

# Active Ageing a Path towards Ageing Well

Hadeel Halaweh, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi/sektionen för hälsa och rehabilitering, Sahlgrenska Akademin, Göteborgs Universitet

## Sammanfattning

I hela världen ökar andelen äldre över 60 år snabbare än någon annan åldersgrupp. År 2050 kommer det att finnas två miljarder personer över 60 år varav 80 % i utvecklingsländerna. Denna snabbt ökande population kommer att medföra dramatiska förändringar i dagens familjekonstellationer och sociala roller. Många länder kommer inom en snar framtid att behöva vidta drastiska åtgärder för att kunna garantera de äldres välfärd, livskvalitet och för att kunna bevara en god fysisk funktion i högre åldrar.

Begreppet *aktivt åldrande* har utvecklats sedan 90-talet med fokus på förhållandet mellan aktivitet och hälsa. *Aktivt åldrande* beskriver processen att åldras väl på ett holistiskt sätt och innefattar faktorer som livskvalitet, fysiskt och mentalt välbefinnande samt social delaktighet.

Denna avhandling består av fyra delarbeten som belyser viktiga faktorer för aktivt åldrande med fokus på fysisk funktion, fysisk aktivitet, livskvalitet, social delaktighet och upplevt självförtroende i att kunna undvika fall. Ett instrument för att mäta självskattat självförtroende i fallsituationer har översatts till arabiska. Enkla test, anpassade för hemmiljö, har använts för att utvärdera fysisk funktion och fysisk aktivitet och hälsorelaterad livskvalitet har utvärderats med ett självskattningsformulär. Intervjuer av äldre i hemmiljö ligger till grund för förståelse för upplevelse av social delaktighet.

All datainsamling har skett i Palestina. Medelålder för deltagarna var 67 år. Hälften av kvinnorna och en tredjedel av männen promenerade mindre än 150 minuter/vecka vilka anses tillhöra gruppen med låg fysisk aktivitet. Personerna i denna grupp uppvisade högre andel diagnostiserade sjukdomar. Gruppen kvinnor och män yngre än 68 år uppvisade bättre värden på alla test av fysisk funktion i jämförelse med gruppen över 68 år. Gruppen som fallit under de senaste sex månaderna uppvisade sämre värden på fysisk funktion i jämförelse med dem som inte fallit. Graden av fysisk aktivitet visade även starka samband med hälsorelaterad livskvalitet. Hälsa och sociala roller, tillhörighet och social anpassning är teman som kom fram i den kvalitativa studien.

Bibehållen god fysisk funktion visar sig vara av stor betydelse för upplevt självförtroende vid risk för att falla hos äldre. En fysiskt aktiv livsstil kan medföra bättre fysisk funktion och högre livskvalitet. Förståelsen för sociala roller ger en insikt i betydelsen av delaktighet som en del av välbefinnande hos äldre. Denna kunskap kan ligga till grund för att utveckla hälsoprogram i syfte att underlätta den åldrande processen.