



Stockholms stads äldreombudsman

Rapport 2024

Stockholms stads äldreombudsman

Rapport 2024

Diarienummer: KS 2025/113

Äldreombudsmannen

Margareta Ericson

Stadsledningskontoret

E-post: margareta.ericson@stockholm.se

Telefon: 08-508 29 466

start.stockholm

Produktion: Webb- och kommunikationsstöd, serviceförvaltningen

Innehåll

Om rapporten	4
Sammanfattning	5
Inledning	7
Åldersvänlig stad – ett rättighetsbaserat arbete	8
Rekommendationer	9
Digitaliseringens möjligheter och utmaningar	10
Rekommendationer	12
Social exkludering och ensamhet	13
Rekommendationer	14
Bostäder och stadsmiljö för ett självständigt åldrande	16
Rekommendationer	17
Axplock av äldreombudsmannens arbete maj 2023–november 2024	18
Bilaga	20
Referenslista	21

Om rapporten

Äldreombudsmannen i Stockholms stad lämnar härmed rapport till kommunfullmäktige om sin verksamhet och om de frågor om äldres levnadsvillkor som ombudsmannen bedömer att kommunfullmäktige behöver ha kännedom om. Rapportperioden avser maj 2023–november 2024 och är den första rapporten för nuvarande äldreombudsman.

Ett antal centrala frågeställningar är i fokus:

- Hur kan staden säkerställa att äldre får samma möjlighet till delaktighet som andra grupper i samhället?
- Hur kan staden minska digitalt utanförskap och skapa en mer inkluderande digital infrastruktur för äldre invånare?
- Hur kan social isolering och ensamhet bland äldre motverkas genom en förbättrad samhällsplanering och riktade insatser?

Äldreombudsmannen arbetar för att äldre personer i Stockholms stad ska ha goda levnadsförhållanden och bevakar på en stadsövergripande nivå äldres intressen och rättigheter inom stadens alla verksamhetsområden. Ombudsmannen ansvarar för information, rådgivning och omvärldsbevakning inom sitt verksamhetsområde.



Foto: Liselotte van der Meijs

Sammanfattning

Stockholm står inför en unik möjlighet att forma en stad som inte bara möter behoven hos en åldrande befolkning utan också stärker social och ekonomisk hållbarhet. Det kräver en långsiktig strategi som kombinerar strukturella förändringar, innovativa lösningar och samverkan mellan offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle. Genom att inkludera äldre som aktiva deltagare i samhällsplaneringen kan Stockholm bli en global förebild – en åldersvänlig stad där alla generationer lever på lika villkor.

I likhet med flera svenska kommuner står Stockholms stad inför stora demografiska förändringar i och med en åldrande befolkning. Äldre möter utmaningar i dagens samhälle där social isolering, otillgängliga bostäder och bristande tillgång till digital teknik hindrar full delaktighet. Dessa utmaningar i kombination med den demografiska utvecklingen ställer stora krav på stadens förmåga att arbeta för en åldersvänlig miljö.

För att Stockholm ska bli en stad där äldre känner sig inkluderade och uppskattade är en rättighetsbaserad samhällsplanering avgörande. Det innebär att vi inte bara ska se äldre som mottagare av omsorg utan också som aktiva medborgare vars röster hörs och vars behov prioriteras i stadens utveckling. Stockholms stad bör genomföra utbildningsinsatser om ålderism för att motverka stereotypa attityder och diskriminerande beteenden. På arbetsmarknaden måste vi motverka diskriminering och skapa förutsättningar för att äldre som vill fortsätta arbeta ska kunna göra det. Staden bör fokusera på att skapa strukturer som ger äldre verkliga möjligheter att påverka sin livssituation, exempelvis genom fler inkluderande forum, särskilda satsningar på äldres digitala delaktighet och stärkta resurser till äldreomsorgen.

Digital inkludering är en nyckel till att stärka äldres möjligheter att delta i samhällslivet. För detta krävs utbildningsprogram, personlig handledning och tillgång till användarvänliga digitala plattformar. Stadens digitala tjänster måste utformas med äldre användare i åtanke. Ekonomiska stödprogram, såsom subventioner eller utlåning av digitala verktyg, är också nödvändiga för att säkerställa att även ekonomiskt utsatta äldre kan dra nytta av digitaliseringen. Samtidigt är det viktigt att tekniken inte ersätter mänsklig kontakt utan kompletterar den, för att säkerställa att äldre inte upplever ytterligare isolering.

Äldre är en blandad grupp och majoriteten klarar sig bra långt upp i åren. Att överdriva ensamhetens omfattning riskerar att förstärka stereotypen om äldre som svaga och beroende. Vi bör se ensamhet och isolering som påverkbara problem – med rätt strategier kan deras negativa effekter på hälsa och välmående minska. Detta kräver samverkan mellan samhällsaktörer och en inkluderande politik som stärker äldres sociala band och främjar deras möjlighet till meningsfulla liv.

Bostadsfrågan är en central del av stadens omställning. För att äldre ska kunna leva självständiga och trygga liv krävs fler tillgängliga och anpassade bostäder. Detta innefattar både tekniska förbättringar och sociala innovationer där äldre kan ha egna lägenheter men samtidigt tillgång till gemensamma ytor och organiserade aktiviteter. Bostadsområden behöver utvecklas med fokus på tillgänglighet och närhet till samhällstjänster såsom vårdcentraler, kollektivtrafik och dagligvaruhandel.

”

En åldersvänlig miljö är en plats där det är bra att bli äldre. Det är en miljö utan fysiska och sociala hinder, en miljö som främjar ett hälsosamt och lyckligt liv och där det finns förutsättningar för att upprätthålla livslång fysisk och mental förmåga.

Inledning

I likhet med flera svenska kommuner står Stockholms stad inför stora demografiska förändringar med en åldrande befolkning. Andelen invånare över 65 år uppgår år 2024 till 16 procent, en andel som förväntas öka till 25 procent redan år 2025. Andelen personer över 80 år beräknas fördubblas fram till 2045. Utvecklingen innebär ökade krav på såväl stadens omsorgsverksamheter som stadsbyggnation och bostadsanpassning. För att möta utvecklingen krävs att staden har ett helhetsgrepp i samhällsplaneringen, där äldre invånares rättigheter och behov sätts i centrum.

Äldre möter utmaningar i dagens samhälle. Social isolering, bristande tillgång till digital teknik och otillgängliga bostäder hindrar full delaktighet. Dessa utmaningar – i kombination med den demografiska utvecklingen – ställer stora krav på stadens förmåga att arbeta för en åldersvänlig miljö. Staden har påbörjat det arbetet men det finns fortfarande stora steg att ta för att skapa en stad där äldre kan leva på lika villkor.

En åldersvänlig miljö är en plats där det är bra att bli äldre. Det är en miljö utan fysiska och sociala hinder, en miljö som främjar ett hälsosamt och lyckligt liv och där det finns förutsättningar för att upprätthålla livslång fysisk och mental förmåga. I en åldersvänlig miljö är det möjligt att fortsätta med sådant som gör livet värt att leva, även om en ökande ålder gör att förutsättningarna för delaktighet, både socialt och fysiskt, förändras.

World Health Organization (WHO) har identifierat åtta sammanhängande områden som en åldersvänlig stad eller ett åldersvänligt samhälle bör arbeta med:

- samhälle och hälso- och sjukvård
- transporter
- bostäder
- social delaktighet
- utomhusutrymmen och byggnader
- respekt och social delaktighet
- medborgardeltagande och sysselsättning
- kommunikation och information.

Stockholm står inför en unik möjlighet att forma en stad som inte bara möter behoven hos en åldrande befolkning utan också stärker social och ekonomisk hållbarhet. Det kräver en långsiktig strategi som kombinerar strukturella förändringar, innovativa lösningar och samverkan mellan offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle. Genom att inkludera äldre som aktiva deltagare i samhällsplaneringen kan Stockholm bli en global förebild för åldersvänliga städer där alla generationer lever på lika villkor.



Åldersvänlig stad – ett rättighetsbaserat arbete

Stockholms stads ”Strategi för en äldrevänlig stad”, som är underlag till ”Handlingsplan för en äldrevänlig stad”, beskriver vad som kan utgöra en åldersvänlig stad i ett lokalt sammanhang. Där betonas vikten av samverkan mellan olika aktörer och att stadens äldre invånare är aktivt involverade. Detta ligger även i linje med FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar, där vikten av att äldre får möjlighet att delta i beslutsfattande på lika villkor framhävs. Stockholms stads arbete mot ålderism integreras i det övergripande programmet för mänskliga rättigheter, som betonar att alla invånare, oavsett ålder, har rätt att tillgodogöra sig sina grundläggande rättigheter och att staden aktivt arbetar mot diskriminering och ojämlikhet.

I dagens samhälle hindrar ålderism och bristande respekt för äldres rättigheter de äldre från fullständigt deltagande i samhällslivet. Det är därför viktigt att staden säkerställer äldres rätt att delta på lika villkor. En åldersvänlig stad säkerställer att äldre personer har samma mänskliga rättigheter som andra grupper i samhället. För att uppnå detta måste vi erbjuda äldre invånare möjligheter att delta i samhällslivet, vara delaktiga i beslut som påverkar deras liv och få tillgång till nödvändiga tjänster och omsorg.

Ålderism, diskriminering baserad på ålder, är ett utbrett och strukturellt problem. WHO:s rapportering om ålderism framhåller att denna form av diskriminering allvarligt begränsar äldre personers möjligheter att delta i arbetslivet och i samhället och att få tillgång till nödvändiga tjänster. På arbetsmarknaden möter äldre betydande hinder, särskilt när det gäller anställning, avancemang och möjligheten att fortsätta arbeta, trots erfarenhet och kompetens. Inom vård och omsorg upplever många äldre att deras rätt till självbestämmande och inflytande över sin tillvaro ofta förbises, vilket förstärker känslan av maktlöshet och av att vara marginaliserade.

I rapporten ”Hemma är någon annanstans” (Institutet för mänskliga rättigheter 2024) framgår att äldre på särskilda boenden ofta upplever ett starkt begränsat inflytande över sin vardag. De boende som blivit intervjuade uttrycker förståelse för vårdpersonalens tidspress, men denna förståelse riskerar att normalisera en situation där äldre avstår från sina grundläggande rättigheter och behov. Äldres möjligheter att påverka sin livssituation försvagas också av en kultur som har en tendens att betrakta äldre som passiva mottagare av omsorg snarare än aktiva medborgare.

Liknande slutsatser dras i ”Åldrande i Sverige. Svenska folkets syn på att åldras 2024”. Där framgår det att ålderism systematiskt hindrar äldres rätt till delaktighet och inflytande i samhället. Många äldre upplever sig osynliggjorda och avskurna från de möjligheter och tjänster som borde vara tillgängliga för alla medborgare, vilket påverkar deras psykiska och sociala välbefinnande.

Rekommendationer

För att Stockholm ska bli en stad där äldre känner sig inkluderade och uppskattade är en rättighetsbaserad samhällsplanering avgörande. Det innebär att äldre inte bara ska ses som mottagare av omsorg utan också som aktiva medborgare vars röster hörs och vars behov prioriteras i stadens utveckling. Informationskampanjer och utbildningsinsatser för att minska ålderism är viktiga steg mot en mer jämlik stad. Det är också nödvändigt att förbättra representationen av äldre i beslutsprocesser och stärka deras inflytande i frågor som påverkar deras liv.

Vården och omsorgen behöver reformeras för att ge äldre större inflytande över sin vardag. Stockholms stad och de verksamheter som bedrivs inom ramen för LOV (Lag om valfrihetssystem) och LOU (Lag om offentlig upphandling) bör utveckla rutiner för att säkerställa att personalens tidspress inte påverkar möjligheten att lyssna på och tillgodose äldres behov. På arbetsmarknaden måste vi motverka diskriminering och skapa förutsättningar för att äldre som vill fortsätta arbeta ska kunna göra det, exempelvis genom flexibla arbetsvillkor och vidareutbildning.

Stockholms stad bör genomföra utbildningsinsatser om ålderism bland arbetsgivare, vårdpersonal och politiska beslutsfattare för att motverka stereotypa attityder och diskriminerande beteenden. En rättighetsbaserad syn på äldre måste genomsyra stadens program och strategier. Staden bör även fokusera på att skapa strukturer som ger äldre verkliga möjligheter att påverka sin livssituation. Det gör vi exempelvis genom fler inkluderande forum, särskilda satsningar på äldres digitala delaktighet och stärkta resurser till äldreomsorgen. På så sätt kan staden motverka diskriminering och se till så att äldre betraktas som resurser och aktiva deltagare i samhällsutvecklingen.

Genom att prioritera dessa insatser kan Stockholm utvecklas till en stad där äldre lever trygga, delaktiga och meningsfulla liv. Då blir det en stad där ingen lämnas utanför och där alla generationer kan bidra och leva på lika villkor. Ett åldersvänligt Stockholm är inte bara en stad för framtiden – det är en stad som redan idag visar att inkludering, respekt och samverkan kan skapa ett bättre samhälle för alla.



Digitaliseringens möjligheter och utmaningar

Digitaliseringen är en nödvändig del av framtidens samhälle. I undersökningen ”Åldrande i Sverige – svenska folkets syn på att åldras 2024” framgår att många äldre är positiva till digitala lösningar men saknar det stöd och den utbildning som krävs för att fullt ut använda dessa verktyg. Bland äldre är internetanvändandet betydligt lägre än bland yngre generationer. Enligt Internetstiftelsens rapport ”Svenskarna och internet 2024” använder visserligen 81 procent av personer över 65 år internet, men användandet minskar markant med stigande ålder. Särskilt bland personer över 76 år är andelen icke-användare hög, där hela 32 procent inte använder internet. För kvinnor över 75 år är den dagliga användningen lägre (44 procent) jämfört med män i samma ålder (54 procent).

Det digitala hjälpbehovet bland äldre ökar med åldern, särskilt bland pensionärer över 75 år. I den gruppen är behovet av hjälp med internet fem gånger större än bland dem i arbetsför ålder. Äldre har – i likhet med personer med begränsade kunskaper i svenska eller kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar – ofta svårt att navigera på internet och att förstå tekniska termer. Terminologin på internet och i tekniska system, som ofta är på svenska eller engelska, skapar en barriär som försvårar effektiv användning av digitala tjänster. Behovet av hjälp med att navigera i digitala system förstärker äldres beroende av andra och riskerar att utesluta grupper från viktiga e-tjänster, såsom e-legitimation, digitala brevlådor och mobilt bank-id. Många äldre saknar tillgång till eller kunskap om dessa verktyg, vilket gör det svårt att ha kontakt med myndigheter och andra samhällstjänster digitalt. Detta ökar risken för digitalt utanförskap och hindrar äldre från att utnyttja digitaliseringens fördelar.

Professor Håkan Jönson vid Lunds universitet lyfter i antologin ”Perspektiv på utsatthet och problem under åldrandet” från 2023 fram att äldre ofta utesluts från sociala och politiska forum. Detta gör det svårt för dem att påverka sin livssituation. Problemet är särskilt framträdande bland äldre med funktionsnedsättningar eller begränsad digital tillgång. Det gör det svårare för dem att delta i samhället och kan förstärka känslan av isolering och marginalisering. Jönson refererar till fenomenet ”social exkludering”, där bristande tillgång till resurser, rättigheter och relationer leder till begränsade möjligheter för äldre att delta i aktiviteter i vardagen och i samhället.

Äldre påverkas av samhällets digitalisering, vilket ökar risken för ”digitalt utanförskap”. I antologin ”Perspektiv på utsatthet och problem under åldrandet” beskriver Tobias Olsson, professor vid Malmö universitet, och Dino Viscovi, universitetslektor vid Linnéuniversitet, hur den digitala infrastrukturen ofta lämnar äldre utan tillräckliga kunskaper eller resurser att kunna navigera i denna förändring. Det skapar ett dubbelt utanförskap där bristen på tillgång till digitala verktyg försvårar både socialt umgänge och politiskt deltagande.

För att kunna förbättra äldres livskvalitet och självständighet är e-hälsa och välfärdsteknik centralt. Digitala lösningar som trygghetslarm, digitala påminnelse-system och fjärrövervakning innebär att äldre kan övervaka sin hälsa, hålla kontakt med omvårdnadspersonal eller vårdpersonal och få tillgång till samhällstjänster hemifrån. Dessa verktyg bidrar till ökad trygghet, minskad belastning på välfärdstjänster och förbättrad självständighet. I rapporten ”E-hälsa och välfärdsteknik i kommunerna” lyfts användningen av fjärrövervakning fram som en metod för att följa äldres hälsotillstånd i realtid och därigenom förebygga allvarliga hälsoproblem. Det är dock viktigt att teknologin fungerar som ett tillägg till mänsklig kontakt, eftersom ensamhet och isolering kan förvärras om digitala lösningar helt ersätter mänsklig interaktion.

Enligt rapporten ”Svenskarna och internet 2024” har äldre generellt en positiv inställning till kameraövervakning som ett verktyg för att bekämpa brott. Detta kan kopplas till en stark önskan om trygghet och säkerhet. Samtidigt varierar synen på övervakning och personlig integritet mellan olika grupper av äldre, där faktorer som utbildningsnivå, digital vana och tidigare erfarenheter spelar en avgörande roll.

Rapporten pekar också på att många äldre inte förstår hur deras personliga data samlas in, används och lagras. Många saknar tillräcklig kunskap om digitala system och dataskydd, vilket kan innebära att de lättare accepterar intrång i deras integritet utan att fullt ut förstå konsekvenserna. Denna sårbarhet förstärker behovet av att försöka lösa frågor om integritet på ett sätt som är tydligt och lättillgängligt för äldre, särskilt i sammanhang där övervakning är vanligt.



Foto: Liselotte van der Meijs



Rekommendationer

Digital inkludering är en nyckel för att stärka äldres möjligheter att delta i samhällslivet. Många äldre saknar idag kunskap om eller tillgång till digitala verktyg, vilket skapar hinder för både sociala kontakter och viktiga samhällstjänster. För att överbrygga detta krävs utbildningsprogram, personlig handledning och tillgång till användarvänliga digitala plattformar.

Stadens digitala tjänster måste utformas med tanke på äldre användare. De behöver ha funktioner som större textstorlek, enklare navigering och stöd för flera språk. Mobila it-enheter, som erbjuder teknisk hjälp i hemmet, kan vara särskilt värdefulla för de äldre som har svårt att ta sig till fysiska utbildningar. Ekonomiska stödprogram, såsom subventioner eller utlåning av digitala verktyg, är också nödvändiga för att se till att även ekonomiskt utsatta äldre kan dra nytta av digitaliseringens fördelar. Samtidigt är det viktigt att tekniken inte ersätter mänsklig kontakt utan kompletterar den, så att äldre inte upplever ytterligare isolering.

Digitalt utanförskap är en av de största utmaningarna för äldre i Stockholms stad. För att skapa en åldersvänlig stad är det viktigt att se till att alla invånare, oavsett ålder, kan ta del av digitaliseringens möjligheter. Det gäller särskilt i takt med att allt fler samhällstjänster digitaliseras. För att möta detta behöver Stockholms stad vidareutveckla inkluderande forum som tar hänsyn till både digitala och fysiska behov. Fysiska mötesplatser kan överbrygga klyftor för dem som saknar digital kompetens, medan mer användarvänliga digitala lösningar möjliggör bredare deltagande. Dessutom bör vi genomföra riktade insatser för att inkludera äldre från socialt utsatta grupper. Det kan vi exempelvis göra genom lokala initiativ som förenklar tillgången till samhällstjänster och stärker deras möjligheter att göra sina röster hörda i beslut som påverkar deras vardag.

För att balansera trygghet och integritet krävs en rättighetsbaserad och inkluderande strategi som tar hänsyn till äldre personers behov av säkerhet och skyddar deras personliga information. Information om datainsamling och övervakning måste presenteras i ett format som är anpassat till målgruppen, exempelvis med tydligt språk, visuella hjälpmedel och möjlighet till personlig rådgivning.

Stockholms stads arbetar med övervakningsteknik. Vid införanden av tekniken behöver vi säkerställa att äldre har möjlighet att uttrycka sina åsikter och påverka beslutsfattandet. Genom att kombinera utbildningsinsatser, transparens och användarvänliga informationskanaler kan äldre få verktyg för att kunna göra informerade val och delta i diskussioner om övervakningens roll i samhället. Detta stärker deras egenmakt och bidrar till att skapa en mer rättvis och inkluderande utveckling av teknologiska lösningar.

Social exkludering och ensamhet

Världshälsoorganisationen (WHO) klassar numera ensamhet som ett globalt hot mot folkhälsan. Ensamhet är en negativ känsla som uppstår när en persons sociala relationer inte motsvarar personens behov eller önskningar. Det kan handla om både kvantiteten och kvaliteten på relationer. Social isolering är ett begrepp som mäts objektivt genom att se på hur ofta en person har kontakt med familj, vänner och andra. Ensamhet är vanligare bland kvinnor, äldre personer, de med lägre utbildning, nedsatt rörlighet, psykisk ohälsa och bland de som bor ensamma. Fler äldre har idag kontakter med barn och barnbarn, men kontakten med vänner och släktingar har minskat.

I en nyligen publicerad artikel av bland andra Lena Dahlberg, professor vid Högskolan Dalarna, redogör artikelförfattarna för en studie som visar att cirka 12 procent av personer över 77 år ofta eller nästan alltid upplever ensamhet, medan ytterligare 20 procent gör det ibland. När det gäller social isolering uppgår andelen till cirka 6 procent för allvarligt isolerade och till 28 procent för delvis isolerade. Studien visar på ett måttligt samband mellan ensamhet och isolering – men att de som är isolerade ofta känner sig ensamma innebär inte social isolering per automatik och omvänt.

Både ensamhet och social isolering påverkar äldres livskvalitet negativt. Det associeras med psykisk och fysisk ohälsa, inklusive ökad risk för depression, hjärt-kärlsjukdomar och förtida död. Trots att endast en minoritet av äldre drabbas allvarligt av ensamhet eller isolering är problemet långt ifrån obetydligt med tanke på dess omfattande effekter på hälsa och välbefinnande. I rapporten "Åldrande i Sverige – svenska folkets syn på att åldras 2024" framhävs att ensamhet inte enbart utgör ett individuellt hälsoproblem utan också skapar betydande kostnader för samhället. Ensamhet bidrar till ökade sjukvårdsutgifter och ökat behov av sociala tjänster, vilket stärker argumentet för förebyggande insatser.

Strukturella faktorer är avgörande när det gäller äldres sociala utanförskap. Många äldre, även de som bor i äldreboenden, rapporterar känslor av ensamhet trots att de fysiskt befinner sig i närheten av andra människor. Detta kan förklaras av bristen på meningsfull interaktion och en avsaknad av fokus på social stimulans i vissa vård- och omsorgsmiljöer. För äldre som bor kvar i sina hem förstärks isoleringen ofta av fysiska begränsningar, bristande transportmöjligheter och otillgängliga bostäder eller bostadsområden.

Digital teknik spelar en central roll när det gäller att motverka ensamhet bland äldre. Enligt rapporten "E-hälsa och välfärdsteknik i kommunerna" erbjuder tekniska lösningar – exempelvis videomöten och sociala medier – möjligheter för äldre att upprätthålla kontakt med familj och vänner även när fysiska möten är svåra. Tekniken kan också bidra till att äldre deltar i sociala

nätverk och aktiviteter på ett sätt som tidigare varit svårt, särskilt för de som bor i avlägsna områden eller är hemmasittande på grund av hälsoskäl.

Forskning understryker vikten av riktade insatser för att minska ensamhet och bryta social isolering. Det gäller särskilt bland de mest utsatta grupperna. Det kan handla om att utveckla bedömningsverktyg och att utbilda omsorgspersonal, samt om samhällsplanering som främjar sociala mötesplatser och inkluderande miljöer. Vidare kan digital teknik användas för att minska isolering, men det kräver utbildning och tillgång till användarvänliga lösningar för äldre.

Folkhälsomyndighetens kartläggning ”Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder” från 2024 framhåller behovet av att utveckla nya boendeformer och samhällsprogram som främjar social interaktion och inkludering. Initiativ som generationsöverskridande gemensamhetsboenden, där äldre får möjlighet att skapa starkare sociala band, är exempel på insatser som kan minska ensamheten. Dessutom bör stadsplanering och samhällsbyggande inkludera lösningar för att underlätta social interaktion, såsom tillgång till kollektivtrafik, mötesplatser och gemensamma aktiviteter.

Stockholms stad har genomfört flera initiativ för att minska ensamheten bland äldre. Ett exempel är sociala mötesplatser som erbjuder aktiviteter och möjligheter att knyta nya kontakter. Dessa insatser är viktiga för att stärka social delaktighet och välbefinnande, men det finns fortfarande utmaningar i att nå de mest utsatta grupperna, särskilt äldre med begränsad rörlighet, de som bor ensamma eller de som befinner sig i socioekonomiskt utsatta situationer.

Rekommendationer

Äldre är en blandad grupp, och majoriteten klarar sig bra långt upp i åren. Att överdriva ensamhetens omfattning riskerar att förstärka stereotypen om äldre som svaga och beroende. Vi bör istället se ensamhet och isolering som problem som går att påverka. Med rätt strategier kan vi minska deras negativa effekter på hälsa och välmående. Detta kräver samverkan mellan samhällsaktörer och en inkluderande politik som stärker äldres sociala band och främjar deras möjlighet till meningsfulla liv.

Genom att utveckla fler sociala mötesplatser, både fysiska och digitala, kan äldre få större möjligheter att delta i samhället och knyta nya kontakter. Generationsöverskridande program är särskilt värdefulla för att stärka banden mellan yngre och äldre generationer och skapa ett mer inkluderande samhälle. Samtidigt måste vi anpassa kollektivtrafik och offentliga miljöer bättre för att underlätta rörelsefrihet och trygghet för äldre. Investeringar i säkra gångvägar, tillgängliga hissar, offentliga toaletter och rulltrappor samt förbättrad belysning och skyltning är exempel på åtgärder som kan göra staden mer tillgänglig för alla.

Att motverka ensamhet handlar både om att förbättra äldre personers livskvalitet och om att använda stadens resurser på ett effektivt sätt. Ett framgångsrikt arbete mot ensamhet kräver samverkan mellan olika samhällsaktörer, där vård- och omsorgstjänster, ideella organisationer och lokala nätverk engageras. Vi behöver prioritera insatser som riktar sig till specifika riskgrupper, som äldre kvinnor och personer över 75 år. Vidare bör vi lägga fokus på att utveckla individanpassade aktiviteter som främjar social kontakt och stärker äldres möjlighet till meningsfulla relationer. Genom att kombinera förebyggande åtgärder med strategisk samhällsplanering kan vi inte bara förbättra äldres livskvalitet utan också skapa ett mer inkluderande samhälle som bättre hanterar ensamhetens komplexa konsekvenser.

För att digital teknik ska bli ett effektivt verktyg mot ensamhet måste den vara tillgänglig och användarvänlig. Många äldre saknar digitala färdigheter eller teknisk utrustning, vilket riskerar att förstärka digitalt utanförskap. Därför är utbildning och stöd för äldre en nödvändig del av arbetet. Vidare måste vi utforma digitala tjänster med äldre användare i åtanke. Gränssnitten bör vara intuitiva och informationen tydlig.

För att öka tillgängligheten till fysiska mötesplatser behöver vi anpassa infrastrukturen bättre till äldres behov. Det inkluderar tillgång till kollektivtrafik, säkra gångvägar och stöd för de som har rörelsehinder. Genom att erbjuda transporttjänster till mötesplatser och aktiviteter kan staden se till så att även de med begränsad rörlighet kan delta.

För att säkerställa att insatser mot ensamhet når de mest utsatta krävs integrerade strategier som kombinerar digital teknik, fysiska mötesplatser och anpassade boendelösningar. Lokala nätverk, samarbete med frivilligorganisationer, vårdcentraler och bostadsbolag är avgörande för att identifiera och engagera äldre som riskerar att hamna i isolering. Dessutom behöver stadens arbete ta hänsyn till kulturella och språkliga skillnader för att inkludera äldre med olika bakgrunder. Att prioritera både tekniska och sociala lösningar är avgörande för att långsiktigt motverka ensamhet och förbättra livskvaliteten för stadens äldre befolkning.





Bostäder och stadsmiljö för ett självständigt åldrande

Enligt Boverkets rapport ”Allt fler 80+ i befolkningen” från 2024 förväntas efterfrågan på tillgängliga och funktionella bostäder för personer över 65 år öka dramatiskt de kommande åren. Många äldre bor i bostäder som inte är anpassade efter deras förändrade behov, vilket ofta försvårar möjligheten att bo kvar hemma och leva självständigt. Brist på hissar, smala dörrar, trappor och otillgängliga badrum är faktorer som tvingar många äldre att flytta till särskilda boenden. Denna förlust av självständighet är inte bara en praktisk fråga utan en känslomässig belastning för många äldre, som upplever att deras hem inte längre stödjer deras behov. Rapporten ”Hemma är någon annanstans” belyser förlusten av självständighet som många äldre upplever när de tvingas lämna sina hem och flytta till särskilda boenden, där de ofta känner sig mer passiva än aktiva.

En verkligt åldersvänlig stad är en stad där offentliga miljöer är inkluderande och tillgängliga för äldre. Det innebär att vi måste anpassa både fysiska och sociala infrastrukturer för att stödja äldres behov. Parker, gångvägar, kollektivtrafik och andra offentliga utrymmen bör vara utformade för att säkerställa att äldre kan röra sig fritt, tryggt och säkert. Enligt rapporten ”Perspektiv på utsatthet och problem under åldrandet” hindrar bristen på tillgängliga offentliga miljöer äldre från att vara aktiva och delaktiga i samhället.

Kollektivtrafiken spelar en särskilt viktig roll för att upprätthålla äldres rörelsefrihet. Med åldrandet kommer ofta nedsatt rörlighet och då är tillgången till en tillgänglig kollektivtrafik avgörande för att äldre ska kunna fortsätta leva självständigt och delta i sociala sammanhang. Brister i kollektivtrafikens tillgänglighet, såsom brist på hissar, rulltrappor och andra hjälpmedel vid stationer, är ett betydande hinder för äldre. Denna brist påverkar inte bara äldres fysiska frihet utan har också en negativ inverkan på deras känsla av trygghet och säkerhet i vardagen. Det är tydligt att när kollektivtrafiken inte är tillgänglig eller när den är svår att navigera för äldre, ökar risken för att de blir beroende av familj eller hemtjänst för att ta sig dit de vill. Detta kan ytterligare minska självständighet och förstärka känslan av utsatthet. För att motverka social isolering och ensamhet, och för att stärka äldre som aktiva samhällsmedborgare, är det avgörande att förbättra kollektivtrafikens tillgänglighet och anpassa den för åldersgrupper med olika behov.

Rekommendationer

Bostadsfrågan utgör en central del av stadens omställning. För att äldre ska kunna leva självständiga och trygga liv krävs fler tillgängliga och anpassade bostäder. Detta innefattar både tekniska förbättringar såsom tröskelfria golv, hissar och anpassade badrum och sociala innovationer såsom flexibla boendelösningar där äldre kan ha egna lägenheter men samtidigt har tillgång till gemensamma ytor och organiserade aktiviteter. Sådana lösningar stärker gemenskapen och minskar ensamhet. Samtidigt behöver hela bostadsområden utvecklas med fokus på tillgänglighet och närhet till samhällstjänster som exempelvis vårdcentraler, kollektivtrafik och dagligvaruhandel. Samarbeten med privata fastighetsägare och byggherrar är avgörande för att se till att både befintliga och nya bostäder möter äldres behov. Detta arbete måste dessutom integreras i stadsplaneringen för att skapa miljöer där äldre inte bara bor, utan också deltar och bidrar som aktiva samhällsmedborgare.

Äldre människors rätt till ett värdigt och självständigt boende är en grundläggande fråga för att säkerställa välbefinnande och livskvalitet. I Stockholms bostadsförsörjningsprogram ”Riktlinjer för bostadsförsörjningen 2021–2024” framhålls att boendesituationen för äldre är en central del av den sociala infrastrukturen. För äldre personer kan anpassade boenden vara avgörande för att upprätthålla en skälig levnadsnivå och göra det möjligt för dem att leva ett självständigt liv i det egna hemmet. Det är därför centralt att staden stärker sina insatser för att öka utbudet av bostäder som är tillgängliga och anpassade för äldre, särskilt för dem med särskilda behov eller fysiska funktionsnedsättningar.

För att göra det möjligt att åldras självständigt bör anpassade bostäder ligga i områden nära nödvändiga samhällstjänster som vårdcentraler, apotek och kollektivtrafik. Det är avgörande att skapa bostadsområden som inte bara erbjuder tillgång till fysiska bostäder utan också främjar äldres delaktighet i samhället. Genom att integrera anpassade bostäder i välutvecklade, tillgängliga stadsdelar med bra kollektivtrafik och sociala mötesplatser kan staden skapa förutsättningar för äldre att bo kvar i sina hem längre och leva ett självständigt liv. Detta är inte bara en fråga om fysisk tillgång utan också en fråga om att stärka äldre som samhällsaktörer och bidra till att motverka social isolering och ensamhet.

Att skapa en tillgänglig och funktionell kollektivtrafik är inte bara en fråga om infrastruktur, utan handlar också om att erkänna äldre som aktiva och resursstarka medborgare. Genom att förbättra tillgången till kollektivtrafik och offentliga utrymmen kan staden både motverka social isolering och främja delaktighet i samhällslivet. Detta är en central del i att bygga en mer inkluderande stad där äldre känner sig delaktiga och viktiga, inte bara som passiva mottagare av omsorg och service.



Axplock av äldreombudsmannens arbete maj 2023–november 2024

Under perioden maj 2023 till november 2024 har äldreombudsmannen i Stockholm genomfört en rad initiativ för att förbättra äldres livskvalitet och främja deras rättigheter. Här är några av de mest framträdande aktiviteterna.

2023

- I maj 2023 såg äldreombudsmannen till att återuppta samarbetet med kollegor i storstadsnätverket där Stockholm, Göteborg, Malmö och Uppsala ingår. Nätverket tog sedan initiativ till en konferens för Sveriges äldreombudsmän samt nätverket för åldervänliga städer på temat ”Hur kan vi tillsammans motverka ålderism?”. Äldreministern, flera statliga myndigheter, forskare och flera andra medverkade och bidrog till konferensen som hölls i Stockholms stadshus i april 2024.
- Äldreombudsmannen ingår – inom ramen för en åldrevänlig stad – i ett nätverk tillsammans med andra städer i Norden. Nätverket administreras av Nordens väldfärdscenter och även WHO ingår. ÄO ingår även i stadens styrgrupp för åldrevänlig stad.

2024

- Under våren 2024 påbörjades arbetet med revidering av ”Handlingsplan för åldrevänlig stad” med en processutvärdering genomförd av Äldrecentrum. Arbetet fortsätter tillsammans med bland andra KPR:s (Kommunala Pensionärsrådet) arbetsgrupp för Åldrevänlig stad som en referensgrupp.
- I oktober 2024 medarrangerade och medverkade äldreombudsmannen på en konferens i riksdagen inom ramen för ”Ett åldervänligt Sverige”. Detta genomfördes tillsammans med kollegor från Göteborg och Uppsala samt Nordens välfärdscenter
- I oktober 2024 deltog äldreombudsmannen vid ett rundabordssamtal på inbjudan av Institutet för mänskliga rättigheter med anledning av den publicerade rapporten ”Hemma är någon annanstans”
- I november 2024 arrangerade äldreombudsmannen – tillsammans med Nordens välfärdcenter – en två dagar lång konferens i Stockholm för alla Nordens städer och samhällen som ingår i nätverket ”Age-Friendly Cities and Communities”. Under konferensen presenterades nya forskningsrön på temat från universitet i Finland, Sverige, Danmark och Norge. Det handlade bland annat om utformning av åldersvänliga bostäder och miljöer.
- I november 2024 var äldreombudsmannen – tillsammans med SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) och kollegor från Göteborg och Uppsala – medarrangör vid ett webinarium riktat till politiker och högre tjänstemän i kommuner och regioner. Temat var ”Ett åldersvänligt Sverige” och tillsammans med SKR skapades en samarbetsyta för ”Ett åldersvänligt Sverige” hos SKR.

- Äldreombudsmannen har deltagit i en rad externa seminarier och konferenser samt en mängd webinarier. Bland de konferenserna kan Kvalitetsmässan i Göteborg 2023, Age-Friendly Cities in the Nordic Region i Köpenhamn 2023 samt Stora miljö- och samhällsbyggnadsdagen 2024 nämnas. ÄO har deltagit både för att hålla sig underrättad om forskning och andra aktörers arbete och för att informera om stadens arbete.
- I samverkan med KI (Karolinska Institutet) har äldreombudsmannen ansökt om EU-medel hos Vinnova för ett projekt inom ramen för en åldersvänlig stad. Tanken är att detta ska starta upp 2025. KI administrerar och genomför operativa aktiviteter i projektet tillsammans med ÄO och Stockholms stad.
- Tillsammans med miljöförvaltningen och trafikkontoret har äldreombudsmannen drivit arbetat med att implementera CUÅ (cykling utan ålder) inom stadsdelsförvaltningarna. Det är ett ideellt projekt där äldre – via stadens mötesplatser och äldreboenden – kommer ut på cykelturer på anpassade lastcyklar. Syftet är att motverka social isolering och ohälsa. Det finns för närvarande cyklar i tre stadsdelar: Norra innerstaden, Skärholmen och Skarpnäck.
- Under 2024 har äldreombudsmannen startat ett nätverk för rådssekreterarna i stadsdelarnas pensionärsråd samt kommunstyrelsens pensionärsråd. Syftet är att se till att alla äldre behandlas likvärdigt samt bidra till att äldre får möjlighet till mer inflytande och delaktighet i stadens arbete.

Bilaga

Kommunal författningssamling för Stockholm 2016:03

Instruktion för Stockholms stads äldreombudsman, ÄO

1 §

Äldreombudsmannen ska verka för att äldre personer i Stockholms stad har goda levnadsförhållanden samt på en stadsövergripande nivå bevaka äldres intressen och rättigheter inom stadens alla verksamhetsområden. Ombudsmannen ska inom sitt verksamhetsområde svara för information, rådgivning och omvärldsbevakning.

2 §

Äldreombudsmannen ska samverka med stadens nämnder och styrelser, kommunstyrelsens pensionärsråd samt andra myndigheter och frivilligorganisationer.

Äldreombudsmannen ska bidra till att öka kunskapen om de äldres situation och behov.

Äldreombudsmannen kan vid behov föreslå åtgärder för att förbättra situationen för äldre inom stadens verksamhetsområden.

3 §

Äldreombudsmannen ska inte handlägga enskilda ärenden eller klagomål inom nämndernas verksamhet och inte heller företräda enskilda medborgare. Äldreombudsmannen har inte befogenhet att överpröva eller ändra beslut som fattats av annan myndighet.

4 §

Äldreombudsmannen ska vartannat år lämna en rapport till kommunfullmäktige om sin verksamhet samt om de frågor om äldres levnadsvillkor som ombudsmannen bedömer att kommunfullmäktige behöver ha kännedom om.

Äldreombudsmannen kan däremellan lämna rapporter till kommunstyrelsen för att t.ex. belysa brister inom ett område.

5 §

Äldreombudsmannen tillhör kommunstyrelsen och är placerad vid stadsledningskontoret.

Referenslista

Boverket (2024). *Allt fler 80+ i befolkningen.*

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsmarknad/olika-grupper/aldre/>

Dahlberg, Lena m.fl. (2024). *Ensamhet bland äldre personer – orsaker, erfarenheter och insatser.* Forskningsprojekt vid Institutionen för hälsa och välfärd, Högskolan Dalarna.

FN (2006, trädde i kraft i Sverige 2009) *Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar.*

<https://www.mfd.se/utgangspunkter/manskliga-rattigheter/fn-konventionen/>

Folkhälsomyndigheten (2024). *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning.*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf>

Institutet för mänskliga rättigheter (2024). *Hemma är någon annanstans. En undersökning om äldre personers mänskliga rättigheter i äldreomsorgen.*

https://mrinstitutet.se/wp-content/uploads/2022/01/rapport-Hemma-ar-nagon-annanstans_2024.pdf

Internetstiftelsen (2024). *Svenskarna och internet 2024.*

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2024/>

Jönson, Håkan (2022). *Perspektiv på utsatthet och problem under åldrandet.* Social Work Press.

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys (2024). *Redo för framtiden?*

<https://www.varदानalys.se/digital-publikation/redo-for-framtiden/>

Nordic Welfare Centre (2022). *Active and Healthy Ageing in the Nordic region.*

<https://nordicwelfare.org/en/projekt/active-healthy-ageing-nordic-region/>

Socialstyrelsen (2023). *E-hälsa och välfärdsteknik i kommunerna. Uppföljning av den digitala utvecklingen i socialtjänst och kommunal hälso- och sjukvård.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2023-5-8549.pdf>

Socialstyrelsen (2023). *Vägledning om ofrivillig ensamhet.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf>

Stockholms stad, Helsingborgs stad, Mälardalens universitet, 60plusbanken och Insight Intelligence (2024). *Åldrande i Sverige – svenska folkets syn på att åldras 2024*.
<https://www.mdu.se/download/18.7230e6e118e52294e9f8c91/1710831446494/%C3%85ldrande%20i%20Sverige.pdf>

Stockholms stad (2020). *Riktlinjer för bostadsförsörjning 2021–2024*.
<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/styrdokument/riktlinjer-for-bostadsforsorjning-2021-2024.pdf>

Stockholms stad (2024). *Stockholms stads program för de mänskliga rättigheterna*.
<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/styrdokument/stockholms-stads-program-for-de-manskliga-rattigheterna.pdf>

Stockholms stad/äldreförvaltningen (2017). *Strategi för en äldrevänlig stad*.
<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/styrdokument/strategi-for-aldrevanlig-stad-underlag-till-program-oktober-2017.pdf>

Stockholms stad (2021). *Handlingsplan för en äldrevänlig stad*.
<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/politik-och-demokrati/styrdokument/handlingsplan-for-en-aldrevanlig-stad.pdf>

Sweco. *Befolkningsprognos 2024–2033*.
<https://start.stockholm/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/statistik/befolkning/>

WHO – Världshälsoorganisationen (2021). *Global Report on Ageism*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340208/9789240016866-eng.pdf?sequence=1>

Foton

Omslag: Liselotte van der Meijs

Sida 4, 10, 11, 13, 16: Liselotte van der Meijs

Sida 8: Henrik Trygg

