



Nyhedsbrev nr. 78

Positive Aging NYHEDSBREV
Januar/februar 2013

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

Positive Aging Nyhedsbrevet skrives af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til en produktiv dialog mellem forskning og praksis. Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net).

"THE BEST IN ... insights in Aging"
- Wall Street Journal

VIGTIGT!

Hvis du fortsat ønsker at modtage dette nyhedsbrev:

Så brug venligst et par sekunder og gå til:

<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

Vi er ved at skifte distributører og skal opdatere listen over modtagere. Din e-mail adresse vil ikke blive delt med andre, men dette vil sikre, at du fortsætter med at modtage nyhedsbrevet.

Mange tak, Ken og Mary Gergen

I dette nummer:

KOMMENTAR:

Fornyelse af visionen

FORSKNING:

Fordelene ved at være åben overfor oplevelser
Kærlighedsliv efter de 50: Mere eller mindre

NYHEDER:

Ti sjove måder at forbedre din sundhed på

Træning udendørs
Lev længere og bedre: En Quiz

KOMMENTAR

Fornyelse af visionen

Vi vil gerne forny den centrale mission for dette nyhedsbrev, og dermed tydeliggøre hvad du kan forvente, og hvordan du kan deltage som læser. Siden starten er læserskaren af nyhedsbrevet udvidet i et hastigt tempo - nu ved at nå tusindvis af abonnenter på seks sprog. Vores læsere inkluderer bl.a. gerontologer, sundhedsrelaterede forskere, terapeutiske praktiserende læger, tjenesteudbydere for de ældre, og formentlig også i høj grad fremtrædende, interesserede lægfolk. Vores primære mål er at kaste lys på ressourcer - fra forskning, nyhedskilder og det daglige liv - der bidrager til en værdsættelse af aldringsprocessen. Vi vil udfordre det mangeårige syn på aldring som tilbagegang, vi stræber efter at skabe en vision i livet, hvor aldring er en hidtil uset periode af menneskelig berigelse. En sådan revolution afhænger især af de fællesskaber indenfor forskning og faglig praksis, der fokuserer på voksne populationer, især personer over 50 år. Det er inden for disse grupper at nye ideer, indsigt, faktuel støtte og ny praksis kan opstå. Ved at fokusere på de udviklingsmæssige aspekter ved aldring og tilgængeligheden af relevante ressourcer, kompetencer og modstandskraft, vil forskningen ikke kun bringe nyttig indsigt ind i den professionelle praksis, men også skabe håb og give energi til handling blandt ældre mennesker.

Ved at bevæge sig ud over den sædvanlige praksis med reparation og forebyggelse, med henblik på at fremhæve væksthæmmende aktiviteter, vil de praktiserende indenfor området også bidrage til den sociale rekonstruktion af aldring. Læserbidrag til nyhedsbrevet er meget velkomne. Hvis du har skrifter, indsigter eller praksis, som du føler ville være særlig interessant for abonnenter af nyhedsbrevet, er du velkommen til at dele dem i kommende udgaver. Vi vil også omtale udvalgte bøger og film, og bringe annoncering af relevante konferencer og workshops. Send venligst dine forslag til Mary Gergen på gv4@psu.edu. Tidligere udgaver af nyhedsbrevet - både engelsk og ikke-engelske versioner - arkiveres på: www.positiveaging.net

For at gen-præsentere os selv, så er Kenneth Gergen Senior Research Professor ved Swarthmore College, og Mary er professor Emerita for Psykologi og Kvinders Studier ved Penn State University, Brandywine. Ken og Mary er begge i direktionen for Taos Institute, en non-profit organisation, der arbejder i krydsfeltet mellem social konstruktivistisk teori og samfundsmæssig praksis. Begge har en lang tradition for engagement i gerontologiske undersøgelser og terapeutiske praksis. Vi håber du vil slutte dig til os i denne bestræbelse.

Ken og Mary Gergen

FORSKNING

Fordelene ved at være åben overfor oplevelser

Som en del forskning tyder på, er der en tendens blandt mange mennesker til at reducere mængden af interesser, når de bliver ældre. Det er simpelthen nemmere at forenkle livet, at gøre hvad der er behageligt, og at være opmærksom på umiddelbare forskellige bekymringer i livet. Men som den seneste forskning viser, kan der være betydelige omkostninger ved at lukke ned for omfanget af interesser.

En gruppe af mennesker i alderen 70 og 79, der bor i Pittsburgh og Memphis, blev målt på en række forskellige variabler i relation til sundhed: personlighedstræk, kropssammensætning, sundhedsforhold og funktionelle begrænsninger osv. Det store spørgsmål i undersøgelsen var: hvad kunne man forudsige af vanskeligheder ved at analysere en funktion som almindelig gang over tid, og hvordan kunne man modvirke disse vanskeligheder? I løbet af den seks-årige undersøgelse udviklede 20% af gruppen problemer med at gå. Mest tydeligt var det mennesker der var mere deprimerede og mindre uddannede, der udviklede tilbøjeligheder til at have problemer. Mere interessant er dog en vigtig indikator for udvikling af handicap, nemlig en score på en variabel kaldet "åbenhed for at opleve." Jo mere "åben" man er for at opleve, jo lavere risiko for at få gangmæssige begrænsninger. I anden forskning, er åbenhed over for oplevelser også blevet korreleret med langsommere sygdomsudvikling og reduceret risiko for dødelighed.

Forklaringen på hvorfor det at være åben for oplevelser er sundt forbliver ubesvaret. At være åben for oplevelser kan opmuntre nysgerrighed og dermed indlæringen af informationer, der kan bidrage direkte til sundhed (f.eks kost, motion) eller indirekte gennem at foreslå nye aktiviteter eller kilder til glæde, og ved at invitere til en optimistisk indstilling. Og det at være åben øger simpelthen hjerneaktiviteten. Alle disse ting kan have en positiv indvirkning på ens fysiske velvære.

Fra: Personality and Reduced Incidence of Walking Limitation in Late life: Findings from the Health, Aging, and Body Composition Study by Magdalena I. Tolea, et al., The Journals of Gerontology, Psychological Sciences and Social Sciences, 67B, 2012, pp.712-719.

Kærlighedsliv efter de 50: Mere og mindre

Over 8.000 mennesker over 50 år udfyldte et spørgeskema om romantisk adfærd, som de ønsker eller ikke ønsker at engagere sig i.

Her er nogle af højdepunkterne i undersøgelsen:

"Vil du kysse eller kramme din partner offentligt?"

Blandt de lykkeligste par, nyder 73% offentlig fremvisning af deres kærlighed mindst et par gange om måneden. Ikke så lykkelige par er langt mindre tilbøjelige til at gøre dette.

"Vil du holde i hånd, i det mindste nogle gange?"

Over 3/4 af parene holder hinanden i hånden, men yngre par er mere tilbøjelige til at gøre det. Kun 50% af par, der har været sammen i mindst 10 år holder hinanden i hånden.

"Vil du sige 'jeg elsker dig' til din partner?"

Blandt de lykkeligste par, siger 85% dette mindst én gang om ugen. Mere end 90% af mændene fortæller deres partnere regelmæssigt, mens kun 58% af kvinderne gør det samme.

"Føler du din partner elsker dig mere nu, end da I blev gift eller begyndte at leve sammen?"

40% siger ja, 44% siger cirka det samme, og 16% siger mindre.

"Vil du udveksle passionerede kys med din partner?"

74% af de lykkeligste par udveksler lidenskabelige kys mindst en gang om ugen.

"Opfylder din partner dine behov?"

Lidt over halvdelen af deltagerne sagde "nej." Omkring ¼ af mændene siger, at de ikke har nok sex, omkring ¼ af kvinderne siger, at de ikke har den livsstil, de havde håbet på. Omkring 15-20% af deltagerne i undersøgelsen vil have mere kærlighed.

"Har du dating-nætter?"

Blandt de lykkeligste par planlægger 88% tid alene sammen.

"Hvor tit elsker du?"

Næsten 1/3 af parene har sex flere gange om ugen, 28% har sex et par gange om måneden, 8% har sex en gang om måneden. 33% af de adspurgte siger, at de sjældent eller aldrig har sex. Blandt par, der rapporterer, at de er yderst tilfredse, har ¼ sjældent eller aldrig sex. Det er tydeligt at seksuel aktivitet ikke er påkrævet for at have et meget lykkeligt liv sammen. Som en sex terapeut har sagt, "Sex bør betragtes som en hobby, ikke en nødvendighed."

Forskerne konkluderede, at ved at engagere sig i romantiske adfærd, såsom at holde hinanden i hånden, offentligt give udtryk for hengivenhed, dating-nætter, og sige "jeg elsker dig" kan være med til at bringe en smule magi tilbage i et forhold, der ellers kunne være en smule kedeligt. Det er præcis hvad Positiv aldring handler om.

Hvis du ønsker at udfylde undersøgelsen, gå til aarp.org / normalbarsurvey

Fra: Sex at 50+: What's Normal by Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz, & James White. AARP The Magazine, Feb/March, 2013, pp. 44-47

Nyheder

Ti sjove måder at forbedre din sundhed på.

Lad os glemme alt om slankekure, motion og afholdenhed, og i stedet fokusere på måder at nyde livet og samtidig øge sundheden.

Her er 10 tips:

1: Hold en fest. Mennesker med et konsekvent og aktivt socialt liv er mindre tilbøjelige til at opleve et fald i opfattelse og hukommelse. Social aktivitet hjælper også med at bevare din evne til at engagere dig i de daglige opgaver.

2: Anskaf et kæledyr. Mennesker med kæledyr har sundere hjerter og færre besøg hos lægen. Ejere af kæledyr er mere fysisk fit (tager hunden ud og gå en tur), og mindre frygtssomme og ensomme. Kæledyr er der altid, når du har brug for dem.

3: Spis Chokolade. Chokolade hjælper med at sænke blodtrykket, forbedrer blodtilførslen til hjernen og hjertet, og hjælper med at beskytte mod hjerteanfald og slagtilfælde. Mørk chokolade med 70% cacao er bedst.

4: Nyd din kaffe. Det gør masser af gode ting for din krop.

5: Hæv et glas vin eller øl. Nyd med måde.

6: Hav sex. Seksuel aktivitet frigør feel-good endorfiner, som reducerer angst og fungerer smertestillende. Sex styrker immunforsvaret og holder depression på afstand.

7: Lyt til din yndlingsmusik. Musik er godt for blodgennemstrømning, sund søvn, godt humør og mindre smerte.

8: Tag en lur. En lur forbedrer humør, hukommelse, årvågenhed og læring. Både en kort og en lang lur gør gode ting for kroppen.

9: Fokuser på det naturlige. Ikke helt bogstaveligt måske, men tilbring tid udendørs, i naturlige omgivelser. Grønt er godt, og selv fem minutter om dagen i naturen øger dit humør og følelse af velvære.

10: Føl dig fri. Afsæt noget tid hver uge til at gøre præcis, hvad du har lyst til. Uanset hvad. Et fornøjeligt liv er ofte det samme som et lang og sundt liv.

Fra: 10 Tips for Better Health by Nissa Simon. AARP Bulletin, Jan.-Feb. , 2013, pg. 10, 12,14

Træning udendørs

Selvom fitnesscentre har nydt enorm popularitet i de seneste år, tyder en voksende mængde af beviser på, at hvis du har mulighed, kan udendørs øvelser være en bedre vej til sundhed. En række mindre undersøgelser har for eksempel vist, at folk har lavere blodniveauer af cortisol, et hormon relateret til stress, efter at have trænet udendørs i forhold til indendørs træning. Det at blive udsat for direkte sollys kan også påvirke stemninger. På tværs af mange forskellige undersøgelser har deltagerne også sagt, at de i højere grad nød at træne udendørs, og efter en god gåtur udenfor scorede de signifikant højere på områder som vitalitet, entusiasme, glæde og selvværd, og lavere på spænding, depression og træthed.

Det er også muligt, at fordi udendørs motion er sjovere, er det mere indbydende og opmuntrende. En undersøgelse sidste år fandt at ældre voksne, der træner udendørs også træner længere og oftere end dem, der træner indendørs. Forskere spurgte mænd og kvinder på 66 år eller ældre om deres motionsvaner og forsynede dem derefter med elektroniske gadgets, som målte deres aktivitetsniveau i en uge. Måleinstrumenterne og undersøgelsen viste, at de frivillige, der træner udendørs, som regel ved at gå, var signifikant mere fysisk aktive end dem, der trænede indendørs. Faktisk fik de i gennemsnit cirka 30 minutter mere motion hver uge end dem, der gik eller på anden måde trænede indendørs.

Så tag en dyb indånding og kom ud i naturen!

Fra: Baby its Cold Outside by Gretchen Reynolds. New York Times Magazine, Feb. 24, 2013, pg. 16.

Lev længere og bedre: En Quiz

Hvordan besvarer du disse multiple choice-spørgsmål i denne quiz?
Hver af svarene følges op af videnskabelig forskning om emnet.

Hvilke af disse ting er der størst sandsynlighed for vil forbedre din hukommelse efter 50 år?

- a. Løsning af ord-puslespil?
- b. Deltage i regelmæssige gåture
- c. Tage Gingo biloba kosttilskud?

Svar: b. Gåture er endnu bedre end gåder. Kosttilskud er ikke effektive.

Hvad er den bedste behandling for knirkende, gigtplagede knæ?

- a. Sidde ned
- b. Tager glucosamin kosttilskud
- c. Lave tai chi
- d. Spise hajbrusk piller

Svar: c. tai chi, et øvelses program, der er berømt for flydende bevægelser og stillinger. Øvelserne har positiv indflydelse på smerter og forbedrer funktionen.

Hvilken af disse to vaner kan barbære mest af din rest-levetid?

- a. Se tv
- b. Rygning

Svar: Surprise! Hver time du ser TV kan skære 22 minutter af din levetid. Ved at ryge en cigaret reduceres levetiden med omkring 11 minutter. (Der må ikke ryges, mens du ser tv. Det er en dobbelt dosis).

Hvis du er 45 og har levet et "usundt liv" indtil nu, kan du lige så godt glemme at ændre det nu. (Sandt eller falsk)

Svar: Falsk. Det er aldrig for sent at begynde, selv hvis det bare er at gå en tur et par gange om ugen.

Hvis du er fysisk og socialt aktiv, kan du forvente at tilføje hvor mange år til din levetid?

- a. 0,8
- b. 1,5
- c. 3,6
- d. 5.

Svar: d. Forskning i mennesker på 75 og ældre der var fysisk aktive og levede et aktivt socialt liv, levede 5 år længere end folk, der var isolerede og stillesiddende.

Fra: Live Longer & Better by Gretchen Reynolds, Parade Magazine, January 27, 2013, p.. 10-11.

=====

Meddelelse til læserne

Vi håber, at du er glad for The Positive Aging Newsletter.

Spørgsmål & Feedback

Hvis du har spørgsmål eller materiale, du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail til Mary Gergen på: gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på:

<http://www.positiveaging.net>

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net

og kan afmelde ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net

=====

Den danske udgave af nyhedsbrevet Positive Aging er oversat af cand. scient (M.Sc) Geert Mørk, der er leder af Tietgen Coach Akademi i Odense, og desuden arbejder med forandringsprocesser i sin egen virksomhed Mønsterbrydning.dk (Moensterbrydning.dk).

Du kan kontakte Geert Mørk på mail@moensterbrydning.dk

Geert har lavet en dansk hjemmeside om positiv aldring:

<http://www.positivaldring.dk> - her kan du læse mere om den systemiske og social-konstruktionistiske tilgang til aldring.

Geert har desuden lavet en Facebook-side om positiv aldring, hvor der løbende lægges nyheder fra Taos Institute og Mary og Ken Gergen:

<https://www.facebook.com/PositivAldring>