
Det långlivade samhället i livsloppet

ANU SIREN

HUVUDBUDSKAP:

- Ökad livslängd är ett positivt fenomen både för individer och för samhället.
- Livsloppet tänjs ut i mitten snarare än i slutet.
- Rollerna i sen vuxen ålder blir mer mångsidiga.
- Samhället bör förbereda sig för att allt fler lever allt längre.
- Förebyggande åtgärder och minskad ojämlikhet är i nyckelställning när samhället anpassar sig till ökad livslängd.

Inledning

Livslängden ökar inte bara till följd av att medicinen och den medicinska tekniken utvecklas, utan också på grund av den allmänna samhällsutvecklingen. Vi har säkrare levnadsmiljöer, vår levnadsstandard har ökat, vi har tillräckligt med mat av god kvalitet och vi har en förebyggande social- och hälsopolitik i vårt samhälle. Ökande förväntad livslängd kan därför användas som ett mått på samhällsutvecklingen. Men i takt med att den förväntade livslängden ökar alltmer, ses livslängden förvånansvärt ofta som välfärdsstatens fall, som leder till långsammare ekonomisk tillväxt, minskande produktivitet och ökande offentliga utgifter. Då glömmer man att ett längre och hälsosammare vuxenliv med bättre funktionsförmåga är ett fenomen som har positiva konsekvenser för individer, familjer och samhälle.

Den ökande livslängden bör inte ses enbart utifrån att den resulterar i att det finns fler äldre människor i samhället än tidigare. Ökad livslängd innebär också att det enskilda livet blir längre. Allt fler individer har därför möjlighet att leva sina liv i överensstämmelse med en ny livsloppshorisont. Människans artypiska maximala livslängd har däremot inte förändrats över åren. Förändringen ligger i hur mycket av den potentialen vi kan utnyttja. Ökningen av den genomsnittliga livslängden innebär därför att allt fler finländare har möjlighet att använda en allt större del av sin livslängspotential.

Även om ökningen av medellivslängden har avtagit under de senaste åren, ser ökningen ut att fortsätta också i framtiden (1). Fler och

SKRIBENT

Anu Siren, professor i gerontologi vid Tammerfors universitet. Hennes forskning fokuserar på åldrandets sociala och kulturella dimensioner, inklusive boendeformer för äldre samt pensionering och äldres deltagande i arbetslivet.

fler liv tänjs ut till minst hundra år (2). Utvecklingen har gått snabbt från generation till generation, men det är fråga om en långsiktig process som vi kan förbereda oss inför. I dag kan vi fatta beslut som hjälper samhället och dess strukturer att anpassa sig till ett långt livslopp.

Allt fler får leva ett långt liv

När det gäller förväntad livslängd hör Finland och de övriga nordiska länderna till de bästa bland de utvecklade länderna, och utvecklingen av finländarnas förväntade livslängd återspeglar vår väg mot ett välmående, tryggt och välbärgat land. Den nuvarande förväntade livslängden för nyfödda flickor är 84,8 år och för pojkar 79,6 år (3). Finländarnas förväntade livslängd överskred 50-årsstrecket för bara ungefär hundra år sedan för att sedan stiga stadigt (4). Om vi betraktar utvecklingen av den förväntade livslängden under dessa hundra år, kan vi säga att livslängden ökade under de första femtio åren, eftersom allt fler finländare överlevde barndomen och blev

vuxna. Under de senaste femtio åren har den förväntade livslängden å sin sida ökat tack vare att vi lever längre. Förtida dödsfall har minskat i takt med att behandlingen av sjukdomar har utvecklats, levnadsvanorna har blivit bättre, antalet olycksfall och trafikolyckor har minskat och samhället har utvecklats.

När det gäller sjukdomar har behandling och förebyggande av särskilt hjärt-kärlsjukdomar sedan 1970-talet spelat en nyckelroll i att minska förtida dödsfall (5). Likaså har framsteg inom diagnostik och behandling av cancer medfört minskad cancerdödlighet sedan början av 1980-talet (6). Men ökningen av den förväntade livslängden bromsas i sin tur fortfarande upp av levnadsvanor som inverkar negativt på hälsan: för stor alkoholkonsumtion, rökning, övervikt, för lite motion och social marginalisering. Dessutom är suiciddödligheten i Finland fortfarande klart högre än i de övriga nordiska länderna. Dessa faktorer som påverkar hälsan är ojämnt fördelade i befolkningen, vilket gör att den förväntade livslängden utvecklas i olika takt i olika socialklasser (7).

Enbart ökningen av den förväntade livslängden från cirka 50 till över 80 år är ett starkt bevis för förändring över tid. Det är dock rimligt att anta att den verkliga förändringen är ännu större, eftersom förväntad livslängd inte fullt ut återspeglar den förväntade livslängden för barn idag. Förväntad livslängd beskriver hur länge barn som föds nu skulle leva om deras dödlighet under 2100-talet skulle likna dödligheten tre generationer bakåt. Med andra ord förutsatt att incidensen, behandlingen och dödligheten för olika sjukdomar förblir densamma som idag under de kommande decennierna. Mot bakgrund av hur hälsovetenskapen utvecklas är detta förmodligen ett överdrivet pessimistiskt antagande. Förändringen beskrivs bättre av en annan indikator, nämligen av hur stor andel av åldersgruppen som beräknas nå en viss ålder. Denna typ av prognostal tar bland annat hänsyn till den hälsorelaterade utvecklingen. Det finns en viss variation i de demografiska prognosmodellerna, men modeller baserade på omfattande befolkningsdata insamlade i utvecklade länder förutspår att så många som ungefär hälften av dagens barn och ungdomar kan nå hundra års ålder (2).

I ett samhälle där upp till hälften av befolkningen lever till hundra år ser livsloppet landskap helt annorlunda ut än det gör idag. För det första utgör de som lever länge en socioekonomiskt mycket mer mångfasetterad grupp än tidigare. För det andra lever vi – rentav

rätt lyckliga – med kroniska sjukdomar som tidigare ledde till förtida död. För det tredje lever vi allt oftare länge tillsammans med våra jämnåriga, syskon och makar. För det fjärde förskjuts många av livsloppets milstolpar, och tidpunkten för och längden på utbildning, arbetsliv och pensionering förändras i takt med att den förväntade livslängden ökar. Tidpunkten för att engagera sig i ett förhållande och bilda familj, liksom att ge och ta emot generationsöverskridande stöd, drivs alla av trenden med allt längre levnad. Hela samhället måste anpassa sig till långa livstider.

Fler friska år i livet

Om ett långt liv betraktas som en förbannelse beror det vanligtvis på antagandet att den del av livsloppet som kallas ålderdom blir längre i takt med att medellivslängden stiger. Men tanken att ålderdomen börjar en bestämmd tid efter födseln har visat sig vara felaktig. Det är bättre att snarare uppskatta ålderdomens början genom att räkna baklänges från döden. Forskare vid Tammerfors universitet har undersökt under hur stor del av livsloppet funktionsförmågan är dålig. De fann att antalet år med dålig funktionsförmåga inte ökade utan förblev rätt konstant, trots att den förväntade livslängden steg (8). Samma trend har observerats i andra länder där sådana analyser är möjliga.

Longitudinella studier som jämför kohorter födda vid olika tidpunkter har både i Finland och runt om i världen visat att de gamla inte är lika gamla som de brukade vara. Till exempel har forskare vid Jyväskylä universitet visat att den fysiska och kognitiva funktionsförmågan och det psykiska välbefinnandet hos 75- och 80-åringar har förbättrats på 28 år. Med andra ord var de som föddes på 1910-talet vid 75 och 80 års ålder mycket "äldre" med avseende på funktionsförmåga än de som föddes på 1940-talet (9, 10). Liknande resultat har erhållits också i Danmark (11).

Vi kan alltså säga att livet inte tänjs ut i slutändan, utan mitt i livsloppet. Livet utökas med fler friska, funktionsdugliga år. Att livet tänjs ut i mitten väcker också frågor om vad de extra åren och de nya livsskedena ska kallas. Vi får fler år i mitten – är det alltså medelåldern som blir längre? Det har föreslagits att åldrarna 65–80 år ska kallas sen medelålder. Om vi betraktar den fysiska funktionsförmågan, mängden aktiviteter, de förlängda arbetsliven och senareläggningen av vissa livshändelser, såsom att pensionera

sig och att bli mor- och farförälder, kan vi säga att livet verkar tänjas ut i mitten. I så fall kunde livsskedet mellan 60 och 80 år faktiskt kallas sen medelålder. Å andra sidan är detta skede i livet förknippat med många särdrag som inte är typiska för medelåldern: frihet från lönearbete, större medvetenhet om livets och tidens begränsningar, eventuella barn som blivit vuxna – och för många även rollen som mor- eller farförälder. Man kan fråga sig vad det är för idé med att ett redan existerande åldersstadium, medelåldern, ska lägga beslag på den moderna senioren? Man kan med fog tänka att vi står inför något helt nytt som behöver sin egen definition.

Förändrade roller i sen vuxen ålder

Sen vuxen ålder präglas av en stark positiv utveckling ur vilket perspektiv man än ser på den. Uppfattningen om äldre som enbart en offentlig utgiftspost är helt enkelt felaktig, eftersom äldre är en enorm resurs i vårt samhälle. Finländare över sextio år är aktiva medborgare som ägnar sig åt hobbyer, reser, gör volontärarbete, hjälper sina nära och kära och i allt större utsträckning också jobbar. Endast en liten andel behöver själva hjälp av den offentliga servicen. Regelbunden hemvård behöver endast två procent av personer i åldern 65–74 år, åtta procent i åldern 75–84 år, 30 procent i åldern 85–94 år och drygt hälften av personer över 95 år (12). De flesta äldre lever ett helt normalt vuxenliv. De är aktiva, träffar vänner och kör med egen bil till supermarketen.

Ökningen av den förväntade livslängden har i synnerhet gynnat män, som tidigare exceptionellt ofta dog i förtid, inte minst av hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Detta har indirekt resulterat i en av de största förändringarna i de äldres sociala liv: allt fler kvinnor över sextio lever nämligen med en partner. År 1990 var hela 27 procent av de finländska kvinnorna i åldern 65 år änkor (fler än var fjärde!). Drygt trettio år senare, 2024, hade andelen sjunkit till mindre än sju procent, vilket innebär att färre än en av fjorton kvinnor var änka. Minskningen är mycket betydande också i äldre åldersgrupper: från 54 till 20 procent för 75-åringar och från 64 till 34 procent för 80-åringar (13). Även om skilsmässor och särboende samtidigt har ökat i dessa åldersgrupper, är det i jämförelse en verklig megatrend att allt färre kvinnor blir änkor (14). En levande partner inverkar positivt på möjligheterna att tillgodose både ekonomiska och psykosociala

behov. En partner inverkar också på bland annat var och hur man bor, och på hur mycket utomstående hjälp och stöd man behöver.

I åldrandets nya landskap har också mor- och farföräldraskapet ändrat form. Även om färre barnbarn föds har mor- och farföräldraskapet och dess manifestationer breddats. Det beror dels på att funktionsförmågan hos äldre har förbättrats, dels på att det finns färre barnbarn per mor- eller farförälder (15). Danska studier har visat att även om antalet barnbarn minskar, är allt fler i åldern 60–80 år engagerade i sina barnbarn (16). Detta är viktigt för att skapa relationer mellan generationerna, men det har också ekonomisk betydelse eftersom det ger föräldrar i arbetsför ålder möjlighet att delta i arbetslivet.

Också den kulturella bilden av ”gamlingen” har genomgått en revolution. Även om vårdkrisen och demenssjukdomarna fyller medierummet har berättelsen om den så kallade tredje åldern vunnit terräng. Den betonar de positiva aspekterna av detta skede i livet med frihet, nya intressen och aktiviteter (17). Den senmoderna äldre personen leker med att medelåldern tänjs ut och med att nya horisonter växer fram. Den bild som målas upp av media speglar äldre människors förändrade livsstilar och aktiviteter, men den skapar och möjliggör också större mångfald och uppbrott från gamla stereotypa bilder.

Mångskiftande roller är nödvändiga, eftersom de finländare som för närvarande lever i senare hälften av sina liv behövs i mångt och mycket. Arbetslivet förlängs och pensionsåldern närmar sig sakta men säkert sjuttio år (18). Samhället vill också utnyttja aktiva och kompetenta vuxna för att skapa större välbefinnande, till exempel genom volontärarbete och informell omsorg. Att stödja sina vuxna barn och vara delaktig i sina barnbarns liv är en viktig och meningsfull uppgift i sen vuxen ålder. De närståendes roll blir viktigare i vården av de äldsta finländarna, och återigen spelar personer i åldern 60–80 år nyckelrollen.

Framtiden för ett långlivat samhälle

Om tio år kommer de stora årsklasserna att närma sig nittio års ålder. En del av dem lever då redan i den så kallade fjärde åldern, där behovet av vård och omsorg är stort. Yngre seniorer kämpar å sin sida i korsdraget mellan att förlänga sitt arbetsliv och möta den växande efterfrågan på närståendevård. Tillgången till omsorg för äldre har minskat på grund av resursbrist, och det är allt svårare att få den

nödvändiga omsorgen. Om omvårdnadskrisen inte löses kommer den förmodligen att vara som värst om just tio år, och den kan i allt högre grad komma att definiera diskussionen om lång levnad.

I Finland kommer befolkningens snabba åldrande att upphöra efter de stora årsklasserna. Människorna kommer dock fortfarande att leva länge. Allt fler i sin åldersgrupp lever ett långt liv, och samhället måste anpassa sig till att människolivets i vanliga fall varar minst hundra år. Det innebär att strukturer och system måste ses över i grunden, eftersom det finländska samhället och välfärdssystemet är utformade med ett mycket kortare livslopp i åtanke. Förändring måste ske åtminstone inom områdena utbildning, arbete och hälsofrämjande. Kulturen måste också förändras och anpassas till den långa levnaden, och livsloppet måste ses med nya ögon, fritt från den etablerade indelningen i stadier. Det långa livet kräver så stora omställningar att det är all orsak att börja förbereda dem nu.

För att främja hälsa och välbefinnande blir förebyggande åtgärder allt viktigare, eftersom deras konsekvenser bokstavligen är långsiktiga. I ett långlivat samhälle lever en både socioekonomiskt och hälsomässigt alltmer fragmenterad grupp människor långa liv, och sjukdomar som människor tidigare dog i håller på att bli sjukdomar som man lever med upp i hög ålder. Ett långt liv innebär långvarig exponering för faktorer som belastar hälsan. Till exempel orsakar ohälsosamma levnadsvanor biologiska förändringar redan från tidig barndom. Psykisk sårbarhet ackumuleras och ger hälsomässiga, sociala och ekonomiska konsekvenser. Å andra sidan innebär ett långt liv ett löfte om potentialen i att förebygga: det finns tid att ändra riktning, det finns tid att göra skillnad.

En lång levnadsbana har fört fram ojämlikhet på ett nytt sätt. Tidigare kom ojämlikhet fram i att människor i högre sociala klasser fick ett längre liv och människor i lägre sociala klasser ett kortare. Klasskillnader finns fortfarande, men människor som vuxit upp och levt under svårare omständigheter kommer nu också att leva långa liv. Följderna av att vara förfördelad eller lyckligt lottad ackumuleras under en livstid, och ett långt liv innebär att ackumuleringen sker över en lång tidsperiod. Ojämlikhet börjar ge sig till känna på nya ställen i livet, under dess senare hälft. Ojämlikheten blir alltmer synlig när det gäller att orka arbeta, finansiera pensionärstiden och ordna sin försörjning, likaså i möjligheten att byta

bostad beroende på förändrade livssituationer, vid tillgången till stöd från närstående och i möjligheten att få nödvändiga hälsovårds- och omsorgstjänster. Nedskärningar i social- och hälsovårdstjänster stödjer inte våra möjligheter att rusta oss för ett långlivat samhälle, eftersom de ökar ojämlikheten och försvårar tidiga insatser och effektiv förebyggande socialvård.

Diskussion

Det är viktigt att komma ihåg att ökad livslängd och ett längre och hälsosammare vuxenliv med bättre funktionsförmåga är en av det finländska samhällets största framgångar. Det har en positiv inverkan på individers, familjers och samhällets välbefinnande och ger individer mer tid i detta jordiska liv. Ur ett samhällsligt och samhällsekonomiskt perspektiv är ett långt liv en fördel, eftersom livet förlängs i mitten, möjliggör längre arbetsliv och inte ökar de sjuka åren.

Även om detta är en positiv förändring bör vi förhålla oss allvarliga till den. Förekomsten av att leva till hög ålder förändras nästan helt. Hundraårsåldern blir huvudfaran. Samhällets strukturer behöver ses över, och det låter sig bäst göras på lång sikt i takt med att livslängden ökar. Ett långlivat Finland kräver dessutom förändrade kulturella uppfattningar, eftersom livsloppet i framtiden kommer att skilja sig från vad vi är vana vid. För att kunna utnyttja den långa levnaden som en faktor som främjar välbefinnande och ett blomstrande samhälle behöver vi till exempel förstå hur ett långlivat samhälle skiljer sig från ett åldrande samhälle. Vidare behöver vi förstå var utmaningarna och möjligheterna i ett åldrande respektive långlivat samhälle sammanfaller och var de skiljer sig åt.

Anu Siren

anu.siren@tuni.fi

Inga bindningar

Referenser

1. Olshansky SJ, Willcox BJ, Demetrius L, Beltrán-Sánchez H. Implausibility of radical life extension in humans in the twenty-first century. *Nat Aging*. 2024;4(11):1635–42.
2. Christensen K, Doblhammer G, Rau R, Vaupel JW. Ageing populations: the challenges ahead. *The Lancet*. 2009;374(9696):1196–208.
3. Statistikcentralen. <https://stat.fi/sv/publikation/cm1jbebsp49al07uq2ilhts48> 2025. Rekordlång förväntad livslängd i Finland år 2024 Tillgänglig på: <https://stat.fi/sv/publikation/cm1jbebsp49al07uq2ilhts48>.
4. Statistikcentralen. Förväntade livslängden för nyfödda efter kön, 1751–2022 [Internet]. 2024 [hämtad 3 juli 2024]. Tillgänglig på: Statistikcentralen (2024a). StatFin / Dödsfall / 12am Förväntad livslängd vid födseln efter kön, 1751–2022. Statistiktjänst. Hämtad 3 juli 2024

-
5. Finlands officiella statistik (FOS). Dödsorsaker [Internet]. 2025 [hänvisad 5 december 2025]. Tillgänglig på: <https://stat.fi/sv/statistik/ksyyt>.
 6. Seppä K, Lappi-Heikkinen S, Johansson S, Malila N, Pitkäniemi J. Syöpä 2023. Tilastoraportti Suomen syöpätalanteesta [Internet]. Finlands cancerregister; 2025. Tillgänglig på: https://syoparekisteri.fi/assets/themes/ssy3/factsheets/syopa_2023_tilastoraportti.html.
 7. Tarkiainen L, Martikainen P, Peltonen R, Remes H. Sosiaaliryhmien elinajanodote-erojen kasvu on pääosin pysähtynyt. Finlands Läkartidning. 2017;72(9):588–95.
 8. Enroth L, Raitanen J, Halonen P, Tiainen K, Jylhä M. Trends of Physical Functioning, Morbidity, and Disability-Free Life Expectancy Among the Oldest Old: Six Repeated Cross-Sectional Surveys Between 2001 and 2018 in the Vitality 90+ Study. The Journals of Gerontology: Series A. 2021;76(7):1227–33.
 9. Kekäläinen T, Koivunen K, Pynnönen K, Portegijs E, Taina Rantanen. Cohort Differences in Depressive Symptoms and Life Satisfaction in 75- and 80-Year-Olds: A Comparison of Two Cohorts 28 Years Apart. J Aging Health. 2024;36(1–2):3–13.
 10. Koivunen K, Sillanpää E, Munukka M, Portegijs E, Rantanen T. Cohort Differences in Maximal Physical Performance: A Comparison of 75- and 80-Year-Old Men and Women Born 28 Years Apart. The Journals of Gerontology: Series A. 2021;76(7):1251–9.
 11. Siren A, Larsen MR. Ældres helbred, funktionsevne og livsstil. Analyser på baggrund af Ældredatabasens 5. bølge samt udviklingen mellem 1. og 5. bølge 1997-2017. Köpenhamn, Danmark: VIVE; 2018.
 12. THL. Hemvård 2022. 2023. Rapport nr: Statistisk rapport 28/2023.
 13. Statistikcentralen. StatFin / Befolkningsstruktur / Civilstånd efter ålder (1 år 0–112) och kön, 1990-2024. 2025.
 14. Moretti M, Korhonen K, Raalte AV, Riffe T, Martikainen P. Evolution of Widowhood Lifespan and Its Gender and Educational Inequalities in Finland Over Three Decades. Demography. 2025;62(5):1635–60.
 15. Siren A, Amilon A. Longevity, Linked Lives, and Generational Time: Does Changing Late-Life Activity Impact Older Adults' Help to Their Adult Children? Demography. 2025;
 16. Siren A, Casier F. Socio-economic and lifestyle determinants of giving practical support to adult children in the era of changing late life. Ageing and Society. 2019;39(9):1933–50.
 17. Lumme-Sandt K. Images of ageing in a 50+ magazine. Journal of Aging Studies. 2011;25(1):45–51.
 18. Kannisto J. Muuttuva vanhuuseläkeikä. Ikärajamuutosten seurantalasto [Internet]. 2025. (Statistik från Pensionskyddscentralen). Rapport nr: 10/2025. Tillgänglig på: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/152137/2025-10-tilasto-muuttuva-vanhuuselakeika-2024.pdf?sequence=1>.

Summary

Longevity society and the life course

Life expectancy has increased due to medical advances and societal improvements, offering individuals longer, healthier lives. This shift extends life mainly in midlife rather than old age, creating new roles and opportunities for older adults. Many will live to 100, requiring structural changes in education, work, and welfare systems. Preventive health measures and reducing inequality are crucial as long lives amplify cumulative advantages and disadvantages. Preparing for longevity society demands cultural adaptation and policies that embrace extended, productive life courses.