

Hvordan overleve alderdommen?

Hvordan kan vi leve godt som eldre? Hva vet vi om aldring, hva er siste nytt innen forskning på eldre og helse, og hvordan endres vår identitet i ulike livsfaser?

 ELLEN BEATE DYVI
 KARI ØVERBY, DET ODONTOLOGISKE FAKULTET, UIO

Livsvitenskap er en tverrfaglig vitenskap som gir nye og avanserte svar på det gamle spørsmålet om hva liv er, og hva aldring og sykdom er.

For femte år på rad arrangerte Universitetet i Oslo Life Science-konferansen, fra 11. til 14. februar, med arrangementer om helseforskning, helsenæring, miljøforskning og bærekraft. Flere av arrangementene var åpne for et allment publikum, som da Det odontologiske fakultet sammen med Det medisinske fakultet inviterte til kveldsarrangementet *Hvordan overleve alderdommen* i Gamle Festsal ved Universitetet i Oslo sentrum onsdag 12. februar.

Målgruppen var et voksent publikum som er opptatt av kunnskap, livet og døden, het det i invitasjonen. De fleste som kom, og fylte Gamle festsal i Domus Academica på Karl Johan, så også voksne ut.

Temaene ble belyst i form av en rekke korte presentasjoner, av fagfolk med bakgrunn fra odontologi, medisin, samfunnsøkonomi, filosofi, og litteraturvitenskap. De favnet fra litterære alderdommer til mitokondrier som påvirkes idet vi eldes, via en sunn sjel med en sunn munnhule i et sunt legeme, DNA-reparasjon og hjernesykdommer, om arbeidslivet tåler at vi jobber til vi blir 100, alderdom og antibiotika, hjernehelse og fysisk aktivitet, og til slutt feministisk filosofi og alderdom, med utgangspunkt i Simone de Beauvoir. Alt ble fint sydd sammen av senior-



Seniorrådgiver Astrid Skiftesvik Bjørkeng var ordstyrer under arrangementet om alderdom i Gamle festsal, under Oslo Life Sciencekonferansen 2020.



Ingeborg Moræus Hanssen kåserte klokt om alderdom og alderdomskultur, som forutsetning for demokratiet, og langt på vei den enkeltes ansvar å sørge for.

rådgiver Astrid Skiftesvik Bjørkeng, ved Det odontologiske fakultet i Oslo, som var kveldens ordstyrer.

Planlegg alderdommen, og la den bli en triumf

Etter alt dette ble det innledet til panelsamtale, med snakk om medisinsk etikk og alderdom, hjerneforskning og alderdom, generelle refleksjoner rundt alderdom – og om vi mangler en alderdomskultur. Samtalen foregikk mellom Reidun Førde, Olav Gjelsvik, Jon Storm-Mathisen og Ingeborg Moræus Hanssen.

Ingeborg Moræus Hanssen er en klar stemme i spørsmålene rundt alderdom, og i etterlysningen av en alderdomskultur. Hennes budskap er at de eldre bør synes og delta mer, av hensyn til demokratiet. Vi lever lenger, og er sterkere enn før, mange av oss, og samtidig er vi ikke til nytte, hverken for oss selv eller andre, i hvert fall ikke slik vi kunne vært.

FAKTABOKS

Livsvitenskap er Universitetet i Oslos (UiOs) største satsing noensinne. Livsvitenskap er en tverrfaglig vitenskap der forskere fra ulike fagdisipliner bidrar med sin ekspertise.

Livsvitenskap skal gi økt forståelse av hva liv, aldring og sykdom er. Forskerne studerer oppbygging, struktur og funksjon av levende organismer, for å oppnå ny innsikt som blant annet skal gi bedre metoder for å diagnostisere, forebygge og behandle sykdommer.

Nytt bygg

For å legge til rette for mer tverrfaglig forsknings- og undervisningssamarbeid vil UiO bygge et livsvitenskapsbygg i Gaustadbekkdalen. Statsbygg er byggherre, på oppdrag fra Kunnskapsdepartementet, og bygget er planlagt å stå ferdig i 2024.



Dentalstøp
Tannteknikk

@ post@dentalstoep.no

☎ 55 59 81 70

🌐 dentalstoep.no

- ➔ Monolittisk zirconia ... Ingen porselen, ingen «chipping»
- ➔ Vi tar imot digitale avtrykk fra alle intraorale scannere
- ➔ Arbeider på alle kjente implantatsystem





Dekan Pål Barkvoll ved Det odontologiske fakultet åpnet kvelden som handlet om hvordan vi kan overleve alderdommen.

Eldre gjør seg selv usynlige, hevder Hanssen. Hun mener også at alderdommen bør planlegges, og at vi trenger å begynne med det når vi er rundt 60. Vi må tenke på en ny måte, og gjenskape forventningene til oss selv, og møte alderdommen med glede og stolthet. Alderdommen kan bli en triumf, mener Hanssen. Enkelte egenskaper er

knyttet til nettopp det å være eldre, og dette trenger både den enkelte og samfunnet å utnytte bedre.

Eldre og yngre bør møtes og sammen komme frem til løsninger, med gjensidig respekt for hverandres synsvinkler. I alle fellesrom bør det sitte eldre, sammen med de unge. Hvorfor er det ingen over 60 rundt kongens bord, for eksempel? Det burde det være. Vi har bruk for det historiske og etiske perspektivet, i møte med de unges sterke optimisme. Da kommer de kloke beslutningene. Når det er viktig at alle kjønn er likt representert, og alle distrikter, bør det samme gjelde for alder. Når morsrollen debatteres er det aldri en mor over 38 år der, selv om vi er mødre til vi går i graven, påpekte Hanssen.

– Ikke spør hva Erna kan gjøre for deg, spør heller hva du kan gjøre for Erna, sa Hanssen, og vekket latter, og antagelig assosiasjoner.

– Vi som har ressurser har plikt til å delta og ta ansvar, hevder Hanssen videre. Jo mer vi har, jo mer har vi å dele. Og vi kan planlegge det, og sørge for en alderdomskultur i tråd med demokratiske og humanistiske verdier. Ansvaret ligger først og fremst hos den enkelte.

Hanssens planlegging har flere elementer, som innebærer alt fra å ta vare på egen helse til å bevare integritet. Første bud er: *Ikke fall!* Dernest: *Ikke bli syk*. Ta alle knep i bruk. Spis riktig, drikk mindre, vær fysisk aktiv og sørg for riktig pleie av eventuelle plager. Og nummer tre er: *Penger hjelper*. Vi må forsake og spare, så vi har reserver og kan kjøpe hjelp når vi trenger det. Gi avkall på dyre reiser, nytt kjøkken og fristende luksus. Fjerde regel er: *Bo riktig*. Uten vindeltrapp, og med toalett vegg i vegg med soveværelset. Femte regel er *Vær til bry*. Be om hjelp og krev din plass. Sjette regel er *Følg med i tiden*. Vær relevant og adekvat. Sett deg inn i ting i tiden, lær og vær oppdatert, ellers vil ikke ungdommen snakke med deg. Vær glad i ungdommen, på ordentlig. Lytt og lær. Ikke belær. Syvende og siste regel handler om *Å eldes med verdighet*. Noe som langt på vei er en oppsummering av de seks første reglene.

TGS
TANNLEGENES
GJENSIDIGE
SYKEAVBRUDDSKASSE

www.sykeavbruddskassen.no

TGS – forsikringsselskap for medlemmer av Den Norske Tannlegeforening

