



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Oktober, november, december 2017

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. 103

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

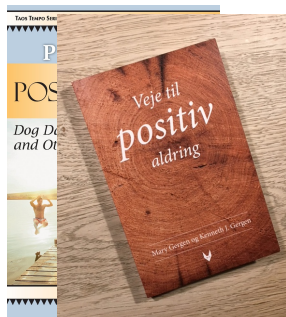
Ny bogudgivelse fra Taos Institute:

Paths to Positive Aging:

Dog Days with a Bone, and Other Essays, by Mary and Ken Gergen.

Bogen kan bestilles både på Taosinstitute.net og på Amazon.

Bogen er nu også oversat til dansk og hedder *Veje til Positiv aldring* og udgivet på Mindspace.dk



Kommentar:

Eventyrets energi

Unge ser ofte på ældre som "uheldige" og frygter tanken om, at de nogensinde skulle ende sådan. Industrier profiterer på at hjælpe folk med at undgå at blive set på som gamle. Og alligevel er årene efter uddannelse og før pensionering ofte fyldt med arbejde, der kræver lange arbejdsdage, er stressende og ikke altid specielt givende. Og selvom det at have børn selvfølgelig er fyldt med belønninger og glæde, er kravene også anstrengende. Når børnene bliver teenagere, kan hele familien komme på en følelsesmæssig rutsjetur. I virkeligheden er der i flere årtier et stort pres, der involverer aktiviteter, der kan være nødvendige, men ikke altid er meget givende. Men med pensionering fra job og børneopdragelse åbner der sig nye muligheder.

Det siges ofte, at når én dør lukker sig, er der en anden der åbner. Når man færdiggør noget er det ikke kun en slutning, men også muligheden for en ny begyndelse. Så hvad er der at begynde på, når man kommer ind i de sidste år? For mange synes det for sent i livet at starte noget af betydning. Man kan føle sig "for gammel" til at lære nye tricks. Og hvem bekymrer sig om, om man gør noget nyt eller ej? Som vi ofte har påpeget, er det vigtigt med et formål i livet, og derfor bør alle vedblive med at være nysgerrige. Ens sundhed og trivsel kan afhænge af det. Men hvornår og hvordan begynder man, hvis der ingen invitationer er derude? Hvor er motivationen til at lære nye tricks?

Vi bliver i stigende grad overraskede over antallet af venner og bekendte, der i deres senior år har kastet sig ud i et nyt eventyr. Nogle bestemmer sig for at skrive en bog, andre at male eller skulpturere, spille et instrument, tage sangundervisning, plante en have, opdrætte høns, bygge en hytte, begynde at fotografere, designe tøj, blive blogger eller endda starte en ny virksomhed eller non-profit organisation. Når vi snakker med venner og bekendte, er vi blevet overraskede over deres begejstring for deres nye aktiviteter; de er spændte og ivrige efter at snakke om hvad de laver, og hvordan de startede.

Som vi også har erfaret, er der mange kilder til disse eventyr. Tre syntes særligt vigtige for os: en kilde handler om langvarige fantasier og drømme. De ønskede altid at male, designe tøj eller spille klaver - men havde aldrig tid. Deres drømme bliver nu realiseret. For det andet handler det om aktiviteter de elskede, før de "blev professionelle." De husker, hvor meget de som børn eller teenagere kunne lide at tegne eller synge eller arbejde med deres hænder; de husker, hvordan de elskede at skrive poesi eller cykel gennem landet. Nu vender de tilbage til disse ting med stor entusiasme. Endelig, og måske mest interessant, følger nogle mennesker simpelthen en spontan impuls. Vores ven, Charles, som boede i nærheden af ørkenen, besluttede efter en pludselig indskydelse at male alle stenene i hans gård i lyse farver. Et år senere var stenmaleri en stor hobby. Så motorerne og energien til nye eventyr er der, hvis vi er opmærksomme. Ingen stopper os udover os selv.

Ken og Mary Gergen

FORSKNING:

Hastighedstræning og nedsættelse af risikoen for demens

I takt med at den aldrende befolkning er vokset stadig større, snakker man mere og mere om demens. Hvordan undgår man mental tilbagegang er et af de mest presserende spørgsmål. At søge efter måder at modvirke demens på har også været en højt profileret indsats blandt sundhedsorienterede forskere. Ifølge Jerri Edwards, professor i medicin, Univ. of Southflorida, viser hendes forskning betydelige langsigtede virkninger af en intervention, der ikke involverer medicin.

I sin forskning bidrog omkring 3.000 sunde og velfungerende mennesker, gennemsnitsalder 74, til undersøgelsen. Deltagerne, hvoraf de fleste var hvide kvinder, blev opdelt i tre grupper, hver med en aktivitet designet til at forbedre deres kognitive funktion: 1) Hukommelse, 2) Ræsonnement eller 3) Hastighedstræning. Under hastighedstesten blev brugerne bedt om at identificere visuelle mål - for eksempel biler eller lastbiler - der kortvarigt blinkede på en skærm. For at fuldføre opgaven skulle deltagerne deltage i ti, 60-75 minutters sessioner over 6 uger. En kontrolgruppe udførte ikke nogen test. Af de oprindelige deltagere gennemførte ca. en tredjedel den 10-årige opfølgning. I løbet af de ti år udviklede 260 testdeltagere demens.

Mest tydeligt viste resultaterne, at den gruppe, der havde udført hastighedstræning havde en 29% reduceret risiko for at udvikle demens efter 10 år sammenlignet med dem, der ikke lavede denne test. De, der gennemførte de fleste træningssessioner havde den største fordel. Den anden test - med fokus på forbedring af hukommelse eller resonnement - havde ikke de samme resultater.

Dr. Edwards sagde: "Den mentale hurtighed begynder at falde så tidligt som 25 år og er et kendetegn for aldring ... Jeg tror, at hastigheden på denne type af træning er særlig vigtig, fordi den er rettet mod en meget grundlæggende evne, der kan påvirke alle aspekter af dit liv. "Nogle tvivler på, at en så lille test kan have så dramatiske effekter. Der kræves derfor yderligere forskning."

Fra: Speed of processing training results in lower risk of dementia. By Jerri Edwards, et al.
<https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

NYHEDER:

Det kan være livreddende at have et formål med livet

Ifølge en række forskningsundersøgelser er det ikke kun personligt givende at have et formål i livet, det er også forbundet med et godt helbred. At have et formål er forbundet med en række positive sundhedsresultater, herunder bedre søvn og færre slagtilfælde og hjerteanfald. Derudover er der en lavere risiko for demens og handicap. Til dels er disse positive resultater knyttet til den måde, hvorpå mennesker med en form for formål tager sig af sig selv. De er mere tilbøjelige til at opsøge forebyggende sundhedsydelser og f.eks. få lavet mammografier, koloskopier og modtage influenzavaccinationer.

Det skulle derfor ikke komme som nogen overraskelse, at det at have et formål med livet faktisk også kan redde dit liv. En langvarig undersøgelse af mere end 6.000 individer - unge og gamle - viste, at de personer med et større formål i livet var 15 procent mindre tilbøjelige til at dø i et givet

år end dem, der ikke på samme måde havde et formål. At have et formål var beskyttende over hele levetiden – såvel dem i 20'erne som dem i 70'erne.

At have et formål er ikke et fast personlighedstræk, og man kan udvikle (eller tabe) formålet til enhver tid i livet. Formålene kan være store eller små - fra at plante en lille have til at starte en ny virksomhed. Vi har tidligere talt om flere måder, hvorpå folk finder nye mål i livet efter pensionering. Formålet kan komme ud af vores daglige møder med andre, det vi taler om, hvad der betyder noget i vores familier, lokalsamfund eller verden mere generelt. Vi blev især opmærksomme på et program, der drives af Experience Corps, en organisation, der træner ældre voksne i at vejlede børn i folkeskoler. Både børnene og underviserne fik energi og oplevelser fra deres relation. Interessant nok viste de ældre tutorer markante forbedringer i mental og fysisk sundhed. Forbedringerne omfattede højere selvværd, mere social tilknytning og bedre mobilitet og udholdenhed. Måske bør det ikke være overraskende. For de fleste, der hjælper andre, er det især meningsfuldt (= altruisme). Og det reducerer farerne ved et selv-centreret liv.

Kilde: Finding purpose for a good life, also a healthy one by Dhruv Khullar, NYTimes, Jan. 1, 2018, online.

Mentalt fokusering: Tricks til at undgå distraktion

Evnen til at holde fokus er nogle gange vanskelig. Ikke alene er der distraktionerne i hverdagen, men også hele lageret af minder, der pludselig dukker op i tankerne uden invitation kan forstyrre. At holde fokus er en krævende disciplin, og det er noget, der kan understøttes ved at engagere sig i visse aktiviteter og ikke i andre. Ifølge forskellige forskningsundersøgelser er her nogle få måder at fremme fokusering på.

Læs en god roman. I en undersøgelse udført på Emory University øgede folk der læste om aftenen aktiviteterne i den del af hjernen, der var forbundet med sprog. Denne ændring varede i fem dage efter, at deltagerne i studiet færdiggjorde bogen.

Spil et instrument, mediter eller skriv uden afbrydelser i 30 minutter. At kunne fokusere på en enkelt, kompleks opgave forbedrer vores evne til at fokusere på andre opgaver.

Prøv at arbejde om morgenen. Hjernen er friskere om morgenen. Det er en skam at spille disse timer på trivielle sager. I en undersøgelse præsterede deltagere i alderen 60-82 bedre på kognitive opgaver, når de blev testet om morgenen end om eftermiddagen.

Tygge tyggegummi. Vi har vores betæneligheder, men i en undersøgelse på Cardiff University i Wales var folk der tyggede tyggegummi i stand til at reagere hurtigere og mere præcist på en test af huske tilfældige tal end dem, der ikke gjorde det.

Fra: Keep Your Mental Focus by Ken Budd, AARP Bulletin. December, 2017, pgs. 1, 22.

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive 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 og www.positiveaginginaction.org

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