



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
November/december 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](http://www.taosinstitute.net))

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 89  
-----

## KOMMENTAR:

Rekonstruktion som ressource

## FORSKNING:

Motion og alder

Fordelene ved krævende opgaver

## KOMMENTAR:

### **Rekonstruktion som ressource**

Vi hører ofte advarsler om de farer, der følger med en lang levetid - fysiske handicap, tab af hukommelse, reducerede evner, døde venner og lignende. Men det er også vigtigt at overveje vores fælles definitioner af "fare". En brækket ben er ikke nødvendigvis et "smertefuldt tilbageslag." Det er en almindelig måde at definere det, men ikke den eneste måde. Hvad hvis det kunne defineres som "en mulighed for at læse nogle romaner, som jeg aldrig har haft tid til," eller til "invitere mine børn eller børnebørn til samtaler, som vi ellers altid har for travlt til"? Hvad der havde været en grund til ærgelser bliver nu en mulighed for spændende initiativer. Som vi ser det, så er evnen til at redefinere vores tilstand en af livets store ressourcer.

Denne konklusion er blevet levende illustreret gennem to erfaringer i de seneste uger. På den lysere side, var vi så heldige at besøge New Yorks Museum of Modern Art og se en stor udstilling af Matisse's berømte udskæringer. Mange læsere er måske bekendte med disse værker. Men en af de mest interessante ting ved denne forrygende vifte af værker var deres oprindelse. Da han var i de tidlige 70'ere var Matisse's syn mangelfuldt, og efter en operation for kræft blev han bundet til en kørestol. Hans dage som en dygtig maler var forbi. I stedet for at gå på pension, opdagede Matisse, at han kunne skære stykker af farvet papir ud til former, som han med hjælp af en assistent udformede til collager. I de 14 år der fulgte, blev hundredvis af værker produceret. Disse blev nogle af de mest beundrede og indflydelsesrige værker i hele hans karriere. Matisse opnåede på denne måde en virkelig radikal rekonstruktion af sit kunstneriske virke. Verden er blevet rigere som følge heraf.

Lidt tættere på vores dagligdag blev vi bedrøvede over at høre om at en af Kens klassekammerater fra gymnasiet, Carter Volz, var død. Hans historie står dog som et fyrtårn for os alle. Carter gik fra Yale efter at have taget en MBA, og steg hurtigt i graderne i virksomhedernes verden. I løbet af 20 år blev han vicepræsident for et af Amerikas bedste selskaber. Så ramte tragedien. Carter blev overfaldet på en gade i New York og efterladt som død. Han overlevede, men med en alvorlig hjerneskade, og han var ikke længere i stand til at beholde sin ledende stilling. Hans tid blev afsat til genoptræning. Det var under genoptræningen, at han opdagede Reiki, en buddhistisk inspireret form for healing med hænderne. Han fandt denne form for terapi så effektiv, at han begyndte at lære teknikken. Med tiden blev han en mester og lærer for mange studerende. I de sidste tyve år af sit liv skrev han bøger om Reiki, jungiansk analyse, sorg og selv-healing. Han rekonstruerede sit liv, med positive konsekvenser for ham selv, såvel som en masse mennesker rundt om i verden.

Historierne om disse to mænd understreger de enorme potentialer, vi er i besiddelse af i forhold til at rekonstruere mening med livet. Ved at udforske "nye måder at se tingene på" åbner vi også for nye måder at leve vores liv på. Efterhånden som vi bliver ældre, kan dette være den vigtigste ressource for et meningsfuldt liv.

Ken og Mary Gergen

## **FORSKNING**

### **Motion og alder**

Aktive ældre ligner meget yngre mennesker fysiologisk ifølge en ny undersøgelse af virkningerne af motion på aldring. Den almindelige opfattelse af at fremskredne alder er lig med fysisk svækkelse trænger måske til revision.

I en ny undersøgelse, som for nylig blev offentliggjort i The Journal of Physiology, besluttede forskere i England at se nærmere på sammenhængen mellem fysisk aktivitet og trivsel. "Vi ønskede at forstå, hvad der sker med vores krops funktion efterhånden som vi bliver ældre, og vi fokuserede på den bedst mulige situation," siger Stephen Harridge, ledende forfatter af undersøgelsen. For at gøre dette, rekrutterede forskerne 85 mænd og 41 kvinder mellem 55 og 79 år, der alle cykler regelmæssigt. De frivillige var alle seriøse rekreative ryttere, men ikke konkurrencedygtige atleter. Mændene skulle være i stand til at køre mindst 100 km på seks og en

halv time og kvinderne 60 km på fem og en halv time, hvilket svarer til en høj grad af fitness hos ældre mennesker.

Forskerne præsenterede herefter de frivillige for en bred vifte af fysiske og kognitive tests. De vurderede hver cyklists udholdenhed, muskelmasse og styrke, pedalkraft, metabolisk sundhed, balance, hukommelsesfunktion, knogletæthed og reflekser. Forskerne satte resultaterne fra hver enkelt cyklist op mod hinanden og mod standard normer for hvad man kunne kalde "normal aldring". Udfra testene var det ikke muligt at udsige noget om deltagernes alder. På næsten alle målinger viste det sig, at deres fysiske funktion været nogenlunde stabil på tværs af årtier og var meget tættere på unge voksnes form end utrænede mennesker på deres egen alder. Selv de ældste cyklister havde yngre menneskers niveauer af balance, reflekser, metabolisk sundhed og hukommelsesevne.

Der var dog eksempler på tilbagegang. De ældste cyklister havde mindre muskelkraft og muskelmasse end da de var i 50'erne og begyndelsen af 60'erne og betydeligt lavere aerobe kapacitet. Dette hænger bl.a. sammen med den helt naturlige fysiologiske forandring at den maksimale puls falder jævnt med alderen. Typisk siger man, at max-puls er lig med 220 minus alder.

Alder synes altså at reducere vores udholdenhed og styrke i et vist omfang, selv om vi træner. Men alligevel var både aerob kapacitet og muskelkraft højere blandt de ældste cyklister end gennemsnittet blandt personer i alderen 70 eller derover.

Dr. Harridge, der selv er næsten 50 og en ivrig cyklist, siger at denne undersøgelse viser, at "det at være fysisk aktiv holder dine indvendige kropsfunktioner mere på niveau med et ungt menneskes".

Fra: How Exercise Keeps us Young by Gretchen Reynolds, New York Times, Jan. 7, 2015, Phys Ed, pg. 1

### **Fordelene ved krævende opgaver**

Et aktuelt studie undersøgte den mentale skarphed hos en stor gruppe 70 årige skotter inden for forskellige erhverv. Generelt blev det konstateret, at mennesker med intellektuelt krævende jobs, der kræver fleksibilitet, fokus, problemløsning, og masser af interaktion med andre, var mentalt skarpere og havde bedre hukommelse end dem, hvis job var mindre kognitivt krævende. Disse resultater gjaldt også, når man korrigerede for tidlige forskelle i intelligens, uddannelse og forskellige omstændigheder i barndommen.

Blandt mænd og kvinder, der arbejdede med komplekse data, kunne de ikke alene opretholde et højt niveau af intelligens, men den hastighed de behandlede indkommende data med var fortsat høj. Deres generelle intelligens, hukommelse og IQ var højere i en alder 70 end hos dem, der havde mindre komplekse opgaver.

Denne forskning tyder på, at hvis vi bliver involveret i mere komplekse opgaver i takt med at vi ældes, kan vi i et vist omfang kompensere for begrænsninger i den tidlige barndom. Intelligente børn der arbejder med enkel, ensidigt gentaget arbejde, vil dog miste nogle af deres evner i takt med at de bliver ældre.

Fra: Undersøgelse: A complex occupation protests brainpower in old age. Philadelphia Inquirer, Nov. 30, 2014, G2

## NYHEDER

Jakob Nørlem, fra København, Danmark, har sendt os følgende:

Cykling Uden Alder er en bevægelse der er sat i gang i 2012 af Ole Kassow. Ole ville hjælpe de ældre med at komme tilbage på deres cykler, men han måtte finde en løsning på deres begrænsede mobilitet. Svaret var en rickshaw, og han begyndte at tilbyde gratis cykelture til de lokale plejehjemsbeboere. Han fik derefter kontakt med en kommunal konsulent, Dorthe Pedersen, ved Københavns Kommune, der var fascineret af ideen og sammen købte de 5 rickshaws og lancerede Cykling Uden Alder, som nu har spredt sig til alle hjørner af Danmark og Norge.

Frivillige tilmelder sig cykelture med ældre via et simpelt bookingsystem så ofte som de vil. De er alle drevet af frivilliges egen motivation. På nuværende tidspunkt tilbyder mere end 30 kommuner i Danmark Cykling Uden Alder med over 140 rickshaws - og tallet vokser stadig. Mere end 500 frivillige sikrer, at de ældre kommer ud af deres plejehjem og ud på cyklerne for at nyde den friske luft og fællesskabet omkring dem. De giver dem muligheden for vind i håret.

Du kan læse mere og tilmelde dig her: <http://cyclingwithoutage.org/your-city/>. I øjeblikket er mere end 40 lande over hele verden klar til at komme i gang.

Ole Kassow har afholdt en TEDxCopenhagen, hvor han fortæller om Cykling uden alder - Få historien om, hvordan det hele begyndte, og hvordan cykler, samtaler og erfaringer bringe liv til både unge og gamle mennesker.

Se den her: <https://www.youtube.com/watch?v=O6Ti4qUa-OU>

## Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positiv Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

### **Sådan abonnerer, afmelder eller ændrer du din e-mail-adresse:**

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link: <http://www.taosinstitute.net/positiv-aging-newsletter> og klik på højre kolonne, der siger "Sign Up for the positiv aging Newsletter". Du kan afmelde dig ved at klikke på "afmeld" knappen nederst i e-mailen med dit nyhedsbrev.

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, [moensterbrydning.dk](http://moensterbrydning.dk), [mail@moensterbrydning.dk](mailto:mail@moensterbrydning.dk)