

Les og bli vis

Ingelin Testad, Geir Sverre Braut, Arnfinn Fiskå et al, red.

Aldring: nye forutsetninger i en ny tid

Oslo: Scandinavian Academic Press, 2023

308 s.

ISBN 978-82-304-0310-5

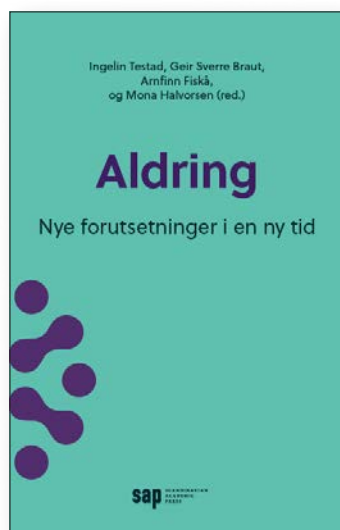
Michael 2023; 20: 543–544

Aldring angår oss alle, og denne boken har derfor bred interesse, både for oss som er eldre og alle som kommer i kontakt med eldre.

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling (SESAM) ble opprettet av Helse Vest i 2010 for å styrke samhandling, forskning og fagutvikling, nettverksbygning og undervisning innen fagfeltet eldremedisin. Senteret utgir denne antologien i tråd med den offisielle kjerneverdien *eldre som ressurs* og ikke som den eldretsunamien som vil lamme budsjetter og kreve alt helsepersonell – vårt største og uløselige samfunnsproblem.

Forfatterne representerer et vidt akademisk spekter fra medisin, sykepleie, psykologi, sosiologi, teologi, filosofi og litteraturvitenskap. De presenterer ulike perspektiver på alderdom, alder og hva som skjer med oss etter at vi når høyden på vår biologiske yteevne – ca. 21 år gamle. De betoner mange og positivt ladete verdier som kommer med alderen, slik som oversikt og erfaring.

Antologien virker gjennomarbeidet og aldring belyses så vel biologisk, kulturelt og eksistensielt. Forventet levetid øker raskt og flere kan forvente



gode leveår med rimelig helse så vel somatisk som mentalt langt over det våre foreldre og særlig besteforeldre hadde, men innen visse biologiske rammer. Disse rammene kan være utvidbare, men transhumanismen, det vil si å forbedre og overskride menneskearten slik den er i dag, fremstilles ikke særlig lokkende. Takket være ortopeder beveger vi oss på våre hofte- og kneproteser lengre og smertefriere, øyeleger skifter linser og behandler makuladegenerasjon og glaukom, høreapparater hindrer sosial isolasjon og demens, hjerte- og karsykkeligheten utsettes, for mange er kreft blitt en kronisk sykdom osv.

Boken handler om hva som skjer med den aldrende kroppen. Det er ikke til å komme fra at det skjer endringer med syn og hørsel, bevegelighet, hormoner og i noen grad med læreevne og hjerneforandringer inkludert hukommelse. Alderspsykiateren Knut Engedal behandler dette, og gir trøst for alle som frykter skrøpeligheitspøkelset, definert som minst tre av følgende: utilsiktet vekttap, følelse av utmattethet, redusert ganghastighet og redusert gripestyrke, samt å ha lavt fysisk aktivitetsnivå.

Nevropsykologen Brønnick og psykiateren Aarsland behandler hjernen og aldring. Hjernen er det organ som gjennomgår minst forandringer med alderen hos de fleste, selv om det skjer forandringer med så vel grå som hvit substans fra tidlig i 20-årene. De skiller mellom to typer intelligens: *flytende*, evnen til å løse nye problemer, og *krystallinsk*, evnen til å lære ny kunnskap. Den første avtar jevnt fra tidlig alder. Det er en grunn til at matematikere og fysikere som regel gjør sine beste arbeider før 30-årsalder. Kunnskapsakkumulering, med bruk av den krystallinske intelligensen, skjer gjennom hele livet – en trøst for oss som får stadig nye duppeditter og programvare vi skal forholde oss til, mens *slaget på Re* sitter spikret.

Det teologiske eller eksistensielle aspektet har god plass og belyses bredt og godt av både teologer, litteraturvitere, filosofer og psykologer. Personlig hadde jeg glede og gjenkjennelse av den danske teolog Ole Jensens to skildringer av *Om at være en gammel mand* og *Olding* og likevel sette pris på det man er og har vært, på terskelen til døden.

Boken gir kunnskap, ettertanke og refleksjoner om alder og aldring samt praktiske råd for omsorg på eldres egne premisser og kan varmt anbefales.

Arvid Heiberg
arvid.heiberg2@gmail.com

Arvid Heiberg er overlege og professor emeritus ved Avdeling for medisinsk genetik, Oslo universitetssykehus.