



Det goda åldrandet

Värdighet, Delaktighet och hälsa för Äldre i Kvarkenregionen

Björn Nygren

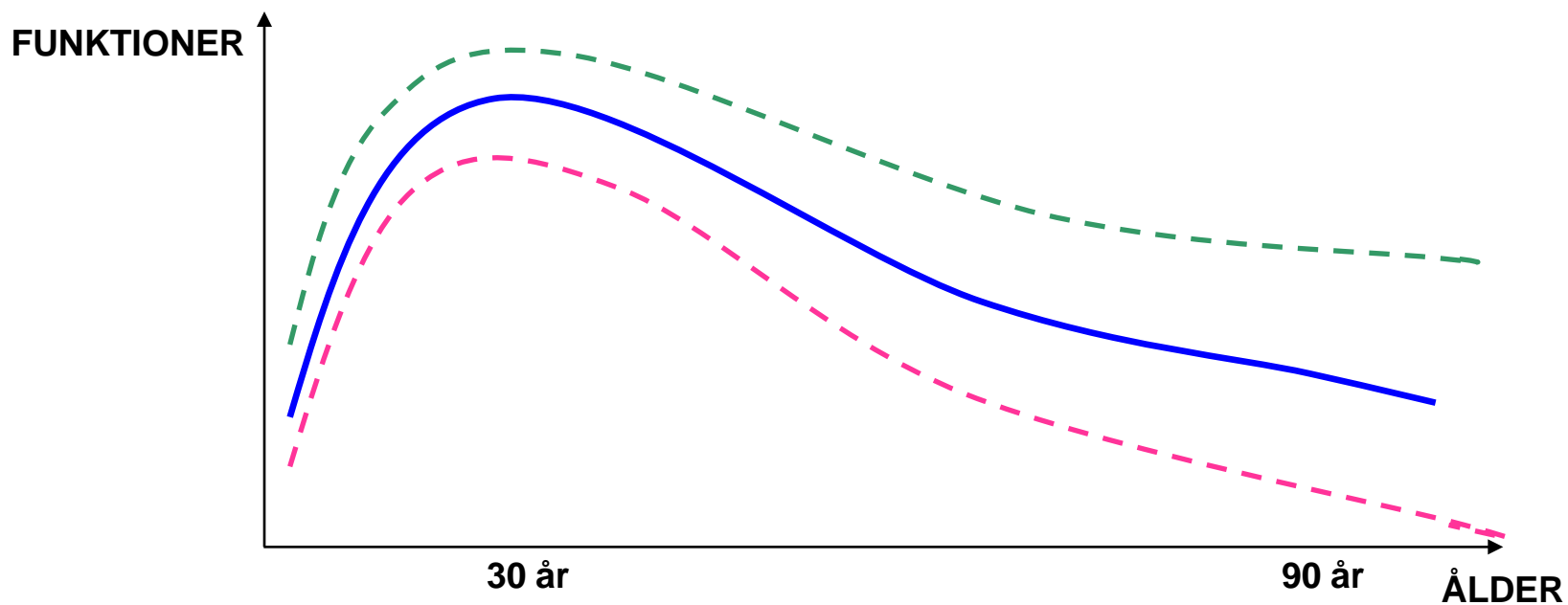
Gränsöverskridande samarbete över fjäll och hav



EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska regionala
utvecklingsfonden



ÅLDRADETS PROCESS



Åldrandets upp och ner





Ett gott åldrande

-olika begrepp

- **Successful aging**
- **Active aging**
- **Healthy aging**
- **A good aging**



Olika teorier/modeller om att åldras på ett gott sätt

- **Aktivitetsteorin**
- **Kontinuitetsteorin**
- **Tillbakadragningsteorin (Disengagemang)**
- **Gerotranscendensteorin**
- **Teorin/modellen om att selektera, optimera och att kompensera**



Aktivitetsteorin

Grundantagande:

Äldre människor som är aktiva med olika sysselsättningar och i kontakter med andra människor kommer att bli mer tillfredsställda och bättre anpassade i tillvaron än de som är mindre aktiva.

Genom att vara aktiv och förbli "ung" så länge som möjligt, hotas inte självbilden

Leder till välbefinnande och därmed ett gott åldrande

"In addition the results showed that this age group (very old) has a low activity level which is affected by factors such as health, personality and life events. the studies suggests ways we can try to directly enhance very old people's levels of life satisfaction and positive affect with **reading groups, social support groups and physical activity groups.**"

(citat från avhandlingssammanfattning, min "fetning" av text)



Angående gruppaktiviteter

(Gymnastik i grupp)

"Jag upplever det som ett stort trauma, jag har avskytt gymnastik. Men jag gör saker de ber om."

"Dom har gymnastik för småungar här....Jag tycker det blir ingenting, samma sak...man sitter och trampar med fötterna för att få upp värmen....Övningar som hör hemma i småskolan."

(Citat från äldre man vid en rehabiliteringsavdelning)



Teorin/modellen om att selektera, optimera och att kompensera

- **Selektion:** prioritering och koncentration till områden som fungerar och som ger tillfredsställelse
att medvetet välja bort, att tvingas välja bort
(ex. valde en mindre repertoar med stigande ålder)
- **Optimering:** engagemang i de aktiviteter som kan behållas eller förbättras
att använda tillgängliga resurser på ett effektivt sätt
(ex. övade dessa stycken mer)
- **Kompensering:** Ansträngning för att bibehålla en viktig funktion trots verklig eller förväntad funktionsnedsättning
(ex. drog ner tempot medvetet före snabba avsnitt för att ändå visa på kontrasten)

(exemplen från intervju med pianisten Arthur Rubenstein ang. hur han kunde fortsätta att ge konserter fram till han blev 89 år)



Tillbakadragningsteorin

(Disengagemangsteorin)

Teorins tre huvudantaganden:

- Alla samhällen "stöter ut" de gamla
- Äldre människor drar sig självmant tillbaka, de engagerar sig mindre i roller man haft tidigare och äldre engagerar sig mindre i relationer till andra människor och till samhället i stort
- Denna tillbakadragningsprocess antas ge högre tillfredsställelse både hos individen och samhället i stort.

Antas leda till ett gott åldrande



Åldersfördelning efter riksdagsvalet i Sverige 2006

Ålder	Antal
18-24	3
25-29	14
30-34	32
35-39	32
40-44	55
45-49	51
50-54	66
55-59	61
60-64	25
65-69	6
70-74	3
75-	1
Summa	349

- **Alltså 10 personer 65 år eller äldre (2006)**
- **Efter 2010 års riksdagsval i Sverige : 8 personer 65 år eller äldre! Ca. 2.2% (65-77)**
- **Efter riksdagsval i Finland 2007 : 16 personer/4%**



Gerotranscendensteorin

(Transcendens=gränsöverskridande)

- Individens känsla av samklang med naturen och universum
- Tids- och rumsuppfattningen omdefinieras
- Döden blir mindre hotfull
- Känslan av samhörighet med tidigare och kommande generationer ökar
- ett minskat intresse för ytliga sociala relationer
- ett minskat intresse för materiella ting
- en minskad självcentrering och ökad tid till sitt inre liv ("meditation")

Genom transcendens möjliggörs ett gott åldrande



"Jag känner det varje kväll, när jag skall sova. Jag är ett med universum, det är bara så... Jag vill kremeras och jag vill inte att de lägger askan i en urna, jag vill att de lägger den i en torvask ... så jag blir jord igen, för jag är ett med universum"

(citat intervju med 90 årig kvinna ang. hur hon vill ha det efter döden)



I: Tänker Du mycket när Du sitter där i gungstolen?

Ä: Ja, det är det att jag läser så mycket, men det är tid att tänka mycket....ibland förlorar jag mig långt bort i tankarna så att jag svävar omkring och.....Det är liksom en annan värld man har då man blir gammal. Somen annan värld på något vis. Man planerar inte så mycket vad man skall göra och vad....utan man vilar på något vis, man vegeterar brukar jag säga. Så det är egentligen....känslan.....

I: Vad tänker Du på.....när Du säger att Du vegeterar, för Du tänker väl då? Vad är det för värld?

Ä: Ja, då är det så att jag är i ungdomens och barndomens värld. Det kommer liksom tillbaka allt det gamla, jag lever mig in i det....Jag...tycks...vara där ibland faktiskt. Man kopplar bort nutiden liksom, lever tillbaka. Det blir så intensivt och intressant då man kommer så att man upplever ungdomen och barndomen så där.....

I: Är det samma minnen som kommer tillbaka, händelser, eller är det olika?

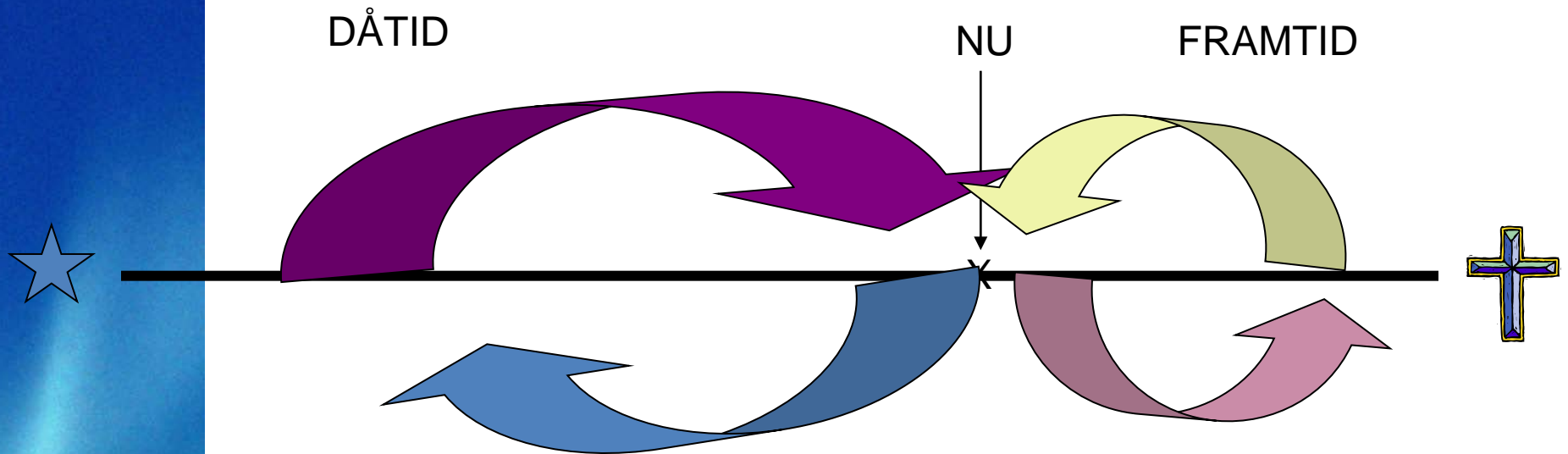
Ä: Ja det är ... min barndom och ungdomstid var väl ganska skiftande så det är klart att det är olika faser i livet som kommer tillbaka. Så att Man kommer att tänka på olika situationer....

I: Och det känns skönt?

Ä: Ja, det är då liksom att man vill.....känna, hålla dom här ljusa minnena mest då. Och det sorgliga får man försöka glömma för att det är inte något att göra åt.

(citat från 95-årig kvinna ang. regelbunden "aktivitet")

"LIVSLINJE"





DET GODA ÅLDРАНDET OCH HOTET MOT DET GODA ÅLDРАНDET

Hälsobefrämjande perspektiv på att vara gammal

**Samarbetsprojekt mellan Institutionen för omvårdnad och
Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering,
enheterna arbetsterapi, geriatrik, sjukgymnastik**

**Målgrupp: Hälften av alla 85-åringar, samtliga 90 år och 95 år
och över i Umeå kommun samt samma urval i Vilhelmina,
Dorotea, Storuman, Sorsele och Malå kommuner**



Hot mot det goda åldrandet

- Att bli övergiven
- Att vara orolig över att bli ett vårdpaket
- Att falla (bryta benen)
- Att bli deprimerad
- Att bli undernärd
- Att bli sjuk
- Att bli fel-/övermedicinerad

(Exempel från Umeå 85+-studien)



Äldre-äldres inre styrka och dess förhållande till upplevd fysisk och psykisk hälsa

Frågeställning

- Hur påverkar "friskfaktorer" som resiliens, känsla av sammanhang, livsmening och självtranscendens, upplevelsen av fysisk och psykisk hälsa

Gammal och bräcklig – myt eller verklighet?



Olika skattningsskalor

Resiliens

Upplevelse av mening

Känsla av sammanhang

Själv-transcendens/Gränsöverskridande

Hälsorelaterad Livskvalitet



Resiliens

Sinneslugn: En kraft att komma över svåra händelser

Uthållighet: En balanserad syn på ens liv och erfarenheter

Flexibilitet: En vilja att förändra och vara delaktig

Självtröst: Tro på sig själv

Mening: Att se en avsikt med det hela

- Förmåga stå emot svårigheter
- Orka resa sig efter svåra händelser
- Resiliens är också styrkan att se sina begränsningar
- Resiliens kan ses som en typ av plasticitet



Känsla av sammanhang

**BEGRIPLIGHET
HANTERBARHET
MENING**

En känsla av

**att det finns förklaringar till det som sker,
att det går att göra något åt det och
att det känns meningsfullt**



Självtranscendens Gränsöverskridande

**Fokus flyttas från materiella ting till större
sammanhang**

**En utvidgning av självet som innebär att
individen överväger och omvärderar sitt
tidigare sätt att tänka**

Gemenskap i ett större sammanhang



Upplevelse av mening

Frankl 1963

- Att finna/uppleva mening i livet beskrivs som själva drivkraften för människan. En person som upplever mening i sitt liv känner att hon/han har uppnått mål i sitt liv och känner spänning i sitt dagliga liv. Grundantagande: Människan har en **fri vilja**, Människan har en **vilja till mening**, att ta ansvar för livet som helhet och därmed att själva **Livet har mening**.



RESULTAT

De äldre skattade högt på skalorna som mätte "friskfaktorer" – Resiliens, Känsla av sammanhang, Livsmening och Självtranscendens.

Det fanns starka samband mellan skalorna som skattade "friskfaktorer"

	<i>RS</i>	<i>SOC</i>	<i>PIL</i>	<i>STS</i>	<i>Fys. hälsa</i>
RS	—				
SOC	0.35**	-			
PIL	0.53**	0.57**	-		
STS	0.49**	0.33**	0.58**	—	
Psykisk hälsa	0.37**	0.30**	0.38**	0.30**	—
Fysisk hälsa	0.08	0.07	0.21*	0.12	0.18

**p<0.01
*p<0.05



Slutsatser



- Sambanden mellan skalorna i studien och begreppen som de syftar till att mäta pekar på en gemensam kärna – vilken vi tolkat som **inre styrka**
- Denna inre styrka verkar vara oberoende av fysisk hälsa
- De äldre-äldre i denna studie skattar högt på skalorna som mäter denna inre styrka



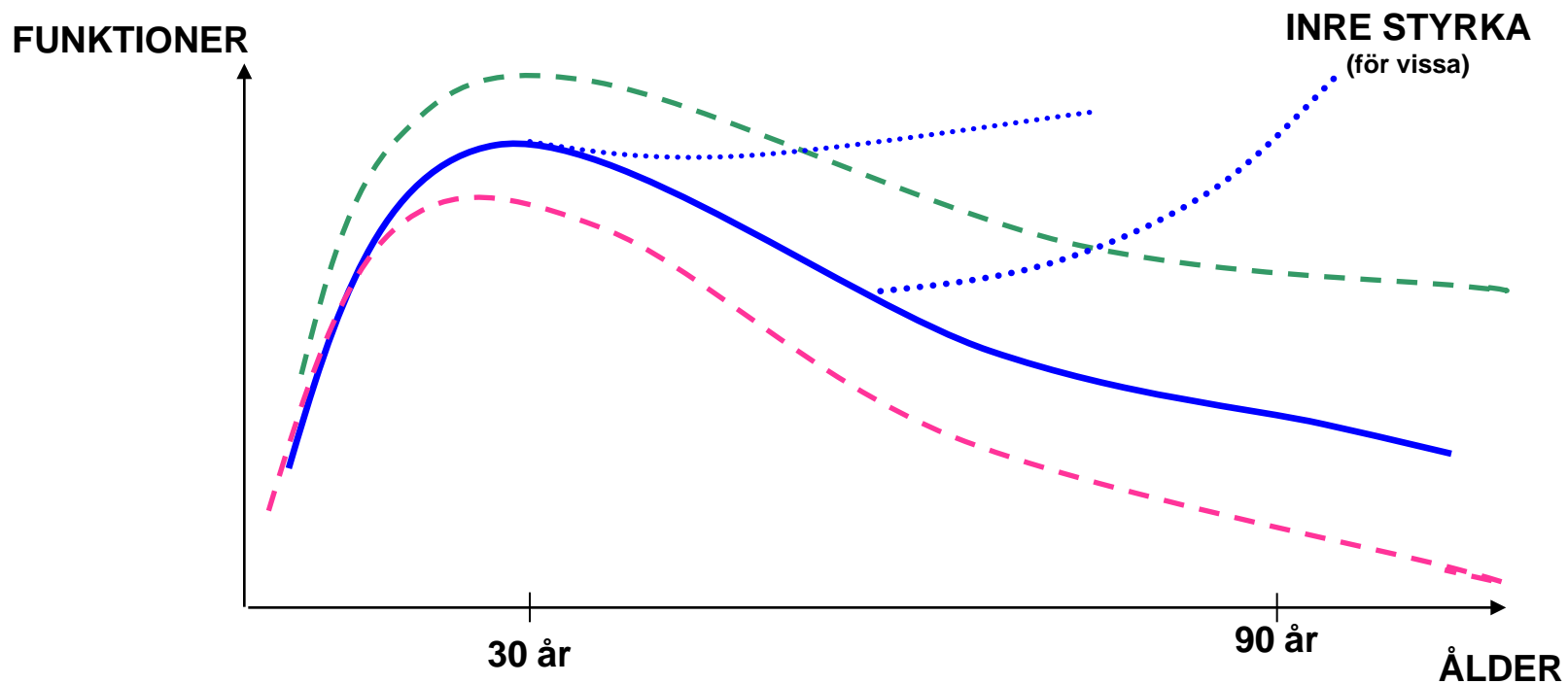
Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scand. J Caring Sci.* 21, 229-237.

Age group	Total (n=1719)	
	n	mean (sd)
-29	192	137 (16.1)
30-39	204	137 (16.1)
40-49	314	141 (15.9)
50-59	279	140 (15.2)
60-69	260	144 (18.2)
70-79	224	143 (20.9)
80-89	227	144 (20.4)
90 och över	119	146 (16.4)
TOTAL	1719	141 (17.7)

Tabellen visar på att Resiliens ökar med ålder
Bilden av att ju äldre människan blir desto
svagare/bräckligare blir hon/han gäller därmed
inte alla äldre och alla "styrkor"



ÅLDRADETS PROCESS





INRE STYRKA HOS DE ALLRA ÄLDSTA – ANALYSER AV BERÄTTELSE

Frågeställning: Hur uttrycks den inre styrkan i berättelser angående exv. viktiga livshändelser, svåra livshändelser, upplevelsen att bli och vara gammal, ensamhet, tröst

Deltagare: 18 personer som skattat högt på RS, SOC, STS samt PIL

Metod: Fenomenologisk hermeneutisk analys

(Nygren, B., Norberg, A., & Lundman, B. Inner strength as disclosed on narratives of the oldest old. *Qualitative Health Research*, 17(8), 1060-1073)



Strukturanalys – fem teman

<i>Att själv känna sig kompetent men även känna tilltro till andra</i>	<i>Att se livet från den ljusa sidan utan att blunda för den mörka</i>	<i>Att känna lugn och frid men även vara aktiv</i>	<i>Att vara densamma men också kunna växa in i en ny roll</i>	<i>Att leva i kontakt och samspel med nuet och också i och med det förflutna och i framtiden</i>
Att känna sin egen styrka Att finna hjälp och styrka hos andra Att känna tilltro till Gud	Kampen som en del av livet Att söka och att finna det positiva Döden som en del av livet	Arbete som en del av livet Att ställa ned foten och ta strid Att ta dagarna som de kommer Att känna en inre frid och att känna sig nöjd med livet	Att känna sig som tidigare Förändring som en del av livet/Att anpassa sig till nya förutsättningar	Att uppleva närhet är stärkande Att vara ensam är viktigt men att känna sig ensam är farligt Att leva på och av sina minnen Att känna sig delaktig i en större helhet



Att själv känna sig kompetent men även känna tilltro till andra

- **Att känna sin egen styrka**

"..Ja, jag har nog haft ett starkt sinne...jag har varit psykiskt och fysiskt stark. Jag har varit båda och fortfarande har jag nån slags styrka av båda sorterna....men eljest så tror jag att det blivit....mer eller mindre som för alla andra."

- **Att finna hjälp och styrka hos andra**

"När jag går och handlar så förstår jag ju att jag är gammal och att jag behöver hjälp och det får jag på affären. 'Vill ni vara snäll och hjälpa mig' säger jag och då får jag det. Man ska inte skämmas för att man är gammal, eller hur?"

- **Att känna tilltro till Gud**

"Ja det kan vara min tro som är till stor hjälp. Jag tror både på mig själv, att jag kan hantera det och också på min religiösa tro, men jag tror att tron på mig själv betyder mycket.....att jag kan ta hand om det, och det är något jag fortfarande tror på."



Att se livet från den ljusa sidan utan att blunda för den mörka

- **Kampen som en del av livet**

Jag tänkte, ska jag ta dom där tablettorna där i medicinskåpet. Det var lätt för jag hade tillgång till mycket medicin. Men då tänkte jag: NEJ, fortsätt att leva du kärring, ta hand om det du har!.....Ja, du måste leva med det och göra det bästa av det, du får inte ge upp...det är ingen lösning."

- **Att söka och att finna det positiva**

Det var....åhh vilket hårt slag det var, en verklig chock... Jag hade drömt om det och hoppats...så när jag blev nekad...Åh vilket slag. Jag strövade omkring i skogen hit och dit utan mål och jag tänkte på hur orättvist det var i världen....Till sist vande man sig...men det var svårt....MEN det medförde nånting positivt för jag har aldrig fått för mig att förbjuda barnen att göra saker."

- **Döden som en del av livet**

Nej, jag har alltid sagt att jag har det bästa kvar ...Det är bra att se på det på det sättet...Den dan kommer till oss alla."



Att känna lugn och frid men även vara aktiv

- **Arbete som en del av livet**

"Om du funderar över allt arbete du utfört och hur du har slitit och släpat i dina dagar, skulle du ha varit död för länge sen, om du verkligen ser på det....Men tydligen är det precis det motsatta."

- **Att ställa ned foten och ta strid**

"Men se det skulle han inte ha sagt! O Gud vad jag läxa upp honom för det där var något han inte skulle ha sagt. Jag gick därifrån (från arbetsförmedlingen) och när gick över bron och passerade den andra bågen så slog jag näven i den och sa. Jag ska klara det här!!"

- **Att ta dagarna som de kommer**

"Du måste ta det som det kommer.....som dina gammeldagar kommer.....Ja, lugnt och sansat."

"Ja, jag har en stor förmåga att sitta i min länsstol och meditera.....det är min stora svaghet....eller så är det min styrka. Jag vet inte."

- **Att känna en inre frid och att känna sig nöjd med livet**

"Ja, du får tid att tänka på ditt och datt, saker som du inte tänkt på tidigare och...du ser saker på helt annat sätt ibland.....det är roligt och intressant, så jag tycker inte att det är trist att vara gammal...jag är stolt över att vara gammal."



Att vara densamma men också kunna växa in i en ny roll

- **Att känna sig som tidigare**

"Nej, det är nog ingen större skillnad, nej. Naturligtvis kan jag bli mer trött när jag gör vissa saker, det är klart, men i övrigt så är det ingen skillnad."

- **Förändring som en del av livet/Att anpassa sig till nya förutsättningar**

"Ja, det är underligt att sluta i en rullstol. Du vet, tidigare kunde jag gå ut och se mig omkring, men det är omöjligt nu. Du saknar det men jag grubblar inte över det, nej det gör jag inte."



Att leva i kontakt och samspel med nuet och också i och med det förflutna och i framtiden

- **Att uppleva närhet är stärkande**
"...och jag tror hon ringde mig tre eller fyra gånger under natten för att höra hur jag mådde så trots avståndet så brydde hos verkligen om mig."
- **Att vara ensam är viktigt men att känna sig ensam är farligt**
"Då tänker jag på dom (föräldrarna) och så på min make....Ja, jag känner mig nöjd på nåt sätt, mycket nöjd. Jag tänker....för vissa dom har det verkligen hemskt och dom har det inte bra och dom är ensamma. Men jag känner mig aldrig ensam, även om jag är för mig själv så är jag inte ensam."
- **Att leva på och av sina minnen**
"Jag har så många upplevelser och speciellt de som kommer in i ett barns hjärta och dom suddas inte ut, dom stannar och växer. mer och mer stadigt och...ja, du förstår att det är något att leva med och leva för och det ger en känsla av trygghet i ditt dagliga liv."
- **Att känna sig delaktig i en större helhet**
"Tja, känslomässigt kan det vara så att du känner för dom som....för dom som är äldre och dom som möter situationer som dom inte klarar av, när du ser vissa som lider och sånt, då känner du mer nu än då du var yngre."

Tolkad helhet

I temana fanns positioner för val

- *Att själv känna sig kompetent men även känna tilltro till andra*
- *Att se livet från den ljusa sidan utan att blunda för den mörka*
- *Att känna lugn och frid men även vara aktiv*
- *Att vara densamma men också kunna växa in i en ny roll*
- *Att leva i kontakt och samspel med nuet och också i och med det förflutna och i framtiden*



Aristoteles och den gyllene medelvägen



Inre styrka - Tolkad helhet

Att välja den gyllene medelvägen som position är att välja det goda – gott för sig själv men även gott för andra.

Att göra gott är att vara dygdig

"Dygd är att göra sunda val, som innehåller medelväg relativt till oss själva, som är bestämt av förnuft – förnuft på ett sätt som en person med praktisk livsvisdom skulle göra dem"

Att välja medelvägen är inte detsamma som att välja mitten

"genom att göra detta i relation till rätt person, i rätt omfattning, i rätt tid och med rätt syfte i sikte och på rätt sätt – det är inget som vem som helst kan göra, och det är inte lätt"

Detta kan bara göras med kunskap

Praxis → Phronesis → Goda val → Det goda livet

Att vara vis - visdom



Bild av inre styrka

Att ha inre styrka när man är gammal innebär att med öppet sinne, stolt och med en takt man själv väljer, vandra fram och tillbaka på livets stig i kontakt och samspel med människor och situationer från förr och i nuet utan att bekymra sig över framtiden. Livet går vidare med "arbete" på heltid, man hjälper och blir hjälpt, man finner nya uppgifter och åtaganden och man upplever att arvet förs vidare. På sin vandring på livets stig är det nödvändigt att då och då välja, att sakta ner eller att öka farten, kanske stanna en stund för att sen ändra riktning, allt för att ett gott liv och ett gott åldrande ska fortsätta.



IMPLIKATIONER FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

- Viktigt att den inre styrkan tas med som en väsentlig del i vård och omsorg av äldre.
 - hjälper människan att möta svårigheter/motgångar
 - skyddar mot ohälsa, befrämjar välbefinnande
 - underlättar att "komma tillbaka" efter t.ex. sjukdomsperioder



Hur kan man då hjälpa människor till att behålla/öka sin inre styrka och därmed till ett gott åldrande?

- Att få välja kläder själv
- Att få välja i viken utsträckning man vill delta i daglig hygien
- Att få ges tillfälle och tid till att "kämpa" med dagliga aktiviteter. Ger känsla av att vara kompetent själv
- Att få möjligheter att tala om och uttrycka tankar om sin ofrånkomliga/oundvikliga framtid
- Att ges möjligheter till att välja vila eller fysiska aktiviteter
- Att få tid till sig själv, att få vara ensam utan att känna sig övergiven
- Att ett utbrott av ilska kan bli tolkad som ett uttryck av inre styrka istället för förvirring eller störande beteende
- Att ges möjlighet till att uppleva samhörighet genom t.ex. reminiscens
- O.s.v.



Fortsättning...

- **Lyssna till deras berättelser**
- **Hjälpa att hitta goda minnen**
- **Trösta**
- **Att få hjälp att känna sig hemma**
- **Att försöka underlätta för människor att se sammanhang i sina liv**
- **Att underlätta kontakter, motverka isolering**
- **Hälsomottagningar för äldre**
- **Erbjuda varierade aktiviteter**



Ytterligare saker viktigt för ett gott åldrande?

- **Att få berätta sin historia**
- **Att bli sedd och ihågkommen**
- **Att kunna vara ensam**
- **Att känna sig hemma**
- **Att ha en vän**
- **Att kunna förlåta och försonas**
- **Att kunna omvärdera**
- **Att kunna säga ifrån**



Ytterligare en bild av ett gott åldrande

jag är nöjd
med livet

**Skrivet vid MMSE-test av 95-årig man i samband med datainsamling på
uppgiften att skriva en mening.**