

Har aldrig varit tillbaka på arbetet

Mildred Nerfont, som tidigare bland annat arbetat som administratör på LTHs kansli, är lite osäker på tidpunkten för inter-



Midred Nerfont.

vjun; är vädret fint vill hon åka till sommarstugan i Vejbystrand. Hon berättar att hon gärna lunchar med gamla arbetskamrater, men också att hon inte har satt sin fot på den gamla arbetsplatsen sedan hon slutade där för snart ett år sedan. Pensionen var efterlängtat och nu njuter hon i fulla drag.

– Jag har det aldrig långsamt, men aktar mig också för att stressa runt på alltför många aktiviteter, säger hon.

Nu har det enahanda protokollskrivandet bytts ut mot skönlitterärt skrivande i form av korta betraktelser och minnen från barndomen, som hon ännu inte riktigt vet vad det ska utmytna i.

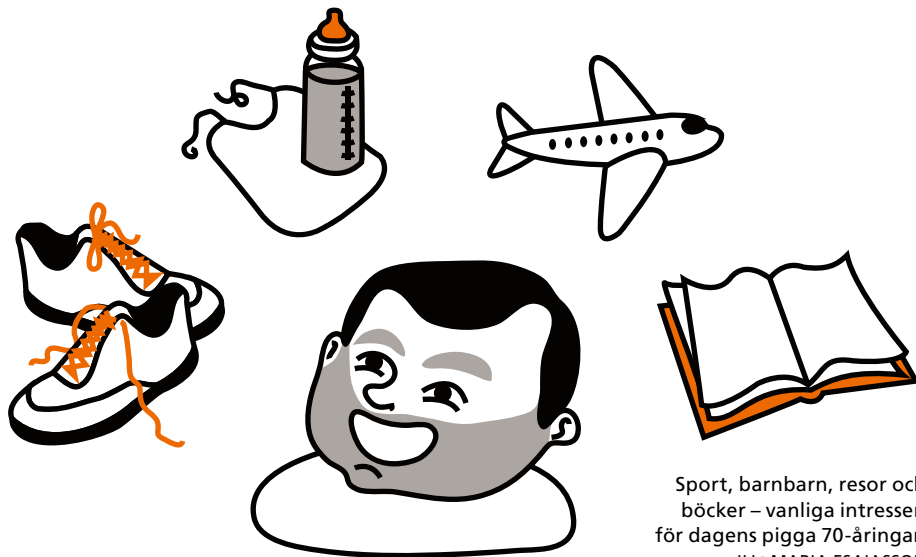
Skrivandet upptar en del av hennes dagar, men det finns även tid för att läsa, lyssna på musik och handarbete ("som alla gamla tanter gör").

Hon har också ägnat en del tid åt att ordna och klistra in tjugo års tidningsklipp i pärmar åt sina två vuxna barn som båda är artister – en operasångerska och en musikalartist.

Finns det några drömmar som ska uppfyllas innan hon blir för gammal?

– Jag vill gärna se Egyptens pyramider, säger Mildred Nerfont.

ULRIKA OREDSSON



Sport, barnbarn, resor och böcker – vanliga intressen för dagens pigga 70-åringar.

ILL: MARIA ESAIASSON

PIGGASTE 70-ÅRINGARNA NÅGONSIN

Dagens 70-åringar är i huvudsak en pigg samling. 70-åringarna reser, är ute i naturen, går på konserter, spelar golf och så vidare, precis som de gjort tidigare. Tre av fyra har visserligen någon kronisk sjukdom, men sjukdomen hålls under kontroll och påverkar inte deras liv nämnvärt.

Faktum är att dagens och de närmaste morgondagarnas 70-åringar kanske är de piggaste som någonsin funnits och kommer att finnas i Sverige. De har tillbringat merparten av sitt liv i ett välmående samhälle med tillgång till modern sjukvård. De generationer som blir äldre i framtiden har visserligen också gjort detta, men har också dragit på sig mer av välmånedets nackdelar i form av fetma, diabetes och andra sjukdomar.

– Medellivslängden har länge bara stigit, men börjar nu plana ut. Kanske vi

till och med kommer att få se en sänkning så småningom, tror Sölve Elmståhl.

Han är professor i geriatrik och ledare för GÅS, Gott Åldrande i Skåne. Det är en jättestor studie som pågått i sex år och ska fortsätta i nio år till. Inom GÅS följer man bland annat omkring 4.000 skåningar mellan 60 och 99 år, som regelbundet blir läkarundersökta och får frågor om sin livsstil, sin funktionsförmåga, sina sociala förhållanden med mera.

Den bild som GÅS och andra studier ger av åldrandet i Sverige är inte entydig, i varje fall inte när 70-årsstrecket passerats. Det är nämligen då skillna-



Sölve Elmståhl.

derna börjar synas – skillnaderna mellan dem som fortsätter att vara pigga och dem som blir allt skröpligare.

– Vi har å ena sidan en grupp som är väldigt frisk och vital upp i, och ibland över, 80-årsåldern. Å andra sidan finns det också en grupp som av sin dåliga hälsa tvingas till allt fler inskränkningar i livet, säger Sölve Elmståhl.

MELLAN 70 OCH 80 ÅRS ÅLDER utgör dessa två ytterlighetsgrupper ungefär en fjärdedel vardera. Mellan dem finns den återstående hälften, som känner av bland annat ryggont, dålig hörsel, ledbesvär och trötthet, men ändå lever ett i huvudsak oberoende liv.

Den piggaste gruppen är verkligen pigg: här drar man sig inte för ansträngande motion som löpning, simning, gymnastik eller tyngre trädgårdsarbete. Hela 28 procent av åldersgruppen 70–79 år ägnar sig åt sådana aktiviteter flera timmar i veckan.

Deras motpol är de som fått svårt att ta sig ut på egen hand för att de inte längre kan gå i trappor, öppna tunga dörrar eller överhuvudtaget gå särskilt långt. De tvingas dra ner på sina aktiviteter och sina kontakter med barn och vänner, och blir mer beroende av andra.

Över 80 års ålder är det så mycket som en fjärdedel av alla gamla som inte ens kan ta sig till grundläggande social service som affär, apotek och vårdcentral. För dem har hemmet blivit ett fängelse, som de inte kan lämna utan hjälp.

FRÅGAN ÄR HUR MYCKET av dessa äldres fångenskap som man skulle kunna göra något åt. Det gäller till exempel bensköra äldre som råkat ut för någon fraktur, och som enligt GÅS-studien har sämre gångförmåga och färre sociala och kulturella aktiviteter än sina jämnåriga. Nästan 60 procent av dem har smärtor kvar flera år efter sin fraktur – kanske i onödan.

– Smärtproblemet borde ju kunna åtgärdas. De här personerna borde också få förebyggande medicinering mot benskörhet för att slippa nya frakturer.

Bensköra patienter som haft en fraktur ska enligt dagens regler få förebyggande medicin, men i vårt material var det bara en av fyra som fick det, påpekar Sölve Elmståhl kritiskt.

HAN SKULLE OCKSÅ VILJA SE fler studier som undersöker värdet av till exempel olika träningsmetoder. Träning kan ju tänkas hjälpa många äldre att hålla sig rörliga även när skröpligheten börjat sätta in.

En överraskande ljuspunkt ur GÅS-studien är dock att sämre rörlighet inte nödvändigtvis måste leda till sämre livskvalitet. Människans anpassningsförmåga är så stor att det går att vänja sig vid mycket, även ett mer inskränkt liv. Livskvaliteten är visserligen något lägre för dem som blivit beroende av hjälp för att bada och klä på sig, men inte drastiskt mycket sämre än för dem som klarar alla aktiviteter på egen hand. Det är först när man inte klarar av de mest grundläggande funktionerna, som att komma ur sängen och att gå på toaletten på egen hand, som livskvaliteten sjunker kraftigt.

HUR BLIR DET DÅ för de 40-talister som nu har sitt åldrande framför sig? Kan de se fram emot en mycket lång period som pigga äldre med ett mycket kort avtackande strax före döden – det förlopp som alla önskar sig – eller får de en lång nedgångstid med allt värre skröplighet i 85-90-års ålder?

– Ja, det är 10.000-kronors-frågan. Eller snarare 100 miljoners-frågan, för de äldres hälsa kommer ju att påverka samhällsekonomin väldigt mycket, säger Sölve Elmståhl.

Han har ännu inga svar, eftersom GÅS-studien inte kommit så långt. De slutsatser som kanske kan dras än så länge är att det är bra för hälsan att hålla sig aktiv så mycket det går – och gardera med att flytta till en bostad utan trappor, så att hemmet inte i onödan förvandlas till ett fängelse...

INGELA BJÖRCK

Drygar ut pensionen som tentavakt

Efter nära 25 år på universitetet varav 16 på lokalbokningen, gruvade sig Siv Håkansson för sin pensionering.



Siv Håkansson.

– Fy fanken, vad ska jag hitta på, tänkte jag.

Inte kan jag sitta hemma och rulla tummarna.

Det var nu nästan tolv år sedan och mycket av tumrullning har det inte behövt bli. Som lokalbokare hade Siv mycket kontakt med institutionssekreterarna som bl.a. ordnar tentamenslokaler – och den kontakten fortsatte. Efter jobbet som lokalbokare blev Siv tentamensvakt!

– Förr var det mycket mer – drygt ett halvtidsjobb ibland. Nu är det lite lugnare, men fortfarande intensivt under vissa perioder.

Siv menar att det jobbet varit räddningen för henne. Hon är en person som tycker om att vara ute bland folk, och dessutom har det drygat ut hennes rätt knappa pension. Hon gillar att resa och det har hon kunnat göra en hel del tack vare extrajobbet. Grekland, Tunisien, Marocko, Bulgarien och Thailand är några länder hon klarat av sen hon gick i pension. Hon har också kvar sina jämgamla kompisar från Serviceenheten, Iris Björk och Anna-Kerstin Andersson, som också är aktiva och gillar att resa. Så mycket annat pensionärsliv har Siv inte hunnit med.

– Det kan vara lite tjafsigt i pensionärsföreningarna – men jag är faktiskt med i Lunds handikappförening som ordnar trevliga fester. Man behöver inte vara så handikappad för att vara med.

MARIA LINDH