



Årsrika i dag och i morgon

Senior Net Nacka 2019-04-09

Barbro Westerholm

Några fakta

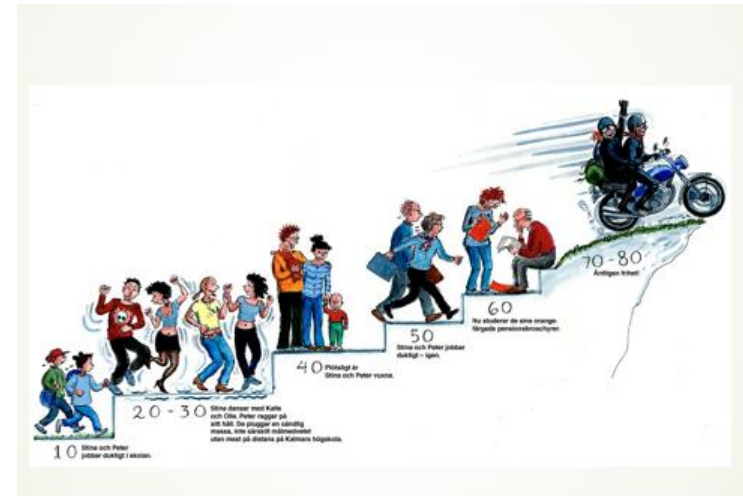
- Idag lever vi ett kvarts sekel längre än för 100 år sedan
- Medellivslängden för män är drygt 80 år, för kvinnor 84 år
- Hälften av de som föds idag antas komma att bli 100 år
- Ingmar Skoog:



Gun-Britt Berggren, 81 år, tränar på Friska och svettis vid Hornstull i Stockholm. Bild: Bild: Fredrik Sandberg

Dagens 70 är det nya 50

Ålderstrappan, i går, idag samt i morgon





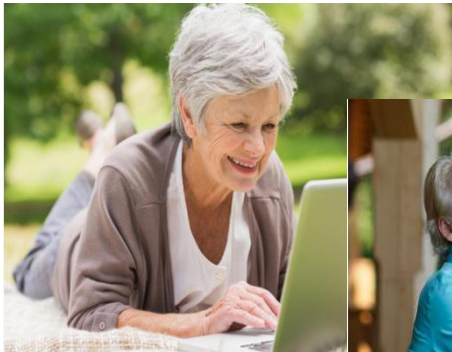
Kronologisk ålder uselt mått för att karakterisera än människa

Bo G. Eriksson (2010)

“Vi föds som kopior och dör som original”

Vem är gammal, äldre, årsrik?

Inte ett kollektiv utan individer som lagt år till livet



Vem är årsrik?

Årsrik är den som samlat på sig många levda år, mycket kunskap och är rik på livserfarenhet

Det finns ingen kronologisk åldersgräns men som regel tänker man på dem som passerat den officiella pensionsåldern, 67 år.

Och de årsrika ökar snabbt i antal och andel av befolkningen

80+ : från 499 000 år 2014 till 1 210 000 år 2045.

Hälsan har förbättrats och man räknar med att 83% av de årsrika klarar sig själva



Under de kommande tio åren ska vi prioritera kampen mot ålderismen

Ålderism definieras som fördomar eller stereotypa föreställningar som utgår från en människas ålder och som kan leda till diskriminering (Lars Andersson, 2008)

Ålderism den svåraste diskrimineringsgrunden att åtgärda enligt Världshälsoorganisationen (WHO)

Inom vilka områden förekommer åldersdiskriminering. Fallbeskrivningar

- Utbildning
- Hälsa- och sjukvård
- Social trygghet
- Försäkringar
- Finansiell service
- Beskattning
- Ideella insatser
- Varor och tjänster
- Media
- Transporter
- Offentliga platser
- Modern teknologi
- Statistik
- Politiskt deltagande

År 2029 ska vi ha fått bukt med ålderismen. Här exempel på vad som ska ha hänt

- Vi har sedan 2013 en bred lag mot diskriminering på grund av ålder men den har fått starkare muskler
- I ordböckerna har orden senil, fördetting, avtynad som synonymer till gammal/äldre bytts ut mot livserfaren, vis, klok och årsrik
- Medierna har slutat att visa schablonbilder av äldre som resurskrävande, skröpliga
- Årsrika människors ideella insatser finns med i nationalräkenskaperna som en oumbärlig resurs
- Forskning har visat att årsrika människor besitter viktig arbetskapacitet och kan lära nytt
- Forskning har visat livserfarenhetens betydelse inte minst i arbetslivet



Förändrad syn på årsrika

Då ska det inte vara finare att vara
en gammal möbel än en gammal
människa

Svar på fråga i 12-årig pojkes uppsats



Om jag är frisk och har hjärnkontoret i behåll år 2029

Då vill jag fortsätta att använda min hjärna, den kunskap och erfarenhet jag förvärvat under livet och omvärlden vill ta detta i bruk



Placido Domingo

Retire, moi?

“Jag vill inte sjunga en dag längre än jag bör, men inte heller en dag mindre”



Då, 2029, betraktas jag som 90+ som
en individ, inte som en i ett kollektiv

Jag har kvar mitt självbestämmande,
min integritet, min värdighet och min
valfrihet

2029 har vi rätt att gå i pension vid 63 års ålder men ingen övre åldersgräns

- Skäl för 67-årsgränsen
Pensionsåldern sattes 1913 till 67, senare 65 år, nu igen 67 år, men inte av hälsomässiga skäl utan att vi ansåg att vi hade råd med den pensionsåldern
- Nu finns en insikt om att en tredjedel av befolkningen inte kan försörja två tredjedelar.
- Vi vet att tvingas gå i pension på grund av att man fyllt 67 påverkar hälsan negativt
- Alla som vill och kan arbeta välkomnas i arbetslivet oavsett ålder



2029 uppskattas det civila samhällets insatser

Årsrikas ideella insatser inom vård, omsorg, idrott, kultur mm, mm stöds och uppskattas och ses som en oundgänglig samhällsresurs



2029 är hälsofrämjande insatser för äldre en självklarhet

Och att man bygger både på det
egna ansvaret och samhällets



2029 är det självklart för alla vilka faktorer som är viktiga för ett aktivt åldrande

- Känslan av att vara behövd
- Skadeförebyggande insatser
- Fysisk aktivitet
- Näringsriktig kost – trivsamma måltider
- Rökstopp
- Respekt för alkoholen
- Rätt användning av läkemedel

Och mitt boende 2029 när jag är 90 +

- Om jag är frisk och fortfarande rörlig vill jag bo kvar i vårt gamla hem utan trösklar, med fungerande hiss, med dörröppnare och bred port samt bra belysning.
- Om vårt hem övergått från att vara min borg till ett fängelse vill jag flytta till trygghetsboende där jag får ha litet kul med andra.
- Och där kommer jag att göra allt för att hålla igång och undvika att flytta till vård- och omsorgsboende (särskilt boende)

2029 har alla kommuner program mot våld och övergrepp mot äldre

- **Det handlar om**
- Våld på gator och torg, inbrott
- I nära relationer (finansiella, psykiska, fysiska)
- I vården



Och om jag 2029 inte kan klara mig själv

Då vill jag vara med och bestämma hur
mina behov ska tillgodoses

Och kan jag inte bestämma själv så ska
min ställföreträdare göra det

Digitala och tekniska lösningar en tillgång

- Det finns 2029 myndigheter med ansvar för bedömning av nytta och risker med digitala och tekniska hjälpmedel.
- Etiska aspekter på användningen läggs rutinmässigt.
- Det finns välutbildad personal om användningen
- Den enskilde avgör om man vill använda eller inte.

Och är jag så sjuk att jag måste bo i vård- och omsorgsboende

- Då vill jag bo i ett boende där jag får träffa andra intresserade av samma saker som jag
- Då vill jag ha ett rum som passar mina möbler och ett mysigt badrum
- Då vill jag stiga upp när jag vill och äta frukost på mitt rum om jag vill
- Då ska måltiderna vara höjdpunkter i dagen
- Det ska finnas djur i boendet
- Det ska finnas varierat kulturellt utbud – ideella organisationer har en given plats här



Och personalen

Det ska finnas välutbildad personal som har tid för att tillmötesgå mina olika behov inklusive de sociala

Det ska vara attraktivt att arbeta inom vården och omsorgen för åsrika människor.

Och om jag 2029 befinner mig på upploppet av livsresan

Aldrig förr har vi, medicinskt sett, kunnat göra så mycket. Då är det viktigt att äldre kan vara med och bestämma vilka behandlingar de vill ha.

År 2023 är det självklart att man kan säga nej till behandlingar och att det är hälso- och sjukvårdens ansvar att erbjuda lindring och tröst.

Då förvandlas inte ingrepp till övergrepp

2029 känns Toursies dikt förlegad


Föremål för omsorg

Vi gamla är föremål för omsorg
Visst är det underbart!
Bara vi inte blir föremål i omsorgen

*Ragnar Toursie 2009
Sånger från äldreomsorgen*

Och mina närmaste

- Jag hoppas
 - att jag ska vara rolig, spännande att möta hela livsresan så att de tycker det är roligt att träffa mig
 - att jag inte står i beroendeförhållande till dem



Och så hoppas jag att det Ludvig Rasmusson skrev i sin bok Äldreupproret 2005 känns helt förlegat 2029

”Vi återvinner gamla tidningar ... vi återvinner mer och mer råmaterial, men inte kompetens... vi försöker minska våra sopberg utom de sopberg där äldre kastas bort. Det är vackra ombonade sopberg, men icke desto mindre sopberg. Det är hög tid att börja tänka på återvinningen.”