

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27188.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

[Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

[Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść](#)

[zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#)
[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwiecznione w ultracienkiej](#)
[siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu](#)
[Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#)
[Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad](#)
[biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy