

En rapport om  
förutsättningarna  
till en god och jämlik  
hälsoutveckling för  
personer 65 år och  
äldre i Örebro län

# En god och jämlik hälsa för äldre? Välfärdsbokslut 2012–2013

Fyra hörnpelare  
för ett gott åldrande:

- Social gemenskap
- Delaktighet
- Daglig motion
- Goda matvanor



## En god och jämlik hälsa för äldre?

Välfärdsbokslut 2012–2013 är en rapport över folkhälsan i länet som belyser förutsättningarna för en god och jämlik hälsa för äldre personer. Rapporten har sin utgångspunkt i länets folkhälsoplan och speglar länsinvånarnas livsvillkor, levnadsvanor och livsmiljö, det vill säga faktorer som har betydelse för folkhälsans utveckling. Välfärdsbokslut 2012–2013 genomförs av Samhällsmedicinska enheten vid Örebro läns landsting tillsammans med länets kommuner, Örebro läns idrottsförbund och Örebro läns bildningsförbund. Nämnden för folkhälsa är uppdragsgivare. Fakta till bokslutet hämtas i huvudsak från undersökningar om befolkningens hälsa; Hälsa på lika villkor 2012 och Liv & hälsa ung 2011.

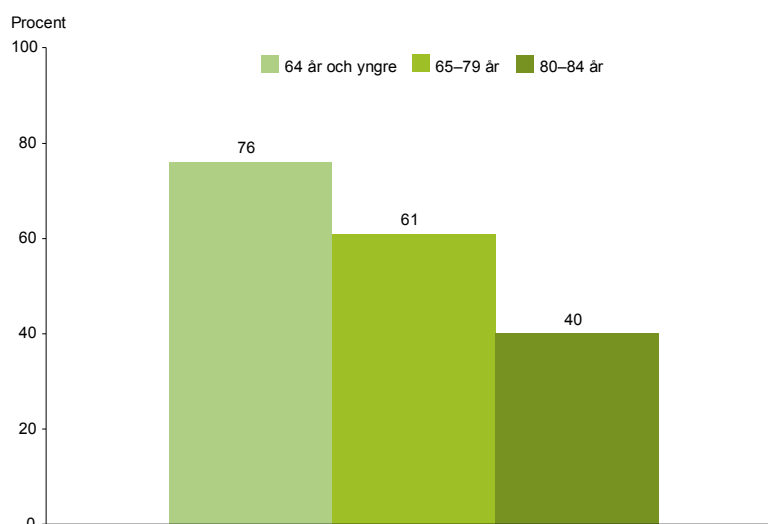
### Äldre

I rapporten definieras alla som är 65 år och därutöver som äldre. Äldre kan självklart inte ses som en homogen grupp med samma behov och förutsättningar – här ryms allt från att ha stor frihet att kunna göra vad man vill till multisjuk med behov av kvalificerad vård och omsorg. Medellivslängden i Sverige är 83,7 år för kvinnor och 80,1 år för män. För att bättre beskriva hur behov och förutsättningar påverkar i takt med ökande ålder redovisas resultat uppdelat i åldersgrupperna 65–74 år och 75–84 år.

## Hälsa

I Örebro län bor närmare 60 000 personer (21 procent av länets befolkning) som är 65 år och äldre och denna andel kommer att öka. De flesta äldre har bättre hälsa och är mer aktiva än någonsin. Med stigande ålder är de färre som upplever sig ha god hälsa. Länets befolkningsundersökning visar en markant sämre upplevd hälsa efter det man fyllt 80 år. Utvecklingen pekar emot att antalet år med funktionsnedsättningar som rörelsehinder, behov av stöd i det dagliga livet inte minskar, men att äldre får allt fler friska år dessförinnan.

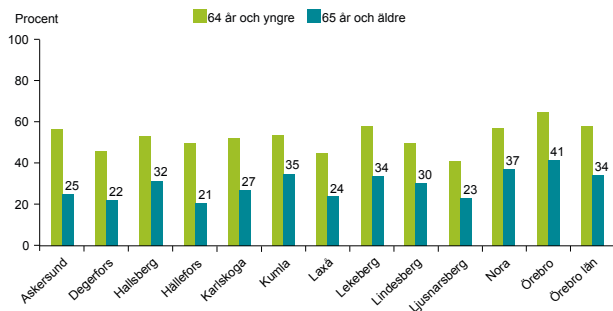
Andel som bedömer sitt hälsotillstånd som bra/mycket bra. Örebro län.



## Social gemenskap och delaktighet

Kultur- och föreningslivet är en viktig mötesplats för social gemenskap och delaktighet – något som äldre själva också lyfter fram som viktigt för hälsan och välbefinnandet. Det är vanligare att vara aktiv för de som är yngre än för de som äldre än 65 år. Hinder för deltagande kan vara tillgänglighet av olika grad och utbudets innehåll.

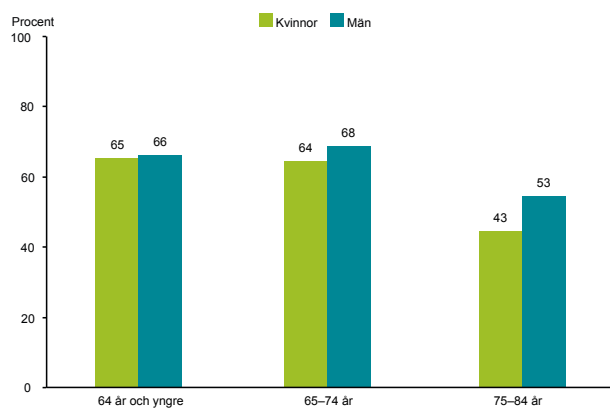
### Andel som deltagit i kulturevenemang såsom teater, bio eller konstutställning under de senaste 12 månaderna.



## Daglig motion

Fysisk aktivitet har stor betydelse för ett hälsosamt åldrande, ett minskat hjälpberoende och sänkt sjuklighet. Upp till 74 års ålder uppnår cirka 65 procent av länets befolkning rekommendationerna för fysisk aktivitet. Aktivitetsnivån sjunker efter 75 års ålder till knappa 50 procent.

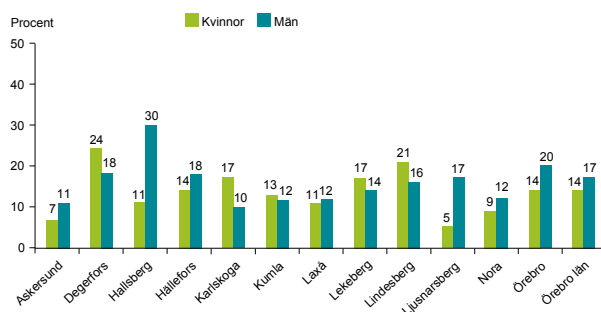
### Fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag.



## Goda matvanor

Goda matvanor har betydelse för välbefinnandet och kan förebygga en rad sjukdomar. Att satsa på goda matvanor för äldre kan innebära att funktionsnedsättningar samt behovet av vård och omsorg skjuts upp. Hälsa- och sjukvården har en viktig roll i det arbetet och kan i samband med besök erbjuda råd och samtal för goda matvanor. Det är få – endast cirka 15 procent – äldre som uppger att de vid besök på vårdcentralen eller liknade fått frågor om sina matvanor av personalen.

### Andel som vid sitt senaste besök fått frågor om sina matvanor.



## Några viktiga insatser för äldres hälsa och välbefinnande – rekommendationer utifrån de fyra hörnpelarna:



### **Social gemenskap**

Utveckla och ta tillvara olika mötesplatser

Ta tillvara civilsamhällets potential

Nyttja andras erfarenhet och sök samverkan i utvecklandet av hälsofrämjande hembesök



### **Delaktighet**

Förbättra tillgänglighet till offentliga lokaler

Verka för pensionärsråd och brukarinflytande

Verka för att göra nätet tillgängligt för alla

Kartlägg och dra erfarenheter av frivilligarbeten som väntjänst och annat volontärskap

Dra erfarenhet av it-projekt där ungdomar och äldre möts

Satsa på äldre som volontärer och studiecirkelledare



### **Daglig motion**

Ta tillvara idrottsrörelsens och övrigt föreningslivs potential

Medverka till fler närmiljöer som främjar fysisk aktivitet



### **Bra mat**

Arbeta för att öka att äldre i större utsträckning äter frukt och grönt

Förbättra rådgivningen kring matvanor inom hälso- och sjukvården

Arbeta för att motverka undervikt, undernäring och fetma

Mer information hittar du på [www.orebroll.se/folkhalsa/publikationer](http://www.orebroll.se/folkhalsa/publikationer)



**ÖREBRO LÄNS LANDSTING**

Samhällsmedicinska enheten

[www.orebroll.se](http://www.orebroll.se)

Postadress: Örebro läns landsting, Samhällsmedicinska enheten, Box 1613, 701 16 Örebro.

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro.

Telefon 019-602 74 00, telefax 019-602 70 49