

SENIORKOMPENCER

- hvordan styrkes de?

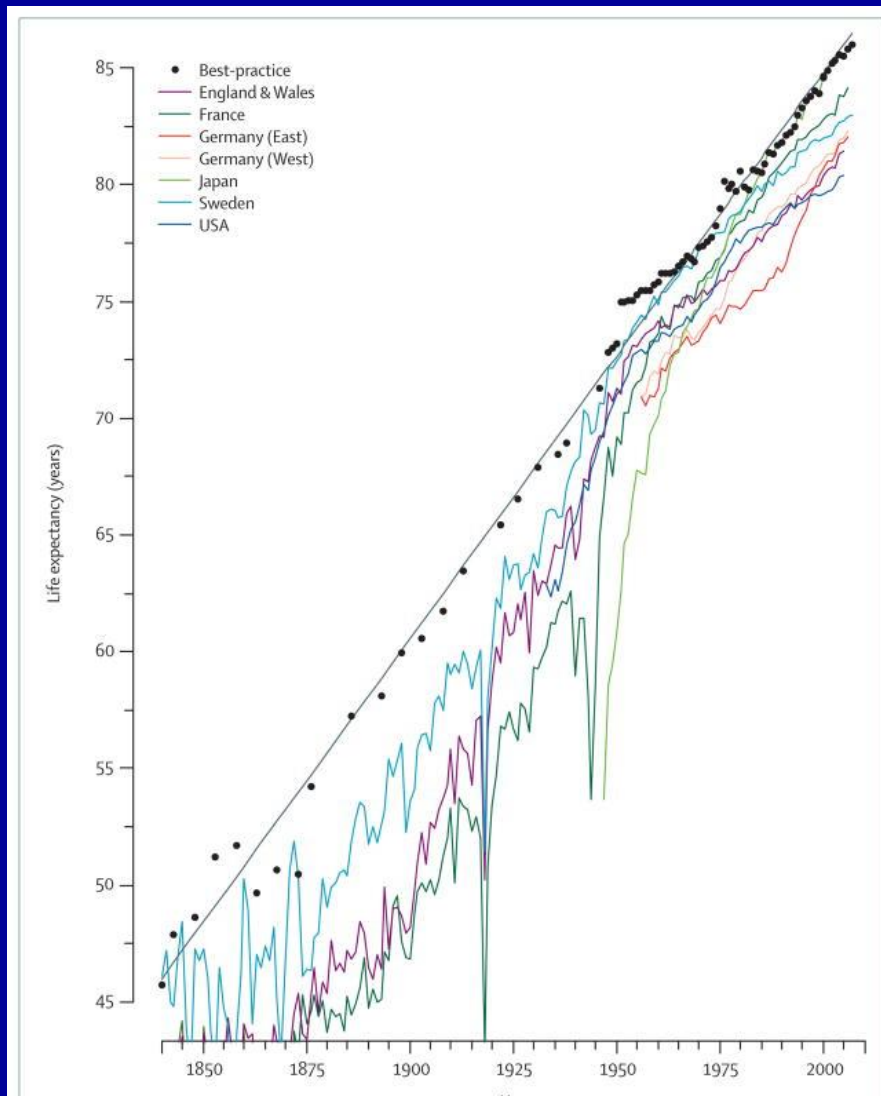
Henning Kirk

Forfatter, seniorkonsulent, dr.med.

GIMK-konference

Middelfart 28. sept. 2016

LEVETIDEN VOKSER OG VOKSER



1946-ÅRGANGEN - DEN HIDTIL STØRSTE

Hidtidige overlevelse

Prognose 2015

1946	(0 år)	96.000	2026	(80 år)	55.000
1956	(10 år)	91.000	2036	(90 år)	25.000
1966	(20 år)	90.000	2046	(100 år)	2.500
1976	(30 år)	89.000			
1986	(40 år)	88.000			
1996	(50 år)	86.000			
2006	(60 år)	81.000			
2016	(70 år)	72.000			

MUSKELSTYRKE MED ALDEREN

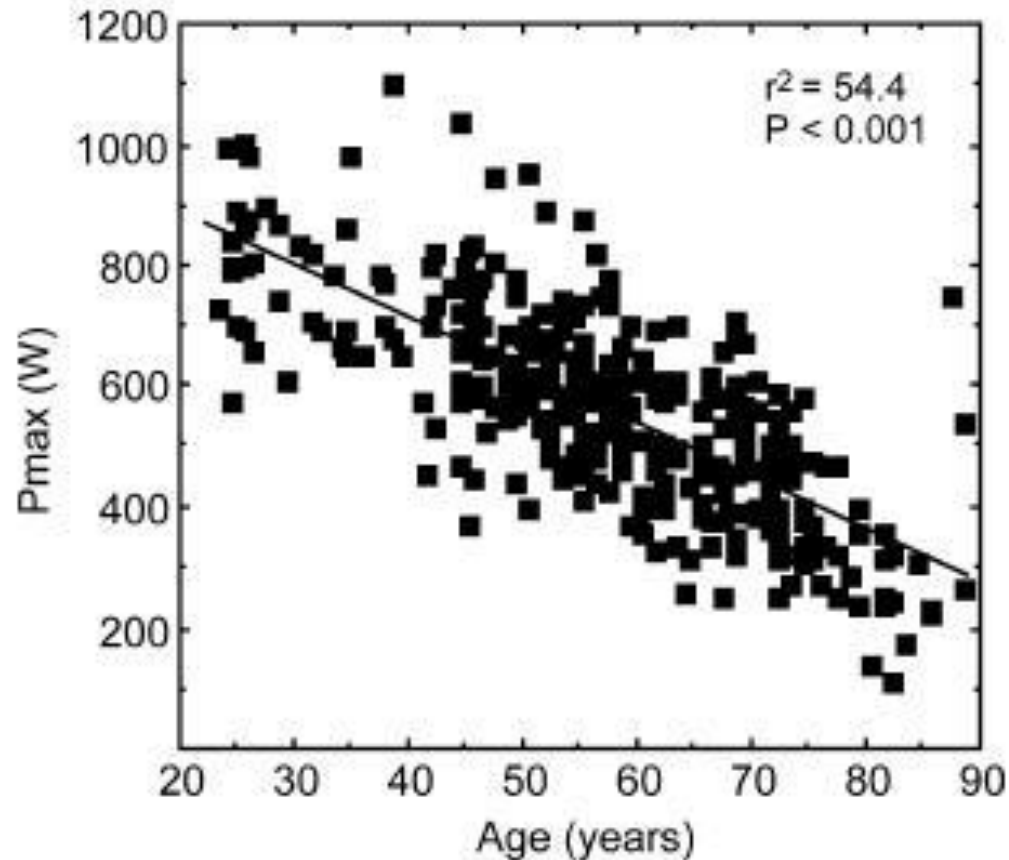


Fig. 3 The relationship of quadriceps maximal short-term power (P_{max}) and age in 335 men aged 23–88 years

ÆLDREBILLEDER - før og nu

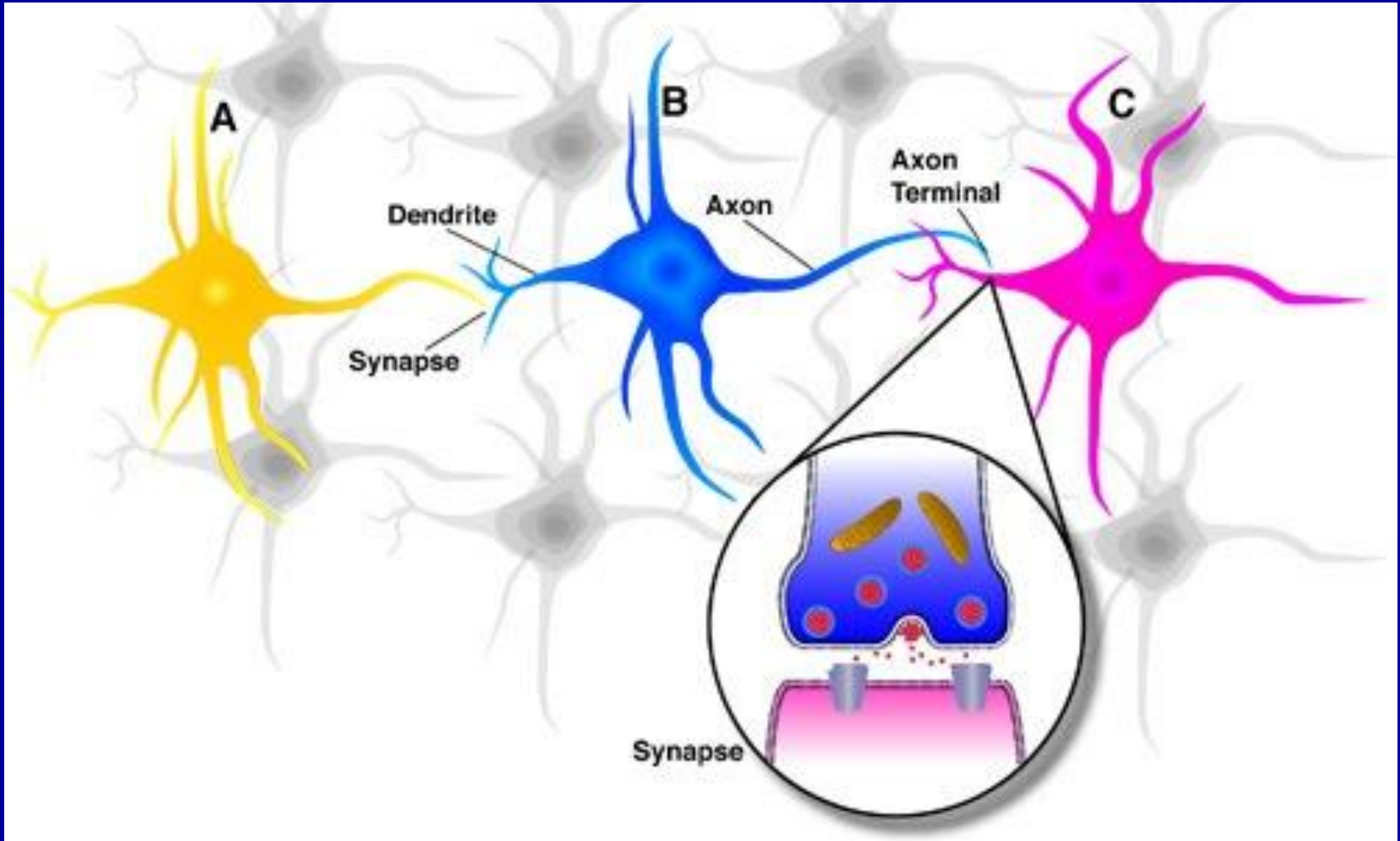


HVAD BETYDER ALDEREN?

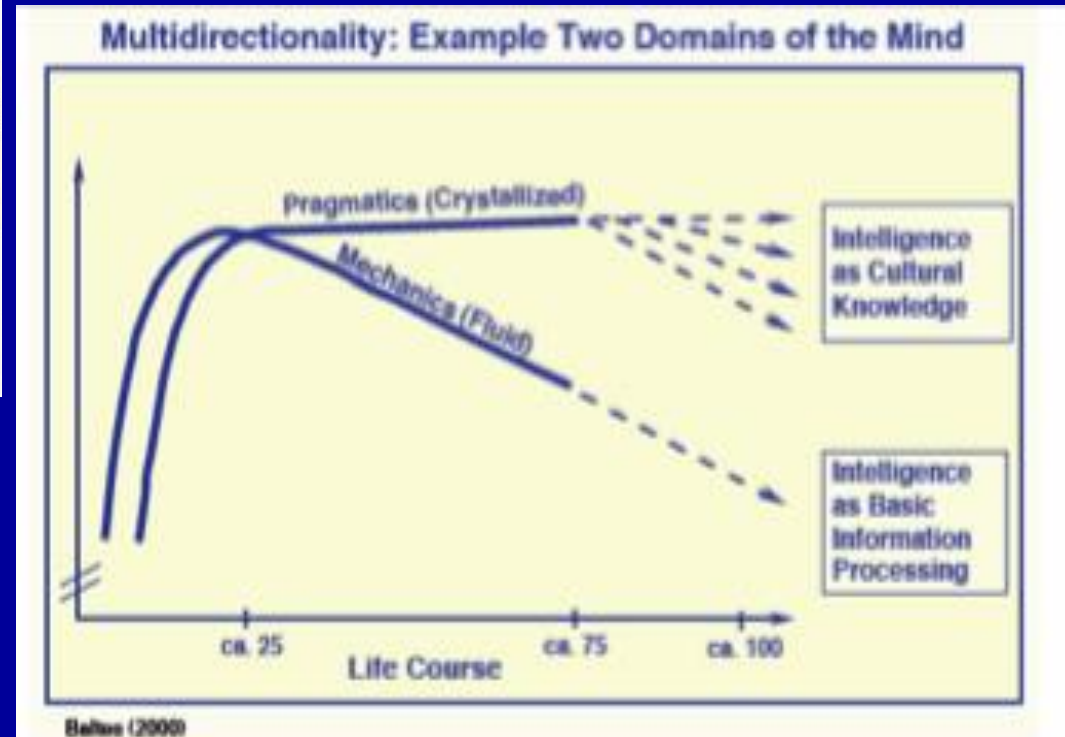
- Alderen er aldrig primær årsag til problemer men alderen kan forværre et givet problem
- Ingen sygdomme skyldes alder, men alderen øger risikoen for sygdom
- Hos 50+-årige: ca. fordobling af risikoen for hvert 8. år

HJERNEN

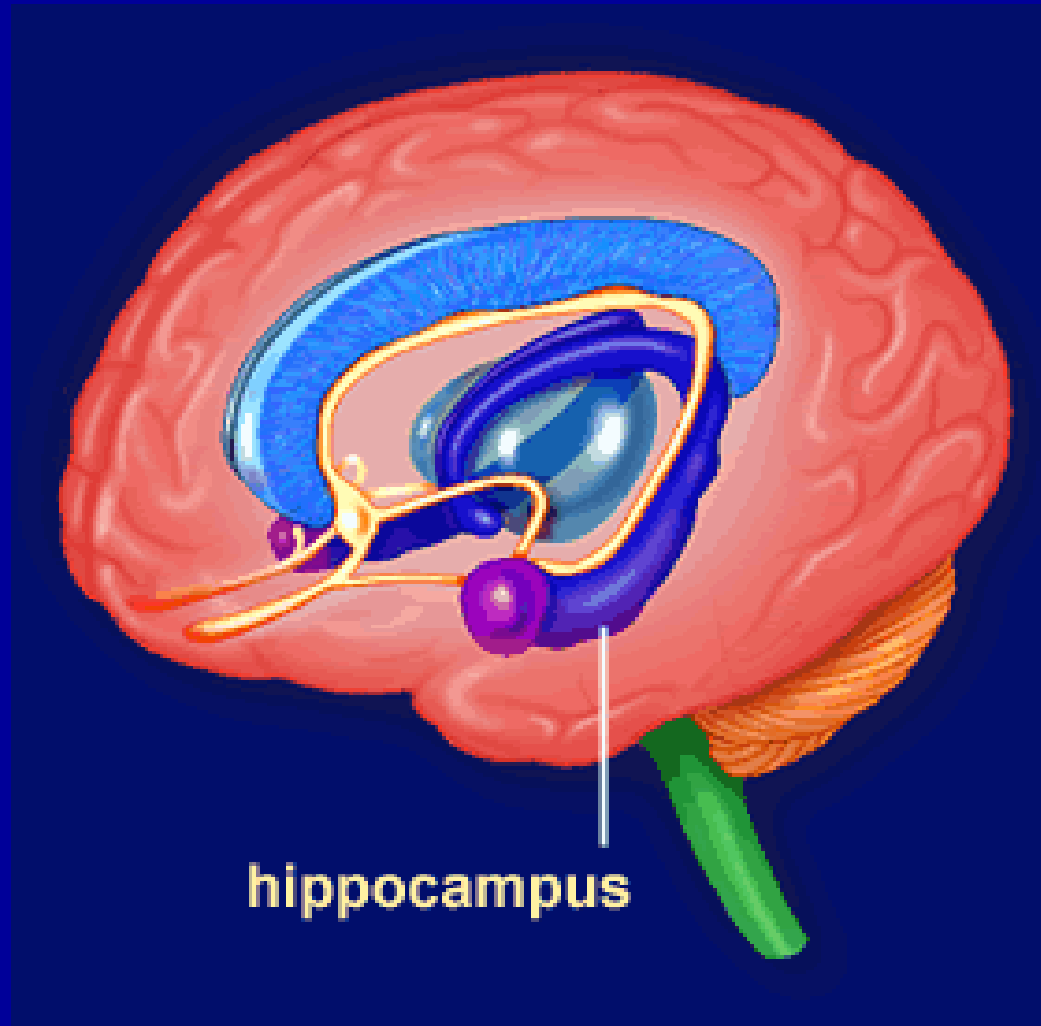
- dit livslange byggeprojekt



MEMORY SPIL VS. ERFARING



INDLÆRING, HUKOMMELSE - OG FØLELSER



MOTION STYRKER HJERNEN



Bedre
blodforsyning

Bedre
stresskontrol

Produktion af
nervestyrkende
stoffer

styrket selvvæ

SENIORKOMPETENCER



SENIORKOMPETENCER



- Viden
- Håndelag
- Erfaring
- Ekspertise
- Overblik
- Sprog og kommunikation
- Empati

STYRKET SENIORKARRIERE



-
-
-
-

Fokus på erfaring

Mentor

Kursustilbud

Stresshåndtering

Forebyg. af slid

Bevidsthed om
livskarriere

ALT KAN TRÆNES



- Flere bolde i luften
- Vedligeholdelse
- Kognitiv træning

USE IT – OR LOSE IT!

