

[Show as web page](#)

FACULTY OF  
MEDICINE



## Professor Sölve Elmståhl har ordet: *Ser vi skillnader i hälsa och livsstil mellan könen?*

**Temat för detta nyhetsbrev är om hälsa och livsstilsfaktorer skiljer sig åt mellan kvinnor och män.**

Ny forskning talar för att ökad tillit är kopplad till bättre **livskvalitet**, samtidigt som det ibland missbrukas av kriminella i kontakten med äldre. Upplevelse av otrygghet i samhället kan påverka vardagliga aktiviteter. Här finns **tydliga könsskillnader** där betydligt fler kvinnor, mer än hälften, avstår från att gå ut kvällstid på grund av rädsla.

Att vara socialt isolerad, ha få kontakter med familj och vänner, skiljer sig inte mellan könen och ses hos var tionde person efter 80 års ålder.

Begreppet **ålderism**, åldersdiskriminering, är högaktuellt att studera. Bland GÅS-deltagare är det endast en mindre andel som anser att attityderna till äldre i samhället är negativa, en femtedel bland äldre deltagare och drygt en fjärdedel bland deltagare som är 60 år.

Med stigande ålder ökar egenrapporterade symtom och efter 80 års ålder anger två tredjedelar trötthet och utmattning senaste tre månaderna och mer än hälften besvär med minne och hörsel.

Efter 90 års ålder anger 40 % av kvinnorna nedstämdhet jämfört med 16 % av männen och fler kvinnor upplever uttalade symtom med sömnproblem, smärta, hjärt-



lung- och mag-tarmbesvär. Att ha dessa symtom är även förenat med lägre livskvalitet.

**Vår förhoppning är att dessa forskningsresultat ska kunna användas inom vård och omsorg i mötet med vårdtagare för att kunna identifiera och motverka ohälsa.**

## Nyttan med GÅS

**GÅS-projektet har tagit fram ny kunskap om till exempel:**

### **Ensamhet, isolering, socialt kapital och tillit**

Vi har studerat känslan av ensamhet, isolering och tillit. **Känsla av ensamhet, en subjektiv upplevelse, är vanligare bland kvinnor än män** och ökar hos kvinnor från 15 % i 70 års-åldern till 20 % över 80 års ålder, men hos männen är andelen rätt konstant - kring 12 % med ökad ålder. Cirka 95 % av GÅS-deltagarna som uppger ensamhet upplever även andra symtom som sömnstörning/trötthet eller nedstämdhet jämfört med 68 % hos gruppen utan den känslan.

Socialt kapital är ett begrepp som används i forskningen och är kopplat till **socialt deltagande och tillit**. I Sverige är det en mycket hög andel som känner tillit till andra människor, något som cirka två tredjedelar i GÅS-studien uppger.

Tillit skiljer sig inte nämnvärt mellan könen och tenderar att öka med stigande ålder.

---

## GÅS-deltagare berättar

**"Det här kommer att gå bra". Det är Sonja Peterssons tanke om det mesta. Så också om att ställa upp i GÅS-forskningen.**

Det var tre år sedan brevet med kallelsen kom hem till Sonja i Eslöv.

- Ingen tvekan. Det ställer jag upp på. Kan jag vara med på något som framtidens äldre har nytta av så gör jag det gärna, säger hon.

Nu 2023 har hon kallats igen och så här säger hon om nästa gång:

- Lever jag och har hälsan om tre år så kommer jag förstås då med.

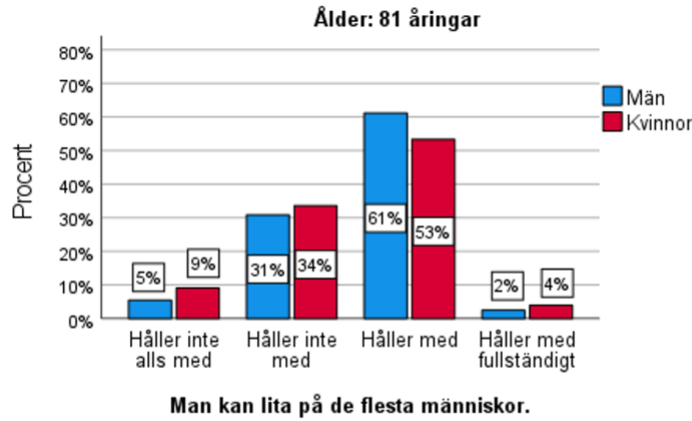
**[Läs mer om Sonja här](#)**



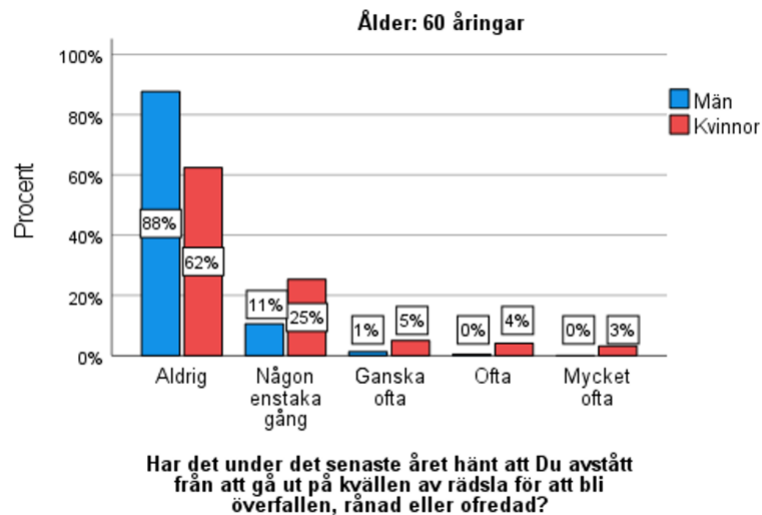
*Sonja Petterson i Eslöv har tagit för sig av livet, vägledd av sin positiva livsinställning.*

## Några av resultaten i siffror

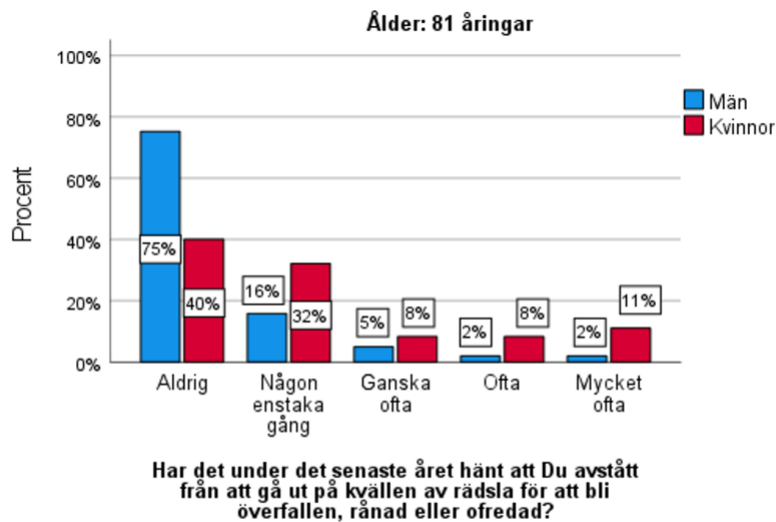
**81-åriga män litar i högre grad på andra än vad kvinnorna gör.**



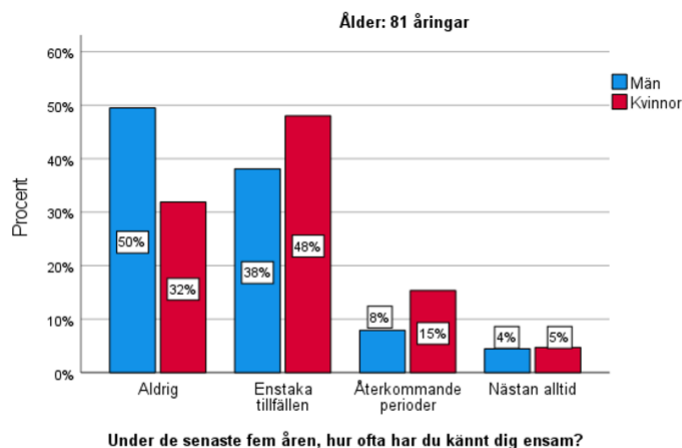
**25 % av de 60-åriga kvinnorna avstår från att gå ut kvällstid då och då.**



**75 % av de 81-åriga männen avstår aldrig från att gå ut kvällstid.**



## 81-åriga kvinnor känner sig mer ensamma än de jämnåriga männen.



## Stort tack!

Genom att Du kommer tillbaka till återundersökningar i GÅS-projektet bidrar Du med viktig kunskap kring äldres livsvillkor och om vilken betydelse riskfaktorer har för kroniska sjukdomar i åldrandet.

*Detta är kunskap som är viktig för att vi ska kunna identifiera och behandla sjukdomar på bästa sätt hos alla som blir äldre.*



[Läs mer på vår webbplats](#)

**GOD JUL  
&  
GOTT NYTT ÅR**

*önskar  
vi i GÅS-teamet*



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Instagram](#)