

Slutrapport augusti 2022

Livet som 90-åring

”Det här var roligt!”

Intervjuer med 218 personer i 90-års-åldern
i Jönköpings län hösten 2021 och 172 personer våren 2022

PRO



SKPF
pensionärerna

SRF
SENIORERNA
Jönköpingsdistriktet

Ytterligare information:

Kjell Lindström

tel: 0702-163372

e-post: kjell@spf-f.se

Innehåll

Sammanfattning	4
Bakgrund.....	6
Metod	7
Arbetsgruppen.....	7
Rekrytering av intervjuare	7
Rekrytering av 90-åringar	7
Urval.....	7
Intervjufrågorna	8
Sekretess och tystnadslöfte	8
Databearbetning	8
Validering	8
Resultat.....	9
Genomförandet.....	9
1. Bakgrundsdata.....	9
2. Kontakter med vården	10
3. Digital mognad.....	11
4. Boendefrågor.....	11
5. Transporter	12
6. Ekonomi	12
7. Hälsa.....	13
8. Levnadsvanornas betydelse.....	13
9. Ensamhet.....	14
10. Existentiella frågor	14
11. Tandhälsa.....	14
12. Ålderism.....	14
Diskussion.....	16
Slutord.....	19
Tack!.....	19

Bilagor 1-3

Sammanfattning

Idag är drygt 4000 personer i länet över 90 år och denna åldersgrupp beräknas växa snabbast av alla de närmaste åren. Kunskaperna om 90-åringarnas levnadsvillkor, behov och åsikter är bristfälliga. Vi har därför intervjuat drygt 200 personer i 90-årsåldern runt om i länet i syfte att lära mer.

Denna intervjuundersökning har gett mycket information om "Livet som 90-åring". Sammantaget framkommer en positiv bild; *de 90-åringar i länet som vi har intervjuat har det ganska bra!* Men de är inte representativa för hela åldersgruppen, eftersom det troligen är friskare och piggare individer som deltagit i intervjuerna.

Medelåldern är 90,8 år, 60% är kvinnor, 68% är änkor eller änkemän, de flesta (77%) är ensamboende och bor i städer.

Det är ganska få som känner till/använder digitala lösningar som 1177, appen Bra Liv nära och nätläkare. Detta visar på vikten av att de äldsta även i framtiden kan nå vårdcentralen enkelt via telefon.

37% har mobilt BankID/BankID, 31% använder internet-bank och 23% har betaltjänsten Swish. Man kan alltså inte begära att alla i den äldre åldersgruppen skall kunna logga in på t.ex. 1177 eller i Bra Liv nära-appen med hjälp av mobilt BankID.

Sammantaget upplevs den digitala utvecklingen som det stora mörka molnet på himmelen. De flesta känner att utvecklingen leder till att livet begränsas och kompliceras.

Endast 17% har en s.k. fast vårdkontakt på vårdcentralen. 54% upplever att de har en "egen läkare" på vårdcentralen som de oftast får komma till. Att rösta är fortfarande enkelt, 96% röstade i senaste valet. Att kontakta vården har blivit krångligt, bara 68% klarar att kontakta vården utan hjälp av anhörig eller vän.

Många upplever en god hälsa men de har, trots detta, haft ett ganska stort antal kontakter med vården senaste halvåret (i genomsnitt 4,4) och man tar regelbundet i genomsnitt 4,9 olika läkemedel varje dag. Tandhälsan är förvånansvärt bra.

En majoritet upplever dock att hälsoproblem utgör ett hinder i vardagen. Ganska många upplever ibland nedstämdhet, ångest, sömnsvårigheter. En mindre del (14%) besväras av ensamhet. En stor majoritet tror att levnadsvanorna har betydelse för hälsan och överraskande många (82%) promenerar regelbundet.

De flesta anser att de själva kan påverka att livet känns meningsfullt. Av de tillfrågade 90-åringarna har 52% pratat med någon (oftast barn) om hur de vill ha det i livets slutskede.

Nästan alla (98%) är nöjda med sitt boende. 34 personer (17%) vill framöver flytta till ett seniorboende eller trygghetsboende, bara 8 personer vill flytta till ett SÄBO.

En tredjedel kör bil själva och hälften har färdtjänst. Ganska få (16%) åker buss eller tåg delvis för att de upplever en rad olika svårigheter med detta.

Ekonomi och ålderism upplevs inte som några större problem.

Bakgrund

Vad vet vi om 90-åringar?

Vår kunskap är begränsad om hur livet är för de allra äldsta i vårt län.

Socialstyrelsen, Statistiska Centralbyrån, SIFO m.fl. har under många år genomfört befolkningsundersökningar. Men man frågar inte de äldsta! Åldersgruppen 80-90 år tillfrågas sällan och åldersgruppen 90+ finns aldrig med i några undersökningar.

Vid universitet och högskolor har det genomförts ett fåtal studier om de allra äldsta, varav flera har gjorts för många år sedan. Nyare undersökningar behövs, då dagens 90-åringar sannolikt skiljer sig från tidigare generationer.

90-åringarna blir fler

De senaste drygt 40 åren har medellivslängden i länet ökat med nästan 10 år och antalet äldre har ökat kraftigt. Nu finns det mer än 4000 personer som är över 90 år i Jönköpings län. Idag är pensionärerna en femtedel av befolkningen, en fjärdedel av valmanskåren och en tredjedel av skattebetalarna. Och vi blir fler! Åldersgruppen 85+ beräknas öka med 50% fram till 2030.

Pensionärsorganisationernas ansvar

En viktig del i pensionärsorganisationernas arbete är påverkansarbetet mot samhället. Vi arbetar för att ta tillvara de äldres intressen. Erfarenheten visar att det tyvärr är alltför lätt att "spara" på äldre. Eftersom de äldsta i samhället inte själva gör sig hörda med till exempel insändare och deltagande i debatter behöver vi pensionärsorganisationer föra deras talan. Men för att kunna göra det på ett bra sätt behöver vi ha mer kunskap om de äldsta.

För att lära oss mer om vad länets 90-åringar har för levnadsvillkor, behov och åsikter beslutade länets pensionärsorganisationer (PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG), 2020 att intervjua omkring 200 av de äldsta medlemmarna. Vi ansökte om stöd för projektet från Regionen och beviljades 70.600 kr i stöd för de första två intervjuomgångarna.

Metod

Arbetsgruppen

En arbetsgrupp utsågs av de fyra pensionärsorganisationerna i länet; Kjell Lindström och Ragnhild Lorefors SPF Seniorerna, Göran Jörgensson och Berit Bohman PRO, Conny Rapp SKPF, Sven Holmquist RPG, Anna Dahl Aslan, Professor Högskolan i Skövde, Gunnel Lundgren, Sävsjö Kommunrepresentant, Eva Timén Region Jönköping och Maria Jacobsson, konsulent SPF Seniorerna. Gruppen arbetade under 2020 och 2021 fram rutiner för intervjuerna, lämpliga frågor, administrativa rutiner och ordnade uppstartsmöten för intervjuerna.

Rekrytering av intervjuare

Intervjuare rekryterades via pensionärsorganisationerna. Det gick oväntat lätt!

40 intervjuare (bilaga 1) samlades vid två tillfällen hösten 2021 för genomgång av bakgrunden till intervjuerna, sekretessfrågor, rutiner vid intervjuerna och genomgång av frågorna i frågeomgång ett. I jan-febr 2022 återsamlades 38 av intervjuerna på nytt för genomgångar inför frågeomgång två. Två av intervjuerna kunde inte delta i frågeomgång två.

Rekrytering av 90-åringar

Personer från många av länets 124 lokala pensionärsföreningar ringde vid jultid 2020 alla medlemmar som var 87 år och äldre. Syftet med samtalen var i första hand att hålla kontakt med medlemmarna, önska God Jul och fråga om föreningen kunde hjälpa till med något. Vid samtalen presenterades också projektet "Livet som 90-åring" och man ställde frågan om de ville hjälpa oss genom att delta i intervjuerna. En stor del av de äldre (nästan hälften av de tillfrågade) ställde gärna upp.

Urval

I den mån det varit möjligt har vi försökt att skapa en intervjugrupp från olika socioekonomiska förhållanden, med god könsfördelning och med en bra geografisk fördelning mellan stad och landsbygd. Vi har tänkt på detta när vi rekryterat intervjuare, till exempel lika många från PRO och SPF Seniorerna. Alla intervjupersoner skall vara minst 88 år gamla och gruppen skall ha en medelålder över 90 år.

De intervjuade kommer från 11 av länets 13 kommuner. Tyvärr kunde vi inte rekrytera intervjuare i Gnosjö och Mullsjö kommuner.

Vi är medvetna om att det troligen är de mest vitala medlemmarna som har tackat ja till att delta i intervjuerna. Vår undersökningsgrupp är alltså inte representativ för hela åldersgruppen. Istället beskriver intervjuerna hur livet och vardagen är för pigga 90-åringar i Jönköpings län hösten 2021 och våren 2022.

Intervjufrågorna

Intervjufrågorna till frågeomgång ett arbetades fram av arbetsgruppen och färdigställdes under våren 2021, testades under sommaren vid sju intervjuer och fastslogs sedan efter smärre korrigeringar. Frågorna i omgång ett handlar om *sociodemografisk bakgrund, kontakter med vården, digital mognad och bostäder*.

Frågor i omgång två handlar om *transporter, ekonomi, hälsa, kunskap om och inställning till levnadsvanornas betydelse, ensamhet, existentiella funderingar, tandhälsa och upplevelse av ålderism*. Frågorna till frågeomgång två arbetades fram och testades under hösten 2021.

Sekretess och tystnadslöfte

Vi lovar de vi intervjuar att inga uppgifter sprids till någon annan. Inga personuppgifter matas in vid databearbetningen. Det finns alltså ingen som kan ta reda på vad den enskilde äldre berättar i intervjuerna. Ett informationsblad om detta delas ut till alla i samband med intervjun (bilaga 2).

Alla intervjuare har skrivit under ett tystnadslöfte (bilaga 3) som förvaras på SPF Seniorernas kansli.

Databearbetning

Ifyllda frågeformulär skickades till SPF Seniorernas kansli där formulären matades in helt avidentifierade i Excel för databearbetning och resultatsammanställning. I de flesta formulär fanns några obesvarade frågor.

Validering

I varje intervjuformulär finns 60-70 svar som skall överföras till en Excel-fil. 10 slumpvis utvalda intervjuformulär från frågeomgång ett och ytterligare 10 från frågeomgång två dubbelkontrollerades. Därvid framkom sammantaget 6 inmatningsfel; 2 fel i ett formulär och 1 fel i fyra formulär. 15 formulär var inmatade utan fel.

Resultat

Genomförandet

Intervjuerna gick genomgående mycket bra. De flesta intervjuerna genomfördes i den intervjuades hem. Huvuddelen av intervjuerna i omgång ett genomfördes under oktober - november 2021 och omgång två genomfördes under mars - april 2022. Resultaten i denna rapport bygger på 218 intervjuer från omgång ett och 172 intervjuer från omgång två. Några av intervjupersonerna hade avlidit under halvåret mellan intervjuomgång ett och två och ganska många hade försämrats och orkade inte vara med i en ny intervjuomgång.

Både de som blev intervjuade och intervjuarna upplevde mötet som mycket trevligt, ”det här var roligt!”. Själva intervjun tog ungefär 40 minuter men besöken varade betydligt längre, ofta 2-3 timmar. Det fanns mycket att prata om!

1. Bakgrundsdata

Ålder, kön, födelseland

De intervjuade var mellan 88 år och 103 år, medelåldern vid årsskiftet 21/22 var 90,8 år. 60% är kvinnor. Nästan alla var födda i Sverige, bara 9 personer var födda i annat land.

Medlem i pensionärsförening

88% av de intervjuade är medlem i minst en pensionärsförening; 69 personer i PRO, 90 i SPF Seniorerna, 17 i RPG och 11 i SKPF Pensionärerna.

Boendeort

35% bor i Jönköping, 27% i mindre stad (t.ex. Värnamo, Nässjö), 30% i samhälle (t.ex. Aneby, Malmbäck) och 8% bor på landet.

Bostad

27% bor i villa, 21% bor i bostadsrätt, 45% bor i hyreslägenhet, 7 (3%) personer bor på SÄBO.

Ensamboende

23% är gifta eller sambo, 77% lever ensamma. 68% är änkor eller änkemän.

Barn

11% saknar egna barn, de 89% som har barn har i genomsnitt 2,3 barn.

Utbildning

De intervjuades utbildningstid varierade stort; från 2 till 26 år. 40% har kort utbildning (5-7år) och 9% har lång utbildning (>14 år), tre personer har doktorerat.

Röstade 2018

Nästan alla (96%) röstade i valet 2018.

2. Kontakter med vården

Antal senast 6 mån

I genomsnitt har man haft 4,4 kontakter med vårdcentralen eller sjukhus under de senaste 6 månaderna. 26 personer har inte haft någon kontakt alls.

I många fall inföll tidpunkten för 3:e vaccindosen mot Corona under det halvåret när intervjuomgång ett genomfördes.

Byte av vårdcentral

85% hör till en Bra Liv-vårdcentral. 6% har aktivt valt en ny vårdcentral sedan vårdvalet infördes 2010.

”Egen läkare”

54% upplever att de har en ”egen läkare” på vårdcentralen som de alltid eller ofta fick komma till.

Fast vårdkontakt

17% har en s.k. fast vårdkontakt med ett direktnummer via telefon, övriga 83% saknar fast vårdkontakt.

Klarar kontakter med vården

68% klarar själva att kontakta vården utan hjälp av anhörig eller vän.

Vaccination mot Corona

92% var nöjda med den information de fått i samband med vaccination mot Corona. 75% hade fått kallelse till vaccination. 14% hade själva ringt och bokat tid. 8% hade fått hjälp av anhörig/vän. Två personer var inte vaccinerade mot Corona.

1177

86% känner till 1177 och 41% har använt tjänsten.

Bra Liv nära

24% känner till Bra Liv nära och 6% har använt tjänsten.

Patientkontrakt

93% känner inte till begreppet patientkontrakt, 2 personer har ett patientkontrakt.

Nätläkare

4% har någon gång anlitat en s.k. nätläkare.

3. Digital mognad

Utrustning

En tredjedel saknar helt digital utrustning som dator/surfplatta/smartphone. Det är vanligare att personer med lägre utbildning (nio år eller lägre) saknar dator/surfplatta eller smartphone. Däremot fanns det ingen skillnad mellan könen.

39% har en fungerande dator, 29% har en surfplatta/Ipad och 40% har en smartphone. 51% har en mobiltelefon som inte är en smartphone.

Kunskap

Av de som har utrustning kan 54% helt hantera sin utrustning själv, 31% kan hantera den delvis. Det var lika många kvinnor som män som klarade att använda digitala verktyg. Om problem uppstår med de digitala verktygen klarar nästan ingen av att själv lösa dessa (6% svarar ja eller oftast).

Upplever osäkerhet på internet

114 personer har svarat på frågan om de känner sig osäkra när de är ute på internet. Av dessa upplever 44% osäkerhet i hög grad/till stor del och 34% upplever inte osäkerhet nästan alls/allt.

Mobilt BankID

37% har mobilt BankID eller BankID.

Swish

23% har Swish.

Sociala medier

31% har ett konto på sociala medier och 69% av dessa använder sociala medier dagligen/nästan dagligen. 57% har Facebook och 33% har Instagram.

Digitalt möte

15 personer (7%) har deltagit i ett digitalt möte.

Internetbank

63 personer (31%) sköter själva sina betalningar via internet-bank.

Vill lära mer

På frågan om de var intresserade av att lära sig mer om datorer/mobil och internet svarade 27% ja, 18% kanske och 56% nej.

4. Boendefrågor

98% är nöjda med sitt boende. Men 23% har tankar på att flytta. Av dessa vill knappt hälften (46%) flytta inom 2 år. 34 personer (17%) vill flytta till seniorboende/trygghetsboende och 8 personer (4%) vill flytta till SÄBO (särskilt boende för äldre).

5. Transporter

58% lämnar sitt hem nästan varje dag och ytterligare 30% lämnar hemmet minst en gång i veckan.

Kör egen bil

46% äger en bil. 88% har körkort men bara 39% av dessa kör bil, d.v.s. 34% av alla tillfrågade kör egen bil.

Åka buss eller tåg

16% har åkt buss eller tåg senaste halvåret.

53% upplever svårigheter med att åka buss/tåg. De vanligaste svårigheterna är att det är svårt att köpa biljett (57%), att det är krångligt att ha med rullator/rullstol (55%), att det är svårt att ta sig upp på bussen/tåget (49%), att det är svårt att hitta information om restider (31%) och att det är långt till busshållplats/tågstation (31%).

Hjälp med skjuts

53% har färdtjänst. 83% av dessa tycker att färdtjänsten alltid eller oftast fungerar bra.

Om man behöver hjälp med skjuts är det vanligast att man får hjälp av barn/barnbarn (71%), färdtjänst (35%) eller vän/granne (29%).

22% får hjälp med skjuts av sin pensionärsförening i samband med möten och aktiviteter. Ytterligare 4% skulle vilja ha denna hjälp.

6. Ekonomi

Pension

På frågan "hur mycket får du ut efter skatt i pension inkl. bostadstillägg?" svarar de flesta (41%) 12-15.000 kr/månad. 31% får ut mer än 15.000 kr/månad, 19% får ut 10-12.000 kr/månad och 9% får ut mindre än 10.000 kr/månad.

Ekonomisk situation

40% upplever sin ekonomi som mycket bättre eller något bättre jämfört med andra personer i samma ålder. 48% upplever likvärdig ekonomi och 11% upplever att de har sämre ekonomi än jämnåriga.

57% upplever sin ekonomiska situation likvärdig med sista tiden de arbetade, 25% upplever sämre ekonomi och 19% upplever bättre ekonomi.

97% av de som svarade skulle klara att få fram ett halvt prisbasbelopp (24.000 kr) på en vecka. 12% ville inte svara på denna fråga.

Räcker pengarna?

96% upplever inte att ekonomin är ett hinder för att delta i aktiviteter.

De flesta tycker att pengarna räcker mycket väl (51%) eller ganska väl (45%) för de behov man har (inkl. att unna sig något extra, födelsedagspresenter till barn/barnbarn m.m.).

7. Hälsa

Hälsoläge

Hösten 2021 skattar 15% sin hälsa som mycket bra, 35% som bra och 48% som någorlunda. Endast 5 personer skattar sin hälsa som dålig och ingen person som mycket dålig.

Denna fråga upprepades i frågeomgång två våren 2022. Då skattar 11% sin hälsa som mycket bra, 36% som bra och 48% som någorlunda. Endast 7 personer (av 168) skattar sin hälsa som dålig och en person som mycket dålig. 50 intervjupersoner hade fallit bort mellan frågeomgångarna, de flesta troligen p.g.a. hälsoproblem.

53% har inte upplevt nedstämdhet, ångest, sömnsvårigheter eller liknande de senaste 6 månaderna, 39% har upplevt detta ibland och 8% upplever detta hela tiden.

Hjälpbehov

43% har trygghetslarm, 24% har hjälp av hemtjänst, 17% får leverans av mat och 7% har hemsjukvård.

55% behöver ingen hjälp.

Hälsan hindrar

På frågan ”Hindrar din hälsa dig från att göra saker du vill?” svarar 26% alltid/ofta, 53% ibland/någon enstaka gång och 22% nej, aldrig.

60% (15% ofta, 45% ibland) har svårt att klara av sysslor i hemmet p.g.a. hälsan.

Läkemedel

I genomsnitt har man 4,9 olika läkemedel som tas dagligen. 18% har många läkemedel (8 eller fler), 62% har 3-7 läkemedel, 15% har 1-2 läkemedel och 5% har inga läkemedel alls som skall tas regelbundet.

8. Levnadsvanornas betydelse

Kunskaper

De flesta tror att de kan påverka sin hälsa i hög grad (35%) eller i viss mån (49%) genom sitt sätt att leva. 16% tror inte att levnadsvanorna påverkar hälsan.

77% anser att de har bra kunskaper om vad som är viktigt för äldre när det gäller levnadsvanor, 21% har delvis bra kunskaper och 3% anser att de saknar kunskaper.

22% skulle vilja veta mer om vad som är viktigt för äldre när det gäller levnadsvanor, 25% skulle kanske vilja veta mer och 53% vill inte veta mer.

Vanor

51% promenerar varje dag, 31% promenerar ett par gånger i veckan, 15% promenerar mer sällan/aldrig och 4% kan inte promenera p.g.a. handikapp.

21% gör aktiviteter som kräver muskelstyrka varje dag, 11% gör detta ett par gånger i veckan, 32% gör det mer sällan och 36% gör aldrig aktiviteter som kräver muskelstyrka.

9. Ensamhet

Alla har någon bekant eller vän, 16% saknar vänner de kan besöka "utan förvarning" och 4,2% saknar någon att anförtro sig till. De vanligaste personer man har att anförtro sig till är barn (82%), barnbarn (48%) och vänner (45%).

17% har varit helt ensamma 5-7 dagar/vecka den senaste månaden och 36% har varit helt ensamma 1-4 dagar/vecka.

28% upplever att Coronapandemin har lett till ökad ensamhet i hög grad/till stor del och 41% i viss grad.

14% besväras av ensamhetskänslor alltid/ofta, 41% sällan/nästan aldrig och 46% besväras aldrig av ensamhetskänslor. Det är betydligt vanligare med ensamhetskänslor nu jämfört med tidigare i livet.

10. Existentiella frågor

Det som är meningsfullt i livet just nu är barn/barnbarn (80%), vänner (72%), att läsa (50%), naturen (46%), musik (44%), föreningsarbete (36%), religiös tro (35%) och fysisk motion (35%).

Många anser att de själva kan påverka att livet känns meningsfullt helt (43%) eller delvis (43%).

52% har pratat med någon om hur de vill ha det i livets slutskede (inte bara om hur begravning m.m. ska vara). Det vanligaste är att man pratat med sina barn (45%).

11. Tandhälsa

45% upplever muntorrhet helt eller delvis. 7% upplever så mycket besvär med att tugga/svälja att de ogärna äter tillsammans med andra.

11% saknar egna tänder, 17% har delvis egna tänder och 72% har egna tänder.

13% upplever att tänderna är mindre bra och 25% upplever detta till viss del. 90% tycker inte att höga kostnader begränsar tandläkarbesöken.

12. Ålderism

Nekad behandling i sjukvården

6 personer (3,6%) har blivit nekad behandling (t.ex. läkemedel eller operation) för någon sjukdom med hänvisning till att "du är för gammal".

Bemötande

92% har aldrig upplevt att personer som är yngre än de själva pratar med dem som om de är ett litet barn. 2 personer har upplevt detta alltid/ofta.

80% upplever aldrig att personer som är yngre än de själva blir otåliga om det tar tid att utföra en uppgift (t.ex. betala i kassan, stiga på bussen, ta på sig ytterkläderna), 20% upplever detta ibland/sällan.

84% upplever aldrig att de bemöts nedsättande p.g.a. sin ålder, 16% upplever detta ibland/sällan.

Många upplever att andra är mer hjälpsamma p.g.a. att de är äldre. 26% upplever detta i hög grad och 52% i viss grad. 22% upplever det i låg grad eller inte alls.

Samhällets anpassning

De flesta (28% i hög grad och 52% i viss grad) upplever att samhället (kommun, region, staten) ser till äldres behov. 12% upplever detta i låg grad och 8% inte alls.

Diskussion

Positivt urval

Sammantaget talar de flesta uppgifter för att vi intervjuat de mest vitala av medlemmarna i 90-års-åldern. Kanske är det också så att de som är medlemmar i en pensionärsförening är något friskare och mer aktiva än de som inte är medlemmar? *Resultaten i denna rapport är alltså inte representativa för hela åldersgruppen, vilket är viktigt att beakta när man ser de enskilda resultaten.*

I befolkningen är 90-åriga kvinnor dubbelt så många som männen. I denna studie utgör kvinnorna bara 60%. 68% var änkor eller änkemän. 77% levde ensamma. Bara 32% har hemtjänst och 46% har bil. Nästan alla (96%) hade röstat i valet 2018. Många upplevde att Corona-pandemin hade lett till ökad ensamhet men bara 11% hade känt sig ensamma för det mesta de senaste 4 veckorna.

Kontakter med vården

Bara 17% har en s.k. fast vårdkontakt på vårdcentralen. På enstaka vårdcentraler (t.ex. Norrahammars vårdcentral) tycks det fungera bra. 54% upplever att de har en "egen läkare" på vårdcentralen som de oftast får komma till och har därmed bra patient-läkarkontinuitet. Bara 68% klarar själva att kontakta vården utan hjälp av anhöriga eller en vän.

Här finns en stor förbättringspotential. Det är rimligt att så gott som alla 90-åringar har en fast vårdkontakt på vårdcentralen som är lätt att kontakta och en "egen läkare" med god kontinuitet. Alla har utan tvekan ett stort behov av detta!

Flertalet var mycket nöjda med hur vårdcentralerna genomfört vaccinationen mot Covid19. Man hade fått bra information om vaccinationen från vårdcentralerna/Regionen och en stor andel hade blivit kallade via brev eller telefon. Vårdcentralerna har denna gång glädjande nog inte hänvisat till tidbokning via Bra Liv nära-appen.

Trots att vi intervjuat de vitalaste 90-åringarna är det ganska få som känner till/använder digitala lösningar som 1177, Bra Liv nära och nätläkare. Detta visar på vikten av att de äldsta även i framtiden kan nå vårdcentralen enkelt via telefon.

Digital mognad

Många (68%) har något av dator/platta/smartphone men bara hälften har goda kunskaper att använda de digitala hjälpmedel man har. I Internetstiftelsens nyligen utkomna rapport (Svenskarna och internet 2021) framgår att 57% av de som är födda på 1920- och 1930-talen har digitala hjälpmedel. Detta är något färre än i vår undersökning trots att vår undersökningsgrupp är något äldre. Bland yngre, t.ex. de födda på 80-talet, har alla (100%) digitala hjälpmedel.

37% har mobilt BankID/BankID, 31% använder internet-bank och 23% har betaltjänsten Swish. Tyvärr upplever två tredjedelar mer eller mindre otrygghet när de är ute på internet. Man kan alltså inte begära att alla i den äldre åldersgruppen skall kunna logga in på t.ex. 1177 eller i Bra Liv nära-appen med hjälp av mobilt BankID.

31% har ett konto på sociala medier och många av dessa (69%) är aktiva så gott som dagligen, Facebook är vanligast. Detta är ett enkelt och bra sätt för äldre att ha sociala kontakter och att ha kontakt med t.ex. barnbarn.

Den digitala utvecklingen går snabbt vilket gör att utbildningsbehovet är stort även för de som har viss kunskap. 27% är positivt inställda till att lära sig mer om digitala metoder. Pensionärsorganisationerna i samarbete med studieförbunden bör fortsätta och utöka sina ”datautbildningar”. Kanske kan även kommuner, regionen och andra hjälpa till?

Den digitala utvecklingen är det stora mörka molnet för flertalet i livet som 90-åring. De upplever att livet begränsas och kompliceras. Många saknar utrustning och/eller kunskap och mer än hälften av de svarande är inte intresserade av att lära sig mer. Även efter ökade utbildningsinsatser skulle många 90-åringar vara kvar i det digitala utanförskapet.

Boendefrågor

Nästan alla är nöjda med sitt boende. Bara knappt var fjärde planerar att flytta, varav knappt hälften inom 2 år. 34 personer (17%) vill flytta till ett seniorboende eller trygghetsboende, bara 8 personer vill flytta till SÄBO.

Transporter

En tredjedel kör bil själva och drygt hälften har färdtjänst. Bara var 6:e 90-åring har åkt buss/tåg det senaste halvåret. En förklaring till detta är att många upplever problem med att köpa biljetter, att ha med rullator/rullstol och att det är svårt att ta sig upp på bussen/tåget.

Om man behöver hjälp med skjuts är det framför allt barn/barnbarn och i viss mån färdtjänst eller vän/granne som hjälper till.

Ekonomi

Trots att pensionerna är låga för de flesta upplever de att pengarna räcker väl och att ekonomin inte utgör ett hinder för aktiviteter. Det kan bero på att denna generation är ”sparsamma” och att man vant sig vid att leva med små utgifter.

Hälsa

De flesta upplever en god hälsa men de har, trots detta, haft ett ganska stort antal kontakter med vården senaste halvåret (i genomsnitt 4,4) och man tar regelbundet i genomsnitt 4,9 olika läkemedel varje dag. Mycket få personer skattar sin hälsa som

dålig. Men en majoritet upplever att hälsan utgör ett hinder i vardagen.

Ganska många (39%) upplever ibland nedstämdhet, ångest, sömnsvårigheter, 8% upplever detta ofta.

Hjälpbehovet är begränsat; 43% har trygghetslarm, 24% har hjälp av hemtjänst, 17% får leverans av mat och 7% har hemsjukvård.

Levnadsvanornas betydelse

En stor majoritet (84%) tror att levnadsvanorna har betydelse för hälsan. De flesta tycker att de har bra kunskaper om detta och ganska få (22%) är intresserade av mer information/utbildning.

Överraskande många (82%) promenerar regelbundet och en tredjedel utför regelbundet aktiviteter som kräver muskelstyrka. En förklaring till att så många är fysiskt aktiva kan vara att nästan alla av de 124 lokala pensionärsföreningarna i länet arrangerar välbesökta motionsaktiviteter vid flera tillfällen varje vecka.

I folkhälsorapporter framgår att fysisk aktivitet avtar med åldern bl.a. beroende på sjukdom och handikapp. 90-åringarna i denna intervjuundersökning inser vikten av fysisk aktivitet och en stor majoritet är fysiskt aktiva även om promenadernas längd ofta är begränsade.

Ensamhet

En majoritet har varit helt ensamma åtminstone en dag/vecka den senaste månaden. En mindre del (14%) besväras av ensamhet ofta/nästan alltid. Det är betydligt vanligare med ensamhetskänslor nu jämfört med tidigare i livet.

Att 88% är medlemmar i en pensionärsförening kan troligen bidra till större vänskrets och mindre grad av ensamhet.

Existentiella funderingar

Många anser att de själva kan påverka att livet känns meningsfullt. Man upplever framför allt barn/barnbarn, vänner, att läsa, naturen och musik som meningsfullt i livet just nu.

Bara 52% har pratat med någon (oftast barn) om hur de vill ha det i livets slutskede.

Tandhälsa

Tandhälsan är förvånande bra.

Bara 11% saknar egna tänder och 13% upplever att tänderna är mindre bra. 90% tycker inte att höga kostnader begränsar tandläkarbesöken.

Ålderism

Ganska få har upplevt ålderism genom att de har blivit nekade en behandling eller

genom hur de blir bemötta av andra. Många upplever istället att andra är mer hjälpsamma p.g.a. att de är äldre.

Ålderism upplevs alltså inte som något stort problem av personer i 90-års-åldern i Jönköpings län. Men det finns andra typer av ålderism som inte berörts av våra frågor, t.ex. ålderism i arbetslivet och i samhällsutvecklingen.

Slutord

Denna intervjuundersökning har gett mycket information om "Livet som 90-åring". Sammantaget framkommer en positiv bild; *de flesta 90-åringar i länet som vi har intervjuat har det ganska bra!* En bidragande orsak till detta är troligen att nästan alla är medlem i en pensionärsförening vilket bl.a. leder till mindre ensamhet och mer motionsaktiviteter.

Men det finns områden som upplevs som problematiska av flertalet. Det som skapar störst problem för länets 90-åringar är den digitala utvecklingen. Man upplever att livet begränsas och kompliceras genom att det mesta digitaliseras och att alla alternativ tas bort. Det går fort och man har svårt att hänga med.

Kontakter med vården upplever många också som ett problem. Man saknar fast vårdkontakt, man saknar "egen läkare" att gå till och det har blivit alltför krångligt att kontakta vården.

Hälsan, ensamhet, tänderna, transporter och existentiella funderingar är ganska små problem för de flesta och ekonomin, ålderism, levnadsvanor och bostaden utgör i stort sett inga problem alls.

Tack!

Tack till alla personer i 90-års-åldern som tagit emot oss och välvilligt svarat på alla våra frågor!

Stort tack till professor Anna Dahl Aslan som har hjälpt oss mycket i arbetet med att ta fram lämpliga frågor, analyser av svaren och bidragit till att undersökningen genomförts med hög kvalitet.

Tack också till Region Jönköpings Län för god hjälp, gott samarbete och ekonomiskt stöd.

40 intervjuare: Livet som 90-åring

Kommun	Organisation	Namn	Mailadress	
Habo	SPF	Anders Egeborn	egeborn.anders@gmail.com	
Tranås	SPF	Janne Nyqvist	bo.jannyqvist@gmail.com	
	SPF	Solbritt Gustavsson	solbritt.gustavsson@rohalla.nu	
	PRO	Siw Carlsson	siw.carlsson@mjukvara.net	
	SKPF	Margareta Källkvist	margaretakallkvist@hotmail.com	
	PRO	Birgitta Söderhjelm	birgitta.soderhjelm@hotmail.com	
Sommen	PRO	Marie Ahlin	marie.alin@outlook.com	
Vaggeryd	SPF	Thore Ohlsson	thore.ohlsson.vaggeryd@gmail.com	
Skillingaryd	SPF	Irene Magnusson	bengt.irene@telia.com	
Värnamo	SPF	Bengt Lindahl	bengtindahl50@gmail.com	
Burseryd-Broaryd	SPF	Marita Wallentin	mewallentin@gmail.com	
	SPF	Margareta Lund	lennartlu@gmail.com	
Nässjö	PRO	Arne Brorsson	brorsson.arne@telia.com	
	PRO	Göran Jörgensson	goranjorgensson@telia.com	
Vetlanda	SPF	Birgitta Sigfridsson	birgitta.solshester@gmail.com	
Ekenässjön	RPG	Ingrid Risarp	ingridrisarp@gmail.com	
	RPG	Gunnel Karlsson	gunnel.karlsson42@gmail.com	
Eksjö	RPG	Sven Holmquist	sven.h@live.se	
Sävsjö	PRO	Bengt Persson	bengt.30862@gmail.com	
	PRO	Laila Fransson	lailafransson39@gmail.com	
	PRO	Berit Bergsten	bergstenberit@gmail.com	
Aneby	PRO	Lasse Widell	lars-erik.widell@aneby.se	
Örserum	SPF	Britt-Marie Andersson	bas.andersson@hotmail.com	
	SPF	Gunilla Lydén	gunilla.a-lyden@tykavik.se	
Jönköping	PRO	Emma Ågren	margaretaagren303@gmail.com	
	SPF	Birgitta Larsson	bittan.elisabet@gmail.com	
	SKPF	Conny Rapp	conny.rapp@telia.com	
	SPF	Ulla Johansson	ulla.json21@telia.com	
	PRO	Rose-Marie Nordeström	rosemarie_birgitta@hotmail.com	
	SPF	Lisbeth Falkstedt	lisbethfalkstedt@hotmail.com	
	SPF	Gunnel Bergman	gunnelsara@gmail.com	
	SPF	Kjell Lindström	kjell@spf-f.se	
	SKPF	Ellenor Permeklev	ellenor.permeklev@gmail.com	
	SKPF	Irene Roman	svearoman@gmail.com	
	PRO	Margereth Björklund	margerethb@gmail.com	
	Bankeryd	PRO	Bo-Enar Karlsson	boenar@hotmail.com
		SPF	Johan Eldin	johan.eldin@gmail.com
Taberg	SPF	Ragnhild Lorefors	ragnhild@lorefors.se	
	RPG	Rolf Gabrielsson	rolf.gabrielsson@gmail.com	
Huskvarna	SPF	Gunilla Björkman	gunilla.bj@gmail.com	

Information till dig som blir intervjuad om ”Livet som 90-åring”

Antalet personer över 90 år ökar. Idag finns det över 4 000 90-åringar i Jönköpings län. Vi saknar till stor del kunskap om 90-åringarnas behov, önskemål och åsikter. 90-åringar finns oftast inte med i de undersökningar som görs och 90-åringarna själva gör sig sällan hörda.

Länets pensionärsorganisationer (PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG) har tillsammans startat ett projekt där vi söker upp och intervjuar personer som är i 90-årsåldern. Projektet har rönt stort intresse från Regionen, kommunerna, Institutet för Gerontologi, massmedia m.fl.

Vi har tänkt att 30-40 medlemmar i de lokala pensionärsföreningarna rekryterar 5-6 personer vardera som är i 90-årsåldern, oftast från den lokala pensionärsföreningen. Man genomför sedan en intervju vid ett personligt möte två gånger varje år. Intervjun beräknas ta c:a 45 minuter.

Intervjuerna handlar t.ex. om kontakter med vården, kunskap om datorer och telefoner, boendeförhållanden och önskemål om bostäder, tandproblem, levnadsförhållanden, hälsoproblem, motionsvanor, ekonomi. Man får avstå från att svara på vissa frågor om man tycker frågan är för ”närgången”. Man får också avbryta hela intervjun om man önskar.

De som intervjuar har tystnadsplikt. Inget av det som sägs under intervjun förs vidare till andra. Svaren noteras i ett formulär där inga persondata finns noterade. Formulären databearbetas och sammanställs i rapporter där man inte kan identifiera vad enskilda personer svarat.

Rapporterna och den ökade kunskapen skall användas för att påverka beslutsfattare så att samhället bättre förstår och anpassar sig till 90-åringarnas behov och önskemål.

Ytterligare information ges av:

Kjell Lindström, tel: 0702 – 16 33 72

Maria Jacobsson, tel: 0732 – 67 16 03

e-post: kjell@spf-f.se

e-post: kansli@spf-f.se

Göran Jörgensson



Kjell Lindström



Conny Rapp



Anders Bengtsson



I samarbete med



Tystnadslöfte – för dig som medverkar i projekt



Mitt tystnadslöfte innebär att jag inte pratar med andra om saker som sägs och görs i samband med mitt arbete i projektet.

Det kan röra privata förhållanden, personliga förtroenden och levnadsomständigheter.

Tystnadslöftet gäller under pågående arbete, men även när projektet har avslutats eller när jag själv väljer att sluta.

Jag har tagit del av ovanstående och förbinder mig att respektera tystnadslöftet.

Ort: _____

Datum: _____

Namnteckning: _____

Förening: _____

Projekt *Hjälpa ensamman äldre*: den underskrivna blanketten behålls och förvaras hos din förening.



Projekt *Livet som 90-åring*: den underskrivna blanketten förvaras hos SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet.



Projekt genomfört av

PRO



SKPF
pensionärerna

SPF
SENIORERNA
Jönköpingsdistriktet

Rapporten finns digitalt på: www.spfseniorena.se/jonkopingdistriktet under menyvalet Projekt