



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Marts/april 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)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

Udgave nr. 85

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

INDHOLD:

KOMMENTAR:

Erindringer som ressource

FORSKNING:

Krydsord er ikke bare for sjov!

Hvad betyder det at blive gammel ?

KOMMENTAR :

Memories som ressourcer

Måske er jeg naiv. Jeg har brugt en stor andel af mit liv at tænke fremad. På en eller anden måde syntes det at se bagud at være spild af tid. Jeg fokuserer primært på aktiviteten lige foran mig, og hvad der kommer efter det, og efter det, og videre ind i fremtiden. Det har altid handlet om "hvad der kommer" og "hvad man skal gøre ved det?" Medmindre det var nødvendigt for et af mine projekter, var det at se tilbage bare en ubrugelig dagdrøm. For nylig var jeg dog i en situation, hvor det at "se frem" var ubrugeligt. Mary og jeg var i Paraguay, og ønskede at se det berømte Iguazu Vandfald en fem timers kørsel fra hvor vi arbejdede. Varevognen blev kørt frem og Mary blev placeret på forsædet og jeg bagi. Jeg havde håbet på at læse eller arbejde på min computer, da der var så meget at lave. Men vejen var så ujævn, at det var komplet umuligt. Og lyden var så høj, at samtale også var umuligt. Snart blev landskabet ensformigt. For mig var dette nærmest et scenarie på grænsen til helvede!

Jeg forsøgte at blunde, men larmen fra bilen gav ikke mulighed for søvn. Mens jeg sad sådan med lukkede øjne dukkede episoder fra fortiden langsomt op i mit sind. Og når jeg kom i tanke om en hændelse, mindedes jeg en tilknyttet person, begivenhed eller sted. Til min overraskelse begyndte jeg langsomt at mærke en følelse af glæde. Jeg sagde til mig selv: "Det var en sjov tid" ; "Det var fascinerende" ; "Han var fantastisk" ; "Hun var fantastisk". Med dette i tankerne, begyndte jeg at fokusere på bestemte tidspunkter og steder - en sjette klasses romantik, senior fester , Paris i 80'erne og så videre. Jeg mødt gamle venner, smilede over uheld, genoplevede følelser af ærefrygttiden begyndte at gå hurtigt. Jeg havde opdaget en skat.

Måske har alle I læser allerede haft denne fornøjelse. Men for mig var det endnu et vigtigt skridt i realiseringen af glæderne ved at blive ældre. Vi bærer på enorme rigdomme, og hvis vi lærer at sortere på en klog måde i vores erindringer er de tilgængelige på ethvert tidspunkt og kan give os glæde, støtte, venskab, bekræftelse og meget mere. Sammen med Mary vil jeg gense de fotoalbum vi har gemt i vores skab i hallen. De vil hjælpe med at kaste lys på de år, der er blevet efterladt som brakmarker. Jeg er bange for, at nogle erindringer er blevet tabt, fordi jeg aldrig besøgte dem. Måske skulle jeg lade dem forsvinde. Jeg vil ihvertfald ikke vente på en anden bumpende tur, inden jeg tager på gen-visit i mit skatkammer.

Ken Gergen

FORSKNING :

Krydsord er ikke bare for sjov!

Baseret på en oversigtsartikel af Kathleen Smith

Et nyt forsøg finansieret af National Institutes of Health har fundet, at fordelene ved kognitiv træning for ældre voksne kan holde så lang tid som 10 år. Rapporten der figurerede i januar-udgaven af Journal of American Geriatric Society forklarer detaljeret hvordan træning der sigter mod at øge ældre voksnes evner på hukommelse, ræsonnement og hastigheden i brug af hjernen bremser den kognitive tilbagegang og hjalp deltagerne med at opretholde daglige færdigheder målt over et årti.

"Det er ligesom at gå til gymnastik for 10 år siden og så lave noget styrketræning, og du har stadig god armstyrke 10 år senere," forklarer en af undersøgelsens medforfattere, Sharon Tennstedt, ph.d., vice president for New England Research Institutes. "Du er måske ikke helt så stærk som du var dengang, men der er stadig en fordel. "

Undersøgelsen er den største af sin art med mere end 2.800 deltagere i alderen 65 til 94 fra en bred vifte af pædagogiske, socioøkonomiske og racemæssige og etniske grupper. Forskerne udvalgte frivillige til enten 10 en-times sessioner med træning i løbet af 5-6 uger eller til at tilhøre en kontrolgruppe uden træning.

Efter 10 - års opfølgning oplevede dem med træning i intellektuel argumentation og hastighed i processer et mindre fald i de kognitive evner sammenlignet med ikke-trænede (kontrol) deltagere. Deltagere i alle træningsgrupper rapporterede signifikant mindre besvær med at udføre dagligdags færdigheder end ikke-trænede deltagere gjorde.

Resultaterne betyder, at psykologer bør tilskynde ældre til at engagere sig i aktiviteter, der udfordrer deres kognitive evner. Man bør være opmærksom på, at der kun er få kommercielt tilgængelige spil til træning af hjernen der er blevet testet tilstrækkeligt til at kunne understøtte udsagn om forventet effekt. En forventet stigning i forbrugernes efterspørgsel og konkurrence på markedet skulle dog føre til flere programmer eller spil med dokumenteret virkning ifølge undersøgelsens forfattere. I mellemtiden anbefaler de ældre voksne at prøve nogle kognitivt stimulerende aktiviteter, såsom at løse krydsord og spille kort .

"Vedligeholdelse af kognitive funktioner kan blive endnu mere fremtrædende for den generation der nu bevæger sig ind i 60 og 70 års alderen," siger Sherry Willis , ph.d., en anden medforfatter og forsknings-professor på University of Washington. "Store årgange der bevæger sig ind i alderdommen er virkelig ved at blive meget opmærksomme på, at de kan blive nødt til at arbejde længere og denne undersøgelse handler om plasticitet i forhold til kognitive funktioner og at ældre voksne kan forbedre sig gennem kognitiv træning, og de kan opretholde virkningerne af træningen."

Fra: Kathleen Smith's (<http://www.apa.org/monitor/2014/03/cognitive-training.aspx>) account of Ten Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive

Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults, by Rebok, G. W., Ball, K., Lin, T., Guey, R. N., Jones, H-Y. K., et al. Journal of the American Geriatrics Society, 2014, 16-24.

Hvad betyder det at blive gammel ?

AARP (American Association of Retired Persons) lavede en undersøgelse om aldring, hvor 1.800 amerikanere blev spurgt, hvordan det at blive ældre har været for dem hidtil. Her er nogle af de vigtigste resultater: Et af spørgsmålene lød: "Hvor gammel er gammel?"

85% af de adspurgte i alderen 40 til 90 , sagde, at de ikke var "gamle". I almindelighed, uanset alder, var "gamle" altid ældre end de selv var. Adspurgt om, hvordan andre ville beskrive dem baseret på deres alder, sagde 45% "yngre", og andre 25% sagde, "aktive", "sunde" og "på toppen af livet."

Jo ældre deltagerne var jo mere enige var de med disse udtalelser: "Problemer med mit fysiske helbred holder mig ikke tilbage fra at gøre hvad jeg vil, " og "at blive ældre har været nemmere end jeg troede", og "jeg har mere energi nu, end jeg havde forventet for min alder." For eksempel sagde omkring 70 % af befolkningen i 60'erne og 70'erne, at graden af fysisk sundhed ikke holder dem tilbage.

Respondenterne blev spurgt, om de var enige i udsagnet "Der er mange behagelige ting ved at blive ældre . "Afroamerikanere var mest tilbøjelige til at svare ja til dette (79%) samt følgende: "Jeg tror mit liv har gjort en forskel". Mindst tilbøjelige til at være enige i begge udsagn var de asiatiske amerikanere med 63% , og det var også dem der var mest enige i udsagnet (24%) "Alderdom er en tid med ensomhed".

Som svar på denne kommentar: "Jeg ved, at jeg vil nyde sex, uanset hvor gammel jeg er" var mænd mere tilbøjelige til at sige ja end kvinder (71 % vs 50%).

Fra : "You're Old, I'm Not" AARP The Magazine, February/March, pp. 42-44.

Information til læserne

Spørgsmål & Feedback

Hvis du har spørgsmål, eller materiale, du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på: www.positiveaging.net

Vi håber, at du synes om Positive Aging Newsletter.

Nye abonnenter kan deltage ved at sende en e-mail til:
info@TaosInstitute.net

Afmeld ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net

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