

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27188.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczewieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**