

Heimenær spesialisthelsetjeneste



**Jæren dps**

# **Pensjonistlivet,- teppefall eller nye muligheter?**

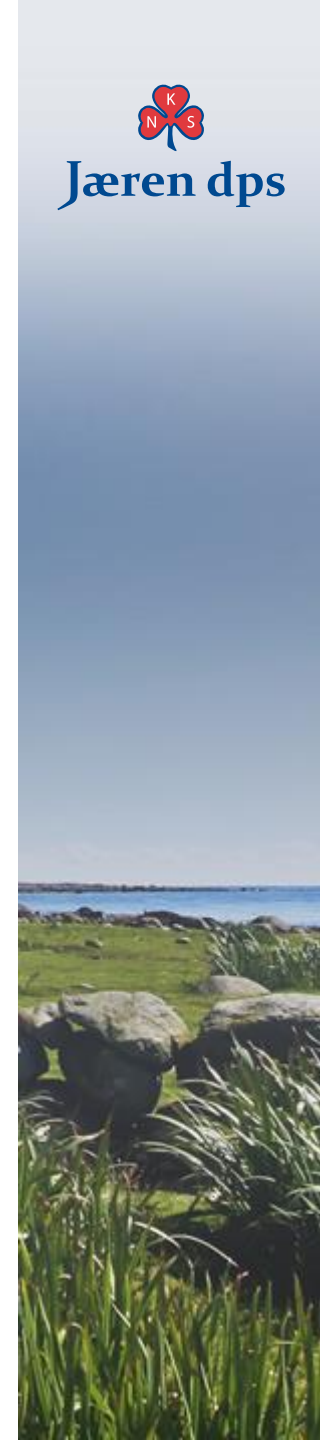
Bryne 17.03.2022

Stig Heskestad

[www.jdps.no](http://www.jdps.no)

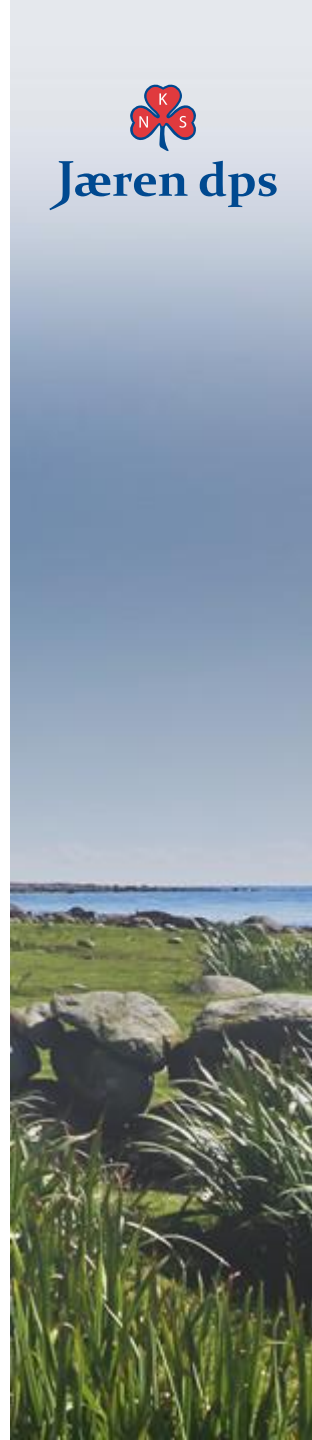
# Hva sa svigermor ?

- Hvordan det er å bli gammel ?  
*Du glir liksom inn i det*
- Er i virksomhet: lesing, håndarbeid, foreninger...
- Kontakt med storfamilien. Ringer selv, sitter ikke og venter
- Bekymrer seg ikke for helsen, men  
*håper å få døy med skorne på*
- Går til legen hver 3. måned, - trivelig
- Tenker bakover på livet
  - Takknemlig for barndom / skolegang
  - Forsonet med det som var vanskelig



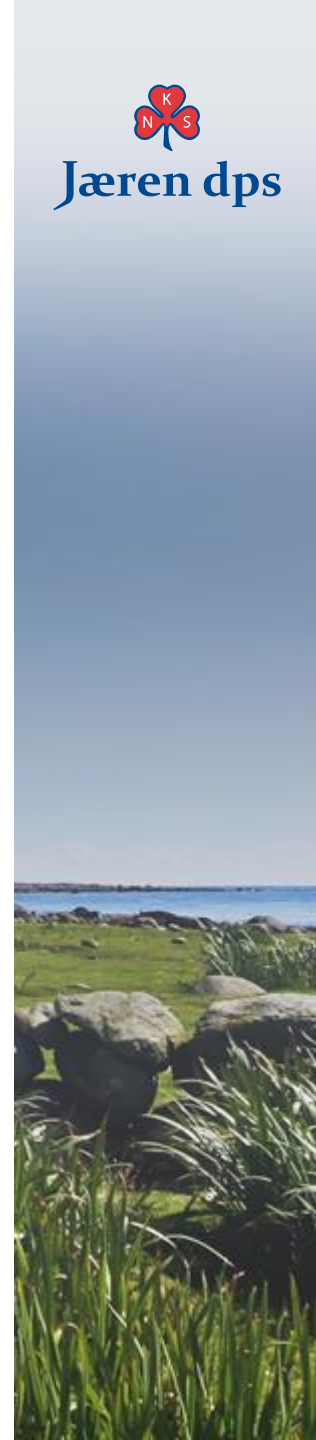
# Dei gamle kvinnene

Åse-Marie Nesse



# Leve hele livet – kvalitetsreformen for eldre

- 2018 Meld. St. 15 (2017-2018) Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre.
- Helsedirektoratet får i 2018 oppdraget med å lede og iverksette reformarbeidet.
- Statsforvalteren og KS skal spre arbeidet ut i kommunene
- Kommunene lager planer og belønnes med penger



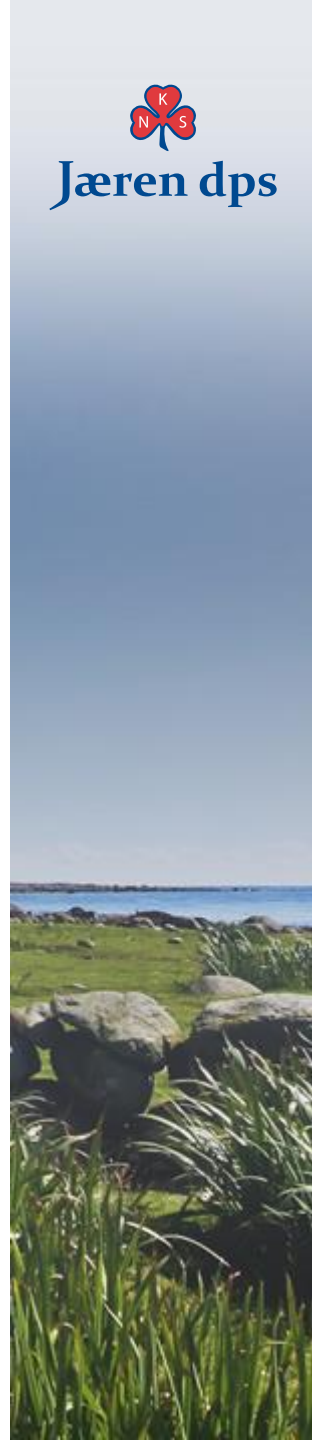
# Leve hele livet har fem innsatsområder:

1. Et aldersvennlig Norge
2. Aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp
5. Sammenheng i tjenestene



# Målsettinger:

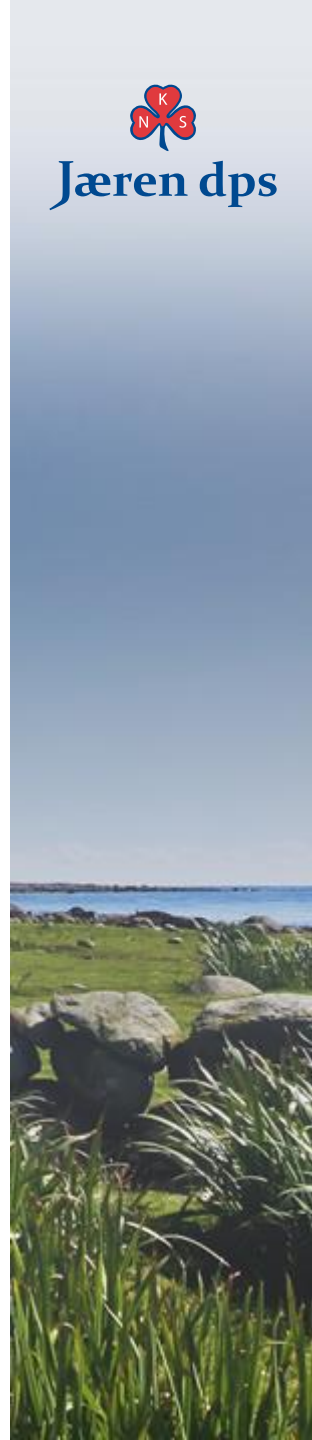
- Utsette og forhindre funksjonstap og sykdomsutvikling
- Fremme mestring og livskvalitet
- Styrke kompetansen, kvaliteten og kapasiteten i helse- og omsorgstjenestene.
- Reformperiode: 2019 - 2024



# Myter om alderdom

1. Eldre er ensomme
2. Å ha barn er en aldersforsikring
3. Ensomheten har økt de siste årene
4. Gamle er mer gretne

Men i høy alder stemmer mange av mytene.....



# Det geriatriske trollet

- Svakere sanser
- Svakere hode
- Immobilitet
- Ustabilitet
- Kontinensproblemer





# Men aldring gir også.....

- Utvidelse av oppmerksomhetsfokus, - ser lettere helheten enn yngre
- Rikere på erfaring, klokere
- Følelsesliv preges mer av fred og ro



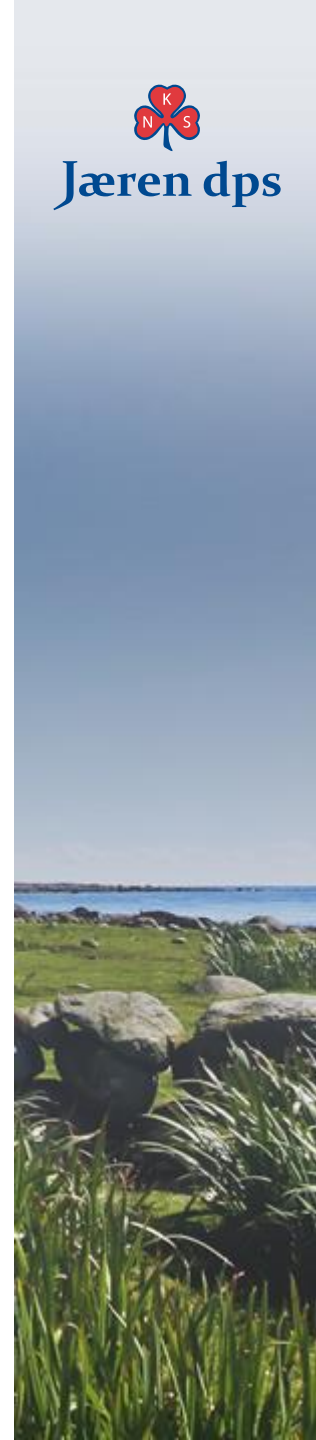
# Erik H. Erikson

## «Menneskets 8 aldre»



Jæren dps

ALDER	PSYKOSOSIALT TRINN KRISE	MÅL
Fødsel	Tillit - mistillit	Håp
18 måneder	Autonomi - skam	Vilje
3 år	Initiativ - skyld	Hensikt
5 år	Produktivitet - underlegenhet	Kompetanse
13 år	Identitet - rolleforvirring	Trofasthet
20 år	Intimitet - isolasjon	Kjærlighet
40 år	Generativitet - stagnasjon	Omsorg
60 år	Integritet - fortvilelse	Visdom

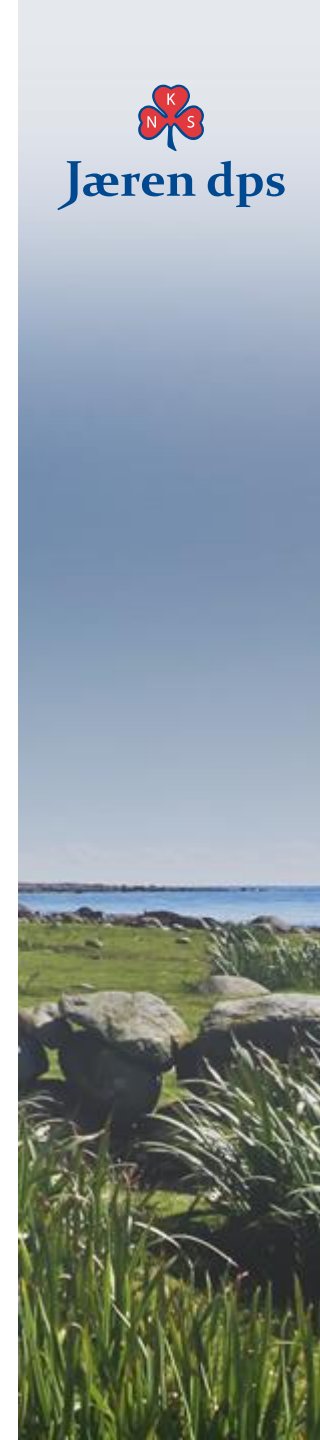


# Erik H. Eriksons livssyklus:

«Menneskets 8 aldre»

## Integritet (8)

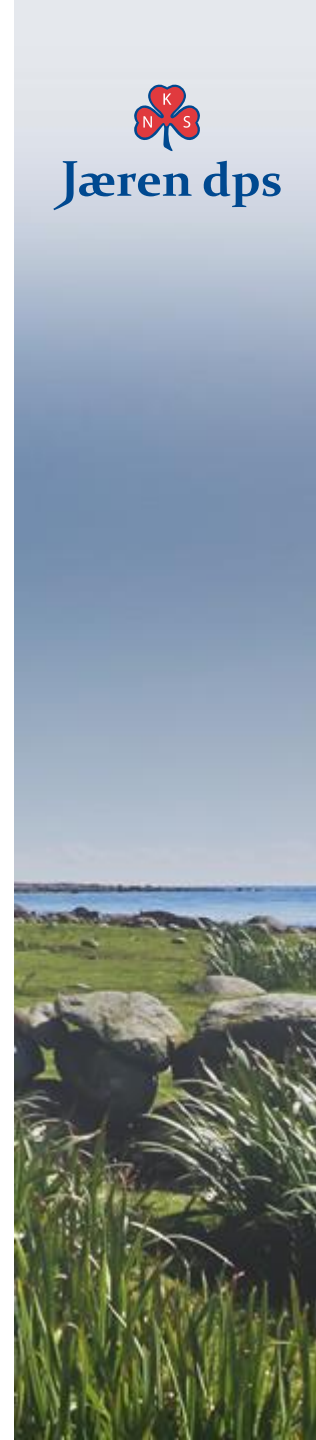
- akseptering av livet
- akseptering av andre mennesker som har formet meg
- aksepterer ansvaret for eget liv
- tåle vissheten om døden



# Joan Eriksons 9. trinn

## Gerontotrancendens

- Øving i å gjøre ingenting
- Slippe å være nyttig
- Være i stillhet
- Betrakte, ikke studere eller analysere
- Stille undring
- Uavhengig av tingene, dele ut, gi bort



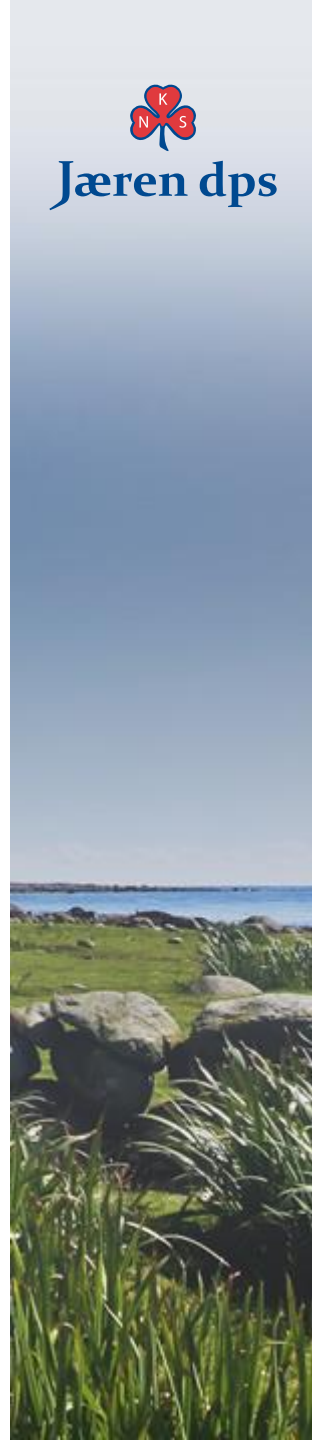
# Grant study

## The 75-Year Study That Found The Secrets To A Fulfilling Life

- Startet i 1938
- Materiale: 268 mannlige college studenter ved Harvard University
- Målsetting: følge utvikling gjennom hele livsløpet
- Hva predikerer en gunstig / ugunstig utvikling?



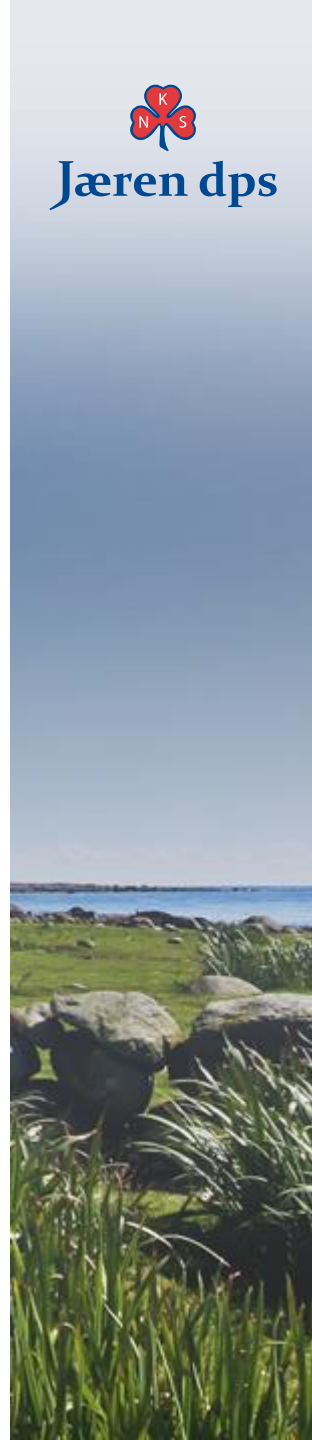
Jæren dps



# Før og nå

Noen vesentlige endringer i livsvilkår og oppvekst i løpet av de siste 100 år:

- Langt flere familier opplevde å miste et barn
- Barn vokste opp i følelsesmessig kulde og distanse. Særlig var far en distansert person.



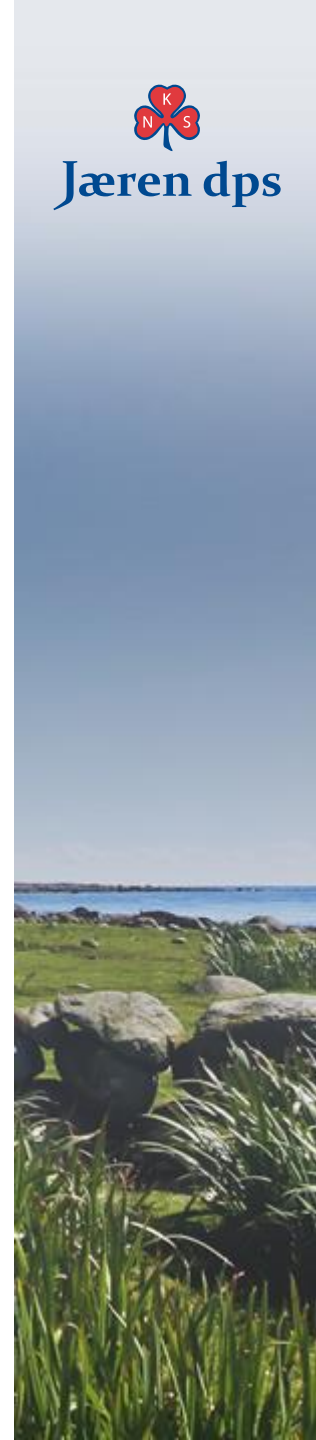
# Grant study

Ledet av George E. Vaillant (f. 1934) fra 1967

- Deltagerne er fulgt i over 75 år
- Undersøkt minst hvert annet år
- Informasjonskilder:
  - Spørreskjema
  - Informasjon fra leger
  - Personlig intervju



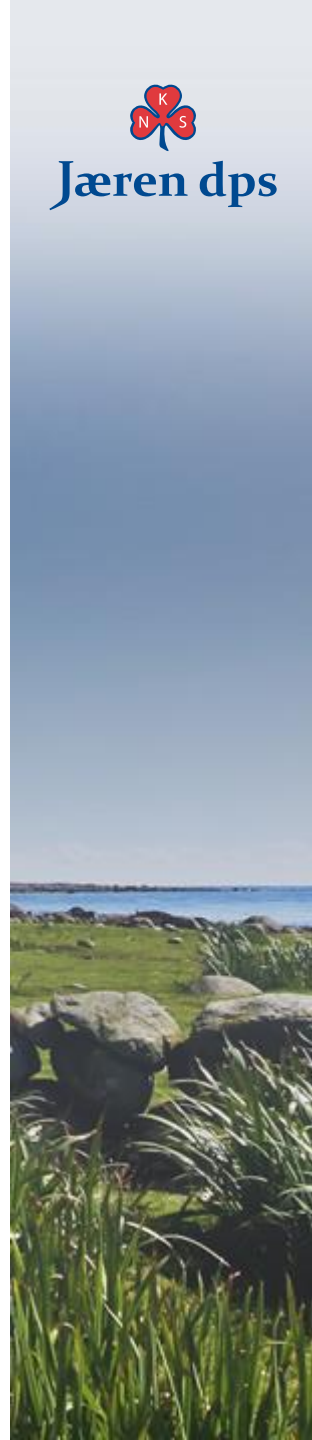
Jæren dps



# Mål for studien: Identifisere prediktorer for livsmestring og sunn aldring

## Hva ble kartlagt?

- Mental og fysisk helse
- Jobbtilfredshet
- Kvalitet av ekteskap
- Erfaring med pensjonering

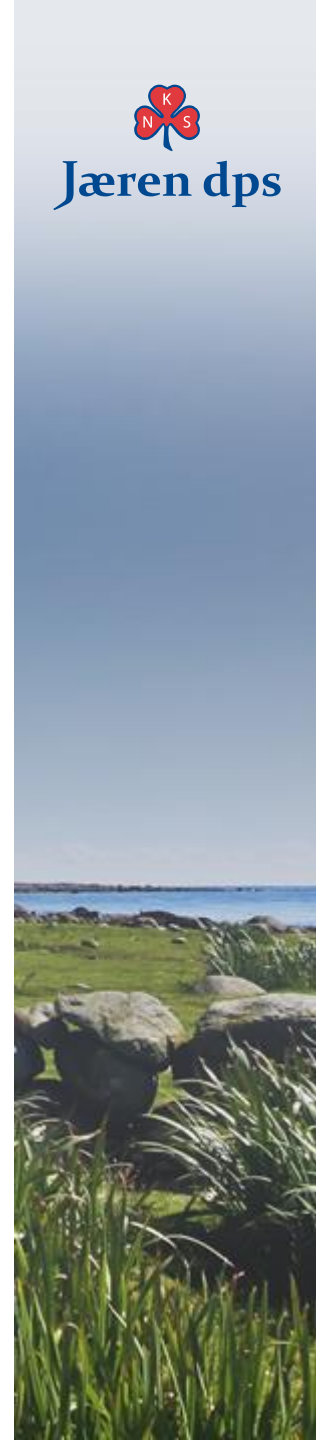




# Resultater

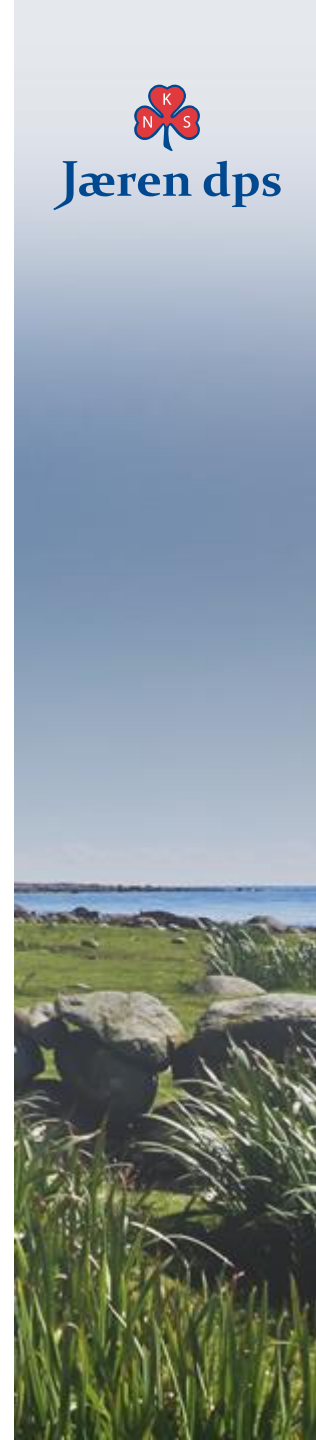
Er publisert i 3 bøker:

1. **Adaption to life, 1977 (G. Vaillant)**  
Beskriver utviklingen til 47 års alder.
2. **Aging well, 2002 (G. Vaillant)**  
Inner-city gruppen var 70 år og Harvard gruppen 80.
3. **Triumphs of Experience, 2012 (G. Vaillant)**  
Oppsummering av funn fra Grant Study.



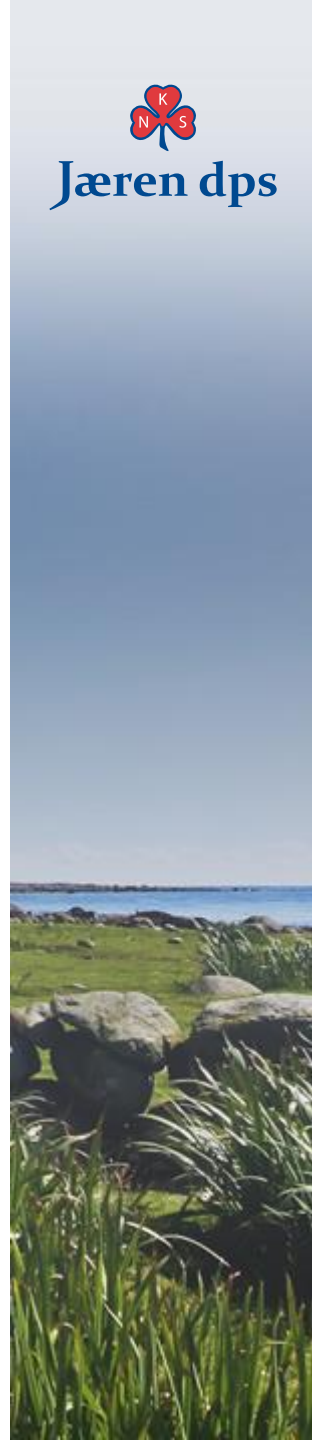
# Alcoholism is a disorder of great destructive power

- Alkoholisme var hovedårsaken til skilsmisser.
- Tydelig sammenheng med nervøsitet og depresjon som tenderer å være en følge av alkoholmisbruk heller enn motsatt.
- Sammen med tobakk den viktigste bidragsyter til sykdom og tidlig død.



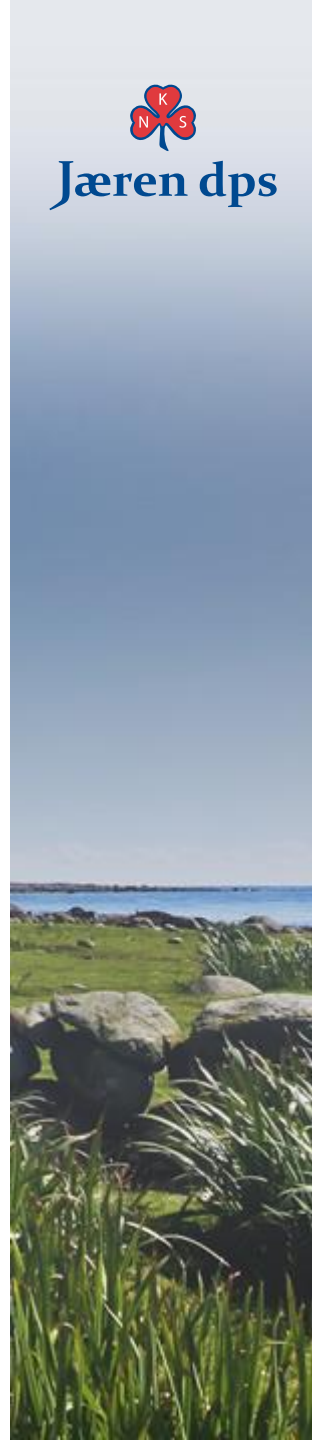
# Hovedkonklusjoner:

- Varme relsjoner gjennom livet har den største positive virkning på 'life satisfaction'
- Penger og makt korrelerer ikke med lykke



# Relasjoner:

- Tilknytning blir bare mer viktig med alderen.
- Sosiale bånd har sammenheng med
  - Livslengde
  - Lavere stressnivå
  - Generelt velvære



# Relasjoner:

- Reisen fra umodenhet til modenhet er en bevegelse fra narsissisme til tilknytning.
- Utfordringer kan være kilde til vekst



# Kulturforskjeller

Vår kultur:

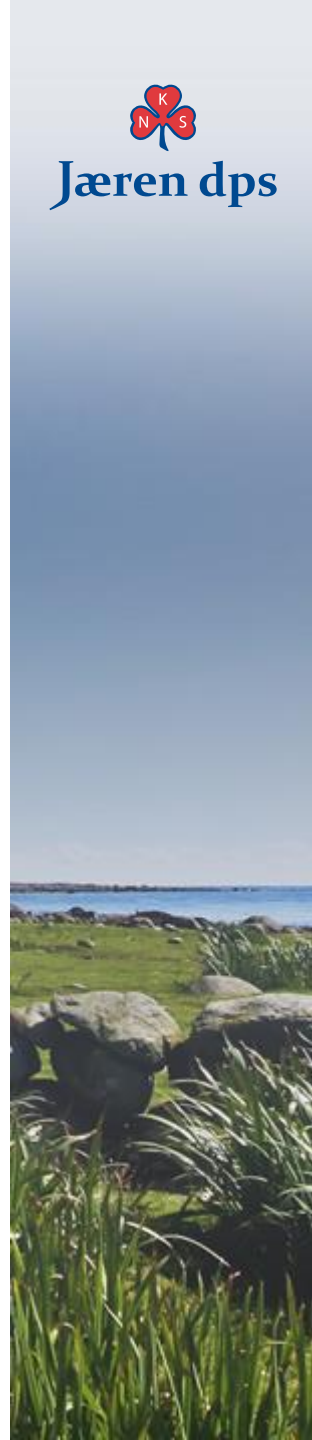
Livet er som et brød. År for år skjæres det skiver av brødet. Til slutt er det bare en tørr skalk igjen som ingen vil ha.

Afrikansk kultur:

Livet er som en kiste som gjennom livet gradvis fylles med kunnskap, erfaringer og visdom.



# Øke livskvaliteten: (Rådet for psykisk helse)



# Eg beklagar.....

Helge Torvund

