

## OM ÅLDRANDET OCH MINNET FÖR PENSIONÄRER PÅ SAGATEATERN

I ett samarbete mellan Hedemora pensionärsorganisationer, SPF Hedemora och SPF Husby, PRO, RPG, SKPF samt anhörigstödare och Vuxenskolan, fick pensionärerna en föreläsning med titeln Åldrandet och minnet av leg psykologen Vasilis Bakolas.

Han berättade om hjärnans utveckling, där ny forskning visat att hjärnan inte är färdigutvecklad förrän i 25-års åldern. Tidigare ansåg man hjärnan färdigutvecklad i 18-års åldern. Pannloben tar längst tid att utvecklas färdigt. Den löser komplexa problem, planerar och tänker strategiskt och är hjärnans beslutscentrum.

Leg psykolog Bakolas redogjorde också för ny forskning som visar att hjärnan fortsätter att utvecklas hela livet. Efter 65 års ålder avtar hjärnfunktionen med 1/2 - 1% om året. Det innebär att människan vid 95 års ålder har kvar 70-85% av sin hjärnkapacitet. Men en förutsättning är att vi ger hjärnan, stimulans genom fysisk och mental aktivitet. Mat och sömn är också viktigt medan stress är ogynnsamt för hjärnan. Många av oss som lyssnade på föredraget hade erfarenhet av demens, senilitet och Alzheimers sjukdom, och hade önskat oss lite råd om hur vi ska hantera egen och anhörigas demens, men dessa frågor berördes inte alls.

Vi fick också råd av leg psykolog Bakolas hur vi ska stärka minnesfunktionen, nämligen genom att vara uppmärksamma, hålla fokus likt en fotograf som ska ta en bild. Vi ska också vara koncentrerade, hålla kvar intresset en tid, inte lägga undan boken efter ett par sidor. Bra är också att organisera och strukturera sin dag, skriva listor och bocka av vad man gjort så man inte hamnar i ett ständigt uppskjutande av saker.

Som avslutning sammanfattade leg psykolog Bakolas att man ska gynna hjärncellerna genom livsbejakande saker, sociala kontakter, lära sig saker och resor. All omväxling ger stimulans.

Insänt av Anneli Källström