

DET AKTIVA LIVETS BETYDELSE FÖR HÄLSAN

Förutsättningarna för ett gott pensionärliv.

Livskvalitet: Den upplevda känslan av att leva ett
bra och njutbart liv.

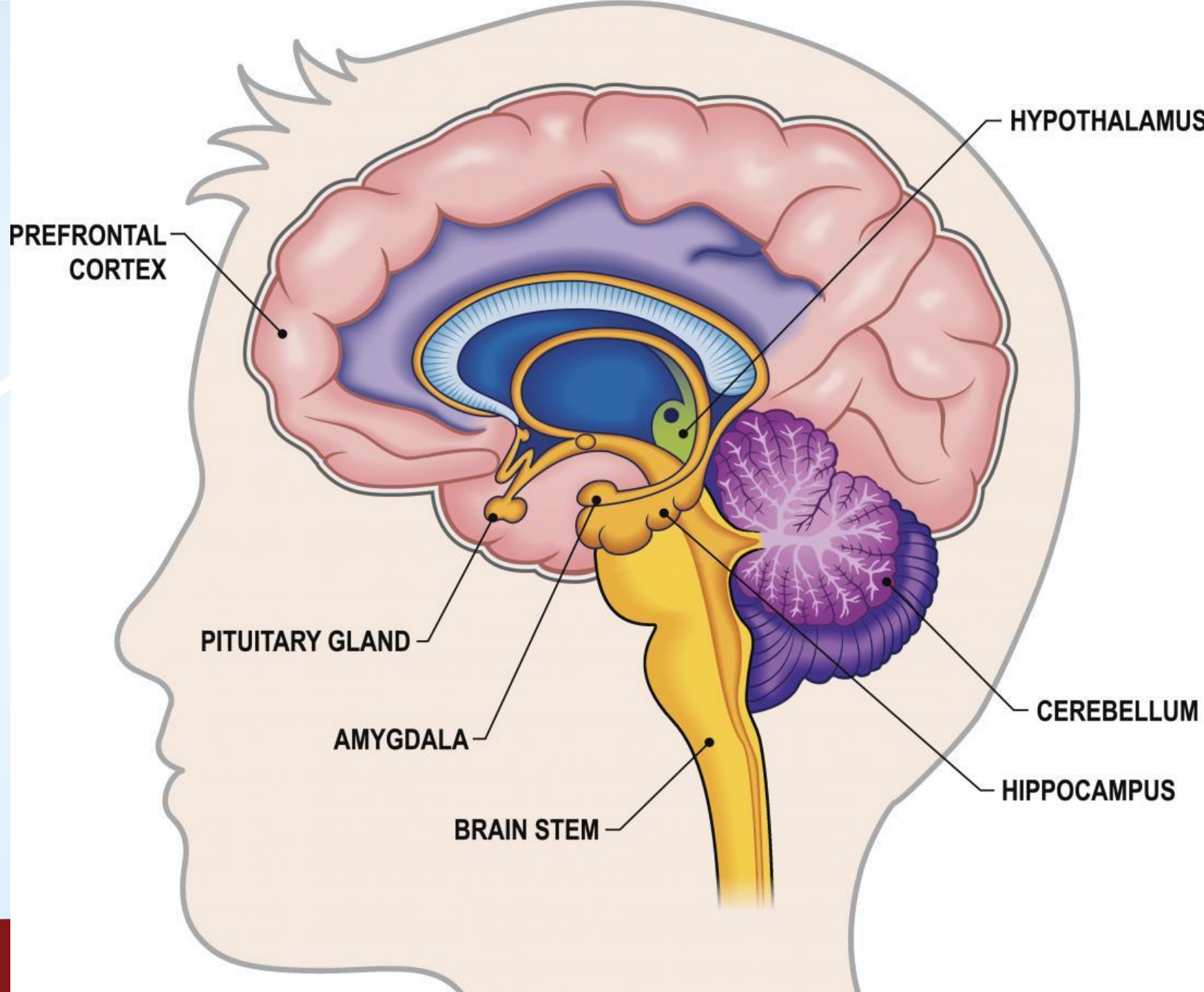
Upplevd god livskvalitet är individuell.

- Aktivt liv - Ensamhet - Gemenskap

Pehr Löv

31.3.2021

- Pensionärernas **livsmiljö** är avgörande för trivsel, livskvalitet och hälsa.
- Gäller bl.a. boende, naturen omkring, logistik, närhet till livsviktig service, social samvaro.
- Ett **aktivt** liv med kultur, natur och motion – tillsammans!
- Den aktiva har mindre cancer, infektioner, hjärtsjukdom, demens och stroke. Medellivslängden kan vara upp till tio år längre i jämförelse med de inaktiva. Och – det är kvalitativa år!



- **Framtidstro** är en viktig förutsättning och kräver en hållbar ekonomi samt tillgång till vård och omsorg på modersmålet.
- Är dessa förutsättningar i skick minskar stress och ångest, vilket ger en god trygghetskänsla och hälsa.

- Ett **gott liv** beror alltså på en **själv** och på **samhället**, som skapar förutsättningarna.
- Experter skall berätta hur man kan leva hälsosamt, men utan pekpinne och hälsoterror, som bara ger mera ångest.

Men, många beslutfattande organ, i synnerhet kommunstyrelserna, består ofta av teknokratiskt och ekonomiskt inriktade män, som har svårt att förstå omsorgen och den svaga människans livsförutsättningar.

- Äldrerådets roll måste stärkas
- Pensionärsorganisationernas intressebevakning viktig
- Fler seniorpolitiker?

**VI KAN INTE
FÖRHINDRA ATT VI BLIR
GAMLA. MEN VI KAN
SE TILL ATT HA KUL
PÅ VÄGEN!**



newsner

Människans **grundbehov**: mat, sömn och social samvaro.

Att ha en roll, mening med livet.

Hinder för livslust:

- Depression, ensamhet, bitterhet, martyrskap – ett ogenomträngligt skal
- Om allt man älskat gått förlorat....
- Utan dalar inga höjder
- Värsta scenariot: ständigt gå och längta efter det omöjliga goda och glömmer att leva i nuet, också de små drömmarna ger glädje. Förnöjsamhet.
- Men att ha framtidsplaner är bra. Förglädje och efterglädje.
- Rädsla för vanvård

Den ofrivillig ensamhetens och gemenskapens inverkan på hälsan.

- ca en tredje del av pensionärerna är ensamma mot sin vilja.

Ensamhet skapar stress. Samma hormoner utsöndras som vid rädsla och laddning inför kamp.

- Dessutom ger den kronisk stress med kärlsammandragningar och förhöjt blodtryck med större risk för hjärt-, och blodkärslsjukdomar samt demens
- Och försvagning av kroppens immunsystem med inflammation i kroppen som är relaterad till många sjukdomar, inte minst cancer och infektioner
- Kvinnor är mer känsliga för ensamhet
- Samma förändringar i magnetundersökning av hjärnan som vid demens

- ALLA äldre vill inte bo ensamma!

Gemenskap aktiverar ett belöningsystem i hjärnan så att den som ger hjälp och får hjälp har bättre hälsa.

- Närhet och beröring ökar halten av lyckohormonerna oxytocin och dopamin – höjer smärtröskeln!
- Frivilligarbete behöver systematiseras och tas med i planeringen av kommunens äldreomsorg.

Vad göra för att minska den negativa ensamheten?

- Skapa sociala mötesplatser
- Plan för att motverka social isolering och psykisk ohälsa hos äldre
- Hemvårdspersonalens tid och kompetens!? Rutiner för att upptäcka depression.
- Systematiskt förebyggande hembesök. Syn, hörsel, rörlighet -> hjälpmedel.
- Stödtelefon för äldre
- Stöd adb-utbildning för seniorer. Skapa alternativ för den som inte kan ta del av digitaliserad service
- Väntjänst, frivilligarebete

- Alltså: **lev aktivt** och krydda med **närhet och beröring**, då sparkar lyckohormonerna i gång i det centrala nervsystemet.
- **Muskelträning** stimulerar samtidigt **hjärnan** och håller den ”evigt ung”.
- Var nyfiken, lär dig något nytt hela livet!
- Var empatisk! - leva sig in i andra människors livssituationer. (Motsatsen till den egoistiska psykopaten, som i sin självcentrering njuter av att manipulera och plåga andra.)

Optimera tryggheten genom dokument för VÅRDVILJA och INTRESSEBEVAKNINGSFULLMAKT

TACK !

- ”Etik är vad man bör eller kan göra; moral är om och hur man gör; juridik är vad man får eller inte får göra.”