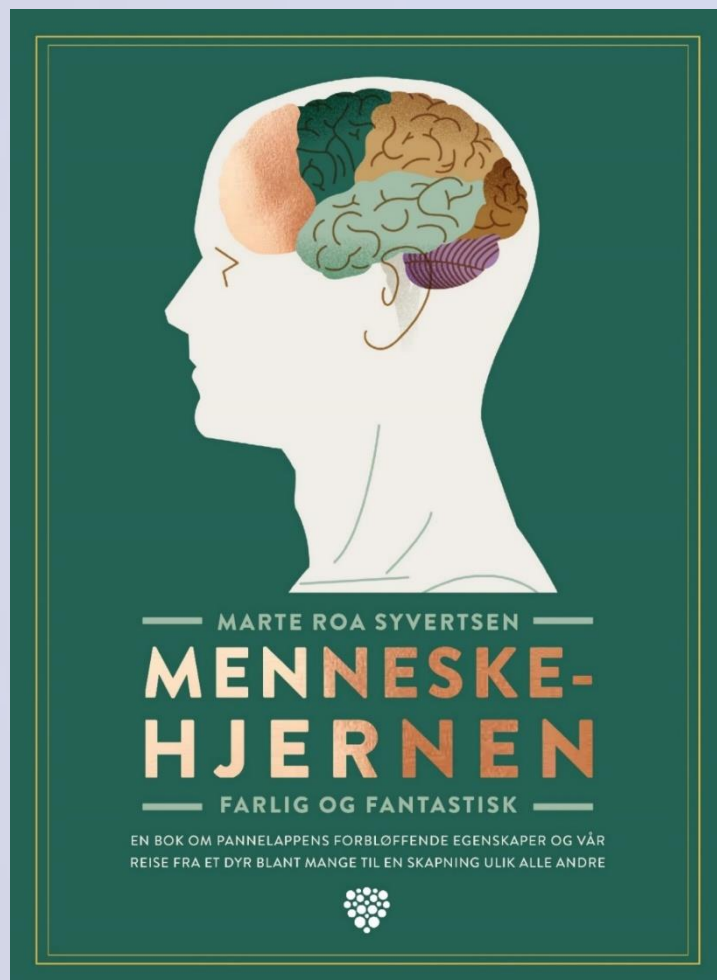


DEN ALDRENDE HJERNEN

Fremdeles formbar

Marte Roa Syvertsen
Lege PhD





HJERNEN



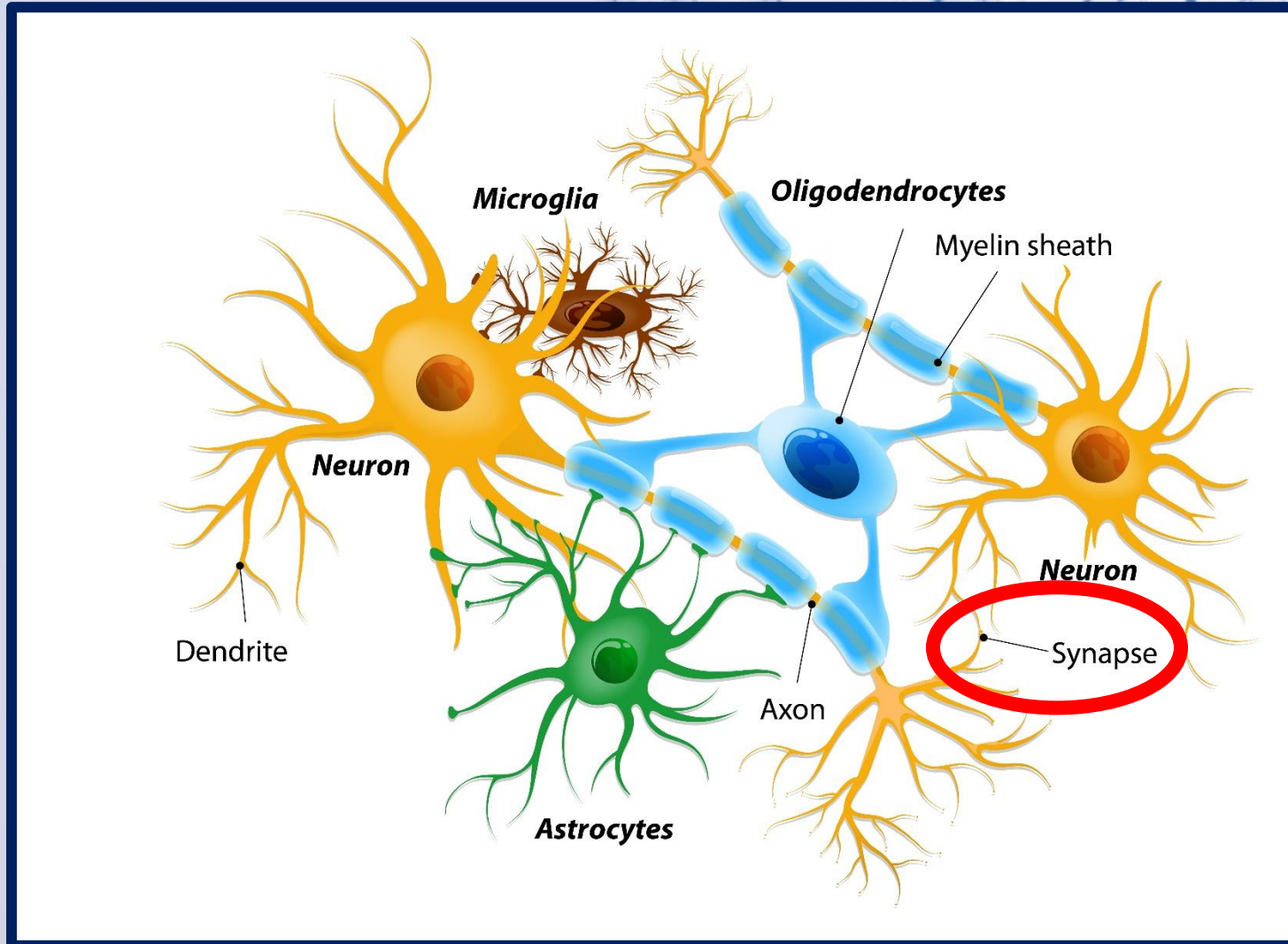
Self reflected, Greg Dunn
www.gregadunn.com

PLAN

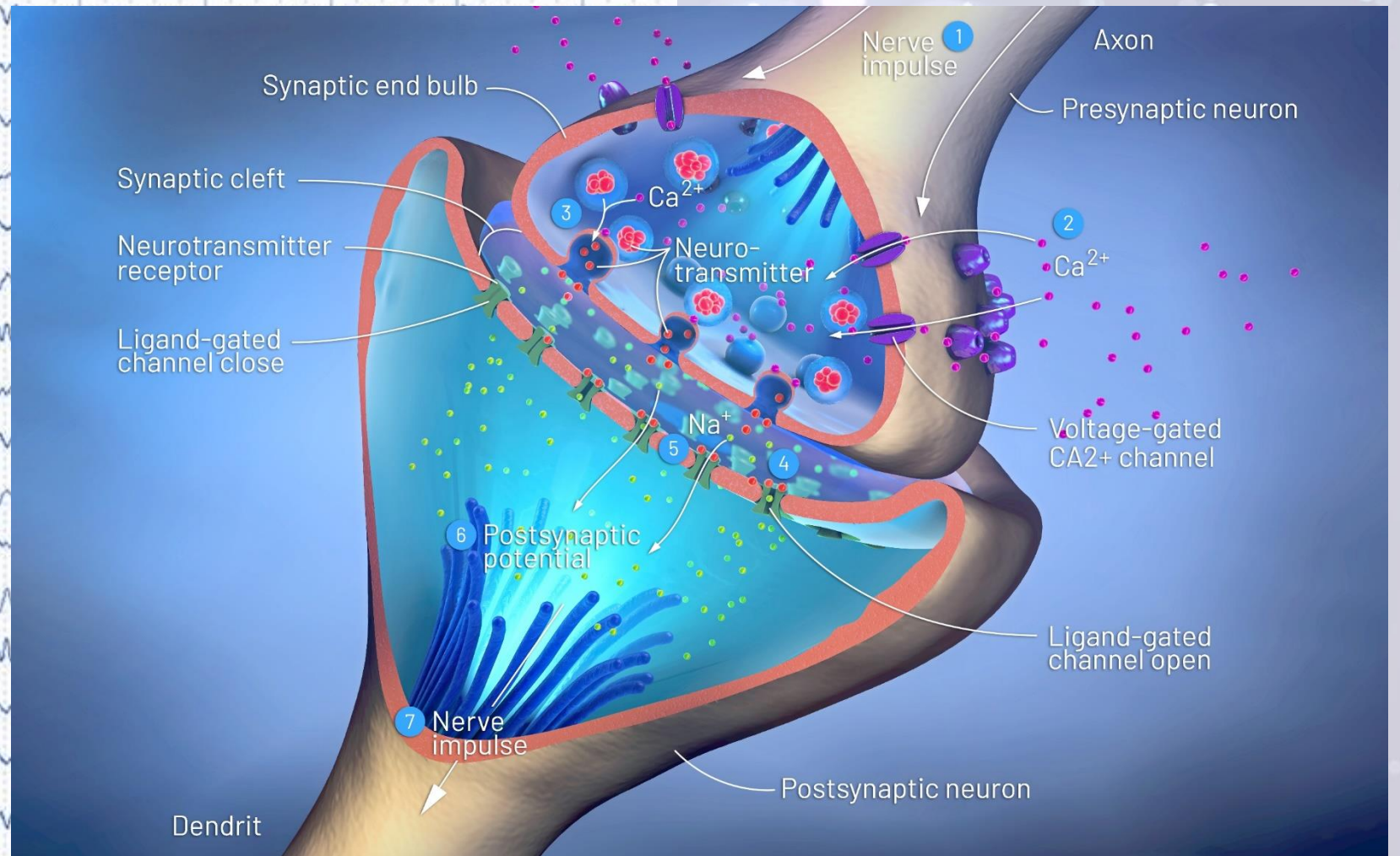
- Hjerne-repetisjon
- Aldringsprosessen
- God hjernehelse
- Det siste på forskningsfronten



HJERNECELLER

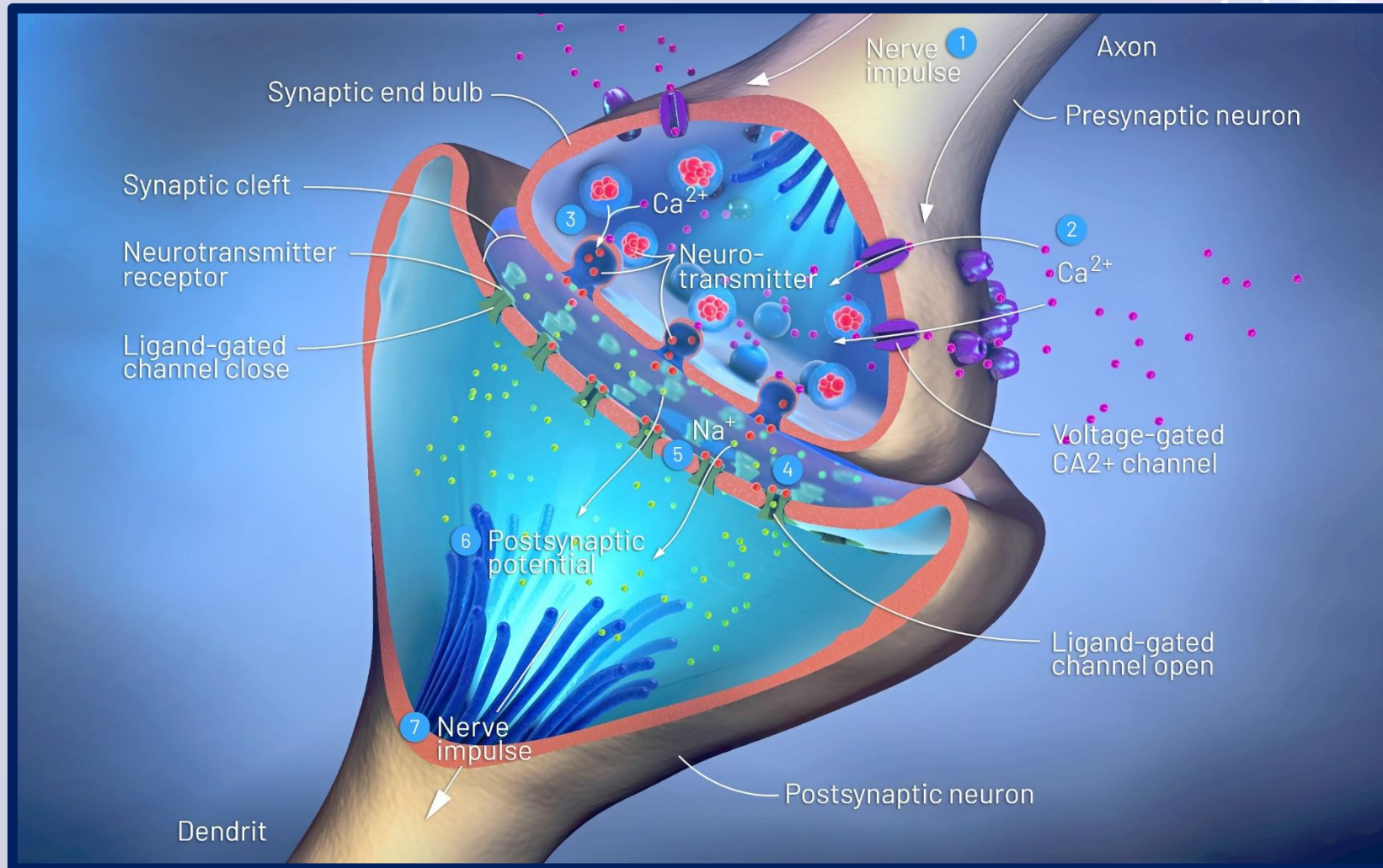


SYNAPSEN



Illustrasjon fra Shutterstock

HJERNENS PLASTISITET



Illustrasjon: Shutterstock

- Læring er dannelse og forsterking av synapser
- Jo flere repetisjoner, dess sterkere synapse

NETTVERK

90 milliarder x 15 000



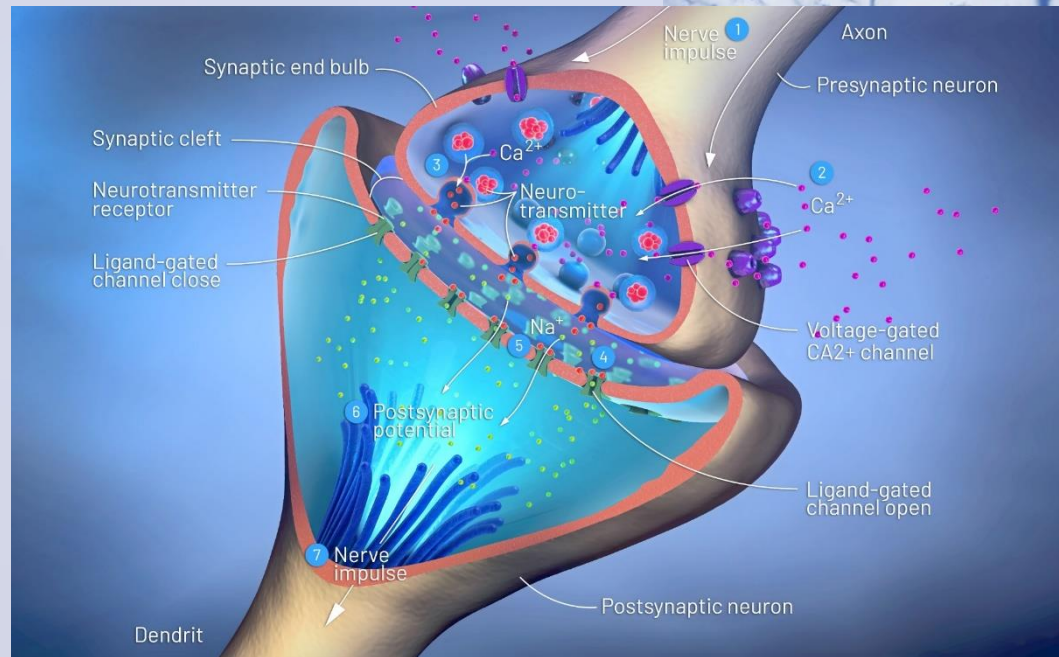
STIENE I HJERNEN



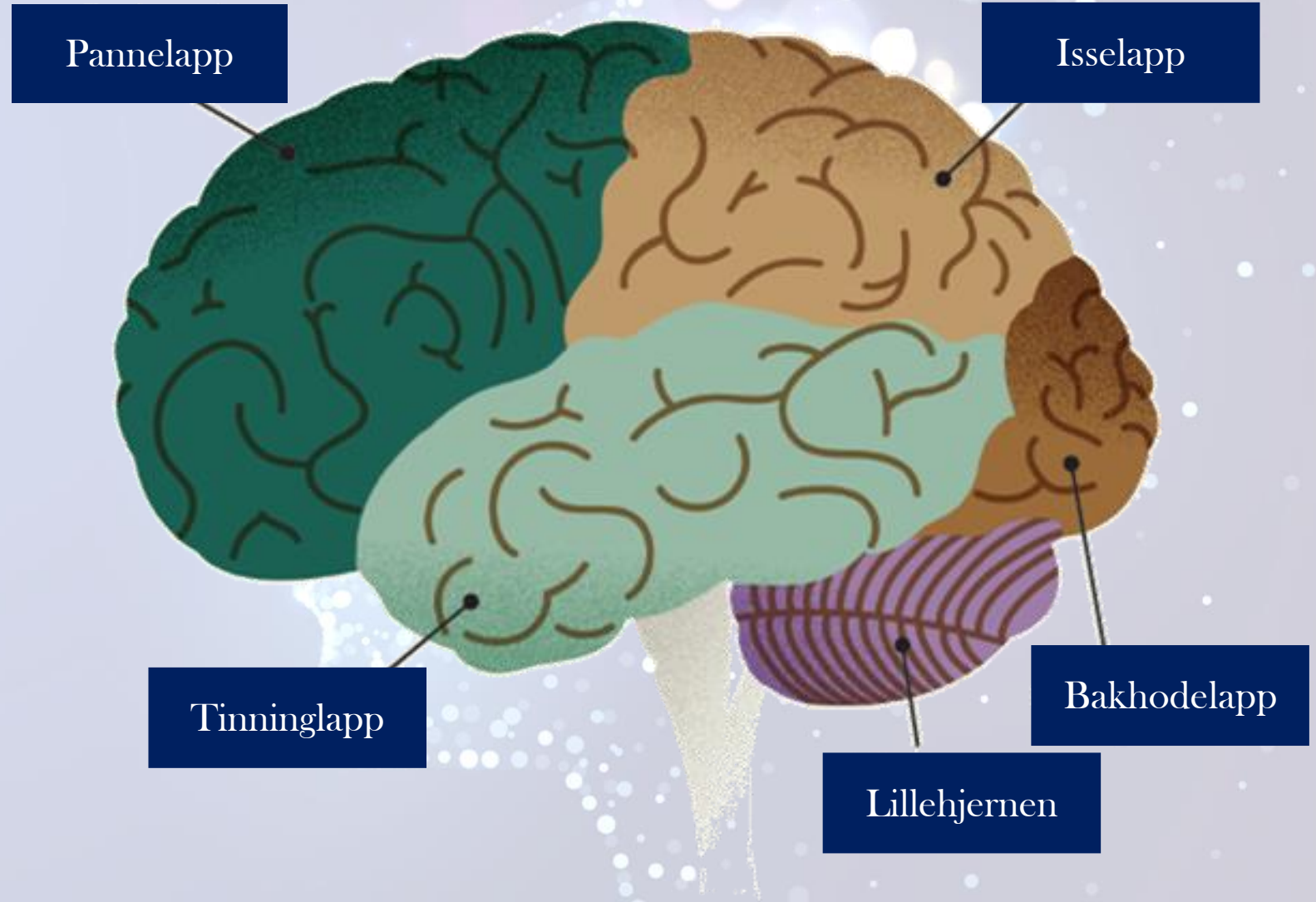
Bilde fra Shutterstock

- Nettverkene i hjernen blir tydeligere når de blir brukt
- Nettverk som ikke brukes forsvinner

ALDRINGSPROSSESSEN



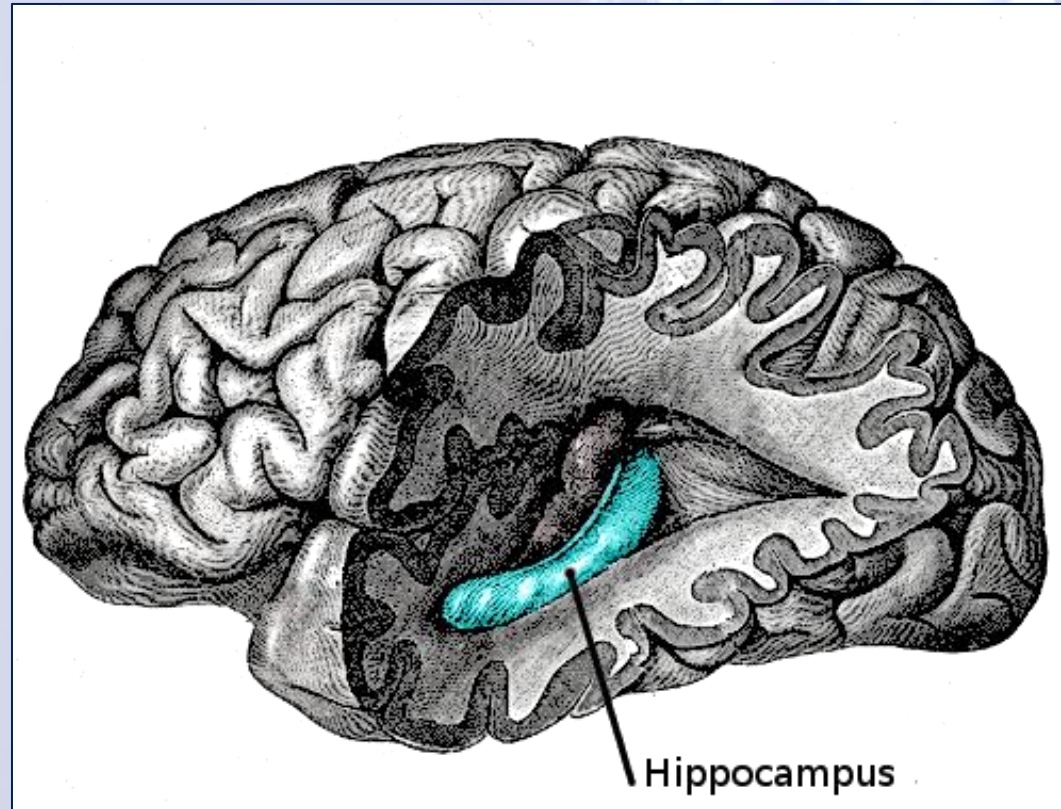
ALDRINGSPROSESSEN



ALZHEIMERS SYKDOM



Foto: Jenni Ogden, Trouble in mind:
Stories from a neuropsychologist's casebook

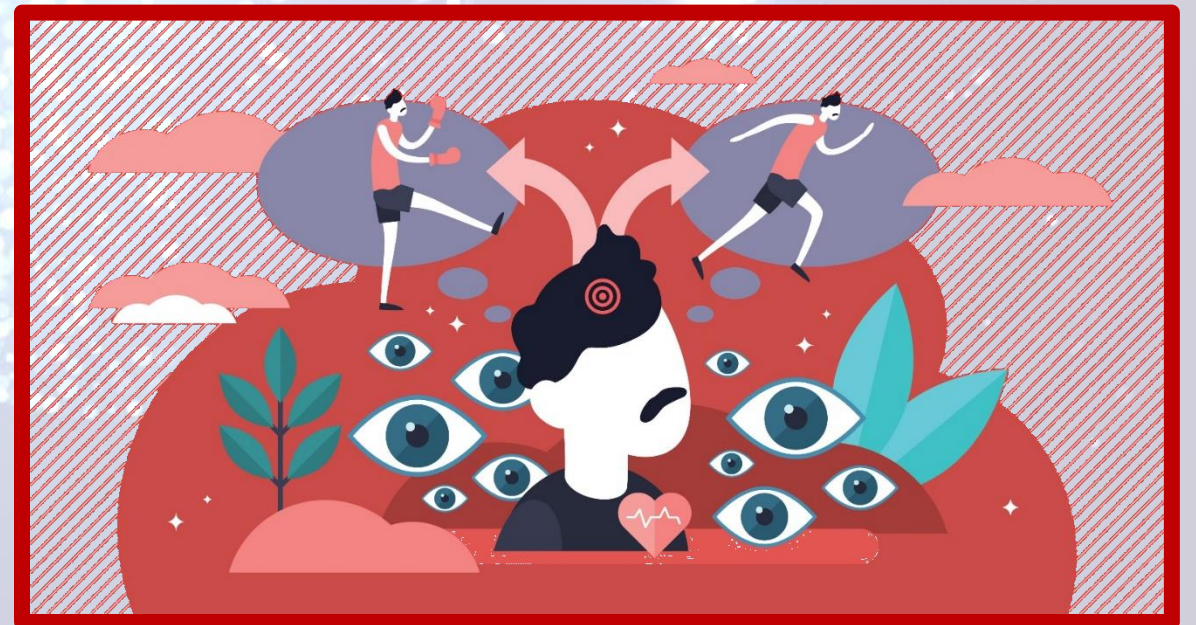
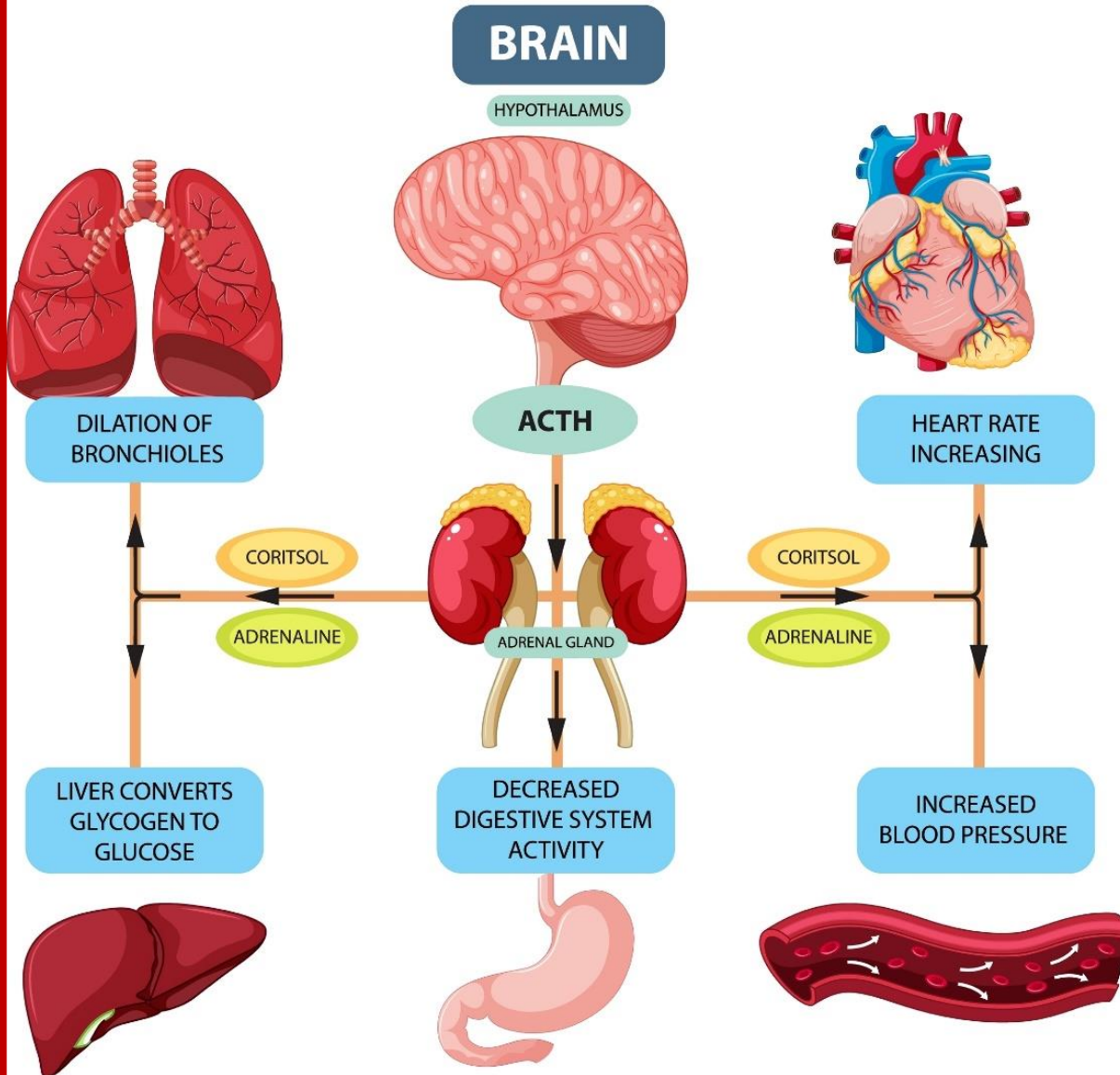


Å dykke etter sjøhester. Østby og Østby,
Cappelen Damm 2016

SØVN



STRESS RESPONSE SYSTEM



VI HØRER SAMMEN

- Hvordan forebygge depresjon?
- Hvordan forebygge demens?
- Hvordan håndtere stress?
- Hvordan bli lykkelig?
- Hvordan få et langt liv?

Gode relasjoner

Gode relasjoner

Gode relasjoner

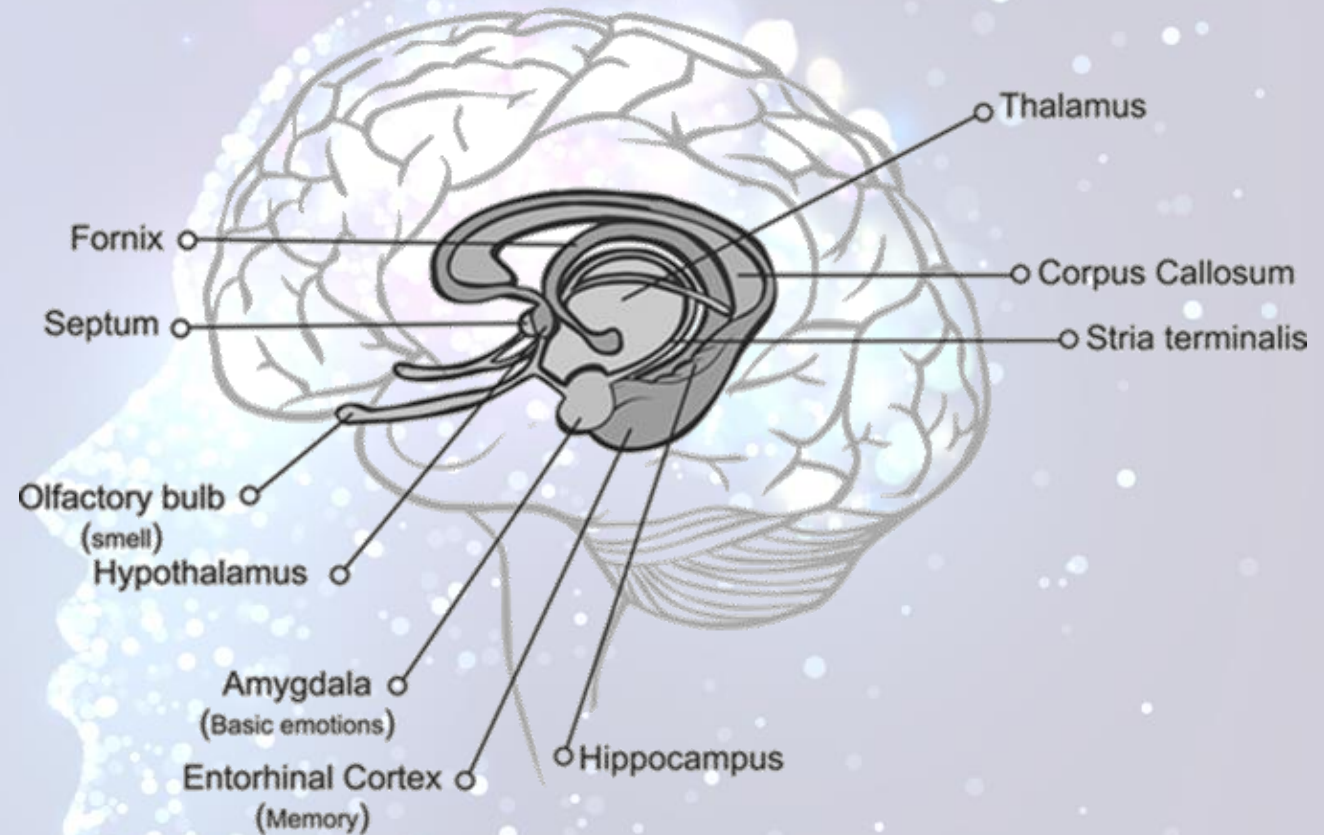
Gode relasjoner

Gode relasjoner

EN GOD LATTER FORLENGER LIVET?



Foto: VGTV/Ikke lov å le



FYSISK AKTIVITET

- Aktivitet med moderat til høy intensitet 2-3 timer per uke reduserer risikoen for Alzheimers sykdom med 50%
- 25% av Alzheimers sykdom tilfellene i den vestlige verden kan knyttes til fysisk inaktivitet



Foto: Norsk Neurologisk Forening, Nevrodagene 2024



NYE HJERNECELLER: Resultatene viste at gruppen rotter som fikk tilført trent blodplasma, hadde mer enn tredoblet nydannelse av hjerneceller i hippocampus, sammenlignet med kontrollgruppen som fikk tilført saltvann. Illustrasjonsfoto: Colourbox

Studie: Blod fra veltrente rotter virket positivt på Alzheimer-rotter

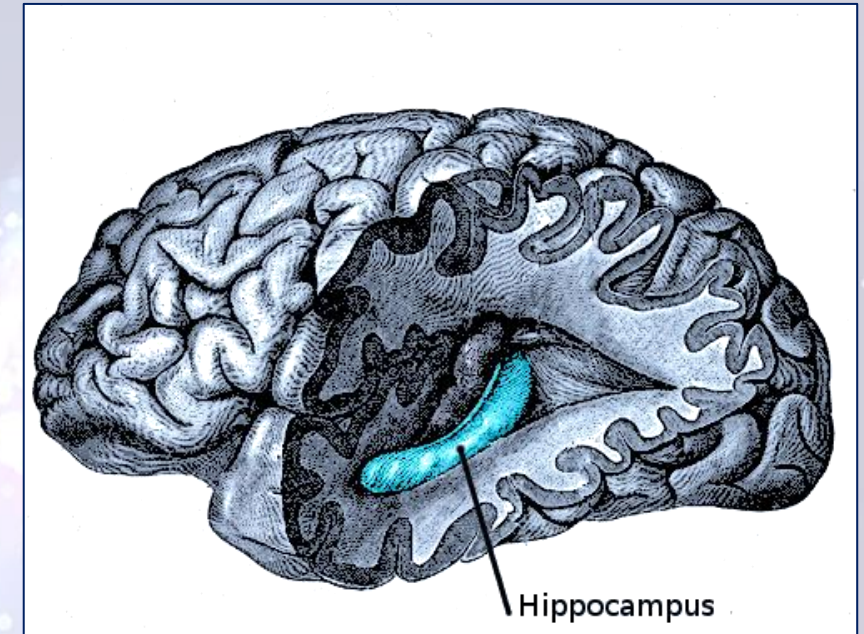
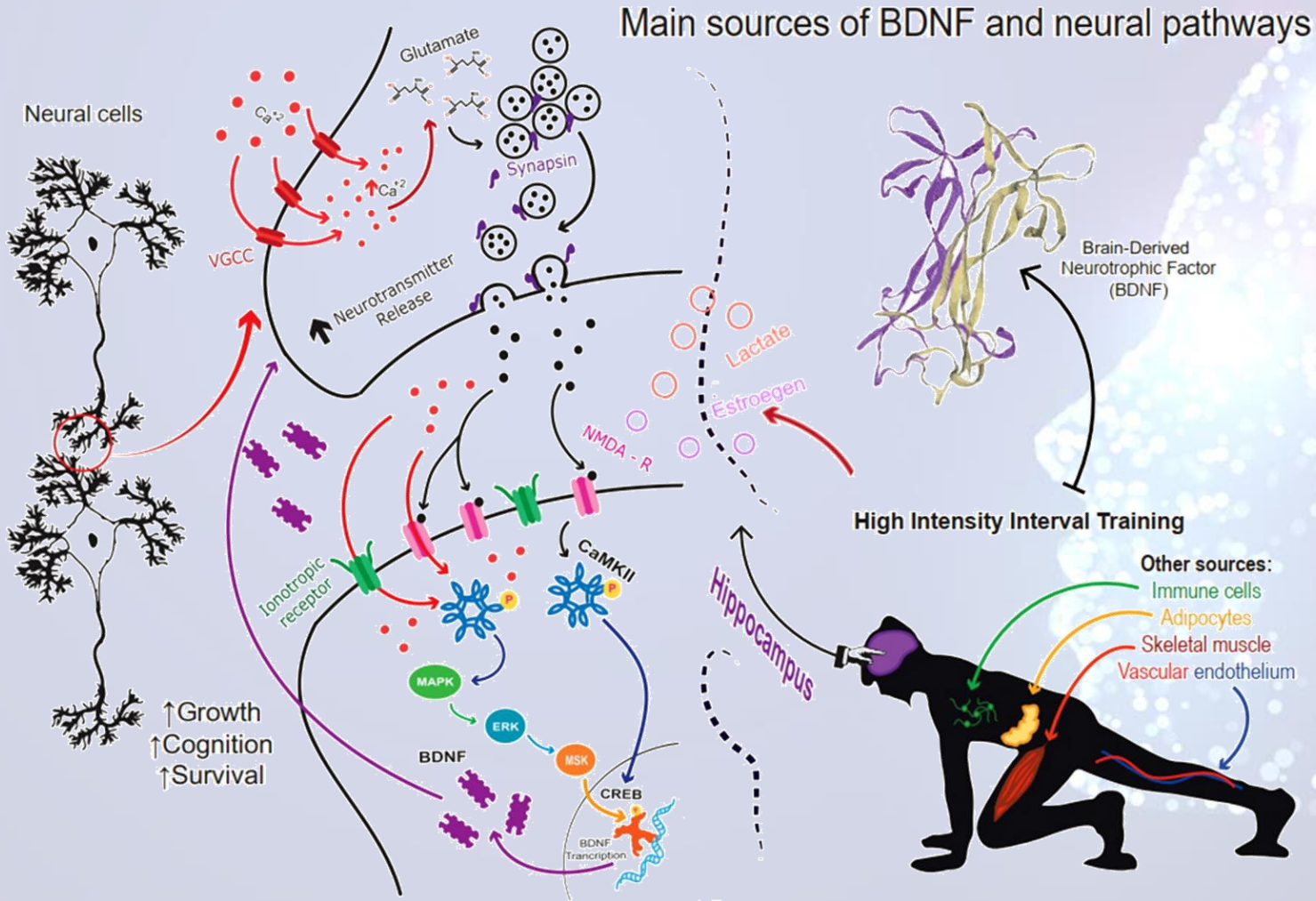
– Det viktigste funnet vi ser, er nydannelse av hjerneceller. Dette er grunnen til at vi startet denne studien, sier NTNU-professor Ulrik Wisløff.

Leni Aurora Brækhus
JOURNALIST



NTNU

HVORFOR?



GOD HJERNEHELSE

Lag nye forbindelser!

- Sosialt samvær
- Søvn
- Reduser kronisk stress
- Fysisk aktivitet



VIKTIGSTE MELDING I DAG

Bruk kroppen!

GRATIS
og (stort sett) fritt for
bivirkninger



TAKK FOR MEG

Regelmessig lesing reduserer
risikoen for demens med 35%

Verghese et al. New England Journal of Medicine 2003

