

# 85-årige med overskud til at klare fysisk svækkelse

Svækkede gamle mennesker vil helst klare sig selv og kompensere for svækkelsen ved at skære ned på deres sociale aktiviteter. En gruppe 85-årige er blevet interviewet om deres hverdagsliv og selvhjulpethed.

Flere lever længere og overlever sygdomme i højere grad end tidligere, men uanset sociale hjælpeforanstaltninger og sundere livsstil vil en større gruppe ældre ikke kunne undgå at komme i en situation, hvor de vil få nedsat funktionsevne og blive afhængige af hjælp. Nogle formår alligevel at klare sig og bevare tilfredshed i dagligdagen. De er eksempler på "vellykket aldring", som det kaldes af gerontologer. Studier af hverdagen for mennesker på

som vellykket, først og fremmest pga. deres evne til og mulighed for at nyde livet, og desuden pga. lokalsamfundets indflydelse på, at gamle mennesker har adgang til menneskelig kontakt.

Det andet studie fulgte igennem seks år en mere blandet gruppe gamle amerikanere både med og uden svækkelse i alderen 70 - 103 år(2). Det første år deltog 150 personer, mens der var 48 personer tilbage i den sidste undersøgelse fem år efter. Ét af undersøgelsens temaer var, hvorvidt aldringen påvirker behovet for aktivitet og uafhængighed. Det viste sig, at de adspurgte mistede behovet for at have kontrol over situationen med stigende alder. De ældste så ud til at trives og være i lige så godt humør som yngre ældre i undersøgelsen, men de ældste led i langt højere grad end de yngre af forskellige helbredsproblemer. De ældste deltagere hvilede tilsyneladende mere i nuet og forstod at holde sig bekymringer fra livet. De anså fysiske eller sociale tab for at være forventelige, og de fleste af dem trak sig tilbage fra deltagelse i sociale aktiviteter for at undgå stress, hvis funktionstab gjorde det for besværligt. De, som ikke nedsatte deres aktivitetsniveau, fik flere samvittighedsproblemer og nederlagsfølelse.

Undersøgelsen bekræfter teorien om gerotranscendens(3), som fremhæver, at det at trække sig delvist tilbage og at reducere sine aktiviteter kan rumme positive aspekter for de ældste med svækkelse.

De to amerikanske studier konkluderer, at vellykket aldring er en proces, som er tæt knyttet til både personlige styrker og til egenskaber ved omgivelserne. Mens det ene studie fremhæver

samfundets mulighed for at fremme menneskelig kontakt og aktiv deltagelse(1), viser det andet studie, at ældre med stigende alder og helbredsrelaterede vanskeligheder får nedsat behovet for aktivitet og samvær med andre (2). Denne artikel fokuserer særligt på den sidstnævnte konklusion og stiller spørgsmålet: Kan det bekræftes i danske gerontologiske studier, at aktivitet og socialt liv taber værdi for mennesker, der oplever svækkelse i høj alder?

## Behov for aktivitet

Ældre i Danmark lever med andre betingelser og muligheder end deltagerne i de to amerikanske undersøgelser, og et dansk studie af hundredeårige har, modsat de almindelige antagelser, vist, at gruppen af meget gamle mennesker rummer en mangfoldighed af personligheder med meget forskellig ballast, helbred, muligheder og vilkår(4). Det er ikke dokumenteret, om værdier som at være selvhjulpne, engageret i samfundslivet og aktiv i dagligdagen skifter betydning for ældre med svækkelse. Hvis dette var tilfældet, ville det bryde afgørende med vores socialpolitiske principper om kontinuitet, brug af egne ressourcer, selvbestemmelse og indflydelse på egne forhold og valgmuligheder.

Studier af 75- og 80-årige borgere fra befolkningsundersøgelserne af 1914-populationen fra Glostrup har vist, at det havde betydning for livstilfredsheden at have mindst én personligt betydningsfuld aktivitet og at kunne fortsætte med denne(5). De samme mennesker er som 85-årige blevet interviewet af forfatteren til denne artikel. Her blev de spurgt om deres hverdagsliv og om, hvordan de selv syntes, de klarede situationen(6).



Hanne Støvlbæk Hansen var en af de medvirkende i 85-års undersøgelsen. Her fotograferet 5 år senere.

85 år og derover er få - særligt, når det gælder de ældste med svækkelse. To amerikanske undersøgelser peger imidlertid på faktorer, som er værd at diskutere nærmere. Det ene studie fulgte 20 raske og selvhjulpne kvinder, som var født ved århundredskiftet(1). Halvdelen boede alene, men havde undgået at blive isolerede, og de levede et aktivt og udadvendt liv med venner og bekendte. Kvindernes aldring beskrives



### Om undersøgelsen

85-års undersøgelsen fra Glostrup omfattede 243 mænd og kvinder. I denne artikel omtales kommentarerne fra en udvalgt gruppe på 187 af de 85-årige, som i større eller mindre grad havde nedsat funktionsevne med hensyn til mobilitet. De 187 delte sig i to grupper:

Omtrent halvdelen var i stand til at bevare tilfredshed i dagligdagen, mens den anden halvdel var mindre tilfredse. Der var ikke forskel på kvinder og mænd hvad angår tilfredsheden, og det var heller ikke afgørende, hvor svækket man var. De mest markante forskelle mellem de to grupper viste sig omkring faktorer som daglige aktiviteter, venner, boligforhold og afhængighed af hjælp(6).

Det fremgik, at det opleves som positivt at kunne fortsætte de sædvanlige aktiviteter, at have nære venner, at klare sig uden hjælp og at bo i almindelig bolig, gerne sammen med ægtefælle.

For dem, der enten bor alene, på plejehjem eller er afhængig af hjælp fra hjemmeplejen, er der generelt en mindre tilfredshed i dagligdagen.

De 85-årige blev blandt andet stillet følgende spørgsmål:

Hvordan synes De, De klarer Deres nuværende situation?

( godt; rimeligt; dårligt)

Uddybning: .....

Spørgsmålet indeholdt mulighed for, at deltagerne med egne ord kunne uddybe begrundelser for deres svar.

De 85-årige pegede på en bred vifte af årsager til, at de klarede situationen.

Overordnet set kunne disse organiseres inden for tre temaer:

- Personlige evner og aktiv tilpasning
- Støtte fra andre og fra omgivelserne
- Hverdagens gang - og selvhjulpethed

### Aktiv tilpasning

Flere af de 85-årige udtrykker taknemmelighed over at være udstyret med et særlig godt helbred, et lyst sind eller andre personlige kompetencer:

*Jeg klarer mig ved hjælp af en god portion stædighed.*

*Jeg tror nok, at jeg er glad af natur - jeg tager ikke tingene så tungt.*

*Jeg har et godt humør og har let ved at tale med andre.*

Nogle peger på evnen til at tage tingene som de er:

*Jeg bliver aldrig i stand til at gå igen, det har de sagt. Og nu har jeg vænnet mig til det.*

*Lidt efter lidt er jeg blevet tilfreds med min nye lejlighed.*

Andre tilpasser sig situationen ved at udvælge og forfølge de ting, de gerne vil, og ved at planlægge alting mere minutøst end før. Mange indbygger således flere pauser i dagsrytmen, og nogle har fundet sig tilpas med at leve et mindre udfarende liv.

De 85-årige beskrev hvordan de prioriterer deres gøremål, økonomiserer med deres kræfter eller ændrer måder at gøre ting på i hverdagen:

*Nu laver jeg ikke mad mere, for jeg bliver hurtigt træt. Så jeg går ud og spiser. Jeg går til alt, hvad der findes af træning, laver selv mad og får god hjælp af børnene.*

*Jeg forberedte mig på pensionisttilværelsen. Har sørget for at aktivere mig selv.*

*Alt planlægger jeg selv og jeg må selv tage initiativer. Så får jeg også brugt min hjerne.*

De tyske gerontopsykologer Paul og Margret Baltès har i deres såkaldte 'SOK-model' for vellykket aldring peget på de tre tilpasningsstrategier: Selektion, Optimering og Kompensering (7). Disse tilpasningsstrategier gik igen

Sammenhængen mellem aktivitet og velbefindende i aldringen fremhæves i flere gerontologiske studier, men der er ikke forsket meget i, hvordan det opleves at have nedsat aktivitet, selvom det er en aktuell situation for mange af de ældste gamle mennesker. Forfatteren har interviewet en gruppe 85-årige overlevende fra Glostrup-undersøgelserne note (1) om, hvordan de klarede hverdagen trods nedsat førlighed. Undersøgelsen viser, at det at kunne klare sig selv er forbundet med stolthed og tilfredshed, men at det ind i mellem kun lykkes under store anstrengelser. I artiklen diskuteres det, om svækkede ældre får nedsat behovet for aktivitet og samvær med andre, eller om et nedsat aktivitetsniveau er en følge af manglende overskud og manglende mulighed for støtte.

Annette Johannesen er ergoterapeut MSc. med speciale i gerontologi. Artiklen er skrevet på baggrund af hendes masterafhandling fra Edinburgh Universitet.

Annette Johannesen  
<http://www.able.dk>

i kommentarerne - og dertil kom en fjerde strategi for dagens lys, nemlig: "Læring". En del af de 85-årige har sat sig for at lære nyt. De har sat sig ind i relevante sygdomme, har taget særlige råd om sund livsstil ad notam eller har vænnet sig til specielle måder at trodse vanskeligheder på.

For eksempel havde én af de 85-årige sat sig grundigt ind i sygdommen diabetes, en anden havde lært at trodse slidgigten ved at gå tur hver dag, og en tredje klarede sin inkontinens ved nøje planlægning, så hun stadigvæk kunne komme ud.

### Støtte fra omgivelserne

Når man klarer situationen ved hjælp fra andre, er det familien - først ægtefællen og dernæst børnene - der bliver nævnt:

*Min kone og jeg hjælpes ad. Vi håber, at vi kan blive boende i huset.*

*Jeg kan altid ringe til Per (min søn) hvis jeg har brug for hjælp.*

*Jeg klarer det kun, fordi jeg har alle mine børn. Ellers ville jeg være meget alene*

Boligen fremhæves som det sted, der gør, at man har noget at tage sig til - men samtidigt nævnes den som en byrde. Det kan være svært at blive ved med at holde huset, men det kræver også styrke og overskud at beslutte sig for at flytte.

Det at kunne komme ud er tæt forbundet med tilfredshed i dagligdagen, og her er bilen for mange en nøgle til at kunne transportere sig til byen:

*Jeg er meget tilfreds med, at jeg selv kan tage til byen.*

*Tag ud at handle, gå i banken. Det er vigtigt at holde sig i gang.*

*Jeg kan tage min bil og køre ned for at handle. Det gør jeg hver dag.*

Naboer er også en kilde til hjælp og tryk, omend de blev sjældnere nævnt. Mange havde mistet naboer og i stedet var nye, unge familier flyttet ind. De, som er flyttet til plejecentre, udtrykte både tilfredshed - og skuffelser:

*Her (i ældrecentret) kan jeg have selskab, hvis jeg vil.*

*Jeg er blevet mere alene, selvom jeg bor i et center. Her er ikke så meget*

*socialt liv, som jeg (og mine børn) havde håbet.*

Det at møde andre mennesker bliver nævnt som en måde at få dagene til at gå godt, og flere fremhæver det positive ved at kunne gå i et center for at spise. Enkelte fremhæver også det positive ved ikke at have økonomiske problemer.

### Hverdagens gang

I kommentarerne til, hvordan hverdagen fungerer, nævnes det gentagne gange, at det har stor værdi at kunne klare sig selv og være uafhængig af hjælp fra andre:

*Jeg har en stærk vilje - og jeg vil helst klare mig selv. Jeg er ikke glad for at bede om hjælp. Er tilfreds med at kunne stå op om morgenen.*

En stor del af kommentarerne handler om at holde en rytme i hverdagen og fylde den med en række opgaver. De daglige gøremål forebygger, at man kommer sig, eller at tiden falder lang:

*Jeg foretrækker at klare mig uden hjælp - det får tiden til at gå så godt. Det praktiske kan jeg stadig klare, og jeg har stor glæde af at gennemgå de fotografier, som jeg har taget hele mit liv. Jeg klarer dagens gøremål i små bidder, men jeg savner at komme til byen.*

Det kræver viljestyrke for flere at klare det hele selv, og ind i mellem lykkes det kun under store anstrengelser:

*Jo dårligere jeg går, jo mere gør jeg ud af at træne mig selv.*

*Hver dag må jeg foretage mig noget - ellers falder jeg sammen.*

*Selv om det gør ondt, så må jeg holde mig i gang.*

*Jeg vil nødtigt på plejehjem, og jeg kæmper for at blive her.*

Selvom godt 40% af de adspurgte fik hjemmehjælp - typisk til rengøring hver fjortende dag - er det påfaldende sjældent, at hjemmeplejen bliver nævnt i forbindelse med at "klare situationen". Det er vist i flere nordiske undersøgelser, at det kan være forbundet med en vis modvilje at være afhængig af hjælp fra det offentlige blandt gamle mennesker fra den generation, som artiklen omtaler. Dette sås bestemt også i kom-

mentarerne fra denne undersøgelse. Markant flere tilfredse 85-årige end ikke-tilfredse fremhævede, at de selv kan vælge, selv bestemmer og har styring over hverdagen. Der var stolthed i stemmen, når de fremhævede, at de klarede sig selv. Men kommentarerne afslørede samtidig, at det ind imellem kræver store anstrengelser at klare sig uden hjælp. Flere af de 85-årige tilsidesætter det at have tid og kræfter til oplevelser eller yndede gøremål, fordi de prioriterer at bruge kræfterne på at klare sig selv.

### Behov for selvhjulpethed

Er behovet for uafhængighed og et socialt, udadvendt liv lige så stort for de ældste gamle mennesker som for de yngre ældre(2)? Falder behovet for aktivitet med stigende alder? Resultaterne fra denne undersøgelse kan ikke svare entydigt på dette. Deltagerne i dette studie demonstrerer en mangfoldighed af forskellige strategier for fortsat at holde sig i gang og klare hus og hjem selv. Nogle havde opgivet udadvendte aktiviteter, tilsyneladende fordi alle kræfter blev brugt til at klare basale gøremål i hus og hjem. Undersøgelsen kan altså ikke bekræfte, at svækkede 85-årige får et faldende behov for at være selvhjulpne.

Flere af deltagerne gav udtryk for en accept af tingenes tilstand, hvor færre kræfter betød et mere enkelt liv. Mange veg tilbage for at klage sig og mødte, alt taget i betragtning, hver ny dag med taknemmelighed over stadig være i stand til mange ting:

*Så længe jeg kan holde mig selv og mit hjem pænt og selv lave mad, ser jeg ingen grund til at klage.*

*Jeg er ikke glad for at bede om hjælp - og jeg er tilfreds med selv at kunne stå op om morgenen.*

*Jeg kan klippe mit græs, køre bil og handle selv - hvad mere kan man forlange?*

*Jeg kan ikke klage, når jeg er så rask, som jeg er.*

*Jeg prøver at se lyst på det - og være tilfreds efter omstændighederne.*

Sådanne udsagn viser noget om de forventninger, de 85-årige deltagere har til



Eigil Arly Nydam er her fotograferet af Annette Johannesen

livet i en høj alder. Men de illustrerer også, at nogle gamle menneskers liv bliver meget begrænset, hvad angår aktiv deltagelse i udadvendte aktiviteter.

### Værdig støtte

Men det er svært at sige, om de samme mennesker også ville have valgt aktiviteterne fra, hvis de blev tilbudt støtte til de hjemlige gøremål. Det er også uvist, om de ville fortsætte et socialt udadvendt liv, hvis de var blevet tilbudt følgeskab eller kørsel, jævnfør konklusionerne af Day's undersøgelse(1), der fremhæver lokalsamfundets ansvar for at muliggøre social kontakt for gamle mennesker.

Denne undersøgelse viser, at der især synes at være en værdighedsgevinst forbundet med det at bevare sine kræfter, kontrol og selvhjulpethed. De ældste gamle udfolder en række forskellige strategier for at tilpasse sig situationen såsom at prioritere, kompensere og lære nyt. Men kravene kan ind imellem blive så store, eller kræfterne så små, at det resulterer i stress – eller tab af betydningsfulde aktiviteter.

Derfor bør følgende to forhold medtænkes i al støtte til svækkede gamle, institutionel såvel som personlig:

- Det menneske, der skal hjælpes, skal ikke derved få en følelse af nederlag eller opleve tab af kontrol over sit eget liv
- Som hjælper skal man være opmærksom på at sikre det svækkede ældre menneskes mulighed for at deltage i kontaktdrivende aktiviteter, hvis han eller hun gerne vil det.

Gamle mennesker er meget forskellige – ligesom alle andre mennesker. Det er deres vilkår også. Det kan ikke dokumenteres, at de som gruppe skulle tabe ønske om aktivitet og indflydelse på egen situation, og den bedste hjælp må derfor være den, der modsvarer de individuelle her-og-nu behov(8).

*Undersøgelsen er finansieret af Sygekassernes Helsefond og Den Kommunale Momsfond.*

#### Note 1.

De såkaldte befolkningsundersøgelser af 1914-kohorten fra Glostrup refererer til gentagne undersøgelser af den samme gruppe mennesker. Fælles for dem er, at de er født 1914 og at de boede i en række kommuner nær Glostrup Amtssygehus i 1964.

De blev undersøgt første gang, da de var 50 år gamle og syvende gang som 85-årige.

## Litteratur

- 1 Day, Alice T. Remarkable Survivors. Insights into Successful Aging among Women. The Urban Institute Press. Washington DC 1991.
- 2 Johnson, Colleen L & Barer, Barbara M. Life Beyond 85 Years. The Aura of Survivorship. Springer Publishing Company Inc. New York 1997.
- 3 Tornstam, Lars. "A Meta-theoretical Reformulation of the Disengagement Theory". Aging, Clinical and Experimental Research 1989;1:55-63.
- 4 Andersen-Ranberg, Karen. "Danske hundredeårige helbred". Gerontologi & samfund 2002; 18:78-81.
- 5 Legarh, Karen Hedvig. Are changes in the key activities from age 75 to 80 associated with functional ability and life-satisfaction at age 80? A longitudinal study of a Danish population. Dissertation, MSc in Occupational Therapy, East London University 2001. Legarh@it.dk.
- 6 Johannesen, Annette & Petersen, Janne & Avlund, Kirsten. "Satisfaction in everyday life for frail 85-year old adults". Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2004;11:3-11.
- 7 Baltes, Paul B & Baltes, Margret M (Eds.). Successful Aging. Perspectives from the Behavioral Sciences. The European Science Foundation, Cambridge University Press 1993.
- 8 Johannesen, Annette. A study of old people who in spite of frailty are coping successfully with changes in their daily life. Factors and competencies which help them to manage their situation. Master of Science in Occupational Therapy, Queen Margaret University College, Edinburgh, 2004.