

Aktiv och frisk eller frisk och aktiv? Äldre personers fritidsaktiviteter och sambandet med hälsa

Neda Agahi

Med.dr., Aging Research Center (ARC), Gävlegatan 16, 113 30 Stockholm, E-post: neda.agahi@ki.se

Fritidsaktivitetens positiva samband med välbefinnande, hälsa och överlevnad har påvisats i många studier. En aktiv livsstil är förenat med bättre hälsa och längre liv, även bland äldre personer. För kvinnor är det fördelaktigt att delta i aktiviteter tillsammans med andra, och hälsofördelarna tycks kvarstå även efter att aktiviteten upphört. Äldre personer deltar i ett brett spektrum av fritidsaktiviteter, bland de vanligaste är promenader, bokläsning och umgänge med släkt och vänner. Det finns många indikationer att morgondagens äldre kommer att vara mer aktiva och resursstarka än dagens, med högre förväntningar och större krav på tillvaron. Tiden efter pensioneringen lär i allt större utsträckning betraktas som en förvärvad fritid snarare än en förlust av arbete.

Many studies have shown positive associations between leisure activities and well-being, health and survival. An active lifestyle is coupled with better health and a longer life, also among older individuals. Women seem to benefit from leisure activities that involve contact with other persons, and health benefits last beyond the activity itself. Older persons participate in a wide variety of leisure activities, among the most common are taking walks, reading books and spending time with family and friends. There are many indications that coming cohorts of older persons will be more active and resourceful, with higher expectations and demands on late-life pursuits. The time after retirement will increasingly be viewed as the attainment of leisure rather than the loss of employment.

Denna artikel är till stor del baserad på avhandlingen Leisure in Late Life – Patterns of Participation and Relationship with Health

& Scott, 2009). Ökad överlevnad upp i höga åldrar är en av förklaringarna. Många kan se fram emot friska och aktiva år efter pensioneringen, men för de flesta är livets slutskede en alltmer utdragen period av ohälsa med stort vård- och omsorgsbehov och stora kostnader för familjen och samhället. I en OECD-rapport betonas vikten av att satsa på hälsosamt åld-

Introduktion

Den demografiska utvecklingen har lett till att befolkningen åldras, de äldre blir allt fler, både vad gäller antal och andel i befolkningen (Bengtsson

rande, både för individens skull och av samhällsekonomiska skäl (OECD, 2009).

Fysisk aktivitet, rökning, alkoholkonsumtion och matvanor är kända livsstilsfaktorer som påverkar hälsan och åldrandet, och har varit föremål för en rad förebyggande åtgärder. Andra livsstilsrelaterade faktorer som socialt nätverk och en aktiv fritid har också samband med en god hälsa. Redan på 1950-talet identifierades fritidsaktiviteter som en viktig faktor för äldre personers välbefinnande. Aktiviteters positiva samband med välbefinnande, hälsa och överlevnad har påvisats i många studier sedan dess. Fysisk aktivitet, social gemenskap och känsla av meningsfullhet – som fritidsaktiviteter ofta medför – har tillsammans med bra matvanor identifierats som viktiga faktorer för äldres hälsa och välbefinnande (Agahi m.fl., 2005).

Sambandet mellan fritidsaktiviteter och hälsa

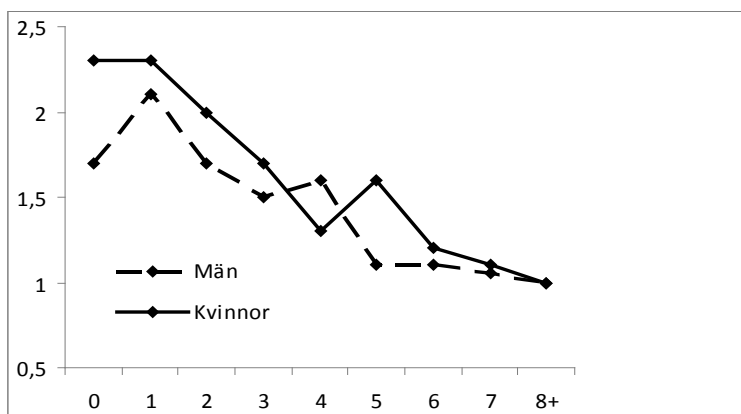
Sambandet mellan fysiska aktiviteter och hälsa är särskilt välstuderat, även bland äldre personer (DiPietro, 2001). Fysisk aktivitet minskar risken för bl.a. hjärtkärlsjukdomar, funktionsnedsättningar samt förlänger livet. Det finns också utförlig forskning som visar på att sociala aktiviteter och social integration har ett samband med minskad risk för ohälsa (Berkman m.fl., 2000). Andra typer av fritidsaktiviteter, t.ex. kulturella aktiviteter, hobbyaktiviteter, trädgårdsarbete mm, har inte studerats i lika stor utsträckning, men även här återfinns det positiva

sambandet med hälsa och överlevnad (Bygren m.fl., 1996; Agahi, 2008).

Olika för kvinnor och män?

Kvinnor och män åldras olika och har olika sjukdomar och besvär. Även aktiviteterna skiljer sig åt. Generellt sett deltar män mer i fysiska aktiviteter än kvinnor, medan kvinnor i allmänhet är mer socialt aktiva. Även frekvens och intensitet skiljer mellan kvinnor och män. Innebär detta att även sambandet mellan aktiviteter och hälsa skiljer sig åt mellan könen? Är vissa aktiviteter mer fördelaktiga för kvinnor och andra för män?

För att besvara dessa frågor studerade vi kvinnor och män 65 år och äldre med avseende på deras deltagande i olika fritidsaktiviteter och senare överlevnad. Resultaten visade att äldre personer som bara deltog i ett fåtal aktiviteter hade en dubbelt så hög risk att dö jämfört med dem som deltog i ett flertal aktiviteter (oberoende av vilka aktiviteter och hur ofta man deltog), dock avtog effekten vid deltagande i fler än sex aktiviteter. Kvinnors dödsrisk minskade för varje ytterligare aktivitet som tillkom. Männens uppvisade också en klar nedåtgående trend, men sambandet var mer oregelbundet (se figur 1). Sambandet kvarstod efter att hänsyn tagits till ålder, utbildning och flera olika hälsoindikatorer i analyserna. Med andra ord pekade resultaten på att ett aktivt liv, oberoende av vad man är engagerad i, är bra för hälsa och överlevnad. En närmare analys av aktiviteterna var och en för sig visade också på könsskillnader. För kvinnor var det föreningsaktive-



Figur 1. Sambandet mellan aktivitetsnivå och dödsrisk för kvinnor och män 65 år och äldre, hänsyn tagen till ålder, utbildning och flera hälsoindikatorer. (Baserat på resultat från Agahi & Parker, 2008)

ter och deltagande i studiecirkel, dvs. aktiviteter som utförs tillsammans med andra, som hade starkast samband med överlevnad. För män var det framförallt trädgårdsarbete och hobbyaktiviteter som visade starkast samband med överlevnad (Agahi & Parker, 2008).

Aktiviteter, en färskvara?

Äldre personers aktiviteter är ofta en fortsättning av det de tidigare gjort (Agahi m.fl., 2006). Sambandet mellan aktiviteter och hälsa i hög ålder kan således bero på, eller påverkas av, tidigare aktiviteter och vanor. Det kan vara så att aktiviteter i ålderdomen spelar marginell roll efter att man tagit hänsyn till tidigare aktiviteter, eftersom individer genom långvarigt deltagande kan tänkas bygga upp en reservkapacitet som kvarstår även efter att aktiviteterna har upphört. Exempelvis kan många fritidsaktiviteter bredda individens sociala nätverk och därmed tillgången till socialt stöd, framförallt om dessa pågår en längre

tid, vilket i sin tur kan ha hälsoeffekter oberoende av den ursprungliga aktiviteten. Alternativt kan aktiviteter vara ”färskvara” och bara påverka hälsa (och överlevnad) så länge de utövas, vilket studier på fysiska aktiviteter har visat (Schnohr m.fl., 2003).

För att undersöka frågan om huruvida aktiviteter är en färskvara, och om sambandet mellan fritidsaktiviteter och överlevnad på äldre dar påverkas av tidigare aktiviteter, studerades individer under en 25-årsperiod, från medelålder till hög ålder. Resultaten visade att sambandet med överlevnad var starkare för aktiviteter på äldre dar än för tidigare aktiviteter, framförallt bland män. Kvinnor som tidigare i livet (i sen medelålder) deltagit i aktiviteter tillsammans med andra – t.ex. studiecirkel – uppvisade också en lägre risk att dö. Sambandet med överlevnad försvagades dock för såväl tidigare som senare fritidsaktiviteter när hälsa på äldre dar, tidigare hälsa och livsstilsfaktorer (t.ex. fysisk akti-

vitet och rökning) inkluderades i analyserna (Agahi, m.fl., manuskript).

Resultaten tycks således indikera att de flesta typerna av fritidsaktiviteter är färskvara – så länge man är aktiv får man del av fördelarna. Men det finns undantag, och det är aktiviteter man gör tillsammans med andra – aktiviteter som bygger ut det sociala nätverket. Här tycks kvinnorna vara mer nätverksbyggande än männen och således få ta del av hälsofördelarna även efter att aktiviteten upphört.

Orsakssambandet mellan fritidsaktiviteter och hälsa kan också vara det omvända. Personer med bättre hälsa har större möjlighet och ork att delta i olika aktiviteter och i sociala sammanhang, och det är den bättre hälsan, snarare än aktiviteten i sig, som

ger längre överlevnad. Sannolikt går sambandet åt båda hållen, särskilt när det gäller äldre personer: god hälsa underlättar deltagande i aktiviteter och aktiviteterna påverkar hälsan.

Fritidsaktiviteter bland äldre personer

Hur aktiva är då äldre personer och vad gör de? Äldre personer deltar i ett brett spektrum av fritidsaktiviteter. Tre mycket vanliga aktiviteter bland personer 70 år och äldre är bokläsning, promenader och att umgås med släktingar och vänner, både bland kvinnor och bland män. I tabell 1 redovisas procentsiffror för deltagande i några olika vanliga fritidsaktiviteter (SWEOLD 2004).

Många nyblivna pensionärer har en mycket aktiv tillvaro med t.ex. resor,

Tabell 1. Vanliga fritidsaktiviteter bland kvinnor och män 70 år och äldre (data från SWEOLD 2004), procent.

	Kvinnor			Män		
	Nej	Ibland	Ofta	Nej	Ibland	Ofta
Ha vänner och bekanta på besök	16	52	32	17	54	29
Promenader	19	23	58	18	18	64
Besöka vänner och bekanta	23	46	31	23	49	28
Ha släktingar på besök	27	56	17	26	58	17
Bokläsning	29	20	42	32	32	36
Besöka släktingar	34	49	17	33	49	18
Lösa korsord	36	15	49	47	16	37
Åka på resor och utflykter	49	40	11	44	45	11
Restaurangbesök	50	46	4	51	43	7
Bio, teater, konserter, museer	56	34	10	53	40	7
Hobbyaktiviteter	56	15	29	65	14	20
Trädgårdsarbete	59	14	27	45	11	43
Plocka bär och svamp	69	19	12	58	25	16
Simma	80	12	7	70	23	7
Delta i studiecirkel	84	3	13	86	4	10

umgänge med vänner, barn och barnbarn. Generellt kan man dock säga att aktivitetsdeltagandet minskar med stigande ålder, även om många individer visar stor stabilitet i sina aktiviteter och vanor över tid. Så småningom leder hälsoproblem, antingen hos individen själv och/eller i dennes sociala nätverk, till att aktiviteter minskas eller ersätts med annat. Samhällets normer kan vara en annan orsak till att äldre personer i allmänhet är mindre aktiva än yngre personer, eller att aktiviteter och anläggningars utformning och tider i första hand anpassats efter yngre personers situation. Detta börjar dock så smått skifta, med ett ökat utbud av aktiviteter riktade särskilt mot äldre personer, t.ex. särskilda gymtider, promenadgrupper mm.

Förändringar över tid i fritidsaktiviteter

Resultat från ULF-undersökningar sedan 1970-talet visar på en generell ökning i befolkningen vad gäller deltagande i olika typer av aktiviteter. För vissa aktiviteter skiljer sig utvecklingen över tid för yngre och äldre i befolkningen. Trädgårdsarbete och vistelse i skog och mark samt deltagande i studiecirkel har t.ex. minskat bland de yngre i befolkningen, medan den ökat bland personer 65 år och äldre. Över lag uppvisar både medelålders och äldre personer en hög aktivitetsnivå (Häll, 2006).

Även aktivitetsdeltagandet bland de äldsta i befolkningen har ökat under 1990-talet. Äldre individer deltog i fler aktiviteter i början av 2000-talet än vad motsvarande åldersgrupper gjor-

de tio år tidigare. Framförallt sågs en ökning i sociala och kulturella aktiviteter: deltagande i denna typ av aktiviteter var dubbelt så vanligt i den senare äldrekohorten. Bland kvinnor var även fysiska aktiviteter och aktiviteter av intellektuell karaktär (såsom bokläsning) vanligare i den senare äldrekohorten (Agahi & Parker, 2005).

Denna ökade aktivitetsnivå bland äldre kan ha olika orsaker. Den kan bero på samhällsförändringar i stort, t.ex. uppmjukning av normer vad gäller vilka aktiviteter äldre "förväntas" delta i, ett utökat utbud av aktiviteter riktade såväl mot befolkningen i stort som mot äldre specifikt, och större möjligheter för äldre personer att ta sig till verksamhetslokaler för att delta i aktiviteter. Ökningen kan också bero på förändringar i könsroller, särskilt med tanke på att kvinnor ökat sitt deltagande i fritidsaktiviteter i större utsträckning än männen. Därremot verkade inte den högre aktivitetsnivån bero på förbättringar i den äldre befolkningens hälsa eftersom hälsotillståndet i flera avseenden var sämre i början av 2000-talet jämfört med början av 1990-talet. Ökningen föreföll således till stor del vara periodrelaterad – det var lättare för den senare äldregruppen att delta i olika aktiviteter. Samtidigt har den senare äldrekohorten sannolikt haft bättre förutsättningar att delta i fritidsaktiviteter över hela livet, och fortsätter med det även som äldre.

Dagens och morgondagens äldre

Dagens, och i ännu högre grad morgondagens, äldre skiljer sig från tidi-

gare generationer påstås det – framförallt när det gäller kvinnorna (Arber m.fl., 2003; Huber & Skidmore, 2003). De nya kohorterna har exempelvis högre utbildning, bättre ekonomi och i vissa avseenden bättre hälsa innan pensioneringen, och kommer därför att vara mer aktiva och resursstarka på äldre dar. Dessa kohorter av äldre personer kommer också att ha högre förväntningar på vad pensionärstillvaron ska innehålla, vilka aktiviteter som ska finnas till deras förfogande och ställa högre krav på kvalitet, utbud och tillgänglighet jämfört med tidigare åldrekohorter. Pensioneringen lär i allt större utsträckning betraktas som en förvärvad fritid snarare än en förlust av arbete (Gilleard m.fl., 2005).

Referenser

- Agahi N (2008). Leisure in late life: patterns of participation and relationship with health. Stockholm, Karolinska Institutet.
- Agahi N, Ahacic K, Parker MG (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 61(6): S340-346.
- Agahi N, Lagergren M, Thorslund M, et al. (2005). Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar: en kunskapsammansättning. Stockholm, Statens Folkhälsoinstitut (2005:6).
- Agahi N, Parker MG (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing & Society* 25(6): 903-923.
- Agahi N, Parker MG (2008). Leisure activities and mortality: does gender matter? *J Aging Health* 20(7): 855-871.
- Agahi N, Silverstein M, Parker MG (manuskript). Late-life and earlier participation in leisure activities: Their importance for survival among older persons.
- Arber S, Davidson K, Ginn J (2003). Changing approaches to gender and later life. In Arber, S, Davidson, K and Ginn, J, Eds. *Gender and ageing: changing roles and relationships*, Open University Press: 1-14.
- Bengtsson T, Scott K (2009). Population ageing: A threat to European welfare? In Gustavsson, S, Oxelheim, L and Pehrsson, L, Eds. *How Unified Is the European Union? European Integration Between Visions and Popular Legitimacy*. Berlin, Springer: 117-137.
- Berkman LF, Glass T, Brissette I, et al. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine* 51(6): 843-857.
- Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *BMJ* 313(7072): 1,577-580.
- DiPietro L (2001). Physical activity in aging. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 56A(Special Issue 2): 13-22.
- Gilleard C, Higgs P, Hyde M, et al. (2005). Class, cohort, and consumption: the British experience of the third age. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 60(6): S305-310.
- Huber J, Skidmore P. (2003). "The New Old: Why Baby Boomers Won't be Pensioned Off." Retrieved March 7, 2008, from <http://www.demos.co.uk/files/thenewold.pdf>.
- Häll L (2006). Äldres fritid. In SCB, Ed. *Äldres levnadsförhållanden - Arbete, ekonomi, hälsa och sociala nätverk 1980-2003*, Statistiska Centralbyrån.
- OECD (2009). *Policies for healthy aging: an overview*. Paris, OECD Health Working Papers no. 42.
- Schnohr P, Scharling H, Jensen JS (2003). Changes in leisure-time physical activity and risk of death: an observational study of 7,000 men and women. *American Journal of Epidemiology* 158(7): 639-644.