

Äldreforskaren Ingmar
Skoog kritiserade äldrevården
under coronapandemin.



”Äldre har aldrig varit yngre”

Ingmar Skoog, äldreforskare och psykiatriprofessor

Inte nog med att vi blir allt äldre. Själva åldrandet inträder också allt senare i livet. Men trots detta är synen på åldrandet densamma som för 50 år sedan. Det måste vi göra någonting åt!

Det här och mycket annat dryftades när Omtanke fick glädjen att samtala med Ingmar Skoog, äldreforskaren och psykiatriprofessorn som blev känd som såväl expert som het debattör och kritiker av äldrevården under coronapandemin.

TEXT: EVA-LOTTA SIGURDH

FOTO: JOHAN WINGBORG OCH HENRIK BRUNNSGÅRD

Många är vi nog som lyssnat till Ingmars Skoogs hyllade sommarprat i *Sommar i P1* i somras. Där fick vi bland annat veta att han befann sig på konferensresa i kinesiska Wuhan när coronaviruset bröt ut – fast då lyckligt ovetandes om detta och om vad som komma skulle.

– Ja, det var ett märkligt sammanträffande, konstaterar han nu snart två år senare.

Två år som inte bara förändrat världen utan på många sätt även den tidigare relativt anonyma Ingmar Skoogs liv. Som detta med sommarpratet:

– Vilken upplevelse, så hedrande och väldigt omtumlande! Jag fick massor av positiva reaktioner efter programmet, berättar han stolt och glatt och tillägger skämtsamt, fast med en smula sarkasm:

– Tänk att jag som officiellt går i pension i år och då *egentligen* börjar bli uträknad som samhällsindivid och arbetskraft pekar *nu!*

Sarkasmen bottenar i den rådande synen på äldre, där Sverige i flera internationella undersökningar hamnar nästan längst

ner på listan när det kommer till hur äldre värderas och därmed också behandlas i samhället. Ingmar går så långt som att kalla det ren åldersdiskriminering. Men vi återkommer till detta, vilka förändringar som han tycker behöver göras – och om pandemins viktiga roll i sammanhanget.

MEN FÖRST OM hur allt började och om vilka häpnadsväckande upptäckter som Ingmar och hans kollegor gjort i sin mångåriga forskning om äldre.

– Redan på gymnasiet gjorde jag mitt examensarbete om äldre och på den vägen har det fortsatt, berättar Ingmar, som sedan utbildade sig till psykiatriker och så småningom blev tillfrågad om att medverka som forskare i pilotforskningsprojektet ”H70-studierna”.

Detta var för 40 år sedan, men projektet, som är världsunikt, hade redan då varit igång i tio år – och pågår alltjämt. I korthet går det ut på att jämföra olika generationers åldrande genom att följa och intervjua äldre, där första kullen föddes 1901 och den senaste på 40-talet.



Ingmar Skoog

Gör: Är professor i psykiatri vid Göteborgs universitet.

Aktuell: Som äldreforskare och debattör, nyligen också som medverkade sommarpratere i *Sommar i P1* och som äldreexpert i Kristallenbelönade TV-dokumentären *Fyraåringarna på äldreboendet*.

Bor: I Göteborg.

Familj: Singel, två barn och tre barnbarn.

Intressen: Udda resmål, film och sport – både egen och på TV, läsning, god mat och umgänge med såväl barnbarn som goda vänner.

Ingmar har intervjuat runt 800 personer i 85-årsåldern genom åren i sin forskning.



– Det var när jag började med dessa intervjuer som jag fullständigt uppslukades av ämnet och kände att ”det är det här jag vill hålla på med!”, minns Ingmar, som intervjuat runt 800 personer i 85-årsåldern genom åren.

Det som slog honom var insikten om att forskning om äldre egentligen handlar om *hela* livet, vilket fått honom att reflektera mycket över sitt eget liv:

– Du föds ju inte 85 år gammal utan det är en väg fram till att bli äldre, som inne-

fattar *allt* i livet fram till dess. Detta gör också att äldre människor blir så mycket mer intressanta än yngre, eftersom ju äldre vi blir och lägger till allt mer i våra liv, desto mer olika blir vi varandra – till skillnad från yngres livshistoria som inte skiljer sig särskilt från andra yngres.

FÖRUTOM ALLA DESSA intervjuer bygger H70-studierna också på en mängd olika undersökningar av deltagarna, som allt ifrån datortomografi av hjärnan, EKG och

fysiska funktionstester till psykiatriska och sociala tester.

Så, vad har ni då kommit fram till?

– Att vi har levt helt olika liv, de som föddes i början av studien mot dem som är gamla nu – och att i princip allting har blivit bättre! Äldre har aldrig varit yngre!

– Dels *blir* vi allt äldre, men mest intressant är ändå att själva *åldrandet* förskjutits en bra bit framåt i livet, både fysiskt och intellektuellt. För varje årskull



»Dagens äldre vill hinna med allt man inte hunnit med tidigare, medan tidigare äldre var glada över att få pension och ha en bostad«

likt, konstaterar han – även om ålderdomen för de allra flesta blivit bättre.

Därmed belyser han också en av de mest avgörande faktorerna för hur vi åldras och varför vi åldras olika nu mot tidigare generationer – nämligen livsstilen.

HÄR MENAR INGMAR att vi alla föds med både vinst- nitlotter. Dessa kan vi inte göra något åt, däremot kan vi påverka vilka lotter vi bygger på med under livet, vilket i sin tur ökar chansen att dra en vinstlott i slutändan. Mer träning och bättre kost är de livsstilsfaktorer som bidrar mest till att åldrandet stadigt förskjuts framåt – och som även visar på en klar förbättring av balansen på äldre dar, särskilt hos kvinnor.

Den andra avgörande faktorn för vårt åldrande och också för hur äldre själva ser på sitt liv i dag jämfört med tidigare generationer är samhällsutvecklingen. Som Ingmar exemplifierar:

– Dagens äldre vill hinna med allt man inte hunnit med tidigare, medan tidigare äldre var glada över att få pension och ha en bostad.

Men tillbaka till coronapandemin. För trots den påtagligt positiva trend som kan skönjas när det gäller såväl *utvecklingen* av vårt åldrande som hur äldre själva ser på livet så är *synen* på äldre densamma som för 50 år sedan. Det blev glasklart under pandemin, säger Ingmar dystert. Han upprördes tidigt över hur pigga 70-åringar klumpades ihop med sköra 90-plusare och blev därför snart känd som kritisk debattör, där han framförallt kritiserade den

vi har tittat på sedan undersökningen inleddes har äldre fått allt bättre balans, snabbare gång och bättre minne – för att bara nämna några exempel. Sedan har de äldre blivit mer och mer utåtriktade och aktiva, även sexuellt. På det stora hela känner sig äldre i dag både friskare och lyckligare än sina föregående jämnåriga.

Det finns dock ett undantag, lågutbildade kvinnor. Här syns inte alls samma progression. Kvinnor med låg utbildning

åldras snabbare på en rad områden och har exempelvis en mycket långsammare gånghastighet än jämnåriga män och högtbildade kvinnor. Även livslängden är kortare. Orsakerna till dessa resultat är fortfarande en gåta, men ett mer ohälsosamt leverne – i sin tur kanske påverkat av okunskap – och att denna grupp söker vård mer sällan kan vara några av förklaringarna, tror Ingmar.

– Åldrandet kopplat till utbildningsnivå och tidigare jobb är alltså inte jäm-





Ingmar Skoog är professor i psykiatri vid Göteborgs universitet.

okunskap om äldre som så tydligt upp- dagades – och som han menar bidrog till onödigt och ohälsosamt isolering, både för friska äldre och för de sköra på äldrebo- endena.

– Dels tittade man bara på åldern och inte på äldreboenden, dels överdrev man smittriskerna för äldre genom missvisande statistik. Dessutom tänkte ingen på att isolering och minskad stimulans leder till ökad risk för allt ifrån depression till demenssjukdomar.

INGMAR LYFTER FRAM den hyllade TV-dokumentären *Fyraåringarna på äldreboendet*, som nyligen vann prestigefyllda Kristallen, som en bekräftelse på detta. Serien handlar om tio 4-åringar som flyttar in på ett äldreboende under tio veckor. Programmet visar på en rad positiva effekter för de äldre, som framkom i de tester som bland annat Ingmar själv var med och gjorde på de medverkande.

– Testerna indikerade att alla blev både rörligare ("det var mycket krypa på golvet med barnen"), gladare och utvecklades intellektuellt. Som att symptomen hos dem med demens blev avsevärt lindrigare,

berättar Ingmar, inte helt förvånad, men ändå glatt överraskad av de mycket positiva resultaten.

Mer barn på äldreboendena då, kanske? Vad mer behöver förändras?

– Ja, definitivt! Ha förskolor på äldreboendena vore toppen! Sedan är det oerhört viktigt att höja statusen för både anställda och chefer inom äldreboenden, så att de brinner för sitt jobb. Vettiga förutsättningar och ett äkta engagemang är grunden för en lyckad verksamhet.

Vettiga förutsättningar, ja. Här behövs snarast tillsättas en kriskommitté med olika politiska och ekonomiska aktörer för att få en nödvändig förändring till stånd, anser Ingmar. Särskilt som vi kan förvänta oss en explosionsartad ökning av äldre framöver:

– Vi har drygt en halv miljon 80-plusare idag. Den siffran beräknas stiga till 800 000 om tio år, en 60-procentig ökning, alltså!

FÖLJDEN BLIR DÄRMED ett ökat antal personer med vårdbehov, inte minst för demenssjukdomar, framhåller Ingmar. För även

om äldre bli allt friskare så står det inte i paritet med den enorma ökningen av *antalet* äldre – som förbättringar till trots ju fortfarande är den åldersgrupp som drabbas mest av allt.

Men tillbaka till synen på äldre och varför det enligt Ingmar finns ett sådant motstånd från "alla håll" att göra någonting åt saken:

– Vi har helt enkelt alltför få äldre personer i toppen! Sverige har extremt låg äldrerepresentation i allt ifrån riksdagen till på chefspositioner och inom media. Det gör att ingen med makt att förändra för de äldres talan – antingen av ointresse eller av okunskap.

Här har inte minst media – som bidrar stort till att cementera och upprätthålla ungdomsfixeringen i samhället – en viktig roll, menar Ingmar, som bland annat är mycket kritisk till den rådande diskriminerande synen på äldre på arbetsmarknaden:

– Jag tycker att man borde blanda åldrar mycket mer. Yngre har lättare att lära sig nya saker medan äldre kan bidra med mer erfarenhet. De bästa bilförarna till exempel är mellan 65 och 75 år, enligt

»Sedan är det oerhört viktigt att höja statusen för både anställda och chefer inom äldreården«

data – just för att de är så erfarna och kan förutse faror och liknande. Samma är det på arbetsplatser, där just erfarenheten kan bidra till att förhindra många onödiga misstag.

Som Ingmar slår fast:

– Jag tror att det finns en politisk vilja att folk ska jobba längre, men problemet är att det inte ageras utifrån det!

Ingmar önskar både mindre diskriminering på arbetsmarknaden och en högre pensionsålder – eller ingen pensionsålder alls:

– Tänk om man höjde pensionsåldern till 85 år, då skulle plötsligt 65 år kännas ganska ungt!

Du blir själv 68 år i år, hur ser du på ditt eget åldrande?

– Det händer så mycket i mitt liv nu att jag inte har hunnit tänka efter. Officiellt kommer jag ju att gå i pension snart – men jag kommer att jobba väldigt länge än.

FAST LIVET ÄR förstås inte bara jobb, äldre eller ej. För Ingmars del består livet idag även av en massa sociala aktiviteter ("jag älskar god mat och att umgås med vänner"), hämtning av barnbarn på förskolan en gång i veckan, litteratur och träning, inklusive ett och annat *Göteborgsvarvet*. Sedan älskar han att resa, gärna till udda platser:

– Det är så kul att bli inbjuden som föreläsare till "konstiga" länder. Som när jag var i Madagaskar och blev upphämtad med skoter och fick åka slalom mellan bilarna genom huvudstaden. Sådant är berikande! Sedan corona har dock resandet stått lite på paus, men jag är så glad att ha fått tillbaka till min arbetsplats igen. Det är så mycket roligare att träffa kollegorna på riktigt och jag får så mycket energi av alla yngre runt omkring mig! ●

ALLVIKEN  HVB



**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år**

KBT och 12-stegsbehandling
samt familjestödsamtal.

072-559 09 39

ALLVIKEN HVB | UPPSALA | TÄRNSJÖ

info@allviken.se | www.allviken.se

ÄLBY  STÖDBOENDE

**Tillståndspliktigt stödboende
för personer från 16 år**

Stöd dygnet runt av personal som bor några
meter intill i en anslutande lägenhet.

072-399 05 33

ÄLBY STÖDBOENDE | UPPSALA

info@allviken.se | www.allviken.se

ÄLBY  STÖDBOENDE

**Stödboende för
vuxna personer från 21 år**

Stöd dygnet runt av personal som bor några
meter intill i en anslutande lägenhet.

072-399 05 33

ÄLBY STÖDBOENDE | UPPSALA | BJÖRKLINGE

info@allviken.se | www.allviken.se

ÖSTA 
GÅRDEN

**Missbruksbehandling
för pojkar 15-20 år**

KBT och 12-stegsbehandling
samt familjestödsamtal.

073-405 00 15

ÖSTAGÅRDEN | UPPSALA | TÄRNSJÖ

info@ostagarden.se | www.ostagarden.se