



# Medlemsbrev

Nr 2 • DEC 2021

Sveriges Gerontologiska Sällskap

## Ordförande har ordet

Bäste medlem,

Här kommer så årets sista medlemsbrev. Jag vill börja med att tacka för det gångna året, och inte minst framföra hur glada vi är över alla våra medlemmar – gamla så väl som nya. Så här års är det ofta på sin plats med återblickar, och även i år liksom förra året kan vi konstatera att mycket varit annorlunda mot vad vi tidigare vant oss vid. Redan förra året blev *det nya normala* ett begrepp, som i år etablerat sig på ett ännu tydligare sätt. Som ett led i detta *nya normala* så har vi i SGS under året arrangerat såväl vår Gerontologidag som vårt årsmöte digitalt. Vi har också sam-arrangerat ett seminarium med tidskriften Äldre i centrum, vilket beskrivs närmare längre fram i brevet och som verkligen gav mersmak. Vi är glada för att samarbetet med Äldre i centrum utvecklats under året, som en följd av gemensam och inledningsvis förutsättningslös dialog.

På motsvarande sätt har vi också inlett samtal med Svensk Geriatrisk Förening samt Sveriges Geropsykologers Förening, och vi hoppas kunna presentera gemensamma aktiviteter som framkommit ur dessa samtal så småningom. Pandemin har fortsatt satt fokus på frågor om äldre och åldrande och visat på brister inom området. Det finns mycket kvar att göra, debattera och belysa – och därför finns det också ett värde av att skapa dialog. Vi har mycket att vinna på att samarbeta kring våra hjärtefrågor. År 2024 är det också dags för Sverige att anordna Nordisk Kongress i Gerontologi (NKG) igen, och det är en av de frågorna som vi diskuterar med andra organisationer. Vi återkommer med information om vem som blir arrangör och var konferensen kommer att hållas så snart som vi vet mer.

På NKG 2022 är det också som vanligt dags att dela ut **pris till en lovande forskare**. Denna gång är det en svensk forskare som ska få priset. Har du ett förslag? Skicka i så fall din nominering och personens CV till mig [sofi.fristedt@ju.se](mailto:sofi.fristedt@ju.se) senast den 10 januari. Sist men inte minst så vill jag önska dig

En riktigt God Jul och ett riktigt Gott Nytt År



**Sofi Fristedt**  
ordförande SGS

Sveriges Gerontologiska Sällskap

Ordförande Sofi Fristedt  
Jönköping university  
Häslöghögskolan  
Box 1026  
55111 Jönköping  
E-post: [sofi.fristedt@ju.se](mailto:sofi.fristedt@ju.se)

[www.sgs.nu](http://www.sgs.nu)

Sekreterare Joy Torgé  
Jönköping university  
Häslöghögskolan  
Box 1026  
55111 Jönköping  
E-post: [info@sgs.nu](mailto:info@sgs.nu)

## ***Sekreteraren har ordet***

Det var väldigt trevligt att se så många av er på seminariet som Äldre i centrum anordnade tillsammans med oss den 8 december. Hela 51 stycken närvarade! Om ni har missat tillfället så finns det att läsa en sammanfattning av presentationerna i detta nyhetsbrev. Temat var, som i senaste numret av ÄiC, livslångt åldrande. Den inspelade seminariet kommer också att vara tillgängligt på ÄiC's hemsida. Vi planerar för fler liknande seminarier, så håll utkik!

Under 2012 har medlemsantalet ökat med hela 29 medlemmar. Några har återvänt till men de flesta är nya medlemmar och dessa gläder oss. Totalt är vi nu 117 medlemmar i SGS. En styrka att vara så många är att vi kan lättare sprida information till varandra. Så har ni något tips för evenemang, publikationer, lediga anställningar eller kommande disputationer som ni vill dela med er som kan vara intresse för andra medlemmar, skicka det på [info@sgs.nu](mailto:info@sgs.nu) så skickar vi vidare till medlemmarna. I detta nyhetsbrev kan du också läsa om några av de tips som har kommit in, bland annat en ny rapport från Göteborg stads äldreombudsman med temat "äldres rättigheter är mänskliga rättigheter".

Jag vill också påminna om att om du ändrar hemadress eller e-post (t.ex. vid byte av arbetsplats) så ska du informera oss detta via [info@sgs.nu](mailto:info@sgs.nu). Det är viktigt så du inte missar något nummer av Äldre i centrum, eller någon information från oss via mejl. Självklart förvarar vi medlemsregistret med din kontaktinformation på ett säkert sätt där enbart styrelsens medlemmar har tillgång till det. Redaktören på Äldre i Centrum mottar från oss enbart postadressen som du själv har anmält som leveransadress för tidskriften.

**Joy Torgé**  
sekreterare, SGS

## ***Kassören har ordet***

Bäste medlem,

Årsavgiften för att vara medlem i Sveriges Gerontologiska Sällskap (SGS) är 300 kr eller 250 kr för pensionärer och studenter.

I medlemskapet ingår:

- Information i form av mailutskick om föreningens verksamhet samt tips på konferenser, kurser, publikationer och nya avhandlingar.
- Fritt inträde eller subventionerade avgifter till de evenemang som föreningen anordnar.
- Gratis prenumeration på tidskriften ÄLDRE i CENTRUM.

Vi vänder oss till alla som är intresserade av gerontologi och äldrefrågor så tipsa gärna vänner och bekanta om vår verksamhet.

Det är enkelt att bli medlem. Gå bara in på vår hemsida [www.sgs.nu](http://www.sgs.nu) under fliken medlemskap och registrera dig.

Varmt välkommen som medlem.

God jul och Gott nytt år

**Anna Olaison**  
Kassör, SGS

## ***Ny seminarieserie i samarbete med Äldre i Centrum***



Sedan många år har medlemmar i SGS också varit prenumeranter på Äldre i Centrum. Ett stort antal SGS-an slutna forskare har också skrivit i tidskriften. I december lanserade ÄiC i samarbete med SGS en seminarieserie om äldre och åldrande. Första seminariet ägde rum den 8:e december via Zoom och utgångspunkten var ÄiC's senaste temanummer om livslångt åldrande. Talarna var Krister Håkansson (Karolinska institutet), Anna Bratt (Linnéuniversitetet) och Mikael Rennemark (Linnéuniversitetet).

### ***Om föreläsarna och sina föredrag***



***Högre motståndskraft hos äldre, med exempel från erfarenhet av att hantera COVID-19 pandemin***

**Anna Bratt**

*psykolog, lektor, filosofie doktor  
Linnéuniversitetet*

Jag arbetar som forskare och lektor vid Linnéuniversitetet i Växjö. Mitt föredrag handlar om äldres erfarenheter av COVID-19 pandemin. Vi intervjuade 8 deltagare, fyra män och fyra kvinnor, i åldern 71-82 år. Under perioden mars-april, 2021 fick 8 deltagarna skriva dagbok under en 14-dagars period och därefter intervjuade vi dem. Våra deltagare berättade om sina strategier för att klara pandemin. De betonade att det var viktigt att skapa en struktur i vardagen, med fysisk aktivitet och meningsfulla sysselsättningar såsom att jobba i trädgården, handarbete, eller vara aktiv i föreningsliv etc. Under den här perioden började vaccinationerna komma igång, vilket gav deltagarna hopp om att tillvaron skulle återgå till det normala.

Våra deltagare visade motståndskraft, överlag var de positiva och även om det var jobbigt att inte kunna möta nära och kära, hittade de en rad olika strategier för att hålla kontakt. Att träffas utomhus eller via internet underlättade möjligheten att prata och stötta barn och barnbarn.



***"Att leva länge och väl: faktorer som påverkar sannolikheten och tänkbara mekanismer bakom"***

***Krister Håkansson***

*PhD, Medical science  
Forskningssamordnare*

Föreläsningen började med att beskriva utvecklingen av medellivslängd i Sverige sedan 1700-talet och frågan varför kurvan inte har planat ut, trots att vi nu har nått en medellivslängd i Sverige på över 80 år. Beror den stadiga ökningen sedan ett par hundra år tillbaka på att det inte finns något tak för hur gammal en människa kan bli? Kan vi förvänta oss att ökningen stannar av inom den närmaste framtiden?

Målet för de flesta människor är dock inte bara att leva länge, utan att leva väl. I takt med att fler människor når en hög ålder, ökar också risken för åldersrelaterade kroniska sjukdomar. Av dessa tillhör demenssjukdomarna både de vanligaste och dem som det fortfarande inte finns något farmakologiskt botemedel emot. Det mesta av föreläsningen fokuserar på vilken roll livsstilsfaktorer i stället har för att både förhindra demens, och för att stärka den kognitiva funktionen när vi blir äldre. En färsk sammanfattning av Lancet Commission kom fram till att ca 40% av alla demensfall kan undvikas genom en optimal livsstil på 12 olika områden. Dessa slutsatser bygger dock i första hand på observationsstudier, medan experimentella interventionsstudier inte på ett lika övertygande sätt kunna påvisa motsvarande samband.

En svaghet med nästan alla studier kring sambandet mellan livsstil och demensrisk är att de försöker isolera betydelsen av en enda faktor. Men utifrån antagandet att demens är orsakade av flera faktorer, inte bara en, borde man kanske studera effekten av att ändra på flera livsstilsfaktorer samtidigt? Den finsk-svenska FINGER-studien var den första i sitt slag som gjorde det och i föreläsningen presenteras resultaten, samt även faktorer som kan förklara den stora variationen i effekt mellan olika individer. Bland dessa nämns bland annat grad av följsamhet till interventionsschemat och biologiska skillnader som kan göra att interventionen ger bättre effekt hos vissa individer än andra.

I föreläsningen tas de olika studiemetodernas fördelar och begränsningar upp och hur metodologiska skillnader kan förklara de olika resultaten. En slutsats är att observationsstudier och interventionsstudier inte var för sig kan säga något om orsak och verkan och att de måste kombineras för att vi skall kunna dra slutsatser om faktorer som har en verklig påverkan.

Slutligen diskuteras mekanismer som kan ligga bakom sambanden mellan livsstil och kognitiv hälsa. En ledtråd kan vara att i stort sett varje livsstilsfaktor som är förknippad med demensrisk också är förknippad med risken att drabbas av flera andra sjukdomar. Ett sätt att tolka detta är att vi under olika former av belastning drabbas av den eller de sjukdomar vi har störst sårbarhet för, t ex beroende på genetisk sårbarhet? Resultat som styrker denna hypotes redovisas i slutet av föreläsningen.



## ***Äldres hälsa i ljuset av hälsobeteende och personlighet***

### ***Mikael Rennemark***

*professor i psykologi  
Linnéuniversitetet*

En viktig aspekt av hur vårt åldrande gestaltar sig är hur vi själva förhåller oss till omständigheter som kan påverka vår nuvarande och framtida hälsa. Inom hälsopsykologin talar man om hälsobeteende och menar då alla beteenden, attityder, och reaktionsmönster, såväl medvetna som omedvetna, som är relaterade till hälsa. Det kan t ex gälla direkta levnadsvanor, såsom kost- motions- och sömnvanor, men också hur vi uppfattar och tolkar sjukdomssymptom av olika slag och vilka handlingar det leder till.

I en presentation av ämnet som gjordes inom ramen för ett seminarium för prenumeranter av tidskriften Äldre i Centrum, belystes hälsobeteendets betydelse för åldrande och hälsa med hjälp av vetenskapliga studier. I dessa har man undersökt dels vad olika hälsobeteenden hänger samman med, dels vilken relation de har till olika hälsoutfall, exempelvis välmående sjukdomssymptom och livslängd. De exempel på hälsobeteende som belystes var, sjukvårdskonsumtion, motionsvanor, pensionering. Personlighetens betydelse för hälsobeteendet togs också upp och det konstaterades att studier tydligt påvisat att Neuroticism är kopplat till sämre subjektiv hälsa men i huvudsak orelaterat till mer objektiva hälsomått samtidigt som personlighetsdraget Samvetsgrannhet har visat sig vara positivt kopplat till livslängd.

Mikael Rennemark har tillsammans med kollegan Anna Bratt skrivit läroboken "Psykologiska perspektiv på åldrande och hälsa" som utkom hösten 2020. Föreläsningen och denna sammanfattning är huvudsakligen hämtade ur boken.

## Nya avhandlingar

Tipsa oss gärna om nya avhandlingar och kommande disputationer.  
Skicka e-post till [info@sgs.nu](mailto:info@sgs.nu)

### Linn Elena Zulka. *On Retirement and Cognitive Aging from a Life-Span Perspective* (Psykologiska institutionen och Centrum för åldrande och hälsa (AgeCap) vid Göteborgs universitet)



Fler människor än någonsin kommer att gå i pension under de kommande åren som en följd av demografiska förändringar och de flesta människor kommer att tillbringa en större del av sin livstid i pension än någon annan generation tidigare. Pensioneringen är därmed en viktig livshändelse för många som även kan påverka områden som kognitiv funktion och välbefinnande. Att förstå kritiska perioder för kognitiv funktion senare i livet är därför av stor vikt. Dessutom kan kognitiv funktionsförmåga – som till stor del bestäms tidigt i livet – också påverka anpassningen till pensionering och välbefinnandet efter pensioneringen. Även om forskning om dessa frågor har ökat under de senaste åren är relationen mellan pensionering och kognition fortfarande inte helt klarlagd.

Huvudsyftet med denna avhandling var därför att undersöka om pensionering påverkar kognitiv funktion och hur inter- och intraindividuell skillnader i psykologiska faktorer och livsstilsfaktorer hänger ihop med detta. Avhandlingen baserades på den svenska studien HEARTS (HEalth, Aging and Retirement Transitions in Sweden) som inleddes år 2015. HEARTS (N = 5913) följer enskilda individer under loppet av deras pensionsövergång och omfattar en mängd sociodemografisk, arbets- och pensionsrelaterad information samt psykologiska och kognitiva hälsodata som samlas in i en longitudinell design.

Sammanfattningsvis ger resultaten belegg för att pensionering inte generellt sett påverkar kognitiva funktioner negativt, åtminstone i ett kortsiktigt perspektiv. Dessutom verkar kognitiv funktion under åren runt pensioneringen vara förknippat med olika psykologiska faktorer och livsstilsfaktorer (dvs. yrkeskrav, fritidsaktiviteter, personlighet) som eventuellt kan ändras och som kan främja en positiv kognitiv utveckling. Till exempel visade en av delstudierna att ökad kognitiv stimulans från fritidsaktiviteter hade positiva effekter på minnesutvecklingen efter pensioneringen bland individer som rapporterade tidigare låga kognitiva arbetskrav. Pensionärer från mindre kognitivt krävande yrken verkar därför gynnas av ett ökat engagemang i kognitiva fritidsaktiviteter efter pensioneringen.

## Kommande disputation

### Sarah Forsberg, "Finger foods -A multidisciplinary study about the development of finger foods for older adults with motoric eating difficulties." (Högskolan Kristianstad)

Sarah Forsberg ska i juni försvara sin avhandling med det preliminära titeln "Finger foods -A multidisciplinary study about the development of finger foods for older adults with motoric eating difficulties" vid Köpenhamns Universitet. Här kan ni läsa om senaste artikeln i projektet: <https://www.hkr.se/nyheter/2021/glom-kniv-och-gaffel--nu-lagas-fingervanlig-mat/>. Vid intresse att lyssna på disputationen så kommer uppdaterad information finnas på projektets hemsida: <https://www.hkr.se/forskning/forskningsmiljoer/meal---food-and-meals-in-everyday-life/>



## Tips från medlemmar

Här nedan kommer lite information från medlemmar som kan vara av intresse.

### ***Äldreombudsmannens rapport 2021: Äldres rättigheter är mänskliga rättigheter***

Helena Bjurbäck, Äldreombudsman i Göteborgs stad, tipsar om en rapport om äldres rättigheter, som kommer ut i tryck i januari. Rapporten är den första i ordningen från Äldreombudsmannen i Göteborgs Stad och blev politiskt färdigbehandlad november 2021. Rapporten är ett kunskapsunderlag som på ett särskilt sätt kombinerar övergripande kunskap inom ramen för mänskliga rättigheter med invånares egna röster om behov, brister och viktiga frågor. Är man intresserad av att läsa den finns det även i digital form och då är man varmt välkommen att kontakta Helena via mail: [helena.bjurback@stadshuset.goteborg.se](mailto:helena.bjurback@stadshuset.goteborg.se).

### ***Rapport om former, förutsättningar och mål för anhörigstöd***

Pia Nilsson, Magnus Jegermalm och Joy Torgé från Hälsohögskolan i Jönköping ska ge ut en rapport i våren med titel "Former, förutsättningar och mål för anhörigstöd från anhörigkonsulenternas och biståndshandläggarnas perspektiv: Resultat från en webbaserad enkät i Region Jönköpings län och Region Stockholm". Rapporten är baserad på en delstudie av tre i forskningsprojektet *Gapet mellan kommunernas anhörigstöd och omsorgsgivarnas användning – En studie om socialtjänstens och omsorgsgivarnas förutsättningar för och erfarenheter av anhörigstöd*. Forskarna anordnar även workshops tillsammans med FoU-Nu i nordöstra Stockholm och med Kommunal Utveckling i Jönköping, kring utveckling av anhörigstöd. Mer information om rapporten kommer i 2022. Ni är också välkomna att kontakta [joy.torge@ju.se](mailto:joy.torge@ju.se) för mer information.

### ***Se nationella evenemang i efterhand!***

Se evenemanget i efterhand (med undertext): "Medborgarforskningens möjligheter och utmaningar". Medborgarforskning exemplifieras med Bostadsförsöket 2021 där pensionärer, skolelever och lärare som hjälpte forskare vid Lunds universitet att undersöka hur tillgängliga Sveriges bostäder egentligen är.

Länk här: <https://www.case.lu.se/forskning-vid-case/bostadsforsoket-2021/medborgarforskningens-mojligheter-och-utmaningar>

Se seminarium från Myndigheten för delaktighet i efterhand: "Om ett samhälle där äldre kan vara delaktiga och självständiga". Länk här: <https://www.mfd.se/inspiration/evenemang/hur-bygger-vi-ett-samhalle-dar-aldre-kan-vara-delaktiga-och-sjalvstandiga/>

## ***New International Master's Programme***

Linköpings Universitet och Avdelning för Åldrande och social förändring (ASC) har en ny internationella mastersprogrammet MSc Ageing and Social Change (AGE). Information nedan på engelska för spridning:

The global population is getting older. What are the challenges and the possibilities that come with this? How can we create sustainable societies and ensure the wellbeing of an ageing population? These are the questions at the heart of Linköping University new international master's programme in Ageing and Social Change that starts Autumn 2022!

This is a two-year programme with a possibility for a one-year track. All teaching is done in English. Students choose to study on campus or online with a few weeks per year spent at Linköping University.

Students from various backgrounds are welcome to apply for admission. For more information on our admission requirements, application and admission process, our scholarships as well as further details about our programme: [liu.se/age](http://liu.se/age).

Application deadline: 17 January 2022!

Tuition fees: SEK 160000 - NB: Applies only to students from outside the EU, EEA and Switzerland.

Questions? If you have any questions, we'll be very happy to help! Contact: Indre Genelyte, [indre.genelyte@liu.se](mailto:indre.genelyte@liu.se), Programme Director

## ***Mejla gärna till oss!***

Vi sprider gärna aktuell information, t.ex. om kurser till våra medlemmar via mail. Hör av dig till oss om du har någon information som du vill att vi förmedlar.

Mejla oss på [info@sgs.nu](mailto:info@sgs.nu)

## ***Följ oss på***

**Twitter:** @sgs\_nu

**Facebook:** <https://www.facebook.com/sverigesgerontologiskasallskap/>