

Seniorene holder seg sterke og selvhjulpne lenger

Eldre fungerer godt i dagliglivet, og er uavhengige ved stadig høyere alder. Såkalte funksjonsfriske leveår etter 70-årsalder har økt med flere år i løpet av de siste to tiårene både for kvinner og menn, viser resultater i en ny studie fra FHI.

Funksjonsfriske leveår har økt med 4,1 år for menn, og 4,6 år for kvinner mellom 1995 og 2017.

– Funnene tyder på at økende levealder de siste to tiårene følges av flere funksjonsfriske år, og at antall år med funksjonsbegrensninger blir redusert. Dette er gode nyheter, sier seniorforsker Bjørn Heine Strand ved Folkehelseinstituttet.

Funksjonsnivå handler om evnen til å utføre grunnleggende og mer avanserte praktiske dagligdage gjøremål uten behov for assistanse fra andre. Det kan handle om alt fra å vaske klær, lage mat, betale regninger, til å komme seg ut, og til å gjøre innkjøp. I den nye studien har forskerne ønsket å undersøke hvordan funksjonsnivået hos eldre over 70 år har endret seg over tid.

– Fram til nå har vi hatt lite kunnskap om trender i funksjonsfriske leveår hos eldre i Norge. Dette er relevant for fremtidig planlegging av helsevesenet, pensjonsalder og fordeling av ressurser i samfunnet, sier Bjørn Heine Strand.

Hovedfunn i studien

Hovedfunnene fra studien viser at i 1995 kunne en 70-årig mann forvente å leve 11,9 år til. Av disse 11,9 gjenstående leveårene var han selvhjulpne i 8,0 av årene, og hadde behov for hjelp i 3,9 av årene. Om lag to tiår senere, i 2017, hadde gjenstående levetid økt til 15,3 år, hvorav 12,1 var selvhjulpne og 3,2 var med hjelpebehov.

Mønsteret var det samme for kvinner; den forventede gjenstående levealder for 70-åringene økte fra 14,7 i 1995 til 17,1 år i 2017, altså en økning på 2,4 år. Økningen i funksjonsfriske leveår i denne perioden var enda større – hele 4,6 år, mens det var en nedgang i år med hjelpebehov fra 6,3 til 4,1 år.

Andre resultater fra studien viser at:

70 prosent av 70-årige menn i 1995 rapporterte ingen funksjonsbegrensning.

Dette steg til 84 prosent i 2017. De samme tallene for kvinner var 61 prosent og 83 prosent.

Generelt var det flere som rapporterte mild funksjonsbegrensning enn alvorlig funksjonsbegrensning; i 2017 rapporterte 13 prosent menn og 15 prosent kvinner om mild funksjonsbegrensning og 3 prosent menn og 3 prosent kvinner om alvorlig funksjonsbegrensning.

Kvinner hadde høyere forventet levealder sammenlignet med menn.

Kjønnsforskjellene i forventet levealder minket i perioden 1995–2017 (fra 2,8 til 1,8 år), mens kjønnsforskjellen i funksjonsfriske leveår holdt seg stabilt på rundt 1 år i hele perioden.

De med høyere utdanning hadde høyere forventet levealder sammenlignet med de med grunnskoleutdanning, men det var ikke forskjell i antall år med lett og alvorlig funksjonsbegrensning mellom utdanningsgruppene.

– Det kan være flere grunner til økningen i funksjonsfriske leveår; som for eksempel bedre behandling og forebygging av sykdommer, økt utdanning i befolkningen og forskjeller mellom fødselskull, men det trengs flere studier for å undersøke årsaken til økningen i funksjonsfriske leveår, sier Strand.

Kan dette påvirke hjelpe- og omsorgsbehovet?

– Resultatene våre er gode nyheter, kanskje spesielt for hver og en av oss, men det er behov for videre forskning på hvordan dette vil påvirke hjelpe- og omsorgsbehovet, da vi vet at antall eldre vil øke betydelig de kommende årene, svarer Bjørn Heine Strand.

Alvorlig funksjonsbegrensning har i andre studier vist å ha sterk sammenheng med økt omsorgsbehov.

– Bedre funksjon hos eldre kan bety mindre omsorgsbehov, men det totale behovet vil også avhenge av antall eldre. Teknologiske hjelpemidler kan også påvirke omsorgsbehovet

uten å direkte påvirke funksjonsnivået. For å få en bedre oversikt over behovet for hjelpe-tjenester, hadde det vært nyttig å beregne «hjelpetjenesteår», sier han.

Om studien

I dette forskningsprosjektet kalt «Friske leveår» har forskere ved FHI samarbeidet med forskere fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) og UiT Norges arktiske universitet.

Mer enn 24.000 deltakere i Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT) i 1995–1997, 2006–2008 og 2017–2019 svarte på spørsmål om behov for hjelp til grunnleggende aktiviteter som å spise, dusje, kle på seg, gjøre husarbeid, handle og betale regninger. Deltakerne var 70 år eller eldre og bodde hjemme.

Funksjon ble målt som evnen til å utføre grunnleggende (personlige) og mer avanserte praktiske (instrumentelle) dagligdage gjøremål uten behov for assistanse fra andre. Dette kalles Activities of Daily Living (ADL) og inndeles i personlige ADL (PADL) og instrumentelle ADL (IADL). I beregningene ble funksjonsfriske leveår inndelt i: 1) ingen funksjonsbegrensninger, 2) lett funksjonsbegrensning og 3) alvorlig funksjonsbegrensning. Basert på dette, sammenholdt med dødelighetsdata, beregnet forskerne funksjonsfriske leveår.

Dødelighet ble beregnet basert på nasjonale registerdata hentet fra microdata.no (et samarbeid mellom Norsk senter for forskningsdata og Statistisk sentralbyrå). Dette inkluderte rundt 30.000 dødsfall blant om lag en halv million personer i Norge over 70 år i 1995, 2005 og 2016.

Ved å sammenstille data med nasjonale tall på aldersspesifikk dødelighet (Sullivans metode), fikk forskerne tallfestet de gjenlevende leveårene i selvhjulpne år, og år med hjelpebehov i dagliglivet.

Utdanning ble inndelt i grunnskoleutdanning og høyere utdanning, basert på data fra Nasjonal utdanningsdatabase.