



Aktiv aldring

Verdens helseorganisasjon definerer «aktiv aldring» som prosessen med å optimalisere mulighetene for helse, deltakelse og trygghet for å forbedre kvaliteten på livet som aldrende person. Det gjelder både enkeltpersoner og grupper i befolkningen. Å opprettholde autonomi og uavhengighet for eldre mennesker er et sentralt mål i rammeverket for aktiv aldring.

Fortsatt deltakelse

Aktiv aldring betyr at mennesker realiserer sitt potensial for fysisk, sosialt og mentalt velvære gjennom hele livsløpet og deltar i samfunnet, samtidig som det gir dem tilstrekkelig beskyttelse, trygghet og omsorg når de trenger det. Ordet «aktiv» refererer til fortsatt deltakelse sosialt, økonomisk, kulturelt og psykisk på ulike områder, ikke bare evnen til å være fysisk aktiv eller å delta i arbeidslivet. Eldre mennesker som slutter å arbeide, er syk eller lever med nedsatt funksjonsevne, kan fortsatt være aktive bidragsyttere til sine familier, kolleger, venner og lokalsamfunn. Aktiv aldring har som mål å opprettholde og forbedre helse og livskvalitet for alle mennesker i eldre år og fremme deres samfunnsbidrag. «Helse» refererer til fysisk, psykisk og sosialt velvære uttrykt i WHO's definisjon av helse.

Eldre mennesker/seniorer utgjør en mangfoldig gruppe, og fokuset må være på å bidra til en aktiv fritid og hverdag i et aktivt og eldrevennlig nærmiljø der borgerne er aktive etter evne. Det som verdens helseorganisasjon sier kjennetegner en eldrevennlig by, er en by som:

- Har fleksible arbeidsgivere.
- Anerkjenner de store forskjellene blant eldre mennesker.
- Arbeider for å inkludere alle eldre.
- Respekterer Eldres valg av livsstil.

- Gjør offentlig transport lett tilgjengelig, som ved å reservere seter for eldre.
- Tilbyr tilgang til helsetjenester og boliger.
- Tilbyr trygghet i trafikken og på fortau.

Fysisk aktivitet og trening

De fleste eldre mennesker er relativt friske og selvhjulpne. Potensialet for å gjøre enda flere selvhjulpne lenger ut i alderdommen, er stort. Målet bør være å få aktive og selvhjulpne eldre til å forbli aktive. Samtidig må det ses på egnede aktiviteter for eldre som alt er pleietrengende eller er i ferd med å bli det. Utgangspunktet er at eldre og gamle mennesker er like trenbare som yngre. Siden trening og fysisk aktivitet er «ferskvare», er det aldri for sent å starte. Tvert imot, jo lavere nivå en starter på, desto bedre vil effekten være.

Det er et paradoks at to av de vanligste grunnene blant eldre for ikke å øke aktivitetsnivået, er «helseproblemer» og «redsel for å skade seg». Hadde de vært mer fysisk aktive hadde sannsynligheten for å skade seg blitt redusert, og deres helseproblemer kunne vært mindre. Eldre mennesker har mindre reservekapasitet av fysiske ressurser. Anbefalinger viser til at all fysisk aktivitet har effekt, men at effekten øker med mengde og intensiteten av aktiviteten. Det finnes ingen øvre aldersgrense for trenbarhet eller positive effekter av fysisk aktivitet. ■

“ Aktiv aldring betyr at mennesker realiserer sitt potensial for fysisk, sosialt og mentalt velvære.

ALDRING, HELSE OG VELFERD
 En offentlig oppnevnt forskergruppe – kalt **forskergruppen aldring, helse og velferd** – består av noen av landets fremste fagpersoner innen eldreforskning. De vil i hver utgave av VI OVER 60 fremover skrive betraktninger rundt disse temaene, basert på sitt arbeid. Bidragsyter denne gang er Astrid Bergland.

