



Foto: Conny Fridh, Johnér

# 8. Att åldras i Sverige

## Innehåll

Att bli äldre

Aktiviteter och förmåner för äldre

Pensioner

Äldreomsorg

När någon avlider

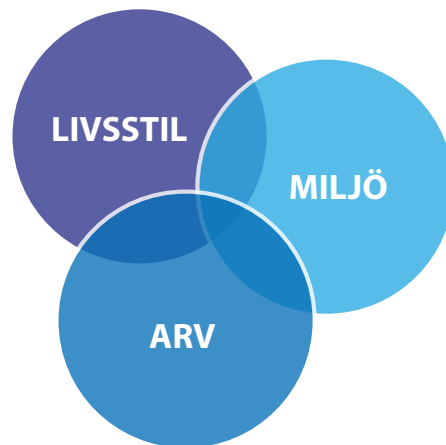
Arvsrätt

# Att bli äldre

Människor lever länge i Sverige. Medellivslängden är 82 år för hela befolkningen. För kvinnor är den cirka 84 år och för män 80 år.

Den stigande medellivslängden innebär att andelen äldre ökar. Medellivslängden ökar med ungefär ett år per decennium. Ingenting tyder för närvarande på att ökningen av medellivslängden i Sverige håller på att stanna av. Av Sveriges 10 miljoner invånare är idag 18 procent över pensionsåldern på 65 år. År 2030 beräknas mer än 30% av Sveriges befolkning att vara äldre än 65 år.

Hur gammal du blir beror på flera saker. Det biologiska arv du har med dig från dina föräldrar och släktingar påverkar hur länge du lever. Hur du lever och i vilken miljö påverkar också. Att bli äldre innebär många förändringar både kroppsligt, psykiskt och socialt. Man kan inte göra någonting åt sitt arv, men man kan själv, genom sitt sätt att leva, påverka hur man åldras.



Folkhälsomyndigheten lyfter fram fyra områden som har betydelse för ett hälsosamt åldrande:

- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor
- Social gemenskap
- Meningsfull sysselsättning/att känna sig behövd

Redan som ung påverkar man den hälsa man har när man blir äldre. Rökning, dåliga matvanor, stress, att inte röra på sig, droger och alkohol är dåligt för oss alla. Att äta bra och motionera genom hela livet kan bidra till att man är hälsosam och frisk när man är äldre. Det kan bidra till att man lever längre.

## Fysiska förändringar

De fysiska, kroppsliga, åldersförändringarna är små fram till 40-årsåldern, sedan ökar de. Arvsmassan (DNA) i cellerna styr det biologiska åldrandet som sker på olika nivåer i kroppen. Åldrandets process, när och hur man åldras, skiljer sig mycket mellan olika personer. En del får grått hår och åldersrynkor tidigt i livet, andra sent.

Fysiska förändringar vid åldrande innebär att vi sammantaget blir kortare, lättare och samtidigt torrare. Den minskade ämnesomsättningen gör att vi har en högre risk för uttorkning. Det är viktigt att dricka vatten.

Minskad ämnesomsättning och att äldre ofta rör på sig mindre gör att de inte behöver äta så mycket. Det är därför extra viktigt att maten är av god kvalitet och att den innehåller en bra balans av näringsämnen, vitaminer och mineraler.

Äldre personer behöver betydligt mer ljus än yngre för att kunna se bra, det är därför viktigt att ha bra belysning i hemmet. Med åldern blir det också svårare att uppfatta höga toner och att urskilja tal i bullrig miljö.

Gamla personer har svårare att hålla balansen och ramlar lättare än yngre. Det finns många åtgärder i hemmet som kan



Foto: Johnér

minska risken för olycksfall. Till exempel kan man ta bort mattor eller trösklar som är lätta att snubbla på.

Äldre personer är av flera anledningar mer känsliga för läkemedel jämfört med yngre. Äldre har mindre vätska i kroppen och mer fett. Det betyder att vissa läkemedel som är fettlösliga stannar kvar i kroppen längre än vad som var meningen.

## Psykiska förändringar

Hjärnan förändras också med åldern. Antalet hjärnceller minskar och hjärnan blir mindre, men funktionerna är i stort oförändrade. Många minnesfunktioner är länge opåverkade och ordförråd och allmänbildning är ofta påfallande goda långt upp i hög ålder.

Risken för demenssjukdom ökar med åldern. Men att minnet försämras behöver inte bero på en demenssjukdom. Exempel på frisk glömska kan vara att inte minnas var man lagt sina glasögon eller nycklar. Att inte minnas att man har några glasögon eller nycklar överhuvudtaget eller att gå vilse i tidigare känd miljö, är tecken på sjuk glömska.

Det är bra att fortsätta vara aktiv både i kropp och i intellekt. Hjärnan vill lära under hela livet, via ord, bild, sång, musik, lek och humor, djur, natur och sociala kontakter. Hjärnan blir aldrig för gammal för att lära sig nya saker, men det tar längre tid att lära sig när man är äldre.

Hjärnan blir också mer känslig för många typer av läkemedel, framför allt psykofarmaka, så som lugnande medel och sömnmedel, men också morfinbesläktade preparat som förekommer i många smärtstillande medel.

## Sociala förändringar

Vid pensionsåldern börjar en tid där man kanske för första gången i livet fullt ut kan bestämma över sin egen tid. Allt fler äldre är kvar i arbetslivet även efter pensionsåldern vid 65 år och många arbetar också ideellt, utan lön.

Livskvaliteten och ett gott liv på äldre dagar är starkt beroende av hur man upplever och hanterar sin livssituation så att den blir begriplig, hanterbar och meningsfull. Forskning menar att det är viktigt för livskvaliteten med social gemenskap – att kunna vara aktiv, känna sig behövd och ha goda relationer till sina medmänniskor.

# Aktiviteter och förmåner för äldre

Det finns många förmåner och aktiviteter som riktar sig till äldre. Det finns många föreningar som arrangerar aktiviteter för pensionärer. Ett exempel på en sådan förening är pensionärernas riksorganisation, PRO.

I många kommuner i Sverige reser äldre, under vissa tider på dygnet, gratis eller med nedsatt pris i kollektivtrafiken.

Om du är äldre och har en funktionsnedsättning som gör att du har svårt att resa med kollektivtrafiken, kan du få använda färdtjänst. Du får då till en mindre kostnad åka taxi istället för buss och spårvagn. För att kunna få färdtjänst måste du ansöka om det i den kommun där du är folkbokförd. Du måste också skicka med ett färdtjänstintyg från en läkare som berättar att du inte kan åka med kollektivtrafiken.

För resor inom den egna kommunen kan du ofta åka med så kallade flexlinjer. Det är små bussar med golv i samma nivå som trottoaren, för att underlätta för personer med rollator eller rullstol. Flexlinjen kör så att den kan komma närmare bostaden än annan kollektivtrafik. Bussen kör bara till de platser där någon har bokat på- eller avstigning, därför kan både resväg och restid variera från gång till gång.



Foto: Matilda Karlsson, Göteborgs Stad

## Pensioner

Pension är pengar du får när du blir äldre och slutar arbeta. Hur mycket du får i pension är olika. Det beror bland annat på vilken lön du hade när du arbetade, hur länge du har arbetat och hur mycket pengar du har sparat själv.

Din pension kan komma från flera olika håll, dels från Pensionsmyndigheten som allmän pension, dels från din arbetsgivare i form av tjänstepension. Du kan även ha ett privat pensionssparande. De olika pensionerna påverkar inte varandra, utan läggs ihop och blir tillsammans din totala pension.

Du bestämmer själv när du ska gå i pension. Ju senare du tar ut din pension desto mer får du i pensionspengar varje månad. Du kan tidigast börja ta ut delar av din allmänna pension när du är 61 år, men du har rätt att arbeta tills du är 67 år. Du kan komma överens med din arbetsgivare om att arbeta längre.



Foto: Magnus Glans

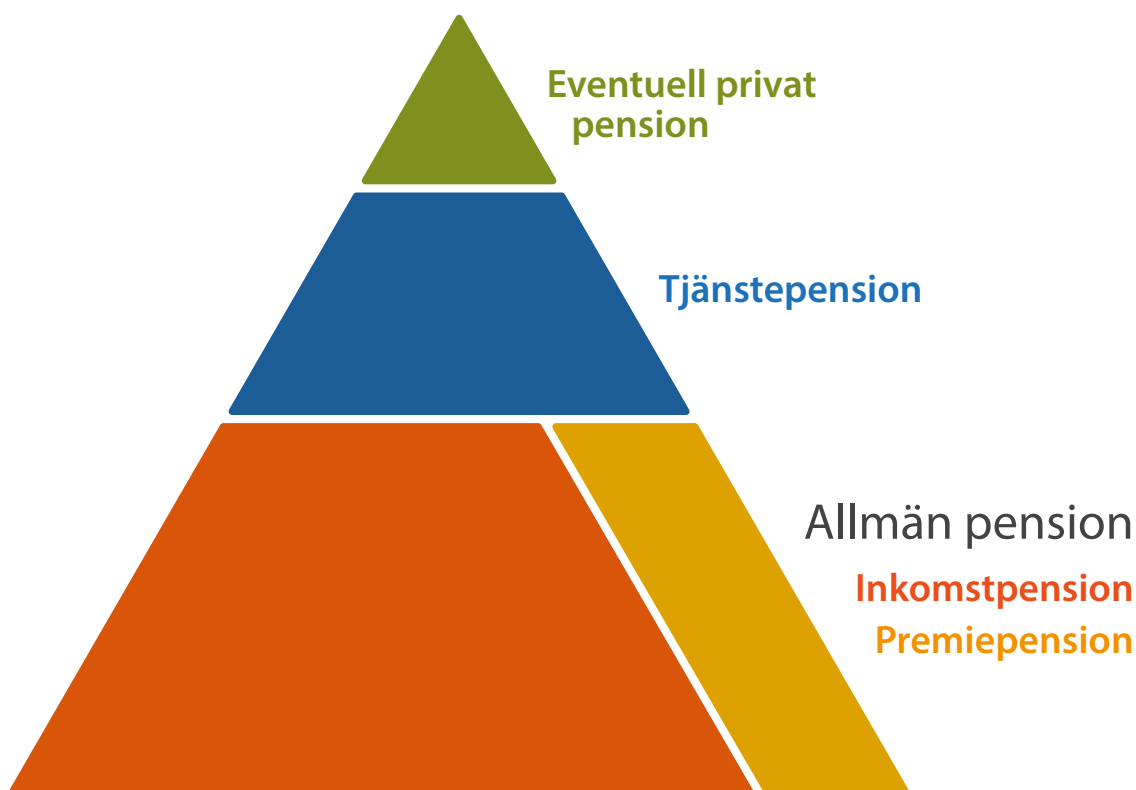
Du väljer själv hur stor del av din pension du vill ta ut. Du kan ta mellan 25 och 100 procent av din pension varje månad. Du kan till exempel välja att ta ut halva din pension och fortsätta att arbeta halva tiden.

## Allmän pension

Den allmänna pensionen är en pension som alla har rätt till om de har bott och arbetat i Sverige. Pensionen är statlig och betalas ut genom Pensionsmyndigheten. Mer information hittar du på webbsidan [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se). Om du vill veta mer om din allmänna pension kan du kontakta Pensionsmyndigheten antingen via telefon eller genom ett servicekontor och boka ett personligt möte.

Du tjänar in pengar till din allmänna pension varje år du arbetar, studerar eller är föräldraledig. Den allmänna pensionen består av inkomstpension och premiepension, som grundar sig på din inkomst. Om du haft liten eller ingen inkomst kan du få garantipension.

- **Inkomstpension.**  
Hur mycket du får i inkomstpension beror på din inkomst. Varje år betalar du 16 procent av din inkomst eller lön till inkomstpensionen. Förutom inkomst från



Källa: Pensionsmyndigheten

arbete räknas också arbetslöshetsersättning, sjuk- och aktivitetsersättning och föräldrapenning som inkomst.

- **Premiepension.**

Varje år går 2,5 procent av din inkomst eller lön till placering i fonder. Detta kallas för premiepension. Fonderna består av värdepapper eller aktier och du kan själv bestämma i vilka fonder du vill ha dina pengar. Hur mycket du får i premiepension beror på hur mycket du har betalat in och hur det går för aktierna och värdepappren i fonderna där du har dina pengar.

- **Garantipension.**

Garantipensionen är för den som har haft liten eller ingen inkomst från arbete. För att få hel garantipension måste du ha bott minst 40 år i Sverige. Garantipensionen blir lägre om du har bott kortare tid än 40 år i Sverige. Garantipensionen kan också bli lägre om du redan har en annan pension, till exempel inkomstpension.

## Tjänstepension

Tjänstepensionen är den del av pensionen som din arbetsgivare betalar. De flesta som är anställda har rätt till en tjänstepension. Hur din tjänstepension ser ut beror på vad de fackliga organisationerna och arbetsgivarna har bestämt. Den som studerar, är arbetslös, jobbar på en arbetsplats som inte har kollektivavtal eller är egen företagare får inte någon tjänstepension.

Om du har eget företag måste du själv betala in din tjänstepension. Det kallas för egenavgift.

## Privat pension

Du kan själv spara till din pension. Du kan spara i en bank eller i en fondförsäkring i ett pensionsförsäkringsbolag. Du bestämmer själv hur mycket pengar du vill spara varje månad och när du vill börja spara.

## Äldreförsörjningsstöd

Äldreförsörjningsstöd är ett stöd om de andra pensionsförmånerna inte räcker till. Om du har fyllt 65 år och tar ut alla pensionsförmåner som du har rätt till och fortfarande inte når upp till en skälig levnadsnivå har du rätt till äldreförsörjningsstöd. När du ansöker om äldreförsörjningsstöd prövar Pensionsmyndigheten samtidigt om du också har rätt till bostadstillägg.



## Bostadstillägg för pensionärer

Bostadstillägg är ett tillägg till din allmänna pension. Din bostadskostnad, dina inkomster, tillgångar och familjesituation avgör vad du kan få i bostadstillägg.

Du kan ansöka om bostadstillägg från det år du fyller 65 år och tar ut hela din allmänna pension. Du kan ansöka oavsett hur du bor och även om du själv äger din bostad. Du kan ansöka även om du har tillgångar.

Läs mer på Pensionsmyndighetens webbsida:  
**[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)**

## Flytta utomlands med pensionen

Inkomstpension, premiepension, tjänstepension och privat pension får du behålla oavsett vilket annat land som du flyttar till och på obestämd tid. Det är däremot inte säkert att du får behålla garantipension. Det beror bland annat på vilket land du flyttar till och vilken förmån du har. Om du har garantipension får du behålla den om du flyttar till ett annat land inom EU/EES, Schweiz och i vissa fall Kanada. Rätten till äldreförsörjningsstöd upphör om du flyttar utomlands.

## Äldreomsorg

När en person blir äldre behövs ofta hjälp med praktiska saker i vardagen. I Sverige har äldre som behöver stöd och hjälp enligt lagen rätt till detta från samhället. Medan det i andra länder kan vara vanligare att familj och släktingar tar hand om äldre, är det i Sverige ofta samhället som står för det stödet. Familjen är ofta fortfarande delaktig i den äldres liv. Äldreomsorgen styrs av socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen.

Ansvaret för all vård och omsorg av äldre, inklusive kontakt med läkare och akutsjukvård, ligger hos kommunen eller landstinget. Det är organiserat på olika sätt i olika delar av Sverige. För att ansöka om insatser från äldreomsorgen via kommunen ska du kontakta den aktuella enheten på kommunens socialförvaltning. En biståndshandläggare från förvaltningen utreder, bedömer och beslutar därefter om rätten till omsorg och dess omfattning.

Syftet med äldreomsorgen är att äldre personer ska kunna leva ett kvalitativt och självständigt liv i trygghet. Äldre ska också få möjlighet till meningsfulla aktiviteter i gemenskap med andra.

## Boende

Många äldre vill bo kvar hemma så långt som det är möjligt och det finns idag stora möjligheter att bo kvar i hemmet med stöd från samhället och olika former av anpassning av boendet. Kommunen kan hjälpa till med vård och service så att du kan bo kvar i ditt hem. Det kallas hemtjänst.

Personal från hemtjänst hjälper dig till exempel att städa, handla mat, bädda sängen, duscha eller raka dig. Du kan också få hjälp på kvällar och nätter. Om du har en sjukdom eller skada kan det komma en sjuksköterska för att lägga om ett bandage eller hjälpa till med mediciner.

I många kommuner finns det också personal som hjälper till med enklare reparationer. Det kallas ibland fixarservice. Personal från fixarservice kan till exempel sätta upp en tavla eller byta gardiner. Syftet är bland annat att undvika att äldre personer faller och skadar sig.

Om det känns otryggt att bo kvar hemma finns andra möjligheter för boende för äldre.

**Seniorboende** och **trygghetsboende** är boenden som är anpassade för äldre personer, till exempel med låga trösklar och med extra breda hissar. Hyresvärdar brukar kräva att en person är minst 55 år för att få flytta in i ett seniorboende och något äldre för trygghetsboende. För att bo i ett seniorboende eller trygghetsboende behövs inget tillstånd från kommunen. Du hyr eller köper bostaden på eget initiativ.

**Servicehus** är en typ av särskilt boende som kommunen äger där äldre hyr en lägenhet. Innan en person flyttar till ett servicehus görs en prövning av vilka behov personen har. På ett servicehus kan den äldre betala för att få hjälp med städning, matlagning och liknande.

**Särskilt boende**, även kallat **gruppboende**, är boenden inom sjukvården för äldre personer med omfattande behov av omsorg. För att få plats på särskilt boende krävs det att en person har större medicinska och sociala behov och behöver vård dygnet runt.

## När någon avlider

Att dö kallas också att avlida. När en äldre anhörig avlider hemma ska man kontakta sjukvårdspersonal. Ibland hämtar de kroppen som körs till ett sjukhus där en läkare ansvarar för dödförklaringen. Har man speciella önskemål, till exempel utifrån religiösa procedurer, bör man prata om detta med vårdpersonalen.

Anhöriga kan sedan ta kontakt med en präst, pastor, rabbin, imam eller annan religiös företrädare. Tillsammans med företrädaren för samfundet kan anhöriga planera begravningen utifrån eventuellt särskilda religiösa önskemål. Det kan också vara bra att tala med kyrkogårdsförvaltningen och en begravningsbyrå som kan hjälpa till med kontakter och praktisk hjälp.

## Begravning

Vid begravningar i Sverige är det vanligt att släktingar och nära vänner till den döde är med. Det är vanligt att följa den dödes önskan om hur begravningen ska gå till. Önskemålet kan ha skrivits i ett testamente eller så har den avlidne tidigare berättat hur hen vill att begravningen ska gå till. Det finns olika sätt att genomföra en begravning beroende på trosinriktning.

I Sverige hålls oftast begravningar i kyrkan eller i ett kapell. Svenska kyrkan är huvudman för all begravningsverksamhet i landet, förutom i Stockholm och Tranås där kommunen är huvudman. Detta gäller oavsett vilken religion den döde tillhört.



Foto: Jenny Gaulitz, Johnér

Anhöriga kan kontakta kommunens begravningsombud. Begravningsombud är personer som är utsedda av länsstyrelsen och som arbetar för att den avlidnes intressen och anhörigas önskemål tas tillvara. Begravningsombuden ska se till att de som inte är medlemmar i Svenska kyrkan får begravas på ett sätt som passar dem. För att komma i kontakt med begravningsombudet kan anhöriga vända sig till kommunen, länsstyrelsen eller sin religiösa församling.

Det finns inga regler om att man måste ordna en begravning. Men det finns regler om att kroppen måste ligga i en kista. Det finns också regler om hur en kremering ska gå till och hur askan ska läggas i jorden. Kremering betyder att den som dött läggs i en kremeringsugn tillsammans med kistan. Där bränns både kistan och kroppen till aska och placeras sedan i en urna. Urnan brukar sedan grävas ned på en gravplats. Askan kan också spridas på en särskild plats på kyrkogården, en minneslund. Om man vill strö ut askan, till exempel i havet, behöver anhöriga söka tillstånd från länsstyrelsen.

På Svenska kyrkans webbsida hittar du information om kyrkogårdar och begravningsplatser där du bor:  
**[www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)**

Om det finns önskemål om att kroppen ska begravas utomlands kan en begravningsbyrå, mot en avgift, hjälpa till med transport till utlandet.

Vanligen går det mellan en till två veckor från dödsfall till begravning i Sverige. Det brukar gå att begrava den avlidne så snart som möjligt efter dödsfallet om anhöriga önskar det. Den avlidne måste däremot gravsättas eller kremeras senast en månad efter dödsfallet, enligt svensk lag.

Att ha öppen kista vid begravningen är ovanligt i Sverige, men det finns inga formella hinder för att ha det.

Alla i Sverige betalar en begravningsavgift genom skatten. Avgiften ger rätt att använda en lokal till begravningen, till exempel ett kapell. Avgiften ger också rätt till transport av kistan från lokalen till graven.

I Sverige vill ungefär 83 procent av dem som dör ha en ceremoni i kyrkan. Då håller en präst en begravningsgudstjänst. För att få en begravningsgudstjänst måste man vara medlem i Svenska kyrkan. Kyrklig begravning är gratis för de som är medlemmar i Svenska

kyrkan. En kyrklig begravning kan också hållas i en frikyrka, en katolsk eller en ortodox kyrka.

En borgerlig begravning är en ceremoni utan religiösa delar. En borgerlig begravning hålls därför inte i kyrkan. Den kan hållas i ett gravkapell, i en trädgård eller kanske ute i naturen. En borgerlig begravningsförrättare håller i ceremonin.

## Arvsrätt

När någon avlider finns det lagar som bestämmer vem som ska ära pengar och saker efter den avlidne, detta är reglerat i svensk lag och kallas för arvsrätt.

Om den avlidne var gift ska den make/maka som lever kvar ära allt. Deras barn får ära när den överlevande maken/makan dör. Under tiden får maken/makan göra vad hen vill med egendomen.

Om den avlidne hade barn med en annan person kan de barnen få sitt arv genast. De kan också vänta med att ta ut arvet tills maken/makan har dött. Om den avlidne inte var gift ska hans barn ära allt. Om det inte finns några barn ärver föräldrarna eller syskonen till den avlidne.

När en förälder som har barn under 18 år avlider ska barnet få hjälp av en god man. En god man är en person som ser till att barnets rättigheter blir tillgodosedda.

## Dödsbo

Ett dödsbo är alla pengar och alla ägodelar som finns kvar efter den avlidne. De släktingar som har rätt att ära äger dödsboet tillsammans.

## Bodelning, bouppteckning och arvskifte

Om den avlidne var gift och ägde saker tillsammans med sin make/maka måste allt först delas upp mellan makarna. Det kallas för bodelning. När bodelningen är klar kan arvet delas upp.

En bouppteckning är en inventering över den avlidnes tillgångar och skulder. Denna ska vara klar tre månader efter dödsfallet och ligger sedan till grund för bodelningen, som är fördelningen av den avlidnes tillgångar.

## Testamente

Ett testamente är ett juridiskt dokument. Den som skriver ett testamente kan själv bestämma vem som ska ärva och vad den får ärva. Men det finns undantag. En bröstarvinge (den dödes barn, barnbarn eller barnbarnsbarn) har alltid rätt att kräva sin del av arvet.

Ett testamente måste följa vissa regler. Det ska till exempel vara skriftligt. Två vittnen ska skriva på. Det är därför bra att fråga en jurist innan man skriver ett testamente.

De som lever tillsammans utan att vara gifta (sambo) ärver inte automatiskt varandra. Om ett par som är sambo vill ärva varandra måste de skriva ett testamente.



Foto: Colourbox

# Diskussionsfrågor kapitel 8

Vad betyder det för ett land när andelen äldre personer ökar mer än övriga åldersgrupper?

Vad tycker du är viktigt för att ha det bra som gammal?

Tycker du att synen på äldre i Sverige skiljer sig åt från vad du är van vid?

Vad behöver du planera för inför din pension?

Vad finns det för likheter och skillnader i äldreomsorg i ditt hemland och i Sverige?

Vad ser du för skillnader och likheter mellan begravningsceremonier i ditt hemland och Sverige?