



LUNDS
UNIVERSITET



Lyckosamt, aktivt och hälsosamt åldrande – Vad är det vi strävar efter?

SUSANNE IWARSSON, PROFESSOR I GERONTOLOGI



Vad strävar vi – och samhället – efter?



- Livstillfredsställelse
- Livskvalitet
- "Lyckat" åldrande (successful ageing)
- Hälsosamt åldrande
- Aktivt åldrande



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Samverkande åldrandeprocesser

- Biologiskt åldrande
- Funktionellt åldrande – fysiskt, sensoriskt, kognitivt
- Psykologiskt åldrande
- Socialt åldrande

Gerontologi

Geriatrik



LUNDS
UNIVERSITET

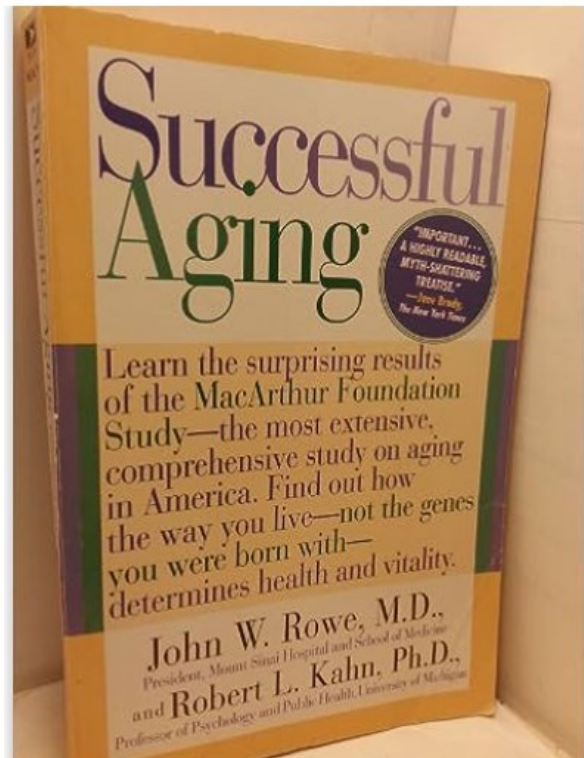
CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Om åldrande och hälsa

- Med medicinska framsteg åldras fler med kroniska sjukdomar och funktionsnedsättningar
- Fler lever längre – ökad heterogenitet i befolkningen
- Funktionsförmågan är avgörande
- Hälsa är att kunna fortsätta göra det man vill, i vardagen
- Självskattad hälsa den starkaste prediktorn för överlevnad efter 80 år

”Lyckat” åldrande (eng. successful aging)



- Teoretiskt ursprung från USA
- Individuellt perspektiv
- Individuellt ansvar att ändra sitt beteende
- Samhällsperspektivet saknas

MEN (eftersom begreppet kritiserats en hel del) visar senare tids utveckling på förändring och modernisering av definitionen

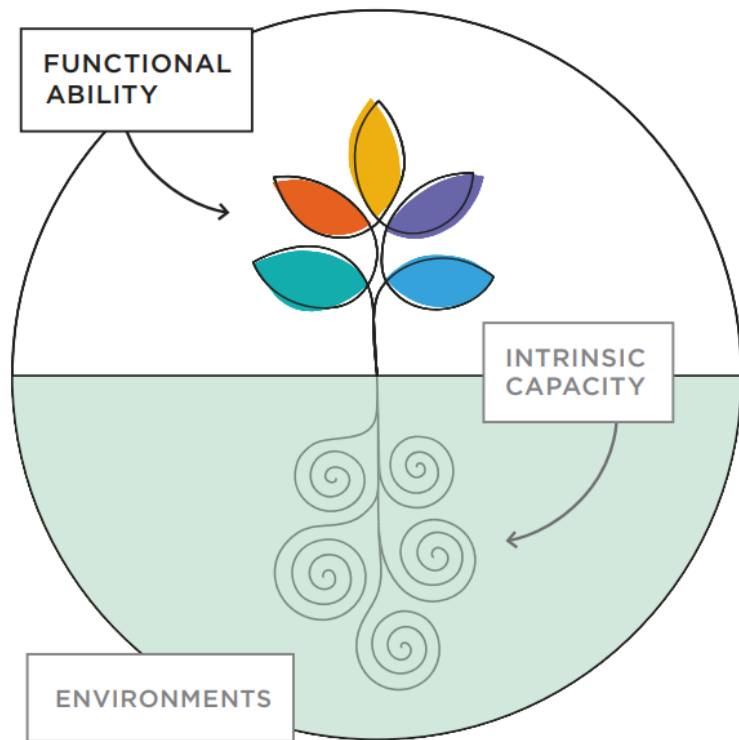


LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Hälsosamt åldrande



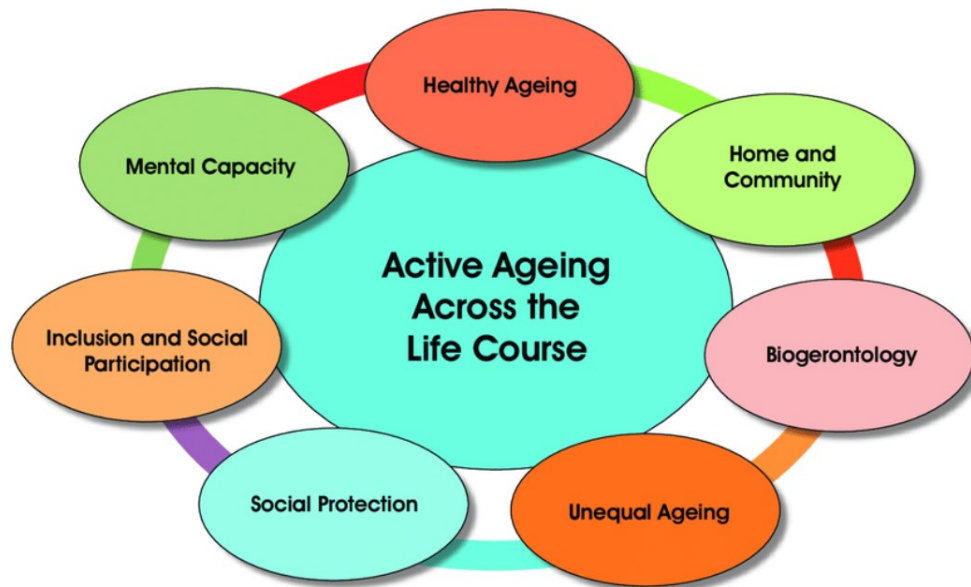
- Präglat av Världshälsoorganisationen
- Processen för att bibehålla och utveckla funktionsförmåga som möjliggör välbefinnande i högre åldrar (WHO 2019).
- Många faktorer – socioekonomiska, livsstil och vanor, träning, diet, boende....(WHO 2002)



LUNDS
UNIVERSITET

CASE
CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Aktivt åldrande



- Samhälls- och policyperspektiv:
...process för att optimera möjligheter att uppnå hälsa, delaktighet och trygghet för att stärka livskvaliteten i högre åldrar (WHO 2002)
- Individuellt perspektiv
- Aktiviteter i fokus – i bredaste mening
- Medverkan och inflytande i samhället



LUNDS
UNIVERSITET

CASE
CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Active Ageing Index (AAI)

Aktivt åldrande är att

...åldras med god hälsa och som fullvärdig samhällsmedborgare

...känna sig bekräftad av sitt arbete och sociala engagemang

...vara självständig i dagliga livet och engagerad som medborgare

Att arbeta för aktivt åldrande innebär att förändra attityder och utveckla positiva strategier för att tackla åldrandets utmaningar



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Figure 3: Map of country clusters



Country Clusters	AAI score
1	31.1
2	36.4
3	36.5
4	43.0

Sweden overall score: 47.2

Active Ageing Index Report, 2018

Aktivt åldrande på individnivå

Strävandet efter inslag av välbefinnande genom aktiviteter som relaterar personliga mål, individens funktionella kapacitet och möjligheter

(Rantanen m. fl. 2019)

17 frågeområden (hobby & hantverk, kultur, friluftsliv, träning, sociala relationer, etc.):

- **Viljan att agera:** Ange hur starkt du har velat utföra aktiviteter inom frågeområdet *under de senaste fyra veckorna*.
- **Förmågan att agera:** Ange hur bra, med utgångspunkt från din hälsa och funktionsförmåga, du har kunnat, eller skulle ha kunnat, utföra aktiviteter inom frågeområdet *under de senaste fyra veckorna*.
- **Möjligheten att agera:** Fundera över din livssituation i allmänhet och ange hur du har upplevt möjligheten att utföra aktiviteter inom frågeområdet *under de senaste fyra veckorna*.
- **Mängden aktivitet:** Ange hur ofta eller hur mycket du har gjort aktiviteter inom frågeområdet *under de senaste fyra veckorna*.

Aktivt åldrande under COVID-19 pandemin



- Restriktionerna för 70+ innebar att vardagen förändrades
- Man kunde (fick) inte upprätthålla sina aktiviteter
- Märktes i vår forskning:
 - boende
 - teknikanvändning

Åldersvänlighet

Åldersvänliga
städer och
samhällen

Välfärdsteknik



Vad tycker äldre själva att vi ska göra?

- Stärka det sociala stödet
- Tillhandahålla olika möjligheter till aktivitet i närområdet
- Förbättra tillgängligheten till publika miljöer och kollektivtrafik
- Uppmuntra och stödja fysisk aktivitet
- Uppmuntra till användning av modern teknik



Därför känner du dig aldrig som din ålder

Uppdaterad 2024-02-25 Publicerad 2024-02-25



Vi lever i otakt med vår ålder. Större delen av livet ser vi oss själva som yngre än vi är.
Illustration: Felicia Fortes

"54 men känner mig som 42", "72 men känner mig som 50". Genom hela livet är vår upplevda ålder i otakt med vår verkliga.

Läs i Dagens Nyheter Kultur,
Söndag 25 februari
Krönika av *Kristofer Ahlström*

Lyssna på samtal om detta –
Sveriges Radio P1, Vetenskapsradion
Fredag 1 mars, efter 12-nyheterna
Susanne Iwarsson & Ingmar Skoog

Varför är det så – och hur resonerar vi?

- Åldrandet ses som något negativt – av individer och samhället
- Som barn och tonåring vill man bli äldre – när vänder det?
- Vuxna ser sig i allmänhet som 11-20 % yngre än de är
- Man jämför sig med andra i samma åldersgrupp och känner sig ofta yngre
- Ett sätt att motverka ålderism, som i själva verket är ålderism?



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Kronologisk ålder får allt mindre betydelse

- Funktionsförmågan är avgörande
- Livsstil & aktivitet
- Ekonomiska förutsättningar
- Socialt nätverk
- Att åldras "vanligt"...
- ...eller med sjukdom och funktionsnedsättningar
- Mycket stora skillnader mellan individer i samma ålder



Reaktiva eller proaktiva insatser?

- Man söker och får hjälp när behovet redan är tydligt, problemen redan stora, olyckan redan skedd, sjukdomen redan långt gånge....
- Insatserna – t ex äldreomsorgen – har en *reaktiv* ansats
- Det finns vetenskapligt stöd för hälsofrämjande, förebyggande insatser
- Det är svårt att "räkna hem" vinsterna; *proaktiva* insatser ger långsiktiga resultat som är svåra att mäta och leda i bevis



Proaktivt åldrande: Utmaning och nyhetsvärde

Proaktivt åldrande, en ny ingång till forskning – förekom inte i vetenskaplig litteratur tidigare

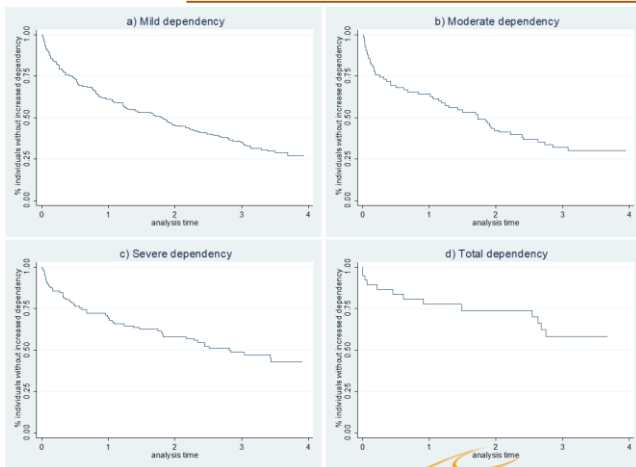
Hög ambition och kompetens för tvärvetenskaplig, gränsöverskridande forskning – från studier på molekylär nivå till samhällsfrågor

Utmanar rådande reaktiva synsätt – för proaktiva insatser som vilar på banbrytande forskning

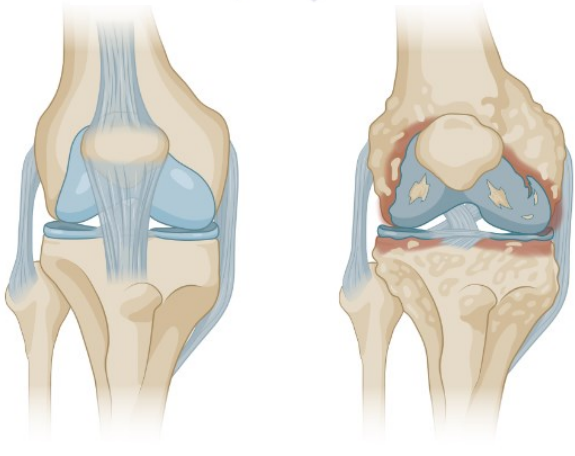
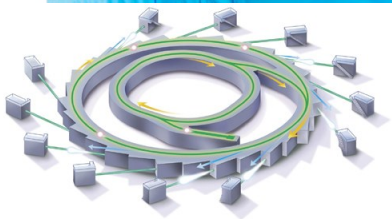
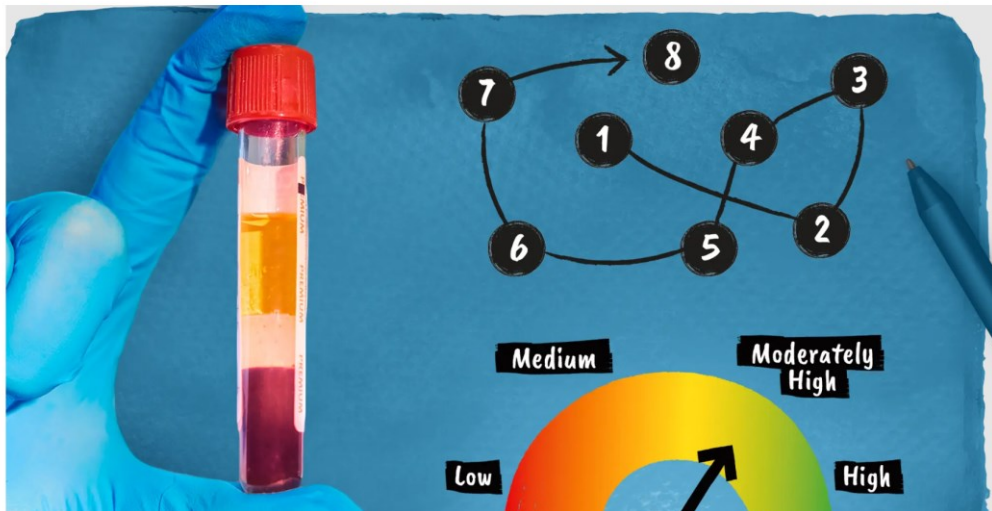
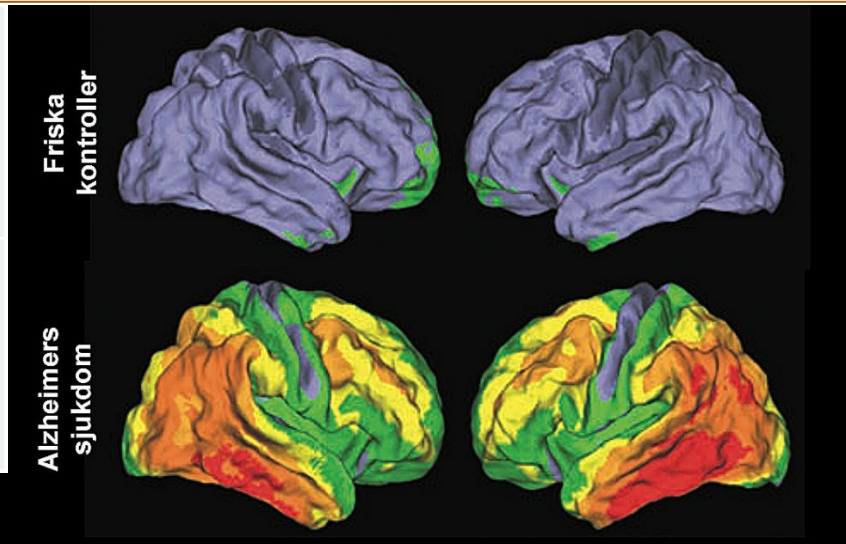
Fokuserar på yngre målgrupper än i traditionell forskning om åldrandet, men även forskning om och med äldre ingår – forskning ur ett livsloppsperspektiv

Etiskt och kritiskt förhållningssätt gentemot såväl rådande attityder till åldrandet som till den forskning vi kommer att utveckla

Nyskapande forskning, samverkan och utbildning



MAXIV





Forskare: Dags för ny syn på äldre

Av Åsa Hansdotter - publicerad 14 juni 2023



Läs mer på
www.case.lu.se

susanne.iwarsson@med.lu.se



2022-04-11 | Nyheter

Ny forskningsartikel:
A hundred days in
confinement: Doing,
being, becoming, and
belonging among
older people in
Sweden during the
COVID-19 pandemic
>



2022-04-07 | Nyheter

CASE Scientific
Session - vårens
första träff handlade
om omsorgens
organisering >

Vill du veta mer om vår forskning eller engagera dej i studier, projekt eller samverkan?

Då är Intressentpoolen något för dej!

Besök gärna case.lu.se/Intressentpoolen, registrera dina uppgifter och sprid till andra!

case.lu.se/intressentpoolen!' and a QR code. The background of the banner is a photograph of several hands of different ages and skin tones stacked on top of each other, resting on a tree branch. In the bottom right corner, there is a circular gold seal with the text 'CAROLINAE * SIGILLUM' and 'AD VT RVMQVE' around a central emblem." data-bbox="764 16 987 1000"/>

LUNDS
UNIVERSITET

CASE
CENTRE FOR AGING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Intressentpoolen

FÖR DIG MED INTRESSE AV FORSKNING
OM ÄLDRADE OCH HÄLSA

Målet är att underlätta kommunikation och
samverkan mellan akademien och det omgivande
samhället. Intressentpoolen är en resurs för att:

- Sprida information
- Vara en ingång till forskningsstudier
- Involvera intressenter i forskning

Läs mer på case.lu.se/intressentpoolen!