

Living Good - Living Long - Being Healthy - Optimized Aging

Seniorvärlden

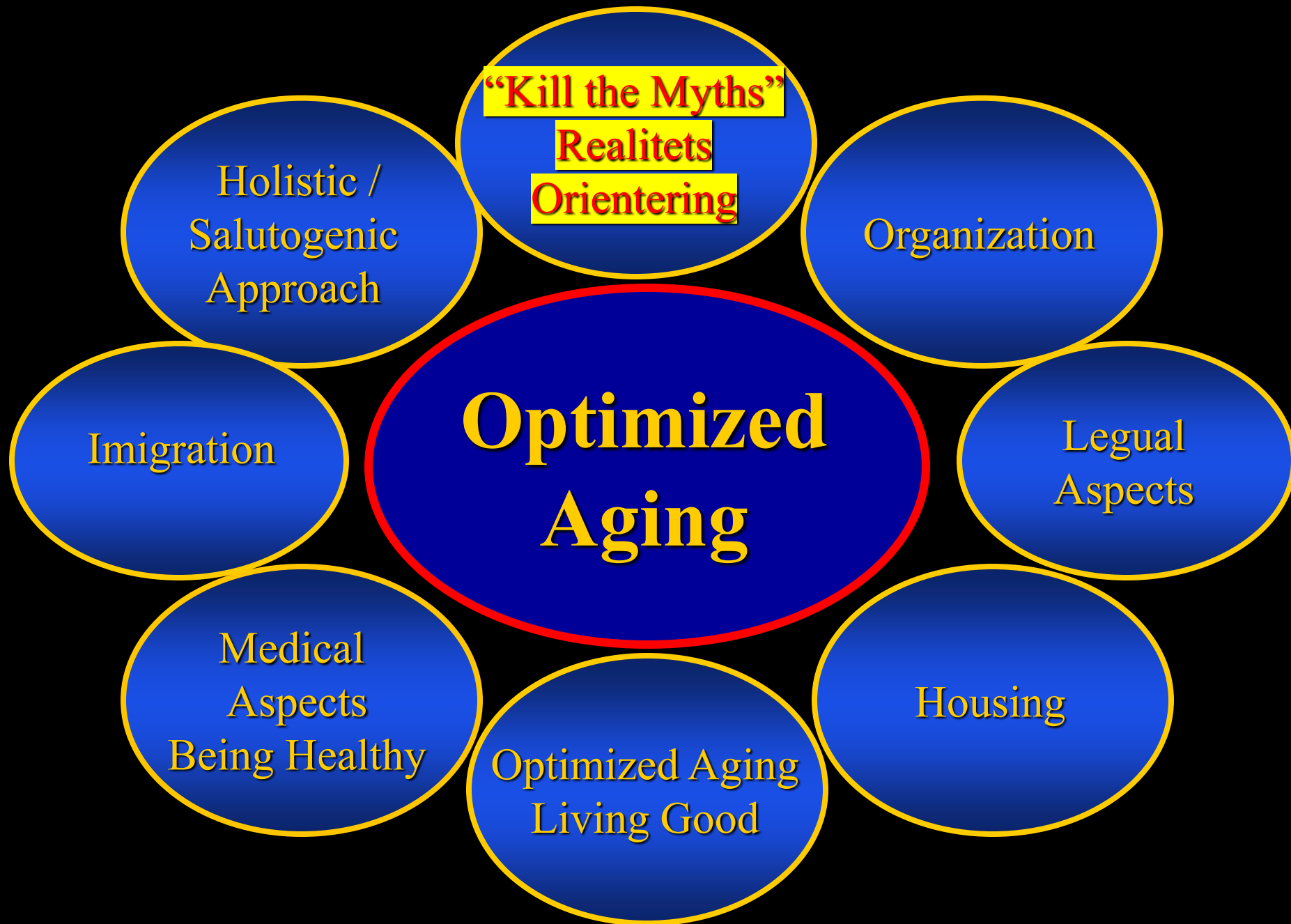
2024 10 17

Chalmerska Huset Göteborg

Börje Bjelke

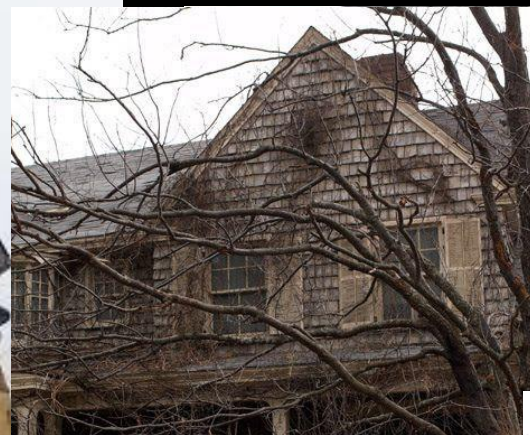
Prof. M.D., Ph.D., Specialist in Geriatrics

Phone: +46 (0)70 9716055 Email: Bjelke.Geriatrisk.Klinik@Gmail.com





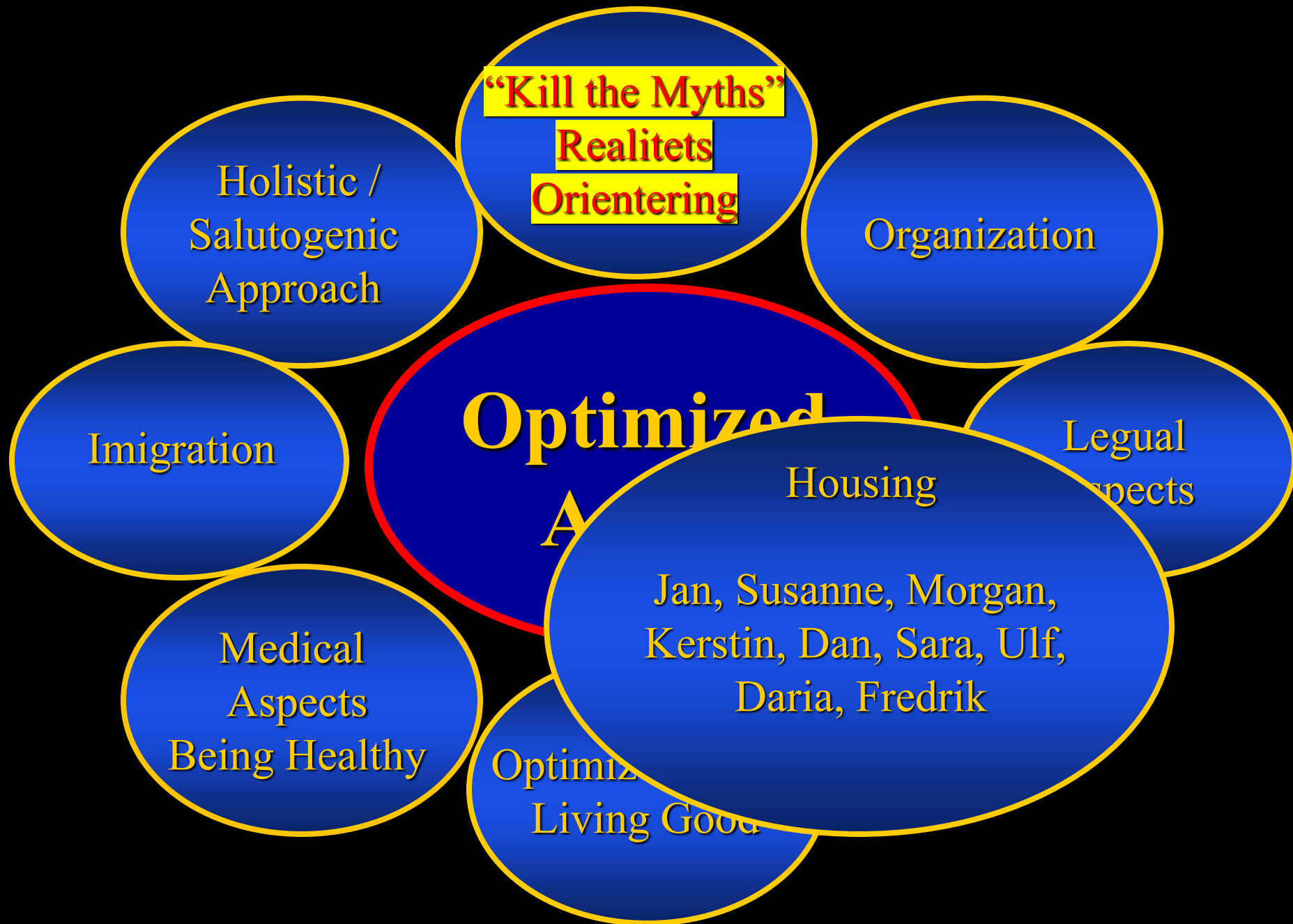
Boende:



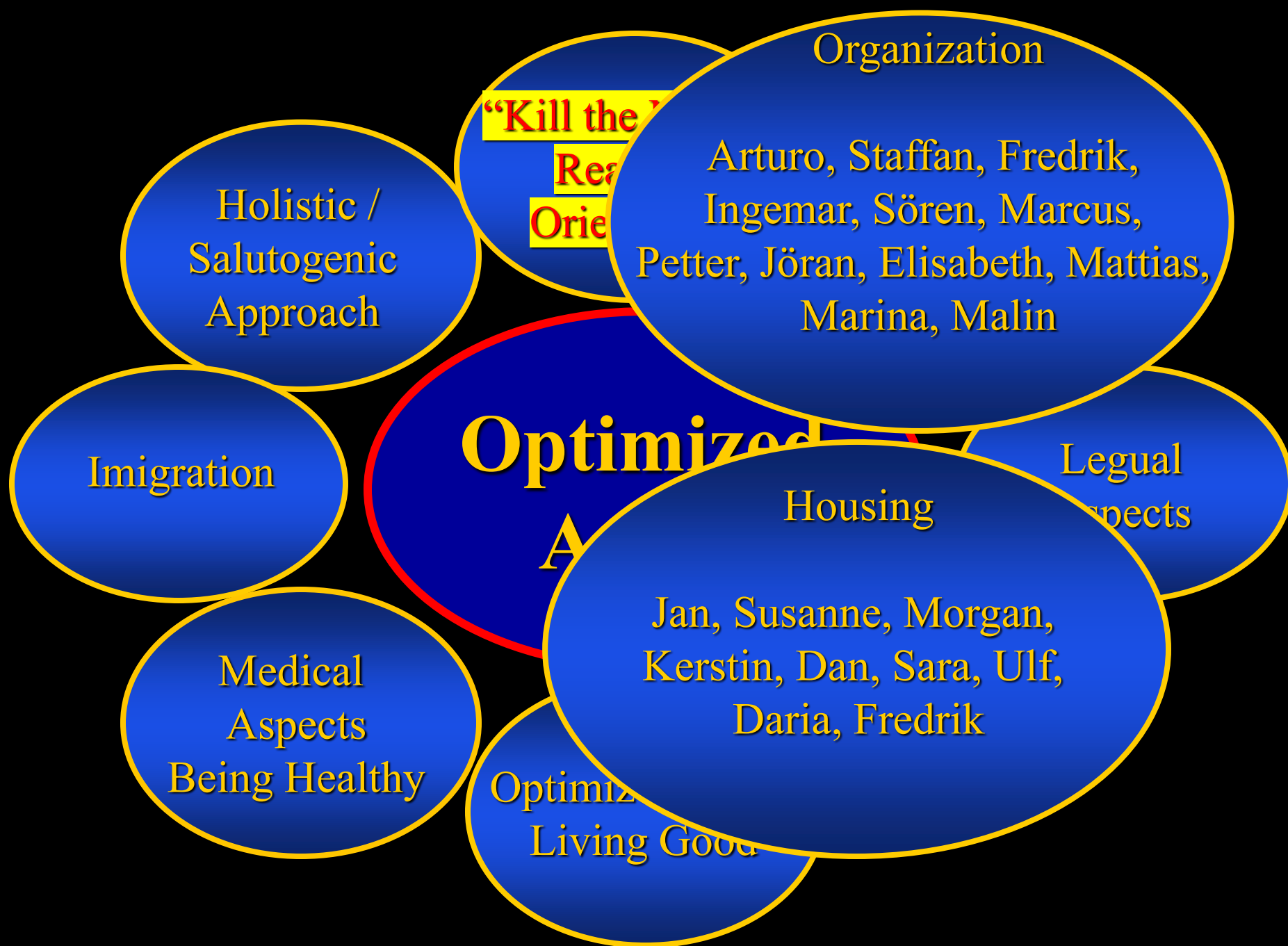
Vi hävdar: Vi bor alltid "hemma" men, våra hem ser olika ut.



Bjelke







“Kill the

Rea

Orie

Organization

Arturo, Staffan, Fredrik,
Ingemar, Sören, Marcus,
Petter, Jöran, Elisabeth, Mattias,
Marina, Malin

Holistic /
Salutogenic
Approach

Immigration

Optimized

A

Housing

Legal
Aspects

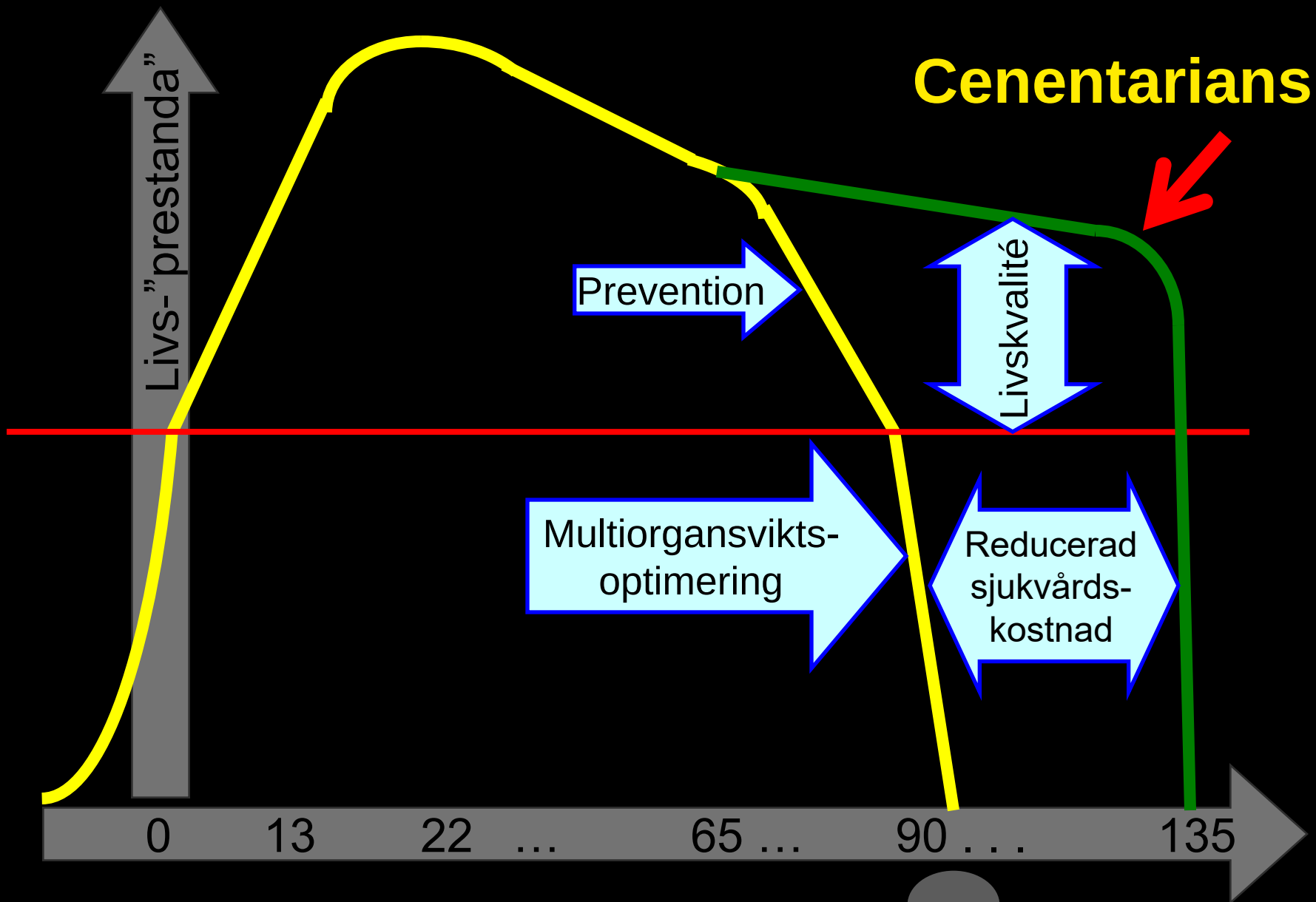
Being Healthy
Medical Aspects

Jan, Tommy, Laura,
Sandra, Anette, Petra,
Liberat, Lina

Jan, Susanne, Morgan,
Kerstin, Dan, Sara, Ulf,
Daria, Fredrik

Optimized
Living Good

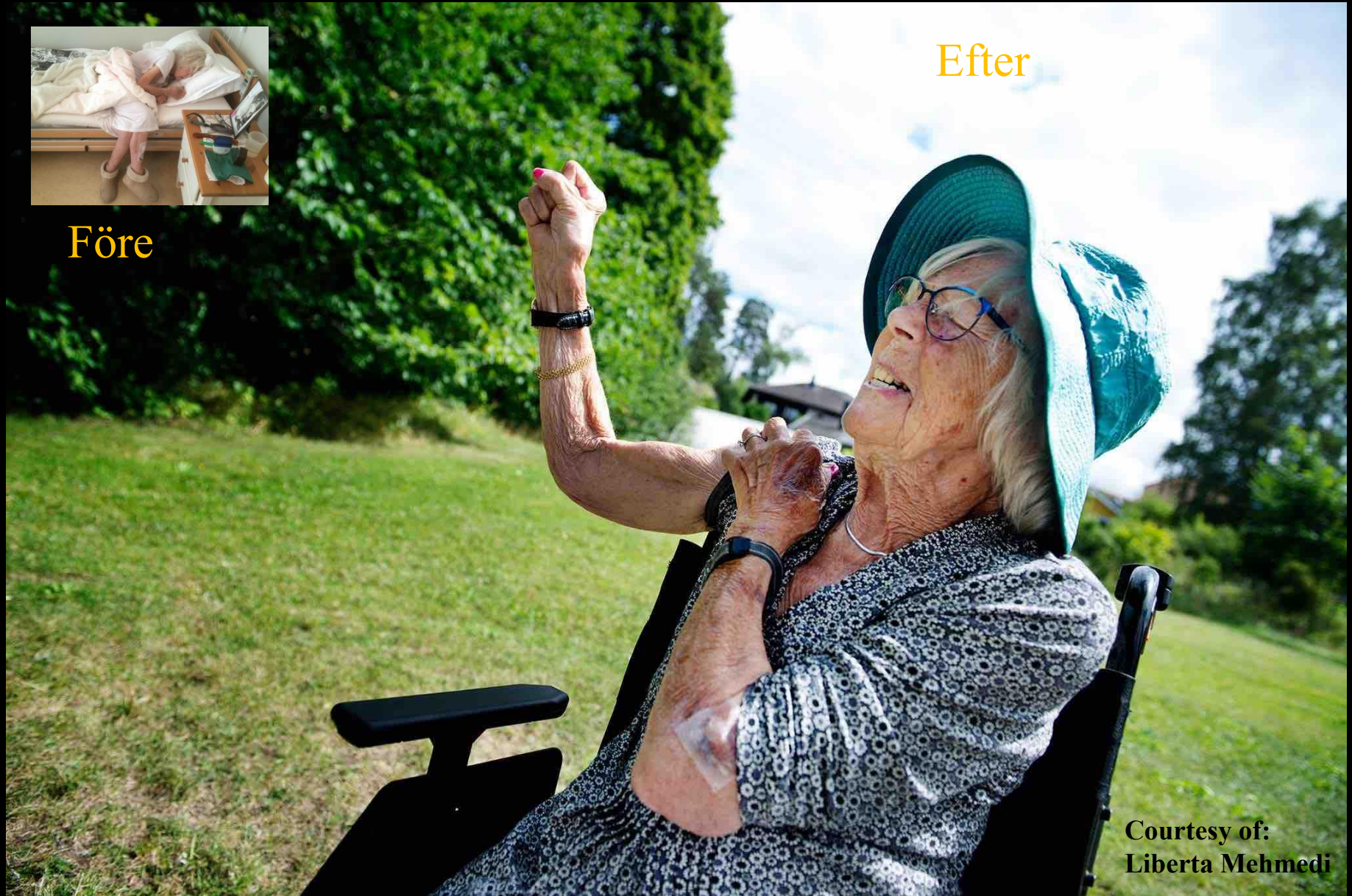
Geriatriskens Funktion





Före

Efter



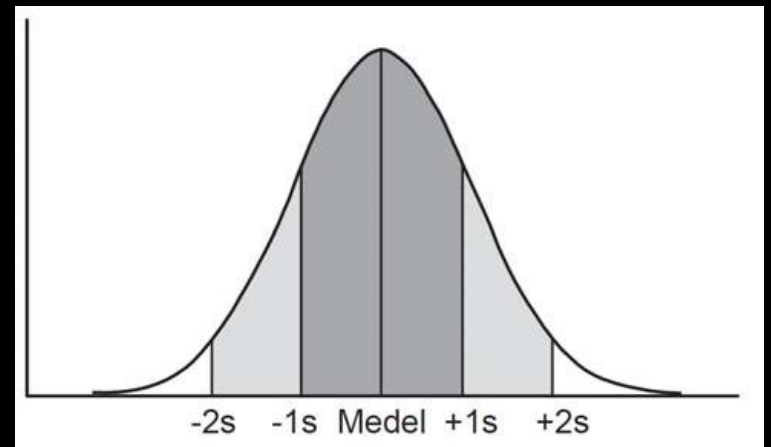
Courtesy of:
Liberta Mehmedi

Standards / Normals

Common value: Mitten av Gausskurvan

Good value: Innanför standardvärden

Optimal value: ?



Slutligt “Resultat”

Kill The Myths



100 % Mortalitet

**Paradexempel på totalt misslyckande
i samhällets syn på vuxna äldre**



Toppolitikern och hustrun dog ihop

NEDERLÄNDERNA Publicerad 12 feb 2024 kl 01.26

Tidigare toppolitikern Dries van Agt och hustrun Eugenie avslutade sina tillsammans via laglig dödshjälp, skriver **Guardian.Forum.**

"Han dog hand i hand med sin älskade hustru", skriver The Rights

Kristdemokraten Dries van Agt var Nederländernas premiärminister från 1977 till 1982. 2019 drabbades van Agt av en hjärnblödning som han aldrig till fullo återhämtade sig från. Även hustrun Eugenie hade försämrad hälsa. Den 5 februari valde paret att avsluta sina liv tillsammans via laglig dödshjälp. Båda var 93 år. *"Han dog hand i hand med sin älskade hustru Eugenie van Agt-Krekelberg, stödet och ankaret som han var tillsammans med i över 70 år och som han alltid kallade 'min tjej'"*, skriver människorättsorganisationen The Rights Forum.

Paret, som "inte kunde leva utan varandra" enligt The Rights Forum, kommer att begravas i staden Nijmegen.

“Healthy”

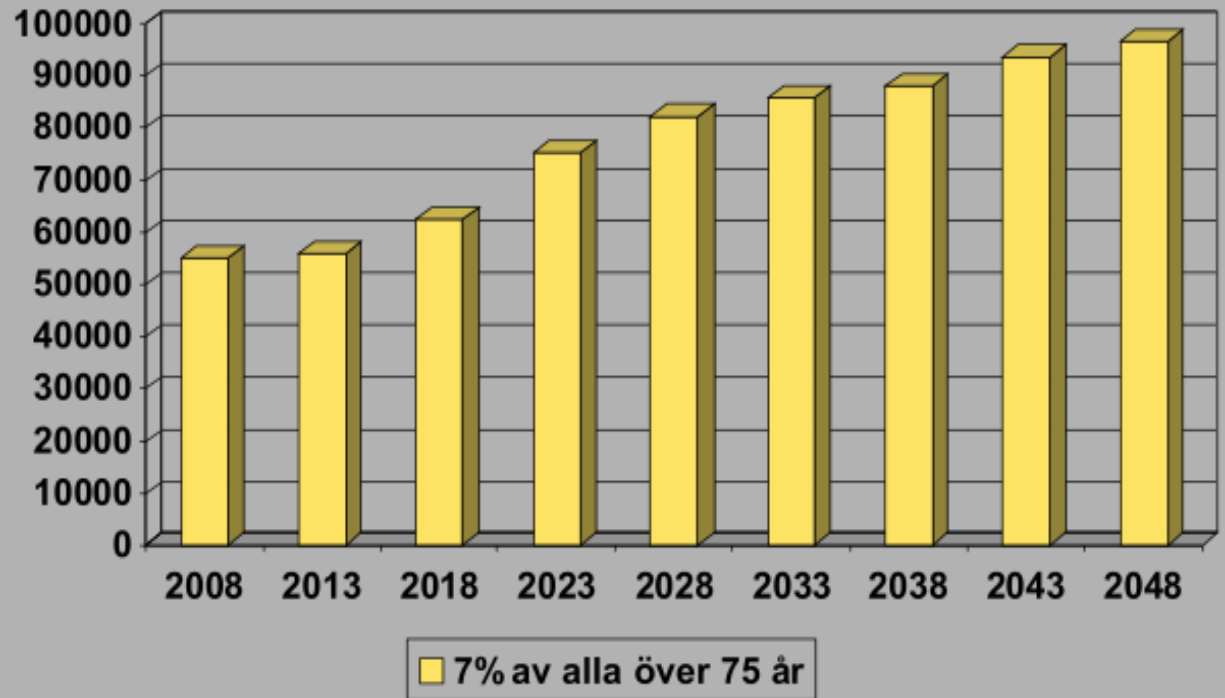
93%

Multi- diseased

7%

Kill The Myths

Utveckling i antal multisjuka äldre definierade som personer 75 år eller äldre, som under de senaste 12 månaderna har varit inlagda tre gånger eller mer (antal vårdtillfällen) inom slutenvården och med tre eller flera diagnoser i tre eller fler skilda diagnosgrupper enligt klassifikationssystemet ICD 10.



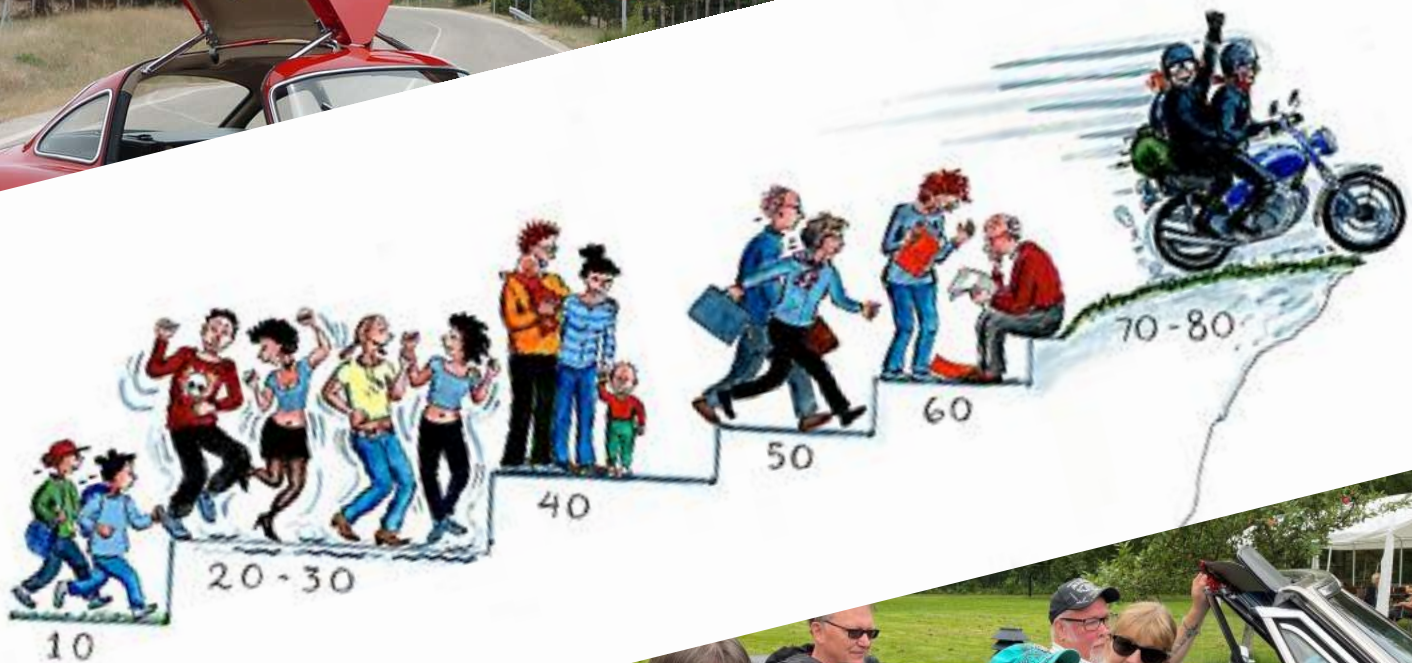
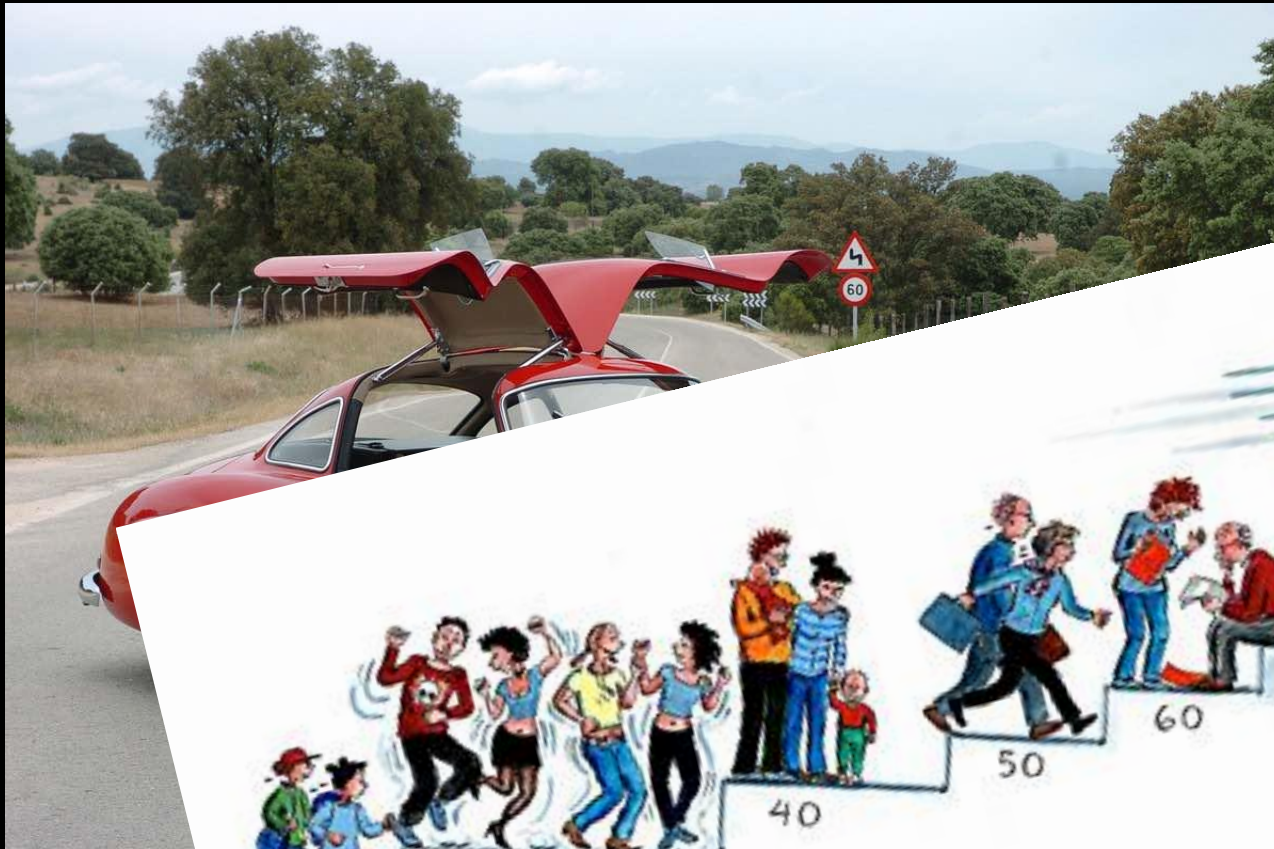
Källor: Population projection 2006-2050: Statistiska Centralbyrån, 2006.

Gurner U, Thorslund M.: Helhetssyn behövs i vården av multisjuka äldre. Läkartidningen 2001;98(21):2596–2602

Socialstyrelsen (rapport): Vård och omsorg om äldre. 2003:40.

Om manufaktur Lifs ålder i genom wanden i sin waggan til grafven. M. 11. 17.







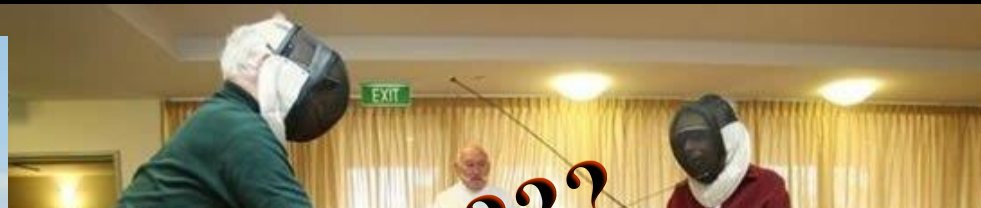
34TH ANNUAL
SENIOR OLYMPICS



THE GAMES

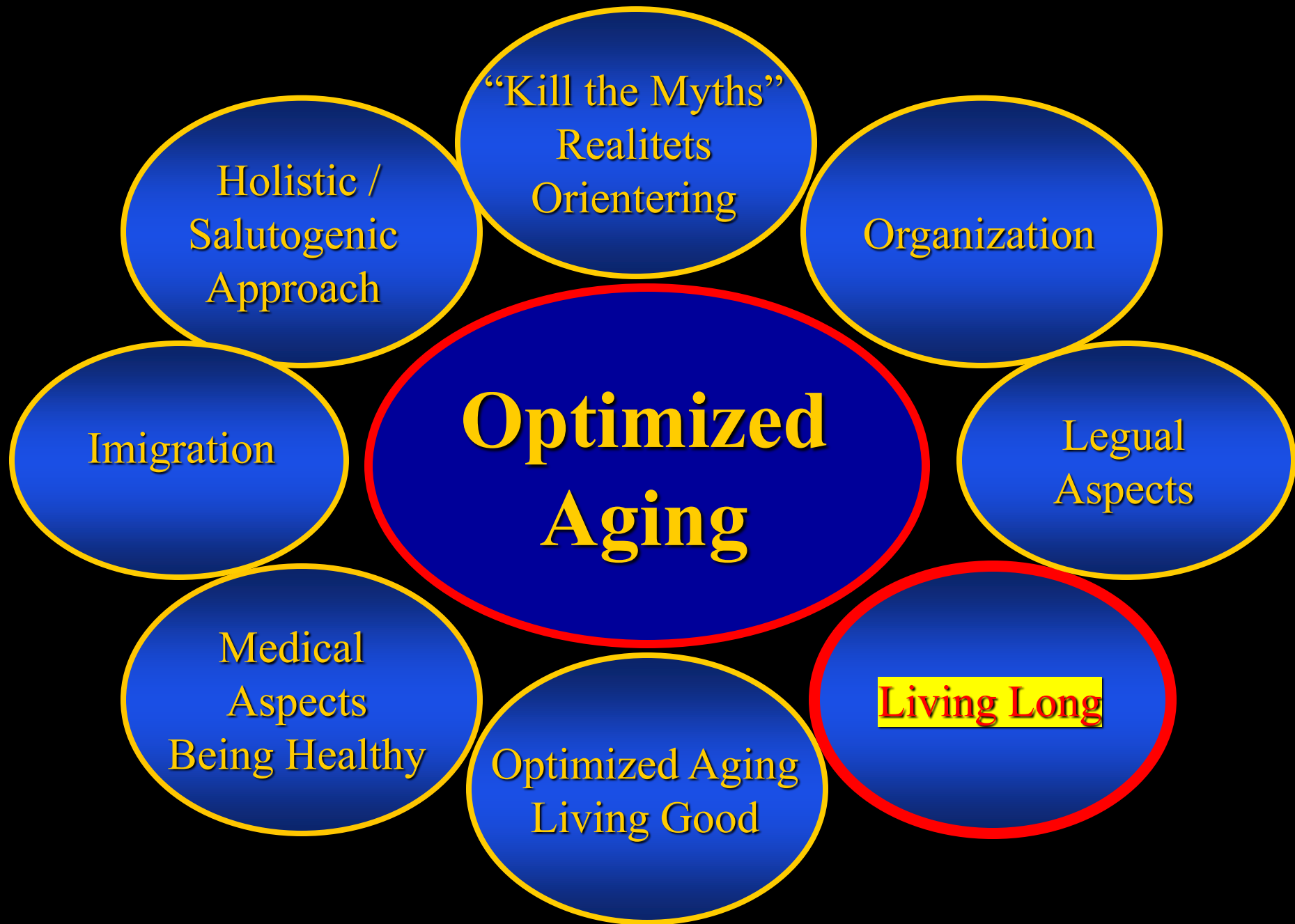
NATIONAL SENIOR GAMES

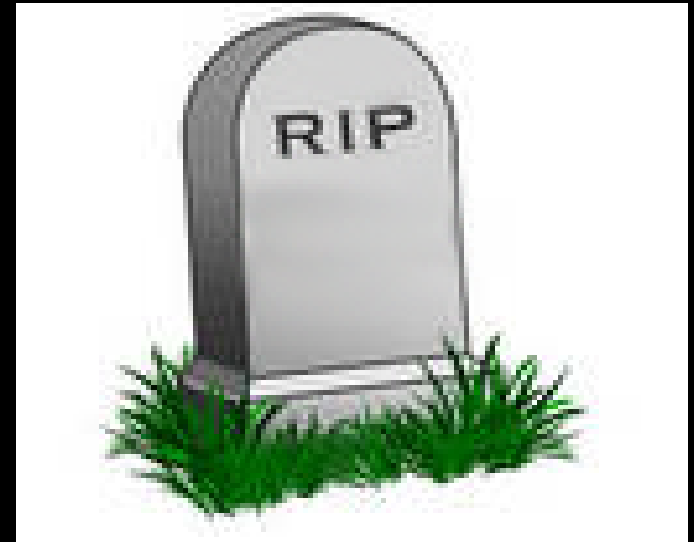
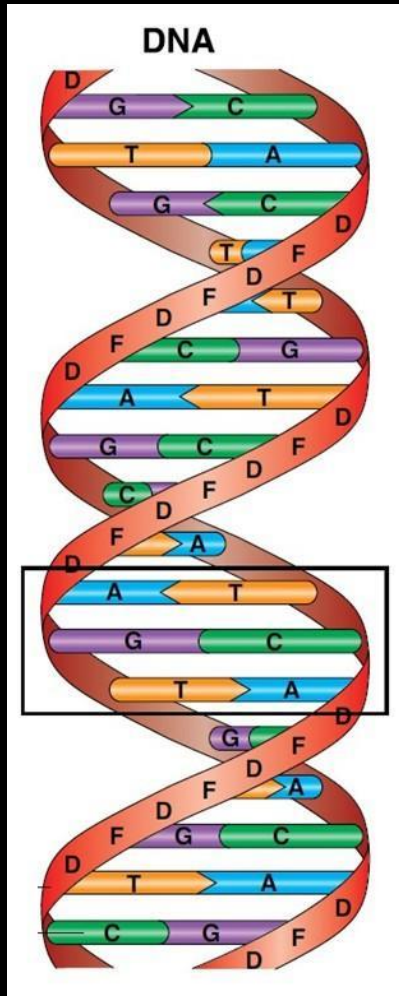
Presented by **Humana**



Normal Aging ???



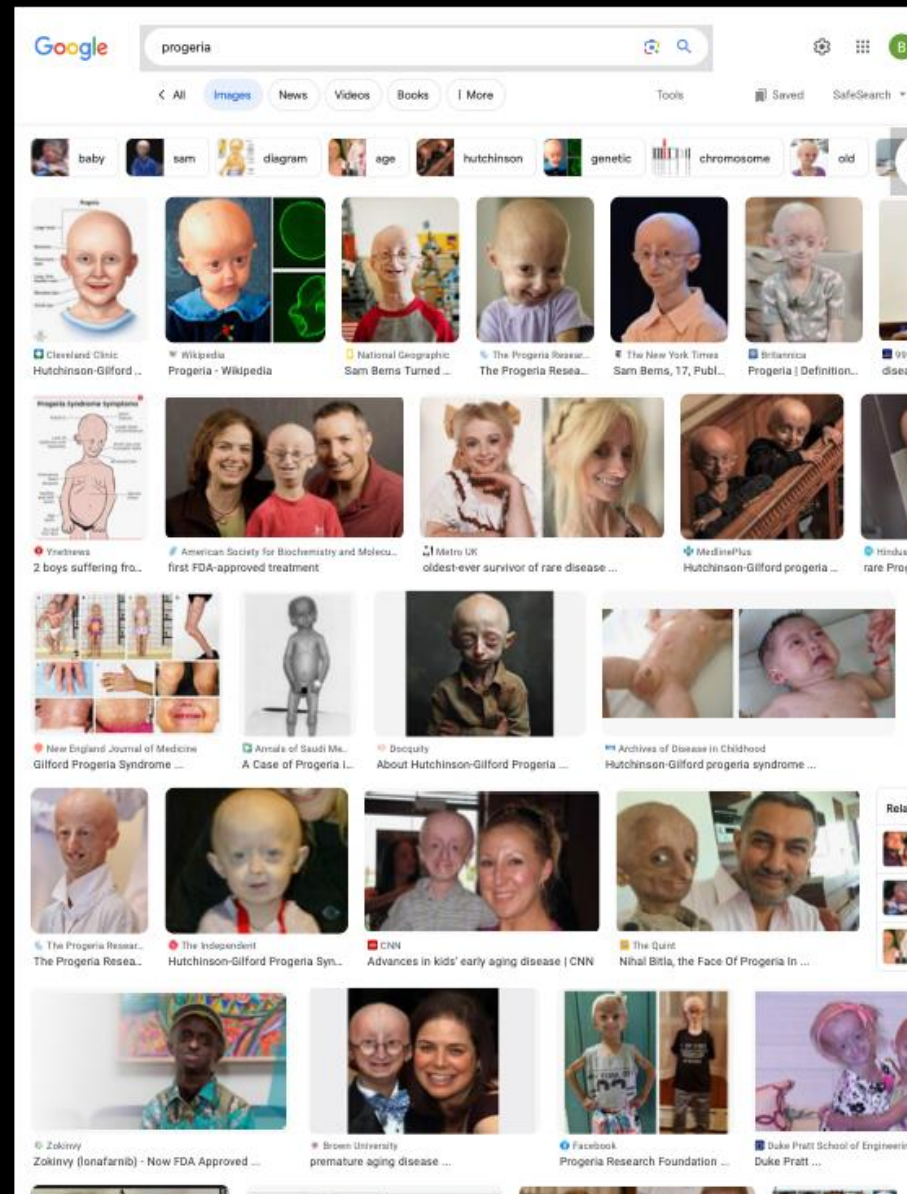




135 years

85 years

Hutchinson-Gilford syndrome (HGPS) - Progeria autosomal dominant genetic disorder



Biological Theories on Ageing:

‘Wear and Tear’ Theory (August Weismann in 1882, 1891, 1892)

Hayflick Limit Theory: Leonard Hayflick and Paul Moorehead 1961

Neuroendocrine Theory (Vladimir Dilman, 1981, 1986, 1992)

Free Radical Theory (Rebeca Gerschman et al. 1954, Denham Harman, 1956)

The oxidative stress Theory (Sohal and Weindruch, 1996)

Waste Product Accumulation Theory (Henry Hirsch, 1978)

Delayed Expression of Deleterious Genes: Peter Medawar (1957)

Errors and Repairs Theory (Peter Medawar, 1952; Leslie Orgel, 1963):

Redundant DNA Theory:

Cross-Linkage Theory: Johan Bjorksten in 1942 (1968)

Biological Theories on Ageing:

Programme Theory of Ageing:

Rate of Living Theory and Lifetime Energy Potential: Rubner (1908)

Entropy Theory or Order to Disorder Theory:

Theory of Cell Damage, Balance and Transportation:

Immune (Autoimmune) System Theory (Walford et al, 1969, 1974; 1978)

Caloric Restriction Theory: Roy Walford (1983, 1986),

Stochastic Theory of Stem Cell Renewal (Matthew Bjerknes, 1986)

Telomere Theory of Ageing, (Alexey Olovnikov, 1996)

En helt “ovetenskaplig”
bildserie av

50 åringar

Bygdeband- Lokalhistoria på nätet



August Thelins 50-årsdag 1936

Bygdebånd- local history on the net



Nils Jonsson at his 50:th birthday 1950



50 år 1950

50 år 2016



www.kristianstadsbladet

Physical activity



Optimized Aging

Nutrition

Social interaction

Geriatrics and Extended Care

Gerofit - A Program that Promotes Exercise and Health for Older Veterans

Home ([gerofit_Home.asp](#)) | Success Stories ([gerofit_success_stories.asp](#)) | Enrollment ([gerofit_enrollment.asp](#)) | Program Background ([gerofit_program_background.asp](#)) | Contact ([gerofit_contact.asp](#)) | Learn more about **Well-being** (<http://www.va.gov/GERIATRICS/Guide/LongTermCare/Wellness.asp>)



The Gerofit Program

Gerofit is a **supervised exercise program** for older Veterans that was developed at the VA Medical Center in Durham, North Carolina, in 1986. As a part of Gerofit, you are given a personal exercise program based on your physical profile and goals. You are welcome to remain in the program as long as they wish.

Gerofit can include individual and group based exercises such as Tai Chi, line dancing, balance, core coordination, and strengthening classes. Your exercise program may include treadmills, elliptical machines, stair climbers, bicycles and a variety of strengthening machines. Guidance in carrying out the exercise program is provided by trained exercise staff such as a nurse or physical therapist.

Participants in the program have demonstrated improved health, physical function and well-being. They have shown improvements in blood pressure, diabetes management, symptom management, well-being, quality of life, physical function, overall fitness, and longevity.



Staying Active

Gerofit is a great way for older Veterans to stay active. Learn about other evidence-based VA and community programs for staying active including:

Arthritis Foundation

- Gentle Tai Chi, aquatics, and walking routines that are safe, easy to learn, and suited for every fitness level
- Enroll in a class with other people, or buy a DVD to do exercises at home

Our food intake over life !?

私たちの一生にわたる食物摂取量!?

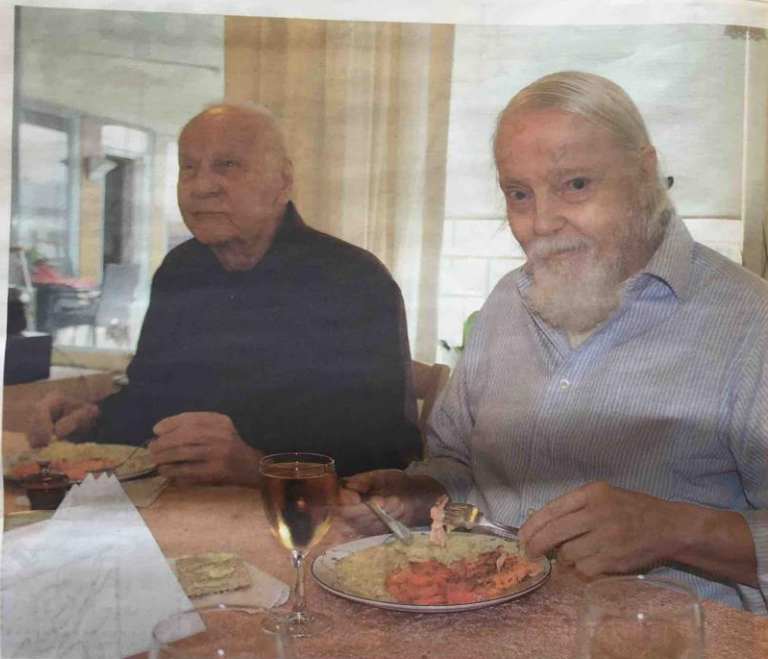


20 - 30 ton

White Guide Senior

16 SIGTUNA

Ondag 3 oktober 2018
Sigtunabyggen



Bertil Ahnfors och Carl Seger sitter alltid på samma platser. "Ja, det blir så. Elisbeth, Sigge, jag och Carl", säger Bertil.

Ondag 3 oktober 2018
Sigtunabyggen



Nicola Youngman kom tvåa i kategorin Årets boendechef i White Guide Senior 2018.



På Vilhelms gård kan man alltid få öl eller vin till maten.



All personal hjälps åt för att måltiderna ska bli bra. Här Ida Lindberg, Nicola Youngman, Daniel Forsberg, Vicente Esteves, Susanne Malmberg, Maud Rydhester och Ambessa Idreas.

FOTO: TINA LÖVANDER

Paltbröd serverar de inte igen

KNIVSTA

Maten på äldreboendet Vilhelms gård har än en gång rankats högt i White Guide Senior.

– De dyker upp oannmilda och intressanta personor och boende, berättar verksamhetschef Nicola Youngman.

Förra året vann hon i kategorin Årets boendechef i White Guide Senior. I år kom hon på andra plats. Boendet kom fyra i Årets seniorett. Köken Vicente Esteves knep plats två i Årets stjärna. Framgången beror främst på ett bra lagarbete, enligt Nicola Youngman. Ett boenderåd tar emot önskemål och synpunkter från de boende. Underålder-korna rapporterar om någon lukt som inte är bra. För andra året i rad har de rankats högt i White Guide Senior, bland 250 besökta boenden.

– I dag är det en klassiker som jag gillar att äta. Det är en favorit. Kyckling i olika former är gott också, säger Bertil Ahnfors.

– Lasagne brukar också vara bra, tillägger Carl Seger.

Han saltar och peppar sin mat och sträcker sedan armt över salt- och pepparkärl.

Vilhelms gård i Knivsta har nischat in sig på mat. För andra året i rad har de rankats högt i White Guide Senior, bland 250 besökta boenden.

har de kostnadsfritt de diskuterar vad de kan förbättra.

När alla biter upp maten serveras efterrätten, naturbeholdning med marinerade, rika och vanliga. Här är det efterrättens veckans alla dagar.

Torsdag är en höjare, tycker herrarna vid bordet. Då serveras alltid gräddor med pannkakor, sylt och gräddor.

– Hemsteka, det är viktigt, säger Carl Seger.

– Vad som möjligen saknas är mer smaker och timjan, säger Bertil Ahnfors.

Det har inte personalen hört förut, men kryddor är lätt att ordna, säger Nicola Youngman.

22 Vi vill ge de äldre en smakupplevelse. Vi jobbar från hjärtat.

Vicente Esteves

På torsdag har de något de kallar önskelunchen, då turas matgästerna om att önska en rätt. Kaffeköket och surströmmingsköket är tradition, liksom julgröt med skinkomorgås och ljusväll på Alla helgerna helgen. På sommaren grillar de på gården. Nobelfest är det också varje år. Då sätter sig Carl Seger till bords klädd i frack. Han har sjungit i manskören GO.

Hur viktigt är maten?

– Mycket, svarar både Carl och Bertil med eftertryck.

– Det är en stor del av det sociala. Visserligen pratar vi inte så mycket, men vi njuter av maten, säger Bertil Ahnfors.

Två av köckarna kommer ut från köket och står sig mer vid bordet, klädda i vitt kockskjorta och svart mössa.

– Vi vill ge de äldre en smakupplevelse. Vi jobbar från hjärtat, säger Vicente Esteves.

Han bakar mycket och är extra uppskattad för sina dröar. Varje gång någon fyller är blir det tårter.

Kockkollegan Daniel Forsberg berättar vilka rätter de äldre gillar allra bäst.

– Köttbullar med potatismos, klädding och kalops. Allt humanskost.

Temadagarna är uppskattade. Då serveras lite mer exotiska och annorlunda rätter, men då är de äldre förvarnade och det blir ett ämne att samtala kring vid bordet.

VILHELMS GÅRD

Omboendebudet Vilhelms gård drivs av Förenade Care sedan starten 2011. 24 platser har inriktning demenssjukdomar och 17 inriktning omvårdnad.

Boendet är nischat på mat och aktiviteter, ofta med musik. Den som önskar kan få vin till maten.

– De skulle inte uppskatta det varje dag, säger Susanne Malmberg, äldrepedagog.

Även vegetariskt går bra, till exempel grönsaksbiffar, så länge de tillagas i husmanskosthåll.

Men paltbröd, bröd som bakas med blod som degspad, gick inte alls hem. Det har de inga planer på att laga igen.

Tina Löwander
tina.lowander@bunt.se
078-478 16 16

Till maten och varje dag serveras efterrätt. På helgerna är maten extra festlig. De uppskattar även högtider och har bland annat kräftskiva med smörgåsar, surströmmingsköket och nobelfest varje år.

Animal Models for Depression

Depression animal models; 9398 pstg

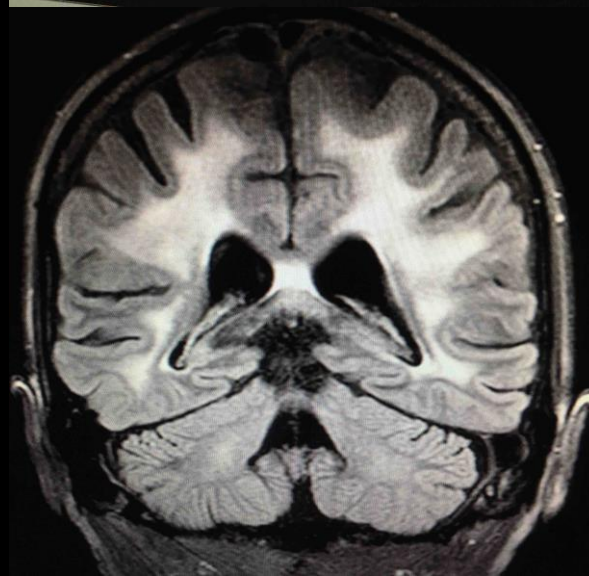
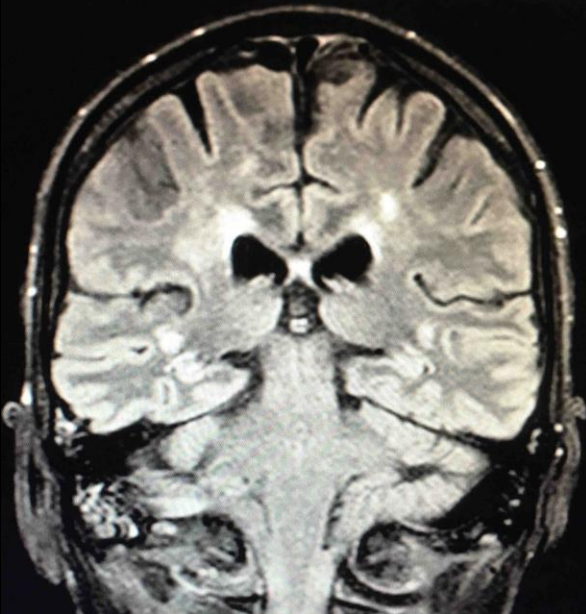


From an evolutionary perspective, depression has been proposed to be an analog of the *involuntary defeat strategy* (IDS), which is triggered when an animal perceives defeat in a hierarchical struggle for resources (Sloman, *J Affect Disord.* 2008 Mar; 106(3):219-28.).

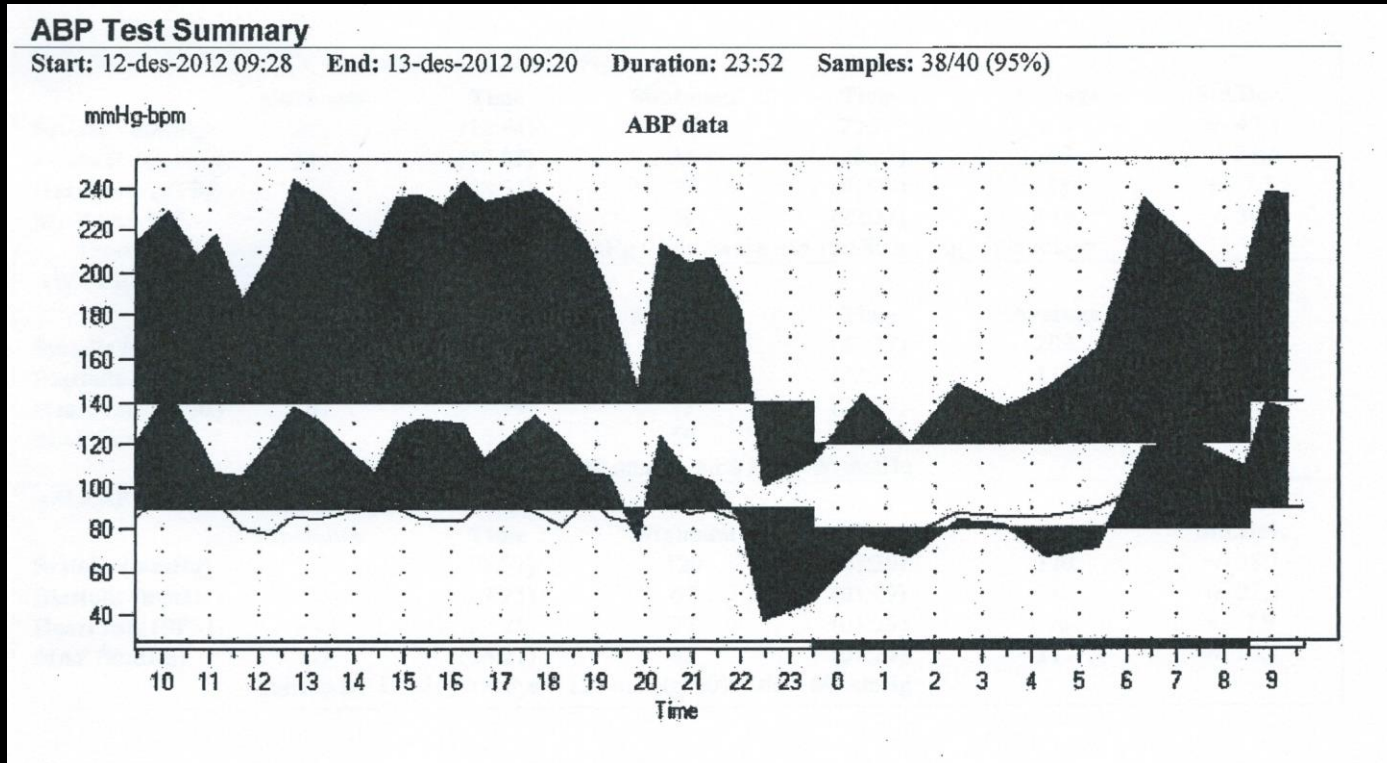
Man 64 år

3 år

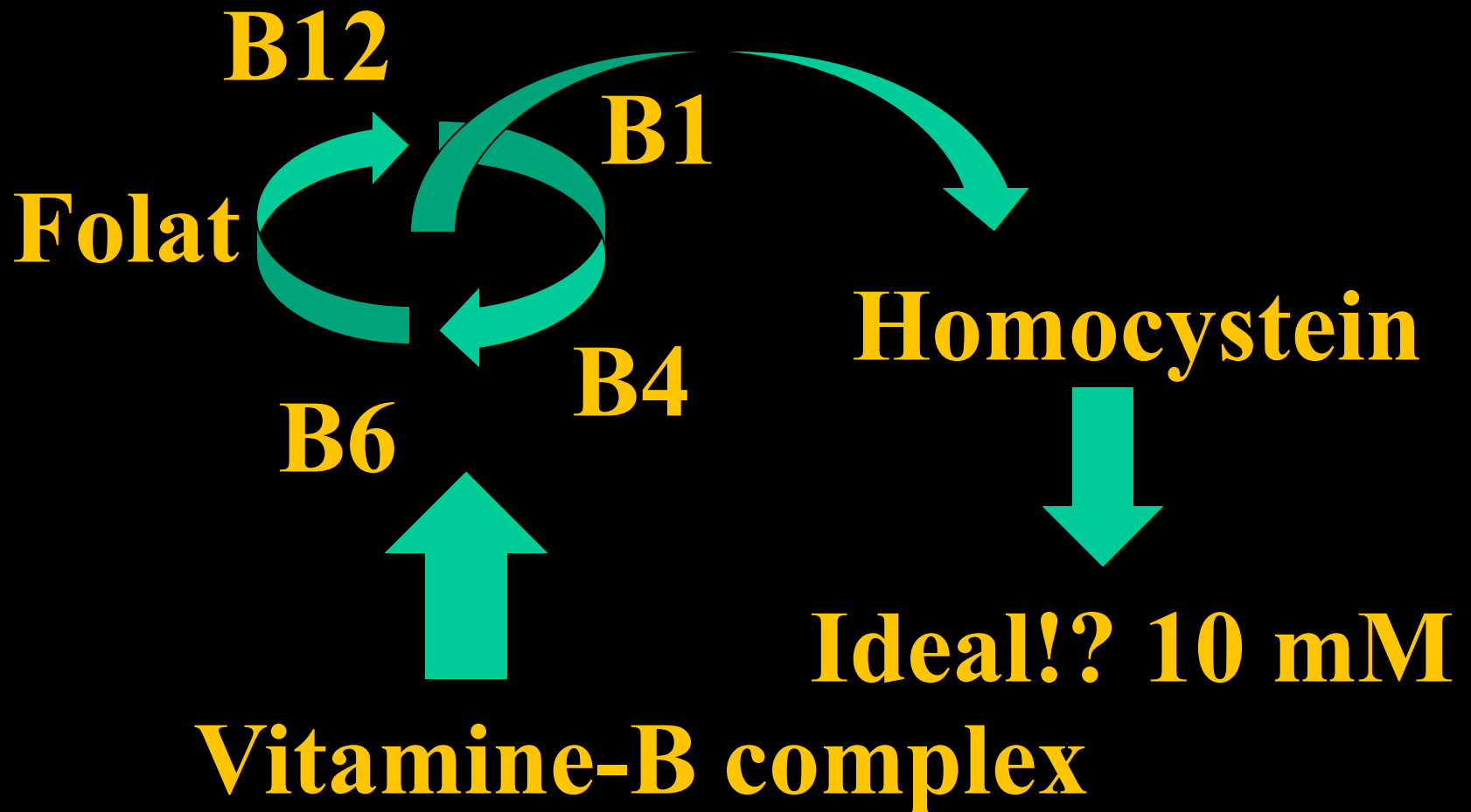
B-vit



24 h Blood pressure



Vitamin-B complex



Typisk Centenarian 100+

Ingen övervikt

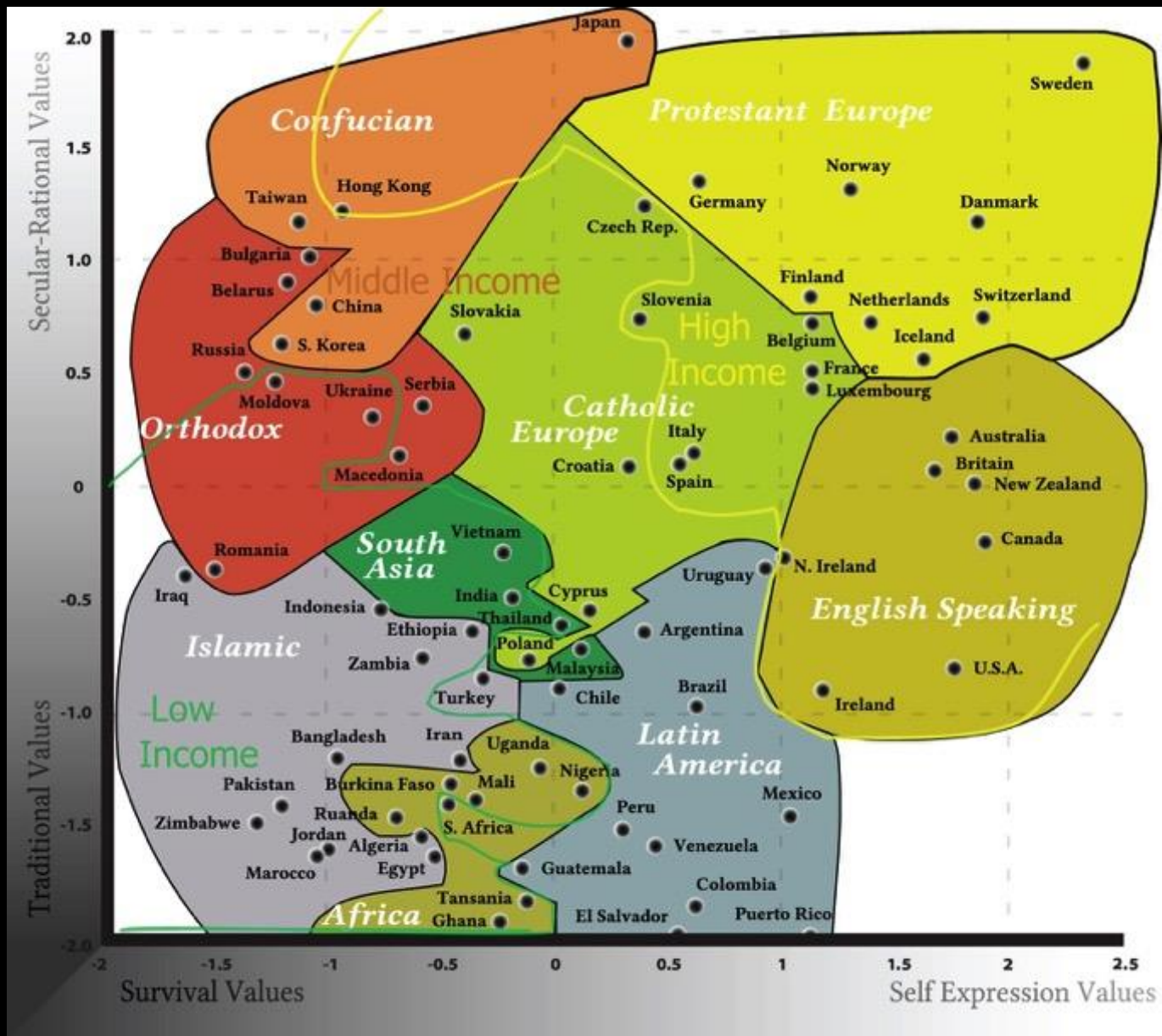
Icke rökare

Bra stresshantering

Sen menopaus

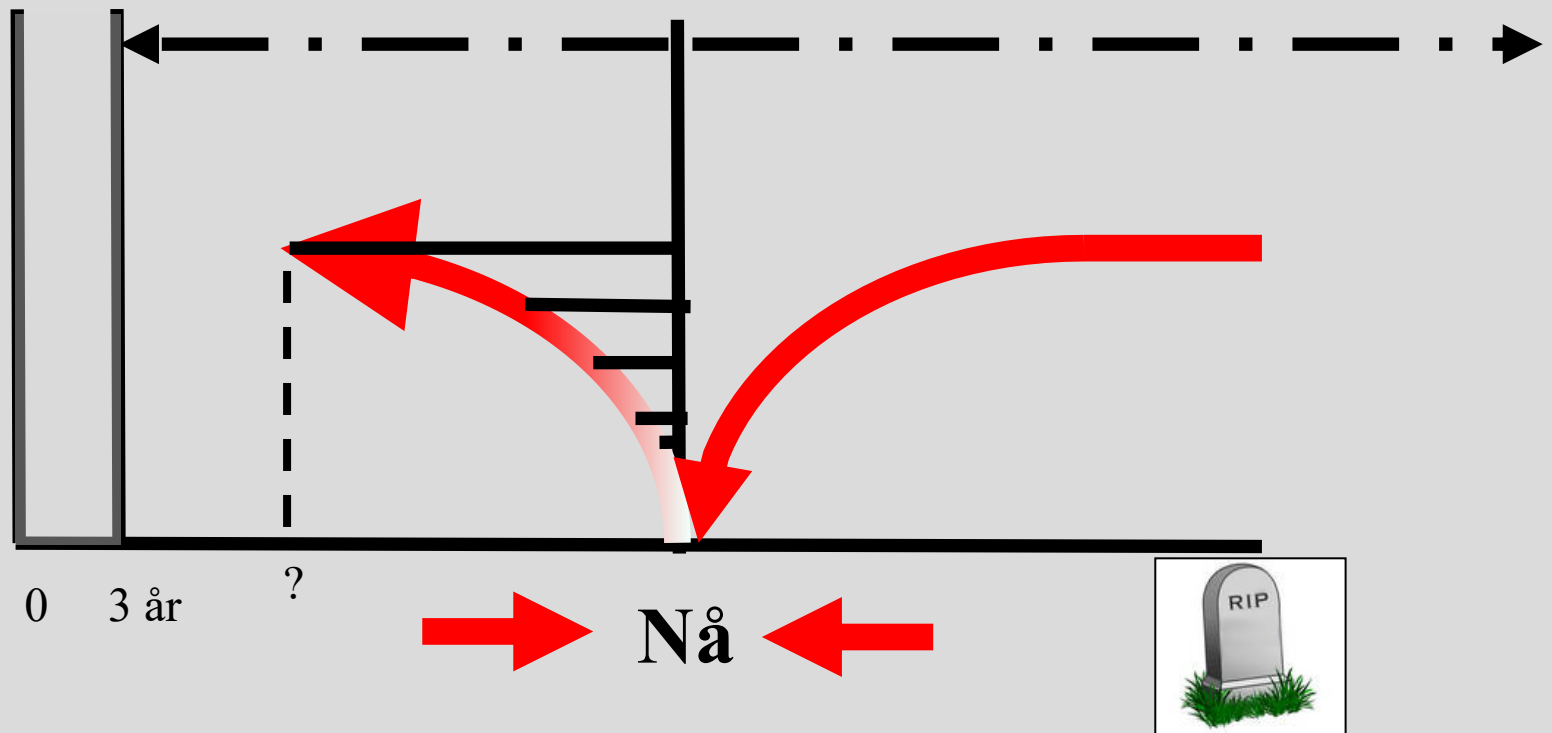
Ärftlig koppling

Utåtriktad ej neurotisk personlighet



Inglehart–Welzel cultural map of the world

**Når øyeblikket er det eneste du har sørg for at
det blir bra, og gjenta det!**



Robots - Optimising Ageing

PARO



75 000 Sek



KLOKKEKLOVNENE

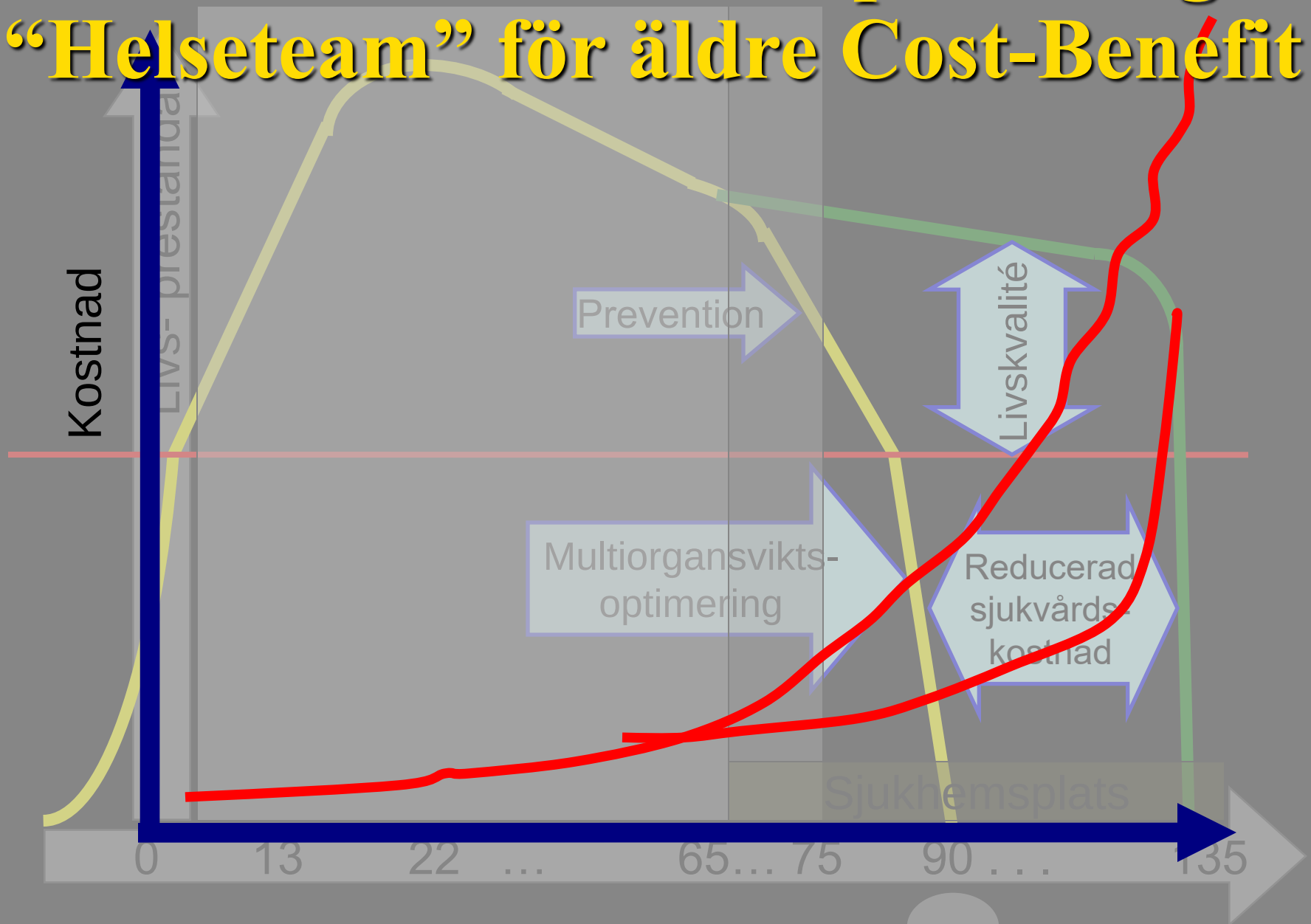
-Når øyeblikket er det viktigste

Digital Clowning



Samhällsrelaterad optimering

“Helseteam” för äldre Cost-Benefit

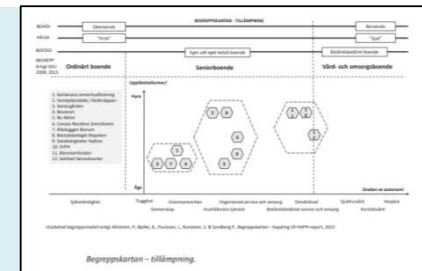


Conclusion

Reflektioner och slutord Antologiboken¹

Reflektioner och "take home messages"

- Biologisk Ålder
- Ålders "literacy"
- Mångfaldigt utbud
- Eliminera ekonomiska skattebarriärer
- Dynamiska boendeplattformar
- Åldersoptimering
- Biologisk Ålder - Vår funktionsnivå definierar våra behov inte kronologisk ålder
- Ålders "literacy" - Sprid kunskap om det friska åldrandet och skilj det från sjukdom hos personer med hög ålder
- Mångfaldigt utbud - En lösning passar inte alla.
- Eliminera ekonomiska skattebarriärer - Skapar flyttkedjor
- Dynamiska (flexibla) boendeplattformar - Platsen för "nattvilan" måste motsvara det biologiska behovet hos individen
- Åldersoptimering - Varje medmänniskas situation kan holistiskt förbättras



Ahlström, et. Al (2023)¹

36 ¹Ahlström, P., Bjelke B., Paulsson, J., Runsteen, S, Sandberg, P, *Reflektioner och slutord*, i Ahlström et al. 2023, Bra bostäder för seniorer – en antologi, Stockholm: Svensk byggtjänst, s252

Åldersoptimering

Optimera Funktionsnivå
och Livskvalité hela livet

Autonomitet

Living Good - Living Long - Being Healthy - Optimized Aging

Seniorvärlden

2024 10 17

Chalmerska Huset Göteborg

Börje Bjelke

Prof. M.D., Ph.D., Specialist in Geriatrics

Phone: +46 (0)70 916 1635 Email: Bjelke.Geriatrisk.Klinik@Gmail.com