



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
November/december 2013

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)

"THE BEST IN ... Insights i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 83

VIGTIGT!

Hvis du ønsker at fortsætte med at modtage dette nyhedsbrev, så brug venligst et par sekunder, og gå til:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> og i højre kolonne vil du se "Klik her" for at tilmelde dig.

Vi er ved at omlægge og skal opdatere listen over modtagere. Din e-mail adresse vil ikke blive delt, men det vil sikre, at du fortsætter med at modtage nyhedsbrevet. Hvis du allerede har gjort dette - mange tak, Ken og Mary Gergen

POSITIVE AGING NYHEDSBREV

Udgave nr. 83

November/december 2013

INDHOLD:

KOMMENTAR:

Fornyelse af visionen

FORSKNING:

Gode nyheder for dem der passer børnebørn

Nyder livet efter 100

Online-fællesskaber: Sådan nyder du godt af internettet

NYHEDER:

Hjælp til dem der sørger

Pensionering : En tid til Sensitive Forhandlinger

Myter om træning efter 70

KOMMENTAR:

Fornyelse af visionen

Det er en tradition, at vi jævnligt gennemtænker den centrale idé omkring dette nyhedsbrev, for så godt som muligt at afklare, hvad du kan forvente , og hvordan du kan deltage som læser. Siden starten for ti år siden, er antallet af læsere af nyhedsbrevet vokset i et hastigt tempo - og har nu nået tusindvis af abonnenter og oversat til fem sprog . Abonnenterne omfatter gerontologer , sundhedsrelaterede forskere, terapeutiske praktikere, tjenesteudbydere for de ældre og interesserede lægmænd .

Vores primære mål er at kaste lys på ressourcer - fra forskning, faglig praksis og hverdag - der bidrager til en anerkendelse af aldringsprocessen. Når vi udfordrer det mangeårige syn på aldring som noget med tilbagegang, stræber vi efter at skabe en vision for livet, hvor aldring er en hidtil uset menneskelig berigelse. En sådan revolution hænger uløseligt sammen med de områder af forskning og faglige praksis, der fokuserer på voksne populationer, især folk over 50 år. Det er inden for disse områder at nye ideer, indsigter, faktisk støtte, og praksis kan vokse frem på smukkeste vis. Ved at fokusere på de udviklingsmæssige aspekter af aldring, og tilgængeligheden af relevante ressourcer og færdigheder kan forskning ikke kun bringer nyttig indsigt i praksis-verdenen, men også skabe håb og tilbyde handling til ældre mennesker. Ved at bevæge sig fra den almindelige praksis med reparation og forebyggelse , og til at påvise aktiviteter der kan fremme vækst og handling, kan praktiserende læger også bidrage til den samfundsmæssige rekonstruktion af aldring.

Læserbidrag til nyhedsbrevet er meget velkomne. Hvis du har artikler eller praksis, som du mener ville være særligt interessant for abonnenter af nyhedsbrevet , er du velkommen til at dele dem med andre læsere i kommende udgaver . Vi gennemgår også udvalgte bøger og film , og bringer gerne omtale af relevante konferencer og workshops. Send venligst dine forslag til Mary Gergen på gv4@psu.edu

Alle tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på: www.positiveaging.net

En kort gen-introduktion af os selv: Kenneth Gergen er Senior Research Professor ved Swarthmore College, og Mary er professor Emerita ved Penn State University, Brandywine. Ken og Mary sidder begge i direktionen for Taos Institute, en non-profit organisation, der arbejder i krydsfeltet mellem social konstruktivistiske teori og samfundsmæssig praksis. Begge har en lang tradition indenfor gerontologiske undersøgelser og behandlingspraksis.

Vi håber du vil slutte dig til os i vores aktuelle bestræbelse.

Ken og Mary Gergen

FORSKNING :

Gode nyheder for dem der passer børnebørn

Overalt i verden tager de fleste bedsteforældre del i omsorgen for deres børnebørn. For nogle kan det være afslappet at være babysitter fra tid til anden, og for andre kan det være et fuldtids-engagement. Selvom pasning ofte betragtes som en negativ eller tidsrøvende beskæftigelse i USA, er det ikke klart, hverken i de vestlige lande eller i andre områder af verden, hvilken effekt børnepasning har på bedsteforældre.

Denne undersøgelse fokuserede på bedsteforældre over 50 år, som havde forskellige aftaler om pleje og pasning af børnebørn. De var en del af en omfattende 10 år lang undersøgelse af befolkningens aldring i Taiwan. Resultatet er spændende.

Sammenlignet med ikke-plejere synes bedsteforældre der tager del i børnepasningen at blive styrket gennem deres hjælp til børnebørnene. Samlet set har disse bedsteforældre bedømt sig selv til at have et bedre helbred, større tilfredshed med livet og mindre depression. Jo længere man havde deltaget i børnepasning, jo større tilfredshed med livet. Et andet plus for børnepasserne var, at de syntes at have større fysisk mobilitet målt over tid end dem, der ikke var engageret i børn på regelmæssig vis.

I forskning rapporteret fra andre lande er lignende resultater blevet rapporteret. I Chile for eksempel, har det at hjælpe børnebørn vist sig at være gavnligt for den mentale sundhed hos bedsteforældre. I USA viste en undersøgelse, at bedstemødre der tog sig af deres børnebørn bedømte sig selv til at have et bedre helbred end dem, der ikke gjorde. En anden undersøgelse af Hughes og kolleger (2007) fandt også mere fysisk mobilitet blandt bedstemødre, som passede børn 200-500 timer om året end dem, der var babysitter mindre hyppigt eller slet ikke. Uden at betragte det som motion, så er børnene med til at holde bedstemor igang, hvilket er til hendes fordel i det lange løb.

Fra : Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grandparents in Taiwan by Li-Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shou-Yih D. Lee, Peggye Dilworth-Anderson & Thomas R. Konrad. The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 2013, 68, 1009-1021.

Reference: Hughes, M.E., Waite, L. J., LaPierre, T. A., & Luo, Y (2007). All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health. The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 62, S108-S119.

Nyder livet efter de 100

Alene det at blive 100 er en vanskelig bedrift, og derfor kan der være meget at lære fra dem, der bliver det. Og som gerontologer har fundet ud af, så forbedres vores chancer betydeligt med fysisk aktivitet, produktiv livsstil og sociale relationer. Det anslås, at mere end 53.000 mennesker i USA har nået 100-års mærket. Så hvad kan vi lære af de nuværende 100-årige?

En forskningsundersøgelse i Heidelberg, Tyskland har konstateret, at et positivt syn på livet kendetegner de fleste af denne gruppe. Mange føler sig frustrerede vedrørende sundhedsrelaterede emner, men for det meste gør disse begrænsninger dem ikke deprimerede. Det er interessant at disse fund minder meget om anden forskning, vi tidligere har rapporteret om i dette nyhedsbrev, hvilket indikerer at et positivt livssyn korrelerer stærkt med levealderen.

Mænd udgør kun 17% af de 100-årige, men de har tendens til at have bedre fysisk sundhed, og hævder at føle sig gladere end kvinder gør. De synes at nyde det faktum, at de har slået de andre fyre. Kvinder er mere tilbøjelige til at rapportere, at deres helbred ikke er specielt godt, men de lever længere, og deres testresultater er bedre, når det drejer sig om kognitive evner. De kan være dygtigere, men ikke lykkeligere end mænd.

Når man ser tilbage på livets mest betydningsfulde begivenheder, så skiller ægteskab sig ud for amerikanerne. For japanere er historiske begivenheder såsom et jordskælv, Anden Verdenskrig eller andre tragedier nummer 1 blandt betydningsfulde begivenheder. Interessant nok er det at nævne ægteskabet som værende af største betydning positivt associeret med god mental sundhed. Sådanne mennesker har lavere forekomst af depression og neuroticisme, og har tendens til at være mere udadvendte.

Niveauet af D-vitamin er højt hos 100-årige og korrelerer stærkt med godt kognitiv helbred. Hos deltagere i alderen fra 95 til 103 i en amerikansk undersøgelse af genetik fandt forskerne, at hundredårige havde D-vitamin niveauer som 70-årige. Mennesker med lavt niveau af D-vitamin har en langt større tendens til at udvikle kognitive svækkelser. Så længe leve sollys og laks.

I Heidelberg-gruppen, blev 87 100-årige spurgt om deres tanker om at dø. De nød muligheden for at tale om dette emne, da de ofte føler sig hindret i dette af deres familier. Ca. 25% sagde at de somme tider eller ofte længtes efter døden. Kun én person sagde, at hun frygtede det. De der ønskede at dø gav som begrundelse ensomhed, savnet af en fortrolig og et negativt syn på fremtiden, farvet af deres sociale isolation. Smerte blev nævnt, men fysisk helbred var ikke en fremherskende årsag. De der tænkte afslappet om død uden længsel efter døden talte om mål for fremtiden, såsom at se et barnebarn blive kandidat fra college eller nå 105.

Fra: The Science of Aging: Enjoying Life After 100 by Barbara Peters Smith, Herald-Tribune, November 24, 2013. On line.

Online- fællesskaber: Sådan nyder du godt af internettet

Blandt de hurtigst voksende hjemmesider på internettet er dem der er dedikeret til ældre voksne. Denne undersøgelse udforskede karakteristika hos hjemmeside-brugere, hvem de er og hvilke fordele de får ud af at deltage i disse online fællesskaber. Forskningen involverede en

undersøgelse af 218 voksne, der deltog i 16 engelsksprogede online-fællesskaber. Undersøgelsen spurgte folk om deres forbrug - historie om medlemskab, hyppighed og varighed af besøg, indlæg, og besøg på andre sites. De blev også spurgt om noget hæmmede deres besøgs-adfærd. De blev også spurgt om, hvor interesseret de var i 13 forskellige emner, der menes at være af høj relevans blandt ældre voksne. Analyse af data indikerer at deltagerne i disse internetfællesskaber kan opdeles i tre grupper: Den første er den gruppe, som har tendens til at bruge internettet til at løse dagligdags problemer, såsom priser på bilforsikring og gode ferie steder. Deltagerne i den anden gruppe var nysgerrige på aldersrelaterede informationer. De er de ældste mennesker i undersøgelsen, og de er primært beskæftigede med spørgsmål om sundhed og velvære. Så er der den mere sociale gruppe, der primært bruger online fællesskaber til at chatte med folk, nyde noget mental stimulation, og engagere sig i "selvudfoldelse". Fordelen ved "kammeratskab" var vigtigt for den sociale og for den alders-orienterede gruppe, og "Glæde" prægede de sociale og informationssøgende.

Deltagerne i undersøgelsen havde en tendens til at være relativt velhavende, sunde, godt uddannede og unge - gamle i almindelighed. Respondenterne fandt også internettet som et meget sympatisk sted at gå på opdagelse i på daglig basis. De finder måder at tilfredsstille deres særlige psykosociale behov. Disse internetfællesskaber hjælper ofte folk med at kompensere for nogle af de begrænsninger som de møder i det daglige liv. Forskerne foreslår, at nye måder at hjælpe ældre og mindre uddannede seniorer til at blive involveret i internettet, vil være til gavn for deres liv på mange måder.

Fra : Probing the audience of seniors' online communities by Galit Nimrod. Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 2013, 68,773-782.

NYHEDER:

Hjælp til dem der sørger

For mange mennesker er udsigterne til at kunne tale med en person, der har mistet et betydningsfuldt menneske i deres liv skræmmende. Det er svært at vide, hvad man skal sige, og nogle gange er det nemmeste valg at undgå den sørgende person eller undgå at sige noget overhovedet. Rådgiver Marty Tousley fra et amerikansk hospice, advarer om at "det værste, vi kan gøre" er at undgå personen. Der findes enkle og oprigtige måder at forholde sig til en person, der har mistet en af sine kære. Hun anbefaler:

Opmuntre personen til at dele sine erfaringer. Undgå at presse vedkommende, men lyt tålmodigt til hele historien.

Erkend at du ikke kan slette vedkommendes sorg. Fokus på deres historie, ikke din egen selv om det er mange ting der ligner.

Lad den anden person udtrykke sine følelser. Bliv ikke overrasket over udbrud af gråd, og lad det ske. Rør evt. ved personen og tilbyd et knus hvis det virker hensigtsmæssigt.

Planlæg regelmæssig kontakt med personen. Hvis du kender til særligt betydningsfulde begivenheder, såsom årsdagen for et bryllup eller fødselsdag, så skab kontakt på disse dage.

Inviter vedkommende for at socialisere, sådan som du normalt gjorde. Lad der være et ulige antal ved bordet, når du inviterer. Udeluk ikke folk der ikke længere har en partner. Alkohol kan anspre sorg, så overvej dette i din planlægning. Gøre noget aktivt og sjovt, hvis det er muligt.

Være til stede med den anden. Sommetider er tavshed guld . Sid sammen udenfor og nyd skønheden i naturen, som kan være healende.

Sorg er ikke en fremadskridende proces på trods af den fælles tro på , at man skulle " komme over det" i løbet af seks måneder og op til et år.

Sorg er mere en bølge-proces, hvor sorgfulde følelser kan komme og gå, ofte for resten af ens liv. Ens evne til at sørge er et tegn på kærlighed og forbundethed lige så vel som en negativ oplevelse .

Fra : Life After Loss by C. J. Hutchinson, Amtrak Arrive, Sept.-Oct., 2013, 56-59.

Pensionering : En tid til Sensitive Forhandlinger

Pensionering kan se godt ud på mange måder. Men det er også en periode med vanskelige beslutningsprocesser. Der er så mange uklarheder, spørgsmålene er nye og resultaterne er meget vigtige. For par er der også masser af muligheder for uenighed. En undersøgelse af Fidelity Mutual viste, at på spørgsmål om pensionering, svarede 1/3 af de adspurgte par, at de enten ikke var enige om deres fremtidige planer, eller slet ikke vidste hvad de ønskede at gøre. Tilmed kunne 60% ikke blive enige om, hvornår et godt tidspunkt at gå på pension var , eller hvornår de måske ønskede at gøre det. Selv i langvarige relationer, kan uenighed være foruroligende. Som Dorian Mintzer, en Boston-baseret terapeut og certificeret life-coach, udtrykker det : "Du kan antage, at du ved, hvad den anden ønsker , men når det er ved at være tiden og du virkelig tænker på pension, så er det svært bare at give slip og lave store forandringer.

Catherine Frank, administrerende direktør for Osher Lifelong Learning Institute ved University of North Carolina i Asheville, arbejder også med par på vej mod pensionering. Det første skridt i processen er enkel nok: at få par til at sætte sig ned og starte en samtale om deres individuelle og fælles ideer til overgangen til pensionering. Den vanskelige del er når parret indser, at der er modstridende meninger og overraskende nye mål fra begge. Så skal de overveje justeringer i deres planer for at holde deres forhold i balance. "Hvis du ikke får forhandlet nogle af disse ændringer i livet sammen, så tror jeg der ligger nogle bumb på vejen forude," siger Catherine Frank. "At få gang i samtalen og se, hvor tæt du er, eller hvor langt fra hinanden du er, er virkelig vigtigt. "Ikke-konfronterende samtaler er virkelig nyttige for fremtidige pensionister, der løber ind i problemer i planlægningsprocessen. "Disse samtaler kan faktisk bringe mere intimitet ind i et forhold ," siger Mintzer . "Jo mere du forstår, hvad der er vigtigt for den anden - også selvom I er enige om at være uenige - des bedre forbindelse kan der opstå mellem de to personer."

Mens finansielle spørgsmål og boligplacering er oplagte samtaleemner for par der står overfor pensionering , er de små, dag -til-dag spørgsmål ofte overset. "Hvis man glemmer at forhandle nogle af de små, praktiske ting kan folk nemt komme til at gå hinanden på nerverne , "siger Catherine Frank. "Når vi er optagede af alle de ansvarsområder der kommer til de fleste af os i en midtvejskrise glemmer vi nemt at stoppe op og sige, "Hvordan er vores ægteskab kommet til at se ud? Hvordan ønsker vi det skal være i forbindelse med denne større ændring i vores liv? Nu har vi helt nye muligheder, men også nye udfordringer." "Nogle gange sidder folk fast i deres positioner og holdninger: "Det er enten eller", og " vind eller tab,"siger Mintzer. "Hvad jeg har fundet virkelig nyttigt i mit arbejde med mennesker er at hjælpe dem med at identificere muligheder og udfordringer, og give plads til et tydeligt "vi" i forholdet, så folk virkelig kan tænke over, hvad der ville være en win-win situation for dem."

Fra : Where? When? Couples facing retirement need to talk.
Jennifer Devorin, USA Today, November 13, 2013

Myter om træning efter de 70

Efter en aktiv ferie ser folk ofte frem til at lave noget fitness efterfølgende. Før du begynder til gymnastik så overvej hvad AARP The Magazine (American Association of Retired Persons) antyder er "Myter " om Fitness.

1: Udstrækning er meget vigtig, når man bliver ældre. Det modsatte kan være tilfældet . En gennemgang af studier i Medicine & Science i Sport & Exercise fandt, at det at udstrække en muskel i 60 sekunder eller mere medfører en nedgang i denne muskels præstationsevne. Efter udspænding , har muskler tendens til at trække sig sammen og stramme op.

2: Den bedste måde at forbrænde fedt er at arbejde i længere tid. Det handler ikke om tid , men om intensitet. Løb er mere effektivt end gang pga intensiteten. Aktivitet med høj intensitet øger dit stofskifte.

3: Kredsløbstræning er vigtigere end vægttræning efter man er fyldt 70 år. Det modsatte kan være tilfældet. Når man bliver ældre reduceres muskelmassen. Vægttræning kan modvirke dette tab og hjælper dig med at blive stærkere, få hurtigere reaktionstider og bedre balance.

4: Mavebøjninger vil hjælpe dig med at slippe af med mavefedt. Desværre. Punkt-motion virker ikke, ifølge James Hagberg , en professor i kinesiologi ved University of Maryland. Kost og motion kan derimod medvirke til at reducere fedtmængden generelt i kroppen.

5: Du bør ikke træne, hvis du er syg. Hvis dine symptomer er over halsniveau, så er træning fint. Under halsen - så hvile. Du bør også hvile, hvis du har feber.

Fra : Myths About Fitness After 70 by Tom Slear. AARP The Magazine, Oct. - Nov. 2013, pg. 27