



Herunder kan man læse en artikel der fortæller, at det giver god mening at holde sig aktiv. Stig Pramming er idemand og igangsætter til et projekt benævnt Mindbooster. Dragør har i Aktivitetshuset nu haft to sessions kørende. To grupper af ældre mennesker har gennemført et forløb, hvor Stig Pramming har testet deltagerne før og efter forløbet. Derudover har husets fitness afdeling testet deltagerne før og efter. Resultater er tydeligt, det virker. Deltagernes forløb har været henholdsvis 6 uger og 5 uger. I disse uger var der programpunkter dagligt, dog med onsdag som 'fridag'/selvtræne-dag i andet forløb. Der har været skemalagt mange timer per uge i disse uger. Resultatet har været, at alle har været glade for at være med, kondition og hjerneskarphe d er bedret, hos stort set alle. Efterfølgende har grupperne valgt at holde gruppesammenholdet ved lige ved at mødes regelmæssigt fremadrettet. Nogle fortsætter med træningen, for krop og/eller hjerne. Og her er det vigtigt at pointere, at det gode resultat helt sikkert daler, hvis ikke der holdes ved lige. Det gode er, at mange oplever, at det faktisk er sjovt at holde ved lige, og ikke nær så krævende, som man kunne tro. Når det er sagt, så er der også nogle, der nok holder ved med træningen i fitness, og ikke for sjov, men fordi de har set og mærket, at det gør en positiv forskel.

Jeg synes det er fantastisk, at Stig Pramming, der er pensioneret læge og forsker, har søsat dette. Det glæder mig meget, når jeg hører Stig Pramming udtale sig om processen og hvorfor og resultaterne og vores egen indsats. Det er nemlig det, som jeg har med i min undervisning i Qi Gong og Tai Chi! Jeg er også helt opmærksom på, at det gør en forskel, når Stig Pramming udtaler ordene i forhold til når jeg gør! Når en autoritet, som fx en læge, tager ordet, kan det få mennesker til at lytte. Mange tænker, 'at så er det rigtigt nok', og måske man også tænker '.... og en forsker! Så virker det!' I min verden er det ikke så væsentlig, hvem der får budskabet ud. Bare det kommer ud. For ud skal det! Så kære du, som læser med her, gør noget. Og bring budskabet videre. Andre skal også have muligheden. Lad os videns dele. Ikke kun for 60+ alders gruppen, men for alle voksne. Min baggrund er filosofien bag Traditionel Kinesisk Medicin. Kineserne har i årtusinder anvendt øvelser, akupunkturpunkter, kost, urter, meditation, bevidst brug af tanken, qi gong og tai chi til at holde sig raske. Her fik lægen, i tidligere tider, kun løn når hans patienter kunne holde sig raske. Blev de syge var der ikke betaling, for så havde han jo ikke gjort sit arbejde godt nok! Det er godt nok anderledes i forhold til vestlige læger. Tanken er at holde os sunde og raske og glade uden medicin. Medicin og kirurgi bør ikke være førstevalget. Men hvorfor vente til vi er blevet syge, til vi har fået det skidt? Hvorfor ikke komme i gang med hensigtsmæssig livsstil og helsebringende og selvhealende øvelser nu? Jeg synes Stig Prammings spørgsmål om hvorvidt folk børster tænder er godt. Folk studser og ser underligt på Stig, for selvfølgelig børster man da tænder. Nå, hvorfor gør du så ikke noget godt for din hjerne og din krop? Og lad mig tilføje: DET SKAL VÆRE SJOVT/RART!!

I Stig Prammings program mangler Qi Gong. Jeg har talt med ham om det, og han lyder bestemt ikke uinteressert. Faktisk vil han godt selv prøve. Jeg håber meget, at han snart får prøvet, for man er nødt til at mærke selv. Man kan ikke læse sig til, hvordan det føles!

Nogle synes om fitness. Andre løber nærmest skrigende væk. Man skal som udgangspunkt træne det man har lyst til, for så bliver man ved. Men fitness kan ikke stå alene. Det kommer det oftest til, desværre. Nogle tror, desværre, at dyrker man fitness, så er alt godt. Men der tager man fejl. Qi Gong kan være et supplement til fitness. Qi Gong kan være et alternativ til fitness. En kinesisk tekst lyder: *Dyrker du ydre øvelser, bør du også dyrke indre øvelser. Dyrker du indre øvelser, behøver du ikke at dyrke ydre øvelser.*

På andet hold havde jeg fornøjelsen at være instruktør i mindfulness, og nogle har efterfølgende meldt sig til holdet, jeg har i Aktivitetshuset. Næste gang må vi også have Qi Gong med. Her arbejdes med meditativt, og for de indre organer, og de skal have det godt, for at vi kan have det godt. Et uhindret qi flow i balance gør os godt. Det er helse. *(Qi oversættes til livsenergi.)*



En skarp hjerne kan trænes frem

Intensiv træning af krop og sind forbedrer
ældres hukommelse med op til 50 procent.

Side 4

RODLØS Børn af udstationerede føler sig ofte rodløse, når de vender hjem til Danmark. Side 14

Hjernen skal holdes ung -



I fem uger har 10 ældre intensivt trænet deres fysik og hjerner gennem et særligt program. Resultatet er markant forbedret kondi og hjernefunktion. Det er en dyr og farlig myte, at ældre bliver langsomme og affældige, mener læge Stig Prammning, der er manden bag programmet.



KIRSTEN NILSSON

Hver deltager sidder på en stor bold og gynger, mens blid musik med ABBA bølger ud i rummet. Så skal benene skiftevis løftes fra gulvet. Det lyder let, men det er faktisk en udfordring af balancen, og en kvindelige deltager ruller bagover og ender på gulvet bag sin bold. Grinende.

De er 10 deltagere på holdet på et såkaldt mindboosterkursus på aktivitets-huset Wiedergården i Dragør. Her er tyndhårede herrer i træningsbukser og gråhårede kvinder i farvestrålende T-shirts - deltagere på mellem 67 og 79 år, som alle har de meldt sig til kurset, som løber over fem uger med undervisning fire timer fire dage om ugen.

I løbet af de næste uger skal de træne deres hjerner, deres fysik og prøve en masse nye ting for at bryde gamle vaner.

I træningslokalet skal deltagerne nu op at stå. »Op på tærerne«, guider træneren Irene Gjerka.

»I træner jeres balance, den svækkes med alderen. Det her kan I også gøre derhjemme på badeværelset, hvor der ikke er så langt til væggen, hvis man skulle falde«, siger hun.

Nogle vakler lidt, og alle er dybt koncentrerede. Herefter skal de strække armene foran sig og dreje hovedet og kigge først til venstre og så til højre.

Angsten for at miste kontrol

Inden kurset har deltagerne fået målt deres kondital, og de har fået lavet en test af deres arbejdshukommelse. Testene skal gentages i slutningen af kurset, så de kan se, om de har gjort fremskridt.

Det regner idémanden bag kurset, læge og forsker Stig Prammning, med, at de gør.

Det betaler sig nemlig at træne hjernen, også selv om man har nogle år på bagen - måske netop da. Det er bare sjældent, vi hører om det. Alt for sjældent, mener Stig Prammning, som selv er 67 år.

»Hvis man spørger folk over 50 år, hvad de frygter allermost, er det kontroltabet. Det at miste evnen til selv at bestemme og at blive dement. Og så er det, jeg spørger folk, om de har børstet tænder til morgen, og om de har tænkt sig at børste tænder til aften. Det har alle, for de ved, at de skal passe på deres tænder. Og så spørger jeg, hvad de har gjort for

STIMULATION.

Deltagerne på kurset træner fire timer fire dage om ugen - en blanding af mental og kropslig træning. Og det giver resultater.

Foto: Louise Serup

FAKTA

Mindbooster-kursus

Kurset tager 5 uger med træning 4 timer om dagen 4 dage om ugen og består af en blanding af fysisk aktivitet, mental stimulation, læring om sund kost, socialt samvær, yoga og udflugter. Kurset er gratis, men der skal betales entré ved udflugter.

deres hjerner, og svaret er som oftest intet. Det betyder, at de så kan blive demente med meget hvide tænder«, forklarer Stig Prammning.

Han har i sit professionelle liv været professor ved Oxford University, underviser i Novo Nordisk, direktør i en global organisation til forebyggelse af kroniske sygdomme i England og rådgiver for blandt andet WHO. I 2009 begyndte han at interessere sig for, hvad

og det er faktisk muligt

der sker med hjernen, når vi bliver ældre. I dag holder han mange foredrag om at blive ældre og om at holde hjernen ung.

Har du trænet din hjerne i dag?

Faktisk er der en række ting, vi er bedre til med årene, forklarer Stig Pramming. Ældre mennesker er bedre end yngre til at kommunikere, til at samarbejde, bedre til at forudsæ udfaldet af en situation, mindre temperamentsfulde, og hvis man arbejder for det, kan man også have opsamlet ekspertviden på et område.

Andre ting bliver vi dårligere til. Eksempelvis tager det længere tid at lære nyt, ligesom vores arbejdshukommelse, evnen til at jonglere med mange oplysninger på en gang, bliver svækket.

Og det er det sidste, vi oftest hører om: alt det, vi bliver dårligere til, når vi bliver gamle.

Men det er en dyr og farlig myte, mener Stig Pramming.

Det er vigtigt at udfordre sig selv mentalt og lære noget nyt. Stig Pramming, læge og stifter af mindbooster-kurset

»Det bliver en selvopfyldende profeti, for hvis du siger til folk, at de kan mindre og mindre, så bliver de dårligere, end de behøver at blive. Vi hører så meget om ældre i den

politiske debat, og det handler altid om, at de er en byrde. Eller om ældre på plejehjem, men det er måske 2 ud af 100, som er på plejehjem. De ældre er en fantastisk ressource, som ikke bliver brugt, og



7

veje til en skarpere hjerne

1 Bevæg dig – det behøver ikke at være i træningstøj, en rask gåtur kan gøre det. Så lidt som en halv time om dagen virker.

2 Udfordr dig selv – gør noget, du ikke plejer at gøre. Leg med børnebørnene, syng i kor, lær et fremmedsprog. Lær noget nyt hver dag.

3 Træn din hukommelse – lær et telefonnummer udenad eller drop indkøbssedlen og memorer, hvad du skal købe.

4 Træn balancen – stå på et ben, mens du børster tænder.

5 Dyrk yoga og lær at meditere.

6 Spis sundt og varieret – gerne sammen med andre.

7 Sov mellem 7 og 9 timer i døgnet.

lære noget nyt. Stig Pramming, læge og stifter af mindboosterkurset

siger til folk, at de kan mindre og mindre, så bliver de dårligere, end de behøver at blive. Vi hører så meget om ældre i den

politiske debat, og det handler altid om, at de er en byrde. Eller om ældre på plejehjem, men det er måske 2 ud af 100, som er på plejehjem. De ældre er en fantastisk ressource, som ikke bliver brugt, og det har samfundet ikke råd til, medmindre man gerne vil have trængsel på golfbanerne», siger Stig Pramming, som fremhæver, at der er 1,8 millioner danskere over 55 år.

I stedet for at sige, at man er gået på pension, opfordrer han til, at man i stedet skal sige, hvad man har planer om at lave. At man skal hente børnebørnene, eller at man skal på ferie til Rom. Man skal tænke ungt, for mange ældre kan meget mere, end de tror, som han siger. Og så skal man holde sin hjerne ved lige.

Derfor fik han ideen til mindboosterkurset, som foreløbig kører på aktivitetscentre for ældre i et par kommuner. I Dragør er det anden gang, man holder kurset, og alle instruktører er frivillige.

Kurset består af en række elementer. Deltagerne skal træne fysisk, fordi det er vigtigt at holde sig i form. De skal lave sociale aktiviteter sammen, fordi det giver livsglæde og stimulerer hjernen at være sammen med andre. De får også foredrag om sund kost, og de spiser sammen.

De lærer også at bruge en iPad og bliver sat til at spille forskellige spil, som træner hjernen. Det er spil, som styrker hukommelse, koncentration og fokus.

»Det er vigtigt at udfordre sig selv mentalt og lære noget nyt. Man må gerne gå til grænsen af, hvad man kan og gerne lidt mere, bare man gør nogle enkelte ting om ugen, kan det have betydning for, hvornår man bliver ramt af de-



mens», siger Stig Pramming, som selv bevæger sig en time om dagen, mediterer, læser en masse faglitteratur og i det hele taget forsøger at udfordre sig selv intellektuelt.

Og sidst, men ikke mindst træner mindbooster-deltagerne yoga. Det er godt for balanceevnen, som svækkes, når man bliver ældre, ligesom yoga gør, at man bedre tåler stress; noget, man ellers bliver dårligere til at håndtere med alderen.

Kan man ikke få lov bare at slappe af. Skal man optimere sig selv hele tiden?

»Det skal man ikke, men det er meget sjovere, hvis man gør det. Hvis man beslutter sig til at gå i stå, kan det gå ret hurtigt. Hvis man begynder gå i tøj, som var moderne for en 20-30 år siden, lader helt være med at udfordre sig selv og fastholder rigide holdninger om politik, religion og samfund og måske holder op med at interessere sig for kultur. Så vil man på kun et år kunne måle, at de

mentale funktioner går ned. Det gælder alle, men det går hurtigere, når man er ældre«.

Forbedring på 50 procent

På aktivitetshuset er der yoga. 75-årige mænd, som for første gang laver Hundens og Barnets stilling på røde måtter på gulvet. En kvindelig deltager har to kunstige knæ, men bøjer sig alligevel adræt.

Deltagerne skal sidde i skrædderstilling, »eller hvad man nu kan, måske bare med benene lige ud«, som instruktøren, som er optaget på video, forklarer.

Efter 5 ugers træning er der igen test. Stig Pramming står for den kognitive. Det er et kvarters prøve i at huske talrækker og bogstaver i hovedet. Det tester arbejdshukommelsen. Den er vigtig, fordi dens funktion er overordnet mange andre funktioner i hjernen. Og resultatet viser, at deltagerne i snit har forøget deres arbejdshukommelse med 20 pro-

I BALANCE.

En god balance er vigtig for både krop og sind – og noget som deltagerne på mindboosterkurset mærker rykke sig.

Foto: Louise Serup

4 Træn balancen – stå på et ben, mens du børster tænder.

5 Dyrk yoga og lær at meditere.

6 Spis sundt og varieret – gerne sammen med andre.

7 Sov mellem 7 og 9 timer i døgnet.

cent. En enkelt har slet ikke rykket sig, mens en anden har forbedret sig med hele 50 procent.

»Det betyder, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger og til at holde fast på en tanke. Og mest af alt har det givet dem selvtillid til at kaste sig ud i nye ting, fordi de nu har set, at de kan«, forklarer Stig Pramming.

Deltagerne har også lavet en konditest igen. Alle har fået en bedre kondition, nogle med 1-2 point og en deltager 5 point bedre. Nogle havde før kurset kondital, som var langt dårligere, end deres alder foreskrev, og de har forbedret konditallet, så de ligger middel. Generelt var det de deltagere, som var i dårligst form, som fik forbedret deres fysik mest.

Forbedringen af konditallet har indflydelse på, hvor overkommeligt det er at klare hverdagsaktiviteter som rengøring, gang på trapper og at cykle.

Undervejs er deltagerne blevet så gode venner, at de fremover vil mødes en gang om måneden og spise frokost sammen, og det glæder Stig Pramming.

»Faktisk behøvede jeg ikke at teste dem, for deres øjne stråler, det er nogle helt andre mennesker end dem, der begyndte på kurset«.

kirsten.nilsson@pol.dk

Læs to deltageres erfaringer på side 6

Hjernetræningsdeltager: Nu står jeg altid på et ben, når jeg børster tænder, og det gør min mand også

Agneta Rasmussen og Klavs Voss har begge deltaget i mindboosterforløbet. Det har givet bedre balance og mod på nye fritidsaktiviteter som skak og tegning.



KIRSTEN NILSSON

Agneta Rasmussen, 70 år, pensionist og har vikarvagter som lægesekretær:

Mindbooster har været det bedste, jeg nogensinde har meldt mig til. Det har været rigtig mange timer, fordi jeg også arbejder nogle dage om ugen, men jeg har prøvet så meget nyt, at det har været det hele værd.

Jeg havde aldrig prøvet yoga før, og jeg har haft godt af at træne min balance. Den bliver jo dårligere, når man bliver ældre. Nu står jeg altid på et ben, når jeg børster tænder, og det gør min mand også. I begyndelsen troede jeg, at jeg ville falde omkuld, men det gør jeg ikke mere, så jeg har fået en helt anden balance i dag.

Jeg er opereret i skulderen, så der er nogle ting, jeg ikke har turdet gøre, men ved instruktørernes hjælp har jeg fundet ud af, at jeg kan meget mere, end jeg troede. Det gav mig mod på at gå i gang med maskinerne i træningscenteret. Før



var det også sådan, at når jeg gik på løbebåndet, holdt jeg fast i håndtagene for ikke at falde, men det viste sig, at jeg faktisk kunne slippe dem.

Jeg er ikke meget for at spille spil på en iPad, så kan jeg bedre lide at spille almindelige spil med mine børnebørn. På kurset har jeg til gengæld prøvet skak, det havde jeg aldrig prøvet før. Nu synes jeg, at det er et fascinerende spil, hvor du skal koncentrere dig og arbejde med ho-



BOOST. Både Agneta Rasmussen og Klavs Voss har mærket en tydelig virkning af mindboosterkurset.

Foto: Louise Serup

vedet, så nu har min mand og jeg meldt os til en skakklub.

Klavs Voss, 79 år, pensionist og tidligere embedsmand i Dansk Industri:

Det har været hyggeligt, og vi er blevet tømret godt sammen som hold. Det er vores egen skyld, for jeg kan ikke holde min kæft, jeg har altid en kommentar, og så var der altid nogle, som spillede med på det.

Jeg var lidt skeptisk i begyndelsen, for jeg har mine egne meninger, men det er fint at prøve noget, som giver en helt anden tankegang. Jeg blev også udfordret af de her boldøvelser, for der skal man have balance. Det havde jeg tilsyneladende ikke meget af, for den er jo rund, så man vælter af. Det var meget sjovt, og jeg kan mærke, at min balance er blevet bedre.

Min kone og jeg går ofte lange ture med vores gangstave, og jeg er vant til at



Nu har vi sgu meldt os til tegning en gang om ugen hele næste år Klavs Voss

gå i træningscenter. Det er nu ikke for min fornøjelses skyld, det er der ingen, der må tro, det er kun for at holde mig i gang, og det har kurset jo ikke ændret. Men det er hyggeligt samvær,

og man får lige en sludder med dem, som er der. Min kone og jeg har også talt om, at vi skal se, hvad de har af dans på aktivitetscenteret.

Det sjoveste var tegningen. Jeg har set tekniske tegninger, da jeg arbejdede, men frihåndstegning har jeg aldrig kunnet få til at ligne. På kurset havde vi et tre timers tegnekursus, og vi skulle tegne en hæk, et hus, nogle træer og en cykel foran hækken. Min cykel blev godt nok lang som en tandem, men det var mægtigt, så nu har vi sgu meldt os til tegning en gang om ugen hele næste år. Mindboosterholdet skal mødes sidste onsdag hver måned og spise frokost. Det er alle tiders, så generer vi hinanden, så meget vi kan.

kirsten.nilsson@pol.dk

Forsker: De fleste udnytter kun en brøkdel af det, hjernen kan

En række faktorer mindsker risikoen for demens. Træning af hjernen er en vigtig faktor, siger aldersforsker.

KIRSTEN NILSSON

Det er »højt undervurderet«, hvad hjernen kan, og hvad man kan træne den til at kunne, også i en høj alder.

Det siger aldersforsker Henning Kirk.

»Overordnet kan du sige, at der ingen begrænsninger er for, hvad man kan træne. Hjernen har en ekstrem overkapacitet især i de yngre år, og de fleste udnytter kun en brøkdel af det, hjernen kan, så det er bare om at gå i gang«, siger aldersforskeren, som netop har udgivet en revideret udgave af sin bog 'En kort

guide til et langt liv', som handler om, hvordan man bevarer en skarp hjerne i en stærk krop.

Han forklarer, at vi bør »børste vores hjerne«, lige som vi børster tænder. Han kender til kurset mindbooster for ældre og mener, at det kunne være et godt udgangspunkt for videre forskning. Ellers er den meste forskning på området fra USA, og særligt er der mere forskning på vej i disse år.

Henning Kirk, som er dr. med. og tidligere leder af Gerontologisk Institut, mener dog, at det er hævet over enhver tvivl, at man kan udskyde demens ved at træne.

»Jo tidligere man begynder, jo bedre. Det, man gør som ung, har betydning for, hvordan man har det senere. Det gælder om fysisk træning og om hjerne-træning, for her opbygger man en kognitiv reserve«.

Han forklarer, at forskning viser, at folk med længere uddannelse og job med kognitiv stimulation har mindre risiko for demens. Det ses helt ekstremt hos dirigenter, hvor der endnu ikke er et

kendt tilfælde, hvor en dirigent er blevet dement - og det kan hænge sammen med, at det at dirigere stimulerer hjernen både motorisk, følelsesmæssigt og kognitivt.

Selv er Henning Kirk ved at tage et fransk kursus på sin iPad. Det er interaktivt, så han både skal lytte, læse og tale. Tidligere har han taget samme kursus på tysk.

Og der er noget særligt ved fremmedsprog. Det har også vist sig, at folk, som kan to sprog og bruger dem i hverdagen, har mindre risiko for demens end andre. Det viser forskning fra Canada, hvor en del behersker både engelsk og fransk.

»Måske skyldes det, at man, når man jonglerer mellem to sprog, er nødt til at være god til at aktivt at undertrykke det ene sprog, når man bruger det andet«, siger Henning Kirk, som parallelliserer med, at det har vist sig, at det at jonglere med bolde øger arbejdshukommelsen.

»Det er noget af det samme, for her skal du koncentrere dig om de bolde, der er lige ved hånden, og lukke dem, der er oppe i luften, ude af din bevidst-



Det, man gør som ung, har betydning for, hvordan man har det senere
Henning Kirk, dr.med. og aldersforsker

hed«, siger aldersforsker Henning Kirk.

En opgørelse over risikofaktorer for demens viste desuden for nylig, at folk, som fik en hørenedsættelse midt i livet, havde en øget risiko for demens.

»Hørenedsættelse giver, med mindre man kæmper imod, ofte social isolation, og det medfører en øget risiko for demens«, siger Henning Kirk.

Han advarer dog mod, at alle de ting, man selv kan gøre for at forebygge demens, kan føre til, at de, som er ramt, selv er skyld i deres sygdom.

»Der må vi for alt i verden ikke komme hen. Der er tale om risikofaktorer, som ikke forklarer alt. Der er eksempelvis også et arveligt element«, siger Henning Kirk, som til gengæld mener, at man skal blive ved med at træne, selv om man har fået demens.

»Det sker, at man med begyndende demens opgiver at træne, fordi man tror, at det ikke nytter. Men man skal holde sig i gang, og det er vigtigt med fysisk træning og også at blive stimuleret kognitivt og følelsesmæssigt«.

kirsten.nilsson@pol.dk