



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Januar-marts 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. 100

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

Planer, ønsker og succesfuld aldring

Vi har ofte i nyhedsbrevet fortalt, at et aktivt engagement i livet er en væsentlig nøgle til en lykkelig positiv aldring. Af og til bemærker vi også, at nogle efterhånden mister deres engagement. De bliver tilfredse med tingenes tilstand og syntes ikke at have nogle særlige interesser og drømme og laver ikke mange planer. Undersøgelser viser nu, at det kan føre til tab af lykke og tilfredshed.

I det aktuelle studie deltog 649 personer i alderen 55-90 år, som besvarede et online spørgeskema om deres personlige planer og ønsker. Deltagelse var frivillig og dem der svarede havde typisk en højere uddannelse og en højere indkomst end gennemsnittet. 50% var mænd. Planer og ønsker der blev rapporteret var meget forskellige. Tendensen var at svarene var rettet imod aktiviteter, engagement og helbred. Over 50% nævnte særlige aktiviteter som rejser, hobby, gå i byen, fysisk aktivitet og intellektuelle udfordringer. En anden kategori handlede om personlige relationer og produktive aktiviteter. Mange nævnte, at de gerne vil bidrage til samfundet. Ønsker vedrørende helbred kom på en tredje plads. Kun 10% rapporterede at de ikke havde nogle planer eller ønsker.

Deltagerne blev også spurgt om deres følelser omkring livet. F.eks. om de oplevede at have en fuldt tilfredsstillende periode i deres liv. Resultaterne viste, at jo flere ønsker og planer jo mere tilfreds med livet og det at blive ældre. Sammenhængen var meget tydelig.

Når nu denne sammenhæng er helt tydelig – hvordan går det så med dem, der ikke i noget særligt omfang har ønsker og planer? Hvordan kan man komme i gang med at lægge planer og få ønsker og drømme, når nu det ikke er noget, der fylder ret meget i tilværelsen? Undersøgelsen indikerer at denne gruppe også er dem med den laveste grad af social kontakt. Det oplagte råd til disse vil derfor være at pleje sine kontakter og relationer. Det er især når man taler med andre mennesker, at livet bliver fyldt med interesser, udvikling og overraskelser .

From Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully by Johanna M. Huijg et al. Journal of Gerontology B: Psychological Sciences & Social Sciences, 2017, 72, 228 - 236.

Samtale kan reducere smerte

Hvis samtalen kan stimulere interessen for livet og verden, hvad mere kan samtale så gøre?

Forfatterne til nyhedsbrevet har haft erfaringer, der tyder på, at samtale kan reducere smerte.

Mary Gergens mor, der havde kronisk leukæmi, sagde engang til sin læge: "Når Mary er sammen med mig, føler jeg mig bedre." I Ken's hospitalsophold i sidste år var de mest smertefrie tider på dagen timerne med besøg. Forskning støtter nu disse observationer.

I en aktuel undersøgelse var forskerne interesserede i hvordan kommunikation påvirker behandlingen af kroniske rygsmerter. I den første fase af undersøgelsen modtog halvdelen af patienterne mild, terapeutisk elektrisk stimulering fra fysioterapeuter, og halvdelen modtog placebo-stimulering (ingen elektricitet blev faktisk modtaget). Patienter med den fulde behandling, med elektrisk stimulering, rapporterede en 50% reduktion af deres smerte niveauer. Et interessant resultat var, at selvom du troede at du fik stimulering – uden faktisk at få det - var der 25% fald i rapporteret smerte hos denne gruppe. (Den velsignede placebo effekt.)

I anden fase af undersøgelsen var halvdelen af disse patienter også involveret i en terapeutisk samtale om deres smerte. Terapeuter stillede åbne spørgsmål, f.eks. om hvornår smerten begyndte, eller hvornår det var bedre eller værre, og de lyttede opmærksomt til svarene. De udtrykte empati overfor patientens situation og ønskede god bedring. I den anden halvdel talte terapeuten knapt til dem.

Resultaterne viste at, samtalen tilføjede et vigtigt boost i smertelindring - uanset om de havde fået elektrisk behandling eller ej. For dem, der fik elektrisk stimulering og samtalen samtidig, øgedes smertelindring fra 50% til 77%. For dem der fejlagtigt troede, at de havde elektrisk stimulering, men faktisk kun havde den gode snak med terapeuten, blev smertereduktionen styrket fra 25% til 55%. Det var klart, at den medicinske behandling virkede, men at have en varm og omsorgsfuld samtale gav et stort løft til resultaterne. Et resultat kunne være, at hvis nogen vi kender har problemer med smerte, kan vi være deres bedste medicin. Og hvis vi lider, bør vi søge den slags selskab.

Fra: Conversation Placebo, NYTimes, Jan. 22, 2017, SR2

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