

Rapport; "After work" -Mäns hälsa vid pensionering

En sammanställning för åren 2017 – mars 2019

Emma Hevelius

Anna Stadig Pilhagen

Skaraborgsenheten,
avdelning Social hållbarhet

2019-04-05

Inledning

Strategigruppen för folkhälsofrågor (en samverkansgrupp mellan Skaraborgs kommunalförbund och Östra hälso- och sjukvårdsnämnden) gav år 2017 avdelning folkhälsa i Skaraborg i uppdrag att utreda hur det idag arbetas med att stärka äldre personers hälsa i Skaraborg. Äldres hälsa är viktigt att belysa ur olika perspektiv såsom främjande, förebyggande, medicinskt, socialt och ekonomiskt. När det gäller äldre i åldrarna 60- år och uppåt är ansvaret delat på flera samhällsområden såsom sjukvård, kommunen och arbetsgivarens. En person som precis har gått i pension faller ofta ”mellan stolarna” och det finns inget tydligt ansvar för den målgruppen. Det finns inte heller tillräckligt med forskning inom området. Bristen på ansvar och forskning leder till att det inte finns ekonomiska medel till att forska vidare inom området. Personer efter pensionering hamnar i ett diffust ingenmansland och är ingen enskild aktörs ansvar.

Denna rapport beskriver bakgrund, pågående och framtida arbete inom området med fokus på ensamstående män.

Bakgrund

Statistik

Med dagens kunskap om sjukdomar, ständiga utveckling av mediciner och social omsorg om äldre så uppnår allt fler en hög ålder. Var fjärde invånare i Skaraborg beräknas vara 65 år eller äldre år 2030 (VGR statistikdatabas). I Sverige är vi cirka 2 miljoner människor över 65 år, det är 20 % av befolkningen och tre generationer. Befolkningen kategoriseras ofta in i åldersgrupper såsom 18-24 år, 19-25 år och så vidare. Gruppen äldre däremot kategoriseras ofta in i en enda åldersgrupp mellan 65-105 år, vilket är ett åldersspann på 40 år. Vid 90-års ålder bor 50 % av dessa personer i särskilt boende men bara 10 % av personerna i hela åldersspannet 65-105 år.

Psykisk hälsa

När det gäller den psykiska hälsan visar forskning att 30 % av kvinnorna och 20 % av männen, 85 år och äldre, tar antidepressiva läkemedel. Män över 85 år har 1,64 gånger högre risk för suicid än män mellan 18-64 år. Statistiken visar också att ensamstående män 60-64 år upplever i högre grad än kvinnor en identitetsförlust i samband med pensioneringsprocessen (Socialstyrelsen). Statistiken visar att ensamstående pensionerade män löper en större risk för ohälsa än ensamstående pensionerade kvinnor. Det kan också konstateras att män tenderar till att ha ett mindre socialt nätverk än kvinnor vid pensionering. Män tenderar också till att reducera sina sociala sammanhang efter pensionering.

Urval

Folkhälsomyndigheten har identifierat fyra grundpelare när det gäller äldres hälsa både för den tredje och fjärde åldern. Grundpelarna är social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor. Den tredje åldern är en term inom gerontologin (den friska ålderdomen) och står för den näst sista perioden i en människas liv (60 – 75 år). Den fjärde åldern fokuserar på de personer som är 75 år och äldre. Många både i den tredje och fjärde åldern upplever sig inte som äldre. Det är inte heller en särskilt homogen grupp. Förutsättningarna för hälsa och upplevd hälsa skiljer sig från person till person.

Statistik visar att gruppen ensamstående män efter pensionering är en riskgrupp gällande psykisk ohälsa och suicid. Vi beslutade att fokusera arbetet på de sociala faktorerna och den upplevda meningsfullheten i livet hos ensamstående män kring pensionsåldern, med stöd av evidens och den rapport Linnéuniversitet framställt.

Syfte

Det yttersta målet är en bättre hälsa hos ensamstående män som går i pension. Detta arbete syftar till att skapa strukturer i samhället som ger en god hälsa vid pensionering.

Genomfört arbete åren 2017-2019, processbild



År 2017

Omvärldsanalys

Uppdraget startade år 2017 med en omvärldsanalys. Det som framkom var att denna målgrupp (tredje åldern) är ingens ansvar. På nationell nivå arbetar få myndigheter med målgruppen och knapphändig forskning finns inom området. Vi har även studerat hur andra kommuner arbetar med målgruppen och kan konstatera att det är en något osynlig målgrupp som också är svår att nå.

Vid utfasningen från arbetslivet finns det ingen naturlig överbyggnad mellan arbetslivet och pension. Ett avslutningssamtal med arbetsgivaren innehåller oftast endast den ekonomiska aspekten för individen och fokuserar i låg grad på den sociala aspekten som är minst lika viktig.

Forskningsrapport

Med hjälp av Linnéuniversitetet framtog rapporten; *Hälsofrämjande insatser till ensamstående män vid pensionering*. Två frågor som ställdes i rapporten var;

1) Hur kan samhället utformas för att stödja sociala faktorer för ett hälsosamt åldrande bland ensamstående män?

2) Hur kan insatser utformas så att de äldre kan bevara sin hälsa i så hög ålder som möjligt?

Rapporten gav stöd till vidare arbete och inriktning (se bilaga).

Fokusgruppsintervjuer på företag

För ett bredare underlag till stöd i arbetet skulle rapporten kompletteras med fokusgruppsintervjuer med 15 män. Intervjuerna skulle ske på större företag i Skaraborg för att försöka fånga kunskaper kring hur män upplever sin hälsa kring pensionering och hur hälsan hos dessa kan förbättras. Det visade sig vara svårt då företagen inte visade intresse av att delta.

År 2018

Arbetsgrupp

I arbetsgruppen fanns redan folkhälsostategier samt processledare från Skaraborgs Kommunalförbund. För att få in ytterligare perspektiv och kunskap tillsattes personer som kan möta målgruppen i verksamheterna; arbetsterapeut från vård- och omsorg i Lidköpings kommun och samordnare Volontärtorget i Skövde kommun.

Innovationsguiden

Under året deltog arbetsgruppen i Innovationsguiden som arrangerades av Sveriges kommuner och landsting. Innovationsguiden är en metod och ett sätt att tänka för att lösa framtidens samhällsutmaningar, och syftar till att inte ta fram åtgärder och lösningar för fort utan att istället hitta den grundläggande orsaken till problemet.

Dialoger med verksamheter

Arbetsgruppen har under året haft olika dialoger med verksamheter som möter målgruppen äldre.

Djupintervjuer

Arbetsgruppen och universitetslektorn vid Linnéuniversitetet genomförde djupintervjuer med ensamstående män mellan 58-80 år. Genom intervjuerna fick gruppen en inblick och en fördjupad förståelse för männens hälsa och sociala sammanhang. Resultatet visade att en meningsfull vardag är viktig, samt att finnas med i ett socialt sammanhang är betydande efter pensionering. Många av männens svar visade att arbetsgivaren har en viktig roll inför övergången till pension.

Intervjuer med professioner

Rapporten från Linnéuniversitetet utökades med intervjuer av profession från vårdcentral, primärvård och vård- och omsorg.

Arbetsgruppen kommer under hösten 2019 eventuellt att genomföra fler intervjuer med civilsamhället för att understödja processen i det fortsatta arbetet.

År 2019

Hjässan är kal

Arbetsgruppen har hämtat inspiration från Hjässan är kal- ett dokumentärkörverk, bok och vandringsutställning om män i åldern 50-73 år. Körverket är baserat på djupintervjuer med män i Skaraborg som sjunger ut om det viktiga i livet.

Dialoger med verksamheter

Arbetsgruppen har under året haft utökade dialoger med verksamheter som möter målgruppen äldre ensamstående män såsom bostadsbolag, personalavdelningar på kommuner, studieförbund och idrottsförbund.

Testkommuner

Vi vill stärka mäns hälsa vid pensionering och för att bredda kunskapen har arbetsgruppen tankar på att stödja och att testa nya utvecklingsområden i några kommuner. Viktigt är att kommunen själv har behov av att utveckla området. Genom att gemensamt med testkommunen hitta nya koncept, förbättringsområden och nytänk kan det ge båda parter kunskap och lärdomar om vad som krävs i praktiken för att uppnå en god och jämlik hälsa vid pensionering. Förhoppningen är att goda exempel ska spridas i Skaraborg.

Studiebesök

Under våren är det inplanerat studiebesök på Age Cap- centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs Universitet samt vid ett trygghetsboende i Skövde.

Höstkonferens

För att belysa området arrangerar arbetsgruppen en kunskaps- och inspirationskonferens i oktober 2019. Inbjudan riktas bland annat till förtroendevalda, HR-avdelningar samt tjänstepersoner i kommunerna i Skaraborg som har ett intresse för ämnet.

Fortsatt process

Hälsan hos personer i den tredje åldern är ett viktigt område att belysa då det inte finns så mycket statistik och forskning för denna målgrupp. Vi vet att speciellt män kring pensionsåren är en riskgrupp för att utveckla ohälsa. Tillsammans med civilsamhället, hälso- och sjukvården, kommunerna och målgruppen vill vi gemensamt skapa strategier för att uppnå målet Bättre hälsa bland målgruppen ensamstående män som går i pension.

Förhoppningen är att "After work"-Mäns hälsa vid pensionering, ska leda till förbättrade strukturer i samhället som skapar förutsättningar för en god hälsa vid pensionering.