

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 idémændene 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, undervisningsleder 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 forudsætte 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 mindboosterkurset

»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 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 Hund 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

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 døgn.

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