

REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
so sídlom v Košiciach, Ipeľská 1, 040 11 Košice

Samosprávy (MÚ, OcÚ)
denné centrá seniorov, DD a DSS
v územných obvodoch
Košice - mesto a Košice - okolie

Váš list číslo/zo dňa

Naše číslo
2013/00918-4-19/BF6

Vybavuje/linka
RNDr. Schnitzerová/055-6220931
Mgr. Gregová/055-6227355
vkz@ruvzke.sk

Košice
27. 02. 2013

Vec

**Zaslanie zdravotno-edukačných materiálov k významnému termínu „Týždeň mozgu“
(od 11. do 17. marca 2013) – žiadosť o ich propagovanie**

Brain Awareness Week – Týždeň mozgu 2013

„TÝŽDEŇ MOZGU“ je pomenovanie medzinárodnej akcie, ktorú v rámci SR už po šiestykrát iniciuje a organizuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť v spolupráci s Nadáciou MEMORY, Centrom MEMORY a Neuroimunologickým ústavom SAV. Záštitu nad týmto ročníkom prevzal Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

Cieľom danej kampane je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog a jeho činnosť, hovoriť o mozgových ochoreniach a spôsoboch ich liečby, ale najmä prevencie. Tento rok je mozgu venovaný týždeň **od 11. do 17. marca**.

Vo svete je táto akcia známa pod názvom „Brain Awareness Week“ a uskutočňuje sa od roku 1996. Je spoločnou iniciatívou dvoch organizácií – medzinárodnej odbornej organizácie „Society for Neuroscience“ („Spoločnosť pre neurovedy“) a neziskovej organizácie „The Dana Alliance for Brain Initiatives“ („Dana Aliancia pre iniciatívy týkajúce sa mozgu“ – www.dana.org), ktorá združuje viac ako 265 významných vedcov a je zameraná na podporu verejného povedomia o pokroku vo výskume mozgu. Uvedená kampaň postupne nadobudla celosvetový rozmer a v súčasnosti sa na jej propagácii podieľa množstvo partnerských organizácií. V rámci SR sa podľa zdrojov Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti v roku 2013 do akcie zapoja viaceré sociálne zariadenia, zdravotnícke pracoviská, verejné knižnice, školy a iné subjekty.

Prioritou akcie je hovoriť o možnostiach ako si zachovať dobré fungovanie mozgu do vysokého veku. Podobne ako fyzickú silu a svaly, aj mozog je potrebné precvičovať a udržiavať v kondícii v každom veku.

Nápor na psychický stav človeka sa v súčasnosti neustále zvyšuje. Okolité prostredie na nás vytvára tlaky a určité nároky, ktorým je potrebné neustále sa prispôbovať.

V opačnom prípade môže dôjsť k narušeniu psychického zdravia. Náš mozog je orgán, ktorý rozhodujúcim spôsobom určuje ako prežívame jednotlivé životné situácie a ako na ne reagujeme. Schopnosť prispôbiť sa okoliu môžeme udržiavať, zlepšovať či posilňovať – učením, výchovou. Najmä však zdravým spôsobom života. Ten tvorí podstatu všeobecnej prevencie chorôb. Mozog je potrebné trénovať v každej životnej etape, no najmä vtedy, keď začne človek starnúť. Udržiavanie kognitívnych schopností je možné realizovať cez lúštenie krížoviek, sudoku, sledovanie vedomostných súťaží, spoločenskými hrami, ako bridž, šach alebo pexeso, vzdelávaním sa v problematike, ktorá nás zaujíma, čítaním kníh, komunikovaním – rozhovormi s inými ľuďmi a i. Všetko sú to vhodné spôsoby ako si zdvihnúť sebavedomie, rozšíriť poznatkový obzor a zároveň pôsobia preventívne proti prirodzenému zhoršovaniu pamäti a Alzheimerovej chorobe.

Slovenská Alzheimerova spoločnosť uvádza, že v súčasnosti je na svete 24 miliónov ľudí postihnutých Alzheimerovou chorobou, pričom každoročný prírastok je 4 a pol milióna nových prípadov. Na Slovensku je približne 60 000 pacientov s Alzheimerovou chorobou a príbuznými demenciami. Výskyt ochorení narastá s vekom, výskumy však potvrdzujú, že toto ochorenie sa v niektorých prípadoch začína okolo tridsiateho roku života.

Viac informácií k danej problematike nájdete na stránke Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti <www.alzheimer.sk>, kde sa nachádzajú aj voľne dostupné vybrané publikácie vo forme letákov, brožúr <<http://www.alzheimer.sk/informacie/publikacie.aspx>>.

K spropagovaniu tohto významného termínu využite, prosím, prostriedky ktoré máte k dispozícii a ktoré uznáte za vhodné (napr. nástenné vystavenie, podklad k besedám, uverejnenie informácie na webovej stránke či v miestnom tlačovom periodiku, odvysielanie informácie v miestnom/školskom rozhlase).

Za spoluprácu vopred ďakujeme a ostávame s pozdravom.

MUDr. Jana Kollárová v. r.
vedúca odboru podpory zdravia

Prílohy

Dotazník porúch pamäti	- 1 ks
Leták – Alzheimerova choroba	- 1 ks
Leták – Nedovoľ svojmu mozgu zostarnúť!	- 1 ks

Na vedomie

MUDr. Jana Kollárová, regionálny hygienik – zastupujúci