

### [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)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27188.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#)

popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją

## **Partnerzy**