

Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

Så levde de lykkelig alle sine dager....

Forelesing M44 4.92.2016

Stig Heskestad

www.jdps.no

Hva sa romerne ?

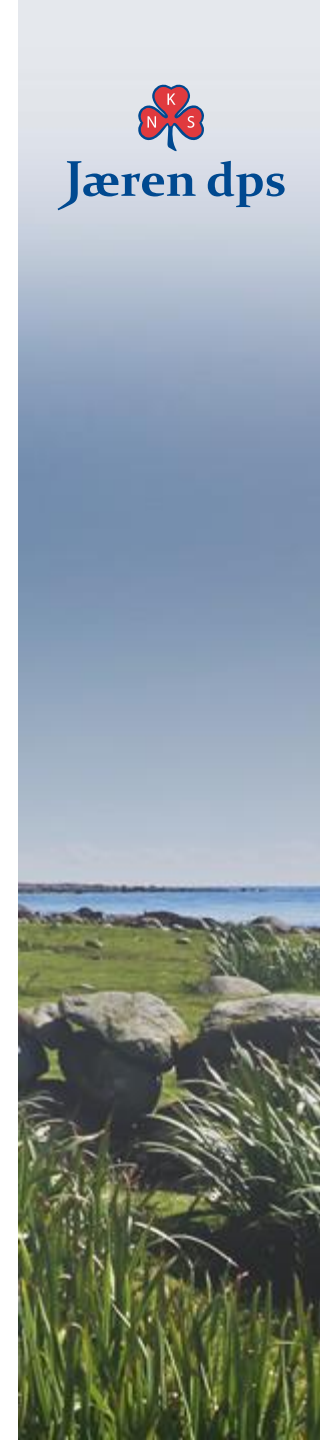
- «Alle ønsker å bli gamle, men klager når de blir det»

- (Cicero, 106 – 43 f.Kr.)



Hva sier 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 å 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

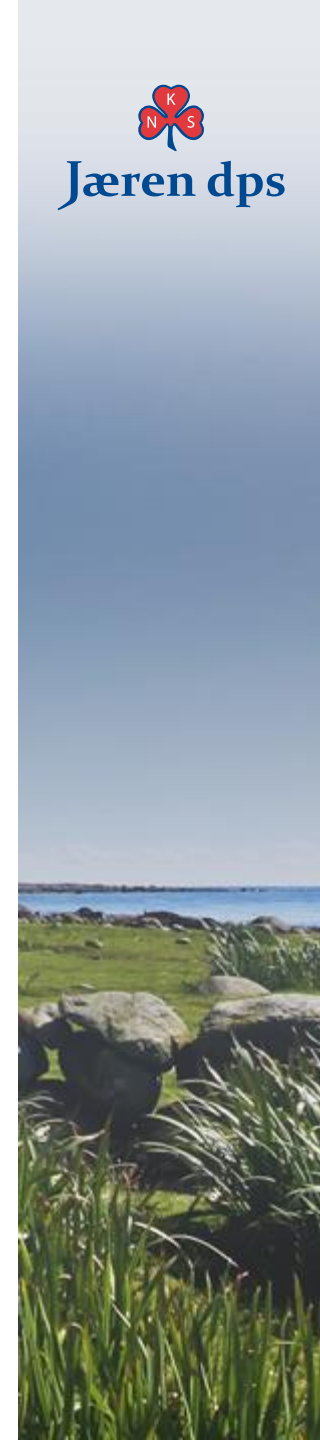


Hva sier forskning:

- (Thorsen 1988)
- 82 % i aldersgruppen 15 – 80 år mente at eldre er ensomme,

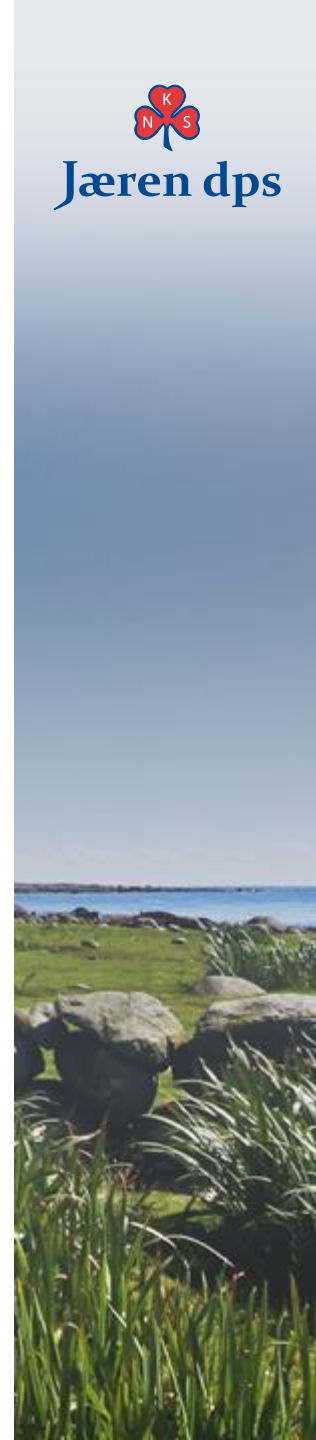
Men

- Bare 10 % av de over 70 år følte seg ensomme



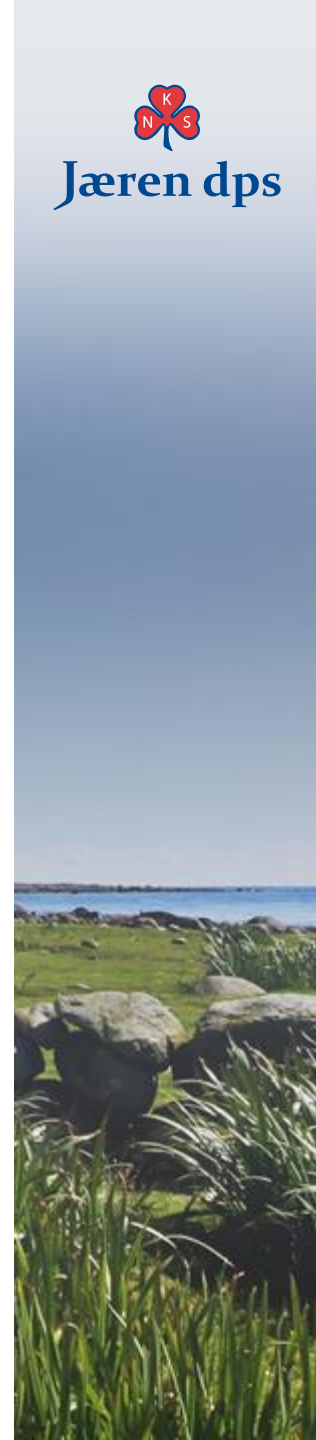
Mer forskning

- (Tornstam 1981)
- 60 % tror at eldre plages av mangel på noe å foreta seg
- Men
- Bare 7 % av eldre ser dette som et problem



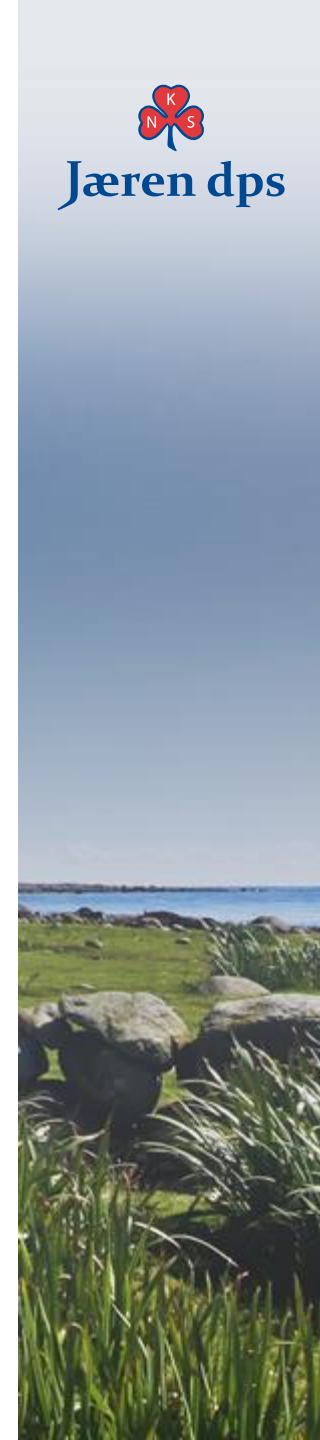
Det geriatriiske troll

- Fysisk
 - Svakere sanser
 - Svakere hode
 - Imobilitet
 - Ustabilitet
 - Næring
 - Inkontinens
 - Iatrogen sykdom
- Psykisk
 - Tap
 - Ensomhet
 - Rolleovergang



Men aldring gir også.....

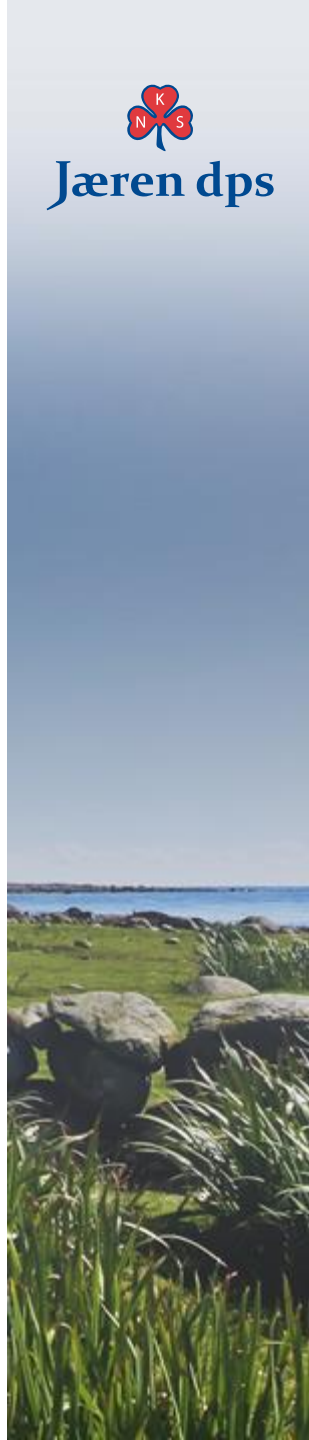
- Utvidelse av oppmerksomhetsfokus, - ser lettere helheten enn yngre
- Rikere på erfaring, klokere
- Følelsesliv preges mer av fred og ro



Erik H. Eriksons livssyklus: «Menneskets 8 aldre»

Integritet (8)

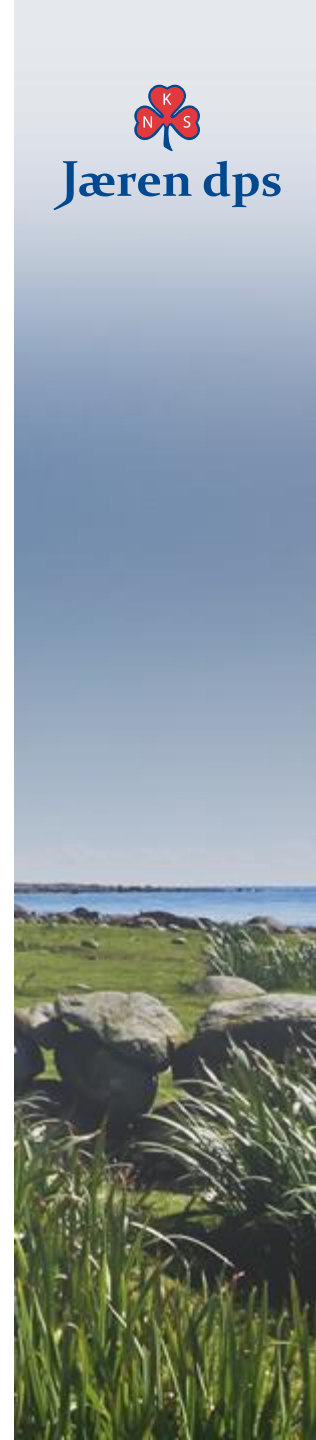
- akseptering av livet
- akseptering av andre mennesker som har formet meg
- aksepterer ansvaret for eget liv
- tåle vissheten om døden



Joan Eriksons 9. trinn

Gerontotrancendens

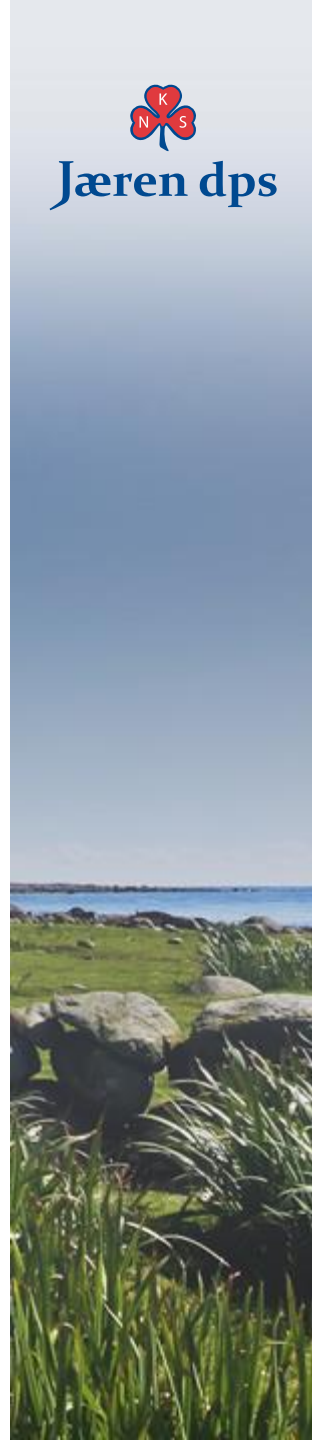
- Øving i å gjøre ingenting
- Slippe å være nyttig
- Være i stillhet
- Betrakte, ikke studere eller analysere
- Stille undring
- Uavhengig av tingene, dele ut, gi bort



Grant study

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

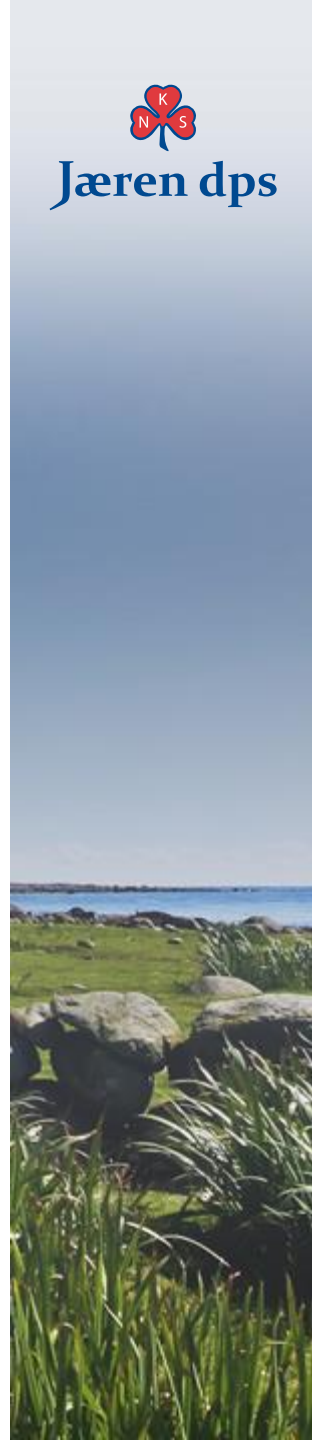
- Startet i 1938
- Materiale: 268 mannlige college studenter ved Harvard University
- Målsetting: følge utvikling gjennom hele livsløpet
- Hva predikerer en gunstig / ugunstig utvikling?



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.



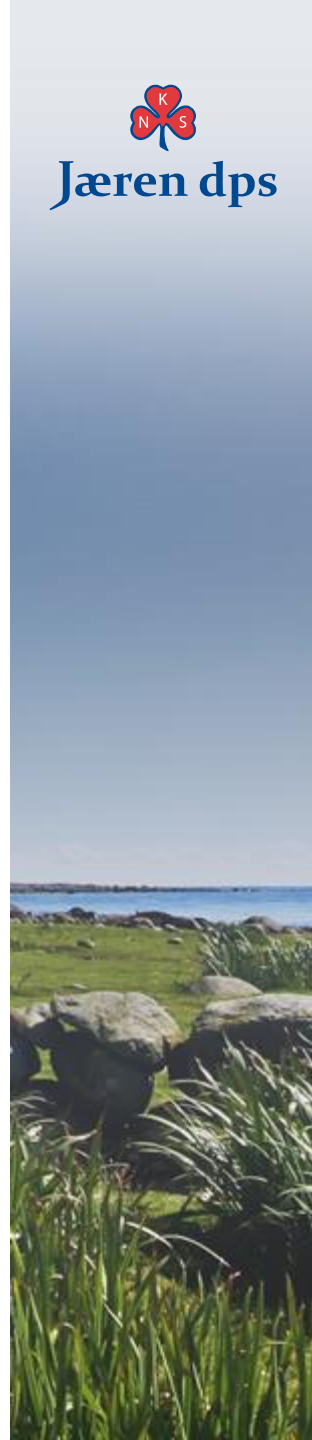
Grant study

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



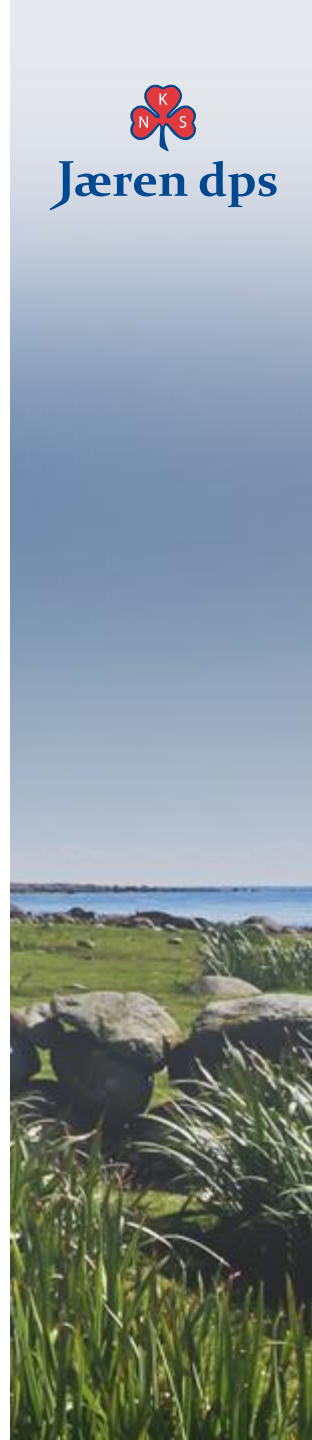
Jæren dps



Mål for studien: Identifisere prediktorer for livsmestring og sunn aldring

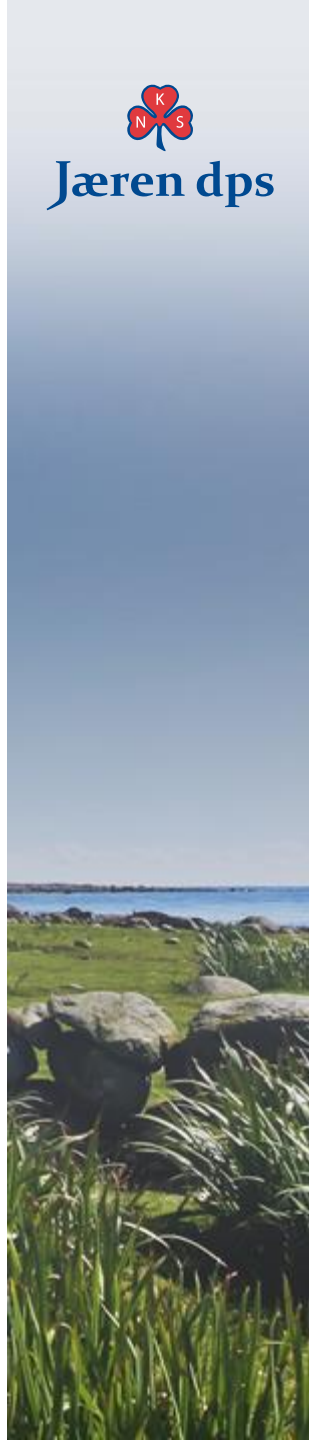
Hva ble kartlagt?

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



Hva ble vektlagt i registreringen?

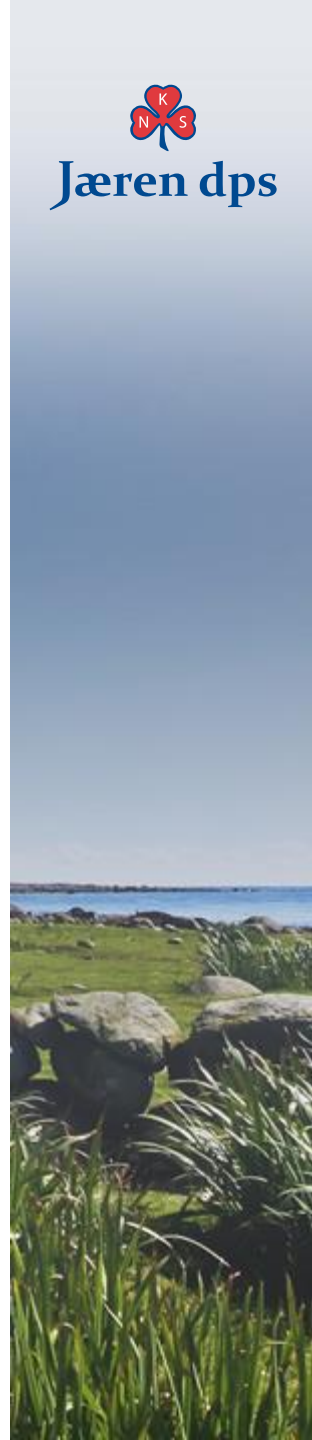
- 1930 – 1940 Fysiognomi (arvebiologi)
- Seinere: relasjoner



Resultater

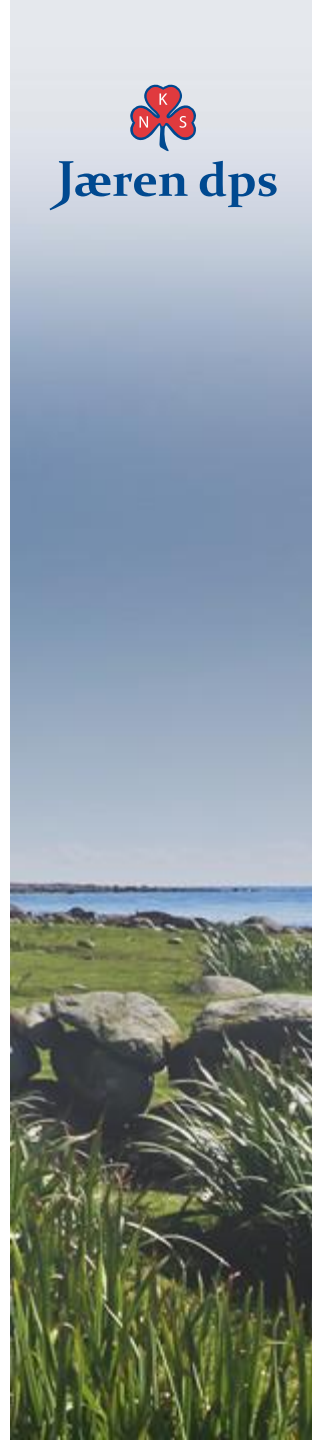
Er publisert i 3 bøker:

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.



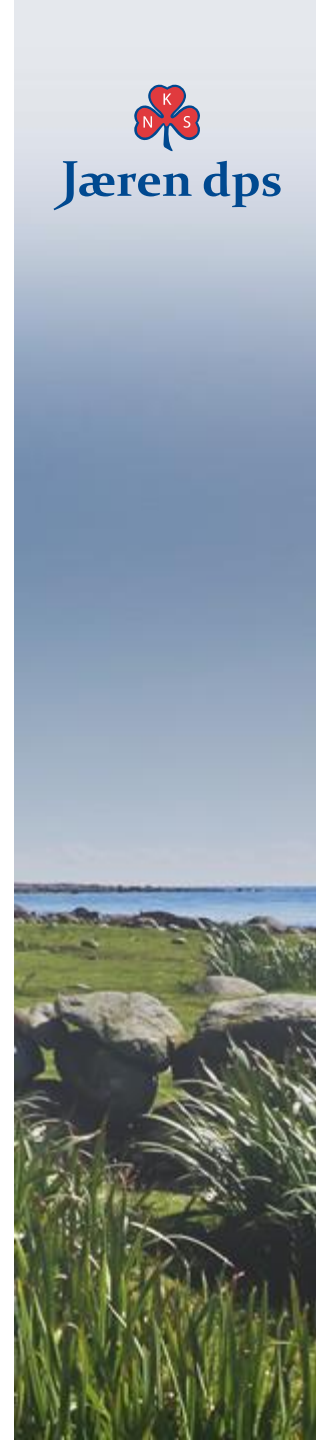
God relasjon til far:

- Lavere forekomst av angst I voksen alder.
- Mer glede i dagliglivet.
- Høyere tilfredshet med livet ved 75 års alder.



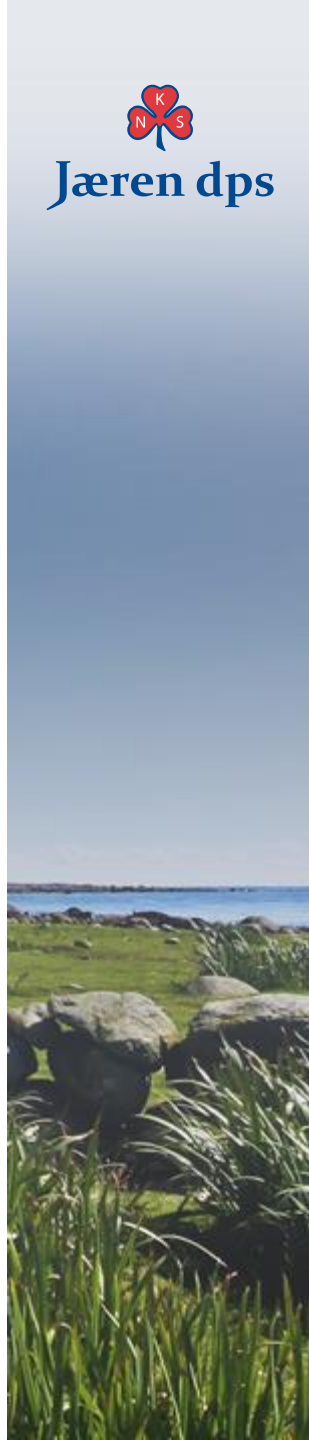
Alcoholism is a disorder of great destructive power

- 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.



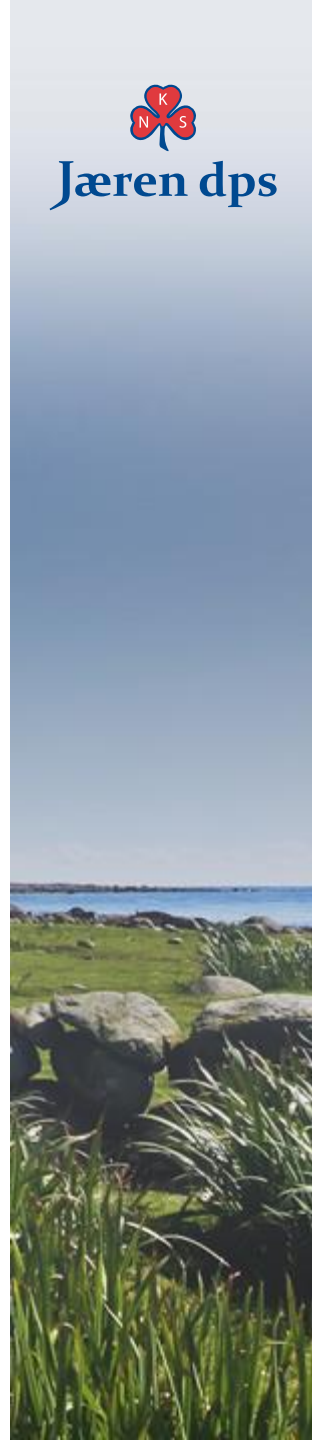
Hovedkonklusjoner:

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



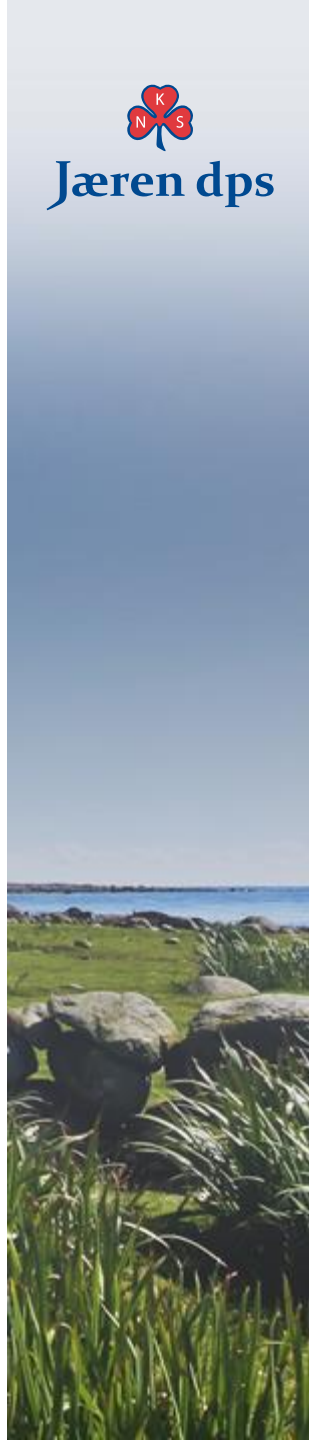
Hovedkonklusjoner:

- Uavhengig av hvordan livet starter kan livet bli bra.
- Den deltageren som oppga lavest på tilfredshet ved inngang i studien hadde og bak seg et suicidforsøk var ved slutten av studien en av de lykkeligste deltagerne.



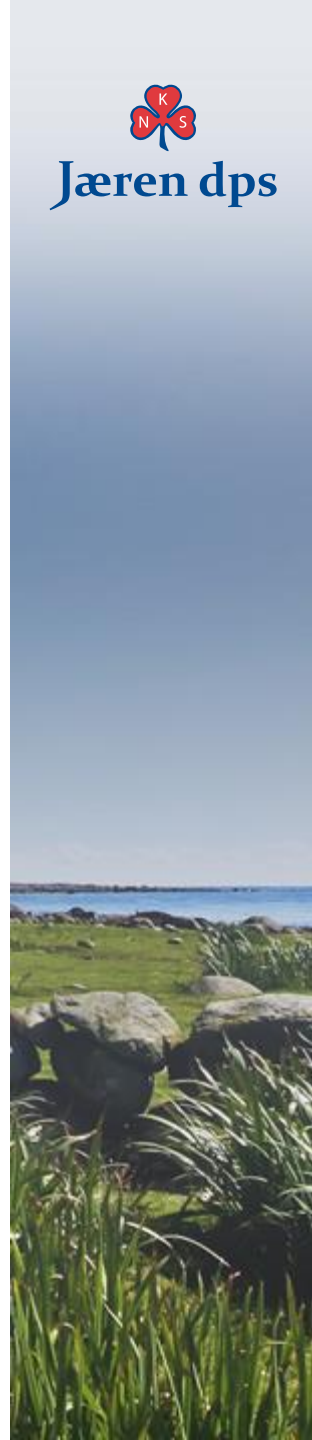
Hovedkonklusjoner:

- Jobbtilfredshet bestemmes mest av hvor knyttet man føler seg til jobben, heller enn hvor mye man tjener.



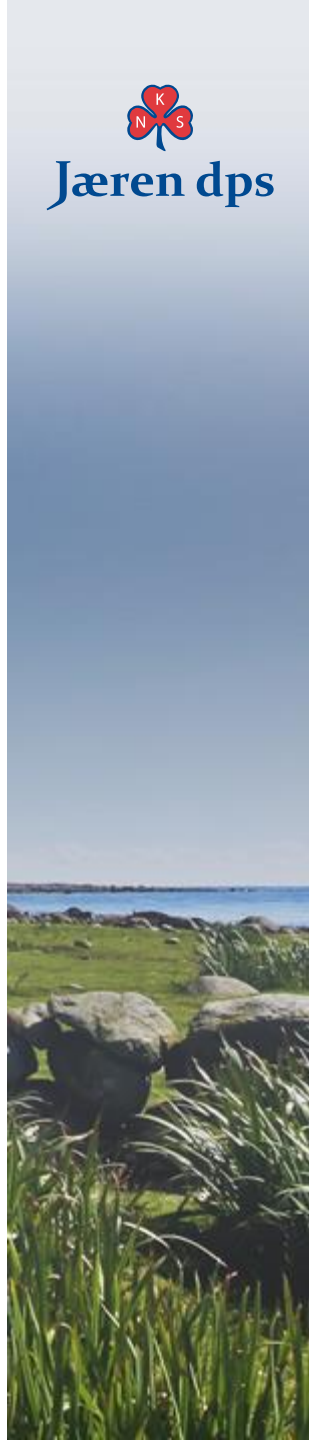
Relasjoner:

- 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



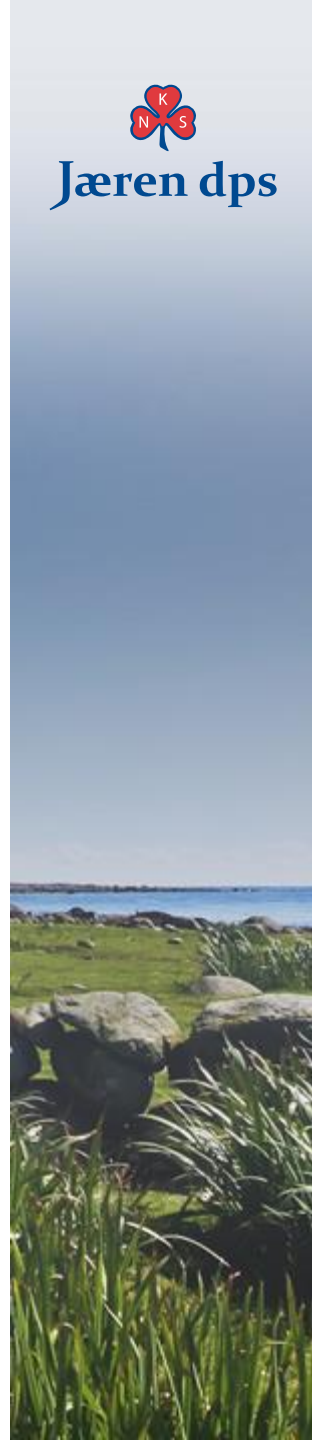
To eksempel:

- Mor Teresa

Tross fryktelig barndom og åndelig smerte hadde hun et rikt liv ved å hjelpe andre

- Beethoven

Tross elendig oppvekst og tiltagende døvhet skrev han «Ode to Joy»



Love Is All You Need:

Insights from the Longest Longitudinal Study on Men Ever Conducted

