



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Januar-marts 2016

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. 96

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

I dette nummer:

KOMMENTAR:

Ny udgave af Nyhedsbrevet

FORSKNING:

Fokuser på det positive for sundhed og trivsel

Opretholdelse Kognitiv ydeevne

Genopbygning af kognitiv kapacitet gennem undervisning

MEDDELELSER

Information til læsere

KOMMENTAR:

Ny udgave af Nyhedsbrevet

Først ønsker vi at præcisere den mission, der har præget dette nyhedsbrev de seneste 14 år. Vores primære mål har været at belyse ressourcer - fra forskning, professionel praksis, og det daglige liv - der bidrager til en et mere positivt syn på aldring, for på den måde at udfordre den opfattelse at aldring er lig med tilbagegang. Vi stræber efter at skabe en vision for livet, hvor aldring er en hidtil uset periode med menneskelig berigelse.

En sådan udfordring hænger afgørende sammen med, hvad der sker i forskning og faglige praksis, der fokuserer på voksne populationer, især folk over 50. Det er inden for disse områder at nye ideer, indsigter, faktisk støtte, og praksis kan opstå. Ved at fokusere på de udviklingsmæssige aspekter af aldring, og tilgængeligheden af relevante ressourcer og færdigheder kan forskning ikke alene bringe nyttig indsigt til praksis, men også skabe håb og nye handlemuligheder blandt ældre. Udover den almindelige praksis med reparation og forebyggelse, kan praktikere også bidrage væsentligt til den samfundsmæssige rekonstruktion af aldring.

Læserskaren af nyhedsbrevet er udvidet gennem årene, herunder både fagfolk og andre interesserede. Med hjælp fra Associates i Taos Institute, bliver nyhedsbrevet nu oversat til syv sprog. Alan Robiolio, vores ven og kollega, har overdat vores nyhedsbreve til fransk siden 2004. I Argentina har et bror-søster team, Marco og Christina Ravazzola, oversat vores spanske udgave siden 2005. Vores portugisiske udgave er produceret af Euridice Bergamaschi Vicente; vores tyske udgave af Anne Hoffknecht og Thomas Friedrich-Hett. Vores danske oversætter er Geert Mørk. I Kina har vi en oversætter til fastlandet, Liping Yang og en for Taiwan, Su-fen Liu. Vi er taknemmelige for deres bidrag. Tidligere udgivelser af såvel originaler som oversættelserne findes på www.positiveaging.net

Nu er vi glade for at kunne annoncere en ny udvikling af nyhedsbrevet. Vores meget værdsatte kollega Samuel Mahaffy, har læst Positive Aging Newsletter i nogen tid, og han kan rigtig godt lide de informationer, vi sender ud til tusindvis af mennesker om mulighederne i positiv aldring. Samuel så også mulighederne for at gå langt ud over vores drømme, og bad os om at overveje at lade ham reformere præsentationen for at give mere samspil mellem vores læsere og os selv. Resultatet af disse drøftelser er den nye web-side Positive Aging in Action (<http://www.Positiveagingnewsletter.org>). Kig på resultatet, prøv et par af funktionerne, og nyd de nye muligheder hjemmesiden giver. Det er også muligt for læserne at yde bidrag og at udveksle ideer. Som vi har sagt tidligere, er et aktivt fællesskab afgørende, hvis der skal ske en transformation af vores ideer og praksis omkring aldring.

Mary og Ken Gergen

FORSKNING:

Fokuser på det positive for sundhed og trivsel

Gennem årene har vi omtalt mange undersøgelser, der peger på de positive virkninger af blive ældre. Den nuværende forskning fra Yale School of Public Health tilføjer vigtige dimensioner til

denne konklusion. Den nye forskning antyder at ældre personer, der udsættes for positive stereotyper om aldring viser forbedret fysisk funktion, der kan vare i flere uger.

Undersøgelsen, der blev offentliggjort i Psychological Science, bestod af 100 ældre personer (gennemsnitlig alder 81 år). Forskerne brugte en hidtil ukendt fremgangsmåde, hvor positive alder stereotyper (såsom "åndsfrisk" og "kreative") blev vist på en computerskærm ved hastigheder, der var for hurtige til at give mulighed for bevidst opmærksomhed. Personerne der blev udsat for de positive beskeder opnåede en række psykologiske og fysiske forbedringer, der ikke blev fundet hos kontrolpersoner. De nød godt af forbedret fysisk funktion, såsom fysisk balance, som fortsatte i tre uger efter forsøget sluttede. I løbet af samme periode blev positive stereotyper af alder og positive selv-opfattelser af aldring styrket, og negative stereotyper af alder og negative selv-opfattelser af aldring blev svækket.

"Udfordringen vi havde i denne undersøgelse var at sætte deltagerne i stand til at overvinde de negative aldersstereotyper, som de dagligt udsættes for i forskellige samtaler og på TV" siger ledende forsker Becca Levy. "Undersøgelsens vellykkede resultat antyder potentialet i at arbejde med ubevidste processer med det formål at forbedre fysisk funktion."

Mens det tidligere er blevet vist af Levy at negative alders-stereotyper kan svække en ældre persons fysiske funktion, er det første gang, at ubevidst aktivering af positive alders-stereotyper dokumenterer forbedrede resultater over tid. Undersøgelsen fandt, at interventionen påvirkede de fysiske funktioner gennem en kaskade af positive effekter: Det styrkede først personernes egne positive aldersstereotyper, som derefter styrkede deres positive selvopfattelser, som derefter forbedrede deres fysiske funktion.

Undersøgelsen effekt på fysisk funktion overgik en anden tidligere undersøgelse, der forløb over en seksmåneders-øvelse med deltagere i samme alder.

Anden forskning ved Levy relateret til Alzheimers sygdom viste lignende resultater, at mennesker der har flere negative opfattelser af aldring viste flere tegn på forringelse af den del af hjernen der er forbundet med demens i forhold til deres jævnaldrende, der har flere positive opfattelser af aldring. Dette er den første undersøgelse der påviser, at en kultur-baseret risikofaktor kunne forudsige udviklingen af Alzheimers sygdom. Levy antager derfor, at det kan være muligt at undgå udbrud af denne sygdom, "ved at styrke de positive alder-stereotyper i hverdagen."

Fra:

Positive subliminal messages on aging improves physical functioning in elderly by Michael Greenwood, Yale News, October 15, 2014

og Fra:

A Culture–Brain Link: Negative Age Stereotypes Predict Alzheimer’s Disease Biomarkers by Becca R. Levy, Luigi Ferrucci, Alan B Zonderman, Martin D. Slade, Juan Troncoso, & Susan M. Resnick, Psychology and Aging, Dec 7, 2015, <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000062>

Opretholdelse Kognitiv ydeevne

I et fascinerende studie har hjerneforskere opdaget, at en hjerne med forskellige patologiske (sygdomsmæssige) fejl ikke nødvendigvis betød et tab i kognitiv/læringsmæssig præstation. Ifølge forskere ved Rush Alzheimers Disease Center, Rush University i Chicago viste obduktioner på hjernen hos ældre, at nogle mennesker med omfattende tegn på cellulære neuropatologier (en negativ hjerne tilstand) havde gode kognitive evner, mens mange der havde få tegn på patologiske forandringer havde kognitive problemer. Hvordan kunne denne modsætning forklares? Dette spørgsmål kunne ikke besvares eentydigt. Der mangler altså stadig megen god forskning, men meget tyder på, at der er en sammenhæng mellem læring og hvordan vi trives i hverdagen.

Hvilke typer af aktiviteter kan være med til at modvirke et fald i kognitive evner? Det er nok ikke nogen stor overraskelse for læsere af dette nyhedsbrev, at motion er højt på listen. Det er også væsentligt med social netværk; isolation og inaktivitet er en trussel mod vores læringsmæssige udvikling. Det er også interessant at ansvarlighed og engagement overfor andre og følelsen af at finde et formål i livet er vigtigt. Man kan altså sige, at det at forfølge nogle mål i livet hæmmer tilbagegang i kognitive evner. På denne baggrund mener David Bennett, MD, direktør for Rush Center, at der indenfor sundhedsvæsenet bør være fokus på forebyggelse af kognitiv tilbagegang og ikke så meget på kure behandling. Vi er altså nødt til at opbygge en vis kapacitet til at modstå forskellige former for tilbagegang.

Anden forskning foreslår en række aktiviteter, som kan have en positiv indflydelse på hjernens funktion. En god kost er vigtig i forhold til indhold af protein, og for at reducere risikoen for Alzheimers og slagtilfælde. Støttende social aktivitet og uddannelsesmæssige erfaringer kan også øge forekomsten af et kemikalie i hjernen, der synes at fremme væksten af nye nerveceller og støtte dannelsen af synapser = kontakter mellem nervecellerne. Der er en stærk tendens til at se vores hjerner som vores skæbne. Men det fremgår også, at vi har en stærk indflydelse på vores hjerner og på hjernens vedligeholdelse og udvikling.

Fra: The brain fights back: New approaches to mitigating cognitive decline by Bridget M. Kuehn, MSJ. JAMA, December 15, 2015, pg. 2492

Genopbygning af kognitiv kapacitet gennem undervisning

Traditionel forskning tegner et billede af aldring som en periode med kognitiv tilbagegang. Nyere forskning viser tydeligt, at det meste af denne nedgang blot kan være et spørgsmål om træning. Hvis hjernen var en muskel, betyder det at den kan trænes. Det bliver aldrig for sent at genvinde det tabte. Dette er en af konklusionerne fra en undersøgelse, hvor en gruppe australske psykologer rekrutterede 359 deltagere i alderen 50-50 til at vende tilbage til studierne i et år på fuld tid eller deltid på University of Tasmania. Deltagerne tog en række kognitive præstations-test både før, under og op til tre år efter deres oplevelse med ny uddannelse. Testene målte kognitiv kapacitet på områder som hukommelse, informationsbehandling, beslutningstagning og planlægning. De fleste af de studerende tog kurser på campus, mens nogle deltog i online klasser. Kurserne varierede bredt, herunder historie, psykologi, filosofi og kunst. Undersøgelsens deltagere blev screenet for at udelukke folk, der havde demens.

Resultaterne dokumenterede, at undervisning kan gøre en forskel. Mere end 90 procent af deltagerne viste en betydelig stigning i kognitiv kapacitet sammenlignet med 56 procent i en kontrolgruppe af 100 deltagere, der ikke tager nogen college kurser. Som ledende forsker Megan Lenahan, PhD. kommenterede: "Undersøgelsens resultater er spændende, fordi de viser, at det aldrig er for sent at gribe ind for at øge den kognitive kapacitet af din hjerne."

Fra: "Sending Your Grandparents to University Increases Cognitive Reserve: The Tasmanian Healthy Brain Project;" Megan E. Lenahan, PhD, University of Tasmania-Launceston; Mathew James Summers, PhD, University of the Sunshine Coast; Nichole L. Saunders, PhD, Jeffery J. Summers, PhD, David D. Ward, PhD, and James C. Vickers, PhD, University of Tasmania-Hobart; and Karen Ritchie, PhD; *Neuropsychology*, published online Nov. 16, 2015

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/positive-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