

# Pilot 7: Äldres individuella behov och önskemål kring mat och åldrande

## Malmö, september 2022

Undersökningen är genomförd inom ramen för initiativet Nollvisionen för undernäring hos äldre som drivs av Livsmedelsakademien och finansieras av Vinnova. Författare är Lee Dallas och Elsa Mertala (kulturanalytiker) samt Anna Schjølberg, projektledare på Jämställd Utveckling Skåne.

## Innehåll

<b>Pilot 7: Äldres individuella behov och önskemål kring mat och åldrande</b> .....	1
Bakgrund och genomförande .....	3
Om Nollvisionen för undernäring hos äldre .....	3
Om Jämställd Utveckling Skåne (JUS).....	3
Om pilot 7 .....	3
Ett intersektionellt perspektiv .....	4
Tillvägagångsätt: .....	5
Rapporten/analysens struktur.....	5
Vilka har svarat? .....	6
Urval: .....	6
Respondenternas röster .....	7
Respondenternas personalia .....	8
Mat och måltid .....	11
Aptit.....	23
Kropp och hälsa .....	27
Ekonomi .....	34
Råd och information .....	37
Socialt liv .....	42
Analys utifrån demografiska variabler .....	49
Kön .....	49
Ålder: .....	50
Geografi och boendesituation: .....	50
Ekonomi: .....	51
Avslutande diskussion med ett intersektionellt perspektiv .....	53

## Bakgrund och genomförande

### Om Nollvisionen för undernäring hos äldre

Nollvisionen för undernäring hos äldre är ett initiativ där privata företag, akademi, myndigheter, kommuner och ideella organisationer arbetar tillsammans för att åstadkomma en systemförändring som ska få bort undernäringen hos äldre. Satsningen leds av Livsmedelsakademin och finansieras av Vinnova.

### Om Jämställd Utveckling Skåne (JUS)

Jämställd Utveckling Skåne (JUS) är en ideell, politiskt och religiöst obunden förening. JUS driver på jämställdhetsarbetet genom kunskapsutveckling och samverkan. JUS har kompetens utifrån ett genus- och normkritiskt perspektiv och ska därmed säkerställa att jämställdhetsaspekter beaktas löpande i Nollvisionens innovationsmiljö. JUS arbetar utifrån intersektionella perspektiv vilket betyder att JUS i sitt jämställdhetsarbete undersöker hur olika normer som etnicitet, ålder och funktion samspelar med kön och påverkar människor och samhällsgruppers möjligheter, förutsättningar och levnadsvillkor på olika sätt.

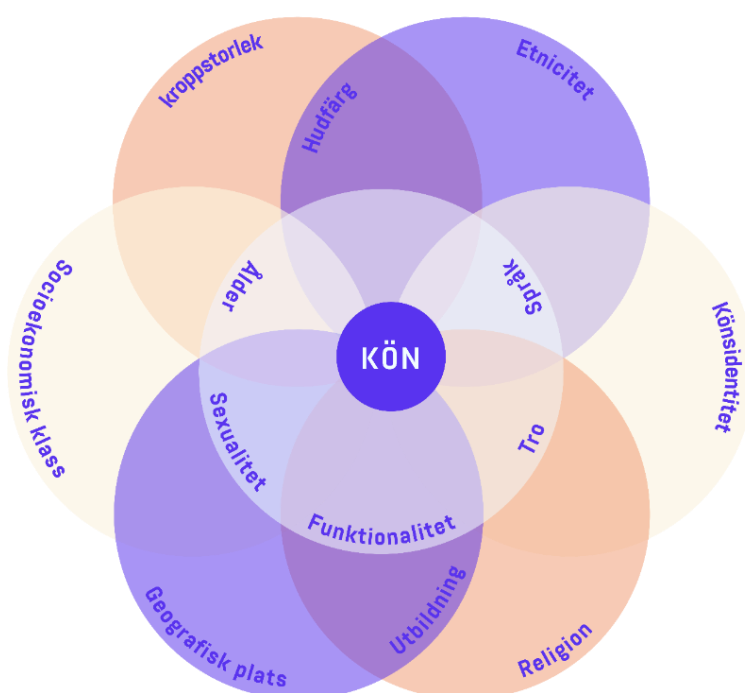
### Om pilot 7

Under våren 2021 fick 5 mastersstudenter från programmet Masters of Applied Cultural Analysis (MACA) vid Lunds universitet i uppdrag att, inom ramen för Nollvisionen för undernäring hos äldre, kartlägga forskning och intervjua äldre personer för att ta reda på vilka skillnader det finns bland gruppen äldre, kopplat till mat, hälsa och undernäring. Förstudien genomfördes utifrån ett kulturellt och intersektionellt jämställdhetsperspektiv. Förstudien resulterade i intressanta fynd som bland annat lyfte att det finns en **ålderism** i Sverige – ett fenomen som innebär att stereotypa föreställningar resulterar i att äldre i hög grad uppfattas och behandlas som en grupp och inte som individer med olika behov och önskemål. Många äldre upplever att ålder inte värderas i Sverige, att en inte respekteras som individ, att en känner sig osynlig och att en vill ha mer inflytande över sitt liv. Fördomar och stereotypa föreställningar påverkar vilka beslut vi fattar inom vård och omsorg och hur äldre blir behandlade, men också hur utbudet av livsmedelsprodukter och tjänster för äldre ser ut.

Utifrån lärdomarna från förstudien våren 2021 bestämde vi oss för att under våren 2022 fortsätta undersöka äldres individuella behov och önskemål genom en nationell enkätstudie. Ansvarig för pilot 7 – nationell enkät om äldres individuella behov och önskemål – har varit Anna Schjøberg, projektledare från Jämställd Utveckling Skåne tillsammans med två av studenterna från MACA-programmet: Elsa Mertela och Lee Dallas. Hypotesen för pilotstudien har varit att genom att utgå från individens behov och önskemål kan vi främja matglädje och undvika undernäring. Under våren 2022 har vi tagit fram, delat ut, och analyserat en nationell enkät riktad till äldre med frågor om mat, hälsa, ensamhet och åldrande i sig. Syftet med detta underlag är att visa att äldre inom projektet Nollvisionen inte är en homogen grupp utan består av individer med olika identiteter, erfarenheter och behov, vilket betyder att arbetet med olika grupper ur målgruppen kan behöva olika insatser för att ge goda resultat.

## Ett intersektionellt perspektiv

För att få en större förståelse för den mångfald som finns bland äldre i Sverige och för att alla ska kunna dra lika stor nytta av innovationsmiljön anser Nollvisionen att vi måste applicera ett intersektionellt <sup>1</sup>jämställdhetsperspektiv, som möjliggör för djupare och mer rättvisa analyser. Det innebär att vi i vårt jämställdhetsarbete alltid tänker kön men aldrig bara kön. Vi kan inte enbart utforska skillnader mellan kvinnor och män och basera våra vårdinsatser på generaliseringar och könsstereotyper, då det även finns viktiga, och ofta större skillnader mellan könen. Det betyder att vi utgår ifrån att varken kvinnor, män eller någon annan "grupp" är helt homogen utan består av individer med olika identiteter, erfarenheter och behov. Olika diskriminerande maktordningar, som exempelvis kön, etnisk bakgrund, funktionsnedsättning, socioekonomisk bakgrund eller ålder samverkar och påverkar varandra.



Figur: Jämställd Utveckling Skåne 2022: Intersektionalitet

En intersektionell analys kan exempelvis synliggöra hur särskilda satsningar på vissa målgrupper, så som äldre, inte tar hänsyn till att personer kan tillhöra flera målgrupper samtidigt och ha behov som kräver en kombinerad insats. Till exempel kan en grupp med äldre ha helt andra behov än en annan om den ena gruppen har varit låginkomsttagare och mottar en låg pension medan den andra gruppen har varit höginkomsttagare och mottar en hög pension, eller om den ena gruppen är kvinnor och den andra gruppen är män. Om vi då sätter in samma insats till både grupperna riskerar vi att

<sup>1</sup> Jämställdhetsmyndigheten 2022: Intersektionalitet: Ordet intersektionalitet kommer från engelskans intersection, som kan betyda väggkorsning eller skärning. Det används för att beteckna hur olika maktordningar och diskrimineringsgrunder påverkar och ibland förstärker varandra. En enskild maktordning kan inte förstås oberoende av andra.

satsningen inte fungerar för alla. Intersektionalitet kan alltså vara ett verktyg för att skapa anpassade insatser och därmed nå önskade resultat.

Denna enkätundersökning har genomförts med intersektionalitet som analysredskap, eftersom äldre inte är en homogen grupp utan består av individer i olika åldrar och med olika fysiska, kulturella, sociala, ekonomiska, och psykiska förutsättningar.

### **Tillvägagångsätt:**

Enkätformuläret och frågorna togs fram under januari-mars 2022, och tog avstamp i den förundersökning som MACA-studenterna gjorde året innan. Vi bestämde oss för att skapa enkäten både i digital och fysisk version men insåg snabbt att vi dels på grund av delvis fortsatta restriktioner på flera mötesplatser och äldreboende i efterdyningarna efter pandemin, dels på grund av begränsade resurser, fick fokusera på att sprida enkäten i digital version. Då det har varit viktigt för oss att nå en så stor mångfald av äldre i Sverige som möjligt valde vi att översätta enkäten till både engelska och arabiska. Beslutet om att översätta enkäten till arabiska togs på bakgrund av att arabiska idag är det näst största modersmålet i Sverige. Att översätta enkäten till engelska gjordes eftersom en av oss som har jobbat med enkätundersökningen har engelska som modersmål.

Under mars, april och maj genomförde vi spridningsarbetet av enkäten, där vi kontaktade ett hundratals företrädare för pensionärsorganisationer och mötesplatser för seniorer i hela Sverige. Bland de som har svarat har vi enbart fått positiv respons, och ett 30-tals pensionärsorganisationer har valt att dela enkäten till sina medlemmar och följare i sina kommunikationskanaler som sociala medier, nyhetsbrev, och eller mailutskick. Vi har även delat ut enkäten i fysisk version på 5 olika mötesplatser för seniorer i Malmö.

### **Rapporten/analysens struktur**

Vi har här valt att göra en tematisk uppdelning av svaren i olika delkapitel; Mat och måltid, aptit, kropp och hälsa, ekonomi, råd och information och socialt liv. Svaren i dessa kapitel har analyserats utifrån fyra olika identitetsmarkörer; kön, ålder, geografisk plats och boendesituation och socioekonomisk situation. Kategorierna är valda med syfte att möjliggöra en intersektionell analys av svaren, samt utifrån de fynd vi anser är de viktigaste att lyfta fram. Utförandet av en intersektionell analys förutsätter inte att samtliga maktordningar och identitetsmarkörer lyfts, utan snarare ett urval av de kategorier som är relevanta för den aktuella analysen. Vi har i denna analys inte inkluderat andra identitetsfaktorer som sexuell läggning, etnicitet eller funktion då vi inte har tillräckligt data att utgå från för att komma till representativa resultat. Alla svar analyseras inte heller utifrån de valda identitetsmarkörerna utan vi har inkluderat de resultat som vi ser är av intresse. Exempelvis är det mer intressant om skillnader fördelar sig mellan "mycket viktigt" och "inte viktigt" än mellan "mycket viktigt" och "ganska viktigt".

## Vilka har svarat?

Det är svårt att uppskatta hur många som totalt har nåtts av enkäten då vi inte har översikt över antal människor som har fått nyhetsbrev, sett inlägg på sociala medier osv. Men det vi vet är att totalt 930 har svarat på enkäten, varav 60 individer har svarat på enkäten i fysisk version (6,45%).

- 930 respondenter totalt
- 72 % kvinnor, 28 % män.
- Procent 65–79 år: 74 %
- Procent över 80 år: 26 %
- Respondenter från 116 svenska kommuner – från Trelleborg till Gällivare

## Urval:

**Kön:** Analysen jämför skillnader mellan kategorien män och kategorien kvinnor. I analysen har vi uteslutit de som svarade "fördrar att inte säga" eller "annat" på frågan om vilket kön de identifierar sig med, vilka var 1 procent av respondenterna, eftersom detta inte är tillräckligt med data för att dra tydliga slutsatser.

**Ålder:** Åldersfördelningen i denna studie gjordes utifrån två olika uppdelningar. Den första uppdelningen var ett försök att komma åt mer åldersspecifika skillnader och därför delades respondenterna i sju grupper (65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 90–94 samt 95 och äldre). Detta visade sig ge bristfälliga svar då de två äldre grupperna enbart bestod av totalt 20 styck respondenter. Grupp 95 och äldre avvek ofta från mer sammanhängande samband, då deras svar kunde visa att de exempelvis hade minst medicinska åkommor som påverkade rörlighet trots hög ålder. Följaktligen, verkade gruppen bestå av respondenter som har en bättre levnadssituation än den generella åldersgruppen. På grund av detta delades respondenterna i stället in i två större åldersgrupper, 65–79 och 80+, vilket ledde till mer representativa och tillförlitliga svar.

**Geografi:** våra respondenter är fördelade på 116 svenska kommuner. För att undersöka skillnader mellan respondenter utifrån var de bor, har vi utgått från Sveriges Kommuner och Regioners kommungruppsindelning<sup>2</sup>. I det här fallet delades respondenterna in i fyra olika kommungrupper: Storstad (minst 200 000 invånare), större stad (minst 50 000 invånare), mindre stad/tätort (minst 15 000 invånare), landsbygdskommun (mindre än 15 000 invånare).

Vidare vill vi minna om att enkätundersökningen har ett relativt begränsat antal deltagare, samt kan ha möjliga snedvridningar då urvalet till stor del dras från aktiva medlemmar i pensionärsorganisationer, samt att de allra flesta av respondenterna bor i storstadsområden. 90 procent av respondenterna bor hemma utan vårdtjänster. I tillägg har fler kvinnor än män besvarat enkäten, vi har fler respondenter från åldersgrupp 65–79 än från åldersgrupp 80+, samt att en stor majoritet av respondenterna har sitt medborgarskap från Sverige.

---

<sup>2</sup>Sveriges Kommuner och Regioner

<https://skr.se/skr/tjanster/kommunerochregioner/faktakommunerochregioner/kommungruppsindelning.2051.html>

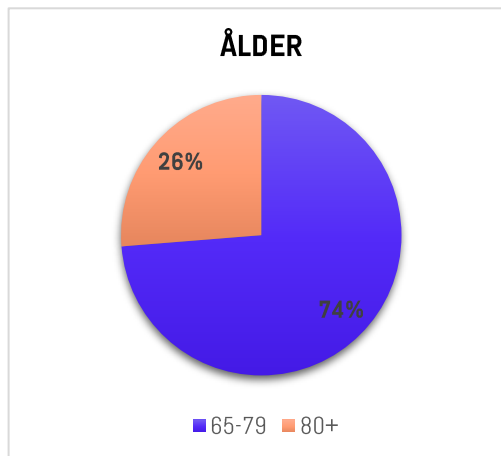
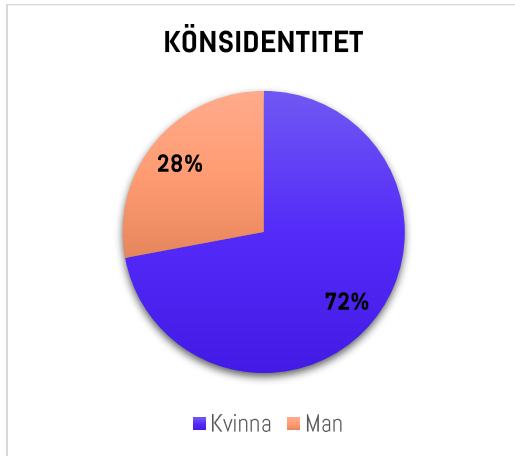
## Respondenternas röster

För att fördjupa förståelsen och kunskapen om äldres individuella behov och önskemål fanns i enkäten ett flertal öppna frågor med möjlighet att själv skriva sina tankar, så kallade fritextsvar. Ca 2600 olika svar och tankar har nedtecknats på de åtta frågorna. Dessa svar har transkriberats och sedan grupperats till olika teman. Vi har valt att inkludera flera av dessa svar i analysen för att belysa nyanserna bak siffrorna. Dessa svar kommer genomgående synas i form av citat och ordmoln.

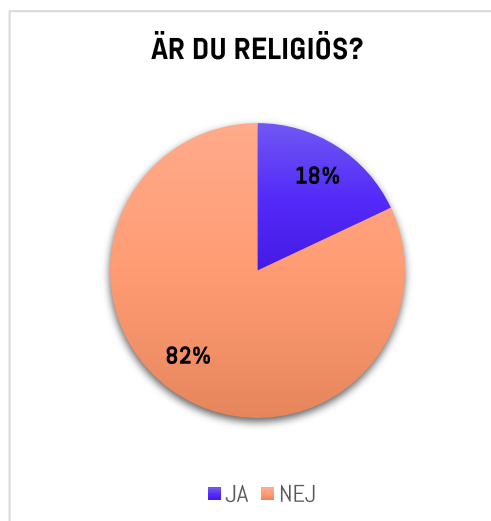
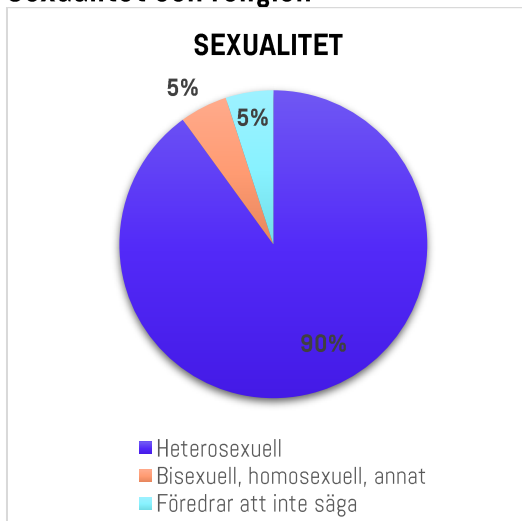
## Respondenternas personalia

Denna del ger en inblick i vilka som har svarat på enkäten.

### Kön och ålder



### Sexualitet och religion



### Sexuell läggning

Frågan var "vad är din sexuella läggning?" och svarsalternativen var: bisexuell, heterosexuell, homosexuell, föredrar att inte säga och annat. I grafen har vi grupperat ihop de som svarat bisexuell, homosexuell eller annat, som sammanlagt blev 5 procent av svaren. 5 procent föredrar att inte säga och 90 procent svarar heterosexuell.

### Religion/tro:

Är du religiös? (med religiös i det här fallet menar vi praktiserar en religion)

82 procent svarar ja, 18 procent svarar nej.

Majoriteten av de som svarar att de är religiösa tillhör kristendomen: svenska kyrkan (21); kristen (97): evangelisk (1); katolik (4); lutheran (5); ortodox (3); protestant (16); sjundedagsadventist (1)



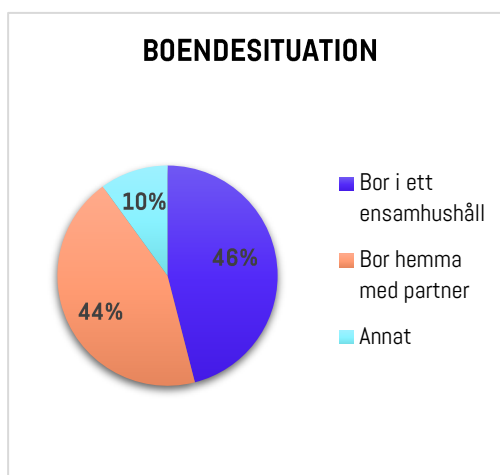
## Medborgarskap:

De allra flesta individer i denna undersökning har sitt medborgarskap från Sverige (883). 16 individer har dubbelt medborgarskap varav det ena är från Sverige, och 8 individer svarar att de har ett medborgarskap i ett annat land än Sverige.

## Civilstånd och boendeform:



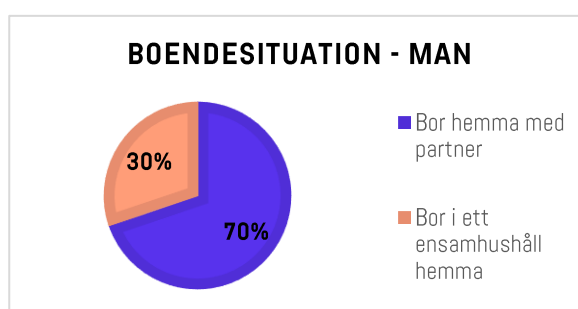
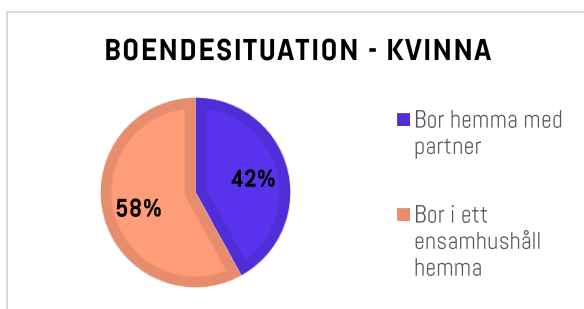
Graf över civilstånd



Graf över boendesituation

44 procent av individerna bor hemma med partner och 46 procent bor i ett ensamhushåll. De 10 procenten som samlas i "annat" består av individer som: bor i ett ensamhushåll hemma med vårdtjänster, bor på äldreboende, bor med familjemedlem(mar), bor med vän/vänner, eller bor utan permanent bostad.

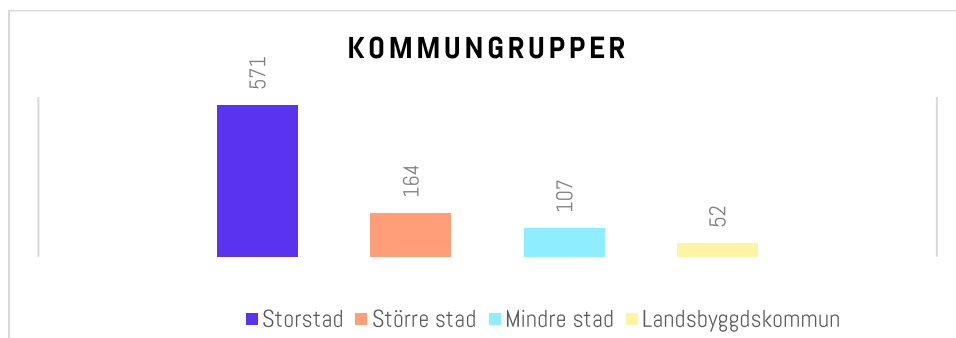
Över var tredje person över 60 bor ensam och äldre kvinnor är betydligt mer benägna att bo ensamma än äldre män. Detta gäller även för individerna i denna undersökning, vilket vi kan se i visualiseringen nedan.



Bland respondenterna som antingen bor i ensamhushåll eller med partner, svarar 58 procent av kvinnorna att de bor i ett ensamhushåll, jämfört med 30 procent av männen.

## Geografi:

Samtliga individer som besvarat undersökningen bor i Sverige, och svaren är fördelat på 116 svenska kommuner. I analysen har vi valt att dela upp individerna i 4 kommungrupper; storstad (minst 200 000 invånare), större stad (minst 50 000 invånare), mindre stad (minst 15 000 invånare), och landsbygdskommun (mindre än 15 000 invånare).



Graf på uppdelningen respondenter (antal) i varje kommunstorlek.

## Förvärvsarbete

Enbart 4 individer svarar att de arbetar heltid. 11 procent arbetar deltid/ibland medan 89 procent har inget förvärvsarbete.

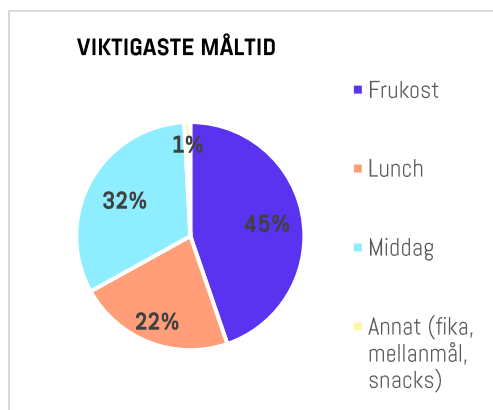
## Husdjur

17 procent av respondenterna har husdjur.

## Mat och måltid

### Viktigaste måltid

På frågan vilken anser du är den viktigaste måltid om dagen? Svarar 45 procent frukost, 32 procent middag, 22 procent lunch och 1 procent annat (fika, mellanmål, snacks)



Kön: Bland kvinnor svarar 46 procent att de anser frukost är den viktigaste måltiden medan 30 procent svarar middag och 24 procent svarar lunch. Bland männen är svaren jämnt fördelat mellan frukost och middag på 40 procent var medan 20 procent svarar lunch.

Boendeform: De som bor ensamma är något mindre benägna att bedöma middag som dagens viktigaste måltid och lite mer benägna att bedöma frukost som viktigaste måltid. Ingen av de som bor med partner bedömer fika, mellanmål eller snacks som viktigast, medan 5 av de som bor i ensamhushåll gör det.

Ålder: Vad gäller ålder ser vi väldigt liten skillnad mellan våra två åldersgrupper på denna fråga.

### Tid på dygnet för första och sista måltid:

Den största gruppen äter sin första måltid mellan 08 och 08:59 på morgonen (341 individer).

Den största gruppen äter sin sista måltid mellan 18:00 och 18:59. Det är överlag ganska stor variation vad gäller när respondenterna äter dagens första och sista måltid.

#### Dagens första måltid:

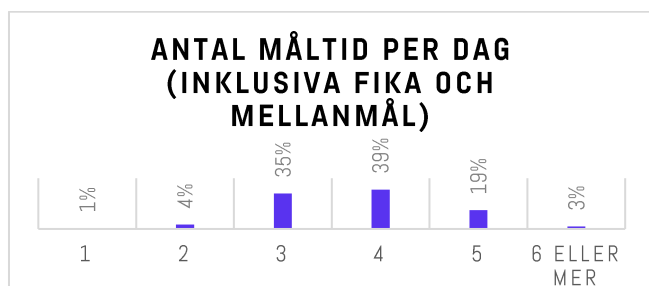
Innan 06:59: 39 individer  
07:00-07:59: 197 individer  
08:00-08:59: 341 individer  
09:00-09:59: 226 individer  
10:00-10:59: 63 individer  
Efter 11:00: 57 individer

#### Dagens sista måltid:

Innan 16:59: 31 individer  
17:00-17:59: 174 individer  
18:00-18:59: 310 individer  
19:00-19:59: 236 individer  
20:00-20:59: 102 individer  
21:00-21:51: 39 individer  
Efter 22:00: 25 individer

### Antal måltid per dag:

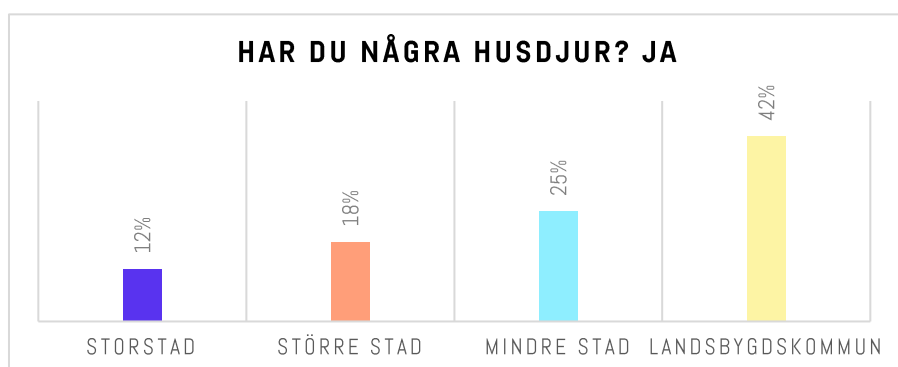
35 procent äter 3 måltid per dag och 39 procent äter 4 måltid per dag. 19 procent äter 5 måltid per dag. Ytterst få äter 1, 2 eller flera än 6 måltid per dag.



Kön: Ser vi till skillnader mellan kvinnor och män så är de väldigt marginella, men lite fler kvinnor än män svarar att de äter 5 måltid per dag (21 procent jämfört med 13 procent).

Geografi: Utifrån enkätundersökningen framkom det att de som bodde i en landsbygdskommun tenderar att äta ca 4–5 måltider per dag medan resterande svarade ca 3–4 måltider om dagen (Värt att observera att enbart 52 respondenter är bosatta i en landsbygdskommun).

Annat: Tidigare forskning har visat på att äldre mår och äter bättre om de har sällskap av husdjur<sup>3</sup>. Även om det handlar om små skillnader och ett begränsat urval ser vi även i den här undersökningen att de som bor i landsbygdskommuner äter oftare samtidigt som de även är den gruppen som i störst utsträckning har husdjur – hela 42 procent – jämfört med storstadsborna som äter mer sällan och där enbart 12 procent är husdjursägare. Som nämnt är urvalet litet för landsbygden men trots detta kan det starka sambandet mellan matvanor och husdjur indikera något intressant, nämligen att husdjur möjligtvis kan påverka människors matvanor till det positiva.

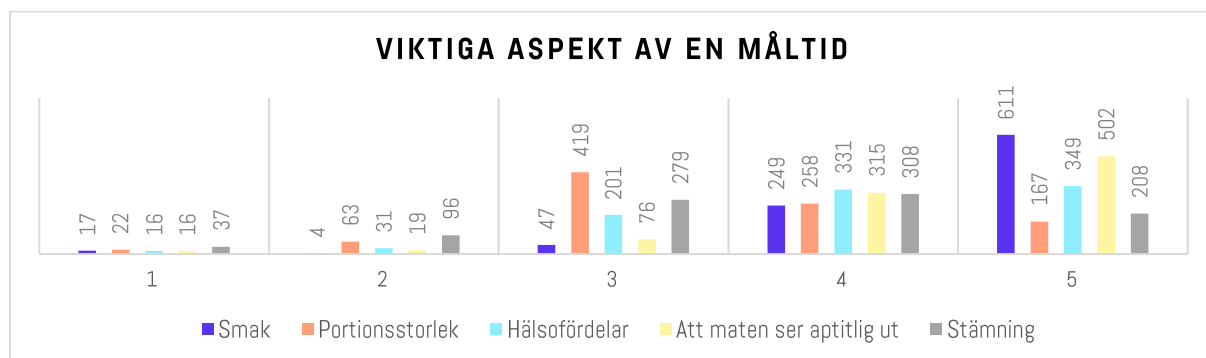


<sup>3</sup> Se exempelvis Höök, I. (2010). *Hund på recept: den professionella vårdhunden*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia. Wimo A, Johansson L, Jönsson L. *Demenssjukdomarnas samhällskostnader och antalet dementa i Sverige 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen; 2007.

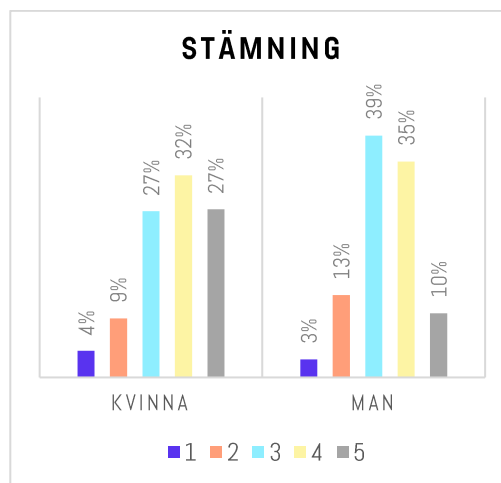
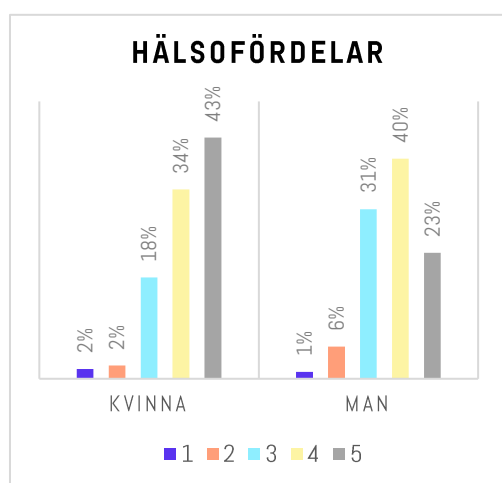
## Viktiga aspekt av en måltid:

Hur skulle du värdera följande aspekter från oviktigt (1) till mycket viktigt (5) för tillfredsställelse av en måltid? Från 1 = oviktigt till 5 = mycket viktigt

De allra flesta svarar att smak, portionsstorlekar, häls fördelar, att maten ser aptitlig ut och stämningen runt måltiden är viktiga aspekter av en måltid. Stämning är den aspekt flest ger 1 eller 2, det vill säga oviktigt. Smak är den aspekt absolut flest svarar 5, vilket indikerar att detta är den aspekt flest anser är den viktigaste delen av en måltid. Portionsstorlek skiljer sig ut i den mening att här har flest svarat 3.



Kön: Generellt värderar kvinnor alla komponenter i en måltid högre än vad män gör. Kvinnors svar lutade mer mot 5 (mycket viktigt) än mäns. Exempel på detta kan ses i graferna nedan:

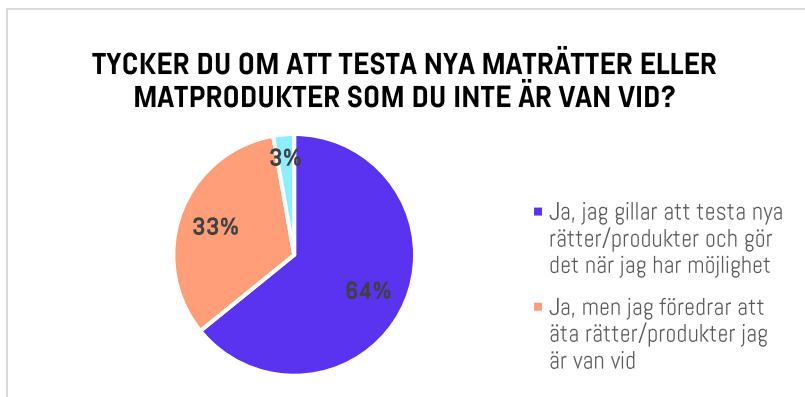


När de ombads att betygsätta vikten av häls fördelar i en måltid (graf till vänster), svarade 43 procent av kvinnorna 5 – mycket viktigt, jämfört med endast 23 procent av männen. Denna skillnad visar sig även i frågan om stämning (graf till höger). Även om stämning generellt anses vara mindre viktig än häls fördelar, kvarstår könsskillnaden: 27 procent av kvinnorna svarade 5 – mycket viktigt, jämfört med endast 10 procent av männen. Denna trend fortsätter för alla andra komponenter (smak, portionsstorlek, utseende). Över lag är män mer benägna att välja 2, 3 eller 4 för alla komponenter.

## Öppenhet för ny mat:

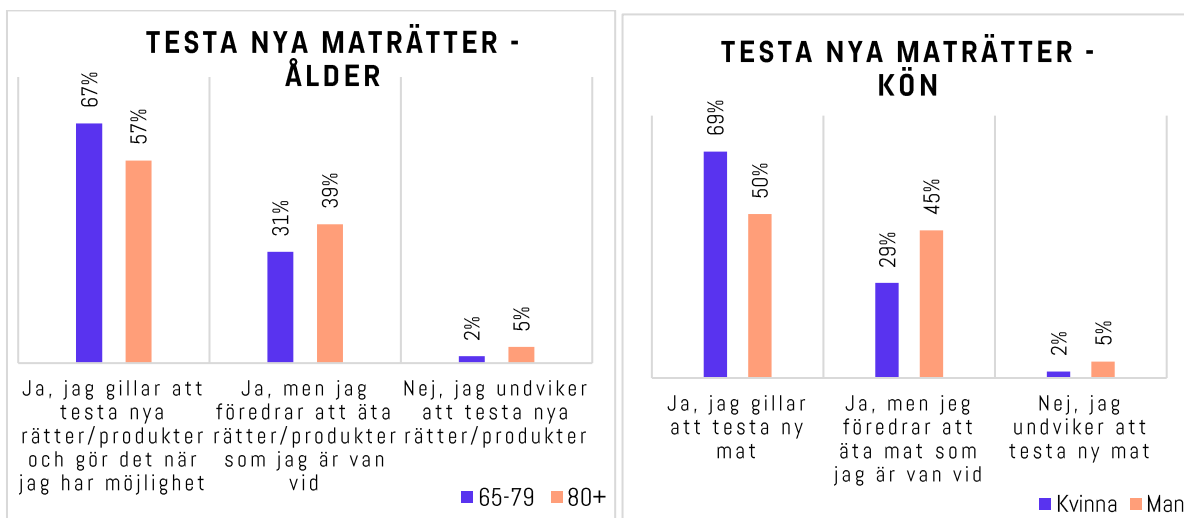
Tycker du om att testa nya maträtter eller matprodukter som du inte är van vid?

64 procent av individerna svarar "ja, jag gillar att testa nya rätter eller produkter och gör det när jag har möjlighet". 33 procent svarar "ja, men jag föredrar att äta rätter eller produkter jag är van vid". Detta innebär att de allra flesta är öppna för att testa nya rätter och produkter. Enbart 3 procent svarar att de undviker att testa nya rätter eller produkter.



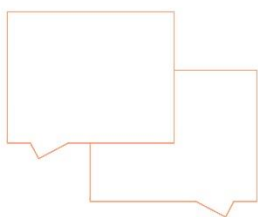
**Ålder:** Åldersgruppen 65–79 är lite mer positiva till att testa nya maträtter än åldersgruppen 80+. 67 procent av åldersgruppen 65–79 svarar att de gillar att testa ny mat jämfört med 57 procent av åldersgruppen 80+.

**Kön:** kvinnor är lite mer positiva till att testa nya maträtter än män. 69 procent av kvinnorna svarar att de gillar att testa ny mat, jämfört med 50 procent av männen.



## Mat en tycker om men för närvarande inte äter:

På frågan *finns det någon mat som du tycker om men för närvarande inte äter?* svarar 76 procent nej och 24 procent svarar ja. På denna fråga kunde även respondenterna utveckla sitt svar med ett långsvarsalternativ. Svaren och förklaringarna som går igen kring att de avstår att äta mat de gillar är: att vissa matvaror eller rätter inte är hälsosamma; att ens make/maka inte gillar maträtten; att det inte smakar lika gott när en äter maten själv; att det är onödigt att bruka lång tid på att laga mat till sig själv; att flera av de rätter eller matvaror en gillar kostar för mycket eller på grund av miljö- och eller klimatskäl.



*Lagar inte för en person, det kräver sällskap – kvinna 76*

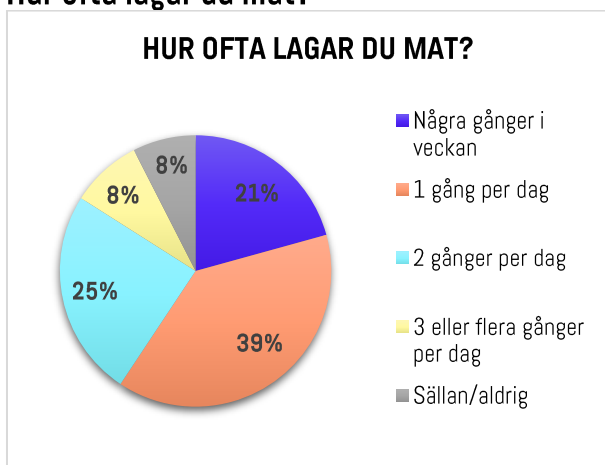
*Mat min fru inte gillar, blir att det äts mer sällan eller jag får gå på ett matställe och äta – man 75 år*

*Jag äter bara kött från vilda djur, absolut inte kyckling, och detta beror på missförhållanden dessa arma djur lever under – kvinna 73*

*Jag äter aldrig större köttbitar, typ entrecote som jag förknippar med fest. Numera äter jag ensam och det känns inte som en fest oavsett vilken mat jag lagar – kvinna 72*

Vi ser samtidigt ett tydligt samband mellan en självuppskattad låg ekonomisk status och att välja bort mat en tycker om. Ju lägre självrapporterad ekonomisk situation en rapporterar desto större sannolikhet är det att svara ja på den frågan – alltså att en väljer bort mat som en egentligen tycker om och vill äta. Detta samband kvarstår även när en når en kontrollerar för kön och ensamhushåll. Bland de som uppger absolut lägst ekonomisk situation väljer 60 procent bort mat som en egentligen tycker om medan de som rapporterar högst ekonomisk status enbart till 20 procent väljer bort mat som en egentligen tycker om.

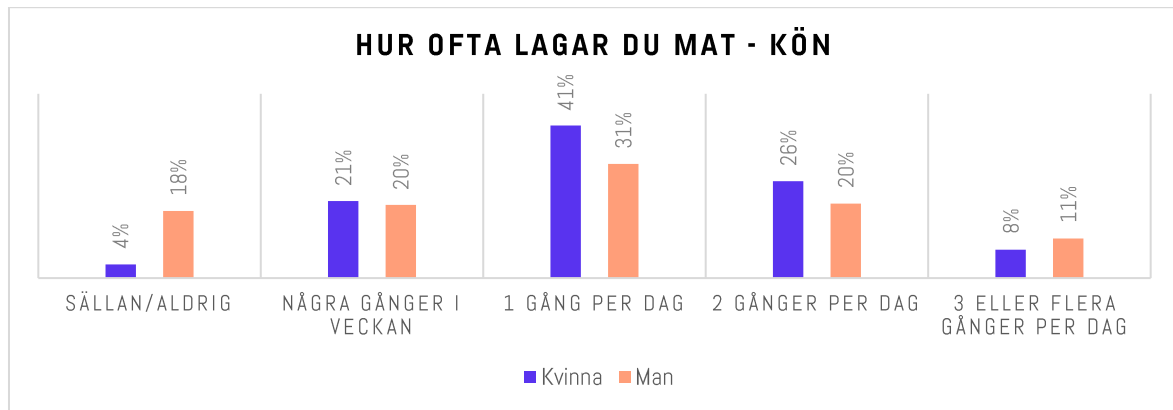
## Hur ofta lagar du mat?



21 procent svarar att de lagar mat några gånger i veckan. 39 procent svarar att de lagar mat 1 gång per dag, 25 procent att de lagar mat 2 gånger per dag och 8 procent att de lagar mat 3 eller flera gånger per dag. 8 procent svarar att de sällan eller aldrig lagar mat.

Kön: vi ser väldigt små skillnader mellan hur ofta män och kvinnor lagar mat. Fler män än kvinnor svarar att de aldrig lagar mat (18 procent jämfört med 4 procent). Fler kvinnor än män svarar att de lagar mat 1 eller 2 gånger per dag medan lite fler män än kvinnor svarar att de lagar mat 3 eller flera gånger per dag.

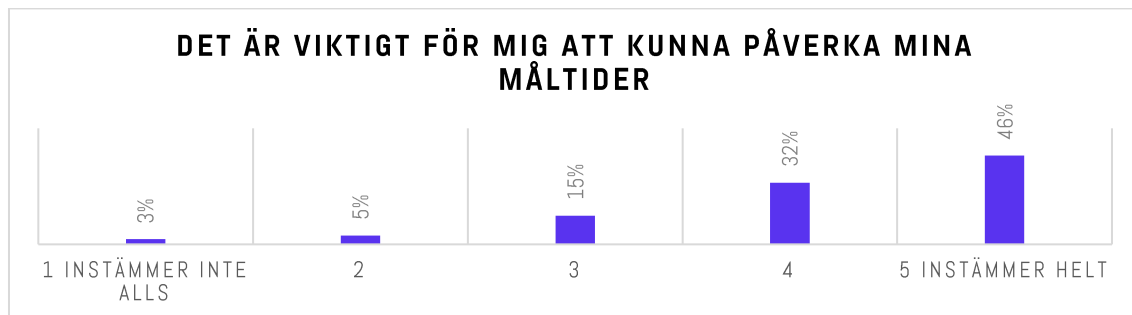
Ekonomi: Personer som rapporterar att de är missnöjda med sin ekonomiska situation svarar att de lagar mat mer sällan än personer som svarar att de är nöjda med sin ekonomiska situation.



### Möjlighet att påverka måltider:

På frågan *det är viktigt för mig att kunna påverka mina måltider* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt.

Här svarar 45 procent 5 (instämmer helt), 32 procent svarar 4 och 14 procent svarar 3. Enbart 3 procent svarar 1 (instämmer inte alls) och 5 procent svarar 2.

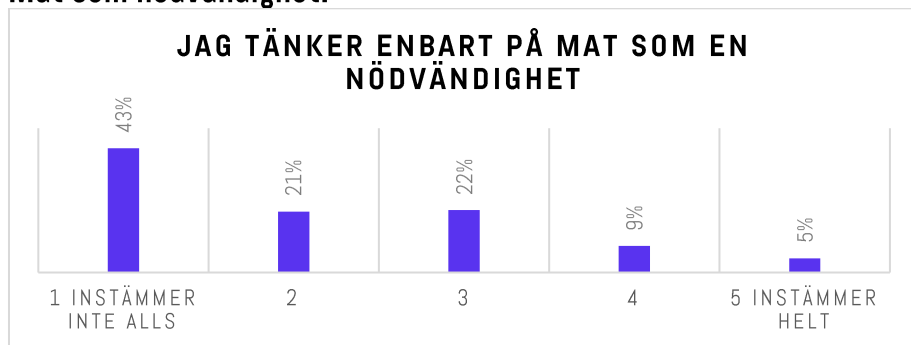


Kön: Ser vi till skillnader mellan kvinnor och män svarar 53 procent av kvinnorna 5 (instämmer helt) jämfört med 31 procent av männen.

Ålder: Vi ser ingen skillnader mellan åldersgrupperna sett till hur de svarar på denna fråga.



## Mat som nödvändighet:



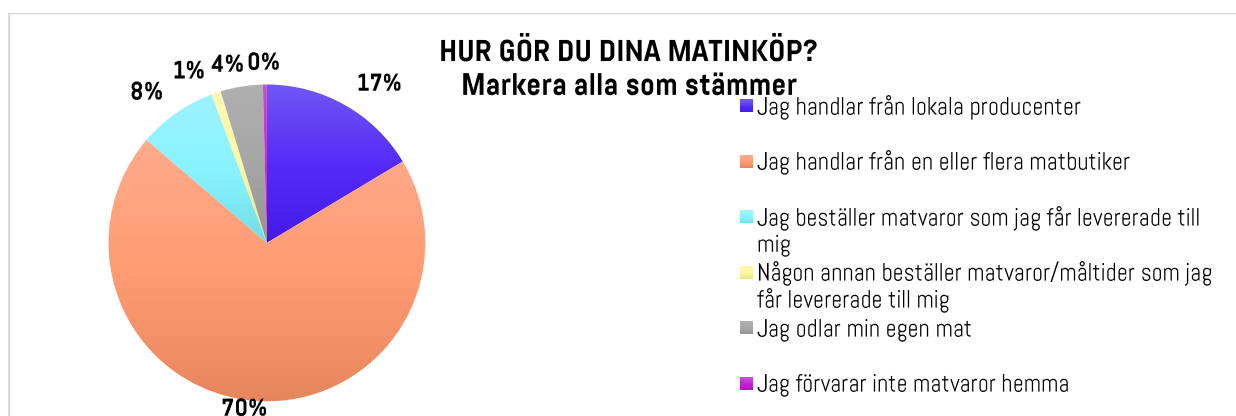
På frågan *jag tänker enbart på mat som en nödvändighet* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. Här svarar 43 procent 1 (instämmer inte alls), 21 procent svarar 2 och 22 procent svarar 3. Enbart 5 procent svarar 5 (instämmer helt) och 9 procent svarar 4.

Kön: Vi ser nästan obefintliga skillnader mellan hur kvinnor och män svarar på denna fråga.

Boendeform: Personer som bor i ensamhushåll svarar i lite högre utsträckning att de tänker på mat som en nödvändighet.

## Hur gör du dina matinköp?

På frågan hur gör du dina matinköp kunde respondenterna välja alla de alternativ som stämmer. 70 procent svarar att de handlar från en eller flera matbutiker, 17 procent handlar från lokala producenter, 8 procent beställer mat som de får levererade till sig, 4 procent odlar egen mat, och 1 procent svarar att någon annan beställer mat som de får levererad till sig.

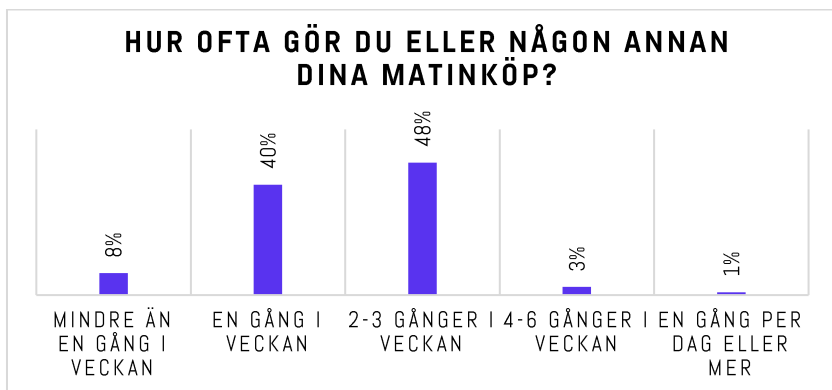


Ålder: Åldersgruppen 80+ tenderar att antingen beställa matvaror eller att någon gör det åt dem i större utsträckning än åldersgrupp 65–79.

Geografi: Det framkommer att det är lite vanligare för respondenter från mindre städer och landsbygdskommuner att handla lokalt samt att flera odlar egen mat.

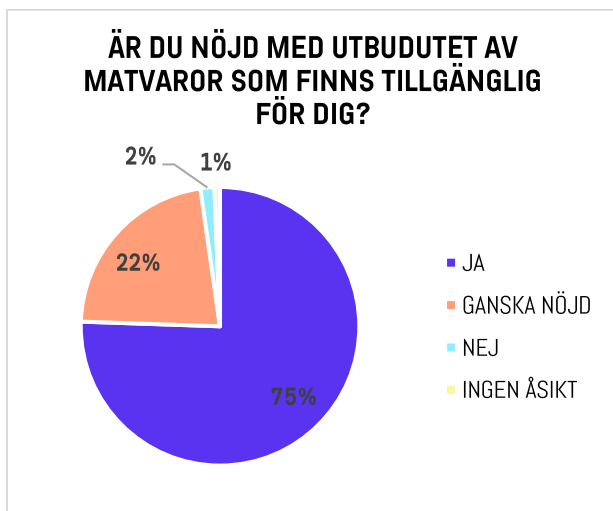
### Hur ofta gör du eller någon annan dina matinköp?

På frågan hur ofta gör du eller någon annan dina matinköp svarar 48 procent 2–3 gånger i veckan, 40 procent svarar en gång i veckan och 8 procent svarar mindre än en gång i veckan. 3 procent handlar 4–6 gånger i veckan och 1 procent handlar en gång per dag eller mer.



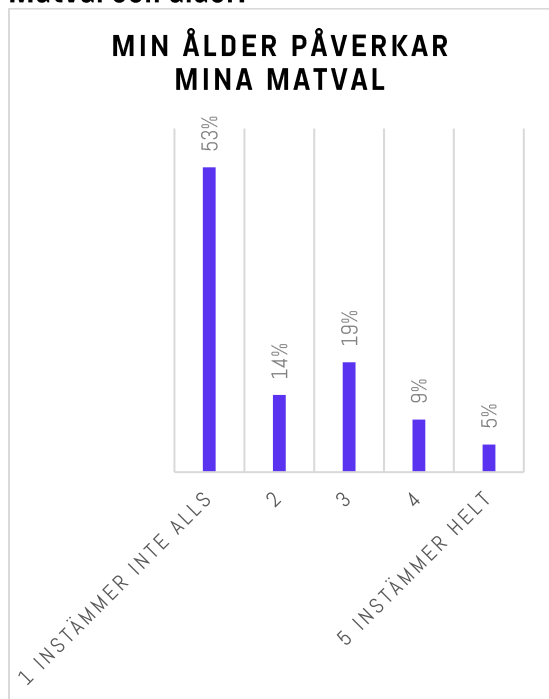
### Nöjdhet med matutbud:

På frågan är du nöjd med utbudet av matvaror som finns tillgänglig för dig svarar 75 procent ja, 22 svarar ganska nöjd, och enbart 2 procent svarar nej. 1 procent svarar att de inte har någon åsikt.

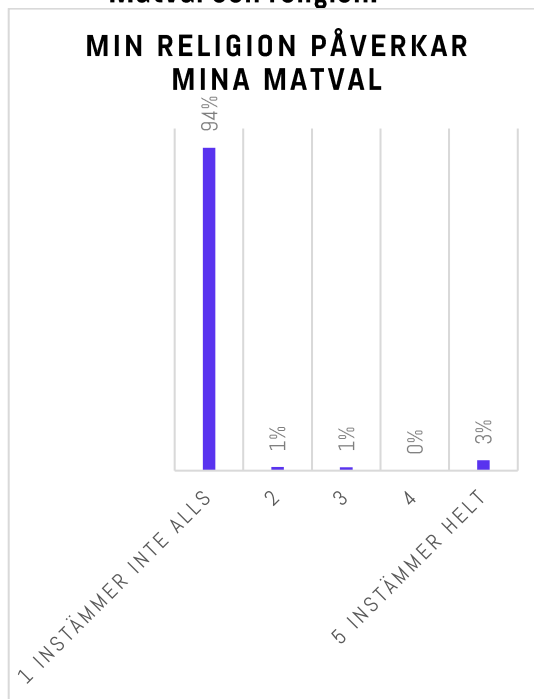


Geografi: Respondenterna svarar likartat oberoende av kommunstorlek.

## Matval och ålder:



## Matval och religion:



## Lokalproducerat, ekologisk och miljövänlig mat:

På de tre frågorna *jag föredrar att köpa lokalproducerat/ekologisk/miljövänlig mat* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt.

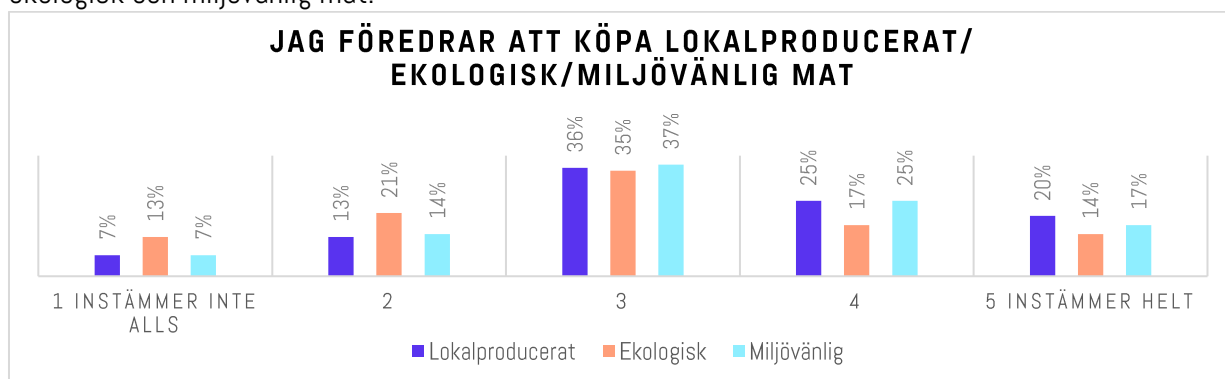
45 procent svarar 4 eller 5 (instämmer helt) på att de föredrar köpa lokalproducerat mat.

42 procent svarar 4 eller 5 på att de föredrar köpa miljövänlig mat

31 procent svarar 4 eller 5 på att de föredrar köpa ekologisk mat.

Resultaten pekar på att respondenterna är något mer benägna att svara att de föredrar att köpa lokalproducerad mat framför att köpa miljövänlig eller ekologisk mat.

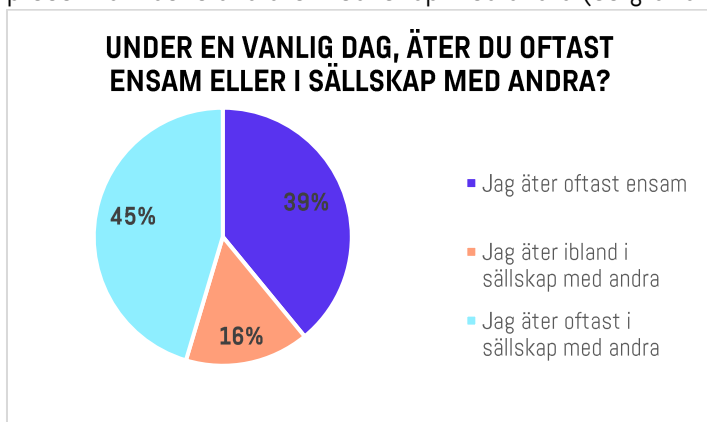
Av resultaten att döma ser vi att en relativt stor andel äldre föredrar att handla lokalproducerat, ekologisk och miljövänlig mat.



Kön: kvinnor rapporterar generellt en något starkare preferens för att köpa närproducerat, ekologisk och miljövänlig mat än vad män gör.

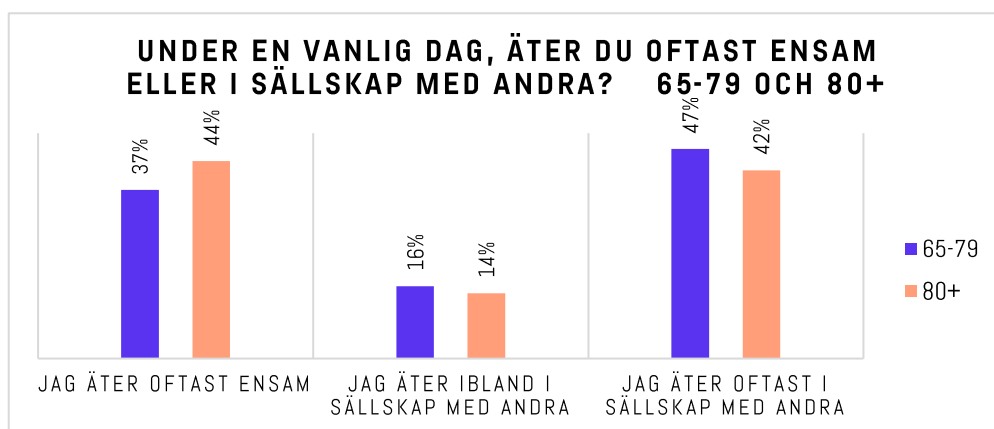
### Att äta i eget sällskap eller med andra:

På frågan under en vanlig dag, äter du oftast ensam eller tillsammans med andra? Svarar 45 procent att de oftast äter i sällskap med andra, 39 procent att de oftast äter ensam, och 16 procent att de ibland äter i sällskap med andra (se graf under).



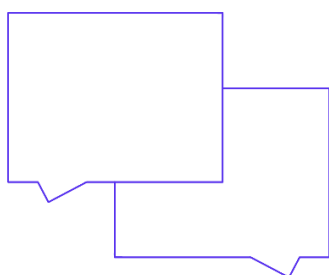
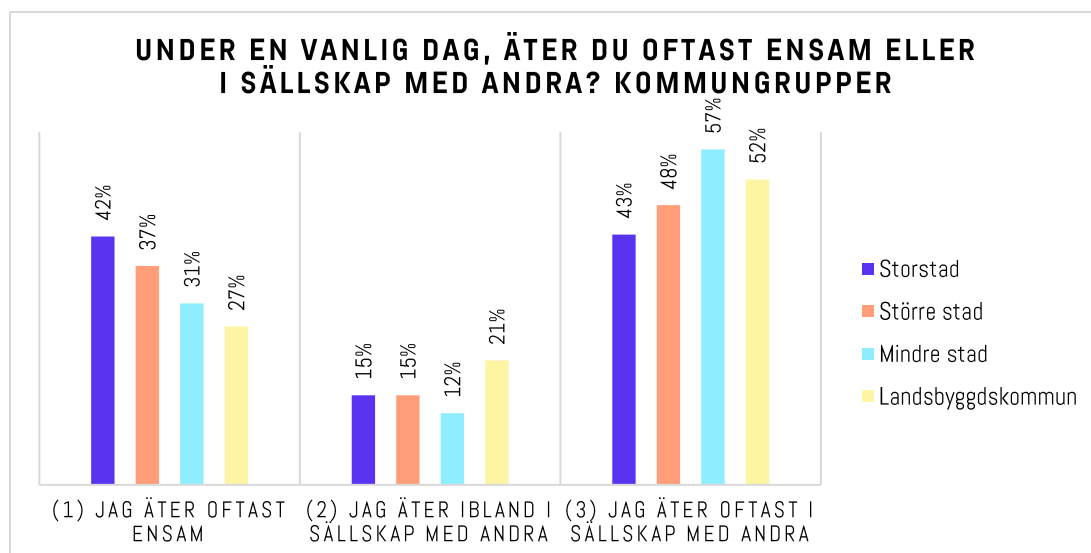
Kön: Ser vi till skillnad mellan kvinnor och män svarar 45 procent av kvinnorna att de äter ensamma, jämfört med 22 procent av männen. 32 procent av kvinnorna svarar att de oftast äter tillsammans med andra, jämfört med 39 procent av männen.

Ålder: Ser vi till skillnader mellan åldersgrupperna, svarar åldersgruppen 65–79 att de något oftare äter i sällskap med andra än de som tillhör åldersgruppen 80+.



Ekonomi: Personer som är ekonomiskt nöjda är mer benägna att äta i sällskap med andra jämfört med personer som inte är ekonomiskt nöjda.

Geografi: 42 procent av de som bor i storstäder äter oftast sina måltider i eget sällskap medan enbart 27 procent av de som bor i landsbygdskommuner gör detta. Faktiskt ser vi att ju större kommun du bor i desto större sannolikhet är det att du äter dina måltid i eget sällskap (se graf under).



*"Jag gick ner 11 kilo under min mans sjukdomstid och den tid som följde efter hans död"* – Kvinna, 86 år

*"Ingenting är gott i ett ensamt hushåll, jag äter nästan ingenting av det jag lagade förut med en matglad man"* – Kvinna, 80 år

*"Min granne har sedan påsk kommit in på eftermiddagen med tilltalande mat och vi har ätit tillsammans. Sällskapet och brasan gör gott"* – Kvinna, 93 år

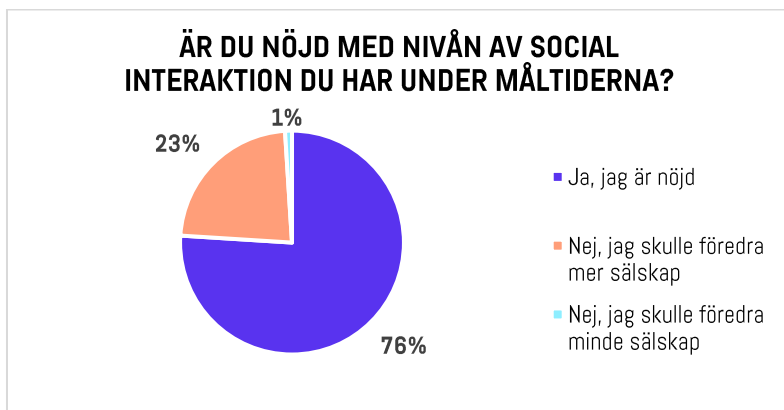
*"Gubb & krubb. Ett antal gubbar träffas för att tillsammans laga mat och prata/diskutera"* – man 84 som oftast äter i sällskap med sin hustru men även med "gubbarna".

### Vilka ingår i sällskapet?

Bland de som svarar att de regelbundet äter i sällskap med andra svarar absolut flest att de äter med sin sambo eller make/maka (342 individer). Många äter även regelbundet tillsammans med vänner eller släkt och några få äter med grannar eller gamla arbetskamrater.

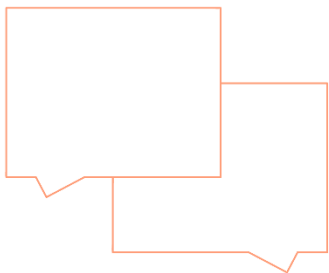
## Nöjdhet med nivån av social interaktion under måltid:

På frågan är du nöjd med nivån av social interaktion du har under måltiderna? Svarar 76 procent ja, jag är nöjd medan 23 procent svarar att de skulle föredra mer sällskap. Enbart 1 procent svarar att de skulle föredra mindre sällskap.



Kön: Ser vi till skillnader mellan kvinnor och män ser vi att 27 procent av kvinnorna skulle föredra mer sällskap jämfört med 12 procent av männen.

Ålder: Det skiljer sig väldigt lite mellan de två åldersgrupperna, då mellan 76 och 77 procent är nöjd med dagens situation och mellan 22 och 24 procent skulle föredra mer sällskap. Nästan ingen svarar att de skulle föredra mindre sällskap. Den ena procenten som svarat att de skulle föredra mindre sällskap befinner sig i åldersgruppen 80+.



*Jag fyller 84 år i år. Många vänner har blivit ganska skröpliga och vi har svårt att träffas som förr. Själv kör jag fortfarande bil men jag har inte någon att köra till nästan. De jag skulle vilja träffa bor för långt bort. Så ensamhet är det som präglar mitt liv mest – Kvinna, 83 år, änka*

*"Ensamheten i det dagliga lilla livet är oerhört smärtsam. Jag sjunger i kör, spelar teater, går på alla aktiviteter i SPF, men hemma är jag ENSAM" – Kvinna, 85 år, änka*

*Svårt att få nya vänner. Har inga problem att prata med nya människor, men tyvärr blir det inga djupare relationer. Vi känner oss ensamma. Har barn och barnbarn på nära håll, men träffas inte så ofta. – Kvinna 67 år, gift.*

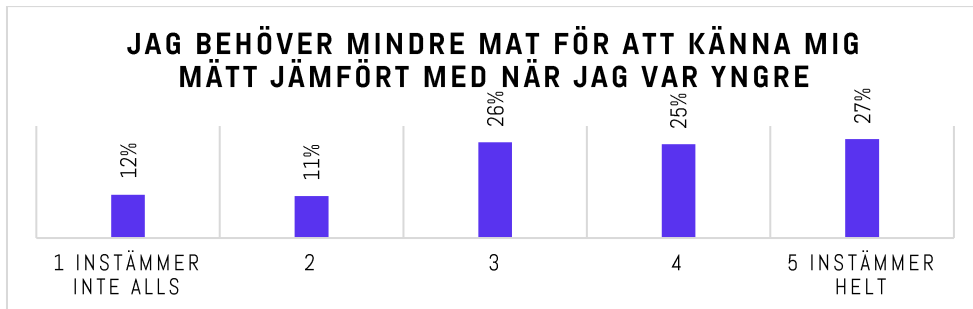
*Har flera vänner men de flesta har många aktiviteter. Hade velat träffa dem oftare. – Kvinna, 69 år, änka*

## Aptit

### Mättnadskänsla

På frågan *jag behöver mindre mat för att känna mig mätt* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt.

Här är svaren ganska jämnt utspridda mellan 3 och 5, då 27 procent svarar 5 (instämmer helt), 25 procent svarar 4 och 26 procent svarar 3. Enbart 12 procent svarar 1 (instämmer inte alls) och 11 procent svarar 2.

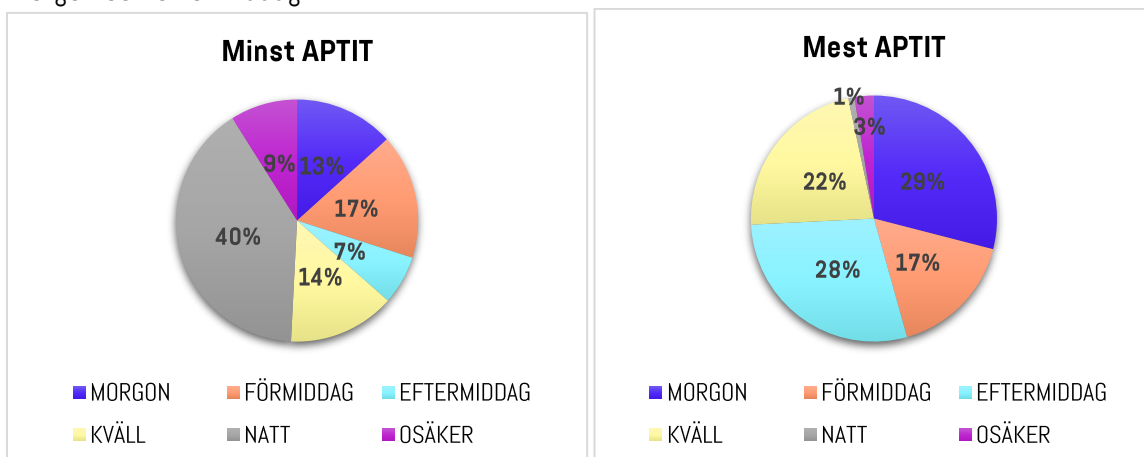


Kön: Här skiljer det sig nästan ingenting mellan grupperna kvinnor och män.

Ålder: Ser vi till skillnader mellan åldersgrupperna framgår det att åldersgruppen 80+ i lite högre utsträckning än åldersgruppen 65–79 upplever att de behöver mindre mat jämfört med när de var yngre. Bland åldersgruppen 80+ svarar 36 procent 5 (instämmer helt) jämfört med 23 procent bland åldersgruppen 65–79.

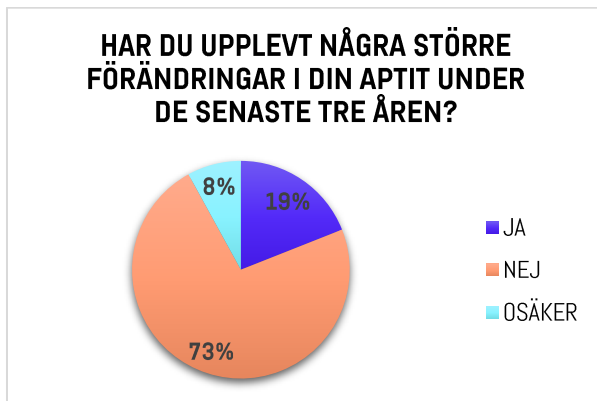
### Mest och minst aptit:

På frågorna *under de senaste dagarna, när har du upplevt mest eller minst aptit kunde* respondenterna markera flera alternativ. Ser vi till när respondenterna svarar att de upplevde *mest* aptit, svarar flest morgon, efterföljt av eftermiddag, kväll, förmiddag, natt. Ser vi till när respondenterna svarar att du upplevde *minst* aptit, svarar flest natt, efterföljt av förmiddag, kväll, morgon och eftermiddag.

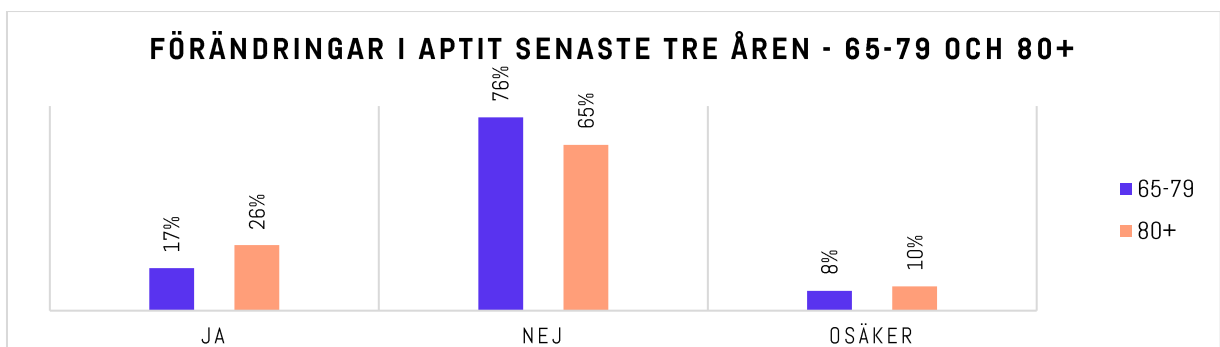


## Förändringar i aptit

På frågan *har du upplevt några större förändringar i din aptit under de senaste tre åren* svarar 73 procent nej, 19 procent ja, och 8 procent osäker.



Ålder: Jämför vi mellan åldersgrupperna ser vi att gruppen 80+ i lite högre utsträckning svarar att de har upplevt större förändringar i aptiten senaste tre åren.



Boendeform: De individer som bor ensamma svarar i lite större utsträckning att de har upplevt förändringar i aptiten under de senaste tre åren (21 procent, jämfört med 14 procent av de som bor med partner).





## Läkemedel och aptit

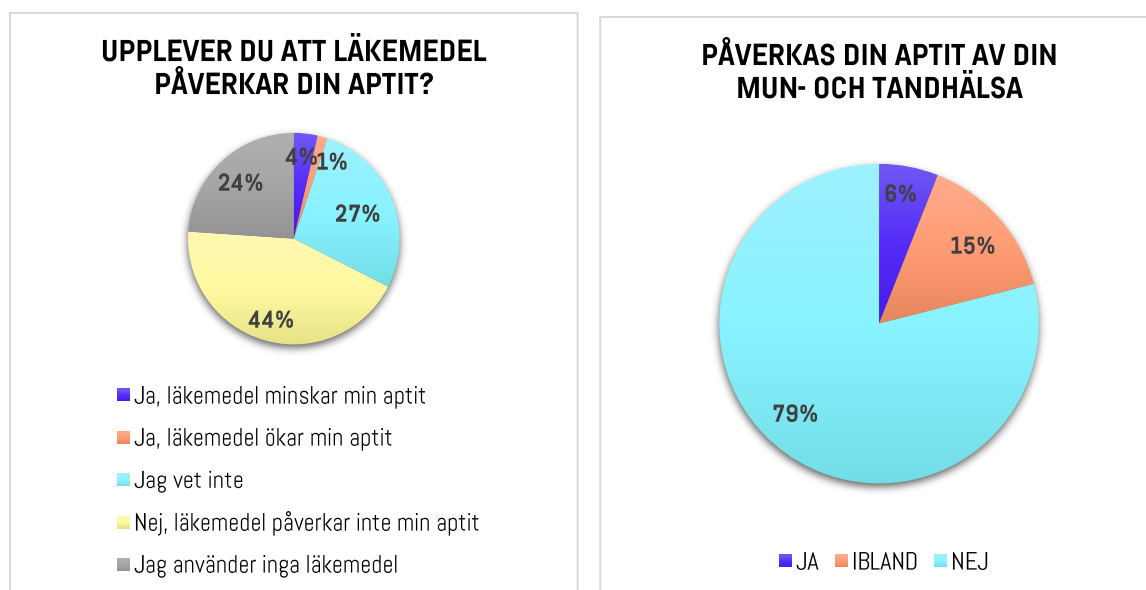
På frågan *upplever du att läkemedel påverkar din aptit?* svarar 24 procent att de inte använder några läkemedel. 44 procent svarar nej, läkemedel påverkar inte min aptit. 4 procent svarar ja, läkemedel minskar min aptit och 1 procent svarar ja, läkemedel ökar min aptit. 27 procent svarar jag vet inte.

Kön: Jämför vi skillnader mellan gruppen kvinnor och gruppen män ser vi att flera kvinnor än män svarar att de inte använder läkemedel (27 procent jämfört med 16 procent). Däremot svarar något flera män än kvinnor att läkemedel inte påverkar deras aptit (48 procent jämfört med 42 procent). Bland kvinnorna svarar 3 procent att läkemedel minskar aptiten och 1 procent svarar att läkemedel ökar aptiteten. Bland männen svarar 4 procent att läkemedel minskar aptiten och 2 procent svarar att läkemedel ökar aptiteten.

## Mun- och tandhälsa och aptit

På frågan *påverkas din aptit av din mun- och tandhälsa?* Svarar 79 procent nej, 15 procent svarar ibland och 6 procent svarar ja.

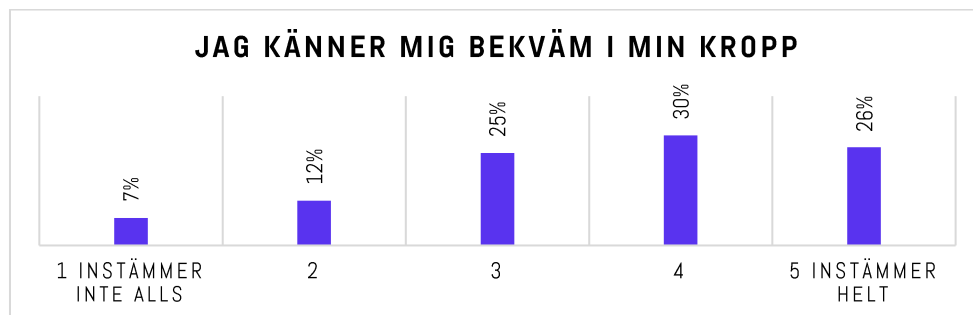
Kön: På denna fråga ser vi inga skillnader mellan hur kvinnor och män svarar.



## Kropp och hälsa

### Bekvämt i egen kropp

På frågan *jag känner mig bekväm i min kropp* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. Här är svaren ganska jämnt fördelat mellan 5 och 3, där svaren ligger på mellan 25 och 30 procent. 7 procent svarar 1 (instämmer inte alls) och 12 procent svarar 2.



Kön: Vi ser väldigt marginella skillnader mellan hur gruppen kvinnor och gruppen män svarar på denna fråga.

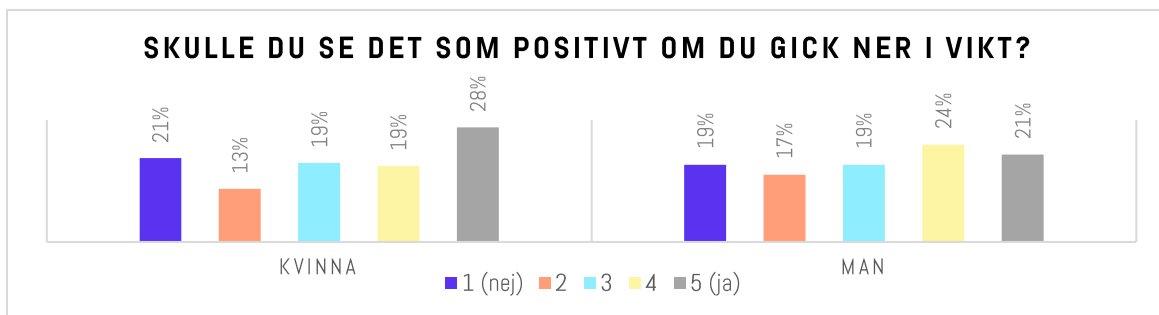
Ekonomi: Vi ser att de som svarar att de är nöjd med egen ekonomisk situation i något högre utsträckning svarar att de känner sig bekväm i sin kropp, jämfört med de som svarar att de missnöjda med egen ekonomisk situation.

### Hållningar till att gå ner i vikt:

På frågan jag skulle se det som positivt om jag gick ner i vikt är svaren relativt jämnt fördelat mellan 1 (instämmer inte alls) och 5 (instämmer helt).



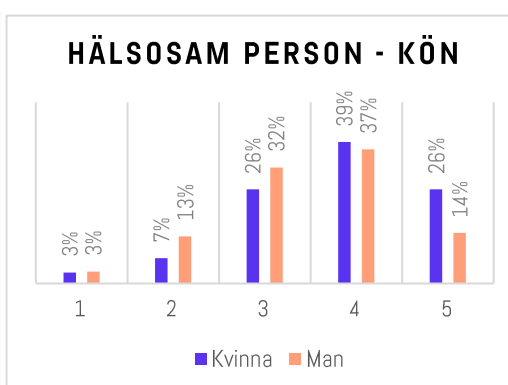
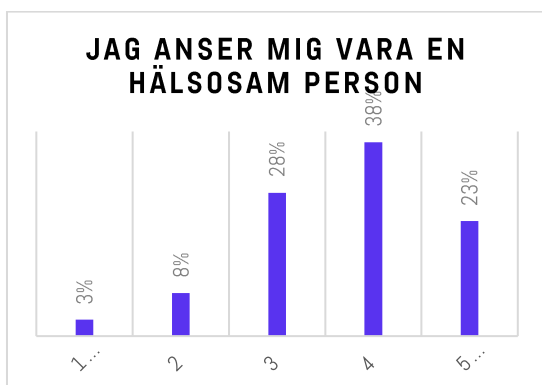
Kön: På frågan om de höll med om följande påstående: "Jag skulle se det som positivt om jag gick ner i vikt", gav män en ganska jämn spridning av svaren mellan 1 och 5. För kvinnor fanns det en betydande grupp som gav svaret 5 (instämmer helt). Det näst vanligaste svaret var, med god marginal från första svaret, 1 (instämmer inte alls). Kvinnor är alltså något mer benägna att helt instämma eller inte hålla med om påståendet om att de skulle se det som positivt att gå ner i vikt, medan män jämförelsevis är mer benägna att ge svar i mellanklassen.



Ålder: Att se viktnedgång som väldigt positivt är något mer vanligt för åldersgruppen 65–79 än för åldersgruppen 80+.

### Hälsosam person:

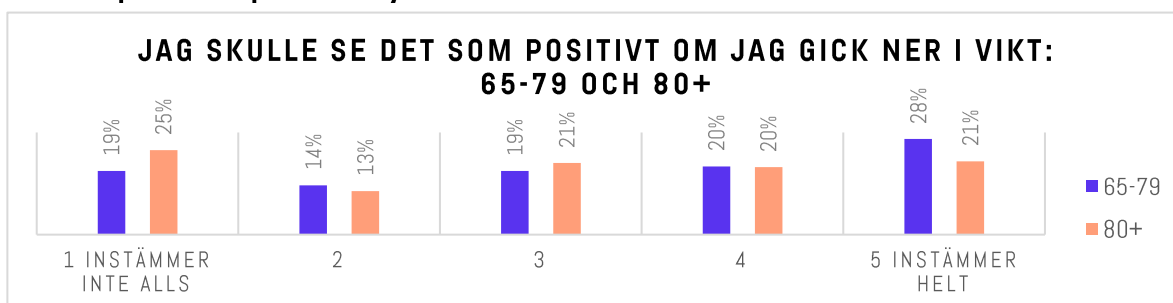
På frågan *jag anser mig vara en hälsosam person* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. Här svarar 38 procent 4, efterföljt av 3 och 5. Enbart 3 procent svarar 1 (instämmer inte alls).



Kön: Jämför vi skillnader mellan hur gruppen kvinnor och gruppen män svarar här ser vi att något fler kvinnor anser sig vara en hälsosam person. 65 procent av kvinnorna svarar 4 eller 5 (instämmer helt) jämfört med 51 procent av männen.

Ålder: De två åldersgrupperna svarar väldigt likartat på om de anser sig vara hälsosamma personer.

### Ålderns påverkan på hälsa/fysisk aktivitet:

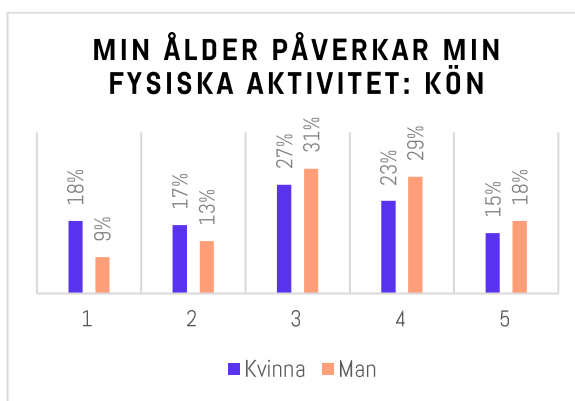
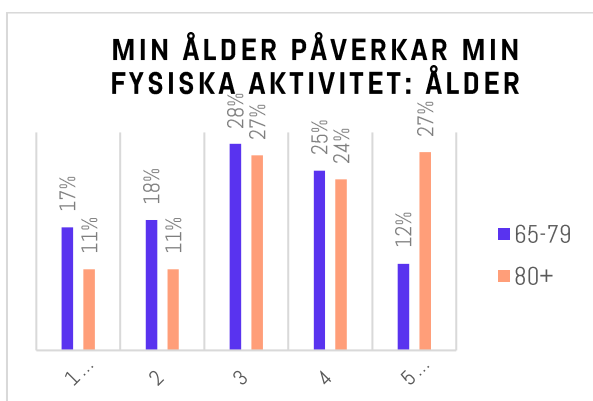


På frågan *min ålder påverkar min fysiska aktivitet* var svarsalternativen från 1 till 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. Här svarar 28 procent 3 och 24 procent svarar 4 medan resterande svarsalternativ får 16 procent var.



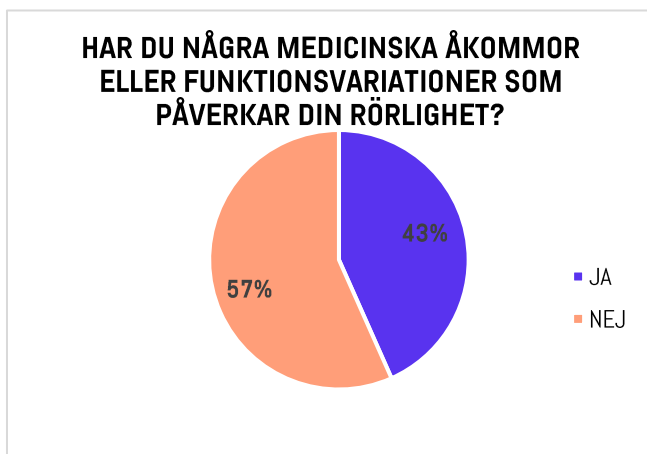
Kön: Något fler män än kvinnor rapporterar att deras ålder påverkar deras fysiska hälsa och aktivitet. 47 procent av männen svarar 4 eller 5 jämfört med 38 procent av kvinnorna.

Ålder: Grafen visar att åldersgruppen 80+ anser att deras ålder påverkar deras fysiska aktivitet i högre grad än gruppen 65–79.



#### Medicinska åkommor eller funktionsvariationer:

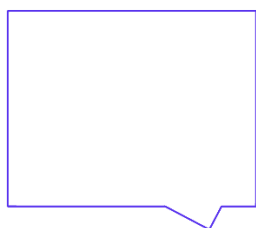
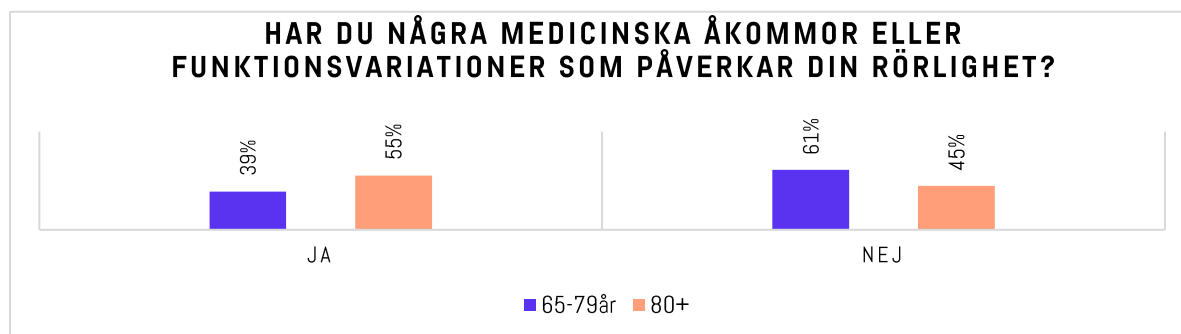
På frågan har du några medicinska åkommor eller funktionsvariationer som påverkar din rörlighet svarar 57 procent nej och 43 procent ja.



Kön: Gruppen kvinnor och gruppen män svarar nästan helt likt på denna fråga.

Ekonomi: Respondenter med funktionsvariationer eller medicinska åkommor som påverkar deras rörlighet rapporterar generellt lägre tillfredsställelse med egen ekonomisk situation.

Ålder: Grafen visar att 55 procent av åldersgruppen 80+ har medicinska åkommor eller funktionsvariationer som påverkar deras rörlighet medan 39 procent i åldersgruppen 65–79 har det.



*"Jag har varit mycket aktiv. Ålder och sviktande hälsa gör att jag inte kan vara aktiv längre på samma sätt" – kvinna, 86*

*"Eftersom jag är rörlig har jag inga problem med ensamhet men oroar mig för den dagen då jag inte kan röra mig fritt" – Kvinna, 77*

*Jag är hundrastare och går 50 minuter fyra dagar i veckan vid lunchtid med min dotters hund, för samvaron med hunden och lite extra rörelse. Härligt oavsett väder!*

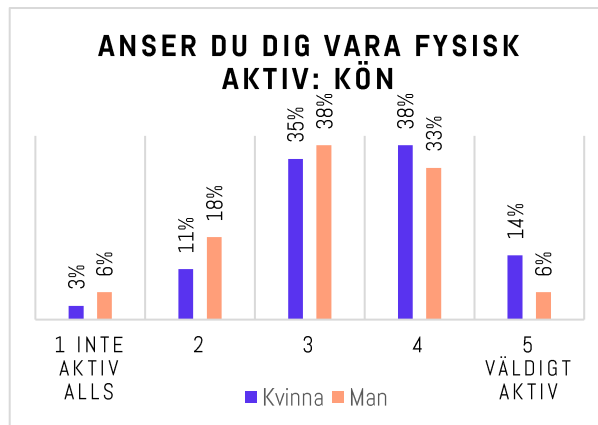
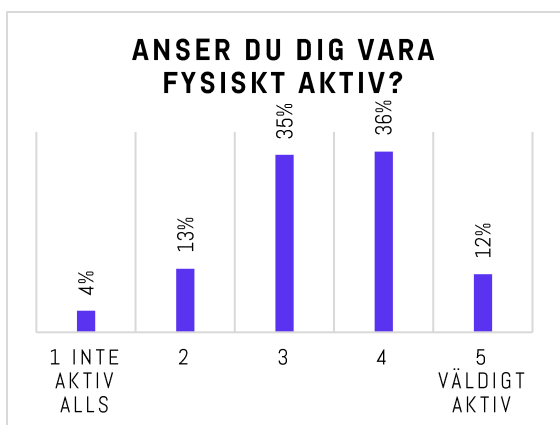
*Jag har varit mycket aktiv. Ålder och sviktande hälsa gör att jag inte kan vara aktiv längre på samma sätt.*

*Jag undviker mycket rörelse på grund av värk.*

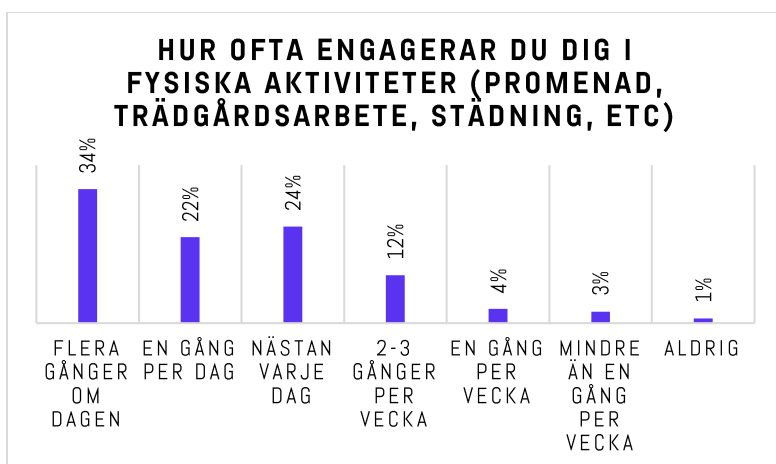
### Fysisk aktivitet:

På frågan *anser du dig vara fysiskt aktiv* svarar en majoritet på 71 procent alternativ 3 eller 4. 12 procent svarar att det är väldigt aktiva, medan 4 procent svarar att de inte är aktiva alls.

Kön: Jämför vi skillnader mellan hur kvinnor och män har svarat ser vi att kvinnor anser sig vara något mer fysiskt aktiva än män. Över hälften (52 procent) av kvinnorna svarar 4 eller 5 medan 39 procent av männen gör det samma.

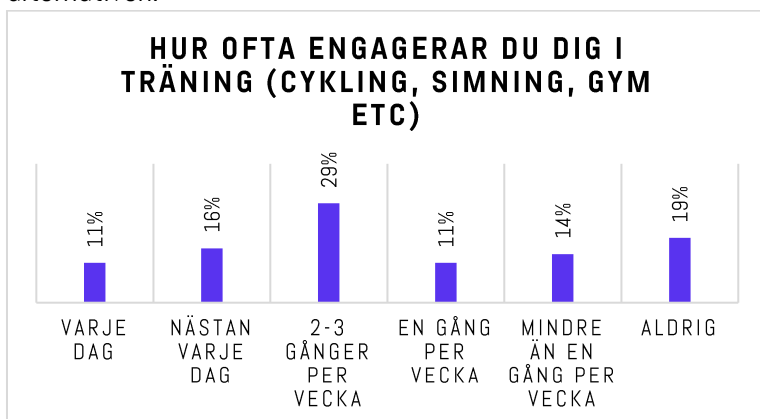


På frågan *hur ofta engagerar du dig i fysiska aktiviteter (promenad, trädgårdsarbete, städning etc)* är det vanligaste svaret flera gånger om dagen (34 procent), efterföljt av nästan varje dag (22 procent), en gång per dag (24 procent), 2–3 gånger per vecka (4%) och mindre än en gång per vecka (3%). Endast 1 procent svarar att de aldrig engagerar sig i fysiska aktiviteter.



#### Träning:

På frågan *hur ofta engagerar du dig i träning (cykling, simning, gym, etc)* är det vanligaste svaret 2–3 gånger per vecka (28 procent). Resterande svar är relativt jämnt fördelat mellan de andra alternativen.



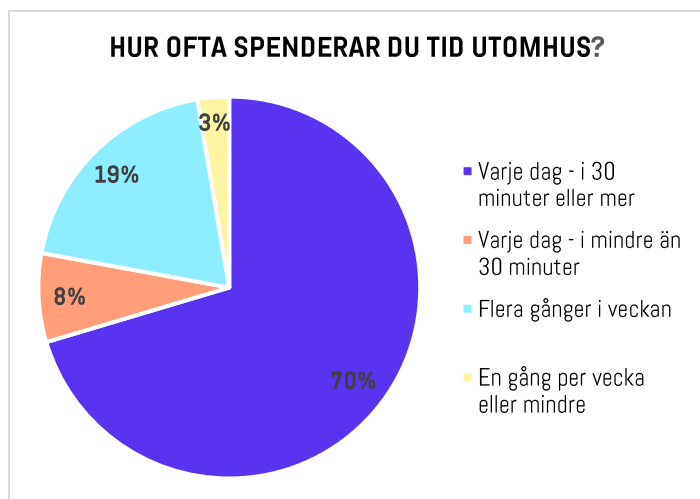
Ekonomi: Vi ser att personer som svarar att de känner sig ekonomiskt nöjda tränar något mer regelbundet jämfört med personer som svarar att de inte känner sig ekonomiskt nöjda.

### Tid utomhus:

På frågan hur ofta spenderar du tid utomhus svarar en majoritet på 70 procent att de är ute varje dag i 30 minuter eller mer.

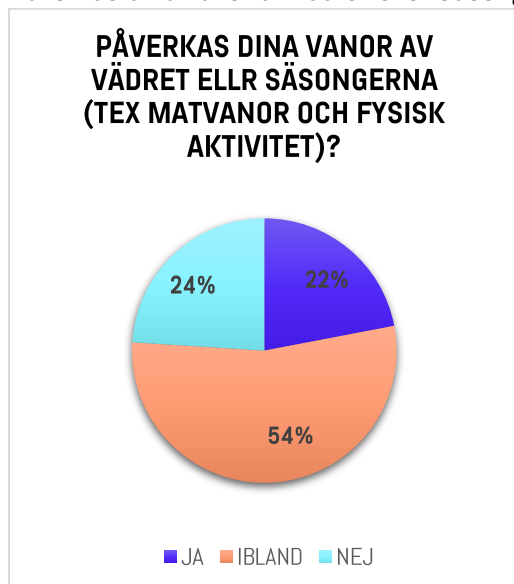
Kön: Vi ser nästan obefintliga skillnader mellan gruppen kvinnor och gruppen män här.

Ålder: Vi ser att något flera bland åldersgruppen 65–79 spenderar tid utomhus i mer än 30 minuter jämfört med åldersgruppen 80+ (74 procent jämfört med 63 procent).



### Väder och säsonger:

Påverkas dina vanor av vädret eller säsongerna (till exempel matvanor och fysisk aktivitet?)

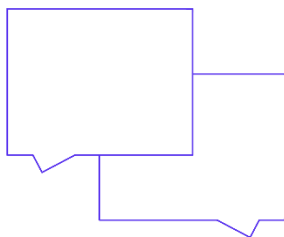


Kön: Väldigt liten skillnad mellan gruppen kvinnor och gruppen män.

Ekonomi: Vi ser att något fler med självrapporterad låg ekonomisk status upplever att deras vanor påverkas av vädret och av säsongerna. Resultatet indikerar att ju högre självrapporterad ekonomisk status desto mindre upplever du att dina vanor påverkas av vädret och säsongerna.



**På vilket sätt påverkar vädret eller säsongerna dina vanor (tex matvanor och fysisk aktivitet)**



*Jag har artros och när det är kallt ute blir allt lite motigare – kvinna 69*

*På vinterhalvåret då det är mörkt och is på gångvägarna blir jag mindre aktiv, får mer ont och tappar både humör, hunger och sover dåligt och jag mår illa mest hela tiden – kvinna 66*

*Jag äter mer onyttig mat och godis under vintern – man 68*

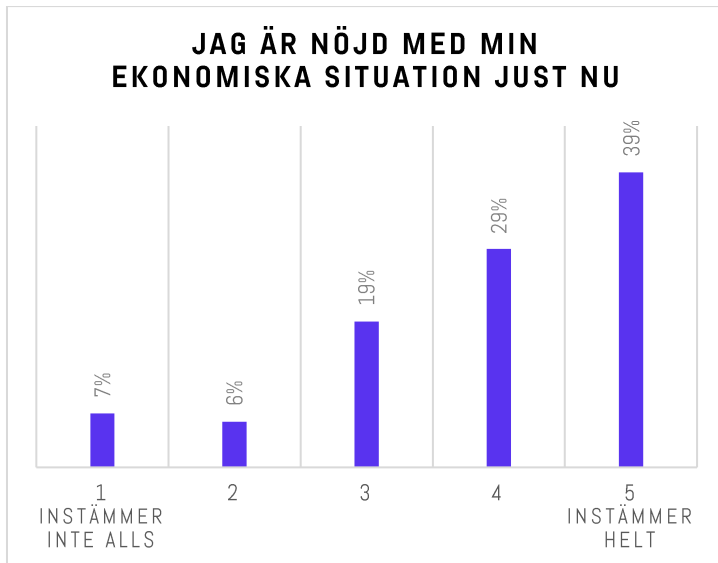
*Vid dåligt väder är det svårare att förmå sig att gå promenader – kvinna 75*

*När det är besvärligt väder går man inte lika långt och länge, gäller även om det är för varmt – man 68*

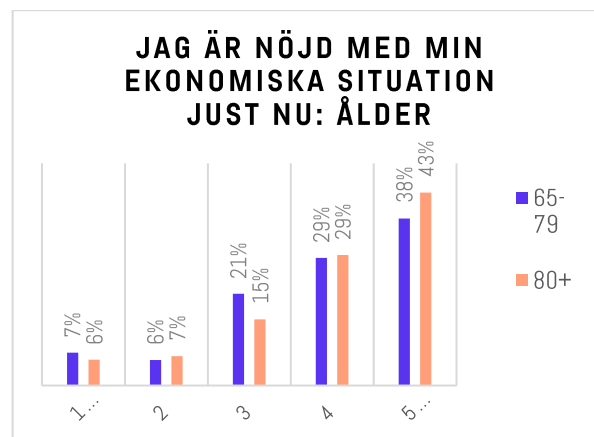
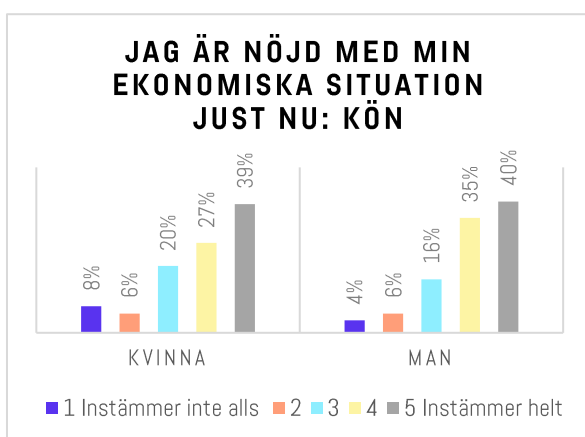
## Ekonomi

### Ekonomisk tillfredsställelse

På frågan *jag är nöjd med min ekonomiska situation nu* ser vi att respondenterna har en stark lutning mot ekonomisk tillfredsställelse (5). Som rubriken på grafen indikerar baseras dessa resultat på en likertskala-fråga, som ber respondenterna svara på hur de upplever sin ekonomiska situation. Respondenterna ombads betygsätta hur mycket de instämmer i påståendet "jag är nöjd med min ekonomiska situation just nu" från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer helt). Detta innebär att följande analys inte baseras på ekonomiska siffror (t.ex. inkomst).



Kön: Vad gäller kvinnor och mäns egenuppskattade ekonomiska situation ser vi små skillnader. Män skattar sin ekonomiska situation lite högre än vad kvinnor gör. 75 procent av männen svarar 4 eller 5 medan 66 procent av kvinnorna gör det samma.

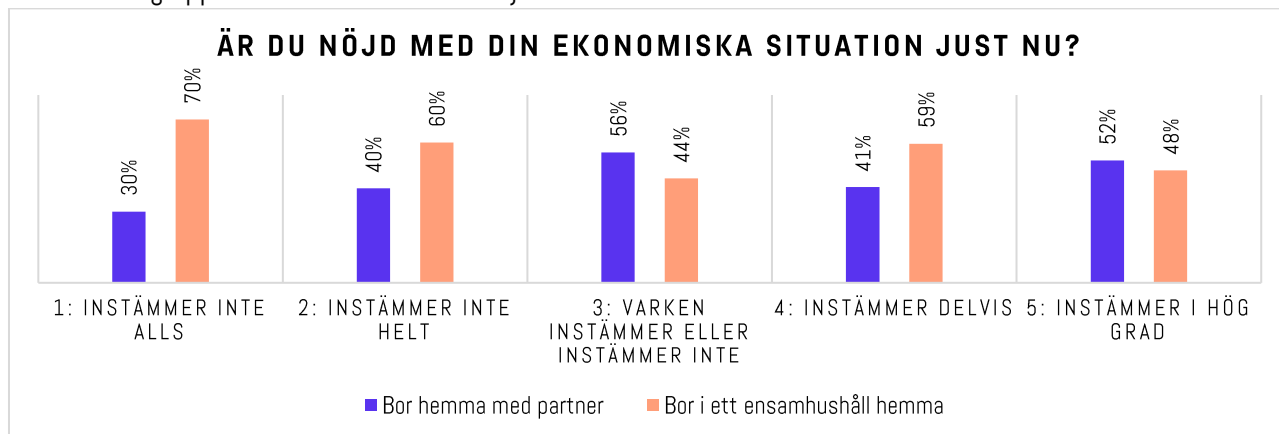


Ålder: Det framkommer att både åldersgrupper svarar relativt lika på frågan om de är nöjda med sin ekonomiska situation just nu.

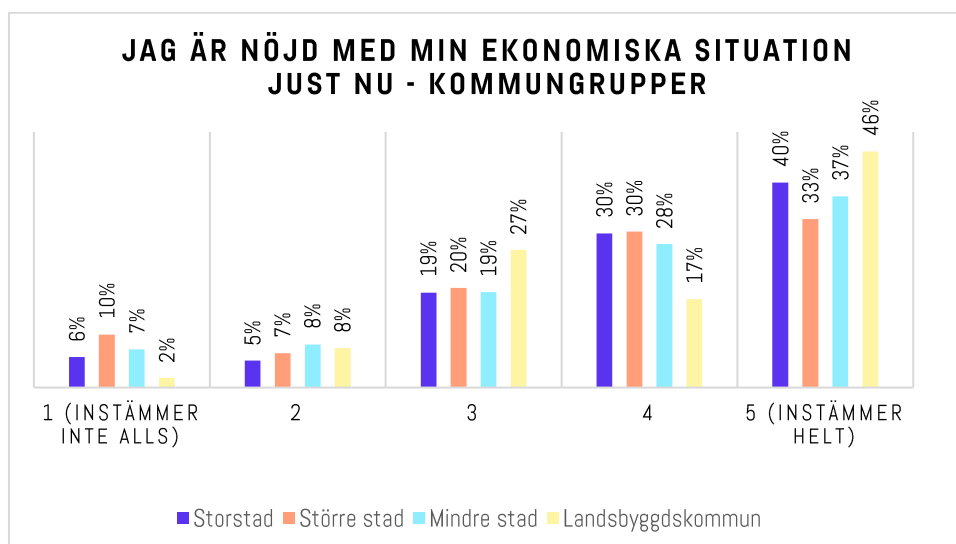
Boendeform: Vi ser ett möjligt samband mellan ekonomisk tillfredsställelse och boendesituation, där det tyder på att personer som bor hemma med partner upplever sig vara något mer nöjd med sin

ekonomiska situation. Individer som bor ensamma är mer benägna att betygsätta sin ekonomiska tillfredsställelse från "1" till "3" (där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt) medan personer som bor med en partner är mer benägna att betygsätta en "4" eller "5" (nöjd eller mycket nöjd).

Att respondenter som bor i ensamhushåll över lag är mindre nöjda med de som bor tillsammans med andra kan bero på att fler kvinnor än män bor i ensamhushåll och att kvinnor i något större utsträckning upplever att de är mindre nöjda med sin ekonomiska situation.

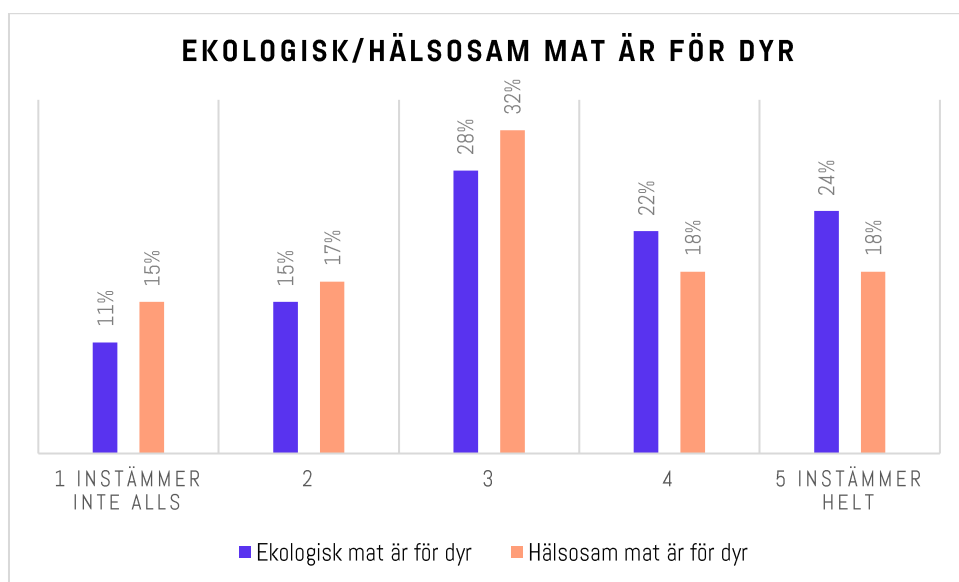


Geografi: Vad gäller ekonomisk situation svarar de olika kommungrupperna relativt likt. 46 procent av de som bor i landsbygdskommun svarar 5 (instämmer helt) på frågan om de är nöjda med sin ekonomiska situation just nu, jämfört med de andra grupperna där mellan 33 och 40 procent väljer samma siffra. Återigen vill vi påminna om att kommungruppen landsbygdskommun enbart utgörs av 52 individer, vilket gör det sannolikt att ett något annorlunda resultat uppnåtts om vi hade haft ett större urval.



## Hälsosam/ekologisk mat är för dyr

På frågorna ekologisk/hälsosam mat är för dyr svarar respondenterna relativt lika. Det vanligaste svaret för båda frågorna är 3 där 28 procent menar ekologisk mat är för dyr och 32 procent menar att hälsosam mat är för dyr. Det näst vanligaste svaret för både frågorna är 5 (instämmer helt) där 24 procent menar ekologisk mat är för dyr och 18 procent menar hälsosam mat är för dyr. Resterande svar är relativt jämnt fördelat mellan övriga alternativ.



Ålder: På samma sätt på att åldersgrupperna uppskattar sin ekonomiska situation likartat är det även här jämnt mellan åldersgrupperna.

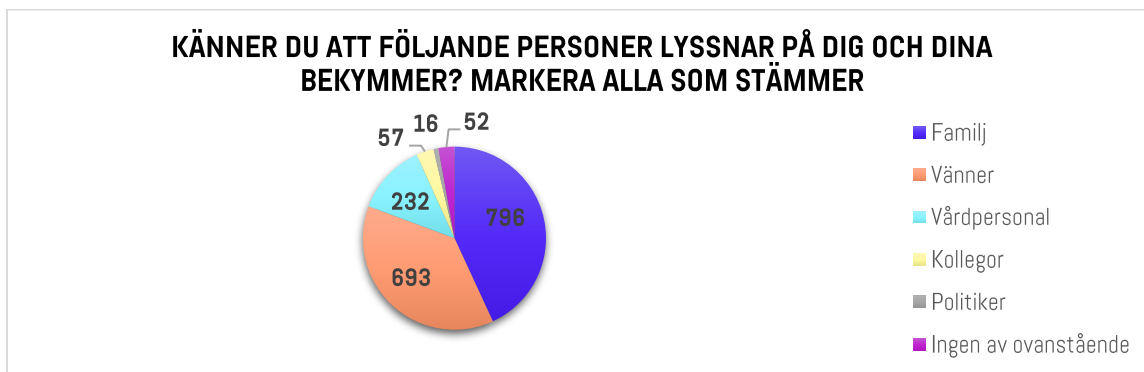
Ekonomi: Individer som svarar att de inte känner sig nöjda med sin ekonomiska situation just nu svarar i högre utsträckning att de tycker ekologisk och hälsosam mat är för dyr.

Boendeform: Personer som bor i ensamhushåll är lite mer benägna att se ekologisk, hälsosam och miljövänlig mat som för dyr.

## Råd och information

### Personer som lyssnar på dig:

På frågan *känner du att följande personer lyssnar på dig och dina bekymmer?* kunde respondenterna markera flera alternativ. Det alternativ som flest valde var familj (796) tät efterföljd av vänner (693). Vårdpersonal var tredje mest valda alternativ (232). Minst valda var kollegor (57) och politiker (16). 52 individer valde alternativet "ingen av ovanstående".

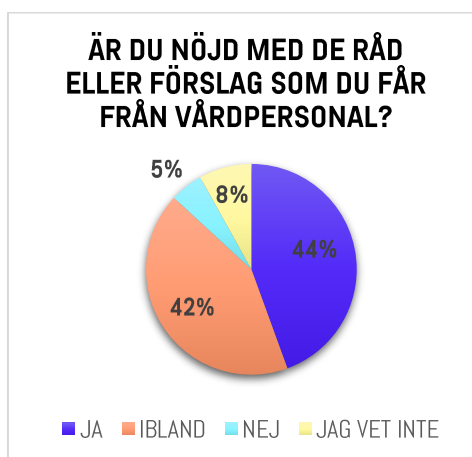
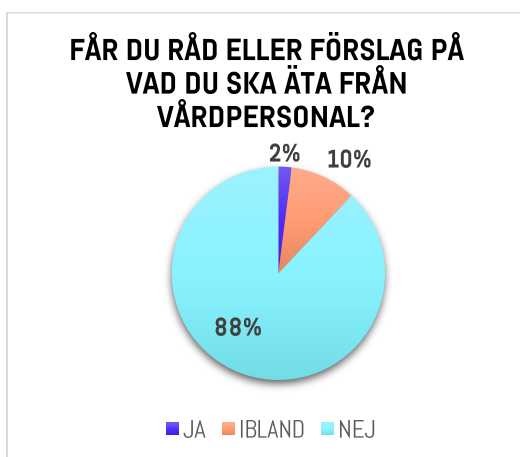


**Kön:** Vi ser att kvinnor är proportionellt mer benägna än män att svara att vänner lyssnar på de och deras bekymmer medan män är mer benägna än kvinnor att svara att familjen lyssnar på de.

**Ekonomi:** Personer som svarar att de är nöjda med sin ekonomiska situation just nu svarar i högre utsträckning att familjen lyssnar på deras bekymmer.

### Råd från vårdpersonal:

På frågan får du råd eller förslag på vad du ska äta från vårdpersonal svarar endast 2 procent ja, och 10 procent svarar att de får det ibland. Det innebär att 88 procent svarar att de aldrig får råd eller förslag på vad de ska äta från vårdpersonal. Bland de 12 procent som svarar att de får råd från vårdpersonal svarar 5 procent (6 individer) att de inte är nöjda med de råd och förslag de får.



**Kön:** 90 procent av kvinnorna svarar att de inte får råd från vårdpersonal på vad de ska äta jämfört med 81 procent av männen.

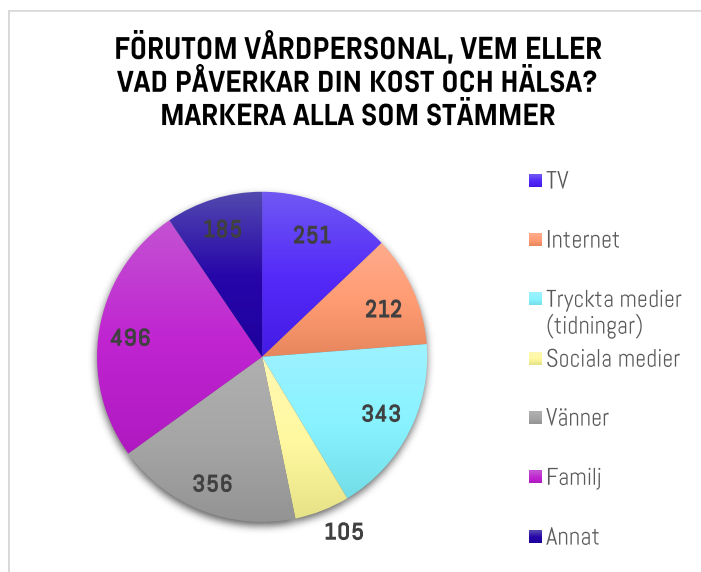


Illustration över svar på frågan "vilka råd eller förslag får du från vårdpersonal?"

De respondenterna som svarade att de får råd och förslag från vårdpersonal kring kost och hälsa kunde även fylla i vilka typ av råd och förslag de får. De vanligaste svaren är samlade i ordmolnet över. De absolut vanligaste svaren som gick igen var "ät oftare", "var mer aktiv", "råd om diabetes", "ät mindre fett", "gå ner i vikt", "gå promenad", "ät mindre måltider", "ät färre kalorier" och liknande.

### Vem eller vad påverkar din kost och hälsa?

På frågan *förutom vårdpersonal, vem eller vad påverkar din kost och hälsa?* kunde respondenterna välja att markera alla som stämmer. Här är svaren ganska utspridda och många har valt flera alternativ. Det alternativ flest har valt är familj (496). Näst mest valda är vänner (356) och tryckta medier är tredje mest valda alternativ (343).

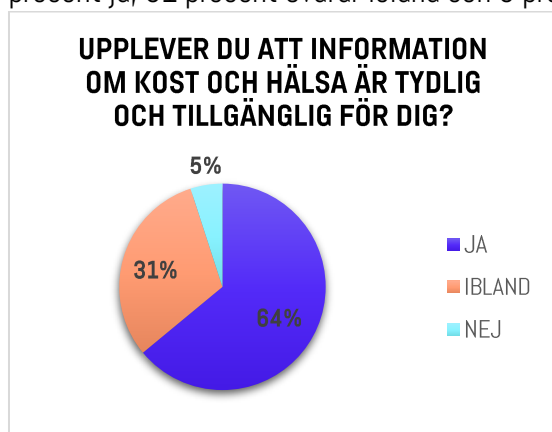


Kön: Kvinnor är lite mer benägna att rapportera att deras vänner påverkar deras kost och hälsa. Män är däremot betydligt mer benägna att rapportera att deras familj påverkar deras kost och hälsa.

Boendeform: Personer som bor i ensamhushåll svarar i mindre utsträckning att familjen har inverkan på kost och hälsa än personer som bor med partner.

#### Tydlig och tillgänglig information:

På frågan *upplever du att information om kost och hälsa är tydlig och tillgänglig för dig?* svarar 64 procent ja, 31 procent svarar ibland och 5 procent svarar nej.



Kön: Kvinnor är något mer benägna än män att rapportera att information om hälsa och kost var tydlig och tillgänglig för dem. 69 procent av kvinnorna svarar ja jämfört med 53 procent av männen.

Ekonomi: Personer som svarar att de känner sig ekonomiskt nöjda just nu svarar i större utsträckning än personer som inte är ekonomiskt nöjda att information om kost och hälsa är tydlig och tillgänglig för dem (71 procent jämfört med 57 procent).





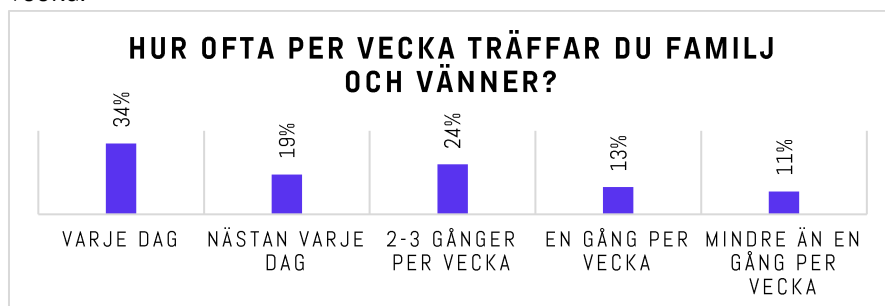


Illustration över svar på frågan "vilka hälso- eller kostämnen önskar du att du hade mer information om?"

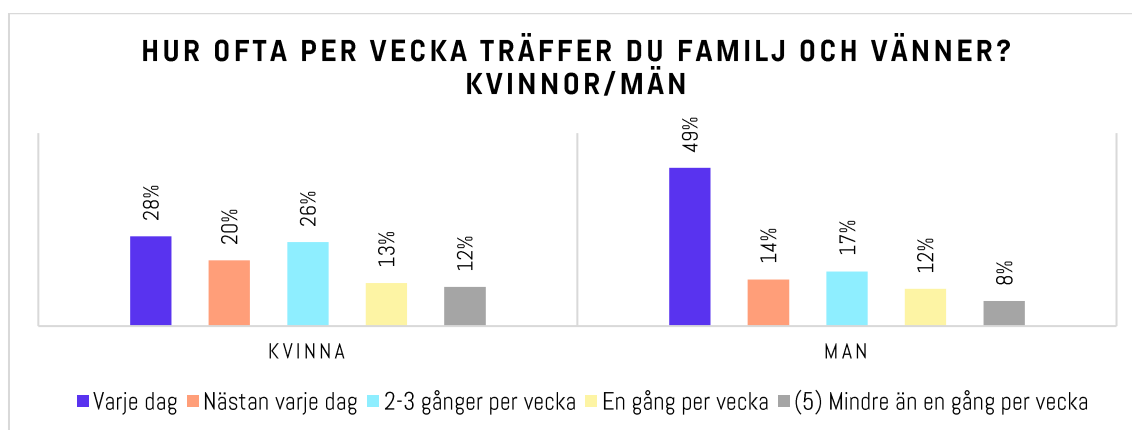
## Socialt liv

### Familj och vänner:

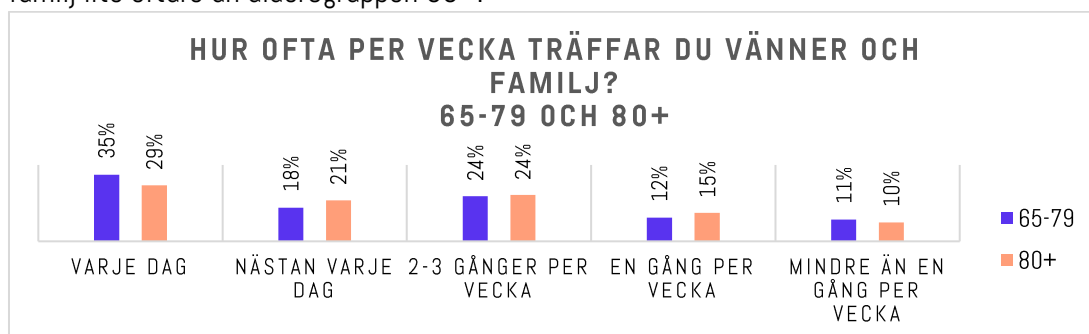
På frågan hur ofta träffar du familj och vänner svarar 34 procent varje dag, 19 procent svarar nästan varje dag, 24 procent svarar en gång per vecka och 11 procent svarar mindre än en gång per vecka.



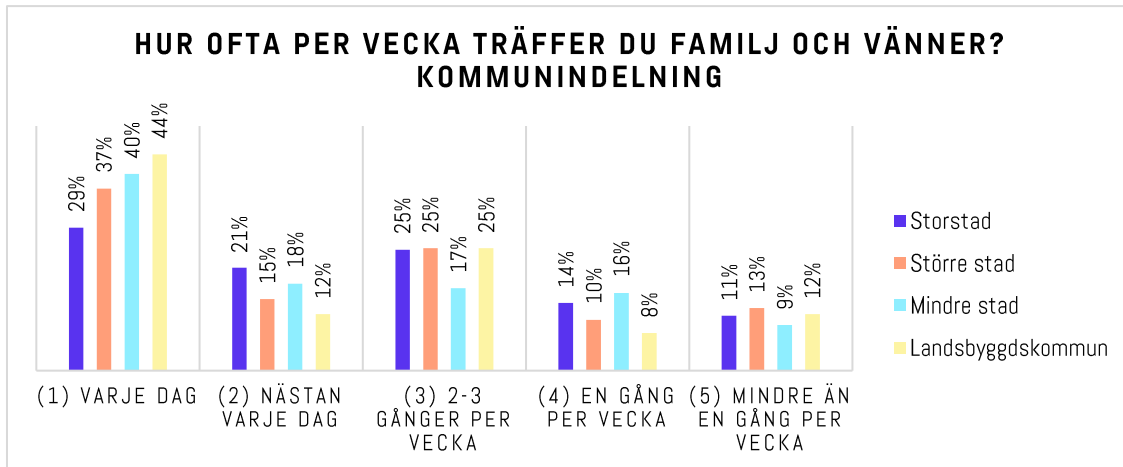
Kön: Jämför vi gruppen män och gruppen kvinnor ser vi att män är något mer benägna än kvinnor att träffa familj och vänner varje dag.



Ålder: Vad gäller sociala aspekter framkommer det att åldersgruppen 65–79 träffar vänner och familj lite oftare än åldersgruppen 80+.



Geografi: Vad gäller den sociala aspekten så tenderar personer som bor i mindre kommuner att träffa familj och vänner oftare än de som bor i större städer. De som umgås mest med familj och vänner är personer som bor i landsbygdskommuner där 44 procent umgås familj och vänner varje dag jämfört med 29 procent i storstäder.



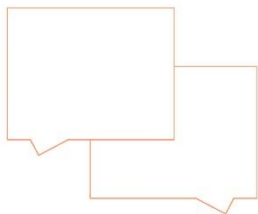
Boendeform: Vi ser ett starkt samband mellan att bo i ensamhushåll och att träffa vänner och familj mindre regelbundet. Med andra ord ser vi att personer som bor tillsammans med andra (partner, vänner, familjemedlemmar) träffar vänner och familj mer regelbundet än personer som bor i ensamhushåll. Detta samband är sig likt när en kontrollerar för kön, funktion och självrapporterad ekonomisk situation.

Funktion: De respondenter som rapporterar att de har en medicinsk åkomma eller ett funktionshinder som påverkar deras rörlighet träffar vänner och familj mindre regelbundet än de respondenter som inte har det.

#### Social organisation:



Kön: nästan inga skillnader mellan hur män och kvinnor svarar på denna fråga.



*Jag tillhör reumatikerna och vi kokar soppa på onsdagar och bjuder på, alla är välkomna. De som orkar tar först en promenad. Vi är 20-40 personer och de flesta är ensamma. Jag tycker det är jätteviktigt att vi äter tillsammans!*

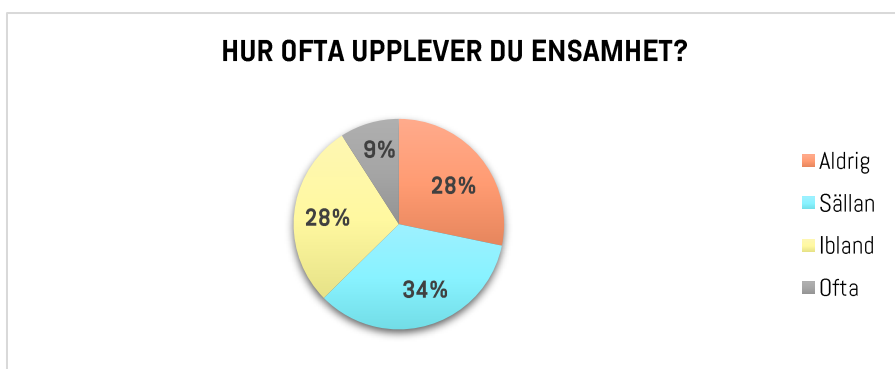
*Det finns ett otroligt utbud på aktiviteter för oss äldre. Det gäller att man själv aktiverar sig i den mån man kan.*

*Jag är glad jag hittade kommunens lokal och aktiviteter, get ger mycket.*

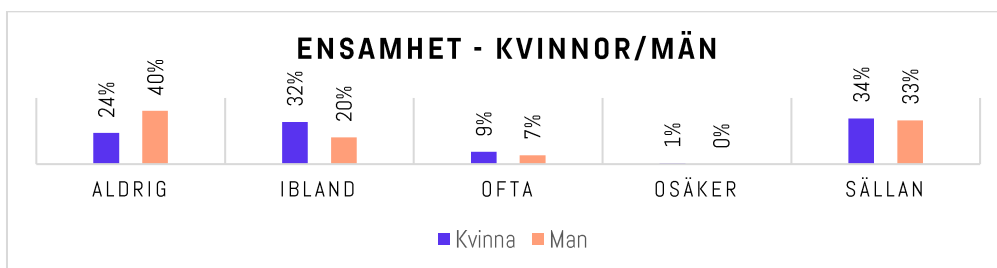
*När pandemi bröt ut och det blev stopp på alla aktiviteter tyckte jag det var jobbigt, men hittade mig själv och tycker för det mesta om att vara ensam. Har börjat på flera aktiviteter igen men det känns inte lika viktigt längre.*

### Hur ofta upplever du ensamhet?

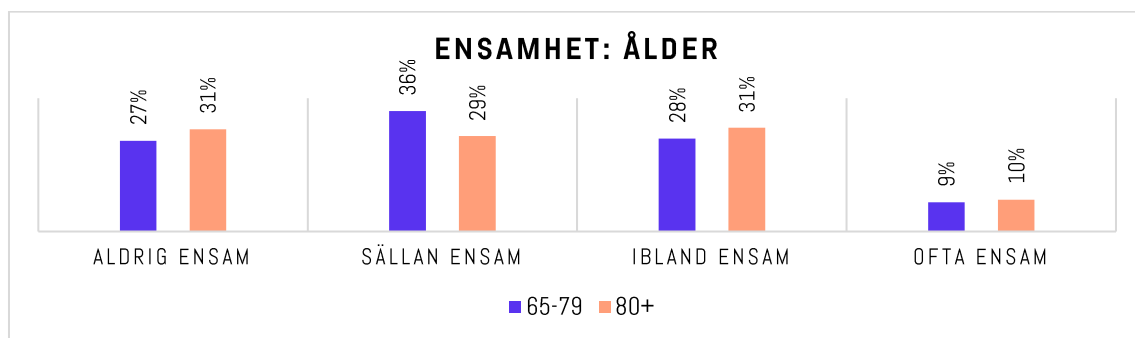
På frågan hur ofta upplever du ensamhet? svarar 9 procent att de upplever ensamhet ofta och 28 procent att de aldrig upplever ensamhet. 28 procent svarar ibland och 28 procent svarar sällan.



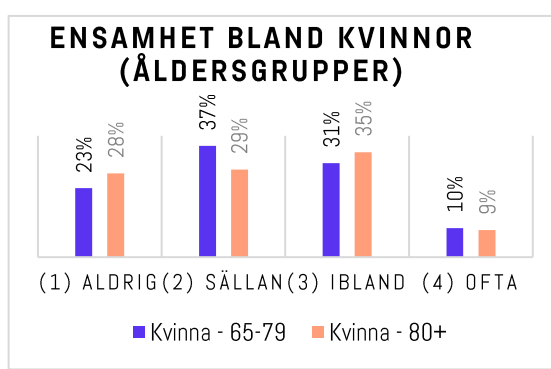
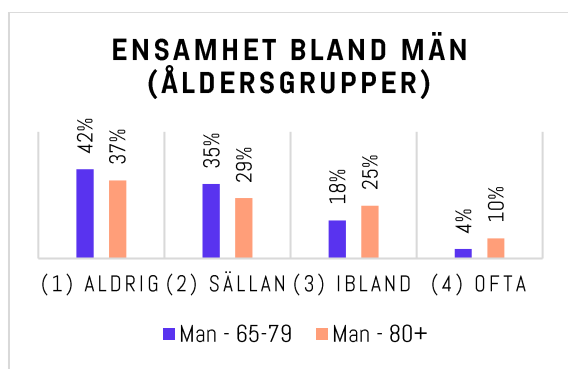
Kön: På frågan hur ofta upplever du ensamhet ser vi att kvinnor är lite mer benägna än män att rapportera att de upplever ensamhet. 24 procent av kvinnorna uppger att de *aldrig* upplever ensamhet, jämfört med 40 procent av männen. 32 procent av kvinnorna uppger att de *ibland* känner sig ensamma, jämfört med 20 procent av männen. 9 procent av kvinnorna uppger att de *ofta* känner sig ensamma, jämfört med 7 procent av männen. Nästan ingen av respondenterna uppger att de är osäkra kring hur ofta de känner sig ensamma, vilket indikerar att detta är ett ämne de upplever som viktigt och har starka känslor kring.



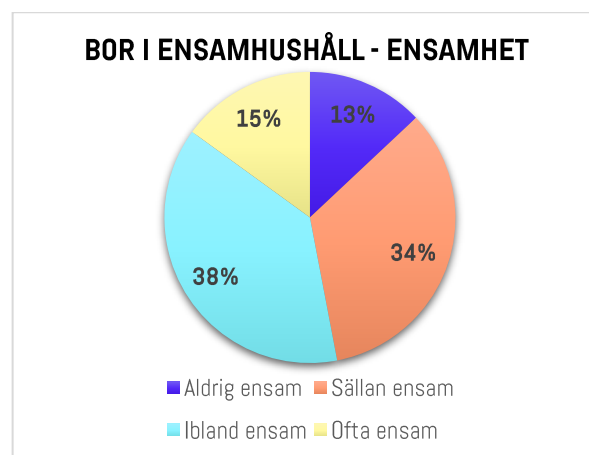
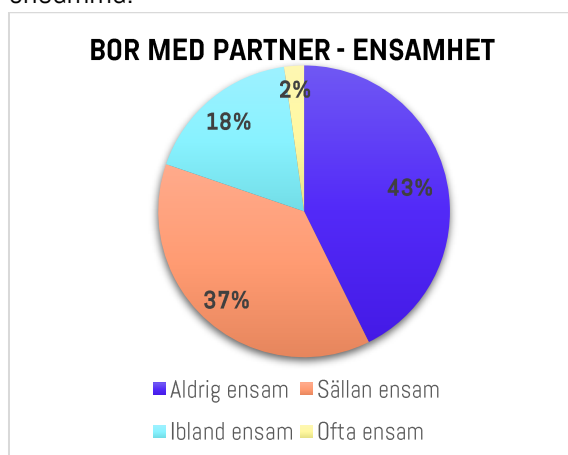
Ålder: Åldersgrupperna svarar relativt lika på hur ofta de upplever ensamhet



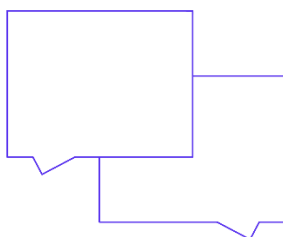
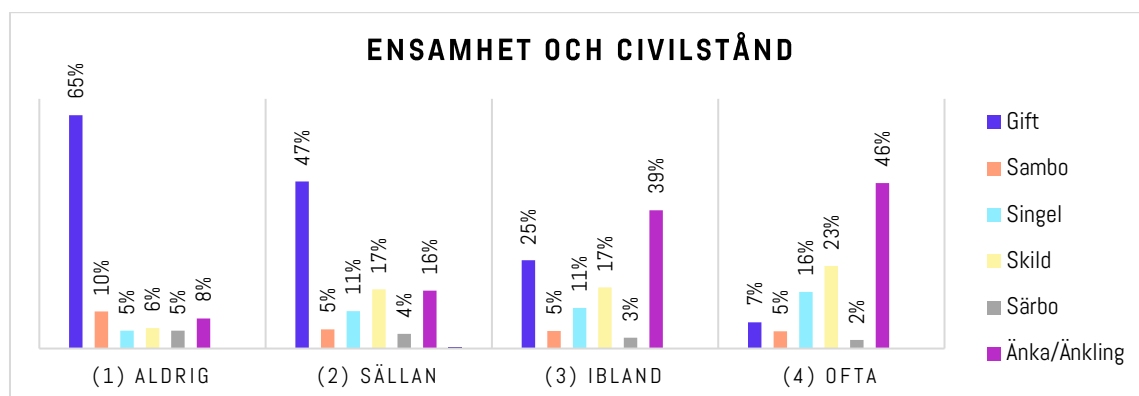
Ålder och kön: om vi ser vi till både ålder och kön ser vi att fler kvinnor än män i både åldersgrupper svarar att de ibland eller ofta upplever ensamhet.



Boendeform: Ser vi till boendeform ser vi et samband mellan ensamhet och att leva i ensamhushåll, då personer som bor i ensamhushåll i högre utsträckning upplever att ofta eller ibland känna sig ensamma.



Civilstånd: Vi ser ett tydligt samband mellan ensamhet och änkestånd. 46 procent av de svarande som är änka/änkling rapporterar att de ofta känner sig ensamma, jämfört med endast 7 procent av de gifta. 65 procent av de som svarar att de aldrig känner sig ensamma är gifta.



*Mina någorlunda jämnåriga vänner med gemensamma intressen har antingen avlidit eller är dementa.*

*Man kan vara ensam även i en relation*

*Jag är introvert och njuter av ensamhet*

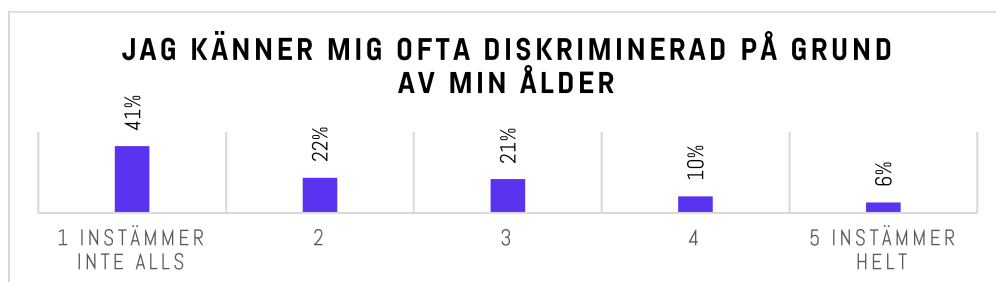
*Jag fyller 84 i år. Många vänner har blivit ganska skröpliga och vi har svårt att träffas som förr. Själv kör jag fortfarande bil men jag har inte någon att köra bil till nästan. Så ensamhet är det som präglar mitt liv mest.*

*Jag bor ensam, jag äter ensam. Alla mina vänner är döda.*

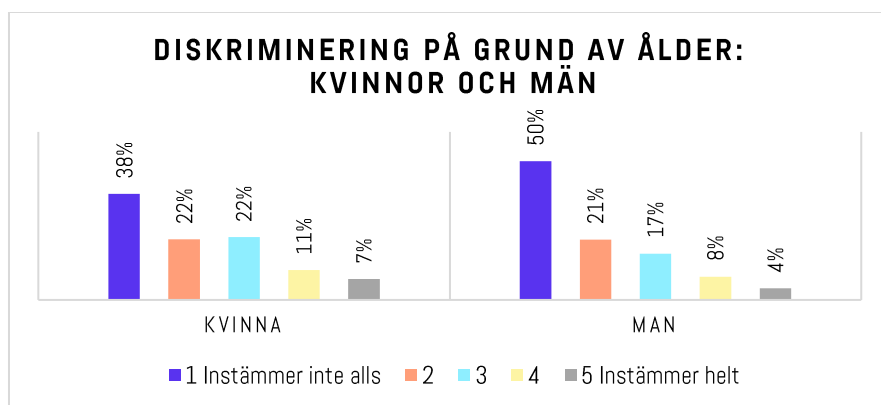
*Ensamheten i det dagliga lilla livet är oerhört smärtsam. Jag sjunger i kör, spelar teater, går på alla aktiviteter i pensionärsföreningen men hemma är jag ENSAM*

## Diskriminering:

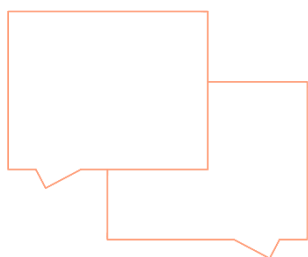
På frågan jag känner mig ofta diskriminerad på grund av min ålder svarar 41 procent 1 (instämmer inte alls) och 6 procent svarar 5 (instämmer helt).



Kön: Kvinnor rapporterar i lite högre utsträckning än män att de upplever diskriminering på grund av sin ålder.



Ålder: På frågan om de känner sig diskriminerade på grund av sin ålder så ser vi att det finns väldigt liten skillnad mellan de två åldersgrupperna. Däremot finns det en viss skillnad mellan kvinnor och män, där män i högre grad svarar 1 (instämmer inte alls), som visat tidigare.



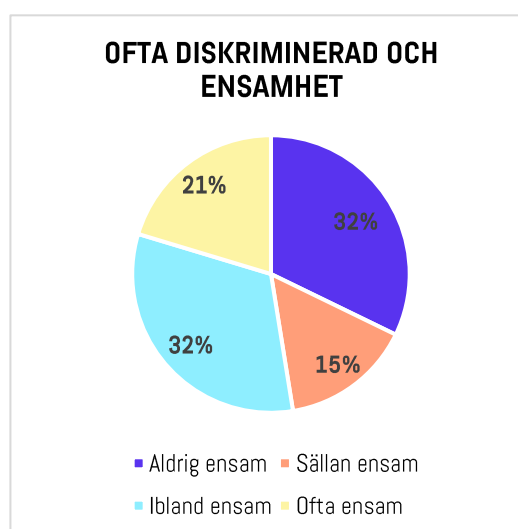
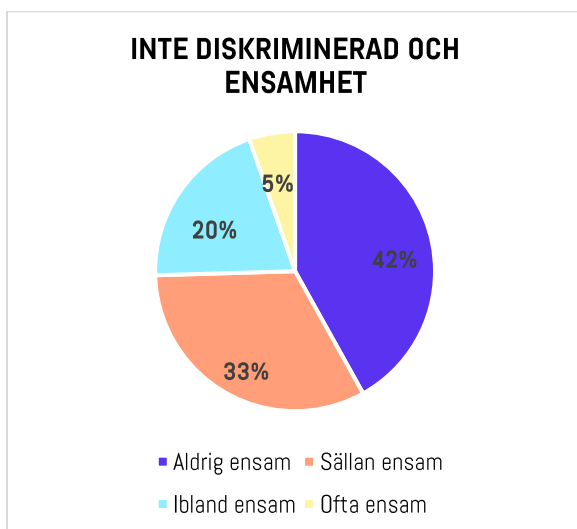
*Diskriminering upplevde jag då jag ville byta bank för att sänka ränta på mina lån och då blev jag nekad pga att jag är pensionär. Banken som jag vill ha lån hos är jag kund och har sparkapital men lån fick jag inte. Det är tur att de finns banker som är inte rädda för pensionärer – Kvinna, 70*

*Ett generellt aintresse om äldres liv och möjligheter är ett trist faktum i dagens samhälle.*

*Vi äldre har ingen röst i sociala sammanhang. Jag upplever att åldersdiskrimineringen ökar i det svenska samhället.*

Boendeform: På frågan jag känner mig ofta diskriminerad på grund av min ålder ser vi att det är mer sannolikt att personer som bor med partner svarar 1 (instämmer inte alls) medan personer som bor ensamma i högre grad svarar 2, 3, 4, eller 5 (instämmer helt), vilket visar att personer som bor ensamma i lite högre utsträckning upplever sig bli diskriminerad på grund av sin ålder.

Ensamhet: Vi hittar även ett litet samband mellan ensamhet och diskriminering. Detta kan ses i de två diagrammen nedan, som visar uppdelningen av svaren bland de som rapporterar ingen diskriminering kontra frekvent diskriminering. Notera den proportionella ökningen av de gula svaren i diagrammet till högre jämfört med det till vänstre. Detta ger oss en indikation på att respondenterna som "ofta" upplever ensamhet även upplever högre nivåer av diskriminering.





## Analys utifrån demografiska variabler

### Kön

Våra resultat tyder på att kön har en inverkan på individers matvanor, sociala liv, fysiska aktivitet och hälsa samt ekonomiska situation.

**Mat, måltid och aptit:** Generellt ser vi att kvinnor värderar måltidskomponenter (stämning, häls fördelar, smak osv) i en måltid högre än vad män gör. Kvinnor är även mer benägna än män att värdera olika aspekter av måltidsberedning högre. Fler kvinnor än män anser att de upplever det viktigt att kunna påverka sina måltider och kvinnor är lite mer positiva till att testa nya maträtter än män. Kvinnor rapporterar även en något starkare preferens för närproducerad, ekologisk och miljövänlig mat. Vad vi möjligtvis kan extrapolera från detta mönster är att gruppen kvinnor generellt sätt är mer benägna än män att ha starka åsikter om mat och måltidskvalitet. Vad gäller hur ofta gruppen kvinnor och gruppen män lagar mat ser vi däremot väldigt små skillnader, enbart att något fler kvinnor än män aldrig lagar mat.

**Socialt liv:** Fler kvinnor än män bor i ensamhushåll, och denna skillnad dupliceras nästan exakt i resultaten angående måltidssällskap då fler kvinnor än män äter de flesta av sina måltider ensamma. Uppgifterna om att äta ensamma motsvarar uppgifterna om personlig tillfredsställelse med nivån av social interaktion under måltiderna. Generellt är respondenterna nöjda med sin nivå av social interaktion under måltiderna men fler kvinnor än män skulle föredra mer sällskap. Män är något mer benägna än kvinnor att träffa familj och vänner varje dag. Samtidigt är kvinnor lite mer benägna än män att rapportera att de ofta eller ibland upplever ensamhet. Kvinnor rapporterar också i lite högre utsträckning än män att de upplever diskriminering på grund av sin ålder.

**Råd och information:** Kvinnor svarar i högre utsträckning än män att vänner lyssnar på deras bekymmer medan män i högre utsträckning än kvinnor svarar att familjen lyssnar på de. På samma sätt rapporterar kvinnor i större utsträckning att deras vänner påverkar deras kost och hälsa medan män i större utsträckning svarar att de påverkas av familj. Något fler män än kvinnor får råd från vårdpersonal på vad de ska äta. Kvinnor svarar i något högre utsträckning än män att information om hälsa och kost var tydlig för dem.

**Hälsa och kropp:** Kvinnor svarar i något högre utsträckning än män att de antingen instämmer helt eller inte håller med alls om att de skulle se det som positivt att gå ner i vikt, medan män jämförelsevis ger fler svar i mellanklassen. Detta kan tyda på att kvinnor har starkare känslor för denna fråga än män. Fler kvinnor än män svarar att de anser sig vara något mer fysiskt aktiva, samtidigt som något fler kvinnor även svarar att de anser sig vara hälsosamma personer. Män svarar i högre utsträckning att deras ålder påverkar deras fysiska hälsa och aktivitet.

**Ekonomisk situation:** Vad gäller egenuppskattad ekonomisk situation ser vi att män skattar sin ekonomiska situation lite högre än vad kvinnor gör och att kvinnor rapporterar en viss grad av missnöje med sin ekonomiska situation.

## Ålder:

Resultaten tyder på att det finns några skillnader mellan åldersgrupp 65–79 och 80+ vad gäller deras matvanor, hälsa och fysiska aktivitet, och sociala liv.

**Mat, måltid och aptit:** Åldersgruppen 65–79 är lite mer positiva till att testa nya maträtter eller matprodukter, något mer benägna att svara högre på frågan om de upplever att deras humör påverkar deras aptit, och äter oftare i sällskap med andra. Åldersgruppen 80+ tenderar att antingen beställa hem matvaror eller att någon annan gör det åt dem i större utsträckning än åldersgrupp 65–79. Åldersgrupp 80+ svarar i lite högre utsträckning att de upplever att de behöver mindre mat jämfört med när de var yngre och har i lite högre utsträckning upplevt större förändringar i sin aptit de senaste tre åren. De två åldersgrupperna svarar väldigt likartat kring huruvida de är nöjda med social interaktion under måltiderna, där en majoritet är nöjda med dagens situation medan lite fler än en fjärdedel skulle föredra mer sällskap. De två åldersgrupperna svarar väldigt likartade på frågorna om de föredrar att köpa matvaror som är ekologiska eller miljövänliga.

**Hälsa och kropp:** Åldersgruppen 65–79 spenderar generellt lite mer tid utomhus och tränar och är fysiskt aktiva i lite större utsträckning än åldersgruppen 80+. Samtidigt svarar grupperna snarlikt när det kommer till huruvida de är bekväma med sina kroppar och om de anser sig vara hälsosamma personer. Åldersgruppen 80+ rapporterar i högre utsträckning att de har medicinska åkommor eller funktionsvariationer som påverkar deras rörlighet och att deras ålder påverkar deras fysiska aktivitet. Att se viktnedgång som väldigt positivt var något mer förekommande hos åldersgruppen 65–79.

**Ekonomi:** De två åldersgrupperna svarar relativt lika på frågan om de är nöjda med sin ekonomiska situation just nu. Samma tendens ser vi på frågorna om huruvida hälsosam, miljövänlig och ekologisk mat är för dyr, då det även här är väldigt jämnt mellan åldersgrupperna.

**Socialt liv:** Vad gäller sociala aspekter framkommer det att åldersgruppen 65–79 träffar vänner och familj lite oftare än åldersgruppen 80+. Vad gäller både upplevd ensamhet och upplevd diskriminering skiljer det sig nästan ingenting i svaren mellan de två åldersgrupperna.

## Geografi och boendesituation:

Resultaten tyder på att boendesituation och kommunstorlek har en inverkan på individers matvanor, sociala liv, fysiska aktivitet och hälsa samt ekonomiska situation.

**Socialt liv:** Vad gäller den sociala aspekten så tenderar personer som bor i mindre kommuner att träffa familj och vänner oftare än de som bor i större städer. De som umgås mest med familj och vänner är personer som bor i landsbygdskommuner. Samtidigt ser vi att personer som bor på landsbygden i större utsträckning har husdjur.

Personer som bor i ensamhushåll träffar vänner och familj mindre regelbundet än personer som bor med partner och är lite mindre benägna att vara medlemmar i en social organisation.

Över var tredje person över 60 år bor i ensamhushåll och äldre kvinnor är betydligt mer benägna att bo ensamma än äldre män. Detta gäller även för individerna i denna undersökning.

Att vara ensam och att bo i ensamhushåll är självklart inte det samma – många som bor i ensamhushåll känner sig inte ensamma. Men i vår analys ser vi ett tydligt samband och statistisk signifikans mellan att respondenter som lever i ensamhushåll svarar i högre utsträckning att de ofta eller ibland känner sig ensamma jämfört med personer som bor tillsammans med partner eller andra. Samma resultat visas även när vi kontrollerar för kön, så det handlar inte enbart om att fler kvinnor bor i ensamhushåll och att fler kvinnor känner sig ensamma, utan sambandet mellan ensamhet och ensamhushåll kvarstår för både kvinnor och män. Vi ser även ett starkt samband mellan att bo i ensamhushåll och att träffa vänner och familj mindre regelbundet, jämfört med de som bor tillsammans med andra (partner, vänner, familjemedlemmar).

**Mat, måltid och aptit:** Resultaten i undersökningen indikerar att både det att bo i ensamhushåll och att känna sig ensam kan ha påverkan på matvanor och aptit. Till exempel ser vi bland svaren att de som bor i ensamhushåll är något mindre benägna att bedöma middag som dagens viktigaste måltid än de personer som bor med partner eller andra. Detta förstärks i de öppna svaren där väldigt många av de som bor ensamma skriver att de inte tycker det är lika roligt att laga stora måltider till sig själva, att de slutat laga middag efter sin make eller makas bortgång osv.

Personer som bor i ensamhushåll är även mer benägna att ha upplevt förändringar i aptit under de senaste tre åren. Här måste vi komma ihåg att gruppen 80+ i större utsträckning hade upplevt förändringar i aptiten och att majoriteten bor i ensamhushåll.

Undersökningen indikerar dessutom att personer som bor i landsbygdskommuner tenderar att äta något fler måltider per dag jämfört med personer som bor i större kommuner. Vi ser även att ju större kommun du bor i desto mer ökar sannolikheten för att du äter dina måltid i eget sällskap och inte i sällskap med andra. Det framkommer även att det är lite vanligare för respondenter från mindre städer och landsbygdskommuner att handla lokalt samt att flera odlar egen mat.

**Ekonomi:** Vi ser ett möjligt samband mellan ekonomisk tillfredsställelse och boendesituation, som indikerar att personer som bor i ensamhushåll upplever sig vara mindre nöjda med sin ekonomiska situation än personer som bor med partner.

### Ekonomi:

Det är tydligt att ekonomisk tillfredsställelse spelar en roll inte bara för den allmänna livskvaliteten utan också för hur en individ förhåller sig till mat, kropp och hälsa.

**Mat, måltid och aptit:** Vi ser flera skillnader mellan personer som svarar att de känner sig nöjda med sin ekonomiska situation just nu och de som svarar att de inte känner sig nöjda vad gäller mat och aptit. Personer som känner sig ekonomiskt nöjda har oftare sällskap under måltiderna jämfört med personer som är ekonomiskt missnöjda. Vi ser även att de personer som rapporterar att de är mest missnöjda med egen ekonomisk situation äter något färre måltider per dag än de som är ganska eller väldigt nöjda med sin egen ekonomiska situation.

Vi ser ett tydligt samband mellan en självuppskattad låg ekonomisk status och att välja bort mat en tycker om men för närvarande inte äter. Ju lägre självrapporterad ekonomisk situation en

rapporterar desto större sannolikhet är det att svara ja på den frågan – alltså att en väljer bort mat som en egentligen vill äta. Detta samband kvarstår även när vi kontrollerar för kön och ensamhushåll. Bland de som uppger absolut lägst självuppskattad ekonomisk status väljer 60 procent bort mat som en egentligen tycker om medan enbart 20 % av de med högst självrapporterad ekonomisk status gör det samma. Svaren som går igen är till exempel att de vill äta mer fisk men att den blivit för dyr, eller att de inte har råd att köpa den mat de brukade köpa efter sin makes bortgång osv. Samtidigt ser vi att respondenterna som rapporterar att de är missnöjda med sin ekonomiska situation i högre utsträckning svarar att de tycker att hälsosam och miljövänlig mat är för dyr.

**Hälsa och kropp:** Det verkar finnas ett samband mellan positiv ekonomisk situation och kropps komfort. Personer som är mer ekonomiskt nöjda svarar i högre utsträckning att de känner sig bekväma i sina kroppar jämfört med personer som är ekonomiskt missnöjda. Personer som är ekonomiskt nöjda tränar lite mer regelbundet och deras vanor påverkas mindre av väder och årstider. Personer med medicinska åkommor eller funktionsvariationer som påverkar deras rörlighet rapporterar generellt lägre tillfredsställelse med egen ekonomisk situation.

**Socialt liv och råd och information:** Det finns ett samband mellan ekonomisk tillfredsställelse och olika aspekter av kommunikation. Personer som känner sig ekonomiskt nöjda är mer benägna att träffa andra människor regelbundet än personer som är ekonomiskt missnöjda. Med andra ord ser vi ett möjligt samband mellan ekonomiskt missnöje och social isolering.

Respondenter som är ekonomiskt nöjda verkar ha en något starkare relation till familjen. De är mer benägna att rapportera att familjemedlemmar lyssnar på dem och deras bekymmer, och även att familjemedlemmar har en inverkan på deras kost och hälsa. Vi ser även att personer som är tillfreds med sin egen ekonomiska situation träffar familj och vänner mer regelbundet än personer som rapporterar att de är missnöjda med sin egen ekonomiska situation.

## Avslutande diskussion med ett intersektionellt perspektiv

Syftet med detta underlag är att visa att äldre inom projektet Nollvisionen inte är en homogen grupp utan består av individer med olika identiteter, erfarenheter och behov, vilket betyder att arbetet med olika grupper ur målgruppen kan behöva olika insatser för att ge goda resultat.

Att använda ett intersektionellt perspektiv innebär att vi utgår från tanken att flera identiteter överlappar varandra. Vi har alla olika erfarenheter, bakgrunder och förutsättningar. Det innebär att beroende på kön, klass, ålder, funktion osv så har du olika tillgång till och möjlighet att påverka ditt eget liv. Ingen är bara sitt kön eller bara sin ålder. Dessa identiteter kan inte ses som isolerade faktorer som påverkar en individs liv, utan faktorer som samverkar och påverkar varandra. Detta innebär att vi inte enbart kan se till skillnader mellan gruppen kvinnor och gruppen män eller mellan grupper med hög socioekonomisk status och grupper med låg socioekonomisk status. Detta skulle exempelvis kunna innebära att en kvinna som mottar en mindre pension kan löpa större risk att bli undernärmd än en kvinna som mottar en större pension. Att lyfta fram skillnader bland gruppen äldre är väsentlig för att förstå komplexiteten av att bli äldre och hur behov och önskemål skiljer sig beroende på individers identiteter och livssituation. Detta kan bidra till att utvidga förståelsen för att äldre inte är en homogen grupp och hjälpa oss att planera och säkerställa mer träffsäkra insatser och åtgärder.

Under 2022 har vi tagit fram, delat ut och analyserat en nationell enkät som riktar sig till personer över 65 år och inkluderar frågor om mat, hälsa, ensamhet och åldrande. Genom att ha med oss tänket att respondenterna inte enbart är sitt kön, sin ålder eller sin ekonomiska situation, utan en kombination av dessa, kan vi synliggöra att arbetet med olika grupper ur målgruppen kan behöva olika insatser för att ge goda resultat. Under varje tema, som till exempel *Mat och måltid* och *Fysisk aktivitet*, har vi undersökt svaren utifrån kön, ålder, vart i landet de svarande bor och boendesituation, samt ekonomi. Detta har gett vissa indikationer på hur olika identiteter påverkar respondenternas förhållande till mat, hälsa och generella levnadsförhållanden.

Den kunskap vi fått från undersökningen och analysen har bekräftat vår bild av att gruppen äldre består av en mångfald av individer med vitt skilda levnadssituationer, vanor, beteenden, behov och önskemål kopplat till mat, hälsa och åldrande i sig. En nollvision måste därför fortsätta sätta individen i fokus, och mat, måltider och kringtjänster måste anpassas utifrån individen om vi ska kunna minska undernäringen. Denna analys är ett viktigt verktyg i vårt fortsatta arbete i Nollvisionen för att planera och genomföra mer effektiva insatser och samtidigt öka möjligheten för jämställdhet och inkludering i arbetet med en nollvision för undernäring bland äldre som tillgodoser behoven hos den enskilda äldre.