

En eldre dag

Den 1. oktober feires den internasjonale eldredagen verden over, og i disse tider bør potensialet for festdeltagere være større enn noen gang tidligere. Men hvem er egentlig som deltar i feiringen?

Alder er en betingelsesløs utvikling som følge av tidens ustanselige gang. Likevel kan de mennesker som blir født i Norge i dag, 1. oktober 2013, ha en forventning om å leve om lag 30 år lengre enn de som ble født for hundre år siden. Den aller viktigste grunnen til økning i levealder, er at vi har klart å skape en bedre folkehelse gjennom vitenskapelig og medisinsk utvikling. Derfor kan det vanskelig sees som noe annet enn en stor nasjonal seier, at det i Norge i 2040 vil være omlag 1,3 millioner mennesker over 67 år – cirka dobbelt så mange som i dag.

Vi har altså blitt gitt mer tid. Mer tid i den enden av livet vi tilbringer som godt voksne. Hva bruker vi så denne tiden til? Den siste tidsbruksundersøkelsen fra Statistisk sentralbyrå (SSB), viser at utviklingen går i retning av at vi bruker mer tid for oss selv. Bare siden året 1990, bruker nordmenn i dag i snitt en time og tre kvarter mer av døgnet alene.

Aldersgruppen 67-74 år (som var høyest målte aldersgruppe) var alene omtrent én og en halv time mer enn 25-44 åringene. Den medisinske nyvinningen har i tillegg til lengere levealder også gitt oss ny kunnskap. Den forteller oss at da man for hundre år siden burde frykte en død forårsaket av tuberkulose, er den største trusselen mot helsen i dag livsstilssykdommer. Forskning viser at både sosial isolasjon og ensomhet er nært knyttet til økt risiko for alvorlige sykdommer som hjerte- og karsykdommer og demens, og tidligere død. Ensomhet kan være et resultat av tap av sosial kontakt eller at nærheten i kontakten forsvinner.

I en undersøkelse fra NorLag, som tar for seg livsløp og aldring, går det fram at om lag tredjedel av alle nordmenn sier de ofte eller av og til føler seg ensomme. De som er mest ensomme er de over 70 år. Jo eldre en blir, desto større andel er enker og enkemenn, og tap av ektefelle gir større

sannsynlighet for svekket helse og ensomhet. Ensomme eldre tenderer å fokusere på egne negative tanker og miste troen på andre mennesker. Depresjon, sinne, sjenanse og redsel for å bli støtt, isolerer dem fra samfunnet og øker følelsen av ensomhet og fremmedgjørelse.

Den store medisinske gevinsten, i form av et lengere liv, får dermed en noe bitter ettersmak om den skal resultere i at enda flere tilbringer ennå mer tid i ensomhet. Og det er nærliggende å spørre seg om helsemyndighetene nå for alvor må ta inn over seg at praktisk hjelp ikke er nok, men at de sosiale og emosjonelle behovene også må bevilges tid i dagens samfunn? Eller er det å være et medmenneske et ansvar vi ikke ønsker å overlate til det offentlige? Burde vi kanskje heller ta de ekstra kvarterene vi bruker på oss selv tilbake og bruke dem sammen med andre?