



FOTO: OLA TORKELSSON

# SvD

– Sverige är lite av ett enfrågeland och vi har haft en oerhörd debatt när det gäller kön och etnicitet. Jag tror att det är minst lika viktigt att vi inte har en diskriminering som bygger på ålder, säger Sölve Elmståhl, professor i geriatrik vid Lunds universitet.

## ”Äldre” är du först vid 80

**FRAMMÅTBlickKANDE** Han är expert på åldrande men ägnar inte sitt eget åldrande särskilt mycket uppmärksamhet. Professor Sölve Elmståhl, 50 år, tycker att åldersbegreppet bör avdramatiseras. Själv fortsätter han att blicka framåt med nyfikenhet.

Att tala om kronologisk ålder tjänar inte mycket till, menar Sölve Elmståhl, professor i geriatrik vid Lunds universitet. **Det är den** biologiska åldern, hur vi har åldrats mentalt och fysiskt, som är väsentlig.

–Det är dags att skrota den kronologiska åldersgränsen för vad som räknas som ”äldre” och istället diskutera biologisk ålder. Skillnaderna mellan individer är mycket större än skillnaderna vi ser på grund av ålder.

**Hela åldersbegreppet behöver** avdramatiseras, anser han. Förr, när man talade om äldre, menade man dem över 65, sedan försköts begreppet till 70. Nu syftar man snarast på dem över 80 år. Hur våra matvanor ser ut, vilka skämt vi skrattar åt och vår syn på samhällsfrågor handlar kanske inte så mycket om ålder, utan om den tidsanda vi formats av.

–**Har man levt** som 20-åring på 70-talet eller som 20-åring på 90-talet är man färgad av den tidens anda, kultur och mode. Man är mer en produkt av tid och plats än av åldern i sig.

Själv är Sölve Elmståhl 50-talist, född i Malmö och uppvuxen i Växjö. Han fyllde 50 år i våras och firade med en tvåveckors resa till Kina med familjen.

–**För mig betydde** det nog inte så mycket att fylla 50, måste jag erkänna. Att fylla 50 är inte samma milstolpe idag som det var för 20–30 år sedan.

Däremot är det en förändring att vara 50 år. Erfarenheten gör att han inte är densamme som för tio år sedan.

–**Jag ser på** mitt liv lite annorlunda idag och har lättare att avgränsa mig.

Den fråga Sölve Elmståhl valt att koncentrera sig på är en bra sjukvårdsverksamhet för äldre, som han menar är central för geriatriken och en förutsättning för bra klinisk forskning.

–**Nyfikenheten har man** hela tiden, men vill man förverkliga det man är nyfiken på måste man kraftsamla. Ju tidigare man inser det, desto snabbare uppnår man det man är ute efter.

Vi ses på hans arbetsrum vid Geriatriskt utvecklingscentrum på universitetssjukhuset MAS i Malmö en måndagseftermiddag. På förmiddagen har han varit på universitetet i Lund och deltagit i ett symposium. Nyss drog han budget med klinikekonomen och efter intervjun ska han träffa en doktorand. Sedan är det ytterligare ett möte innan arbetsdagen är slut. **Med åren tycker** Sölve Elmståhl att han fått lättare att välja bort och har gjort en del omvärderingar av vad som är viktigt.

– Jag har inga föräldrar kvar i livet, vilket gör att man reflekterar lite annorlunda över sin roll och livets förgänglighet. Våra barn är i tonåren, om några år kanske de lämnar hemmet. Det gör att man känner att

man måste vara rädd om den tid man har. Det har jag försökt hantera genom att resa mer tillsammans och utnyttja de stunder vi har.

**Sedan ett år** arbetar han inte både lördag och söndag utan väljer att hålla en av dagarna ledig. Att dra ner arbetstiden från kanske 65 timmar/vecka till 55 timmar/vecka var ett aktivt beslut.

–Jag brukar skoja och säga att man kan bränna ett ljus i tre ändar, bägge ändarna och på mitten. Men det är inte särskilt konstruktivt långsiktigt. En period jobbade jag kanske väl mycket, men det är inget jag ångrar för jag trivdes oerhört väl med det.

**Antal arbetstimmar tycker** han egentligen är ointressant, det är resultatet som är viktigt.

–Forskning är till största delen tålmodigt och tråkigt arbete, man samlar in data, vrider, vänder och funderar. Lyckas man lägga en liten tegelsten till det stora bygget, då känner man tillfredsställelse.

**Som professor i** geriatrik och med lång klinisk erfarenhet har Sölve Elmståhl sett mycket av det som kan drabba oss när vi åldras. Han har bättre kunskaper än de flesta om hur livsstilen långsiktigt påverkar hälsan. Men kunskapen har inte haft någon omvälvande inverkan på hans egen livsstil.

–Jag har ett oneurotiskt förhållande till livsstilsfrågor, förklarar han sturskt.

**Det ska tolkas** som att han är en mycket måttlig vardagsmotionär som ibland cyklar eller tar trappan istället för hissen.

–Hittills har jag varit förskonad från sjukdomar. Jag tror att många ändrar livsstil i samband med sjukdom, då blir det en omedelbar påminnelse om konsekvenser.

**Några åldersförändringar har** han inte känt av, men gör tillägget att han inte utnyttjar sina fysiska resurser maximalt och kanske inte märker smygande försämringar. Med den erfarenhet han har idag tycker han att det är lättare att påverka och genomföra det han vill – kanske beroende på mer realistiska förväntningar och mål.

–**Sedan får man** hoppas att ens kreativitet inte har blivit sämre. Det är väl tveksamt om den ökar med åren, om man tittar på konstnärer och matematiker så når de ofta sin höjdpunkt i yngre år.

Lite större ödmjukhet och självdistans tycker han att åren gett honom.

–**Även om man** känner sig engagerad och dedikerad i det man gör, så inser man att andra forskare och kliniker lägger ner minst lika mycket engagemang i sina frågor. Man kan se sig själv i allt större sammanhang och det tror jag är bra.

Sölve Elmståhl är forskningsledare för ett projekt där man följer 2900 personer mellan 60 och 99 år. Ett av resultaten, som han tycker är slående, är hur många 80-åringar som är fortsatt aktiva med fritidsintressen, kulturella aktiviteter, föreningsverksamhet och fysisk aktivitet. En dryg tredjedel motionerar 2–4 timmar i veckan med allt från promenader, trädgårdsarbete till löpning.

**I 75-årsåldern får** de flesta svenskar behandling för någon sjukdom, 80–90 procent står på läkemedelsbehandling. Men många har förebyggande behandling eller behandlingar för sjukdomar som är så välkontrollerade att de inte har några besvär.

–Sjukdom och besvär behöver inte vara detsamma som sänkt livstillfredsställelse. Många äldre med svåra sjukdomar kan ha god livskvalitet. Där tror jag att det finns en skillnad i yngres syn på åldrande och sjukdomar och hur de äldre själva ser på det.

**Sölve Elmståhl har** inte funderat så mycket över hur han själv skulle vilja åldras.

–Man måste hela tiden se framåt, det är väl kanske det som jag ser som det mest centrala, säger han och citerar författare och lyrikern Bo Bergman.

–**”Hjärtat ska gro** av drömmar, annars är hjärtat armt”. Det tycker jag är väldigt kloka och finstämda ord, alla människor behöver någon dröm.

// Anna Asker