

Att åldras i Motala kommun – Äldreplan 2018-2028

Motala kommun



Förord

December 2015 blev startpunkt för ett brett arbete för att utveckla formerna för kommunens äldreomsorg. Mycket snart insåg vi att frågor om äldres behov i hög grad har samband med villkoren för äldres liv och tillvaro i allmänhet. Att få leva sitt eget liv, uppleva gemenskap med andra och känna mening hör till de grundstenar som gäller för alla. Så kan vi förstärka dessa fundament så betyder det vinster för alla, ett bättre liv för den enskilde och ett mer begränsat behov av samhällets omsorg.

Vår Äldreplan handlar om just detta – hur vi kan understödja det friska åldrandet och hur vi ser till att innehållet i vår omsorg om äldre fortsätter att stärka det friska. Planen ger det fortsatta arbetet ett stöd och politiken ett medel att styra dit vi vill komma. Olika nämnder har uppdraget att bidra inom sina respektive områden.

En plan som denna får aldrig bli statisk. Därför kommer vi fortlöpande att följa hur vi lyckas med att fullfölja de tankar och idéer som formulerats i den. Men också uppmärksamma vad som bör förändras/kompletteras för att förstärka de ambitioner som vi har. På samma sätt som Äldreplanen påverkats av samtal som förts med äldre i vår kommun så är vi också för det fortsatta arbetet beroende av stöd och synpunkter från kommunens medborgare, ung som gammal. För vi ska alla kunna se fram mot att åldras i vår kommun.

Camilla Egberth
Kommunstyrelsens ordförande (S)

Caroline Unéus
Oppositionsråd (M)

Beslutsinstans: Kommunfullmäktige
Datum: 2018-04-16
Reviderande instans: Kommunstyrelsen
Datum:
Gäller från: 2018-04-16

Diarienummer: 17/KS 0127
Paragraf: KF § 54
Diarienummer:
Paragraf:

Att åldras i Motala kommun – Äldreplan 2018-2028

1. Inledning

Här beskrivs politiska mål som är styrande för äldreplanen, äldreplanens syfte och disposition. Slutligen finns en begreppsförklaring samt hur planen ska genomföras och följas upp.

1.1 Lokala politiska mål

Motala kommuns vision är ”Den öppna, stolta och nyskapande sjöstaden”. Omkring visionen finns ett lokalt utvecklingsprogram som beskriver de prioriteringar och resultatmål som ska gälla för den aktuella mandatperioden.

Utvecklingsprogrammet med dess prioriteringar är grunden för kommunens utvecklingsarbete inom alla områden. Flera har en tydlig anknytning till det som hör till levnadsvillkoren för den äldre befolkningen.

Prioriterade områden och resultatmål som bedöms aktuella för äldreplanen:

Prioriterat område	Resultatmål
Ett stolt och attraktivt Motala	08. Attraktiva och klimatsmarta boendemiljöer
	10. Rikt socialt liv
Ett nyskapande och hållbart Motala	16. Bra förutsättningar att leva ett hälsosamt liv
	17. Bra kvalitet inom skola, vård och omsorg

I äldreplanen omsätts de övergripande ambitionerna i det lokala utvecklingsprogrammet specifikt till sådant som särskilt påverkar äldre. Äldreplanen ska finnas med som en del i den strategiska planeringen i Motala kommun. De resultatmål som finns i utvecklingsprogrammet och som är relevanta för äldrepolitiken är styrande för planering av konkreta aktiviteter i den treåriga handlingsplanen som kopplas till äldreplanen. Aktiviteterna kopplade till äldreplanens handlingsplan ska redovisas under respektive resultatmål hos berörd nämnd.

1.2 Syfte

Äldreplanen är ett instrument för att styra, utveckla och förbättra förutsättningarna för ett bra liv i trygghet och trivsel för äldre i Motala kommun.

I planen redovisas kommunens ambitioner inom de områden som har betydelse för att stärka levnadsvillkoren för äldre. Planen ska styra kommunens utveckling inom äldrepolitiken under perioden 2018-2028. Den ska vara vägledande i de politiska och verksamhetsmässiga besluten samt finnas med i det dagliga arbetet.

1.3 Innehåll

Grunden för äldreplanen är vad som krävs för att kunna *bibehålla hälsa*, fortsätta *vara aktiv* och få en tillvaro som ger *mening och trygghet*. Detta oberoende var den enskilde befinner sig i sitt åldrande. Ett bra liv som äldre innebär i förlängningen att, kan behovet av vård och omsorg minska, både genom att behoven mildras och/eller skjuts på framtiden, är det till gagn för den enskilde.

Äldreplanen tar sin utgångspunkt i den äldre människans behov inom livsområden som kommunen kan påverka direkt eller indirekt. Äldreplanens nyckelområden är ***Ett friskt åldrande*** respektive ***En hälsoinriktad omsorg***.

Hälso- och sjukvård i den del som avser Region Östergötlands ansvar ingår inte i äldreplanen.

1.4 Begreppet äldre

Vem är ”äldre”? Ofta används ordet i relation till yrkesverksam ålder, vilket betyder att ålderspensionär anses höra till gruppen ”äldre”.

Det finns en vedertagen uppdelning av ålderdomen utifrån begreppen den ***tredje*** och ***fjärde åldern***.

- ***Den tredje åldern*** (65-79 år) är den del av pensionärstillvaron som präglas av en arbetsfri ekonomisk grundtrygghet utan nämnvärda begränsningar av aktiviteter på grund av ohälsa och funktionsnedsättning.
- ***Den fjärde åldern*** (80 år och äldre) är den åldern då sjukdomar och funktionsnedsättningar sätter gränser för vad som är möjligt att göra och orka med. Ett beroende av andra återuppstår.

1.5 Arbetet med äldreplanen

Under hösten 2016 genomfördes ett antal fokusgrupper med äldre. Syftet var att lyfta fram de frågor som deltagarna upplevde vara viktiga för att uppnå en god, trygg och meningsfull tillvaro för äldre i kommunen. Synpunkter och förslag som framkommit under dessa samtal finns redovisade i planens bilagor.

Arbetet har letts av en politiskt sammansatt styrgrupp med följande personer;

- Camilla Egberth (S), kommunalråd
- Anne-Lie Liljedahl (S), socialnämndens ordförande
- Rolf Hansson (V), personalnämndens ordförande
- Agneta Niklasson (MP), tekniska nämndens ordförande
- Ingvar Ståhl (S), socialnämndens första vice ordförande
- Caroline Unéus (M), oppositionsråd
- Anna Lust (M), socialnämndens andre vice ordförande

1.6 Genomförande

Äldreplanen ska gälla över en tioårs period och vara oberoende av politiskt majoritet.

Till äldreplanen kopplas en treårig handlingsplan med konkreta aktiviteter för att uppfylla planens intentioner. En tjänstemannagruppering har ett operativt ansvar för verkställande av planen och rapporterar till en politisk styrgrupp med representanter från majoritet och opposition, vilka som har uppdrag att tillse att intentionerna i äldreplanen fullföljs.

Konkreta aktiviteter som preciserats i handlingsplanen definieras till innehåll i berörda nämnders årliga verksamhetsplaner.

1.7 Uppföljning

Uppföljning av planen ska ske årligen och en aktualitetsprövning ska ske i samband med att ny handlingsplan tas fram var tredje år eller vid behov. Ansvarig för uppföljning av äldreplanen är den politiska styrgruppen.

I samband med aktualitetsprövning ska särskilt beaktas planens faktabakgrund och statistik för att säkerställa att aktuell information finns i planen.

Uppföljning av nämndernas verksamhetsplaner sker årligen i samband med bokslut. Analys av måluppfyllelser hos respektive nämnd kan ge underlag till eventuell komplettering och revidering av planen.

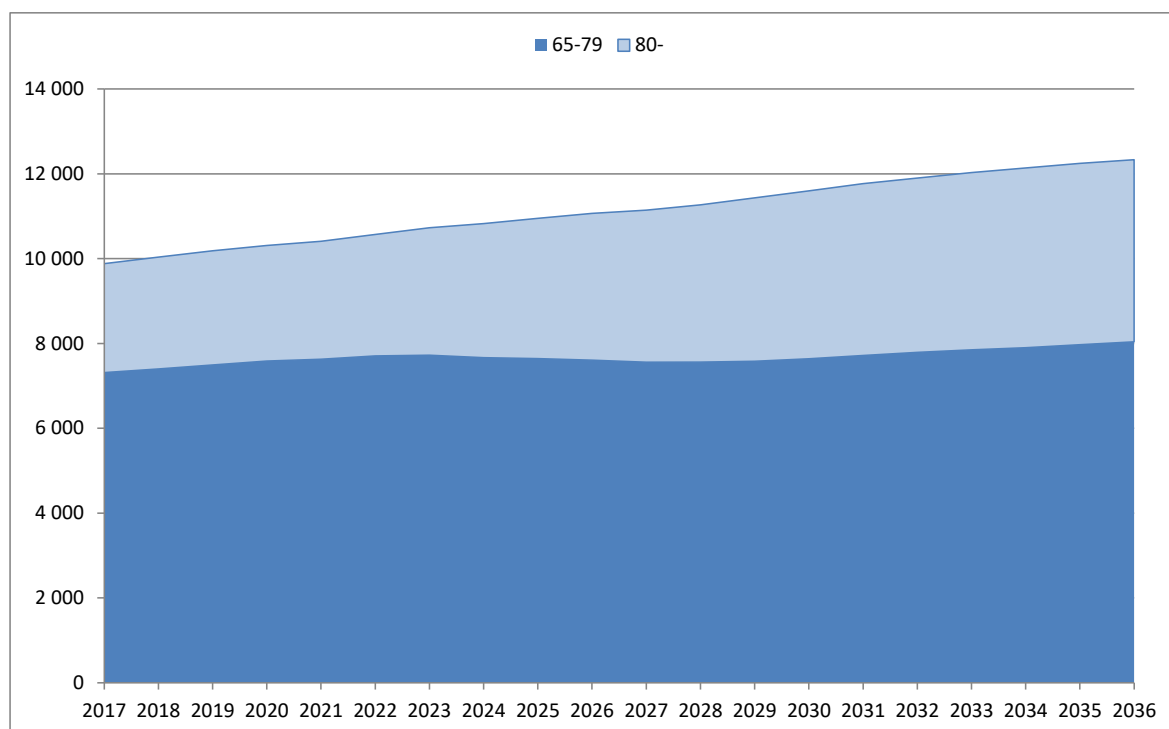
2. Utgångspunkter

Kommunens åtaganden och de resurser som kommer att finnas ska utföras och användas på ett sätt som ger mest välfärd för pengarna. Äldrepolitiken har att ta hänsyn till

- *Demografi*; Antalet äldre i samhället.
- *Resurser*; Färre ska försörja fler.
- *Behov*; Förväntade behov med hänsyn till den demografiska utvecklingen.
- *Möjligheter*; Förbättrad hälsa, äldres värderingar, digitalisering.
- *Samverkan*; Vikten av samverkan över organisationsgränser med den enskildes bästa i fokus.
- *Mångfald*; Ett mer mångfacetterat samhälle skapar andra förväntningar.
- *Folkhälsa*; Ett förebyggande arbete för äldre skapar gynnar folkhälsan i alla åldrar.

2.1 Demografi

Befolkningsprognos för åldrarna 65-79 år respektive 80 år och äldre i Motala kommun under perioden 2017-2036.



Källa: SCBs befolkningsprognos

Den totala ökningen av personer över 65 år mellan år 2017 och år 2036 är enligt prognosen 19,9 % vilket motsvarar 2 450 personer. Totalt innebär det en förändring från 9 752 personer år 2017 till 12 332 personer år 2036.

Den totala prognosticerade ökningen i den så kallade *tredje åldern* (65-79 år) beräknas till 9,0 %, vilket innebär en ökning från 7 313 personer till 8 039 personer. Den så kallade *fjärde åldern* (från 80 år och äldre) ökar enligt prognosen med 40,2 %, vilket innebär en ökning från 2 569 personer till 4 294 personer.

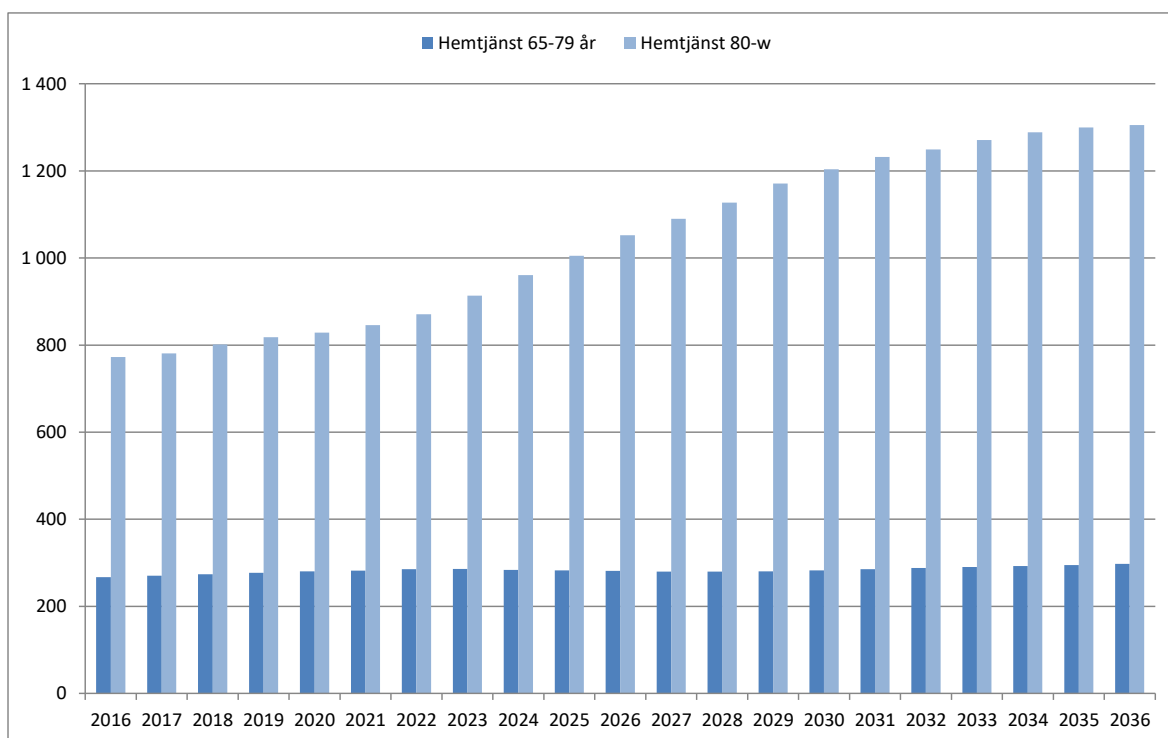
2.2 Resurser

När andelen personer i yrkesverksam ålder sjunker innebär det generellt i hela Sverige att i framtiden ska färre personer försörja fler, Motala kommun är inte något undantag för detta förhållande, vilket bör beaktas i hur den framtida äldrepolitiken i kommunen ska se ut. Förutom att ha en äldreomsorg med god kvalitet och möjlighet till snabba omställningar ligger även utmaning i att vara en attraktiv arbetsgivare för att säkra en god vård och omsorg.

Den demografiska utvecklingen pekar mot att kommunen har ett behov av att arbeta mer förebyggande och främja de äldres hälsa under den så kallade tredje åldern (65-79 år). Ett förebyggande arbete bör kunna skapa förutsättningar för att de äldre får en möjlighet att bo kvar hemma i den mån det går samt leva ett hälsosamt liv. Lyckas kommunen att skapa dessa förutsättningar bedöms även behovet av vård- och omsorg från den offentliga förvaltningen kunna fördröjas och därmed hålls kostnadsutvecklingen inom äldreomsorgen nere.

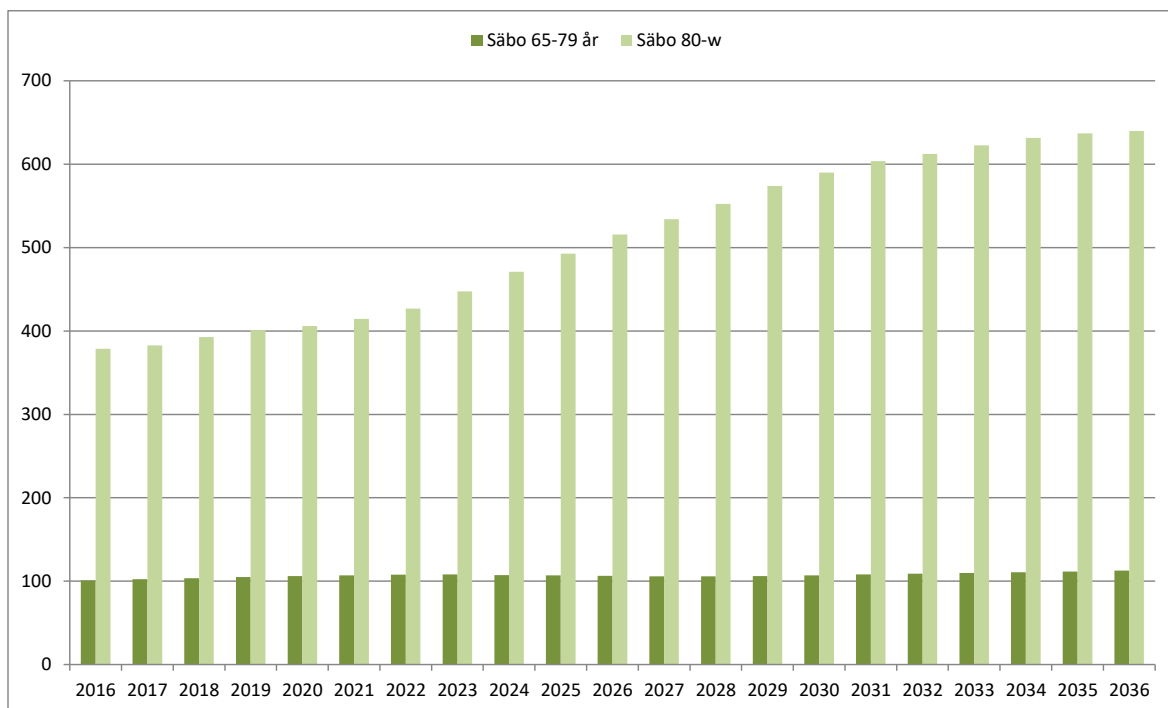
2.3 Behov

Det beräknade behovet av hemtjänst och plats i särskilt boende har beräknats utifrån andelen som, enligt 2016 års officiella statistik, hade hemtjänst respektive boende i särskilt boende i åldrarna 65-79 år samt 80 år och äldre.



Källa: Socialstyrelsens individstatistik per 1/10-16

Andelen personer som år 2016 hade hemtjänst i åldrarna 65-79 år var 3,7 % och för gruppen 80 år och äldre var andelen 30,4 %. I siffror motsvarar det 267 personer respektive 772 personer. Om andelen som beviljas hemtjänst håller samma nivå kan antalet hemtjänstären den beräknas vara 297 personer i åldern 65-79 år respektive 1 305 personer för gruppen 80 år och äldre år 2036.



Källa: Socialstyrelsens individstatistik per 1/10-16

Andelen personer som år 2016 bodde i särskilt boende var 1,4 % i åldrarna 65-79 år respektive 14,9 % för gruppen 80 år och äldre. I siffror motsvarar det 101 personer respektive 379 personer. Om andelen som beviljas särskilt boende håller samma nivå kan antalet boende i särskilt boende vara 113 personer i åldern 65-79 år respektive 640 personer i åldern 80 år och äldre år 2036.

2.4 Möjligheter

De äldres hälsa och funktionsförmåga går att påverka genom att arbeta med förebyggande och hälsofrämjande insatser för förändrad livsstil och levnadsvanor. Detta kan bidra till att minska risken för sjukdom och funktionsnedsättningar och öka den enskildes hälsa och välbefinnande.

De äldres värderingar tenderar att förändras mellan generationer och dagens äldre bedöms ha andra krav och förväntningar om framtiden som äldre än de som gällt för tidigare generationer. Bättre ekonomiska möjligheter för många skapar därutöver utrymme för fler val som påverkar livssituation och livskvalitet. Att välja själv istället för att tilldelas vad som bjuds är en förskjutning som tagit plats inom allt fler områden. Mer av individualism i termer av valfrihet har fått utrymme också inom kollektivt finansierade system.

Trygghet och välfärd skapas i en kombination av ideell och skattefinansierad verksamhet och av tillgång till varor och tjänster på en privat marknad. Gränserna är inte alltid helt tydliga och det finns både gråzoner och blandformer. Denna samlade ”miljö” är föränderlig och det kommer med största sannolikhet att uppkomma nya gränsdragningar.

Digitaliseringen som sker och som har skett de senaste tio åren skapar nya möjligheter både för den enskilde, för organisationer/företag och för det offentliga åtagandets uppdrag. Den enskildes digitala förmåga och kompetens, oavsett om det är medborgare eller medarbetare, är avgörande för användandet av teknik som förebyggande eller som en del av vård och omsorg. Teknikanvändandet skapar nya arenor för den enskilde där ensamhet och trygghet kan överbryggas. Ett effektivt nyttjande av teknik inom verksamheterna kan skapa möjlighet för god kvalitet i vård och omsorg där det personliga mötet kan främjas genom effektivt nyttjande av teknik i situationer där det personliga mötet inte är primärt.

2.5 Samverkan

Med utgångspunkten att äldreplanen är en vägledning för ett friskt åldrande och en hälsosam omsorg sätts också äldreplanen i ett större samhällssammanhang. Detta sammanhang skapar behov av samverkan mellan det offentliga samt mellan det offentliga, privata och föreningslivet för att skapa goda förutsättningar att genomföra planens intentioner.

Region Östergötland har inte bara ansvar för hälso- och sjukvård inom regionen utan också ansvar för regional utveckling. Region Östergötland bör därför ses som en viktig aktör för flera inblandade parter i genomförandet av äldreplanen.

Samverkan med föreningsliv och ideella organisationer är också en viktig del i att kunna genomföra äldreplanens intentioner. För att kunna genomföra det kommunala uppdraget framöver behöver ett nära samarbete med föreningsliv och ideella organisationer värnas och utvecklas. Motala kommun har under senare år förtydligat detta arbete ytterligare genom framtagande av Riktlinjer för idéburet offentligt partnerskap (IOP).

Kommunens pensionärsråd (KPR) har i uppdrag att informera pensionärsföreningar men är också en instans som ska verka för äldrefrågorna i kommunen.

Ett kommunövergripande arbete är en förutsättning för att kunna verkställa äldreplanens intention. Det gäller såväl i mjuka som hårda frågor och är särskilt viktigt i samband med arbetet med samhällsplanering och bostadsförsörjning. Ett samarbete över nämnds- och förvaltningsgränser för att arbeta förebyggande inom ett friskt åldrande och för en hälsoinriktad omsorg krävs. Gällande bostadsförsörjning ska samverkan ske kontinuerligt och tidigt.

2.6 Mångfald

Mångfald är ett begrepp som ofta används för att beskriva en variation av olika egenskaper hos individerna i en social grupp. Att arbeta med mångfald handlar bland annat om att arbeta för att främja jämställdhet eller motverka diskriminering, vilket kan innefatta kön, ålder, funktionsnedsättning, etnisk bakgrund eller sexuell läggning. HBTQ är ett annat begrepp inom mångfald och är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter.

Motala kommun arbetar med mångfald utifrån en mångfaldsplan och sedan hösten 2017 finns jämlikhetsberedning som ska rikta fokus mot jämställdhets- och HBTQ-frågor. I grunden handlar arbetet med jämställdhet och mångfald om mänskliga rättigheter. Alla människor har lika värde. Framtidens offentliga service måste kunna svara upp mot behoven i ett samhälle präglad av mångfald för att kunna ge bättre service.

Motala kommun ingår sedan den 1 februari 2013 i förvaltningsområdet för finska, vilket ger finska språket förstärkt skydd. Detta innebär att personer i Motala kommun har rätt att få tillgång till äldreomsorg och förskola helt eller delvis på finska.

2.7 Folkhälsa

Kommunens folkhälsoarbete har hög påverkanskraft för hur äldreplanens intentioner ska kunna genomföras. Målet för arbetet med folkhälsa i Motala kommun är att skapa förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Folkhälsoarbete är allt systematiskt, målinriktat arbete som görs för att nå god och jämlikt fördelad hälsa.

Med god hälsa menas, enligt Världshälsoorganisationen (WHO) definition, att god hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp. Vi kan uppleva en god hälsa även om vi har en medicinsk diagnos och omvänt må dåligt utan ha drabbats av sjukdom.

3. Inriktning för äldrepolitiken i Motala kommun

Här beskrivs värdegrund och inriktning för hur äldrepolitiken skapar förutsättningar att åldras i Motala kommun.

3.1 Värdegrund

Äldres behov måste mötas utifrån värderingar som uppfattas som centrala hos den äldre befolkningen. I socialtjänstlagens bestämmelser om insatser för äldre uttrycks att socialtjänstens omsorg ska inriktas på att äldre får leva ”ett värdigt liv och känna välbefinnande”. Dessa begrepp har en allmängiltig innebörd och kan också brytas ner i individuella komponenter som är olika från individ till individ.

3.2 Från omsorgsfokus till äldrefokus

Förenklat finns det två sätt för en kommun när det gäller att planera för äldres behov av omsorg. Ett är att invänta vård- och omsorgsbehov och strukturera och organisera för de behov som uppstår. Ett annat är att aktivt förebygga omsorgsbehovet och minimera konsekvenserna av dessa.

Kommunen har ingen tradition av ett systematiskt arbete med tyngdpunkt i en förebyggande strategi. Fokus har varit att öka eller ställa om resurser för att klara aktuella volymer av omsorgsbehov. Äldre frågor har förblivit omsorgsfrågor och inte en angelägenhet som omfattar olika ansvarsområden som på sina olika sätt bidrar till att skapa förutsättningar för ett bra liv för äldre.

En tanke med äldreplanen är att vända ett ensidigt omsorgsfokus till ett bredare äldrefokus. Då berörs den äldre befolkningen som helhet. Det ska således finnas ett innehåll som stödjer både den äldre som är fri från begränsande funktionsnedsättningar och den som omfattas av äldreomsorgens insatser.

3.3 En långsiktig hållbar äldrepolitik

En plattform som förenar en generell äldrepolitik och en god äldreomsorg kan sammanfattas som en politik för *Ett friskt åldrande och en hälsoinriktad omsorg*.

Ett friskt åldrande innebär:

- Att få åldras på ett sätt som innebär att hålla sig frisk.
- Att uppmärksamma och motverka sådant som vi vet innebär risker för ohälsa.

En hälsoinriktad omsorg innebär:

- En omsorg som tar fasta på det som är friskt.
- Att stärka och upprätthålla den enskildes förmåga att klara vardagen så oberoende av begränsande funktionsnedsättningar som möjligt.

3.4 Hälsa och välbefinnande hos äldre

Positiva effekter för hälsa och välbefinnande hos äldre går att sammanföra till följande områden:

- Social gemenskap och meningsfullhet
- Fysisk aktivitet och träning
- Goda matvanor och trivsamma måltider
- God tillgänglighet i boende och fysisk miljö
- Bostäder anpassade för äldre
- Digitalisering

4. Ett friskt åldrande – utvecklingsområden

Målet med ett friskt åldrande innebär att få åldras på ett sätt som innebär möjligheter till att hålla sig så frisk som möjligt som äldre. Ett friskt åldrande innebär ur ett offentligt perspektiv att uppmärksamma, motverka och arbeta förebyggande för att motverka risker som innebär ohälsa. I detta kapitel redovisas de områden som i det föregående kapitlet konstaterats ha störst betydelse för hälsa och välbefinnande hos äldre. Varje utvecklingsområde avslutas med strategier för vad äldrepolitiken vill uppnå inom området.

Förslag på utvecklingsidéer samt synpunkter och tankar som framkommit i samband med genomförda medborgardialoger inom respektive utvecklingsområde återfinns i bilaga 1.

4.1 Social gemenskap och meningsfullhet

Upplagd ensamhet handlar inte bara om vantrivsel, det är en direkt riskfaktor för hälsan. Ensamhet är kopplad till nedstämdhet, sämre matvanor, hjärt- och kärlsjukdomar, större alkoholkonsumtion och risk att dö i förtid. Studier visar på risker för demenssjukdom och att ensamhet påverkar immunsystemet negativt. Andra studier visar att hjärnans smärtcentrum aktiveras av ofrivillig ensamhet medan gemenskap dämpar smärtsystemet.

Ensamhet är en orosfaktor som plågar den som är ensam men kan också oroa den som har ett skyddande nätverk idag, men som ser faran i att sakna det senare i livet. Störst risk att hamna i en ofrivillig ensamhet löper den som nyligen förlorat sin livspartner och som har ett litet socialt nätverk. Därför behövs olika alternativ som gör det möjligt att få social kontakt och stimulans.

De nätverk som skapas i det civila samhället, inte minst i föreningslivet, är en given plattform i det sociala livet för många i den äldre befolkningen, dock inte för alla. Därför behövs mötesplatser i närmiljön som i enkla, kravlösa former kan uppmuntra till besök och därmed främja trygghet och trivsel i gemenskap med andra.

Föreningslivet och den ideella sektorn i sin helhet har en självklar och stor betydelse som starkt bidrar till att skapa och bibehålla sociala nätverk.

Strategi

Stöd till den ideella sektorn och utveckling av lokala mötesplatser

Ideella krafter som svarar för driften av aktivitetscentraler har ett stort värde. Dock saknas lokala mötesplatser inom flera större bostadsområden. Utgångspunkt bör också vara att det finns en kärna av aktiva äldre som utifrån eget engagemang kan hålla en verksamhet igång i varierande omfattning. Kommunens roll bör i första hand vara som stödjande part.

Samla och samordna aktivitetsutbud

Det är en krävande uppgift att planera och arrangera aktiviteter. Ett stöd i detta kan vara någon form av lokalt forum för att kartlägga och samordna olika former av arrangemang såsom till exempel föreläsningar, underhållning och kulturarrangemang runt om i kommunen. Ett sådant stöd kan bestå av ett nätverk av personer där en särskild funktion som aktivitetssamordnare utses.

4.2 Fysisk aktivitet och träning

Träning som påverkar muskelstyrkan ökar förmågan att klara normala påfrestningar i vardagen och minskar risken för fallolyckor genom att förbättra balansen. Fysisk aktivitet och träning minskar även risken för bukfetma, höga blodfetter och högt blodsocker som i sin tur är riskfaktorer för åderförkalkning och stroke. Studier visar att träning som ökar muskelmassan minskar risken för till exempel åldersdiabetes och utveckling av demenssjukdom.

Strategi

Introduktion till ett hälsosamt liv med fysisk aktivitet

Ett övergripande mål är att äldre ägnar viss tid åt regelbunden och strukturerad fysisk aktivitet/träning i någon form. Att vara fysiskt aktiv ger stora hälsovinster för enskilda och kan påtagligt minska samhällets kostnader för vård och omsorg.

Företag och föreningar med hälsa och träning på sitt program är också en bas som kan få en växande betydelse också för äldre, om de förmår fånga upp de behov som finns och forma anpassade verksamheter.

Något för alla

Förutsättningar för träning som lockar till deltagande från de som annars har svårt att komma igång bör främjas. Detta bör i första hand ses som en introduktion till systematisk fysisk aktivitet som senare kan finna ett utlopp på annat sätt och i annan regi, exempelvis genom förenings- eller företagslivet.

4.3 Goda matvanor och trivsamma måltider

Mat som smakar bra, har bra näringsinnehåll och som serveras i sammanhang som också ger en social stimulans har stor betydelse för hälsa och välbefinnande. Ensamhet som leder till nedstämdhet leder ofta vidare till bristande aptit och försämrad mathållning. Allt skadligt för hälsan och med nedåtgående spiral i välbefinnandet som följd.

Strategi

Matgemenskap och social samvaro

Förutom tillgängliga privata serveringar/restauranger kan ett alternativ vara att via mötesplatser och andra forum stimulera bildandet av matgemenskap som kombinerar måltider med social samvaro. Mötesplatser som kombineras med serveringsverksamhet som drivs av äldre själva, av sociala kooperativ eller i kombination med privata näringsidkare är tänkbara alternativ.

4.4 God tillgänglighet i boende och fysisk miljö

Likvärdighet mellan människor förutsätter även att vi kan ta del av den miljö som omger oss och kan förflytta oss för de olika behov vi har. Tillgänglighet i vår fysiska miljö är avgörande för möjligheten till självständighet och delaktighet i samhällslivet. Det som underlättar för den som har en funktionsnedsättning är dessutom även bra för alla andra.

Med god fysisk tillgänglighet menas att det ska vara enkelt att vistas och ta sig fram både utom- och inomhus. Brister kan driva fram en önskad flytt och förkorta tiden för det kvarboende som annars vore möjligt.

Tillgänglighet är också en fråga om att kunna orientera sig i frågor som gäller samhällsfunktioner och service av olika slag. Möjlighet att söka och ta till sig information utifrån sin funktionsförmåga är viktigt för att som enskild kunna ta del av information som endast finns digitalt.

Tillgång till service nära den egna bostadsmiljön förenklar. Allra främst dagligvarubutik för de vardagsnära behoven. I den mån förflyttning måste ske är tillgång till en väl fungerade kollektivtrafik och särskild kollektivtrafik ofta avgörande. Även god tillgänglighet till grönområden och naturen är viktigt för alla åldrar och funktionsnedsättningar.

Genom ett funktionshinderråd arbetar kommunen strukturerat med tillgänglighetsfrågor och samverkar med funktionshindersorganisationerna.

Strategi

Likvärdiga möjligheter

Motala ska erbjuda likvärdiga möjligheter för alla att bo och leva i vår kommun. Det innebär tillgänglighet för alla i allmän utemiljö och allmänna lokaler. Allmän utemiljö inkluderar rekreations- och friluftsområden och arenor för utomhusevenemang.

Aktuell kunskap

För möjligheten att bo kvar i sitt bostadsområde som äldre behövs åtgärder som innebär ökad tillgänglighet där det är möjligt och till rimliga kostnader. I många fall handlar det om att ha kunskap om vad som är ett tillgänglighetsproblem (avsaknad av dörröppnare, dålig belysning, trasiga sittbänkar etc.). Det behövs en samlad och kontinuerlig uppdaterad bild som täcker både de områden som hör till enskilda fastighetsägare och de som hör till allmän mark (kommunen).

4.5 Bostäder anpassade för äldre

Bostaden har stor betydelse för känslan av den egna identiteten. Det är i bostaden som de mest elementära behoven tillgodoses och bostaden är för de flesta människor tillsammans med arbetet den plattform från vilken relationer skapas med andra och ett deltagande i samhällslivet. Att få möjlighet att göra ett aktivt val när det kommer till att byta till en bostad som är mer funktionell utifrån åldrandet ska inte förringas. Att flytta till ett särskilt boende är sällan ett aktivt val utan något som kanske mer är en tvingande konsekvens av ett sviktande hälsotillstånd. En bostadsmarknad som erbjuder olika typer av boenden som är tillgängliga för äldre, skapar goda förutsättningar för möjligheten för den äldre att göra just det aktiva valet.

Bostadens fysiska utformning har betydelse för möjligheten att bo kvar även efter det att funktionsnedsättningar tillkommit. Men trygghet, trivsel och välmående förutsätter också annat. Närhet till service, möjlighet till aktiviteter och samvaro med andra inom närområdet ökar i betydelse när livsrummet alltmer koncentreras till bostaden.

En boendemiljö som tar fasta på bostaden som en väl fungerande plats för vardagslivet och som även förenas med trygghet och stimulans, har förutsättningar att förstärka och bevara individens självständighet under en längre tid. Natur i form av egen trädgård, parker eller annat grönområde har en positiv inverkan i boendemiljön, vilket även forskningen visar. Även en vacker utsikt från fönster, balkong, altan bidrar till ökat välbefinnande.

För att möta behov av bostäder anpassade för äldre kommer en samverkan med fastighetsägare att vara nödvändigt för att skapa förutsättningar för den variation i bostadsutbudet som behövs för att möta de äldres behov av tryggt boende.

Strategi

Bostäder för alla åldrar och livssituationer

Det behövs fler bostäder och olika bostadsalternativ för att möta behoven hos en ökande andel av äldre. I allt väsentligt är detta en fråga för en väl fungerande bostadsmarknad som förmår att erbjuda lösningar som tilltalar. Kommunens bidrag är att kunna erbjuda detaljplanelagd mark och infrastruktur.

Mindre särlösningar genom god tillgänglighet för alla

Möjlighet till kvarboende behöver stärkas också inom det befintliga bostadsbeståndet. Den fysiska tillgängligheten är en viktig faktor, mötesplatser för sociala kontakter och aktiviteter en annan. Om dessa kvaliteter finns så kan man förvänta sig en minskad efterfrågan på särlösningar i form av särskilda boenden. I en sådan miljö kan kvarboendet fungera utan att hamna i konflikt med otrygghet och ofrivillig ensamhet.

4.6 Digitalisering

Teknik utvecklas både som produkter som förenklar vardagslivet och som teknik i vårdens tjänst. Detta avsnitt berör den del av välfärdsteknologin som handlar om hjälpmedel för en trygg och säker vardag i hemmet.

Välfärdsteknik möjliggör ökad trygghet, frihet, självständighet och bekvämlighet för individen i hemmet. En del av de produkter som kallas för hjälpmedel är sprungna ur den digitala utveckling som sker i snabb takt och påverkar allt fler områden. Det innebär att kraven på valfrihet och smarta lösningar för vardagliga göromål troligen kommer att öka. Informationsteknik har förutsättningar att bli till naturliga inslag i en äldre persons vardag vad gäller offentlig service, inköp, sociala kontakter och omsorg.

Strategi

Kommunen som informationscenter

Att vara väl uppdaterad om vad som finns i form av digital teknik som kan användas för ökad självständighet och trygghet blir allt viktigare allt eftersom fler produkter utvecklas och blir tillgängliga. Kommunen kan vara en informationskälla för allmänhet och andra som vill orientera sig i detta utbud.

5. En hälsoinriktad omsorg – utvecklingsområden

Äldreomsorgen i Motala kommun utgår från begreppet hälsoinriktad omsorg. Genom detta betonas vikten att stödja förmågan att leva ett så självständigt liv som möjligt, underlätta omställning vid sviktande funktionsförmåga, bevara livskvalitet och minska risker som kan leda till ökat beroende av vård och omsorg.

Äldreomsorgen i Motala kommun arbetar utifrån ett personcentrerat förhållningssätt där kontaktmannaskap och genomförandeplan är centrala arbetsmetoder för att säkerställa att den enskilde får den vård och omsorg som den behöver samt på det sätt som passar den enskilde bäst. Inom äldreomsorgen finns också service- och värdighetsgarantier som ska bidra till en god kvalitet och trygghet samt att varje person möts med respekt och får möjlighet till självbestämmande och ett värdigt liv.

Förslag på utvecklingsidéer samt synpunkter och tankar som framkommit i samband med genomförda medborgardialoger inom respektive utvecklingsområde återfinns i bilaga 2.

5.1 Social gemenskap och meningsfullhet

Av de som har hemtjänst är det fler än hälften som besväras av ensamhet åtminstone då och då, varav drygt var tionde gör det ofta. Nästan sju av tio som på bor i ett särskilt boende besväras av ensamhet, varav två av tio gör det ofta.

Orsak till känslan av ensamhet kan till stor del kopplas till förändringar i livssituationen som en följd av hög ålder och nedsatta funktioner. Det är vanligt att, i samband med att livspartnern går bort, också får en begränsning i sociala kontakter. Personalen i hemtjänsten eller i det särskilda boendet blir allt viktigare också som en social trygghet.

Strategi

Personalkontinuitet en avgörande framgångsfaktor

Något som starkt påverkar känslan av meningsfullhet och sammanhang är kontinuitet i kontakten med personal och där motsatsen kan skapa oro och otrygghet. Detta gäller oavsett boendeform. Personalens roll som bärare av en betydelsefull social relation i kontakten med den äldre får aldrig underskattas. Kvaliteten i omsorgens utförande har sin allra viktigaste variabel i denna faktor.

Möjliggöra deltagande i sociala aktiviteter

Äldreomsorgen ska tillsammans med civilsamhället, så långt det är möjligt, stödja den enskilde att kunna delta i sociala aktiviteter. Inom särskilda boenden bör utveckling av aktivitetsprogram ske som inspirerar till deltagande så att dagarna får ett innehåll vid sidan av den direkta omsorgen.

5.2 Fysisk aktivitet och träning

Träning som påverkar muskelstyrkan ökar förmågan att klara normala påfrestningar i vardagen och minskar risken för fallolyckor genom att förbättra balansen. Fysisk aktivitet och träning minskar även risken för att få stroke och demenssjukdomar till exempel. Genom ett systematiskt arbete inom äldreomsorgen med stöd av till exempel kvalitetsregister, kan ett förebyggande arbete ske även för de som har behov av vård och omsorg och på så sätt fördröja försämrat hälsotillstånd.

Strategi

Ökad kunskap för personer med hemtjänst

Personer i ordinärt boende ska på ett enkelt sätt få kunskap om det utbud för fysisk aktivitet som finns för äldre, inklusive enkla program för att hålla sig aktiv i hemmet.

Enkelt och roligt i särskilt boende

Att röra på sig i ett naturligt sammanhang kräver normalt inget utöver en liten dos personlig motivation. Därför är det viktigt att erbjuda sådan fysisk aktivitet som är enkel att genomföra. Om det kombineras med samvaro med andra så ger det dubbla vinster. Att ha det trivsamt och roligt tillsammans ger drivkraft och ork också för fysisk ansträngning.

5.3 Goda matvanor och trivsamma måltider

Få saker är viktigare än att bibehålla goda matvanor även när vi blir äldre. Aptiten minskar ofta, kanske av sorg, ensamhet, läkemedelsbiverkningar eller begynnande demenssjukdom, vilket kan leda till undernäring.

När livsrummet krymper och händelserna som avlöser dagarna blir rutinbetonade så är det än viktigare att göra måltiderna till något att se fram emot med glädje och förväntan. Det är omtalad hur måltiderna, när dessa är smakliga och trevliga, blir till höjdpunkter för dagen. Matens innehåll och måltidernas utformning samverkar i bästa fall till både social stimulans och ett balanserat näringsinnehåll.

Rätt sammansatta måltider kräver också en individuell kunskap om den enskilde individens näringsstatus. Även här är ett systematiskt arbete med stöd av kvalitetsregister ett viktigt verktyg för att fånga upp den enskildes mående.

Strategi

Maten ska vara tilltalande och smaka bra

Att upphöja vardagens måltider såväl som mat och måltider vid festliga tillfällen ska genomföras fortlöpande. Maten måste se god ut och smaka bra. Det ska finnas flera rätter att välja mellan. Maten ska vara anpassad för äldres behov och ha ett bra näringsvärde.

Trivsamma måltider

Vardagens måltider i våra särskilda boenden ska präglas av en lugn samvaro där måltidssituationen inte störs av några ovidkommande inslag. Det ska vara möjligt att få köpa till vin, öl eller annat man tidigare tyckt varit gott som del av sin måltid.

För personer i ordinärt boende som har behov av stöd i sin matsituation ska även de i möjligaste mån ges möjlighet till trivsamma måltider.

5.4 God tillgänglighet i boende och fysisk miljö

Även inom äldreomsorgen finns behov av att skapa god tillgänglighet i boendemiljön och en god fysisk miljö för de personer som har behov av stöd och hjälp inom vård och omsorg. En boendemiljö som främjar ett självständigt liv och en trygghet är viktig för att inte försämrats i sitt hälsotillstånd. Närhet till en fysiskt tilltalande utemiljö är också viktigt för att kunna känna välbefinnande.

Strategi

Närhet till vård och omsorg

Den enskilde ska kunna känna trygghet och tillit till den vård och omsorg som ges i den enskildes hem. Samverkan med Region Östergötland är viktig för att nå en god vård och omsorg oavsett huvudman.

Fysiskt tilltalande ute- och innemiljö i särskilt boende

I samband med förändringar i befintliga särskilda boenden och i samband med nybyggnationer ska särskild hänsyn tas till stimulerande boendemiljö, både inne- och utemiljö. En god tillgänglighet till utemiljön ska särskilt beaktas. Planering av miljö ska ske tidigt i processen.

5.5 Bostäder anpassade för äldre

Det är kommunen som med stöd av socialtjänstlagen tillhandahåller boende för personer som utifrån ett vård- och omsorgsbehov behöver en särskild form av boende. Det gemensamma begreppet för detta är särskilt boende. Det förutsätts ett beslut om bistånd enligt socialtjänstlagen för att få tillgång till en bostad inom särskilt boende.

Utvecklingen under senare år har inneburit att det främst är äldre med stora behov av vård och omsorg som bor på särskilt boende. Omkring 50 procent av personer på särskilt boende har någon form av demenssjukdom. Den tid som personer bor i särskilt boende tenderar att bli allt kortare.

Det finns stora skillnader mellan kommunerna när det gäller andel av äldre befolkningen som bor i särskilt boende. Det är inte alltid så att en låg andel platser i särskilt boende balanseras av högre andel hemtjänst och vice versa.

Strategi

Rätt antal särskilda boenden

Särskilda boenden måste finnas i en omfattning som möter de behov som finns. Utifrån framräknad prognos år 2018 behövs 753 platser i särskilt boende år 2036. Behovet av särskilt boende är sammansatt och går i vissa delar att påverka genom strukturella insatser. Inte minst tillgång till bra bostadsalternativ som fungerar för äldre utifrån olika aspekter (socialt, tillgänglighet, service).

Det ökade antalet äldre kommer ofrånkomligt att leda till behov av fler bostäder för vård och omsorg. Fler friska år under åldrandet förmår inte förhindra den fas av funktionsnedsättningar som följer i den sista fasen i livet. Demenssjukdom som den enskilt största orsaken till behov av särskilt boende kommer att få en stor påverkan då antalet äldre ökar och genomsnittsåldern höjs.

Profiler av särskilda boenden

Med fördel kan kommande särskilda boenden även få olika profiler för att möta mångfalden i samhället likväl som de äldres önskemål.

5.6 Digitalisering

Detta avsnitt handlar främst om välfärdsteknologi som utvecklas för att användas inom vård och omsorg. Det berör produkter som kan användas för att underlätta vissa inslag i vård- och omsorgsarbetet samtidigt som det kan bidra till ökad trygghet och självständighet för den enskilde.

Ett samlingsbegrepp för arbetet med införandet av ny teknik inom vård och omsorg är eHälsa (e-hälsa). Regeringen har tillsammans med Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) antagit en gemensam vision för arbetet inom eHälsa som utgår från att Sverige år 2025 ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens möjligheter inom vård och omsorg.

Den tekniska utvecklingen går mycket fort i samhället i stort och så även inom vård- och omsorgssektorn. Det som idag är nytt och modernt tappar snabbt i funktion i förhållande till den ständiga utvecklingen. Utifrån det kommunala perspektivet krävs ett säkerhetstänk för att minimera risker att information sprids till obehöriga, detta i kombination med att kunna implementera ny teknik innan den blir gammal skapar stora krav på ledning och verksamhet på alla nivåer.

En del av förutsättningarna för detta är att det finns en infrastruktur med tillräcklig kapacitet för de digitala system som kan komma att användas.

Strategi

Använda teknik som den enskilde upplever ger mervärde

Det finns kvalitet för individen och ekonomi för kommunen att hämta ur digitaliseringen. I den del som handlar om tekniska produkter som installeras i den enskildes hem, är det avgörande att den enskilde själv upplever ett mervärde. Om tekniken har fördelar utan att upplevas inkräktande så kommer dessa val att vara enkla och tillämpningen av tekniken bli till en del i en harmonisk och god omsorg.

Förbättrad digital kapacitet

De som framöver kommer att ha kontakt med äldreomsorgen, oavsett hemtjänst eller som boende inom särskilt boende, kommer att vara alltmer vana vid användande av digital teknik. Förväntan från dessa och funktionskrav för olika former av teknikbaserad kommunikation innebär att kommunen behöver rusta verksamheterna och medarbetare för digital tillgänglighet och digital kompetens.

6. Övriga utvecklingsområden för äldreomsorgen

Här beskrivs andra viktiga delar för att uppnå en hälsoinriktad omsorg.

6.1 Anhörigstöd

Med anhörigstöd menas alla insatser som minskar den fysiska och psykiska belastningen hos den som regelbundet vårdar och stödjer en närstående som har ett vård- och omsorgsbehov. Anhörigstödet ska möjliggöra den anhöriges val att ta ett ansvar för den närstående. En förutsättning är att det finns stöd och avlastning i former som innebär att den anhörige upplever sitt åtagande som både möjligt och rimligt.

Fler äldre och mer vård och omsorg i hemmet leder till att anhörigas/närståendes roll kommer att växa i betydelse. Fler kommer att bli direkt berörda med att bistå med olika insatser inom vård och omsorg och det påverkar livsvillkoren också för den hjälpande parten. Då är det viktigt och många gånger helt avgörande att det finns ett väl utformat anhörigstöd som gör situationen hanterbar för alla parter. Den som löpande tar ett stort ansvar kan annars själv drabbas av ohälsa.

En väl fungerande omsorg i samklang med insatser genom anhöriga och närstående är nödvändigt för att klara mer av den omställning mot kvarboende som är att vänta.

Strategi

Något för alla

Anhörigstöd är mångfacetterat vilket betyder att det inte går att handla enbart efter vissa schabloner för vad ett stöd kan vara och hur det ska vara utformat. Ibland är det enkla samtalet det viktigaste, i andra fall en konkret återkommande avlastning i en krävande vardag. Det som erbjuds måste kännas tryggt och innehålla något som också ger stimulans för den vårdade. Det ska också vara enkelt att få stöd när det finns behov av det.

En förebyggande investering

Anhörigstöd bör ses som en förebyggande arbete. Det handlar om att ta ansvar för delar i en situation som annars lätt blir övermäktigt för den enskilde. Det förutsätter också beredskap för ett ökat åtagande när behoven ökar.

6.2 Personal- och kompetensförsörjning

Vård och omsorg med kvalitet kräver personal med god kompetens och goda arbetsvillkor. En god personalpolitik som innebär möjligheter att skapa goda förutsättningar för kommunen att attrahera och behålla personal förutsätter gemensamma värderingar och samverkan mellan verksamhet och kommunens personalenhet.

Strategi

Möjlighet till kompetensutveckling

Tydliga strategier för kompetensutveckling i samverkan med möjlighet för personal att schemamässigt också kunna delta i utbildningar är en förutsättning för att systematiskt ge personalen den utveckling de behöver. Det gäller att skärpa förmågan att behålla och vidareutveckla den kompetens som redan finns i organisationen och att samtidigt finna vägar att attrahera nya att välja en framtid inom vård och omsorg.

Rätt kompetens

En ökad mångfald inom gruppen äldre skapar även ett behov av en ökad mångfald inom personalen. Flerspråkighet, kunskap om andra kulturer och mångfald i det stora perspektivet är viktiga inslag för att få en personal som också kan möta de äldre utifrån deras livssituation, bakgrund och önskemål.

Ett utökat ansvar inom äldreomsorgen i förhållande till mer hälso- och sjukvård i hemmet i kombination med att äldre lever längre och också har en sämre hälsa när de väl behöver stöd från äldreomsorgen ställer andra krav på kompetenser. Äldreomsorgen och den kommunala hemsjukvården kommer sannolikt i framtiden behöver andra kompetenser än vad som finns i kommunen idag, en framförhållning och planering att möta denna förändring kräver samverkan med exempelvis utbildningsinstitutioner.

Bilaga 1 – Utvecklingsidéer Ett friskt åldrande

Social gemenskap och meningsfullhet

Seniorcentrum

Ett centrum för gemenskap och förebyggande aktiviteter. Informations- och mötesplats där vardagliga aktiviteter (fika, läsa, använda datorer, spela spel) kan samsas med information/föreläsningar, kulturevenemang, träning, matgrupper och en eventuell matservering. Ett seniorcentrum kan också fungera som ett nav för planering och inspiration för aktivitetsprogram vid andra träffpunkter. Det skulle inom sitt paraply även kunna samla förekommande grenar av förebyggande verksamheter för äldre som bedrivs inom kommunens andra verksamheter.

Från medborgardialog

Medborgardialoger genomfördes under hösten 2016 med tre olika grupper där varje grupp träffades vid två tillfällen.

Torghandel

Torghandel har en lång tradition som en mötesplats. Den är levande i vissa kommuner men har idag en tynande tillvaro i Motala kommun. Hur kan den få nytt liv som del av ett levande centrum där man gärna vill vistas?

Nya arbetsformer inom pensionärsföreningar

Pensionärsföreningar har svårt att locka till sig nyblivna pensionärer. Finns kanske behov av ett slags pensionärs ”ungdomsförbund” för att nå dessa grupper med program som attraherar.

Mjukare ut- och infasning

Omställning från yrkesliv till pensionärliv kan vara dramatisk. Flexibel pensionsålder känns därför positivt för en del. Generellt gagnar äldres erfarenhet och kompetens hela samhället, om den tas tillvara i ett fortsatt yrkesliv i någon omfattning. Det skulle samtidigt göra övergången till livet som pensionär mjukare.

Pensionärsskola

En hjälp i omställningen från yrkeslivet skulle vara att erbjuda en introduktion till livet som pensionär. Det skulle ske i formen av ett antal möten på olika tema som har betydelse, såsom aktivitetsutbud, ekonomi, hälsofrågor mm.

Söka upp ”hemmasittare”

De som av olika anledningar blir passiva behöver en ”puff” för att komma igång med något. Någon form av uppsökande arbete kan behövas för detta.

Samlad informationskanal

Det borde finnas något ställe där man lätt kan få information om vad som finns i utbud som passar äldre, exempelvis aktivitetsprogram för föreningar, kulturutbud mm. Kanske ett löpande uppdaterat ”äldreutbud” på kommunens hemsida.

Äldrelots

Många har svårt att ta del av den information som finns på nätet, likaså att veta var man vänder sig i olika frågor, fylla i blanketter av olika slag mm. Automatiska telefonväxlar och hänvisningar kan skrämja och förvirra. En lösning vore en funktion som ”äldrelots” med uppgift att hjälpa till med information och att vara ”brygga” då någon behöver vägledning att komma vidare.

Goda matvanor och trivsamma måltider

Matlagningscirklar

Matlagningscirklar kan anpassas för den som nyligen förlorat en livspartner och vill ta tag i en mathållning såsom ensamhushåll. Ger möjligheter till lärande kombinerat med nya sociala kontakter.

Matlag

Matlagningscirklar kan kombineras med gemensamma middagar baserat på vad man tillagat tillsammans. Samma idé kan överföras på fristående matlag. Ett matlag kan även bestå av personer som kommer samman för att äta färdiglagad mat som levereras till en lokal eller bostad. Att hitta en eller flera ”matpartners” kan vara en förmedlingsuppgift för ett seniorcenter eller väntjänst.

God tillgänglighet i boende och fysisk miljö

Tillgänglighetsinventering

Med en löpande och uppdaterad tillgänglighetsinventering, som omfattar både bostäder och yttre miljö, finns underlag för statusbedömning och för planering av åtgärder. Kombinerat med inventering av befolkningens sammansättning i olika områden ger detta underlag för prioritering av olika insatser. Underlaget förutsätter samverkan mellan kommunen och enskilda fastighetsägare. Se vidare punkten ”Lokalt Bostadsforum” under rubriken Bostäder för äldre.

Samhällslots

Utbredning av digitalisering och snabba förändringar inom utbudet av service och produkter som omger oss innebär en risk för att äldre hamnar utanför. Någon form av ”central” dit man kan vända sig för samhällsinformation inom ett brett spektra av områden och vid behov få hjälp att komma vidare i kontakter med myndigheter och andra är en tänkbar lösning.

Från medborgardialog

Bättre kollektivtrafik

Vissa kommundelar upplevs ha bristande täckning med busslinjer. I delar av kommunen även utanför tätorten borde det vara möjligt med förbättring i form av anropsstyrd servicetrafik.

Gratis buss

Går det att nyttja tider då bussarna ändå mest går tomma till att ge alla rätt att resa gratis? De som är beroende av kollektivtrafik men inte är bundna till vissa tider skulle kunna anpassa sitt resande.

Bostäder anpassade för äldre

Lokalt Bostadsforum

Kommunen har ansvar för att det upprättas bostadsförsörjningsprogram där behovet av bostäder för skilda kategorier blir belysta samt att kommunen har relevanta förberedelser för behovet av bostadsbyggande. För att få aktivitet i de olika delar som påverkar bostadsförsörjningen kan ett löpande forum mellan kommunen, fastighetsägare och byggföretag, med äldres och funktionsnedsattas medverkan, få betydelse för utvecklingen. Det skulle också kunna bli ett forum där frågor om tillgänglighet och trygghet som påverkas av den yttre miljön behandlas.

Från medborgardialog

Brist på bra bostadsalternativ

Positivt med trygghetsbostäder men sådana bör vara 2-3 rum och kök för att vara riktigt attraktiva. Närhet till service, möjlighet till sociala kontakter och att kunna välja att gå till husets servering ses som fördelar.

Bilaga 2 – Utvecklingsidéer En hälsoinriktad omsorg

Fysisk aktivitet och träning

Stöd och inspiration

Det krävs inspiration och kunskap för att genomföra aktiviteter som engagerar. Aktivitetsombud på varje äldreboende kombinerat med en gemensam funktion/nätverk för att samordna och sprida idéer och program kan ge bra understöd. Eventuellt samordnad med en funktion i ett Seniorcentrum.

Goda matvanor och trivsamma måltider

Enklare matlagning i hemmet

Att laga sin mat av egna inköpta råvaror innebär för många en livskvalitet. När förmågan sviktar bör det vara möjligt att få det stöd som behövs för att laga maten i det egna köket. Det skulle innebära nylagad mat, stimulerande dofter och sällskap under den tid som maten lagas och även då man äter den. Därtill värdet av en meningsfull aktivitet som skänker innehåll åt dagen.

Matlag

Ensamhet och tristess är negativt för aptiten medan samvaro med andra normalt stimulerar den. Genom att delta i ett matlag med andra kan måltider förenas med umgänge och social stimulans.