

Vær egoist ved å hjelpe de andre

Eldrebølgen er allerede den største utfordringen for helsetjenesten. Derfor er det viktig å være snill mot den person vi en gang blir. Det er et individuelt ansvar, men vi klarer oss ikke uten et samfunn som vil helse, sier Peter F. Hjort. Han er egentlig mer opptatt av de unge enn av de eldre. Det er den beste eldreomsorg, mener han. For god ungdom gir god alderdom.

◀ INTERVJU ▶

TEKST/FOTO: Ove S. Berntsen

Det er ingen enkel kunst å tegne et riktig bilde av framtiden, men de fleste innser at helsetjenesten står overfor store utfordringer i de neste tiår. Noen har mer innsikt i dette enn andre, som for eksempel Peter F. Hjort, som er en nestor i helseforskningen. En ung sjel i et eldre legeme.

Og eldrebølgen er nettopp den største utfordringen som samfunnsutviklingen fører med seg. Selv en forsiktig prognose skriver med store bokstaver, eller tall. Innen 2050 vil det være to ganger så mange mennesker over 80 år som i dag. Økningen er altså om lag 2 prosent per år. Enkel regning sier at vi vil trenge mer enn 200000 årsverk i eldreomsorgen, og 80000 plasser i sykehjem.

– Og det er mulig at vi undervurderer eldrebølgen, sier helseprofessoren.

En kompresjon av sykelighet?

For 25 år siden skrev han en framtidsartikkel i *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, hvor han tok med en tabell over forventet befolkningsendring fram til år 2000, etter prognoser fra Statistisk sentralbyrå. Tabellen anslo at det ville være 148814 personer over 80 år ved tusenårsskiftet. I 2005 var det imidlertid omtrent 212000.

– Slik er statistikken. Det faktiske innhold er at det blir stadig flere eldre, de lever lenger og får bedre aldersrelatert helse. Vil det si at belastningen i eldreomsorgen blir større eller mindre?



DEN SOSIALE GRADIENTEN

Samfunnsutviklingen har en annen stor utfordring, og det er den sosiale gradienten. Poenget er at man *ikke* kan dele befolkningen i to grupper – en liten gruppe fattige, som har det vondt, og hele resten av befolkningen, som har det bra. Den sosiale gradienten går på skrå gjennom hele befolkningen. Jo lavere man er på samfunnsstigen, desto dårligere helsetilstand, økonomi, bolig, arbeidsforhold og sosiale forhold. Tidligere mente man at uheldig livsstil var årsaken, og det er fremdeles dekning for synspunktet. Men så kom arbeidssituasjonen i søkelyset, og nå har de sosiale forholdene fått økende betydning.

Det er to aspekter av spesiell betydning for helsepersonell. Det ene er at gradienten er blitt brattere, fordi de sosiale forskjellene øker i alle industriland. Det andre er at vi må ta dette problemet innover oss, både når det gjelder diagnostikk, behandling og rehabilitering. Vi må altså erkjenne at problemet blir både større og vanskeligere.

Optimisten sier at den blir mindre. Pessimisten er av en helt annen mening. Selv vil jeg karakterisere meg som nøytral.

For 25 år siden noterte den amerikanske epidemiologen J. F. Fries at eldre blir stadig friskere, og han så for seg en «kompresjon av sykkelighet» i livsavslutningen. Han forestilte seg at vår levealder fra naturens side er cirka 85 år, og at flere og flere vil leve i god helse og så dø etter kort tids sykdom. Det var jo oppmuntrende, men teorien møter mer og mer motstand. Dels lever mange til de er 100 år, og dels ser det ut til at prisen for å dø *gammel* er en «ekspansjon av sykkelighet» – altså en økning av alderssykdommer og andre kroniske lidelser. Jeg er engstelig for at utviklingen følger en slik kurs.

Utfordringen blir i alle fall ikke mindre, og ikke minst fordi vi ikke kan regne med en tilsvarende ungdomsbølge.

– Hva er så det beste vi kan gjøre?

Drømmen om superpillen

– Målsetningen bør være at så mange som mulig kan klare seg hjemme så lenge som mulig – og ha et godt liv. Og en slik oppgave er felles for individ og samfunn.

Det er et individuelt ansvar å redusere risikofaktorer som forstørker sjansen for økning av blodtrykk og kolesterol, overvekt, aldersdiabetes, slag og hjerteproblemer. Sykdom gjør det vanskelig å være hjemme.

Gjennomgangstonen i egenomsorgen er *aktivitet*, i en bred betydning av ordet, understreker Peter F. Hjort.

– *Fysisk* aktivitet er svært viktig. Man bør gå minst en halv time hver dag; for helsen skyld er det nok. Det er bedre å få mange til å gjøre litt enn at få gjør mye. Og spesielt bør vi motivere eldre damer til å bevege seg mer, ikke minst på grunn av at det er to ganger så mange av dem som av menn. Selv går han mer. Eller sykler. Han er 82 år, og etter intervjuet skal han sykle til byen, for å

holde et foredrag om eldreomsorg. For gjester fra USA! Ti ganger har han gjennomført den store styrkeprøven fra Trondheim til Oslo.

– Ny forskning dokumenterer at fysisk aktivitet forsinker aldringsprosessen med opptil seks år. Bevegelse har en gunstig effekt på omtrent alle organsystemer, og gir større muskelkraft, bedre kondisjon og bedre koordinasjon. Styrke, utholdenhet og smidighet, med andre ord. Undersøkelser fra Finland går god for at fysisk aktivitet halverer risikoen for senil demens. Hvis det var mulig å konsentrere alle mosjonens gode virkninger i en pille, ville den være en bestselger.

Mist ikke livsgleden!

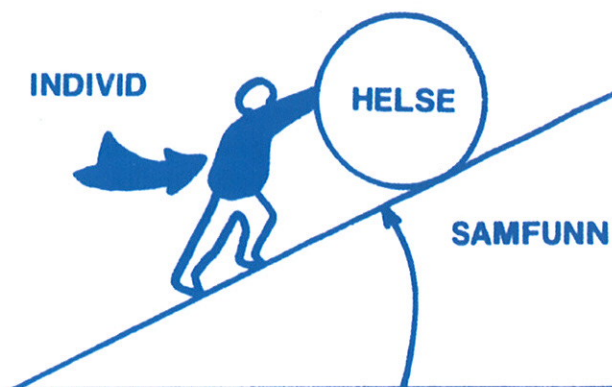
– Men *psykisk* aktivitet er også viktig i eldre år. Hjernen vil bli brukt, ikke sløve foran TV. Tanken trenger trening, ved å videreutvikle det vi kan eller lære nye ting. Man blir ikke dum av å bli gammel, bare mer langsom. Erfaringen gir innsikt og en unik mulighet for refleksjon.

Et stort problem i alderdommen er at selvbildet raker. Ja, for de fleste av oss er pensjonisttiden en fase med mange og store forandringer som også har ringvirkninger for den mentale helsen. Professor Hjort tror derfor at det viktigste helse råd til eldre lyder slik: Mist ikke livsgleden!

– Betydningen av *sosial* aktivitet blir ikke mindre når man blir eldre. Hold fred med familien. Gjør en innsats for å vedlikeholde vennskap, vær hyggelig og «helhjertet». Det er ikke godt å være alene. Vær egoist ved å hjelpe andre, sier jeg. Livet er slik at før eller senere trenger vi et godt og trygt nettverk.

– Jeg vil også ta med *religiøs* aktivitet. Når jeg holder foredrag for eldre, ser jeg at troen betyr mye for dem. Ja, jeg er også mer opptatt av slike spørsmål i dag enn for ti år siden. Jeg leser litteratur om livssyn og religiøsitet, undringen får mer rom i tanken. Vi bør ikke glemme den fjerde dimensjon ved tilværelsen. Refleksjonen og troen.

MOTBAKKE: Sisyfos triller helsen oppover bakken. Helseopplysningen sier at han må trille hardere, men understår ofte at det er samfunnet som bestemmer helningen.



Ungdomspolitik er eldrepolitikk

Det individuelle ansvar får imidlertid ikke ønsket virkning hvis samfunnet ikke er sunt. Livsstil er ikke bare noe vi velger, det er også noe vi blir påført. Et bilde illustrerer sammenhengen: Som Sisyfos triller vi helsen oppover bakken. Helseopplysningen sier at vi må trille hardere, men glemmer kanskje at det er samfunnet som bestemmer helningen i bakken. Vi må arbeide for et bedre og mer rettferdig samfunn, et samfunn som *vil* helse.

– Hva er så samfunnets ansvar overfor de eldre?

– Det er ikke minst å gjøre det mulig å arbeide også i eldre år. Arbeid er sunt. Mange, og spesielt menn, mister sin sosiale tilknytning når de mister jobben. Vi trenger et mer inkluderende arbeidsliv.

For eksempel er en kirurg ikke utdatert i 60 års alderen. Nei, han har stor erfaring og innsikt i sitt fag og hvis jobbsituasjonen blir tilrettelagt, kan han være en ressurs.

De politiske myndigheter bør også skape bedre forhold for fysisk aktivitet, for eksempel ved hjelp av gang- og sykkelveier, tilbud om eldretrim, dans og andre sosiale og hyggelige treningsformer.

Her kommer de lokale eldrementrene inn i bildet: De er sannsynligvis det beste tiltak for å forebygge skrøpeligheit, ensomhet og isolasjon. Samfunnet kan gi rom for en god eldrekultur hvor det er bruk for alle. Ved at eldre hjelper eldre, hjelper de seg selv. Egoismen resignerer ikke nødvendigvis ettersom årene går. Jeg har inntrykk av at mange talsmenn for de eldre konsentrerer seg om vakhundfunksjonen. Er det ikke minst like bra å være trekkhund? spør jeg. Den som gir, han får, sier jo Skriften. Det er et sant ord, sier Peter. Er han også en apostel?

Han er i alle fall en tydelig talsmann for en annen politisk filosofi enn den som blir mer og mer enerådende i dag og som er kjennetegnet av økonomisk sneversyn og ekstrem kortsiktighet. Et menneskeliv er altfor lang tid for det allmektige marked.

– I kommunestyret i Bærum styrer vi etter «tertialen» – fire måneder. Det er økonomenes perspektiv. Da mister man fort de lange linjer også i eldrepolitikken, sier han. For en tid siden var han for øvrig medansvarlig for å omstyrte et forslag om å legge ned åtte av tolv eldrementre i kommunen, for å erstatte dem med fire megainstitusjoner uten lokal forankring.

– Men jeg tror at den største bekymringen i vårt samfunn ikke gjelder de eldre, men de unge. I Bærum er det minst 5 prosent av de unge som gir opp, som så å si melder seg ut av sitt eget liv. De fikser ikke skolen, sier de; de blir tidlig fangt av røyk, alkohol, rus og kriminalitet.

Nøkkelen til god eldrepolitikk er god ungdomspolitik. Det er viktig å være snill mot den eldre person man en gang blir. Hvis man ikke kommer godt i gang med livet, får man oftest en tung avslutning. Vi må bruke våre beste krefter for å hjelpe de unge i en skjør og sårbar fase, slik at de ikke knekker sammen i livets stormer og går vindskjeve inn i alderdommen.

Det er god eldreomsorg, poengterer Peter F. Hjort. ■

NI BUD FOR HELSEVETT

Mosjon

Et sunt kosthold

Tilstrekkelig med søvn og hvile

Redusert stress

Forsiktighet (unngå ulykker)

Respekt for alkohol
og medikamenter

Ikke-røyking

Fred i familien

Livsglede

