

FAKTA OM LIVET SOM ÄLDRE I FINLAND

1. Att folk åldras är en global megatrend

Förenta Nationerna FN har beräknat att det år 2050 finns två miljarder människor som är över 60 år. År 2000 var antalet 60-åringar avsevärt mindre, det vill säga 600 miljoner. Snabbast går den här utvecklingen i just utvecklingsländerna där antalet äldre tredubblas fram till år 2050. Det året beräknas fyra av fem äldre personer bo i ett utvecklingsland. I den industrialiserade, utvecklade delen av världen växer antalet mycket gamla personer snabbast.

Källa: Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat, World Population Prospects: the 2008 Revision: <http://esa.un.org/unpp>

2. Antalet enpersoners hushåll ökar

Två av tre finländare över 60 år bor ensamma, kvinnorna oftare än männen. 70 procent av de finländska kvinnorna som fyllt 55 år bor ensamma.

Källa: Statistikcentralen 2005

Att bo ensam är en trend som blir allt vanligare i hela världen. Sociologen Eric Klinenberg säger: "När vi människor i årtusenden bott tillsammans har vi nu, som en följd av utvecklingen de senaste hundra åren kommit in i en period då vi på allvar experimenterar med att bo ensamma. Singelboendet är emellertid ingen mellanperiod, utan ett etablerat sätt att bo och leva."

Källa: Eric Klinenberg: Going solo. Penguin Press 2012

3. Barnbarnen och deras mor- och farföräldrar

De 1,1 miljoner barn som finns i Finland har i medeltal 2,8 mor- eller farföräldrar. Hälften av de 57-åriga kvinnorna är mor- eller farmödrar och hälften av de 60-åriga männen är mor- eller farfäder. Resan till mor- eller farföräldrarna är i genomsnitt 80 kilometer. Endast 1,9 procent av de finländska barnen bodde år 2005 i hushåll med flera generationer. 7,5 procent av barnen hade mor- och farföräldrar där alla fyra parter hade skilda adresser.

Källa: Suomalainen lapsi 2007. Statistikcentralen och Stakes 2007.

4. Den subjektiva hälsoupplevelsen är viktigast

Den åldrande befolkningen i Finland har många krämpor. År 2009 rapporterade nio av tio finländska kvinnor i pensionsåldern att de har ständiga besvär. Männen rapporterade om något färre besvär. Vanliga symptom bland äldre var ryggbesvär, ledvärk och sömnlöshet. Fyra av fem pensionärer berättade att de hade åtminstone en av läkare diagnostiserad sjukdom. 94 procent av de äldre kvinnorna berättade att de regelbundet använder läkemedel. 86 procent av männen använde regelbundet läkemedel. Hälften av kvinnorna använde mediciner mot högt blodtryck, en tredjedel använde kolesterolmediciner. Ändå uppgav hälften av kvinnorna i pensionsåldern att deras hälsa var bra och endast två av hundra var missnöjda med sina liv.

Källa: Eläikeikäisen väestön terveystutkimus 2009, THL

I Australien gjordes en tio år lång uppföljning av hälsan hos 12.000 äldre kvinnor. Undersökningen visade att kvinnor som hade ett positivt och intresserat förhållningssätt till sin egen hälsa och funktionsförmåga hade de bästa förutsättningarna att klara sig och må bra.

Källa: Australian Women's Health Study, www.alswh.org.au

5. Vad kostar pensionerna?

Pensionsutgifterna i Finland var år 2011 sammanlagt 24 miljarder euro. Alla socialutgifter var 57 miljarder och bruttonationalprodukten BNP var 191 miljarder. Kvinnornas genomsnittliga pension var 1258 euro, männens 1610 euro, eftersom männen fortfarande har större arbetspensionsinkomster.

Källa: Statistikcentralen, taskutilasto 2012 www.etk.fi

Det finns flest pensionärer bland låginkomsttagarna, men det finns också många pensionärer bland höginkomsttagarna. År 2009 fördelades inkomsterna på samma sätt mellan pensionärshushållen som mellan de hushåll där parterna fortfarande var med i arbetslivet.

Källa: Eläkkeet ja eläkkeensaajien toimeentulo 2000-2010, redigerad av Mikko Kautto, Statistikcentralen 2012.

6. Finländarna tar hand om varandra

Över en miljon av finländarna hjälper på något sätt sina familjemedlemmar...

- 280 000 personer fungerar som huvudsaklig stödperson för sin anhörig
- 26 000 personer hjälper sin anhöriga med dagliga sysslor och 160 000 gör det samma minst en gång per vecka
- 60 000 ställer upp med omsorg varje dag och 100 000 gör det samma varje vecka
- 30 000 vårdar sin anhörig dygnet runt och 60 000 ställer upp på det minst en gång per vecka

Källa: Hyvinvointipalvelututkimus 2007 Stakes (i dag THL)

7. Endast få personer i pensionsåldern vårdas på institution

I genomsnitt 13 procent av de äldre får hemtjänst. I dag vårdas sex av hundra äldre inom långvården på institution. Framtidens målsättning är att ytterligare minska antalet äldre som behöver institutionsvård.

8. Också äldre dricker

Andelen äldre som dricker har ökat stadigt. Mest dricker de som just nått pensionsåldern och de som hunnit vara pensionärer några år. Statistik från år 2009 visar att 40 procent av männen i åldern 65–84 år uppger att de dricker alkohol minst en gång per vecka. 18 procent av kvinnorna i samma ålder uppger att de dricker alkohol regelbundet, minst en gång per vecka. Allt färre är helnyktra. 25 procent av männen mellan 65 och 84 år och 45 procent av kvinnorna i samma ålder uppger att de inte druckit alkohol under det senaste året.

Källa: Suomi juo 2011, www.thl.fi

9. En fjärdedel av de äldre har en dator

Lejonparten, det vill säga 84 procent av de äldre har en mobiltelefon, men fortfarande inte alla. En fjärdedel (23 %) har en dator, en femtedel (19 %) har internetförbindelse, en sjättedel (16 %) har e-post och en tiondedel (9 %) har en trygghetstelefon. Användningen av dator är i genomsnitt vanligare bland män (35 %), bland 75–79-åringar (30 %) och bland dem som bodde med sin maka/make (36 %).

Användningen av dator minskar kraftigt med tilltagande ålder. Bland personer över 85 år är det bara sex av hundra som har dator och bara 1,2 procent som använder den för att sköta banksysslor. De som använder datorer (23 % av alla) söker vanligen information (75 %), använder e-post (64 %) och sköter sina banksysslor (58 %). Ganska många datoranvändare spelar också (43 %) och skriver brev och dylikt (41 %). En fjärdedel av de äldre datoranvändarna reserverar resor och hotell och en sjättedel shoppar på nätet. Män är i allmänhet aktivare datoranvändare än kvinnorna. De söker information och skickar e-post.

Källa: TNSGallup 2011, KÄKÄTE-projekti, www.ikateknologia.fi

10. Vänner och påverknings- möjligheter

Pålitliga anhöriga ökar påverkningsmöjligheterna i det egna livet. Majoriteten (55 %) av de äldre upplever att påverkningsmöjligheterna i det egna livet är bra. En av sex (17 %) uppger att de egna påverkningsmöjligheterna är dåliga. De äldre som har arbetstagarbakgrund uppger mera sällan att de har påverkningsmöjligheter. Bland de högst utbildade upplever man sig ha bättre påverkningsmöjligheter.

Äldre människor har i medeltal 3–5 anhöriga eller vänner (39 procent). Majoriteten har minst tre, en del uppger till och med att de har tio eller flera. En av tjugo (6 %) uppger att de inte har en enda släkting eller vän som man kan lita på. Över 74-åriga män har flera vänner är kvinnor i samma ålder.

Källa: TNSGallup 2011, KÄKÄTE-projekti, www.ikateknologia.fi

11. Hälsa och välmående av att röra på sig

Fysisk aktivitet har stor betydelse för äldres hälsa. Fysisk aktivitet både förebygger och rehabiliterar många kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ två diabetes, lungsjukdomar, problem i stöd- och rörelseorganen samt den mentala hälsan. Regelbunden fysisk aktivitet är det absolut bästa sättet att förebygga fallolyckor. Att röra på sig har också betydelse för intellektuella funktioner och den mentala funktionsförmågan.

Man kan sätta likhetstecken mellan en funktionell vardag och möjligheterna att röra på sig. Rörelseförmågan kan upprätthållas och förbättras med lämpliga styrke- och balansövningar. Redan en liten förbättring i styrka och balans har stor betydelse för hur man klarar sig i vardagen. Promenader och hemgymnastik är de mest populära sätten att röra på sig. Träning på gym har blivit allt mer populär.

Över 60 procent av 65–84-åriga kvinnor och män promenerar en halv timme fyra gånger per vecka. Enligt de nyaste rekommendationerna kring fysisk aktivitet bland människor i olika åldrar rör sig äldre personer inte tillräckligt. Var tredje man och var fjärde kvinna når upp till rekommenderad uthållighetsträning. Endast 11 procent av männen och 8 procent av kvinnorna tränar systematiskt sina muskler. Alldeles för få tränar också sin balans. Endast en liten del av de finländska pensionärerna gör tillräckligt med uthållighets- och styrketräningar.

Med tanken på den individuella hälsan är det viktigt att känna igen de äldre som rör sig för lite. Ledd träning som beaktar individuella behov behövs betydligt mera. I dag finns det alldeles för lite rådgivning och gymnastikgrupper för äldre som bor hemma och vars muskelstyrka håller på att försämrans. Fysisk aktivitet blir allt viktigare ju äldre en människa blir.

Källa: Karvinen E, Kalmari P ja Koivumäki K: Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30.

12. Pensionärerna är en verklig resurs i frivilligarbetet

I många utredningar har det framkommit att drygt en tredjedel av finländarna deltar i frivilligverksamhet. I kartläggningar som gjordes under frivilligåret 2011 framkom att 39 procent av finländarna i något skede under de senaste fem åren har deltagit i frivilligverksamhet. Bland de som engagerar sig frivilligt har de äldre en central roll. När de stora åldersklasserna som är födda 1945–1949 går i pension finns de verkliga ingredienserna för så kallad seniorfrivillighet.

I ett samhälle med många äldre är de äldres frivilliga engagemang en verklig hälsokälla. Utan frivilligt engagemang skulle mången vardaglig satsning bli ogjord. I frivilligverksamheten kan äldre stöda andra äldre som behöver mera hjälp och genom att engagera sig ökar känslan av välbefinnande. Alla har nytta av frivilligverksamheten.

Link till forskningen under frivilligåret (Otantatutkimus/RAY 2011):
<http://www.tuntitili.fi/binary/file/-/id/3/fid/435>

13. Äldre har många hobbyn

Äldre människor engagerar sig aktivt. Nästan 70 procent av dem som fyllt 65 år går regelbundet på café och nästan hälften går på restaurang och dans. Av dem som fyllt 75 år går en tredjedel på restaurang eller dans minst en gång per år. Över 40 procent av dem som fyllt 65 reser i hemlandet, en tredjedel sysselsätter sig på sommarstugan eller går på teater. En fjärdedel går på kostutställningar, museer och besöker konserter. En femtedel studerar.

Källa:

Hanifi R (2005) Ikäntyneiden osallistuva vapaa-aika. Teoksessa Liikanen H-L, Hanifi R, Hannula (toim.). Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä, vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Statistikcentralen, 171–187
Liikanen H-L (2011) Ikäntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

14. Nyttiga linkar

Nätservice upprätthållen av Suomen kuntaliitto:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/Sivut/default.aspx>

Institutet för hälsa och välfärd THL

http://www.stm.fi/sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/ikaihmiset;jsessionid=f45a88308f048926b3afdc90f227

Offentligförvaltningens gemensamma service för medborgarna

<http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/index.html>



**MED
ÅLDERNS
RÄTT .FI**

Folkhälsans förbund rf, Ikäinstituutti, Miina Sillanpään Säätiö, Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, Suomen Senioriasialiitto ry, Suomen Senioriliike ry, Suomen Setlementtiliitto ry ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry