



Socialt innehåll – program för utveckling

1. Bakgrund

Medellivslängden i Sverige har ökat stadigt och antas öka fortfarande enligt Statistiska Centralbyrån. Antalet personer över 65 år beräknas öka även i stadsdelen Östermalm. Även om ålderspensionärer i Östermalm uppskattar sig jämförelsevis friska i länet gäller det att kontinuerligt satsa i hälsofrämjande åtgärder. Den åldrande befolkningen ställer krav på samhällsplaneringen både ur etiskt och ur ekonomiskt perspektiv då ohälsa orsakar stora påfrestningar såväl på individen som på samhället. Hur kan de äldre vara delaktiga i samhället trots eventuella funktionsnedsättningar? Hur kan de äldres resurser utnyttjas för samhällets utveckling på ett meningsfullt sätt? Hur kan samhället främja de äldres hälsa och välbefinnande för att öka deras livskvalitet och för att skjuta upp eventuella kostsamma vårdbehov?

Det övergripande folkhälsomålet som regeringen har antagit är att ”skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. Det hälsofrämjande arbetet ska bedrivas främst i sjukdomsförebyggande syfte, där kommuner och landsting bedöms ha en nyckelroll. I kommunens folkhälsoansvar ingår att med politiska beslut skapa förutsättningar för individens egna hälsosamma val. Enligt socialtjänstlagen bör äldre människor ges möjlighet till en ”aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra”. Stockholms stad betonar i sin äldreplan att äldreomsorgen ska arbeta förebyggande och att ”staden ska stimulera tillkomsten av öppna verksamheter för samvaro och aktiviteter för äldre, och informera om de verksamheter som finns”.

Hälsofrämjande insatser som är evidensbaserade och effektiva även för äldre brukar delas i fyra hörnstenar: Fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och delaktighet. Flera studier visar att hälsosamma levnadsvanor med socialt aktivt liv kan förebygga många av våra folksjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer, depression och till och med demens. Att satsa på äldres hälsa anses vara även kostnadseffektivt: Dels kan aktiva äldre bidra till samhällets funktioner till exempel genom den informella omsorgen samt i frivilligverksamhet. Dels skjuter man upp behovet av samhällets vård och omsorg. Den största behållningen lär dock vara ökad livskvalitet för den äldre personen vilket inte går att mäta med ekonomiska mått.

2. Historik

Under 2008 och 2009 har Äldreomsorgens projekt arbetat med att utöka aktiviteterna för äldre inom ordinärt boende genom att på olika sätt anordna aktiviteter på öppna träfflokaler. Under åren har även ett intensivt arbete pågått för att öka insatser från frivilliga krafter.

På vård och omsorgsboendena har personalen erbjudits utbildning i vikten av meningsfull aktivering och aktiviteter för äldre. Individuella planer för sociala aktiviteter har införts på några vård- och omsorgsboendena.

Under 2010 har en träfflokal "Hälsoträffen" öppnats i stadsdelen. Hälsoträffen har en uttalad ambition att erbjuda aktiviteter som främjar ett hälsosamt åldrande. Utbudet av aktiviteter som erbjuds baseras på tidigare erfarenheter och önskemål från besökarna. Flexibiliteten för att ändra och utöka aktiviteterna med anledning av besökarnas önskemål är stor. Föreläsningar som främjar ett hälsosamt och självständigt åldrande erbjuds regelbundet. Verksamheten på Hälsoträffen ska bedrivas i samverkan med frivilliga. Under 2010 har volontärer rekrytrats och utbildats. Volontärerna hjälper till med att ledsaga äldre till och från lokalen samt delta i arbetet på Hälsoträffen.

På vård och omsorgsboendena har Äldreomsorgens projekt initierat att verksamheten har utökats med aktivitetssamordnare och SPA terapeuter för att erbjuda de boende ett rikare utbud av sysselsättning. Bussutflykter har erbjudits under sommaren och hösten.

3. Syfte och metod

Syftet med att utveckla utbudet av sociala på vård och omsorgsboendena och att erbjuda träfflokal för äldre i ordinärt boende är att

- Främja hälsa och välbefinnande
- Förstärka och bevara det friska
- Öka delaktighet i samhället
- Förebygga ohälsa
- Bryta isolering och ensamhet, öka social samvaro
- Öka fysisk aktivitet och förebygga inaktivitet
- Bidra till goda levnadsvanor
- Erbjuder meningsfull sysselsättning
- Underlätta att leva ett självständigt liv

Stadsdelen erbjuder öppna träfflokaler på tre olika ställen, Seniorträffen, Hälsoträffen och Rioträffen. Det är dock en utmaning att nå alla äldre i stadsdelen, speciellt de minst aktiva och de som behöver mycket stöd för att kunna ta sig till träfflokalen. Avsikten är att intensifiera marknadsföringen så att flera äldre kan nås. Förutom de sedvanliga annonserna i lokalpressen kan även biståndshandläggarna och hemtjänsten, både den kommunala utföraren och de privata aktörerna, utnyttjas bättre i informationsspridning. Båda yrkesgrupperna träffar många äldre och kan därmed rekommendera träffpunkterna. Biståndshandläggarna ska även bevilja ledsagning till och från lokalerna om det finns ett behov av det. Hemtjänsten i sin tur kan upptäcka behov av sociala kontakter som kanske

är svåra för den äldre själv att klä i ord. Till exempel kan varje kontaktman inom hemtjänsten kartlägga tillsammans med sin omsorgstagare de eventuella behoven av meningsfull sysselsättning och social samvaro med andra. Ett nära samarbete med socialtjänstens olika professioner är därför att föredra för att bedriva uppsökande verksamhet. Information ska även lämnas till vårdcentralerna och distriktssköterskorna som i sin tur kan rekommendera träfflokaler för att förebygga ohälsa. Detta kan lämpligt göras vid alla kontakter med äldre men speciellt till exempel vid förebyggande hembesök hos äldre. Även de frivilliga som är knutna till träfflokalerna kan sprida information om aktiviteterna genom sina kontakter med andra friska äldre som kanske inte nås genom hemtjänsten eller distriktssköterskan. Stadsdelens avsikt är även att samarbeta närmare med olika pensionärsorganisationer vilket kan slå ringar på vattnet och öka kännedomen om träfflokalerna.

För att uppnå en maximal effekt av träfflokalernas hälsofrämjande syfte behöver alla parter vara införstådda om träfflokalernas betydelse. Därför behövs det kanske någon form av utbildning och information både för hemtjänstpersonal och för biståndshandläggarna. För att utveckla träfflokalernas utbud för att bäst motsvara de äldres egna behov ska de äldre få möjlighet att själva bestämma vilka aktiviteter och föreläsningar de vill ha. Stadsdelen ska endast bidra till att de äldre själva har möjlighet att påverka sin vardag och göra hälsosamma val. Stadsdelen står för lokalerna samt för personal i viss mån, annars fungerar verksamheten i stort sett på frivilliga krafter.

4. Uppföljning

Verksamheten på de öppna träfflokalerna ska följas upp regelbundet för att upptäcka eventuella styrkor och utvecklingsbehov. Detta kan bäst göras genom att

- Mäta antalet besökare för varje aktivitet
- Göra en enkätundersökning: Vad tycker gästerna?
- Ha en synpunktslåda
- Ha en kontinuerlig dialog: Vad vill gästerna?

I uppföljningen ingår också kontinuerlig samverkan med biståndshandläggarna och hemtjänstpersonal. Hur syns de sociala behoven i beställningarna och i beviljade insatserna? Hur lyckas hemtjänstpersonalen motivera de äldre att delta i aktiviteter trots eventuella hinder och svårigheter? Om aktiviteterna ändå inte blir av vore det viktigt att veta varför. Där kan hemtjänstpersonalen ha nyckelroll att fånga in de värdefulla synpunkterna.

På vård och omsorgsboendena ska de boende erbjudas dagliga aktiviteter som ska bidra till att stärka psykiska och fysiska funktioner samt att omsorgstagarna upplever meningsfullhet. Aktiviteter för att uppnå detta är

- Kartläggning av de boendes intresse och behov vid inflyttningen
- (På demens enheterna sker detta genom en levnadsberättelse)
- Individuell planering och en genomförandeplan där sociala aktiviteter ingår upprättas för den enskilde.
- Upprätta en gemensam aktivitetsplan för enheten
- Upprätta en individuell aktivitetsplan för varje individs intresse och önskemål.
- Utveckla kontaktmannaskapet för att skapa en meningsfull vardag för den enskilde.
- Arbeta fram rutiner för aktiviteter/sysselsättning

Förslag på uppföljning

Inom demens vården:

- Mäta oro/aggressivitet
- Mäta psykofarmaka
- Följa upp fallskador
- Dokumentation av genomförda aktiviteter på individnivå

Inom somatiska vården:

- Egen enkät - egen upplevelse 1g/år
- Utvärdering av varje aktivitet – stickprov
- Dokumentation av genomförda aktiviteter på individnivå