

## Præsentation af Ellen Garde på Københavns Universitets hjemmeside

Læge, lektor ved Københavns Universitet og afdelingslæge på MR-Forskningssektionen på Hvidovre Hospital, Ellen Garde, lagde med sin Ph.d.-afhandling fra 2001 om ar i aldrende hjerner linien for sit fremtidige forskningsvirke.

Hvor man tidligere anså ar på hjernen som en del af det at blive gammel, har bl.a. Ellens forskning vist, at ar har betydning for hjernens effektivitet, og at de også kan være tegn på forskellige sygdomme. Ved at udfordre hjernen hele livet og behandle hvor nødvendigt, kan man sagtens bevare sin kognitive funktion – med eller uden ar.

Ellen glæder sig over, at den nyeste forskning fra både Danmark og andre europæiske lande endvidere viser, at man ikke bare kan fremskrive de demensprognoser, der er for ældre i dag, og gange op med det stigende antal ældre, der vil være i fremtiden. Man kan forebygge og afhjælpe, og Ellen ser fremtidige muligheder i at forske yderligere i, hvad man selv kan gøre, samt hvilke andre indikatorer bl.a. i hjernen, der viser, at her er noget under opsejling i en hjerne, som det vil være en fordel at gøre noget ved.

Ellens forskning har bl.a. vist, at det aldrig er for sent at gå i gang med at styrke hjernen. Hun anbefaler, at man slår flere fluer med ét smæk og fx er fysisk aktiv sammen med andre og i naturen, så mange hjerneområder stimuleres samtidig. Det er vigtigt at prøve nyt, så man danner nye og styrker allerede eksisterende forbindelser i hjernen.

Ellen håber, at hendes forskning kan give mere bevågenhed om forskellige indikatorer for fx nedsat kognitiv funktion. Hun ønsker at bidrage til en mere individuel behandling, der tager udgangspunkt i den enkeltes situation. Frem for at fokusere kun på sygdommen vil Ellen gerne se det samlede menneske, finde den rette behandling, og støtte til mest mulig selvstændighed ved at finde løsninger, der understøtter egne evner og ønsker.