

Folkhälsonytt december 2023

Tema hälsosamt åldrande

Krönika

Idag är min son nyss fyllda två år. Man räknar med att hans generations medellivslängd blir 93,3 år.

Vi blir bara äldre och äldre och redan 2030 beräknas nästan 1/4 av Sveriges befolkning att vara 65 år eller äldre. I lokal statistik kan vi se att några av våra kommuner redan har en stor andel äldre i befolkningen (i Askersund är 29,5 procent av befolkningen 65 år eller äldre och i Laxå är 29,2 procent 65 år eller äldre).

Visste ni att åldrandet har fyra olika faser? Den första åldern är när vi växer upp och går i skolan, kanske vidareutbildar oss. Sedan har vi den andra åldern, då vi börjar arbeta och bildar familj. Den tredje åldern är åldern då vi går i pension, men fortfarande klarar oss bra i vardagen själva. Den fjärde åldern är den åldern då vi inte klarar oss själva i vardagen, utan vi blir beroende av andra.

Eftersom vi lever längre är det viktigt att arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att förlänga den tredje åldern och samtidigt minska tiden då vi befinner oss i den fjärde åldern. Vi behöver alltså arbeta för att fler ska kunna klara sig själva längre. Det är viktigt för både individen själv och för samhällsekonomin. Det är alltså viktigt att vi redan i ett tidigt skede investerar i äldres hälsa. Det innebär att vi behöver arbeta hälsofrämjande och förebyggande.

För visst vill vi att Louie, som nyss fyllde två år, ska leva ett gott och hälsosamt liv så länge som möjligt?

Lisa Max

Folkhälsoutvecklare

SENIORKRAFT - EN GRUPP FÖR ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE!

2014 startade Seniorskraft upp i Laxå och idag finns det i alla våra fem kommuner. Seniorskraft är en samverkansmodell mellan kommun, Region Örebro län, Capio, RF-SISU Örebro län, lokala föreningar och Sydnärkes folkhälsoteam.

Seniorskraft är för de som är 65 år eller äldre och får tillsammans med andra seniorer testa på olika aktiviteter på ett lustfyllt sätt under 15 veckor. Under veckorna får de lära sig mer om kost, rörelse och andra viktiga delar för att bibehålla en god hälsa. Seniorskraft innehåller tre olika delar: aktiviteter, hälsokoll och motiverande samtal och är en förebyggande insats.

Seniorskraft samordnas av två personer, en från RF-SISU Örebro län och en från Sydnärkes folkhälsoteam. I varje kommun finns sedan en gruppleddare, en hälsotestare från vårdcentralen samt en MI-samtalsledare.

Citat från deltagare

"...jag behärskar mer än vad jag trodde"

"Fått nya vänner och bekantskaper"

"Fått ökad energi. Var roligt att träffa nya. Man vågade saker man inte trodde man kunde pga. åldern..."

"Trevligt gäng i gruppen. Har fått prova på mycket olika aktiviteter. Bra ledare. Tiden gick för fort ibland vid aktiviteterna"

Vill du läsa mer om Seniorskraft? På respektive kommuns hemsida finns mer information.

