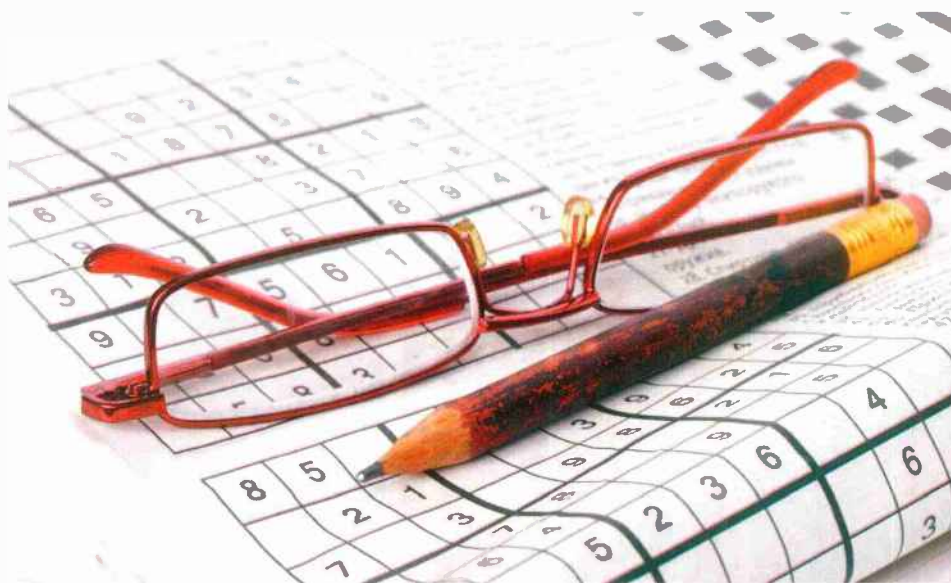


12.87x26.1	2/2	עמוד 26	מקור ראשון - נשים	24/01/2014	40793008-1
11099800 בית חולי - 20160					

פרופ' יאיר למפל: "התרגול מפעיל אזורים מסוימים במוח, אבל צריך להמשיך ולתרגל כל הזמן כדי לשמור על פעילות המוח. אם משתתפים בקורס הכולל מספר מפגשים ואחריו מפסיקים לתרגל, תהיה רגרסיה"



זה שגם אם אכן יש שיפור, לא ברור אם הוא נשאר לאורך זמן. על פי המחקרים, התרגול אכן מפעיל אזורים מסוימים במוח, אבל צריך כל הזמן לתרגל. אם משתתפים בקורס הכולל מספר מפגשים והתרגול לא יימשך מעבר לקורס, תהיה רגרסיה".

לדברי פרופ' למפל, "בחמש השנים האחרונות הושקעו בארצות הברית סכומים גדולים מאוד בחקר הנושא. למרות שאין בקרה מסודרת בעניין ושוק התוכנות הטוענות לשיפור קוגניטיבי פרוץ, הבסיס שלהן הוא נכון כנראה".

מה צריך לעשות האדם הסביר כשמתגלים אצלו סימנים מתגברים להפרעה קוגניטיבית?

פרופ' למפל: "יש ללכת לרופא המשפחה שצריך לבדוק, בין השאר אם יש חסר בוויטמין בי 12, בעיה בבלוטת התריס או הפרעות שינה. חשוב לדעת שיש גורמים העלולים ליצור מצג מטעה של הפרעה דמנטית. אם תוצאות הבדיקות תקינות יש לפנות לפסיכוגריאטר או לנוירולוג המתמחים בתחום הדמנציה. ניתן גם להגיע לאחת ממרפאות הדמנציה הפזורות בארץ, ולקבל גם שם חוות דעת מקצועית". ■

וזה מובילה לפגיעה ביכולת המוחית. פעילויות פנאי וחברה תורמות לשיפור בפגיעה המוחית.

"יש לשים לב אם האדם חווה דיכאון, סטרס, אפתיה או הפרעת שינה. באלה אפשר לטפל גם באמצעות טיפול תרופתי שבשילוב עם התאמה סביבתית עשוי להביא לעיכוב בהידרדרות המחלה. חשוב לברר מה גורם לאדם לרצות להגביר את התפקוד שלו ומה גורם לו סיפוק והנאה, ולבנות תוכנית אישית שיכולה לתרום להרגשתו הטובה.

"אימון קוגניטיבי חשוב ביותר, ולכל אדם מומלץ לבנות תוכנית עבודה והפעלה אינטלקטואלית המותאמת לו. מבחינת תזונה, מומלצת הדיאטה הים-תיכונית (מבוססת על פירות, ירקות ושמן זית) שהוכחה כבריאה לכלי הדם".

לתרגל כל הזמן

"מומחה מוביל בארצות הברית אמר כבר לפני שנים, שכל שנפעיל יותר את המוח כך נדחה את האלצהיימר", אומר פרופ' למפל. "על התרגילים לשיפור קוגניטיבי להיות מובנים בדרך מסוימת כדי להפעיל פונקציות מסוימות במוח. פונקציות להפעלת זיכרון מילולי, מרחבי או מספרי, למשל.

"אחד הדברים שהמחקרים טרם הוכיחו