nagyobb szerepet kapnak alternatív, nem gyógyszeres kezelések.

Kutatási eredményeink megerősítik, hogy a zöldterápia hatékony módszer lehet a kognitív zavarok és a demencia tüneteinek enyhítésére

– hangsúlyozzák a szerzők, kiemelve; a karon több öregedéssel és további (társ)témákkal foglalkozó magas besorolású tudományos cikket publikáltak az elmúlt években.

A demencia egy tünetegyüttes, mely bizonyos agyi funkciók hanyatlásával, ennek következtében értelmi gondolkodási képesség és a mindennapi önálló életvitelhez szükséges készségek romlásával jár. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint világszinten körülbelül 55 millió embert érint. Előfordulása 65 év felett körülbelül 1,5 százalék, 90 éves korra a harminc százalékot is elérheti. *Forrás: WHO, Semmelweis University, Prince M, Guerchet M, Prina M. Alzheimer's Disease International. Policy Brief for Heads of Government: The Global Impact of Dementia 2013-2050.*

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/15517/a-rendszeres-kerteszkedes-pozitivan-hat-az-idoskori-egyensulyzavarokra/>