

Nu blir vi 100 år

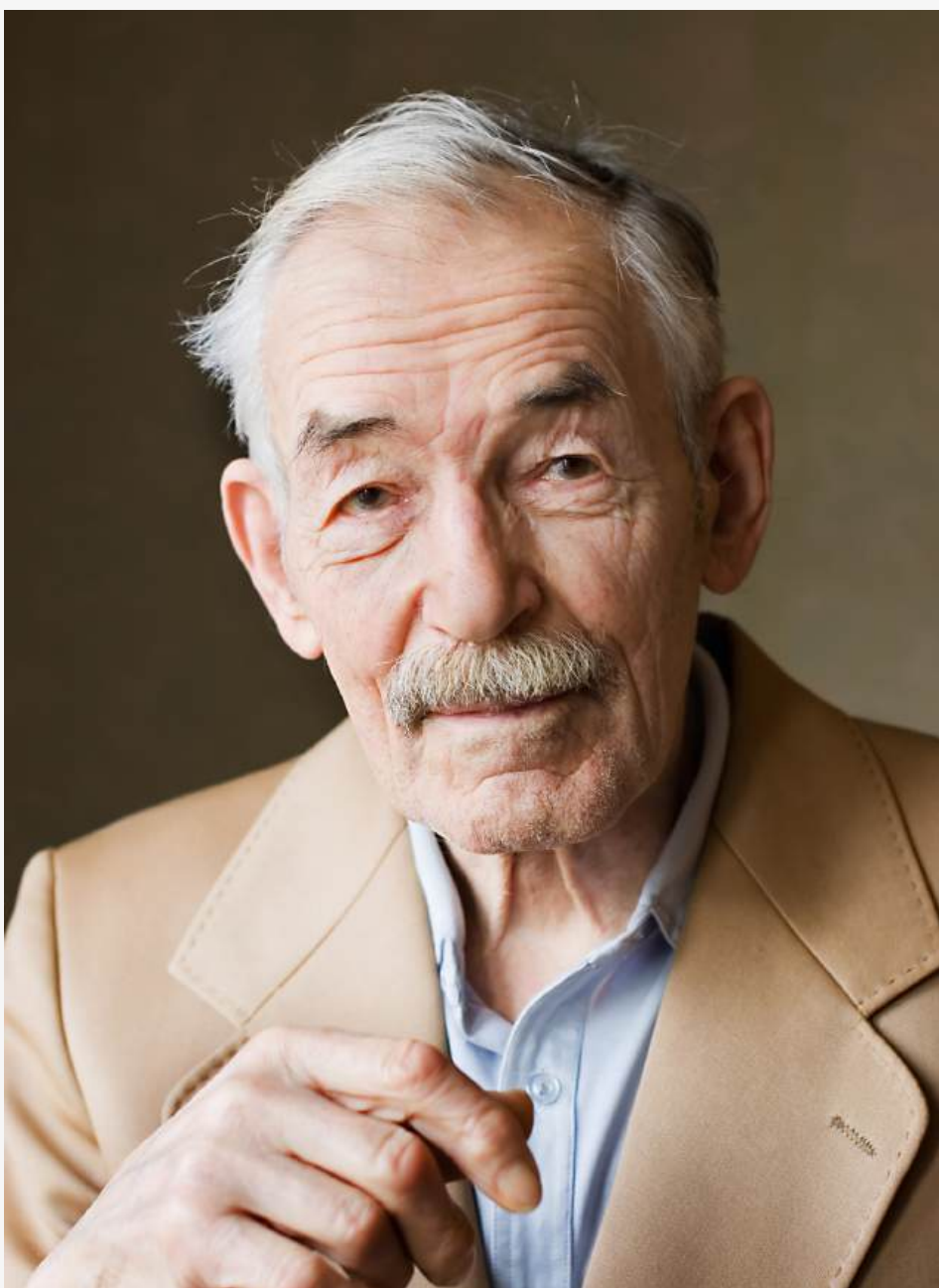
SVERIGES VÄG TILL LÄNGRE OCH FRISKARE LIV

Medellivslängden har precis gått upp till 100 år, det rapporterade SCB förra veckan. Det är en ökning med 17 år jämfört med för 40 år sedan. Med den glada nyheten i tankarna bestämmer jag mig för att träffa några av dem som varit med och påverkat hur det är att bli gammal i Sverige idag.

Jag träffar Göran Ekström på en skuggad uteservering, han har redan beställt in varsin bönbrownie till oss. "Det är ju dags att börja tänka på proteinet redan i din ålder", säger han och skrattar. Vi ses två dagar innan hans 100-årsdag födelsedag, och innan vi kommer in på hans livshistoria vill jag självklart veta hur han ska fira.

"Det blir traditionellt, eller kanske snarare omodernt och nostalgiskt. Precis som på min 50-årsdag blir det jordgubbstårta, och så blir det givetvis dans. Min storebror är ju dj (Roger Ekström, reds. anm.) och kommer spela musik från hela min levnadstid, så det lär bli en lång kväll", säger Göran och skrattar igen.

Göran berättar att det blir en stor men privat tillställning, även om många fler hade velat uppleva en kväll med Roger Ekström i båset. De få offentliga spelningar han fortfarande gör är, som ni läsare säkert redan vet, utsålda långt i förväg. "Nu är det ju ändå min födelsedag så det är fokus på mina vänner, inte brorsans fans".



Göran Ekström. Foto: Privat.

“det blev såklart stora rubriker om vilken ohälsosam ledare jag var”

Vi beställer in varsin synbiotisk lemonad som svalkar gott i värmen. Göran är varken den första eller sista personen som har lyckat bibehålla en sund livsstil kommer leva friskt i 100 år, men det är framför allt tack vare honom och Marianne Tjäder, som ännu bara är 92 år, som vi i princip alla kan förvänta oss att uppnå denna milstolpe. På 2030-talet stod de för den stora politiska blocköver-skridande reform som på allvar bytte fokus från offentlig sjukvård till preventiv hälsovård.

I början var det inte så populärt hos alla. Trots beräkningar som påvisade att det fanns stora vinster att göra genom att arbeta preventivt med hälsa i stället för att bota sjukdomar, gick det trögt. Det bedrevs påverkanskampanjer som menade att preventiva insatser inte alls hade någon stor bevisad effekt, utan bara var ett sätt för staten spara pengar genom att sluta betala för sjukas medicinkostnader och säga att sjuka fick skylla sig själva.

Allt ställdes på sin spets när det politiska styret, med Göran Ekström i spetsen, tog det tuffa beslutet att halvera antalet vårdplatser för att frigöra pengar till de preventiva insatserna. ”Då stormade det rejält ska jag säga dig, jag visste inte om jag skulle ha ett jobb att gå till nästa dag”, muttrar Göran. Men Ekström och Tjäder, som då var ledare för de två politiska blocken, stod enade och red ut stormen tillsammans, utan att försöka vinna snabba poänger.

”Vi var rörande överens om att det krävdes stora investeringar för att bromsa den accelererande ohälsan, men att det måste göras. Vi vågade gemensamt se på det långsiktigt” berättar Göran.

Det är ändå tydligt att den här tiden var tuff för Göran och jag frågar honom därför om han vill berätta om de många fördelar som kom av reformen.

”Vårdpersonalen upplevde sakta men säkert minskad stress på jobbet och de behövde inte jobba övertid i samma utsträckning. I stället hamnade fokus på hälsosamtal” berättar han. Hälsosamtalen innebar att friska som inte tidigare hade haft någon större kontakt med vården plötsligt blev inkallade och fick en rigorös genomgång där olika framtider simulerades med hjälp av en digital tvilling.

”Det här blev en betydande vändning för många som nu började ta sin hälsa på stort allvar. Jag minns min första preventiva hälsokontroll, PR-avdelningen tyckte att det var en bra idé att bjuda in pressen” berättar Göran. ”Jag hade högt blodtryck och åt för lite fullkorn, precis som de allra flesta kan man tycka när man ser tillbaka på det, men det blev såklart stora rubriker om vilken ohälsosam ledare jag var”, fortsätter han och tar en tugga av sin brownie.

Göran valde tidigt i livet bort eftermiddagskaffet.
Foto: Ali Klint.



*“jag har
Talia att
tacka för att
jag
fortfarande
anses kunna
bidra”*

Göran, som nu för tiden är flexionär och jobbar deltid på folkhälsomyndigheten, får ett samtal och meddelar att han måste förflytta sig vidare nu. ”Nej nej, idag är jag ledig” svarar han när jag undrar om det är något akut på jobbet.

”Jag ska hem till mitt barnbarn, han har nyss fått barn så jag ska dit och hjälpa till med odlingarna och samtidigt blir det ett tillfälle att lära känna en ny generation. Jag är ju inte precis lika stark som förr men jag har skaffat mig en sådan där exoskelett-dräkt med elektrisk spänning. Den förstärker min styrka så jag orkar lite mer, då blir det roligare.”

Jag gratulerar till barnbarnsbarnet och tackar för mig. Innan jag går berättar jag att jag ska träffa Eli Vallin, barnbarn till Talia Vallin, och frågar om det är något han tycker att jag ska ta upp med den berömda äldreaktivistens barnbarn.

Ekström tänker efter. ”Jag har Talia att tacka för att jag fortfarande anses kunna bidra med något på Folkhälsomyndigheten. Hennes arbete har verkligen fått samhället att se annorlunda på oss äldre. Till Eli får du gärna hälsa att jag vill boka en plats vid deras gemenskapsbord, det var så trevligt sist”.



Foto: Ali Klint.



Eli Vallin driver en kollektivgård. Foto: Ali Klint.

Jag besöker Eli Vallin på kollektivgården hen driver. Här kan man möta både heltidsarbetare, flexitionärer, studenter och besökare på samma gård.

Vi går igenom cafédelen där gäster sitter och fikar. Mitt på uteplatsen står ett stort bord med åtta sittplatser. "Det är vårt gemenskapsbord", förklarar Eli, "där har vi träffar med olika teman med premissen att vem som helst får boka en plats, men man måste komma utan sällskap och i stället träffa nya personer. I början tyckte många att det var lite läskigt men nu är det mycket populärt och vi får upprätta en kölista varje gång".

Eli leder mig genom köket där människor i alla åldrar hackar grönsaker, blandar röror och knådar degar, det är varmt och högljutt av alla köksmaskiner, men det luktar gott av kryddor och nybakat bröd. I den bakre delen jobbar en 3D-maskin med att spritsa ut mjuka biffar.

Vi går vidare genom odlingarna där flexitionärer visar en grupp förskolebarn vilka bönor som är redo för skörd. Några andra ställer in ett nytt bevattningssystem.



Gemenskapsbordet där för varandra okända gäster möts under olika samtalsteman. Foto: Ali Klint.



I köket är det full aktivitet. Foto: Ali Klint.

Till slut kommer vi till den mer avskilda delen av gården, där Eli och de andra som driver kollektivgården har sitt kontor. "Det här huset var ett så kallat äldreboende från början. Visst känns det lite underligt att tänka på att här låg det gamla människor i sängar i var sitt litet rum, och de fick mat som inte var anpassad efter deras behov av stressad personal som skulle ordna allt; dela ut medicin, hjälpa till med hygien, mata, få upp dem ur sängen och så vidare.

Inte konstigt att det inte alltid fanns tid att fokusera på måltidsglädje och livskvalitet. Där kan vi verkligen tacka den tekniska framgången, speciellt eftersom det är så otroligt många fler som blir äldre idag. När teknik kan ta hand om de grundläggande behoven kan vi människor få fokusera på det medmänskliga. Att få dela sociala

stunder tillsammans och bara lyssna.

Jag är ju en av dem som arbetar med äldre, men nu handlar det inte om att flytta dem från sängen till en fätölj, utan nu försöker jag mer ladda över deras kunskap i mig, och anpassa deras arbete på gården efter intresse och vad de orkar med.

Det jag blev mest förvånad över när jag började här var att många inte bara vill hålla på med sådant de redan kan, utan gärna lära sig nya saker. Många som jobbat med teknik under stor del av sitt yrkesliv vill gärna prova på odling och matlagning och tvärt om" berättar Eli.

Bakom Eli Vallin hänger ett porträtt av Talia Vallin, hens mormor. Talia jobbade i hemtjänsten hela sitt yrkesliv, hon var en

riktig eldsjäl redan då och försökte alltid göra det bästa för de äldre hon besökte trots ett pressat minutschema.

"När mormor först blev pensionär blev hon deprimerad, hon kände sig inte längre behövd", säger Eli. Talia mådde sämre och gick till läkare, hon blev erbjuden antidepressiv medicin, och läkaren föreslog att hon kanske behövde hemtjänst.

"Det väckte en gnista, att så nyligen ha gått i pension och nu anses vara i behov av andras hjälp för att klara vardagen, något som hon dessutom själv jobbat med hela livet.

"Mormor insåg att det var precis det motsatta hon behövde, hon hade inget behov av omsorg utan något att ta hand om eller driva, för att känna sig inkluderad och

uppskattad. Hon letade upp alla pensionsföreningar och volontärmöjligheter som fanns och där träffade hon andra som kände samma sak” berättar Eli.

Tillsammans började de demonstrera utanför riksdagen och kräva ett slut för ålderismen. Vallin visar den ikoniska bilden på hur polisen leder bort Talia.

Bilden spreds och skapade debatt i samhället, Talia blev intervjuad i varenda radio- och tv-kanal. Hon fick tala i både EU och FN om att man inte ska räknas ut så fort man gått i pension och att hela pensions-systemet borde göras om.

“På den tiden klumpade man ju ofta ihop ”äldre” i en kategori. Så fort någon gått i pension var personliga erfarenheter och

kunskaper ingenting värda.

Bara för att man inte går lika snabbt längre betyder det inte att man inte har kvar sina erfarenheter, man har bara ännu fler.

Då vet man hur det är både att kunna gå snabbt och att inte kunna det. Det är jag glad över att vi har insett idag. Den mängd erfarenhet äldre sitter på är mycket av det som får vår verksamhet att gå så bra.

Vi behöver inte bara förlita oss på AI för att så vid rätt tid eller ta fram recept, vi kombinerar modern teknik med livserfarenhet och traditionella metoder som fungerat långt tillbaka i tiden”, säger Eli.

*“när
mormor
först blev
pensionär
blev hon
deprimerad”*



Talia Vallin leds bort av polis vid en demonstration år 2027. Foto: Peter Kochac (detta är egentligen en AI-genererad bild).

”Egentligen är det ju ingen ny insikt. Om man går några steg längre tillbaka i tiden var det ofta de äldsta som ansågs vara mest visa, man lyssnade på dem med erfarenhet” fortsätter hen.

En kollega till Eli kommer in på kontoret och ber om hjälp. Svävaren som levererar matlådor kommer tydligen inte förbi det virtuella stängslet och Eli behöver hjälpa till.

”Ibland händer det att svävarens gps-system reagerar på stängslet som håller kvar djuren i hagen här bredvid. Då får jag bara säga åt den att ignorera signalen”, förklarar Eli.

Både råvaror och lagad mat levereras från gården direkt hem till kunderna. ”Jag ska visa dig vår kanske bästa maskin, måltidskalkylatorn”, säger Eli och leder mig tillbaka till köket.

”När beställningar på måltider kommer in tolkar den de individuella näringsbehoven och komponerar en portion utifrån det. Det hade vi aldrig haft tid att göra själva, men kalkylatorn gör det snabbt och exakt.

Våra kunder vet inte vad de får för mat när det kommer till smaker och komponenter, men de kan vara säkra på att det är gott och anpassat efter deras individuella preferenser och näringsbehov varje gång”, förklarar Eli.

I dag lagade köket två olika biffar, en mjukare och en med mer kon-sistens, en grynblandning, en puré, tre olika rörer, fermenterade grönsaker och så ett fullkornsbröd.

”Sedan fylls allas matlådor utifrån vad måltidskalkylatorn räknat ut. Slutligen levererar vår svävare maten till platsen kunden befinner sig på”, berättar hen vidare.

“bara för att man inte går lika snabbt längre betyder det inte att man inte har kvar sina erfarenheter, man har bara ännu fler. Då vet man hur det är både att kunna gå snabbt och att inte kunna det”



Måltidskalkylatorn skapar portioner utifrån individuella behov.
Foto: Ali Klint (detta är egentligen en AI-genererad bild).



Amal Karim ser positivt på livet men sörjer sin bortgångne partner. Foto: Ali Klint.

Amal Karim var med och utvecklade måltidskalkylatorn, och jag har bestämt träff med henne ute i cafédelen. Hon har slutat med produktutveckling själv men blir ofta tillfrågad att ingå i referensgrupper när det kommer till teknisk innovation.

Mest känd är Amal för lösningar som förstärker smak- och doftupplevelsen av mat med hjälp av elektriska impulser. Hon välkomnar mig till bordet och tar fram sina bestick. "De är kalibrerade efter min egen smak- och doftupptagning så därför tar jag gärna med dem när jag äter ute också", ler hon. På hennes tallrik ligger den mjuka biffen, puré och en röra som doftar av fermenterade grönsaker.

Många som flexjobbar här på kollektivgården bor i ett kollektivhus i närheten. Där bor även Amal sedan två år tillbaka.

"Min partner gick bort och då blev det snabbt ensamt. Jag hade lärt känna många som bor i kollektivhuset när jag jobbade här på kollektivgården, så när det dök upp ett ledigt rum bestämde jag mig för att flytta", berättar Amal.

"Först var det lite ovant att bo mindre, men åh så bekvämt att bo så nära sina vänner. Jag blir trött av att ta mig längre sträckor så det passar mig perfekt." I kollektivhuset finns personal som kan stötta om tekniken krånglar och hjälpa till med aktiviteter, både för kropp och sinne.

"Det blir många sena mat- och vinkvällar eftersom vi är många med det intresset. Vi hjälps åt att planera och laga maten, men städa undan får personalen göra för då känner vi oss plötsligt så skröpliga och måste gå och lägga oss direkt allihop", skrattar Amal.

Med hjälp av elektriska impulser i besticken höjs smak- och doftupplevelsen. Tekniken har använts i hela bestickserier som har utkommit i många olika designers, nedan syns urval från två populära varianter.

Foto: Pressbilder Elevé.



”Mitt hjärta bär på en sorg men också framtidsdrömmar, jag har mycket mer jag vill göra, dela med mig av och lära mig.”

”Hemma tog jag aldrig hand om disk och sånt heller, det gjorde Yusuf” berättar hon vidare och skrattet i hennes blick försvinner. ”Jag saknar honom mycket. Trots våra vitt skilda yrken - han var konstnär - hade vi otroliga samtal om allt mellan himmel och jord. Hans kreativitet hjälpte också mig i mitt yrke. Jag insåg att mat ska man uppleva, precis som konst, och alla sinnen man har behöver aktiveras i en måltid”.

Amal tittar finurligt på mig, håller upp besticken och slår dem mot varandra så de klingar. ”Yusuf fick ett långt liv med många friska år. Han sa alltid att han ville cykla ner i graven och det gjorde han i princip också”, säger Amal och ler sorgset.

Hon berättar att han till slut fick en allvarlig kronisk sjukdom och då valde att få hjälp att avsluta sitt liv. Amal håller blicken på sina händer i knät och berättar ”Han ville inte ha ett långt och plågsamt slut, han var nöjd med tiden han haft och tog farväl medan han kände sig värdig”.

Sedan dödshjälp legaliserades i Sverige har den palliativa vården minskat, köer får människor att välja den snabba och mindre plågsamma vägen, även om de kanske inte tänkt göra det valet egentligen.

I och med omprioriteringen till preventiv hälsa har även omsorgens resurser minskat, när man behöver hjälp är det främst tekniska lösningar som gäller och annars är det via privata företag eller ideella organisationer man kan få hjälp.

Själv berättar Amal att hon har mer kvar som hon vill uppleva. ”Mitt hjärta bär på

en sorg men också framtidsdrömmar, jag har mycket mer jag vill göra, dela med mig av och lära mig. Just nu deltar jag i ett projekt där vi undersöker traditionella matkulturer. Idag äter vi så blandat att vi glömt vilken mat som kommer varifrån och hur den såg ut från början. Det finns absolut något fint i det, och vi äter säkerligen både godare och bättre, men det kan också vara intressant att förstå gamla kulturella traditioner”, säger Amal.

”Ärligt talat är jag mest involverad för att få smaka på maten, det är häftigt att kunna resa bakåt i tiden och till olika platser med hjälp av mat. Jag har alltid haft ett stort matintresse och vill alltid uppleva något nytt, eller ja ibland gammalt då” ler hon.

Jag tackar för mig och bestämmer mig för att promenera till kontoret. Jag funderar på hur gammal jag kommer bli, och hur det kommer kännas.



Yusuf Karim arbetade som konstpedagog hela sitt yrkesliv och ställde även ut egna verk i många lokala utställningar genom åren.
Foto: Arkiv.



Yusuf Karim på sin sista konstnärsresa. Några år senare valde han att avsluta sitt liv till följd av en allvarlig kronisk sjukdom. Foto: Privat.

FAKTARUTA:

I den här framtiden är det lika många som blir 150 år som idag blir 100, ca 2000 personer i Sverige.

Flexitionär kan alla som vill bli när de uppnått en ålder där man vill trappa ner arbetet. Antingen stannar man kvar på sin tidigare arbetsplats eller så byter man bana utifrån intresse eller sina nya fysiska förutsättningar.

Grunden till omställningen till att arbeta preventivt med hälsa i samhället föregicks av genombrott av kostnadsberäkningar. Det visade att de som gjorde hälsosamma val belastade samhället mycket mindre. En stor del av arbetet i omställningen handlade om att motivera alla individer att prioritera om och ta till sig det preventiva stöd som nu erbjuds. Ett sätt att motivera individen att prioritera sin hälsa, och samtidigt finansiera reformen, var att inte längre rutinmässigt skriva ut mediciner för att hålla sig frisk, utan i första hand erbjuda stöd till en hälsosam livsstil.

Läkarutbildningen har reformerats och en termin där man fokuserar på nutrition och näringslära ingår numera. Detta har lett till en ökad kunskap om hur man kan äta på ett sätt som håller en frisk i stället för att bli sjuk och botas med medicin.

Det finns ett krav på att alla som har en allvarlig dödlig sjukdom ska bli erbjudna dödshjälp. Processen är omfattande och involverar flera professioner med specifik utbildning.

Framtidsscenarioet har tagits fram av Livsmedelsakademin inom projektet Välkommen till bords! där RISE är projektpartner och Vinnova finansiär.