

## Rust roest: ouderen zijn gebaat bij het leren van nieuwe dingen



29 oktober 2013

Waarschijnlijk ken je de uitdrukking ‘rust roest’ wel: zodra oudere mensen achter de geraniums gaan zitten, worden ze pas écht oud. Ze vergeten dingen, vervelen zich een ongeluk, hebben nergens meer zin in, enz. Een studie van de University of Texas heeft aangetoond dat het uitvoeren van ingewikkelde activiteiten (zoals digitale fotografie) er voor zorgt dat de hersenen van ouderen actiever blijven.

De universiteit stelde verschillende testgroepen samen: een groep die digitaal fotografeerde (incl. beeldbewerking), een groep die ‘quilts’ maakte, een groep die aan beide activiteiten deelnam en een paar groepen die leuke, maar minder complexe activiteiten ondernam.

Kaartspelletjes, muziek luisteren, woordpuzzels oplossen, en dergelijke.

De onderzoekers stelden vast dat het geheugen van de mensen die fotografeerden en quilten (of allebei) beter werd: in de andere groepen bleek dat niet het geval. De onderzoekers stellen dat het niet genoeg is om ingewikkelde handelingen uit te voeren die je al kent; de verbetering van het geheugen is het sterkst als je iets leert wat je nog niet eerder deed. De onderzoekers

proberen manieren te vinden waarop ouderen zo lang mogelijk geestelijk gezond blijven en van het leven kunnen genieten.

Foto: [Ernst Moeksis](#)

<http://www.want.nl/rust-roest-ouderen-zijn-gebaat-bij-het-leren-van-nieuwe-dingen/>