

## KID

Jag har läst "Att åldras i Östergötland - 65 år och äldre" som är från Folkhälsovetenskapligt centrum, Landstinget i Östergötland.

Texten beskrev livssituationen för äldre (65+) och nämnde en heldel om sociala förhållanden. Jag har citerat flera stycken här under och markerat det som troligen är intressantast för oss. Texten anger en mängd källor, så vill vi gärna vidare så finns det nog en del att gå på här.

//Marcus

## Att åldras i Östergötland - 65 år och äldre

Efter 80 års ålder flyttar många till särskilda boendeformer [5], trots att flertalet vill bo kvar hemma. Att lämna den miljö man är van vid kan upplevas som en stor förändring och i vissa fall kan en påtvingad flytt vara en hälsorisk [6]

Aktiviteter kopplade till natur och grönområden som friluftsliv, trädgårdsarbete, bad- och båtliv och umgänge med sällskapdjur är viktiga för äldres hälsa och välbefinnande [16]. Koncentrationsförmågan förbättras, blodtryck och puls påverkas positivt och stressnivån sänks [17].

Östergötland upplever en tredjedel av de äldre att de ibland avstår från att gå ut ensam av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad. Det är vanligare att kvinnor känner sig otrygga och problemet är störst bland de allra äldsta kvinnorna [20]. Det är något vanligare bland äldre födda utomlands att känna otrygghet [19].

I Östergötland bor cirka var fjärde person över 65 år ensam [20], något som är vanligare bland kvinnor. Det beror på att kvinnor generellt sett lever längre än män och ofta är några år yngre än sin partner [6]. Personer som lever ensamma har mindre känslomässigt stöd än sammanboende.

Nio av tio äldre i Östergötland anser att de kan få hjälp av någon person om de har praktiska problem eller är sjuka, oavsett om de är ensamboende eller inte. Dessutom har de allra flesta i länet någon att dela sina innersta känslor med och anförtro sig åt [20].

För många äldre är det kontakten med barn och partner som är den viktigaste sociala relationen [21]. Att mista sin partner efter ett långt liv tillsammans, att vara ensam kvar i en syskonskara eller att mista vänner påverkar livssituationen [22]. Att relationerna tunnas ut är inget konstigt utan är något som de flesta äldre känner igen. Dock har de flesta äldre sina barn i närheten eller träffar dem regelbundet. Ett glesare kontaktnät behöver inte nödvändigtvis innebära att man upplever sig som ensam. Trots allt finns det de som känner sig ensamma och problemet med upplevd ensamhet ökar med åldern [21].

Med åldern minskar ofta äldre människors sociala nätverk men att ha ett stort nätverk är inte det viktigaste, utan det är kvaliteten på kontakterna som har betydelse. Olika sociala träffpunkter och mötesplatser kan ge möjligheter att bevara ett meningsfullt liv tillsammans med andra och ge möjlighet till nya kontakter. Många håller sig aktiva och engagerade genom att prata med andra, läsa böcker, utbilda sig, delta i föreningsliv och andra sociala

**sammanhang**. Därför är det viktigt att göra sociala mötesplatser tillgängliga för äldre och genom ett varierat utbud tillgodose allas behov [19, 23].

**Brist på sociala kontakter**, medicinering, försämrad tandstatus och försämrat lukt- och smaksinne är några faktorer som **kan leda till aptitlöshet** och på längre sikt viktnedgång [2]

Det finns också ett **samband mellan fysisk aktivitet och social aktivitet**. Sammanboende är mer fysiskt aktiva än ensamboende.

Den övervägande orsaken till skador är fall [35]. Anledningarna till att man faller kan vara många som dålig syn, besvär med yrsel och balans eller att man faller på lösa mattor, trösklar eller hala ytor.

**Åldrandet innebär en ökad risk för psykisk ohälsa och är vanligare bland ensamboende eller personer med svagt socialt nätverk**. I Sverige beräknas 10-15 procent lida av depression [2].