

Äldres hälsa - en utmaning för Europa

Karin Berensson¹, Elisabet Olofsson² och Therese Räftegård Färggren³

¹ Utredare (var projektledare för Healthy Ageing), Sektionen för hälsa och jämställdhet, Sveriges Kommuner och Landsting, 118 82 Stockholm, E-post: karin.berensson@skl.se. ² Utredare. Statens folkhälsoinstitut, 831 40 Östersund. E-post: elisabet.olofsson@fhi.se ³ Utredare. Statens folkhälsoinstitut, 831 40 Östersund. E-post: therese.farggren@fhi.se.

Europas befolkning åldras och allt fler lever riktigt länge. Initiativ som ökar möjligheterna till att leva ett liv med bibehållen hälsa och välbefinnande högt upp i åldern är därför väsentligt. Projektet "Healthy Ageing" som genomfördes åren 2004-2007 koordinerades av Statens folkhälsoinstitut med syftet att främja ett hälsosamt åldrande för människor 50 år och äldre. Projektet sammanställde litteratur, statistik och goda exempel från europeiska länder samt utarbetade rekommendationer. En aktuell uppföljning visar att projektet bidragit till att fler hälsofrämjande initiativ för äldre skapats. Erfarenheterna visar också att behovet är stort av att även fortsättningsvis satsa på processer, samarbete och samordning från lokal till europeisk nivå. I detta arbete skulle en europeisk strategi kring hälsosamt åldrande kunna vara en viktig åtgärd.

The proportion of older people in Europe is increasing and more people are living to an advanced age. Initiatives that increase opportunities to live a healthy and active life are therefore essential. The project "Healthy Ageing" (2004-2007) was initiated by the Swedish National Institute of Public Health with the aim to promote healthy ageing in later life stages (50+). The project compiled literature, statistics and best practice from European countries and developed recommendations. A current follow-up study shows that the project contributed to an increase in health promotion initiatives towards older people. Experience also shows that in order to enhance processes, cooperation and coordination from local to European level is essential. Hence, a European health promotion strategy would facilitate the promotion of opportunities for individuals to achieve a healthier ageing.

Om erfarenheter från EU-projektet Healthy Ageing

Ett ökat jämlikhetsperspektiv i synen på hälsa och ett ökat hälsofrämjande perspektiv behövs vid tal om det hälsosamma åldrandet. Detta är inte något nytt utan det finns några europeiska exempel på särskilda satsningar inom området. Såväl på EU-nivå som i medlemsländerna har behovet av att satsa på ett mera hälsosamt åldrande förespråkats. Det gäller inte bara satsningar på viktiga interventioner och forskning utan kanske framförallt genom att uppmärksamma frågan på den politiska agendan.

”Det är aldrig för sent att främja äldres hälsa”

är ett av huvudbudskapen i EU-projektet Healthy Ageing. Hälsofrämjande och förebyggande insatser är möjliga även för människor i mycket hög ålder. Den som är 50 år börjar på en nivå, den som är 80 år börjar på en annan nivå.

Satsa på äldres hälsa

Hälsa är en viktig faktor för ett samhälles ekonomiska tillväxt och konkurrenskraft. En investering i hälsosamt åldrande bidrar till att tillgången på arbetskraft ökar och minskar risken för att människor pensioneras i förtid. Det finns också starka etiska argument för att investera i äldres hälsa och därmed ge människor förutsättningar att leva ett gott liv också i hög ålder. Strategier för att hantera denna utmaning behöver utvecklas. Hälsofrämjande åtgärder och att äldre deltar aktivt i samhällslivet kommer

att vara avgörande inslag i dessa strategier.

Samarbete över Europa

Projektet ”Healthy Ageing”, som koordinerades av Statens folkhälsoinstitut och medfinansierades av Europeiska kommissionen, genomfördes åren 2004-2007. Det ingick tretton partners i projektet; universitet, hälsoministerier, folkhälsoinstitut och frivilliga organisationer från tio olika länder samt Världshälsoorganisationen (WHO), European Older People’s Platform (AGE) och EuroHealthNet. Projektet har rönt stort intresse och många olika aktörer i Europa, utöver de som var projektpartners, medverkade aktivt under projektets gång.

Syftet med ”Healthy Ageing” var att främja ett hälsosamt åldrande för människor som är 50 år och äldre. I projektet sammanställdes litteratur om interventioner, statistik och goda exempel och handlingsplaner från olika europeiska länder samlades in. I samråd med företrädare från ett stort antal länder arbetades i ett senare skede rekommendationer fram. Resultaten från allt detta finns i den huvudrapport projektet tog fram; ”Healthy Ageing – a Challenge for Europe”. Kompletterat med huvudrapporten gavs en kortversion ut på många av Europas språk, bland annat svenska; ”Hälsosamt åldrande – en utmaning för Europa”.

Hälsan - en framgångssaga, men....

Hälsoutvecklingen har varit fantastisk i Sverige, i Europa och i stora delar av

världen. Till exempel har medellivslängden i Sverige ökat från drygt 55 år till drygt 80 år det senaste seklet, det vill säga en ökning med närmare 50 procent. Det är en framgångssaga utan motstycke!

Men det finns problem, den ojämlika hälsan. Hälsan är ojämlikt fördelad inom länderna och mellan länderna. Medellivslängden mellan de nya medlemsländerna (de som anslöt sig år 2004) och de tidigare medlemsländerna varierar upp till 10 år. Detta är en utmaning för politiker och professionen.

Europa åldras

År 2025 kommer 44 procent av befolkningen att vara äldre än 50 år och har antingen gått i pension eller är på väg att göra det. År 2050 kommer hälften av befolkningen att vara 50 år eller äldre. Det kommer då att gå två personer mellan 15 och 64 år på varje 65-åring eller äldre jämfört med fyra personer i dag. Utvecklingen i Sverige är inte lika dramatisk, men åldersboomen kommer tidigare till Sverige.

Ett holistiskt synsätt

Projektet Healthy Ageing hade ett holistiskt synsätt och har ämnat ge en översikt och en förståelse av åldrandet och hälsofrämjande insatser. Projektet utgick från faktorer som påverkas av både samhälle och individer. Tio områden; tiden före och efter pensionering, socialt kapital, psykisk hälsa, miljö, kost, fysisk aktivitet, skadeförebyggande arbete, tobak och alkohol, läkemedelsanvändning samt hälsofrämjande vård och omsorg har prio-

riterats liksom fyra tvärgående tema; ojämlikhet i hälsa, socioekonomiska faktorer, genus samt minoriteter.

Evidensbaserad fakta

Healthy Ageing var inte ett forskningsprojekt, men syftade mot ett systematiskt arbetssätt. Statistik, forskning om interventioner (i allmänhet översiktsartiklar), praktiska exempel samt nationella handlingsplaner för ett hälsosamt åldrande sammanställdes. För att ta fram evidensbaserad litteratur användes fyra databaser för sökning av översiktsartiklar angående intervention av hälsofrämjande insatser. Vissa områden är relativt ”nya” områden, t ex Tiden före och efter pensionering och Läkemedelsanvändning och där användes WHO-studier och litteratur från ledande experter. För varje område togs rekommendationer fram liksom för vissa åtgärder (prioriterade uppgifter) baserade på sammanställd fakta och erfarenheter från de olika länderna.

Socialt kapital, ett exempel från ett av de tio områdena:

Som effektiva åtgärder baserad på översiktsartiklar tas följande upp:

- Frivilligarbete ökar det psykiska välbefinnandet både hos äldre och de som utför arbetet samt
- Studiegrupper och grupper som erbjuder sociala aktiviteter kan förebygga social isolering och ensamhet bland äldre människor.

Ett praktiskt exempel är det italienska projektet ”Äldre som bostadsområdets huvudpersoner”. Projektet satsar på att flytta fokus från äldre som

mottagare av tjänster och insatser, till äldre som erfarna samhällsmedborgare med viktiga kunskaper. De äldres historiska perspektiv värdesätts och äldre framställs som en viktig resurs i samhället.

Ett exempel på statistik är en jämförelse mellan olika länder, där medverkan i politiska organisationer och välgörenhetsorganisationer jämförs. Sverige har högst värden bland de 15 gamla medlemsländerna både i åldersgruppen 45-64 år och 65+.

De åtgärder som rekommenderas (prioriterade uppgifter) är:

- Uppmuntra äldre att delta i samhällslivet.
- Förebygg ensamhet och isolering genom insatser från studieförbund och frivilligorganisationer med äldre som målgrupp.
- Ge äldre möjlighet att utföra frivilligarbete.

Europeiska länder har handlingsplaner för hälsosamt åldrande

I projektet bidrog 23 länder med sina handlingsplaner. I allmänhet är det ministerier som är ansvariga för handlingsplanerna. En fördel med att ha en handlingsplan är att den identifierar äldre personer som en grupp som måste inkluderas i utvecklingen. De äldre kan annars lätt bli osynliga eller försummade.

Inom projektet presenterades även planer och policydokument från Världshälsoorganisationen, Förenta nationerna och Europeiska unionen.

Hälsofrämjande för äldre är kostnadseffektivt

För projektet engagerades hälsoekonomer för att belysa huruvida det är kostnadseffektivt med hälsofrämjande insatser för äldre personer. Bland annat framkom att den biologiska motståndskraften minskar med åldern, vilket gör att konsekvenserna av sjukdomar och skador blir allvarligare hos äldre. Av det följer att den potentiella hälsovinsten av förebyggande program blir betydligt högre för den äldre delen av befolkningen än för den yngre. Äldre kan också vara mer benägna att följa hälsofrämjande råd eftersom de kan råda över sin egen tid och prioritera utifrån sina värderingar. Pensionärer har också en lägre "alternativkostnad" än yrkesarbetande för den tid de ägnar åt till exempel motion eller andra hälsofrämjande aktiviteter.

Rekommendationer

Projektet Healthy Ageing utmynnade i rekommendationer för politik, forskning och för praktisk tillämpning. För de olika ämnesområdena togs också prioriterade uppgifter fram. Rekommendationerna framarbetades i konsensus och en viktig del i denna process var den diskussion som hölls med höga tjänstemän från departement och ministerier i hela Europa.

Följande grundprinciper skulle geomsyra alla rekommendationer:

- *Äldre människor är värdefulla för samhället.* Många äldre lever ett mycket meningsfullt liv och utgör en resurs för samhället. De bidrar till samhällets utveckling, arbetar mot

betalning, som volontärer eller ideellt i organisationer och föreningar samt tar hand om familjemedlemmar och vänner. Åldersdiskriminering är förbjuden i viss EU-lagstiftning, men tillämpning och utbildning inom området behövs.

- *Det är aldrig för sent att främja god hälsa.* Hälsofrämjande insatser förlänger människors liv och förbättrar deras livskvalitet och kan genomföras även bland mycket gamla människor. Trots detta utesluts äldre människor från att delta i många hälsofrämjande och förebyggande insatser.
- *Jämlikhet i hälsa.* Att bekämpa ojämlikhet i hälsa och förbättra de socioekonomiska bestämningsfaktorerna för äldre människor bör utgöra kärnan i alla hälsofrämjande strategier och aktiviteter. Jämlikhet i hälsa innebär uttryckligen att äldre inte får diskrimineras på grund av ålder.
- *Självbestämmande.* Rätten att bestämma över sig själv är avgörande för mänsklig värdighet och integritet genom hela livet. Alla individer måste ha möjlighet till utveckling och rätt att delta i beslut som rör dem själva.
- *Heterogenitet.* Äldre människor har olika intressen och behov. Hänsyn måste tas till skillnader när det gäller kön, ålder, kultur, etnicitet, sexuell läggning, hälsostatus, funktionshinder och socioekonomisk status. Generationsklyftorna bland äldre människor får heller inte glömmas bort. Det är flera generationer mellan människor som är 50

och dem som är över 100 år gamla. När det gäller praktisk tillämpning av rekommendationerna var projektets förslag att den Europeiska kommissionen och medlemsstaterna skulle stimulera till utbyte av kunskap och erfarenheter från insatser för hälsosamt åldrande samt att kommuner, landsting/regioner och frivilligorganisationer skulle:

- Planera, genomföra och utvärdera projekt och andra insatser för äldre människor, med särskild uppmärksamhet på grupper som är "svåra att nå".
- Uppmuntra till partnerskap i hälsofrämjande strategier, genom att involvera äldre, beslutsfattare, forskare och praktiker.
- Utgå från vetenskapliga data och evidensbaserade hälsofrämjande insatser vid utformning och genomförande av projekt och andra aktiviteter för äldre.
- Informera om och motivera till effektiva hälsofrämjande insatser för äldre genom olika informationskanaler.
- Skapa förutsättningar för äldre människor till regelbunden fysisk aktivitet, sunda matvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning.

Vad har hänt efter Healthy Ageing projektets avslut 2007?

Projektet Healthy Ageing tog formellt slut år 2007 men arbetet med att stimulera till att fler initiativ utvecklas för ett hälsosamt åldrande har fortsatt, dock har ingen uppföljning

gjorts. Under 2009 gjorde därför Statens folkhälsoinstitut i samarbete med the Special Interest Group on Healthy Ageing en uppföljning om och i vilken utsträckning medlemsländer och organisationer i Europa har arbetat med att skapa ett hälsosamt åldrande utifrån de rekommendationer som gavs i projektet. Resultaten bygger på intervjuer med representanter från elva medlemsländer och två organisationer. Eftersom uppföljningen enbart ger ett axplock av alla de initiativ som tagits sedan Healthy Ageing-projektets start är resultaten inte generaliserbara men kan ge en indikation på hur arbetet har utvecklats. Uppföljningsstudien användes som bakgrundsmaterial i den konferens Statens folkhälsoinstitut anordnade inom ramen för det svenska EU-ordförandeskapet. Syftet var att dels utbyta erfarenheter från Healthy Ageing-arbetet men även utarbeta riktlinjer för hur arbetet kan utvecklas framöver.

Utvecklingen av Healthy Ageing arbetet har varit positiv

Resultaten från uppföljningen visar att utvecklingen av arbetet med ett hälsosamt åldrande sedan Healthy Ageing-projektet till stor del varit positiv både inom politik, praktik och forskning. Under Healthy Ageing projektet togs tio viktiga prioriterade områden fram för ett hälsosamt åldrande. I vilken utsträckning dessa varit prioriterade i medlemsländernas arbete har också varit utgångspunkt i den uppföljning som gjordes.

Området politik inkluderar bland annat utveckling av policier, program

och strategier och flertalet initiativ har tagits under och efter Healthy Ageing-projektet. De flesta policier som har utvecklats har antingen fokuserat på att stimulera till aktiviteter riktade till äldre eller på att skapa strukturella förutsättningar och förbättra befintliga kommunikationskanaler mellan olika aktörer. Det framkom dock att det strukturella arbetet på nationell och europeisk nivå behöver bli betydligt mer framträdande för att skapa förutsättningar för ett framgångsrikt arbete kring ett hälsosamt åldrande.

Inom området praktik har en mängd olika projekt utvecklats med syfte att stimulera till ett hälsosamt åldrande. Målen och genomförandet har dock skiljt sig åt markant och av de projekt som identifierades i samband med uppföljningen kunde fyra teman urskiljas baserat på projektens syften och mål:

- *Samordning och kommunikation*
- *Forskning och utbyte av erfarenheter*
- *Utbildning*
- *Aktiviteter till äldre som t.ex. gympa, stavgång, matlagningsskurser mm*

Resultaten från uppföljningen visar också på att det råder ett glapp mellan politik, praktik och forskning. Initiativ inom områden som politik och praktik prioriterar exempelvis fysisk aktivitet och nutrition medan en stor del av forskningen har andra fokusområden som inte inkluderar specifika bestämningsfaktorer till exempel. Sett till samtliga tre områden, politik, praktik och forskning behövs således en bättre överensstämmelse för att hitta effektiva synergieffekter.

Möjligheter och hinder

Att arbeta med att skapa förutsättningar för äldre att behålla välbefinnande och god hälsa högt upp i åldern är en gemensam utmaning för hela Europa. Mycket arbete har gjorts och görs vilket också ger en ovärderlig kunskap i form av erfarenheter – både bra och mindre bra vilka är viktiga att ta tillvara för att vidareutveckla arbetet. Enligt resultaten från uppföljningen kunde ett antal hörnstenar för ett framgångsrikt arbete med att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande urskiljas. Bland annat nämns att de policies, program och strategier som utvecklats på EU-nivå underlättat arbetet men det behövs också mer samarbete mellan olika sektorer och nivåer och en långsiktig finansiell resurstilldelning för att realisera dessa i praktiken. För att skapa mer långsiktighet behövs också rigörösa utvärderingar för att kunna visa på vilka initiativ som är effektiva och därmed värdefulla att prioritera på den politiska dagordningen. Ett mer genomarbetat samarbete med den ideella sektorn ses också som allt viktigare liksom erfarenhetsutbyten på lokal, regional, nationell och europeisk nivå.

Vad behövs för att ytterligare stärka arbete med ett hälsosamt åldrande?

För att ytterligare stärka arbetet med ett hälsosamt åldrande behövs tvärssektoriella initiativ på både lokal, regional, nationell och europeisk nivå. Statens folkhälsoinstitut anordnade under oktober 2009 en konferens kring hälsosamt åldrande där ett an-

tal rekommendationer utarbetades. Dessa rekommendationer, som är riktade till den Europeiska kommissionen föreslår åtgärder för att ytterligare stimulera arbetet med ett hälsosamt åldrande på EU-nivå. Ett urval av dessa följer nedan:

- Kommissionen bör utveckla en strategi kring hälsosamt åldrande som inkluderar samtliga initiativ som tas för att öka äldre personers hälsa, välbefinnande och livskvalitet.
- Det behöver finnas fler kanaler för erfarenhetsutbyte mellan medlemsländer och mellan aktörer inom olika sektorer i samhället.
- Äldres hälsa bör inte enbart ses som en fråga för hälso- och sjukvården utan bör breddas till att gälla samtliga sektorer.
- Stimulera samarbete på olika nivåer från lokal till europeisk nivå samt inkludera aktörer från olika sektorer för att bibehålla det arbete som görs
- Livscykelperspektivet bör belysas i större utsträckning.
- Evidensen kring kostnadseffektivitet bör utvecklas för att visa på att hälsofrämjande åtgärder kan förebygga sjukdom och samtidigt vara kostnadseffektivt
- Utveckla forskning kring bland annat i vilken utsträckning äldre personer faktiskt bidrar i samhället och hur detta kan förstärkas.

Slutsats

Europas befolkning åldras och allt fler lever till riktigt hög ålder. Detta är en stor utmaning. Initiativ som främjar äldres hälsa och ökar möjligheterna till att leva ett liv med bibehållen hälsa

tema

och välbefinnande högt upp i åldern är väsentligt, både för individen och för samhället. Healthy Ageing-projektet som startade 2004 har bidragit till att fler hälsofrämjande initiativ för äldre inom politik, praktik och forskning har skapats. Erfarenheterna från arbetet med Healthy Ageing visar på att behovet av att även fortsättningsvis satsa på processer, samarbete och samordning på europeisk, nationell, regional och lokal nivå för att ytterligare kunna stödja det hälsofrämjande arbetet är stort. En europeisk strategi kring hälsosamt åldrande är en viktig åtgärd som kan öka förutsättningarna för den enskilda individen och samhället att leva upp till just detta.

Källor

Texten baseras på rapporterna ”Healthy Ageing – A Challenge for Europe” och dess kortversion ”Äldres hälsa – en utmaning för Europa” samt ”Healthy Ageing in Europe – lessons learnt and ways forward”. Del av texten skrevs ursprungligen för Vårdalinstitutets tematiska rum (www.vardalinstitutet.net) och publiceras här enligt överrenskommelse.

Rapporterna finns att beställa och/eller ladda ned som pdf:

Healthy Ageing – a Challenge for Europe <http://fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Healthy-Ageing--a-Challenge-for-Europe/>
Kortversionen: <http://fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Aldres-halsa--en-utmaning-for-Europa/>

Healthy Ageing in Europe – lessons learnt and ways forward: <http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Healthy-Ageing-in-Europe---lessons-learnt-and-ways-forward/>