

spremembe: po navadi se izguba dogaja postopno in po delih, kar je za bolnika lahko v določenem smislu ugodno, saj se nanjo lahko prilagaja. Svoju pa ta postopnost in delnost lahko zapleteta proces žalovanja, saj otežita identifikacijo in s tem tudi predelavo izgube.

Skrb za osebo z demenco in spremljanje njenega propadanja pogosto spadata med najbolj stresne izkušnje, s katerimi se sooča družina. Za konec prikaza naj podamo še nekaj napotkov, kako podpirati družinskega člana, ki skrbi za svojca z demenco, in kakšne naj bodo naše interakcije.

Deset stvari, ki si jih moramo zapomniti, če skrbimo za osebo z demenco.

- Nikoli se ne pripravajte – ne morete zmagati.
- Verjetno boste morali velikokrat ponoviti eno in isto – bodite potrpežljivi.
- Ne pustite se presenetiti. Od česarkoli.
- Človek, ki je vse življenje aktiven, bi bil še vedno rad koristen. Pomagajte mu opraviti tisto, kar še zmore.
- Oseba z demenco ne počne stvari zato, da bi vas jezila.
- Nikar se ne bojte nasmejati.
- Alzheimerjeva demenca ni nalezljiva.
- Spomnite se na zajca in želvo – napredujte počasi in hkrati počnite samo eno stvar.
- Ne dopustite, da vas premaga frustracija – bodite ustvarjalni.
- Pomemben je prvi vtis. V poznejših fazah bolezni kratkoročni spomin popolnoma odpove.

*Tina Lipar*

*Vojko Kavčič, 2015. Umovadba za bistre možgane v poznih letih. Ljubljana: Miš, 272 strani.*

## **UMOVADBA ZA BISTRE MOŽGANE V POZNIH LETIH**

Knjiga *Umovadba za bistre možgane v poznih letih* je razdeljena na dva dela. V prvem,

teoretičnem, delu so opisani zgradba možganov, temeljne umske funkcije, možgansko in umsko staranje ter demenca, podrobno pa je razložena tudi umovadba. V drugem, praktičnem, delu pa so nanizane praktične vaje za ohranjanje in krepitev umskih sposobnosti. Knjiga natančno opisuje anatomske in funkcionalne značilnosti možganov. Mi se bomo v tem prikazu posvetili predvsem zanimivostim, ki so nanizane preko celotnega prvega dela knjige.

Prvo zanimivost sestavljajo opisani primeri bolnikov z ločenima hemisferama (možganski-ma polovicama ali poloblama). Levo in desno polovico možganov med seboj povezuje korpus kalosum. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja je bila za bolnike s trdovratno epilepsijo na razpolago le ena metoda »zdravljenja« – nevrokirurški poseg, pri katerem so prerezali celoten korpus kalosum. Na zunaj so ti bolniki delovali povsem običajno, vendar so kljub temu imeli številne težave. Eden izmed bolnikov je poročal, da si skuša z eno roko hlače obleči, z drugo pa sleči. Druga bolnica je poročala, da za nakupe porabi nekaj ur, ker ena roka daje stvari v voziček, druga pa jih jemlje ven. Res je, da lahko obe možganski polobli delujeta neodvisno druga od druge, vendar pa je usklajeno delovanje veliko bolj učinkovito. Že pri komunikaciji se lahko zaplete, saj govorimo bolj z levo polovico, desna pa nam pomaga tolmačiti čustveni pomen besed, melodije in poudarke v jeziku.

Opisan je nenavaden primer bolnika Henryja Molaisona, ki ni mogel tvoriti novih spominov. Henry je od desetega leta trpel za hudimi epileptičnimi napadi, zato mu je priznan kirurg dr. Scoville v starosti 27 let odstranil hipokampus v obeh možganskih polovicah. Henry epileptičnih napadov sicer ni več imel, ni pa več mogel tvoriti novih spominov. Njegov kratkoročni spomin je bil v mejah običajnega, ni pa se mogel spomniti dogodkov, ki so se zgodili pred minuto ali dvema. Ohranil

je nekaj dolgoročnega spomina, obnovil je lahko dogodke, ki so se mu zgodili do devet let pred operacijo. Tragičen primer tega bolnika je bil za nevroznanost velik doprinos, saj je bil to prvi neizpodbitni dokaz, da je hipokampus ena izmed možganskih struktur, ki je nujno potrebna za normalno spominsko delovanje.

Drugi primer prikazuje bolnika Solomona Shereshevskyja, ki ni mogel pozabljati. Solomonov spomin je bil izjemen. Že po enem samem branju si je zapomnil seznam stotih naključno izbranih števil ali pa celotno Dantejevo *Božansko komedijo*. Solomon je sčasoma spoznal, da je popoln spomin velika težava. Vidne podobe, ki so v njegovih možganih nastajale ob vsakem novem spominu, so se namreč začele mešati med seboj, poleg tega pa je imel težave pri ustvarjanju vidnih predstav za abstraktne besede.

V nadaljevanju sta na kratko predstavljena zdravnik Alois Alzheimer, po katerem je poimenovana alzheimerjeva demenca, in bolnica Auguste Deter, ki je bolehalo za zgodnjo (presenilno) demenco. Po smrti Auguste Deter je dr. Alzheimer dobil njene možgane za natančen laboratorijski pregled. Ugotovil je, da je zgodnja demenca povezana s prisotnostjo amiloidnih plakov in nevrofibrilarnih pentelj v možganih. Tako se je začela nesmrtnost Aloisa Alzheimerja in Auguste Deter, ki še danes veljata za ikoni alzheimerjeve bolezni.

Opisana je tudi znana raziskava na redovnicah. 600 redovnic iz reda *School Sisters of Notre Dame Congregation* je bilo udeleženih v najobsežnejši raziskavi, usmerjeni v razumevanje ozadja alzheimerjeve bolezni. Raziskovalci so imeli na voljo podrobne podatke o življenju teh redovnic – njihove življenjepise, ko so v mladosti vstopile v samostan. Poleg tega so v samostanu imele skoraj enako življenjsko okolje: jedle so enako hrano, imele so podoben dnevni ritem in podoben socialno-ekonomski status ... Če bi imelo okolje odločilen vpliv

na pojavnost demence, med redovnicami ne bi smelo biti velikih razlik v obolevanju za demenco. Vendar se je izkazalo, da so nekatere za demenco zbolele v zgodnji starosti, druge pa so ohranile umske sposobnosti tudi v pozni starosti. Raziskovalci so ugotovili, da so tiste redovnice, ki so ob vstopu v samostan napisale skromnejše življenjepise in uporabile preprostejši jezik, pogosteje zbolele za demenco. Seveda je treba pripomniti, da enostavna raba jezika običajno odraža nižje umske sposobnosti, predvsem besedni in delovni spomin. Z drugimi besedami, kompleksnejša raba besednih sposobnosti odraža boljše umske sposobnosti, ki delujejo varovalno pred alzheimerjevo boleznijo. Boljše umske sposobnosti so del umske rezerve, ki je pri razvoju te bolezni odločilen varovalni dejavnik.

V nadaljevanju so opisane še tri zanimivosti, ki morda lahko pomagajo ohranjati umske sposobnosti. Prva je dvojezičnost. Nove raziskave kažejo, da dvojezičnost deluje kot zaščita pred demenco. To pomeni, da v starosti obdrži naše možgane in umske dejavnosti bolj čile in učinkovitejše. Avtor opozarja, da dvojezičnost ni čarobna formula, ki nas bo rešila vseh starostnih tegob, je pa vredno poudariti, da je vsaka aktivnost, kot je učenje še enega jezika, v mladih letih dobra, če vsaj malce upočasni staranje možganov. Naslednji zanimivosti pa sta ribje olje, bogato z omega-3 maščobnimi kislinami, in izvleček dvokrpega ginka. Oba naj bi vplivala na ohranjanje umske funkcije in pomagala odložiti ali celo preprečiti demenco.

Ustavimo se še pri drugem delu knjige, pri umovadbi. Avtor jo primerja s telesno vadbo. Pri telesni vadbi krepimo mišice, srčno-žilni sistem, pljuča ..., pri umovadbi pa možgane in s tem um. Vendar moramo za doseganje vidnih rezultatov vaditi resno, redno in zavzeto, kajti brez trdega dela in truda ni uspeha. Z redno umovadbo bomo tako izboljšali pozornost in na splošno okrepili možgane. Ko se izboljšajo

možgani, se izboljša zmožnost učenja, kar nam pogosto olajša življenje. Umovadba je lahko zelo poceni oziroma brezplačna in nima nobenih stranskih učinkov, razen če bi med negativne učinke šteli tudi dolgočasje in začetne poraze pri reševanju zahtevnejših nalog. Poleg tega lahko umovadimo povsod – doma, na avtobusu, v čakalnici pri zdravniku ... Vendar je potrebno opozoriti, da redno ukvarjanje z različnimi hobiji (reševanje križank ali rebusov, igranje šaha ali kart) še ni umovadba v ožjem pomenu besede. Ko se odločimo, da bomo preizkusili nov hobi, da bomo začeli z novo dejavnostjo (npr. učenje novega tujega jezika), pa lahko govorimo o umovadbi, kajti te nove dejavnosti dodatno stimulirajo možgane.

Kot smo omenili v začetku tega prikaza, so v drugem delu knjige nanizane številne vaje, ki nam pomagajo krepiti umske sposobnosti. Avtor pa opozarja, da je umovadba kot tek na dolge proge. Začnimo počasi, z lažjimi nalogami, sčasoma pa se prebijmo tudi skozi težavnejšo raven. In ko opravimo vse umonaloge, ki nam jih ponuja ta knjiga, jih iščemo naprej tako, da rešujemo naloge, ki so za naše možgane zahteven izziv.

*Tina Lipar*

*Gamble Jacks Keith, Boyle A. Patricia, Yu Lei, Bennett A. David, 2015. V: <http://crr.bc.edu/briefs/how-does-aging-affect-financial-decision-making/> (sprejem: 28. 1. 2016).*

## **VPLIV STARANJA NA RAVNANJE Z DENARJEM**

Članek obravnava povezavo med slabšanjem sposobnosti mišljenja, ki je posledica staranja, in sposobnostjo sprejemanja finančnih odločitev. Njegova podlaga je nedavna študija, ki je v daljšem časovnem obdobju sledila izbrani skupini starejših posameznikov v Chicagu. Podatke so pridobili z letnimi razgovori in evalvacijami rezultatov testiranja.

V članku je večkrat omenjen termin finančna pismenost, ki pomeni racionalno in uspešno ravnanje z denarjem. Finančno pismen človek se zaveda pomena denarja, zna analizirati svoje finančno stanje, dobro upravlja osebne finance, razumno načrtuje investicije in išče ustrezne vire prihodka, ki ga vodijo k blagostanju.

V zadnjih letih je v ZDA opazen trend upadanja zanimanja za pokojninski načrt z vnaprej določenimi pravicami, saj se ljudje vse bolj odločajo za davčno ugoden *načrt 401 (k)*, ki je postal najbolj priljubljen pokojninski načrt.

Pri pokojninskem načrtu z vnaprej določenimi pravicami se delodajalec obveže, da bo zaposlenemu ob upokojitvi izplačeval vnaprej določeno pokojnino. Delodajalec poskrbi za pokritje bodočih obveznosti pokojninskega sklada in nosi vso naložbeno tveganje. *Načrt 401 (k)* je pokojninski načrt, pri katerem prispevke vplačujeta tako zaposleni kakor delodajalec. Zaposleni sam izbere upravljavca in različne naložbene strukture ter svoja sredstva prosto prenaša. Upravičen je do celotnih donosov in hkrati prevzame vsa tveganja.

Prehod k *pokojninskemu načrtu 401 (k)* je povzročil, da je blaginja upokojencev vedno bolj odvisna od njihove sposobnosti sprejemanja dobrih finančnih odločitev. V tem položaju narašča zaskrbljenost, da bi lahko poslabšanje sposobnosti mišljenja pri starejših ogrozilo njihovo finančno dobrobit.

Več novejših študij je ocenjevalo vpliv slabšanja sposobnosti mišljenja na sprejemanje finančnih odločitev. Ena od študij je ugotovila, da se rezultati finančne pismenosti po 60. letu starosti nižajo za en odstotek letno. Druge študije so potrdile, da so starejši posamezniki manj spretni pri naložbah in da imajo več težav pri odločanju za primeren kredit.

Podatki, uporabljeni v tej analizi, so vzeti iz raziskave *Rush Memory and Aging Project (MAP)*, ki proučuje staranje posameznikov iz Chicaga. Osredotočili so se na tri elemente