



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
August 2015

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

Nyhedsbrev nr. 93

KOMMENTAR:

Aldring og øget værdsættelse

FORSKNING:

En dosis af motion holder hjernen skarp

I øvrigt:

En Senior Coach?

KOMMENTAR:

Aldring og øget værdsættelse

Jeg kørte for nylig gennem kvarteret, hvor jeg voksede op for mange årtier siden, og standsede foran huset, hvor min bedste ven Tom havde boet. Ah, et sted med så meget arkitektonisk uorden! Men jeg kiggede igen og opdagede noget ved huset, som jeg tidligere havde været blind for: det var i den georgiske arkitektur stil, en sjældenhed i nabolaget. Jeg kiggede igen og lagde mærke til, at de mange grantræer i deres have var på den nordlige side, naturligvis for at beskytte mod den voldsomme nordenvind. Og der i baghaven stod et gammelt kobberfarvet træ, der

adskilte sig fra næsten alle andre træer i området. Jeg havde aldrig lagt mærke til hvor smukt det var, når det glimtede i sollys. Der var en lille mur langs den ene kant af ejendommen, men nu kunne jeg se, at Toms forældre omhyggeligt havde harmoniseret muren ved at vælge den samme slags mursten som huset var bygget af.

Langsomt begyndte jeg at reflektere over, hvad der foregik i min stadig stigende påskønnelse. Da jeg var ung, var jeg ufølsom over for stort set alle disse mange dimensioner af min verden. Det var simpelthen "Toms hus." Nu, med alderen havde jeg fået flere tilgange til at betragte verden. Der var nu forskellige stilarter indenfor arkitektur, landskabspleje, skønhed og harmoni. Giv mig endnu et årti af livet, sagde jeg til mig selv, og jeg vil vædde med, at jeg ville se endnu mere. Alt for ofte betragter vi aldrig som en periode med tab i kapacitet - skønhed, sundhed, og så videre. Alt for sjældent overvejer vi, hvad vi får tilført. Efterhånden som vi bliver ældre, uddyber vi vores erfaringer, vores forståelse udvider sig, og vores påskønelser vokser i alle retninger: de fødevarer vi nyder, glæden ved musik, de mange variationer i naturen og tilbud fra mange kulturer. Vi kan også sammenligne det nuværende med fortiden, blive nysgerrige på selv små ændringer: forsvinden af mælkelevering, kul-sliske, og meget mere. Og vi er i stand til som ingen andre at bemærke virkningen af nye opfindelser der binder vores liv sammen.

At blive gammel er ikke alene det samme som at blive klogere, det er også at få en større dybde i vores evner til at forstå og værdsætte.

Jeg kan kun ønske, at Tom stadig var her for at dele den rigdom.

Ken Gergen

FORSKNING:

En dosis motion holder hjernen skarp

Megen forskning tyder på, at der er en tæt sammenhæng mellem motion og vores kognitive evner. I dette tilfælde har forskere undersøgt, hvor meget motion der er nødvendig? Forskerne ved University of Kansas Alzheimers Center begyndte med at rekruttere 101 stillesiddende ældre voksne, mindst 65 år, som generelt var sunde, og som ikke havde symptomer på demens. De frivillige gennemgik først en række kognitive tests, sammen med målinger af deres aerobe kapacitet (kondition). Derefter blev de tilfældigt opdelt i fire grupper:

- 1: En kontrolgruppe fortsatte deres normale liv.
- 2: Motion i 75 minutter om ugen, svarende til halvdelen af nuværende anbefaling
- 3: Motion i de anbefalede 150 minutter om ugen
- 4: Motion i 225 minutter om ugen, eller 150 procent mere end anbefalet

Træningen bestod i at gå rask til på et løbebånd. Efter 26 uger kom alle deltagerne tilbage til laboratoriet for at gentage de oprindelige prøver. Der var signifikante forskelle. Først og fremmest på det fysiske plan, hvor dem der havde gået 225 minutter om ugen var blevet mest fit af alle.

Imidlertid var forholdet mellem motion og kognitive evner mere overraskende. Faktisk havde motion en positiv effekt, men gevinsterne var omtrent den samme uanset man havde trænet i 75

minutter om ugen eller 225 minutter. Generelt betyder det, at "en lille dosis motion" kan være tilstrækkeligt til at forbedre mange aspekter af tænkning. På den anden side vil mere motion gøre dig mere aerobt fit = i bedre fysisk form. Den opmuntrende konklusion fra forsøget er, at rask gang i 20 eller 25 minutter flere gange om ugen - kan bidrage til at holde vores hjerner skarpe som årene går.

Fra: "Dose-response of aerobic exercise on cognition: A community-based, pilot randomized controlled trial" by Eric D. Vidoni, David K. Johnson, Jill K. Morris, Angela Van Sciver, Colby S. Greer, Sandra A. Billinger, Joseph E. Donnelly, & Jeffrey Burns. Published: July 9, 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0131647

En Senior-Coach?

Vi har karriere-coaches og lifecoaches, og nu er der også coaches specialiseret i at hjælpe folk med at planlægge deres senior tilværelse. Coachen bliver typisk hyret nogle år før den planlagte pensionering. Et af de vigtigste spørgsmål er, hvordan man finder formål og mening i sit liv, når jobbet er slut, og reden er tom. Mange mennesker ønsker en ny karriere på deltid, en karriere der er stress-fri, eller hvor man er sin egen chef. Det centrale omkring rejser, familielivet og fritidsinteresser er også vigtige ting at overveje.

Seniorcoaching er et relativt nyt felt, men nogle coaches har certifikater fra omfattende uddannelser der kræver både kursusaktiviteter, praktik og eksaminer. En coach koster typisk fra 700 – 2.500 d.kr. per session, afhængig af formål, tid og sted. En dygtig seniorcoach har mange års erfaring, er typisk selv lidt oppe i årene og lægger vægt på at stille spørgsmål fremfor at fremkomme med en masse løsninger. Prøv f.eks. at google "seniorcoaching" – der er efterhånden en del tilbud – også på dansk 😊

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

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: 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, mail@moensterbrydning.dk