

- +
- Eldre og livskvalitet

Hva kan vi selv gjøre?



Utfordringer ved å bli pensjonist

- Identitetsskifte
- Mindre struktur i hverdagen
- Mindre ytre kontroll
- Færre møtesteder
- Tap av kollegaer



A photograph of an elderly couple swinging happily on a large rope swing. The woman is wearing a white dress and the man is wearing a light blue shirt and white pants. They are both laughing and holding onto the ropes. The background is a plain, light-colored wall.

Opplevelse av alder

- Selvopplevd alder er som regel 20% lavere enn biologisk alder.
- Aldringskapital: Opplevd alder er påvirkelig av ytre faktorer (ressurser, status).
- Omgang med yngre holder oss yngre.



Hva kan
dronningbien lære
oss om gener og
helse?

Genene er ansvarlig for omtrent
25% av helsen



Individuelle
forskjeller blir
større jo eldre vi
blir



Holdningenes betydning

- Positive aldersforventninger er korrelert med ca 30% høyere skårer på hukommelsestester i alderdommen, enn negative (Castel, 2019)
- Aldersforventningene påvirker livslengden mer enn kjønn, etnisitet, sosioøkonomisk status og helse.
- De med mest positive aldersforventninger, lever i snitt 7 ½ år lengre enn de med mest negative (Levy & al. 2002)



Den modne hjernen

- Fleksibel gjennom hele livet
- Økt livskunnskap
- Mer kommunikasjon mellom høyre og venstre hjernehalvdel
- Mer analytisk og ser i større grad helhet og mening
- Mer problemløsningsorientert
- Mindre sensitiv for hva andre mener.

Hukommelsen i moden alder



- Hukommelsen mer interessestyrt, vi blir lettere avsporet og har færre hemninger
- Vi glemmer hvor vi la briller og nøkler, men husker hvor vi bor.
- Dårligst på ordhenting (har det på tungespissen).
- Langtidshukommelsen opprettholdes



Demens er ikke en uunngåelig del av aldersprosessen, men en spesifikk sykdomsprosess i hjernen

- Aldersgruppen 70-75: ca. 5%
- Aldersgruppen 85-89: ca. 20%
- Over 90: ca. 50%



Eldre, alkohol og
medisiner

Hva har skjedd med godt voksnes drikkevaner siste 20 år?

- Andelen totalavholdende er gått drastisk ned
- Både kvinner og menn over 60 har doblet sitt alkoholforbruk
- Det er særlig vinforbruket som har gått opp
- Regelmessig forbruk mest vanlig
- Få som drikker store mengder av gangen



Fysiske endringer ved høyere alder

Mindre kroppsvæske å fordele
alkoholen på

Redusert blodgjennomstrømming i
leveren

Leverenzymene blir mindre effektive

Fordøyelsessystemet blir mer sårbart

Endret reaksjonstid i hjernen



Eldre og medisiner

- Forbruket av legemidler øker med alderen
- Eldre står for omtrent halvparten av forbruket
- Ca 90% av de over 70 får medisin på respt.
- 20% av de over 70 får mer enn ti legemidler på resept i løpet av et år
- Omtrent hver tiende sykehusinnleggelse skyldes feil medisinforbruk



Noen tips til moderasjon i hverdagen:

- Ta bort alkohol som du ikke egentlig har glede av
- Start litt senere og slutt litt før
- Gå for alkoholsvake alternativer
- Drikk vann av store glass
- Ha alltid alkoholfrie alternativer klar og drikk av pene glass
- Let etter alkoholfrie aktiviteter

Feller å gå i når vi blir eldre

- Passivitet
- Klaging framfor å snakke åpent.
- Martyrrollen
- Bitterhet
- Manipulering



Ensomhet er
like skadelig
som å røyke
en 10-pakning
om dagen!



Optimister lever lengre og holder seg friskere. Hvordan?

- De er mer aktive i eget liv.
- De tåler bedre forandring.
- De evner å skifte mellom reorientering og aktiv mestring.
- De er mer åpne for nye utfordringer.
- De tar mer initiativ selv.
- De opprettholder sosiale nettverk.



Hva kan vi selv gjøre?

- Oppretthold engasjement
- Fortsett å se etter mulige nye venner
- Vis respektfull interesse for mennesker du møter på din vei.
- Inviter på deg selv
- Be om det du trenger på en åpen måte.
- Prøv å bety noe for andre
- Registrer gleder du opplever



Våg å gjøre ting alene

- Gå på kino/teater
- Gå ut og spise
- Starte på en ny hobby
- Reise
- Inviter noen på en kaffe/måltid hjemme hos deg selv.

Fortsett å flørte!

Hva blir vi tiltrukket av?

- Selvtillit
- Autensitet
- Det smilende blikket
- Å bli sett og bekreftet
- Humor
- Vennlighet



Hva har flørt med sosialt miljø å gjøre?

- Gode flørtere er gode observatører
- Flørt innbærer fokus på positive egenskaper og relasjoner
- Flørt forebygger konflikter
- Flørt er morsomt



Hvis du vil bli 100...

- Gener og flaks
- Balansert livsstil
- Sikre god blodgjennomstrømming i hjertet
- Reelle utfordringer i livet
- Kontraster i tilværelsen
- Et sosialt liv
- Optimisme



Den eneste
du kan
forandre er
deg selv!



Prof. Fanny Duckert, Psykologspesialist

LYKKE TIL!

