

Tema: Hälsosamt åldrande

De flesta människor får uppleva hur det är att bli äldre. Att åldras innebär en hel del förändringar, både individuella förändringar och förändringar i omgivningen. Några av förändringarna är, exempelvis att den egna kroppens funktioner försämras, att arbetslivet upphör, att människor i nära relation liksom människor i utkanten av de närmaste blir sjuka och till och med dör. Allt detta är naturliga, men negativa ingredienser som ingår i och tillhör själva livet. Det är därför viktigt att investera i hälsosamt åldrande som motkraft till dessa negativa livshändelser.

I dagens samhälle betraktas ofta äldre som en homogen och avvikande grupp. Media sprider en ganska ensidig och negativ bild av äldre där mycket fokus ligger på samhälleliga kostnader och den service samt hälso- och sjukvård äldre konsumerar. Bilden stämmer inte riktigt överens med verkligheten, vilket flera av artiklarna i detta nummer kommer att visa. De flesta äldre är friskare än någonsin, mycket aktiva och stora bidragare till att samhället överhuvudtaget fungerar. Mycket sällan skrivs om den resurs äldre människor utgör, både i samhället och för nära och kära i sin omgivning, fram till den dagen de inte orkar längre. Många ideella föreningar står och faller med äldre personers engagemang.

Kanske nämnda mediala fokus har en naturlig förklaring eftersom den äldre gruppen ökar i antal och risken för att drabbas av funktionsnedsättning och sjukdom ökar med stigande ålder. Det är dock etiskt sett mycket viktigt att även spegla den positiva bilden av äldre och vad äldre bidrar med, för att förändra negativa attityder till åldrandet och äldre människor. Äldre människor ska känna sig lika viktiga, lika värdefulla och bli lika respekterade som alla andra människor. Som aktiv människa förstärks känslan av att vara en kugge i ett sammanhang och detta stärker välbefinnandet oavsett ålder. Undertecknad gästredaktör anser att det är viktigt att belysa och hålla isär de olika sätten att åldras, det vill säga, det kronologiska åldrandet, det funktionella åldrandet samt åldrandets sjukdomar. Undertecknad arbetar som universitetsadjunkt i folkhälsovetenskap vid Mälardalens högskola i Västerås, med särskilt intresse av äldre som målgrupp.

Det svenska folkhälsoarbetet utgår från hälsans bestämningsfaktorer och målet är att uppnå en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. I den svenska folkhälsopolitiska debatten betonas att en av hälsans bestämningsfaktorer är delaktighet och inflytande i samhället och att samhälleliga förutsättningar påverkar hälsan på olika sätt. I de senaste folkhälso-propositionerna finns inget målområde som är direkt riktat mot äldre som

målgrupp. Däremot finns generella anvisningar om att barn, unga och äldre är särskilt angelägna målgrupper för det hälsofrämjande arbetet. I ett av avsnitten om delaktighet och inflytande, betonas vikten av att ha inflytande över sin egen livssituation. Människor ska ges förutsättningar att leva ett gott liv med hög livskvalitet även på äldre dagar. Äldre människor finns i alla geografiska, ekonomiska, sociala och kulturella skikt samt i alla typer av bostäder. Precis som alla andra kategorier av människor – barn, ungdomar, yrkesarbetande, funktionshindrade och så vidare.

Att få bestämma själv är en självklarhet i alla åldrar och har under senare år fått allt mer uppmärksamhet. Tendenser i studier visar att det är viktigt att få bestämma över sig själv och över sin egen tillvaro även på äldre dagar, även om det behövs mer forskning på området. Att inte få bestämma själv kan, i sig, inverka negativt på hälsan.

När det gäller boendet väljer en del att bo kvar i sin bostad så länge som möjligt. Många äldre fräntas dock rätten att bestämma själva när det gäller boendeformen trots att exempelvis tekniken har utvecklats på ett sådant sätt att äldre numera kan känna sig bekvämare i sin hemmiljö nu än tidigare. Att ofrivilligt byta boende kan innebära att den sociala gemenskapen krymper, liksom att tryggheten som funnits i det invanda närområdet försvinner. Tryggheten som byggts upp under många år och som kan bli negativt för den äldre om den förloras. Bostäder och närmiljöer borde redan

från början utformas så att de passar *alla* åldersgrupper och kan fungera som stödjande miljöer för *alla* genom hela livet.

Ett annat boendeval är seniorboende eller trygghetsboende, om den möjligheten finns. Detta kan underlätta vardagen och bryta isolering då det ofta finns gemenskap och ordnade aktiviteter i närområdet. Dessa typer av boendeval, särskilt seniorboende, har visat sig svårare att få idag, då det numera är en särskilt stor grupp som uppnått hög ålder. Att ofrivilligt behöva stanna kvar i sin bostad är inte heller positivt för äldres hälsa.

Anledningen till bostadsbyte kan vara samma som för kvarboende. Ålder, social, fysisk och mental status styr valet av boende. Precis som i alla andra åldersgrupper. En meningsfull fritid och social gemenskap tillhör primärbehoven och dessa behov kan lättare upprätthållas så länge som en person är frisk nog att göra egna val. Oavsett vilket boende som väljs ska miljöerna runt omkring vara säkra och trygga samt inbjuda till aktiviteter och utomhusvistelse.

Det är mycket värdefullt att få tillgång till den kompetens som finns inom området Äldre. Temanumrets författare ger olika perspektiv på åldrandet och på livet som äldre. Här ges en översikt över hälsofrämjande arbete som utförs för att underlätta tillvaron för äldre personer. Vi får också ta del av den betydelse som stödjande miljöer och sociala relationer har för äldres hälsa och välbefinnande samt

tema

hur livskvalitet kan uppnås på äldre dagar. Vad som händer rent fysiskt i åldrandeprocessen, hur levnadsvanor och livsstil påverkar äldres hälsa samt hur äldre diskrimineras på olika sätt i samhället är andra perspektiv som belyses i detta temanummer.

Jag hoppas att temanumret kommer att ses som intressant och att det kan bidra till att öka debatten om äldre och äldres villkor i samhället. Jag hoppas också att det kan väcka en livligare debatt, rent konkret, om den viktiga kugge de olika grupperna av äldre utgör, för att få vårt samhälle att stå upprätt och kunna rulla vidare.

Anita Larsson
Temaredaktör