

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wolontariat zmniejsza ryzyko demencji

Zaangażowanie w nieodpłatną pomoc na rzecz innych zmniejsza ryzyko rozwoju demencji u seniorów - wynika z badań opublikowanych w piśmie "PLOS One".

Naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Calgary przeprowadzili badania wśród ponad tysiąca

Szwedów, którzy przeszli na emeryturę w 2010 roku. Funkcje poznawcze badane były co dwa lata (m.in. testy na pamięć, zdolność koncentracji, podejmowanie decyzji).

Seniorów podzielono na trzy grupy. Pierwsza udzielała się jako wolontariusze często (co najmniej raz w tygodniu), działając na rzecz lokalnych społeczności. Druga grupa robiła to sporadycznie, a trzecia wcale.

Okazało się, że w przypadku seniorów, którzy regularnie - przez co najmniej jedną godzinę w tygodniu - byli zaangażowani w wolontariat ryzyko rozwoju demencji było 2,44-krotnie niższe niż w przypadku ich rówieśników, którzy nie angażowali się w taką działalność. U osób, które działały jako wolontariusze jedynie od czasu do czasu również nie zaobserwowano korzyści w zakresie funkcji poznawczych.

"Regularny wolontariat zaczynamy w końcu postrzegać jako pracę, która nie tylko korzystnie wpływa na psychikę, ale także sprawia, że dzień ma strukturę, tak jak w czasach, gdy należało wstać o 7:00 rano i być w pracy o 08:30. Zapewnia kontakt z ludźmi innymi niż rodzina oraz status w społeczeństwie podobny do tego, jaki daje stanowisko pracy. Sprawia, że czujemy znaczenie naszej pomocy dla społeczeństwa. Jest też aspekt istotny dla zdrowia fizycznego, jak chociażby to, że należy przejść z domu do miejsca, w którym wykonywany jest wolontariat" - mówi autor badań dr Yannick Griep.

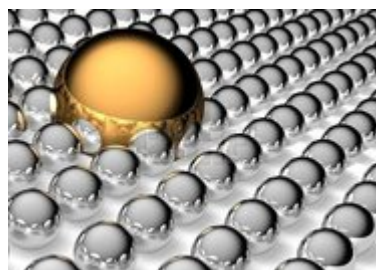
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27188.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy