

Dronningen er et forbilde

Dronning Sonja følger helseforskningens anbefalinger til punkt og prikke: Hun er kreativ, aktiv, nysgjerrig og interessert.

KRONIKK



BETTINA S. HUSEBØ
Professor, Senter for alders- og sykehjemsmedisin, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB

ELDRE OG PENSJONISTER har det travelt om dagen. Forståelig nok, når vi ser på forskningslitteraturen. Hastverket starter i overgangsalderen. Vi passerer 50, østrogen og testosteron daler, vi blir stivere i kroppen, langsommere i hodet og føler for å trekke oss tilbake.

For å motvirke den biologiske nedtelingen øker vi aktiviteten. Men hjelper det egentlig å løpe, sykle, synge eller danse for å sinke aldringsprosessen? Hvor lenge hjelper dette og mot hva?

FOR EN TID TILBAKE våknet jeg til en første-side i Aftenposten «9 av 10 nordmenn er fornøyd med det norske helsevesenet» sto det. Godt nytt. Men undersøkelsen tegnet også et dystert bilde. Fire av fem frykter å bli gammel, de frykter at de ikke skal få den hjelpen og omsorgen de har behov for. Norsk Sykepleierforbund var også intervjuet. De viste til undersøkelser der ni av ti sykepleiere sier at de ikke ønsker å jobbe med våre foreldre og besteforeldre, eller med oss når vi blir gamle.

Når de unge vil unngå oss, når alderen innhenter oss, når vi føler oss diskriminert både fra myndighetene, de rundt oss, men også oss selv. Når ressursene blir knappere. Da er det nødvendig å tenke annerledes, ta egne grep. Jeg oppfordrer oss til å ta alderen i egne hender!

Vi kan redusere risikoen for å få demens med opptil 30 prosent hvis vi jobber aktivt med forebygging.

GØY Å BLI GAMMEL? Hva slags tull skal det være, tenker du kanskje? Nordmenn lever stadig lenger. Det er gode nyheter. Men det innebærer også store utfordringer for helsevesenet som møter et økende antall pasienter med demens og sviktende helse. Pasientene på sykehjem har gjennomsnittlig syv akutte og kroniske sykdommer. Hele 80 prosent lider av demens, og opptil 90 prosent av dem utvikler nevropsykiatriske atferdsforandringer som angst, uro, depresjon eller søvnforstyrrelser.

Over 78 000 nordmenn lider av demens. Trolig vil tallet dobles de neste 20 årene. Om lag ti prosent av demenstilfellene kan ikke forhindres, det er arvelig. Men vi kan redusere risikoen for å få demens med opptil 30 prosent hvis vi jobber aktivt med forebygging. Dette gjelder særlig alle former for demens som er knyttet til hjernens blodsirkulasjon, halvparten av alle demenssykdommer.

DRONNING SONJA er et godt forbilde. Dette gjelder også Dronning Elisabeth fra England og mange andre kongelige i Europa. Dronning Sonja følger forskningens anbefalinger til punkt og prikke: Hun er



HA DET GØY: Vær stolt, definer ditt eget velvære, meld deg på og ha det gøy – som dronning Sonja. Avvis å bli aldersdiskriminert, skriver Bettina S. Husebø.

kreativ, aktiv, nysgjerrig og interessert, – og hun spør. Hun er sosial, reiser land og strand rundt, er i bevegelse og får nye impulser. Vi som observerer dette med oppriktig respekt og anerkjennelse er ikke engang overrasket, vi vet hvorfor.

Forskning fra Trondheim viser at en 70-åring kan trene seg opp til å bli like

sprek som en 30-åring ved å løpe på tredemølle. En mye større effekt får du ved å ta beina fatt i naturen, i ulendt terreng. Da trener du balanse og må følge med på hvor du setter føttene dine. På denne måten aktiviserer du hjernen og kan løse vanskelige oppgaver i etterkant på en bedre måte. Dette virker også som

en naturlig lykkepille. Som Dronningen selv sier: «Man tenker bedre når man går. Også forblir alle problemer nede i dalen når man må konsentrere seg om hvor man setter foten. Det tror jeg er veldig sunt» Så nydelig sagt!

FORSKNING FRA BERGEN undersøker personer med demens som tidligere spilte et musikkinstrument og tar opp igjen sin gamle lidenskap. Forskerne antar at denne stimuleringen har innflytelse på hjernestrukturen; blodet strømmer bedre til hjernen. Vi fungerer bedre – dette er gøy.

Forskning fra Finland viser at systematisk organisering av «venneklubber» i faste grupper, tre ganger i uken over tre måneder har en betydelig effekt på reduksjon av ensomhet, depresjon og bedring av livskvalitet. Gruppene består i lang tid etter at prosjektene er avsluttet.

Forskning fra Japan viser at eldre og personer med demens som regelmessig løser regnestykker i 20 minutter og leser høyt like lenge, bremser utviklingen av demens.

Jeg oppfordrer oss til å ta alderen i egne hender!

POENGET MED DISSE eksemplene er at du kan ta initiativ selv, og kroppen skal kjenne det. Ikke litt regning eller lesing, men med intensitet: gå på tur (40 minutter rask gange), hoderegning (20 minutter, så vanskelige regnestykker som mulig), lesing (høyt og raskt i 20 minutter). Vi må gjøre egne tiltak for øke blodsirkulasjonen til kropp og hjerne og frigi endorfiner som gjør oss glad.

Sist men ikke minst – ernæring. Der finnes det ikke mye litteratur som inkluderer sykehjems pasienter. Men det viktigste er å spise mye grønnsaker og fisk, den aldrende kroppen tåler ikke dårlig mat og alkohol.

Aktuell topp-forskning publisert i Lancet viser at dersom man kombinerer alle disse tiltakene; aktivitet, hjernetrim og sunt kosthold, utsettes risikoen for utvikling av demens.

VI PÅ SENTER FOR ALDERS- og sykehjemsmedisin ved Universitetet i Bergen jobber med smertevurdering og -behandling hos personer med demens. Den nye trenden er at alle får smertemedisin: heller ikke det er bra. Generelt sett bruker vi for mye medisin. På sykehjem tar de fleste i gjennomsnitt åtte medikamenter daglig og tre ved behov. Vi og fastlegen må spørre oss selv: trenger jeg denne medisinen også i dag, med denne doseringen? Kan jeg ta en pause?

Mindre aldersdiskriminering og økt prioritering begynner med oss selv; vær stolt, definer ditt eget velvære, meld deg på og ha det gøy. Avvis å bli aldersdiskriminert.

Siste bevis for dette leverte eldredansen «Patina» under Festspillene i Bergen. Hele Grieghallen fylt med eldre både foran og på scenen. «Rulle med russen» ble erstattet med «Rulle med gamlinger». En ellers usynlig gruppe strømmet til og markerte et udekket behov: At gamle med sin kropp og sjel, sin skjønnhet, erfaring, sjarm og uttrykk har det bra med hverandre. At de tar livet i sine egne hender og bærer livets ryggsekk med stolthet.

Vær en dronning – vi har alle en boende i oss, og en konge!