



Vidensråd for Forebyggelse
Kristianiagade 12
2100 København Ø

+45 61 77 61 39
vff@dadl.dk
vidensraad.dk

Ny rapport:

De fleste bevarer et godt helbred, når de går på pension – men nogle er i særlig risiko for at få det værre

Mange bibeholder en god sundhedsadfærd eller oplever ligefrem forbedringer, når de går på pension. Men nogle får ringere fysisk og mentalt helbred, og de har brug for støtte til at lægge vaner og adfærd om i en sundere retning. Her kan overgangen til pension være et gunstigt tidspunkt at sætte ind, peger en ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse på.

For mange er overgangen fra arbejdsliv til pension ikke forbundet med udvikling af dårligere helbred. Forskningen viser, at nogle oplever forbedringer i den første tid efter pensionering. De får blandt andet længere søvn, lavere blodtryk og har mindre forbrug af smertestillende og antidepressiv medicin, og de bruger den livsændring, det er at gå på pension, som en anledning til at ændre vaner og bruge mere tid på fx fysisk aktivitet, madlavning og sociale aktiviteter.

For nogle går det dog i den modsatte retning, viser en ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse. Rapporten "Overgangen fra arbejdsliv til pensionsliv" samler den eksisterende forskning om, hvordan pension påvirker helbred, sundhedsadfærd og sociale relationer.

Særlige risikogrupper

Rapporten peger på, at visse grupper får ringere kognitive funktioner, øget risiko for hjerte-kar-sygdom, øget vægt og ensomhed ved overgangen til pension. Ligesom nogle ændrer adfærd i pensionsovergangen i retning af mindre fysisk aktivitet, uhensigtsmæssige kostvaner og øget alkoholforbrug.

Det gælder især personer med kort uddannelse og lav indkomst. De har efter endt arbejdsliv generelt dårligere helbred og færre leveår uden funktionsbegrænsninger end personer med længere uddannelse og højere indkomst.

"Hvordan det udvikler sig, afhænger blandt andet af, hvordan arbejdslivet har set ud, økonomi, sociale relationer og det generelle helbred inden overgangen til pension", forklarer forperson for arbejdsgruppen bag rapporten, Lars Louis Andersen.

Lars Louis Andersen er rådsmedlem i Vidensråd for Forebyggelse og professor i sundt arbejdsliv ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.



Vidensråd for Forebyggelse
Kristianiagade 12
2100 København Ø

+45 61 77 61 39
vff@dadl.dk
vidensraad.dk

Mårettet forebyggelsesindsats

Frem for generelle brede sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser kan det give mening for kommunerne at arbejde proaktivt med at målrette indsatsen mod de grupper, der er i særlig risiko for at få et dårligere helbred og en mere uhensigtsmæssig sundhedsadfærd:

"I grove og overordnede træk vil det sige personer med kort uddannelse og lav indkomst, personer fra fysisk krævende jobs, folk der går ufrivilligt på pension og enlige, selvom man skal være varsom med at generalisere, da der også er store individuelle forskelle inden for disse grupper", siger Lars Louis Andersen.

"Der kan med fordel laves følgeforskning på sådanne indsatser, så vi opbygger et stærkere vidensgrundlag til fremtidige indsatser".

Et gunstigt vindue

Forskningen peger på, at større livsbegivenheder såsom skoleskift, forældreskab eller hospitalsindlæggelser kan være gunstige vinduer for livsstilsændringer, og arbejdsgruppen bag Vidensråd for Forebyggelses rapport vurderer, at også pensionsovergangen kan være et gunstigt tidspunkt for at understøtte sunde vaner, forklarer Lars Louis Andersen:

"Når arbejdslivet slutter, ændres mange af de rutiner, som har præget hverdagen gennem årtier. Men det frigiver også en masse tid, der kan ses som et vindue for forebyggelse og etablering af sundere vaner".

Behov for mere viden

Mens der findes meget viden om risikofaktorer i pensionsovergangen, er der meget sparsom forskning i effekten af indsatser omkring selve pensionsovergangen. Den begrænsede litteratur, der findes, peger på, at forebyggelsen bør kombinere støtte til sunde vaner med sociale fællesskaber og meningsfulde aktiviteter, der kan fastholdes i hverdagen. Samtidig peger studier på betydningen af forberedelse forud for overgangen til pensionslivet.

Men der er behov for at blive endnu klogere på, hvordan indsatserne konkret skal skrues sammen, og Vidensråd for Forebyggelses forperson, Berit L. Heitmann, efterlyser derfor, at der bliver lavet følgeforskning i indsatserne i de kommende år, så vi får et bedre grundlag for at udvikle og målrette indsatserne:

"Med den nye ældrelov får kommunerne større frihed til at udvikle forebyggelsesindsatsen. Det er en mulighed, men også et ansvar. Hvis vi ikke følger indsatserne systematisk, risikerer vi at bruge ressourcer på tilbud, som lyder



Vidensråd for Forebyggelse
Kristianiagade 12
2100 København Ø

+45 61 77 61 39
vff@dadl.dk
vidensraad.dk

fornuftige, men som vi ikke ved om virker. Derfor bør nye indsatser så vidt muligt følges af forskning, så vi kan lære, hvad der faktisk forbedrer helbred, trivsel og funktionsevne ved overgangen til pension, og ikke mindst for hvem".

Rapporten, der er støttet af TrykFonden, kan downloades på Vidensråd for Forebyggelses hjemmeside: www.vidensraad.dk.

Arbejdsgruppen består af følgende forskere:

- Lars Louis Andersen (forperson for arbejdsgruppen), professor i sundt arbejdsliv ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, rådsmedlem i Vidensråd for Forebyggelse
- Kaare Christensen, professor i epidemiologi, Dansk Center for Aldringsforskning, Syddansk Universitet, rådsmedlem i Vidensråd for Forebyggelse
- Dorte Gyrd-Hansen, professor i sundhedsøkonomi, Dansk Center for Sundhedsøkonomi, Syddansk Universitet, næstforperson i Vidensråd for Forebyggelse
- Aske Juul Lassen, lektor i etnologi og aldringsforskning, Center for Humanistisk Sundhedsforskning, Københavns Universitet
- Charlotte Juul Nilsson, lektor i Gerontologi, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- Inge Tetens, professor i ernæring og aldring, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, rådsmedlem i Vidensråd for Forebyggelse

For yderligere oplysninger kontakt:

Susanne Vigsø Grøn, kommunikationsansvarlig, Vidensråd for Forebyggelse

E: svg.vff@dadl.dk

M: +45 20 47 30 35

Om Vidensråd for Forebyggelse

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd, bestående af 15 professorer, som samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed. Rådet er finansieret af bevillinger fra fonde og bidrag fra Lægeforeningen. Derudover finansieres Rådets aktiviteter af løbende projektbevillinger fra diverse andre fonde, myndigheder eller organisationer.

Morning Talk

Den 3. november præsenterer arbejdsgruppen rapportens konklusioner ved en kort, virtuel Morning Talk, og du kan finde link til Morning Talk på www.vidensraad.dk