

Når livet bare bliver ved og ved og ved

* Da Jeanne Louise Calment omsider i 1961 lod sig overtale til at give advokaten André Francois Raffray forkøbsret til sit hus i den sydfranske by Arles, stillede den ældre dame én betingelse. Han skulle forpligte sig til at betale et månedligt afdrag på 2500 franc indtil hendes død. På det tidspunkt var Jeanne Calment næsten 86 år, og den 57-årige advokat mente, at han havde gjort en god forretning. Han døde 20 år senere. Herefter nåede Jeanne Calment at fejre endnu fem fødselsdage i huset. Så kom hun på plejehjem, hvor hun døde i 1997 i en alder af 122 år. Dermed tog Jeanne Calment ikke kun fuser på advokaten. Hun gjorde op med alle herskende forestillinger om, hvor længe et menneske kan leve.

Indtil da havde man ikke regnet det for muligt at blive så gammel. Af samme grund er Jeanne Calment den vigtigste case i aldringsforsker Bernard Jeunes studier af de såkaldte længelevende – mennesker, der når at sætte mindst 115 lys i fødselsdagslagkagen.

Bernard Jeune, der selv er på vej imod de 60 år, er ekspert i alderdom. Den franskfødte læge, der er leder af Center for Aldringsforskning ved Syddansk Universitet, har gennemført en række befolkningsundersøgelser af sygdomsforekomster og forhold, som har indflydelse på sygdomme, men i de senere år har han koncentreret sig om verdens allerældste mennesker, deres funktionsevne og helbredsforhold. Et bemærkelsesværdigt resultat af hans forskning på området er bogen *Længe leve!?*, der udkom på Forlaget Fremad sidste år. Selv om Jeune har været fascineret af aldringens mysterier, siden han som ung i 1960'erne studerede medicin på Aarhus Universitet, findes der en naturlig årsag til, at han først i de senere år har helliget sig forskningen i verdens ældste mennesker.

Først inden for de sidste år har der været nok 100-årige til, at det kunne lade sig gøre at forske i fænomenet. I dag er tendensen ikke til at komme uden om. Antallet af 100-årige er steget markant over de sidste 40 år.

»Da jeg læste medicin, lærte vi, at når man blev 80 år, kunne man godt regne med, at der var højst fem år tilbage. Sådan var det bare. Det tal kunne der ikke pilles ved«, husker Bernard Jeune. For selv om børnedødeligheden var faldet drastisk siden slutningen af 18-tallet, var der ingen tendens til, at grænsen for menneskets mulige alder flyttede sig.

»Om du levede i 1960 eller tohundrede år før, gjaldt den samme regel. 85 år og så var den ikke længere. Det paradigme er nu væk«, oplyser han. Den regel har kvinder i Japan én gang for alle dementeret. De er verdens ældste og har allerede nu opnået en gennemsnitlig levealder på 85 år. Om det skyldes frisk luft fra Stillehavet og veltillavet sushi, findes der ingen beviser på. Og selv om japanske kvinder på dette punkt er pionerer, er de ikke alene om at udvide grænserne for den menneskelige levetid.

Alder ingen hindring

Tendensen giver sig til kende verden rundt. I dag er den såkaldte restlevetid næsten fordoblet. Fylder man 80 år i dag, kan man regne med, at pensionen skal kunne række ni år mere. I Danmark lever vi her ved årtusindsskiftet i gennemsnit til vi er 77 år. For mænd er tallet 75, mens kvinder bliver noget ældre og har en gennemsnitlig levealder på 79 år. Udviklingen er gået stærkt, siden en dansker for bare hundrede år siden, kunne regne med blive 50 år. Og efter et par årtier med stagnation herhjemme – hvad stress, cigaretter og brystkræft i høj grad har fået skylden for – er levealderen igen i vækst.

Men hvad er grunden til, at vi lever længere og længere?

»Vi ved ikke helt hvorfor. Men de ældre har fået bedre levevilkår. De har ændret livsstil, og det tyder på, at de lever sundere. De får en bedre medicinsk behandling, og det spiller selvfølgelig en stor rolle«, siger Bernard Jeune. Fordi vi har fået bedre behandlingsmetoder, er der færre risici forbundet med at operere et gammelt menneske. »Der er blevet udviklet bedre metoder til bedøvelse. Mange ældre har hjerteproblemer, men nu kan man bedøve en ældre til en operation. I dag bliver selv en 100-årig opereret for et hoftebrud. Sådan var det ikke tidligere«, siger Bernard Jeune, der ser det som en vigtig faktor, at vi i dag bestræber os på generelt at forhøje ældres livskvalitet.

Når vi lever længere, er det altså i høj grad, fordi ældredødeligheden er halveret over de sidste 50 år. Ifølge Bernard Jeune skyldes det, at grænserne for hvor længe vi kan leve, én gang for alle har rykket sig.

»Tidligere kunne man ikke pille ved ældredødeligheden, men den er blevet reduceret. Og har vist sig at være påvirkelig og foranderlig. Derfor kan vi i realiteten heller ikke spå om fremtiden. Det eneste vi kan sige med sikkerhed er, at der ikke findes nogen tommelfingerregel for, hvor gammel man kan blive«, siger Bernard Jeune.

I dag er der ikke alene flere, der fylder 80, men markant flere af dem, der lever i mange år efter deres 80-års fødselsdag. I 1950'erne var der 20 danskere på 100 år. Nu kan mere end 500 prale med, at de har levet i hundrede år og om ti år, vil der efter aldersforskernes beregninger være dobbelt så mange. Inden for en overskuelig fremtid, regner forskerne med, at vores gennemsnitlige levealder vil være steget til 90 år. ▶

Vi lever længere og længere. Ikke alene bliver vi stadig ældre, der findes flere og flere eksempler på mennesker, der sætter nye rekorder i kunsten at holde sig i live. I takt med, at vores kultur og teknologi højner standarden for ældres livskvalitet, bliver vi mere robuste, forklarer Bernard Jeune, der er læge og leder af Center for Aldringsforskning ved Syddansk Universitet. Men hvad sker der, når alder ikke længere er en hindring?



Jeanne Louise Clement verdens ældste menneske døde i 1997 i en alder af 122 år

*Vi kan ikke undgå alderdommen.
Vi udskyder bare de sygdomme, der
kommer, når vi bliver gamle.
Men de venter på os bag hjørnet.*

- Resultatet er, at vi i fremtiden vil få to typer ældre-generationer. En yngre velfungerende ældre-generation af pensionerede bedsteforældre og deres forældre – en mere skrøbelig generation af gamle mennesker, som har mødt deres oldebørn. Det vil blive almindeligt at have fire generationer i en familie. Vi kan udsætte aldringen og holde os yngre i flere år.

»Vi kommer til at leve så længe, at vores forældre stadig vil være i live, når vi går på pension«, siger Bernard Jeune. Om 50 år vil mere end en tredjedel af ældrebefolkningen være over 80. Men den nye udvikling betyder, at man fra samfundets side i langt højere grad vil kunne fokusere på de ældre som en ressource.

»De ældre er i bedre form. De har haft en bedre livsstil. Derfor kan de mere«, forklarer Bernard Jeune. Han vil ikke gøre sig klog på, om vi, samtidig med at vi bliver ældre, i stadig større grad vil kunne bevare vores fysiske og psykiske kompetencer. Men han medgiver, at vi vil være – og allerede er – friskere, når vi når 80-årsalderen, end tidligere tiders generationer har været.

I de sidste år hun levede, viste det sig, at Jeanne Calment blev bedre til at løse matematiske opgaver. Men det skyldes ikke noget mirakel, mener Bernard Jeune. Jeanne Calment begyndte at gå til fægtning, da hun blev 85 og cyklede endnu, da hun var 100.

Den tredje alder

»Det er med psyken som med kroppen. Jo mere man holder sig i form, desto mere 'holdbar' vil man blive og derfor forlænge sine leveår«, forklarer han. Fordi ældre i disse år rejser, bevarer et aktivt sexliv og holder sig i form både fysisk og intellektuelt, vil de komme til at leve i mange år.

»Der findes ikke længere nogen fast definition på,

hvornår man er gammel, og hvad det vil sige at være gammel. Det har ikke noget at gøre med, hvilket årstal der står på ens dåbsattest. Nu taler vi om den tredje alder. Vi er i bedre form som 60 årige i dag, end vi var tidligere. Arbejdet er blevet mindre hårdt. Der findes stadig nedslidende jobs, men selv SID'ere interesserer sig for arbejdsmarkedspension«. I 1970'erne kunne det ikke betale sig for dem, forklarer Bernard Jeune. Når de gik på pension, havde de i gennemsnit kun få år tilbage at leve i. Fordi de var slidt ned.

»I dag handler det om aktiv aldring. Aktiv aldring er et nyt begreb og en ny virkelighed«, siger Bernard Jeune og fortæller om en 93-årig kvinde, han kender, som forsøgte sig med at gå på gymnasiet. »Det lykkedes desværre ikke for hende. Men det er en generel tendens, at ældre vil og kan mere. Både fysisk og intellektuelt kan de meget mere end nogensinde før«. Men selv om vi grundlæggende ser en stigning i ældres livskvalitet, mener Bernard Jeune ikke, at der alene er grund til begejstring.

»Vi kan ikke undgå alderdommen. Vi udskyder bare de sygdomme, der kommer, når vi bliver gamle. Men de venter på os bag hjørnet«, forsikrer han. Dog er det et hjørne, vi vil komme til at runde senere og senere i livet.

Og selv om Bernard Jeune understreger dilemmaet og den store udfordring, der ligger i udbredelsen af det lange liv, vil der grundlæggende være tale om, at vi lever længere og i stadig større grad vil være i stand til at nyde de sene år med et fysisk og psykisk aktivt liv.

»Vi rykker vores levetid. De 70-årige i dag er som 50-årige for 100 år siden biologisk set. Vi er altså begyndt at ældes langsommere. Flere af de 80-årige i dag er *fitte*, og derfor er der generelt flere, der har en chance for at nå de 100. Det er særligt interessant at

se hvem og hvorfor nogle af dem i højere grad har mulighed for at udnytte de generelle forbedringer. Det er det, vi forsker i«, siger Bernard Jeune. Han lægger vægt på, at man ikke blander de to primære tendenser i aldersforskningen sammen. Forlængelsen af den generelle levealder, der handler om, hvor længe vi lever i gennemsnit, og så det kuriøse fænomen, som længeleverne er.

Længe leve!?

Her er det spørgsmålet om, hvorfor nogen ældes langsommere end andre, der optager Jeune. Det handler ikke om at finde en livseliksir, som vi kender den fra eventyrene. »Det kan du godt glemme alt om!«, fastslår forskeren. Så selv om både Jeanne Calment og amerikaneren Sarah Knauss, der døde for fire år siden i en alder af 119 år, var storforbrugere af chokolade, afviser han, at der skulle findes en opskrift på det lange liv.

Bernard Jeune er ikke meget for at udtale sig kategorisk om årsagerne til, at længeleverne bliver så meget ældre end andre mennesker. Men han erkender, at der er tegn på, at personligheden kan have en indflydelse. »Det kan være psykologisk. Hvis der er noget, der går én imod, og man er god til at overvinde det, så har man en bedre chance for at leve længe«.

Et godt humør ser altså ikke ud til at skade, hvis man gerne vil leve i mange år. »Det er en af de hypoteser, vi arbejder med«, siger Jeune. »Vores forskning med verdens ældste mennesker viser, at mange af dem har humoristisk sans, viljestyrke og lune til fælles. Vi har også mødt nogle gnavpotter på 100 år. Men der kan jo sagtens ligge noget af en viljestyrke bag sådan noget gnavpotteri«, siger Bernard Jeune.

Sammen med en række andre forskere er han i færd med at gennemføre en undersøgelse, der in-

Hvis du spørger 100-årige danskere, om de gerne vil fejre deres næste fødselsdag, er de ikke så ivrige. Men de vil da gerne leve en dag eller to mere.

volverer 10.000 mennesker fra 60 år og op. I den sammenhæng fokuserer de netop på de psykologiske aspekter, der kan være med til at forlænge livet. Når Bernard Jeune er så interesseret i, hvorfor vi bliver ældre og ældre, skyldes det ikke blot fascinationen af det lange liv. For aldringseksperter handler det desuden om, at der følger et alvorligt dilemma med udviklingen.

For 25 år siden lancerede WHO et program, der hed *Sundhed for alle år 2000*. Her var parolen 'Det drejer sig ikke om at lægge år til livet, men om at lægge liv til årene'.

»Det handlede om at øge livskvaliteten. Men når man giver ældre en bedre livskvalitet, lever de længere. På den måde rykker vi hele tiden problemet«, forklarer Bernard Jeune. Han ser et problem i, at vi får stadig flere 90 og 100-årige, fordi de er så skrøbelige.

»I den alder er de ikke længere bange for at dø. De vil gerne se deres oldebørn vokse op, men de har som regel ikke noget imod at skulle dø. Hvis du spørger 100-årige danskere, om de gerne vil fejre deres næste fødselsdag, er de ikke så ivrige. Men de vil da gerne leve en dag eller to mere«. Den slags har det som bekendt med at løbe op.

For Jeanne Calment skulle det blive til 122 år. Den franske kvinde, der var født ud af en lavadelig familie og blev berømt verden rundt for sin alder, drak sit daglige glas portvin, røg sig en aftensmøg og soled sig i verdenspressens opmærksomhed til det sidste. »Jeg har kun en rynke«, fortalte hun med kultiveret koketteri, til hvem der gad høre på det. »Og det er den, jeg sidder på«. For Bernard Jeune var det en helt særlig oplevelse at møde hende.

»Det er altid en oplevelse at møde et menneske med så meget livsmod og sådan en humoristisk sans. Men hun var jo næsten blind og døv til sidst, og

hun sad bundet til sin kørestol«. Selv har han ikke meget lyst til at blive 115 år.

»Det, tror jeg, bliver for langvarigt«, afgør han. En af hans studerende på instituttet spurgte folk i forbindelse med en undersøgelse, om de havde lyst til at blive 100 år uden at have alt for mange skavanker. Det svarede kun 38 procent ja til.

»At blive meget gammel er ikke noget, vi nødvendigvis opfatter som ønskværdigt«, forklarer Jeune, hvis navn passende betyder ung på fransk. Alligevel fortsætter han sin jagt på hemmeligheden bag det, vi alle efterspørger – mere tid. ▲

Iben Albinus
Asterisk@dpu.dk



Bernard Jeune
leder af Center for Aldringsforskning
ved Syddansk Universitet