



# TRÄFFPUNKT FÖR MIG?

Utbudet av aktiviteter för äldre med behov  
av stöd och hjälp i Stockholms stad

Jenny Österman  
Sven Erik Wånell

Rapporter/Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2010:2 ISSN 1401-5129

# Förord

Att ta en promenad, ”köra ett pass” på Friskis och Svettis, en skidtur i skogen, självklarheter? Ja, så länge man är frisk, vilket de flesta numera har förmånen att vara långt upp i livet. Men när hälsa och ork avtar, när man inte längre tar sig ut utan hjälp, finns då inte behovet av fysiska och sociala aktiviteter kvar? Man skulle kunna tro det sett till vad den äldre brukar kunna få biståndsbedömd hemtjänst till. Äldreförvaltningen i Stockholms stad inledde 2008 ett samarbete med idrottsförvaltningen, med syftet att utveckla hälsofrämjande aktiviteter för äldre. Äldreförvaltningen gav Äldrecentrum i uppdrag att kartlägga och beskriva vilka fysiska och sociala aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning erbjuder äldre i ordinärt boende samt att identifiera eventuella hinder som finns för att äldre i ordinärt boende som är i behov av stöd och hjälp ska kunna delta vid dessa aktiviteter.

Sammanställningen visade att samtliga stadsdelsförvaltningar hade träffpunkter för äldre i ordinärt boende. Vilka aktiviteter som rymdes inom verksamheterna varierade dock mellan stadsdelarna. I flera stadsdelar har frivilliga fått en viktig funktion.

I rapporten lyfts stadsdelsförvaltningens roll fram som nätverksbyggare och samordnare som en del i det förebyggande och habiliterande arbetet bland äldre i ordinärt boende. Genom att samordna stadsdelsförvaltningens resurser i form av lokaler och personal, med frivilligas goda vilja kan en verksamhet som tillgodoser behoven av anpassade aktiviteter byggas upp. En samordnare för frivilliga insatser i stadsdelsförvaltningen kan hjälpa till att formalisera samarbetet mellan stadsdelsförvaltningen och pensionärs- och frivilligorganisationerna. Stadsdelsförvaltningens roll är också att skapa goda förutsättningar för de frivilliga krafterna.

Studien har genomförts av Jenny Österman (projektledare) och Sven Erik Wånell (utredare) som också svarar för denna rapport.

Stockholm 2010-09-21

Sven Erik Wånell

Chef Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning.....	1
Slutsatser.....	2
Förslag till åtgärder .....	4
Bakgrund .....	5
Mål för fysisk aktivitet.....	5
Vikten av fysisk aktivitet för äldre.....	6
Hinder för fysisk aktivitet utomhus.....	7
Andra former av fysiska aktiviteter.....	8
Utevistelsens betydelse för hälsan .....	8
Sociala aktiviteter.....	8
Faktorer för gott åldrande och livskvalitet .....	9
Uppdraget .....	11
Syfte och frågeställningar .....	12
Metod.....	12
Nätverksträffar för hälsofrämjande insatser för äldre .....	12
Kartläggning .....	12
Intervjuer med biståndshandläggare.....	13
Resultat .....	14
Träffpunkter för äldre .....	16
Frivilliga insatser .....	17
Friskvårdscentrum och seniorgym.....	19
Aktiviteter för äldre i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp.....	19
Övriga aktiviteter .....	21
Biståndshandläggarnas erfarenheter.....	22
Reflektioner från nätverksträffarna .....	26
Välfungerande verksamheter för äldre .....	29
Ljuspunkten.....	29
Antikträffen.....	30
Stort utbud i Enskede-Årsta-Vantör.....	30
Diskussion .....	32
Förslag till åtgärder .....	35
Referenser.....	36
Bilaga 1. Insamlingsprotokoll, Stadsdelsförvaltningens utbud av aktiviteter.....	39
Bilaga 2. Sammanställning av kommunala aktiviteter för äldre i ordinärt boende	40
Bilaga 3. Intervjuguide Biståndshandläggare träffpunkt för äldre.....	45



# SAMMANFATTNING

Aktiviteter är viktiga för alla oavsett ålder, inte minst för äldre som själva inte kan ta sig ut. Enligt socialtjänstlagen bör alla människor ges möjligheten till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Stiftelsen Stockholms Läns Äldrecentrum har på uppdrag av Äldreförvaltningen i Stockholms stad kartlagt vilka fysiska och sociala aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning erbjuder äldre i ordinärt och i synnerhet dem som har behov av stöd och hjälp. I uppdraget ingick också att identifiera eventuella hinder som finns för att äldre i ordinärt boende ska kunna delta vid dessa aktiviteter. Inom ramen för uppdraget har Äldrecentrum sammanställt material från respektive stadsdelsförvaltning över utbudet av fysiska och sociala aktiviteter för äldre. Äldrecentrum har också deltagit vid Stockholms stads nätverksträffar för *"hälsofrämjande insatser för äldre"*, i nätverket ingick representanter från samtliga stadsdelsförvaltningar och bestod av projektledare för olika aktivitetsprojekt, sjukgymnaster och verksamhetsplanerare. Slutligen har intervjuer gjorts med biståndshandläggare i syfte att belysa eventuella hinder för att äldre omsorgstagare i ordinärt boende ska ha möjlighet att delta i aktiviteter vid stadsdelsförvaltningens träffpunkter<sup>1</sup>.

Sammanställningen visade att samtliga stadsdelsförvaltningar hade träffpunkter för äldre i ordinärt boende. Vilka aktiviteter som rymdes inom verksamheterna varierade dock mellan stadsdelsförvaltningarna.

Tre stadsdelsförvaltningar hade någon form av friskvårdcentrum som erbjöd både ett brett utbud av fysiska aktiviteter samt sociala aktiviteter.

Två stadsdelsförvaltningar hade seniorgym, men seniorgymmen erbjöd inga sociala aktiviteter inom verksamheten. Samma stadsdelsförvaltningar kunde dock erbjuda sociala aktiviteter inom andra träffpunkter.

Fyra stadsdelsförvaltningar hade aktiviteter särskilt riktade till äldre i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp. Aktiviteterna var främst av social karaktär och bestod bl.a. av utflykter, bussturer med gemensam måltid på restaurang.

Biståndshandläggarnas roll är viktig enligt representanterna från nätverket. Dels som informationsbärare, dels i syfte att möjliggöra för de äldre som själva inte kan ta sig till aktiviteterna, genom bistånd till ledsagning, vilket dock beviljas i begränsad utsträckning enligt deltagarna i nätverket.

---

<sup>1</sup> Verksamhet för social samvaro och annan aktivitet som inte är individuellt behovsprövad, t ex. caféverksamhet och andra träffpunkter som riktar sig till speciella målgrupper.

Biståndshandläggarna sågs också som viktiga för att möjliggöra utevistelse i form av bistånd till promenader.

Frivilliga sågs som en resurs för att möjliggöra att äldre som behövde ledsagning till träffpunkten skulle kunna delta. Några stadsdelsförvaltningar använde sig av frivilliga för att ledsaga äldre till och från aktiviteter samt till att stötta upp kring aktiviteterna som anordnades på träffpunkten.

Sammanställningen visar att kommunens träffpunkter inte möter behoven hos personer i ordinärt boende med behov av stöd till och från träffpunkten och eller i aktiviteten. Ett krav som flera av träffpunkterna ställde var att deltagarna skulle kunna klara sig själva, vilket kan vara ett hinder för vissa som vill delta, men som behöver stöttning, vissa behövde hjälp med personliga behov t.ex. toalettbesök, något som de inte kunde erbjuda på träffpunkten.

Otrygghet ses som ett hinder för äldre att delta vid träffpunkternas fysiska och sociala aktiviteter. Det finns ett behov av information kring aktiviteterna, i syfte att locka de äldre som tidigare inte varit delaktiga i aktiviteter på träffpunkterna. Flera av de intervjuade i nätverket samt bland biståndshandläggarna tror att många äldre inte deltar på grund av att de inte vet vilken typ av aktiviteter som erbjuds samt på grund av att de tror att aktiviteterna är för avancerade.

Möjlighet till hjälp till och från träffpunkterna skulle öka antalet deltagare, tror de flesta av de intervjuade.

Introduktion av verksamheten är en viktig del för att de äldre som tidigare inte varit delaktiga i aktiviteterna, ska känna sig välkomna. Men det är inte alltid enkelt att finna en plats i en redan etablerad grupp.

Brister i informationen om stadsdelsförvaltningens träffpunkter finns i flera stadsdelsförvaltningar enligt biståndshandläggarna. Endast en stadsdelsförvaltning hade en gemensam informationsbroschyr där de egna och andra aktörers aktiviteter presenterades.

## Slutsatser

Det finns ett behov av träffpunkter i stadsdelsförvaltningarna där äldre kan få hjälp och stöttning i aktiviteterna och där det finns personal som kan ta emot och välkomna nya besökare i verksamheten. Det kan vara svårt att komma in som ny i en etablerad grupp. När det börjar bli svårt att själv klara de personliga göromålen och hälsan börjar svikta, kanske man inte känner sig hemma bland pigga pensionärer, utan har ett behov av en verksamhet som är anpassad till personer i ordinärt boende och med behov stöd vid aktiviteterna. Då behövs en träffpunkt som kan tillgodose behovet av gemenskap, mer än fysisk aktivitet.

De finns också ett behov av träffpunkter där det finns aktiviteter riktade till och anpassade för äldre med behov av hjälp och stöd. Då handlar aktivitet om att möjliggöra livstillfredsställelse, trots en allt mer sviktande hälsa, snarare än att bevara en god hälsa och oberoende, vilket man bör tänka på i utformningen av träffpunkterna. Aktiviteter i och kring måltiden och där transport erbjuds både till och från, är aktiviteter som kan vara lämpliga för denna grupp.

För de som inte själva kan ta sig till träffpunkten finns behov av ledsagning och/eller transport till och från verksamheten. Att ta sig till aktiviteterna kan enligt de intervjuade och nätverket vara en tröskel som är för hög att klara på egen hand. Här skulle frivilliga kunna bli en betydande resurs, så arbetar redan några stadsdelsförvaltningar och det fungerar. Med hjälp av frivilliga insatser, både på träffpunkten och som ledsagning till och från träffpunkten, kan fler äldre få möjligheten att delta i en social gemenskap innehållande både sociala och fysiska aktiviteter.

Samarbetet mellan stadsdelsförvaltningens träffpunkter, biståndshandläggare och hemtjänst måste utvecklas för att nå ut med information om aktiviteter till äldre i ordinärt boende. De intervjuade ser inte att den information som finns om stadens träffpunkter är tillräcklig. Biståndshandläggarna och omsorgspersonalen är två grupper som träffar den äldre. I biståndshandläggarnas arbete ingår att hålla sig uppdaterad om kommunens aktiviteter samt att informera äldre som de kommer i kontakt med. Men den delen skulle kunna utvecklas. Även hemtjänsten måste bli bättre på att informera samt motivera äldre att delta vid aktiviteter på stadsdelsförvaltningens träffpunkter. Stora upptagningsområden hos vissa hemtjänstutförare gör det svårt att hålla sig uppdaterad om respektive stadsdelsförvaltnings utbud av aktiviteter. Det är därför viktigt att omsorgspersonal och biståndshandläggare har tillgång till information om aktiviteterna samt har uppdaterade informationsbroschyrer om samtliga träffpunkter.

Stadsdelsförvaltningen bör anta rollen som nätverksbyggare och samordnare som en del i det förebyggande och habiliterande arbetet bland äldre i ordinärt boende. Följaktligen är det särskilt viktigt med fortsatt social gemenskap och fysiska aktiviteter för dem i ordinärt boende som är isolerade och eller i behov av stöd och hjälp. Det finns en samhällelig vinst i att subventionera verksamheter som hjälper till att bryta isolering och möjliggöra social gemenskap. Genom att samordna stadsdelsförvaltningens resurser i form av lokaler och personal, med frivilligas goda vilja kan en verksamhet som tillgodoser behoven av anpassade aktiviteter byggas upp. En samordnare av frivilliga insatser i stadsdelsförvaltningen kan hjälpa till att formalisera samarbetet mellan stadsdelsförvaltningen och pensionärs- och frivilligorganisationerna. Stadsdelsförvaltningens roll är också att skapa goda förutsättningar för de frivilliga krafterna.



## Förslag till åtgärder

Stadsdelsförvaltningarna i Stockholms stad har olika förutsättningar för att tillgodose behovet av sociala och fysiska mötesplatser för äldre beroende på sin lokala struktur. Gemensamt är dock att det behövs sär lösningar för dem som bor i ordinärt boende och som av olika anledningar behöver stöd till och från träffpunkten och eller vid aktiviteterna, för att kunna delta. Utifrån resultat från denna kartläggning samt tidigare forskning har följande förslag formulerats.

- Stadsdelsförvaltningarnas träffpunkter bör också rikta aktiviteter till personer i ordinärt boende som inte själva kan tillgodose sitt behov av social gemenskap, delaktighet och utevistelse. Aktiviteterna bör innehålla gemensamma måltider. De fysiska aktiviteterna bör ha en lättare karaktär som alla kan delta i.
- Personliga kontakter ökar chansen att få med äldre som är isolerade och inaktiva i aktiviteter. För att nå dem måste personliga kontakter med exempelvis biståndshandläggare, omsorgspersonal eller distriktssköterskor användas.
- Biståndshandläggare och omsorgspersonal måste känna till aktuell information om träffpunkternas aktiviteter, för att kunna informera och motivera äldre till att vilja delta.
- Äldre personer som inte själva kan ta sig till en träffpunkt behöver få riktade inbjudningar. Det är också viktigt att möta upp dem vid första besöket för att välkomna och introducera nya deltagare. Det för att underlätta när han/hon ska in i en redan etablerad grupp.
- Träffpunkten behöver resurser i form av personal som kan hjälpa de besökare som behöver med t.ex. toalettbesök eller handräckning vid aktiviteter eller måltider.
- Stadsdelsförvaltningarna bör anställa samordnare för frivilliga insatser, så att de bättre kommer de äldre till gagn. Mindre stadsdelsförvaltningar kan med fördel gå samman och gemensamt anställa en samordnare.

## BAKGRUND

Hälsofrämjande aktiviteter som kultur och motion i olika former har en positiv inverkan på individen, oavsett ålder. (jfr Agahi m.fl., 2005; FYSS, 2008; Grimby, 2008). Flera studier har också visat att gemenskap och deltagande i sociala aktiviteter är viktigt för hälsa och välbefinnande (FHI, 2005).

Möjligheten att påverka äldres hälsa är större än vad man tidigare trott och hälsofrämjande och förebyggande insatser genom hela livet, även högt upp i åren, har positiva effekter på hälsan och livskvaliteten hos äldre personer (FHI, 2008). Genom hälsofrämjande aktiviteter på kommunal nivå kan vårdkonsumtionen inom landstinget förebyggas (Olsson, m fl., 2008). Genom fysisk aktivitet kan ADL<sup>2</sup>-beroende minskas hos äldre (Landi, 2007). Det skulle kunna leda till en framskjutning av omsorgsbehovet, men fler studier måste göras för att fastställa effekterna hos äldre.

Äldre i ordinärt boende är en heterogen grupp. De flesta har själva förmågan att styra över sitt liv och möjligheten leva ett självständigt och aktivt liv. Men det finns också äldre som inte på egen hand kan ta sig ut. De mötesplatser som finns är inte alltid tillgängliga för personer som bor i ordinärt boende och som behöver stöd till och från träffpunkten och eller vid aktiviteten. Det är den gruppen som kanske mest av alla behöver både social gemenskap och fysiska aktiviteter för att bibehålla sitt välbefinnande och livskvaliteten.

Äldrecentrum har fått i uppdrag av Äldreförvaltningen i Stockholms stad att beskriva vilka fysiska och sociala aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning erbjuder äldre i ordinärt boende. I uppdraget ingick också att identifiera eventuella hinder som finns för att äldre i ordinärt boende ska kunna delta vid dessa aktiviteter.

## Mål för fysisk aktivitet

### Nationellt

De nationella målen för äldrepolitiken anger att äldre ska kunna leva ett aktivt liv. I Socialtjänstlagen 5 kap. 4 § står det att *”socialnämnden skall verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra”*.

Folkhälsoinstitutet (2009) lyfter fram fyra hörnstenar som har visat sig vara avgörande för bättre hälsa och välbefinnande bland äldre: *”fysisk aktivitet, goda matvanor, socialt stöd/gemenskap och att ha en meningsfull uppgift/känna sig behövd”*. Enligt den svenska rekomen-

---

<sup>2</sup> Behov av hjälp i det dagliga livet (såsom äta, på- och avklädning, förflyttning, personlig hygien, toalettbesök och rörlighet i säng).

dationen för hälsofrämjande fysisk aktivitet bör alla vuxna, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter (Stråle 2008).

### Stockholms stad

Enligt Stockholms stads äldreplan för 2007-2011 ska; *”äldreomsorgen på olika sätt bidra till att höja den enskildes livskvalitet”*. Även i denna lyfter man fram fyra faktorer som viktiga för livskvaliteten; *maten, utevistelse, aktiviteter och samvaro* samt *kultur* (Stockholms stad, Dnr 327-1781/2007).

I riktlinjerna för handläggningen av ärenden enligt SoL och LSS inom äldreomsorgen tar man i punkt 6.5.6 upp utevistelse-följeslagare- ledsagning. *”Möjligheten till utevistelse är en rättighet för alla (...).”* (Stockholms stad, Dnr 105-273/2009). Riktlinjerna beskriver två olika situationer där äldre kan få bistånd med utevistelse/ledsagning för att kunna delta i aktiviteter.

#### *Följeslagare inom hemtjänst*

”Den som på grund av funktionsnedsättning inte själv kan ta sig till/från läkare, fotvård, sjukgymnast m.m. kan beviljas hjälp för detta i form av följe. Detta gäller också den som behöver hjälp med att komma ut på promenad, att gå och handla, att gå till apoteket, uträtta ärenden m.m. Behov av följeslagare beviljas för regelbundet återkommande aktiviteter och ingår då i beslutet om hemtjänst.”(a.a).

#### *Ledsagning av särskild utförare*

”Ledsagning kan beviljas den som på grund av funktionsnedsättning behöver hjälp för att kunna delta i fritids- och kulturaktiviteter t.ex. besök på teater, konsert. Beslut om ledsagning fattas i ett separat beslut och utförs av särskilda utförare. Den enskilde väljer någon av de utförare som ingår i kundvalsmodellen för ledsagning och avlösning.”(a.a).

## Vikten av fysisk aktivitet för äldre

Möjligheten till ett fortsatt aktivt liv är en av nyckelkomponenterna till ett bra åldrande (Andersson-Sviden, 2000). Fysisk aktivitet är viktigt hela livet, även när hälsan börjar svikta. Den påverkar funktionsförmågan även hos de allra äldsta (Spiriduso & Cronin, 2001) och har inverkan inte bara på hälsa utan också på välbefinnandet. Träningen måste dock anpassas till den äldre (FHI, 2005). Agahi (2008) fann i sina studier gjorda på data från Levnadsnivåundersökningen och SWEOLD att det finns ett samband mellan fritidsaktiviteter och hälsa samt överlevnad bland medelålders och äldre individer. Andra studier har visat att fysisk aktivitet har haft goda effekter på äldres muskelstyrka och rörelseförmåga (Rydwik, 2004, 2007, 2008; Warburton, 2006) samt att syreupptagningsförmåga, gångfunktion och balansförmågan kan förbättras genom fysisk aktivitet (jfr. Agahi 2005).

Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som sina stillasittande jämnåriga (YFA & FYSS, 2008). Även bland personer som har blivit sjuka har fysisk aktivitet gynnsam inverkan och förbättrar bl.a. prognosen vid hjärt- och kärlsjukdom och diabetes (Hu m.fl, 2004; YFA & FYSS, 2008).

Fysisk aktivitet kan också bidra till ökat psykiskt välbefinnande och bättre fysisk hälsa som i sin tur kan innebära att livskvaliteten förbättras hos individen (YFA & FYSS, 2008).

Sedan 2001 kan personer med behov av fysisk aktivitet få sådan ordinerat på recept, på samma sätt som ett läkemedel. FaR - Fysisk aktivitet på recept är en arbetsmetod för att främja fysisk aktivitet. Som hjälpmedel vid förskrivning finns en handledning/manual (FYSS)<sup>3</sup> som ska användas vid ordination. FaR kan användas i både förebyggande och behandlande syfte. Endast legitimerad personal inom vård och behandling får skriva ut fysisk aktivitet på recept (FHI 2009).

I Solna startades projektet "VillGott" 2007, vars syfte bl.a. var att äldre skulle få uppleva en meningsfull vardag med god livskvalitet. Projektet riktade sig till 65 år och äldre. När projektet startade fick deltagarna genomgå en rad tester kring styrka, balans och kondition. Efter ett år testades deltagarna på nytt och det kunde då konstateras att de fått ökad styrka, bättre kondition, sänkt blodtryck, ökad rörlighet och bättre nattsömn. De äldre själva uppgav också att deras fysiska och mentala hälsa stärkts och att de kände en ökad glädje och motivation till att träna (Solna, 2009).

## Hinder för fysisk aktivitet utomhus

Bengtsson (2003) har i en kunskapssammanställning urskiljt tre former av hinder för att delta vid fysiska aktiviteter utomhus:

*Psykologiska hinder* har stor inverkan på äldres otrygghet. Bristen på trygghet verkar vara det avgörande hindret för utevistelse. Upplevelsen av att känna sig hotad samt rädslan för att t.ex. ramla är två exempel.

*Fysiska hinder* handlar främst om närheten till aktiviteterna samt att det finns bra promenadvägar och att det är framkomligt. Dåligt väder kan också vara ett hinder.

*Organisatoriska hinder* handlar om att det finns brister i rutiner och resurser som innebär att omsorgspersonalen inte har tid att hjälpa den äldre med utevistelse. Otryggheten är direkt knuten till om man har någon med sig när man går ut.

---

<sup>3</sup> Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

## Andra former av fysiska aktiviteter

Fysisk aktivitet för äldre behöver inte bara innebära fysisk träning som exempelvis cykling och styrketräning, utan kan lika gärna innehålla vardagliga sysslor som trädgårdsarbete, promenader och inköp (Kirchhoff, 2006). Studier har visat att hushållsarbete kan ha samma positiva inverkan på hjärtat som promenader (Mensink, 1999; Mattiasson-Nilo, 1990) och kan därför vara en värdefull aktivitet för äldre. Lennartsson (2001) betonar i en studie att även om dessa aktiviteter utförs på egen hand kan de minska risken för dödlighet hos de allra äldsta. Hälsovinsten ökar med tilltagande aktivitet, men de personer som går från att vara fysiskt inaktiva och börjar med någon form av regelbunden aktivitet, t.ex. korta promenader, gör de allra tydligaste hälsovinsterna. De som är minst vältränade har således mest att vinna på att öka sin fysiska aktivitet, eftersom redan en mindre ökning från mycket låg nivå medför positiva effekter (Franks, 2004; Warburton, 2006). Menec (2003) betonar vikten av meningsfull sysselsättning. I sin studie fann hon att dagliga aktiviteter som att läsa, träffa vänner eller delta i olika sammanhang påverkar känslan av välbefinnande på ett positivt sätt.

## Utevistelsens betydelse för hälsan

Utevistelse har en god inverkan på hälsan hos äldre. Bengtsson (2003) kunde i sin kunskapssammanställning urskilja tre faktorer som har betydelse för hälsan. Dels finns positiva hälsoeffekter av solljus, luft och temperatur, dels genom själva utemiljön och slutligen positiva hälsoeffekter av fysiska aktiviteter utomhus (Bengtsson, 2003; SOU, 2002). Den fysiska förmågan kan förbättras, benmuskelstyrkan ökar, skelettet stärks och benskörhet motverkas samt att fysisk aktivitet utomhus kan förbygga hjärt-kärlsjukdomar (Bengtsson, 2003; Berleen, 2003). Studier visar också att äldre personer är mindre benägna att delta vid fysiska aktiviteter utomhus än yngre. Betydelsen av promenader och utflykter kvarstår dock även för de allra äldsta (Bengtsson, 2003).

## Sociala aktiviteter

### Träffpunktens betydelse

Tillgång till lokaler för äldre samt stöd till grannsamverkan kan vara ett kostnadseffektivt sätt att stimulera äldre i deras vardag och därmed främja deras hälsa samt förmåga att klara sig på egen hand. För äldre som har ett klen eller krympande socialt nätverk och som drabbats av sviktande hälsa är de ideella föreningarna en stor resurs för att förhindra social isolering (Wånell, 2001). För personer med stora omvårdnadsbehov kan sociala träffpunkter vara det enda möjliga alternativet för social gemenskap (Andersson-Svinden, 2000).

Att underlätta fysisk aktivitet samt att underlätta för de äldre att få kunskap om det utbud av aktiviteter som finns kan vara en av de främsta hälsofrämjande insatserna en kommun kan göra (Agahi, 2005).

Av Stockholms stads äldreplan 2007-2011 framgår att staden ska stimulera tillkomsten av verksamheter för samvaro och aktiviteter för äldre. Idag har nästan alla stadsdelsförvaltningar träffpunkter som vänder sig till äldre som bor i området. (Stockholms stad, Dnr 327-1781/2007).

### **Social gemenskap och delaktighet**

Att känna sig behövd och delaktig samt ha tillgång till ett socialt nätverk är viktigt för alla individer. Anhöriga, grannar, vänner och ideella föreningar spelar här en viktig roll. Kultur i alla former har en positiv inverkan på hälsan (jfr. Agahi, 2005; Berleen, 2003; Andersson-Svidén, 2007). Social samvaro kan också enligt Andersson-Svidén medföra att äldre håller sig vitala längre och upplever högre grad av välbefinnande. En annan betydelsefull faktor är de nätverk och den vänskap människor ofta utvecklar genom kulturaktiviteter (Kulturrådet, 2003).

### **Faktorer för gott åldrande och livskvalitet**

Statens folkhälsoinstitut (2008) har gjort en litteraturgenomgång över vilka faktorer äldre själva ser som bidragande till ett gott åldrande och en hög livskvalitet. De fann att:

- Sociala aktiviteter, både av kvalitativ och kvantitativ karaktär, uttrycks som en betydelsefull del i äldres liv. De sociala aktiviteterna leder till att de sociala nätverken stärks vilket bidrar till ökad livslust.
- En god självkänsla samt att vara självständig och oberoende är betydelsefulla faktorer som höjer äldres livskvalitet.
- Närområdets utformning vad gäller säkerhet, grönytområden, trafik och samhällsservice har stor betydelse för äldres utomhusvistelse och oberoende.
- Ett brett utbud av olika boendeformer efterfrågas för att möjliggöra ett boende anpassat efter de behov individen har.

Rahm Hallberg (2002) har i sina studier sett att det är betydelsefullt för den äldres livskvalitet att de kan ta sig ut på egen hand samt att andra med funktionsnedsättning kan komma på besök. Detta gäller särskilt för äldre som bor i ordinärt boende.

De som har varit aktiva och deltagit i olika aktiviteter och sociala sammanhang som unga förblir oftast det även när de blir äldre. För dem kan det räcka med att få lokal information om de hälsofrämjande aktiviteter som finns i närområdet (Stockholms stad, Dnr 106-56/ 2009).

De som tidigare varit relativt inaktiva och socialt isolerade, är kanske i störst behov av att delta vid olika fysiska aktiviteter (FHI, 2005). Det är framför allt dit som insatserna och motivationsarbetet bör riktas.

Den grupp äldre som är i behov av både service- och omvårdnadsinsatser kan vara svår att motivera till att delta vid fysiska aktiviteter och kan också behöva hjälp för att ta sig till och från aktiviteterna. Sammanfattningsvis kan en av de största utmaningarna vara att nå dem som är i störst behov av insatserna. Att använda personliga kontakter, hemtjänstpersonalen eller distriktssköterskan kan vara ett effektivt sätt att nå ut (Agahi, 2005).

## UPPDRAGET

Äldreförvaltningen i Stockholms stad inledde 2008 ett samarbete med Idrottsförvaltningen för att utveckla hälsofrämjande aktiviteter för äldre. Inom ramen för det samarbetet har Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum fått i uppdrag av Äldreförvaltningen i Stockholms stad att göra en kartläggning samt att beskriva vilka fysiska och sociala aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning erbjuder äldre i ordinärt boende och i synnerhet de som har behov av stöd och hjälp. I uppdraget ingick också att identifiera eventuella hinder som finns för att äldre i ordinärt boende ska kunna delta vid dessa aktiviteter. I uppdraget ingick slutligen att fånga upp några goda exempel inom Stockholms stad i syfte att använda dessa exempel i utformningen av anpassade aktiviteter för äldre i ordinärt boende i andra delar av staden.

### Avgränsning

Uppdraget avser inte äldre i vård- och omsorgsboende eller personer som bor i servicehus. För dem ska en individuell rehabiliteringsplan, upprättas i samband med inflyttning och den enskilde ska få den träning och de aktiviteter som han/hon är i behov av. Personer i vård- och omsorgsboende har dessutom tillgång till aktivering samt aktiviteter. Personer i servicehus har vanligen tillgång till aktiviteter i anslutning till boendet.

### Behov av stöd och hjälp

När vi talar om äldre i ordinärt boende i behov av stöd och hjälp avser vi i denna kartläggning de äldre som bor i ordinärt boende som inte själva kan tillgodose sitt behov av social gemenskap, delaktighet och utevistelse. Det är äldre som enligt Laslett (1987) passerat in i den fjärde åldern och som betecknas som den sista delen av livet. Tidsperiod karaktäriseras av sjuklighet och nedsatt fysisk eller psykisk funktionsförmåga, och den enskilde klarar sig inte själv utan man är beroende av andras vård och omsorg (a.a). Äldre som inte själva klarar av att ta sig till och från träffpunkterna, antingen på grund av fysiska hinder eller psykologiska hinder eller som behöver motiveras för att våga eller vilja delta vid träffpunktens aktiviteter, men som är viktig att fånga upp för att de inte ska riskera att bli isolerade. Denna grupp kan också behöva stöttning vid aktiviteterna eller hjälp med t ex toalettbesök. I kartläggning kommer denna grupp benämnas som äldre med behov av stöd och hjälp.



## Syfte och frågeställningar

Studiens syfte var att kartlägga och beskriva det utbud av fysiska och sociala aktiviteter som Stockholms stad kan erbjuda äldre i ordinärt boende.

- Vilka stadsdelsförvaltningar har träffpunkter för äldre som erbjuder olika former av aktiviteter?
- Vilka former av aktiviteter erbjuds i respektive stadsdelsförvaltning i Stockholms stad för äldre personer i ordinärt boende?
- Vilka former av aktiviteter erbjuds i respektive stadsdelsförvaltning i Stockholms stad för äldre personer i ordinärt boende som har behov av stöd och hjälp?
- Vilka är målgrupperna för de aktiviteterna som stadsdelsförvaltningen erbjuder?
- Var erbjuds de äldre att delta i aktiviteter, i hemmet eller vid någon träffpunkt?
- Vilken hjälp kan äldre få för att ta sig till och från aktiviteter på träffpunkten?

## METOD

Inom ramen för kartläggningen har dokumentation från träffarna med nätverket för hälsofrämjande insatser för äldre och sammanställning av utbudet av fysiska och sociala aktiviteter använts. För att besvara frågeställningarna har också intervjuer med biståndshandläggare genomförts.

### Nätverksträffar för hälsofrämjande insatser för äldre

Äldreförvaltningen i Stockholms stad startade hösten 2009 ett nätverk för hälsofrämjande insatser för äldre. Nätverket bestod av representanter utsedda av respektive stadsdelsförvaltning; sjukgymnaster, verksamhetsutvecklare, enhetschefer för träffpunkter för äldre, projektledare för aktivitetsprojekt och uppsökande verksamheten m.fl. Äldrecentrums utredare deltog under hösten 2009 vid två nätverksträffar. Reflektioner som togs upp kring aktiviteter och äldre vid nätverksträffarna ingår som en del av beskrivningen av aktiviteterna samt vilka hinder och möjligheter de såg för att äldre i ordinärt boende skulle kunna delta i aktiviteterna vid träffpunkterna.

### Kartläggning

Deltagarna i nätverket fick i uppdrag att för sin stadsdelsförvaltning beskriva vilket utbud deras stadsdelsförvaltning hade av fysiska och sociala aktiviteter för äldre i ordinärt boende. De fick också besvara

frågor kring vilka aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning kunde erbjuda äldre i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp (se bilaga 1). Datainsamlingen gjordes under hösten 2009. I rapporten har skillnader och likheter mellan stadsdelsförvaltningarna lyfts fram.

## **Intervjuer med biståndshandläggare**

Ett urval biståndshandläggare intervjuades under hösten 2009, med frågor om vilket utbud av fysiska och sociala aktiviteter som stadsdelsförvaltningen kunde erbjuda samt hur biståndshandläggarna såg på möjligheten för äldre att delta i aktiviteterna. Intervjuerna genomfördes i grupp om två till tre biståndshandläggare, med hjälp av en intervjuguide (bilaga 3). Totalt har 17 biståndshandläggare intervjuats, fördelat på åtta stadsdelsförvaltningar.

## RESULTAT

Nedan följer en beskrivning av hur många träffpunkter respektive stadsdelsförvaltning hade samt vilka aktiviteter som träffpunkterna kunde erbjuda äldre i ordinärt boende. Resultatredovisningen tar också upp samarbetet mellan kommunen och frivilliga samt hur biståndshandläggarna och nätverket för hälsofrämjande insatser såg på möjligheten för äldre i ordinärt boende att kunna delta i aktiviteter.

Staden erbjöd vid tiden för sammanställningen många fysiska och sociala aktiviteter men variationen var stor mellan stadsdelarna. Sammanställningen visar också att utbudet av aktiviteter riktade till personer i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp var begränsat. Endast fyra stadsdelsförvaltningar hade aktiviteter riktade till denna grupp äldre. Det som erbjöds denna grupp var utflykter, såsom matbuss för att gemensamt med andra kunna träffas och äta lunch. En stadsdelsförvaltning hade även några sociala aktiviteter riktade till äldre med behov av stöd och hjälp.

Samtliga stadsdelar erbjöd äldre någon form av fysisk eller social aktivitet<sup>4</sup> såsom bingo, musikstund, café och utflykter. De fysiska aktiviteterna bestod till största delen av promenader, sittgymnastik och stavgång. Fem stadsdelsförvaltningar hade någon form av friskvårdscentrum eller seniorgym för personer som är 65 år eller äldre.

De aktiviteter som beskrivs i resultatdelen var öppna för alla. Äldre som var i behov fick dock i vissa fall hjälp med promenad och/eller ledsagning för att ha möjlighet att delta vid aktiviteter.

---

4. Bilaga 2 finns en sammanställning över utbudet i respektive stadsdelsförvaltning.

**Tabell I. Utbud av träffpunkter för aktiviteter i respektive stadsdelsförvaltning.**

Stadsdelsförvaltning	Former för aktiviteterna		
	Träffpunkt	Seniorgym friskvårds centrum	Speciella aktiviteter för äldre med behov av stöd och hjälp
Bromma	x	x	
Enskede-Årsta -Vantör	x	x	
Farsta	x		x
Hägersten-Liljeholmen	x	x	x
Hässelby-Vällingby	x	x	x
Rinkeby-Kista	x		
Kungsholmen	x		
Norrmalm	x	Start 2010	x
Skarpnäck	x	Start 2010	
Skärholmen	x		
Spånga-Tensta	x	x	
Södermalm	x		
Älvsjö	x		
Östermalm	x		

## Träffpunkter för äldre

Samtliga stadsdelsförvaltningar hade en eller flera träffpunkter som var tillgängliga för alla 65 år eller äldre (se tabell 1).<sup>5</sup> I träffpunkternas utbud fanns en mängd aktiviteter. Nedan (tabell 2) följer en redogörelse för hur många träffpunkter respektive stadsdelsförvaltning hade vid tiden för sammanställningen samt vilka former av aktiviteter de erbjöd.

**Tabell 2. Utbud av aktiviteter i anslutning till stadsdelsförvaltningens träffpunkter.**

Stadsdelsförvaltning	Utbud av aktiviteter inom träffpunkten				Antal träffpunkter
	Sociala	Fysiska	Promenader *	Café	
Bromma	x	x			1
Enskede-Årsta-Vantör	x	x	x	x	7
Farsta	x	x	x	x	3
Hägersten-Liljeholmen	x	x	x	x	4
Hässelby-Vällingby	x	x	x	x	2
Rinkeby-Kista	x	x	x	x	4
Kungsholmen	x	x	x	x	1
Norrmalm	x	x	x	x	2
Skarpnäck	x	Qigong	x	x	1
Skärholmen	x	x	x	x	1
Spånga-Tensta	x	x	x		2
Södermalm	x	x	x	x	2
Älvsjö	x	Boule		x	1
Östermalm	x	x	x	x	1

\* Icke individuellt behovsprövade promenader.

x Finns en mängd olika aktiviteter, se bilaga 2 för en närmare beskrivning för respektive stadsdelsförvaltningen.

### Sociala aktiviteter

De sociala aktiviteterna varierade, men de flesta träffpunkter hade ett stort utbud. Vanligast var att träffpunkten hade café, bingo, musikunderhållning och spel eller frågesport samt läsestunder. I tolv av stadsdelarna erbjöds musikunderhållning vid träffpunkten. I sju av stadsdelsförvaltningarna kunde de äldre få möjligheten att laga mat, baka och/eller avnjuta måltider tillsammans. Fem stadsdelsförvaltningar hade filmvisning och fyra hade syjunta (se bilaga 2).

Tretton stadsdelsförvaltningar anordnade utflykter för äldre i ordinärt boende och tre kombinerade den med lunch. Norrmalm hade en "Matbuss", för äldre som främst riktade sig till dem som var ensamma och som var i behov av stöd och hjälp. Kungsholmen hade också dagsutflykter med lunch som syftar till att bryta isolering och ensamhet

<sup>5</sup> Vid sidan av de träffpunkter som drivs i kommunal regi finns också träffpunkter för äldre som drivs på entreprenad eller i privatregi, dessa redovisas inte i denna rapport.

samt ge anhöriga avlastning i några timmar. I Hägersten-Liljeholmen fanns en "matgrupp", där deltagarna hämtades med Samtrans och skjutsades till träffpunkten för att äta tillsammans med andra. Stadsdelsförvaltningen anordnade också dagsutflykter för personer som själva inte kan ta sig ut, samt utflykter för de äldre i området.

Norrmalm hade också andra sociala aktiviteter för äldre med behov av stöd och hjälp, som pubkväll, hår- och nagelvård, högläsning och höst- och vårmiddagar. I Farsta erbjöd de kommunala hemtjänstutförarna "sina" äldreomsorgstagare olika aktiviteter i hemtjänstlokalen. Det kunde vara fester vid olika högtider, luncher och underhållning. I Hässelby-Vällingby anordnades utflykter och grupper på Hässelgården för att passa äldre som kunde vara i behov stöd och hjälp.

### Fysiska aktiviteter

Alla aktiviteter erbjöds vid träffpunkterna. Nästan alla stadsdelar erbjöd promenader i anslutning till träffpunkterna, sju stadsdelar hade stavgång som alternativ. Elva hade någon form av gympa, antingen sittgympa, handgymnastik eller traditionell gympa. Qigong fanns i sex stadsdelar och utöver detta erbjöds bland annat yoga, Line Dance, dans, bordtennis och styrke- och balansträning samt curling och boule (se bilaga 2).

De flesta aktiviteter som stadsdelsförvaltningen svarade för skedde i grupp, men det fanns aktiviteter som kunde utföras individuellt på träffpunkterna.

Endast några stadsdelsförvaltningar erbjöd fysiska aktiviteter anpassade för och riktade till personer i ordinärt boende som var i behov av att få stöd och hjälp både för att komma till aktiviteterna och för att delta i dem. De fysiska aktiviteter som fanns som var lämpade för denna grupp var sittgympa, sittyoga, handgymnastik och promenader. Samtliga sociala aktiviteter var dock lämpade för alla äldre i ordinärt boende, även för dem som kunde behöva stöd och hjälp.

### Frivilliga insatser

I flera stadsdelsförvaltningar ordnades samtliga aktiviteter, både sociala och fysiska vid träffpunkterna, i samarbete med olika frivilligorganisationer och andra föreningar. I vissa stadsdelsförvaltningar fanns ett väl inarbetat samarbete med frivilliga aktörer som PRO, SPF, Röda korset, Väntjänst, föreningar som vänder sig till äldre med olika kulturell bakgrund och kyrkan. I Enskede-Årsta-Vantör fanns en anställd på varje träffpunkt, men sedan stöttades verksamheterna upp av frivilliga krafter. Några stadsdelsförvaltningar hade gemensamma lokaler tillsammans med frivilligorganisationer. Fyra stadsdelsförvaltningar hade en samordnare för frivilliga insatser anställd av stadsdelsförvaltningen, vars uppgift var att intensifiera samarbetet med pensionärs- och frivilligorganisationer och ideella insatser med kommunens utbud av aktiviteter vid träffpunkterna.

I Skarpnäck fanns tidigare endast några få aktiviteter som riktade sig till äldre i ordinärt boende. Som en följd av detta startade pensionärsföreningarna en flora av aktiviteter för att möta behoven hos de äldre. För att stötta upp deras aktiviteter erbjöd stadsdelsförvaltningen att de kunde använda några av kommunens lokaler gratis. Vid tiden för kartläggningen fanns inget direkt samarbete mellan pensionärsföreningarna och stadsdelsförvaltningens träffpunkt utan de fungerar som ett komplement till varandra.

### Frivilliga som en resurs

Enligt deltagarna i nätverket skiljde det sig avsevärt hur stadsdelsförvaltningen samarbetar med frivilliga. I Enskede-Årsta-Vantör fanns sextio frivilliga<sup>6</sup> och där hade stadsdelsförvaltningen anställt en samordnare i syfte att samordna de frivilliga resurserna med kommunens aktiviteter för äldre. De frivilliga stöttade träffpunkterna genom att hålla i egna grupper samt hjälpa till vid aktiviteter på träffpunkterna i Enskede-Årsta-Vantör.

På Norrmalm samarbetade man med ca femtio frivilliga från Röda Korset. De hjälpte till med att ledsaga till och från träffpunkten samt stötta upp kring aktiviteterna. I Bromma fanns sex frivilliga som hjälpte till med verksamheterna. I Skarpnäck fanns tre frivilliga som hjälpte till vid träffpunktens aktiviteter.

I Hägersten-Liljeholmen samarbetade stadsdelsförvaltningens träffpunkter med olika pensionärsföreningar, Frivillig Väntjänst, Röda Korset med flera. De frivilliga hjälpte dels till vid träffpunkternas aktiviteter, men till största delen drev de sina egna aktiviteter.

I Farsta, Södermalm och i Spånga-Tensta hade man löst problemet med äldre som inte beviljats ledsagning till aktiviteter, genom att anlita frivilliga som hjälpte deltagarna till och från träffpunkten, de frivilliga hjälpte också till genom att närvara vid aktiviteterna på träffpunkterna.

På träffpunkten Baltzar på Kungsholmen fanns fem frivilliga som ansvarade för underhållet en dag i veckan.

I Skärholmen, Älvsjö, Hässelby-Vällingby och Östermalm fanns inga frivilliga som hjälper till vid stadsdelsförvaltningens träffpunkter. I Älvsjö och Östermalm hade de haft problem med att knyta till sig frivilliga. I alla de stadsdelsförvaltningar som inte redan hade ett samarbete med frivilliga fanns dock en önskan om att etablera ett samarbete för att hjälpa till med ledsagning till och från träffpunkterna samt under aktiviteterna.

---

<sup>6</sup> I denna sammanställning har vi valt att använda begreppet frivillig istället för volontär, när vi talar om personer som hjälper till utan betalning vid stadsdelsförvaltningens aktiviteter och träffpunkter.

## Friskvårdscentrum och seniorgym

Utbudet av fysiska aktiviteter var störst i de stadsdelsförvaltningar som hade någon form av friskvårdcentrum eller seniorgym (se tabell 1). Dessa var dock inte riktade specifikt till äldre som kunde vara i behov av stöd vid aktiviteterna utan vände sig till samtliga 65 år eller äldre.

I tre stadsdelsförvaltningar, Hägersten-Liljeholmen, Bromma och Hässelby-Vällingby, fanns ett friskvårdcentrum. Där erbjöds förutom olika former av gympa (sittande/stående), även gym, stavgång, yoga och qigong samt café och andra sociala aktiviteter. Två stadsdelsförvaltningar, Enskede-Årsta-Vantör och i Spånga-Tensta, erbjöd vissa av sina fysiska aktiviteter inom ett seniorgym. Inom seniorgymmet erbjöds inga sociala aktiviteter. Dessa två stadsdelar erbjöd dock sociala aktiviteter vid träffpunkterna.

Även de stadsdelar som inte hade något friskvårdscentrum eller seniorgym, kunde erbjuda olika former av fysiska aktiviteter. Dessa erbjöds då i anslutning till stadsdelsförvaltningens träffpunkt (se bilaga 2).

## Aktiviteter för äldre i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp

### Verksamheter utan krav på biståndsbeslut

Nästan samtliga träffpunkter, friskvårdscentrum och seniorgym riktade sig till dem som är 65 år eller äldre. Aktiviteter kunde anpassas till olika individers behov, men det var huvudsakligen *"friska och pigga"* äldre som deltog vid aktiviteterna. De flesta träffpunkter och friskvårdscenter krävde att deltagarna skulle kunna klara sig själva, vilket kunde vara ett hinder för många äldre med som kunde behöva hjälp med toalettbesök mm. Det förkom ändå att de som hade hemtjänst och som var mer skröpliga deltog.

Endast fyra stadsdelar hade aktiviteter särskilt anpassade till personer i ordinärt boende som behövde stöd och hjälp både för att komma till och från träffpunkterna och under aktiviteterna (se tabell 1). På Norrmalm fanns en träffpunkt, Ljuspunkten som riktade sig till de äldre som inte kan delta i verksamheter för *"friska"* pensionärer. Träffpunkten kunde erbjuda både fysiska och sociala aktiviteter av lite lättare karaktär och det fanns alltid personal närvarande (se sid. 26). I Farsta erbjöd varje kommunal hemtjänstgrupp aktiviteter för *"sina"* äldreomsorgstagare. Hässelby-Vällingby hade utflykter som i huvudsak riktades till äldre med behov av stöd och hjälp och för dem som var ensamma och isolerade. Andra äldre fick följa med i mån av plats som frivilliga och hjälpa dem som behövde stöd för att kunna följa med. I Hägersten-Liljeholmen fanns en träffpunkt för äldre, Antikträffen. Träffpunkten hade både sociala aktiviteter i form av musik, bingo och utflykter, samt fysisk aktivitet i form av lättgymnastik. På måndagar fanns alltid personal närvarande och då fanns det möjlighet för de äldre som behövde lite mer stöttning att kunna närvara. Det fanns dock ett



krav att de måste klara toalettbesöken själva. En annan aktivitet för dem som inte kunde ta sig ut själva var att ingå i en matgrupp (se sid. 27).

### Individuellt behovsprövad dagverksamhet för äldre

I Stockholms stad fanns behovsprövade dagverksamheter, både med social inriktning och för personer med demenssjukdom. Syftet med sociala dagverksamheter är att minska ensamhet och bryta isolering. Dagverksamheten syftar också till att hjälpa till att upprätthålla den äldres psykiska och fysiska funktioner samt fungera som ett komplement till hemtjänst eller som avlastning till anhöriga. Sedan den 1 juli 2009 har den som bedöms vara i behov av dagverksamhet själv möjlighet att välja vilken dagverksamhet han/hon vill gå till. Detta gäller än så länge enbart för de dagverksamheter som drivs i kommunal regi. För att delta i dagverksamhet betalar besökaren en avgift samt kostnaden för måltider. I tabell 3 finns en redovisning av individuellt behovsprövade dagverksamheter i Stockholms stad.

**Tabell 3. Dagverksamheter<sup>7</sup> i Stockholms stad med social inriktning samt med inriktning på personer med demenssjukdom.**

Stadsdel	Kommunal regi*		Entreprenad eller privat/fristående regi**		Totalt antal
	Social	Demens	Social	Demens	
Bromma	1	3	-	-	4
Enskede-Årsta-Vantör	1***	3	-	1	5
Farsta	-	3	-	-	3
Hägersten-Liljeholmen	-	2	-	-	2
Hässelby-Vällingby	-	1	1	1	3
Rinkeby- Kista	-	1	-	-	1
Kungsholmen	1	-	1	1	3
Norrmalm	-	-	-	1 (psykisk ohälsa)	1
Skarpnäck	1	2	-	-	3
Skärholmen	1	1	-	-	2
Spånga-Tensta	-	1	-	1	2
Södermalm	-	-	3	3	6
Älvsjö	1	1	1	1	4
Östermalm	1	1	-	-	2
<b>Totalt</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>41</b>

\* Biståndsbedömd dagverksamhet per den 12 januari 2010 i Stockholms stad som drivs i kommunal regi.

\*\* Biståndsbedömd dagverksamhet per den 12 januari 2010 i Stockholms stad som drivs på entreprenad eller i privat regi. Dessa ingår inte i Stockholms stads valfrihetssystem.

\*\*\* Verksamheten höll på att läggas ner vid tiden för sammanställningen.

<sup>7</sup> Bistånd i form av sysselsättning, gemenskap, behandling eller rehabilitering utanför den egna bostaden. Individuellt behovsprövad insats som kan ges med stöd av socialtjänstlagen (2001:453), SoL, till vuxna personer med psykiska och fysiska funktionsnedsättningar oavsett ålder. Se prop. 1987/88:176 och prop. 1990/91:14 (<http://app.socialstyrelsen.se/termbank>, 2009-12-15).

Elva av stadens stadsdelsförvaltningar hade biståndsbedömd dagverksamhet med inriktning mot demenssjukdom inom stadsdelsförvaltningen (se tabell 3). Antalet dagverksamheter varierade mellan stadsdelsförvaltningarna för personer med demenssjukdom, två stadsdelsförvaltningar hade tre verksamheter.

Sju stadsdelsförvaltningar kunde erbjuda social dagverksamhet inom stadsdelsförvaltningen. Utav dessa höll en av stadsdelsförvaltningarna på att avveckla sin verksamhet.

I Stockholms stad finns också dagverksamheter som drivs på entreprenad eller i privat regi. Dessa dagverksamheter ingår inte i Stockholms stads valfrihetssystem. I Stockholms stad fanns sex dagverksamheter med social inriktning och för personer med demenssjukdom och psykisk ohälsa fanns nio biståndsbedömda dagverksamheter, varav en var riktad enbart till personer med psykisk ohälsa.

## Övriga aktiviteter

### Idrottsförvaltningen

Utöver de träffpunkter som stadsdelsförvaltningen svarade för fanns en mängd aktiviteter som drevs av idrottsförvaltningen<sup>8</sup>. Idrottsförvaltningens mål är att

*”främja ett rikt och levande idrotts- och friluftsliv för stadens invånare. Idrottsnämnden skall skapa förutsättningar för att alla oavsett ålder, kön, etnisk bakgrund, funktionsnedsättning och oavsett om det sker i organiserad form inom idrottsrörelsens ram, i skolor, spontant eller i privat regi, kan utöva idrott på egna, jämställda och jämlika villkor”*(Idrottsnämnden, 2005).

Enligt idrottsförvaltningen har de möjlighet att erbjuda fysiska aktiviteter för seniorer i en ”frisk” miljö. Enligt dem fanns även möjlighet att starta verksamheter, riktade mot specifika grupper i samarbete med stadsdelarna.

Totalt kunde idrottsförvaltningen erbjuda fysiska aktiviteter vid fjorton anläggningar. Vid anläggningarna erbjöds äldre främst aktiviteter som simning, gym, seniorgympa och vattengympa. Anläggningarna erbjöd både drop-in verksamhet samt kurser. Några anläggningar erbjöd också motivationskurser för att komma igång samt spinning.

Det var enligt idrottsförvaltningen ett problem hur man ska nå ut till dem som inte redan är aktiva. Riktade insatser skulle kunna vara en väg för att nå dessa grupper trodde de.

Ledsagare fick gå gratis på Idrottsförvaltningens aktiviteter tillsammans med personer med funktionsnedsättning. Enligt representanter

---

<sup>8</sup> <http://www.stockholm.se/idrottsforvaltningen>

från nätverket kan det vara en väg att nå äldre som på grund av otrygghet inte besöker idrottsförvaltningens anläggningar.

## Biståndshandläggarnas erfarenheter

### Mål och riktlinjer

Biståndshandläggarna kan genom biståndsbeslut möjliggöra utevistelse för många äldre i ordinärt boende som inte själv kan ta sig ut på grund av funktionsnedsättningar. I syfte att belysa vilka hinder de såg för att äldre i ordinärt boende skulle kunna delta i aktiviteter genomfördes gruppintervjuer med biståndshandläggare i åtta stadsdelar.

Biståndshandläggare i Stockholms stad ska arbeta efter samma mål och riktlinjer för äldreomsorgen. Lokala riktlinjer för hur beslut skall fattas får inte förekomma enligt de intervjuade biståndshandläggarna. Intervjuerna visade att trots detta fanns det lokalt utarbetade anvisningar inom vissa stadsdelsförvaltningar, för hur ofta samt hur lång tid som beviljades för promenader samt ledsagning.

I tre stadsdelar ansåg biståndshandläggarna att den mer restriktiva ekonomiska hållning medförde att de i mindre utsträckning beviljade ledsagning eller följde till och från träffpunkter. En av de intervjuade berättade att *"allt handlar om ekonomi, inte kvalité. Det är ingen som bryr sig om vi gjort det bättre för några äldre. Men om vi har sparat pengar, då får vi en klapp på axeln, då bjuds det på tårta"*. I en annan stadsdel uttryckte de intervjuade att *"(...) ibland informerar vi inte om ledsagning pga. att man känner sig pressad ekonomiskt, vi försöker tänka individuellt men ekonomin finns alltid i tankarna"*.

En annan svårighet var enligt biståndshandläggarna att utförarna inom hemtjänsten inte har förstått vikten av utevistelse och social stimulans. Omsorgspersonalen motiverar inte den äldre tillräckligt att följa med på promenader eller gå till träffpunkterna.

### Former av bistånd för utevistelse och ledsagning

Intervjuerna visade att följande bistånd till aktivitet eller utevistelse fanns:

- Promenad
- Promenad vid inköp
- Ledsagning till och från aktiviteter

#### *Promenad*

Biståndshandläggarna betonade i intervjuerna att det är individens behov som ska styra vilka insatser som ska beviljas. Hur mycket tid samt hur många promenader som den äldre i ordinärt boende kunde få per vecka, skiljde sig dock mellan stadsdelsförvaltningarna.

Vanligen erbjöds promenad en till två gånger i veckan. Men det fanns de som kunde få promenader upp till fem dagar per vecka om det fanns ett särskilt behov. I två av stadsdelsförvaltningarna berättade biståndshandläggarna att det inte fanns några restriktioner kring bistånd till promenader. Men de tillägger också att det var väldigt få äldre som ansökte om promenad mer än en till två gånger per vecka. Nästan alla ansåg att de var generösa med att bevilja promenader.

Tiden som beviljades för promenad varierade mellan stadsdelarna, vanligen mellan 45 minuter till en timme. I en intervju framkom det att biståndshandläggarna varit tvungna att dra ner på tiden pga. sparkrav. Där hade man gått ner från att som regel bevilja 45 minuter till att endast bevilja 30 minuter. Ytterligare några av de intervjuade berättade att de tydligt kände av de sparkrav som flera av stadsdelsförvaltningarna hade. Tiden för promenader ansåg de intervjuade var tillräcklig, eftersom de äldre oftast inte orkade gå så långt.

Några av biståndshandläggarna berättade att de som regel beviljade längre tid för promenader i samband med inköp. Då kunde den äldre bli beviljad upp till en och en halv timme.

Biståndshandläggarna var eniga om att det fanns ett glapp mellan antalet beviljade promenader samt de som utfördes. De såg flera anledningar till detta. Dels att hemtjänsten prioriterade bort promenaderna på grund av en alltför ansträngd arbetsbelastning. I en stadsdel berättade biståndshandläggarna att *”är det något det slarvas med så är det promenader”*. Det var nästan uteslutande genom kontakter med äldre som biståndshandläggarna fick reda på att promenader inte alltid utfördes. I två av stadsdelsförvaltningar sa biståndshandläggarna att det inte var någon mening att bevilja längre promenader eftersom de inte blev utförda. Enligt de intervjuade berodde det på de äldre tackade nej till promenader pga för dåligt väder eller att de inte orkade. Flera av de intervjuade trodde inte heller att omsorgspersonalen motiverade den äldre tillräckligt, utan nöjde sig med att han/hon sa att de inte vill gå ut. De intervjuade biståndshandläggarna trodde också att de äldre kan känna av att omsorgspersonalen har ett pressat arbetsschema och därför tvekar.

### *Ledsagning*

Det fanns två möjligheter för äldre i Stockholms stad att få hjälp till och från aktiviteter. Äldre kunde inom ramen för hemtjänst få följe till och från aktiviteter (ledsagning). Då betalar hemtjänsttagaren för insatsen enligt stadens taxa för äldreomsorg. Tjänsten avser främst t ex. följe till och från läkare, fotvård mm.

Äldre i Stockholms stad kunde också få beslut om ledsagning. Led-sagning ska främst beviljas för kulturella aktiviteter såsom restaurang och teaterbesök . Men ledsagning beviljades också till läkarbesök och promenader enligt de intervjuade. Led-sagningen är kostnadsfri. Vid beslut om ledsagning har de äldre rätt att själv bestämma vilken utförare som ska utföra ledsagningen. Trots att ledsagning främst ska

användas till kulturella aktiviteter så användes den oftast till läkarbesök och promenader. Vanligen beviljades mellan tio till femton timmar per månad. Undantagsvis kunde man beviljas fler timmar för ledsagning, men de intervjuade ansåg att det var tillräckligt med femton timmar. Enligt de intervjuade var det fler yngre än äldre som ansökte om ledsagning. I alla utom en stadsdel berättade de intervjuade att de aldrig gav avslag på en ansökan om ledsagning.

Samtliga stadsdelsförvaltningar anlidade enheten för ledsagarservice<sup>9</sup> för att utföra ledsagningen. Flera av de intervjuade kände en trygghet med att använda dem. De sa att när ledsagarservice utförde insatsen blev den alltid utförd tillskillnad från när hemtjänsten hade uppdraget.

Ledsagning beviljades också till aktiviteter på stadsdelsförvaltningens träffpunkter. Men enligt flera av de intervjuade efterfrågas ledsagning till träffpunkter i väldigt begränsad utsträckning. En av anledningarna kunde enligt de intervjuade vara att träffpunkterna som stadsdelsförvaltningen kunde erbjuda inte möter de behov som äldre i ordinärt boende har av stöd och hjälp vid aktiviteterna. Eller att utbudet av aktiviteter inte lockar den gruppen äldre. De intervjuade trodde att det främst var *"pigga äldre"* med serviceinsatser från hemtjänsten som deltar vid aktiviteterna på träffpunkterna och denna grupp kan ta sig dit på egen hand.

I tre stadsdelar hade biståndshandläggarna inte beviljat ledsagning till stadsdelsförvaltningarnas aktiviteter vid något tillfälle. Vid två stadsdelsförvaltningar beskrev de intervjuade att det var få som ansökte om ledsagning till sociala och fysiska aktiviteter vid stadsdelsförvaltningens träffpunkter. I en annan stadsdelsförvaltning ansökte många äldre i ordinärt boende om ledsagning till träffpunkterna, ofta upp till fem dagar per vecka, vilket de inte hade möjlighet att erbjuda. Stadsdelsförvaltningen hade många överklaganden kring sina beslut om ledsagning och promenader enligt de intervjuade.

## Hinder och möjligheter för äldre att delta i aktiviteter

Fysiska hinder i inne- eller utemiljö var den vanligaste anledningen till att äldre i ordinärt boende inte deltog vid sociala och fysiska aktiviteter. Många äldre bor i hus utan hiss. Flera av de intervjuade berättade att det finns äldre som inte kan ta sig ut utan hjälp från färdtjänst som måste använda en s.k. trappklättrare.

Var träffpunkten är belägen kan också påverka. I flera stadsdelar fanns endast en träffpunkt, vilket innebär långa avstånd att resa. Biståndshandläggarna berättade också att det för många äldre var en ekonomisk fråga. De vill inte *"slösa"* med färdtjänstbiljetterna för att ta sig till

---

<sup>9</sup> Enheten för ledsagarservice är en privat verksamhet som förmedlar ledsagarservice till personer som på grund av funktionsnedsättning behöver stöd och service för att kunna delta i kultur- och fritidsaktiviteter.

träffpunkten. Det är därför främst äldre som bor i närheten av träffpunkterna som besöker den enligt de intervjuade.

Träffpunkterna var inte alltid anpassade för alla, såsom personer i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp, äldre med psykiska problem eller äldre med funktionsnedsättningar. Enligt biståndshandläggarna kräver flera av träffpunkterna att den äldre ska klara sig själv för att kunna delta.

Flera av de intervjuade saknade en träffpunkt i stadsdelsförvaltningen som var anpassad för äldre som är i behov av stöd och hjälp till och från träffpunkten samt under aktiviteterna, som var öppen för alla. Flera av de intervjuade berättade att de äldre antingen var så pass pigga att de kunde ta sig till aktiviteterna själva eller var i så dåligt skick att de behövde biståndsbedömd social dagverksamhet.

### **Biståndshandläggaren som informationskanal**

I vissa områden var det största hindret brist på information. Biståndshandläggarna ser sig själva som viktiga informationsbärare till de äldre. Men flera såg ett problem med att de inte blev uppdaterade om vad som pågick, samt att det inte fanns skriftlig information om träffpunkterna som de kunde lämna till den äldre. Detta var dock inte ett problem i alla stadsdelar.

En del i biståndshandläggarnas arbete består i att motivera äldre att delta vid aktiviteter. Nästan alla betonade vikten av social gemenskap och möjligheten till aktivitet både inomhus och utomhus. Tyvärr så upplevde flera att det fanns brister i informationen. Dels om träffpunkterna som stadsdelsförvaltningen ansvarar för, dels om de aktiviteter som andra aktörer som kyrkan, Röda korset m.fl. erbjuder äldre i ordinärt boende. En av de intervjuade säger *"hur skall jag kunna ge information kring aktiviteterna, när jag själv inte har information?"*

I Skärholmen hade både kyrkan och invandrarföreningarna sociala aktiviteter för äldre, men stadsdelsförvaltningen hade ingen sammanställd information om dessa aktiviteter. Flera stadsdelsförvaltningar informerade om frivilligorganisationernas aktiviteter tillsammans med sina egna, i en gemensam broschyr. Men flera representanter från stadsdelarna påpekade att det inte fanns någon organiserad sammanställning av utbudet av aktiviteter. Mycket pågick vid sidan om de kommunala verksamheterna utan att stadsdelsförvaltningen visste vad som fanns och hade därför också svårt att föra informationen vidare till äldre som skulle kunna vara intresserade av att delta i aktiviteterna.

Tre av de åtta stadsdelsförvaltningar lämnade alltid informationsbroschyrer om stadsdelsförvaltningens träffpunkter. Två biståndshandläggare berättade att de ibland lämnade information. Enligt dem var det en svårighet att äldre då ofta hade svårt att ta till sig informationen. I tre stadsdelsförvaltningar fanns enligt de intervjuade

inga informationsbroschyrer om träffpunkterna. Stor del av informationen gavs muntligt av biståndshandläggarna.

Vid intervjuerna framkom att biståndshandläggarna i första hand informerade de äldre som de bedömde var isolerad och/eller hade ett begränsat socialt umgänge. En annan grupp som ofta fick information om träffpunkter var de äldre som varit aktiva i föreningsliv eller liknande tidigare i livet.

### **Behov av anpassade aktiviteter**

Vid intervjuerna med biståndshandläggare framkom att samtliga ansåg att det utöver träffpunkter också fanns behov biståndsbedömd social dagverksamhet. Biståndsbedömda dagverksamheter behövs för dem som är i ett större behov av stöd och hjälp.

I tre av de stadsdelsförvaltningar där intervjuer genomförts hade de biståndsbedömda sociala dagverksamheterna nyligen lagts ner eller var på gång att läggas ner. I ytterligare några stadsdelar var det inte klart om de sociala dagverksamheterna skulle få vara kvar. Enligt de intervjuade berodde nedläggningarna på att verksamheten var kostsam, men också på att stadsdelsförvaltningen inte hade en skyldighet att bedriva sociala dagverksamheter. Stadsdelsförvaltningen var däremot skyldig att köpa platser från andra stadsdelsförvaltningar om det finns behov. Några av de intervjuade berättade dock att de blivit tillsagda av sin enhetschef att vara restriktiva med att erbjuda biståndsbedömd dagverksamhet i andra stadsdelsförvaltningar på grund av de stora kostnaderna för transporter. Detta kommer enligt de intervjuade att innebära att en grupp äldre blir isolerade i sina hem då de inte passar in på träffpunkterna som är öppna för alla äldre.

### **Reflektioner från nätverksträffarna**

På hösten 2009 startade Äldreförvaltningen i Stockholms stad ett nätverk för hälsofrämjande insatser för äldre. Nätverket bestod av verksamhetschefer för träffpunkterna, frivilligsamordnare, verksamhetsutvecklare mfl. Syftet med nätverket var att inspirera varandra i utvecklandet av träffpunkter för äldre och ta lärdom av varandras erfarenheter. Äldrecentrums utredare hade möjlighet att delta vid några av dessa träffar. Nedanstående avsnitt är en summering av de reflektioner som gjordes vid nätverksträffarna, avseende information om träffpunkter, utbudet av aktiviteterna och hinder för att äldre i ordinärt boende ska delta.

### **Biståndshandläggaren länken till aktiviteten**

Nästan samtliga representanter upplevde att samarbetet med biståndshandläggarna var alltför begränsat. Endast i ett fåtal stadsdelsförvaltningar användes biståndshandläggaren som en informationskanal. Deltagarna i nätverket betonade biståndshandläggarnas viktiga funktion att de i sina kontakter med äldre kan

motivera dem till att delta i sociala aktiviteter och bevilja bistånd till stöd och hjälp för att kunna delta.

Endast en representant ansåg att biståndshandläggarna försökte underlätta för de äldre att delta vid aktiviteter genom att bevilja ledsagning. Flertalet representanter från de 14 stadsdelarna ansåg att det var väldigt svårt för äldre att få bistånd för att kunna delta vid fysiska och sociala aktiviteter som anordnades av stadsdelsförvaltningen eller andra aktörer. I en stadsdelsförvaltning löste de problemet genom att använda frivilliga för att ledsaga äldre till träffpunkterna. Promenad var den typ av fysisk aktivitet som de äldre i störst utsträckning beviljades bistånd till.

### **Utökad samarbete för att möjliggöra att äldre kan delta vid fysiska och sociala aktiviteter**

Deltagarna i nätverket ansåg att hemtjänsten var en viktig informationskanal för att informera äldre om fysiska och sociala aktiviteter. Men endast en stadsdelsförvaltning hade ett formaliserat samarbete med hemtjänsten för att föra ut information om aktiviteterna som stadsdelsförvaltningen anordnar. Medarbetare från den förebyggande verksamheten kom regelbundet till hemtjänstens arbetsplatsträffar och informerade om aktuella aktiviteter. Samtidigt kunde hemtjänsten informera om vilka äldre som var i behov av att delta i aktiviteter samt vilka som behövde hjälp för att ta sig till och från träffpunkterna. Flera stadsdelsförvaltningar hade nyligen påbörjat ett samarbete mellan hemtjänsten och träffpunkterna.

En av deltagarna i nätverket betonade vikten av att skapa personliga kontakter mellan personalen på träffpunkten och i hemtjänsten för att samarbetet ska bli lyckosamt. Enligt henne var det inte tillräckligt att de olika träffpunkterna skickade sina broschyrer till hemtjänstlokalerna. Istället borde de besöka lokalerna och informera om de olika aktiviteterna. Det skulle kunna underlätta för omsorgspersonalen när de ska föra informationen vidare till de äldre.

Flera av deltagarna i nätverket ansåg att det var svårare att nå ut till de privata hemtjänstutförarna med information om aktiviteter i stadsdelsförvaltningen. Deltagarna hade noterat att de privata utförarna tenderade att inte komma när träffpunkterna bjöd in dem. Några trodde att problemet berodde på att de privata utförarna hade verksamhet i stora delar av staden och hade kanske i vissa stadsdelsförvaltningar endast ett fåtal ärenden. Ett stort upptagningsområde kan innebära svårigheter i att hålla sig ajour med vad som erbjuds omsorgstagarna i respektive stadsdelsförvaltning och de kan därför ha problem med att informera sina omsorgstagare. I en stadsdel såg man inga sådana problem.



## Hinder enligt nätverket

### *Organisatoriska hinder*

I en stadsdel fanns det organisatoriska problem, träffpunkten hade svårt att planera sina tider för aktiviteterna så att det fungerade med hemtjänstens arbetsschema. För de äldre med behov av ledsagning kunde det innebära svårigheter att delta vid aktiviteterna, en osäkerhet fanns hos de äldre om de skulle bli hämtade efter aktiviteten då de visste att hemtjänsten skulle hjälpa flera vid samma tidpunkt. Bristen på personal på träffpunkterna sågs också som ett hinder. Det fanns ingen möjlighet att hjälpa de äldre som hade behov av stöd vid exempelvis toalettbesök. I två stadsdelsförvaltningar tvingas den äldre att ringa hemtjänsten för hjälp med toalettbesök när han/hon befann sig på stadsdelsförvaltningens träffpunkt.

### *Psykologiska hinder*

Hur länge kommer jag orka vara där, kommer jag få hjälp hem när aktiviteterna är avslutade? Det är frågor som äldre i behov av ledsagning till och från träffpunkterna ställer sig och som skapar otrygghet.

Ytterligare hinder var att den äldre inte känner till utbudet på träffpunkten. *"Är det här för mig, kommer jag klara av aktiviteterna?"* Det behövs bättre information om aktiviteterna för att fler ska delta. Stadsdelsförvaltningarna behöver också hitta en form för hur de kan nå ut till de äldre i ordinärt boende på ett effektivare sätt.

Slutligen såg de ett behov av att den äldre blir bättre välkomnad och introducerad på träffpunkten. Det kan vara svårt att komma in i en redan etablerad grupp. De såg gärna att det fanns resurser till att ringa upp och bjuda in nya deltagare.

### *Fysiska hinder*

Nätverket såg flera fysiska hinder för att personer i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp skulle kunna delta i aktiviteterna på träffpunkterna. Var träffpunkten är belägen hade betydelse, det är viktigt att det är nära. Många äldre vill enligt några av deltagarna i nätverket inte "slösa" med färdtjänstbiljetter fram och tillbaka från träffpunkten. Det kan också vara svårt att med kommunala färdmedel ta sig till träffpunkten. Nätverket tror att om den äldre hade möjlighet att få transport till och från träffpunkten så skulle fler äldre i ordinärt boende delta i aktiviteterna.

# VÄLFUNGERANDE VERKSAMHETER FÖR ÄLDRE

Utan att ha pratat med några äldre besökare vid stadens träffpunkter är det svårt att uttala sig om vilka aktiviteter som är uppskattade. Men utifrån kommentarer från personal på de olika verksamheterna och andra som arbetar inom äldreomsorgen kan ändå några verksamheter eller stadsdelar urskiljas, de sticker ut lite extra. Dessa ska ses som exempel på hur sociala och fysiska aktiviteter kan organiseras för att tillmötesgå behoven av gemenskap hos äldre som behöver stöd och hjälp under aktiviteterna eller som själva inte kan ta sig till och från träffpunkten.

## Ljuspunkten

Ljuspunkten öppnade 2007 och är belägen på Norrmalm. Enligt projektledaren på Ljuspunkten så riktas verksamheten till *”de som vill ta det lite lugnare”*. Dit är alla personer 65 år eller äldre välkomna. Verksamheten är ett bra exempel på hur man kan utforma en verksamhet som fungerar för äldre i behov av stöd och hjälp. Inom verksamheten erbjuds bland annat sygruppen *”Guldkanten”*, seniorcafé och anhängarcafé, högläsning, höst- och vårmiddagar, qigong och thai Chi samt bridge varje fredag. De har också en återkommande *”mobilkurs”* som leds av pensionärer. I april 2010 öppnade Ljuspunkten även ett gym i sina lokaler. Ljuspunkten har ett väl etablerat samarbete med frivilligorganisationer. Frivilliga håller i flera av aktiviteterna och hjälpte till vid utflykter. Röda korset ansvarar en dag i veckan för seniorcaféet. De frivilliga hjälper också till med att ledsaga de äldre som inte själva kan ta sig till och från Ljuspunkten.

Inom Ljuspunkten inryms även Matbussen, som innebär att pensionärer vissa dagar blir hämtade och lämnade i sin bostad för att kunna äta lunch tillsammans med andra på restaurang. Matbussen körs av två chaufförer som hjälper de äldre som har behov av det. De hjälper till med att bära brickor och sköta betalning. Matbussen fungerar bra för dem som inte själva kan ta sig ut men också som avlastning för anhöriga. Matbussen är en populär aktivitet som de äldre står i kö för. Den ger intryck av att vara ett lyckat sätt att bryta isoleringen för skröpliga äldre i ordinärt boende.

Ljuspunkten har också ett samarbete med syn och hörselkonsulenten som sitter i samma lokaler och erbjuder aktiviteter som är anpassade till personer med syn eller hörselnedsättning. De har också anordnat öppet hus med visning av hjälpmedel.

Under sommaren anordnade Ljuspunkten även utflykter. Destinationen för utflykterna varierade, men inkluderade alltid en gemensam måltid. Utflykterna var uppskattade av deltagarna och aktiviteten blev snabbt fullbokad.

Ljuspunkten har också knutit kontakt med en frivilligverksamhet kallad ÄldreKontakt. Verksamheten syftar till att bryta isolering. En grupp pensionärer ses en gång i månaden och får besöka olika värdfamiljer som bjuder in till sina hem. Enligt projektledaren för Ljuspunkten har Äldrekontakt varit uppskattad av deltagarna.

## Antikträffen

Även i Hägersten-Liljeholmen har de tagit fasta på att gemensamma måltider är av stor vikt för den äldres välbefinnande. Antikträffen startade 2008 en matgrupp för äldre som annars aldrig tar sig ut. Enligt samordnaren för de frivilliga insatserna som ansvarar för träffpunkten, är det främst de riktigt dåliga och de ensamma som anmäler sig till matgruppen. Med hjälp av Samtrans hämtas sju personer varje vecka i sin bostad och skjutsas till och från träffpunkten för att äta. För att vara med krävs att deltagarna själva ska klara toalettbesök och kunna föra maten till munnen. Varje matgrupp varade under sju veckor. Enligt samordnaren tyckte många av deltagarna att det blev tomt när matgruppen tog slut. Samordnaren berättar att mycket handlar om att motivera, att de äldre som deltar är svåra att få med på aktiviteter. Efter att matgruppen avslutats erbjuds deltagarna i matgruppen återträff en gång i månaden, för att deltagarna ska bibehålla kontakten med träffpunkten.

Antikträffen hade ett samarbete med dagverksamheten Café Droppen som har inriktning mot socialpsykiatri. Droppens och Antikträffens lokaler låg intill varandra. Antikträffens besökare kan dagligen besöka café Droppen för att ta en kopp kaffe. En dag i veckan finns också möjligheten att äta lunch på café Droppen.

Antikträffen anordnar en gång per månad en *"må – bra"* dag, där personal deltar. Detta innebär att även äldre som behöver extra stöttning hade möjlighet att delta.

Antikträffen anordnar även dagsutflykter för äldre. Kravet för att få följa med på dagsutflykterna är att deltagarna bor i ordinärt boende, inte själv kan ta sig ut eller att de har syn- eller hörselnedsättning och därför inte kan röra sig fritt utanför närområdet. Utflykterna fungerar också som avlastning för anhöriga som vårdar en närstående. De senaste tre åren, under sommarhalvåret, har en dagsutflykt i veckan anordnats och då har fem personer haft möjligheten att följa med. Dagsutflykten har gått till olika resmål, men inkluderar alltid en måltid tillsammans på en restaurang. Två anställda följer med för att stötta dem som inte klarar sig själva. För att rekrytera deltagare så samarbetar äldrestödet med biståndshandläggarna.

## Stort utbud i Enskede-Årsta-Vantör

Enskede-Årsta-Vantör var den stadsdelsförvaltningen som hade störst utbud av aktiviteter för äldre i ordinärt boende. Det finns fem öppna mötesplatser och två seniorgym. Syftet med aktiviteterna är att

förebygga ensamhet, bryta isolering och skapa förutsättningar för meningsfull social samvaro för äldre i stadsdelsförvaltningen.

Träffpunkterna erbjöd både fysiska och sociala aktiviteter fem dagar i vecka. Seniorgymmen hade endast fysiska aktiviteter men aktiviteten i sig möjliggör sociala kontakter. Stadsdelsförvaltningen hade inga aktiviteter som var specifikt riktade till personer i ordinärt boende som är i behov av stöd och hjälp, men de flesta aktiviteter kunde anpassas till denna grupp.

Samtliga träffpunkter i stadsdelsförvaltningen samarbetade med frivilligorganisationer och drevs med hjälp av frivilliga. I stadsdelsförvaltningen fanns en samordnare för frivilliga insatser samt en enhet för förebyggande verksamhet som arbetar för att utveckla och erbjuda meningsfulla aktiviteter i gemenskap för äldre samt skapa möjligheter för kvarboende. Enheten var unik för stadsdelsförvaltningen. Ca 60 frivilliga var knutna till träffpunkterna. De hjälpte till vid fester, utflykter samt på caféverksamheterna och höll i fysiska och sociala aktiviteter. Frivilliga användes också för att följa de äldre som behövde ledsagning, till och från aktiviteterna vid träffpunkterna. De frivilliga gjorde det möjligt för många äldre som inte själva kan ta sig till träffpunkterna att delta.

I Stockholms stad finns flera bra exempel på hur verksamheter kan organiseras för att tillgodose behovet av gemenskap och fysisk aktivitet hos äldre. Ovan nämnda exempel kan ses som inspirationskällor, i utvecklingsarbetet av redan etablerade verksamheter eller som vägledande när nya träffpunkter ska startas upp.

## DISKUSSION

Studien visar att samtliga stadsdelsförvaltningar hade träffpunkter för äldre. Studien visade också att antalet träffpunkter anpassade till personer i ordinärt boende som behöver stöd och hjälp till och från träffpunkten och eller under aktiviteterna var begränsat. I detta avsnitt behandlas några frågeställningar som behöver diskuteras vidare för att på ett bättre sätt kunna tillmötesgå den gruppens behov av fysiska och sociala aktiviteter.

Aktiviteter för äldre bör både se till de fysiska och till de sociala behoven. De två dimensionerna är lika viktiga för individers livskvalitet och känsla av välbefinnande. Att delta i fysiska eller sociala aktiviteter, kan innebära nya bekantskaper och möjligheten att bryta isolering. Den samlade forskningen visar att det är viktigt att underlätta för äldre att delta vid både sociala och fysiska aktiviteter och undanröja eventuella hinder för att möjliggöra utomhusvistelse. Det är viktigt att aktiviteterna både kan anpassas för personer i ordinärt boende som är i behov av stöd och hjälp och att göra det möjligt för så många som möjligt att delta.

För vissa grupper äldre är biståndshandläggarnas beslut avgörande för huruvida de har möjlighet att såväl vistas utomhus och få tillgång till naturupplevelser som möjlighet till social gemenskap. Behoven ska styra när biståndshandläggare beviljar insatser men både denna studie och andra vittnar om att så inte alltid är fallet. Biståndshandläggarna ska följa de riktlinjer som är beslutade av kommunfullmäktige och inget annat. Trots detta förekommer lokala "anvisningar" inom de olika stadsdelsförvaltningarna, om hur ofta och hur lång tid personer med behov av stöd ska få beviljas stöd och hjälp för att delta i aktiviteter. Biståndshandläggarna inom äldreomsorgen har ett omfattande ansvarsområde och en frihet i sina beslut som man inte ser på många andra områden. Trots att enskilda handläggare inte har ansvar att hålla budget, känner de av de sparkrav stadsdelsförvaltningen har. Det innebär att de gör avsteg från sin roll som de äldres företrädare, att bevilja bistånd efter behov och inte efter förvaltningens ekonomiska situation. Detta får konsekvenser för äldre som behöver stöd för att komma till och från aktiviteterna för att kunna delta.

### Hur når man de "onåbara"?

Socialtjänstlagen anger att socialnämnden har ett ansvar att både informera äldre och hålla sig informerad. "Socialnämnden ska göra sig väl förtrogen med levnadsförhållandena i kommunen för äldre människor samt i sin uppsökande verksamhet upplysa om socialtjänstens verksamhet på dessa områden" (SoL 6§ 5 kap).

Tidigare studier visar att äldre som tidigare varit aktiva i föreningsliv eller liknande i större utsträckning deltar i aktiviteter. Frågan är hur når man de äldre som tidigare i livet inte har varit socialt engagerade eller fysiskt aktiva, eller som har blivit isolerade på grund av

funktionsnedsättning? En möjlig väg kan vara förebyggande hembesök för att motivera dem som på egen hand inte skulle ta steget att delta.

Biståndshandläggare och andra inom kommunen som står för den uppsökande verksamheten träffar dock inte de äldre dagligen som hemtjänsten gör. Biståndshandläggarna behöver ha tillgång till aktuell information för att uppfylla sin uppgift, att vara informationsbärare till de äldre. Etablerade former för samarbete krävs också för att stadsdelarna ska kunna samla in information om aktiviteter inom stadsdelsförvaltningen, samt för att nå ut med informationen till dem som behöver den.

Kundvalet inom hemtjänsten innebär att det finns utförare som är aktiva över stora delar av staden. De stora upptagningsområdena gör att det finns brister i lokalkännedomen. Det kan vara svårt för dessa företag att hålla sig ajour med vad som händer och sker i respektive stadsdelsförvaltning och i förlängningen informera de äldre om vilka aktiviteter som anordnas. De äldre som är isolerade och skulle vara i stort behov av social gemenskap, får i dessa fall aldrig möjligheten att delta i aktiviteterna.

Samarbete är också viktigt för att motivera äldre som inte själva förmår att ta sig till träffpunkterna. Alla som kommer i kontakt med denna grupp behöver vara medvetna om vikten av fysiska och sociala aktiviteter för äldres välbefinnande. Samarbete mellan träffpunkterna, biståndshandläggare och hemtjänsten kan vara ett sätt att nå ut till de äldre.

### **Aktiviteter anpassade till äldre i ordinärt boende som har behov av stöd vid aktiviteterna**

Vilka aktiviteter finns för de äldre som inte kan ta sig till en träffpunkt, men som inte är i behov av biståndsbedömd dagverksamhet med social inriktning? Sett utifrån sammanställningen och intervjuerna med biståndshandläggare är utbudet begränsat.

Enligt Socialtjänstlagen ska ”socialnämnden verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra” (SoL 4§ 5 kap).

Sammanställningen visar tydligt på att det finns för få träffpunkter med sociala och fysiska aktiviteter som är riktade till och anpassade för äldre i ordinärt boende som har ett behov av stöd och hjälp, för att kunna delta. Här behövs en tydlig satsning från stadsdelsförvaltningen. Målgruppen ska vara äldre som inte riktigt behöver så mycket stöd som kan ges vid biståndsbedömd dagverksamhet med social inriktning, men som ändå kan behöva handräckning och stöd för att komma till och från träffpunkten.

Det är inte en nödvändighet att verksamheten är biståndsbedömd, men däremot är det nödvändigt att det finns personal på träffpunkten som är professionell och kan ta emot de äldre när han/hon kommer dit. Det är också nödvändigt att verksamheten har möjlighet att hjälpa dessa äldre med personliga behov vid aktiviteterna.

Flera av de intervjuade biståndshandläggarna såg ett stort behov av biståndsbedömda sociala dagverksamheter. Den 1 juli 2009 infördes valfrihet även för biståndsbedömd social dagverksamhet som drivs i kommunal regi. Det innebär att man som äldre har rätt att välja social dagverksamhet var man vill i staden. Tyvärr har flera dagverksamheter lagts ner den senaste tiden, troligen som en följd av en ansträngd ekonomi i stadsdelsförvaltningarna. Träffpunkterna skulle kunna vara ett komplement till de biståndsbedömda dagverksamheterna om de var anpassade för äldre som har behov av stöd till och från träffpunkten samt vid aktiviteten.

### **Närheten a och o**

Både i intervjuerna med biståndshandläggarna samt vid nätverks-träffarna framkom det att närheten till aktiviteten var en viktig faktor. Flera av stadsdelsförvaltningarna kunde bara erbjuda aktiviteter vid en träffpunkt eller ett friskvårdscentrum. För många äldre innebar det långa resvägar. Flera biståndshandläggare vittnade om att äldre inte vill "slösa" färdtjänstkuponger för att åka till träffpunkten. Det får inte bli ett för stort projekt för att man ska komma iväg.

### **Strukturerat samarbete med frivilliga krafter**

Forskning visar att om man deltar i sociala och fysiska aktiviteter så minskar risken att drabbas av olika sjukdomar och att ett beroende av omsorgsinsatser kan senareläggas. Därför finns en samhällelig vinst i att subventionera verksamheter som hjälper till att bryta isolering och möjliggöra social gemenskap. Frivilligorganisationer, pensionärsorganisationer och kyrkosamfund kan vara stora och viktiga resurser i aktiviteter för äldre. Om ett samarbete etablerades skulle resurserna kunna tas till vara på ett bättre sätt. Kartläggningen visade att de stadsdelsförvaltningar som hade en samordnare för de frivilliga insatserna också hade det mest etablerade samarbetet med frivilligorganisationer, samt flest frivilliga knutna till träffpunkterna.

## Förslag till åtgärder

Stadsdelsförvaltningarna i Stockholms stad har olika förutsättningar för att tillgodose behovet av sociala och fysiska mötesplatser för äldre beroende på sin lokala struktur. Gemensamt är dock att det behövs sär lösningar för dem som bor i ordinärt boende och som av olika anledningar behöver stöd till och från träffpunkten och eller vid aktiviteterna, för att kunna delta. Utifrån resultat från denna kartläggning samt tidigare forskning har följande förslag formulerats.

- Stadsdelsförvaltningarnas träffpunkter bör också rikta aktiviteter till personer i ordinärt boende som inte själva kan tillgodose sitt behov av social gemenskap, delaktighet och utevistelse. Aktiviteterna bör innehålla gemensamma måltider. De fysiska aktiviteterna bör ha en lättare karaktär som alla kan delta i.
- Personliga kontakter ökar chansen att få med äldre som är isolerade och inaktiva i aktiviteter. För att nå dem måste personliga kontakter med exempelvis biståndshandläggare, omsorgspersonal eller distriktsköterskor användas.
- Biståndshandläggare och omsorgspersonal måste känna till aktuell information om träffpunkternas aktiviteter, för att kunna informera och motivera äldre till att vilja delta.
- Äldre personer som inte själva kan ta sig till en träffpunkt behöver få riktade inbjudningar. Det är också viktigt att möta upp dem vid första besöket för att välkomna och introducera nya deltagare. Det för att underlätta när han/hon ska in i en redan etablerad grupp.
- Träffpunkten behöver resurser i form av personal som kan hjälpa de besökare som behöver med t.ex. toalettbesök eller handräckning vid aktiviteter eller måltider.
- Stadsdelsförvaltningarna bör anställa samordnare för frivilliga insatser, så att de bättre kommer de äldre till gagn. Mindre stadsdelsförvaltningar kan med fördel gå samman och gemensamt anställa en samordnare.



## REFERENSER

- Agahi N, Lagergren M, Thorslund M, Wånell SE. (2005). *Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar. En kunskapssammanställning*. Statens Folkhälsoinstitut 2005:6. Stockholm, 2005.
- Agahi N. (2008). *Leisure in Late Life. Patterns of participation and relationship with health*. Doktorsavhandling. Karolinska Institutet: Stockholm, 2008.
- Andersson Svidén G. (2000). *Dagverksamheter: Om vikten av aktivitet och social gemenskap*. Stockholm: Stiftelsen Stockholms Läns Äldrecentrum, No. 2000:7.
- Bengtsson A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. R 2003:60. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Berleen G. (2003). *Bättre hälsa hos äldre!* R 2003:41. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Franks PW, Ekelund U, Brage S, Wong MY, Wareham NJ. (2004). Does the association of habitual physical activity with the metabolic syndrome differ by level of cardiorespiratory fitness? *Diabetes Care*. 2004 May;27 (5):1187–93.
- Hu G, Eriksson J, Barengo NC, Lakka TA, Valle TT, Nissinen A, et al. (2004). Occupational, commuting, and leisure-time physical activity in relation to total and cardiovascular mortality among Finnish subjects with type 2 diabetes. *Circulation*. 2004 Aug 10;110(6):666–7
- Kirchhoff J. (2006). *Fysisk aktivitet blant eldre*. 01:2006. Sykepleien forskning.
- Kulturrådet. (2003). *Kultur i vård och omsorg*. Stockholm: Kulturrådet.
- Landi F, Onder G, Carpenter I, Cesari M, Soldato M & Barnabei R. (2007). Physical activity prevent functional decline among frail community-living elderly subjects in an international observational study. *Journal of Clinical Epidemiology* 60, 2007;518-524.
- Laslett P. *The emergence of the third age*. *Ageing and Society* 1987; 7:133–160.
- Lennartsson C, Silverstein M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden?: the role of social and leisure activities. *Journal of Gerontology* 2001;56 B:335-42.
- Mattiasson-Nilo I, Sonn U, Johannesson K, Gosman-Hedström G, Persson GB, Grimby G.(1990). *Domestic activities in elderly woman and men*. *Ageing* 1990;2:191-8.

- Menec V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6 year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 58B(2)S74-82.
- Mensink, G. B., Ziese, T., & Kok, F. J. (1999). *Benefits of leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age*. *International Journal of Epidemiology*, 28(4), 659-666.
- Rahm Hallberg I, Karlsson,S, Dozet A, LithmanT, Elmståhl S, Ekström H. & Edberg A-K. (2002). *Kommunal och regional vård till äldre*. En delstudie i SNAC. Rapport 1. Lund: Lunds universitet.
- Rydwik E, Frändin K, Akner G. (2004). Effects of physical training on physical performance in institutionalized elderly patients (70+) with multiple diagnoses. Systematic review. *Age and Ageing* 2004;33 (1):13-23.
- Rydwik E. (2007). Effects of physical training on physical performance in frail elderly people. Doktorsavhandling. Karolinska Institutet: Stockholm.
- Rydwik E. (2008). Fysisk aktivitet och träningseffekter för äldre. Fysioterapi nr 8. 2008.
- Statens offentliga utredningar . (2002). *Riv ålderstrappan, delbetänkandet från Senior 2005*, SOU 2002:29. bilaga D, tillgänglighet och boende. Stockholm. 2002
- Spiriduso, W. & Cronin, D. (2001). *Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 33(6 Suppl): 598-608.
- Strähle A, red. (2008). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. R 2008:4. Statens folkhälsoinstitut (FYSS), Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA).
- Statens Folkhälsoinstitut, *Äldres hälsa*; Dnr VERK 2008/07)
- Thille A, Hamerslag A. (2003). Folkhälsoarbete för äldre – varför och hur? Praktiska erfarenheter från tio kommuner. R 2003:63. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. *Cmaj*. 2006 Mar 14;174 (6):801–9.
- Wånell SE. (2000). *Bostaden och bostadsområdets betydelse för äldres hälsa och välbefinnande*. Stockholm: Stiftelsen Stockholms Läns Äldrecentrum; No. 2002:9.

### Övriga källor

Grimby G. (2008). *Aspekter på fysisk aktivitet och träning för äldre*. Vårdalsinstitutets Tematiska rum: Äldres hälsa; [www.vardalsinstitutet.net](http://www.vardalsinstitutet.net)  
Hämtad 2009-10-20

Idrottsnämnden. (2005). Idrottspolitiskt program för Stockholms stad.

Solna. (2009). VillGott. <http://www.solna.se/villgott>. Hämtad 2009-11-06.

Svensson, LA. (2007). *Mötesplatser för äldre: en hälsokick*. Vårdalsinstitutets Tematiska rum: Äldres hälsa; [www.vardalsinstitutet.net](http://www.vardalsinstitutet.net)  
Hämtad 2009-10-20.

Statens Folkhälsoinstitut (FHI). (2009).  
[www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Aldres-halsa/](http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Aldres-halsa/)  
Hämtad 2009-10-05.

Statens folkhälsoinstitut (FHI). (2009). <http://www.fhi.se/sv/FaR-/Om-FYSSFaR>. Hämtad 2009-12-17.

Äldreförvaltningen. (2007). *Stockholms stads äldreplan 2007-2011*. Dnr 327-1781/2007. Stockholms stad.

Äldreförvaltningen. (2007). Riktlinjer för handläggning av ärenden enligt SoL och LSS inom äldreomsorgen. Dnr 327-2308/2007. Stockholms stad.

Äldreförvaltningen. (2009). *Motion om ett idrottsligt äldreaktivitetsstöd av Jari Visshed mfl*. Tjänsteutlåtande Dnr 106-56/2009. Stockholms stad

# BILAGA 1. INSAMLINGSPROTOKOLL, STADSDELSFÖRVALTNINGENS UTBUD AV AKTIVITETER

Utbud av fysiska och sociala aktiviteter för äldre allmänt samt för personer i ordinärt boende med behov av stöd och hjälp inom respektive stadsdelsförvaltning.

(Med aktiviteter avses inte enbart fysiska aktiviteter utan även sociala aktiviteter såsom, träffpunkter, promenader, studiecirklar, utflykter mm).

1. Namn
2. Yrke/befattning
3. Stadsdel
4. Telefonnummer
5. E-post
6. Vilka aktiviteter (fysiska och sociala) finns det för äldre som stadsdelsförvaltningen svarar för? Ange vilka av dessa aktiviteter som är lämpade för äldre med behov av hjälp och stöd.
7. Vilka aktiviteter (fysiska och sociala) finns specifikt för äldre i ordinärt boende med behov av hjälp och stöd som stadsdelsförvaltningen svarar för?
8. Var erbjuds äldre med att delta i fysiska och sociala aktiviteter, hemma, på någon träffpunkt eller någon annanstans (var)? (avseende aktiviteterna angivna i fråga 6 & 7)
9. Hur får äldre information och tillgång till dessa aktiviteter, via biståndshandläggare, hemtjänst eller annat, hur? (avseende aktiviteterna angivna i fråga 6 & 7)
10. Finns det någon/några träffpunkter som erbjuder aktiviteter (fysiska/sociala) för äldre som stadsdelsförvaltningen svarar för? Om ja, vad heter den/de?  
**Om ja på fråga 10.**
11. Vilka typer av aktiviteter (sociala/fysiska)erbjuds inom träffpunkterna? (ange för respektive träffpunkt)
12. Finns några aktiviteter som är anordnade av någon annan än stadsdelsförvaltningen eller i samarbete med stadsdelsförvaltningen som är lämpliga för äldre i ordinärt boende och specifikt fr dem som är i behov av stöd och hjälp (ex frivilligorganisationer/väntjänst eller liknande)? Om ja vad?
13. Hur samlar stadsdelsförvaltningen in information kring olika aktiviteter som andra än stadsdelsförvaltningen svarar för?

## BILAGA 2. SAMMANSTÄLLNING AV KOMMUNALA AKTIVITETER FÖR ÄLDRE I ORDINÄRT BOENDE

Aktivitet	Södermalm	Östermalm	Kungsholmen
Aktivitet som främst vänder sig till dem med behov av stöd och hjälp			Utflykterna är främst för dem som inte kan ta sig ut själv.
<b>Utflykter</b>	x	x	x
<b>Träffpunkter</b>	Tellus, & Nytorgräffen	Seniorträffen	Baltzars anhörig och frivilligcenter
bingo	x	x	
musikstund	x	x	x
Lagar mat tillsammans/bakar/ äter tillsammans/firar högtider	x	x	x
Promenader	x	x	x
Stavgång	x	x	x
Gympa	x	x	
Sittgympa	x	x	x
Styrke och balansträning		x	
Qigong/juchu-gong	x		
Linedance/dans	x	x	
Boule inomhus/utomhus	x		
Vollyboll			
Frågestund/tankenötter/högläsning			
Film	x	x	
Syjunta			
Inomhus curling			x
Café	x	x	x
Målarträffar		x	
Keramik		x	
<b>Hälsoträdgårdar</b>			
<b>Friskvårdscentrum/ seniorgym</b>			
Fysiska aktiviteter			
Sociala aktiviteter			
bingo			
musikstund			
Promenader			
Stavgång			
Sittgympa			
Qigong			
Dans			
Gympa			
Yoga			
Café			
Bordtennis			
Boule			
Gym			
<b>Sommarkollo</b>			

Aktivitet	Enskede-Årsta-Vantör	Hägersten-Liljeholmen	Farsta
Aktivitet som främst vänder sig till dem med behov av stöd och hjälp		Ja	Ja
<b>Utflykter</b>	x	x	Ordnade av frivilliga
<b>Träffpunkter</b>	Dalstugan, Årstapaviljongen, Våxtorp/stammis, Seniorcaféet & Salongerna	Antikträffen	Edö filmklubb, Myran och 47:an
bingo	x	x	x
musikstund	x	X	x
Lagar mat tillsammans/bakar/ äter tillsammans/firar högtider		X	
Promenader	x		x
Stavgång	x		x
Gympa		x	x
Sittgympa	x		x
Styrke och balansträning	x		
Qigong/juchu-gong	x		x
Linedance/dans	x		
Boule inomhus/utomhus	x		
Vollyboll			x
Frågestund/tankenötter/högläsning	x	Datakurs nybörjare	x
Film			
Syjunta	x		
Inomhus curling			
Café	x	x	x
Målarträffar		x	
Keramik			
<b>Hälsoträdgårdar</b>	Rågsveds hälsoträdgård		
<b>Friskvårdscentrum/ seniorgym</b>	2 seniorgym	Seniorhälsan 65+ Fruängsgården, Axelsberg & Trekantens s-hus & Hövdingagården	
Fysiska aktiviteter	x	x	
Sociala aktiviteter		x	
bingo		x	
musikstund		x	
Promenader		x	
Stavgång		x	
Sittgympa		x	
Qigong		x	
Dans		x	
Gympa		x	
Yoga			
Café		x	
Bordtennis			
Boule		x	
Gym	x	Gym Fruängsgården	
<b>Sommarkollo</b>	x		

<b>Aktivitet</b>	<b>Hässelby-Vällingby</b>	<b>Norrmalm</b>	<b>Rinkeby-Kista</b>
Aktivitet som främst vänder sig till dem med behov av stöd och hjälp	Ja	Ja	
<b>Utflykter</b>	Utflykter för äldre med hemtjänst	Matbussen	2 ggr/år utgår från Akalla träffen
<b>Träffpunkter</b>	Växthuset Vällingby	Ljuspunkten Vasaträffen.	Akalla träffen Husby, ÄC i Rinkeby och Kista träffen
bingo	x	x	x
musikstund	x	x	x
Lagar mat tillsammans/bakar/ äter tillsammans/firar högtider	x	x	
Promenader	x	x	x
Stavgång	x	x	
Gympa			x
Sittgympa	x	x	x
Styrke och balansträning		start 2010	x
Qigong/juchu-gong	x	x	
Linedance/dans		x	
Boule inomhus/utomhus		x	x
Vollyboll			
Frågestund/tankenötter/högläsning	x	kurser i anv av mobiltelefon	x
Film		x	x
Syjunta		x	x
Inomhus curling			
Café	x	x	x
Målarträffar			x
Keramik			x
<b>Hälsoträdgårdar</b>		Sinnenas trädgård	
<b>Friskvårdscentrum/ seniorgym</b>	Friskvårdscentrum Hässelby 65+		
Fysiska aktiviteter	x		
Sociala aktiviteter	x		
bingo	x		
musikstund			
Promenader	x		
Stavgång	x		
Sittgympa	x		
Qigong	x		
Dans			
Gympa	x		
Yoga	x		
Café	x		
Bordtennis	x		
Boule			
Gym	x	Startar 2010	
<b>Sommarkollo</b>	x		Planeras för 2010

<b>Aktivitet</b>	<b>Skarpnäck</b>	<b>Skärholmen</b>	<b>Spånga-Tensta</b>
Aktivitet som främst vänder sig till dem med behov av stöd och hjälp	start 2010		
<b>Utflykter</b>	x	2 ggr/år	x
<b>Träffpunkter</b>	Mötesplatsen Hammarbyhöjden	Eken	Elin
bingo	x	x	x
musikstund	x	x	x
Lagar mat tillsammans/bakar/ äter tillsammans/firar högtider		x	
Promenader	x	x	x
Stavgång			
Gympa		x	
Sittgympa		x	x
Styrke och balansträning		x	
Qigong/juchu-gong	x		
Linedance/dans		x	x
Boule inomhus/utomhus		x	
Volleyboll			
Frågestund/tankenötter/högläsning	x	x	
Film	x	x	x
Syjunta		x	
Inomhus curling			
Café	x	x	
Målarträffar		x	
Keramik			
<b>Hälsoträdgårdar</b>		påbörjas 2010	
<b>Friskvårdscentrum/ seniorgym</b>			Seniorgymmet
Fysiska aktiviteter			x
Sociala aktiviteter			
bingo			
musikstund			
Promenader			
Stavgång			
Sittgympa			x
Qigong			
Dans			
Gympa			x
Yoga			
Café			
Bordtennis			
Boule			
Gym			x
<b>Sommarkollo</b>	x		x



<b>Aktivitet</b>	<b>Bromma</b>	<b>Älvsjö</b>
Aktivitet som främst vänder sig till dem med behov av stöd och hjälp		
<b>Utflykter</b>		x
<b>Träffpunkter</b>		Fixarfiket
bingo		
musikstund		
Lagar mat tillsammans/bakar/ äter tillsammans/firar högtider		
Promenader		
Stavgång		
Gympa		
Sittgympa		
Styrke och balansträning		
Qigong/juchu-gong		
Linedance/dans		
Boule inomhus/utomhus		x
Vollyboll		
Frågestund/tankenötter/högläsning		Datakurs/ föreläsningar
Film		
Syjunta		
Inomhus curling		
Café		x
Målarträffar		
Keramik		
<b>Hälsoträdgårdar</b>		
<b>Friskvårdscentrum/ seniorgym</b>	Friskvårdcentrum Bromma 60+	
Fysiska aktiviteter	x	
Sociala aktiviteter	x	
bingo	x	
musikstund		
Promenader		
Stavgång	x	
Sittgympa	x	
Qigong	x	
Dans		
Gympa	x	
Yoga	x	
Café		
Bordtennis	x	
Boule		
Gym	x	
<b>Sommarkollo</b>		

# BILAGA 3. INTERVJUGUIDE BISTÅNDS- HANDLÄGGARE

## **Bakgrund**

1. Namn
2. Hur länge har Ni arbetat som biståndshandläggare och hur länge har ni arbetat på nuvarande förvaltning?
3. Hur är handläggningen organiserad hos er?

## **Former av bistånd**

4. Vilka typer av bistånd till utevistelse/aktiviteter sociala och fysiska kan ges?

## **Riktlinjer för biståndshandläggning kring äldre**

5. Vilka politiska mål arbetar ni efter?
6. Finns några riktlinjer centralt i staden som ni arbetar utifrån?
7. Finns några lokala riktlinjer i stadsdelsförvaltningen kring hur bistånd kan ges för att äldre ska kunna delta vid olika former av aktiviteter?

## **Hinder och möjligheter**

8. Hur kan ni som biståndshandläggare möjliggöra för att äldre i ordinärt boende att delta vid fysiska och sociala aktiviteter?
9. Vilka hinder finns enligt er för att äldre i ordinärt boende ska kunna delta?

## **Samarbete**

10. Finns det något samarbete med andra aktörer för att möjliggöra för äldre att delta vid anordnade aktiviteter. (ex använder frivilliga mm)?

## **Information**

11. Hur får ni information om vilka typer av aktiviteter (fysiska/sociala) som finns för äldre i ordinärt boende?
12. Hur används ni som informationsbärare för stadsdelsförvaltningens aktiviteter?

Kommunen skall verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. Äldrecentrum har på uppdrag av Äldreförvaltningen i Stockholms stad kartlagt vilka fysiska och sociala aktiviteter som respektive stadsdelsförvaltning erbjuder äldre i ordinärt boende och i synnerhet de som är i behov av stöd och hjälp. I uppdraget ingick också att identifiera eventuella hinder som finns för att äldre ska kunna delta vid dessa aktiviteter.

Sammanställningen visade att samtliga stadsdelsförvaltningar hade träffpunkter för äldre i ordinärt boende. Vilka aktiviteter som rymdes inom verksamheterna varierade dock mellan stadsdelsförvaltningarna. Få var dock anpassade för personer som behöver stöd till och från träffpunkten samt vid aktiviteterna. I flera stadsdelar hade frivilliga fått en viktig funktion som ledsagare till och från träffpunkterna samt som en resurs vid aktiviteterna.



Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett forsknings- och utvecklingscentrum. Uppdraget är att bidra med kunskap som äldre personers hälsa, vård och omsorg.