

Overgangen fra arbejdsliv til pensionsliv – Fysisk og mentalt helbred, sundhedsadfærd, social ulighed og forebyggelsesmuligheder

Vidensråd for Forebyggelse præsenterer i rapporten "Overgangen fra arbejdsliv til pensionsliv" forskningen om ændringer i fysisk og mentalt helbred samt sundhedsadfærd i pensionsovergangen. Rapporten, som er støttet af TrygFonden, beskriver desuden social ulighed i disse ændringer og peger på overgangen til pension som et muligt gunstigt vindue for sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser målrettet særlige risikogrupper.

At gå på pension er en væsentlig livsændring, som kan påvirke både det fysiske og mentale helbred samt sundhedsadfærden. For nogle giver det mere tid til fx fysisk aktivitet, madlavning og sociale aktiviteter. Hvis vanerne understøtter helbred og trivsel, og sociale relationer styrkes eller fastholdes, kan det føre til flere gode leveår og et mindre behov for ældre-, social- og sundhedsydelse. Omvendt kan ændringer i hverdagen også medføre mindre aktivitet, svækkede sociale relationer og risiko for dårligere fysisk og mentalt helbred.

Fysisk helbred

Overordnet peger forskningen på et bedre selvrapporteret helbred, længere søvn, lavere blodtryk og puls samt mindre brug af smertestillende medicin efter pensionering. For smerter, funktionsevne, hjerte-kar-sygdom og dødelighed er resultaterne blandede. For kropsvægt og Body Mass Index (BMI) peger forskningen på, at ændringerne afhænger af tidligere arbejdsvilkår og uddannelsesniveau: personer med fysisk krævende arbejde har øget risiko for vægtøgning, mens



personer med stillesiddende arbejde med længere uddannelse oftere har stabil vægt.

Mentalt helbred

Overordnet peger forskningen på, at pensionsovergangen er forbundet med en lavere risiko for depression og mindre brug af antidepressiv medicin, særligt blandt personer, der kommer fra psykisk belastende arbejdsmiljøer. Resultaterne varierer dog mellem grupper og afhænger bl.a. af, om pensioneringen

er frivillig eller ufrivillig. Ufrivillig pensionering kan være forbundet med en lille stigning i depressive symptomer og lavere livstilfredshed. For livstilfredshed og kognitive funktioner er resultaterne blandede og varierer bl.a. efter køn, civilstand, uddannelse, arbejdstype og tidspunkt for pensioneringen. Derudover peger forskningen på, at pensionsovergangen kan medføre usikkerhed og identitetsmæssige udfordringer, særligt blandt mænd og personer med høj socioøkonomisk position.

Kost

Nogle studier finder, at pensionsovergangen er forbundet med sundere kostvaner, mens andre studier finder mindre sunde kostvaner eller ingen ændringer. Mindre sunde kostvaner omkring pensionsovergangen ser især ud til at forekomme blandt personer med lav indkomst og kort uddannelse.

Ryning

Nogle studier, herunder danske studier, finder, at flere personer stopper med at ryge eller reducerer deres rygning efter pensionering, mens andre ikke finder en tilsvarende sammenhæng. Samlet set er resultaterne ikke entydige, hvilket understreger behovet for yderligere forskning.

Alkohol

Forskningen peger overvejende på et øget alkoholforbrug omkring pensionering, særligt blandt mænd, mens nogle studier finder et reduceret alkoholforbrug eller øget afholdenhed. Forskningen peger på, at et øget alkoholforbrug bl.a. kan hænge sammen med mere fritid, sociale mønstre og ændrede hverdagsrutiner i pensionsovergangen, mens forpligtelser i forbindelse med frivilligt arbejde og familie kan modvirke et øget alkoholforbrug. Forskningen peger desuden på risikoen for en såkaldt spillover-effekt, hvor den ikke-pensionerede partner også øger sit alkoholforbrug, hvis den pensionerede partner gør det.

Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd

Arbejdsgruppen vurderer, at der er moderat evidens for, at pensionsovergangen er forbundet med øget fysisk aktivitet i fritiden, som dog ofte aftager over tid. Samtidig falder arbejds- og transportrelateret aktivitet, og den øgede fysiske aktivitet i fritiden kompenserer ikke altid for dette fald. Resultaterne tyder derfor på, at pensionsovergangen snarere er forbundet med en omfordeling af fysisk aktivitet end med en

generel stigning i aktivitetsniveauet. Samtidigt ser den stillesiddende adfærd generelt ud til at stige. Forskningen peger på, at aktivitetsniveauet efter pensionering bl.a. kan påvirkes af socioøkonomiske forhold, tidligere aktivitetsmønstre, arbejdsforhold og sociale forhold.

Sociale relationer

Den begrænsede forskning på området peger på, at sociale netværk og familiekontakt generelt forbliver stabile, mens kontakten til venner og den oplevede sociale støtte kan stige. Pensionsovergangen kan imidlertid også være forbundet med øget ensomhed, særligt blandt mænd og personer uden partner. Deltagelse i sociale aktiviteter og frivilligt arbejde ser generelt ud til at stige efter pensionering. Dog tyder det på at personer med lavere socioøkonomisk position deltager mindre i organiserede sociale aktiviteter og fritidsaktiviteter end personer med længere uddannelse.

Social ulighed

Den begrænsede forskning på området tyder på, at ændringerne i helbred og sundhedsadfærd kan variere afhængigt af socioøkonomisk position. Personer med lav indkomst og kortere uddannelse ser generelt ud til at have mindre sunde kostvaner, være mindre fysisk aktive og have et højere alkoholforbrug ved pensionsovergangen. Sociale relationer og deltagelse i fritidsaktiviteter ser ligeledes ud til at variere mellem socioøkonomiske grupper. Resultaterne skal dog fortolkes med varsomhed.

Gunstigt vindue for sundhedsfremme

Forskningen peger på, at større livsbegivenheder såsom skoleskift, forældreskab eller hospitalsindlæggelser kan være gunstige vinduer for at ændre sundhedsadfærd. Arbejdsgruppen vurderer, at pensionsovergangen ligeledes kan være et gunstigt tidspunkt for at understøtte sunde vaner, selv om

der er mindre forskning i dette. Når hverdagen og rutinerne ændres, fordi man forlader arbejdsmarkedet, kan det derfor være relevant at iværksætte tiltag, der fremmer sunde vaner.

Evidens for sundhedsfremmende og forebyggende indsatser

Evidensen for interventioner, der kan forbedre helbred og sundhedsadfærd i selve pensionsovergangen, er mangelfuld. Der er derfor behov for at udvikle og evaluere målrettede indsatser, der udnytter, at pensionsovergangen kan være et gunstigt tidspunkt for livsstilsændringer. Den begrænsede forskning tyder på, at:

- Kombinationer af kostændringer og fysisk træning kan forbedre kropssammensætning og muskelstyrke.
- Kostvaner kan forbedres omkring pensionsovergangen, særligt ved indsatser med planlagte hyppige kontakter med deltagerne.
- Gruppebaserede programmer og kombineret styrke- og konditionstræning kan bidrage til øget fysisk aktivitet og forbedret kropssammensætning, mens sociale forhold, herunder tilhørsforhold til sociale grupper og normer for fysisk aktivitet, kan have betydning for motivation og fastholdelse.
- Indsatser, der understøtter konkrete sociale roller og integrerer sociale aktiviteter i meningsfulde sammenhænge, potentielt kan bidrage til at styrke social tilknytning og trivsel.

Forskningen tyder på, at det kan give mening at være særligt opmærksom på personer i overgangen til pension med:

- Kort uddannelse
- Lav indkomst
- Personer fra fysisk krævende arbejde
- Personer der pensioneres ufrivilligt
- Personer uden partner