

DEN MEST BETYDNINGSFULDE AKTIVITET – FRA 75 TIL 80 ÅR

Karen Hedvig Legarth

Det studie, som denne artikel er skrevet på baggrund af, bygger på statistiske analyser af data indsamlet ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Glostrup. Der er dels tale om en tværsnitsundersøgelse af 748 mænd og kvinder på 75 år, og dels en follow-up undersøgelse fem år senere, hvor 442 af personerne deltog som 80-årige.

Analyserne viser, at det betyder noget for ældres funktionsevne og livstilfredshed at kunne bibeholde deres mest betydningsfulde aktivitet. I undersøgelsen havde mænd og kvinder på 80 år, som var ophørt med at have en mest betydningsfuld aktivitet gennem de sidste 5 år, en markant større risiko for at være afhængig af hjælp til en række dagligdags aktiviteter end 80-årige kvinder og mænd, som stadig havde en mest betydningsfuld aktivitet. For mændene blev ophør med mest betydningsfuld aktivitet ledsaget af træthed ved mobilitet, mens ophør af mest betydningsfuld aktivitet for kvinders vedkommende var forbundet med nedsat livstilfredshed som 80-årig.

Karen Hedvig Legarth er ergoterapeut, M.Sc. i ergoterapi og lærer ved Ergoterapeutuddannelsen, CVU Øresund i København. Undersøgelsen er gennemført med økonomisk støtte fra Sygekassernes Helsefond, Ergoterapeutforeningen, Veluxfonden af 1981 og Fonden af 1870.

Gerontologi og samfund 2003; 19, 2: 38-40

INDLEDNING

I vesteuropæiske samfund betragtes aktivitet som noget positivt og vigtigt for mennesket¹. Når mennesker mødes, fortæller man hinanden, hvad man laver, hvor travlt man har, hvad man »har gang i« – og skal i gang med. De aktiviteter, vi er optaget af, tegner et billede af os, og de er med til at give os en identitet. Aktiviteterne har mange karakteristika og dækker for den enkelte fysiske, psykiske og sociale behov.

Unge mennesker prioriterer aktivitet meget højt og siger, »at de kan sove, når de bliver gamle«. Midaldrende med krævende jobs forestiller sig ofte en pensionering med

tid til at genoptage aktiviteter og interesser, som har ligget i dvale, mens jobbet har krævet deres tid, eller også forestiller de sig pensionisttilværelsen som en tid, hvor der bliver mulighed for at påbegynde og fordybe sig i emner/aktiviteter, som de aldrig har haft mulighed for at prøve eller arbejde med hidtil.

Der er altså hos mange mennesker et motiv i at påbegynde aktiviteter, men der findes også i samfundet en holdning til aktivitet, der tager udgangspunkt i, at aktivitet er sundt, og at man skal sørge for at holde sig i gang².

Den almindelige opfattelse er således, at aktivitet er med til at forbedre livskvaliteten, og at aldringen bliver mere vellykket, hvis aktiviteter, der må opgives som fx erhvervsarbejde, erstattes af aktiviteter, der er meningsfulde og udfordrende for det pågældende menneske³. Aktiviteters meningsfuldhed hænger nøje sammen med den enkeltes livsstil, det arbejdsliv man har haft, selvopfattelse, personlighed, holdninger hos én selv og omgivelsernes holdninger til én, og de muligheder der har været i livsforløbet.

I Danmark har flere undersøgelser belyst, hvor ofte og hvor mange aktiviteter, ældre mennesker deltager i, og hvad det er for nogle aktiviteter. Men vi ved ikke så meget om, hvad den enkelte værdsætter ved de forskellige aktiviteter. Hvis der skal prioriteres, hvilken aktivitet vil den pågældende person så vælge? Hvilke kvaliteter er med til at bestemme, om en aktivitet er meningsfuld? Er det fx, fordi den udføres sammen med andre? Er det, fordi den giver udfordring? Eller er det, fordi den gør nytte?

BEFOLKNINGSUNDERSØGELSERNE I GLOSTRUP

Denne artikel handler om aktiviteter, som en befolkningsgruppe på 75 år har som mest betydningsfulde aktiviteter, og hvad det betyder at ophøre med at have en mest betydningsfuld aktivitet for funktionsevne og livstilfredshed fem år senere. Artiklen bygger på data indsamlet ved to befolkningsundersøgelser ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Glostrup, hvor et tilfældigt udsnit af en population født i 1914 er fulgt helbredsmæssigt og funktionsmæssigt.

Ved tværsnitsundersøgelsen deltog 91% af de inviterede i undersøgelsen, og i follow-up

undersøgelsen fem år senere, hvor deltageren var 80 år, deltog 79% af dem, som også havde deltaget, da de var 75 år (se figur 1).

MEST BETYDNINGSFULD AKTIVITET

Deltagerne blev stillet et åbent spørgsmål: Hvad er din mest betydningsfulde aktivitet? Dette gav deltagerne mulighed for at svare ud fra deres egen opfattelse af, hvad der var mest betydningsfuldt. Det var således alle former for aktivitet, der blev nævnt, defineret ud fra individets aktuelle situation, og aktiviteterne omfattede dermed såvel ADL aktiviteter (almindelig daglig levevis) som fritidsaktiviteter i mere gængs forstand.

Ved de analyser, der blev foretaget af data fra 75 års undersøgelsen, viste det sig, at *havarbejde* var den mest betydningsfulde aktivitet for størsteparten af *mændene*, hvormod *håndarbejde*, *læsning af bøger* og *husarbejde* var de aktiviteter, som flest *kvinder* oplevede som mest betydningsfulde.

Der var 31 forskellige aktivitetstyper, som deltagerne havde som den mest betydningsfulde. Ved kategorisering af disse aktivitetstyper efter art, om de var fysiske, afslappende, kulturelle, intellektuelle eller husflidsaktiviteter, var den mest betydningsfulde aktivitet af *fysisk art* for såvel mænd som kvinder.

Desuden var den mest betydningsfulde aktivitet *individuel* for hovedparten af deltagerne. Det vil sige, at aktiviteten blev udført i situationer, hvor deltagerne ikke var sammen med andre.

AT BIBEHOLDE AKTIVITETEN

Ved follow-up undersøgelsen, hvor deltagerne var 80 år, var der mulighed for at se, hvor mange der bibeholdt en mest betydningsfuld aktivitet. Analysen af de personer, som deltog i både 75 og 80 års undersøgelserne viste, at 78% af mændene og 81% af kvinderne i perioden fra 75 til 80 år stadig havde en aktivitet, som var mest betydningsfuld (se figur 2).

Det kunne også belyses, hvad det at henholdsvis blive ved eller at ophøre med at have en mest betydningsfuld aktivitet eventuelt betød for de 80-åriges *funktionsevne* og *livstilfredshed*. Disse aspekter benyttedes i stigende grad til at måle vellykket aldring hos en rask ældrepopulation. Funktionsevne har tilmed vist sig at være et sensitivt mål for svækkelse hos ældre, som kan bidrage til, at der kan

iværksættes tidlig intervention og forebyggelse mod udvikling af et sygdomsforløb.

Funktionsevnen blev målt ved to funktionsevne skalaer udviklet af Kirsten Avlund, nemlig PADL-hjælp og Mobilitet-træthed⁴. De to skalaers opbygning angav, om deltagerne oplevede træthed eller behøvede hjælp ved udførelse af de funktioner, som hører til de pågældende skalaer. For PADL-hjælp skalaen drejer det sig om evnen til at klare basale, personlige, daglige gøremål, som personlig hygiejne med eller uden hjælp. Mobilitet-trætheds skalaen belyser, i hvor høj grad en person formår at færdes indendørs og uden-dørs under forskellige betingelser uden at opleve træthed. Der er udviklet et scorings-system, således at deltagerne kan inddeles i, om de har god funktionsevne eller dårlig funktionsevne.

Livstilsfredshed blev målt ved at spørge deltagerne om deres tilfredshed med den daglige tilværelse.

AT OPHØRE MED AT HAVE EN MEST BETYDNINGSFULD AKTIVITET

Analyserne viste, at 80-årige kvinder og mænd, som var ophørt med at have en mest betydningsfuld aktivitet de sidste fem år, havde markant større risiko for at være afhængig af hjælp ved PADL end de 80-årige kvinder og mænd, som havde bevaret en mest betydningsfuld aktivitet. For mændene blev ophør med mest betydningsfuld aktivitet ledsaget af træthed ved mobilitet, mens ophør af mest betydningsfuld aktivitet for kvinders vedkommende var forbundet med nedsat livstilsfredshed som 80-årig (se figur 3).

Der gives i analyserne ikke umiddelbart svar på, hvad der fører til, at deltagerne ophører med deres mest betydningsfulde aktivitet, men man kan opstille flere hypoteser om, hvorfor sammenhængen er, som den er. I det følgende skitseres de statistiske analyser, der er foretaget, vedrørende en række hypoteser.

FYSISK SVÆKKELSE VED 75 ÅRS ALDEREN

Man kan tænke sig, at de personer, der havde bevaret en mest betydningsfuld aktivitet, generelt havde en bedre funktionel status og derfor var mindre disponeret for tab af funktionsevne. Det vil sige, at det kunne være interessant udelukkende at kigge på de deltagere, som havde en god funktionsevne, da de var 75 år.

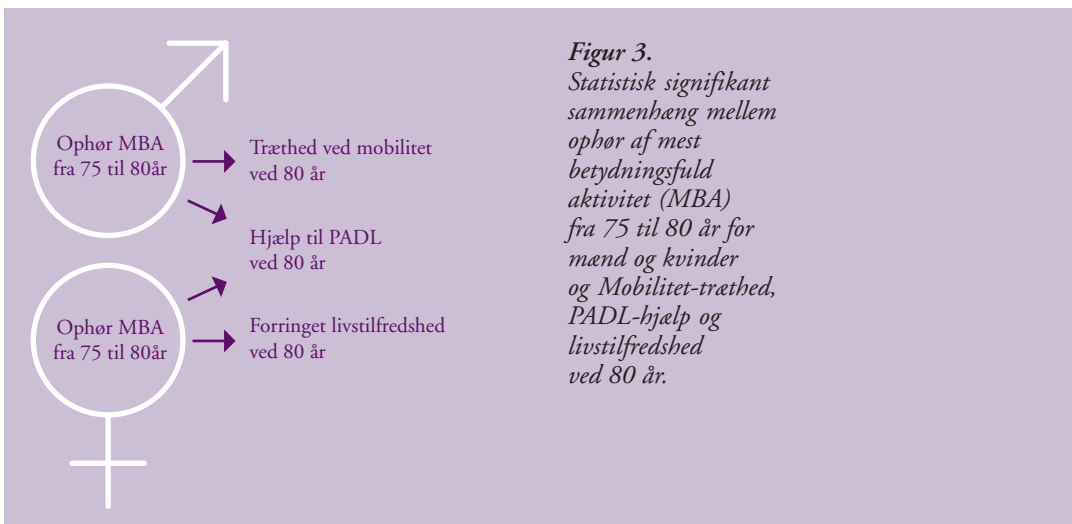


	Deltagere som blev inviteret	Deltagere	Deltagelsesprocent
Baseline studie (ved 75 år)	822	748	91%
Follow up studie (ved 80 år)	559	442	79%

Figur 1. Deltagelsesprocent for henholdsvis 75 års- og 80 års undersøgelsen

	Mænd (n=160)	Kvinder (n=200)	
Bibeholdelse af MBA fra 75 til 80 år	78%	81%	p=0,5
Ophør med MBA fra 75 til 80 år	22%	19%	

Figur 2. Procentfordeling for mænd og kvinder vedrørende bibeholdelse og ophør af mest betydningsfuld aktivitet (MBA)



Figur 3. Statistisk signifikant sammenhæng mellem ophør af mest betydningsfuld aktivitet (MBA) fra 75 til 80 år for mænd og kvinder og Mobilitet-træthed, PADL-hjælp og livstilsfredshed ved 80 år.

Her viste det sig imidlertid, at sammenhængen mellem det at have en mest betydningsfuld aktivitet og funktionsevne var lige så statistisk signifikant som for hele populationen.

Det kunne således ikke være på grund af prædisponeret svækkelse, at ophør med aktivitet medførte en ringere funktionsevne.

DÅRLIGERE SELVURDERET HELBRED

Det var også bemærkelsesværdigt, at kontrol for selvurderet helbred ikke ændrede på styrken i sammenhængen. Andreas Stuck et al. har påvist, at dårligt selvurderet helbred er en stærk prædiktør for risiko for tab af funktionsevne⁵.

Det er muligt, at det at have en betydningsfuld aktivitet i sig selv har indflydelse på funktionsevnen. Det kan være, at personer, som positivt værdsætter deres aktiviteter, har et bedre helbred. Deres immunologiske system kan korrespondere med bedre helbred og dermed mindre risiko for stress, hvilket kan have indflydelse på deres funktionsevne.

DEPRESSIVE SYMPTOMER

Desuden kan man forestille sig, at *depressive symptomer* kan være en faktor, som får folk til at holde op med deres mest betydningsfulde aktivitet. Eller at depressive symptomer forklarer træthed ved mobilitet, sådan at forstå at sænket stemningsleje medvirker til, at oplevelsen af træthed øges ved gøremål, som det at færdes udendørs.

Ældre mennesker må ofte opleve svære ændringer, og det har generelt indflydelse på deres hverdagsliv. Men kontrol for depressive symptomer ved 75 år ændrede ikke på den stærke sammenhæng.

UDDANNELSE

Uddannelse kan tænkes at påvirke sammenhængen, idet højere uddannelsesniveau kan give mere økonomisk frihed og dermed give deltagerne større mulighed for at have en mest betydningsfuld aktivitet. Eller højere uddannelse kan bidrage til en øget bevidsthed om en sund livsstil og dermed føre til bedre bevarelse af funktionsevne.

Heller ikke denne faktor kunne ændre på sammenhængen mellem det at bibeholde en betydningsfuld aktivitet fra 75 til 80 år og at bevare funktionsevne og livstilfredshed ved 80 år.

SOCIALT NETVÆRK

Et lille socialt netværk kan muligvis være årsag til lavere funktionsevne. Man kan forestille sig, at de mennesker, som havde få kontakter, ikke fik så meget støtte og dermed risikerede at fungere dårligere fysisk over tid. Tilmed kan det tænkes, at de personer, som

havde få kontakter, ikke blev stimuleret til at deltage i aktiviteter, som kunne bidrage til at fremme deres funktionsevne.

Når man kontrollerede for dette, viste der sig ikke en sådan sammenhæng. Det kan måske skyldes, at den mest betydningsfulde aktivitet, som de fleste af deltagerne havde, da de var 75 år, var en aktivitet, som de udførte alene og ikke sammen med andre.

MÆND OG KVINDER VISER FORSKELLIGE SAMMENHÆNGE

Vi ved fra 75 og 80 års undersøgelserne, at mænd og kvinder har forskellige mønstre, hvad angår foretrukne aktiviteter, og mulige forklaringer kan findes her. Det er muligt, at *arten af aktiviteter* kan forklare sammenhængen mellem det at have en mest betydningsfuld aktivitet og funktionsevne.

Mest betydningsfuld aktivitet indebar for størsteparten af de 75-årige deltagere en fysisk aktivitet. Det er påvist, at fysisk aktivitet bidrager til godt helbred⁶ og er positivt associeret til funktionsevne⁵. Avlund et al. fandt, at selv lidt fysisk aktivitet kan øge funktionsevnen signifikant i forhold til stillessiddende aktiviteter⁷.

Blandt kvinderne var der mange, som havde håndarbejde og husarbejde som den mest betydningsfulde aktivitet, mens havearbejde var den aktivitet, som flest mænd havde som mest betydningsfuld. En karakteristisk forskel mellem de to former for aktivitet er, at det kan være vanskeligt at finde en substitut for havearbejde ved dets ophør, hvormod det er lettere at finde et niveau at fortsætte på med husarbejde eller håndarbejde, hvis der er aspekter af disse aktiviteter, som man må ophøre med. Det kan således blive mest tydeligt hos mændene, at de føler et savn, når de mister deres mest betydningsfulde aktivitet, og det kan give sig udslag i deres mere udtalte oplevelser af træthed.

En anden forklaring kan ses i de grunde, som deltagerne angav til at deres aktivitet var betydningsfuld. Signifikant flere mænd end kvinder begrundede aktivitetens betydningsfuldhed med, at den var en *udfordring*, at den gav *nye færdigheder og nye erfaringer*. Mændene kunne således ved tab opleve, at de ikke mere var til nytte eller udnyttede deres evner, og det kunne også føre til oplevelser af træthed ved visse funktioner.

KONKLUSION

Det ser altså ud til, at de ældre, som har opgivet deres mest betydningsfulde aktivitet som følge af virkning endvidere risikerer, at deres funktionsevne nedsættes. De bliver afhængige af hjælp til de daglige gøremål, kvinderne mister livstilfredsheden, og mænd bliver trætte og i dårlig form.

Det at ophøre med at have en mest be-

tydningsfuld aktivitet kan være en indikator for mulig svækkelse, som bør indgå i overvejelserne ved forebyggende indsats på ældreområdet.

Samfundsmæssigt er det vigtigt at undgå, at ældre mennesker bliver afhængige af hjælp, ligesom nye undersøgelser viser, at ældre nødig vil have hjælp i den forstand, at de er afhængige af andre⁸. Det at være afhængig af andre giver nedsat selvværd, og det er derfor ikke bare ud fra en samfundsmæssig betragtning, men også ud fra et menneskeligt trivselsperspektiv, vigtigt at reagere og sætte forebyggende ind. Det er muligt, at vi ved tab af den mest betydningsfulde aktivitet har at gøre med et tidligt advarselstegn på begyndende afhængighed af andre. ■

Der kan læses yderligere om resultaterne i: K.H. Legarth. *Betydningsfulde aktiviteter for 75-årige*. Hareskovby, rapport fra 1993.

K.H. Legarth. *Are changes in the key activities from age 75 to 80 associated with functional ability and life-satisfaction at age 80?* Masterafhandling fra Faculty of Science and Health, University of East London. 2001. Begge kan rekvireres hos forfatteren.

LITTERATUR

1. Wilcock A (1993). A theory of the human need for occupation. *Occupational Science Australia*, 1: 17-24.
2. Cynkin S, Robinson AM (1990). *Occupational Therapy and Activities Health: Toward Health Through Activities*. Little, Brown and Company, London.
3. Havighurst RJ (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1: 8-13.
4. Avlund K, Kreiner S, Schultz-Larsen K (1996). Functional ability scales for the elderly. A validation study. *European Journal of Public Health*, 6: 35-42.
5. Stuck AE, Walthert JM, Nikolaus T, Büla CJ, Hohmann C & Beck JC (1999). Risk factors for functional status decline in community-living elderly people: a systematic literature review. *Social Science & Medicine* 48: 445-469.
6. Frankish CJ, Milligan CD & Reid C (1998). A Review of Relationships between active Living and Determinants of Health. *Social Science and Medicine*, 47: 287-301.
7. Avlund K, Schroll M, Davidsen M, Løvborg B & Rantanen T. (1994) Maximal isometric muscle strength and functional ability in daily activities among 75-year-old men and women. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 4: 32-40.
8. Hansen EB, Milkær L, Swane CE, Iversen CL, Rimald B. Mange bække små – om hjælp til svækkede ældre. FOKUS 2002. Rapporten findes på www.fokusnet.dk