

INNHOOLD

Forord	11
DEL 1 ALDERDOMMEN	13
Kapittel 1 Alderdommen: Hvordan jeg opplever den og møter den ...	15
Minikurs om alderdommen.....	15
Den fjerde alder	18
Enkemann.....	19
Kroppen	21
Sinnnet.....	22
Det sosiale.....	24
Sjelen	25
Helsetjenesten	26
Slutt	27
Kapittel 2 Dilemmaer i alderdommen	28
Om dilemmaer.....	28
Trygghet eller frihet.....	29
Arbeid eller pensjon	30
Ekteskapet – midlertidig eller livslang forpliktelse?	30
Helsen: Hvem har ansvaret for den?	31
Aktivitet eller ro?	36
Forholdet til sykdom.....	37
Forholdet til medisinsk behandling	37
Bolig – flytte eller ikke?.....	39
Penger – leve av, men ikke for	39
Sosialt nettverk – hva gjør vi med det?	39
Syke pårørende – den største utfordringen	40
Livets slutt – hva tenker vi om den?	41
Slutt	42

Kapittel 3 Mestring av motgang, sykdom og alderdom	43
De fire utfordringene.....	43
Hva er mestring?	46
Om mestring av de fire utfordringene	47
Refleksjoner: felles trekk i mestringen	49
Slutt	52
Kapittel 4 Gammel før, nå og i fremtiden	54
Eldreølgen.....	54
Året 1900.....	55
Året 1950.....	58
Året 2000.....	60
Året 2050.....	62
Refleksjoner	64
Kapittel 5 Blir eldre over 60 år tatt på alvor?	67
Det historiske perspektivet.....	68
De siste 50 årene	68
Hva er skjedd – blir vi over 60 år ikke tatt på alvor?.....	70
Hva gjør vi med dette?	72
Fremtiden	76
Konklusjon	76
Kapittel 6 Fysisk aktivitet og helse: nøkkelen til den gode alderdommen .	77
Litt historie og det store perspektivet	77
Hva gjør fysisk aktivitet for eldre?.....	78
Hva betyr fysisk inaktivitet?.....	80
Hvor aktive er folk?	81
Hva slags fysisk aktivitet?	81
Hvor hardt skal man drive?	82
Motivering – det store problemet	83
Kan fysisk aktivitet være farlig?	84
Syke og skrøpelige eldre	85
Konklusjoner	85
Kapittel 7 Arbeid i eldre år – straff eller velsignelse?	86
Endringene i samfunn og kultur	86
Arbeid og pensjon: utviklingen	87
Heve pensjoneringsalderen: argumentene	89

Heve pensjoneringsalderen: betingelsene	90
Konklusjon	92
Kapittel 8 Den tunge skjebnen: Alzheimer og andre demenssykdommer	93
Definisjon	93
Historie	93
Sykdomsbildet	94
De mange demenssykdommene	95
Pasientens opplevelse av sykdommen	96
Pårørendes opplevelse av sykdommen	97
Hvor mange er demente?	98
Forandringene i hjernen	98
Årsaker	99
Undersøkelser og diagnostikk	100
Behandling	100
Omsorg	100
Fremtiden	102
DEL 2 HELSETJENESTEN OG ELDREOMSORGEN	103
Kapittel 9 Helsepersonellets møte med den gamle pasienten	105
Om møtet med den gamle	105
Om å leve med kronisk sykdom	107
Om erfaringer som pårørende	109
Om «Grepet»	110
Om pårørende	113
Fire viktige temaer i helsetjenesten for eldre	113
Om kommunikasjon	115
Slutt	117
Kapittel 10 Dilemmaer i omsorgstjenesten	118
Kan vi stole på faglig kunnskap?	118
Autonomiens dilemma	119
Diagnostikk – når er den tilstrekkelig?	120
Behandling – når er nok nok?	121
«Futile care»	122
Uten mat og drikke	122
Forebyggingens dilemmaer	124
Rehabiliteringens dilemmaer	125

Dødspleiens dilemmaer	125
Skal – skal ikke legge inn i sykehus	126
Tvangsdilemmaet	127
Gode hensikter: grønt, gult eller rødt lys?	127
Vanskelige pasienter	128
Pårørende – ressurs eller problem?	128
Informasjon – til skrekk eller glede	129
Religion – vår sak?	130
Pasient eller bruker?	131
Lært hjelpeløshet	131
Kontinuitet: pasienten, personellet eller pengene først?	131
«Whistleblowing»	132
Noen refleksjoner til slutt	132
Kapittel 11 Omsorg ved livets slutt	134
Historien	134
Filosofi	136
Den praktiske omsorgen	140
Slutt	145
Kapittel 12 Kulturene i helsetjenesten: Er vi på rett vei?	146
Refleksjoner	155
Kapittel 13 Pasienter, brukere, beboere eller medmennesker?	158
Om menneskelighet i sykehjem	158
Kapittel 14 Hvordan sikre folkehelsen for dagens barn og unge og dermed for fremtidens eldre?	162
Definisjoner	162
De to store utfordringene	162
Folkehelsens utfordringer	165
Sikkerhetsnettet – hvordan fungerer det?	167
Mer om ungdom	168
De pedagogiske grepene	172
Refleksjoner	174

DEL 3 KULTUR, HELSE OG ALDERDOM	177
Kapittel 15 Kultur og helse	179
Sykdomsbegrepet og utviklingen i samfunnet	179
Helsebegrepet	181
Grupper i befolkningen	182
Kultur og helse	183
Refleksjoner	188
Kapittel 16 Tanker om livet og samfunnet i dag	189
Hva gikk galt?	189
Hva er de sentrale verdiene i et godt liv og et godt samfunn?	191
Hvordan kan vi bygge og verne disse verdiene?	195
Slutt	197
Kapittel 17 Dydene og dødssyndene	199
Hvorledes jeg ble interessert i dydene	199
Hva er en dyd?	200
Platons fire dyder	200
Paulus' tre dyder	202
Dødssyndene	204
Dydene eller dødssyndene?	206
Refleksjoner	207
Kapittel 18 Ny virkelighet og nye rammevilkår for medisinerutdanningen i Tromsø	208
Studieplanen fra 1971	209
Hva betyr dette for studieplanen?	211
Slutt	214
Kapittel 19 Senter for aldersforskning i Tromsø (SAT)	215
Hvordan vi tenkte	215
Hvordan er det gått?	217
Tanker om fremtiden	222
Slutt	225
Kapittel 20 Forskning som kunst	226
Hva er kunst?	226
Hva er forskning?	227

Menneskeforskning.....	227
Slutt	229
Kapittel 21 Genialitet og galskap	230
Hva jeg bygger på.....	230
Hva vi vet	230
Refleksjoner	231
Konklusjoner	232
Kapittel 22 Medisinens villfarelser gjennom tidene.....	233
Om villfarelser	233
De medisinske villfarelsene	234
Refleksjoner	241
Etterord om fortiden og fremtiden	243
Fortiden.....	243
Fremtiden	245
Litteratur.....	248
Register	254