

Alle vil leve lenge, men ingen vil bli gammel



Alderdommens utfordringer har interessert menneskene fra de eldste tider. Benjamin Franklin ytret en gang de berømte ordene «alle vil leve lenge, men ingen vil bli gammel».

Kroppen er skapt til bevegelse

Menneskets kropp kan ikke skilles fra sinnet eller det sosiale liv. Alderdommen preges av to prosesser som griper i hverandre. Den ene er aldriingsprosessen som går sin gang hos alle mennesker. Den andre er knyttet til ytre faktorer, den såkalte sekundære aldringen.

Den sekundære aldringen kan vi påvirke. Helsefremmende arbeid handler om å styrke de positive faktorer. Det handler om å mobilisere håp og optimisme, positivt selvbilde, sosialt nettverk, interesser, engasjement, aktivitet og deltagelse. Å bli immobil – ubevegelig – har store konsekvenser både psykososialt og fysisk. Kroppen er skapt til bevegelse og tåler dårlig immobilisering, spesielt for eldre med manglende reservekapasitet. Bevegelse er avgjørende.

Her tenker vi ikke på bevegelse kun fysisk i betydning av hvor mye en person mosjonerer, og hvilken arbeidsbelastning hverdagen gir. Bevegelse utfordrer og stimulerer – fysisk, psykisk og sosialt. Manglende bruk av seg selv er et stort problem. Aktivitet eller virksomhet har personlig betydning og mening. En aktiv hverdag er i siste instans den viktigste måte å bevare funksjonsnivoen på.

Variasjon

Vår forskning viser at aldring oppleves og fremtrer forskjellig for hver enkelt person. To mennesker

med sammenlignbare biologiske aldringstegn, for eksempel nedsatt syn, hørsel eller svekket balanse, kan ha helt forskjellig opplevelse av sin livssituasjon. Det er heller ingen entydig sammenheng mellom den biologiske aldringen og den måte en lever livet på. Eldre innretter seg forskjellig med hensyn til den biologiske aldringen. Det henger blant annet sammen med de opplevelser, erfaringer og kompetanse den enkelte har ervervet seg gjennom livet. Til tross for overordnet felles livsbetingelser forløper menneskenes liv forskjellig, avhengig av de valg vi fortar.

De fleste eldre har ved arbeidslivets slutt god helse. Derfor har de gode muligheter til å utnytte den tid de får til rådighet, for eksempel til å gjenoppta interesser de tidligere hadde oppgitt på grunn av arbeid og familieforpliktelser. Noen går nye veier. De involverer seg i styrearbeid, idrett eller synger i kor. Mangfoldet er et resultat av livet før alderdommen.

Livsløpet er en fortløpende prosess og utgjør ikke isolerte sekvenser. Hverdagslivet skapes hver eneste dag gjennom menneskers håndtering av livsbetingelser og egne ressurser fysisk, psykisk og sosialt.

Sørg for å bygge opp ressursene dine. Det er aldri for sent! ■

“ Bevegelse utfordrer og stimulerer – fysisk, psykisk og sosialt.

ALDRING, HELSE OG VELFERD
En offentlig oppnevnt forskergruppe – kalt **forskergruppen aldring, helse og velferd** – består av noen av landets fremste fagpersoner innen eldre forskning. 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.