

## **PM En stadsgemensam bottenplatta för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer**

En målsättning för Stockholm är att vara en stad som främjar ett aktivt liv – hela livet. Enligt stadens ”Strategi för äldrevänlig stad” är en äldrevänlig stad tillgänglig och inkluderande för så många som möjligt. I Agenda 2030 är äldreförvaltningen tillsammans med utbildningsförvaltningen målansvarig för mål 2-Ingen hunger och idrottsförvaltningen är målansvarig för mål 3 - God hälsa och välbefinnande. I budget för 2021 står att äldrenämnden i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna ska vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet i syfte att säkerställa en stadsgemensam bottenplatta samt att idrottsnämnden i samråd med äldrenämnden ska ta fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre.

Under året har äldreförvaltningen tillsammans med idrottsförvaltningen genomfört utbildningar och workshops kring bland annat fallprevention och samverkan. Enkätundersökningar har genomförts för att få en bild av vilka aktiviteter och förutsättningar som finns både inom äldreomsorgens förebyggande verksamheter samt inom idrottsförvaltningens anläggningar och seniorverksamheter. I arbetet med bottenplattan har en arbetsgrupp med representanter från äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen sammanställt ett flertal samverkans- och utvecklingsområden som utgör grunden till den stadsgemensamma bottenplattan. De områden som framkommer är bland annat samverkan, delaktighet, mat och måltider, fysisk aktivitet, social gemenskap och kommunikation.

### **Bakgrund**

I budget för 2021 står att äldrenämnden i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna ska vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet. Syftet är att säkerställa en stadsgemensam bottenplatta samt att idrottsnämnden i samråd med äldrenämnden ska ta fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre. Definitionen av den stadsgemensamma bottenplattan är ta fram minsta gemensamma nämnare för äldreomsorgens förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens seniorverksamhet.

Enligt stadens ”Strategi för äldrevänlig stad” är en äldrevänlig stad en tillgänglig och inkluderande stad för alla äldre med varierande behov och förutsättningar. Målet är en stad som främjar ett aktivt liv – hela livet. Det innebär bland annat att den fysiska och sociala miljön, samt att tjänster och information, ska vara tillgänglig för så många som möjligt, se strategin bilaga 1.

Social gemenskap och stöd, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är faktorer som enligt Folkhälsomyndigheten främjar livskvaliteten bland äldre och förebygger fysisk och psykisk ohälsa. Enligt den evidensbaserade handboken FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) är det aldrig för sent att börja träna. Fysisk aktivitet kan ge goda resultat för äldres hälsa och kan leda till bevarad funktion och förebygga fall hos äldre personer. Evidensbaserade studier visar att personer över 80 år har en aktivitetsnivå som är 50 procent lägre jämfört med 65–70-åringar.

Mat- och måltider har också stor social betydelse. För äldre är det viktigt att få i sig tillräckligt med energi- och näring för att förebygga undernäring och minska fallrisk. Stockholms stads kommunfullmäktige antog 2019 matstrategin God, hälsosam och klimatsmart mat, se bilaga 2. Strategin ska bidra till bättre folkhälsa och minskad miljö- och klimatpåverkan genom de livsmedel och måltider som köps in, produceras och serveras i stadens verksamheter. Mat- och måltidpolicyn för äldreomsorgen i Stockholms stad antogs samma år i kommunfullmäktige. Syftet med den är att Stockholms stad ska bidra till friska medborgare och ett hållbart Stockholm, se bilaga 3 om stadens mat- och måltidspolicy inom äldreomsorgen.

I Agenda 2030 är äldreförvaltningen tillsammans med utbildningsförvaltningen målsansvarig för mål 2 – Ingen hunger. Mycket av arbetet för att nå målet finns inom förvaltningens pågående arbete kring mat och måltider. Idrottsförvaltningen är målsansvarig för mål 3 - God hälsa och välbefinnande.

I idrottsförvaltningens verksamhetsplan för 2021 är en målsättning att det i Stockholm ska finnas goda förutsättningar för fysisk aktivitet och ett aktivt friluftsliv för äldre. Under 2021 fortsätter ett samarbete mellan äldreförvaltningen, idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningarna kring olika aktiviteter som ska leda till en ökad kunskap, bättre samverkan och ett större utbud av förebyggande och uppsökande insatser till målgruppen.

## Målgruppen

Gruppen äldre från 65 år fram till livets slut är ingen homogen grupp. Det skiljer sig stort när det gäller behov av förebyggande och hälsofrämjande insatser. För att tydliggöra när insatser från äldreomsorgens förebyggande verksamhet och simhallarnas seniorverksamhet kan vara aktuell har en behovstrappa tagits fram. Den beskriver behoven av samverkan mellan äldreomsorgens

förebyggande verksamhet, simhallarnas verksamhet och primärvårdsrehabilitering.



\*Fysiskt aktivitet på Recept, FaR

### **Pigga äldre**

Den största gruppen bland seniorerna är pigga äldre utan behov av stödinsatser från kommunens äldreomsorg. Flera av dem har på eget initiativ hittat till idrottsförvaltningens anläggningar eller andra anläggningar. De har sociala kontakter och har inget behov av äldreomsorgens förebyggande verksamhet såsom träffpunkter och mötesplatser.

### **Äldre med behov av stöd**

Nästa steg i behovstrappan är gruppen äldre som på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom är i behov av stöd exempelvis efter avslutad rehabilitering på primärvårds rehab eller på grund av en förändrad livssituation upplever ökad ensamhet. Dessa seniorer är en viktig målgrupp att nå för förebyggande insatser både inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet samt simhallarnas seniorverksamhet.

### **Sköra äldre och äldre med omfattande behov**

Behov av stöd och hjälp för att kunna få tillgång till hälsofrämjande och förebyggande insatser ökar både i gruppen sköra äldre och gruppen med omfattande behov. De kan exempelvis ha behov av hemtjänst, ledsagning och dagverksamhet. Vissa kan med stöd fortfarande delta i äldreomsorgens förebyggande verksamhet och simhallarnas seniorverksamhet.

### **Målet med uppdraget**

Uppdraget är att ta fram en stadsgemensam bottenplatta och identifiera minsta gemensamma nämnare av vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör utvecklas inom äldreomsorgens förebyggande verksamheter samt inom idrottsförvaltningens anläggningar och seniorverksamheter. Arbetet

med en stadsgemensam bottenplatta utgör även grunden för idrottsförvaltningens arbete med en handlingsplan som ska främja hälsa hos äldre.

### **Genomförande och metod**

- Äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen har i en arbetsgrupp tagit fram underlag till en stadsgemensam bottenplatta samt ämnar i fortsättningen samverka kring det gemensamma uppdraget att ta fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre.
- Under 2021 har äldreförvaltningen i samverkan med idrottsförvaltningen anordnat utbildningsdagar och workshops för äldreomsorgens förebyggande verksamhet och idrottsförvaltningens seniorverksamhet kring fallprevention, mat och måltider samt e-tjänsten och appen Hållbar hälsa. Kommunala pensionärsrådet (KPR) har också deltagit vid ett tillfälle.
- En enkätundersökning har gjorts om aktiviteter och förutsättningarna kring goda matvanor, fysisk aktivitet, social samvaro samt delaktighet inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet samt till stadens simhallar.
- Resultatet av en tidigare enkätundersökning från våren 2021 gällande uppsökande arbete har använts som underlag i detta PM. Enkäten besvarades av förebyggande enheter och beställarenheterna i staden.

### **Beskrivning av verksamheterna**

Stadens förebyggande verksamheter och simhallar är de som ska vidareutveckla förebyggande och uppsökande arbete utifrån den föreslagna bottenplattan. Här nedan beskrivs hur de båda verksamheterna arbetar idag.

#### **Äldreomsorgens förebyggande verksamhet**

Förebyggande verksamheter finns i alla stadsdelsförvaltningars äldreomsorg. Det är öppna verksamheter som vänder sig till personer 65 år och äldre, inget biståndsbeslut behövs.

Verksamheterna består av aktivitetscenter, olika slags träffpunkter och seniorgym. Aktivitetscenter heter de öppna verksamheter som finns i anslutning till seniorboende. Träffpunkterna kan ha olika namn i stadsdelsförvaltningarna. Dock har alla förebyggande verksamheter ett liknande utbud, även om det kan skilja något. Gemensamma aktiviteter är social samvaro, fysisk aktivitet, servering av enklare mat eller fika samt kulturaktiviteter.

Aktiviteterna sker ofta i gruppform. Verksamheterna har en stor utmaning i att nå ut till alla äldre i stadsdelarna, från pigga äldre till de mer sköra och möta dem utifrån deras skiftande behov och intressen.

I alla stadsdelsförvaltningars förebyggande verksamhet finns tillgång till fixare, anhörigkonsulent samt stadens syn- och hörselinstruktörer. Även andra yrkesgrupper och funktioner som fysioterapeut, hälsopedagog, digital fixare, aktivitetssamordnare, äldrekurator, arbetsterapeut, demenssamordnare, dietist och terapihundsförare kan förekomma.

### **Idrottsförvaltningens verksamhet för seniorer**

Stockholms stads vision är att alla stockholmare utövar idrott och motion utifrån egna önskemål och förutsättningar. Stadens idrottsanläggningar och särskilt simhallarna är viktiga mötesplatser för äldre. I anläggningarna skapas och upprätthålls sociala relationer, god hälsa och hälsofrämjande rutiner. Ett hälsosamt åldrande stöds av möjligheten att vara aktiv på egna villkor. Genom att erbjuda aktiviteter som anpassas för målgruppen ökar äldres förutsättningar att komma igång och att fortsätta med fysisk aktivitet livet ut.

Simhallarna i Stockholms stad erbjuder många möjligheter till fysiska och sociala aktiviteter, vilket kan handla om att simma, träna på gym eller gruppträning. Till simhallarna kommer redan idag många seniorer som deltar i ordinarie verksamhet. För att nå ut till fler äldre och för att alla ska känna att de kan träna efter sin egen förmåga utökas antalet riktade gruppträningspass till äldre ”seniorpass” inför hösten 2021. Efter en utbildningsatsning våren 2021 innehåller riktade senioraktiviteter fallförebyggande övningar, exempelvis Gympa senior, Stabil senior och Multi senior. Inom ramen för kurser erbjuds ”Morgonklubb senior” där träningen avslutas med en fika tillsammans och den sociala samvaron är en viktig del. Målsättningen är att möjligheter till fysisk aktivitet bör kunna erbjudas både inomhus och utomhus. Under våren har fler instruktörer i simhallarna utbildats inom stavgång i syfte att erbjuda anpassad stavgång för seniorer i det öppna utbudet och i samverkan med stadens förebyggande enheter. Simhallarna tar även emot seniorer som har fått recept på fysisk aktivitet, FaR. Utbildade FaR-ledare erbjuder ett kostnadsfritt personligt samtal och vägleder i vilken träning som är lämplig. Även ett uppföljningssamtal erbjuds kostnadsfritt.

### **Förslag på stadsgemensam bottenplatta**

Den stadsgemensamma bottenplattan beskriver en minsta gemensamma nämnare av vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör utvecklas inom äldreomsorgens öppna verksamheter samt inom idrottsförvaltningens anläggningar och seniorverksamhet. För att främja en god hälsa för den äldre är nedan områden identifierade:

- Samverkan
- Delaktighet och inflytande
- Mat och måltider

- Fysisk aktivitet
- Social gemenskap och social inkludering
- Uppsökande arbete
- Kommunikation och information

### Samverkan

**Mål:** Äldreförvaltning, idrottsförvaltning, stadsdelsförvaltningarna, simhallarna, Förebyggande verksamheter, ideella organisationer och idrottsföreningar ska samverka. Ett utvecklingsområde är samverkan med socialförvaltningen.

### Arbetsätt:

- Fortsätta att utveckla samverkan mellan äldreförvaltning idrottsförvaltning, och stadsdelsförvaltningarna.
- Utveckla samarbetet mellan förebyggande verksamheter och på simhallarna i syfte till att motivera fler äldre till att delta i olika aktiviteter exempelvis samverka när det gäller stavgång och utegymsinstruktioner, spridning av kunskap om stadens hälsofrämjande utbud och om stadens applikation Hållbar hälsa.
- Samverka kring olika aktiviteter exempel en årlig gemensam hälsovecka, hälsodag, hälsoaktiviteter som planeras tillsammans med äldreförvaltningen, idrottsförvaltningen, simhallar och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande enheter.
- Äldreförvaltningen ska tillsammans med idrottsförvaltningen lyfta goda exempel kopplat till samverkan.
- Tillsammans med idrottsförvaltningen utveckla samverkan med socialförvaltningen.
- Förebyggande verksamheter samarbetar även med andra aktörer till exempel med bibliotek, vårdcentraler och civilsamhället.
- Äldreförvaltningen tillsammans med idrottsförvaltningen ska utveckla och se över samverkansmöjligheter med externa parter och civilsamhället.

### Delaktighet och Inflytande

**Mål:** Seniorer ska kunna vara delaktiga, framföra sina synpunkter och ha tillgång till lättillgänglig information och kunskap att använda digitala verktyg som till exempel mobil, läsplatta och dator.

### Arbetsätt:

- Förebyggande verksamheterna ska arbeta aktivt för att seniorer ska kunna få kunskap om olika digitala verktyg.

- Äldreförvaltningen bjuder in idrottsförvaltningen till en årlig kontakt med kommunens pensionärsråd (KPR).
- Alla lokaler ska ha hög tillgänglighet, till exempel hörselslinga för personer med hörselnedsättning och anpassade aktiviteter för personer med funktionsnedsättning.
- Äldreförvaltningen, idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningarna ska utveckla webbplatser, informationsmaterial, sprida och använda e-tjänsten och appen Hållbar hälsa.

Äldreförvaltningen har tagit fram Hållbar hälsa som är en e-tjänst och app, som finns på App store och på Google play. Syftet är att öka äldres delaktighet och underlätta att tillgängliggöra digital information samt att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande. Mer information om Hållbar Hälsa se bilaga 4.

### Mat och Måltider

**Mål:** Personal som arbetar med seniorer ska ha en baskunskap om kostens betydelse för en god hälsa och insatser görs för att förmedla detta till målgruppen.

#### Arbetsätt:

- All personal som arbetar med äldre ska genomgå webbutbildningen "Mat för äldre" eller likvärdig utbildning i enlighet med stadens matstrategi och mat- och måltidspolicy för äldre.
- Personalen ska ha kunskap om att uppmärksamma risk för undernäring och fall samt ge information om fortsatt stöd.
- Förebyggande verksamhet ska kunna göra mellanmål eller en enklare måltid till exempel en soppa, paj eller smörgås. Måltiderna ska serveras i en trivsamt miljö med möjlighet till sällskap med andra.

### Fysisk aktivitet

**Mål:** Seniorer erbjuds fysisk aktivitet för att förebygga fall och bibehålla en god hälsa. Personalen inom förebyggande verksamheterna och personal i simhallarna som arbetar med seniorer ska ha en baskunskap om fallprevention och kunskap om seniorernas olika behov.

#### Arbetsätt:

- Verksamheterna erbjuder olika möjligheter till fysisk aktivitet i både ute- och inomhusmiljön samt arbetar för att implementera fallpreventionsövningar i sin verksamhet.
- Äldreförvaltning och idrottsförvaltningen ska erbjuda kompetensutveckling i motiverande samtal.

## Social Gemenskap och inkludering

**Mål:** Seniorer ska erbjudas olika möjlighet till social gemenskap och inkludering med fokus på allas lika möjligheter. Medarbetarna på äldreomsorgens förebyggande verksamheter ska ha baskunskap om psykisk ohälsa och ensamhet.

### Arbetsätt:

- Minska ensamhet och social isolering genom att erbjuda olika aktiviteter för att främja gemenskap med andra.
- Äldreomsorgens förebyggande verksamheter ska ha ett tydligt arbetsätt för att motverka diskriminering.
- Förebyggande verksamheter och simhallar bidrar till både sociala nätverk och upprätthålla goda vanor i sin vardag.
- Nå nya målgrupper kan vara att anordna särskilda gruppaktiviteter för förebyggande verksamheter kan exempelvis samtalsgrupper vid tidig demenssjukdom, minoritetsspråk eller matlagning för män.

## Uppsökande verksamhet

**Mål:** Äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen anordnar en årlig gemensam hälsovecka, hälsodag eller hälsoaktiviteter. Stadsdelsförvaltningarna och simhallarna bjuds in för att medverka, som ett led i att nå ut med information samt utveckla det uppsökande arbetet

### Arbetsätt:

- Kontinuerligt informera om olika aktiviteter genom att skicka ut skriftlig information till seniorer samt även informera på webbsidor, e-tjänsten och appen Hållbar hälsa samt i sociala medier.
- Samverka med beställarenheterna inom stadsdelsförvaltningarna för att utveckla det uppsökande arbetet.
- Planera hälsoaktiviteter, en årlig gemensam hälsovecka, hälsodag, hälsoaktiviteter tillsammans med äldreförvaltningen, idrottsförvaltningen, simhallar och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande enheter.

## Kommunikation och information

**Mål:** Kommunikationsvägar ska underlättas för äldre att hitta information.

### Arbetsätt:

- Skriftligt material bör tas fram som till exempel broschyrer.
- Rutiner ska utvecklas för att ta reda på äldres synpunkter och önskemål.



- Utvecklingsområden skulle kunna vara via en webbplats enkelt lämna tips, synpunkter och önskemål. En gemensam kommunikation strategi.
- Utveckla samarbetet med Äldre direkt tillsammans med idrottsförvaltningen.
- En gemensam kommunikationsplan tas fram i samarbete med idrottsförvaltningen för att exempelvis förtydliga simhallarnas riktade aktiviteter och aktivitetsprogram för äldreomsorgens förebyggande verksamheter.

### Uppföljning

Äldreförvaltning, idrottsförvaltningen och stadsdelsförvaltningarnas förebyggande verksamheter kommer att arbeta fram olika metoder för att följa upp de olika aktiviteterna.

### Förvaltningens synpunkter och förslag

För att främja en god hälsa för den äldre är flera områden identifierade. De områden som framkommer är ökad samverkan, äldres delaktighet och inflytande, betydelsen av mat och måltider, möjligheter till fysisk aktivitet, social gemenskap och social inkludering, uppsökande arbete samt förbättringar inom kommunikation och information. En viktig del i arbetet med bottenplattan är att nå den breda målgrupp som personer 65 år och äldre är. Genom ökad samverkan med Region Stockholm samt med olika förvaltningar i Stockholms stad så kan fler och nya målgrupper nås. Ideella organisationer och föreningar är också viktiga aktörer att samverka med för att nå nya målgrupper. Samverkan med idrottsföreningar för att ta emot fler äldre är ett utvecklingsområde. Kommunikationsvägar behöver också bli mer tillgängliga för äldre.

Det är av stor vikt att arbetet fortskrider tillsammans med idrottsförvaltningen för att implementera bottenplattan i syfte att främja hälsa hos äldre.

Sammantaget behövs ett tydligt folkhälsouppdrag med ett förankrat och gemensamt uppdrag för att utveckla verksamheterna utifrån en äldrevänlig stad samt utifrån evidens och vetenskap.

### Bilagor

Bilaga 1. Handlingsplan för äldrevänlig stad

Bilaga 2 Matstrategi- God, hälsosam och klimatsmart mat

Bilaga 3 Mat- och måltidspolicy inom äldreomsorgen

Bilaga 4. Hållbar hälsa