

ÄLDRES HÄLSA I VÄRMLAND

RESULTAT FRÅN LIV & HÄLSA 2022 SAMT BEFINTLIG STATISTIK

HÄLSOSAMT ÅLDRADE

Folkhälsomyndigheten och flera andra aktörer menar att det är viktigt att satsa på ett hälsosamt åldrande, det vill säga att stärka det friska i alla livets skeden. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från samhällets och individens sida kan förbättra livskvaliteten för den enskilde och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg. Genom att arbeta hälsöfrämjande genom hela livet kan risk för förtidspension minska. Fyra områden har identifierats som särskilt viktiga för ett gott åldrande: social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

4 HÖRNPELARE FÖR ETT GOTT ÅLDRADE

- **SOCIAL GEMENSKAP**

Möjlighet att kunna påverka och känna delaktighet är grundläggande för en god hälsa. Att delta i olika aktiviteter och känna social gemenskap har stor betydelse för välbefinnandet. Relationer med familj och vänner samt socialt stöd är också betydelsefullt.

- **MENINGSFULLHET**

För god hälsa efter pensionering är det av betydelse att känna meningsfullhet i områden som man känner starkt för. Det ger livsmod, livsglädje och en känsla av sammanhang.

- **FYSISK AKTIVITET**

Att vara fysiskt aktiv kan minska ohälsa och ge många hälsovinster om det utförs regelbundet. Med stigande ålder ökar stillasittandet, vilket kan medföra en ökad risk för att drabbas av ohälsa.

- **GODA MATVANOR**

Goda matvanor bidrar till välbefinnande och god hälsa. Näringsbehov, immunförsvar, smak, aptit och förmågan att äta är några exempel på faktorer som förändras när man blir äldre. Äldre behöver regelbundna och varierande måltider.

Källa: www.kunskapsguiden.se

DEN ÅLDRADE BEFOLKNINGEN I VÄRMLAND

Värmland har en åldrande befolkning, vilket är en utveckling som kommer att fortsätta de närmaste decennierna. En åldrande befolkning innebär att andelen yrkesverksamma inte kommer att öka i takt med att en allt större andel av befolkningen blir äldre. Med ett ökande antal äldre ökar behovet av välfärdstjänster samt att det innebär ökade kostnader i hälso- och sjukvården. År 2021 var 51 800 personer i Värmland 70 år eller äldre. Mellan åren 2020 och 2040 beräknas åldersgruppen som är 85 år och äldre öka med 69 procent, från cirka 9 300 personer till 15 700 personer.

Några av våra funktionsförmågor som påverkas av ålder är syn, hörsel och rörelseförmåga.

SYN

I Värmland har cirka 5 procent i åldersgruppen 70–84 år svårt att urskilja vanlig text i en dagstidning (med eller utan glasögon). Efter 85 års ålder är motsvarande andel högre, 14 procent.

HÖRSEL

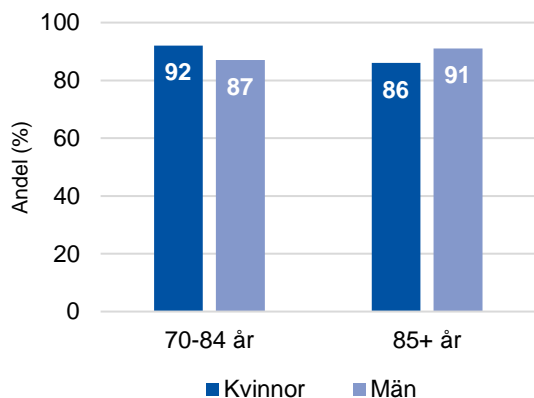
Hörselnedsättning (svårighet att höra vad som sägs i samtal mellan flera personer, med eller utan hörapparat) är betydligt vanligare bland äldre över 85 år (29 %) jämfört med åldersgruppen 70–84 år (16 %).

RÖRELSEHINDER

Andelen med rörelsehinder är mer än dubbelt så vanligt bland personer över 85 år (67 %) jämfört med de i åldern 70–84 år (24 %). Bland kvinnor 70–84 år är andelen 30 procent och kvinnor över 85 år 77 procent. Motsvarande andelar bland män är 17 respektive 52 procent.

SOCIAL GEMENSKAP & STÖD

Äldre som har tillgång till socialt stöd har goda förutsättningar att klara vardagen. Cirka 80 procent anser att de i allmänhet kan lita på de flesta människor i sin omgivning. Omkring 90 procent anger att de har någon att dela sina innersta känslor med och anförtro sig åt (se figur 1).



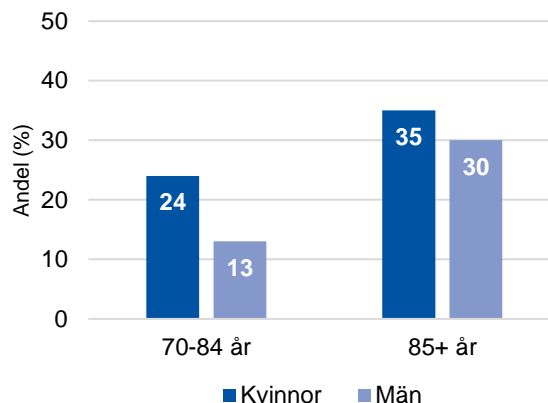
Figur 1. Andel (%) som har någon att dela sina innersta känslor med och anförtro sig åt i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

TRYGGHET

Att vara trygg i sin hem- och boendemiljö är en viktig skyddsfaktor för hälsan. Generellt anger kvinnor i mycket större utsträckning än män att det ibland eller ofta händer att de avstår från att gå ut ensamma på grund av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad. Cirka 30 procent av äldre kvinnor avstår från att gå ut ensamma och cirka 9 procent av äldre män.

ENSAMHET & ISOLERING

Äldre drabbas ofta av ofrivillig ensamhet, främst i samband med att livskamrater och vänner går bort. Det finns skillnader i andelen som besväras av ensamhet och isolering mellan yngre äldre och äldre äldre (se figur 2). I åldersgruppen 70–84 år är det betydligt fler kvinnor än män som besväras av ensamhet och isolering. I åldersgruppen 85 år eller äldre är andelen 35 procent bland kvinnor respektive 30 procent bland män.



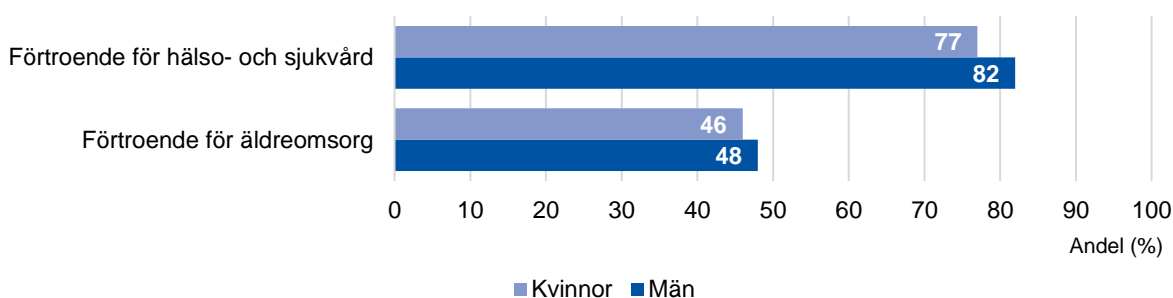
Figur 2. Andel (%) som besväras av ensamhet och isolering i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

EKONOMI

Individer i ekonomisk utsatthet har en högre risk att drabbas av ohälsa, sjukdom och förtidig död jämfört med andra. De allra flesta (96 %) äldre har under det senaste året inte haft svårt att klara sina löpande utgifter för till exempel mat, hyra och räkningar.

FÖRTROENDE FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN & ÄLDREOMSORGEN

Hälften av alla i åldersgruppen 70 år eller äldre har under de senaste 3 månaderna gjort ett fysiskt vårdbesök. De flesta, cirka 8 av 10, känner stort eller mycket stort förtroende för hälso- och sjukvården. Det finns ingen större skillnad mellan åldersgrupperna. Cirka hälften av personer över 70 år har förtroende för äldreomsorgen (se figur 3). Det är fler i den äldre åldersgruppen (60 %) än i den yngre åldersgruppen (44 %) som har förtroende för äldreomsorgen.



Figur 3. Andel (%) med förtroende för hälso- och sjukvården samt äldreomsorgen i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

FYSISK AKTIVITET & STILLASITTANDE

Fysisk aktivitet och minskat stillasittande är två levnadsvanor som är viktiga för ett hälsosamt åldrande. Den fysiska aktiviteten minskar betydligt från yngre äldre (52 %) till åldersgruppen över 85 år (21 %). Andel stillasittande ökar också med åldern (se tabell 1). Samtidigt vistas närmare 9 av 10 i åldersgruppen 70–84 år utomhus i park, natur- eller grönområden minst några gånger i veckan. I åldersgruppen 85+ år är motsvarande andel närmare 7 av 10.

ALKOHOLKONSUMTION

Risikkonsumtion av alkohol kan leda till skador på kroppens organ, ökar risken för olyckor och psykisk ohälsa och ökar även risken för en mängd sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, cancersjukdomar och diabetes. Risikkonsumtion av alkohol är lägre bland äldre personer än yngre och minskar med ökande ålder. Fler män än kvinnor är riskkonsumenter. Sedan år 2004 har risikkonsumtionen bland äldre ökat både bland kvinnor och män, totalt från 3 till 5 procent.

	Kvinnor		Män	
	70 – 84 år	85 + år	70 – 84 år	85 + år
Fysiskt aktiva	46	15	57	31
Stillasittande 10h/dag	4	18	10	25
Risikkonsument alkohol	4	0	7	2
Dagligrökare	6	1	6	1
Goda matvanor	70	65	52	61

Tabell 1. Andel (%) som är fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

Andel (%) som är stillasittande 10 timmar eller mer under ett normalt dygn i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

Andel (%) som är riskkonsumenter av alkohol (enligt AUDIT-C index 0–12, riskkonsument: kvinnor 5–12, män 6–12) i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

Andel (%) dagligrökare i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

Andel (%) som äter grönsaker eller rotfrukter varje dag i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

TOBAKSANVÄNDNING

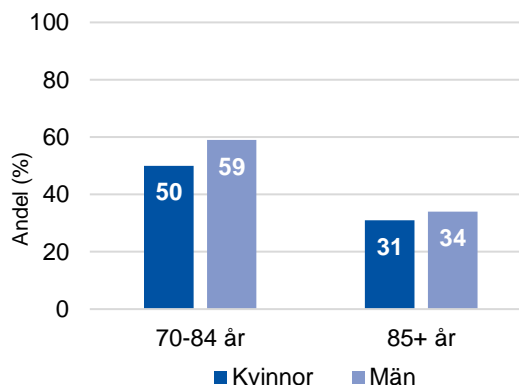
I Värmland röker cirka 6 procent av kvinnorna och männen i åldern 70–84 år dagligen. Sedan år 2004 har det skett en liten minskning av dagligrökare i denna åldersgrupp. Bland personer över 85 år är rökning ovanligt, cirka 1 procent. Det är fler män än kvinnor i åldersgruppen 70 år eller äldre som snusar dagligen, 11 procent av männen och mindre än 1 procent av kvinnorna.

MATVANOR & APTIT

Energibehovet minskar oftast med åldern och åldrandet innebär vanligtvis förändringar av bland annat smak, aptit och förmåga att äta. Totalt 96 procent av personer i åldersgruppen 70–84 år anger att de har god aptit och totalt 91 procent i åldersgruppen 85 år och äldre. I åldersgruppen 85 år eller äldre är det något färre kvinnor (65 %) som äter grönsaker eller rotfrukter dagligen jämfört med åldersgruppen 70–84 år (70 %). Bland männen är det tvärtom, fler i åldersgruppen 85 år eller äldre äter grönsaker eller rotfrukter dagligen (61 %) jämfört med åldersgruppen 70–84 år (52 %).

SJÄLVSKATTAD HÄLSA

Självskattad hälsa är ett samlat mått på individens hälsa. Hälsotillståndet försämrar med ökad ålder (se figur 4). År 2022 angav fem av tio kvinnor och sex av tio män i åldern 70–84 år i Värmland att de har bra eller mycket bra hälsa. Personer över 85 år skattade sin hälsa lägre både bland kvinnor och män.



Figur 4. Andel (%) med bra eller mycket bra allmänt hälsotillstånd i Värmland, 70 år eller äldre, 2022.

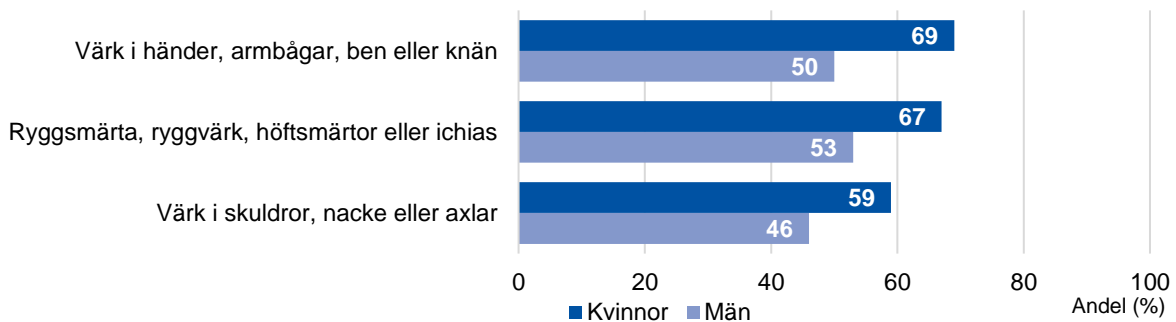
HÖGT BLODTRYCK

Fler kvinnor än män i åldersgruppen 70 år och äldre har högt blodtryck. Totalt två tredjedelar av kvinnorna och hälften av männen har högt blodtryck.

Andelen äldre i befolkningen ökar vilket medför att andelen personer med kroniska sjukdomar ökar. Idag finns fler farmakologiska behandlingsalternativ tillgängliga för att lindra symptom, förebygga och bota sjukdomar. Vi är friskare längre upp i åldrarna, samtidigt som vi får fler multisjuka äldre med stort behov av omsorg, sjukvård och mediciner.

SMÄRTA & VÄRK

Fler kvinnor än män över 70 år har smärta eller värk i olika delar av kroppen (se figur 5).

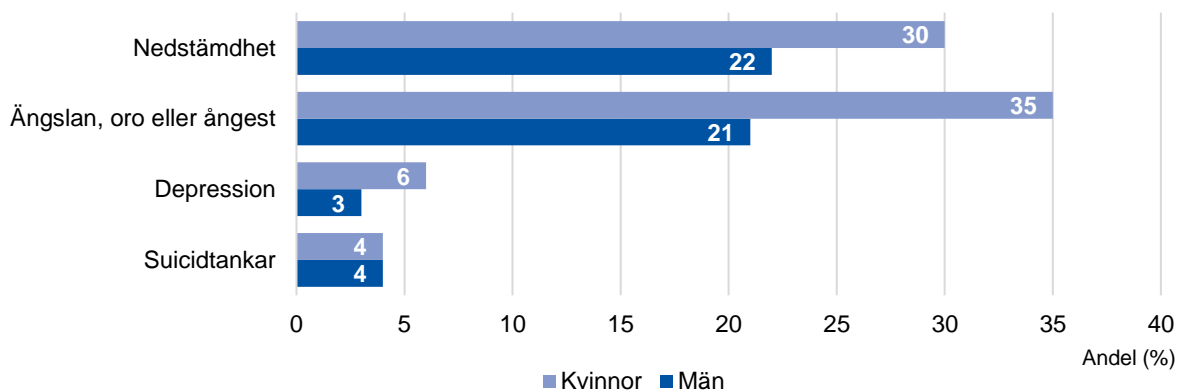


Figur 5. Andel (%) med olika typer av värk (lätta eller svåra besvär) i Värmland, uppdelat på kön, 70 år eller äldre, 2022.

PSYKISK OHÄLSA

En fjärdedel av värmlänningarna i åldersgruppen 70–84 år besväras av nedstämdhet (se figur 6). Bland personer i åldersgruppen 85 år eller äldre besväras drygt en tredjedel av nedstämdhet. Det är fler kvinnor (35 %) än män (21 %) i åldersgruppen 70 år eller äldre med besvär av ängslan, oro eller ångest. Däremot är det en liten andel som rapporterat diagnosticerad depression, cirka 6 procent av kvinnorna och 3 procent av männen i åldersgruppen över 70 år.

Ungefär 4 procent av alla i åldersgruppen över 70 år har någon gång haft suicidtankar. Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män eller mellan åldersgrupperna. Suicidrisken är totalt sett låg men högre bland äldre män än i andra åldersgrupper.



Figur 6. Andel (%) i Värmland med besvär av nedstämdhet, besvär av ängslan, oro eller ångest, självrapporterad diagnosticerad depression, samt andel som någon gång allvarligt övervägt att ta sitt liv (suicidtankar), uppdelat på kön 70 år eller äldre, 2022.

TANDHÄLSA

Enligt Socialstyrelsen ökar förekomsten av tandsjukdomar med åldern, vilket beror på att salivavsöndringen minskar och kariesframkallande bakterier ökar. Annan sjuklighet och funktionsnedsättningar kan ge svårigheter att sköta tänderna. I Värmland är tandhälsan bland äldre god. 8 av 10 kvinnor, och 7 av 10 män i åldersgruppen 70 år eller äldre, upplever att de har bra eller mycket bra tandhälsa. Sedan år 2004 har andelen med bra tandhälsa i åldersgruppen 70–84 år förbättrats med 9 procentenheter.

ÖVERVIKT OCH FETMA

Övervikt och fetma har länge varit ett växande folkhälsoproblem, såväl i Sverige som i många andra länder. I Värmland har 36 procent av kvinnorna och 47 procent av männen i åldersgruppen 70 år eller äldre övervikt (se tabell 2). Totalt 20 procent av kvinnorna och 14 procent av männen har fetma. Från år 2004 har det skett en ökning av fetma i åldersgruppen 70–84 år, från 12 procent till 18 procent år 2022. Det är få kvinnor och män i Värmland över 70 år som har undervikt.

BMI = Body Mass Index

Beräknas med följande formel:

$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / (\text{längd (m)} * \text{längd (m)})$$

Undervikt = BMI under 18,5

Normalvikt = BMI mellan 18,5 och 24,9

Övervikt = BMI mellan 25 och 29,9

Fetma = BMI 30 eller högre

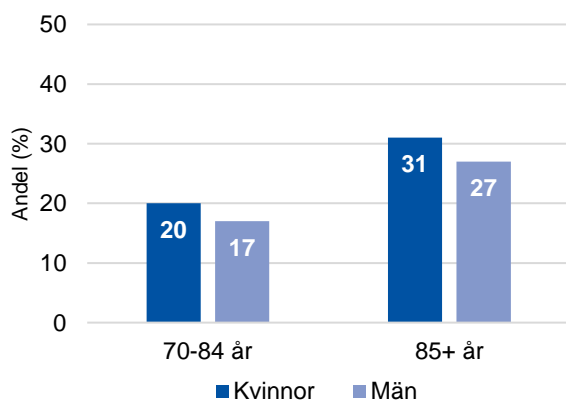
		Undervikt	Normalvikt	Övervikt	Fetma
Kvinnor	70 – 84 år	3	38	38	21
	85 + år	5	50	27	17
	Totalt	3	41	36	20
Män	70 – 84 år	0	36	49	15
	85 + år	1	53	37	9
	Totalt	0	39	47	14

Tabell 2. Andel (%) med undervikt, normalvikt, övervikt eller fetma i Värmland, uppdelat på kön och ålder, 2022.

FALLSKADOR

Med stigande ålder ökar fallrisken. År 2021 var det enligt Socialstyrelsen 1 151 kvinnor och 731 män över 70 år i Värmland som vårdades för fallskador.

I Liv och hälsa anger en av fem kvinnor och män i åldersgruppen 70–84 år att de fallit omkull och skadat sig. I åldersgruppen 85 år eller äldre hade drygt en av tre kvinnor och män fallit och skadat sig (se figur 7).



Figur 7. Andel (%) som senaste året fallit omkull och skadat sig i Värmland, 70 år eller äldre, 2022

LÄKEMEDEL

Fler än 8 av 10 i åldersgruppen 70–84 år anger att de använder receptbelagda läkemedel. Bland personer över 85 år använder nästan alla (fler än 9 av 10) receptbelagda läkemedel varje dag. Det vanligaste läkemedlet enligt Socialstyrelsen är blodtrycksmedicin. År 2021 var det närmare 40 000 personer över 70 år i Värmland som använde blodtrycksmedicin.

Bland äldre är det vanligt med flera sjukdomar och besvär vilket kan medföra att de behöver ta flera läkemedel samtidigt. Närmare hälften i åldersgruppen 85 år eller äldre i Värmland använder fler än fem olika läkemedel varje dag. Socialstyrelsen menar att riskerna för biverkningar och andra läkemedelsproblem ökar i och med detta.

FRAMTIDSTRO

Ungefär hälften av alla i åldersgruppen 70–84 år, och en tredjedel av alla över 85 år, har en optimistisk syn på framtiden.

Sedan år 2004 har framtidstron i åldersgruppen 70–84 år ökat med 9 procentenheter.

MATERIAL

Faktabladet *Äldres hälsa i Värmland* baseras på befolkningsundersökningen Liv & hälsa 2022 samt statistik från Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten. Liv & hälsa är en enkätundersökning som ger information om befolkningens livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Syftet med undersökningen är att ta reda på hur den vuxna befolkningen mår och att följa förändringar i hälsa över tid. Tidigare undersökningar gjordes åren 2000, 2004, 2008, 2012 och 2017. Det var 2 483 personer i åldern 70 år och äldre i Värmland som svarade på enkäten år 2022. Svarsfrekvensen var 65 procent.

Äldres hälsa i Värmland är sammanställd vid Hållbar Utveckling, Region Värmland.

För frågor och mer information, kontakta:

Malin Asp, tel. 010-83 194 10
malin.asp@regionvarmland.se

Anu Molarius, tel. 010-8319742
anu.molarius@regionvarmland.se
