



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Kognitivni in proprioceptivni trening kot preventiva pred demenco (ProTrening)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

### 09 - Zdravstvo in socialna varnost

#### 2. V sodelovanju z:

Alma Mater Europaea - Evropski center, Maribor (AMEU-EM)

#### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

*Podobno kot v večini evropskih držav tudi v slovenski družbi demografska piramida izkazuje trend staranja prebivalstva, s čimer se večja število s starostjo povezanih diagnoz, med katerimi prevladujejo degenerativne obrabe in lokomotorične disfunkcije, v porastu pa je tudi kognitivna disfunkcija z demenco.*

*S celostnim interdisciplinarnim pristopom, kjer je v jedru rehabilitacijskega tima sam pacient in njegovi sorodniki, projekt v povezavi z Mednarodni inštitut za aplikativno gerontologijo preverja možnost sočasnega vpliva kognitivnega in proprioceptivnega treninga na motorične in kognitivne sposobnosti posameznikov. Znano je, da aerobna vadba blagodejno vpliva na kognitivne sposobnosti neposredno prek optimizacije vaskularnega sistema in vzpodbujanja rasti možganskih faktorjev. Projekt bo s pomočjo interdisciplinarne ekipe (fizioterapevt, psiholog in socialni gerontolog) preučil vpliv najnovejših tehnik proprioceptije ter kognitivnega treninga na zakasnitev ali ublažitev pojava demence med starejšimi odraslimi osebami.*

*Specifični cilji projekta ProTrening so uporaba inovativnega, problemskega in skupinskega pristopa k reševanju predstavljenega praktičnega problema v sodelovanju med AMEU in Mednarodnim inštitutom za aplikativno gerontologijo. Vključeni študentje se bodo naučili delovati samostojno ter tudi sodelovati v multidisciplinarnem timu. Na razvoj praktičnega znanja in kompetenc študentov bo vplivalo neposredno delo s starejšimi osebami iz prikrajsanih skupin, izvajanje specifičnih intervencij (kognitivna in trening proprioceptije) in individualno svetovanje oz. podajanje povratne informacije udeležencem projekta. Mentorja bosta neprestano skrbela za usmerjanje in spodbujanje inovativnosti ter kreativnosti ter tako pomagala razviti samoiniciativnost, doslednost in vztrajnost, ki pomembno pripomorejo h kasnejši zaposljivosti omenjenega kadra.*

*Čeprav je demenca kot samostojna ali pridružena diagnoza velik socialni problem, je v raziskovalne programe zajeta le v zgodnji fazi razvoja bolezni. Ko se simptomi razvijejo v svojo polno obliko, so pacienti iz raziskav večinoma izključeni, med drugim tudi zato, ker so z izgubo sposobnosti skrbi zase premeščeni na oddelke za trajno nego in oskrbo.*

*Projekt izkorišča hrbtno stran kognitivnega deficita pri demenci – porast senzorno-čustvene senzitivnosti in odzivnosti in jo iz šibke točke (prekomerna občutljivost pacientov) obrača v točko*

moči–obrniti proces upadanja kognitivne funkcije v smer nevroplastične rehabilitacijske sheme. S specifičnimi kognitivnimi in proprioceptivnimi treningi, ki s senzornim prilivom pacientu omogočajo vzpostavitev in ohranjanje zavedanja telesa v prostoru tako s stališča statične kot dinamične kontrole.

Prek elektroencefalograma (EEG) spremljana možganska aktivnost pred, med in po vadbi in kognitivnimi testi, lahko pomeni novo odskočno desko za načrtovanje novih oblik preventive in rehabilitacije pacientov z demenco.

Navedeno problematiko razrešujemo z:

1. testom propriocepcije. Ali deluje proprioceptivni trening na kognitivno funkcijo pri že razviti in diagnosticirani demenci
2. evalvacijo lokomotoričnih spretnosti: ali se izboljša statično in dinamično ravnotežje ter parametri hoje
3. klinično testiranje. Ali z intervencijo vplivamo na zmanjšanje števila padcev
4. socialno obravnavo. Podpora dementnim osebam in razbremenitev svojcev z psihosocialnim pristopom (osebni kontakt, senzorična bližina, petje, ples...).

Udeleženci našega projekta bodo prejeli analizo trenutnega stanja na kognitivnem in motoričnem področju, omogočili jim bomo vodene vadbe in individualna svetovanja, ter jim podali nasvete za nadaljnja udejstvovanja. S tem bomo pozitivno prispevali k zdravju starejših oseb v regiji in širše, njihovi manjši odvisnosti od svojcev in zdravstvenega sistema.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

**Aktivnost 1:** Zbiranje gradiv ter pregled znanstvene literature. Namen je oblikovanje seznama najučinkovitejših intervencij za starejšo populacijo iz najnovejše znanstvene literature. Seznam je služil kot podlaga za oblikovanje intervencij Aktivnosti 3. Mentorja vodita in svetujeta. Inštitut predstavi svoje dosedanje izkušnje ter predstavi merilno opremo.

**Aktivnost 2:** začetna evalvacija udeležencev:

Projekt je zajemal tri skupine testirancev (po 25 prostovoljcev v vsaki skupini):

Kontrolna: začetne in končne meritve

Eksperimentalna 1: kognitivni trening, začetne in končne meritve.

Eksperimentalna 2: proprioceptivni trening, začetne in končne meritve.

Mentorja vodita in svetujeta pri izvedbi meritev in zbiranju podatkov. Inštitut podpira koordinacijo in zagotavlja merilne teste.

**Aktivnost 3:** Oblikovanje kognitivnega in proprioceptivnega treninga ter izvedba obeh intervencij.

Mentorja vodita in svetujeta. Inštitut je zagotavljal nemoteno izvedbo aktivnosti.

**Aktivnost 4:** Končna evalvacija udeležencev. Priprava ponovne ocene stanja kognitivnih ter motoričnih sposobnosti kot pri aktivnosti 2. Mentorja svetujeta pri interpretaciji rezultatov.

**Aktivnost 5:** Povratna informacija udeležencem ter njihovim svojcem in deseminacija. Vsakdo izmed udeležencev projekta dobi svojo osebno mapo in oblikovala so se gradiva za distribucijo širši zainteresirani javnosti (starostnikom, svojcem, skrbnikom, zdravstvenim domovom, domovom za ostarele...). Mentorja in Inštitut sta pomagala dostaviti omenjene dokumente širši javnosti.

- **Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti**

Rezultati projekta so vidni na več ravneh in v vseh elementih vsebujejo pomemben doprinos k razvoju in izboljšanju kvalitete življenja za posameznike, vključene v aktivnosti projekta ter širšo

*družbo kot celoto. Zaposleni v inštitucijah kjer se je projekt neposredno odvijal so spoznali in nadgradili obstoječe protokole obravnave pacientov z demenco. Pričakujemo, da so intervencije pomembno vplivale tudi na raven aktivnosti, dobrega počutja ter zdravja udeležencev, razbremenile svoje in na dolgi rok pozitivno vplivale na obremenjenost zdravstvenih inštitucij v regiji in širše.*

*Menimo, da so se posamezniki z veseljem udeležili brezplačnih obravnav ter posameznih intervencij. S projektom so se izboljšale kognitivne ter motorične sposobnosti udeležencev 1. in 2. intervencijske skupine. Pozitivni učinki so odprli možnost nadaljnega sodelovanja in ponudbe intervencij za starejše posameznike, ki že trpijo za blago kognitivno motnjo in/ali demenco. Izvedena promocijska gradiva so ponesla primer dobre prakse širše v regiji in državi ter tako zagotovila boljšo kvaliteto življenja ostalim osebam s podobnimi težavami.*

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo:

