



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Juli/august 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. 87

KOMMENTAR:

Et liv uden præstationskrav

FORSKNING:

Internettet som modgift til depression

Genvinding af muskelkraft

NYHEDER:

Hjerne-tilbagegang? Ikke om morgenen!

Naturlig lys: En vinder

MEDDELELSER

Meddelelse til læserne

KOMMENTAR:

Et liv uden præstationskrav

En lille lokalt baseball hold fra vores område fik for nylig muligheden for at vinde den nationale finale. I sidste ende tabte de, men da de vendte hjem, blev de fejret ved en stor parade. Jeg

smilede med anderkendelse ... men stoppede så op. Når alt kommer til alt, hvor mange små liga hold havde så konkurreret og tabt? Og tænkte på i hvilken ung alder alle disse børn begyndte at bekymre sig om at vinde og tabe ... og for det meste tabe. Selvfølgelig har de også disse bekymringer i skolen hvor evaluering af ydeevne er en dagligdags udfordring. "Hvor godt vil jeg klare mig?; Hvor god er jeg?; Hvor står jeg i forhold til andre?" Derefter går vi ud af skole blot for at stå ansigt til ansigt med et nyt sæt udfordringer: "Hvor godt vil jeg udføre på mit job?; Hvor god er jeg?; Hvor mange penge kan jeg tjene?; Er jeg en god nok forælder?; Vil mine børn leve op til deres evner?" Fra vores tidligste år og frem til pensionering, handler det om at blive målt og vejlet.

Selvfølgelig er det gode ord for alt dette "præstation", og præstation kan være sjovt - især hvis du er en succes! Men der er altid presset og tvivlen og den næste dags udfordring. Endnu vigtigere er at når vi bruger hele vores liv på at forsøge at hoppe over forhindringer, begynder vi at se livet på denne måde. Vi begynder at spørge: "Hvor er det næste mål; hvad skal jeg præstere i dag?" Vi glemmer langsomt hvordan det er at leve uden at skulle klatre over det næste bjerg. Da jeg var ung mødtes kvarterets børn og spillede alt muligt, som vi kunne finde på. Vi opfandt spil, byggede et fort i skoven, opførte et magisk show, kastede snebolde, spillede læge ... Vi havde ikke sat os for at udrette noget bestemt; vi ville bare lege for sjov. Jeg tænker nu, at hvis der havde været et lille fodboldhold der blev observeret af en træner og af forældre, og hvis det at vinde havde været det vigtige, så vill vi ikke have "leget". Vi ville have præsteret! Vi ville spille for at vinde ... og ikke bare for at have det sjovt. Vores udendørs liv ville være blevet pligtopfyldende og ikke frit.

En af glæderne ved at leve længe nok er, at vi igen, meget mere fuldstændigt, kan tune os ind på processen med at leve. Vi kan gå en tur - ikke for at nå et bestemt sted, men for at nyde udsigten eller en tilfældig opstået samtale. Vi kan jogge eller køre på cykel, ikke som et middel til træning, men for at nyde bevægelsen. Vi kan male, lave mad, lave noget træarbejde, fiske, skrive digte, læse en bog, have en samtale, eller arbejde i haven - ikke for at opnå nogle mål - men for den blotte fornøjelse at gøre disse ting. Selvfølgelig kan der være gode resultater af vores indsats. Men nu er det processen der tæller; enhver præstation er bare glasur på kagen. Henry Miller sagde engang: "I det øjeblik man giver fuld opmærksomhed på noget, selv et græsstrå, bliver det en mystisk, fantastisk og ubeskriveligt storslået verden i sig selv." Dette er at leve fuldt ud i processen.

Ken Gergen

FORSKNING:

Internettet som modgift til depression

At være pensioneret og alene kan være en trussel mod trivsel, især når man bliver ældre. I mange lande er der en stigende trussel af depression. I denne undersøgelse blev over 3.000 ældre undersøgt ialt fire gange fra 2002 til 2008 af National Health and Retirement. Respondenterne blev evalueret for tegn på depression og på omfanget af deres brug af internettet. Samlet fandt forskerne, at når disse mennesker brugte internettet, var deres mentale helbred godt, og der var en reduktion i antallet af depressioner på over 30%. En reduktion blev fundet i undersøgelsen som helhed, men effekten var især tydelig hos ældre mennesker, der bor alene. Når der var andre i husstanden var effekten mindre.

Undersøgelsen analyserede ikke typen af brug af internettet der var medvirkende til at reducere depression, men enhver form for interaktion syntes at reducere ensomhed og isolation. I betragtning af at brugen af internettet er en form for forbindelse med mange mulige formål, kan det være nyttigt at foreslå, at når og hvor det er muligt, bør ældre pensionister der bor alene være sikker på at have en internetforbindelse, der er meningsfuld for dem.

Fra: Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis by Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford, & Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences*, B. 2014, 69B, 763-771

Genvinding af muskelkraft

Mange af de fald som ældre oplever er relateret til svækket muskelstyrke. Ifølge nyere forskning vil den korrekte muskeltræning gøre det muligt at reducere faldrisikoen, og derefter forblive oprejst i stedet for at falde. For at modvirke ældres tendens til at falde, er der blevet designet træningsprogrammer der kan hjælpe med at opbygge muskler. Dette studie undersøgte effekten af 12 ugers eksplosiv tung styrketræning for 60-65 og 80-89 årige kvinder, der boede i eget hjem. Denne type øvelse involverer tunge vægte, der løftes så hurtigt som muligt. Forskerne fandt, at denne træning syntes at være sikker og tilpas i belastning for raske kvinder, selv i det ottende årti af livet. Vigtigere er det, at denne øvelse også påvirkede nogle neuromuskulære forandringer, der almindeligvis er forbundet med risiko for fald og efterfølgende handicap blandt ældre i en fremskreden alder. Træningsprogrammet førte til en betydelig forbedring i neuromuskulær ydeevne, selv blandt de ældste kvinder. De foreliggende resultater tyder på, at ældre efter et træningsprogram som beskrevet her er bedre i stand til hurtigt at reagere på trusler mod deres fysiske balance, for eksempel når man uventet træder ned fra en kantsten. Kvinderne i træningsprogrammet var bedre i stand til at forebygge et fald i forhold til utrænede i samme alder.

Internationale retningslinjer for fysisk aktivitet for ældre voksne tyder på at der skal trænes tre til fem gange om ugen. Men det er ofte et problem at motivere aldersgruppen til at deltage i så omfattende træningsprogrammer. De foreliggende data viste, at raske ældre kvinder effektivt kan opnå fordel af at deltage i lavfrekvente træningsprogrammer i det mindste når eksplosiv muskeltræning er involveret.

Anden forskning viser at den samme konklusion kan drages for mænd i alle aldre. Forskerne nævner at, "målbar udvikling af styrke kræver at du løfte tunge vægte. Træning med lette vægte er ikke tilstrækkeligt.". Resultaterne antyder, at man vil blive stærkere, hurtigere og forbedre udholdenhed og kropssammensætning ved at træne med tunge belastninger.

Fra: Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: Changes in rapid muscle force, strength and power by P. Caserotti, P. Aagaard, J. Buttrup Larsen, & L. Puggaard, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008, 6, 773-782.

Se også: Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training by J. Heggelund, et al. *European Journal of Applied Physiology*. 2013, 113, 1565-1573.

Nyheder:

Hjerne tilbagegang? Ikke om morgenen!

Tidlige fugle fanger flere orme, men det lader til at mennesker, som er tidligt oppe også drager fordel i form af kognitiv aktivitet. Men hvad med alder? Reducerer stigende alder denne evne? For at studere hvordan tidspunktet på dagen påvirker kognitiv præstation, gav forskerne en række hukommelsestest til yngre og ældre voksne i nogle sessioner morgen og eftermiddag. Atten ældre voksne i alderen 60 til 87 tog prøverne fra 8:30 til 10:30 i morgen. Om eftermiddagen fra 13:00 til 17:00, tog en anden gruppe på 16 ældre voksne i samme alder prøverne. De samme forsøg blev givet på samme tidspunkter til 16 yngre voksne (alder 19 til 30). Forsøgene omfattede ydeevne på en række opgaver, hvor billeder og ord blev vist på en computerskærm, mens irrelevante ord og billeder blev vist for at forstyrre deres koncentration. Samtidig scannede forskerne deltagernes hjerner med magnetisk resonans (MRI).

Interessant nok viste forsøgene at der om morgenen kun var små forskelle mellem de unge og de ældre. Psykolog Ulrich Mayr siger: "Hjernen hos en ældre der testes om morgen ligner meget en ung voksen." Undersøgelsen fandt betydelige forskelle mellem ældre og yngre menneskers hjernescanninger når testene var om eftermiddagen. Resultaterne viser at "den typiske effekt af aldring reduceres, når ældre voksne testes på det ideelle tidspunkt på dagen."

Psykolog John Anderson udtaler at "det er gode nyheder ... Ældre voksne er mere fokuseret og bedre i stand til at ignorere distraktion om morgenen end om eftermiddagen ... Kognitiv tilbagegang er ikke så drastisk, som vi troede, det var." Forskere peger på, at ældre voksne med fordel kan planlægge intellektuelt udfordrende opgaver om morgen, når det er sandsynligt, at de her er mest opmærksomme og klare. Som dr Lynn Hasher bemærker: "Eftersom ældre voksne har en tendens til at være morgen-mennesker, kan tidspunktet på dagen ikke ignoreres, når denne aldersgruppe testes. Det kan skabe et forkert billede af aldersforskelle i hjernens funktion."

Kilde: Older people perform better in the morning By Ronnie Cohen, Psychology and Aging, July 7, 2014.

Naturligt lys: En vinder

For dem der tilbringer en god del af dagen indendørs, gør det en forskel i hvilket værelse du bruger det meste af din tid. I henhold til forskningen bør man undgå at bruge det meste af sin tid i rum uden naturligt sollys der stråler gennem vinduet. Ifølge denne forskning er ansatte på kontorer med naturligt lys i løbet af dagen gladere, rapporterer bedre helbred, sover bedre og er mere tilbøjelige til at være aktive hele dagen, målt i forhold til de af deres kolleger, der arbejder i kontorer uden vinduer. Forskningen blev udført med 49 deltagere på dagarbejde, herunder 27 i kontorer uden vinduer og 22 i kontorer med vinduer. Ansatte med vinduer udviste en tendens til at have højere løn og mere magt, så disse faktorer blev også inddraget. Tidligere forskning viste betydningen af naturligt lys i forhold til årvågenhed, bedre søvn og evnen til at opretholde kognitiv præstation. Hvis du bruger meget tid i et rum uden vinduer, enten på arbejde eller derhjemme, kan det være en god idé at komme udenfor hver dag for at få en smule solskin og lys.

Fra: Study: Natural light helps office workers stay healthy. Philadelphia Inquirer, September 1, 2014, C1.

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positiv 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

Sådan abonnerer, afmelder eller ændrer du din e-mail-adresse:

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link: <http://www.taosinstitute.net/positiv-aging-newsletter> og klik på højre kolonne, der siger "Sign Up for the positiv aging Newsletter". Du kan afmelde dig ved at klikke på "afmeld" knappen nederst i e-mailen med dit nyhedsbrev.

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