

## Recenzja książki

Wolf. D. Oswald, *Aktiv gegen Demenz. Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA® Gedächtnis- und Psychomotoriktraining*. HOGREFE 2014; 241.

Według prognoz demograficznych GUS w Polsce w 2035 roku – porównując do roku 2011 - subpopulacja osób starszych powyżej 65 roku życia wzrośnie o 62%, natomiast ludzi liczących 80 lat i więcej aż o 96%. W perspektywie najbliższych dwudziestu lat około 4 mln osób przekroczy umowny próg starości (75 lat).

Starość często wiąże się z niesamodzielnnością, powodującą konieczność stałej lub długotrwałej opieki i pomocy osób drugich w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego. Niesamodzielnność związana jest z występowaniem w tej grupie wiekowej wysokiego ryzyka chorób wieku podeszłego. Zalicza się do nich otępienie, które oznacza postępujące upośledzenie wyższych funkcji korowych (w tym pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, czy zdolności uczenia się), mających zasadniczy wpływ na zdolność człowieka do działania (w tym pracy oraz odpowiednich zachowań społecznych).

Samodzielne i niezależne życie w dobrej kondycji psychicznej to pragnienie wielu osób starszych. Badania naukowe dowodzą, w jaki sposób można samodzielnie dążyć do osiągnięcia takiego stanu:  *kto systematycznie poddaje za pomocą specjalistycznego treningu swój umysł i ciało, ten ma duże szanse pozostać samodzielnym i sprawnym intelektualnie aż do późnej starości* (Słowo wstępne, s. 16).

Temu zadaniu wychodzi naprzeciw prof. Wolf D. Oswald w nowo ukazanej publikacji pt: *Być aktywnym w walce z otępieniem. Sprawność i samodzielność do późnej starości za pomocą treningu SimA® i psychomotorycznego*, proponując Czytelnikowi wykonywanie indywidualnego, cyklicznie powtarzającego się, 14-dniowego treningu w warunkach domowych (das 14-Tage-SimA®-basic-Übungsprogramm). Autorska nazwa programu: **SimA®** pochodzi od pierwszych liter niemieckiego: **S**elbständigkeit **i**m **A**lter (samodzielnność w starości). Opis programu - tak jego podstawy naukowe, główne przesłanie, jak i praktyczne wskazówki oraz



wykaz ośrodków oferujących udział w tym treningu, obejmuje większą część całej publikacji. Oprócz tego Autor przybliży w kolejnych rozdziałach zatytułowanych m.in: *Starzejemy się wszyscy, ale w jaki sposób?, Moja pamięć słabnie, O problemach z pamięcią – krótko i zwięźle*, najważniejsze czynniki ryzyka demencji oraz możliwe działania profilaktyczne w otępieniu, poparte najnowszymi doniesieniami naukowymi. Dzieło zamyka 20 punktowy test służący do wczesnego wykrywania tego schorzenia, specjalnie skonstruowany do samodzielnego przeprowadzenia przez pacjenta (tzw. Die Nürnberger Selbstestimations-Liste/ NSL). Całość dostępna jest także na płycie CD.

Dotychczasowe polskie doniesienia traktujące o profilaktyce i leczeniu otępienia nie w pełni wyczerpująco ujmują omawianą problematykę, zwłaszcza w obszarze możliwych samodzielnych działań wykonywanych przez seniorów. Dlatego wydaje się, iż recenzowana monografia pełni na gruncie polskim szczególnie ważną rolę. W prosty i przystępny sposób uzupełnia ona wiedzę Czytelnika o najnowsze badania naukowe dotyczące demencji, jak również przybliży liczne ćwiczenia psy-

chomotoryczne nadające się zarówno do wykonywania w grupie - pod nadzorem specjalisty, jak i samodzielniego przeprowadzania w warunkach domowych.

Jak zaznacza w Słowie wstępnym sam Autor, to nie jest książka napisana dla naukowców przez naukowców. Publikacja przeznaczona jest przede wszystkim dla samych seniorów (znajdujących się w przedziale wiekowym 50-100 lat), choć całe grono adresatów jest szerokie, gdyż książka okaże się być pomocną także dla osób profesjonalnie zajmujących się problematyką demencji, jak również dla studentów kierunków medycznych i społecznych.

Na koniec warto podkreślić szatę edytorską książki, skonstruowaną do celów praktycznych i dydaktycznych. Zastosowanie dużej, wyraźnej czcionki, obecność licznych tabel, fotografii, rycin, wypunktowań, wraz z najnowszą literaturą dotyczącą poruszanego tematu, jest dużą pomocą tak dla pacjenta, jak i lekarza, psychologa, czy fizjoterapeuty.

Tak więc, jak zaprasza do ćwiczeń sam Autor, *witamy na pokładzie!, gdyż 1/ po 50-tce lata „leca” coraz szybciej, 2/ większość problemów znika, gdy patrzy się na nie „z góry”* (Słowo wstępne, s. 17).

Profesorowi Oswald należą się słowa uznania. Jego wysiłek, jeśli nie w całości, to chociaż we fragmentach, zasługuje na szersze upowszechnienie w Polsce.

Być aktywnym w walce  
z otępieniem. *Sprawność i samodzielność do późnej starości*  
za pomocą treningu *SimA®*  
i psychomotorycznego