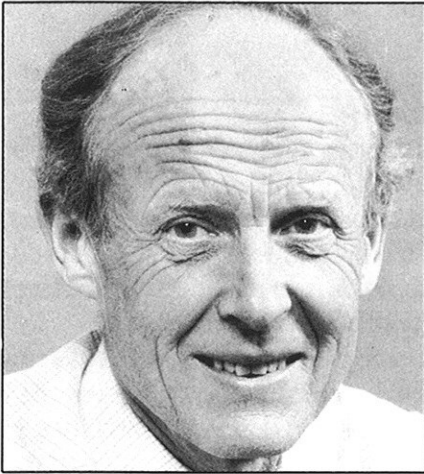


# Vi eldre - krav til andre og til oss selv

Av Peter F. Hjort



*Peter F. Hjort har de siste 12 år vært forskningssjef ved Statens institutt for folkehelse. Når vi vet at alderspensjonistene (67 år) har ca. 50% av det totale forbruk av helsetjeneste i Norge, gir det seg selv at omtrent samme prosentdel av hans arbeide vil gjelde de eldre. Han sier selv at han tidlig ble interessert i praktisk helsetjeneste. I 15 år har han hatt en bistilling som tilsynslege ved Ullern alders- og sykehjem.*

*I en samtale vi hadde om eldrepolitikk og eldreomsorg, ba jeg ham gå i tenkeboksen, samle noen av synspunktene sine og gi dem til beste her i bladet. Han lovet å gjøre det (og kalte det i ettertidet "lettsindig" løfte).*

## Vi lever i kravsamfunnet

**Samfunnet** har endret seg siden vi var unge. Folk har lært seg til "å stå på krava", og mange snakker om kravsamfunnet. En amerikansk fremtidsforsker karakteriserte vår tid med slagordet: "Triumph of the individual", og vi hører at velferds- og solidaritetssamfunnet forvitrer i det moderne ego-samfunnet.

**I diskusjonen om eldreomsorgen** hører jeg ofte dette utsagnet: "Det er vi eldre som har bygget dette samfunnet og nå får det være vår tur". Er det så enkelt? Kan vi eldre også melde oss inn i krav-samfunnet, faktisk med større rett enn andre grupper? Kan vi bare sette oss i gyngestolen og ta imot

velfortjent pensjon og omsorg, eller må vi også stille noen krav til oss selv? Det er ikke lett å svare på slike spørsmål, men redaktøren har bedt meg legge frem resultatet av min egen selvransakelse.

## Aldring og alderdom

**Men før jeg begynner** på det, må jeg si noe om aldringsprosessen og alderdommen. Vi kjenner ikke mekanismene bak aldringsprosessen, men vi vet at det er en ubønnhørlig prosess som starter tidlig. Den kan iallfall påvirkes, og folk eldes forskjellig. Statistisk sett er 80 år et viktig skille. Før 80 år har mange av de eldre god helse og klarer seg bra. Etter 80 år begynner skrøpeligheiene å melde seg i form av alderdommens mange sykdommer og plager, og flere og flere blir avhengige av hjelp, støtte og omsorg. Knappt fjerdeparten av den eldre befolkningen er over 80 år, og denne andelen øker.

## Samfunnets forpliktelser

**Samfunnet har to forpliktelser** overfor sine eldre - pensjon og omsorg. Stort sett er det slik at de yngre eldre - de som er under 80 år - er mest interessert i pensjon, mens de eldre eldre er mest interessert i omsorg.

**Disse to ytelsene** kommer fra samme kasse, og det er naturlig å se dem i sammenheng. Eldreomsorgen vokser, og det må den, for befolkningen over 80 år øker med ca. 1% pr. år. Alderspensjonistene (over 67 år) står nå for ca. 50% av hele forbruket i helsetjenesten, og vi har dobbelt så mange senger i sykehjemmene som i sykehusene. Skal vi klare å opprettholde og helst forbedre eldreomsorgen, må den øke med minst 1% om året.

**Dette betyr** at det er en balanse mellom høye pensjoner og god eldreomsorg. De yngre pensjonistene er mest interessert i pensjonene, og de er i flertall. De eldre pensjonistene er mest interessert i eldreomsorgen, men de er i mindretall.

**Solidaritet mellom eldre** krever derfor at de yngre pensjonistene også er villige til å prioritere god eldreomsorg foran høye pensjoner. Mange opplever det som et sterkt krav.

## Familiens forpliktelser

**Familiene har et klart ansvar** for sine eldre, og mange undersøkelser viser at de fortsatt tar dette ansvaret alvorlig og oppriktig. F.eks. er omfanget av den private familieomsorg målt i arbeidstimer omtrent dobbelt så stort som hele den offentlige eldreomsorg. Som lege opplever jeg også at de yngre stiller opp for sine eldre. Spesielt viser døtrene en imponerende innsats- og offervilje, ofte i tillegg til yrke og omsorg for barna.

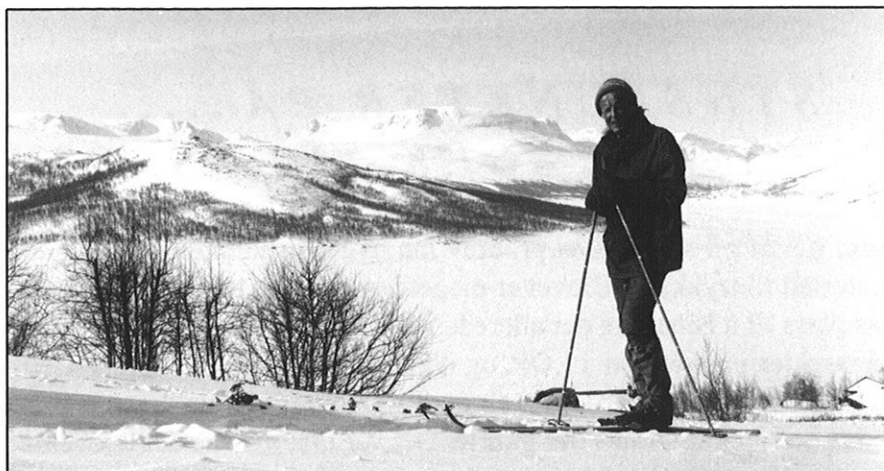
**Erfaringen har lært meg** at det er tre vilkår for at dette skal gå bra. Det ene er at det er et godt forhold i familien, bygget opp og vedlikeholdt gjennom mange år. Dette er nesten en lov, og den kan dokumenteres slik: "Du skal høste i eldre år det du har sådd i yngre". Det andre vilkåret er at den eldre tar hensyn til den yngres situasjon og ikke stiller urimelige krav, f.eks. om daglige besøk over lange avstander. Det tredje vilkåret er at den eldre er blid, vennlig og takknemlig for det som blir gjort. "Kommer du nå da, jeg ser deg jo aldri", var farens faste velkomstord til en datter som besøkte ham hver dag. Mange gamle får nok mer enn de fortjener.

## Egne forpliktelser

**Hvilket ansvar har en for seg selv** og sin egen alderdom? Dette kapitlet er både stort, vanskelig og omstridt. Jeg kan bare antyde noen punkter.

**Ett punkt er ansvaret for ens egen kropp.** Jeg sa ovenfor at folk eldes med forskjellig hastighet. For en del beror det på arvestoffet en har fått utlevert, men meget avhenger også av den måten en forvalter arven på. For mange år siden laget jeg en serie helsebud (se illustrasjonene på neste side), og det er ingen tvil om at de hjelper en til å møte alderdommen i god form. Spesielt tror jeg daglig mosjon er viktig. Mange tror at hovedsaken med disse budene er å få et langt liv - "legge år til livet". Jeg tror det er langt viktigere at de gjør livet lettere i den alderdom en ikke kan unngå - "gi liv til årene". Det er klart at det lønner seg å begynne tidlig i livet, men det er aldri for sent. F.eks. har mange eldre funnet glede og nytte i det enkle turprogrammet som kalles

Når Peter Hjort snakker mosjon, er han på hjemmebane. Han er friluftsmann på sin hals og bruker norsk natur - sommer som vinter. Han har hytte ved Strandevatn i Hol (bildet), og her kan du treffe ham overalt - på kjente og ukjente stier, i gamle og nye skispor.



"Den gylne spaserstokk". Jeg vil understreke at en får lite igjen for fanatiske helse-regler. Det er spørsmål om måtehold og sunt vett, bruke kroppen og stelle fornuftig med den.

**Et annet punkt er ansvaret for ens eget sinn.** En kan trene seg opp til å være et vennlig, hyggelig og imøtekommende menneske som folk liker å være sammen med. De som har klart det, opplever at de fortsatt har "supportere" i eldre alder og at slektninger, venner og naboer stiller opp. Jeg kjenner en gammel dame fra forrige århundre som sier med et smil: "Speilet er ikke hva det var". En må nesten bestille time for å få besøke henne.

**Det tredje punktet er ansvaret for "det sosiale nettverk",** dvs. de men-

nesker en har rundt seg og som vil en vel. Alle opplever at det tynnes ut i nettverket når en blir eldre: "Alle mine er døde", er en trist setning jeg ofte hører. Desto viktigere er det å ta vare på det en har, og det går an å investere litt i fremtiden ved å være et positivt og hjelpsomt menneske. Gang på gang møter jeg nieser og nevøer og enda fjernere personer som tar seg av eldre, og de sier alltid det samme: "Hun har gitt meg så mye, og derfor har jeg lyst til å gjøre litt igjen". Det

kan se ut som om jeg anbefaler beregnende baktanker, men det er ikke slik dette virker. Det dreier seg om en holdning til livet og til medmenneskene som får sin naturlige belønning.

### En ny forpliktelse?

**Det er blitt mange flere eldre** i samfunnet, og det er færre unge til å ta seg av dem. Derfor er det naturlig å tenke på den store ubrukte reserven som utgjøres av de yngre pensjonistene. Jeg tror det er nødvendig å engasjere dem i frivillig arbeid for de eldste som trenger hjelp og støtte. Jeg tror at alle kommuner bør organisere "frivilligsentraler" som tar seg av besøkstjeneste og små oppdrag som snømåking, handling og vennetjenester. Alle sykehjemmene trenger også "Venneforeninger" som kan være til hjelp og hygge for de gamle pleiepasientene. Dette arbeidet vil være til stor nytte for mottakerne, men det vil også gi giverne et rikere liv. Dette er en ny forpliktelse som jeg tror de yngre eldre bør ta på seg med glede. Kanskje vil de også oppleve at de har satt noe i "hjertebanken" som de får noe igjen for selv når de blir hjelpe-trengende.

### Grue eller glede seg?

**Det heter at:** "Alderdommen er en hard dom", og mange gruer seg for denne dommen - for skrøpelig, ensomhet og avhengighet. Jeg opplever likevel at mange har en god alderdom. De har noenlunde helse, de har slektninger som er glade i dem, og de har et nettverk av mennesker som har godhet for dem. Fremfor alt har de bevart smilet og humøret. En gammel mann fortalte meg at legen hadde rystet på hodet og sagt: "Du er nok bare halv kar nå". Da svarte han legen: "Hvis du hadde visst hva slags kar jeg har vært, ville du forstått at halv kar er bra nok". En gammel dame sa seg selv i speilet og sukket: "Jaja, gamle ruiner kan også ha sin sjarm".



Tegninger: Sturte Kaasa.

Helsebudene det vises til på forrige side.

**Lykke til med alderdommen!**