

# Bygg om ålderstrappan!

Referat från ett seminarium



## Bygg om ålderstrappan!

Referat från en seminariedag på  
Nobel Forum, Karolinska Institutet,  
den 6 februari 2008.

Arrangörer:  
Stiftelsen Solstickan  
Tidskriften Äldre i Centrum  
ARC (Aging Research Center),  
Karolinska Institutet

# Innehåll

## **Åldersdiskriminering**

### **– en utbredd företeelse 6**

Maria Larsson, äldre- och folkhälsominister.

## **Varför åldras Sveriges befolkning 9**

Tommy Bengtsson, professor vid Centrum för ekonomisk demografi, Lunds universitet.

## **Om civilsamhällets stöttepelare 12**

Eva Jeppsson Grassman, professor vid National Institute for the Study of Ageing and Later Life, Linköpings universitet.

## **Gammal och frisk 15**

Eva von Strauss, docent, ARC (Aging Research Center), Karolinska Institutet.

## **Att åldras med glädje och värdighet**

### **– en fråga om prevention? 17**

Miia Kivipelto, docent, ARC (Aging Research Center), Karolinska Institutet.

## **Äldre och design 20**

Bodil Jönsson, professor vid Certec, Lunds tekniska högskola.

## **Varför åldras Sveriges befolkning 23**

Lars Bäckman, professor vid ARC (Aging Research Center), Karolinska Institutet

## **Hela livet ska levas – även sista sträckan 26**

Barbro Westerholm, riksdagsledamot & professor emerita.

# Åldersdiskriminering en utbredd företeelse

Alla äldre måste få en möjlighet att påverka sin vardag. Och få vara den person de var tidigare i livet. Det säger äldre- och folkhälsoministern Maria Larsson i sitt invigningstal till seminariet Bygg om ålderstrappan.

Maria Larsson berättar att endast en tredjedel av de äldre har haft medbestämmande när det fattats beslut om vilket bistånd de behöver.

– Det är helt oacceptabelt. Åldersdiskriminering är en utbredd företeelse. Självbestämmande fungerar som en garanti för en bra livskvalitet. Det är en central del av värdigheten. Det känns inte bra om någon annan bestämmer över huvudet på oss.

Som exempel på detta tar hon att många äldre som är funktionshindrade och har särskilt boende idag fråntas möjligheten att komma ut, planera sin vardag, träffa sina vänner när de vill och äta när de är hungriga.

Socialstyrelsen har funnit att nattfastan inom äldreomsorgen ofta är alldeles för lång. I 60 procent av kommunerna är den mer än elva timmar. Maria Larsson:

– Tänk er själva att inte få mat på elva timmar.

## Hund på hemmet

Som ett annat exempel på att få fortsätta leva det liv man tycker om tar Maria Larsson husdjur.



Maria Larsson vill se ett tankeskifte kring vad åldrande innebär. Sjuttioåringar matar inte duvor utan lär sig språk och reser runt i världen.

– Att få ta med sig hunden till äldreboendet. Jag vill se den valfriheten. Vi måste främja det friska. Inte bara bota och vårda.

Maria Larsson menar att ett tankeskifte kring vad åldrande innebär behövs. Och ökad respekt i bemötandet av de äldre.

– Sjuttioåringar matar inte duvor utan lär sig språk och reser runt i världen. Allt fler kommer att vara aktiva – i Europa kommer cirka en tredjedel av befolkningen att vara 60 år eller äldre år 2025.

## Diskriminerad efter 50

Men åldersdiskriminering, som regeringen nyligen inlämnat ett förslag till ny lagstiftning om, börjar mycket tidigare än så.

– Vi vet att sju av tio arbetsgivare drar sig för att anställa

personer över 50 år. Trots att till exempel förmågan att lösa problem och konflikter samt ta självständiga beslut ökar med åldern. Därför är det mycket glädjande att fler väljer att arbeta till 67 års ålder.

– Det är roligt att arbeta, som vi säger i Gnosjö, säger äldreministern som har sina rötter där.

### Fler arbetar efter pension

Allt fler tänker sig ett fortsatt arbetsliv efter pensionsåldern. Var tionde svensk planerar att jobba längre än till 65 år och var tredje egenföretagare, enligt Maria Larsson som också efterlyser en möjlighet till att fasa ut från sitt arbete.

– Det saknas fortfarande en möjlighet att successivt avsluta sitt arbetsliv. Det är inte alltid vettigt att gå från hundra till noll procent.

– Vi måste skaffa oss en flexiblare arbetsmarknad så att vi kan möta det behovet. Det är bra för den enskilde och bra för arbetslivet. Äldre har mycket att bidra med, även i arbetslivet. ¶

## Varför åldras Sveriges befolkning?

**Fram till 2050 väntas världens befolkning över 65 år öka med nästan tio procent, från dagens 6,6 till 16,4 procent. Huvudorsaken är, enligt demografiprofessor Tommy Bengtsson, ett minskat barnafödande.**

– Fertilitetsnedgången i Västeuropa började i slutet av 1800-talet. Under en femtioårsperiod sjönk antalet barn per kvinna från fyra fem till under två. Idag föds 1,8 barn per kvinna i Sverige, säger Tommy Bengtsson.

Den demografiska forskningen visar att detta är den enskilt största anledningen till att andelen äldre ökat under 1900-talet.

För Sveriges del handlar det om att andelen 65+ ökat från 8 till 18 procent av befolkningen under 1900-talet och att den år 2050 beräknas vara 25 procent.

Då kommer alltså var fjärde svensk att vara pensionär, förutsatt att pensionåldern inte förändras. Följden blir att försörjningsbördan för de som är i arbete ökar dramatiskt.

### Låg genomsnittlig arbetstid

I början av 2000-talet var den genomsnittliga arbetstiden för hela den arbetsföra befolkningen i åldrarna 20–64 år endast 21 timmar per vecka. Siffran verkar låg men bakgrunden är denna. Av befolkningen i arbetsför ålder är det 65 procent som arbetar.



När varje fjärde svensk blir pensionär ökar försörjningsbördan. Fler behöver därför jobba mer, konstaterar Tommy Bengtsson.

Resten studerar, är förtidspensionärer eller befinner sig av andra skäl utanför arbetskraften.

Medelarbetstiden är ungefär 31 timmar i veckan för de som arbetar. Resten av den möjliga arbetstiden består av sjukskrivningar, semester och annan ledighet.

Slår man ut det här på hela den arbetsföra befolkningen blir medelarbetstiden 21 timmar. Och när varje fjärde svensk blir pensionär ökar försörjningsbördan förstås ytterligare. Fler behöver jobba mer för att stärka upp ekonomin, således.

### Effekter av ökat barnafödande dröjer

Ett av problemen är att ett ökat barnafödande inte ger någon effekt förrän tidigast om 20 år. Idag väntar många unga längre än så med att börja jobba, till exempel på grund av studier och lusten att spendera något eller några år utomlands.

Dessutom kan föräldrarna till barnen förstås inte jobba lika mycket under barnens uppväxttid. Under denna period av eventuellt ökat barnafödande skulle deras insats på arbetsmarknaden alltså minska.

– Det måste bli lättare att kombinera barnafödande med arbete. Det är fortfarande svårt. Men en ökad fertilitet skulle öka antalet arbetade timmar på sikt, konstaterar Tommy Bengtsson.

Men ökad invandring då? ”Det skulle väl kunna vara en lösning”, säger många instinktivt. Men erfarenhetsmässigt och enligt statistiken är det inte så.

Invandringen kan inte stoppa befolkningens åldrande. På sin

höjd kan den bromsa något. Sex till sju procent av invandrarna är över 65 år när de kommer hit. Hälften av alla invandrare flyttar ut igen. Och invandrarna har inte speciellt mycket högre fertilitet än vi själva har, säger Tommy Bengtsson.

Visserligen utgör de utomlands födda ungefär tio procent av befolkningen och står för cirka 20 procent av barnafödandet. Men det förklaras av att invandrarna är överrepresenterade när det gäller barnafödande ålder och att de i större utsträckning än svenskarna är gifta eller sambo.

Skilnaderna mellan olika invandrargrupper är dock stora. Men det vanligaste är att familjerna anpassar sig till det svenska födelsemönstret med färre antal barn. Födelseöverskottet blir därför inte så stort som man kan tro.

### Bra integrering viktig förutsättning

En grundförutsättning för att invandring ska lyfta ekonomin är förstås att invandrarna integreras på ett bra sätt, är i arbete och på så sätt bidrar med skattepengar till pensionssystemet samtidigt som deras egen situation förbättras.

Invandringen på 1960-talet har ofta lyfts fram som ett lyckat exempel – invandrarna fick snabbt jobb och integrerades väl. Men tyvärr har de idag en högre arbetslöshet, högre sjukfrånvaro och en högre andel förtidspensionerade än jämnåriga svenskfödda.

Situationen för senare invandrade är inte heller så ljus. Arbetsdeltagandet för utlandsfödda kvinnor och män är ungefär 20 procent lägre än för svenskfödda.

Hur ska vi klara av den ökade försörjningsbördan?

– Man kan underlätta för ungdomarna att komma in på arbetsmarknaden, få fler att jobba heltid, minska sjukskrivningarna och arbetslösheten. Det är naturligtvis bra om fler äldre kan jobba. Men effekterna blir inte lika stora som när yngre kommer in på arbetsmarknaden på heltid, säger Tommy Bengtsson vars uppgift förstås inte är att lösa problemet utan belysa det.¶

# Om civilsamhällets stöttepelare

**Professor Eva Jeppsson Grassman vill ge en motbild till eländesbilden av pensionärer som ett kollektiv med omåttligt vårdbehov. Majoriteten av dem utför oavlönat arbete åt föreningar, släkt och vänner. Och de flesta tycks må utmärkt av det.**

– Pensionärerna har under de senaste femton åren ökat sina insatser utanför hemmet mer än någon annan grupp, säger Eva Jeppsson Grassman.

Hon har vid tre tillfällen – 1992, 1998 och 2005 – frågat personer från 60 år och uppåt om oavlönat arbete som de utför utanför det egna hemmet.

Drygt var tionde kvinna från 75 år och uppåt utförde 2005 varje månad hela 60 timmar informellt hjälparbetet utanför hemmet.

Av kvinnorna i åldrarna 60–74 år så utför mer än hälften, 54 procent, informellt hjälparbete men då ”bara” 26 timmar per månad. Bland männen i denna yngre grupp arbetar 51 procent med informellt hjälparbete 11 timmar per månad.

Totalt sett har gruppen 60–74 år ökat sitt hjälparbete med hela tio procent sedan 1992.

## Hjälper mamma och barn

Med informellt hjälparbete menas exempelvis att ta hand om skröpliga föräldrar, passa posten åt familj och vänner, skjutsa



Varannan pensionär arbetar frivilligt inom föreningslivet, i genomsnitt 15 timmar per månad, säger Eva Jeppsson Grassman.

barnbarnen till träningar, stryka kläder och utföra annat hushållsarbete åt sina barn.

– Mamma eller ett vuxet barn är den vanligaste hjälpmotagaren. Men grannar och vänner får lika stor del av hjälpen. Myten att vi inte skulle vara hjälpsamma i välfärdssamhället verkar inte stämma. Det informella hjälparbetet har ökat kolossalt, säger Eva Jeppsson Grassman.

Varannan pensionär arbetar också frivilligt inom föreningslivet, i genomsnitt 15 timmar per månad.

Detta så kallade frivilliga arbete har bland pensionärerna ökat med tio procent under de femton år som undersökningarna gjorts.

Eva Jeppsson Grassman kallar pensionärerna för ”civilsamhällets stöttepelare”. Civilsamhället är den sociala sfär som inte är staten eller marknaden utan föreningarna, delar av lokalsamhället, till exempel grannar, och den egna familjen.

## Kvinnor lägger mer tid

I det informella hjälparbetet har dock inte inräknats de som vårdar maken eller maken i hemmet. Den siffran ligger tämligen konstant på fem procent i alla tre mätningarna.

Generellt sett är det en större andel av männen som arbetar oavlönat men kvinnorna lägger ned mer tid.

När det gäller det frivilliga föreningsarbetet lägger männen och kvinnorna främst sin tid på pensionärsföreningar, boendeföreningar, kyrkan och kristna samfund.

Från 75 år och uppåt arbetar en dryg tredjedel av männen, 36 procent, åtta timmar per månad och elva procent av kvinnorna hela 60 timmar per månad med informellt hjälparbete.

### Gynnar arbetarnas hälsa

Det finns en risk att kvinnorna, speciellt inom besöksstjänsten som hjälper äldre i hemmet, ibland jobbar mer än de själva mår bra av när de ser att den hjälpbehövande inte erbjuds tillräcklig hjälp av kommunen. Men i stort gynnar gratisjobbandet hälsan.

De som ägnar sig åt detta skattar sin hälsa högre än de som inte jobbar oavlönat. Gratisjobbarna har även fler nätverk och mer tillit till sina medmänniskor.

– De bästa värdena har de som utför såväl frivilligt arbete som informellt hjälparbete. Det kan nog vara så att de mår bra av att vara behövda. De ger och får mycket, säger Eva Jeppsson Grassman.

## Gammal och frisk

**Den äldre befolkningen är mycket friskare än vi trott. Före 90 års ålder är det många som inte behöver hjälp. Det säger Eva von Strauss, docent och sjuksköterska, som studerat den äldre befolkningens hälsa på Kungsholmen i Stockholm.**

Eva von Strauss är en av forskarna som engagerat sig i befolkningsstudien SNAC-Kungsholmen som omfattar närmare 3400 personer från 60 år och uppåt.

Under de kommande 50 åren räknar man med att antalet personer över 60 år över hela världen kommer att fördubblas. I den industrialiserade världen och Sverige, där man redan har en högre andel åldrande befolkning än genomsnittet i världen, är det därför intressant att studera åldrandet hos den äldre befolkningen.

Kungsholmen, som på grund av sin höga andel äldre ofta kallas "Käppholmen", är ett särskilt lämpligt studieobjekt.

I Sverige har männen i snitt 18 år kvar att leva efter 65 år och kvinnorna 21 år. Och dessa år är alltså friskare än vad forskarna vågat hoppas på.

### Kvinnor mer hjälpbehövande

På Kungsholmen har forskarna till exempel tittat på behovet av hjälp med dagliga göromål som att äta, klä på sig och toalettbestyr.

– Före 90 års ålder är det många som inte behöver någon hjälp. Det är inte ovanligt med pigga äldre, säger Eva von Strauss.

Efter 90-årsstrecket är det främst kvinnorna, som ju också



Kvinnor drabbas av sjukdomar som påverkar livskvaliteten men inte livslängden. De lever längre med sina sjukdomar, säger Eva von Strauss.

lever längre, som behöver hjälp. Kvinnorna bor i högre utsträckning ensamma. Männen har oftare en maka som hjälper dem, även med de sysslor som de säger sig klara av.

Efter 80 år är det fler män än kvinnor som inte har några kroniska sjukdomar. Och totalt sett är det alltså hela femton procent av dem som fyllt 80 år som inte har några kroniska sjukdomar.

### **Två av tre bor hemma**

Hela 75 procent av "80-plussarna" är fortfarande vitala, bor i eget boende och klarar sig utan större hjälp.

När det gäller de vanligaste sjukdomarna så drabbas kvinnor av dem i högre utsträckning än män, förutom när det gäller cancer.

Kvinnor över 80 år löper också större risk att behöva vård än jämnåriga män.

– Kvinnor drabbas av sjukdomar som påverkar livskvaliteten men inte livslängden. De lever längre med sina sjukdomar, säger Eva von Strauss.

När det gäller kognitionsförmågan – den psykiska funktionsförmågan – så minskar den drastiskt efter 80 år, speciellt bland kvinnorna som även i högre grad än männen drabbas av demens.

Undersökningen på Kungsholmen visar också att de äldres utbildning spelar roll för hälsan. Ju högre utbildning desto större chans att leva ett relativt friskt liv efter pensionen.¶

## Att åldras med glädje och värdighet En fråga om prevention?

**Det du gör i medelåldern kan påverka din risk att drabbas av Alzheimers sjukdom. En halvtimmes måttlig motion två till tre gånger i veckan minskar risken med hela 60 procent. Det säger Miia Kivipelto, docent och läkare.**

En teori är att effekten kan uppnås genom att det ökade blodflödet, som uppstår när vi rör på oss, stimulerar hjärnan på ett positivt sätt.

– Genom att många av riskfaktorerna för att utveckla Alzheimers är genetiska och inte kan påverkas har det hitintills lett till en fatalistisk inställning till Alzheimers. Men under det senaste året har forskarna börjat förstå mer och mer av sjukdomen. Den har en lång preklinisk fas före diagnos, 20–30 år där förändringar sker utan att ge symptom, säger Miia Kivipelto.

– Det finns ganska många faktorer som går att påverka, som till exempel livsstilsfaktorerna. Därför tycker jag att samhället ska underlätta för individer som väljer att göra hälsosamma val. Det ska vara ett kombinerat ansvar.

### **Sunda val lönar sig**

Sunda val kan onekligen löna sig såväl för individen som samhället eftersom demenssjukdomar är mycket kostsamma och orsakar stort lidande.

Blir man över 90 år är risken att drabbas av kognitiv svikt

(nedsatt intellektuell förmåga) drygt 60 procent och risken att bli dement i den åldern knappa 40 procent. Det vill säga lika stor eller större än risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom efter 90 år – som är 40 procent. Och även dessa sjukdomar förebyggs med motion och allmänt hälsosam livsstil.

Tyvärr är det också så att har man fler riskfaktorer, så får man en adderad effekt, det vill säga ju fler riks faktorer desto större risk att drabbas av sjukdom.

Är du i femtioårsåldern fet, har för högt blodtryck och kolesterol så har du hela sex gånger större risk att drabbas, av demenssjukdomar.

### Vin med måtta

Ytterligare ett sätt att skydda sig mot Alzheimers kan vara en måttlig alkoholkonsumtion. Samma sak gäller för hjärt-kärlsjukdomar.

– Ett till två glas rödvin per dag, säger vi här i Sverige där vi fortfarande är lite försiktiga med att rekommendera alkohol som minnesmedicin. Men frågar du fransmännen så handlar det om en halv flaska per dag, säger Miia Kivipelto.

I Sverige har vi också, enligt henne, lite ”fettysteri”.

– Hjärnan behöver nyttiga fetter. De som äter fet fisk två till tre gånger i veckan löper mindre risk att drabbas av glömska och demens. Och fiskoljekapslar har visat sig ha vissa positiva effekter hos patienter med lindrig Alzheimers.

Så om man inte äter fet fisk två till tre gånger i veckan är det en god idé att äta fiskoljekapslar varje dag.

### Vitaminbrist hos äldre

Medelhavskost som länge sagts förebygga hjärt-kärlsjukdomar, som är den vanligaste dödsorsaken, har nu också visat sig skydda mot demens och Alzheimers sjukdom. Det som är bra för hjärtat är alltså också bra för hjärnan.



De som äter fet fisk två till tre gånger i veckan löper mindre risk att drabbas av demens, säger Miia Kivipelto.

När det gäller äldre personer är det även bra att ha koll på att inte B12-brist eller folsyrebrist uppstår som också är fiskfaktorer för demens och Alzheimers.

– Många gamla dricker gärna te och äter smörgås på kvällen vilket lätt kan leda till vitaminbrist.

– Men vi vet inte hela sanningen. De finns de som drabbas av demens och Alzheimers sjukdom utan att ha en enda riskfaktor, säger Miia Kivipelto.

# Äldre och design

**Tekniken för att designa vettiga prylar åt äldre finns redan. Det är "tänket" eller, som professor Bodil Jönsson säger, tankeinfrastrukturen som släpar efter.**

Den vanliga gången när man tar fram nya produkter är att "fråga marknaden", de potentiella användarna av den nya produkten, vad de vill ha och sedan designa utifrån deras önskemål och förväntningar.

Men när det gäller design av nya produkter för äldre personer så frångår man ofta den principen, hävdar Bodil Jönsson.

– Det finns knappt en mobiltelefon som passar äldre! För närvarande sker ganska stora förändringar när det gäller design för äldre men en aktivist som jag tycker att det går alldeles för långsamt.

Men finns det då några skillnader när det gäller design för yngre och äldre personer?

– Jo, det finns det faktiskt. Äldre har andra erfarenheter och förväntningar. Av detta märks väldigt lite när det gäller design för dem. Varför frågar man inte den berörda? Man kan faktiskt designa "med", inte bara "för", säger Bodil Jönsson.

## Exploatering eller varningstriangel

Varför blir det då så? Jo, människosyn och tekniksyn hänger ihop och de förhärskande bilderna av äldre människor faller i princip in under två kategorier, enligt Bodil Jönsson.



När man designar nya produkter för äldre personer frångås den annars gängse principen: att fråga marknaden, menar Bodil Jönsson.

För det första; en växande konsumtionsstark grupp med stora exploateringsmöjligheter. Och för det andra; en stormvåg av äldre, som kommer att svepa undan fötterna för de yngre, så det gäller att se upp.

– Så dumt. Vems farmor ska vi skjuta? Det är bara att vänja sig vid situationen. För närvarande är det tre, fyra generationer som lever samtidigt men det kan komma att bli fyra, fem, säger Bodil Jönsson.

Och vem är då gammal?

– Det är många som inte känner igen sig när det talas om äldre. De flesta känner sig yngre än vad som står på födelseattesten. Detta handlar inte bara om fåfänga utan är både rätt och rimligt.

– Liksom träden bär människor med sig alla sina åldrar, sina årsringar. En 89-åring är inte bara 89 år utan också fem, 15, 52 och 70 år, vilket har stora konsekvenser, säger Bodil Jönsson.

## Saker bär på attityder

Attityder och kontrollmöjligheter finns inte bara mellan människor utan byggs också in i saker. Ting som väcker önskade

attityder och ger den berörda människan kontrollen blir ofta väldigt funktionella.

En erfarenhet som Bodil Jönsson gjort är att det ofta är en god idé att presentera konkreta saker för äldre personer, inte abstrakta koncept.

– Jag har en gedigen respekt för äldre människor som forskningspersoner. De är ofta mycket tydligare än andra och låtsas inte. Vill de inte ha en sak så rör de den inte, säger Bodil Jönsson som förutspår en kommande ketchupeffekt – det vill säga en kraftig ökning av produkter designade för och med äldre människor.

### Tips till designers

Bodil Jönsson tipsar designers som ger sig in på denna marknad:

– Fråga den berörda. Tänk inte på dem som ”brukare” av saker utan som människor – som subjekt, huvudpersoner, och inte som objekt och bihang till sakerna.¶

## Möjligheter och begränsningar Det åldrande minnet

**Det är ofrånkomligt att minnet sviktar lite när vi blir äldre. Men det finns goda möjligheter att kompensera och förebygga minnets förfall, till exempel med motion och minnesträning. Det säger professor Lars Bäckman.**

Lite förenklat kan man dela in minnet i tre olika delar – det semantiska minnet, korttidsminnet och det episodiska minnet.

Det semantiska minnet, eller kunskapsminnet, är det minne som gör att vi kommer ihåg sådant som den kemiska formeln för vatten och Europas huvudstäder.

– Funktionsnivån på det minnet är relativt konstant när vi åldras, säger minnesforskaren Lars Bäckman.

Sedan har vi korttidsminnet, eller medvetandet, det som vi för tillfället kan hålla aktuellt i minnet.

– Inte heller här är det så att åldrandet i sig utgör ett problem, det ger endast små eller obetydliga förändringar av minnesfunktionen, säger Lars Bäckman.

### Episodiskt minne mest sårbart

Det episodiska minnet, eller erfarenhetsminnet, det vill säga vad vi åt till frukost, när vi åkte på en resa – förmågan att återkalla händelser – är det sårbaraste minnessystemet och det som vi oftast får problem med på ålderns höst, enligt Lars Bäckman.



Att hålla kroppen igång med fysisk aktivitet gör att även minnet, hålls bättre igång, hävdar Lars Bäckman.

Störst skada på minnet kan sjukdomar göra, främst kliniska depressioner, depressiva symptom, högt blodtryck, vitaminbrist (B12 och folsyra) och demens.

### Utbildning och kön spelar roll

På det individuella planet påverkas det episodiska minnet av vilken utbildning man har, hur socialt och fysiskt aktiv man är samt vilket kön man tillhör.

– Kvinnor har ett något bättre episodiskt minne, säger Lars Bäckman.

Tester av det episodiska minnet har visat att resultatet i hög grad styrs av testmetoden.

Om testpersonen fritt, utan stöd, ska återge till exempel en händelse så blir resultatet markant sämre än om han eller hon ges lite ledtrådar som påminner om händelsen.

Det är som om att det hos vissa äldre personer tar lite längre tid att hämta fram fakta ur minnet. Om man då får lite vägledning så går det bättre att få fram minnet intakt.

Att hålla kroppen igång med fysisk aktivitet gör att även knoppen, till exempel minnet, hålls bättre igång.

### Minnesträning lönar sig

Att aktivt träna minnet har i studier också visat sig ha effekt. Och inte bara för stunden. Efter åtta månader hade försökspersonerna samma förbättring av minnet som när minnesträningen hade avslutats.

Och de mindes betydligt bättre än kontrollgruppen som inte minnestränat. Trots att kontrollgruppen hade lite bättre minne när studien inleddes.

Hemma på kammaren kan till exempel bokläsning, sudoku, krypto- och korsordlösning vara bra för att kompensera ett minne som kanske inte är lika skarpt som förr. Och lite trögare i starten.¶

# Hela livet ska levas – även sista sträckan

Äldre borde behandlas med mer respekt inom många områden. Äldrediskriminering är en verklighet i arbetslivet, i vårdkön, när vi ska låna pengar och inom rättsväsendet. Det är en verklighet som vi måste ta kål på, säger Barbro Westerholm.

I slutet av heldagsseminariet *Bygg om ålderstrappan* kommenterar Barbro Westerholm några av de tidigare talarnas inlägg. Hon bidrar även med sina egna erfarenheter, bland annat som riksdagsledamot och ordförande för äldreboendedelegationen.

Apropå att varannan pensionär jobbar gratis.

– Det obetalda arbetet skulle redovisas i statsfinanserna men det har jag inte fått något gehör för, säger hon

Om att det skulle gynna statsfinanserna om fler äldre fortsatte att jobba efter pensionen:

– Pensionering är en social konstruktion som ger rätten att gå i pension redan vid 61 års ålder, och det är väl bra, men vi kanske inte skulle ha en övre gräns för pension?

## Från någon till ingen

Pensionering upplevs av många som att gå ifrån att vara "någon" till "ingen", enligt Barbro Westerholm. Men det oavlönade arbete, som många pensionärer utför, gör att de känner sig mer behövda och upplever sig som friskare.

– De arbetslösa ungdomarna, och de äldre, som tvingats ut

från arbetslivet är de största riskgrupperna, konstaterar Barbro Westerholm.

I sitt arbete med att förbättra äldreboendet ser hon självbestämmandet som centralt:

– Det är väldigt viktigt att biståndshandläggaren inte tar över och säger att det är städning hon ska ha, inte blomvattning och rastning av hunden, och fortsätter:

– Det behövs ett socialt innehåll i boendet också. Det är nog så torftigt på många håll. En del ser ut som hygienutrymmen med sovalkov. När den äldres hem är en annans arbetsplats så



Pensionärernas obetalda arbete borde redovisas i statsfinanserna, anser Barbro Westerholm.

krockar lagstiftningen och då blir det ibland väldigt fel. Fast både den äldres och arbetstagarens behov måste förstås beaktas. Många äldre känner sig otrygga i sitt hem, fångna, och väntar och väntar på hemsjukvården som de upplever kommer när den kan och inte när de behöver hjälp.

### **Mer medicin än mat**

Barbro Westerholm belyser också att många hälsoproblem hos de äldre rent medicinskt behandlas som om de vore i 50–55-årsåldern.

– Det är inte försvarbart. Vi ser allt fler äldre med fel doser och felaktiga medicinkombinationer. Att de får i sig tabletterna blir ibland viktigare än maten. Ibland ska vi kanske i stället ge högsta möjliga livskvalitet utan all den där medicinen, säger Barbro Westerholm och avslutar med att citera sin folkpartikollega Marit Paulsen:

”De sista levnadsåren måste omgärdas med samma kärlek och omsorg som de första åren”.¶

