



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Maj/juni 2014

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

=====
Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.

Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 86

KOMMENTAR:

En unik glæde ved at blive ældre

FORSKNING:

Lykkelige sammen resten af jeres liv: Er myte der måske er sand?

Kulturelle forandringer på plejehjem: henimod selvbestemmelse

NYHEDER:

Pensionering som 101? Nej for pokker...

Synkebesvær? Prøv printet mad!

MEDDELELSER

Information til læserne

KOMMENTAR:

En unik glæde ved at blive ældre

Vi tænker ofte på aldring som en fase i livet, og ligesom andre faser er det en fase, der rummer både vanskelige udfordringer og åbninger til nye og vidunderlige muligheder. Da vi gik fra

barndom til ungdommen, ungdom til teenagere, og teenagere til voksenliv, var der altid kampe - fornøjelser blev afbrudt, vanskelige læringskurver blev konfronteret. Samtidig var der store belønninger - nye muligheder, nye fornøjelser, og så videre. Denne ånd vil vi gerne hold fast i, når vi skriver om positiv aldring, og understrege de givende aspekter ved aldring. Ofte bliver disse givende aspekter fejlet til side, når vi gennemgår listen over tab. Vi blev især opmærksom på en enestående fornøjelse ved aldring, da vi på fjernsynet så finalen i tennis ved Wimbledon. Mesterskabet ved Wimbledon stod mellem den mangeårige veteran Roger Federer og en meget yngre Novak Djokovic. Sidstnævnte var på toppen af verdensranglisten, og stor favorit. Og han vandt efter en opslidende kamp. Udfra vores synspunkt var det speciele ved hele turneringen, hvordan ærbødige tennis guruer, avisreportere og tv-kommentatorer talte om Federer. De overdyngede ham med komplimenter om hans form, hans alsidighed, hans "cool-ness", og hans elegante spil. Meget af den samme respekt sås i den store støtte til Federer i hele turneringen.

Efter vores mening, er denne form for respektfuld ærbødighed forbeholdt dem, der har givet et varigt bidrag til verden - stort eller lille. Et sådant bidrag kan være meget synligt, herunder indsatsen fra atleter, dansere, sangere, musikere og andre kunstnere, der trives på trods af konkurrence fra dem, der er yngre. Indenfor militære og økonomiske områder, i politik, religion og retsvæsen bliver de gamle krigere æret for deres langsigtede resultater. Og faktisk kan det samme siges om mange af de almindelige mennesker omkring os - dem, der har vist varig karakter, kærlighed, engagement, opofrelse, generøsitet, og så videre. Disse kære mennesker får en særlig ærbødighed, noget der er utilgængelige for de unge. Ikke alene fortjener de vores dybeste taknemmelighed og respekt, men symboliserer også håb for fremtiden.

Mary og Ken

FORSKNING

Lykkelige sammen resten af jeres liv: Er myte der måske er sand?

Hvordan klarer ægteskaber sig over tid? Data fra en undersøgelse af ældre pars omskiftelige liv giver os nogle interessante svar. Undersøgelsen omfattede mere end tusind mennesker, og fokuserede på den ægteskabelige tilfredsstillelse blandt ældre ægtefolk. Deltagerne i undersøgelsen besvarede spørgsmål om, hvor lykkeligt deres ægteskab var i almindelighed og derefter specifikke spørgsmål vedrørende positive og negative karakteristika. De positive spørgsmål kunne lyde således "Jeg får min ægtefælle til at føle sig elsket" og "Min ægtefælle er villig til at lytte til mig." For negative de bedømte emner såsom "Jeg er utilfreds med vores ægteskab" og "Min ægtefælle er kritisk over for mig" .

Den gode nyhed fra undersøgelsen er, at omkring 60% af deltagerne havde høje score på ægteskabelig tilfredshed og havde mange positive ting at sige om deres ægteskab, med få negative ting nævnt. Omkring 30% havde både positive og negative ting at sige, og kun den lille resterende gruppe havde overvejende negative profiler i forbindelse med deres ægteskaber. Når ægteskaber holder, viser de sig at være ganske lykkelige!

Forskerne var interesserede i kønsforskelle i forhold til de kvaliteter, de vurderede i deres ægteskaber. Generelt var mænd mere tilfredse med deres ægteskaber end kvinder; de kom konsekvent med mere positive vurderinger af deres koners behandling af dem, end kvinderne gjorde om deres ægtemænd. Samtidig "har mænd en tendens til at komme med alt for positive

evalueringer af sig selv i forhold til dem, der kommer fra deres partner på områder lige fra seksuel tiltrækning til bidrag til arbejde i hjemmet."

I de mindre lykkelige ægteskaber sagde mændene at deres koner var for krævende og kritiske over for dem. Blandt denne aldersgruppe ser kvinder generelt ud til at "plage" deres mænd om at opretholde sunde vaner og tager sig generelt mere af dem. Kvinder har lavere forventninger til deres mænd, og de har også en rigere mængde af sociale relationer, som kan kompensere for en utilfredsstillende partner.

Fra: "His" and "Her" Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults. By K. Boerner, D. S. Jopp, D. Carr, L. Sosinsky & S-K Kim, Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69, 579-589

Kulturelle forandringer på plejehjem: henimod selvbestemmelse

En ældre ven der bor i en fancy plejehjemsbolig fortalte os for nylig, at en plejer engang vækkede hende midt om natten, fordi hendes skema antydede, at hun ikke havde fået sin tunge rensset under tandbørstning aftenen før. Han insisterede på at rense tungen, før hun fik lov til at sove igen. Faktisk har hun kun ringe indflydelse på, hvornår hun sover, hvornår hun står op, hvornår hun spiser, og hvornår hun tager bad. En dag kom en sygeplejerske ind i hendes værelse og meddelte, at han ville give hende et brusebad den dag. Hun havde ingen indflydelse på dette, på trods af hendes modvilje mod at klæde sig af foran denne mand. På trods af charmen og prestigen ved dette plejehjem, udøver det stærk kontrol over beboerne. Klagerne er mange.

Heldigvis er der en ny model af plejehjem der nu breder sig over landet. En der flytter vægten fra "pleje" til selvbestemt trivsel. Denne bevægelse (undertiden kaldet "kulturel forandring"), er designet til at ændre den måde, plejehjem er organiseret og drives på. Den flytter fokus fra et regelbaseret, reguleret, kontrolleret miljø af pleje-givende til en kultur, der er baseret på at skabe de mindst restriktive rammer for beboerne. Det nye plejehjem garanterer, at beboerne er fri for fysiske begrænsninger, har ret til privatlivets fred, bliver indkvarteret i forhold til medicinske, fysiske, psykiske og sociale behov, kan deltage i både beboer- og familiegupper, blive behandlet med værdighed, være i stand til at udøve selvbestemmelse, og kunne kommunikere frit. I modsætning til de traditionelle plejehjem, er nutidens beboere i den "kulturelle nye forandring-model" i stand til selv at vælge deres egne tidsplaner, som hvornår de vil sove og stå op, vælge deres egen mad, bader når de ønsker det, komme og gå frit inden for og udenfor hjemmet, har forskellige relationer og være i stand til at få besøg af venner, som de kunne i deres eget hjem. Mange steder bliver beboerne bedt om at afgøre, hvilke tjenester, aktiviteter og rum der er vigtigst for dem, fremfor blot at skulle indordne sig under de faciliteter og de programmer, der er vedtaget af personale og ledelse af hjemmet.

Alder- og handicapcentre har adopteret personcentreret planlægning med henblik på at hjælpe potentielle klienter til at forstå mulighederne der eksisterer for forskellige ydelser. Hjemmesiden Nursing Home Compare offentliggør kvalitetsmål for hvert plejehjem, samt et Fem Stjerne System, der illustrerer opfyldelsen af sammenfattede mål.

Fra: The Nursing Home as Least Restrictive Setting by Christine E. Bishop and Robyn Stone, The Gerontologist, 2014, 54, S98-S103.

NYHEDER

Pensionering som 101? Nej for pokker...

Murray Shusterman er ikke den typiske Philadelphia advokat. Alligevel er han dedikeret til sin forretning. Shusterman er en advokat, der ikke kan stoppe med at arbejde. Som 101-årig rejser han hver dag fra sit hjem til sit kontor for at beskæftige sig med handel med fast ejendom og selskabsret. På hans 100-års fødselsdag, stoppede han med at køre bil og med hans elskede golfspil. Men han har ingen planer om at gå på pension. Hans forestilling om pensionering er at sidde i en gyngestol, og sådan vil han ikke have det.

Shusterman siger, at da han blev 100, begyndte folk at spørge ham om hemmeligheden ved et godt liv. Han sagde: "Meningen med livet? Livet er ikke en gåde, der skal løses. Det er et eventyr der skal omfavnes. Gå fremad. Gør dit bedste. Bliv involveret i sager, der betyder noget."

Han beskriver sine forældre som "vidunderlige". "De gav mig en følelse af moral og generøsitet, og jeg har altid handlet i overensstemmelse hermed." Han indrømme dog, at han gjorde alle de "gode ting og alle de dårlige ting, som en ung fyr gør."

Udover at forsørge en familie med tre sønner, blev han involveret i velgørehedsarbejde, og gav senere i livet millioner til Temple University, skolen, der gav ham et stipendium i 1930'erne. Han underviste i lovgivning på stedet i mere end tre årtier, var en del af bestyrelsen på universitetet, og har en sal på jurastudiet opkaldt efter sig. Han har også været aktiv i jødiske organisationer i Philadelphia. Som en mand med orden i sagerne, har han planlagt sin begravelse og udvalgt en kiste, for at skåne sine sønner for at gøre det. Hans råd til sine yngre omgivelser: "Du skal ikke tage dig selv alt for alvorligt."

Fra: Lawyer retire? At 101? Heck no - by Jeff Gammage. Philadelphia Inquirer, July 20, 2014, A1,A4.

Synkebesvær? Prøv Printet mad!

Når vi tænker på kopimaskiner, tænker vi normalt ikke på dem som kopimaskiner der kan fremstille tredimensionelle objekter. For nylig er det med 3-D printere blevet muligt at gøre op med netop denne forestilling. Og næste skridt er, at 3-D printere laver mad. Processen begynder med at fylde blækrørene op med purerede fødevarer, såsom pasta eller svinekød. Der tilføjes en hemmelig ingrediens, der størkner mosen nok til at den kan sprøjtes ud af rørene og derefter rekonstrueres som fødevarer. Produktet ser ud og lugter meget som originalen, men med en fantastisk ny egenskab: Når maden tygges, smelter den bogstavelig talt i munden. Maden ser ud til at kunne redde livet for mennesker, der har svært ved at synke, en tilstand, der påvirker omkring 20% af personer over 50. Maden bliver i øjeblikket testet af tyske plejehjemsbeboere, som hidtil har måtte undvære deres wiener schnitzel og sauerkraut.

Fra: All the food that's fit to print. AARP Bulletin, July-Augusts, 2014, p. 4.

Information til læserne

Spørgsmål & Feedback

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

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på: www.positiveaging.net

Vi håber, at du synes om Positive Aging Newsletter.

Sådan tegner du abonnement, afmelder eller ændrer din e-mail-adresse.

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-nyhedsbrev> og klikke på Tilmeld dig linket til højre på siden eller ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net.

Du kan afmelde dig ved at klikke på afmeld-knap nederst i e-mailen, der blev sendt til dig der abonnerer på dette nyhedsbrev, eller ved at sende en e-mail til: info@TaosInsitute.net.

Sådan ændrer du din e-mail-adresse i vores database: send en e-mail til: info@TaosInsitute.net

Du kan også afmelde ved at sende en e-mail til: info@TaosInsitute.net

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk