

UNIVERSITETET I BERGEN

Tidlig ansvar for egen alderdom: Hva betyr det for deg?

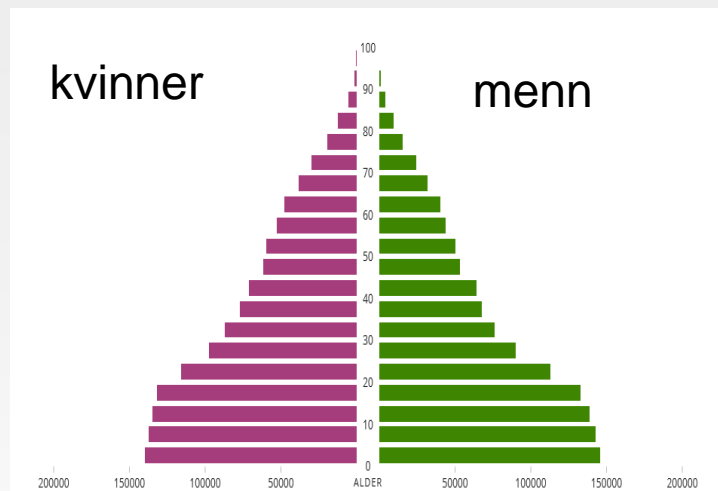
Line Iden Berge

Post-doc Senter for alders og sykehjemsmedisin, UiB
Overlege NKS Olaviken alderspsykiatriske sykehus

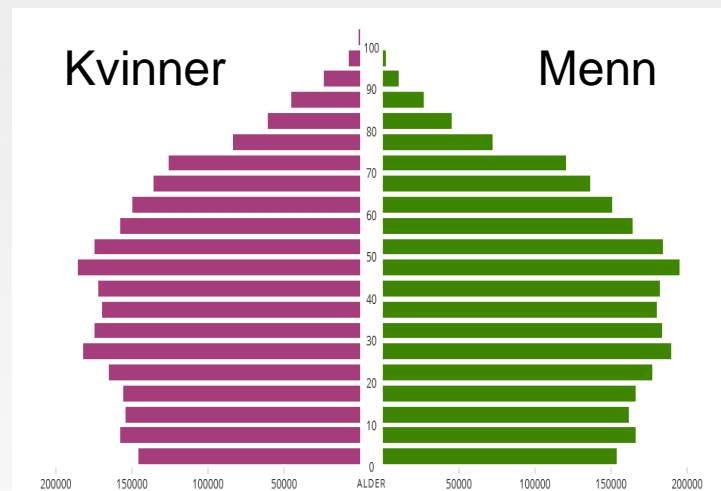
UNIVERSITETET I BERGEN



Levealderen øker



1918



2018

Flere friske leveår?

	Ved fødsel	Ved fødsel	Ved 65 år	Ved 65 år
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
Forventet levealder	79.9	84.1	18.6	21.5
Forventet friske leveår	70.4	72.6	14.4	16.7
Antall år med sykdom	9.5	11.5	4.2	4.9
Andel av livet levd med sykdom	12%	14%	23%	23%

Folkehelseinstituttet: Sykdomsbyrde i Norge 2015



Helsetap hos eldre knyttes til ulike sykdommer:

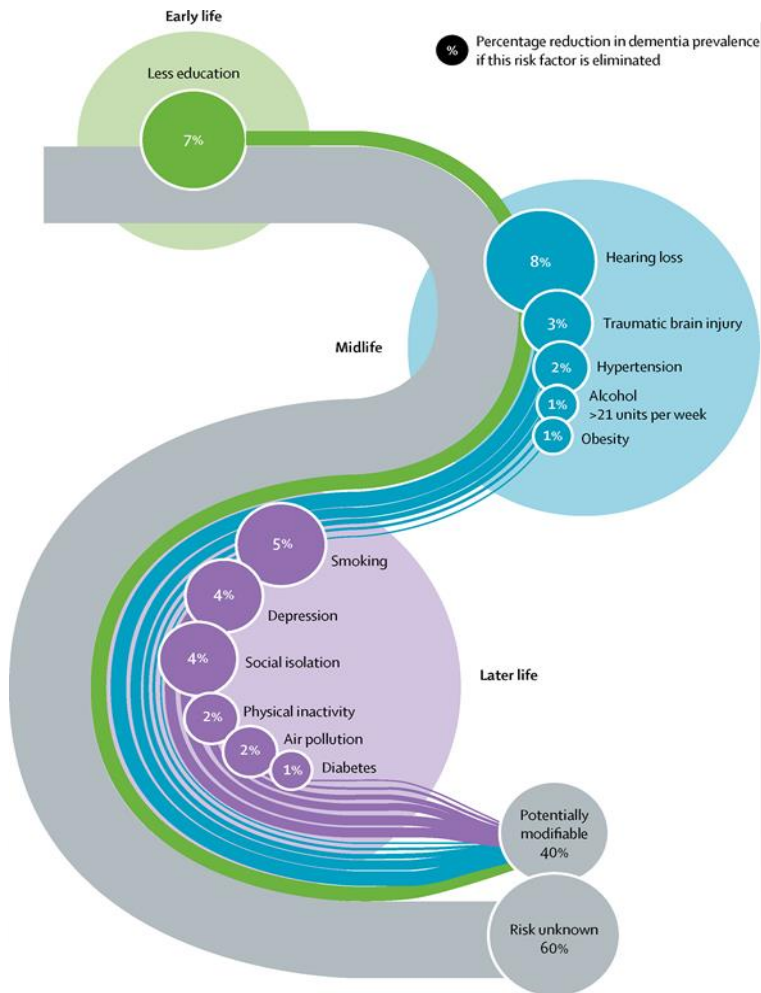


- Muskel, skjelett og smertesykdommer
- Hjerte og karsykdom
- Kreft
- Demens

Demens



- Redusert kognitiv funksjon
 - hukommelse
 - språk
 - orientering
 - planlegging
- Endret væremåte/personlighet
- Redusert funksjonsnivå
- Årsak: Kroniske sykdommer i hjernen

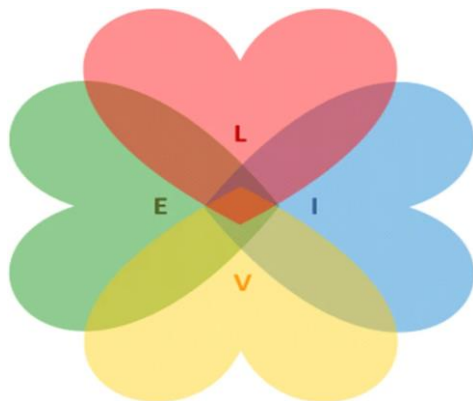


Hvordan forebygge demens?

- 12 modifiserbare risikofaktorer kan gi opptil 40% risikoreduksjon
- Yngre (≤ 45)
 - Utdannelse
- Voksen (45-65)
 - Hørselstap
 - Hodeskader
 - Hypertensjon
 - Alkohol
 - Overvekt
- Eldre (≥ 65)
 - Røyking
 - Depresjon
 - Isolasjon
 - Inaktivitet
 - Luftforurensing
 - Diabetes



Når sykdommer rammer



- **L:** læring
- **I:** innovasjon/IKT
- **V:** volunteering/frivillighet
- **E:** empowerment

Husebo et al. *Trials* (2020) 21:510
<https://doi.org/10.1186/s13063-020-04414-y>


Trials

STUDY PROTOCOL

Open Access

LIVE@Home.Path—innovating the clinical pathway for home-dwelling people with dementia and their caregivers: study protocol for a mixed-method, stepped-wedge, randomized controlled trial



Bettina Sandgathe Husebo^{1,2}, Heather Allore^{3,4}, Wilco Achterberg⁵, Renira Corinne Angeles⁶, Clive Ballard⁷, Frøydis Kristine Bruvik⁸, Stein Erik Fæø^{1,9}, Marie Hidle Gedde^{1,10}, Eirin Hillestad^{1,11}, Frode Fadnes Jacobsen^{9,12}, Øyvind Kirkevold^{13,14,15}, Egil Kjerstad⁶, Reidun Lisbeth Skeide Kjome¹⁶, Janne Mannseth¹, Mala Naik¹⁰, Rui Nouchi¹⁷, Nathalie Puaschitz¹², Rune Samdal¹, Oscar Tranvåg^{1,18,19}, Charalampos Tzoulis^{20,21}, Ipsit Vihang Vahia^{22,23}, Maarja Vislapuu¹ and Line Iden Berge^{1,24*} 

Smart housing og velferdsteknologi



- Hvilke muligheter finnes?
- Fremmere og barrierer for bruk
- Kan riktig bruk gi mer aktiv og sikrere aldring?



uib.no