



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**

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

## 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.

Aktiviteter 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