

Seniorvärldens ordförande Börje Bjelke: Åldrandets största myt är att det normala åldrandet likställs med sjukdom.

Börje Bjelke är professor i geriatrik vid Universitetet i Oslo, verksam vid en av de två stora minnesmottagningarna vid Oslo Universitets-sjukhus och har byggt upp geriatriska enheter i Sverige och Norge. Som Seniorvärldens ordförande hoppas han kunna bidra till en friskare befolkning, mer inkluderande livsmiljöer samt att krossa myten om att åldrande innebär sjukdom.

Du är ordförande i SeniorVärlden. Vad kan SeniorVärlden bidra till och vad är ert viktigaste uppdrag under 2021?

Seniorvärlden kan bidra med att samla aktörerna som vill verka för att skapa livsmiljöer där vi bor och vistas, för att dessa miljöer därefter skall skapa friskhet, god funktionsnivå och hög livskvalitet hos de äldre vuxna som tillbringar sin tid i denna miljö.

Ett av våra viktigaste projekt under 2021 är att ta fram vår antologi om denna typ av boendeformer som på olika sätt bidrar till en del av det jag definierar som Åldersoptimering.

Vilka är de största myterna kring åldrande? Sjukdom! Åldrande likställs med sjukdom!

Om man har levt ett ohälsosamt liv i massor av år och vill förändra sin livsstil, är det för sent om man är över 65 år?

Absolut inte! Tvärtom är det hög tid att förändra sin livsstil. Om du vill åstadkomma vad som publiceras på nätet och frontsidorna i kioskpressen hur du på sex veckor blir en superatlet så skulle jag föreslå att du tar en bild av dig och använder ett fotoredigeringsprogram ”före och efter”. Det fungerar.

Om du vill förändra livsstil så är det ett idogt arbete under ett halvt år till två år med delmål och definierade målsättningar. Där kan det också behövas en experthjälp på vägen. Det fungerar.

Vad kan du och jag göra för att öka möjligheterna för ett friskt åldrande?

Generellt, det alla kan göra är att ha en god fysisk aktivitetsnivå vilket är den kraftfullaste åtgärden vi känner till. Social interaktion är oerhört viktigt. Därefter kommer en rad faktorer såsom god nutrition

med mera. Ju längre du kommer från dessa generella åtgärder desto mera specialiserade och individualiserade blir åtgärderna.

Vad är dina 5 viktigaste dagliga rutiner för att hålla dig frisk?

Dagarna ser olika ut men på veckobasis så ingår:

- 2-3 gympass
- God sömn
- God nutrition
- Strukturera dygnet
- Eliminera/minimera problem runt dig



Hur kommer det sig att du började intressera dig för geriatrik?

Det var ett mycket väl överlagt val. Det kunde lika gärna ha blivit pediatrik, inom vilket vi hade publicerat en modell för perinatal asfyxi. En modell som används på flera ställen i världen fortsatt och genererar kunskap om den nyfödda hjärnans funktion. Lika gärna kunde det blivit Imaging eller neurologi där vi som första gruppen i världen publicerat

SeniorVärlden

info@seniorvarlden.com

+46 730 40 43 46



Mer samhällsinsatser behövs för att skapa bra förutsättningar för våra seniorer



indikationer på hjärnans kapacitet till reorganisation efter skada. Geriatriken innehåller alla aspekter, och kräver insikt i övriga specialiteter inom medicin och är dessutom en behandlande specialitet. När jag valde geriatrik så räknade jag med att det skulle vara den specialitet med störst utvecklingspotential. Verkligheten har visat att det har överstigit mina förväntningar med oanade mått. Detta styrs av populationens intresse för sin egen friska åldersutveckling. Att kunna påverka denna process med att skapa friskhet, hög funktionsnivå och god livskvalité högt upp i åldern är oerhört stimulerande och spännande.

Hur ser en vanlig dag på jobbet ut?

Finns ingen! När du fungerar i en vetenskaplig god miljö så vävs jobbet in i en livsstil med intressen, hobby, fritid och privatliv. Det innebär att du kan börja med strategiska diskussioner tidigt på morgonen innan jobbet, full dag på kliniken, projektdiskussioner efter jobbet, skrivande under kvällen och så kommer något spännande tankeutbyte med någon samarbetspartner runt midnatt.

Vilka samhällsinsatser anser du krävs för att skapa bättre förutsättningar för våra seniorer och ett bättre åldrande generellt?

Åldersintegration och lika värde åt alla oavsett ålder. Det är således inte en resursfråga utan en mentalintellektuell inställning i samhället som måste förändras och bygger på en historisk utveckling som vi inte längre är medvetna om.

Titti Jonsson

SeniorVärlden

info@seniorvarlden.com

+46 730 40 43 46

