

Äldrevänlig stad



Södermalm 19/4 - 22



Äldreombudsmannens uppdrag

- ÄO ska bevaka att ett äldreperspektiv finns med i samhälls- och bostadsplanering, inom idrott och kultur samt trafik- och miljöfrågor. **I rollen ingår att utveckla goda samverkansformer med stadens nämnder och styrelser, andra myndigheter, kommunstyrelsens pensionärsråd och organisationer som företräder äldre** samt att svara för information, rådgivning och omvärldsbevakning inom verksamhetsområdet.
- I samarbete med innovationsdirektören säkerställa en god dialog mellan stadens förvaltningar, bolag, akademien och näringsliv rörande prioriterade utvecklingsområden för att Stockholm ska bli en äldrevänlig stad samt erbjuder en vård och omsorg av hög kvalitet på kort och lång sikt
- Bidra i specifika utvecklingsarenor tillsammans med regionen för att möjliggöra för nödvändiga innovationer inom äldreomsorg i nära samarbete med stadens förvaltningar
- **Leda arbetet med implementering av stadens handlingsplan för en äldrevänlig stad** (som beslutats av KF) med regelbundna återkopplingar till biträdande stadsdirektör och äldreroteln.



Varför?



Budget 2022–2024

Äldrevänlig stad nämns på 5 ställen i budgeten

- **Inl:32** Direktiv - Nämnder och bolagsstyrelser ska säkerställa att Stockholm är en äldrevänlig stad i enlighet med WHO:s modell, där äldre kan leva ett tryggt och självständigt liv med hög livskvalitet och god hälsa
- Anvisningarna för VP arbetet 2022

En åldersvänlig stad handlar inte om äldreomsorg

• Utan –

Hur vi kan bygga och utveckla en äldrevänlig stad som har en **tillgänglig och inkluderande stadsmiljö** som främjar ett aktivt och självständigt liv för äldre vuxna

- Arbetet ska utmärkas av att äldre vuxna är delaktiga och har inflytande på utvecklingsarbetet



Vem är målgruppen?

Målgruppen äldre: 160 900 personer över 65 år

Nära 30 000 har beslut om insatser

Över 15 000 trygghetslarm

Cirka 5 500 äldre bor på särskilt boende (ca 3 %)

Målgruppen är i första hand personer som inte har biståndsbedömda insatsen vård- och omsorgsboende, dvs 155 400 personer 65 år eller äldre eller ca 97%



Forskarnas litteraturgranskning visar:

Många äldre vill bo kvar i sina hem när de åldras

Framgångsfaktorer för att utveckla åldersvänliga städer är:

- Bättre stadsplanering med integrering av gröna utrymmen
- Åldersvänliga transportmedel
- Plattformer för att uppmuntra deltagande genom sociala aktiviteter



- Policys som upprätthåller goda boendemiljöer och tillgänglig och integrerad hälsoinfrastruktur. Att förbättra och bibehålla hälsa hos äldre vuxna är avgörande.
- De flesta äldre föredrar att bo i samhällen där de möter människor från olika åldrar;

- Källa: Göteborgs stads hemsida kring åldersvänliga städer

Stockholms stads handlingsplan för äldrevänliga städer

Äldrevänlig stad – främjande och förebyggande utvecklingsområden för äldre vuxna

Delaktighet och inflytande
Samverkan och partnerskap
Kommunikation och information

Social inkludering

- Utveckla förutsättningarna att delta i aktiviteter
- Ofrivillig ensamhet och social isolering ska aktivt motverkas
- Psykisk ohälsa ska aktivt motverkas
- Öka digitala kompetensen och delaktigheten
- Utveckla träffpunkter för personer med funktionsnedsättning
- Utveckla arbetssätt för att tillgodose äldres behov av stöd och behandling vid missbruk
- Våld ska aktivt motverkas

Bostäder och stadsmiljö

- Stadsutveckling
- Tillgänglighet i boendet
- Att kunna flytta eller byta till en tillgänglig bostad
- Bostäder med rimlig hyra
- Hemlöshet
- Ökad trygghet och säkerhet
- Klimatsmart och tålig stad
- Främja möjligheten till mobilitet

Jämställdhetsperspektiv
Diskrimineringsperspektiv – ålderism
Funktionshindersperspektiv

Hemmet har ökad betydelse för hälsan med stigande ålder...

- **Äldre över 70 år tillbringar 80 % i sin bostad eller i närområdet**
- **En bostad eller närområdet kan antingen vara exkluderande eller inkluderande.**



Vad är viktiga värden för äldre som också påverkar boendet

- **Kontinuitet** – i boendet, socialt sammanhang, områdeskännedom
- **Trygghet** – bo i ett välkänt område, möjlighet att röra sig fritt, belysning ute, hitta, känslan av att kunna sitta och vila, kunna gå på toaletten, nära till service, känna eller känna igen sina grannar eller människor i området
- **Säkerhet** – inte riskera att falla
- **Sammanhang** – social gemenskap, meningsfull vardag, fysiska aktiviteter, omgiven av minnen, frihet, social mötesplats, en plats för reflektion
- **Hälsa** – fysiska aktiviteter och hälsosam mat samt kognitiv stimulans
- **Autonomi** – klara sin vardag själv
- **Ålderism** – ej stigmatiserat, åtgärder universella, "tillgänglighet, skönhet och värdighet"

Biologiska åldrandet

Rörelseapparaten; skört skelett, stela leder, färre muskler

Cirkulation; hjärta, blodkärl, trött snabbare

Andningssystem; övre luftrören, lungor, jobbigare att andas

Ögon och syn; bländning, mer ljus, sämre färg- och mörkerseende

Örat och hörseln; nedsatt, svårt att lokalisera ljud

Balansen; försämrad – nedsatt syn, färre muskler, färre sinnesceller i örat

Huden; mer känslig för värme och kyla

Nervsystemet; info går långsammare

Bostaden

Fastigheten

Ute/närmiljö

Syn

Normalt seende



Diabetesretinopati



Glaukom (grön starr)



Katarakt (grå starr)



Makula, Makuladegeneration (gula fläcken)



Näthinneavlossning



Retinitis pigmentosa



Fakta: Ofrivillig ensamhet/social inkludering

3% upplever ensamhet dagligen

2% nästan 3 000 personer och cirka 250 personer i en stadsdel med 12 000 personer över 65 år vill ha hjälp att bryta upplevd ensamhet

Källa: Äldrecentrum

- Kan vara lika skadlig som rökning eller fetma
- Kroppen kan drabbas av kronisk stress
- Har svårare att hantera bakterier och virus och blir känsligare för smärta
- Ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, demens, nedstämdhet och depression
- Social exkludering aktiverar samma delar av hjärnan som fysisk smärta.

Olika definitioner på ensamhet

Social ensamhet – saknar band till vänner och bekanta

Social isolering – få sociala kontakter, betyder inte alltid upplevelse av ensamhet

Emotionell ensamhet– saknar en förtrogen person att anförtro sig åt på djupet

Källa: Forskare Lena Dahlberg och Peter Strang KI

Vad är viktiga värden för äldre som påverkar den fysiska och psykiska hälsan

- **Självbestämmande och självständighet**
- **Trygghet** – nära vänner, enkelt att delta i t ex aktiviteter, nära, ekonomiska möjligheter
- **Ömsesidighet** – inte vara passiv mottagare
- **Ålderism** – ej stigmatiserat, "tillgänglighet, skönhet och värdighet"

Välbefinnandets 4 pelare

- Fysiska aktiviteter
- Goda matvanor
- Social gemenskap
- Meningsfullhet

Byta perspektiv från belastning till behövda

Biologiska åldrandet

Rörelseapparaten; skört skelett, stela leder, färre muskler

Cirkulation; hjärta, blodkärl, trött snabbare

Andningssystem; övre luftrören, lungor, jobbigare att andas

Ögon och syn; bländning, mer ljus, sämre färg- och mörkerseende

Örat och hörseln; nedsatt, svårt att lokalisera ljud

Balansen; försämrad – nedsatt syn, färre muskler, färre sinnesceller i örat

Huden; mer känslig för värme och kyla

Nervsystemet; info går långsammare

I hemmet

I utemiljö eller på lokal

Som samhällsbärare

Olika saker som är på gång/görs i staden kring äldrevänlig stad

Bostad och stadsmiljö

Exploateringsnämnden

- Seniorboenden – boendeplaneringen
- Öka de äldres möjlighet att bo kvar i samma bostadsområde även vid förändrade behov, bostadsbedömda boenden och seniorboenden i nya eller när äldre stadsdelar utvecklas.
- Grönare Stockholm - nära friyta som erbjuder möjlighet till promenader och möjlighet att sitta i solen. Pocketparker.
- Tillgängligare närservice och en ökad trygghet.

Stadsbyggnadsnämnden

- Prioriterar 2022 intern kunskapsspridning och ett inarbetande av handlingsplanens perspektiv i nämndens rutiner för att analysera socialt värdeskapande i planeringen.
- Ansvar för bostadsanpassningsbidraget

Deltagare i styrgruppen för äldrevänlig stad

Direktörer från följande förvaltningar och bolag:

Exploateringsförvaltningen

Stadsbyggnadskontoret

Idrottsförvaltningen

Kulturförvaltningen

Trafikkontoret

Äldreförvaltningen

Socialförvaltningen

Hägersten – Älvsjö sdn

Hässelby-Vällingby sdn

Östermalms sdn

Enskede-Årsta-Vantörs sdn

Micasa

Stockholmshem

Samt

Alexandra Göransson - bitr stadsdirektör

Susanne Leinsköld - äldreombudsman

Karin Ekdahl Wästberg - innovationsdirektör



Pilotområden – utöver arbetet i linjen enligt era VP

Utveckling av äldrevänliga bostäder med rimlig hyra

Seniorboende/kollektivboende i en eller flera stadsdelar i samverkan med akademi och näringsliv

Äldrevänlig stadsmiljö – naturreservat/naturområden

T-märkning av bostäder/fastigheter

Välfärdsteknik/data/kommunikation

Utveckling av samarbeten som ger ökad hälsa (fysisk, psykisk och social hälsa)

Oslo vann priset 2012 för sitt arbete med åldersvänligt samhälle och Leve hele livet!

- [Aldersvennlig by - Master 1920x1080.mov \(vimeo.com\)](#)
- [Lev hela ditt liv - kvalitetsreform för äldre - Norska hälsodirektoratet \(helsedirektoratet.no\)](#)

Nordiskt välfärdscenter

Många olika intressanta föreläsningar/konferenser att ta del av som t ex:

- Hald av dagen: Bustadkonferanse 31.mai:
<https://www.aldersvennlig.no/2022/02/14/bustadkonferanse-31-mai/>
- Den 8 november 2022: NVC arrangerar tillsammans med Norge en fysisk/hybrid konferens om åldersvänliga städer och samhällen. Förslagsvis i Oslo. Mer information kommer.
- [Välfärdsteknologi kan bryta farlig ensamhet | NVC \(nordicwelfare.org\)](https://www.nordicwelfare.org/)
- [\(165\) Smart cities are universally designed cities - YouTube](#)
- [Combating loneliness and social isolation for the older adults](#)

Bostad och stadsmiljö

Trafikkontoret

- Strategiska dokument och planer för att öka möjligheter till äldrevänliga miljöer i det offentliga rummet.
- Åtgärder för trygghet och halkbekämpning.
- Gångplanen, hastighetsplaner, tillgänglighetsprogram
- Grönare Stockholm samt möbelprogrammet för en äldrevänlig stad
- Enkelt avhjälpna hinder som att jämna ut markbeläggning, kantstenssänkningar och kontrastmarkering av trappor och plattor vid busshållplatser.

Social inkludering/motverka ofrivillig ensamhet

Idrottsförvaltningen

- Riktade och anpassade aktiviteter till äldre i egna verksamheten för att nå nya deltagare som är i behov av en lägre tröskel för att de ska uppleva självförtroende och motivation till att ta steget att uppsöka och fortsätta att delta i nämndens aktiviteter. Träning i grupp med instruktör (både inom - och utomhus) avser att skapa trygghet, social samvaro och möjliggör för äldre att bryta ensamhet och sociala isolering.
- Genom att rikta instruktioner till äldre på utegym och erbjuda möjlighet att prova på stavgång inom ramen för lokal samverkan i stadsdelarna kan stadens medarbetare tillsammans skapa goda förutsättningar för att fler äldre möts och kommer igång med hälsofrämjande fysisk aktivitet.

Social inkludering/motverka ofrivillig ensamhet

Stadsdelarnas satsningar

- Digitala fixartjänster
- Mötesplatser och träffpunkter
- Samverkan med vårdcentralerna kring uppsökande verksamhet av äldre som lever i ensamhet
- Samtalsgrupper ”Vi pratar om livet” i samarbete med riksförbundet Hjärnkoll.
- Måltidsvän
- Regionens fysioterapeut bjuds in under hälsoveckorna för information, råd och tips kring fallförebyggande arbete för äldre vuxna i ordinärt boende.
- Höftsskyddsbyxor med fallförebyggande funktioner ska utvecklas och testas inom ramen för projekt PRO SAFE.
- Ett digitalt kommunikationssystem ska testas av personer i ordinärt boende
- Digital tillsyn för äldre vuxna i ordinärt boende. Målet är att skapa ökad trygghet, självständighet och delaktighet genom att erbjuda digital kommunikation.

Forts. stadsdelars satsningar

- Arrangera så kallade pop-up-mötesplatser på olika platser i stadsdelsområdet
- Genomföra ambuleringar med caféverksamheter med aktiviteter på finska
- Information om hur viktigt det är att planera för sin boendesituation som senior.
- Digitala anhörigstödsgrupper
- Delaktighet
- En vecka med olika aktiviteter och informationsinsatser riktade till äldre vuxna i stadsdelen
- Äldre direkt – en väg in
- Äldrelotsen
- Fler aktiviteter för äldre på sommaren och vid storhelger tillhandahålls i samarbete med civilsamhället som bland annat avser att minska ensamheten hos stadens äldre.

Andra pågående uppdrag under året

- Indikatorer
- Delaktighet och inflytande
- Hälsodata för äldre
- Senior Stockholm
- Showroom för hjälpmedel
- Sprida goda exempel/föreläsningar/filmer