

Nye hverdagsgrep kan gjøre susen for eldre

Finn ungdomskilden!

Ønsker du å bli en kvikk og frisk 100-åring? Det kan du øke muligheten for ved å begynne med små endringer i hverdagen i dag – uansett hvor gammel du er!

TEKST ANNE LENE JOHNSEN OG AUD DALSEGG FOTO: NTB-SCANPIX OG PRIVAT

Ved å ta de riktige valgene, kan vi oppleve mye rikdom i form av velvære og sunnhet også når vi blir eldre, sier dr. Audun Myskja. Han er overlege og spesialist i allmennmedisin, har en doktorgrad i bruk av musikk i eldreomsorgen, og driver Senter for livshjelp på Ski utenfor Oslo. Myskja er opptatt av hva som skal til for å holde oss friske sterke og friske som gamle, og har samlet egne erfaringer og forskning i boka «Ungdomskilden». Han gir også råd om hvordan vi selv i hverdagen, med helt overkommelige midler, kan forebygge sykdom og alderslitasje.

For hvem er det som ikke bare blir gamle, men friske gamle? Hva kjennetegner dem? Myskjas interesse for dette fenomenet startet for over 40 år siden, da han jobbet innen psykisk helsevern og blant annet var et år i Irland. Han så at de irske pasientene holdt seg helsemessig bedre enn dem her hjemme. Han begynte å observere forskjellene.

– I Irland jobbet vi ute sammen hele dagen på jordene, dyrket giftfri mat, var på konserter og foredrag og levde aktive liv, sier Myskja. – Samtidig så jeg at på store institusjoner andre steder ble ulike funksjonshemninger behandlet med medisiner og neddoping, og at behovet for total pleie for de

samme type lidelser vokste i løpet av kort tid. Myskja sier at kombinasjonen av overmedisinering, samt lite stimulering og trening, skapte aldriingsbaner som var radikalt forskjellige fra de irske.

HOLDNINGER SPILLER INN

– På en av institusjonene så jeg pasient som på eget initiativ gjorde øvelser og brukte små lyder for å aktivere og roe seg. Han gikk mye ute om sommeren og spiste løvetann og skvalderkål og ryllik, altså legeurter, og han

pene, og om det er noe den ene gruppa gjør i større grad enn den andre. Her avdekket han blant annet en del ulike holdninger, som viser seg også blant andre grupper, blant annet betydningen av å holde seg aktiv og holde et åpent sinn.

– De som holder seg unge som gamle har ofte en større nysgjerrighet, nevner han.

ETTER FYLTE 60

Det særlig positive i budskapet hans er at tiltakene virker både for unge og gamle. Det er etter at

«De som holder seg unge som gamle har ofte en større nysgjerrighet.»

Lege Audun Myskja

fungerte fysisk langt bedre enn andre.

Dengang var Myskja en ung mann, men hadde øyne og sanser og så det åpenbare, og det han opplevde da har preget ham for livet. Gjennom de siste 20 årene har legen studert spesielt to grupper mennesker: Eldre som holder seg langt friskere funksjonsmessig enn man kanskje skulle tro var mulig, og pasienter med demens som bor på institusjon. Han har prøvd å se på forskjeller mellom disse grup-

per vi har fylt 60 det virkelige monner å ta grep: Det er da de virkelige markørene for «evig ungdom» – balanse, flyt, koordinasjon, muskelmasse – blir svekket dersom vi lar være å trene dem. Det handler først og fremst om våre daglige valg. Om vi får effekt av treningstiltak, ser ut til å være mer uavhengig av alder enn vi har trodd: Vi er vanedyr, og med årene kommer vi i komfortsonen. Vi bruker færre og færre muskler og kvier oss for nye utfordringer.



FORFATTER: Legen Audun Myskja (64) har studert hva som gjør at eldre holder seg friske.