

# Forebyggelse og rehabilitering i et aldrende samfund

Eigil Boll Hansen & Charlotte Juul Nilsson

## STATUSARTIKEL

Dansk Gerontologisk Selskab

Nordisk Kongres i Gerontologi blev i juni 2012 afholdt i København med titlen »Dilemmas in ageing societies«, hvor der var fokus på de udfordringer, som ældre og aldring giver i de vestlige samfund. Det er indiskutabelt, at antallet af ældre vil stige i de kommende år, og at ældre vil udgøre en stigende andel af befolkningen. Der er dog gerontologisk forskning, der tyder på, at behovet for hjælp og pleje ikke stiger proportionalt med væksten i ældrebefolkningen, fordi bl.a. funktionsniveauet hos ældre forbedres. En undersøgelse fra Anvendt KommunalForskning [1] viste, at fra 1997 til 2007 modtog en faldende andel af 62-77-årige kommunal hjemmepleje eller boede i plejebolig (**Figur 1**).

Undersøgelsen viste, at den faldende andel primært skyldtes bedre levevilkår f.eks. bedre fysisk funktionsniveau, en faldende andel enlige og bedre psykisk velbefindende. I et indlæg af *Sonja Vestergaard* fra Syddansk Universitet på den nordiske kongres kom det endvidere frem, at der også blandt 100-årige har kunnet konstateres forbedringer i funktionsniveau, om end fremgangen muligvis er stagneret.

Forebyggelse og rehabilitering er strategier, som kan bidrage til at imødegå udfordringen med det stigende antal ældre.

De to store danske aldringsforskningscentre, Center for Sund Aldring og Dansk Center for Aldringsforskning, leverer viden, der på længere sigt kan bi-

drage til at forebygge skrøbelighed og svækkelse hos ældre på et tidligere tidspunkt, end det er muligt i dag.

At forebygge skrøbelighed og fremme sund aldring er fokus for den multidisciplinære forskning, der har fundet sted på Center for Sund Aldring, Københavns Universitet, siden 2009 med støtte fra Nordaafonden. Sundhedsfremme, anvendelse af forebyggende lægemidler, fysisk træning som forebyggelse, betydningen af livsforløbet for tidlige tegn på aldring, kognitiv funktion og molekylære mekanismer bag aldringsprocesserne er eksempler på, hvad der forskes i på centeret [2].

Aldringsprocesserne fra molekylær-, til individ- og befolkningsniveau, herunder tidlige aldringstegn [3], er med støtte fra Veluxfonden også i fokus på Dansk Center for Aldringsforskning (Syddansk, Aarhus og Københavns Universiteter).

Tidlige tegn på aldring er bl.a. uforklaret træthed og tidligt tab af funktionsevne allerede midt i livet, men også potentielle biologiske og fysiologiske markører såsom telomerlængde, mitokondriefunktion, genomisk ustabilitet m.v. kan være aldringstegn. Netop identifikation af tidlige aldringstegn og viden om aldringsprocesserne har på længere sigt et stort forebyggelsespotentiale.

Rehabilitering af ældre er kommet højt på dagsordenen. Det er sket i form af, at de fleste kommuner har indført en praksis med hverdagsrehabilitering eller hjælp til selvhjælp hos ældre, som får eller søger om at få hjælp og pleje fra kommunen. Der er endvidere med støtte fra Københavns Kommune etableret et professorat i rehabilitering. Samtidig udføres der en række analyse- og forskningsprojekter, som med både et teoretisk og anvendelsesorienteret perspektiv afdækker viden om og erfaringer med en rehabiliterende indsats over for ældre.

**KORRESPONDANCE:** Eigil Boll Hansen, Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning, Købmagergade 22, 1150 København K. E-mail: eiha@kora.dk

**INTERESSEKONFLIKTER:** Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med artiklen på Ugeskriftet.dk

## LITTERATUR

1. Hansen EB. Ældres hjælperelationer og sociale relationer over ti år. København: Anvendt KommunalForskning, 2012.
2. Center for Sund Aldring. Årsrapport 2009-2011 – opsummering. København: Københavns Universitet, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, 2012.
3. [http://www.sdu.dk/Om\\_SDU/Institutter\\_centre/DARC](http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/DARC) (21. okt 2012).

