



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
- Självsfattad hälsa den starkaste prediktorn för överlevnad efter 80 år



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Dagens 70-åringar är som 1970-talets 50-åringar - 70 är det nya 50

- Dagens 70-åringar har bättre intellektuell förmåga och är mer vitala
- Mellan 65 och 75 år är nivån av depressioner som lägst – jämfört med samtliga åldersgrupper
- Dagens 70-åringar reser mer och kör oftare bil
- Många har ett aktivt sexliv högt upp i åren

(H70-undersökningen, Skoog med medarbetare)



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Aktivitet är bra – ”hjälper mot allt”

- Människor med ”livsgnista” lever längre
- Att uppleva att man själv är i kontroll främjar hälsan
- Hundraåringar har ofta (haft) något meningsfullt ”projekt”



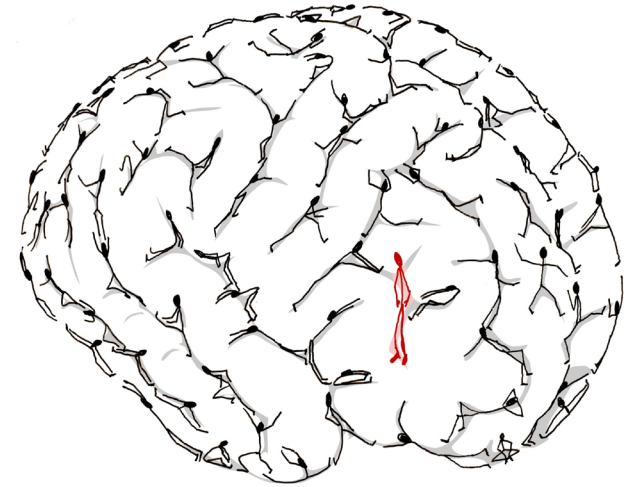
LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Aktivitet är bra – ”hjälper mot allt”

- Att hålla igång kroppen och hjärnan motverkar demens
- Fysisk aktivitet kan vara mer verksamt än medicinering, vid flera olika sjukdomstillstånd
- Att utmana balans och uthållighet motverkar fall

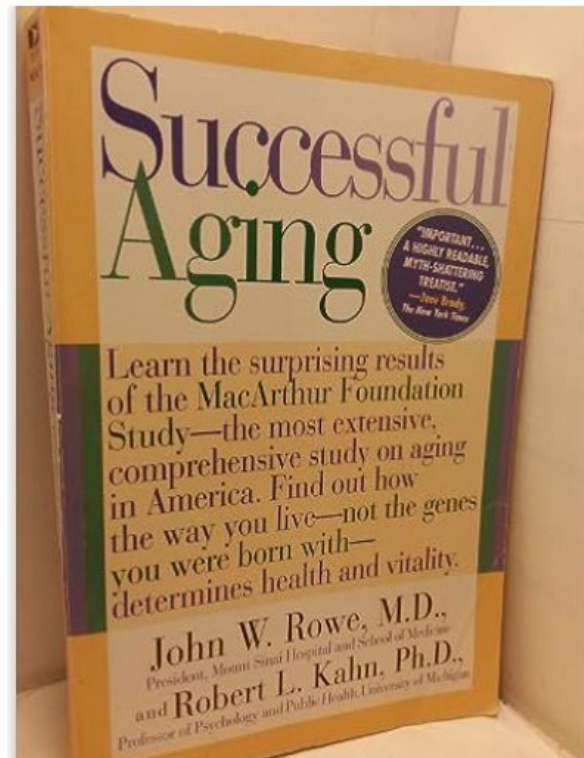


LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

”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

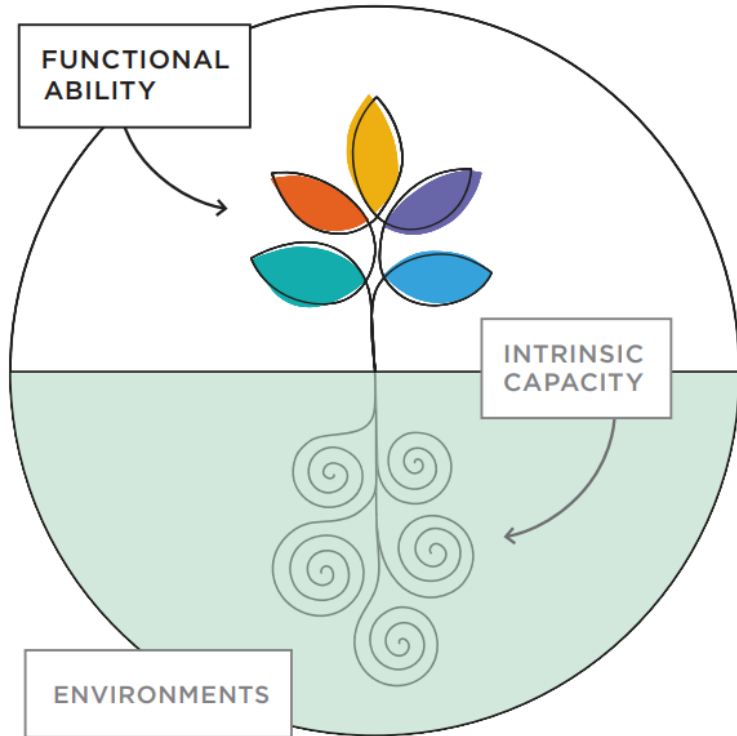


LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

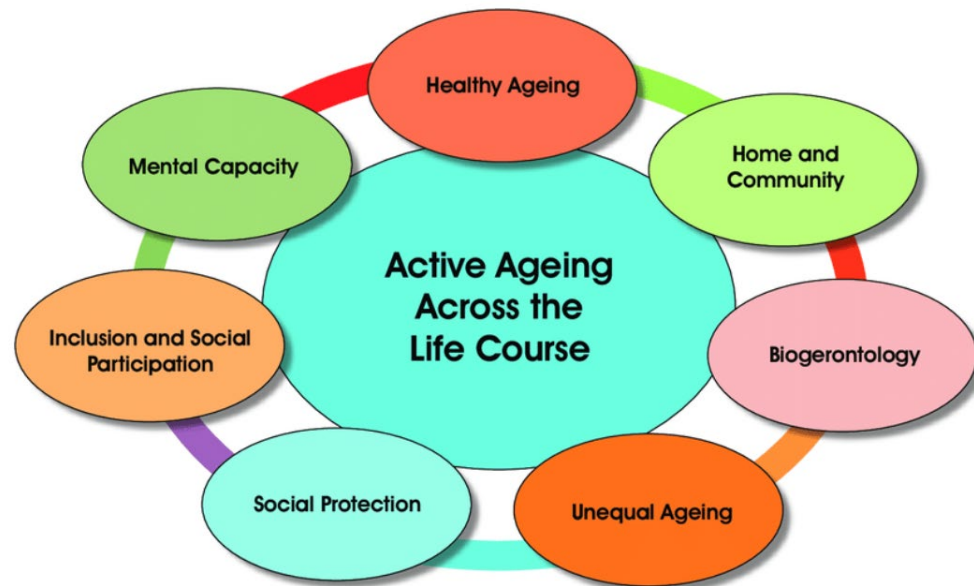
Hälsosamt åldrande



- 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)



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



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

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



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Åldrandevänlighet

Åldrandevänliga
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



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

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?

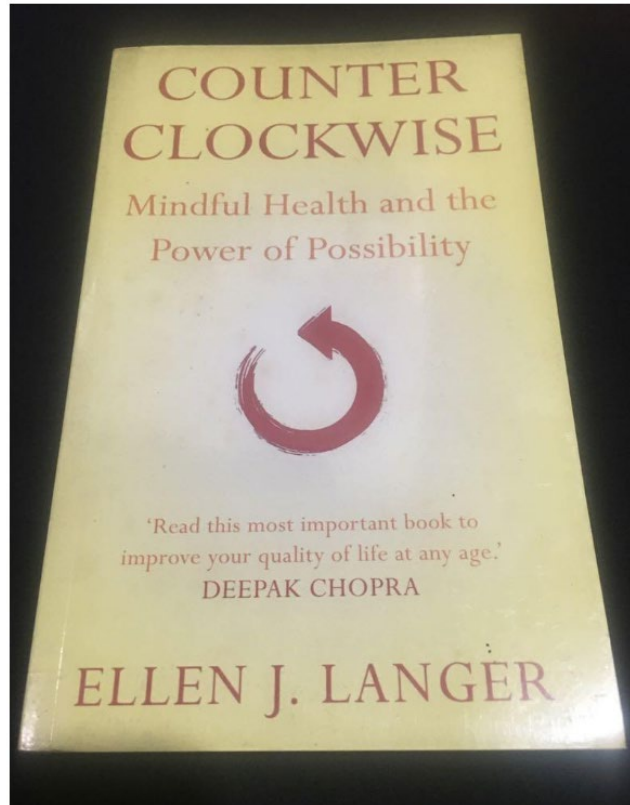


LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Kan man vrida tiden och åldrandet tillbaka?



- "Moturs-studierna"
- Flera studier ger vetenskapligt stöd
- Personer fick bo och vistas i tidsautentiska miljöer från yngre dagar
- Förbluffande resultat – deltagarna blev "yngre" i många avseenden!

Nya filmen "Sista resan"!



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



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Reaktiva eller proaktiva insatser?

- Man söker och får hjälp när behovet redan är tydligt, problemen redan stora, olyckan redan skedd, sjukdomen redan långt gången....
- 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





Mänskliga rättigheter i en polariserad värld

Proaktivt åldrande: Hjärna och rörelse

– från molekylära förändringar till engagemang i livet och samhället

Naturlig och artificiell kognition:
1,2, många...

Ljus och material

– från grundläggande förståelse till industriella och samhälleliga behov

Hållbara lösningar

– som gynnar klimat, biologisk mångfald och samhälle



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

Proaktivt åldrande: Grundbultar (exempel)

- Nya möjligheter att förutsäga och förbereda för individers och befolkningsgruppers framtida åldrande,
- Möjligheter och utmaningar som rör åldrandet och strävar efter att förändra vårt sätt att tala om det,
- Åldrandet kan se olika ut och betonar både individens och samhällets ansvar,
- Nya möjligheter att rikta insatser till specifika ålderskategorier tidigare under livets gång,
- Teknik för att mäta biologiskt åldrande och integrerar den med utveckling av behandlingar/insatser som hindrar eller bromsar åldersrelaterade sjukdomsprocesser,
- Miljöns betydelse för åldrandeprocessen.

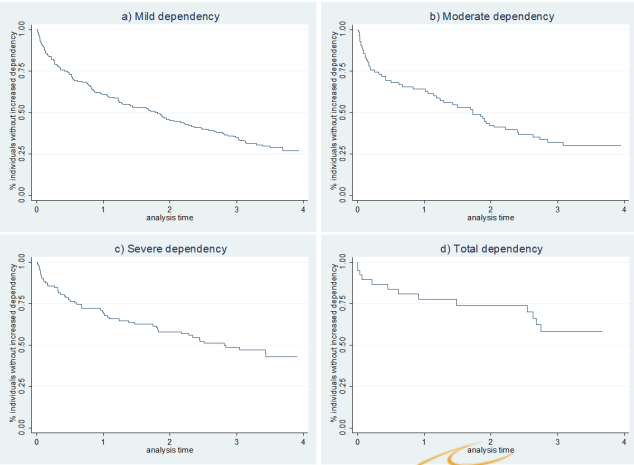


LUNDS
UNIVERSITET

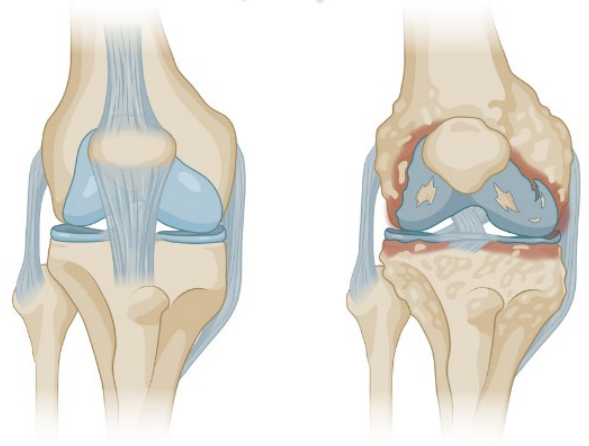
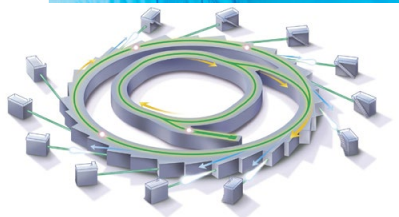
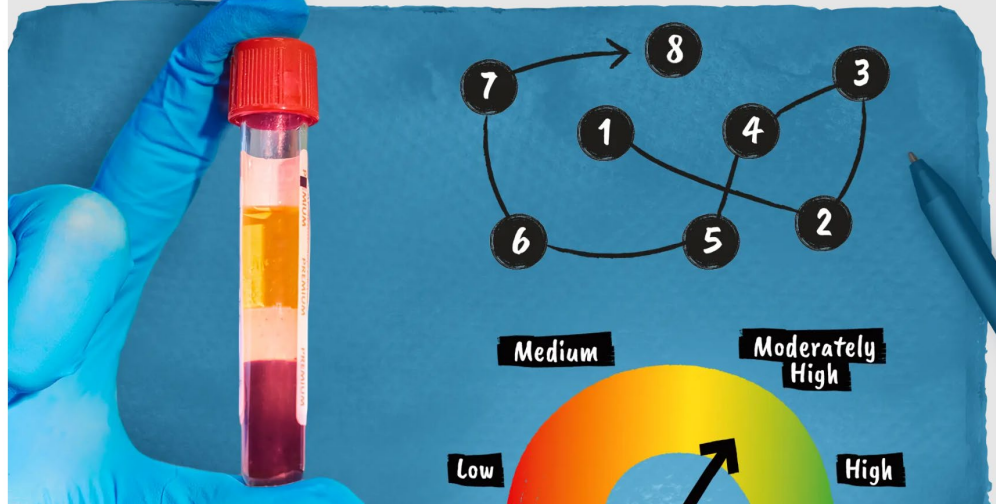
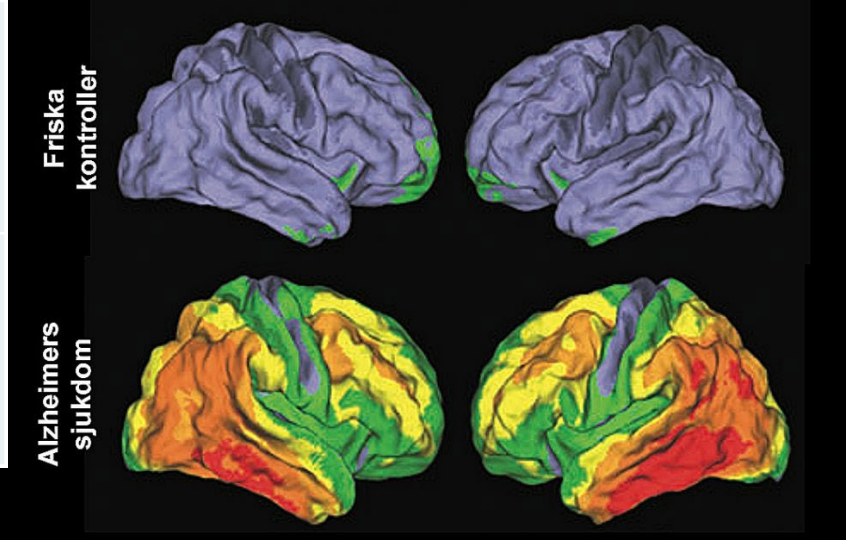
CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

Nyskapande forskning, samverkan och utbildning



MAXIV



Excellens i forskning

- Molekylära förändringar i hjärnan
- Tidig diagnostik av Alzheimers sjukdom
- Åldrande, boende och hälsa under åldrande-processen
- Ortopedi och biomekanik
- Åldrande och sociala rättigheter
- Äldrerätt

Lägger grunden för en plattform för engagemang, samarbete och progressiv utveckling



LUNDS
UNIVERSITET



Samverkan, gränsöverskridande arbete & genomslag

Två av LU:s tematiska samverkansinitiativ, med många externa parter:

- Sociala rättigheter och boende för den äldre befolkningen
- Tidig diagnostik av Alzheimer

UserAge – ett sexårigt program för att öka kunskapen om brukarinvolvering i forskning om äldre och hälsa

Samarbete om kommunal vård och omsorg för äldre i Helsingborg, finansierat av Medicinska fakulteten, Campus H, Helsingborgs stad och Forte





Forskare: Dags för ny syn på åldrande

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 diskutera mera? Sök kurs hösten 2024!

- **Kurs livslångt lärande**, 3 högskolepoäng hösten 2024:
Åldrande i ett föränderligt samhälle

Lunds universitets kurskatalog, sista ansökningsdag 15 april



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

CASE-dagen 2024

Ny forskning inom äldre och hälsa

Årets populärvetenskapliga konferens sker **på Campus Helsingborg** och har tema "Goda levnadsvillkor för den äldre befolkningen".

I år arrangeras CASE-dagen i samarbete med Lunds universitets tematiska samverkansinitiativ "Sociala rättigheter och boende för den äldre befolkningen".

Campus Helsingborg 16 april, 13–16



Moderator:
Heidi Avellan

Program och anmälan
via QR-kod eller på
case.lu.se/casedagen



LUNDS
UNIVERSITET

CASE

CENTRE FOR AGEING AND
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS