



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Januar/februar 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)

"THE BEST IN ... Insights i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 84

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. 84

Januar/februar 2014

INDHOLD:

KOMMENTAR : Aldring som kunstart

FORSKNING :

Svagere hjerner eller større viden?

Viden om Handicap: værdien af sociale støtte.

NYHEDER:

Videnskabeligt understøttede forslag til større lykke

Fra Plejehjem til beboernes hjem

Energisk kryds-og-tværs producent funderer over sit liv

KOMMENTAR :

Aldring som kunstart

Det er ofte blevet sagt, at livet kopierer kunst, men for nylig spurgte jeg mig selv om, hvad nu hvis vi kiggede på livet selv som en kunstform? Mest for at undersøge hvad kan vi lære eller sætte pris på, hvis vi kunne se aldring som en kunstart? Jeg kunne især godt lide denne tanke, da det forekom som et godt alternativ til den almindelige metafor om at "det at ældes er op ad bakke!" Men meget afhænger af hvilken form for kunst, du vælger og hvor den anvendes . Så tænkte jeg: hvad nu hvis jeg ser på hver dag som et tomt lærred, og mig selv som kunstner. Hvordan kunne jeg male dagen, så det kunne være interessant eller smukt? Dette var en behagelig tanke over morgenkaffen, men jeg må tilstå, at som dagen skred frem, var det som om, at billedet stille og roligt "tog på ferie" og forsvandt i horisonten.

Der var egentlig fair nok, da det også var ferie for mig, og oven i købet en smuk dag. Så jeg inviterede Mary til at tilbringe en eftermiddag sammen med mig til et spil golf. Eftermiddagen startede dårligt. Selvom vi var garanteret en start uden kø, blev vi placeret bag to andre grupper på det første hul. Og mens vi ventede utålmodigt, ankom en anden gruppe bag os. Ugh! Det betød, at hvert eneste af vores swing vil blive observeret af spillerne bag os. Dette kan være ok, hvis du var en erfaren golfspiller, der er sikker på at lave nogle imponerende slag. Men vi er rene amatører, og at blive overvåget, er decideret nervepirrende . Så da det endelig blev tid til mit første skud, skød jeg bolden ind i siden på et nærliggende hus! Så begyndte det at blive kedsommeligt , da spillet var uendelig langsomt, og solen var nu blevet rigtig varm. Ved det tredje hul var jeg i meget dårligt humør og dårligt selskab for Mary . Langsomt blev vi mere og mere fremmedgjorte. Jeg gled ind i stilhed, deprimeret ved tanken om den eftermiddag der nu lå foran os. Men så, i et glimt, vendte metaforen om det tomme lærred tilbage. "Hvis dette er dit maleri af dagen," sagde jeg til mig selv, "så er du en elendig kunstner!" Med dette i tankerne, vendte jeg mig mod Mary og foreslog, at vi skabte resten af eftermiddagen på en anden måde . Vi lo, irritationen forsvandt, og vi slappede af og nød det smukke sceneri. (Interessant nok forbedredes vores spil også).

Set i bakspejlet, er min fornemmelse, at verden kan komme til os i mange former, men vi har selv kontrol over farverne. Og det er i maleriet , at vi kan skabe verdener der er værd at vågne op til.
Ken Gergen

FORSKNING :

Svagere hjerner eller større viden?

Det er almindeligt når vi bliver ældre, at det kniber med at huske et navn eller et sted. Sjovt nok kalder vi disse "senior øjeblikke", som for at undskylde for en mangel. Men er sådanne mangler faktisk en indikation på en svækket hjerne? Ikke ifølge Dr. Michael Ramscar fra Tübingen Universitet i Tyskland, en forsker der i lang tid har været involveret i undersøgelser om dette emne. Han påpeger, at "den menneskelige hjerne fungerer langsommere i alderdommen, men kun fordi vi har gemt mere information over tid. Hjernen hos ældre mennesker svækkes ikke. Tværtimod, de ved simpelthen mere."

I et interview med The Telegraph tilføjede videnskabsmanden: "Forestil dig en person der kender to mennesker fødselsdage og kan huske dem næsten perfekt. Vil du virkelig sige, at personen har en bedre hukommelse end den person, der kender 2000 menneskers fødselsdage, men "kun" kan matche den rigtige person til det rigtige fødselsdag ni gange ud af ti?" Mange videnskabelige undersøgelser viser, at test af kognitive færdigheder favoriserer de unge. Men gør de egentlig det? Det afhænger af, hvorfor man lykkes eller mislykkes. Tag eksempelvis en bestemt test der kaldes "parret associeret læring", hvor deltagerne bliver bedt om at huske par af tilfældige genstande - som sko og skinke, træer og fisk. Forskerne siger, denne test er sværere for ældre mennesker, fordi de har lært, at disse to objekter ikke passer naturligt sammen og derfor er det svært for dem at huske dem som et par. Æg og tegnestifter passer ikke sammen så let som skinke og æg. Men prof. Harald Baayen, der leder en forskningsgruppe foreslår: "Det faktum, at ældre voksne finder det sværere at huske nonsens-par i forhold til unge demonstrerer simpelthen, at ældre voksne har en meget bedre forståelse af sproget. De er nødt til at anstrenge sig mere for at lære uafhængige ordpar fordi de, i modsætning til de unge, ved en masse om, hvilke ord der ikke hører sammen."

Fra : <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2542894/Brains-older-people-slower-stored-information-time.html>

NYHEDER:

Viden om Handicap: værdien af sociale støtte.

Vi har ofte rapporteret om værdien af social støtte i dette nyhedsbrev, og følgende forskning giver yderligere støtte til sagen. Fokus handlede om virkningerne af handicap på depression. Mange af os bliver måske handikappede med tiden; det vigtige spørgsmål er, om vi kan rejse os igen. I den aktuelle undersøgelse af 800 svenske ældre (gennemsnitsalder 86) var handicap ikke ualmindeligt. For nogle kom handicappet pludseligt som f.eks. ved et slagtilfælde, mens andre opstod langsomt, såsom lammende arthritis (leddegigt). Generelt var det sådan, at når et handicap ramte eller blev konstateret, begyndte symptomer på depression at sætte ind. Endvidere blev det konstateret, at efter en periode med tilpasning, aftog de depressive symptomer generelt. Mennesker har en tendens til at tilpasse sig.

Men forskerne fik også respondenterne til at vurdere deres sociale netværk. Mest interessant var det, at respondenter der hævdede at have et godt socialt netværk viste stor modstandskraft. Ikke alene forsvandt deres depressive symptomer, men for mange faldt de til en niveau der var under, hvad de rapporterede før starten på handicappet! Samtidig viste det sig, at hvis respondenterne rapporterede en ringe grad af social støtte, var de depressive symptomer mere alvorlige og

langvarige. Kvinder der var meget gamle, og hævdede at have lav grad af social støtte var mest tilbøjelige til at blive deprimerede ved starten af et handicap.

Hvad der er vigtigt at erkende er, at man kan overvinde den negative reaktion på et handicap, til trods for ulemper og begrænsninger. Folk i alle aldre er i stand til at tilpasse sig forhold, der kan synes at være ganske deprimerende for udenfor stående. Man skal passe på ikke at sætte lighedstegn mellem at en person med et handicap så også skal være deprimeret. Og hvis du er tilskuere kan din omsorg være med til at slette eventuel resterende depression.

Fra: Changes in Depressive Symptoms in the Context of Disablement Processes: Role of Demographic Characteristics, Cognitive Function, Health, and Social Support by Elizabeth B. Fauth, Denis Gerstorf, Nilam Ram & Bo Malmberg. The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2012, 67, 167-177.

Videnskabeligt understøttede forslag til større lykke

1: Træn mere, selv 7 minutter om dagen kan være nok. Forskning med tre grupper af patienter med diagnosen depression viste, at ud af de tre, var den gruppe der trænede uden at tage nogen anti-depressiva langt mindre tilbøjelige til at få tilbagefald efter 6 måneder.

2: Sov mere. At få nok søvn gør os mindre modtagelige for at opleve følelser som vrede eller frygt. Vi føler os gladere.

3: Gør din pendling kortere. Der er ikke noget som en lang pendling der kan gå ud over humøret i løbet af din arbejdsuge.

4: Tilbring tid med venner og familie. Den vigtigste nøgle til lykke i livet, er ifølge forskellige forskningsundersøgelser at have gode relationer med familie og venner. Penge synes ikke at kunne købe lykke, når et vist punkt er nået.

5: Gå udendørs. Lykke er maksimal ved 13,9 C.

6: Hjælp andre. 100 timer om året er det magiske tal.

7: Øv dig på at smile. Et falsk smil gør det ikke. Prøv at finde noget at smile af. Et falsk smil kan føre til et reelt, så du skal ikke fortvivle.

8: Planlæg en rejse. Du behøver ikke nødvendigvis at tage afsted. Den bedste del af en ferie synes at være planlægningen af den.

9: Mediter. Meditation øger ro, tilfredshed og empati for andre.

10: Øv taknemmelighed. Lav en dagbog om taknemmelighed, del dine gode øjeblikke med venner eller familie. Sig tak til andre.

Endelig er der en tendens til at bare det at blive ældre får folk til at føler sig gladere. En hypotese er, at ældre mennesker har lært at regulere deres humør bedre end yngre. De gør de ting, der maksimerer deres lykke. Uanset hvad der driver dem!

Kilde: 10 enkle ting, du kan gøre i dag , der vil gøre dig gladere, bakket op af videnskaben ved Belle Beth Cooper. Fra hendes blog Buffer, fundet på Linked In .

Fra Plejehjem til beboernes hjem

Plejehjem ændrer sig i disse år, og beboerne er himmelhenrykte. I stedet for at være medicinsk orienterede faciliteter eller opbevaringshuse til de meget gamle, bliver de beboer-orienterede boliger, der er designet til at få mennesker til at føle sig hjemme. Det nye fokus er på at ændre den kultur der definerer et plejehjem. Den nye tilgang fokuserer på at give beboerne valg i forhold til hvordan de lever, hvordan de udsmykker deres opholdsstuer, hvornår og hvad de spiser, hvor længe de sover, og hvordan de bruger deres tid. Folk der bor på plejehjem udtrykker deres meninger om deres faciliteter, og de føler sig langt mere tilfredse end dem, der bor i de traditionelle faciliteter.

Personalet er også gladere, og der er mindre udskiftning. Fordi beboerne er gladere, har de brug for mindre medicin og er underlagt færre begrænsninger. De er også mere tilbøjelige til at forblive i god form, være stærkere og mere energiske.

Samlet har USA over 16.000 plejehjem. En typisk persons ophold er 836 dage. Medicaid betaler tæt på \$ 78,000 om året per person, og private kunder betaler ofte mere. Håbet er, at denne kulturelle forandring vil reducere omkostningerne, selvom beboerne lever længere . Det grundlæggende tema i denne kulturelle forandring handler om at opbygge relationer og forbedre strømmen af beboere og personale. Peggy Sinnott der er direktør for Kendal (sundhedsorganisation) har bemærke,: "Jeg kan mærke så snart jeg går ind i et plejehjem hvilken slags det er. Hvis der er besøgstid, er der ikke sket en kulturforandring. Hvis du ikke kan lave en fødselsdagsfest for din mor, er der ingen ... forandring. "Forandring bliver også oplevet i forbindelse med en beboers dødsfald. Tidligere var det en begivenhed, der var ubemærket og uhøjtidelig . Nu lærer beboerne om død og har mulighed for at huske og mindes den pågældende. Den nye type plejehjem bliver stadig mere tilgængelig og lettere at få øje på. Det er den eneste rigtige vej at gå!

Fra: Nursing Homes' Culture Change by Stacey Burling, Philadelphia Inquirer, Feb. 2, 2014, A2

Energisk kryds-og-tværs producent funderer over sit liv

Bernice Gordon er måske ikke særlig kendt i almindelighed, men indenfor kryds-og-tværs er hun dronningen. Ms Gordon har skabt puslespil for en mængde store publikationer i over tres år. Hendes første puslespil blev trykt af New York Times i 1952. Den 12. januar 2014 fejrede hun sin 100-års fødselsdag med venner og familie. Fremstillingen af kryds-og-tværs begyndte, da hun var en ung husmor og mor, og det har været en fascinerende del af hendes liv lige siden . Gordon blev gift og fik to sønner, men to gange blev hun enke . Ved at fremstille krydsord har hun holdt sig fokuseret og givet livet indhold, til trods for nogle af de smerter, der følger med et langt liv.

Gordon bor i en lejlighed i et fashionabelt kvarter i Philadelphia, hvor hun nyder at spise med gamle venner. Hun underviser også en klasse i krydsord i sit lokalområde. Ud i offentligheden bruger hun kørestol, og kommer vidt omkring med en rollator derhjemme. Hun har haft sine fysiske problemer, med to nye hofter og et knæ med gigt. Hun blev opereret for en hjernesvulst, da hun var 90, men får ikke længere scannet hjernen, fordi " det er alligevel for sent til endnu en operation" siger hun.

Ifølge Dr. Yaakov Stern, en neuropsykolog ved Columbia University, tyder nyere forskning på, at en så intens kognitiv aktivitet ikke blot fastholder hjernens funktion, men hjælper med til at få nye neuroner til at vokse, hvilket gør hjernen endnu mere kraftfuld. Og det er gode nyheder for os alle, især dem af os, der holder af krydsord.

Fra: Clues to keep an active mind by Michael Vitez, Philadelphia Inquirer, Feb. 17, 2014, pg. A1,A2.