

Till berörd remissinstans

Remiss av Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

Remiss från kommunstyrelsen Stockholms stad

Ni ombeds att yttra er över bifogad remiss senast 2022-12-14. Kontakta ansvarig handläggare om ni inte kan svara inom utsatt tid.

Stadsledningskontoret för yttrande senast 2022-12-28.

Ansvarig handläggare är Fredrik Bergström.
Telefonnummer: 0850829908.

Instruktioner för remissvar

Remissinstanser inom eDok (Stockholms stads ärendehanteringssystem)

- Använd funktionen Svara på remiss för expediering till kommunstyrelsens registratur (KF/KS kansli).
- Använd korrespondensverktyget för att skicka de expedierade handlingarna i Word-format till RVII-remissvar.SLK@stockholm.se
- Ange diarienummer KS 2022/808 i ämnesraden.
- Bilägg inte remissen.

Övriga remissinstanser

- Skicka remissvaret i PDF-format till kommunstyrelsen@stockholm.se
- Skicka remissvaret i Word-format till RVII-remissvar.SLK@stockholm.se
- Ange diarienummer KS 2022/808 i ämnesraden.
- Bilägg inte remissen.

Remissinstanser

- Stadsledningskontoret
- Idrottsnämnden

- Kulturnämnden
- Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsnämnd
- Skärholmens stadsdelsnämnd
- Östermalms stadsdelsnämnd

Bilagor

1. Följebrev Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet rikt
2. Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer
3. Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer
4. Bilaga - Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

Med vänlig hälsning,

Fredrik Bergström
Rotel VII

Handläggare
Annica Håkansson
Charlotta Olofsson
08-508 36262

Till
Äldrenämnden
Den 14 juni 2022

Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

Förvaltningens förslag till beslut

1. Äldrenämnden godkänner förvaltningens förslag om en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer.
2. Beslutet förklaras omedelbart justerat.
3. Äldrenämnden överlämnar förslaget till kommunstyrelsen för beslut.

Sammanfattning

Äldreförvaltningen anser att det är av största vikt att fortsätta arbeta aktivt med folkhälsofrågor och hälsofrämjande insatser samt att gå vidare med en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet för seniorer.

Definitionen av den stadsgemensamma basnivån är att ta fram minsta gemensamma nämnare för äldreomsorgens förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens seniorverksamhet.

Bakgrund

I budget för 2021 uppdrogs äldrenämnden att i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnder vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet. Syftet var att säkerställa en stadsgemensam bottenplatta för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet för seniorer.

Enligt folkhälsomyndigheten är social gemenskap, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen faktorer som främjar livskvalitén för äldre och förebygger fysisk och psykisk ohälsa. 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.

I stadens Agenda 2030 arbete 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.

Ärendet

I budget för 2022 har äldrenämnden fått i uppdrag att i samarbete med idrottsnämnden utveckla arbetet med förebyggande hälsoåtgärder för äldre.

Äldreförvaltningen har beslutat att ta fram en handlingsplan för att stärka det hälsofrämjande, förebyggande, uppsökande arbetet riktat till seniorer, se bilaga 1.

Målsättningen för uppdraget är att identifiera minsta gemensamma nämnare för vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör utvecklas inom äldreomsorgens förebyggande verksamheter.

Ett flertal samverkans- och utvecklingsområden utgör grunden till handlingsplanen för den stadsgemensamma basnivån. Äldreförvaltningen har bjudit in stadsdelsförvaltningarna till dialogmöte för att diskutera vidare kring utvecklingsområdena. Det framkom att de tyckte att helheten med en stadsgemensam basnivå för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet var ett bra stöd för ökad samverkan och utveckling.

Stadsdelsförvaltningarnas förtydligande att en stadsgemensam hälsodag där det under samma vecka även kan finnas lokala aktiviteter på förebyggande enheterna och simhallarna önskas med stöd av äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen.

När det gäller exempelvis grupper riktade till personer med tidig demenssjukdom eller psykisk ohälsa, finns det inte möjlighet för alla stadsdelsförvaltningarna att erbjuda detta. Ett sätt kan vara att erbjuda detta på vissa enheter och att övriga enheter förmedlar kontakten dit.

En stadsdelsförvaltning arbetar med att utveckla ”sällskap på recept” vilket innebär ett samarbete med vårdcentraler och rehab enheter för att förebygga ofrivillig ensamhet. De ska dela ut månadsprogram och lotsa seniorer till den förebyggande enheten. Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum handleder projektet.

använder begreppet gemenskap i stället för motverka ensamhet, vilket kan locka fler seniorer till verksamheterna. Samverkan önskas även med primärvården för att uppmärksamma ofrivillig ensamhet och förebygga undernäring

Ärendets beredning

Ärendet har beretts inom avdelningen för stadsövergripande äldreomsorgsfrågor. Samverkan med de fackliga organisationerna har skett i förvaltningsgruppen 8 juni 2022. Kommunstyrelsens pensionärsråd har tagit del av ärendet 7 juni 2022. Det för socialnämnden, äldrenämnden och överförmyndarnämnden och gemensamma rådet för funktionshinderfrågor har tagit del av ärendet den 9 juni 2022.

Förvaltningens synpunkter och förslag

Det är av största vikt att fortsätta att arbeta aktivt med folkhälsofrågor och hälsofrämjande insatser samt att gå vidare med en stadsgemensam bottenplatta för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet. Tillsammans med stadsdelsförvaltningarnas förebyggande enheter behöver handlingsplanen för basnivån förankras via regelbundna möten och workshops.

I bifogad handlingsplan framgår förvaltningens förslag på en stadsgemensam basnivå för utveckling av de hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet. Tillsammans med idrottsnämnden behöver arbetet fortskrida med att implementera bottenplattan och handlingsplanen, till exempel en stadsgemensam hälsodag och lokala aktiviteter.

Patric Rylander
Äldredirektör
Äldreförvaltningen

Linda Hammes
Avdelningschef
Äldreförvaltningen

Bilagor

Bilaga 1. Handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbete riktat till seniorer

**§ 8. Handlingsplan stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande,
förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer**

Dnr ALD 2022/146

Äldrenämndens beslut

1. Äldrenämnden godkänner förvaltningens förslag om en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer.
2. Beslutet förklaras omedelbart justerat
3. Äldrenämnden överlämnar förslaget till kommunstyrelsen för beslut

Ärendet

Äldreförvaltningen hade redovisat ärendet i ett tjänsteutlåtande daterat 2022-05-18.

Äldreförvaltningen anser att det är av största vikt att fortsätta arbeta aktivt med folkhälsofrågor och hälsofrämjande insatser samt att gå vidare med en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för utveckling av det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet för seniorer.

Definitionen av den stadsgemensamma basnivån är att ta fram minsta gemensamma nämnare för äldreomsorgens förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens seniorverksamhet.

Förslag till beslut

Ordföranden Erik Slottner (KD) föreslog att nämnden skulle besluta i enlighet med förvaltningens förslag.

Ledamoten Leif Söderström (SD) lade fram ett eget förslag till beslut och föreslog att nämnden skulle besluta i enlighet med detta.

Beslutsgång

Ordföranden Erik Slottner (KD) ställde de två förslagen mot varandra och fann att nämnden beslutar enligt förvaltningens förslag.

Reservation

Ledamoten Leif Söderström (SD) reserverade sig mot beslutet med hänvisning till sitt eget förslag till beslut enligt följande:

1. Att delvis bifalla ärendet.

2. Att kostnadsfria simhallsbesök för äldre över 75 år skall inkluderas i den gemensamma handlingsplanen.

Vi anför därutöver följande:

I budgeten för 2021 uppdrogs till äldrenämnden att i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnder vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet i syfte att säkerställa en stadsgemensam bottenplatta för hälsofrämjande åtgärder riktat till seniorer.

Folkhälsomyndigheten konstaterar att socialgemenskap, fysisk aktivitet, goda matvanor och meningsfullhet i vardagen är faktorer som främjar livskvaliteten och förebygger fysisk och psykisk ohälsa hos äldre.

Sverigedemokraterna ställer sig positiva till handlingsplanen i stort. Vi anser dock att kostnadsfria simhallsbesök för äldre över 75 år skall inkluderas i den gemensamma handlingsplanen, vilket befrämjar de äldres fysiska aktivitet.

Vi vill även påpeka att vi sedan inträdet i kommunfullmäktige, stadsdels och facknämnderna lagt en mängd förslag för att i stort och smått förbättra livsvillkoren för våra seniorer, förslag som samtliga har röstats ner av såväl majoriteten bestående av M, KD, MP, L, C som den socialistiska oppositionen S + V. Exempel på dessa förslag är: Multi-gym på Tuben i Farsta, fria simhallsbesök, boende med husdjursprofil, båtliv, språkkrav i äldreomsorgen, utökat föreningsbidrag till pensionärsorganisationer.

1.) Pensionärerna på aktivitetscentret Tuben i Farsta önskade att ett multi-gym skulle installeras i lokaliteterna för att locka de yngre pensionärer som går till privata gym istället besöka Tuben. Förvaltningen hävdade att det inte fanns plats och att det var för dyrt. SD genomförde ett verksamhetsbesök på Tuben och kunde tillsammans med föreståndaren konstatera att det visst fanns plats. Förvaltningen anförde även att det skulle var för dyrt, vilket är märkligt då kostanden inte skulle överstiga 35,000:- vilket är i underkant på den rika flora av föreningsbidrag som årligen betalas ut flerfaldigt av stadsdelen. SD lade ett förslag för att bifalla pensionärerna modesta önskemål men detta avslogs av övriga partier i nämnden. (Ref: FSDN 2019-08-29 ärende 4)

2.) För att befrämja äldre seniorers möjlighet till fysisk aktivitet och därmed förbygga för god hälsa lade SD en motion till Kommunfullmäktige om att införa kostnadsfria simhallsbesök för

personer äldre än 75 år. Motionen kom på remiss till Farsta SDN: Avslogs av övriga partier i nämnden. (Ref: 2020-08-27 FAR 2020/353)

3.) För många äldre människor är deras husdjur en omistlig del av tillvaron. SD lade en motion i Kommunfullmäktige om att inrätta kategoriboenden med husdjursprofil för de äldre, när de blir i behov av stödboende. Motionen kom på remiss till Farsta SDN: Avslogs av övriga partier i nämnden. (Ref: 2021-04-15 FAR 2020/606)

4.) Båtliv är en stor attraktion för såväl yngre som många äldre. Bristen på båtplatser begränsar idag möjligheten till båtägande i stadens närhet. SD lade en motion om att utöka antalet båtplatser i Stockholm. Motionen kom på remiss till Farsta SDN: Avslogs av övriga partier i nämnden. (Ref: 2021-09-23 FAR 2021/447)

5.) Motion om språkrav i äldreomsorgen. Nyanlända med bristfälliga kunskaper i svenska har funnit vägen in i äldreomsorgen. Bristande språkkunskaper utgör en fara då äldres medicinerings är i behov av korrekt hantering, lika viktigt är också att man kan göra sig förstådd och förstå vad andra säger. SD lade en motion om att införa Språktest vid nyanställningar: Avslogs av övriga partier i nämnden. (Ref: 2021-09-23 FAR 2021/336).

6.) Fördelning av extra föreningsbidrag. Pensionärsorganisationer samt en i Farsta ledande idrottsförening med mycket stor ungdomsverksamhet fick sina bidragsansökningar reducerade. En ansökan från cykelfrämjandet om att anordna cykelkurser för vuxna nyanlända mötte dock inte samma öde. SD anser att vuxna är kapabla att lära sig cykla utan att kommunen skall behöva betala för detta. SD lade därför ett förslag till beslut att de 45,000:- som skulle gå till cykelkurser för vuxna istället fördelats på PRO i Farsta och Sköndal samt FOC Farsta fotbollsförening. Avslogs av övriga partier. (Ref: 2021-11-16 FAR 2021/661)

Ovanstående är ett axplock av åtgärder som på olika sätt skulle kunnat förbättra för de äldre men avslagits av såväl majoritet som övrig opposition. Vi välkomnar den övergripande handlingsplan som nu presenterats. Det är höga ambitioner som uttrycks i teoretiska former och vi kommer noga följa den praktiska utvecklingen av detta projekt.

Särskilt uttalande

Vice ordföranden Mirja Räihä m.fl. (S) och ledamoten Robert Mjörnberg m.fl. (V) anmälde ett gemensamt särskilt uttalande enligt följande:

Vi stöder behovet av och åtgärderna i handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer. Mycket fokus i handlingsplanen ligger på olika sätt att kommunicera och informera om planen samt möjligheter till deltagande fysiskt i olika grupperingar och aktiviteter. Vi vill därutöver ta upp några viktiga utmaningar i handlingsplanen.

Äldre som beskrivs som ”sköra äldre och äldre med omfattande behov” i eget boende måste kunna få hjälp med att erhålla anpassade hälsofrämjande och förebyggande insatser. Dessa grupper kan vara svårt att nå såvida inte kontakter med kommunen eller primärvården har etablerats och då kan biståndsbedömare, hemtjänstutförare och primärvården bistå. Vid primärvårdskontakt uppmärksammas ensamhetsproblematik driver en stadsdelen arbete med att utveckla ”sällskap på recept” i samarbete med rehabenheter. För sköra och multisjuka med komplex problematik, kanske även med ensamhetsproblematik, måste insatser särskilt anpassas och i sådana fall borde äldrekurator, som vi menar ska finnas inom varje stadsdelsförvaltning, kunna vägleda till aktivering på anpassad nivå. De äldre som inte kan ta sig till social eller kulturell aktivitet kan av biståndshandläggaren beviljas ledsagning. I genomsnitt hade en person 2021 beviljad ledsagning åtta timmar per månad. Social eller fysisk aktivering bygger på regelbundet deltagande vilket betyder att ledsagningstimmar måste anpassas till aktiverings-programmet för att hälsofrämjande effekter ska kunna uppnås.

Den största utmaningen är dock att nå de som lever isolerade ensamma med eller utan funktionsnedsättning, som kanske inte behärskar digital teknik och inte har kontakter med kommun eller primärvård. Det är väl underbyggt att äldre är ofrivilligt ensamma riskerar att drabbas av fysisk och psykisk ohälsa som leder till minskad överlevnad. För att nå dessa behövs speciella insatser utöver det som framkommer i handlingsplanen varför planering av insatser även för denna grupp är viktig.

Vi är positiva till det förslag som diskuterats att istället för ”motverka ensamhet” använda begreppet skapa/bygga gemenskap.

Vid protokollet

Jonathan Storm, nämndsekreterare



Stockholms
stad

**Handlingsplan för en
stadsgemensam basnivå för
det hälsofrämjande,
förebyggande och uppsökande
arbetet riktat till seniorer
Maj 2022**

[stockholm.se](https://www.stockholm.se)

Sammanfattning

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 budget för 2021 stod att äldrenämnden i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna ska vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet. Syftet var att säkerställa en stadsgemensam basnivå för förebyggande verksamheter samt att idrottsnämnden i samråd med äldrenämnden skulle ta fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre.

Målet med en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå är att identifiera minsta gemensamma nämnare av vilka förebyggande och uppsökande insatser för äldre som bör utvecklas inom äldreomsorgens förebyggande verksamheter.

I arbetet med basnivån har en arbetsgrupp med representanter från äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen sammanställt ett flertal samverkans- och utvecklingsområden som utgör grunden till handlingsplanen för den stadsgemensamma basnivån. De områden som framkommer är samverkan, delaktighet och inflytande, mat och måltider, fysisk aktivitet, social gemenskap och inkludering samt kommunikation och information.

**Handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det
hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till
seniorer**

4 (13)

Innehåll

Sammanfattning.....	3
Bakgrund	5
Målgruppen	6
Målet med en handlingsplan	7
Genomförande och metod	7
Beskrivning av äldreomsorgens förebyggande verksamheter	8
Beskrivning av Idrottsförvaltningens seniorverksamhet	8
En stadsgemensam basnivå	9
Bilagor.....	13

Bakgrund

I budget för 2021 fick äldrenämnden uppdrag att i samarbete med idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna ska vidareutveckla det förebyggande och uppsökande arbetet. Syftet var att säkerställa en stadsgemensam basnivå för förebyggande verksamheter.

Definitionen av den stadsgemensamma basnivån är ta fram minsta gemensamma nämnare för äldreomsorgens förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens seniorverksamhet.

Under 2022 har äldreförvaltningen arbetat med att ta fram en handlingsplan för att stärka det hälsofrämjande, förebyggande, uppsökande arbetet riktat till seniorer och idrottsförvaltningen har tagit fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre, Se bilaga 1.

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 2.

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 3. 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 4 om stadens mat- och måltidspolicy inom äldreomsorgen.

Handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

6 (13)

I samarbete med idrottsnämnden ska äldrenämnden utveckla arbetet med förebyggande hälsoåtgärder samt verka för genomförande av Agenda 2030:s 17 globala hållbarhetsmål.

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

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 en handlingsplan

Målet med att ta fram en handlingsplan för en stadsgemensam basnivå är att 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.

Genomförande och metod

- Äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen har gemensamt tagit fram underlag till en stadsgemensam basnivå samt tagit fram en handlingsplan för att främja hälsa hos äldre.
- Äldreförvaltningen har i samverkan med idrottsförvaltningen anordnat utbildningsdagar och workshops för äldreomsorgens förebyggande verksamheter och idrottsförvaltningens seniorverksamhet kring fallprevention, mat och måltider samt e-tjänsten och appen Hållbar hälsa. Kommunala pensionärsrådet (KPR) har också deltagit vid ett tillfälle.
- Enkätundersökningar har gjorts om aktiviteter och förutsättningarna kring goda matvanor, fysisk aktivitet, social samvaro samt delaktighet. Medarbetare inom äldreomsorgens förebyggande verksamhet samt stadens simhallar har svarat på enkäterna.
- Resultatet av en tidigare enkätundersökning från våren 2021 gällande uppsökande arbete har också använts som underlag. Enkäten besvarades av förebyggande enheter och beställarenheterna i staden.
- Äldreförvaltningen har bjudit in stadsdelsförvaltningarna till dialogmöte för att diskutera vidare kring de olika områdena, samverkan, delaktighet och inflytande, mat och måltider, fysisk aktivitet, social gemenskap och inkludering, uppsökande arbete och kommunikation och information

Beskrivning av äldreomsorgens förebyggande verksamheter

Stadens förebyggande verksamheter och simhallar är de som tillsammans ska vidareutveckla förebyggande och uppsökande arbete riktat till seniorer.

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, äldreкурator, arbetsterapeut, demenssamordnare, dietist och terapihundsförare kan förekomma.

Beskrivning av Idrottsförvaltningens seniorverksamhet

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 möjligheter till fysiska och sociala aktiviteter, vilket kan handla om att simma, träna på gym eller gruppträning. För att nå ut till fler seniorer och för att alla ska känna att de kan träna efter sin egen förmåga har antalet riktade gruppträningspass till seniorer utökats som exempel Gympa senior, Stabil senior och Multi senior. 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.

En stadsgemensam basnivå

Den stadsgemensamma basnivån 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.

Åtgärder:

- Fortsätta att utveckla samverkan mellan äldreförvaltning idrottsförvaltning, och stadsdelsförvaltningarna.
- Utveckla samarbetet mellan förebyggande verksamheter och 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.
- En stadsgemensam hälsodag där det under samma vecka även kan finnas lokala aktiviteter på förebyggande enheterna och simhallarna önskas med stöd av äldreförvaltningen och idrottsförvaltningen.
- Äldreförvaltningen ska tillsammans med idrottsförvaltningen lyfta goda exempel kopplat till samverkan.
- Äldreförvaltningen ska tillsammans med idrottsförvaltningen utveckla samverkan med socialförvaltningen.

Handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

10 (13)

- 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.
- Ökad samverkan önskas även med primärvården för att uppmärksamma ofrivillig ensamhet och förebygga undernäring.

Delaktighet och Inflytande

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

Åtgärder:

- 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 5.

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.

Åtgärder:

- 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.

Åtgärder:

- 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.
- All personal som arbetar med äldre ska genomgå en digital fallpreventionsutbildning.

Social Gemenskap och inkludering

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

Åtgärder:

- Minska ensamhet och social isolering genom att erbjuda olika aktiviteter för att främja gemenskap med andra. Exempelvis utveckla sällskap på recept, vilket innebär ett samarbete med vårdcentraler och rehabenheter för att förebygga ofrivillig ensamhet.
- Äldreomsorgens förebyggande verksamheter ska ha ett tydligt arbetssätt 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 såsom exempelvis samtalsgrupper vid tidig demenssjukdom, psykisk ohälsa, ofrivillig ensamhet, minoritetsspråk eller matlagning för män.

Handlingsplan för en stadsgemensam basnivå för det hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbetet riktat till seniorer

12 (13)

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

Åtgärder:

- 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.

Åtgärder:

- Skriftligt material bör tas fram som till exempel broschyrer.
- Rutiner ska utvecklas för att ta reda på äldres synpunkter och önskemål.
- Utvecklingsområden är en webbplats där seniorer enkelt kan lämna tips, synpunkter och önskemål
- 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 gemensamt följa upp handlingsplanen för hälsofrämjande, förebyggande och uppsökande arbete riktat till seniorer. Arbetet följs upp i tertial-rapporter och verksamhetsberättelsen.

Bilagor

Bilaga 1 Idrottsnämndens handlingsplan för att främja hälsa hos äldre

Bilaga 2 Handlingsplan för äldrevänlig stad

Bilaga 3 Matstrategin- God, hälsosam och klimatsmart mat

Bilaga 4 Mat- och måltidspolicy inom äldreomsorgen

Bilaga 5 Hållbar hälsa