



Seniorkuldeltagare provar "Lätt och Lagom", våren 2024 i Söderbärke

Äldreenkät 2025 – Tankar om åldrandet?

**SMEDJEBÄCKEN**  
*Smedjebackens kommun*

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sammanfattning.....                                                                                                         | 4  |
| Äldreinkät 2025.....                                                                                                        | 6  |
| Syfte.....                                                                                                                  | 6  |
| Metod.....                                                                                                                  | 6  |
| Bakgrund .....                                                                                                              | 7  |
| Nuläget i Smedjebacken.....                                                                                                 | 7  |
| Medellivslängd .....                                                                                                        | 7  |
| Andel äldre .....                                                                                                           | 7  |
| Utveckling framöver .....                                                                                                   | 8  |
| Prognos enligt befolkningsutveckling.....                                                                                   | 8  |
| .....                                                                                                                       | 9  |
| Hur stor andel bor i tätorter? .....                                                                                        | 9  |
| Årets resultat.....                                                                                                         | 10 |
| Boende .....                                                                                                                | 10 |
| Hur bor du idag och vad tänker du om framtiden?.....                                                                        | 10 |
| Använder du internet och iså fall hur? .....                                                                                | 11 |
| Använder du följande moderna hjälpmedel? .....                                                                              | 11 |
| Hur är inställningen till tekniska hjälpmedel i hemmet? .....                                                               | 11 |
| Kan du tänka dig att ta emot insatser som utförs med tekniska hjälpmedel istället för med hjälp av hemtjänstpersonal? ..... | 11 |
| Jag tror jag skulle känna mig mer ensam om tekniska hjälpmedel ersätter besökande personal i vissa insatser? .....          | 12 |
| Skulle detta frigöra mer tid för sociala möten med hemtjänstpersonalen? .....                                               | 12 |
| Kan tekniska hjälpmedel bidra till min självständighet? .....                                                               | 13 |
| Äldres ekonomiska situation .....                                                                                           | 13 |
| Åldersdiskriminering?.....                                                                                                  | 13 |
| Sociala kontakter .....                                                                                                     | 13 |
| Viktiga personer för att vardagen ska fungera.....                                                                          | 14 |
| Har du någon förtrogen du kan anförtro dig åt?.....                                                                         | 15 |
| Lider du av ensamhet? .....                                                                                                 | 15 |
| Närståendevård.....                                                                                                         | 16 |
| Hur påverkar närståendevård individen?.....                                                                                 | 16 |
| Känns närståendevården meningsfull och skänker glädje och tillfredsställelse? .....                                         | 16 |
| Leder till att min hälsa blir lidande.....                                                                                  | 16 |
| Innebär inskränkningar i mitt liv .....                                                                                     | 16 |
| Visar samhället uppskattning? .....                                                                                         | 17 |
| Hälsan.....                                                                                                                 | 17 |
| Smärta/viktninskning .....                                                                                                  | 17 |
| Dåligt minne .....                                                                                                          | 17 |
| Rörelseförmåga .....                                                                                                        | 17 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Aktiv livsstil.....                             | 18 |
| Begränsande faktorer.....                       | 19 |
| Ideellt arbete.....                             | 20 |
| Vem känner de äldre förtroende för? .....       | 20 |
| Livsnöjdhet .....                               | 21 |
| Frisvar .....                                   | 22 |
| Ser du hinder för att bo kvar? .....            | 22 |
| Ser du hinder för att flytta?.....              | 22 |
| Finns det något övrigt du vill framföra? .....  | 23 |
| Orsakssamband .....                             | 24 |
| Känsla av ensamhet.....                         | 25 |
| Dålig ekonomi.....                              | 26 |
| Fallrisk .....                                  | 27 |
| Använder inte Internet.....                     | 27 |
| Änka eller änklings .....                       | 28 |
| Smärta och värk.....                            | 29 |
| Viktförlust.....                                | 29 |
| Husdjur .....                                   | 30 |
| Svarsutveckling över tid .....                  | 30 |
| Analys och slutsatser .....                     | 33 |
| Inledningsvis.....                              | 33 |
| Boende .....                                    | 33 |
| Internet och tekniska hjälpmedel .....          | 33 |
| Ekonomi.....                                    | 34 |
| Närståendevård.....                             | 34 |
| Hälsa och aktiv livsstil.....                   | 35 |
| Sociala kontakter och ofrivillig ensamhet ..... | 35 |
| Livsnöjdhet .....                               | 35 |
| Avslutningsvis.....                             | 36 |

# Sammanfattning

Första gången äldreenkäten skickades ut var 2018, då till 960 personer 75 år och äldre. I år är fjärde gången utskicket gjordes och nu till nästan 1800 personer. Vi ser därmed hur snabbt målgruppen 75 år och äldre växer i kommunen. Svarsprocenten var i år 53%, den högsta hittills.

Frågorna är numera nästan uteslutande av kvantitativ karaktär och i år användes för första gången ett enkätverktyg som möjliggör att vi kan göra körningar för att få ut mer statistik och se samband på ett nytt sätt. Jämförelser över tid kommer också att underlättas framöver tack vare enkätverktyget.

Inledningsvis visar vi lite statistik om kommunen. Vi ser att kommunen har många äldre invånare och antalet och andelen växer årligen. Vi har även en stor andel av invånarna som bor utanför tätorter, faktiskt högst andel i hela Dalarna vilket kan ställa speciella krav på bla kommunikationsmöjligheter.

73% av männen och 54% av kvinnorna lever tillsammans med en partner. Vanligast (70%) är att man bor i villa och 94% trivs med sitt nuvarande boende. Om, och när, man måste flytta känner man oro för själva flytten samt för att tvingas lämna sin invanda boendemiljö. Man upplever också att andra boendalternativ i kommunen är för få och ofta alltför dyra.

Det digitala utanförskapet inom gruppen äldre är fortfarande stort, framförallt bland kvinnorna. **32% av kvinnorna använder överhuvudtaget inte internet**, bland männen är siffran 18%. Bank-id och swish används dock av flertalet både kvinnor och män. Inställningen till tekniska hjälpmedel är också kluven och mest negativa är änkor. Kunskapsnivån verkar vara låg om vad tekniska hjälpmedel för äldre egentligen innebär och betyder. En stor del ser dock vinster som ökad självständighet med hjälpmedel - åtminstone delvis eller helt - svarar 75% av männen och 71% av kvinnorna.

Vi ser i princip ingen åldersdiskriminering i Smedjebacken och nästan alla svarande upplever att deras ekonomi är bra eller acceptabel - glädjande nog bland både kvinnor och män. Många äldre, speciellt kvinnor, lever ensamma och de upplever oftare sämre hälsa, mer känsla av ensamhet och mer depression.

Över lag har de svarande många kontakter och många personer runt sig som är viktiga för att vardagen ska fungera. Tyvärr finns det ändå drygt 5% som inte har någon att anförtro sig åt vilket motsvarar 48 svarande. Lider av ensamhet uppger 11% av kvinnorna och 6% av männen att de gör. Det innebär att 78 svarande känner sig ensamma och vi ser också att ensamhet hänger ihop med många andra negativa faktorer såsom sämre hälsa, viktninskning, ökad fallrisk, passivitet osv.

Närståendevård ger ca 22% av de svarande. Att hjälpa en annan person känns meningsfullt men kan i viss utsträckning leda till att den egna hälsan blir lidande samt att man inte kan göra allt man hade tänkt sig. Ett rungande nej svarar respondenterna (80% av kvinnorna och 77% av männen) på frågan om samhället visar uppskattning för den anhörigvård man ger.

Hälsoläget är överlag bättre bland de svarande männen än bland kvinnorna. Sämst hälsoläge upplever änkor sig ha. Smärta och värk är även det vanligt, bland männen 58% och bland

kvinnorna 69%. Oavsiktlig viktnedgång är ett problem för ganska många och 30% har fallit under det senaste året. Männerna faller oftare utomhus medan kvinnorna oftare faller inomhus. Glädjande nog uppger flertalet att de varit ute mer än 4 gånger senaste veckan, hela 88% av männen och 73% av kvinnorna.

Vilka aktiviteter man ägnar sig åt, eller skulle vilja ägna sig åt, efterfrågades också. Föga förvånande hamnade TV högst upp på listan av utförda aktiviteter. Därefter följer umgänge med familj och vänner, hushållsarbete, matlagning och trädgårdsarbete högst bland både kvinnor och män. Många svarar att de skulle vilja resa mer samt motionera mer. Vanligast orsaken till att man inte kan utföra önskade aktiviteter är sjukdom och funktionshinder. På frågan om man har engagerat sig ideellt svarar tyvärr bara 28% av männen och 22% av kvinnorna ja. Vart håller det ideella engagemanget och föreningslivet på att ta vägen?

Vi hade ett antal avslutande frågor som rör livsnöjdhet och absoluta flertalet, både kvinnor och män, svarade positivt på de olika delfrågorna. Hela 94% uppger sig vara nöjda med sitt liv. Det finns dock de som lider av depression och nedstämdhet, betydligt vanligare bland kvinnor, 15%, än bland män 8%.

Frisvaren som respondenterna gett finns i ett eget kapitel som sammanfattningar under olika rubriker av det som kommit in via enkäterna.

Vi har också gjort en del korskörningar för att se om vi kan hitta orsakssamband. Vi ska inte dra för långtgående slutsatser utifrån de samband vi såg men vissa intressanta avvikelser framträder dock som vi redovisar i rapporten. Vi gjorde urval på; Känsla av ensamhet, Dålig ekonomi, Fall, Använder inte Internet, Änka/änkling, viktminskning, smärta/värk och husdjur.

Ett kort kapitel finns om svarsutvecklingen över tid. Eftersom enkäten har förändrats en del över åren finns det inte ännu så många parametrar som går att följa över tid.

Rapporten avslutas med ett avsnitt som innehåller analys och slutsatser som vi tror oss kunna dra med hjälp av enkätsvaren och all statistik som denna har genererat. Två ytterligheter framträder då all fakta har granskats och sammanställts;

Dels är det väldigt många äldre som verkar trivas bra med livet i Smedjebacken. Ekonomin är tillfredsställande, man trivs med sitt boende, man umgås med nära och kära, man vistas mycket utomhus och sysselsätter sig med många olika aktiviteter. Hälsan och fysiken är ofta relativt god och även om ålderskrämpor smyger sig på så känner man att livet är innehållsrikt och meningsfullt att leva.

Dels ser vi den andra, betydligt mindre, gruppen äldre där förhållandena är betydligt sämre. Kanske inte vad gäller ekonomin men nog vad gäller hälsa och välmående. Här träder bilden fram av en äldre person, ofta ensamstående kvinna, som har mycket smärta och värk, som lever ett mycket ensamt liv, som inte ser så många glädjeämnen i livet och som känner sig nedstämd och deprimerad. Dessa personer har överlag ett sämre hälsoläge och bristande hälsa verkar vara en faktor som starkt bidrar till ett innehållslöst liv. I den här gruppen ser vi också ganska ofta ofrivillig viktminskning samt fallolyckor. Allt detta talar för att det här är personer som på sätt eller annat borde få hjälp till bättre livsvillkor och (om möjligt) bättre mående.

# ÄLDREENKÄT 2025

## Syfte

Äldre enkäten syftar till att "ta tempen" på hur de som är 75 år och äldre trivs med livet och med kommunen. Genom att göra denna undersökning regelbundet kan vi få en bild av hur de äldre mår samt hur de upplever att det är att bo och leva i Smedjebackens kommun som äldre. Vi kan även följa förändringar över tid. Resultaten kan sedan användas som en hjälp för de olika förvaltningarna, samt för politikerna i kommunen, att utveckla samhället till det bättre för de äldre invånarna i kommunen. Omsorgens äldre enkät ger dessutom en mer fördjupad och mer heltäckande bild av de som är 75 år och äldre än vad andra undersökningar kan prestera, som till exempel kommunundersökningen och Koladas databas.

## Metod

Enkäten skickades ut i april 2025 till samtliga som var folkbokförda i kommunen samt 75 år eller äldre. De som bor på kommunens äldreboenden var undantagna från utskicket. Enkäten skickades ut per post och vi bifogade ett följebrev samt ett frankerat svarskuvert. Dessutom skapade vi möjligheten att svara elektroniskt via en webbadress eller genom att scanna en QR-kod. Det gick alltså att besvara enkäten på papper, via dator och webben, eller direkt på en smarttelefon. Enkäten gjordes detta år för första gången i verktyget esMaker.

Vi postade totalt 1793 enkäter och 950 svar har registrerats. Det ger oss en svarsfrekvens om 53%. Av de svarande är 52% kvinnor och 48% män.

Tyvärr valde mycket få att besvara enkäten elektroniskt vilket innebar ett stort merarbete då vi själva tvingades mata in flertalet svar i enkätverktyget. Vi var en dryg handfull medarbetare som matade in svaren och det här kan ha lett till ett visst tolkningsutrymme. Många av de svarande hade inte bara svarat "rakt av" utan skrev lite kommentarer i enkäten och la ibland kryssen mitt emellan de befintliga svarsalternativen. Detta, tillsammans med risk för felinmatningar, kan till en viss utsträckning ha påverkat hur svarsutfallet ser ut. Eftersom det totalt sett är många svarande så ser vi dock inte att de sammanlagda svaren bör ha påverkats mer än marginellt.

Ganska många svarande har lämnat vissa frågor obesvarade och det kan väcka frågan varför det är så? Är frågorna för många? Är de svåra att förstå? Känns de inte relevanta för den som svarar? Detta tål att tänka på inför nästa enkätutskick om (troligen) tre år. Flertalet svarande har utelämnat sitt födelseår, frågan syntes tyvärr dåligt i pappersenkäten. Frågorna om tekniska hjälpmedel upplevdes av ganska många som svår att besvara eller lämnas ibland helt tom – var det alltför abstrakt och svårgreppbart område för respondenterna att besvara dessa frågor?

Över åren har enkäten gått från att innehålla många öppna frågor till att i år nästan enbart innehålla kryssfrågor. Angreppssättet har därav gått från ett mer kvalitativt, till att nu vara mest kvantitativt. Vill man följa utvecklingen över tid är ett kvantitativt angreppssätt att föredra, medan det kvalitativa ger mer utrymme för respondenterna att komma till tals.

Denna gång har vi även bjudit in de som fick enkäten att delta i fokusgrupper under hösten 2025 för att fördjupa oss i frågeställningar från enkäten samt reflektera över svaren. Närmare 20

personer anmälde sitt intresse och under hösten hålls möten varannan vecka för fördjupad förståelse om de äldres situation i samhället och för att inhämta tankar och idéer från målgruppen. Efter den inledande träffen 4 september bestämdes temana för de sju fokusträffarna till: 1. Teknik som hjälpmedel för äldre, 2. Hälsa, sjukvård och kost, 3. Kommunen och äldreomsorgen, 4. Närståendevård, 5. Aktiv vardag och meningsfullhet i livet, 6. Boendefrågor och kommunikationsmedel, 7. Ensamhet och sociala nätverk. Innan jul ska fokusträffarna vara klara och en rapport kommer att sammanställas från alla träffarna och bifogas som en bilaga till äldrerapporten.

## Bakgrund

2018 gjorde Omsorgsförvaltningen den första enkätundersökningen som riktade sig till de som är 75 år och äldre. Därefter har enkäten skickats ut 2020, 2022 samt nu senast 2025. Tanken var att göra enkätundersökningen vartannat år men det visade sig efter tre utskick att vi kan dra ut på tiden mellan utskicken till vart tredje år. På så sätt är risken mindre att respondenterna tröttnar på att besvara enkäten.

Eftersom det nu är fjärde gången enkäten görs så kan vi också börja följa utvecklingen över tid. Enkäten har förändrats lite från gång till gång beroende på önskemål om nya frågeställningar, teknikutveckling mm vilket till viss del gör det svårare att följa utvecklingen över tid. Denna gång är också första gången vi använder oss av ett elektroniskt enkätverktyg, esMaker.

Svarsprocenten har varierat över åren och har pendlat mellan 45% - 53%. Årets svarsprocent är den högsta hittills och även till antalet svar har vi det högsta utfallet i år. 2018 var det 470 som svarade och i år 950 - svarsprocenten har gått upp samtidigt som de äldre i kommunen har blivit betydligt fler.

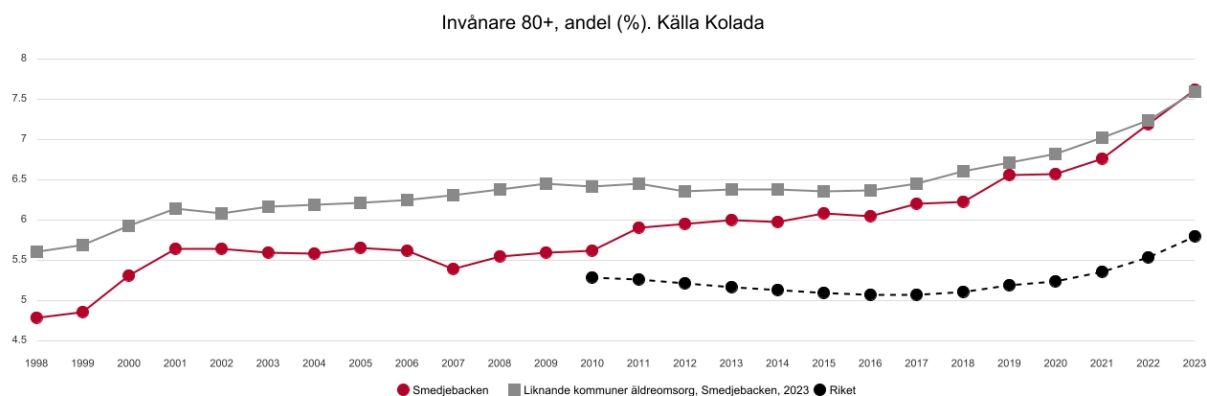
## Nuläget i Smedjebacken

### Medellivslängd

Enligt statistik från SCB var medellivslängden för kvinnor i Smedjebacken mellan åren 2019-2023 = 85,4 år vilket placerar kommunen ungefär i mitten av spannet som i riket sträcker sig från 80,2-87,8 år. För männens del var medellivslängden i Smedjebacken 80,9 år vilket också det är ganska mitt i, då siffrorna i riket varierar mellan 75,9-84,6 år.

### Andel äldre

Enligt statistik från Kolada har Smedjebacken numera en stor andel äldre, betydligt större än i riket men jämförbart med liknande kommuner.

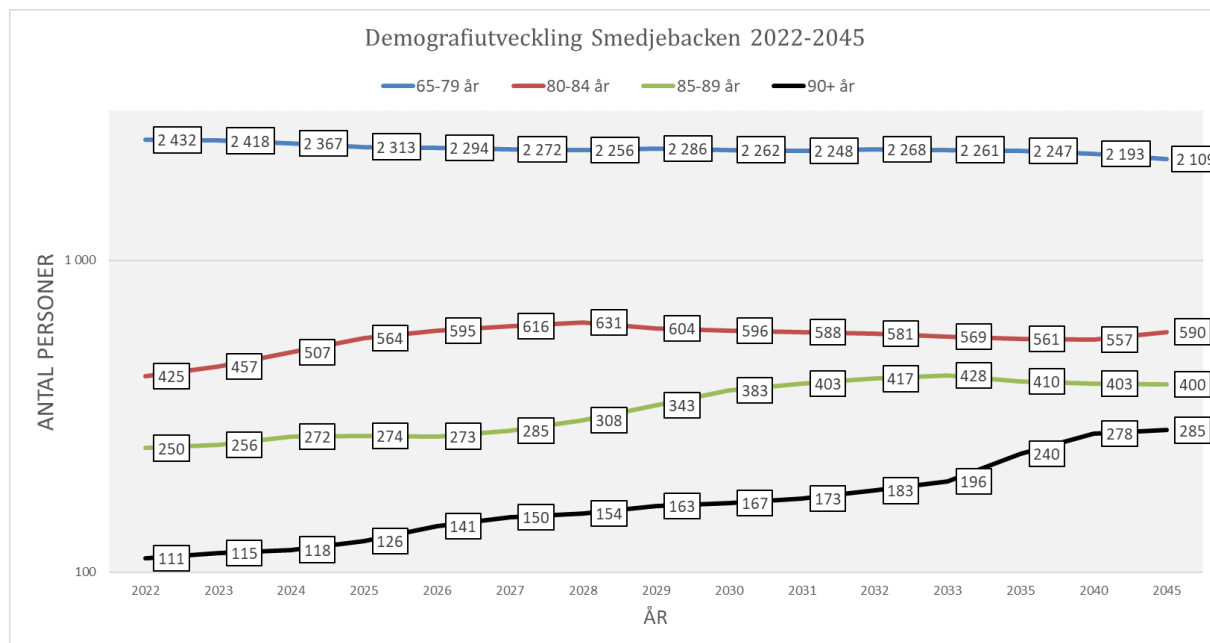


Vi ser att befolkningsförändringen i åldersgruppen 80+ i Smedjebacken, sedan en kort dipp under 2000-talet, har ökat kontinuerligt och ser ut att fortsätta göra så även framledes. De senaste fem åren har andelen ökat med 22,71% och vi ligger över snittet för Dalarna och jämnstora kommuner i landet.

## Utveckling framöver

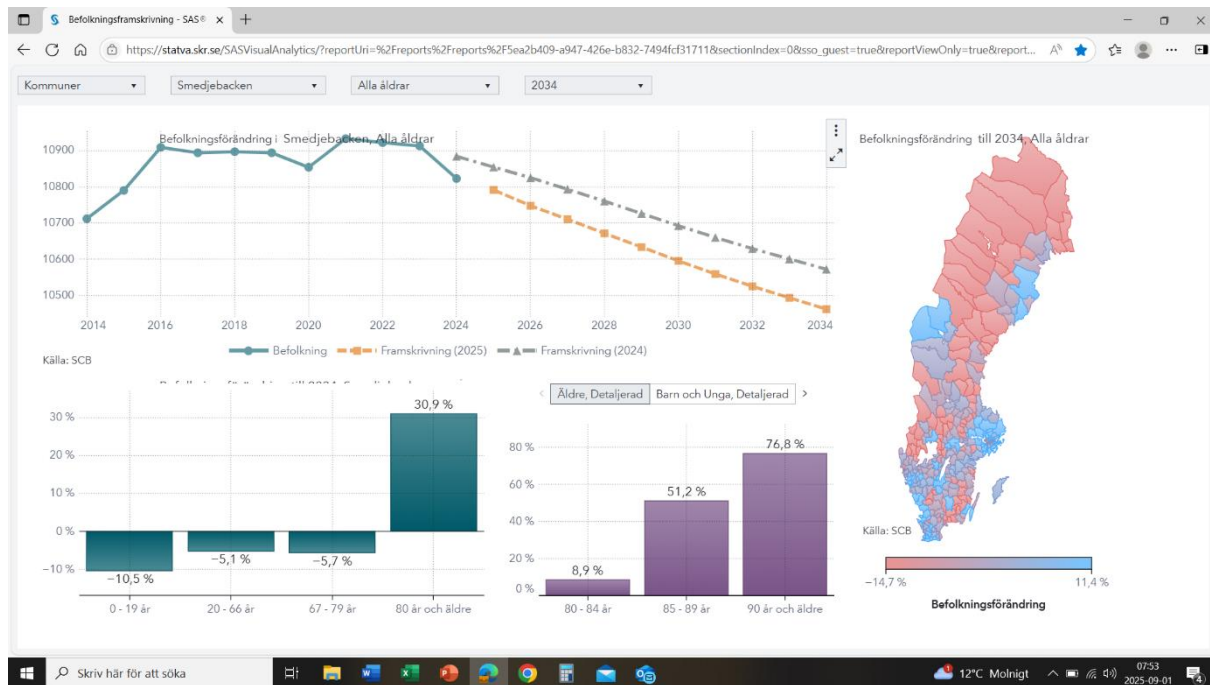
### Prognos enligt befolkningsutveckling

Utifrån SCBs befolkningsprognos kommer andelen personer som är 80 år och äldre att öka kontinuerligt i Smedjebacken under överskådlig tid. Personer i åldersspannet 65-79 år kommer att minska något under samma tid. För att ge en bättre bild av den demografiska utvecklingen bröt vi 2022 ner 80+ till tre skilda åldersspann.



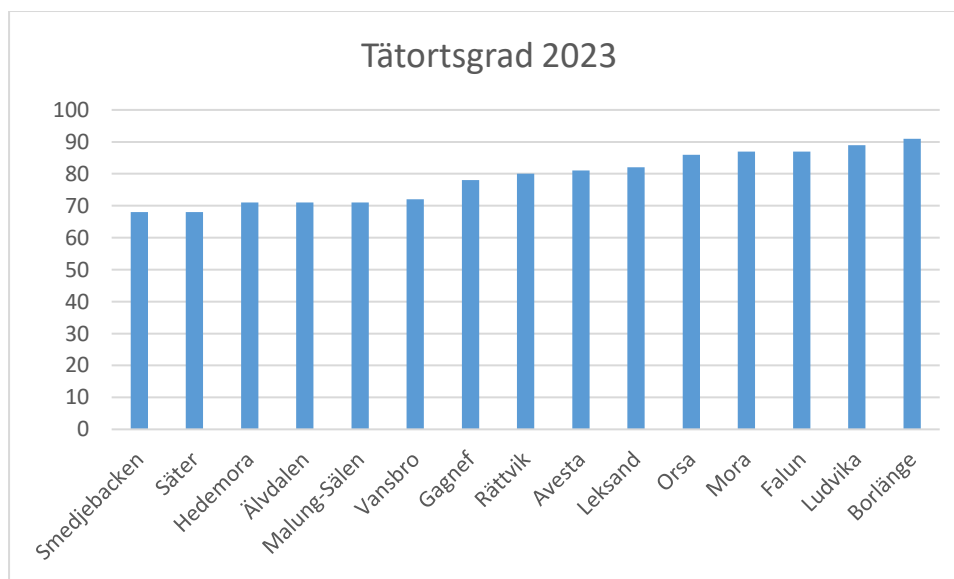
Enligt den senaste statistiken från SKRs nya prognosverktyg ser befolkningsutvecklingen för

Smedjebacken fram till 2034 ut enligt bilden nedan.



## Hur stor andel bor i tätorter?

Tabellen nedan visar tätortsgraden i kommunerna i Dalarna och avser andelen av befolkningen som bor i tätorter (vilket enligt SCB är områden med sammanhängande bebyggelse och en befolkning om minst 200 invånare). Smedjebacken och Säter har störst andel invånare i länet som bor i glesbygd vilket kan ställa speciella krav på samhällsservice och kommunikationer. Vad gäller invånare per kvadratkilometer så hamnar Smedjebacken i mitten i länet. Även i ett nationellt perspektiv bor många på landsbygden i Smb , 32%, jämfört med endast 12% i riket.



# Årets resultat

Av de 950 svarande var 52% kvinnor och 48% män.

54% är gifta samt 9% sambos. Det innebär att 63% av de svarande lever tillsammans med make eller sambo. Uppdelat på kön är det 54% av kvinnorna som lever tillsammans med en man och 73% av männen som lever tillsammans med en kvinna. Det är mycket få som lever tillsammans med någon annan som t ex barn eller barnbarn, endast 2%. Eftersom medellivslängden hos kvinnorna är högre än hos männen så är det förväntat att fler äldre kvinnor lever ensamma, de har troligen blivit änkor.

## Boende

### Hur bor du idag och vad tänker du om framtiden?

Majoriteten av de svarande, 71%, bor i villa eller på gård (64% av kvinnorna och 77% av männen). I lägenhet bor 21% (25% kvinnor och 16% män) medan i radhus bor ca 4%, likaså 4% i seniorboende. Vi har en ovanligt stor andel äldre som bor i småhus/villa jämfört med riket där det ligger en bra bit under 50%.

94% av både kvinnor och män uppger att de är nöjda med hur de bor idag. Bland frikommentarerna syns en tydlig oro för hur man ska göra den dagen man känner att man inte kan/orkar bo kvar. Finns det då olika alternativ som känns attraktiva att flytta till? Flera tar redan hjälp av andra, eller önskar att det ska gå att få hjälp av andra, med tyngre sysslor som snöskottning, trädgårdsarbete, städning, inköp mm. Många uppger också att de trivs väldigt bra med sitt nuvarande boende och tycker det finns för få alternativa attraktiva boendeformer. Man uppger långa väntetider till Gläntans trygghetsboende, att det saknas attraktiva alternativ och att det blir dyrt och krångligt att flytta samt att hyresnivåerna är så höga jämfört med att bo i egen villa. Sist men inte minst nämner många att man trivs med grannarna och har sitt umgänge där man bor.

Några citat nedan.

”Egentligen bor jag fint så här där jag bor nu, så det känns lite sorgligt att lämna denna fina plats men åldern börjar ta ut sin rätt.”

” känns jobbigt i min ålder att bryta upp från mitt nuvarande boende ”

” Vet inte hur jag ska klara av att sälja huset. Svårt med alla regler. Vilka alternativ finns?”

”Jobbigt med flytt med alla grejer man samlat på sig”

Så länge man bor två i en villa är det också lättare att bo kvar. De som är ensamma har en större utmaning med denna boendeform ifall de inte får hjälp från t ex släktingar, grannar eller köpt hjälp utifrån. Många uppger också att man egentligen bor för stort, stor tomt och stort hus (med

trappor) som kräver underhåll på gott och ont. Dessutom ofta långt till allmän service och svårt att ta sig till och från villan ifall man inte har egen bil och körkort.

## Använder du internet och iså fall hur?

60% uppger sig använda internet självständigt, betydligt fler män 69%, än kvinnor 52%. Ytterligare 15% kan använda internet med stöd av någon annan. Det innebär att cirka 25% av de äldre fortfarande inte alls använder sig av moderna kommunikationskanaler. *Betydligt fler äldre kvinnor än män lever ännu idag i ett digitalt utanförskap, totalt minst 33%.*

En svarande beskrev sitt dilemma så här

*"Jag saknar möjlighet att kunna uppsöka en IT-kunnig person som kan sätta sig in i äldres enorma utanförskap som den snabba utvecklingen förorsakar. Men det krävs förståelse och tålamod av denna person."*

Av de som använder internet är det vanligaste användningsområdet nyttotjänster, 85%. Därefter följer nyhets- och informationssökning 69%, vanligare bland männen än kvinnorna (73% män och 64% kvinnor). Kommunikation med släkt och vänner 68% är däremot vanligare bland kvinnorna (74% kvinnor och 62% män). För att stifta nya bekantskaper använder 13% internet och för arbete eller studier 6%.

### Använder du följande moderna hjälpmedel?

- ✓ Bank ID är vanligast och används av 93% (94% män och 91% kvinnor)
- ✓ Swish används av 82%, nästan lika bland kvinnor och män
- ✓ E-post används av 79% (84% män och 74% kvinnor)
- ✓ Digital brevlåda hamnar längst ner på listan och används endast av 44% (48% män och 40% kvinnor)

## Hur är inställningen till tekniska hjälpmedel i hemmet?

Som nämndes i inledningen så är det en del svarande som inte har besvarat dessa frågor alls eller bara delvis. Frågorna är kanske alltför abstrakta eller svåra att förstå om man inte har kommit i kontakt med tekniska hjälpmedel och/eller saknar kunskap om detta område.

Kan du tänka dig att ta emot insatser som utförs med tekniska hjälpmedel istället för med hjälp av hemtjänstpersonal?

Svarsfrekvensen är 90% på denna fråga och svaren fördelar sig enligt följande;

|                | Kvinna |      | Man   |      | Vill inte säga |   | Total |      |
|----------------|--------|------|-------|------|----------------|---|-------|------|
| Namn           | Antal  | %    | Antal | %    | Antal          | % | Antal | %    |
| Instämmer helt | 61     | 13,9 | 82    | 19,9 | 0              | 0 | 143   | 16,8 |

|                     |            |            |            |            |          |            |            |            |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| Instämmer delvis    | 210        | 47,8       | 213        | 51,6       | 0        | 0          | 423        | 49,6       |
| Instämmer inte alls | 168        | 38,3       | 118        | 28,6       | 1        | 100        | 287        | 33,6       |
| <b>Total</b>        | <b>439</b> | <b>100</b> | <b>413</b> | <b>100</b> | <b>1</b> | <b>100</b> | <b>853</b> | <b>100</b> |

38% av kvinnorna instämmer inte alls och motsvarande siffra för männen är 29%.

Jag tror jag skulle känna mig mer ensam om tekniska hjälpmedel ersätter besökande personal i vissa insatser?

Svarsfrekvensen är 92% på denna fråga och svaren fördelar sig enligt följande;

|                     | Kvinna     |            | Man        |            | Vill inte säga |            | Total      |            |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| Namn                | Antal      | %          | Antal      | %          | Antal          | %          | Antal      | %          |
| Instämmer helt      | 216        | 48         | 171        | 41,3       | 1              | 100        | 388        | 44,9       |
| Instämmer delvis    | 170        | 37,8       | 182        | 44         | 0              | 0          | 352        | 40,7       |
| Instämmer inte alls | 64         | 14,2       | 61         | 14,7       | 0              | 0          | 125        | 14,5       |
| <b>Total</b>        | <b>450</b> | <b>100</b> | <b>414</b> | <b>100</b> | <b>1</b>       | <b>100</b> | <b>865</b> | <b>100</b> |

48% av kvinnorna instämmer helt i frågan och 41% av männen. Endast ca 15% instämmer inte alls. Absoluta merparten av både kvinnor och män befarar alltså en ökad känsla av ensamhet.

Skulle detta frigöra mer tid för sociala möten med hemtjänstpersonalen?

Svarsfrekvensen är 83% på denna fråga och svaren fördelar sig enligt följande;

|                     | Kvinna     |            | Man        |            | Vill inte säga |            | Total      |            |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| Namn                | Antal      | %          | Antal      | %          | Antal          | %          | Antal      | %          |
| Instämmer helt      | 59         | 14,8       | 63         | 16,5       | 0              | 0          | 122        | 15,6       |
| Instämmer delvis    | 220        | 55,1       | 223        | 58,4       | 0              | 0          | 443        | 56,6       |
| Instämmer inte alls | 120        | 30,1       | 96         | 25,1       | 1              | 100        | 217        | 27,7       |
| <b>Total</b>        | <b>399</b> | <b>100</b> | <b>382</b> | <b>100</b> | <b>1</b>       | <b>100</b> | <b>782</b> | <b>100</b> |

70% av kvinnorna instämmer helt eller delvis på detta påstående, motsvarande siffra för männen är 75%.

## Kan tekniska hjälpmedel bidra till min självständighet?

På denna fråga är svarsfrekvensen 84% och fördelar sig enligt följande;

|                     | Kvinna     |            | Man        |            | Vill inte säga |            | Total      |            |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| Namn                | Antal      | %          | Antal      | %          | Antal          | %          | Antal      | %          |
| Instämmer helt      | 75         | 18,4       | 76         | 19,7       | 0              | 0          | 151        | 19         |
| Instämmer delvis    | 214        | 52,5       | 212        | 54,9       | 0              | 0          | 426        | 53,6       |
| Instämmer inte alls | 119        | 29,2       | 98         | 25,4       | 1              | 100        | 218        | 27,4       |
| <b>Total</b>        | <b>408</b> | <b>100</b> | <b>386</b> | <b>100</b> | <b>1</b>       | <b>100</b> | <b>795</b> | <b>100</b> |

29% av kvinnorna tror inte alls på detta påstående och motsvarande siffra för männen är 25%. Merparten av de svarande instämmer åtminstone delvis i att tekniska hjälpmedel kan innebära en viss frihet och ökad självständighet. Det ska bli intressant att se hur denna siffra utvecklar sig över tid allteftersom det blir mer och mer vanligt med olika hjälpmedel i samhället och inom äldreomsorgen. Få äldre tänker väl mera idag på att t ex en rollator också är ett tekniskt hjälpmedel.

## Äldres ekonomiska situation

Det är glädjande att se att hela 93% av de svarande är mycket eller ganska nöjda med sin ekonomiska situation (nästan 30% är t o m mycket nöjda varav lite fler män än kvinnor). Endast 1% av kvinnorna och 2% av männen är mycket missnöjda med sin ekonomiska situation. Vi ser inga större skillnader mellan hur männen och kvinnorna har svarat så även ur ett jämställdhetsperspektiv är siffrorna glädjande.

## Åldersdiskriminering?

Vi ställde en fråga om man någon gång under det senaste året blivit dåligt bemött eller diskriminerad enbart pga åldern. Endast 4% av kvinnorna och 3% av männen svarade ja på denna fråga. Detta är mycket glädjande siffror som kanske kan tolkas som att vi är på väg mot ett mer åldersvänligt samhälle.

## Sociala kontakter

Hur ser det sociala nätverket ut kring de äldre i vår kommun? Detta önskade vi belysa med ett antal frågeställningar. Det är intressant att se att överlag har kvinnorna lite mer och oftare kontakt med närmare släktingar, vänner och grannar. Det är bara övriga släktingar som männen har mer kontakt med men då endast några gånger per år. Kanske det är faktumet att fler kvinnor lever ensamma som leder till att regelbundna kontakter med andra blir viktigare att upprätthålla för kvinnorna.

- ✓ 27% av kvinnorna och 12% av männen har inte maka/make/sambo eller särbo som de umgås med mer eller mindre dagligen.
- ✓ 92% av kvinnorna har kontakt med sina barn minst flera gånger per månad, ofta flera gånger per vecka. Motsvarande siffra för männen är 87%.
- ✓ 76% av kvinnorna har kontakt med sina barnbarn minst flera gånger per månad, motsvarande siffra för männen är 72%. Kontakt flera gånger per vecka är inte lika frekvent förekommande som vid kontakt med barnen.
- ✓ 53% av kvinnorna har minst flera gånger per månad kontakt med sina syskon, motsvarande siffra för männen är 46%.
- ✓ Mycket få av de svarande, endast några procent, har kontakt med föräldrar vilket kanske är förväntat då målgruppen själv är såpass åldersrik.
- ✓ Övriga släktingar är det vanligast att man har kontakt med några gånger per år, 46% av kvinnorna och 63% av männen uppger detta svarsalternativ. 28% av kvinnorna och 16% av männen har nära kontakt med andra släktingar flera gånger per månad.
- ✓ Vänner har flertalet svarande regelbunden kontakt med. Ca 80% av både kvinnor och män har kontakt med vänner flera gånger per månad men kvinnorna ännu tätare kontakter än männen. Endast 2% av kvinnorna och mindre än 1% av männen uppger att de saknar vänner.
- ✓ 41% av kvinnorna och 38% av männen har kontakt med grannar flera gånger per vecka. 38% av kvinnorna och 39% av männen har kontakt med grannar flera gånger per månad. Aldrig uppger 7% av kvinnorna och 5% av männen.

## Viktiga personer för att vardagen ska fungera

Nedan följer en tabell som visar vilka som är viktiga för att vardagen ska fungera. Kvinnorna har mest hjälp av sina barn medan männen har mest hjälp av sina kvinnor. Även barnbarn, vänner, grannar och sjukvården är viktiga för många svarande för att vardagen ska fungera.

|                       | Kvinna |      | Man   |      | Vill inte säga |     | Total |      |
|-----------------------|--------|------|-------|------|----------------|-----|-------|------|
| Namn                  | Antal  | %    | Antal | %    | Antal          | %   | Antal | %    |
| Make/maka/sambo/särbo | 266    | 54,2 | 338   | 75,6 | 1              | 100 | 605   | 64,4 |
| Barn                  | 360    | 73,3 | 294   | 65,8 | 1              | 100 | 655   | 69,8 |
| Barnbarn              | 200    | 40,7 | 172   | 38,5 | 1              | 100 | 373   | 39,7 |
| Syskon                | 93     | 18,9 | 81    | 18,1 | 0              | 0   | 174   | 18,5 |
| Föräldrar             | 2      | 0,4  | 0     | 0    | 0              | 0   | 2     | 0,2  |
| Övriga släktingar     | 45     | 9,2  | 34    | 7,6  | 0              | 0   | 79    | 8,4  |
| Vänner                | 190    | 38,7 | 183   | 40,9 | 0              | 0   | 373   | 39,7 |
| Grannar               | 135    | 27,5 | 140   | 31,3 | 0              | 0   | 275   | 29,3 |
| Hemtjänst             | 64     | 13   | 33    | 7,4  | 0              | 0   | 97    | 10,3 |
| Sjukvård              | 106    | 21,6 | 132   | 29,5 | 0              | 0   | 238   | 25,3 |
| Någon annan           | 19     | 3,9  | 11    | 2,5  | 0              | 0   | 30    | 3,2  |
| Ingen                 | 28     | 5,7  | 20    | 4,5  | 0              | 0   | 48    | 5,1  |

## Har du någon förtrogen du kan anförtro dig åt?

Flera svarsalternativ var möjliga att välja, 75% av männen men bara 54% av kvinnorna uppger sin partner! Vid en första anblick kan det synas märkligt men vid närmare eftertanke är det kanske helt naturligt då fler kvinnor är änkor eftersom männen har dött.

Förhållandet är nästan det omvända vad gäller barnen, 82% av kvinnorna och 72% av männen anförtro sig åt dem. Vänner är också viktiga förtrogna, 48% av kvinnorna och 36% av männen uppger detta. Därefter faller siffrorna. För syskon och barnbarn svarar både kvinnor och män ungefär likadant, ca 30%. Därefter följer grannar på 14% och övriga (sjukvården, hemtjänst och annan) på mycket låga siffror. Tyvärr uppger 28 kvinnor och 20 män (5%) att de inte har någon att anförtro sig åt.

## Lider du av ensamhet?

11% av kvinnorna och 6% av männen uppger sig lida av ensamhet. I antal personer blir det 52 kvinnor och 26 män, alltså totalt 78 personer. Om vi räknar om detta till hela målgruppen (1739) i kommunen så är det ca 146 personer 75 år och äldre som lider av ensamhet, betydligt vanligare bland kvinnor än män. Även om andelen är låg så är det 146 personer för mycket som lever med en icke självvald ensamhet som säkert påverkar dessa personers mående och livskvalitet negativt. Mer om detta lite längre fram i rapporten. Vad kan vi i samhället göra för att minska den icke självvalda ensamheten som också ofta hänger ihop med sämre hälsa, depression mm?

När vi kompletterar denna analys med att titta på siffror i Kolada (det nationella statistikverktyget) ser vi att av de som har hemtjänst så är det endast 2% som 2024 besvärades av svår ensamhet i vår kommun. Det placerade oss på en hedrande 1:a plats i landet och siffrorna hade sjunkit från 12% till 2 från året innan. När vi tittar på motsvarande siffra för de som bor på kommunens särskilda boenden för äldre så besväras 10% av ensamhet. Även det en låg siffra som placerar Smedjebacken bland de 25% bästa i landet 2024.

## Närståendevård

Vi kan ur svaren utläsa att respondenterna har tolkat begreppet närståendevård lite olika. Vi har valt att ta med alla svar, även det som kanske mer ska räknas som t ex vanlig föräldraomtanke om vuxna barn. Ungefär 22% av både kvinnor och män ger närståendevård åt någon. 16% av de svarande ger det åt någon i egna hushållet. Närståendevård i annat hushåll ger ca 6%.

På frågan vem hjälper du? Svarar 77% av männen att det är maken eller sambon hen hjälper medan endast 57% av kvinnorna hjälper sin make/sambo. Barn (ca 27%) och barnbarn (ca 16%) hjälper både kvinnor och män i ungefär samma utsträckning. Syskon hjälper kvinnorna något oftare än männen 12%/10%. Däremot annan, ej släkting, hjälper kvinnor i betydligt större omfattning än män 16%/7%. Är äldre kvinnor därmed mer altruistiska än äldre män?

Det vanligaste, bland de som ger närståendevård, är att man gör detta dagligen. 62% av männen uppger detta, motsvarande siffra för kvinnorna är 51%. Minst en gång per vecka svarar 35% av kvinnorna och 21% av männen. Minst en gång per månad svarar 17% av männen och 14% av kvinnorna.

Vad man hjälper med varierar förstås från fall till fall men följande mönster framkom ur svaren. Praktiska göromål hjälper ca 87% av både kvinnor och män till med. Hjälp med personlig hygien ges också ungefär lika av både kvinnor och män, 11%. Emotionellt stöd ger kvinnorna i betydligt större utsträckning än männen 40%/19% medan ekonomiskt stöd ges mer sällan av kvinnor 8/14%.

Huvudsakliga orsaken till att man ger stöd är;

- ✓ Fysisk sjukdom svarar 39% av kvinnorna och 45% av männen
- ✓ Minnesproblematik svarar 18% av kvinnorna och 15% av männen
- ✓ Andra orsaker svarar 42% av kvinnorna och 39% av männen.

## Hur påverkar närståendevård individen?

Känns närståendevården meningsfull och skänker glädje och tillfredsställelse?

Ja, svarar ca 69% av både kvinnorna och männen. Delvis, svarar 28% och instämmer inte gör ca 4%. Inga skillnader mellan könen på svaren på denna fråga.

Leder till att min hälsa blir lidande

Nej, svarar 59% av kvinnorna och 76% av männen. Delvis, anser 33% av kvinnorna och 19% av männen. Ja, svarar 9% av kvinnorna men bara 5% av männen. Anhörigvård verkar därmed gå mer utöver kvinnornas hälsa än männens.

Innebär inskränkningar i mitt liv

51% av både kvinnorna och männen svarar nej på denna fråga. Delvis, säger 34% av kvinnorna och 36% av männen. Ja, uppger 15% av kvinnorna och 13% av männen.

På frågan om närståendevårdaren oroar sig över att inte kunna ta hand om sin närstående på rätt sätt

svarar 31% av både kvinnor och män ja. En stor majoritet, 69%, känner dock inte denna oro.

## Visar samhället uppskattning?

Erfarenheten från de som är närståendevårdare är inte upplyftande. 80% av kvinnorna svarar nej på denna fråga, av männen säger 77% det samma. De anhöriga drar ofta ett väldigt tungt lass när en person i familjen blir sjuk och/eller gammal. Närståendevårdarna avlastar samhället i stor omfattning men upplever uppenbarligen inte att de får kredit för det de gör. Går detta att förändra? Inte minst viktigt med tanke på att de äldre blir så många fler och lever allt längre samtidigt som det blir allt större brist på personal inom omsorgen.

## Hälsan

Männen upplever ett bättre hälsoläge än kvinnorna. Utmärkt eller mycket god hälsa uppger 40% av männen att de har medan motsvarande siffra för kvinnorna är 32%. Dålig hälsa upplever 7% av kvinnorna och 4% av männen. Resten, en majoritet, upplever att hälsan är någorlunda.

## Smärta/viktninskning

Smärta och/eller värk uppger 69% av kvinnorna och 58% av männen att de haft under den senaste veckan. Viktninskning har 27% av kvinnorna och 24% av männen upplevt. Men bara 19% av kvinnorna som har tappat vikt och 24% av männen uppger att viktninskningen varit avsiktlig. Att som äldre inte få i sig tillräckligt med näringsrik mat är en stor risk för sjukdom, skador och på sikt ohälsa och är något som behöver uppmärksammas mer. Vad kan vi göra för att minska undernäring hos äldre?

## Dåligt minne

Att ha ett så dåligt minne så det påverkar vardagen upplever 7% kvinnor som svarat och 6% av männen. 54% av kvinnorna och 47% av männen uppger att deras minne är bra medan resten, 40% av kvinnorna och 47% av männen uppger att minnet är dåligt men det går att leva med utan större problem.

## Rörelseförmåga

Ca 30% av de svarande uppger att de har fallit det senaste året. Eftersom en person kan ha fallit flera gånger på ett år så uppger kvinnorna att de har fallit 70% inne och 41% ute. Motsvarande siffror för männen är 53% inne och 64% ute. Endast några få procent (7 kvinnor och 14 män) har fallit den senaste veckan. Eftersom fallolyckor innebär en stor risk för både svåra skador som kan leda till bestående funktionshinder eller förtidig död så är varje fall ett för mycket, men hur ska vi arbeta för att ytterligare minska fallolyckorna i samhället? Tittar vi på statistik från Kolada så ser siffrorna för Smedjebacken ändå ganska bra ut. Vi ligger stadigt bland de 25% av kommunerna i landet som har minst antal fall och höftfrakturer bland de som har hemtjänst. Samtidigt ökar åldern vid inflytt till äldreboenden och andelen som bor på äldreboende minskar vilket innebär att vi har allt fler äldre som bor hemma längre och det i sin tur ökar risken för fler fallolyckor i och utanför hemmet.

Flertalet män, 70%, använder inte förflyttningshjälpmedel utomhus. Av kvinnorna svarar 49% nej på denna fråga. Även den här frågan hade varit intressant att korsköra mot åldern på de svarande då det troligen blir vanligare högre upp i åldern att använda hjälpmedel och eftersom kvinnorna lever längre så

kanske det är fullt förståeligt att fler kvinnor använder hjälpmedel utomhus. Vanligaste hjälpmedlet är rollator eller sparkcykel som 23% av kvinnorna och 11% av männen använder. Stavar använder 18% av kvinnorna och 9% av männen. En liten minoritet 5% kvinnor och 4% män använder rullstol.

Vi vet alla att det är viktigt att röra på sig och vistas utomhus. Därför är det glädjande att se att hela 88% av männen och 73% av kvinnorna uppgav att de hade varit utomhus mer än 4 gånger den senaste veckan. 1-4 gånger den senaste veckan svarade 20% av kvinnorna och 8% av männen och inte alls svarade 7% av kvinnorna och 4% av männen.

När respondenterna fick bedöma sin fysiska hälsa på en femgradig skala från mycket bra till mycket dålig blev resultatet enligt följande:

|              | Kvinna | Man |
|--------------|--------|-----|
| Mycket bra   | 6%     | 10% |
| Ganska bra   | 31%    | 32% |
| Okey         | 37%    | 35% |
| Ganska dålig | 20%    | 18% |
| Mycket dålig | 6%     | 5%  |

## Aktiv livsstil

Att vara aktiv är en friskfaktor under hela livet. Genom vår fråga om vilka aktiviteter man utför, eller önskar utföra, kan vi se vilka intressen de äldre i Smedjebacken har och vilka aktiviteter de saknar. Man får inte heller glömma att många av de äldre har ett hälsoläge som kanske inte mer möjliggör de aktiviteter man tidigare har ägnat sig åt eller skulle vilja ägna sig åt. Då kan livet bli betydligt mer enahanda än förut.

I tabellen nedan ser vi hur rangordningen ser ut i fallande popularitetsordning. Längst till vänster är aktiviteterna rangordnade utifrån sammanlagd popularitet. Sedan följer männens rangordning och längst till höger kvinnornas rangordning. Det finns vissa skillnader mellan könen. Där skillnaden är 3-4 placeringar finns en asterix, vid skillnader på 5 eller mer finns det två asterixer.

Spel, jord- och skogsbruk, jakt och fiske är betydligt vanligare bland manliga utövare medan kvinnorna har större dragning till hantverk och religiösa aktiviteter. Dock finns dessa aktiviteter långt nere på listan. De 9 mest populära aktiviteterna utövas ganska jämnt av både kvinnor och män. Matlagning och hushållsarbete har dock betydligt fler antal kvinnliga utövare än manliga.

| Aktiviteter i rangordning på totala antalet utförare | Antal utförare | Rangordning män | Rangordning kvinnor |
|------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------|
| 1. TV                                                | 753            | 1. (360)        | 1. (393)            |
| 2. Umgänge med familj och vänner                     | 677            | 2. (313)        | 3. (364)            |
| 3. Hushållsarbete som städ&tvätt                     | 642            | 4 (274)         | 2. (368)            |
| 4. Matlagning                                        | 552            | 5. (220)        | 4. (332)            |

|                                    |     |           |           |
|------------------------------------|-----|-----------|-----------|
| 5. Trädgårdsaktiviteter            | 552 | 3. (291)  | 5. (261)  |
| 6. Musik, lyssna eller utöva       | 370 | 8. (157)  | 6. (213)  |
| 7. Motion/konditionsträning        | 364 | 7. (188)  | 7. (176)  |
| 8. Friluftsliv                     | 351 | 6. (205)  | 8. (146)  |
| 9. Resa                            | 276 | 10. (141) | 10. (135) |
| 10. Spel såsom bingo, trav, tips** | 252 | 9. (152)  | 14. (100) |
| 11. Kulturella aktiviteter*        | 242 | 12. (102) | 9. (140)  |
| 12. Föreningsliv                   | 237 | 12. (109) | 11. (128) |
| 13. Balansträning*                 | 186 | 17. (78)  | 13. (108) |
| 14. Hantverk**                     | 184 | 18. (71)  | 12. (121) |
| 15. Husdjur                        | 183 | 15. (89)  | 15. (94)  |
| 16. Jord- och skogsbruk**          | 167 | 11. (135) | 21. (32)  |
| 17. Styrketräning                  | 153 | 16. (85)  | 16. (68)  |
| 18. Nöjen t ex dans, restaurang*   | 125 | 20. (63)  | 17. (62)  |
| 19. Fiske, jakt, skytte**          | 119 | 14. (101) | 23. (18)  |
| 20. Besöka idrottsevenemang        | 104 | 19. (63)  | 20. (33)  |
| 21. Bad, båt, segling              | 99  | 21. (56)  | 19. (43)  |
| 22. Religiösa aktiviteter**        | 64  | 23 (18)   | 18. (46)  |
| 23. Bollspel                       | 57  | 22. (34)  | 22. (23)  |
| 24. Anläggningsidrott              | 15  | 24 (11)   | 24. (4)   |

Vad finns det då för faktorer som hindrar äldre personer att utöva aktiviteter som man skulle önska göra?

## Begränsande faktorer

Sjukdom eller funktionsnedsättning är föga förvånande det som är det största hindret, 31% av de svarande kvinnorna uppger detta (138st) och 29% av männen (121st). Saknar bil, körkort eller kollektivtrafik uppger 6% av kvinnorna (28st) och 4% av männen (15st). Ekonomin uppger ca 5% av både kvinnor (24st) och män (23st). Att aktiviteten man önskar göra saknas uppger 5% av kvinnorna (22st) och 3% av männen (12st). Annat ospecificerat uppger 12% av kvinnorna (55st) och 8% av männen (32st). Det var möjligt för de svarande att kryssa i fler än en orsak.

När vi ställde följdfrågan vilka aktiviteter du skulle vilja utöva fick vi följande svar:

| Aktivitet                     | kvinnor |  | Aktivitet                    | män |
|-------------------------------|---------|--|------------------------------|-----|
| 1. Resa                       | 72      |  | 1. Resa                      | 43  |
| 2. Motion o kondition         | 48      |  | 2. Motion o kondition        | 39  |
| 3. Balansträning              | 45      |  | 3. Friluftsliv               | 38  |
| 4. Friluftsliv                | 44      |  | 4. Balansträning             | 37  |
| 5. Trädgårdsarbete            | 40      |  | 5. Styrketräning             | 32  |
| 6. Kultur                     | 35      |  | 6. Fiske, jakt, skytte       | 28  |
| 7. Styrketräning              | 34      |  | 7. Besöka idrottsevenemang   | 23  |
| 8. Husdjur                    | 33      |  | 8. Trädgårdsarbete           | 23  |
| 9. Umgås                      | 33      |  | 9. Musik, lyssna eller utöva | 20  |
| 10. Musik, lyssna eller utöva | 30      |  | 10. Kultur                   | 18  |

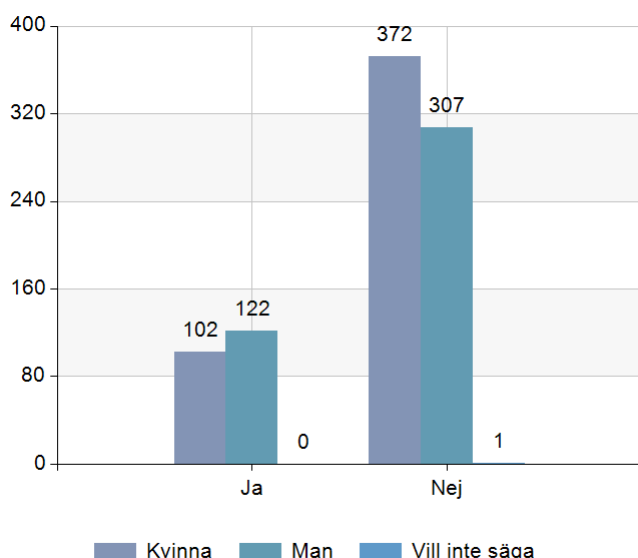
|                  |     |  |     |
|------------------|-----|--|-----|
| SUMMA INDIVIDER: | 414 |  | 301 |
|------------------|-----|--|-----|

Till antalet sett är det betydligt fler kvinnor än män som skulle vilja utöva mer/fler aktiviteter än de gör. De flesta av de 10 mest efterlängtda aktiviteterna finns med både bland kvinnorna och männen. Det som sticker ut är att kvinnorna önskar sig husdjur och mer umgänge medan männen önskar utöva mer jakt, fiske, skytteträning samt besöka olika idrottsevenemang.

Att få reda på vilka aktiviteter som finns och som arrangeras i kommunen är inte alltid så lätt. Ett sätt att hitta aktiviteter som specifikt riktar sig till äldre i kommunen är att läsa aktivitetskalendern i Väsman Runt som utkommer regelbundet och distribueras gratis till alla hushåll i kommunen. På frågan om du känner till Aktivitetskalendern svarade 62% att de gör det, varav 65% var kvinnor och 58% män.

## Ideellt arbete

Ett sätt att bli del av en gemenskap samt aktivera sig är att vara föreningsaktiv. På frågan "Deltar du i någon form av frivilligt, obetalt arbete för någon förening" fick vi följande svar:



I procent räknat engagerar sig endast 22% av kvinnorna och 28% av männen ideellt. Här finns en stor outnyttjad potential för alla föreningar i kommunen att rikta sig mer mot äldre kommuninvånare, både i form av fler aktiviteter riktade mot äldre samt att skapa en inkluderande gemenskap som även lockar äldre. Detta skulle kunna bli en win-win situation för både de äldre samt för föreningarna.

## Vem känner de äldre förtroende för?

Att känna förtroende för varandra är en viktig faktor för ett tryggt samhälle. Vi ställde ett antal frågor som visade att störst förtroende har både kvinnor (97%) och män (94%) för sin egen familj. Därefter följde vänner som 72% av kvinnorna och 68% av männen har stort förtroende för. Sjukvården kom på en tredje plats med 48% kvinnor och 49% män som känner stort förtroende. Grannar uppger 42% av kvinnorna och 43% av männen stort förtroende för. Längst ner hamnar kommunledningen på 32% av kvinnorna och 35% av männen samt äldreomsorgen som 19% av kvinnorna och 18% av männen känner stort förtroende för.

När man jämför dessa siffror får man ta i beaktande att för både kommunledning och äldreomsorgen var det många som svarade att de inte kan ta ställning i frågan. Troligen för att de inte har haft kontakt varken med kommunledningen eller äldreomsorgen. Vad gäller kommunledningen handlar det om 29% av kvinnorna och 21% av männen. För äldreomsorgens del är det 44% av kvinnorna och 49% av männen som inte kan ta ställning.

Litet förtroende uppger ett fåtal men högst upp hamnar sjukvården där 11% av kvinnorna och 9% av männen uppger sig ha litet förtroende. För kommunledningen är motsvarande siffra 7% för kvinnor och 9% för män. Äldreomsorgen har 7% av både kvinnor och män litet förtroende för.

## Livsnöjdhet

Enkäten avslutas med ett antal frågor som rör lite mer existentiella frågor som livsglädje och livslust.

På frågan om du i grund och botten är nöjd med ditt liv svarar 93% av kvinnorna och 95% av männen ja – vilket är glädjande höga siffror. 87% av både kvinnor och män känner sig också ofta glada och nöjda. 90% av kvinnorna har livslust, motsvarande siffra för männen är 92%.

Att livet känns innehållslöst anser 12% av kvinnorna och 9% av männen. 81% av både kvinnor och män uppger att de känner sig behövda. Planer för framtiden har 50% av kvinnorna och 52% av männen.

35% av kvinnorna är rädda för att något ska hända dem medan motsvarande siffra för männen är betydligt lägre, 24%.

En känsla av depression och/eller nedstämdhet är nästan dubbelt så vanligt bland äldre kvinnor, 15%, medan endast 8,5% av männen uppger detsamma.

Känslan av trygghet fördelar sig enligt tabellen nedan. Genomgående ser vi en aning lägre siffror för kvinnorna.

|                | Kvinna     |            | Man        |            | Vill inte säga |            | Total      |            |
|----------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| Namn           | Antal      | %          | Antal      | %          | Antal          | %          | Antal      | %          |
| mycket trygg   | 160        | 33,1       | 153        | 35         | 1              | 100        | 314        | 34,1       |
| ganska trygg   | 260        | 53,8       | 247        | 56,5       | 0              | 0          | 507        | 55         |
| Svårt att säga | 50         | 10,4       | 33         | 7,6        | 0              | 0          | 83         | 9          |
| ganska otrygg  | 12         | 2,5        | 3          | 0,7        | 0              | 0          | 15         | 1,6        |
| mycket otrygg  | 1          | 0,2        | 1          | 0,2        | 0              | 0          | 2          | 0,2        |
| <b>Total</b>   | <b>483</b> | <b>100</b> | <b>437</b> | <b>100</b> | <b>1</b>       | <b>100</b> | <b>921</b> | <b>100</b> |

Den allra sista frågan i enkäten handlar om meningsfullhet i livet och ungefär 76% känner

fortfarande meningsfullhet i livet. Svaren fördelade sig enligt tabellen nedan och uppvisar inga stora skillnader mellan könen, dock upplever något fler kvinnor än män livet som ganska eller mycket meningslöst (30/20st).

|                     | Kvinna     |            | Man        |            | Vill inte säga |            | Total      |            |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|------------|
| Namn                | Antal      | %          | Antal      | %          | Antal          | %          | Antal      | %          |
| Mycket meningsfullt | 123        | 25,5       | 112        | 25,8       | 1              | 100        | 236        | 25,7       |
| Ganska meningsfullt | 243        | 50,3       | 221        | 50,9       | 0              | 0          | 464        | 50,5       |
| Svårt att säga      | 87         | 18         | 81         | 18,7       | 0              | 0          | 168        | 18,3       |
| Ganska meningslöst  | 24         | 5          | 18         | 4,1        | 0              | 0          | 42         | 4,6        |
| Mycket meningslöst  | 6          | 1,2        | 2          | 0,5        | 0              | 0          | 8          | 0,9        |
| <b>Total</b>        | <b>483</b> | <b>100</b> | <b>434</b> | <b>100</b> | <b>1</b>       | <b>100</b> | <b>918</b> | <b>100</b> |

## Frisvar

Enkäten är till allra största del kvantitativ men det fanns möjlighet att lämna frisvar på tre olika ställen i enkäten. Vi sammanfattar nedan det som framkom inklusive några kärnfulla citat. För att få mer struktur bland frisvaren har vi sammanfört dem under lite olika rubriker.

### Ser du hinder för att bo kvar?

Många har skrivit kommentarer under denna fråga. Det vanligaste svaret är, nej – inte i nuläget. Många uttrycker dock oro inför framtiden, man är rädd för att bli sjuk, handikappad, inte orka med arbetsuppgifter såsom snöröjning, gräsklippning, underhåll, inte kunna köra bil mer, få problem med ekonomin t ex nya krav på vatten och avlopp mm. Det finns också många ”om” bland svaren, t ex om mannen dör och kvinnan blir kvar ensam i villan, om mannen inte mer kan köra bil, om man drabbas av sjukdom, om orken tryter osv. Flera uppger också att det nuvarande boendet inte är anpassat för äldre, det är för stort, kräver för mycket skötsel, har trappor osv. Slutligen är det också flera som påpekar att de redan anlitar hjälp till olika sysslor såsom snöröjning, gräsklippning och städning.

### Ser du hinder för att flytta?

Detta var följdfrågan som också många har valt att besvara. Vanligaste svaret är att man trivs så bra där man bor, man har vänner och grannar man känner runt i kring och inte minst har man meningsfull sysselsättning i trädgården, med husets underhåll mm. En del uppger också att de redan är för gamla för att vilja, eller orka, flytta. Det känns också krångligt med en flytt, vad göra med alla saker? Hur sköta själva flytten? Var hitta ett bra alternativ som inte blir för dyrt? Flera uppger att de önskar flytta men inte tycker det finns bra alternativ, några uppger

också att de står i kö för lägenhet men inte har fått någon ännu. En del oroar sig för att det blir allt för dyrt att flytta från vill till lägenhet.

Till sist ett talande citat;

*"Egentligen bor jag fint så här där jag bor nu, så det känns lite sorgligt att lämna denna fina plats men åldern börjar ta ut sin rätt."*

## Finns det något övrigt du vill framföra?

Detta var sista frågan i enkäten och över 150 personer har skrivit något under denna fråga. Vi har kategoriserat svaren och sammanfört dem under olika rubriker. En sammanfattning av svaren följer nedan.

### *Vill ta del av undersökningen*

Några önskar få ta del av undersökningen när den är klar.

### *Tacksamma*

Flera uttrycker tacksamhet för att vi undersöker och frågar hur de äldre i kommunen har det. *"Jag är tacksam för att ni frågar hur vi gamlingar har det. Man känner att kommunen bryr sig"*. Det finns också en del förslag på hur vi kan förbättra enkätfrågorna till kommande gång. Många uppger också nöjdhet, både med livet, men också med kommunen, äldreomsorgen och det engagemang som finns i kommunen för de äldres situation. Man är också glad för alla aktiviteter som ordnas och det rika föreningsliv som finns i kommunen.

### *Hälsa och ålder*

Flera beskriver sitt eget hälsoläge, alltifrån nyopererade till nydiagnostiserade med demens, cancer mm och all oro detta för med sig. Några kommenterar sin ålder och att orken blir bara sämre ju äldre man blir och utmaningarna som detta för med sig.

### *Ensamhet och hjälpbehov*

Beskriver några personer, en uttrycker det på följande sätt;

*Trots att jag är aktiv, bor bra, har bra ekonomi och träffar många vänner känner jag mig ensam. Blev änka för 1,5 år sedan. Dagarna fyllda med aktiviteter men kvällarna ofta ensamma."*

Man kanske också behöver hjälp men vill inte störa andra trots att man inte klarar sig själv. En del är också tacksamma för att det finns så pass mycket hjälp att få – bara man orkar efterfråga den!

### *Boende*

Många har kommentarer kring detta. Det vanligaste är att man efterfrågar fler boendeanternativ och fler trygghetsboenden som Gläntan och även motsvarande i Söderbärke. Flera uppger att de stått i kö till Gläntan länge. Man önskar tillgång till matsal med möjlighet att få lagad mat. Balkong eller boende i markplan verkar mest önskvärt.

### *Önskemål*

Sex personer efterfrågar gymmet som stängdes på Herosvallen 2024. De alternativ som nu finns är för dyra och man vill verkligen att gymmet öppnas igen. Några uttrycker också önskemål om

träffpunkter för äldre i kommunen och att äldre ska kunna bli upphämtade så de enkelt kan komma till aktiviteter och samhällsservice. En önskar också ett badhus i kommunen.

### *Kommunen och äldreomsorgen*

Här framför många svarande olika synpunkter. Flera är positiva till det som redan görs och det driv som finns i kommunen men andra har också önskemål och synpunkter.

Man önskar att äldreomsorgen prioriteras och att det satsas mer på denna sektor. Man vill att personalen är välutbildad, behärskar svenska språket och får en lön som lockar personal till äldreomsorgen. Man hoppas även att det finns plats på ett boende den dagen behovet uppstår och att det finns engagerad och omtänksam personal i omsorgen som ser till individens behov och kan bemöt äldre på ett bra sätt.

En person uttrycker sin belägenhet på följande sätt;

*”Tycker det är jobbigt att vara beroende av främmande människor i hemtjänsten. Det brister i mitt personliga omvårdnadsbehov och okunskap hos personer som arbetar i vårddyrket. Skrämmande!”*

Några omnämner snöröjningen och sandningen på vintern som förbättringsområden, även asfaltering av vägar och bättre tillgänglighet till platser såsom kyrkogården. Ett äldreboende i kommunens västra del efterfrågas också.

Flera efterfrågar bättre kommunikationer, framför allt om man bor på landsbygden och inte har bil/körkort så är det lätt att bli isolerad. Man uppger också irritation över att hastighetsgränser inte följs i centralorten samt genom byar som gränsar mot större vägar.

### *Sjukvård*

Några personer omnämner vikten av att det finns en vårdcentral i kommunen men flera av de svarande (dock inte alla) upplever inte att kvaliteten på sjukvården i Smedjebacken eller bemötandet är bra.

### *Ekonomi*

Några beskriver sin dåliga ekonomi samt hur dyrt allting är idag.

## **Orsakssamband**

Hittills i rapporten har vi mest fokuserat på vad respondenterna har svarat men för att få en djupare förståelse är det intressant att titta på eventuella orsakssamband. Vi har redan nämnt att vi tyvärr inte kan söka samband kopplat till åldern på de svarande men vi har letat efter andra orsakssamband som vi kommer att redovisa nedan. När vi redovisar samband måste man ändå ta resultaten med en nypa salt. Som man frågar får man svar, brukar man säga, och att veta vad som är hönan och ägget kan vara vanskligt att dra slutsatser om. Om du t ex är deprimerad och har dålig hälsa – är det då depressionen som har lett till din dåliga hälsa eller den dåliga hälsan som lett till din depression?

Med detta sagt har vi ändå funnit följande intressanta samband när vi jämför specifika urval

jämtemot de totala svaren på samma frågor.

## Känsla av ensamhet

När vi sorterar på ensamhet ser vi att fler kvinnor än män uppger sig lida av ensamhet. 54% av de som lider av ensamhet är änkor eller änklingar samt 13% är skilda. Våldigt få sambos och sårbos lider av ensamhet. Det är vanligare att de som bor i lägenhet eller på trygghetsboende/seniorboende upplever ensamhet. Hela 81% som uppger att de bor ensamma upplever ensamhet, däremot ser vi inga egentliga skillnader kopplat till hur man upplever sin ekonomiska situation. Ensamhetskänslan verkar även korrelera med avsaknad av nära kontakter i stort. Att man inte har någon att anförtro sig åt svarar 10% av de ensamma mot endast 2% av alla svarande. Hemtjänsten är viktigare för personer som upplever ensamhet, 7% uppger sig kunna anförtro sig åt dem mot 3% av alla svarande.

Flera hälsorelaterade faktorer verkar hänga ihop med ensamhet. 21% uppger sig ha dålig hälsa gentemot endast 5% av alla svarande. Smärta/värk är också betydligt vanligare, 81% mot 63%. Likaså är viktminskning ett större problem i denna grupp, 37% mot 25%. Dåligt minne, 17% mot 6% samt risken för fall, 36% mot 29%. Ytterligare hälsofaktorer som försämrats av ensamhet är att man är mer sällan utomhus och hela 13% har inte alls varit ute senaste veckan. Det är också nästan dubbelt så vanligt med dålig eller ganska dålig fysisk kondition, 51% mot 24%. Denna grupp uppger också att hinder för att utföra aktiviteter till 55% beror på dålig hälsa medan motsvarande siffra för alla svarande är 30%. Man uppger också oftare att den aktivitet man önskar utföra saknas eller att man saknar bil eller körkort, 10% mot 4%.

Slutligen verkar även livet som sådant kännas dystrare. Endast 69% uppger sig vara nöjda med livet mot 94% av alla svarande. Livet känns innehållslöst för hela 50% mot 10% av alla svarande. Det är inte heller så vanligt att man känner sig glad och nöjd, 43% mot 87%. Man har mindre livslust, 60% mot 91%. Man känner sig dessutom mindre behövd och man har inte så ofta planer för framtiden. Deprimerade känner sig hela 42%, jämfört med "bara" 12% bland alla svarande.

På frågan om känsla av meningslöshet ser svaren ut som nedan.

| Namn                                                                                                    | Ja        |            | Total      |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
|                                                                                                         | Antal     | %          | Antal      | %          |
|  Mycket meningsfullt | 2         | 2,7        | 236        | 26,2       |
|  Ganska meningsfullt | 18        | 24,3       | 458        | 50,8       |
|  Svårt att säga      | 33        | 44,6       | 159        | 17,6       |
|  Ganska meningslöst  | 18        | 24,3       | 41         | 4,6        |
|  Mycket meningslöst  | 3         | 4,1        | 7          | 0,8        |
| <b>Total</b>                                                                                            | <b>74</b> | <b>100</b> | <b>901</b> | <b>100</b> |

## Konklusion

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

Den som upplever besvärande ensamhet lever troligen ensam. Bor ofta i lägenhet och är oftare kvinna än man. Personen har dåligt hälsoläge inklusive smärta och värk och kommer inte ut så ofta, varken utomhus eller iväg på aktiviteter. Personen har även rent generellt en sämre fysik och många gånger även ett dåligt minne. Man har ett sämre kontaktnät och har ibland ingen som man kan anförtro sig åt. Risken för följdproblem är större såsom vikt förlust, fallrisk, minskad livslust osv. Dessutom är det många i denna grupp som upplever depression, närmare hälften av de svarande uppger detta.

## Dålig ekonomi

Glädjande nog var det inte så många av de svarande som upplever att deras ekonomi är dålig men bland de som uppgett dålig ekonomi har vi letat efter samband och funnit följande.

Det är vanligare bland skilda och sörbos att uppleva dålig ekonomi. Något fler kvinnor än män svarar att ekonomin är dålig men det är inga stora könsskillnader. Något fler bor i lägenhet, 27% mot 21% av alla svarande. Det är fler med dålig ekonomi som inte alls använder internet 25% mot 18%. Dålig ekonomi verkar inte ha något samband med känslan av ensamhet. Däremot är hälsoläget sämre, någorlunda eller dålig hälsa har 85% svarat gentemot 65% av alla svarande. Smärta och värk är vanligare, 85% mot 65%, tappat i vikt likaså, 35% mot 26%. På frågan om man upplever dåligt minne svarar endast 39% nej, medan motsvarande siffra bland alla svarande är 50%. Ganska eller mycket dålig fysisk kondition svarar 37% mot 25%. Om man fallit under senaste året ökar från 30% till 42% när den svarande uppger sig ha dålig ekonomi. Att man inte kan utföra aktiviteter man skulle önska utföra pga den dåliga ekonomin uppger hela 32% mot bara 7% bland alla svarande. Det verkar däremot inte finnas något samband med hur mycket man varit utomhus senaste veckan.

Även för gruppen med dålig ekonomi verkar livet vara dystrare. Hela 19% uppger att de inte är nöjda med sitt liv mot 7% av alla svarande. Livet känns mer innehållslöst uppger 20% mot 11%. Man är räddare för att något ska hända, 46% mot 31%. Man känner sig inte lika behövd, och glad och nöjd känner sig 79% mot 87% av alla svarande. Man planerar i ungefär lika stor utsträckning inför framtiden men man har sämre livslust, 84% mot 90% och depression är mycket vanligare bland de med dålig ekonomi, 24% mot 13%. Slutligen känner man sig mindre trygg, 76% uppger att de är ganska eller mycket trygga mot 88% av alla svarande.

Hur meningsfullt gruppen upplever livet kan utläsas ur tabellen nedan.

| Namn                | Ganska missnöjd-/Mycket missnöjd med ekonomi |      | Total |      |
|---------------------|----------------------------------------------|------|-------|------|
|                     | Antal                                        | %    | Antal | %    |
| Mycket meningsfullt | 9                                            | 13,6 | 246   | 24,9 |
| Ganska meningsfullt | 31                                           | 47   | 497   | 50,4 |
| Svårt att säga      | 19                                           | 28,8 | 187   | 18,9 |

|                    |           |            |            |            |
|--------------------|-----------|------------|------------|------------|
| Ganska meningslöst | 6         | 9,1        | 48         | 4,9        |
| Mycket meningslöst | 1         | 1,5        | 9          | 0,9        |
| <b>Total</b>       | <b>66</b> | <b>100</b> | <b>987</b> | <b>100</b> |

### Konklusion

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

Den som har dålig ekonomi är med större sannolikhet skild, särbo eller ibland änka/änkling. Något oftare en kvinna, men förvånansvärt lika mellan könen. Det är lite större sannolikhet att personen är bosatt i lägenhet eller annat ospecificerat boende och inte alls använder internet. Hälsoläget är sämre, personen upplever mer smärta och värk. Det är även vanligare att man har tappat vikt, har sämre minne och har fallit under det senaste året. Den fysiska konditionen upplevs också som sämre och hela 37% uppger att de inte kan utföra de aktiviteter de skulle vilja pga den dåliga ekonomin.

Även andra parametrar är dystrare. Livet känns oftare innehållslöst, man känner sig inte lik behövd och oroar sig mer för framtiden och sin trygghet. Dessutom är risken för depression nästan dubbelt så stor som för alla svarande, 24% mot 13%. Däremot upplever inte denna grupp en större känsla av ensamhet än övriga svarande.

### Fallrisk

Vi ser ingen skillnad mellan könen. Fler som har fallit bor ensamma, har tappat i vikt och upplever att de har sämre minne. De upplever också sämre hälsa och mer smärta och värk. Rent allmänt upplever de att livet är lite dystrare jämfört med alla svarande och även känslan av depression är lite högre, 18% mot 12% av alla svarande.

### Använder inte Internet

De som inte använder internet är överlag betydligt mer skeptiska till tekniska hjälpmedel. Att tekniska hjälpmedel t ex skulle bidra till större självständighet svarar hela 57% nej på mot 28% av alla svarande. Gruppen änka/ änkling är överrepresenterade och likaså kvinnor, 65% mot 52% av alla svarande. Om man inte använder internet visar det sig också vara lite större risk att man inte känner till Aktivitetskalendern. Vi ser ett sämre hälsoläge hos denna grupp, t om riktigt dålig, uppger 12% mot 6% av alla svarande. En större andel, 12% mot 6%, upplever också att minnet är så dåligt att det påverkar vardagen.

Hur meningsfullt upplever du ditt liv kan utläsas ur tabellen nedan

|                     | Använder inte internet |            | Total      |            |
|---------------------|------------------------|------------|------------|------------|
| Namn                | Antal                  | %          | Antal      | %          |
| Mycket meningsfullt | 18                     | 11,7       | 237        | 25,7       |
| Ganska meningsfullt | 74                     | 48,1       | 466        | 50,6       |
| Svårt att säga      | 44                     | 28,6       | 168        | 18,2       |
| Ganska meningslöst  | 14                     | 9,1        | 42         | 4,6        |
| Mycket meningslöst  | 4                      | 2,6        | 8          | 0,9        |
| <b>Total</b>        | <b>154</b>             | <b>100</b> | <b>921</b> | <b>100</b> |

### Konklusion

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

Den som inte använder internet är mer troligt en änka/kvinna med sämre hälsoläge och med större sannolikhet också dåligt minne. Personen är också mycket skeptiskt inställd till tekniska hjälpmedel överlag. En känsla av meningslöshet i livet är också vanligare i denna grupp. Hur åldern spelar in kan vi tyvärr inte jämföra med.

### Änka eller änklings

I denna grupp är 71% änkor och 29% änklings. De bor lite oftare i lägenhet eller senior/trygghetsboende än hela målgruppen för enkäten men hela 46% bor dock kvar ensam i en villa och de är nöjda med sitt boende i lika stor utsträckning som alla svarande. De använder inte alls internet i samma omfattning som alla svarande, hela 30% (mot 17%) har svarat nej. De är däremot ganska nöjda med sin ekonomi. De är mer beroende av framförallt barn, hemtjänst och till viss del även vänner och grannar för att vardagen ska fungera. De flesta har någon att anförtra sig åt, endast 3% saknar detta mot 2% av alla svarande. De har ett sämre hälsoläge än alla svarande, 33% uppger att hälsan är ganska eller mycket dålig mot 24% av alla svarande. De kommer inte heller ut lika ofta som övriga och hela 11% har inte alls varit utomhus senaste veckan och sjukdom och avsaknad av bil /körkort gör att de inte heller deltar så ofta i aktiviteter. De känner sig mindre behövda och har färre planer för framtiden. De lider också betydligt oftare av ensamhet, 21% mot 8% av alla svarande och 17% uppger att de känner sig deprimerade mot 12% av alla svarande.

### Konklusion

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

Det är betydligt vanligare att kvinnorna överlever sina män än vice versa. När den äldre änkan blir ensam blir behovet av stöd från andra större men de är trots allt ganska nöjda med sin ekonomi. Däremot har de sämre hälsoläge, är mer passiva och mer bundna till sin lägenhet/villa. Trots allt bor närmare hälften kvar ensamma i sin villa. De är också mer isolerade och upplever oftare en besvärande ensamhet och lite större sannolikhet för att de känner sig deprimerade.

## Smärta och värk

När vi letar efter samband mellan smärta och värk och möjligheten till ett aktivt liv ser vi stora skillnader mellan de som uppger smärta och värk och de som inte har det. Av alla aktiviteter vi frågade respondenterna om de utför ser vi att de som uppger smärta inte alls kan vara lika aktiva. De enda aktiviteterna som de utför i ungefär samma utsträckning är; TV-tittande, musik, umgänge, spel, matlagning, hushållsarbete, balansträning och anläggningsidrott. Det som de med smärta avstår ifrån att göra trots att viljan finns bland mer än 20% av de svarande är i fallande ordning; Resor, bollspel, nöjen såsom dans och restaurangbesök, styrketräning, besöka idrottsevenemang, fiske/jakt/skytte, utöva hantverk, ha husdjur, mindre friluftsliv än önskat, bad/båt/segling, motion och konditionsträning samt kulturella aktiviteter. Vi ställde ingen fråga om funktionshinder men troligen har de som uppger smärta och värk ofta också någon form av funktionsnedsättning.

## *Konklusion*

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

De som lever med smärta och värk får ett betydligt mer inskränkt liv och många aktiviteter man skulle vilja ägna sig åt måste man avstå ifrån. De aktiviteter som kvarstår är de som är förknippade med "måsten" eller går att utöva stillasittande, undantaget bara balansträning och anläggningsidrott som utförs av lika många med som utan smärta och värk. Vi kan anta att det här också leder till sämre hälsa och sämre fysik hos dessa personer. Att kunna resa mer och ägna sig åt nöjen som dans och restaurangbesök saknas av många med smärta och värk. Även fysiska aktiviteter som bollspel, styrketräning mm avstår många med smärta och värk.

## Viktförlust

Något fler kvinnor än män uppger att de har minskat i vikt. Det är inga större skillnader beroende på vilket civilstånd man har men 37% bor helt ensamma. Något fler är missnöjda med sin ekonomi 10% mot 6% av alla svarande. Det är inga större skillnader på hur mycket kontakter man har med släkt och vänner eller om man har någon/några förtrogna att prata med. Däremot lider fler av ensamhet 12% mot 7% av alla svarande. Man uppger ett sämre hälsoläge, t o m riktigt dåligt i 10% mot 4 av alla svarande. Man har något mer smärta och värk, 69% mot 62%. Man lider av sämre minne och man är ute mer sällan eller inte alls, vilket 10% uppger mot bara 4% av alla svarande. Den fysiska konditionen upplevs som betydligt sämre, ganska eller mycket dålig uppger 35% mot 21 bland alla svarande. De som tappat i vikt har även fallit i betydligt större utsträckning, 40% mot 26%.

Även rent allmänt upplever de som har tappat vikt att livet är mer dystert. Man är lite mindre nöjd med livet, 90% mot 96%. Man är mer rädd att något ska hända en, har färre planer för framtiden, känner sig inte lika behövda och har ett mer innehållslöst liv. Livslusten är rejält påverkad och bara 82% känner livslust gentemot 93% av alla svarande. Risken att man är deprimerad är också stor, hela 22% uppger detta mot 9% av alla svarande. För 10% av de som tappat i vikt känns livet mycket meningslöst jämfört med 4% av alla svarande.

## Konklusion

Vi kan utifrån svaren se följande troliga samband:

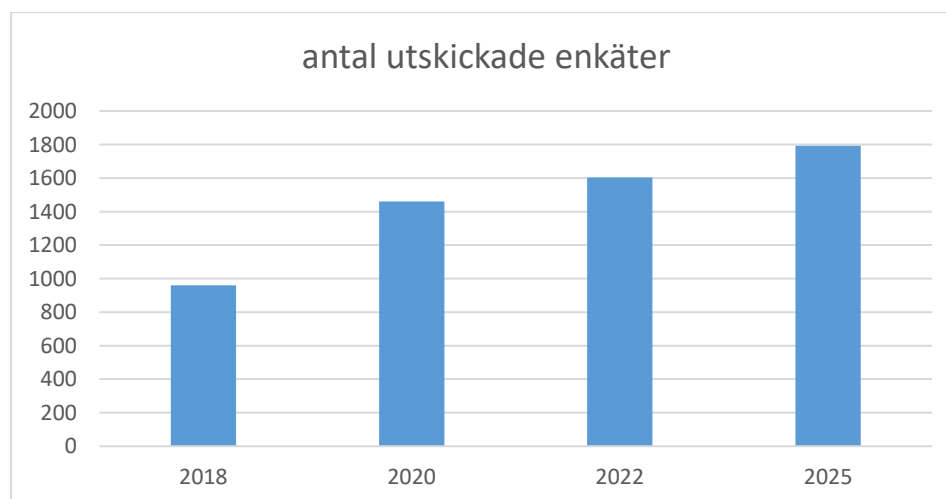
Det är större risk att den som tappat i vikt lider av ensamhet, har sämre hälsoläge, upplever smärta och värk och inte kommer ut så ofta och kanske också lider av minnesproblem. Ett riktigt starkt samband ser vi mellan viktförlust, risken för att falla samt dålig fysik. Det är också stor risk att personen är deprimerad och har sämre livslust.

## Husdjur

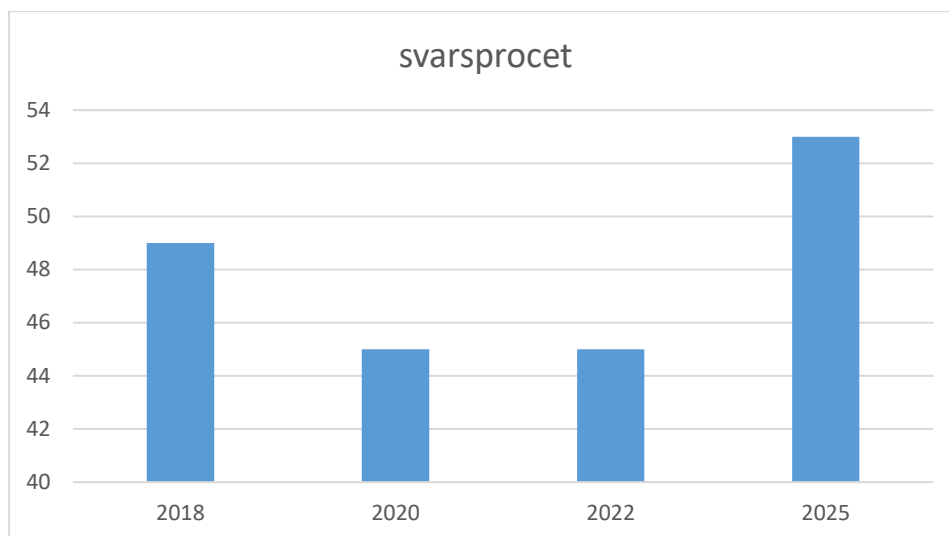
Då tillfället gavs att korsköra svaren så passade vi på att även undersöka vilken påverkan ett husdjur har på den äldres mående. Det är ganska jämnt mellan kvinnor och män hur många som har ett husdjur. På den positiva sidan ser vi att det är något färre av de som har husdjur som lider av ensamhet, färre tappar i vikt, minnet är lite bättre, man kommer oftare utomhus, man känner sig mer behövd, känner mer meningsfullhet i livet och är något gladare och något mindre deprimerade. Hur man upplever sin hälsa skiljer sig inte åt mellan de som har husdjur eller inte, däremot upplever man en bättre fysisk kondition. På den negativa sidan ser vi att de med husdjur har fallit något mer och lider av mer smärta och värk.

## Svarsutveckling över tid

2018 väcktes idén på omsorgsförvaltningen att göra en enkät som skulle skickas ut till alla i kommunen som var 75 år eller äldre. Därefter upprepades utskicket 2020 och 2022. Det innebär att årets enkät är den fjärde i ordningen och även om frågorna har förändrats en del mellan åren så går det ändå att börja följa en del svar över tid.



Antalet enkäter som skickas ut ökar för varje gång pga den demografiska utvecklingen med allt fler äldre i kommunen.



Svarsprocenten är högst denna gång. Kanske beroende på att det nu inte mer är öppna frågor utan mest kryssfrågor som kanske upplevs enklare att besvara.

- ✓ Både 2018 och 2025 bor 70% av de svarande i villa. 92% var nöjda med sitt boende 2018 och motsvarande siffra i år är 94% så ingen större förändring över tid.
- ✓ 2018 var 56% sammanboende medan motsvarande siffra i år är 63%. En ganska stor ökning om 7% sedan första mätningen.

I år har vi med en fråga om man använder internet. Tidigare år har frågan istället varit "använder du dator". Skillnaden kanske inte är så stor, för de som använder dator är troligen även ute på internet. Svarsutvecklingen syns nedan.

|               | 2018       | 2020       | 2022       | 2025             |
|---------------|------------|------------|------------|------------------|
| kvinnor       |            | 53%        | 59%        | 52% (+15%)       |
| män           |            | 65%        | 72%        | 69% (+15%)       |
| <b>totalt</b> | <b>53%</b> | <b>59%</b> | <b>66%</b> | <b>61% (76%)</b> |

Siffrorna för i år inom parentes är personer som har svarat att de kan använda internet med stöd av någon annan. Tar vi med dessa personer så blir bilden lite bättre. **Hur man är räknar så är det fortfarande en ganska stor del av de äldre som lever i ett digitalt utanförskap och dessutom betydligt vanligare bland äldre kvinnor än män. Hur ska vi undvika att äldre personer blir/eller känner sig alltmer exkluderade från samhället och samhällsutvecklingen?**

Med tanke på hur uppkopplade flertalet medborgare idag är mot den digitala världen så är det här en rejäl utmaning. **Hur undvika att äldre personer med bristfälliga kunskaper om moderna medier och moderna kommunikationssätt ska hamna på undantag, inte minst med den snabba utvecklingstakt som är?** Idag kan det vara omöjligt att ens boka en biljett eller parkera en bil utan moderna kommunikationskanaler och nya kunskaper.

- ✓ I år är frågorna om tekniska hjälpmedel helt ny så dessa går inte ännu att följa över tid.

- ✓ 2020 ställde vi en fråga om du saknar något och då svarade 6% ekonomiska möjligheter. Motsvarande siffra 2022 var 5%. I år frågade vi hur nöjd man är med sin ekonomi och då svarade 1% av kvinnorna och 2% av männen mycket missnöjda. 8% av kvinnorna och 7% av männen är i år ganska missnöjda. Frågan är alltså inte riktigt jämförbar med tidigare år.

Känsla av ensamhet har vi frågat om sedan 2020 och svaren har sett ut enligt följande:

|               | 2020       | 2022       | 2025        |
|---------------|------------|------------|-------------|
| Kvinnor       |            | 14%        | 11%         |
| Män           |            | 8%         | 6%          |
| <b>totalt</b> | <b>11%</b> | <b>11%</b> | <b>8,4%</b> |

Känsla av ensamhet verkar vara större bland kvinnor än män vilket kanske inte är så förvånande då kvinnor i medeltal lever längre än männen. Ensamheten har dock gått neråt vilket är glädjande. Är det måntro en effekt av att coronapandemin nu har klingat av?

Om livet känns meningsfullt har vi följt under åren men på lite olika sätt. 2018 fick respondenterna ge frisvar vilket innebär att de är svåra att jämföra över tid. 2020 och 2022 ställde vi frågan "kan du fylla din dag med något meningsfullt?" varav 93% svarade ja 2020 och 92% ja 2022 (lika mellan könen). I år ställde vi frågan "känner du meningsfullhet i livet? Och då svarade 76% av kvinnorna och 77% av männen ja. Vi kan antagligen inte jämföra svaren rakt av eftersom mellan 90-95% av de svarande i år samtidigt angav att de känner livslust och är nöjda med livet.

Även frågan om föreningslivet har ändrats över åren. 2020 svarade 62% av både kvinnor och män att de var medlemmar i någon förening. Samma siffra för 2022 var 58%. I år frågade vi istället om man deltar i frivilligt obetalt föreningsarbete och det är ju en helt annan fråga än om man är medlem.

På frågan om hur man upplever sitt hälsoläge har svaren över åren sett ut enligt följande:

|                   | 2018 | 2020 | 2022 | 2025 |
|-------------------|------|------|------|------|
| Utmärkt eller god | 43%  | 36%  | 34%  | 36%  |
| Någorlunda        | 47%  | 57%  | 57%  | 59%  |
| Dålig             | 8%   | 7%   | 9%   | 6%   |

Att de som upplever hälsoläget som riktigt dåligt har sjunkit sedan förra mätningen är glädjande. Kanske även detta en effekt av pandemin som ännu 2022 härjade för fullt, eller är det en effekt av att hälsofrågor diskuteras så livligt i medierna idag?

# Analys och slutsatser

## Inledningsvis

När man ägnar mycket tid åt att borra sig ner i enkätsvaren och detaljgranska statistiken, orsakssamband mm så börjar två schablonbilder av äldre kommuninnevånare träda fram på näthinnan.

Dels är det väldigt många äldre som verkar trivas bra med livet i Smedjebacken. Ekonomin är tillfredsställande, man trivs med sitt boende, man umgås med nära och kära, man vistas mycket utomhus och sysselsätter sig med många olika aktiviteter. Hälsan och fysiken är ofta relativt god och även om ålderskrämpor smyger sig på så känner man att livet är innehållsrikt och meningsfullt att leva.

Dels ser vi den andra, betydligt mindre, gruppen äldre där förhållandena är betydligt sämre, kanske inte vad gäller ekonomin men nog vad gäller hälsa och välmående. Här träder bilden fram av en äldre person, ofta ensamstående kvinna, som har mycket smärta och värk, som lever ett mycket ensamt liv, som inte ser så många glädjeämnen i livet och som känner sig nedstämd och deprimerad. Dessa personer har överlag ett sämre hälsoläge och bristande hälsa verkar vara en faktor som starkt bidrar till ett innehållslöst liv. I den här gruppen ser vi också ganska ofta ofrivillig viktnedgång samt fallolyckor. Allt detta talar för att det här är personer som på sätt eller annat borde få hjälp till mindre ensamhet, mer innehåll i livet och (om möjligt) bättre mående.

## Boende

I Smedjebackens kommun bor ovanligt många utanför tätorter och i villa/på gård och trivs med det. När så många bor utanför tätort och de allra flesta vill bo kvar så länge som möjligt, ställer det krav på boendeanpassning och tillgång till hjälp med skötsel av fastigheten samt möjligheter till transport till och från boendet. Kommunikationer behövs också för att möjliggöra deltagande i olika aktiviteter och för social samvaro.

Det behövs också hälsofrämjande och preventiva åtgärder i hela kommunen, tex för att minska fallrisken i hemmet. Det är också viktigt att det finns olika attraktiva, och inte för kostsamma, boendevalternativ i kommunen att flytta till när man inte längre kan bo kvar i villan.

Många äldre, ofta änkor, bor ensamma kvar i villan. Det är viktigt att försöka nå dessa personer så de inte blir isolerade. Men de som flyttat och bor ensamma i en lägenhet kan uppleva ännu större ensamhet och isolering och är en grupp som också behöver uppmärksammas.

## Internet och tekniska hjälpmedel

Vi ser en stor kunskapsbrist och tveksamhet till vad moderna hjälpmedel kan innebära. Internet är inte heller ett givet verktyg för alla. Vi behöver informera målgruppen äldre mer och via många olika kanaler så att kunskapsnivån ökar och rädslan för ny teknik minskar. Framförallt äldre kvinnor, ofta också änkor, befinner sig utanför det moderna samhället med dagens alla

krav på uppkoppling och kunskaper om mobiler, appar osv. Vi måste därför fortsatt erbjuda samhällsinformation via flera olika kanaler. Det går inte att enbart förlita sig till moderna kommunikationskanaler när det gäller att nå målgruppen äldre, framförallt då äldre kvinnor.

Att på olika sätt nå ut till målgruppen äldre och visa och berätta om nya hjälpmedel som kan underlätta livet för äldre personer, samt anhöriga, ser vi som en viktig uppgift för kommunen. Det skulle kunna ske i form av ambassadörer för tekniska/digitala hjälpmedel som kan delta i olika forum där äldre är, pensionärsträffar, medborgardialoger, i hemmet osv. Att minska det digitala utanförskapet genom individanpassad utbildning på den äldres villkor skulle också vara en värdefull insats som skulle leda till många positiva effekter, inte minst en bättre inkludering i det moderna samhället. För den som redan har drabbats av en demenssjukdom kan det dock vara mycket svårt eller helt omöjligt att ta till sig ny teknik eller avancerade hjälpmedel.

## Ekonomi

Det stora flertalet uppger att ekonomin är helt eller ganska bra men det finns ett antal (7%) som uppger dålig ekonomi och vi ser att det korrelerar med andra problem. Denna grupp upplever sämre hälsa och kondition. De har mer smärta och värk, faller oftare, tappar oftare vikt, har oftare sämre minne och upplever sämre trygghet. Rent generellt har de också sämre livslust och är inte så nöjda med livet. Depression är också mycket vanligare hos denna grupp.

Den allra största skillnaden gentemot de med bättre ekonomi är dock att denna grupp inte kan utföra de aktiviteter de skulle vilja utföra. Finns det något vi i samhället kan göra för att stötta denna grupp äldre? Kan vi erbjuda mer gratisaktiviteter eller bidra till bättre ekonomi på annat sätt?

## Närståendevård

Närståendevårdarna gör en stor insats gentemot dem de vårdar samt, inte minst, för samhället i stort. Det är en stor ansvars- och arbetsbörda som de närstående bär. Flertalet svarande uppger dock att de gärna sköter om sina nära och kära även om det innebär vissa inskränkningar och uppoffringar i det egna livet. Det som dock verkligen sticker ut är det dåliga gensvar närståendevårdarna upplever sig möta från samhället. Absoluta majoriteten (79%) uppger att samhället inte visar uppskattning för de insatser de gör.

Kan vi förändra denna bild på något sätt? I kommunen finns redan möjlighet till viss avlastning/avlösning och vi bidrar med stöd i form av en anhörigsamordnare som är anställd inom omsorgen. Vad mer skulle kommunen kunna göra? Att få ekonomisk ersättning för de insatser närståendevårdaren gör finns redan i vissa kommuner. Det är troligen ett betydelsefullt sätt att från samhällets sida visa uppskattning för de insatser som görs av de anhöriga. Vi behöver också beakta att ju fler äldre det blir och ju hårdare konkurrens det blir om arbetskraften desto mer kommer vi att behöva de anhörigas insatser. Att ge en ekonomisk ersättning för detta borde allvarligt övervägas av kommunen.

## Hälsa och aktiv livsstil

Det är allmänt känt att äldre som är aktiva på olika sätt och som dagligen utmanar både sin kropp och sin knopp förbättrar oddsen för ett långt och friskt liv. Om man dessutom lever sunt, äter bra mat och får i sig tillräckligt med näring så ökar förutsättningarna ytterligare för en friskare ålderdom.

Att samhället aktivt informerar om vikten av hur man lever och att det finns möjligheter till att aktivera både kropp och själ är ett viktigt förebyggande arbete. Glädjande nog bedrivs det redan i kommunen en hel del aktiviteter, inklusive en hälsofrämjare som är anställd av omsorgen, men mer kan det bli och ännu viktigare – vi behöver samarbeta i samhället för att nå ut till ännu fler äldre.

## Sociala kontakter och ofrivillig ensamhet

Genom enkätsvaren och rapporten som nu har sammanställts kan vi ganska tydligt se vilka äldre som är i riskzonen för ofrivillig ensamhet, depression, fallrisk, viktförlust och andra hälsorisker.

Av rapporten att döma så är det en minoritet äldre som mår mycket dåligt. Risken är stor att den här personen är ensamstående, (änka) har dålig hälsa och lider av smärta och värk samt har ett väldigt begränsat kontaktnät.

Hur kan vi skapa kanaler för att nå just dessa personer och erbjuda insatser som kan bidra till bättre livskvalitet? Kan hemtjänsten och sjukvården vara en väg in till en del? Kan olika frivilligorganisationer som pensionärsförbund, kyrkan och föreningar bidra till att nå dessa personer? Kan eventuella grannar, släkt och vänner hjälpa oss att hitta dessa personer. Och sist men inte minst – vilka insatser borde vi tillsammans i samhället tillskapa för denna målgrupp?

Kan vi hjälpa de som är isolerade hemma att ansluta till olika aktiviteter? Svårigheter att ta sig till och från hemmet uppgår flera äldre är ett problem. Kan kommunen bidra på något sätt med transporter?

## Livsnöjdhet

Absoluta flertalet svarande är mer eller mindre nöjda med sitt liv och det kan vi som kommun/samhälle vara stolta över. Att bo och leva som äldre i Smedjebackens kommun upplevs av de flesta som positivt. Det finns dock äldre personer (oftare kvinnor än män) som inte är tillfreds med sitt liv, livet upplevs innehållslöst, man känner en rädsla för att något ska hända samt att depression är betydligt vanligare i denna grupp.

När vi studerar de olika orsakssambanden och identifierar var det skiljer mest i svaren mellan olika grupper kan vi se att nedanstående äldre personer är de samhället behöver rikta allra mest fokus på att försöka nå:

- De som bor ensamma
- De som saknar nära kontakter med andra
- De som har ett dåligt hälsoläge med smärta och värk och dålig fysisk kondition
- De som inte utövar aktiviteter

De som har dålig ekonomi  
De som har tappat i vikt  
De som faller ofta  
De som har så dåligt minne att det påverkar vardagen

Nu är det självklart så att bara för att en äldre person platsar inom en eller flera av dessa grupper så betyder det inte att man har en dålig livskvalitet, är deprimerad och saknar livslust. Däremot ökar sannolikheten starkt, framförallt om den äldre person upplever flera av problemen ovan.

## Avslutningsvis

Samhället står inför stora utmaningar i o m det demografiska skiftet där vi i hela Sverige går från att ha varit många barn/unga och personer i arbetsför ålder till att istället bli allt fler äldre kommuninnevånare. Kommer samhällskontraktet att behöva ändras i och med detta? Och hur i så fall?

En ny Socialtjänstlag har precis införts och denna lägger ännu mer fokus på tidiga förebyggande insatser och individens behov i centrum. Lagen ger kommunerna ett visst handlingsutrymme för hur respektive kommun vill lägga upp arbetet men ställer också många krav såsom att tidigt förebygga sociala problem, jobba för ökad jämställdhet osv.

Nya Socialtjänstlagen ska tillämpas på alla ålderskategorier i kommunen och kommer att ställa krav på nya sätt att arbeta och samverkan kommer att behövas med olika aktörer i kommunen och länet. Målet i den nya Socialtjänstlagen är att enskilda, inklusive äldre, ska få leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Då gäller det att vi involverar både Regionen och statens företrädare samt alla andra goda lokala krafter som föreningsliv, kyrkan och även enskilda. Ska vi klara den demografiska utmaningen behöver vi hjälpas åt.

Det har varit ett mycket intressant och givande arbete att analysera alla svar som har kommit in på årets äldreenkät. Själva rapportskrivandet har varit utmanande men min förhoppning är att slutresultatet har blivit läsvärt och en viktig kunskapskälla för kommunens fortsatta arbete med att underlätta livet för de äldre i kommunen. Jag har även haft god hjälp av Johanna Andersson, hälsofrämjare för äldre, som har bistått med bla statistikutdrag ur esMaker, input och kommentarer.

Elisabet Zimmer/ rapportförfattare