

Lennart Sundberg 2022-03-22

70 är det nya 50 - eller det nya 20?

Ingemar Skoog är professor i psykiatri och föreståndare för AgeCap - centrum för åldrande och hälsa. Deras forskning inkluderar **vetenskapsområdena**

- neuropsykiatri
- epidemiolog
- psykologi
- sociologi
- socialt arbete
- arbetsterapi
- vårdvetenskap
- svenska språket
- historia
- media
- kommunikation
- design
- konsthantverk
- juridik
- journalistik
- organisation
- management
- statsvetenskap
- neurokemi.

Kapabilitet handlar om förmåga att utföra handlingar för att nå mål som vi själva uppfattar som värdefulla - och kapabilitet är det som står i centrum för forskarnas intresse.

Vad en person vid ett givet tillfälle kan eller inte kan göra begränsas av de resurser som finns tillgängliga och personens förmåga att omvandla resurserna till det önskade målet, till exempel att ha en god hälsa, att vara delaktig eller att fatta självständiga beslut.

Vår kapabilitet påverkas av interaktionen mellan individen och faktorer som hälsa, genetik, personlighet och intellektuell förmåga, närmiljön med familj, vänner, hemmet och arbetsplatsen, samt det omgivande samhället där sådant som politiska beslut, ålderism, och i vilken historisk period man lever, spelar roll.

Detta **helhetsperspektiv** över äldre personer resulterar i mycket intressanta iakttagelser. Inemar Skoogs forskning och resultat

Omkring 90 % av 70-åringarna **känner sig friska**. Drygt 80 % av 70-åringarna **har mer än grundskoleutbildning**. För dem som var födda i början av 1900-talet var det bara 15% som hade mer än grundskoleutbildning.

Från 1971 till 2014 har den **intellektuella snabbheten** hos 70-åringar ökat med 13 %. Under samma tid har det **logiska tänkandet** hos 70-åringar ökat 7 %. Det är värt att notera att snabbhet och logik **ökar**. Ofta tänker man tvärt om i samband med stigande ålder.

Att den **tankemässiga snabbheten** minskar med ökande ålder vet vi men att den bara sjunker med ca 5% mellan 70 år och 80 år kan kanske vara nytt. Däremot minskar den **verbala förmågan** obetydligt mellan 70 och 80 år.

Utlandsresa senaste året bland 70-åringar födda 1944 uppgick till drygt 70 % men för de 70-åringar som var födda i början av 1900-talet var det bara ca 20 % som gjort en utlandsresa senaste året.

Förekomsten av demens bland 85-åringar var 1986/87 31 %. På tjugofem år minskade demensen till 24 %. Lägre förekomst av demens berodde delvis på den högre utbildningen hos dem som var födda 1923/24. Att höja utbildningsnivån i befolkningen är antagligen det bästa sättet att förebygga demens och andra sjukdomar.

Andel 70-åringar som **kör bil själva** har ökat dramatiskt. 1971/72 var det 26 % av männen och 3 % av kvinnorna. År 2014/15 var det 86 % av männen och 63 % av kvinnorna som körde bil själva.

Vi rör oss mer och **får allt bättre fysiska förmågor**. År 2000 var det 4 % bland männen och 2 % bland kvinnorna som utförde ansträngande träning mer än 3 timmar per vecka. År 2014 var det 42 % av männen och 29 % bland kvinnorna.

För att sammanfatta **personlighetsförändringar hos 75-åringar** mellan 1976 och 2005, kan konstateras:

- Dagens 75-åringar är mer utåtriktade
- Mer tävlingsinriktade (kvinnor närmar sig män)
- Större behov av nära relationer
- Större behov av att bli ompysslade
- Mindre ordningssamma
- Män och kvinnor blir mer och mer lika i personlighetsdrag

Vi lever längre och håller oss friskare längre. Det har gjort att många kallar **70 för det nya 50**. Men något har hänt det senaste decenniet och nu kan man kanske till och med kalla **70 det nya 20**, menar Ingemar Skoog. Det beror på att 20-åringar vill göra så mycket innan de stadgar sig med familj och karriär. Dagens 70-åringar påminner om detta för de vill göra så mycket medan de har förmågorna och orkar och kan.

Länk till [AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa](#)