

Gammal och frisk?

Hälsa efter 60 års ålder

Eva von Strauss

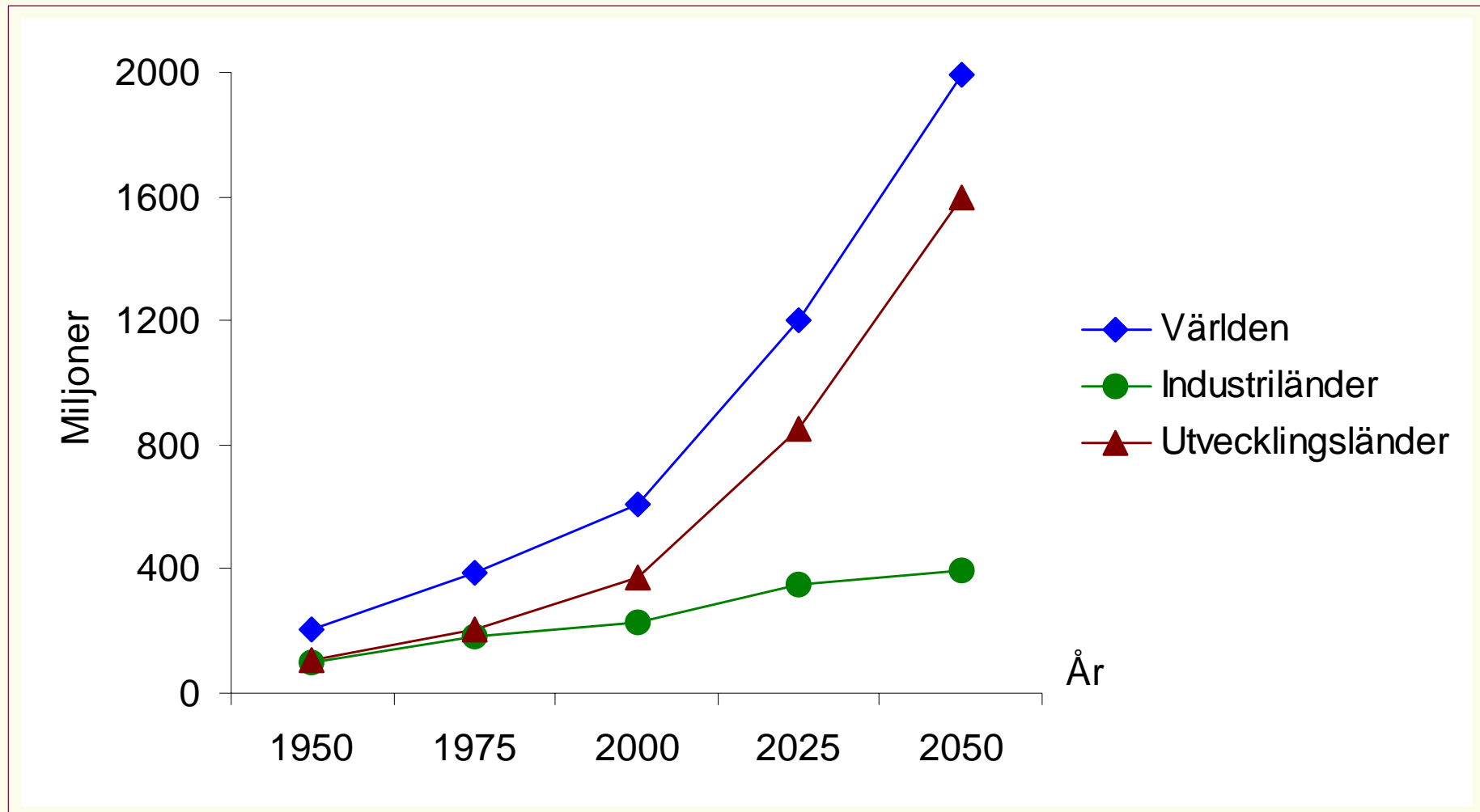
Docent i vårdvetenskap



Hälsa efter 60 års ålder

- Bakgrund
- Äldres hälsa
 - demografi
 - fysisk och mental hälsa
- Prevention

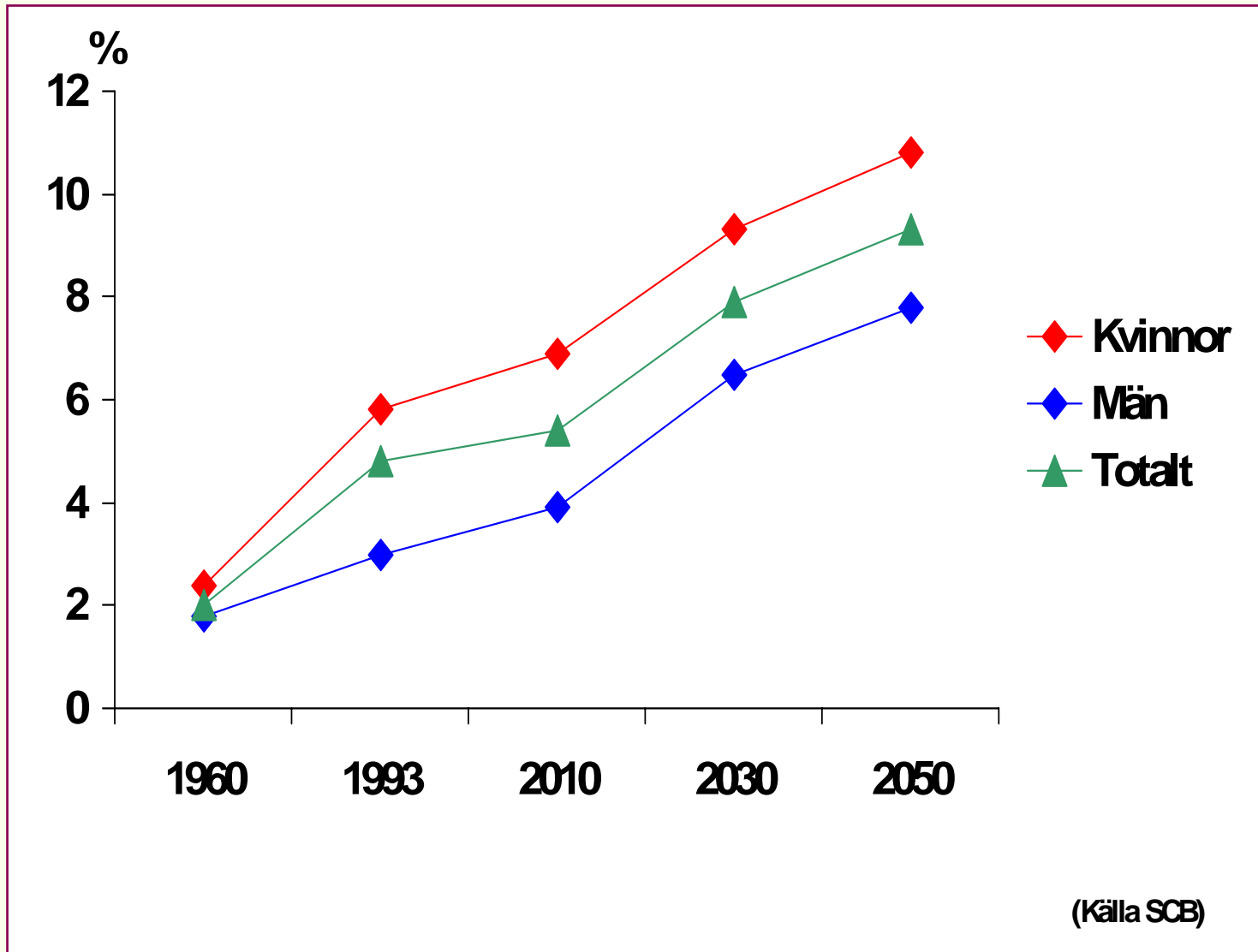
Världens befolkning 60+ år



FN:s rapport "World population ageing. 1950-2050"
www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/

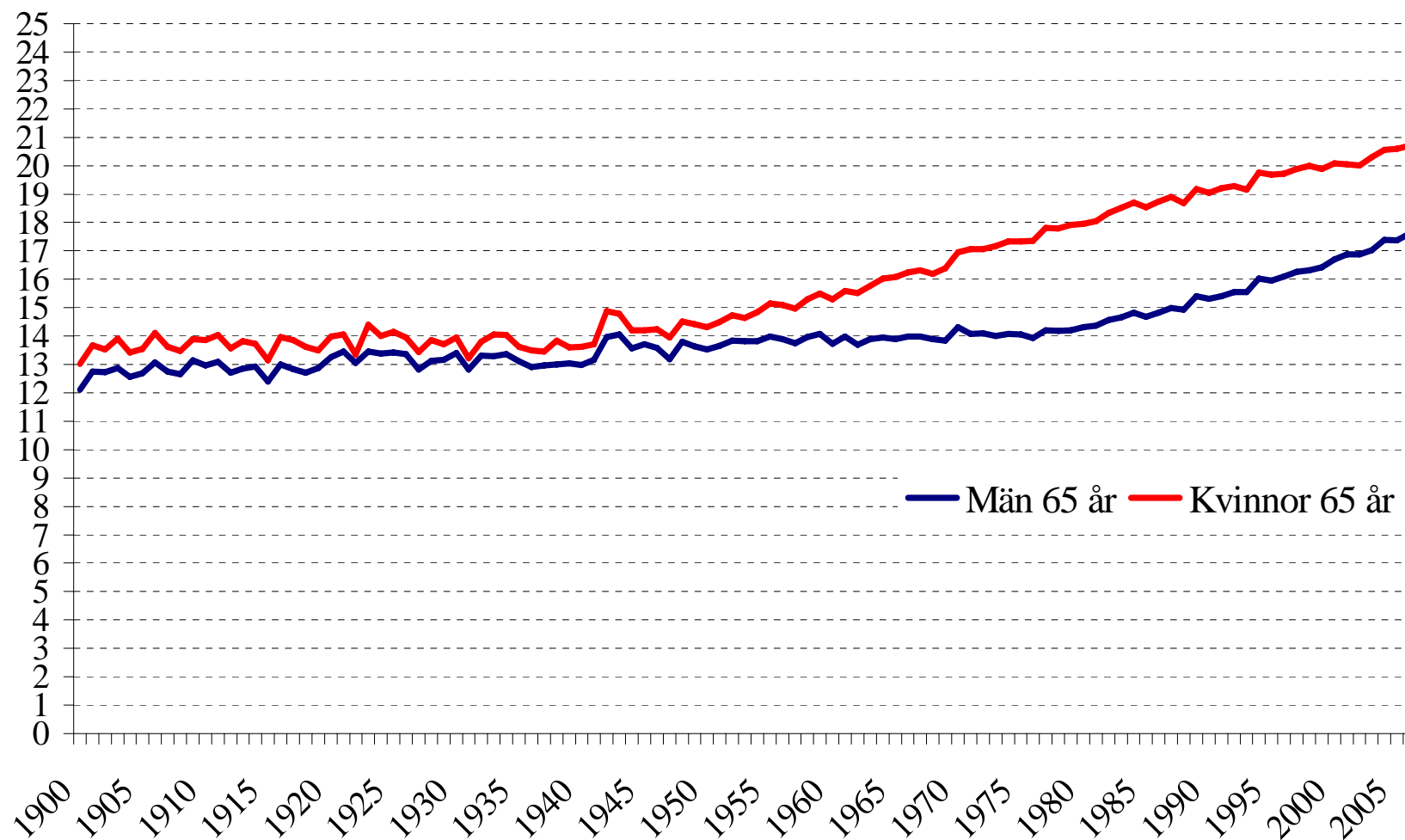
Eva von Strauss, Geriatriskt Forum 20081010

Sveriges befolkning 80+ år

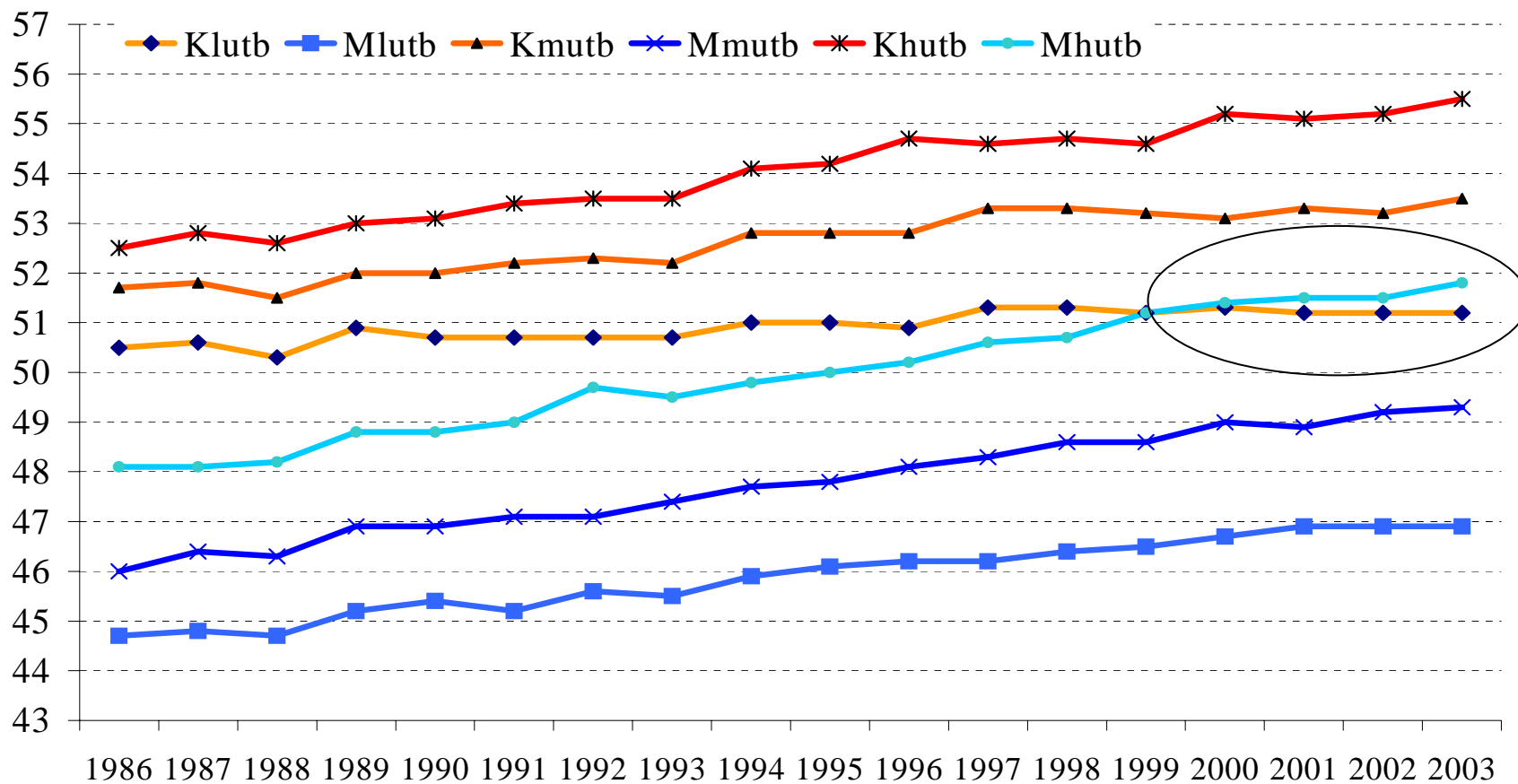


Återstående medellivslängd vid 65 år

Perioden 1900-2006



Förväntad livslängd vid 30 år efter utbildning 1986-2003



Källa: SCB 2005

Eva von Strauss, Geriatriskt Forum 20081010



SNAC-Kungsholmen

Befolkningsstudien



DEMOGRAFI

- civilstånd
- boende
- utbildning

HÄLSA

- funktionsförmåga
- sjuklighet



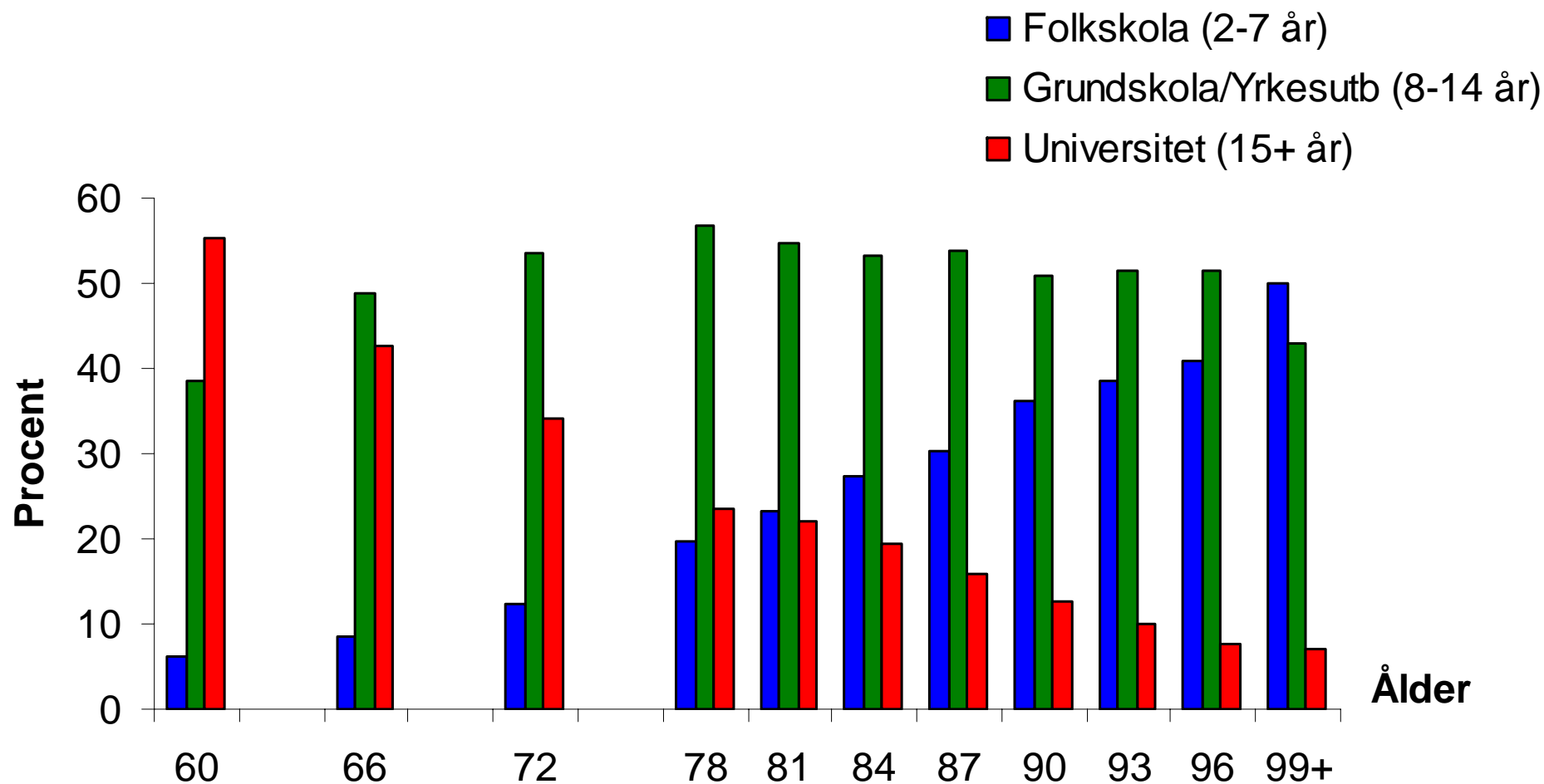
En befolkning 60+ år

3363 personer deltog

	Ålder					
	60	72	81	87	93	99+
Kön (%)						
Kvinna	55	61	68	76	83	90
Civilstånd (%)						
Ensamstående	42	47	64	79	87	91
Boende (%)						
Lägenhet	99	97	92	83	59	40
Bor ensam	41	49	64	84	87	85



Utbildning





SNAC-Kungsholmen

Befolkningsstudien

DEMOGRAFI

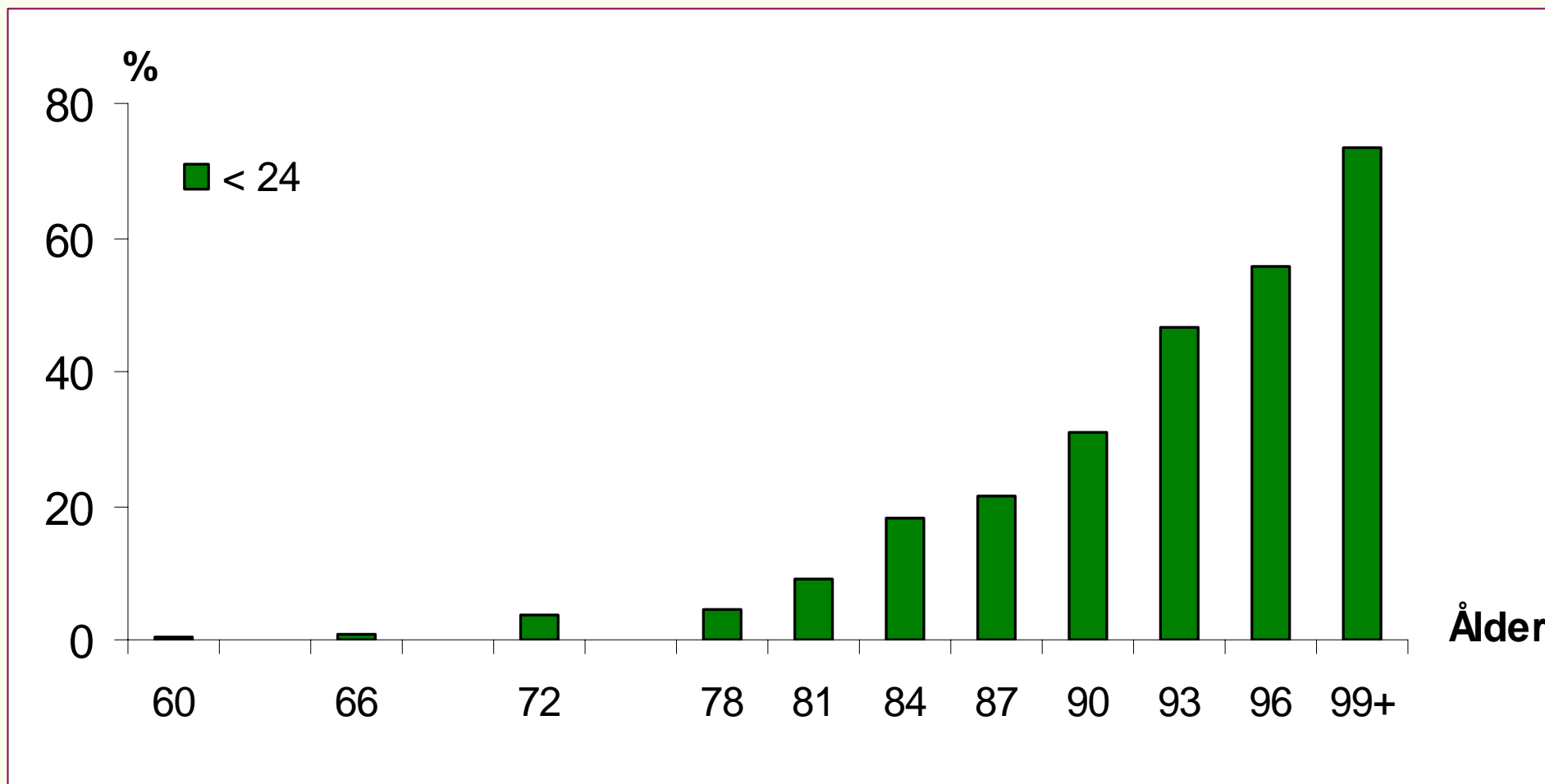
- civilstånd
- boende
- utbildning

HÄLSA

- funktionsförmåga
 - mental
 - fysisk
- sjuklighet

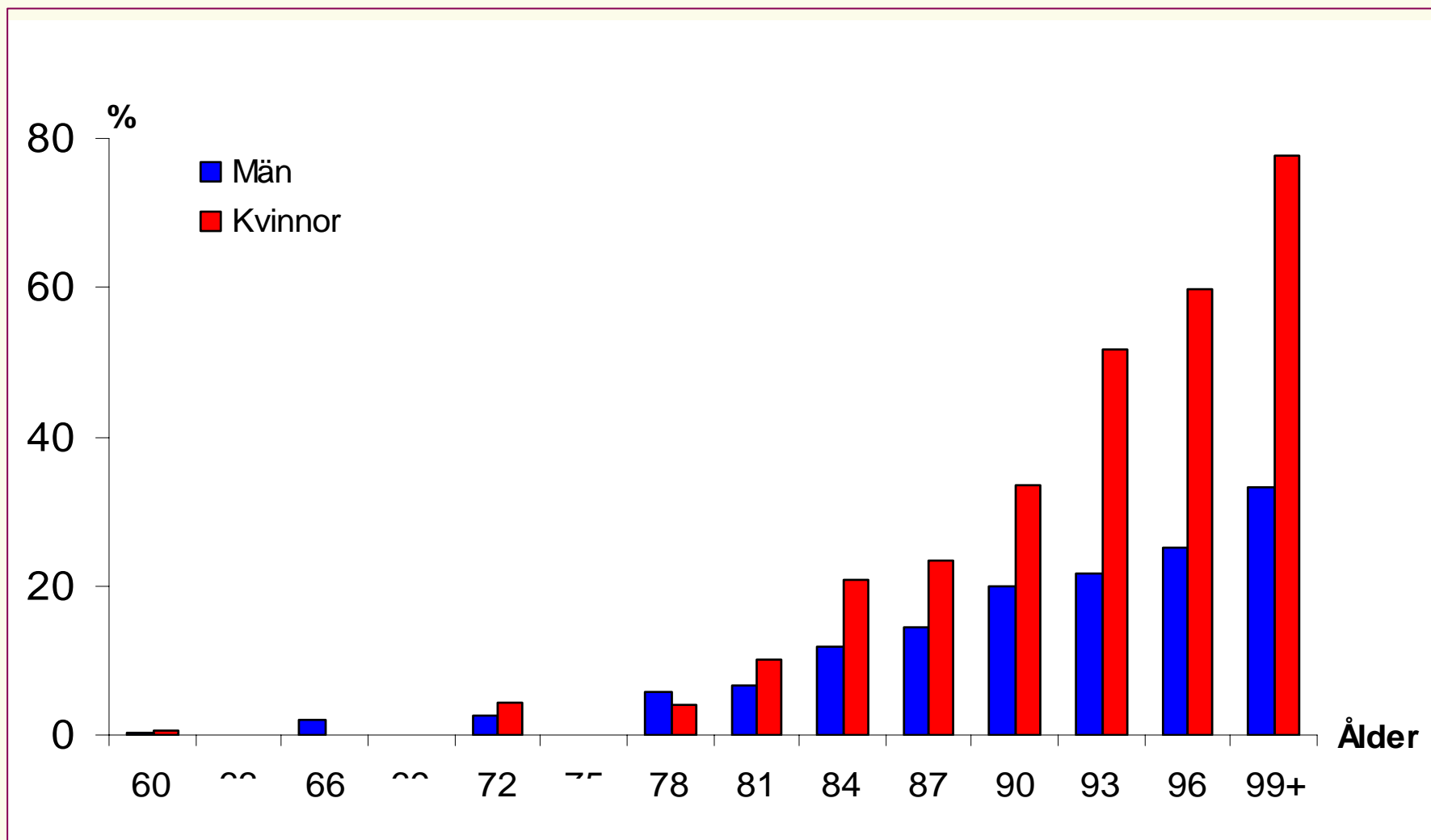


Nedsatt kognition mmse < 24



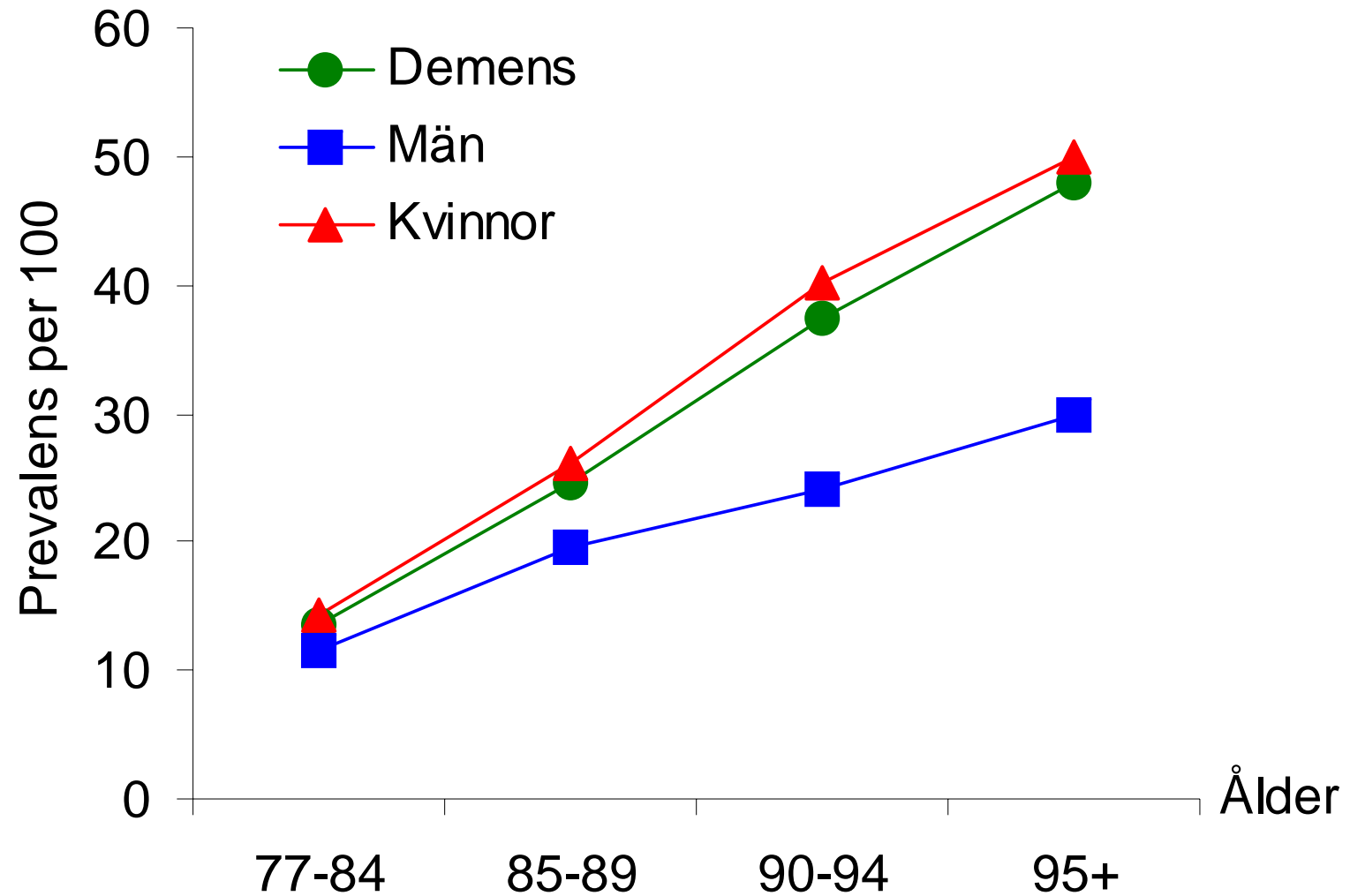


Nedsatt kognition mmse < 24



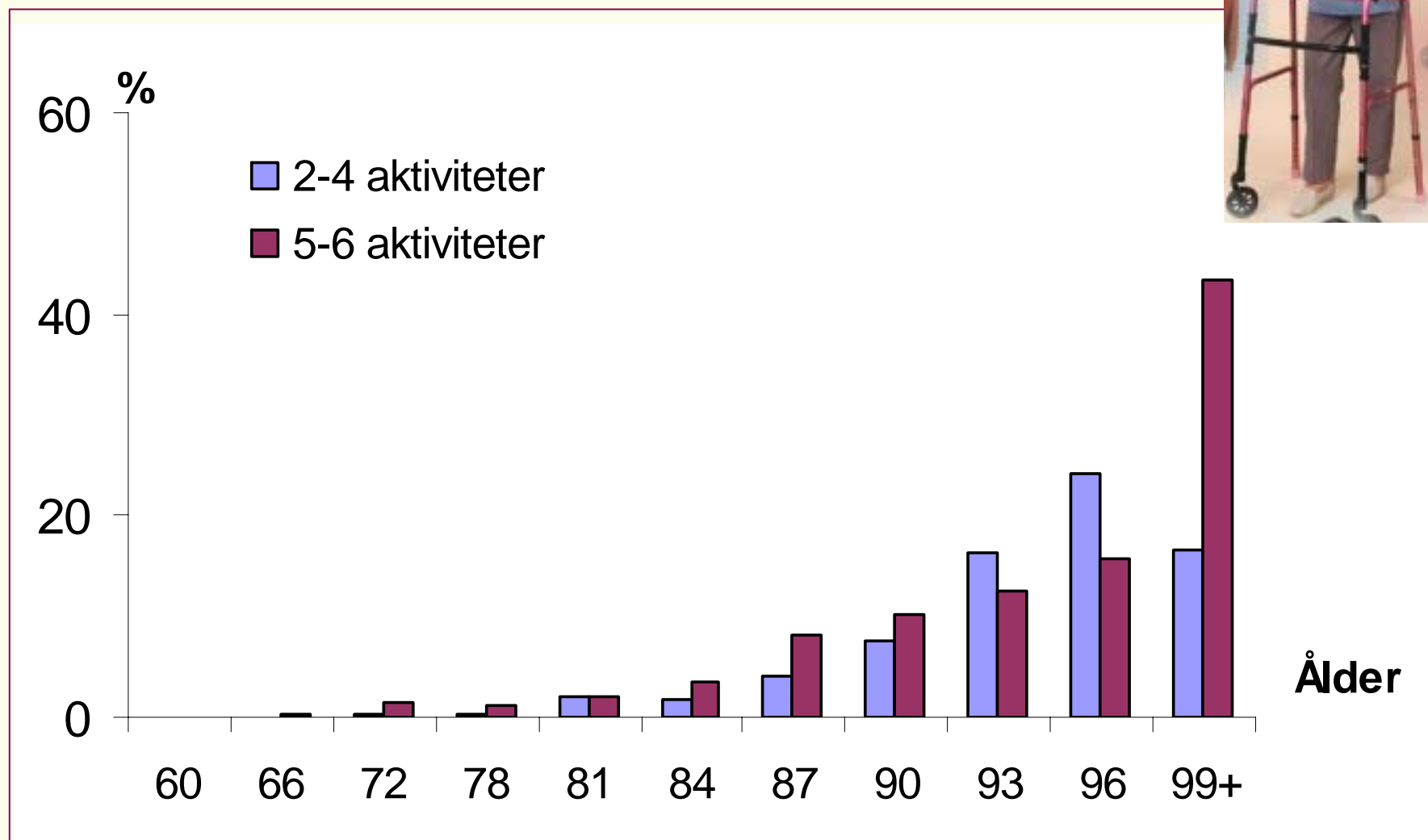
Förekomst av demens

von Strauss et al, Arch Neurol, 1999



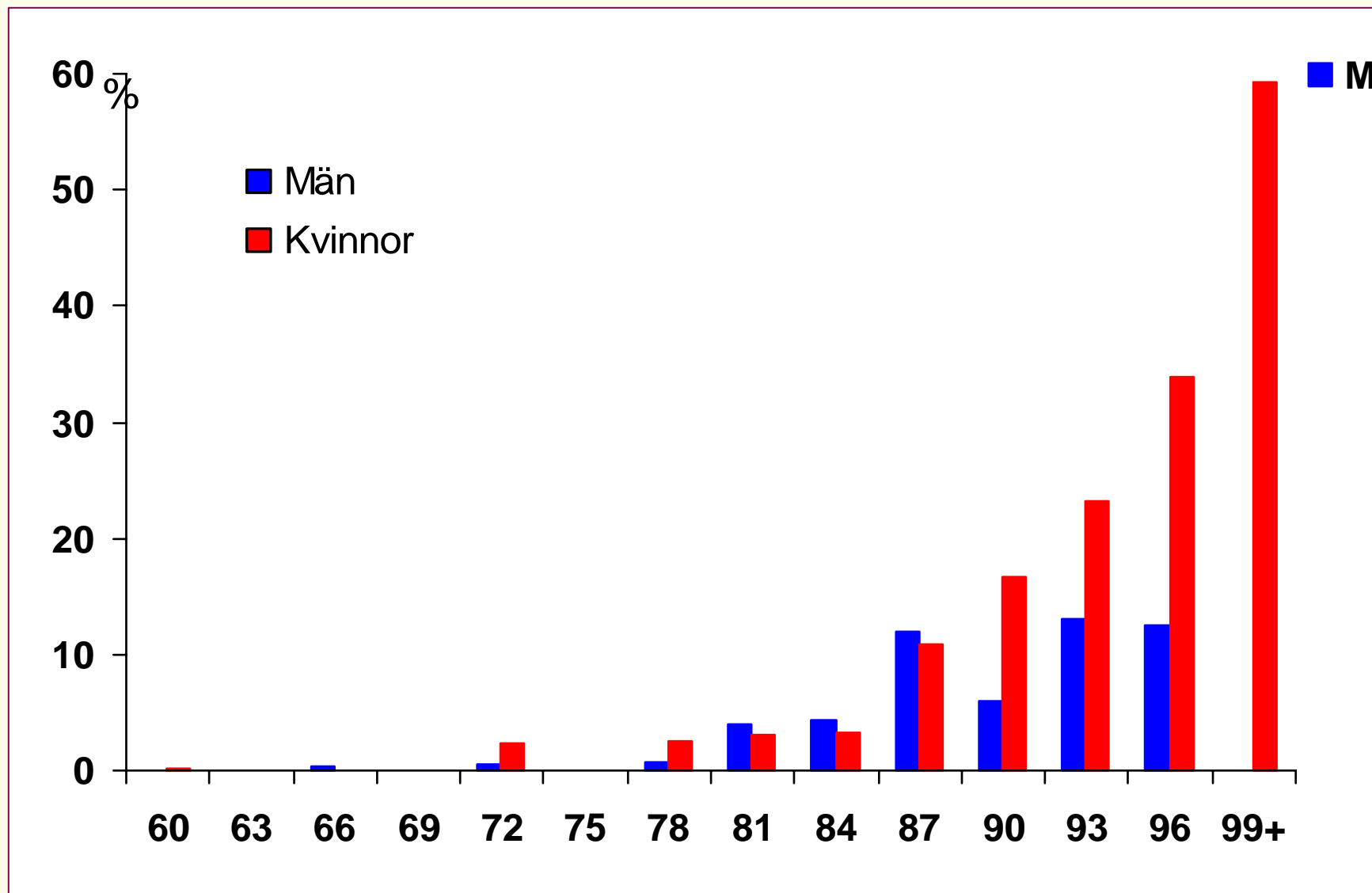


Beroende av hjälp i dagliga aktiviteter (ADL)



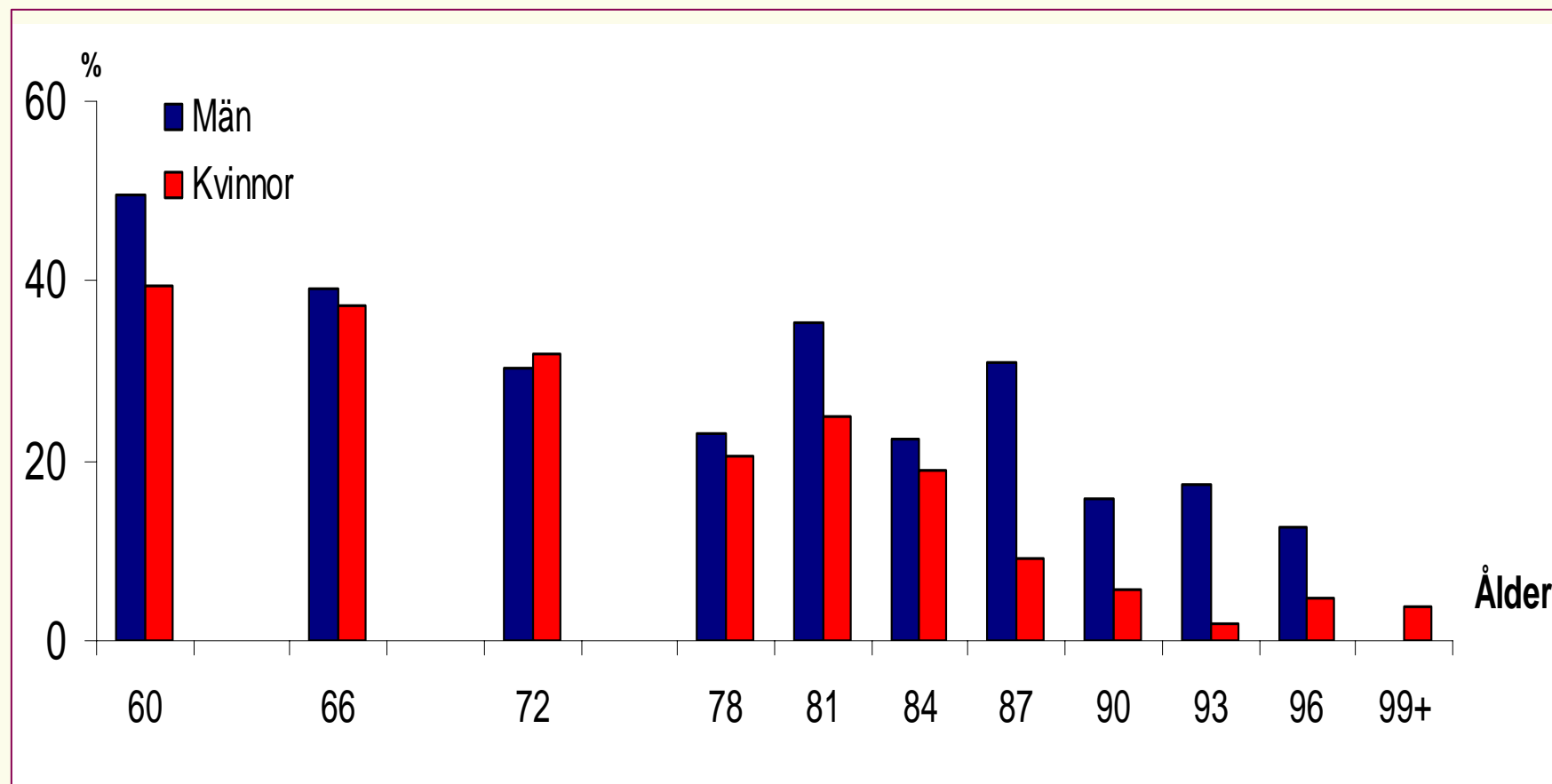


Beroende av hjälp i 2+ dagliga aktiviteter (ADL)



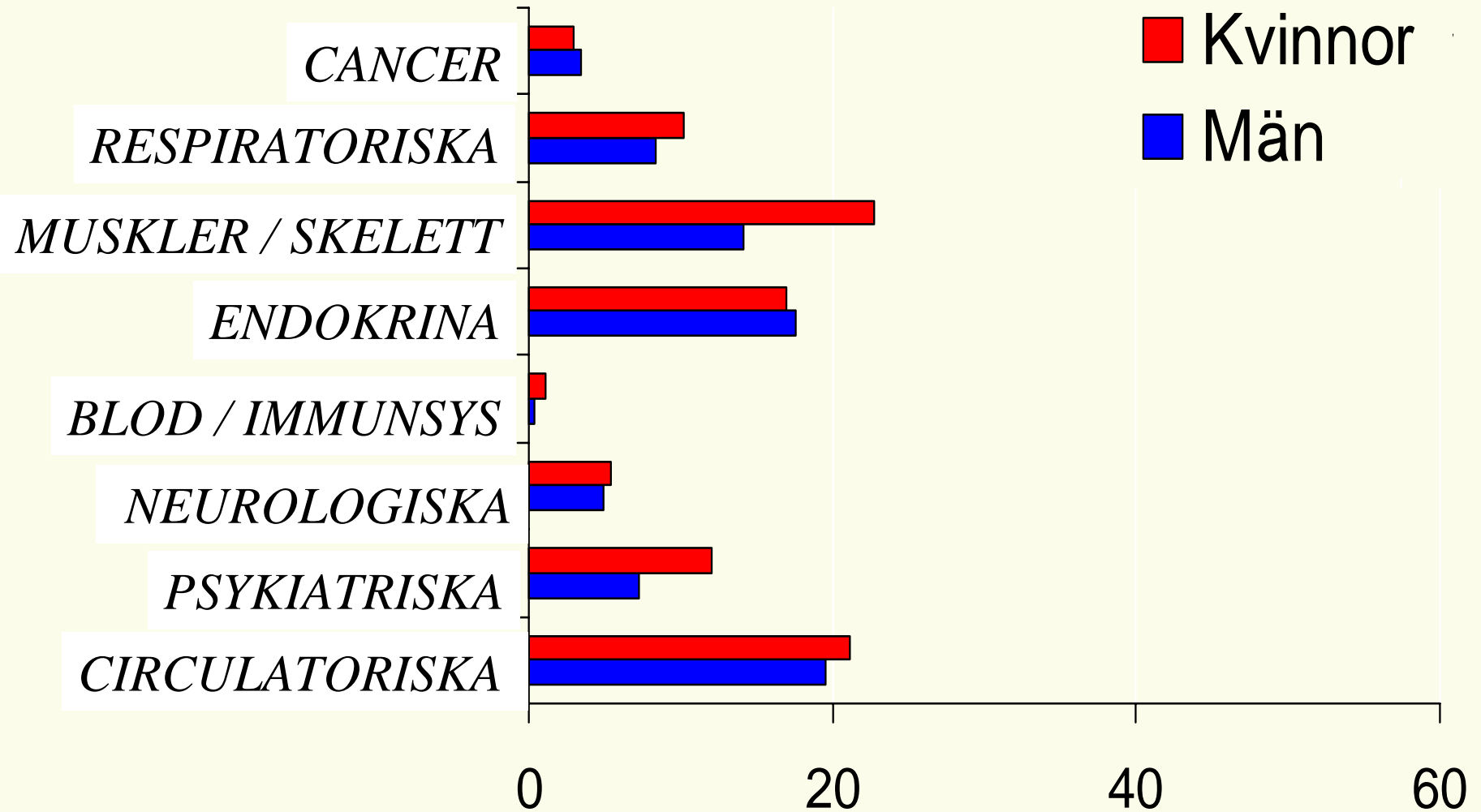


Har inga sjukdomar



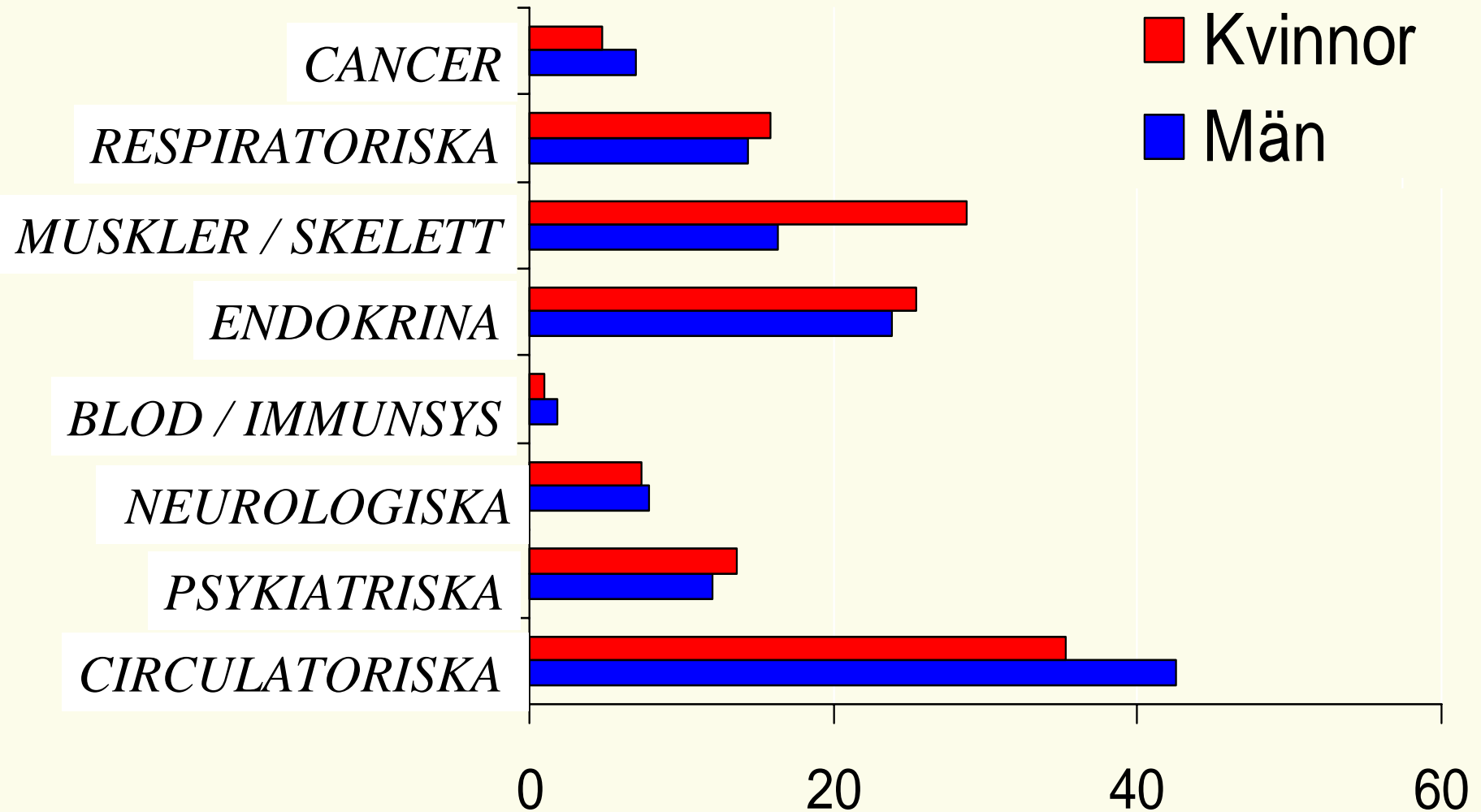


Förekomst av sjuklighet - hos 60-åringar



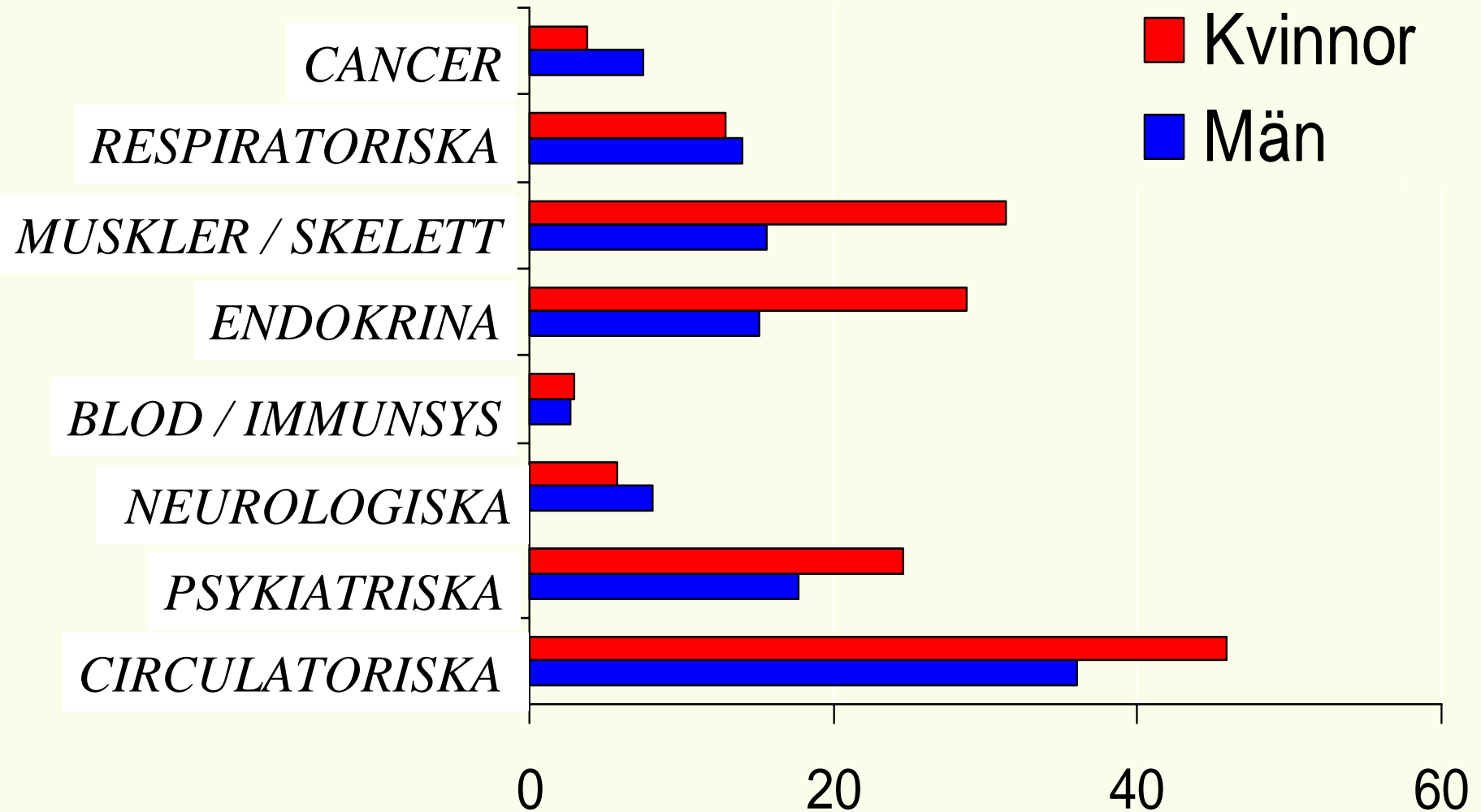


Förekomst sjuklighet - hos 70-åringar



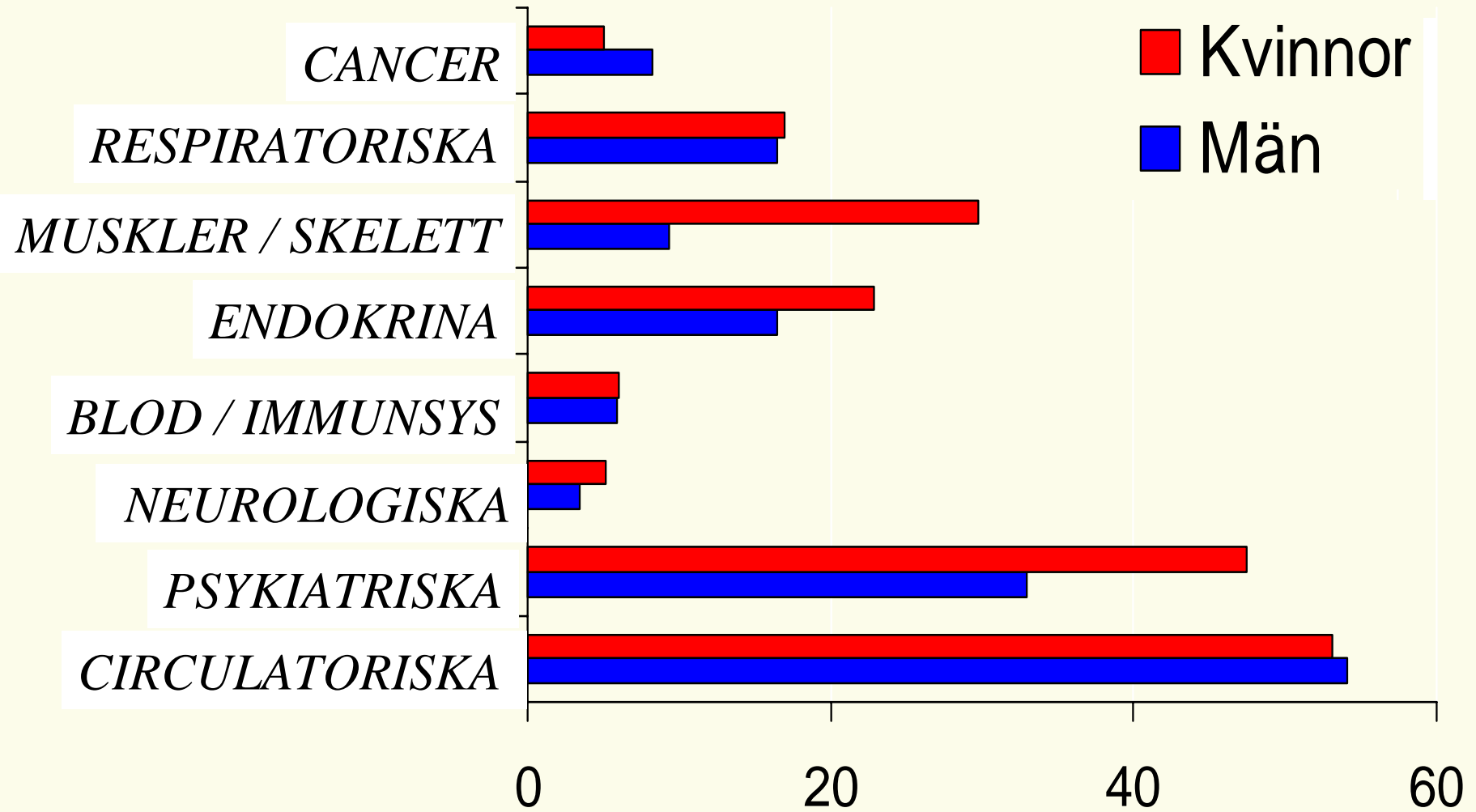


Förekomst av sjuklighet - hos 80-åringar





Förekomst sjuklighet - hos 90-åringar



Slutsatser

- 75% av dem som är över 80 år
 - är fortfarande vitala
 - bor i eget boende
 - klarar sig utan större hjälp
- 15% av dem över 80 år har inga kroniska sjukdomar

Slutsatser

- Kvinnor har fler sjukdomar än män
- Dessa sjukdomar påverkar inte livslängden men funktionsförmågan
- Kvinnor bor mer ensamma än män
- Kvinnor 80+ år löper större risk att behöva vård än jämnåriga män

Hälsa efter 60 års ålder

- Bakgrund
- Äldres hälsa
 - demografi
 - fysisk och mental hälsa
- **Prevention**

Förekomst av de vanligaste kroniska sjukdomarna hos äldre

0.5-5	migrän, epilepsi, höftfraktur, Parkinson, RA, cancer
6-10	KOL, depression, thyroidea, förmaksflimmer
11-15	anemi, diabetes, ögonsjukdomar, angina, ischemisk hjärtsjukdom
16-20	hjärtsvikt
21-30	hypertoni, demens

Risikfaktorer för nedsatt kognition och demens

riskfaktor ~~=~~ orsak

- epidemiologiska studier
- observationer
- statistiska samband

Faktorer med måttlig till stark evidens

Tre hypoteser

- Genetiska
- Vaskulära
- Psykosociala

Risikfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Genetik



Födelse

Barndom

Medelåldern

Ålderdom

0

20

60

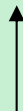
75

Skyddsfaktorer

Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Vaskulära
faktorer



Födelse

Barndom

Medelåldern

Ålderdom

0

20

60

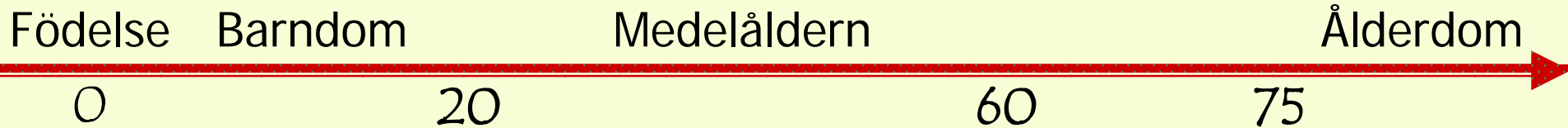
75

Skyddsfaktorer

Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Högt blodtryck 2,3
Diabetes 1,7



Skyddsfaktorer

Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Psykosociala faktorer

Födelse

Barndom

Medelåldern

Ålderdom

0

20

60

75

Skyddsfaktorer

Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Låg utbildning 3,1

Födelse Barndom Medelåldern Ålderdom

0 20 60 75

Skyddsfaktorer

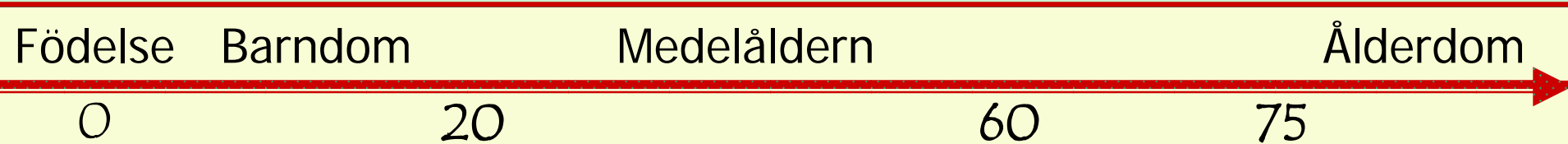
Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Gener
Ärftlighet

Låg utbildning

Högt blodtryck
Diabetes



Blodtrycks-
sänkande I-medel

Mental & social 0,6
stimulans

Skyddsfaktorer

Riskfaktorer

Hälsa:
fysisk,
psykologisk
och social

Levnadsvanor: rökning/
alkohol

SES-
relaterade
faktorer

Östrogen
Sjuklighet
Miljöfaktorer

Gener
Ärftlighet

Låg utbildning

Högt blodtryck
Diabetes

Hög ålder

Födelse

Barndom

Medelåldern

Ålderdom

0

20

60

75

Hög
utbildning

Blodtryckssänkande
I-medel

Mental & social
stimulans

Fysisk aktivitet
Diet
Behandling (statiner, NSAID)

Skyddsfaktorer

Är det möjligt att förebygga demens?

Kontrollera blodtrycket

- Även i medelåldern
- Inte för lågt
- Särskilt fokus på ApoE e4

Lev ett aktivt liv

- Social integration
- Fysiska aktiviteter
- Mentala aktiviteter

