



Ingibjörg H. Harðardóttir

## „Líður á þennan dýrðardag“ Farsæl öldrun og vangaveltur um hvernig aukin þekking getur haft áhrif og bætt þjónustu við aldraða

► Um höfund ► Efnisorð

Öldruðum hefur fjölgað hér á landi eins og annars staðar í hinum vestræna heimi og almennt hefur heilsufar þeirra batnað. Með auknum fjölda eldra fólks og aukinni þekkingu á áhrifavöldum lífsgæða er þarft að kanna hvernig staða aldraða birtist okkur hér á landi í byrjun 21. aldar.

Umræða um aldraða í samfélaginu hefur á stundum verið nokkuð einsleit og neikvæð með áherslu á ýmsar aldurstengdar skerðingar og sjúkdóma. Í þessari grein eru lagðar aðrar áherslur, án þess þó að gera lítið úr þeim vandamálum sem vissulega er að finna hjá ákveðnum hópi eldri borgara. Markmið þessarar greinar er að veita yfirlit yfir rannsóknir sem fjalla um farsæla öldrun (e. *successful aging*). Kynntar eru skilgreiningar fræðimanna og rýnt í það sem þær eiga sameiginlegt, hvað greinir á milli og hvernig stuðla megi að farsælli öldrun. Auk fræðilegrar umfjöllunar verður lítið á upplýsingar um álit aldraða, sem aflað hefur verið á síðustu árum, á því hvað felist í farsælli öldrun. Gögn sem liggja þar til grundvallar eru svör einstaklinga við spurningum Þjóðminjasafns Íslands um þjóðhætti, ályktanir Félags sjúkrapjálfa frá árinu 2013 og loks nokkrar meistaraþrófs- og bakkalársritgerðir sem fjalla um efnið. Þá verður sjónum beint að þroskaþjálfum sem unnið hafa á stofnunum sem veita öldruðum þjónustu og spurt hvað fagstétt þeirra geti lagt af mörkum til að stuðla að farsælli öldrun skjólstaðinga sinna. Gögn eru sótt í opinberar upplýsingar, bakkalárs- og meistaraþrófsritgerðir auk viðtala sem höfundur hefur tekið við starfandi þroskaþjálfara.

Breytt viðhorf setja nú mark sitt á þjónustu við aldraða og líta má á greinina sem innlegg í þá umræðu og þá þróun.

„Líður á þennan dýrðardag“: Successful aging and some thoughts on how more knowledge can have impact and improve social services for the elderly

► About the author ► Key words

The population grows older in many countries, also in Iceland, and the level of health among the elderly is rising, the elderly as a social group are getting

older. With an growing number of older people and higher expectations regarding quality of life at the onset of the 21<sup>st</sup> century, it seems only appropriate to explore aging in Iceland.

Public discussion about elderly people has often been narrow and negative with a focus on age-related deficiencies. This article takes a different perspective. Instead of highlighting deteriorating health and various curtailments, the article concentrates on successful aging. This is not meant to diminish the problems that many elderly people experience; rather, the aim of the article is to explore the concept of successful aging as defined by scholars, and discuss the characteristics of successful aging and ways to promote it. Perspectives of older people will be presented as well as those of social educators who provide institutional services for the elderly.

The concept of successful aging, which first appeared in the middle of the last century, is examined in a historical and theoretical context. Various theories that explain and define successful aging are presented, although agreement about what the concept entails is lacking. Findings from a growing number of studies on successful aging, both international and Icelandic, are discussed; however, the lack of consensus of what constitutes successful aging inhibits their comparison. Special emphasis is given to Rowe and Kahn's conceptualization of successful aging which identifies three fundamental conditions necessary for successful aging: avoiding disease and disability, retaining physical and mental skills, and being socially engaged and active.

Perspectives of older people on successful aging and how to promote it were obtained through interviews and other qualitative methods. The elderly believe that negative stereotypes about aging and older people are harmful both to them and society. Problem-oriented media coverage plays a role in upholding the misconception that the elderly are unhappy, impoverished and helpless. Elderly people believe that this needs to be corrected and provide suggestions for ways to steer media coverage in a more positive direction. Attention is also drawn to research findings which show the important contribution to society made by the elderly in the form of assistance to their families, volunteering and more.

Finally, the article presents findings from interviews with social educators working at various institutions that provide services to the elderly. They were asked to express their views on what can be done to increase the quality of life of elderly people. Today it is recognized that it is important to listen to the views of other professionals who work with the elderly regarding services for the elderly in addition to those working within the health care system. More emphasis is needed on the social and emotional needs of the elderly to enhance successful aging. Social educators possess knowledge and expertise which can be used to identify effective strategies that can benefit older people and enrich their lives. The purpose of obtaining diverse perspectives is to shed light on and increase our understanding of aspects which can contribute to a happier and more fulfilling life for people in their later years.

## Inngangur

Umræða um málefni eldri borgara hefur verið mikil hér á landi undanfarin ár og sýnist sitt hverjum. Öldruðum hefur fjölgað og almennt er heilsufar þeirra betra. Áherslur umræðunnar hafa á stundum verið fremur einsleitar; það vantar sérhannað húsnæði og hjúkrunarrými og eftirlaun duga ekki til framfærslu. Fyrirséð er mikil fjölgun eldri borgara og það er oft sett í samhengi við kostnað sem hið opinbera þarf að standa straum af. Þessi neikvæða umræða getur haft mikil áhrif bæði á aldraða sjálfa og aðra samfélagsþegna og valdið öryggisleysi og kvíða.

Ekki er ætlunin að gera lítið úr þeim vandamálum sem vissulega eru til staðar. Hópur eldri borgara er hins vegar stór og mjög fjölbreyttur. Í honum má finna fólk sem er líkamlega og andlega við góða heilsu og hefur margt fram að færa til samfélagsins en einnig fólk sem orðið er lítt sjálfbjarga og þarf mikla aðstoð, og allt þar á milli.

Markmið með þessari grein er að lýsa farsælli öldrun (e. *successful aging*), einkennum hennar og hvernig megi stuðla að henni. Í fyrsta hluta verður hugtakið *farsæl öldrun* skoðað í sögulegu og fræðilegu samhengi. Gerð verður grein fyrir nokkrum kenningum sem skýra og skilgreina farsæla öldrun og niðurstöður innlendra og erlendra rannsókna á farsælli öldrun kynntar. Í öðrum hluta er sýn aldraðra á það hvað felist í farsælli öldrun í brennidepli. Stuðst er við heimildir sem aflað hefur verið á síðustu árum. Loks verða kynnt viðtöl við þroskaþjálfara sem unnið hafa á stofnunum þar sem aldraðir sækja þjónustu og leitað svara við spurningunni um hvað fagstétt þeirra geti lagt af mörkum til að stuðla að farsælli öldrun. Með því að tefla saman þessum fjölbreyttu sjónarhornum er ætlunin að auka skilning og draga fram í dagsljósið það sem stuðlað getur að farsælu lífi eldra fólks.

## Fræðileg sýn á farsæla öldrun

Hvað er eða hvernig er farsæl öldrun? Erfitt hefur reynt að ná einingu um merkingu þessa hugtaks þótt margir fræðimenn hafi gert tilraunir til þess. Hér verður gerð grein fyrir nokkrum sjónarhornum og kynntar niðurstöður rannsókna á fyrirbærinu. Rowe og Kahn (1997) hafa gert tilraun til að fanga þetta hugtak með áherslu á samspil fjölmargra þátta sem falla undir mörg fræðasvið félags- og heilbrigðisvísinda. Þar liggja til grundvallar líffræðilegir, sál-, félags- og heilsufræðilegir þættir. Margir hafa tekið undir skoðanir þeirra og unnið út frá þeim og verður það skýrt nánar síðar í kaflanum.

Hugtakið farsæl öldrun kemur fyrst fram í skrifum Havighurst (1961), þar sem hann fjallar um mikilvægi þess að bæta lífi í efri árin, það er að hjálpa fólki að njóta lífsins og upplifa ánægju á síðasta hluta ævinnar. Samkvæmt þessari kenningu þarf að greina hvaða aðstæður, bæði hjá einstaklingnum sjálfum og í hinu félagslega umhverfi, eru vænlegastar til að stuðla að hámarkshamingju og gleði fólks á efri árum og hjálpa því að njóta lífsins á þessu æviskeiði (Havighurst, 1961).

Tvær kenningar voru ráðandi á seinni hluta síðustu aldar. Hlédrægnikenningin (e. *the disengagement theory*) og virknikenningin (e. *the activity theory*). Sú fyrri gengur út frá því að eldra fólk dragi sig í hlé og félagsleg samskipti minnki. Kannski er þetta sambærilegt við það sem við Íslendingar köllum að setjast í helgan stein (Amalía Björnsdóttir og Ingi-björg H. Harðardóttir, 2007; Berger, 2011; Turner og Helms, 1995). Þetta á sér stað meðal annars vegna þess að samfélagsleg ábyrgð minnkar og hefðbundnum hlutverkum sem einstaklingurinn sinnir fækkar. Það hefur áhrif á félagslega stöðu, félagslega umhverfið skreppur saman þar sem vinir deyja eða flytja burt, vinnufélagar eru ekki lengur til staðar og börnin eiga sínar fjölskyldur. Eldra fólk lagar sig að þessum breytingum með því að draga sig í hlé. Síðari kenningin, virknikenningin, gengur út frá öðrum forsendum farsællar öldrunar, þar sem því er haldið fram að eldra fólk þurfi og vilji finna ný viðfangsefni og nýja vini til að koma í stað þeirra sem hurfu á braut (Berger, 2005). Lífsfyllingin felist í því að vera virkur og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd. Takist það ekki finni eldra fólk til vanlíðunar (Schroots, 1996). Margar rannsóknir virðast styðja sjónarhorn virknikenningarinnar en þó er langt í land að eining náist um það hvað felist í farsælli öldrun.

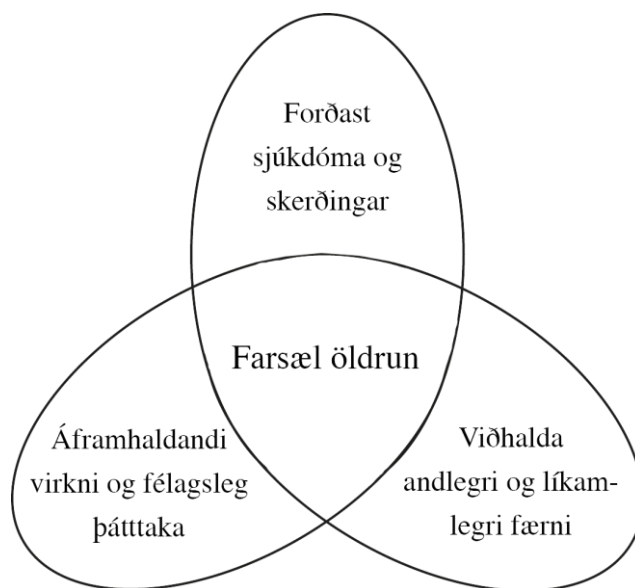
Jeste, Depp og Vahia (2010) hafa í yfirlitsgrein skoðað sögu umfjöllunar um farsæla öldrun, skilgreiningar, áhrifavalda og leiðir til að stuðla að henni, en á undanförunum áratugum hefur vaxandi fjöldi rannsókna beinst að farsælli öldrun.

Áður höfðu Depp og Jeste (2006) rannsakað birtar heimildir um farsæla öldrun. Þeir fundu 28 rannsóknir með stærra úrtak en 100 einstaklinga 60 ára og eldri og niðurstöður rannsóknanna höfðu jafnframt birst í tímaritum sem koma út á ensku. Í heildina voru 14 þættir notaðir til að lýsa farsælli öldrun og í þessum 28 greinum komu fram 29 skilgreiningar á hugtakinu. Rannsakendur voru ósammála um margt, sem einkenndi farsæla öldrun, að líkamlegu ástandi undanskildu, og sýnir þetta sundurlyndi þeirra hve misjafnt er eftir ýmum samfélögum hvað telst vera farsæl öldrun (Baltes, 1997; Rowe og Kahn, 1987).

Til að nálgast skilgreiningu á farsælli öldrun er gagnlegt að greina á milli *hlutlægra* skilgreininga er lúta að líkamlegri heilsu og áherslu á líf án skerðinga og sjúkdóma, og *huglægra* skilgreininga sem lúta að vellíðan, félagslegum tengslum og aðlögun. Í þessari aðgreiningu kann að felast skýringin á því að skilgreiningarnar eru jafn margar og ólíkar og raun ber vitni.

Í hlutlægum skilgreiningum á farsælli öldrun er lögð áhersla á lausn undan sjúkdómum og skerðingum en í huglægum skilgreiningum er sjónum beint að aðlögun og tengslum við aðra (Jeste, Depp og Vahia, 2010). Ef hægt væri að sameina þessi tvö sjónarhorn, hið hlutlæga og hið huglæga, mætti komast nær góðri skilgreiningu á farsælli öldrun.

Rowe og Kahn (1997) hafa rannsakað farsæla öldrun og samkvæmt eigin niðurstöðum og annarra hafa þeir sett fram líkan til að skýra hvað átt sé við með farsælli öldrun. Farsæla öldrun megi greina í þrjá meginþætti: (i) Að vera laus við sjúkdóma og skerðingar, (ii) að viðhalda andlegri og líkamlegri færni og (iii) áframhaldandi virkni og félagsleg þátttaka.



**Mynd 1 – Líkan af farsælli öldrun (Rowe og Kahn, 1997).**

Að forðast eða vera laus við sjúkdóma og skerðingar. Með hækkandi aldri aukast líkur á ýmsum sjúkdómum og skerðingum og er greint á milli erfðapátta annars vegar (e. *primary aging*) og áunninna þátta hins vegar, til dæmis afleiðinga lifnaðarháttanna (e. *secondary aging*). Lengi var áhersla lögð á að skerðingar og sjúkdómar væru óhjákvæmilegir fylgifyrsta þess að eldast en nýlegar rannsóknir og athuganir gefa til kynna að lifnaðarhættir geti leitt til ákveðinna sjúkdóma og skerðinga en erfðapátturinn ráði ekki einn. Margar rannsóknir, þar á meðal stórar tvíburarannsóknir í mörgum löndum, styðja þetta (Rowe og Kahn, 1997).

Að viðhalda andlegri og líkamlegri færni er annar þáttur sem ræður miklu um það hve farsæl öldrun manneskju getur orðið. Niðurstöður rannsókna sýna meðal annars að menntun er einn helsti þátturinn í því að halda við andlegri færni, hvort sem það er vegna þess að löng skólaganga hefur haft áhrif á heilastarfsemina eða að menntunin leiði það af sér að fólk lesi meira, leysi krossgátur, sudoku og alls kyns þrautir sem viðhaldi vitsmunalegru virkni á efri árum (Rowe og Kahn, 1997). Viðhald líkamlegrar færni er einnig mikilvægur þáttur í farsælli öldrun og kannski sá sem hefur verið mest í umræðunni hér á landi, þar sem alls kyns hreyfing, jafnvægis- og styrktaræfingar og gönguferðir, hefur öðlast fastan sess í starfi meðal eldri borgara.

Áframhaldandi virkni og félagsleg þátttaka er þriðji þáttur farsællar öldrunar samkvæmt Rowe og Kahn (1997). Hann er tvíþættur, annars vegar felst hann í því að viðhalda samskiptum við annað fólk og hins vegar því að vera virkur þátttakandi í lífinu. Margar rannsóknir styðja mikilvægi samskipta fyrir góða andlega heilsu. Að njóta virðingar og finna fyrir væntumþykju náungans og fá félagslegan stuðning (tilfinningalegan og veraldlegan, til dæmis fjárhagsstuðning) getur haft jákvæð áhrif á heilsu en jafnframt hefur komið fram að einangrun (skortur á tengslum) getur verið áhættuþáttur fyrir heilsu. Rowe og Kahn vísa til Kaufman (1986) sem hélt því fram að svo lengi sem eldra fólk væri virkt og skapandi á einhvern hátt teldi hvorki fjölskylda, vinir né það sjálft að það væri „gamalt“.

Niðurstöður erlendra og íslenskra rannsókna leiða í ljós mikilvægi virkrar þátttöku eldra fólks og góð áhrif hennar á andlega og líkamlega heilsu (Depp og Jeste, 2006; Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir, 2007; O'Reilly og Caro, 1994; Rowe og Kahn, 1997). Virkni virðist lykilhugtak þegar fjallað er um farsæla öldrun.

Þessa þætti þarf að skoða í samhengi hvern við annan og greina þarf áhrif sem þeir hafa hver á annan til að skilja betur hvað stuðlar að farsælli öldrun.

Margir fræðimenn taka undir með Rowe og Kahn að öldrun sé margþætt og feli meðal annars í sér líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Þættir sem geti stuðlað að heilbrigðri öldrun séu til dæmis virkni og þátttaka í félagslegum athöfnum (Thanakwang, Soonthornhadha og Mongkolprasoet, 2012).

Depp og Jeste (2006) umorða kenningu Rowe og Kahn og segja að það sem einkenni farsæla öldrun felist í frelsi frá alls kyns skerðingum ásamt góðri vitsmuna-, líkamlegri og félagslegri starfsemi, og til að eiga möguleika á að upplifa farsæla öldrun þurfi fólk að hafa aðgang að góðu heilbrigðiskerfi og góðri fæðu og næringu. Félagsglegir og sálfræðilegir þættir eins og jákvæðni og seigla skipti einnig miklu máli en þeir telja að ekki hafi verið litið til þess sem skyldi í rannsóknum á farsælli öldrun (Depp og Jeste, 2006).

Í stað þess að líta til skerðinga og sjúkdóma og viðbragða við þeim er ekki síður mikilvægt að rannsaka jákvæð áhrif á andlega heilsu, meðal annars farsæla vitsmunalega og tilfinningalega öldrun (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007; Jeste, Depp o.fl., 2010). Þetta gæti reynst þjóðfélagslega hagkvæmt í ljósi fjölgunar aldraðra og fyrirbyggt alls kyns vandamál og erfiðleika hjá hinum öldruðu sjálfum.

## Sýn aldraðra á farsæla öldrun

Mikilvægt er að skoða hvernig aldrað fólk skilgreinir farsæla öldrun og hvernig best verði stuðlað að henni. Í þessum kafla verður fjallað um niðurstöður rannsókna sem byggjast á þátttöku aldraðra og gögn sótt í annað opinbert efni þar sem aldraðir tjá sig um viðfangsefnið. Gögnin sem vitnað verður í eru í fyrsta lagi svör einstaklinga við spurningum Þjóðminjasafns Íslands um þjóðhætti (Þjóðminjasafn Íslands, 2014), í öðru lagi ályktanir Félags sjúkrapjálfafrá árinu 2013 og í þriðja lagi nokkrar meistaraþrófs- og bakkalár-ritgerðir um efnið.

Einn af áhrifaþáttum farsællar öldrunar er viðhorf; bæði viðhorf aldraðra til sjálfra sín og viðhorf annarra til þeirra. Til að varpa ljósi á og reyna að skilja viðhorf má nota rannsóknir á staðalímyndum (e. *stereotypes*). Á efri árum, eins og öðrum æviskeiðum, hafa staðalímyndir áhrif en þær eru viðteknar eða algengar hugmyndir fólks um einkenni annars hóps og byggjast oft á fordómum (Reber, Allen og Reber, 2009). Í staðalímyndum efri áruna geta falist jákvæðir þættir (t.d. viska) eða neikvæðir (t.d. elliglöp) en Kotter-Grühn og Hess (2012) vitna í nokkrar rannsóknir sem sýna að neikvæð viðhorf hafi greinilega meira vægi en þau jákvæðu.

Svíinn Tornstam (2007) beindi augum að staðalímyndum og hversu ríkjandi þær væru í málefnum eldri borgara. Í tveimur rannsóknum með 23 ára millibili (1982 og 2005) kom fram að 90% Svía tóku undir þá staðalímynd að eldri borgarar á eftirlaunum liðu vegna einmanaleika og meira en helmingur Svíanna áleit einnig að eldri borgurum leiddist og að þeir væru óánægðir. Eldri þátttakendur gáfu síður svör sem féllu að staðalímyndinni en hinir yngri. Tornstam veltir fyrir sér af hverju svo litlar breytingar megi greina á þessu 23 ára tímabili, þrátt fyrir tilraunir til leiðréttingar.

Sigurveig H. Sigurðardóttir (2006) hefur með viðtölum við aldraða rannsakað sýn þeirra á viðhorf og viðmót samferðamanna gagnvart eldri borgurum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að viðhorf og viðmót samferðamanna hefðu mikil áhrif á líðan aldraðra og hvers virði þeim finnst þeir vera. Þátttakendur í rannsókn hennar álitu viðhorf til aldraðra vera neikvæð og að fordómar væru gegn eldra fólki. Æskudýrkun í samfélaginu leiddi til þess að gömlu fólki fyndist það vera minna virði en aðrir. Þegar Kite og Johnson (1988) rannsökuðu viðhorf til ólíkra aldurs hópa kom fram að viðhorf til eldra fólks voru neikvæðari en viðhorf til yngra fólks og í stórri yfirlitsrannsókn frá árinu 2005 komu fram áþekkar niðurstöður; að viðhorf til aldraðra voru neikvæðari en viðhorf til þeirra sem yngri voru. Áhuga-verður marktækur munur kom fram í svörum fólks eftir því hvort spurt var um ákveðna persónu eða aldrað fólk almennt, til dæmis skipti máli hvort spurt var um John Wayne sérstaklega eða gamalt fólk almennt (Kite, Stockdale, Whitley og Johnson, 2005).

Í okkar íslenska umhverfi væri áhugavert að endurtaka þessa spurningu, kanna mun á viðhorfum og bera saman viðhorf til ákveðinnar persónu (t.d. Vigdísar Finnbogadóttur) og hins vegar almenn viðhorf til gamals fólks. Svo virðist sem neikvæð viðhorf til aldraðra komi í ljós strax á grunnskólaaldri en rannsóknir hafa leitt í ljós að grunnskólabörn hafa þróað með sér neikvætt álit á eldra fólki. Út frá þessari staðreynd rannsökuðu Robinson, Callister, Magoffin og Moore (2007) hvernig eldra fólki var lýst í teiknimyndum Disneys. Greining þeirra leiddi í ljós að þó að meirihluta eldra fólks væri lýst sem jákvæðum persónuleikum var hlutfallið sem fékk neikvæða lýsingu hátt og drógu þau þá ályktun að þetta gæti átt þátt í að útskýra hvers vegna börn hafa þessi neikvæðu viðhorf gagnvart eldra fólki.

Rannsókn Kotter-Grün og Hess (2012) gefur nokkrar vísbendingar um að með því að nota aldurstengdar staðalímyndir sé hægt að hafa áhrif á upplifun fólks á öldrun sinni (e. *self perception of aging*). Neikvæðar myndir af ellinni geta haft bein neikvæð áhrif á mynd einstaklinga af sjálfum sér. Þetta orðaði viðmælandi í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur, Auðar Torfadóttur og Amalíu Björnsdóttur (2007) vel:

Ég verð alltaf öskuvond þegar ég heyri þetta. Það er búið að tala svo mikið um þessa slæmu afkomu hjá gamla fólkinu og margt af því er búið að fá þetta inn á heilann sjálf þó að það út af fyrir sig hafi kannski ekki yfir neinu að kvarta. Þessi neikvæða umræða skemmir svo mikið folk. (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007).

Kotter-Grün og Hess (2012) benda á að tveir þættir ráði miklu um eigin skynjun á öldrun. Annars vegar huglægur aldur (e. *subjective age*), það er hvað manni finnst maður vera gamall og hins vegar ánægja með eigin aldur (e. *age satisfaction*). Niðurstöður rannsókna leiða í ljós að þessir þættir hafa áhrif á það hve farsæl öldrun verður og einnig á sjálfsmat og frammistöðu aldraða. Annaðhvort samsama aldraðir sig neikvæðum aldurstengdum staðalímyndum (e. *labeling theory*) eða þeir byggja upp jákvæða sjálfsmýnd með samannburði við þá sem verr eru settir (e. *resilience theory*).

Álíta mætti að aukin þekking og umræða myndi draga úr vægi staðalímynda en upplifun aldraða á umfjöllun fjölmiðla þar sem einblínt er á vandamál getur átt sinn þátt í að halda við þeirri sýn að eldri borgarar séu óhamingjusamt fólk sem líði skort og þurfi hjálp (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007).

Nú verður horfið aftur að kenningu Rowe og Kahn (1997) og vitnisburður íslenskra eldri borgara skoðaður í ljósi hennar.

Fyrsti þáttur farsællar öldrunar er að vera laus við sjúkdóma og skerðingar. Viðmælandi í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og fleiri (2007) taldi það vera samfélagslega skyldu sína að huga að heilsu og heilsurækt og sagði „Það er ódýrara fyrir þjóðfélagið ef maður getur einhvern veginn hresst upp á sig. Það verður sjálfsagt minna um veikindi ef maður hugsar vel um að halda heilsunni við.“ Á framtíðarþingi um farsæla öldrun var leitað svara við spurningunni um það hvað farsæl öldrun fæli í sér og komu þar meðal annars fram þær skoðanir að það að forðast sjúkdóma og skerðingar skipti miklu máli, til dæmis væri það að geta fengið gleraugu og heyrnartæki eins oft og þörf krefði ein leið til að mæta skerðingum og forðast slæmar afleiðingar þeirra (Félag sjúkraþjálfara, 2013). Aldraðir leggja einnig mikið upp úr því að boðið sé upp á hollan mat á stofnunum sem þeir sækja þjónustu til og einnig að úrvalið sé meira af heimsendum mat. Þessi tengsl á milli fæðu og heilsu komu oft fram.

Annar þáttur farsællar öldrunar samkvæmt Rowe og Kahn (1997) er að viðhalda andlegri og líkamlegri færni. Þátttakendur á framtíðarþinginu höfðu þetta að segja um hvernig fara ætti að því að viðhalda andlegri og líkamlegri færni:

- Að taka ábyrgð á eigin farsæld, tileinka sér heilbrigðan lífsstíl og gera heilsu sína að skemmtilegri tómstundaiðju
- Að þjálfra heilann
- Að stunda kynlíf
- Að staðna ekki í færni á tækniöld (tölvur, fjarstýringar o.fl.)

(Félag sjúkraþjálfara, 2013).

Algengt er að eldri borgarar nefni mikilvægi hreyfingar til að halda við líkamlegri færni.

Það eru alveg hreinar línur að hreyfing skiptir öllu máli. Sumir fara í leikfimi eða synda en ég hef frekar fundið mig í gönguröltinu. Það er mikil heilsubót, hvort sem verið er að labba í stærri gönguferðum eða bara í næsta nágrenni við heimilið. (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007).

Að staðna ekki og vera fær um að fylgjast með á tölvuöld er oft nefnt þegar fjallað er um að viðhalda andlegri færni. Margir eldri borgarar hafa tileinkað sér tölvutækni og í meistrararitgerð Helga Þórhallssonar (2012) kemur fram að ef aldraðir geta nýtt sér upplýsingatækni aukast lífsgæði þeirra. Þeir verða síður einmana, taka aukinn þátt í þjóðfélaginu, finna aukinn tilgang í lífinu og þeir geta búið lengur heima hjá sér.

Í þjóðháttasöfnun Þjóðminjasafns Íslands, *Spurningaskrá 120: Að eldast*, var meðal annars spurt hvort tæknin gæti verið hindrun. Alls svöruðu 22 þátttakendur spurningunni og skiptist álit þeirra nokkuð jafnt á milli þess að tæknin gæti verið góð og aukið lífsgæði og þess að hún væri hindrun fyrir eldra fólk því

algengara sé að verða að upplýsingar og skilaboð séu send gegnum tölvur og það fólk sem ekki á eða kann á tölvur fer á mis við þetta og algengt sé að vísað sé á heimasíður. Eldra fólk er óviðbúið að taka þátt í þessari tæknibyltingu. (Karl fæddur 1923) (Þjóðminjasafn Íslands, 2014).

Þriðji þátturinn í farsælli öldrun, sem Rowe og Kahn (1997) fjalla um, varðar áframhaldandi virkni og félagslega þátttöku. Um það hafa aldraðir margt til málanna að leggja. Á framtíðarþinginu var fundarmönnum tíðrætt um frelsið, svo sem frelsi frá vinnuskyldu og að geta ráðstafað tímanum að eigin vild. Frelsið gefur þannig möguleika á virkni og tækifæri til félagslegrar þátttöku. Einnig töldu fundarmenn góð félagsleg tengsl við fjölskyldu, ættingja og vini afar mikilvæg fyrir farsæla öldrun og lögðu einnig áherslu á að virknin yrði að vera á eigin forsendum til æviloka (Félag sjúkráþjálfa, 2013). Virkni eldri borgara kemur skýrt í ljós í rannsókn á framlagi eldri borgara til samfélagsins og eru hér gefin nokkur dæmi: Fjórdungur hafði sinnt sjálfboðastörfum og ríflega helmingur hafði sótt list- og menningarviðburði á undangengnum sex mánuðum; samskipti við stórfjölskylduna voru mikil og stuðningur við fjölskylduna var mikill, bæði fjárhagslegur og annar stuðningur, 62% þeirra sem þátt tóku í rannsókninni sögðust aðstoða við barnagæslu og 35% sögðust passa daglega eða tvisvar til þrisvar sinnum í viku (Amalía Björnsdóttir, Auður Torfadóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir, 2007).

Samskipti við vini og kunningja eru mikilvæg, samanber eftirfarandi dæmi: „Ég fer oft og labba til vina og kunningja, svo ég er ekki iðjulaus og vona að ég verði það ekki á næstunni.“ Og viðmælandi sem býr í þjónustubúð fyrir aldraða segir: „Ef manni leiðist fer maður í einhverja íbúðina og fær sér spjall og svo kemur einhver inn til manns líka.“ Viðhorf þátttakenda í viðtalsrannsókninni kristallast í setningunni: „Það þýðir ekkert að liggja heima og sofa“ (Ingibjörg H. Harðardóttir o.fl., 2007).

Í þjóðháttasöfnun Þjóðminjasafns Íslands (2014) var spurt hvort fólk nýtti sér rafrænan samskiptamáta og þarf kannski ekki að koma á óvart að þessi hópur var virkur. 28 af 33 einstaklingum sem skoðaðir voru nýttu sér netið og flestir svarenda voru á *Facebook*: Eins og einn sagði: „gott að eiga vini á feisinu. Maður helst yngri með að eiga fjölbreytta vini þar“ (kona fædd 1945). Áhugavert er að skoða svör þessa hóps og þeir svarendur sem nefna virkni á samskiptaforritinu *Skype* nota tæknina til að tala við barnabörn sem búa erlendis. Augljóslega er geta til að læra að nota sérstök forrit til staðar, og ef tilgangur og ávinningur er augljós þá lærir eldra fólk að nota rafrænan samskiptamáta.

Nokkrir nemendur hafa í lokaverkefnum sínum fjallað um þátttöku og virkni eldri borgara og samkvæmt könnunum þeirra er virkni og félagsleg þátttaka ekki sjálfgefin og ýmsar hindranir í veginum, svo sem veðurfar, erfiðleikar með samgöngur og veikur maki (Helga Þórunn Sigurðardóttir, 2013). Einnig töluðu Berta María Hreinsdóttir og Drífa Jónsdóttir (2002) við eldri borgara sem töldu að neikvæðar raddir væru sýnilegri í þjóðfélaginu en þær jákvæðu og bentu á að ekki heyrðist oft fjallað um „fjör“ á öldrunarheimilum. Auka megi jákvæða umfjöllun um félagsmiðstöðvarnar og það starf sem þar fer fram í stað þess að klifa á einmanaleika og skerðingu sjálfsákvæðana. Loks talaði Lára Rannveig Sigurðardóttir (2014) við átta manns á aldrinum 80 til 94 ára sem búa í þjónustubúðum á höfuðborgarsvæðinu. Þar kom fram að tveir kunnu á tölvur og voru virkir á netinu, annar á *Facebook* og hinn á *Skype* til að eiga samskipti við börn sín í útlöndum. Styður þetta þá staðreynd að aldraðir geta notað rafrænan samskiptamáta en þeir þurfa að finna tilgang með því.



Lokaorð þessa kafla eru sótt til eldri borgara sem býr í þjónustuíbúð en hann segir: „Þegar við erum orðin fullorðin þá þurfum við bara meira samfélag, við þurfum meiri samveru og nærveru heldur en við þurftum þegar við vorum yngri“ (Lára Rannveig Sigurðardóttir, 2014).

## Sýn þroskajálfa sem starfa í þjónustu við aldraða

Alls kyns fordómar, viðhorf og aðgreining takmarka möguleika eldra fólks til þátttöku í samfélaginu (O'Reilly og Caro, 1994). Segja má að verksvið þroskajálfa kristallist í þessari málsgrein. Þó að vísað sé til aldraðra er trúlegt að margir tengi þessa setningu ekki síður við fólk með fötlun og réttindabaráttu þess – og í raun má segja að þessi orð eigi við um öll samskipti milli manna en einskorðist ekki við tiltekna hópa.

Í þessum kafla verður sjónum beint að fagfólki sem unnið hefur á stofnunum sem veita öldruðum þjónustu og spurt hvað það geti lagt af mörkum til að stuðla að farsælli öldrun skjólstaðinga sinna. Gögn eru sótt í nokkrar meistaraþrófs- og bakkalárritgerðir auk viðtala sem höfundur hefur tekið við starfandi þroskajálfa.

Þekking og greining á aðstæðum aldraðra ætti að hjálpa til við að koma auga á árangursríkar aðferðir sem gagnast geta eldra fólki og auðgað líf þess. Þetta hafa Huxhold, Fiori og Windsor rannsakað (2013) en markmið yfirgripsmikillar rannsóknar þeirra var að skoða félagslegan og tilfinningalegan stuðning við eldra fólk og tengja niðurstöður farsælli öldrun. Þau fylgdu ríflega 2.000 manns 65 ára og eldri í sex ár með áherslu á eftirfarandi:

- Samskiptakerfi fólksins, stærð þess og tíðni, það er hve margir eru í samskiptakerfinu og hve oft samskipti eiga sér stað.
- Þátttöku í félagslegum athöfnum, hve oft fólk tók þátt í félagslegum athöfnum og hve miklum tíma það varði í slíkar athafnir.
- Tilfinningalegan stuðning og kortlagningu þess fjölda fólks sem hinir eldri geta treyst á og leitað til.
- Loks skoðuðu þau mismunandi sýn á heilsu og huglægt mat hinna eldri á vellíðan.

Niðurstöður þeirra voru í stuttu máli þær að öldrun væri flókið fyrirbæri samverkandi þátta. Möguleikar á samskiptum eru mikilvægir fyrir félagslega þátttöku og tilfinningalegan stuðning og geta þannig ráðið miklu um það hve farsæl öldrunin verður (Huxhold o.fl., 2013).

Vahia, Thompson, Depp, Allison og Jeste (2012) prófuðu einnig að búa til líkan sem lýsti farsælli öldrun svo hægt yrði að skilgreina fyrirbærið betur. Rannsókn þeirra náði til tæplega 2.000 eldri kvenna. Af niðurstöðum mátti meðal annars ráða að mikilvægt væri að vinna með þunglyndiseinkenni og þróa aðferðir til að efla trú fólks á eigin færni, seiglu og bjartsýni. Þetta ættu þroskajálfar að geta unnið með þar sem þessir þættir eru fyrirferðarmiklir í menntun þeirra.

Aldraðir eru ekki lengur eingöngu skjólstaðingar heilbrigðiskerfisins og öldrun snertir mörg svið. Ný lög og reglugerðir, aðild að alþjóðasamþykktum og breytt hugmyndafræði opna dyrnar fyrir nýjar fagstéttir í þjónustu við aldraða, svo sem þroskajálfa og tómstunda- og félagsmálafræðinga.

Tækifæri munu aukast eftir því sem fleiri einstaklingar og stofnanir skilja gildi eldra fólks, en mikilvægt er að hafa í huga einstaklingsmun. Eldri borgarar verða sjálfir að sigrast á mörgum takmarkandi viðhorfum sem þeir hafa gert að sínum (e. *internalized*), einstaklingar eru ólíkir og það hvort fólk kys að vera virkt (e. *productive*) á efri árum ætti að vera persónuleg ákvörðun og án hindrana (O'Reilly og Caro, 1994). Reynslan hefur sýnt að þessi

viðhorf breytast einungis ef einstaklingum eru gefin tækifæri til að sýna hæfni sína og koma fram með allt það sem þeir hafa fram að færa og þar ættu ólíkar fagstéttir að geta lagt sín lóð á vogarskálarnar.

Nú verður vikið að skilgreiningu Rowe og Kahn (1997) á farsælli öldrun og hún notuð við að skoða viðtöl við fagfólk sem unnið hefur í þjónustustörfum við aldraða.

Fyrsti þátturinn er að vera laus við sjúkdóma og skerðingar. Hvernig vinnur fagfólkið að þessum þætti farsællar öldrunar? Undanfarna tvo áratugi hafa rannsóknir beinst að áhrifum umhverfis á andlega og líkamlega heilsu og möguleika einstaklinga til athafna. Umhverfið getur ráðið miklu um möguleika eldra fólks til sjálfstæðis í stað ósjálfstæðis og ráðið úrslitum um möguleika til þátttöku í daglegum athöfnum (Clarke og Nieuwenhuisen, 2009). Leggja þarf áherslu á að fjarlægja hindranir í umhverfinu (ójöfnur og kanta á gangstígum) þar sem eldri borgarar eru í meiri áhættu vegna ýmissa skerðinga og lakari heilsu. Forstöðuþroskaþjálfari sem vinnur í þjónustuíbúðakjarna lagði áherslu á að það væru bjartar stundir í starfinu er hún fylgdist með fólki „réttu úr sér“ eftir að hafa verið einmana, einangrað og vannært í heimahúsi en ná sér á strik í umhverfi sem lagað væri að þörfum þess. Í lokaverkefni Álfheiðar Bjarkar Sæberg Heimisdóttur (2012) tók hún viðtöl við þrjá starfandi þroskaþjálfara á öldrunarheimilum og spurði hvað þeir gætu lagt af mörkum í vinnu með öldruðum. Þeir töldu sérþekkingu sína meðal annars vera að einfalda athafnir aldraðra, til dæmis með sjónrænum leiðbeiningum og hjálpa þeim að halda í færni eins lengi og unnt er og vinna þannig gegn áhrifum þeirra skerðinga sem öldruninni fylgja.

Annar þáttur samkvæmt Rowe og Kahn (1997) snýr að því að viðhalda andlegri og líkamlegri færni hinna öldruðu. Í viðtölunum kemur víða fram mikilvægi hreyfingar og einn viðmælandi segir að á hans stofnun sé mikil áhersla lögð á líkamlega þjálfun og annar segir frá daglegum gönguferðum þar sem skipt sé í hópa eftir líkamlegri færni, svo að allir fái að reyna á sig. Í dagþjálfun fyrir eldri borgara er lögð áhersla á teymisvinnu og gengið út frá því að aldrei sé of seint að byggja sig upp og viðhalda færni. Áhersla er lögð á félagslega virkni, líkamlega þjálfun og eflingu sjálfsins. Í áður nefndu lokaverkefni Álfheiðar Bjarkar (2012) um grundvöll að starfi þroskaþjálfara á öldrunarheimilum kom fram að þeir voru ekki í vafa um að fagstétt þeirra ætti erindi inn á vettvanginn, eða eins og ein þeirra segir:

Þroskaþjálfar meta einstaklinginn þar sem hann er staddur og vinna út frá styrkleikum hans. Þeir eru stanslaust að endurmeta og finna nýjar leiðir til að efla og auðga með framtíðina í huga. Setja sér markviss mælanleg markmið og áætlun til að vinna að þeim. (Álfheiður Björk Sæberg Heimisdóttir, 2012)

Þá kom fram að þroskaþjálfar hafa meðal annars mikilvæga sérþekkingu á tjáskiptum: Fyrir þá sem misst hafa mál getur þurft að leita óhefðbundinna tjáskiptaleiða, og einnig geta þroskaþjálfar unnið með endurminningar og fleira sem styrkir andlega færni.

Þriðji þátturinn í farsælli öldrun sem Rowe og Kahn (1997) fjalla um snertir áframhaldandi virkni og félagslega þátttöku. Niðurstöður rannsókna styðja mikilvægi þessa þátta og sýnt hefur verið fram á að stuðningur við samskiptakerfi eldra fólks ásamt persónulegum stuðningi til að efla félagslega þátttöku hefur afar mikið að segja um farsæla öldrun (Huxhold o.fl., 2013).

Berglind Bergsveinsdóttir (2013) leitaði svara við þeirri spurningu hvað hægt væri að gera til að stuðla að áframhaldandi virkni og félagslegri þátttöku eldra fólks. Hún tók viðtöl við þroskaþjálfara sem starfa á nokkrum stofnunum fyrir aldraða (við dagþjálfun Hrafnistu, við þjónustuíbúðir og í dagvistun sem rekin er af Félagi áhugafólks og aðstandenda

Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma, FAAS. Í samantekt á viðtölunum kemur fram að:

- leggja þarf áherslu á félagslega virkni, líkamlega þjálfun og eflingu sjálfsins.
- þörf er á mikilli samvinnu við fjölskyldur.
- teymisvinna er mikilvæg.
- breyta þarf áherslum í stafsmannavali, auka félagslegar áherslur með þroskaþjálfum, félagsliðum og iðjuþjálfum.
- starfsmannahópurinn þarf að vera fjölbreyttur, mikilvægt er að ráða leiðbeinendur á ýmis námskeið (útskurð, bókbænd, handavinnu) en slík námskeið auka virkni og félagslega þátttöku.
- skýra þarf hugmyndafræði, markmið og stefnu.

Þó að leitað væri til ólíkra stofnana og hlutverk þroskaþjálfanna væru ólík (ýmist í stjórnunarstöðum eða „á gólfinu“) voru viðmælendur sammála um að mikil þörf væri fyrir starfsfólk með menntun þroskaþjálfra og það gæti lagt mikið af mörkum og haft áhrif á viðhorf og samvinnu á stofnunum og margt mætti nota úr reynslu af starfi með fötluðum í starfið með öldruðum. Undir þetta tekur höfundur og leggur auk þess til að störf stéttarinnar beinist ekki að einum hópi samfélagsþegna – þ.e. fólki með fötlun – heldur starfi þeir almennt þar sem þeirra er þörf.

## Samantekt

Farsæla öldrun má rekja til þeirrar sýnar að ekki beri eingöngu að bæta árum við lífið, heldur einnig að bæta lífi í árin. Fjöldi aldraðra fellur ekki að fyrri birtingarmyndum elli og tengingu við hnignun eða missi. Þær staðalímyndir eru íþyngjandi fyrir marga eldri borgara og þarft að bregða upp öðrum myndum. Hér hafa verið kynntar kenningar og hugmyndir íslenskra og erlendra fræðimanna og hefur höfundur gert tilraunir til að dýpka skilgreiningu Rowe og Kahn (1997) sem hann telur mjög hagnýta. Skilgreiningin felur í sér þrjú þætti sem hafa áhrif hver á annan en það er að vera laus við sjúkdóma og skerðingar, að viðhalda andlegri og líkamlegri færni og vera áfram virkur og láta sig varða lífið í kringum sig. Út frá þessum þáttum má greina aðstæður aldraðra með það fyrir augum að bæta líf þeirra. Aldraðir sjálfir benda á að neikvæðar raddir í garð eldra fólks séu áberandi í þjóðfélaginu og þeir vilja vinna gegn neikvæðum viðhorfum, meðal annars með þátttöku og virkni í samfélaginu.

Breytt viðhorf í þjónustu við aldraða birtast meðal annars í viðurkenningu á því að þjónusta við aldraða skuli ekki lengur eingöngu vera í höndum heilbrigðismenntaðra starfsstétta. Lögð er áhersla á fjölbreytni starfsmannahópa sem vinna með öldruðum og þar ættu þroskaþjálfar, tómstunda- og félagsmálafræðingar og fleiri fagstéttir að geta lagt mikið af mörkum til að stuðla að farsælla lífi eldra fólks. Samfara breyttum viðhorfum í þjónustu við aldraða þarf að rýna í menntun þeirra sem veita skulu þessa þjónustu og er þessari grein ætlað að vera liður í þeirri vinnu.

## Heimildir

Amalía Björnsdóttir, Auður Torfadóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). *Framlag eldri borgara: Síðari hluti. Niðurstöður kannana meðal eldri borgara og almennings*. Reykjavík: Háskóli Íslands. Sótt af [http://vefsetur.hi.is/srr/sites/files/srr/imagecache/forsidu\\_kassi/sites/SeinniFEBSkyrslalok.2.pdf](http://vefsetur.hi.is/srr/sites/files/srr/imagecache/forsidu_kassi/sites/SeinniFEBSkyrslalok.2.pdf)

Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). Eldri borgarar og stórfjölskyldan. Í Gunnar Þór Jóhannesson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VIII* (bls. 493–504). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. Sótt af [http://skemman.is/stream/get/1946/8481/22580/1/F%C3%A9lagsv%C3%ADsindab%C3%B3k\\_2007.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/8481/22580/1/F%C3%A9lagsv%C3%ADsindab%C3%B3k_2007.pdf)

Álfheiður Björk Sæberg Heimisdóttir. (2012). *Viltu vera memm eftir 67 ára? Grundvöllur þroskaþjálfara á öldrunarheimilum* (bakkalárritgerð). Menntavísindasvið, Háskóli Íslands. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/12955>

Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380.

Berger, K. S. (2005). *The developing person through the life span* (6. útgáfa). New York: Worth.

Berger, K. S. (2011). *The developing person through the life span* (8. útgáfa). New York: Worth.

Berglind Bergsveinsdóttir. (2013). *Hvað gerir þroskaþjálfari?: Sérþekking þroskaþjálfara: Breytt sýn – breyttar áherslur* (meistararitgerð). Menntavísindasvið, Háskóli Íslands. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/16026>

Berta María Hreinsdóttir og Drífa Jónsdóttir. (2002). *Virgni aldraðra á hjúkrunarheimilum* (bakkalárritgerð). Kennaraháskóli Íslands.

Clarke, P. og Nieuwenhuisen, E. R. (2009). Environments for healthy ageing: A critical review. *Maturitas*, 64(1), 14–19.

Depp, C. A. og Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger qualitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6–20.

Félag sjúkrahjálfa. (2013). *Framtíðarþing um farsæla öldrun: Niðurstöður og tillögur að aðgerðum*. Reykjavík: Höfundur. Sótt af [http://www.velferdarraduneyti.is/media/Rit\\_2013/Framtidarthing-um-farsaela-oldrun\\_Lokaskyrsla\\_2013.pdf](http://www.velferdarraduneyti.is/media/Rit_2013/Framtidarthing-um-farsaela-oldrun_Lokaskyrsla_2013.pdf)

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.

Helga Þórunn Sigurðardóttir. (2013). *Upplifun nokkurra eldri borgara af litlum félagslegum samskiptum sínum: Einmana?* (meistararitgerð). Menntavísindasvið, Háskóli Íslands. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/14132>

Helgi Þórhallsson. (2012). *Geymdir eða gleymdir – aldraðir, upplýsingatækni og lífsgæðin* (meistararitgerð). Menntavísindasvið, Háskóli Íslands. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/12986>

Huxhold, O., Fiori, K. L. og Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28(1), 3–16.

Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir. (2007). *Framlag eldri borgara: Viðtalskönnun meðal eldri borgara*. Reykjavík: Háskóli Íslands. Sótt af [http://vefsetur.hi.is/srr/sites/files/srr/imagecache/forsidu\\_kassi/sites/FyrriFEBskyrslalok1.pdf](http://vefsetur.hi.is/srr/sites/files/srr/imagecache/forsidu_kassi/sites/FyrriFEBskyrslalok1.pdf)

Jeste, D. V., Depp, C. A. og Vahia, I. V. (2010). Successful cognitive and emotional aging. *World Psychiatry*, 9(2), 78–84.

Kaufman, S. R. (1986). *The ageless self: Sources of meaning in late life*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Kite, M. E. og Johnson, B. T. (1988). Attitudes towards younger and older adults: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 3(3), 232–244.

„Líður á þennan dýrðardag“: Farsæl öldrun og vangaveltur um hvernig aukin þekking getur haft áhrif og bætt þjónustu við aldraða

Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, G. D., Jr. og Johnson, B. T. (2005). Attitudes towards younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61(2), 241–266.

Kotter-Grühn, D. og Hess, T. M. (2012). The Impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(5), 563–571.

Lára Rannveig Sigurðardóttir. (2014). „Við þurfum bara meira samfélag“: *Upplifun eldri borgara í þjónustuíbúðum* (bakkalárritgerð). Menntavísindasvið, Háskóli Íslands. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/19004>

O'Reilly, P. og Caro, F. G. (1994). Productive aging: An overview of the literature. *Journal of Aging & Social Policy*, 6(3), 39–71.

Reber, A. S., Allen, R. og Reber, E. S. (2009). *Penguin dictionary of psychology* (4. útgáfa). London: Penguin Books.

Robinson, T., Callister, M., Magoffin, D. og Moore, J. (2007). The portrayal of older characters in Disney animated films. *Journal of Aging Studies*, 21(4), 203–213.

Rowe, J. W. og Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143–149.

Rowe, J. W. og Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.

Schroots, J. F. (1996). Theoretical developments in the psychology of aging. *The Gerontologist*, 36(6), 742–748.

Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). Viðhorf til aldraða. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Thanakwang, K., Soonthornhada, K. og Mongkolprasoet, J. (2012). Perspectives on healthy aging among Thai elderly: A qualitative study. *Nursing and Health Sciences*, 14(4), 472–479.

Tornstam, L. (2007). Stereotypes of old people persist. A Swedish “Facts on Aging Quiz” in a 23-year comparative perspective. *International Journal of Ageing and Later Life*, 2(1), 33–59.

Turner, J. S. og Helms, D. B. (1995). *Lifespan development* (5. útgáfa). New York: Harcourt Brace College.

Vahia, I. V., Thompson, W. K., Depp, C. A., Allison, M. og Jeste, D. V. (2012). Developing a dimensional model for successful cognitive and emotional aging. *International Psychogeriatrics*, 24(4), 515–523.

Þjóðminjasafn Íslands (2014). *Spurningaskrá 120: Að eldast*. Sótt af <http://www.thjodminjasafn.is/minjar-og-rannsoknir/thjodhattasafn/rannsoknir/spurningalistar/nr/4264>

### Um höfund

Ingibjörg H. Harðardóttir (ingihar@hi.is) er lektor í þroskasálfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hún er kennari og sérkennari frá Íslandi og Danmörku og löggiltur klínískur barnasálfræðigur, með próf frá Gautaborgarháskóla. Helstu fræða- og rannsóknarsvið Ingibjargar tengjast

sálfræði öldrunar og áhrifaþáttum farsællar öldrunar en einnig hefur hún rannsakað ofbeldi á heimilum út frá sjónarhóli barna.

### Efnisorð

*farsæl öldrun – andleg og líkamleg færni – virkni og félagsleg þátttaka*

### About the author

Ingibjörg H. Harðardóttir (ingihar@hi.is) is assistant professor in developmental psychology at the University of Iceland, School of Education. She is a teacher and a special educator, as well as a clinical child psychologist who obtained her education in Iceland, Denmark and Sweden. Her research focus is on psychology emphasizing adulthood and elderly people. She has also taken part in research on domestic violence.

### Key words

*successful aging – cognition and physical function – social engagement.*



Ingibjörg H. Harðardóttir. (2015). „Liður á þennan dýrðardag“: Farsæl öldrun og vangaveltur um hvernig aukin þekking getur haft áhrif og bætt þjónustu við aldraða. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun: Sérriit – Hlutverk og menntun þroskaþjálfara*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af [http://netla.hi.is/serrit/2015/hlutverk\\_og\\_menntun\\_throskathjalfa/003.pdf](http://netla.hi.is/serrit/2015/hlutverk_og_menntun_throskathjalfa/003.pdf)