

HEILSA OG GERANDIS-DAGUR HJÁ FØROYINGUM 75 ÁR OG ELDRI

- ein kanning hjá Landsfelag Pensjónista 2021



**Heilsa og gerandisdagur hjá føroyingum 75 ár og eldri
- ein kanning hjá Landsfølag Pensjónista 2021**

Frágreiðing: Heilsa og gerandisdagur hjá føroyingum 75 ár og eldri

Copyright © 2022

Landsfølag Pensjónista. www.eldri.fo

Rithøvundur: Maria Skaalum Petersen

Umbrotið, prentað og heft: Føroyaprent

Endurgevingar úr tekstinum eru loyvdar við týðiligari kelduávísing.

Frágreiðingin verður endurgivin soleiðis: Petersen MS (2022).

Heilsa og gerandisdagur hjá føroyingum 75 ár og eldri. Tórshavn:

Landsfølag Pensjónista

Kanningin er fíggjað av Sjúkrakassagrunninum



NORÐURLENDSKT UMHVØRVISMERKI
Svanamerkt prentsmaðja 541 705

Innihaldsyvirlit

Fororð	5
1 Lýsing av kanningini	7
1.1 Mannagongd	7
1.2 Lýsing av luttakarum	7
1.3 Lýsing av teimum, sum ikki luttóku	9
2 Úrslit	11
2.1 Heilsustøða	11
2.1.1 Kropslig heilsa	11
2.1.2 Sjálvsmett heilsa	13
2.1.3 Sálarlig heilsa	13
2.1.4 Einsemi og sosiala sambandið	15
2.2 Lívsstílur	17
2.2.1 Royking og rúsdrekka	17
2.2.2 Rørsla	17
2.3 Gerandisdagurin	20
2.3.1 Virkisførleiki í gerandisdegnum	20
2.3.2 Flutningsmöguleikar	24
2.4 Fritíðarvirksemi	24
2.5 Framtíðin	26
2.5 Viðmerkingar frá luttakarum	26
3 Niðurstøða	29
Fylgiskjöl	31
Fylgiskjal 1 - Spurningar í spurnablaðnum	31
Fylgiskjal 2 - Mynd av luttakaragongd	34
Fylgiskjal 3 - Talva við samanbering av luttakarum og teimum, sum ikki luttóku	35



Fororð

Á heysti 2021 tók Landsfelag Pensjónista stig til at kanna gerandisdagin og heilsustøðuna hjá føroyingum 75 ár og eldri. Heitt varð á Mariu Skaalum Petersen, senior granskara á Deildini fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu og lektari á Fróðskaparsetri Føroya, at standa fyrir kanningini í samstarvi við Gallup Føroyar. Verkætlanin er fíggjað úr Sjúkrakassagrundinum høvuðsøki 1.

Endamálið við verkætlanini er at kanna, hvussu heilsustøðan og gerandisdagurin hjá okkara eldru borgarum í aldrinum 75+ er.

Landsfelag Pensjónista sigur m.a. soleiðis um verkætlanina: „Tosað verður ofta um, hvussu støðan er hjá pensjónistum, hvussu vit hava tað, hvussu heilsan er, hvat vit takast við o.s.fr. Spyrt tú ein pensjónist, hvussu hann/hon hevur

tað, er svarið ofta: Gott ella hampiligt. Sjáldan fer viðkomandi nærrí inn á, hvussu støðan í veruleikanum er.

Fyri at fáa nágreiniliga vitan um støðuna hjá pensjónistum, avgjørði Landsfelag Pensjónista at kanna málid nærrí við at gera eina spurnakanning. Við eini slikari kanning kunnu vit fáa vitan og neyvari ábendingar, um tað eru umstøður hjá teimum eldru, sum vit sum Landsfelag eiga at arbeiða fyri at betra t.d. fáa fleiri tilboð til betran av heilsustøðuni, hóskandi bústaðar úrval og flutningstænastu.

Somuleiðis er endamálið at fáa ábendingar um umstøður, sum eru góðar og eiga at stuðlast viðari. Sum málagni fyri pensjónistar hava vit tørv á hesi vitan sum amboð i samskifti við landsmyndugleikarnar, kommunurnar o.s.fr.“





Lýsing av kanniningini

1.1 Mannagongd

Spurnakanningin „Heilsa og gerandisdagur hjá føroyingum 75 ár og eldri“ er gjørd frá 10. november 2021 til 7. januar 2022. Áðrenn kanniningin fór í gongd, varð í fjølmiðlunum varpað ljós á hana. Landsfelag Pensjónista var í „Góðan morgun Føroyar“ og greiddi frá um kanniningina. Eisini varð við sjónvarplýsing í Gev Gætur kunnað og leiðbeint, hvussu farast skuldi fram.

Í alt vórðu 2000 føroyingar tilvildarliga útvaldir úr skránni hjá Landsfólkayvirlitinum umboðandi kyn, aldursbólkar og økir í Føroyum. Hetta svarar til, at 46% av teimum 4361 íbúgvunum í aldrinum 75 ár og eldri í Føroyum fingu innbjóðing at vera við. Luttakararnir fingu bræv við postinum við innbjóðing og kunning um spurnakanningina og hvussu farast skuldi fram at svara spurningunum talgilt á heimasíðuni hjá Gallup Føroyar. Spurnablaðið við 39 spurningum tók umleið 30 min. at svara (sí fylgiskjal 1).

Luttakarar fingu boð um, at freistin at svara talgilt var 8. desember 2021, og tá freistin var farin, høvdu 527 svarað. Í tíðarskeiðinum 9. desember 2021 til 7. januar 2022 leitaði Gallup Føroyar upp telefonnummar hjá teimum, sum ikki høvdu svarað, so spyrjarar kundu ringja til teirra. Roynt varð at ringja til øll teirra, har telefonnummar var funnið, har telefon nummar var óvirkið. Av teimum, sum Gallup ringdi

til, svaraðu íalt 522; 37 ynsktu ikki at luttaka, meðan 485 góvu samtykki at gjøgnumföra kanniningina. Tilsamans luttóku 1012 føroyingar 75 ár og eldri í spurnakanningini, sum svarar til 51% av teimum, sum fingu innbjóðing. Í alt 837 persónar svaraðu ikki, og 47 ynsktu ikki at luttaka. Harumframt vóru 104 svar ófullfiggjað (fylgiskjal 2).

1.2 Lýsing av luttakarum

Í alt luttóku 1012 fólk í kanniningini – 527 kvinnur og 485 menn, ið svarar til 52% kvinnur og 48% menn. Í aldursbólkunum 75-79 ár og 80-84 ár var at kalla javnt býtt millum kynini, men fleiri kvinnur vóru í aldursbólkunum 85 ár og eldri. Hettar samsvarar eisini við, at fleiri kvinnur eru í hesum aldursbólkum. Hyggja vit eftir, hvussu aldursbýtið er hjá føroyingum 75 ár og eldri í november 2021 vóru 44% í aldursbólkinum 75-79 ár, 27% í aldursbólkinum 80-84 ár, 17% í aldursbólkinum 85-89 ár, meðan 11% vóru 90 ár og eldri (www.hagstova.fo). Samanbera vit prosentvísa luttøkubýtið á aldur við tølini fyrir alt landið sæst, at luttøkan er eitt vet hægri millum tey, sum eru 75-84 ár, meðan hon er eitt vet lægri í eldru aldursbólkunum.

Av luttakarunum, sum eru einkjur ella einkju-menn, sæst, at heldur fleiri kvinnur eru einkjur (77%) samanborið við einkjumenn (23%). Umleið helvtin hava fólkaskúlaútbúgving,

og meginparturin (89%) av teimum eldru í kanningini búgva í eignum heimi. Bert 3% av luttakarunum búðu á stovni. Serliga eru tað kvinnur, sum búgva einsamallar ella saman við børnum/familju, meðan menn búgva saman við hjúnafelaga/sambúgva.

Ein meiriluti hevur onga aðra inntøku enn fólkapensjón/samhaldsfasta (67.8%), meðan 22.9% hava aðra pensjón og 9.3% hava aðra inntøku av löntum arbeiði. Í høvuðsheitum eru tað menn, sum hava aðra inntøku av löntum arbeiði (talva 1).

Talva 1. Ljósing av luttakarunum í mun til kyn

	ALLIR LUTTAKARAR (N=1012)	MENN (N=485)	KVINNUR (N=527)
	n (%)	n (%)	n (%)
Aldur*			
75-79 ár	474 (47.8)	249 (51.3)	225 (42.7)
80-84 ár	299 (29.5)	145 (29.9)	154 (29.2)
85-89 ár	157 (15.5)	61 (12.6)	96 (18.2)
90 ár og eldri	82 (8.1)	30 (6.2)	52 (9.9)
Hjúnastøða*			
Gift/ur ella í parlag	576 (56.9)	361 (74.4)	215 (40.8)
Einkja/einkjumaður	363 (35.9)	84 (17.3)	279 (52.9)
Stök/stakur	73 (7.2)	40 (8.2)	33 (6.3)
Útbúgving*			
Fólkaskúli	479 (47.3)	173 (35.7)	306 (58.1)
Studentsprógv/HF/HH t.d.	66 (6.5)	19 (3.9)	47 (8.9)
Stutt útbúgving, undir 3 ár	196 (19.4)	127 (26.2)	69 (13.1)
Miðallong útbúgving, 3-4 ár	206 (20.4)	112 (23.1)	94 (17.8)
Long útbúgving, >4 ár	65 (6.4)	54 (11.1)	11 (2.1)
Hvussu býrt tú?			
Í eignum heimi	905 (89.4)	441 (90.9)	464 (88.0)
Til leigu	36 (3.6)	13 (2.7)	23 (4.4)
Hjá familju	38 (3.8)	19 (3.9)	19 (3.6)
Á røktarheimi/sambýli	28 (2.8)	10 (2.1)	18 (3.4)
Annað	5 (0.5)	2 (0.4)	3 (0.6)

Bústaðarøki			
Norðuroyggjar	102 (10.2)	45 (9.3)	57 (10.8)
Eysturoy	219 (21.6)	114 (23.5)	105 (19.9)
Norðurstreymoy	99 (9.8)	49 (10.1)	50 (9.5)
Suðurstreymoy	370 (36.6)	172 (35.5)	198 (37.6)
Vágar	73 (7.2)	41 (8.5)	32 (6.1)
Sandoy og Suðuroy	149 (14.7)	64 (13.2)	85 (16.1)
Býrt tú í einum býi ella bygd?			
Býi	562 (55.5)	261 (53.8)	301 (57.1)
Bygd	450 (44.5)	224 (46.2)	226 (42.9)
Býrt tú einsamøll/einsamallur ella saman við nøkrum?			
Einsamøll/einsamallur	371 (36.8)	117 (24.1)	255 (48.4)
Við hjúnafelaga/sambúgva	542 (53.6)	338 (69.7)	204 (38.7)
Við børnum/familju	92 (9.1)	33 (6.8)	59 (11.2)
Annað (t.d. røktarheim o.l.)	23 (2.3)	8 (1.6)	15 (2.8)
Hevur tú aðra inntóku enn fólkapensjón og samhaldsfasta?			
Ja, lønt arbeiði	94 (9.3)	73 (15.1)	21 (4.0)
Ja, aðra pensjón	232 (22.9)	107 (22.1)	125 (23.7)
Nei	686 (67.8)	305 (62.9)	381 (72.3)

*Hagfrøðiligr munur á kvinnum og monnum

1.3 Lýsing av teimum, sum ikki luttóku

Av teimum 2000 persónunum, sum fingu innbjóðing, voru 988, sum ikki luttóku, 541 kvinnur og 447 menn. Samanbera vit aldursbýtið á teimum, sum ikki luttóku við tey, sum luttóku, eru tað fleiri í eldru

aldursbólkum, sum ikki luttóku. Tað eru nögv av teimum, ið ikki hava svarað, sum eru illa fyrir og ikki megna ella orka at svara kanningini. Tey eru t.d. rakt av demenssjúku og/ella búgva á einum ellis- og røktarheimi/ sambýli. Hinvegin er ongin munur á kynsbýtinum í bólkum, ella hvar í landinum tey búgva (fylgiskjal 3).



Úrslit

2.1 Heilsustøða

2.1.1 KROPSLIG HEILSA

Í kanningini var soljóðandi spurningur um sjúkur: „Hevur lækni nakrantíð sagt tær, at tú hevur/hevði eina ella fleiri av fylgjandi sjúkum?“ Av teimum 14 sjúkunum, sum spurt varð um, høvdu 34% tríggjar sjúkur ella fleiri at dragast við, 52% høvdu eina til tvær sjúkur, meðan 14% søgdu seg onga sjúku hava. Ov høgt blóðtrýst (57%), ov høgt kolesterol (32%) og slitgikt (24%) vóru tær mest vanligu sjúkurnar millum tey spurdu í kanningini (mynd 1).

Munur er á títtleikanum av sjúkum hjá kvinnum og monnum. Menn líða í storri

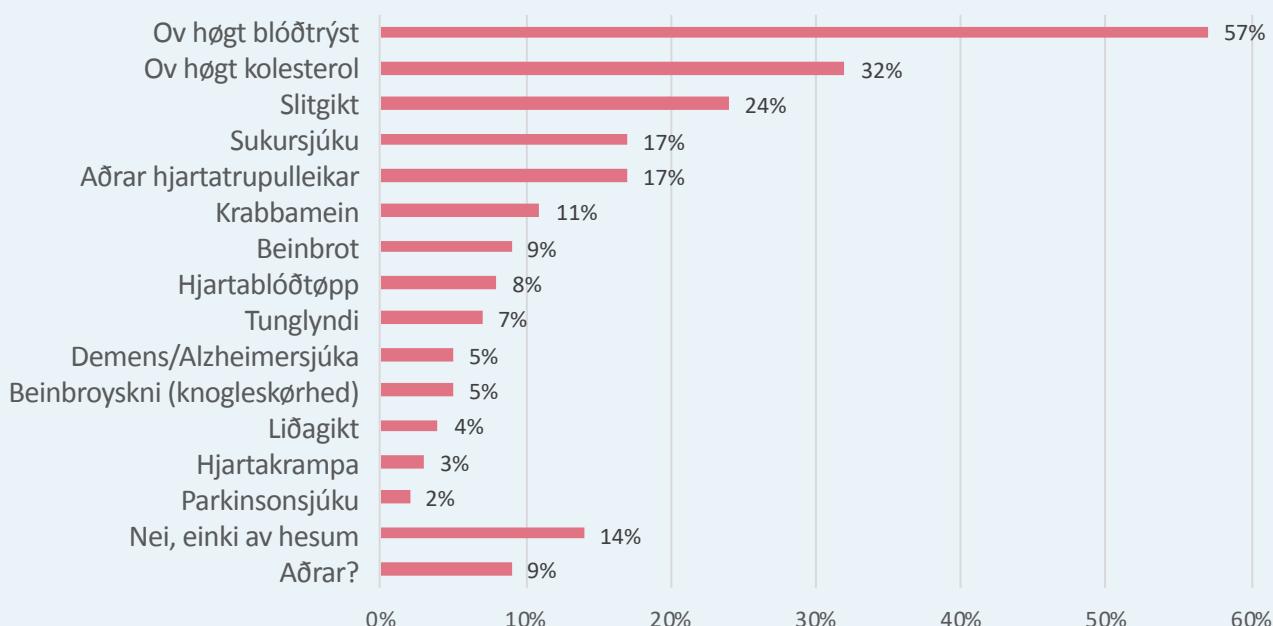
mun av sukursjúku, hjartatrupulleikum og Parkinsonsjúku, meðan ov høgt blóðtrýst, beinbroyskni, slitgikt og beinbrot oftari sæst millum kvinnur (mynd 2).

Av teimum 1012 luttakarunum søgdu 87% seg taka heilivág regluliga, og eingen munur sást millum kvinnur og menn ella millum aldursbólkar (mynd 3).

Um heilsustøðuna seinasta árið svaraðu á leið 1/3 av luttakarunum, at teir hava drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur (mynd 4). Eingen munur er millum kyn, aldursbólkar, hjúnastøðu og bústaðarøki, tá talan er um drúgvar heilsutrupulleikar.

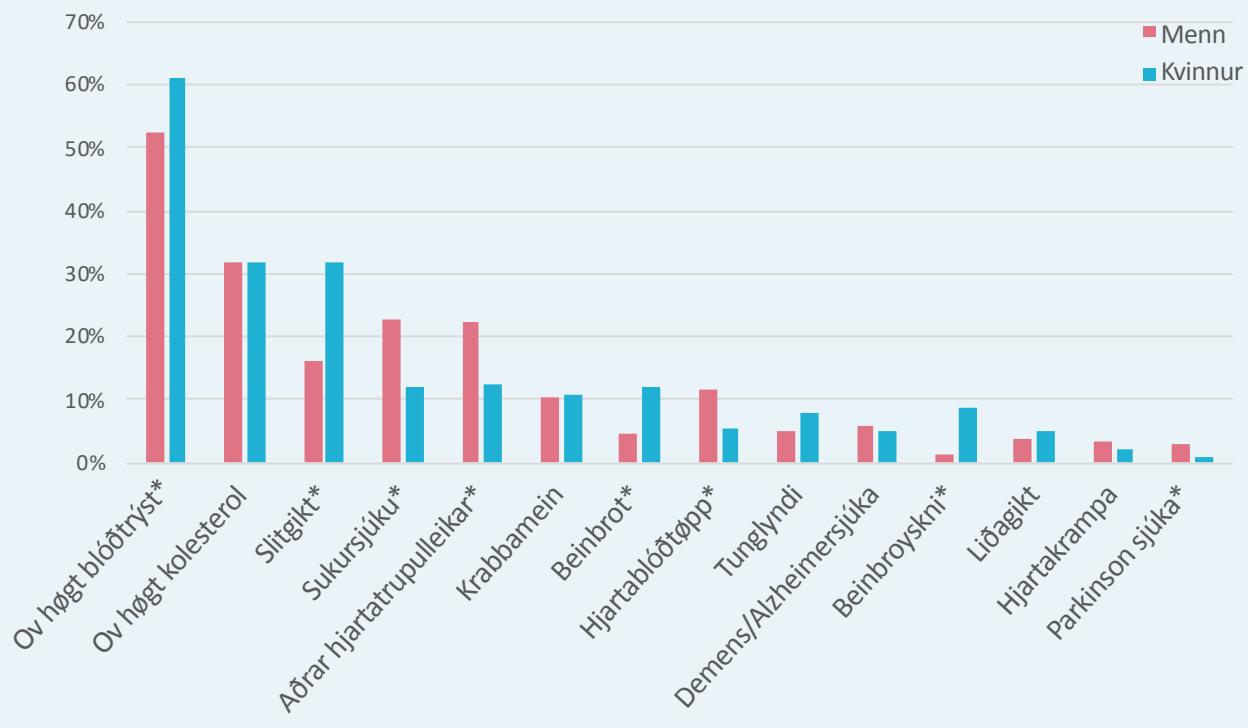
Hevur lækni nakrantíð sagt tær, at tú hevur/ hevði eina ella fleiri av fylgjandi sjúkum?

Mynd 1.



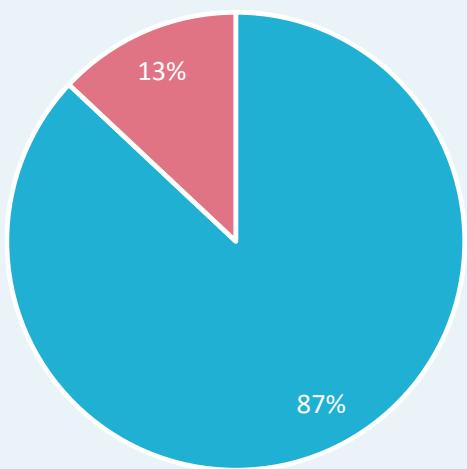
Sjúkur í mun til kyn

Mynd 2. Stjórna vísir tær sjúkur, har hagfröðiligr munur er millum kynini*



Mynd 3.

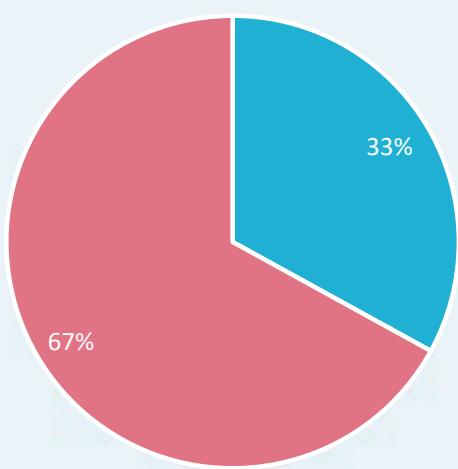
Tekur tú heilivág regluliga?



■ Ja ■ Nei

Mynd 4.

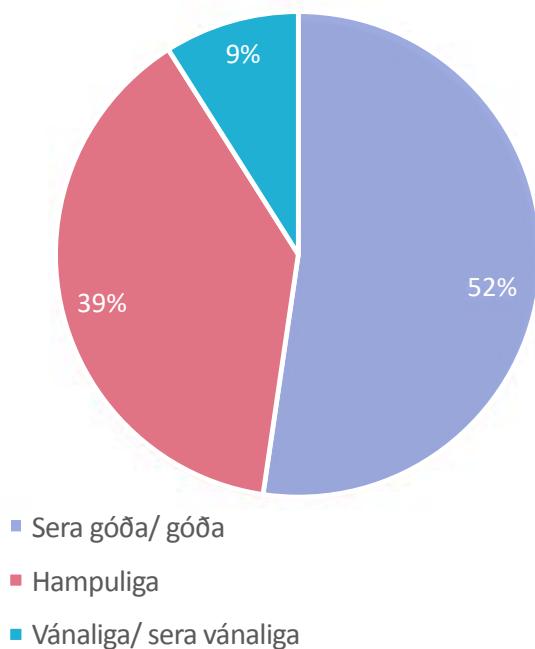
Hevir tú nakra drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur?



■ Ja ■ Nei

Mynd 5.

Hvussu metir tú tína egnu heilsustðou at vera sum heild?



2.1.2 SJÁLVSMETT HEILSA

Í hesi kanning verður sjálvsmett heilsustða lýst við spurninginum „Hvussu metir tú tína egnu heilsustðu at vera sum heild?“ við fimm svarmöguleikum. Sjálvsmett heilsustða m átar, hvussu ein persónur metir sína heildarheilsustðu at vera og kann geva eina yvirskipaða fatan av, hvussu almenna heilsustðan hjá íbúgvum er.

Meira enn helvtin av luttkarunum meta heilsustðuna at vera sera góða ella góða (52%) og 39% svara, at heilsustðan er hampilig, meðan 9% meta sína heilsu at vera vánaliga ella sera vánaliga (mynd 5). Eingin munur sæst millum kyn, hjúnastðu ella um tú býrt á bygd ella í býi, men yngri luttkarar

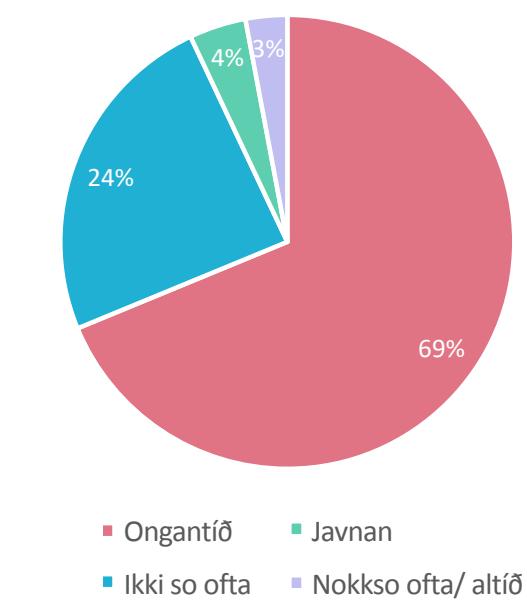
meta í stórra mun heilsuna at vera sera góða/góða samanborið við eldru luttkarar. Á leið 6 persónar út av 10 í aldursbólkinum 75-79 ár meta heilsustðuna at vera sera góða/góða (59%), samanborið við umleið 4 persónar út av 10 í aldursbólkinum 85 ár og eldri (41% 85-89 ár og 42% 90 ár og eldri).

2.1.3 SÁLARLIG HEILSA

Sálarliga heilsustðan varð m.a. mátað við spurninginum „Hvussu ofta kennir tú til vónloysi, angist ella tunglyndi?“ við fimm valmöguleikum (mynd 6). Ein meiriluti av teimum spurdu svaraðu ongantið (69%), men millum tey, sum merktu til vónloysi, angist ella tunglyndi, vóru fleiri kvinnur, eldri luttkarar, tey, sum vóru stök ella einkjur/einkjumenn og tey, sum ikki hovdu so ofta samband við familju og sum kendu seg einsamøll (talva 2).

Mynd 6.

Hvussu ofta kennir tú til vónloysi, angist ella tunglyndi?



„ Vóni eg sleppi at hava heilsuna so leingi sum eg livi

Talva 2. Sálarlig heilsa í mun til kyn, aldur, hjúnastøðu, einsemi og sosialt samband

HVUSSU OFTA KENNIR TÚ TIL VÓNLOYSI, ANGIST ELLA TUNGLYNDI?	ONGANTÍÐ	IKKI SO OFTA	JAVNAN	NOKKSO OFTA/ALTÍÐ
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Øll	696 (68.8)	245 (24.2)	41 (4.1)	30 (3.0)
Kyn*				
Maður	357 (73.6)	98 (20.2)	18 (3.7)	12 (2.5)
Kvinna	339 (64.3)	147 (27.9)	23 (4.4)	18 (3.4)
Aldur*				
75-79 ár	351 (74.1)	99 (20.9)	14 (3.0)	10 (2.1)
80-84 ár	203 (67.9)	71 (23.7)	13 (4.3)	12 (4.0)
85-89 ár	96 (61.1)	49 (31.2)	6 (3.8)	6 (3.8)
90 ár og eldri	46 (56.1)	26 (31.7)	8 (9.8)	2 (2.4)
Hjúnastøða*				
Gift/ur ella í parlag	425 (73.8)	120 (20.8)	17 (3.0)	14 (2.4)
Einkja/einkjumaður	224 (61.7)	107 (29.5)	19 (5.2)	13 (3.6)
Stök/stakur	47 (64.4)	18 (24.7)	5 (6.8)	3 (4.1)
Kennir tú teg einsamalla/n?*				
Ja, ofta	8 (16.3)	11 (22.4)	14 (28.6)	16 (32.7)
Ja, onkuntíð	82 (37.4)	105 (47.9)	22 (10.0)	10 (4.6)
Nei	606 (81.5)	129 (17.3)	5 (0.7)	4 (0.5)
Hvussu ofta hevur tú samband við familju, sum tú ikki býrt saman við?*				
Dagliga	456 (70.7)	152 (23.7)	24 (3.7)	13 (2.0)
1-2 ferðir um vikuna	188 (66.0)	75 (26.3)	11 (3.9)	11 (3.9)
1-2 ferðir um mðr	36 (72.0)	11 (22.0)	2 (4.0)	1 (2.0)
< 1 ferð um mðr	14 (56.0)	5 (20.0)	2 (8.0)	4 (16.0)
Ongantíð	2 (23.6)	2 (28.6)	2 (28.6)	1 (14.3)

*Her er hagfrøðiligur munur

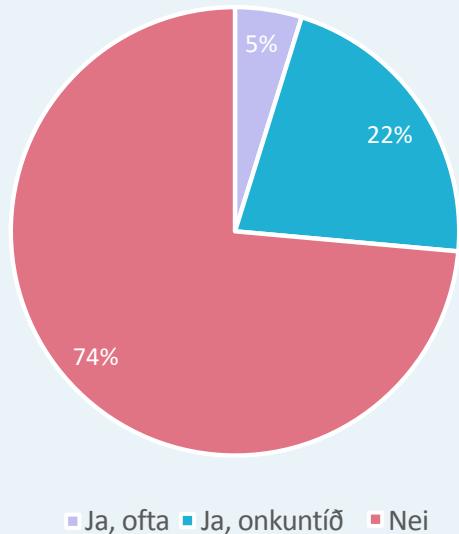
2.1.4 EINSEMI OG SOSIALA SAMBANDIÐ

Ein stórus meiriluti av luttakarunum kenna seg ikki einsamøll (mynd 7). Men kanningin vírir, at tey, sum ofta ella onkuntíð kenna seg einsamøll, eru kvinnur, tey elstu í kanningini og luttakarar, sum eru einkjur/einkjumenn ella stakir, tey, sum hava drúgva sjúku og fleiri sjúkur, og tey, sum hava lægri sjálvsmetta heilsu.

Tey flestu hava dagligt ella vikuligt samband við familju, tey ikki búgva saman við (mynd 8), og eisini hevir ein meiriluti av luttakarunum dagligt ella vikuligt samband við vinir, kenningar ella grannar (mynd 9).

Av samskiftistólum brúka tey flestu fartelefon (86%), helvtin brúkar teldu og 43% brúka eisini Ipad. Hinvegin eru tað 90 persónar (9%), sum siga seg einki brúka av hesum tólum (mynd 10).

Mynd 7
Kennir tú teg einsamallan?

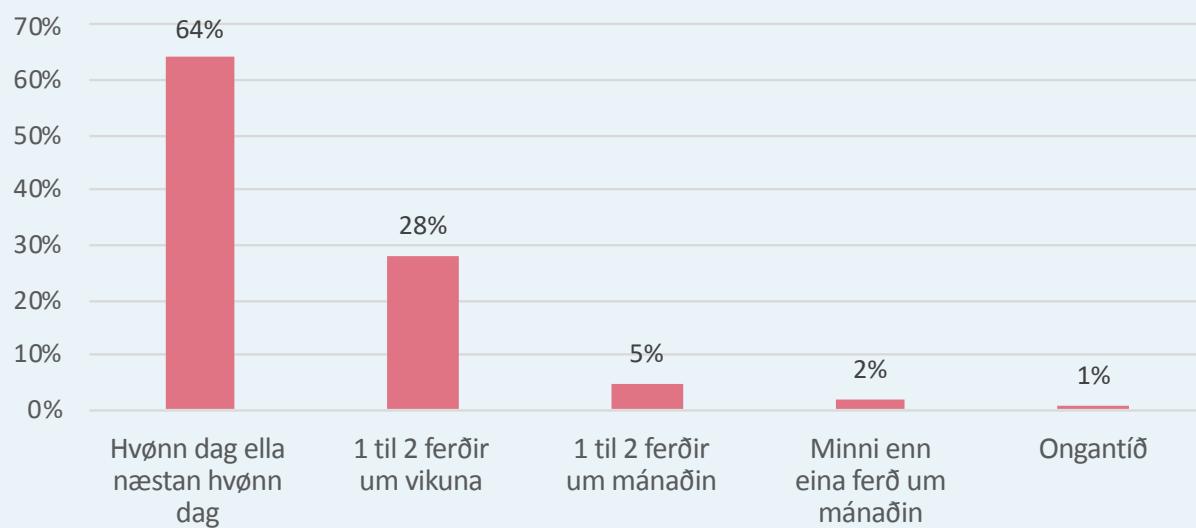


■ Ja, ofta ■ Ja, onkuntíð ■ Nei



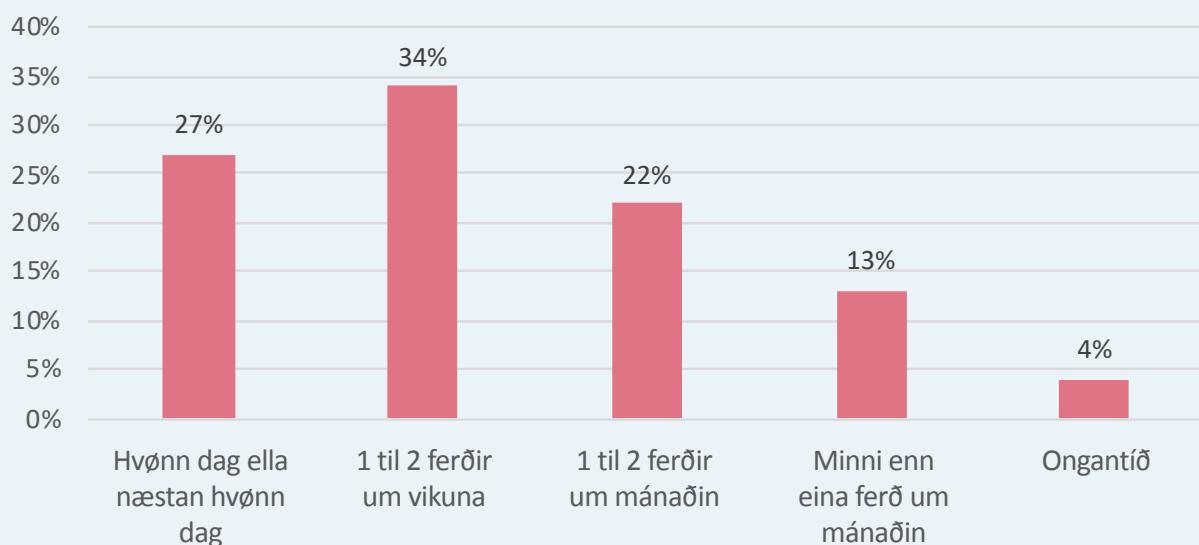
Hvussu ofta hevur tú samband við familju, sum tú ikki býrt saman við?

Mynd 8



Hvussu ofta hevur tú samband við vinir, kenningar, grannar, sum tú ikki býrt saman við?

Mynd 9



Hvørji av hesum brúkar tú í gerandisdegnum?

Mynd 10



2.2 Lívsstílur

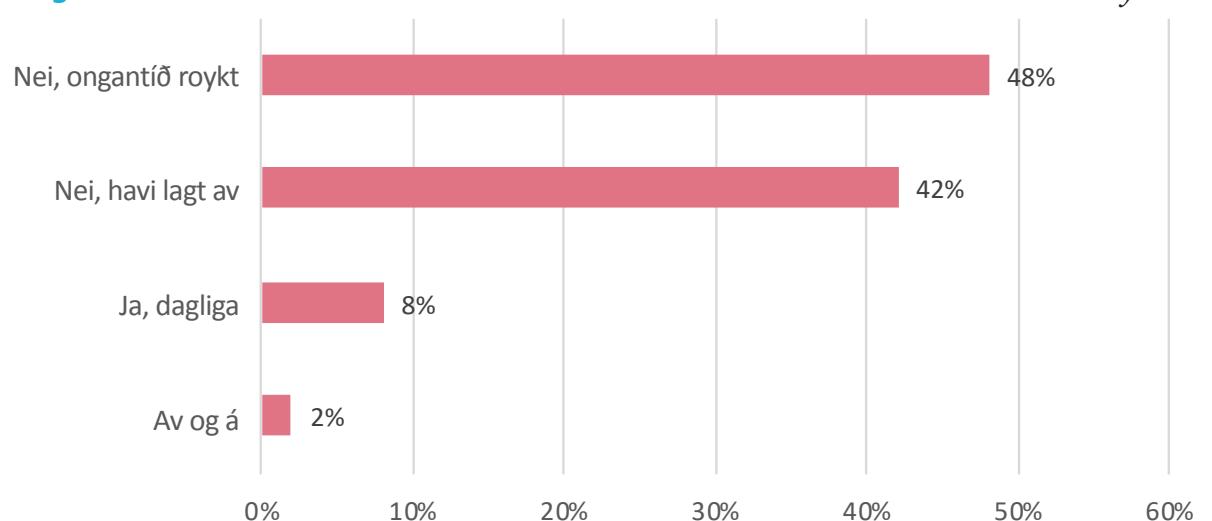
2.2.1 ROYKING OG RÚSDREKKA

Tey flestu í kannningini hava ongantíð roykt (48%) ella hava lagt av at roykja (42%), meðan 8% av luttakarunum eru roykjarar, og 2% siga seg roykja av og á (mynd 11). Ein meiriluti drekkur als ikki rúsdrekka (57%), og tey flestu, sum nýta rúsdrekka, gera tað bert í veitslulag ella nakrar fáar ferðir um árið. Bert 5% siga seg nýta rúsdrekka fleiri ferðir um vikuna (mynd 12).

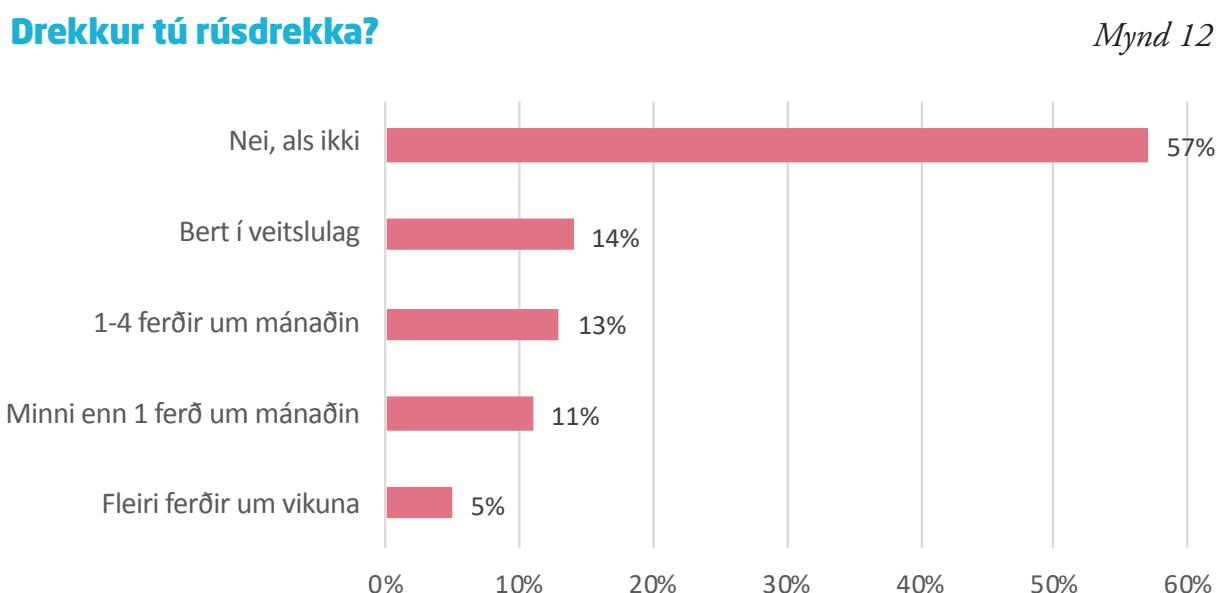
2.2.2 RØRSLA

Ymiskt er, hvussu nógv tey eldru í kannningini røra seg í frítiðini. Í alt 371 persónar (37%) siga, at tey røra seg í minsta lagi tveir tímar um vikuna, og tað er lött venjing sum t.d. gongutúrur, lættari urtagarðsarbeiði og rørla í samband við tað húsliga. Eisini ganga fleiri av luttakarunum (28%) til motíónsvenjing ella fáast við tungt urtagarðsarbeiði ella annað krevjandi húsligt arbeidi í minsta lagi tveir tímar um vikuna – miðalhørð venjing. Hinvegin svara 30% av luttakarunum, at tey røra seg lítið í frítiðini, meðan 5% siga seg venja hart fleiri ferðir um vikuna (mynd 13)

Roykir tú?



Drekkur tú rúsdrekka?

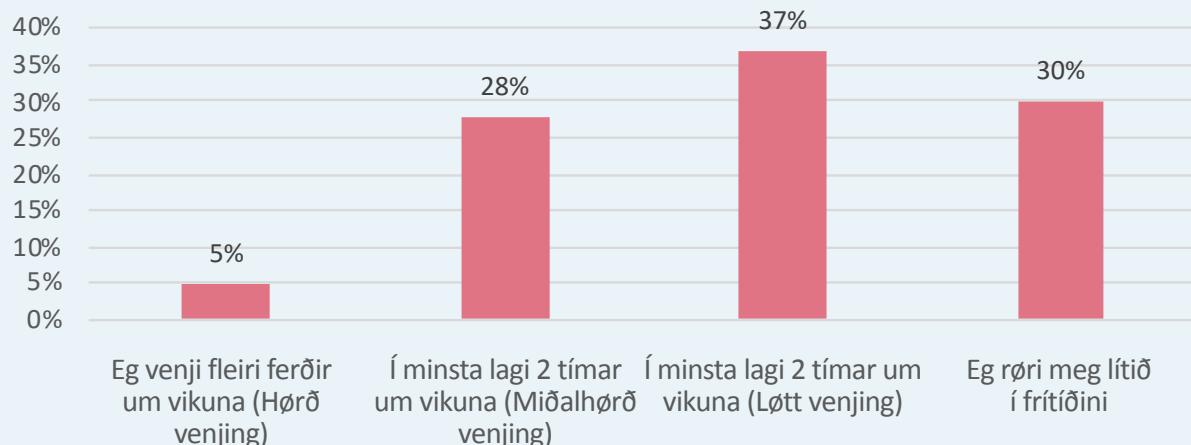






Um tú hugsar um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nögv tú rørir teg í frítíðini?

Mynd 13



2.3 Gerandisdagurin

2.3.1 VIRKISFØRLEIKI Í GERANDISDEGNUM

Luttakararnir vórðu spurdir um førleika innan fimm øki, sum hava týdning í gerandisdegnum: persónliga røkt, at fara til handils, at matgera, húsligt arbeiði og at ganga trappur. Ein meiriluti sigur seg vera sjálvhjálpin í gerandisdegnum. Tó hava fleiri luttakarar tørv á eitt sindur av hjálp ella klára ikki at gera húsligt arbeiði (32%), fara til handils (25%) og matgera (20%) (talva 3).

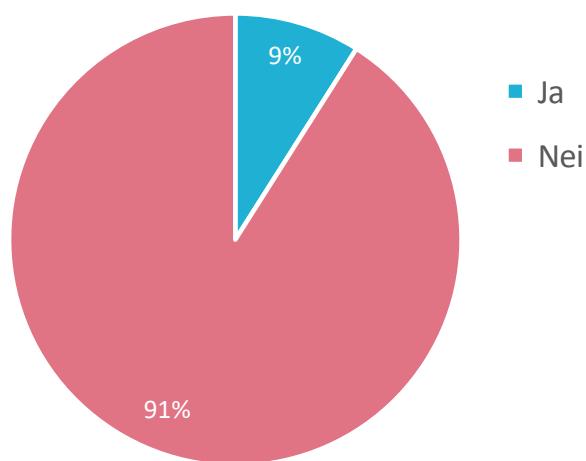
Kanningin víssir, at eldri luttakarar og lutakarar, sum hava mist makan, í storri mun siga seg hava tørv á eitt sindur av hjálp ella klára seg ikki í gerandisdegnum. Harumframt sæst munur millum kynini, við tað at fleiri menn siga seg vera sjálvhjálpnir innan persónliga røkt, at fara til handils og ganga trappur samanborið við kvinnur, meðan fleiri kvinnur eru sjálvhjálpnar, tá tað ræður um at matgera. Hinvegin sæst eingin munur á virkisførleika millum luttakarar, sum búgyva í býi ella á bygd.

Talva 3. Virkisførleiki í gerandisdegnum

	SJÁLVHJÁLPIN	TØRV Á EITT SINDUR AV HJÁLP	KLÁRI IKKI
	n (%)	n (%)	n (%)
Persónliga røkt	886 (87.5)	97 (9.6)	29 (2.9)
At fara til handils	759 (75.5)	145 (14.3)	108 (10.7)
Fyrireika og gera eina heita máltíð	807 (79.7)	108 (10.7)	97 (9.6)
Húsligt arbeiði	686 (67.8)	227 (22.4)	99 (9.8)
At ganga trappur	863 (85.3)	100 (9.9)	49 (4.8)

Mynd 14.

Fært tú heimahjálp?



At tey flestu klára seg sjálvi sæst aftur í spurninginum, har vit spryrja, um luttkararinn fær heimahjálp. Þeir 93 luttkararar (9%) í kanningini fáa heimahjálp (mynd 14). Á leið helvtin av teimum fáa heimahjálp 1-5

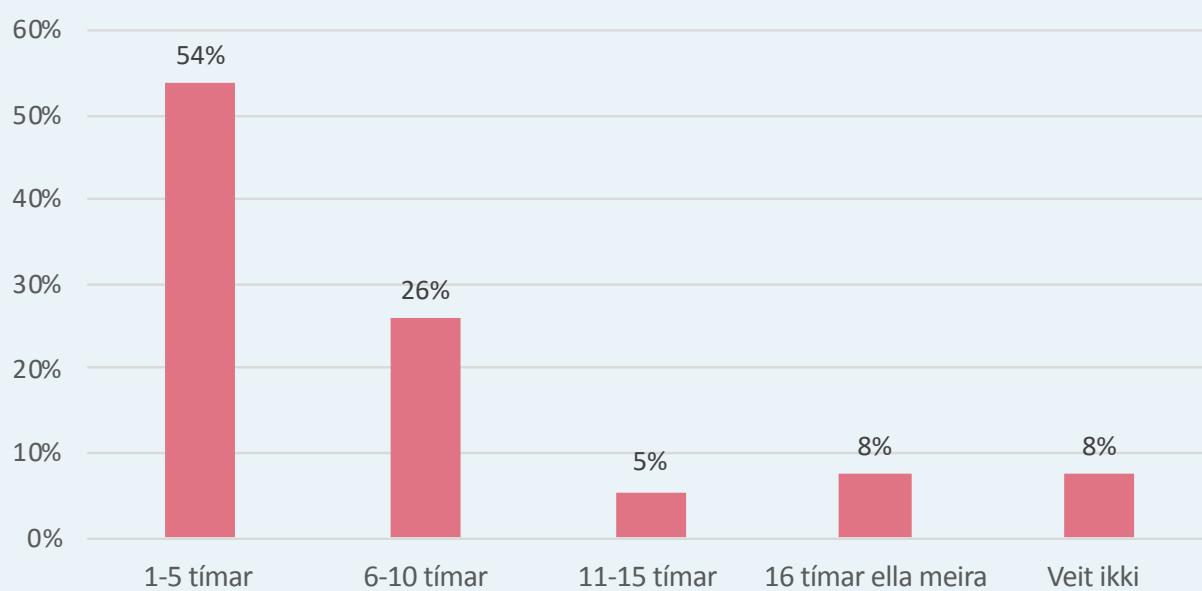
tímar um vikuna, 26% fáa 6-10 tímar, meðan 13% fáa heimahjálp meira enn 10 tímar um vikuna (mynd 15). Kanningin víssir, at tað í stórra mun eru kvinnur, eldri luttkararar, einkjur/einkjumenn, og fólk, sum hava drúgva ella fleiri sjúkur, sum fáa heimahjálp.

Umframt heimahjálp vórðu luttkararnir spurdir um aðra hjálp, teir fáa í gerandisdegnum. Til spurningin „Hvør hjálpir tær mest í tí dagliga, t.d. við matgerð, húsligum arbeiði, persónligari røkt“ vísti kanningin, at umleið helvtin av teimum eldru klára seg sjálvi, og 25% svaraðu, at makin hjálpti teimum mest (mynd 16).

Hinvegin svaraðu 30%, at tað voru börn teirra við familju, sum hjálptu mest við samskiftinum við t.d. myndugleikar og banka (mynd 17).

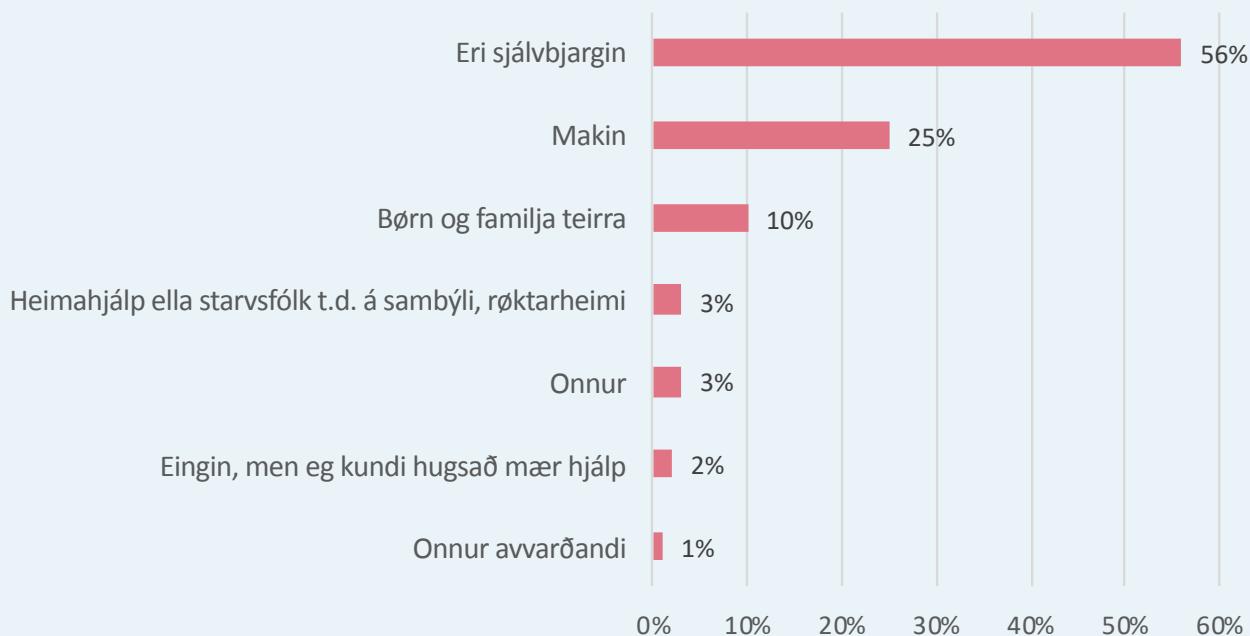
Heimahjálp tímar um vikuna

Mynd 15.



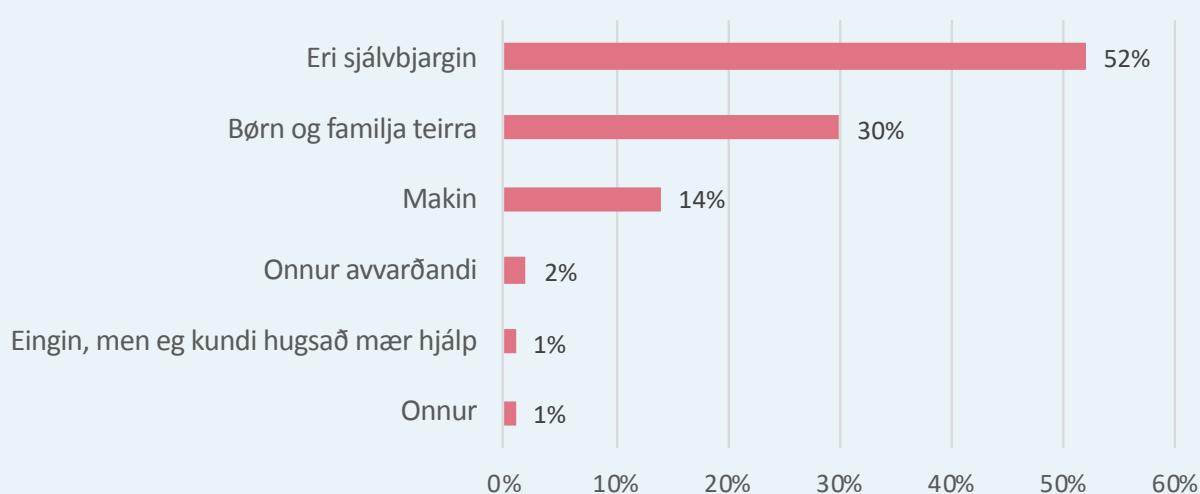
Hvør hjálpir tær mest í tí dagliga?

Mynd 16



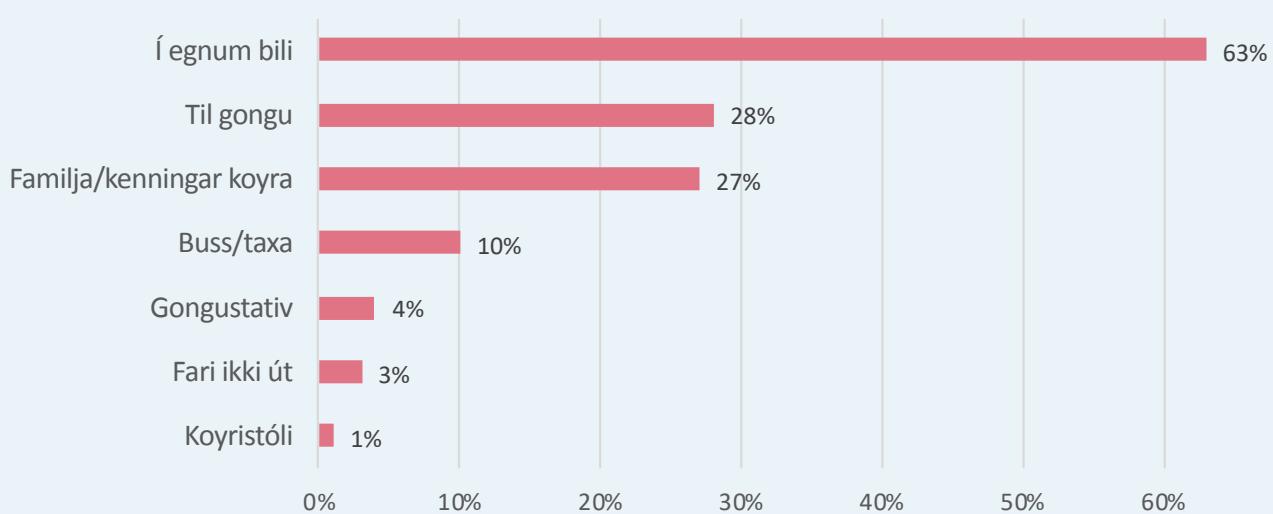
Hvør hjálpir tær mest í tí dagliga samskiftinum við myndugleikar/banka t.d.

Mynd 17



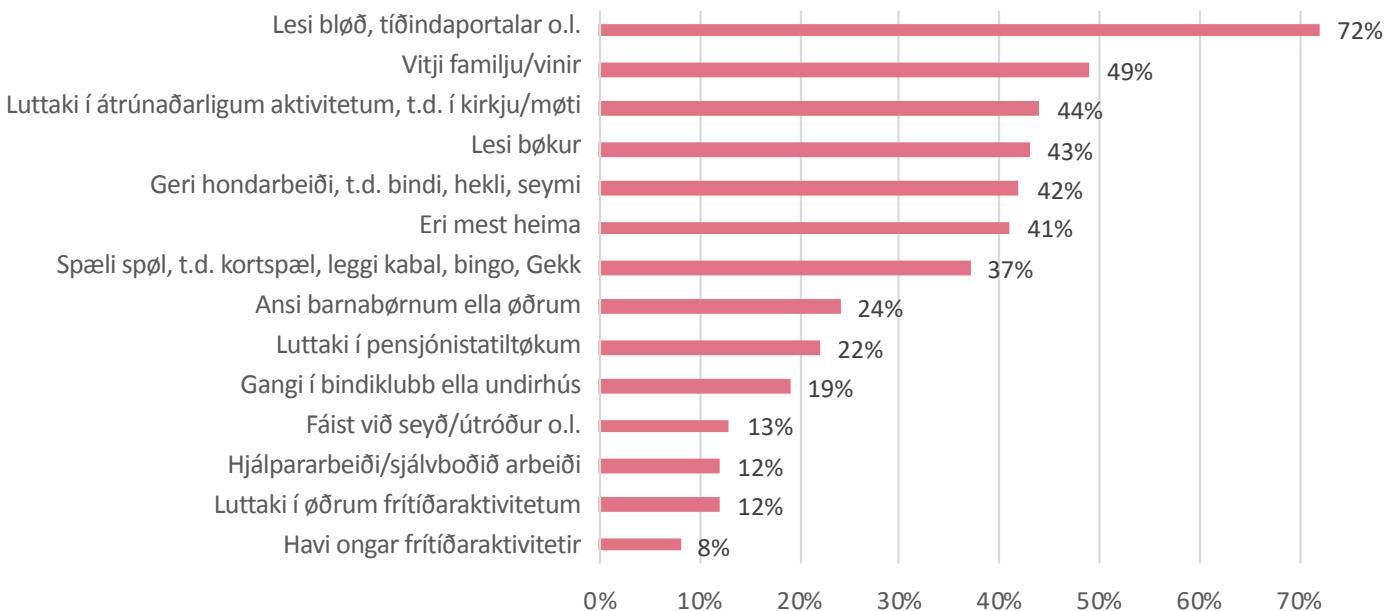
Hvussu kemur tú runt?

Mynd 18



Hvat fært tú dagin at ganga við?

Mynd 19



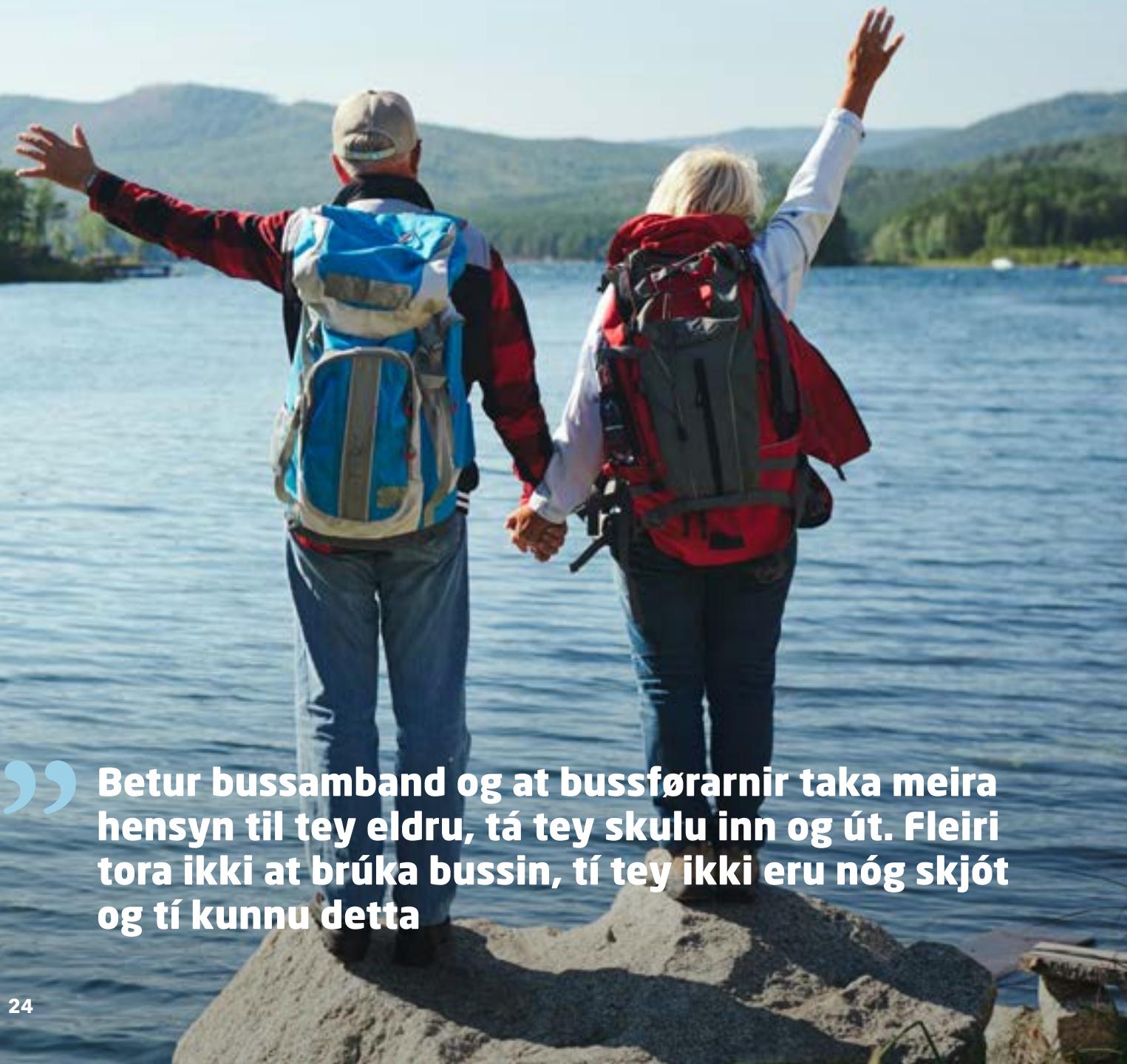
2.3.2 FLUTNINGSMØGULEIKAR

Til spurningin „Hvussu kemur tú runt?“ svaraði meirilutin (63%), at tey brúka egnan bil, 28% at tey ganga, 27% svaraðu, at onnur t.d. familja ella kenningar koyra, 10% brúka taxa/buss, 4% svaraðu gangistativ, 3% siga seg ikki fara út, og 1% av luttakarunum brúka koyristól (mynd 18).

2.4 Frítíðarvirksemi

Ein stórur partur av luttakarunum í kanningini lesa bløð, tíðindaportalar ella líknandi (72%), men eisini at vitja familju/vinir, luttaka í

átrúnaðarligum aktivitetum, lesa bøkur og gera hondarbeiði er partur av frítíðarvirkseminum (mynd 19). Hyggur ein samlað at hesum, eru bert 6% (n=64), sum ikki fáast við nakað av teimum aktivitetum, sum vit spurdu um, og 8%, sum siga seg ikki hava frítíðaraktivitet yvirhovur. Av tilboðum, sum serstakliga eru ætlað eldri fólkii sum t.d. venjing fyrir eldri, pensjónistatiltök og undirhús/eldratilhald, svaraðu 37% av teimum spurdu, at tey ikki tóku lut í nøkrum av hesum tilboðum. Í alt 34% sögdu seg fara til tiltök, sum kirkjur og samkomur skipa fyrir og 25% luttaka í venjingum fyrir eldri (mynd 20).



„Betur bussamband og at bussførarnir taka meira hensyn til tey eldru, tá tey skulu inn og út. Fleiri tora ikki at brúka bussin, tí tey ikki eru nóg skjót og tí kunnu detta“

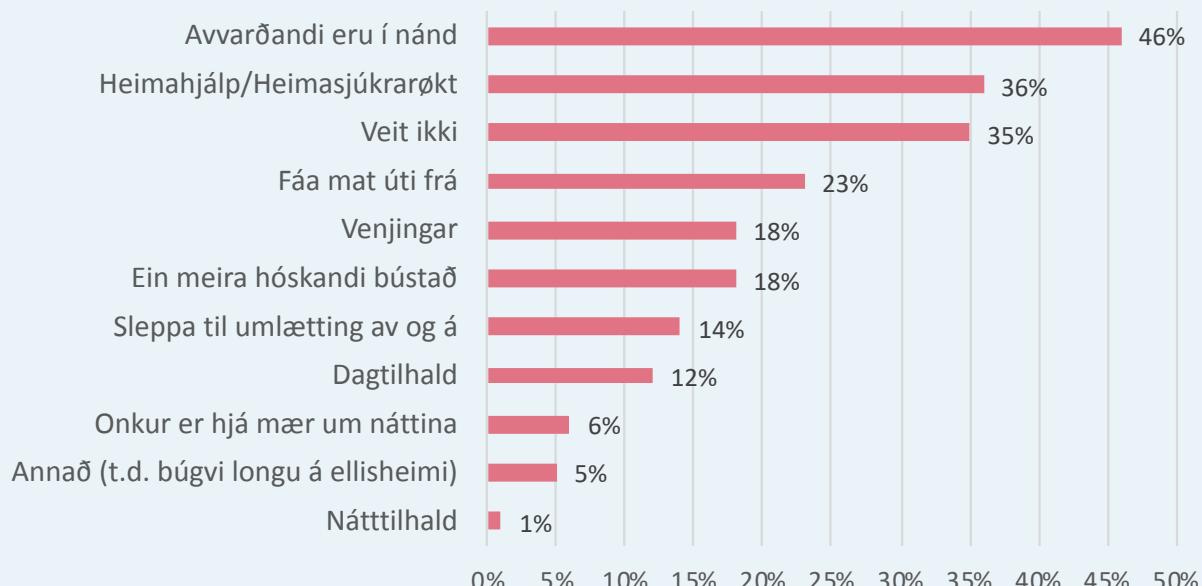
Hvørji av hesum tilboðum tekur tú lut í?

Mynd 20



Hvat metir tú skal til fyrir, at tú kanst verða heima sum longest, um tú ikki í fult mát klárar teg sjálva/n

Mynd 21



Um tú í stóran mun gerst óhjálpin, kundi tú tá hugsa tær, at hjálpin helst var veitt...

Mynd 22



2.5 Framtíðin

Til spurningin „Hvat metir tú skal til fyri, at tú kanst verða heima sum longst, um tú ikki í fultmát klárar teg sjálva/n víðir kanningin, at tað, at hava avvarðandi í nánd og at fáa heimahjálp/heimasjúkrarókt hevur týdning (mynd 21).

Ein meiriluti av teimum eldu í kanningini (56%) ynskja, at hjálpin helst verður veitt í eignum heimi, um tey gerast óhjálpin í framtíðini (mynd 22).

2.5 Viðmerkingar frá luttakarum

Luttakararnir hövdu möguleika at koma við viðmerkingum til endan, og tað voru fleiri, sum nýttu möguleikan at koma við teirra hugsan. Yvirskipað vísa viðmerkingarnar, at fólk fegin vilja búgva heima sum longst, um tey hava heilsuna. Nógv eftirlýsa fjölbroyttari bústaðarmöguleikar fyrir eldu, t.d. búfelagsskap og eldraísbúðir, sum liggja tætt saman, soleiðis at möguleiki er at hitta onnur, hava felagshöllir

**„At vera sum longst í eignum heimi,
har flestu ýtini til lív títt eru við
hond, er eftir mínum tykki
besti heilivágurin til at
koma væl gjøgnum ein
høgan aldur, um ein
eldist uttan heilt
darvandi avlamni
á kropp og sinn!**



og annað. Eisini nevna nökur íbúðir, sum hava samband við eldrasambýlir, soleiðis at tað ber til at búgva í egnari íbúð og samstundis fáa hjálp frá starvsfólki á sambýli. Men yvirskipað sæst eitt stórt ynski at fáa fjölbroyttari bústaðarmöguleikar.

**Vónandi búgvi eg ”
heima hjá mær sjálvari
líka til eg doygti**



Niðurstøða

Íalt 1012 luttóku og hettar svarar til beint undir ein fjórðing av öllum fóroyingum í hesum aldri.

Samanumtikið sær út til, at ein stórur partur av teimum eldru hava tað gott. Størsti parturin býr í egnum húsum, kemur runt í egnum bili og eru sjálvhjálpin í gerandisdegnum. Bert 9% fáa heimahjálp. Bert 8% roykja dagliga og uml. 30% drekka rúsdrekka hvønn mánað ella oftari. Ymiskt er, hvussu nógv tey eldru í kanningini röra seg í frítíðini, men 30% siga, at tey röra seg lítið í frítíðini. Tað eru sera fá (6%), sum ikki fáast við nakran av teimum aktivitetum, sum vit spurdu um, og 8%, sum siga seg ikki hava frítíðaraktivitet yvirhovur.

Meira enn helmingurin býr saman við hjúnafelaga/sambúgva og umleið ein triðingur hevur aðrar inntøku enn fólkapensjón og samhaldsfasta, serliga menninir, sum í nógv stórru mun enn kvinnur hava lönt arbeidi. Størsti parturin tekur heilivág dagliga (87%), meðan 2/3 hava í mesta lagi tríggjar sjúkur; mest vanligu sjúkurnar eru ov høgt blóðtrýst og kolesterol. Hyggja vit eftir, hvat tey sjálvi meta um sína heilsu, eru bert 9%, sum meta, at heilsustøðan er vánalig. Ein stórur meiriluti sigur seg ongantíð ella næstan ongantíð kenna til vónloysi, angst ella tunglyndi, men millum tey, sum merktu til hettar, vóru fleiri kvinnur, eldri luttkarar, tey, sum vóru stök ella einkjur/einkjumenn og tey, sum ikki høvdu so ofta samband við familju, og sum kendu seg einsamøll. Tey flestu føla seg ikki einsamøll og hava dagliga ella vikuliga samband við familju og/ella grannar. Tey allarflestu brúka fartelefon (86%) sum samskiftisamboð og helvtin eisini teldu. Spurd, hvat skal til

fyri at vera heima sum longst, sigur næstan helvtin, at avvarðandi skulu vera í nánd og ein triðingur at heimahjálp/heimasjúkrarøkt skal til og meira enn helmingurin ynskir at fáa hjálp veitta í egnum heimi, um tey gerast óhjálpin í framtíðini.

So samanumtikið er myndin vit síggja av teimum eldru, góð fyri tey flestu. Men har er ein bólkur, sum er verri fyri á ymiskar mätar. Men vit mugu hava í huga, at kanningin kanska gevur eina sindur betri mynd enn veruleikin er, tí luttókan millum teir elstu aldursbólkarnar var nakað minni enn millum hinár bólkarnar, tikið í mun til fólkatalið í hesum aldursbólkum, og vit kunnu vænta, at tey, sum eru verri fyri, ikki eru før fyri at svara.





FYLGISKJØL

Fylgiskjal 1 - Spurningar í spurnablaðnum

Samtykki

Gevur tú titt samtykki, at tilfarið kann verða goymt í 10 ár til gransking?

GRUNDLEGGJANDI UPPLÝSINGAR:

Ert tú kvinna/maður?

Hvussu gomul/gamal ert tú?

Hvar í Føroyum býrt tú?

Býrt tú á bygd ella í býi?

Hjúnastøðan?

Hvør er tín hægsta útbúgving?

Býrt tú í egnum bústaði, til leigu ella aðrastaðni?

Býrt tú einsamøll/einsamallur ella saman við øðrum?

Hevur tú aðra inntøku/pensjón enn fólkapensjónina og Samhaldsfasta?

SJÁLVMETT HEILSA:

Hvussu metir tú tína egnu heilsustøðu at vera sum heild?

HEILSUSTØÐAN SEINASTA ÁRIÐ:

Hevur tú nakra drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur?

Hevur lækni nakrantið sagt tær, at tú hevur/hevði eina ella fleiri av fylgjandi sjúkum? (Til ber at velja fleiri)

Hvørjar aðrar sjúkur?

Tekur tú heilivág regluliga?

Hevur tú havt áhaldandi bínu teir seinastu 6 mánaðirnar?

GERANDISDAGURIN:

Hvussu klárar tú persónliga røkt, t.d. í bað/í brúsu/lata teg í klæðir?

Hvussu klárar tú at fara til handils?

Hvussu klárar tú at fyrireika og gera eina heita máltíð?

Hvussu klárar tú at gera húsligt arbeiði?

Hvussu klárar tú at ganga trappur?

Fært tú heimahjálp?

Í so fall, hvussu nógvar tímar heimahjálp um vikuna?

Hvør hjálpir tær mest í tí dagliga, t.d. við matgerð, húsligum arbeiði, persónligari røkt?

Hvør hjálpir tær mest í tí dagliga við samskiftinum við t.d. myndugleikar og banka?

Hvussu kemur tú runt? (til gongu, eignum bili, bussi, annað)

SOSIALT SAMBAND:

Hvussu ofta hevur tú samband við vinir, kennigar og familju, sum tú ikki býrt saman við?
(Við samband verður meint, at tit eru saman, tosa í telefon saman, skriva saman o.s.fr.)

Kennir tú teg einsamalla/n?

Hvussu ofta kennir tú til vónloysi, angist ella tunglyndi?

LÍVSTÍLUR:

Roykir tú?

Drekkur tú rúsdrekka?

Um tú hugsar um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nógv tú rörir teg í frítíðini?

FRÍTÍÐIN:

Hvat fært tú dagin at ganga við?

Hvørji av hesum brúkar tú í gerandisdegnum: Fartelefon, iPad, teldu ella einki av hesum?

Hvørji av hesum tilboðum tekur tú lut í? (Undirhús, dagtilhald, pensjónista/eldrafelag)

FRAMTÍÐIN:

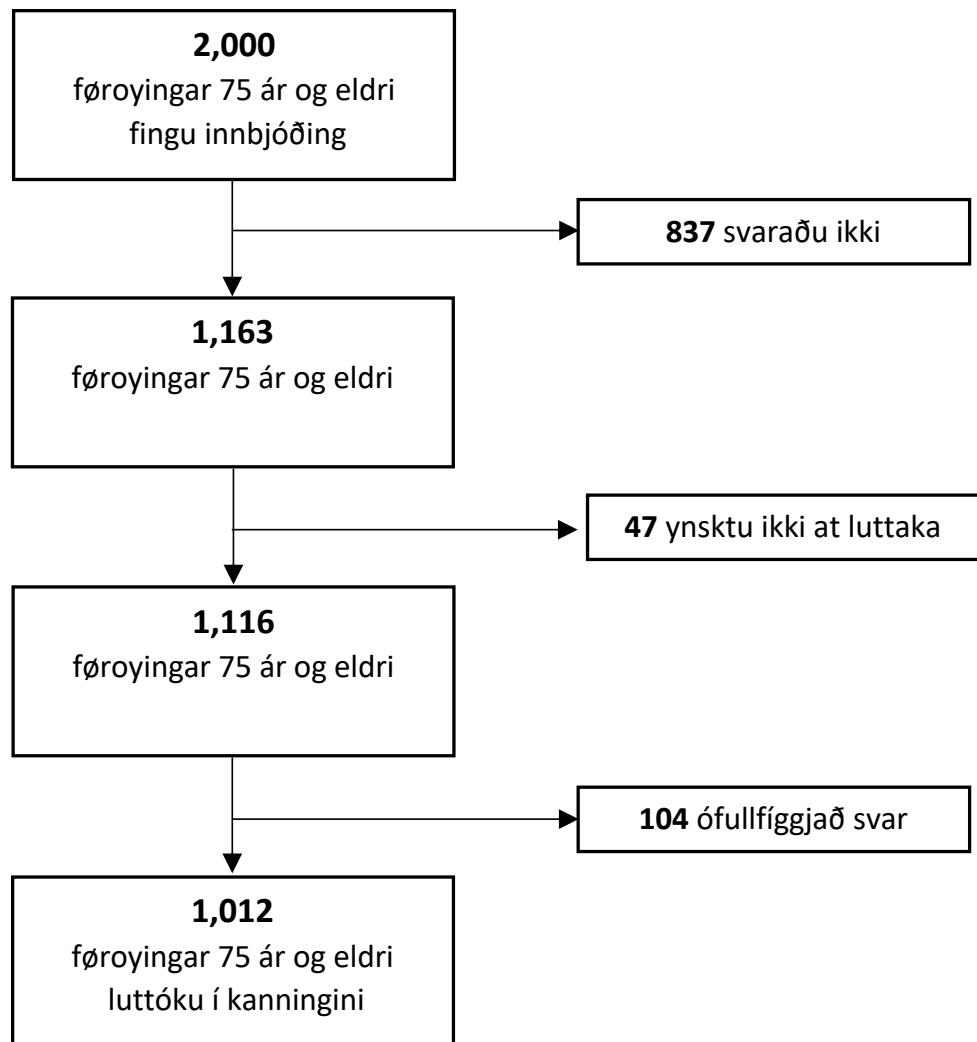
Hvat metir tú skal til fyri, at tú kanst verða heima sum longst, um tú ikki í fultmát klárar teg sjálva/n?

Um tú í stóran mun gerst óhjálpin, hvussu kundi tú tá hugsa tær, at hjálpin helst var veitt.

Hevur tú nakað at leggja afturat, ert tú vælkomin at skriva tað niðanfyri:

Fylgiskjal 2 - Mynd av luttakaragongd

Heilsa og gerandisdagur hjá føroyingum 75 ár og eldri



Fylgiskjal 3 - Talva við samanbering av luttakarum og teimum, sum ikki luttóku

Samanbering av býtinum í mun til kyn, aldursbólkar og bústaðarøkir hjá luttakarum og teimum, sum ikki luttóku, við allar íbúgvær í Føroyum í aldrinum 75 ár og eldri 1. november 2021

	ÍBÚGVAR 75 ÁR OG ELDRI Í FØROYAR (N=4361)	LUTTAKARAR (N=1012)	LUTTÓKU IKKI (N=988)
	n (%)	n (%)	n (%)
Kyn			
Kvinna	2337 (53.6)	527 (52.1)	541 (54.8)
Maður	2024 (46.4)	485 (47.9)	447 (45.2)
Aldur			
75-79 ár	1933 (44.3)	474 (47.8)	398 (40.3)
80-84 ár	1198 (27.5)	299 (29.5)	248 (25.1)
85-89 ár	739 (16.9)	157 (15.5)	198 (20.0)
90 ár og eldri	491 (11.3)	82 (8.1)	144 (14.6)
Bústaðar øki			
Norðuroyggjar	539 (12.4)	102 (10.2)	121 (12.2)
Eysturoy	959 (22.0)	219 (21.6)	209 (21.2)
Norðurstreymoy	366 (8.4)	99 (9.8)	79 (8.0)
Suðurstreymoy	1573 (36.1)	370 (36.6)	359 (36.3)
Vágoy	281 (6.4)	73 (7.2)	70 (7.1)
Sandoy og Suðuroy	498 (14.7)	149 (14.7)	150 (15.2)

Landsfelag Pensjónista
2021