

# Att främja ett hälsosamt åldrande

Neda Agahi

Aging Research Center (ARC)

Karolinska Institutet/Stockholms universitet

---

- 1. Hälsosamt åldrande**
  - 2. Olika förutsättningar**
  - 3. Vad främjar ett hälsosamt  
åldrande**
  - 4. Exempel**
-



## Mentometerfråga: Vad tycker du är mest centralt för ett hälsosamt åldrande?



Karolinska  
Institutet

1. Vara fri från sjukdomar/diagnoser
2. Ingen funktionsnedsättning
3. God livskvalitet
4. Att behålla min självständighet
5. Nära relationer med familj och vänner
6. Att fortsätta med mina aktiviteter

## Ett hälsosamt åldrande



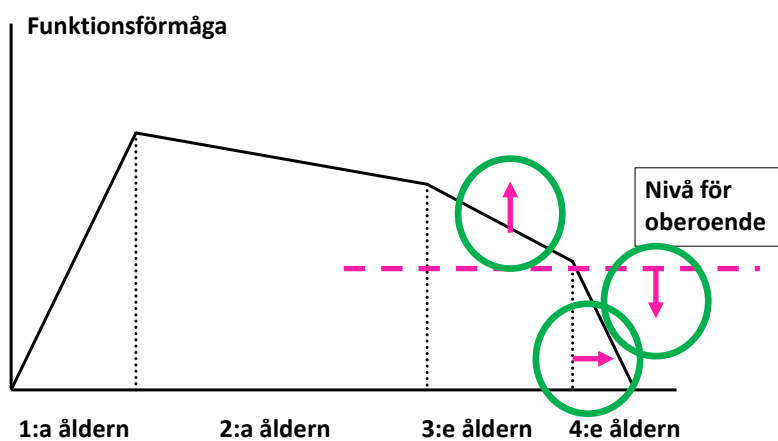
- Att ha god mental/psykisk hälsa, bibehålla kognitiv förmåga och upprätthålla sociala kontakter och aktiviteter
- Att bibehålla autonomi och självständighet



## Att främja ett hälsosamt åldrande



## Modell över åldrandet och hälsofrämjande insatser



## Olika förutsättningar för ett hälsosamt åldrande



## Olika förutsättningar



- **"Escapers"** – undviker sjukdomar och funktionsnedsättningar upp till väldigt hög ålder
- **"Delayers"** – fördröjer/senarelägger sjukdomar och funktionsnedsättningar till efter förväntad livslängd
- **"Survivors"** – insjuknar innan de blir gamla och överlever med sina sjukdomar och funktionsnedsättningar



## Större sårbarhet?



- Lägre socioekonomiska grupper är mer sårbara för ohälsosamma vanor
- Lägre socioekonomiska grupper är mindre sårbara för ohälsosamma vanor
- Sårbarheten är densamma för alla






**Mentometerfråga: Tror du  
hälsovinster/-förluster relaterade till  
levnadsvanor är desamma för alla oavsett  
socioekonomiska resurser?**

1. Ja, ohälsosamma levnadsvanor är lika skadliga för alla
  2. Nej, personer med mindre socioekonomiska resurser är mer sårbara
  3. Nej, personer med mindre socioekonomiska resurser är mindre sårbara
- 



**Vad främjar ett hälsosamt  
åldrande?**

---


**Karolinska  
Institutet**



### Ett hälsosamt åldrande

Kunskapsöversikt över forskning 2005-2012 om hur ett hälsosamt åldrande kan främjas på individnivå

Anita Karp  
Neda Agahi  
Carin Lenmarsson  
Mårten Lagergren  
Sven Erik Wänell


Rapporter/Stiftelsen Stockholms läna Äldrecentrum 2013:05 ISSN 1401-5129



### Healthy Ageing

A CHALLENGE FOR EUROPE






### Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar

En kunskapssammanställning



Neda Agahi, Mårten Lagergren,  
Mats Thorslund, Sven Erik Wänell

STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

## Hur främja ett hälsosamt åldrande?


**Karolinska  
Institutet**

- Fysisk aktivitet
 



”Du motionerar  
inte för att bli  
yngre utan för  
att bli äldre”

## Hur främja ett hälsosamt åldrande?

- Fysisk aktivitet



- Kosten



- Sociala relationer och delaktighet





## Hur främja ett hälsosamt åldrande?



Karolinska  
Institutet

- Kognitiv aktivitet/stimulans och kognitiv träning
- Ingen rökning och måttligt med alkohol
- Sömn



**Vi vill främja ett hälsosamt åldrande.**

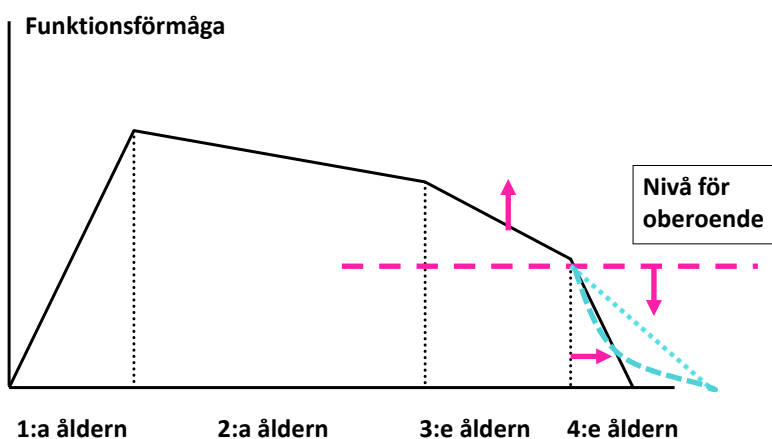
**Men förlänger vi  
både friska och sjuka år?**



Karolinska  
Institutet

**Målet är  
att förlänga den tredje åldern  
och samtidigt  
förkorta den fjärde åldern**

## Modell över åldrandet och hälsofrämjande insatser





## Mentometerfråga: Om du hade kunnat göra en avvägning mellan din egen livslängd och sjuklighet i slutet av livet – vad hade du valt?

1. Bli 85 år, varav en månad i fjärde åldern
  2. Bli 90 år, varav 2 år i fjärde åldern (från 88)
  3. Bli 95 år, varav 5 år i fjärde åldern (från 90)
- 

## Exempel på förebyggande arbete



- Träffpunkter – bryta ensamhet, socialt nätverk
  - Senorgym – bibehålla funktioner
  - Fixartjänst – skadeförebyggande
  - Personalen är viktig!
  - Volontärer
  
  - Uppsökande verksamhet
  - Samverkan med vårdcentraler
-

## Underlätta det hälsosamma valet



- Ett **bra samspel** mellan samhälle och individ är avgörande för ett framgångsrikt folkhälsoarbete
  - Samhället kan **möjliggöra och underlätta**, men det hälsosamma valet gör individen själv
  - Omgivningen ska **anpassas efter den äldre** – den äldre ska inte begränsas på grund av sin omgivning
- 

## Varierat utbud, allt hänger ihop



- Ett varierat utbud är viktigt
  - De olika dimensionerna är relaterade till varandra och den positiva effekten av det förebyggande arbetet ligger ofta i kombinationen av dessa olika dimensioner
-

**Tack för uppmärksamheten!**



**Kontakt: [neda.agahi@ki.se](mailto:neda.agahi@ki.se)**

---