

Overgange i ældrelivet: Mareridt, mode og mestring Frygt, fordomme og forventninger

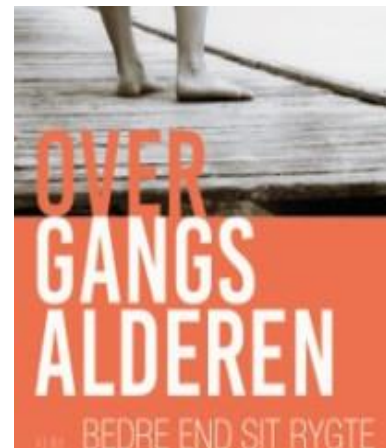
Lotte Hvas

Speciallæge i almen medicin, dr.med.

Forskningsenheden for Almen Praksis,
Københavns Universitet

Min baggrund:

- Læge – praksis i 25 år
- Forskning –
overgangsalderen:
Medicin til raske- en syg
ide?
- Overgangsalderen –
bedre end sit rygte
- Fra overgangsalder til
overgange



Disposition

- Hvad er karakteristisk for overgange?
- Krydsfeltet mellem eksistens og biologi
- Overgangsalderen som eksempel
- Fortolkninger af overgange i ældrelivet: Mareridt, mode eller mestring?
- Hvilke briller vi har på som professionelle? - Fejlfinder eller talentspejder?
- Forebyggende hjemmebesøg som eksempel
- Konklusion

Overgange er en del af livet – hele livet.

- "Overgange": dynamik, bevægelse, fare, muligheder
- Pubertet - graviditet – forældreskab-
overgangsalder – pensionering – sektorovergange –
ændring af civilstatus - plejehjem - død
- Fra selvhjulpen til afhængig,
fra rask til syg,
Fra Kontrol til uden kontrol,
- Nye roller (bedste – oldeforældre), erfaring,
evne til at hvile i sig selv (ikke så nødvendigt at
præstere), frihed , færre krav , lettere ved at
prioritere

Overgange

- Individuelle og alligevel almen menneskelige – en del af livet



Overgange: krydsfeltet mellem biologi og eksistens

- Oftest biologisk start
- del af livet /eksistensen: Livet bliver sat lidt mere spidsen når overgangene melder sig –

- Biologisk aldring kan måles hos ældre ved ganghastigheden,
- Men den eksistentielle dimension handler om hvad man tænker mens man går
(citater Mikkel Vass)

Forløbet af overgangene påvirkes af måden vi taler om dem på

- En kerne af biologi, men resten er fortolkninger og fortællinger
- Overgange ikke nødvendigvis populære: Tab af kontrol, ligevægt - men kunne være det – mulighed for udvikling og opløsning af fastfrosne vaner
- Frygt ; Krise – eksistentiel angst
- Fordomme
- Forventninger
- Det kunne også være dette skilt:



Forventninger og fortolkninger:
”Mareridt – Mode - Mestring”

Forløbet af overgangene påvirkes af den måde vi taler om dem på

Sårbarhed - Styrke

Skam - Stolthed

Budskaber

- Alle overgange har flere dimensioner
- Den måde vi taler om overgangene på, påvirker vores syn på kroppen, sygdom og aldring
- Vi har svært ved at se begge ting samtidig, men skal alligevel erkende at begge dimensioner findes
- Dilemma for professionelle, der arbejder med mennesker: Hvilket blik skal vi have på patienterne/borgerne/klienterne/medmenneskerne?

”Ordet skaber, hvad det nævner”

Måden vi taler om tingene på skaber roller og handlemuligheder:

Afhængig af fortællingen,
forandres kvindernes
position fra at være en
passiv patient til en stærk
kvinde, med magt til at
tage sine egne valg i
relation til sundhed og
sygdom.

Den medicinske fortælling

- Stærk /dominerende
- Succesrig
- Alle vil være en del af succesen
- Dårlig når man IKKE har en biomedicinsk forklaring.
- Lægerne og "væsenet" bliver eksperterne, den enkelte person "objektet".
- Fokus på biologien – kroppen – reduktionisme
- Fokus omkring aldring: uafvendeligt forfald og tab

”Ønsketænkning om Evig ungdom”

- Alder – ingen begrænsning – vi kan alt hele livet
- Behov for botox, operationer, viagra, modetøj sminke etc
- Kønsforskelle?
- Tove Ditlevsen, Pigesind:
“Kom læbestift og hjælp mig med at lyve, for jeg vil aldrig være mer end tyve”.

Hvornår ældes man ”rigtigt”?

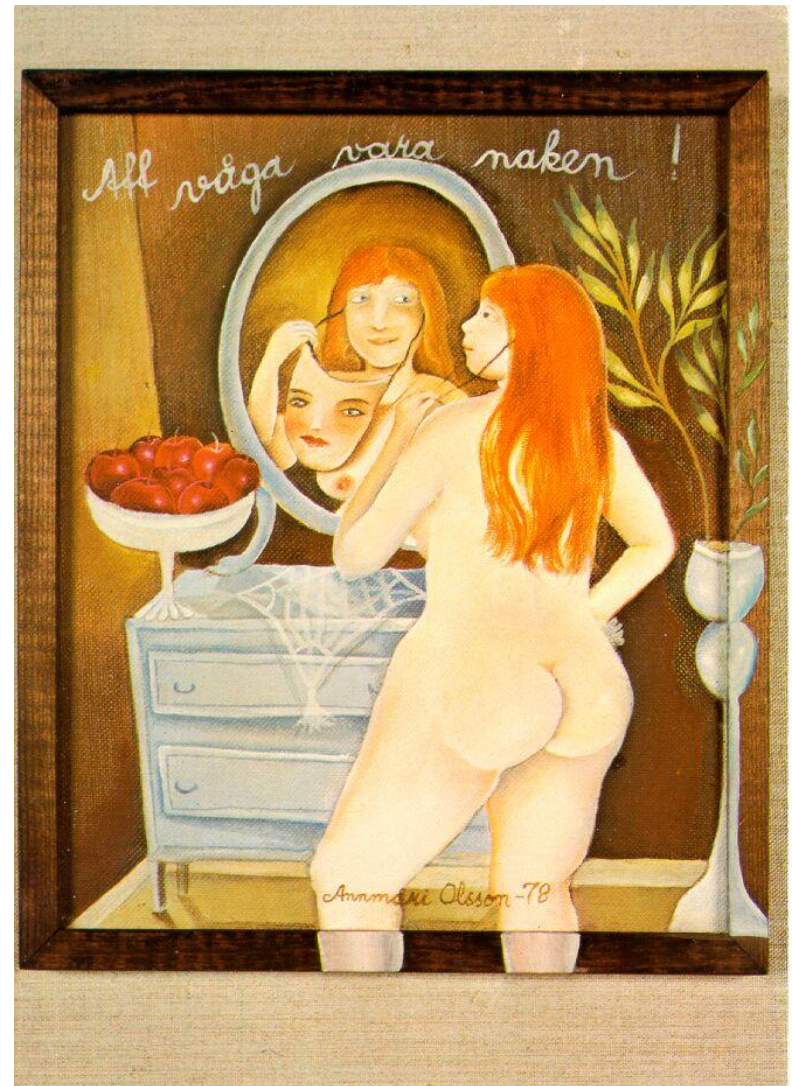
- Vi roses især når vi gør ting som IKKE hører alderen til, fx gør ungdommelige ting, eller ser unge ud.
- I stedet for at værdsætte aldersbetingede forandringer, fx erfaring

**Grethe på 90 år tog springet:
Flere ældre springer i
faldskærm**

Ifølge Dansk Faldskærms Union er faldskærmsudspring blevet mere populært blandt ældre over 60 år.

Mestring

- Om at tage livet på sig på godt og ondt
- Mulighed for udvikling/accept/ro
- Men også smerte som del af livet
- Personen spiller selv "hovedrollen"
- Syn på aldring: Positive sider kan opveje negative



Positive erfaringer med at blive ældre:

”Hver alder har sin charme”

- ”Hver alder har sin charme”
(om at tilpasse sig)
- Erfarne og kompetente
- Mere frihed
- Personlig udvikling: Turde stå ved sig selv og sine værdier
- Bedre til at prioritere
- Farvel til flinkeskolen



Overgange i ældrelivet: afhængig af hvordan vi ser på aldring i vores kultur

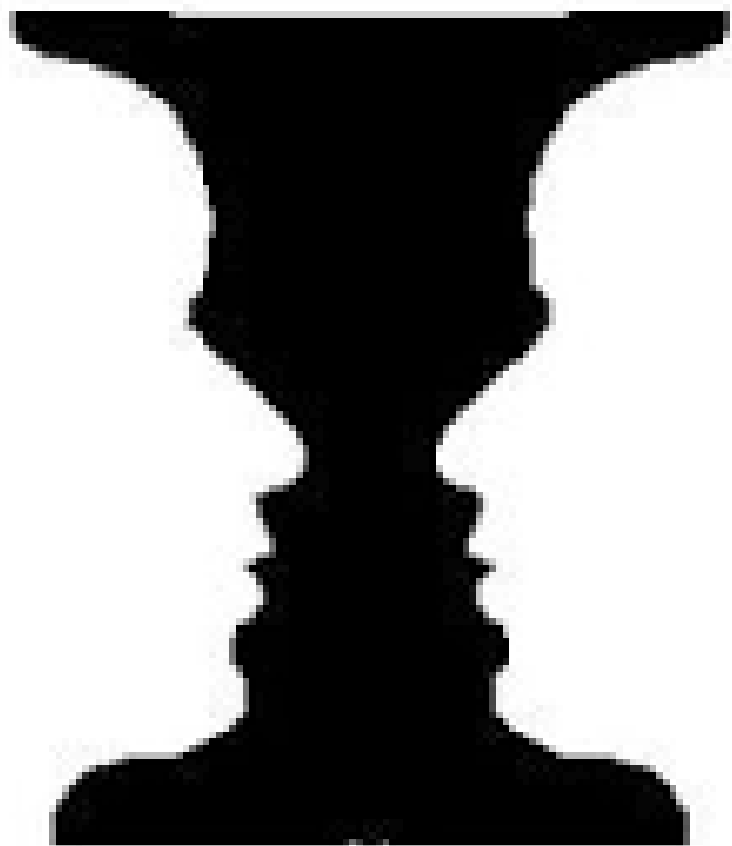
- Ældrebyrde eller det grå guld?

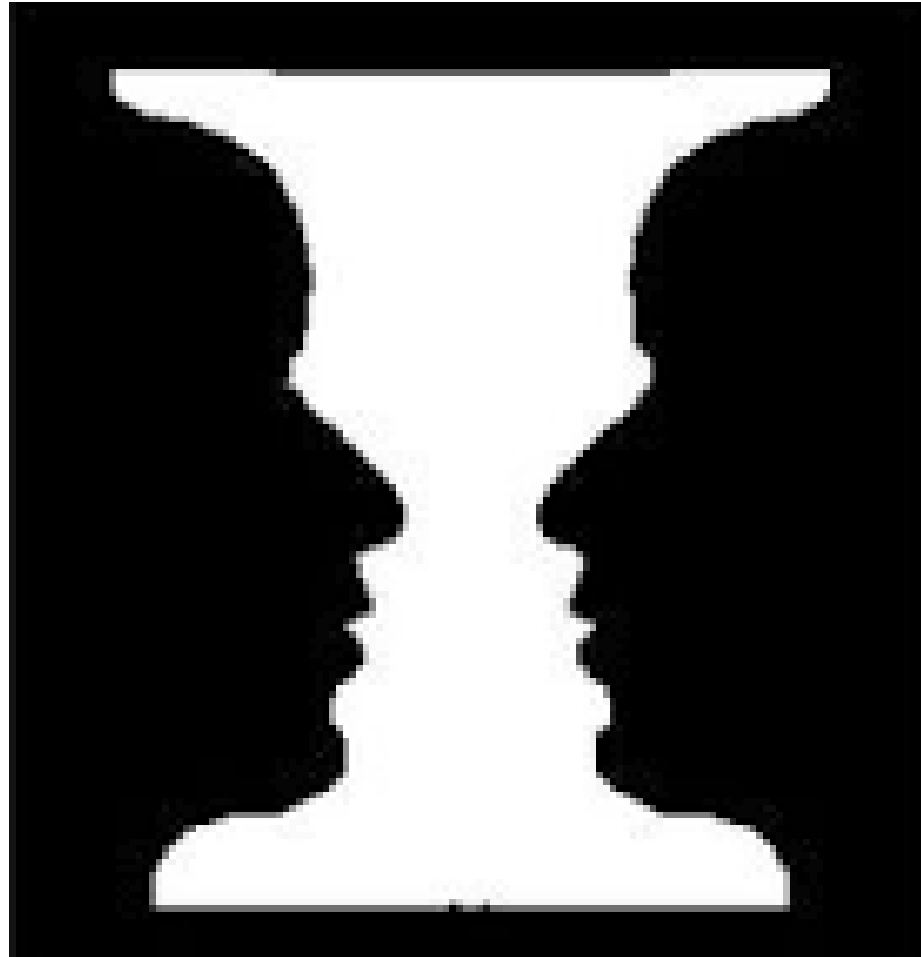


Hvilke briller har vi på?

- Vi skal kunne skifte mellem de to – begge succesfyldte men også med mangler
- Briller med glidende overgang....







Et eksempel fra gerontologiens verden: Forebyggende hjemmebesøg

- Hvilken del skal der bygges på?
- Fejlfinder eller talentspejder?
- "Stil lægetasken udenfor døren"?
- "Helbredsproblemer fylder mere og mere, desto ældre du bliver - herunder medicinområdet"
- Skemaer til knogleskørhed, måle BT, når man alligevel er der?
- SUFO: "Hjemmebesøget skal indeholde en struktureret, helhedsorienteret samtale, som især koncentrerer sig om, hvordan den ældre mestrer sin tilværelse, frem for eventuelle lidelser og sygdomme."
- Sum: "I Danmark tilbydes alle borgere, der er fyldt 80 år, et forebyggende hjemmebesøg med fokus på den ældres funktionsmæssige, psykologiske, medicinske og sociale ressourcer samt udfordringer."



Det sociale og sundhedsfaglige område
– en overgang i sig selv...

(En slags) Konklusion:

Hvis du har en eksistentiel problemstilling skal du ikke slå op i en medicinsk lærebog

Hvis du har regulære medicinske problemer, så skal du ikke bare kalde det en social konstruktion.

Tak for jeres opmærksomhed!

