

## Center for Sund Aldring



### Projektbeskrivelse Center for Sund Aldring II

Aldring er en livslang proces. Sund aldring er, når mennesket uanset alder kan opretholde tilstrækkelig fysisk, psykisk og social energi til at leve et aktivt og meningsfyldt liv. Center for Sund Aldring (herefter CESA) har i sin første periode etableret en solid forskningsplatform, der har skabt ny viden og indsigt i aldringens mekanismer, både på samfunds- og individniveau. En vigtig rød tråd gennem de forskellige niveauer har vist sig at være ”energi” og bevarelse af energien i bred forstand – til livet og i samfundet. Imidlertid er der ikke megen viden om årsagerne til de store variationer i energi- og aktivitetsniveau, som opleves med stigende alder og blandt ældre i samme aldersgruppe. Det er derfor vort mål med CESA II at få øget indsigt i energidannelse og -transmission, og i hvordan forskellige faktorer påvirker energiniveauet og medfører ændringer midt i og sent i livet – den bio-psykosociale alder. Samtidig vil vi gerne bidrage til at resultater fra forskningen kan omsættes i praksis og nå ud til befolkningen i et effektivt samarbejde med det kommunale forebyggelses- og rehabiliteringsarbejde, samt via medierne. For at forstå den komplekse dynamik og mulighederne for fremme af sund aldring over livsforløbet er det nødvendigt fortsat at integrere fagområder indenfor humaniora, samfundsfag, sundhedstjeneste-, livsforløbs- og biologisk-biomedicinsk forskning. CESA er i en fremragende og helt unik position til at udføre dette tværfaglige arbejde. Forskningen i CESA II vil omfatte tre forskningstemaer med to interventionsprojekter i kommunale kontekster:

**Tema 1:** Sundhedsfremmende innovationer i det aldrende samfund, herunder interventionsprojekt i tre kommuner med fokus på bevarelse af sundhed.

**Tema 2:** Aldringsprocesser gennem livsforløbet, herunder interventionsprojekt i samarbejde med Københavns Kommune med fokus på fysisk aktivitet som værn mod aldersrelaterede ændringer i muskler og hjerne.

**Tema 3:** Energiniveau hos mennesker op gennem alderen. Hvad er de underliggende mekanismer? Herunder bidrag til de to interventionsprojekter.

I CESA II forventer vi resultater fra hvert enkelt forskningstema, der kan omsættes til konkret og samfundsnyttig sundhedsfremme. På længere sigt forventer vi, at forskningen kan bidrage til at forandre kollektive forestillinger om alder og forbedre de samfundsmæssige indretninger, der er baseret på vanetænkning om livsforløbet. Effektiv forskningskommunikation er en forudsætning for, at forskningen bliver samfundsnyttig. Derfor lægger CESA II meget stor vægt på, at borgerne, professionelle i sundhedsvæsenet og socialektoren samt de politiske beslutningstagere aktivt kan forholde sig til - og selv anvende - forskningens resultater. CESA II's forskere skal engageres proaktivt i formidlingsarbejdet, og de tre temaer skal kommunikere deres forskning og resultater både gennem traditionelle massemedier og igennem nye sociale medier og events. Denne kommunikationspraksis vil blive understøttet af den viden, der er i feltet i forvejen suppleret med kontinuerlig forskningsbaseret metodeudvikling, for at opnå størst mulige samfundsmæssige forandring, og dermed effekt over tid.

CESA II er støttet af Nordea-fonden med en bevilling på 150 mio. kr. i perioden 2014-2019.