

## Redaktion

Bo J A Haglund, redaktör och ansvarig utgivare  
Sarah Axelsson, redaktionssekreterare  
Jan Halldin, debattredaktör

## Socialmedicinsk tidskrifts styrelse/nätverk

Ragnar Westerling ordförande, Peter Allebeck, Preben Berntsen, Anne Hammarström, Stig Larsson, Martin Lindström, Elsy Söderberg, Katarina Wilhelmson.

## Hälsosamt åldrande – kräver aktivt ansvar av många aktörer

Samhällen som aktivt främjar hälsa hos de äldre kommer att spela en avgörande roll för ekonomisk tillväxt och bibehållen produktion i ett åldrande Europa. Men konceptet "hälsosamt åldrande" eller "åldrande med hälsa" har ännu inte fått tillräckligt stor och heltäckande uppmärksamhet i politiken. Både "hälsa" och "äldre" tycks förknippas med kostnader i stället för att ses som en investering i mänskligt kapital, som kan bidra till samhällets välbefinnande. Men för att de äldre skall kunna få denna nyckelroll måste de äldre bibehålla en god hälsa och våra samhällen måste se till de äldres behov genom ett hälsosamt åldrande. I EU-projektet "Healthy ageing" definieras hälsosamt åldrande som: ...en process där möjligheterna till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras så att äldre människor kan ta aktiv del i samhället och åtnjuta ett självständigt liv med god livskvalitet utan att diskrimineras på grund av ålder (Statens folkhälsoinstitut, R 2007:2).

I "Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet" (Statens folkhälsoinstitut, R 2009-18) anförs fyra argument för samhället att prioritera ett hälsosamt åldrande och ge människor förutsättningar att leva ett gott liv långt upp i åren. Artiklarna i smt's temanummer om Hälsosamt åldrande belyser de argument som framförs i citatet från rapporten nedan.

**Argument 1: Andelen äldre ökar.** En allt större del av befolkningen blir allt äldre, och många lever till riktigt hög ålder. Var tredje svensk kommer 2025 att vara över 60 år; särskilt markant är ökningen av personer i åldern 80 år och äldre. Även medellivslängden i Sverige ökar – 2050 beräknas den uppgå till 86,2 år för kvinnor och 83,6 år för män – en ökning i förhållande till 2004 med 3,5 respektive 5,2 år. När befolkningen åldras ökar också antalet äldre med funktionsnedsättning. Varannan person över 75 år har i dag en nedsatt funktion inom ett eller flera områden.

**Argument 2: Det är lönsamt att investera i äldres hälsa.** Den åldrande befolkningen innebär både en utmaning och en möjlighet för samhällets ekonomiska och sociala utveckling och behöver därför få ökad uppmärksamhet inom politiken. En prognos visar att kostnaderna för äldreomsorg och sjukvård kan komma att öka med 270 procent fram till år 2040. Exempelvis kommer antalet personer med sjukersättning att öka – vilket i sin tur leder till minskad arbetsinsats och produktivitet i samhället. Dessutom skulle förmodligen kostnaderna vara ännu högre om man inte skulle räkna in det arbete som de 650 000 anhöriga gör för att vårda och hjälpa sina närstående. Sverige

har väl fungerande välfärdssystem ur ett internationellt perspektiv. Men den svenska välfärdsmodellen står inför stora prövningar framöver, och eftersom andelen äldre ökar kommer även efterfrågan på omsorg samt hälso- och sjukvård att öka. De ekonomiska besparingar som kan göras i sjukvården är större per person för äldre än för yngre, eftersom sjukdomar är vanligare bland äldre personer. Det är därför mycket angeläget att satsa på hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser, eftersom det leder till att funktionsnedsättningar hos äldre samt behovet av vård och omsorg skjuts upp.

Argument 3: **Ett gott åldrande förbättrar och förlänger livet.** Det är aldrig för sent att satsa på god hälsa, eftersom hälsofrämjande insatser både förlänger människors liv och förbättrar deras livskvalitet. Enligt forskningen bör hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser främst ske inom fyra områden, de så kallade fyra hörnplattorna för ett gott åldrande; social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet, goda matvanor.

- Social gemenskap och stöd

Det är många faktorer som påverkar välbefinnandet hos äldre. Socialt stöd och relationer med familj och vänner är betydelsefullt för ett gott åldrande. Därutöver behövs mötesplatser där de äldre kan uppleva social gemenskap. Sociala nätverk bidrar till att stärka individens självbild och ökar känslan av tillhörighet och meningsfullhet i det dagliga livet. Mötesplatser där äldre kan knyta nya kontakter kan därmed utgöra en stödjande miljö för äldres sociala deltagande. Detta kan även bli en ingång till fysisk aktivitet och goda matvanor.

- Meningsfullhet

Alla människor vill ha en meningsfull tillvaro och känna sig delaktiga och behövda i samhället eller i en mindre krets. Annat som ger mening i vardagen kan vara att man klarar sig själv och har kvar sina tidigare, eller får nya, intressen i livet. Vad som upplevs som meningsfullt är självklart individuellt, men ofta kan vardagsrutiner – till exempel handla, laga mat eller besöka vänner – värderas högt.

- Fysisk aktivitet

En av de insatser som har den största positiva effekten på människors hälsa är en ökning av den fysiska aktiviteten hos dem som rör sig för lite eller är helt inaktiva. Hälsovinsterna är i stort sett desamma för äldre personer som för övriga, bland annat förbättrad syreupptagningsförmåga, ökad muskelstyrka, bättre rörelsemönster och balans.

- Goda matvanor

Maten och trivsamma måltider har stor betydelse för hälsa och välbefinnande i alla åldrar. Många äldre har redan bra matvanor och att främja goda matvanor ger stora vinster för människors välbefinnande.

Argument 4: **Hälsan är ojämnt fördelad.** Den svenska folkhälsopolitikens övergripande mål är att "skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen". Bland äldre i åldern 65–84 år har dock en del sämre möjligheter än andra till en god hälsa; en del äldre anser till exempel att en god ekonomi är en förutsättning för att man ska kunna delta i sociala aktiviteter. Det är vanligare att äldre kvinnor har sämre ekonomi än äldre män.

Vägarna att främja äldres hälsa är många. Investeringar i t ex sociala mötesplatser för äldre kan vara ett sätt att öka den sociala gemenskapen, fysisk aktivitet och goda matvanor. Det är således möjligt att påverka hälsoutvecklingen positivt för de äldre genom hälsofrämjande arbete.

Bo J A Haglund

Professor och redaktör