PRESSMEDDELANDE 2020-10-26

SeniorBarometern visar:
Var fjärde senior mår sämre efter coronapandemin

***Mer än var fjärde senior mår sämre psykiskt efter pandemins utbrott och var femte mår sämre fysiskt. Det visar den senaste undersökningen från SeniorBarometern, som genomfördes sista veckan i september 2020 och besvarades av ca 6 000 personer över 55 år. Undersökningen ger svar på fler frågor om träningsvanor, träningsplatser och hälsa bland seniorer, före och efter pandemin. I denna pressin-formation berörs seniorernas fysiska och psykiska hälsa. Här bekräftas till exempel Folkhälsomyndighetens påståenden förra veckan om ett sämre mående hos seniorer liksom att detta kan vara en effekt av gruppens personliga och sociala ansvarstagande enligt myndighetens givna rekommendationer.***

På frågan om hur seniorernas **fysiska** hälsa är idag, jämfört med innan corona- pandemin bröt ut, svarade 3 procent att de mår mycket sämre och hela 17 procent att de mår något sämre fysiskt, 72 procent känner ingen förändring och 5 procent mår något bättre.

När det gäller seniorernas **psykiska** hälsa idag jämfört med innan pandemin är försämringen ännu större. Mer än var fjärde senior (27 procent) mår psykiskt sämre idag. 68 rocent mår varken bättre eller sämre.

Christian Rudén, VD på Smart Senior, ser ett tydligt samband mellan den sjunkande träningsaktiviteten hos äldre och den sämre fysiska och psykiska hälsan:

*-Så många som 4 av 10 tränar mindre men då vi vet att rörelse och träning är en viktig faktor för ett hälsosamt och bra liv när man blir äldre. Något som vi på Smart Senior vill bidra till att inspirera våra mer än 100 000 aktiva medlemmar. Psykisk ohälsa borde vara en prioriterad fråga. Säkert har resultatet påverkats av den påtvingade sociala distanseringen som Folkhälsomyndighetens rekommenderat.*

**Om SeniorBarometern**

SeniorBarometern är en återkommande, internetbaserad, oberoende och opolitisk undersökning som speglar seniorernas, 55-plussarnas, åsikter inom olika områden. SeniorBarometern lyfter även dagsaktuella frågor och ämnen som berör målgruppen. Det är frivilligt att vara med och är helt kostnadsfritt. Man kan när som helst välja att lämna SeniorBarometern och väljer själv om man vill avstå från att besvara en enkät.

Denna undersökning besvarades av 5 777 personer sista veckan i september 2020. Av de svarande var 55 procent kvinnor och 45 procent män. Svarsfördelningen, uppdelad i 10-årsintervall: 55-65 år (11,4%), 66-75 år (58,6%), 76-85 år (29%). En geografisk indelning av landet visar en svarsfördelning bland våra medlemmar för södra Sverige (20,8%), Östra Sverige (43,2%), Västra Sverige (22,9%) och Norra Sverige (11,8%). De flesta antalen svarande kom från Stockholms län (29%), Västra Götaland (14,5%) och Skåne län (13,25%).

*Detta är pressmeddelande två av tre från denna undersökning.*

**Om Smart Senior**

Smart Senior är Sveriges största medlemsföretag för alla som fyllt 55 år. Medlemskapet ger tillgång till hundratals rabatter från mängder av företag inom olika branscher. Smart Senior har även nära samarbete med de flesta pensionärsförbund och andra föreningar. Smart Senior hjälper företag att komma i kontakt med Sveriges starkast växande och köpstarka målgrupp – seniorerna. Varje år fyller ungefär 150 000 personer 55 år och idag finns nästan 3 miljoner 55 plussare i Sverige. För mer information, vänligen besök: [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se/)