

Vellykket aldring



Hva sier vitenskapen
(så langt)?

MARTA M GORECKA
FØRSTEAMANUENSIS / NEVROPSYKOLOG

1

- ▶ Aldring assosiert med nedgang og tap. MEN!
- ▶ Aldring er sammensatt
- ▶ Positiv gerontologi



2



Hva betyr vellykket aldring?

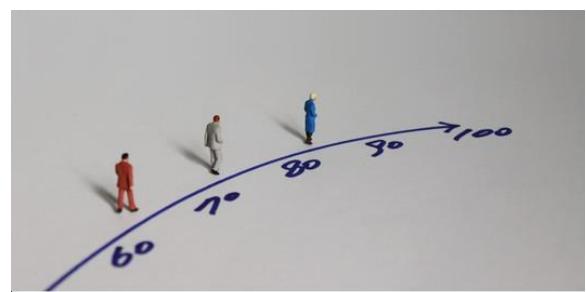
Er noen aspekter ved aldring er modifiserbart?

Hvorfor er dette viktig?

3

- ▶ Vi lever lengre
- ▶ Vi er friskere
- ▶ Vi er flere som lever lengre
- ▶ Vi er flere som er friske og lever lengre

- ▶ Vi er også flere som fungerer godt og lenge!
- ▶ Eldre er en sammensatt gruppe



shutterstock.com • 1199939029

4

FORSKJELIGE DEFINISJONER

**«..high physical,
psychological, and social
functioning in old age
without major diseases»**

Rowe & Kahn, 1997

5



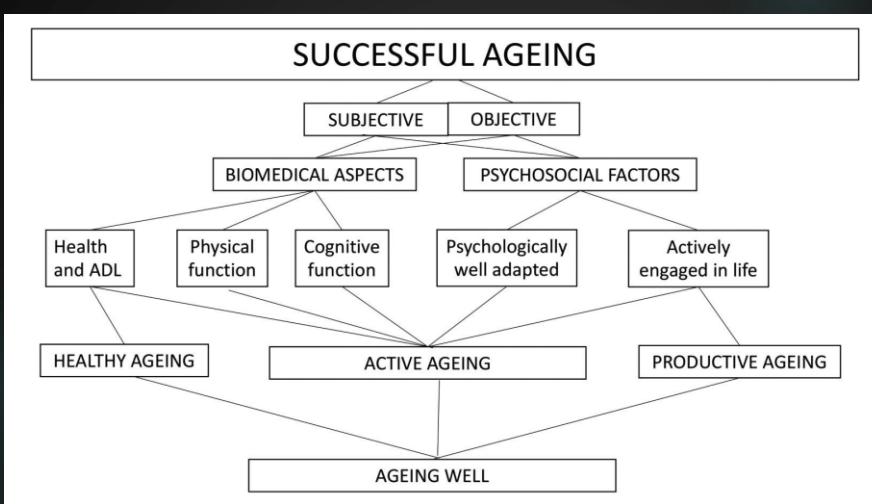
Eddie Liu

6

- ▶ Enighet at det er multidimensjonelt konstrukt (90+ definisjoner!)

- ▶ Biopsykososiale dimensjoner

7

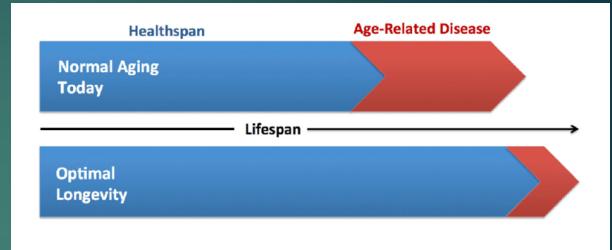


Fernandez-Ballesteros (2019)

8

Biologiske faktorer

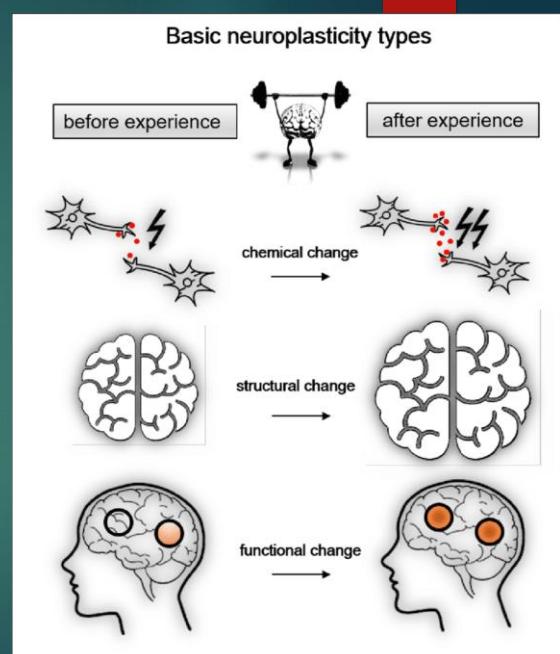
- ▶ Arv og miljø
 - ▶ Gener – ApoE, teleromerer, FOXO
 - ▶ Insulin
 - ▶ nevroinflammasjon
 - ▶ Nevrotransmitteres balanse mellom for eksempel Serotonin, noradrenalin,



9

- ▶ Nevroplastisitet – hjernen er i endring hele livet.
- ▶ Arv og miljø – context matters!

Nevroplastisitet påvirkes av sosiale, psykologiske og kognitive faktorer



10

Sosiale faktorer

- ▶ **Sosialt engasjement og sosial støtte**
- ▶ **Relasjoner –gode relasjoner til familie og venner**
- ▶ **Socioemosjonell selektivitets teori**
 - ▶ Kvalitet over kantitet mht relasjoner
Og aktiviteter
- ▶ **Socioøkonomisk status**



11

Psykologiske og kognitive faktorer

Det rapporteres om aspekter som er viktig for god hjernehelse og liv med mening innebærer:

- ▶ Autonomi
- ▶ Engasjement
- ▶ opprettholde produktivitet



12

- ▶ Personlighetstrekk – planmessighet og åpenhet øker og predikerer god aldring

Stabile emosjoner – bedre impulskontroll, selvkontroll, selvdisiplin, ansvarsfølelse,

- ▶ Persepsjon og sanser – hvordan man spiser og i hvilken rekkefølge

▶ Intelligenς -læreevne

- ▶ Krystallisert vs flytende visdom

- ▶ Abstrakt tenkning øker



13

- ▶ Informasjonsbearbeidingshastighet
- ▶ Oppmerksomhet
- ▶ Arbeidsminne



Støttefunksjoner

- ▶ Overordnede (eksekutive)styringsfunksjoner – prefrontal cortex
- ▶ Hukommelse

- ▶ Uten optimale støttefunksjoner vil ikke vi kunne få øre god nok nytte av hukommelsesprosessen eller eksekutive funksjoner.

(Gi seg selv tid, unngå multitasking, være oppmerksom på hva man gjør og hvordan – økt oppmerksomhet)



14

- ▶ Kognitiv resiliens
- ▶ Kognitiv reserve
 - ▶ Utdanning, ernæring, arbeidskompleksitet



15

- ▶ <https://www.nytimes.com/2021/06/21/well/mind/aging-memory-centenarians.html>
- ▶ The Secrets of 'Cognitive Super-Agers'
- ▶ Trening bidrar til kognitiv reserve
- ▶ Stresshåndtering og stressmestring bedre



16



17

Hva kan man gjøre?

- ▶ Livsstil med lite risikofaktorer (e.g., røyking, overvekt, lite søvn)
- ▶ Atferd
- ▶ Fortsette å jobbe/ delta i frivillighet
- ▶ Være nysgjerrig, lærevillig,
- ▶ Sosialisering
- ▶ Humor
- ▶ Anerkjenn kognitive styrker
- ▶ Mindre multitasking
- ▶ Oppmerksomt nærvær



18

Ernæring Søvn Fysisk aktivitet



19

Gange

Å gå er noe av det viktigste vi kan gjøre for god hjernehelse og fysisk helse. Gjerne i ulendt terren og på nye steder. (for eksempel på reise...)



20

Meningsfullhet

- ▶ Velvære og glede
- ▶ Fokus på hva er viktig
- ▶ Meningsfull aldring – en utvidelse av vellykket aldring?

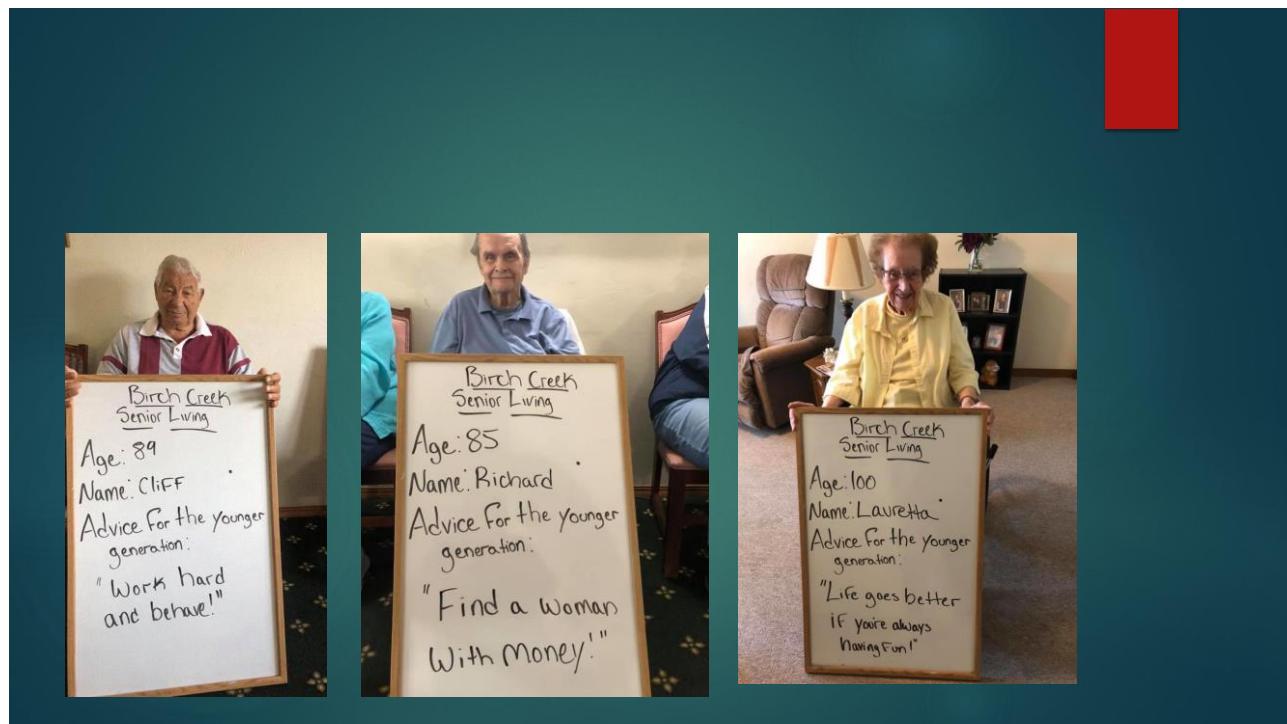


21

- ▶ Holistisk syn på aldring
- ▶ Fra rent biologisk til helhetlig syn på aldringens modifiserbarhet
- ▶ Context matters
- ▶ Et samfunn i endring?
- ▶ Kommer vi dit og eventuelt når?



22



23

- ▶ Martin P, Kelly N, Kahana B, et al. Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *Gerontologist*. 2015;55(1):14-25. doi:10.1093/geront/gnu044
- ▶ Urtamo A, Jyväkorpı SK, Strandberg TE. Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. *Acta Biomed*. 2019;90(2):359-363. Published 2019 May 23. doi:10.23750/dbm.v90i2.8376
- ▶ https://uit.no/nyheter/artikkel?p_document_id=764572&fbclid=IwAR1GQX0yHS_bjCwucv74NbuUtymD_VKpimTfWqsu1WJ6v48KONj9AC97Zk
- ▶ Daffner KR. Promoting successful cognitive aging: a comprehensive review. *J Alzheimers Dis*. 2010;19(4):1101-1122. doi:10.3233/JAD-2010-1306
- ▶ Efi Koloverou, Alexandra Foscolou, Konstantinos Gkouvas, Stefanos Tyrovolas, Antonia-Leda Matolas, Evangelos Polychronopoulos, Christina Chrysohou, Christos Pitsavos, Demosthenes B. Panagiotakos. (2020) Waist-to-Height Ratio Outperforms Classic Anthropometric Indices in Predicting Successful Aging in Older Adults: an Analysis of the ATTICA and MEDIS Epidemiological Studies. *Experimental Aging Research* 46:2, pages 154-165.
- ▶ Adam S, Bonsang E, Grotz C, Perelman S. Occupational activity and cognitive reserve: implications in terms of prevention of cognitive aging and Alzheimer's disease. *Clin Interv Aging*. 2013;8:377-390. doi:10.2147/CIA.S39921
- ▶ Josef Mana & Ondrej Bezdecik (2020) Cognition in Successful Aging: Systematic Review and Future Directions, *Clinical Gerontologist*, DOI: [10.1080/07317115.2020.1752346](https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1752346)
- ▶ Montine, T.J., Cholerton, B.A., Corada, M.M. et al. Concepts for brain aging: resistance, resilience, reserve, and compensation. *Alz Res Therapy* 11, 22 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13195-019-0479-y>
- ▶ Daniel Levitin *Successful Aging* (2020), Penguin Random House LLC, NY
- ▶ Alan Castel, *Better with Age The psychology of successful aging* (2019) Oxford university press, NY

24