

# ALDRING OG INDIVIDUALITET - 16. NKG

Henning Kirk

En nordisk kongres i gerontologi er et supermarked med varer i form af forskningsresultater, projekterfaringer osv. Varerne sælges som foredrag, symposieindlæg, posters mv. Det er ikke så enkelt at give et kort referat af de 295 præsentationer som blev givet i Aarhus Kongrescenter 25.-28. maj 2002. I det følgende forsøges derfor at referere fra indlæg der fortæller noget om generelle udviklingstendenser inden for gerontologisk forskning, og med udgangspunkt i kongressens slogan. Individualitet er nemlig et fælles vilkår for gerontologiens tværfaglighed – og det har måske ikke været så meget erkendt tidligere.

Henning Kirk alias referenten fungerede på kongressen som Dansk Gerontologisk Selskabs presseofficer og i øvrigt som redaktionens udgivingspost.

*Gerontologi og samfund 2002; 18, 3: 56-57*

## INDIVIDUALITET SOM SLOGAN

Hver kongres sit slogan. En formulering med meget generelle overtoner – som mange emner og temaer kan presses ind under. »Aldring og individualitet« var et godt valg (efter idé af psykolog Pia Fromholt der oprindeligt var kongressens præsident, men pga. sin død i 2000 ikke nåede at deltage). Sloganet vækker til eftertanke, for det rummer flere tolkninger og perspektiver.

For en psykolog som Pia Fromholt var det naturligt at fremhæve at det enkelte menneske vanskeligt lader sig sætte på en formel. Det gælder inden for psykologien, men også inden for lægevidenskaben, ikke mindst inden for geriatrien hvor den ældre patients sygdomsforløb bærer præg af mange års akkumulerede fysiske, psykiske og sociale påvirkninger. De påvirkninger som netop gør den ældre patient mere unik end den yngre – og geriatrien til en på mange måder større akademisk og praktisk udfordring end så mange andre kliniske discipliner.

Sloganet kan også ses som en udmelding fra gerontologien i det 21. århundrede, noget i kontrast til aldringsforskningen i forri-

ge århundrede som, måske bortset fra de sidste 10-15 år, faktisk bidrog til den uheldige kategorisering af ældrebefolkningen som prægede den almene bevidsthed.

## 102 ÅR – TO HOSPITALSINDLÆGGELSER

Individualitet var et vigtigt aspekt i mange af kongressens indlæg, også plenumforelæserningerne.

Den svenske psykolog *Boo Johansson* gav nogle indblik i aldringens individualitet set i psykologisk perspektiv. Et af hans eksempler gjorde indtryk, dels på grund af personbeskrivelsen af en 102-årig svensk mand, dels på grund af vores faste konstruktioner af aldringskurver. Den omtalte person, en fhv. håndværksmaler og foreningsaktiv person, viste sig ikke at have nogen tegn på at hans episodiske hukommelse var reduceret (siden han blev testet som 90-årig). Da manden skulle interviewes og testes ved sidste opfølgning, var det i øvrigt ikke så nemt at finde plads i hans kalender. Da man holdt det aftalte møde, fik man til gengæld en spændende beretning for han havde netop gennemgået en operation for grå stær, og han var meget optaget af at fortælle om oplevelsen. Især fordi han var så imponeret over hospitalets afdeling og alt det tekniske udstyr. Hans reaktion havde en særlig forklaring: sidste gang han var indlagt, var i 1909 hvor han gennemgik en blindtarms-operation!

Eksemplet er interessant i relation til de modeller for aldring som man forsøger at udvikle inden for rammerne af »successful aging«-forskningen. På baggrund af tvillingestudier gav *Boo Johansson* en oversigt over hvorledes hukommelsen er under indflydelse af henholdsvis genetiske og miljømæssige faktorer. Hvad de kognitive evner angår, ser det ud til at næsten to tredjedele af forklaringen skyldes arvelige egenskaber. Men går man ind på delelementer af det kognitive, varierer den genetiske indflydelse. Fx finder man for arbejdshukommelse og billedhukommelse at knap halvdelen af potentialet kan forklares ud fra generne.

*Johanssons* fremstilling betonedede individualiteten i aldringens psykologi: vi har fra fødslen en unik genetisk sammensætning. I løbet af det lange liv er vi underkastet uafvendelige forandringer i hjernen og nervesystemet. De uafvendelige aldersrelaterede forandringer kan til en vis grad beskrives ud fra en norm (og kaldes derfor *normative*). Men

de største variationsmuligheder ligger i det individuelle livsløb i samspil med miljøet. Selv enæggede tvillinger udviser betydelige forskelle i aldring, både hvad angår mønstre og grader af forskellighed. Den videre forskning vil koncentrere sig yderligere om at udskille de normative aldersforandringer. Dette er en forudsætning for at kunne gå mere i dybden med de mangfoldige påvirkningsmuligheder som det individuelle livsløb er udsat for. Nogle af disse kan også være normative, men sandsynligvis er de ikke-normative påvirkninger af større betydning.

## X-KROMOSOMET SOM RESERVELAGER

*Kaare Christensen* fra Center for Aldringsstudier ved Syddansk Universitet gav nogle interessante bidrag til den biologiske forståelse af aldringsfænomenerne. I en tid hvor den genetiske forskning måske kan have tendens til at monopolisere forklaringer på menneskelivet, kan det være en fordel at se på basale fakta om gener og levetid. Mus med identiske gener og samme opvækstbetingelser har relativt stor variation i levetid. Det samme gælder naturligvis for mennesker, men her spiller de ofte meget divergerende livsbetingelser selvsagt en betydelig rolle.

En gåde er fortsat mænd og kvinders forskellige middellevetider. Kvindens ekstra forsyning af x-kromosomer kunne tænkes at rumme muligheder for et lager af »reserve-dele«, især hvis nogle af dette kromosoms gener i særlig grad har betydning for overlevelsen af dødelige sygdomme, fx hjerte-kar-sygdomme og cancer. Sammenlignende studier kan måske bidrage til forklaringer, fx hos fugle hvor hannen har to ens x-kromosomer.

Det er tænkeligt at studier af x- og y-kromosomer, og i det hele taget af kønsforskelle, kan bidrage til at øge vores viden om fundamentale biologiske fænomener knyttet til aldring. Hertil kommer det mere basale spørgsmål som relateres til alle levende organismer: hvad er omkostningerne ved reproduktion? Hvor meget påvirkes levetiden af de mange biologiske processer der er nødvendige for at sikre artens videreførelse?

## ALZHEIMER-OPDATERING

Også ved denne nordiske kongres blev ud-delt en Novartis-pris i gerontologi. Den gik til den svenske demensforsker *Bengt Winblad* – som i sin prisforelæsnings gav en me-

Henning Kirk, seniorkonsulent, dr.med.  
Mosegård Park 73  
3500 Værløse  
kirk@dadlnet.dk

## »...personer der har levet et aktivt liv, har omkring 40% mindre risiko for at udvikle demenssygdom«

get solid opdatering vedr. Alzheimerforskning. Fra *Kungsholmen*-studierne foreligger efterhånden en omfattende epidemiologisk viden om sygdomsforekomst og -forløb.

Hvad det diagnostiske angår, er man fortsat stillet over for en række gråzoneproblemer, bl.a. afgrænsningen i forhold til gruppen af personer med »mild cognitive impairment.« Følger man en gruppe af personer med den tilstand, finder man at 12-13% årligt udvikler Alzheimers demens. Også når det gælder denne sygdom har der i de senere år været fokus på genetiske årsager. Derfor er det vigtigt at betone hvor stor en rolle miljø og livsstil kan betyde i det samlede risikobillede. I *Kungsholmen*-studierne har man fx fundet at personer der har levet et aktivt liv, fysisk, psykisk og socialt, har omkring 40% mindre risiko for at udvikle demenssygdom, sammenlignet med personer med mere inaktiv livsførelse.

Winblad kom selvfølgelig også ind på de biologiske forandringer der kan konstateres hos Alzheimerpatienter. Interessen samler sig om de mange kæder af biokemiske og anatomiske forandringer der udvikles ved sygdommen. Den såkaldte *amyloid-kaskadeteori* er fremherskende når det gælder forklaringen på udvikling af de plaques som er karakteristiske for Alzheimer. Forskellige muligheder for at intervenere i kaskaden blev gennemgået, herunder også den mere generelle mulighed for gennem antioxidanter at »beskytte« nervecellerne mod degenererende forandringer.

Behandlingen af Alzheimers demens kan beskrives ud fra tre mulige interventioner: Den kan være *symptomatisk*, dvs. at man forsøger at afbøde symptomerne og deres konsekvenser. En god pleje og omsorg, herunder at sørge for tilpasset stimulation, henføres til denne kategori. Man kan også forsøge at gribe ind i nogle af de *mekanismer* der indgår i sygdomsudviklingen. Her tænkes bl.a. på specifik behandling med stoffer der øger transmitteraktiviteten mellem nervecellerne. Endelig er der muligheden for en sygdomsmodificerende intervention, dvs. indgreb der tager sigte mod at bremse sygdomsudviklingen. Her tænkes på en række forskellige forebyggelsestrin hvor vores viden lader noget tilbage at ønske.

Det er i dag muligt at intervenere på de første to nævnte områder. Fx kan man kombinere lægemiddelbehandling (med virkning på transmitterniveauet) med målrettet, stimulerende miljøterapi hvor der sættes på

at forbedre/fastholde kognitive funktioner og ADL-funktioner samtidig med adfærdregulerende miljøterapi. Så længe man ikke kan gribe radikalt ind med forebyggelse, vil der være behov for en bredspektret intervention med både behandling og stimulerende omsorg.

### STAVGANG - NY MOTIONSFORM

Ved de senere nordiske kongresser har der været stigende fokus på vigtigheden af fysisk aktivitet hos ældre. Et finsk-amerikansk studie drejede sig om effekten af *stavgang*, en ny motionsform som er blevet meget populær i Sverige og Finland. *Terttu Parkatti*, Jyväskylä, og hendes amerikanske kolleger *Wacker* og *Andrews* viste på en poster resultaterne af et 12-ugers program omfattende en times stavgang to gange ugentligt, incl. 10 min. opvarmning og efterfølgende udspænding ved hver seance. De 18 personer i alderen 62-87 år blev testet før og efter udførelsen af programmet. Efter de 12 uger kunne der konstateres betydelige fremgange, fx mht. rejse-sig-fra-stol-hastighed, smidighed, trappegang mm.

Det skal bemærkes at stavgang er en af de motionsformer der nu tilbydes i den svenske model »Motion på recept«. Fordelen ved denne motionsform er at stavene giver tryk under gangen, således at det også er muligt for gangbesværede personer og personer med svimmelhed, faldtendens osv.

### EVIDENS-BASERET REHABILITERING

Den skotske geriater *Graham Mulley* gav en meget nyttig gennemgang af forskningsbaseret viden om effekten af forebyggelse og genoptræning blandt ældre i risikogruppe - hvor meget er dokumenteret, og hvor savner vi dokumentation?

På en meget britisk, pædagogisk måde foretog han en inddeling efter indsatser hvor effekten var klarlagt med henholdsvis god, nogen eller usikker evidens. Og han opregnede også procedurer der notorisk var fundet ineffektive. Gennemgangen viste at der i dag faktisk foreligger en del viden om effekten af forebyggelse og genoptræning.

Mest succes har man set inden for forebyggelse af *faldulykker*. Det er således vist at det nytter noget at sætte på grupper af ældre med særlig høj risiko og med inddragelse af fysioterapeuter, ergoterapeuter eller læger. Derimod er der ikke påvist nogen effekt hvis der alene benyttes sundhedsoplysning eller fysisk træning.

Det kan måske undre at der ikke er konstateret nogen effekt af langvarig fysioterapi til apopleksi-patienter. Derimod er der god evidens for at særlige apopleksiafsnit til den akutte behandling og igangsættende træning bedrer prognosen for patienterne. *Mulley* fremhævede dog at det er kompliceret at gennemføre kontrollerede forskningsstudier inden for forebyggelse og genoptræning. Desuden har der ikke været nogen længere tradition for forskning på området. Derfor kan man forvente at der i de kommende år vil komme flere nyttige resultater.

### DET NORDISKE

Det kan konstateres at der fortsat, efter 16 nordiske kongresser, er diskussioner om hvordan forskning skal formidles inden for de nordiske sprogområder. Flere deltagere beklager at de skandinaviske sprog ikke længere er gangbare. Svenskere forstår ikke dansk, og mange danskere forstår heller ikke så godt svensk. De nye generationer af islændinge forstår ikke så godt dansk. Finnerne har i dag sværere ved at forstå svensk, og de kan slet ikke forstå dansk.

Engelsk kan alle forstå, også flere af de baltere som nu begynder at træde ind på den nordiske scene (fra og med denne kongres). Det ser ud til at de næste kongresser vil fortsætte på den måde at man kan præsentere sine arbejder på engelsk eller på et skandinavisk sprog. Og så vil der selvfølgelig være plenumforedrag hvor der alene kommunikeres på engelsk. ■

