

Yngre äldres upplevelser av hemmet & hälsa

Maya Kylén, PhD
Maya.kylen@med.lu.se

Foto: Johan
Bävman



Center for Ageing and Supportive Environments (CASE)

Tvärvetenskapligt forskningscentrum

Medicinska fakulteten, Lunds tekniska högskola och Samhällsvetenskapliga fakulteten, Juridiska fakulteten

Mål – att bidra med kunskap för att skapa bra och stödjande miljöer för åldrande personer



LUNDS
UNIVERSITET

Vi lever längre - fler åldras med funktionsnedsättningar

Även bostadsbeståndet åldras

Hemmet är viktigt. Punkt.

Kvarboendeprincipen – en politisk målsättning

SYDSVENSKAN*

Hemmet är viktigt. Punkt.

En av de största frågorna med att valet närmast pågår är att man får hålla in i följa hem. Man får se hur de bor, vilka de är, vad de tycker om och får höra berätta om på olika sätt, logiskt och den där pryl som de spanat på flera år in i de säng till. Man får också veta för dem som bostäder ligger på bostadsplatser, har jobbet i jobbet som till och vart i vägen i köket har olika saker. Man får allt annat som är bra, både det pertesta och skräckerna.

Det här intresset för människor och deras bostäder, har blivit näst intill enklare i och med alla redovisningar, -blogger, rätter, Platsen och appen Instagran. Nu kan man enkelt, och på ett socialt accepterat sätt, få möjlighet att spana in i alla möjliga förhållanden, utan att det innebär några konsekvenser.

En del pratar lite förhållanden som instagran - hem där allt är tillgängligt och perfekt för kameran i skall, och sammanlagt har alltid funnits en instagran. Men jag håller inte med om det. Jag behöver inte se instagran och tvättlagat, den där bostadsdelen är inte mitt dagligt liv. Hemmet, tack så mycket. Jag vill inte se en instagran som instagran med roliga vändor, knäna i läggarna, händerna i läggarna. Jag vill inte se hemmet, i alla fall skulle jag också kunna göra, "vovv, det hade jag aldrig troat eller" "hå, så där skulle jag verkligen vilja bo".

Jag blir också lite trött på alla snöbollar uttalanden, om att instagran är oviktigt och banalt. Hemmet är viktigt, i ett så enkelt och kallt land som Sverige är det nästan alltid mer betydelsefullt, eftersom vi spenderar så mycket tid här. Instagran som instagran är till största del till nytta, behöver man ha mer instagran än att ha ett vilt vid att arrangera soffbuddar, men soffbuddarna är ju betydligt viktigare om man ser dem flera timmar om dagen.

Folk är väl rädda för det som de vill, men jag tycker det är fint att se hur man skapar bostäder och ett personligt hem, som spelar det stora rollen om man trötter med drömmar eller kontantfrån, det intressanta är hur och varför man gör det.

Så jag hoppas att de kommer att bli riktigt instagran av det här sammet, och när du är färdig så tar det inte slut där, utan jag tycker att det ska gå på hemmet i instagran. Du hittar oss genom att söka på sydsvenskan i instagran-appen. Vi ser

FAKTA

Dålig betygsning. Jag får utslag när någon tittar en skarp taklampa, när man ska sitta och umgås i soffan en kväll.

Maria Lindman

2013-01-08



LUNDS
UNIVERSITET

-Jag trivs bra här i denna lägenheten och... Nej, att flytta nu (skrattar), aldrig i livet! Aldrig i livet!! Det är man för gammal för....



Startsidan / Nyheter

2015-07-14

ANNONS

94-åring får inte plats på äldreboende

Kerstin Johansson, 94, får inte bo på äldreboende – trots att hon inte kan ta hand om sig själv.

Nu har hon tvingats flytta in hos sin dotter.
– Man ska hjälpa de äldre när de inte klarar sig på äldre dar, säger Kerstin.

ANNONS



Foto: JONAS BILBERG DÖLJ BILDTEXT



Sommarmemla... ädel... över... en... gul... red... bus... lä... i...

Låt inte
nå din p

Säkra ditt

KUNDK

MEST LÄST IDAG

Hilda, 29
sms-kac
TV+TEXT S
kommer il

Ensam r
havs – h



LUNDS
UNIVERSITET

Det gör stor skillnad...

... om vi tänker och pratar om

”Dom ÄLDRE”

Eller om

”Vi som ÅLDRAS”



Bo kvar – så länge det går

Varannan senior som bor i flerbostadshus saknar hiss!

Av dem som bor i hus med hiss är det över hälften som ändå inte når lägenheten utan att passera trappsteg!



Fångar i hemmet i väntan på hissen

Hissen i ett hyreshus på Tellusgatan i Lund har varit trasig de senaste tre veckorna.

Under tiden sitter rörelsehindrade Maivi Appelqvist och hennes man Kjell-Otto fast i sin lägenhet.

Var bor äldre?

95 % av alla personer över 65 år bor i vanliga bostäder

86% av alla personer över 80 år bor i vanliga bostäder

50% av alla äldre lever hela livet i vanliga bostäder

I Sverige finns det idag ca 4.6 miljoner bostäder i 28% av dem bor minst en person som är 65+



Sveriges vanligaste äldreboende – den vanliga bostaden



Hur lämplig är den att åldras i?



Forskare vid CASE har knackat på i mer än 1000 bostäder där äldre bor...

...och inventerat miljöhinder

✓ Inuti bostaden

✓ I entrén

✓ I det omedelbara närområdet

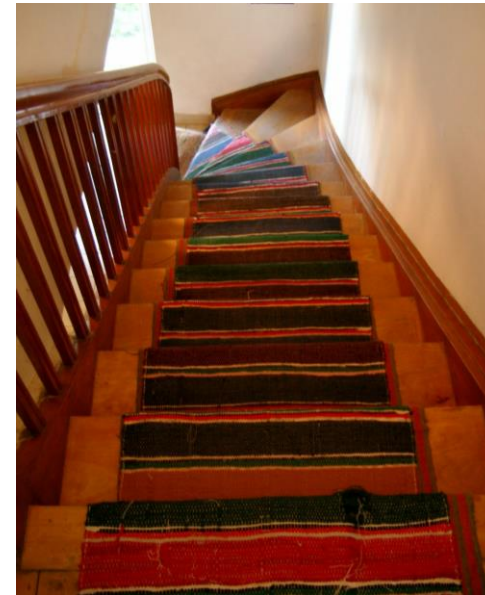
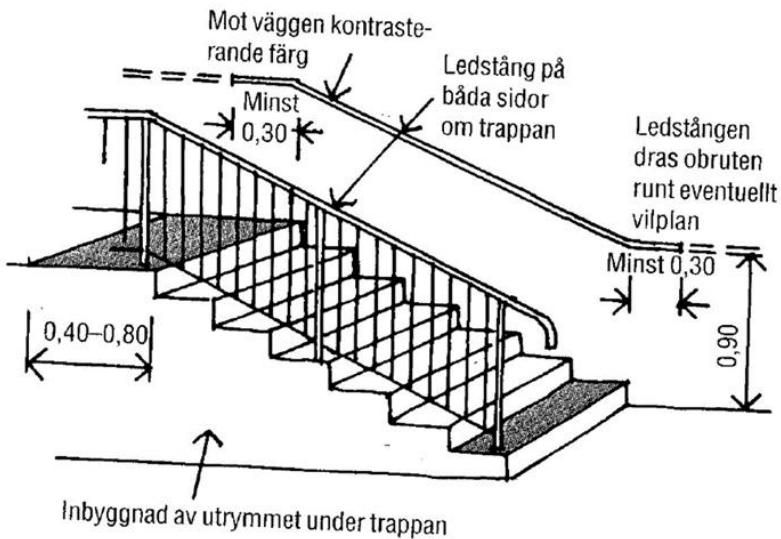
Metod: Housing Enabler instrumentet

Info: www.enabler.nu eller www.facebook.com/Housing-Enabler



LUNDS
UNIVERSITET

Det är skillnad på trappa och trappa



- ✓ Avsaknad av ledstänger (krävs vid båda sidor)
- ✓ För korta ledstänger
- ✓ Visuellt mönster kamouflerar trappstegen



Av 61 möjliga hinder fanns det i snitt 31 hinder i varje bostad...

	Flerbostadshus (n=416)			Enfamiljshus (n=193)		
	Byggt före 1960	Byggt 1960-1979	Byggt 1980 och senare	Byggt före 1960	Byggt 1960-1979	Byggt 1980 och senare
Trappor/trappsteg måste passeras i entrén (%)	66	39	13	80	58	46
Trösklar, steg eller höjdskillnader mellan rum i bostaden (%)	65	56	29	82	83	81
Stödhantag saknas vid bad/dusch/toalett (%)	52	44	55	79	86	81
Badkar istället för dusch (%)	55	48	30	35	28	4

Läs mer: <http://www.sou.gov.se/wp-content/uploads/2015/03/CASE-Inventering-av-hinder-i-boendemilj%C3%B6er.pdf>



LUNDS
UNIVERSITET

Miljöhinder

Funktion

Tröskel

Trappa

Badkar

Trånga utrymmen

Smala dörrar

Nivåskillnader

+

Balansproblem

Synproblem

Använder rollator

Hörselnedsättning

Svårt att använda armar och
händer

= Tillgänglighetsproblem



För att vanliga bostäder ska fungera för äldre måste vi ta höjd för att äldre inte bara har en funktionell begränsning, utan kan ha flera!

Ålder, skada, sjukdom....ökad komplexitet när åren går.....



Vart flyttar äldre som flyttar till en annan vanlig bostad?

Från hus till lägenhet

Från stort till mindre

Från ägande till bostadsrätt eller hyresrätt

Inom samma närområde

60+ flyttar närmre familjen men inte 80+...

Till mer tillgängliga bostäder – men inte tillräckligt...

Läs mer: M. Abramsson: Äldres bostadsval och preferenser - en sammanställning av aktuell forskning.



Till bostäder med färre miljöhinder...

	I förra bostaden	I nya bostaden	Statistiskt säker förändring	Bostäder med förändring till det bättre efter flytt
Antal miljöhinder (max 61)	31	25	Ja p-värde <0.01	22 (76%)

Läs mer: <https://lup.lub.lu.se/search/publication/4780702>



Men inte bättre tillgänglighet....

	I förra bostaden	I nya bostaden	Statistiskt säker förändring	Bostäder med förändring till det bättre efter flytt
Antal miljöhinder (max 61)	31	25	Ja p-värde <0.01	22 (76%)
Tillgänglighetsproblem (ju fler poäng ju mer problem)	96	81	Nej p-värde 0.68	15 (52%)

Läs mer: <https://lup.lub.lu.se/search/publication/4780702>



En bostad och ett hem – finns det någon skillnad?





Vi vet att...

Relationen mellan upplevelsen av hemmet och hälsan är dynamisk och påverkas av en rad olika faktorer



**Funktionsförmågan
hos individen**



Förändringar i miljön



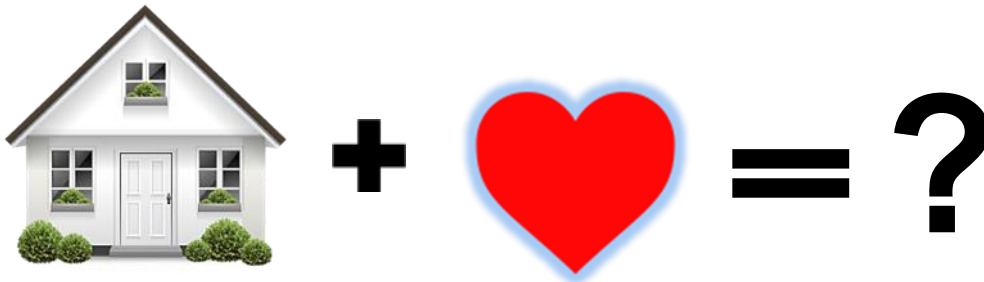
**Förändringar i
sociala relationer**



Syfte

Att undersöka

- hur personer i åldern 67-70 år som bor i vanliga bostäder upplever sin hemmiljö
- om upplevelsen av hemmet är relaterat till symptom, psykologiskt välbefinnande och depression



Hypoteser

Personer som tycker att:

- Hemmet är meningsfullt

Rapporterar färre symptom än dom som upplever det motsatta

- Upplever sig ha kontroll över sin hemsituation



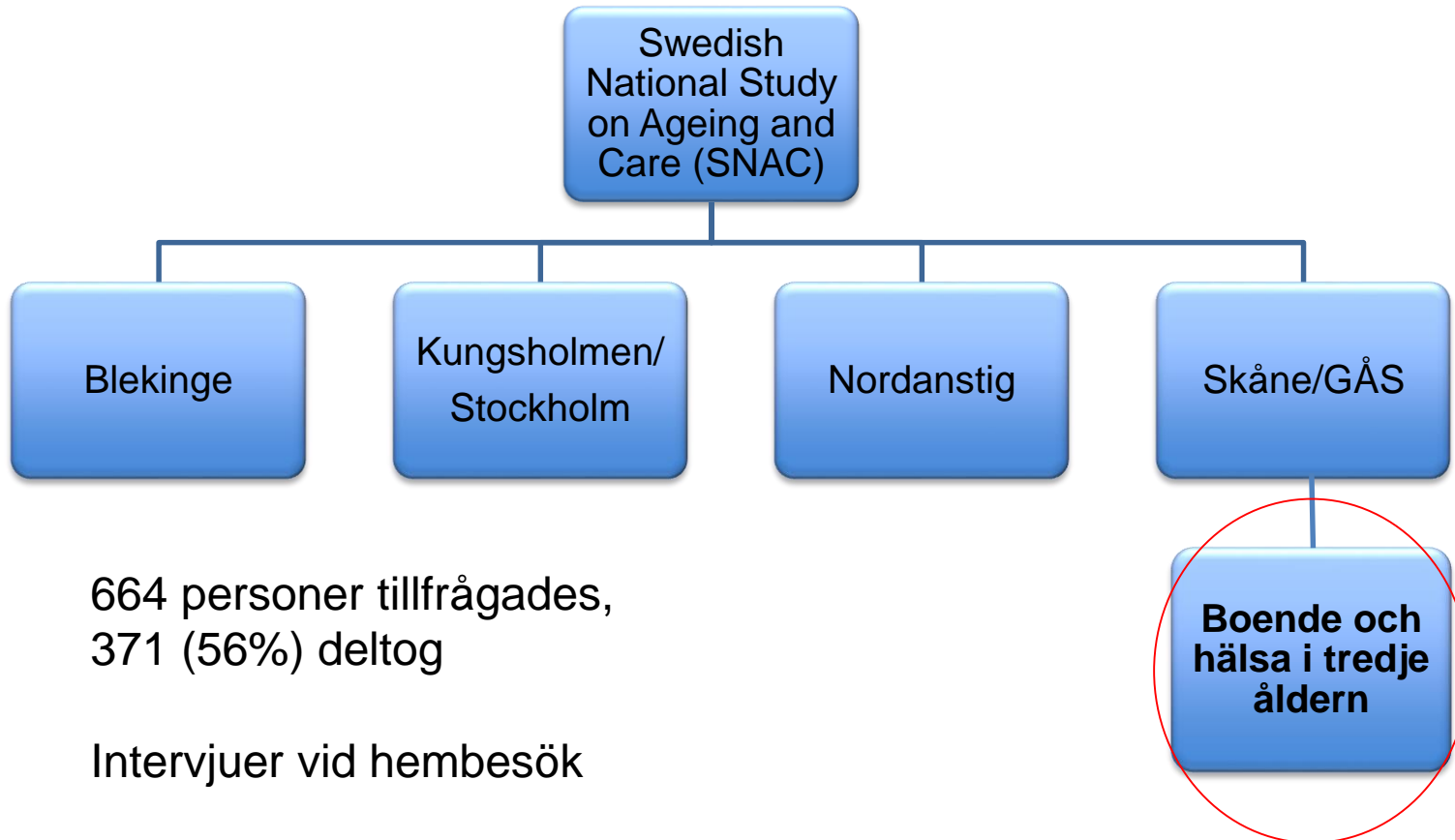
Är mindre benägna att drabbas av depressiva symptom än dom som upplever det motsatta

- Hemmet är användbart

Har bättre psykologiskt välbefinnande än dom som upplever det motsatta



Boende och hälsa i tredje åldern



664 personer tillfrågades,
371 (56%) deltog

Intervjuer vid hembesök

www.snac.org



Deltagare, N = 371



Medelålder, 68 år

Alla bodde i vanliga bostäder

Kvinnor, 57%

Urbana miljöer, 88%

Gift/sammanboende, 64%

60% bodde i flerfamiljsbostäder

Beskrivande resultat

God hälsa

Kvinnor > funktionella begränsningar och symtom än män

Flest miljöhinder i kök och badrum

Flerfamiljsbostäder



Kylén, M., Ekström, H., Haak, M., Elmståhl, S., Iwarsson, S. Home and Health in the Third Age —Methodological Background and Descriptive Findings. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11, 7060-7080.



LUND
UNIVERSITY

Resultat Symptom



Haak, M., Kylén, M., Ekström, H., Schmidt, S. M., Horstmann, V., Elmståhl, S., & Iwarsson, S. (2015). Relationships between perceived aspects of home and symptoms in a cohort aged 67–70. *Archives of gerontology and geriatrics*, 61(3), 529-534.



Antal symptom

96% av deltagarna hade ett eller fler symptom (Md 6)

Muskuloskeletala åkommor vanligast

Färre självrapporterade symptom....



**Kontroll över sin
hemsituation**



Meningsfullt

Haak, M., Kylén, M., Ekström, H., Schmidt, S. M., Horstmann, V., Elmståhl, S., & Iwarsson, S. (2015). Relationships between perceived aspects of home and symptoms in a cohort aged 67–70. *Archives of gerontology and geriatrics*, 61(3), 529-534.



Domäner av symptom



Låg mening=> symptom från hjärta och lunga

Hög extern kontroll=> symptom från huvud, mage och spänningar i kroppen

Låg användbarhet=> depressiva symptom

Haak, M., Kylén, M., Ekström, H., Schmidt, S. M., Horstmann, V., Elmståhl, S., & Iwarsson, S. (2015). Relationships between perceived aspects of home and symptoms in a cohort aged 67–70. *Archives of gerontology and geriatrics*, 61(3), 529-534.



LUNDS
UNIVERSITET

Resultat Depression & Psykologiskt välbefinnande



Kylén, M., Schmidt M, S., Iwarsson, S., Haak, M., Ekström, H. (2017). Perceived home is associated with psychological well-being in a cohort aged 67 to 70 years. *Journal of Environmental Psychology*, 51,239-247



Deltagare som upplevde...



**Kontroll över sin
hemsituation**



Emotionella band till hemmet



Goda sociala relationer

...hade signifikant färre depressiva symptom

Kylén, M., Schmidt M, S., Iwarsson, S., Haak, M., Ekström, H. (2017). Perceived home is associated with psychological well-being in a cohort aged 67 to 70 years. *Journal of Environmental Psychology*, 51,239-247



Deltagare som upplevde...



Kontroll över sin
hemsituation



Emotionella band till hemmet



Goda sociala relationer



Välkänd plats kopplat
till rutiner och vanor



Fysiska aspekter

...skattade höga värden på psykologiskt välbefinnande

Kylén, M., Schmidt M, S., Iwarsson, S., Haak, M., Ekström, H. (2017). Perceived home is associated with psychological well-being in a cohort aged 67 to 70 years. *Journal of Environmental Psychology*, 51,239-247



LUNDS
UNIVERSITET

Är upplevelsen av hemmet viktigt?

JA!

Att känna att det är jag som bestämmer
över mitt hem



Sociala aspekter som god kontakt med
grannar och kunna ta emot besök



Hemmet är en bas dit man återvänder
och kan koppla av



Upplevelsen av hemmet påverkar hälsan!

Både fysisk och mental hälsa!

Färre självrapporterade symtom

Mindre depression

Bättre psykologiskt välbefinnande



Djupintervjuer



Kylén, M., Löfqvist, C., Haak, M., & Iwarsson, S. (2019). Meaning of home and health dynamics among younger older people in Sweden. *European Journal of Ageing*, 1-11.



*”Före pensionen såg jag
mitt hem som en laddningsstation.
Hemma var då en
plats där jag samlade energi
och vilade. Nuförtiden är
jag hemma hela dagarna och
hemmet har fått en mycket
större betydelse.”*

Kylén, M., Löfqvist, C., Haak, M., & Iwarsson, S. (2019). Meaning of home and health dynamics among younger older people in Sweden. *European Journal of Ageing*, 1-11.



LUNDS
UNIVERSITET

Det sociala var viktigt för alla...

Spendera tid med vänner och familj

Upprätthålla sin yrkesroll

Boende typ och vart man bor påverkar

Bostadsrättsföreningarnas aktiviteter



Kylén, M., Löfqvist, C., Haak, M., & Iwarsson, S. (2019). Meaning of home and health dynamics among younger older people in Sweden. *European Journal of Ageing*, 1-11.



LUNDS
UNIVERSITET

“Oj, ja, det tänker vi göra...så länge man kan! Då får de ju bära ut en”

”Nej, inte vad jag vet, alltså...vi har pratat om att flytta till Spanien eller Portugal...I alla fall under dom dåliga månaderna. Det hade vi kunnat tänka oss, för de har bekanta till oss gjort”





*“Jag såg mig omkring
och tänkte att det här det
är ett hem för gamla
människor, det är inte ett
hem för mig!”*

Kylén, M., Löfqvist, C., Haak, M., & Iwarsson, S. (2019). Meaning of home and health dynamics among younger older people in Sweden. *European Journal of Ageing*, 1-11.



LUNDS
UNIVERSITET

**Hemmet är viktigt.
Punkt.**



Vad kan resultaten användas till?

Att ta med upplevda aspekter av hemmiljön i kartläggning

Rådgivning som tar hänsyn till subjektiva aspekter vid anpassningar och byte av bostad

Påverka planering av olika typer av bostäder anpassade för den äldre befolkningens behov



TACK!

Maya Kylén
Maya.kylen@med.lu.se

Foto: Johan
Bävman

FINANSIÄRER:
VETENSKAPSRÅDET
RIBBINGSKA SJUKHEMMETS MINNESFOND
FORSKNINGSRÅDET FÖR HÄLSA, ARBETSLIV & VÄLFÄRD
(FORTE)