

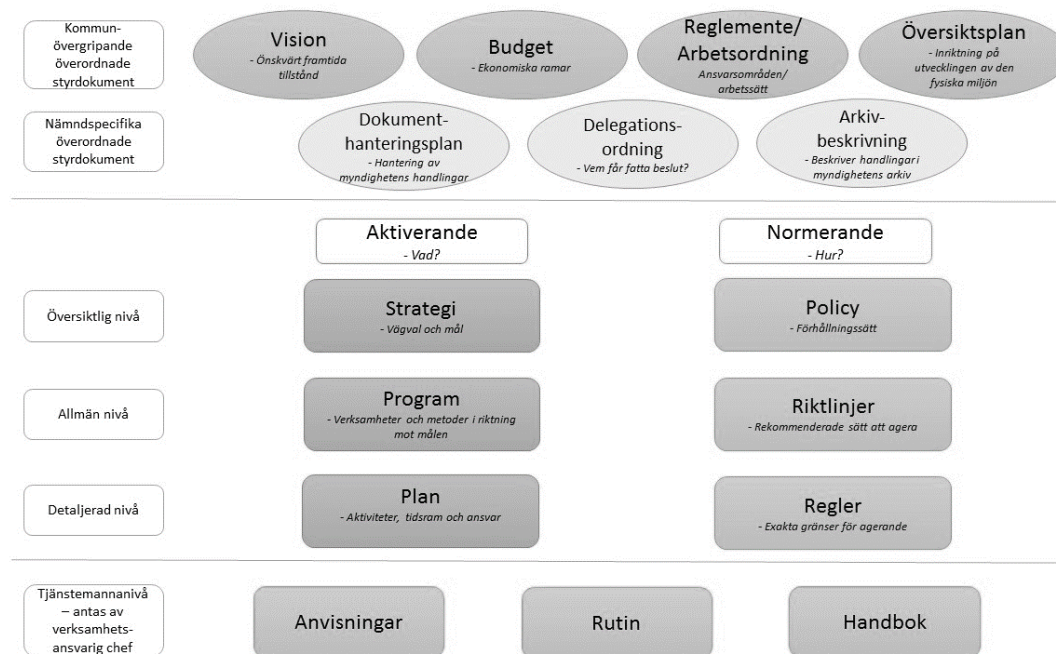
STRATEGI FÖR

Ett hälsosamt åldrande i Håbo



Antaget av	Kommunfullmäktige
Antaget	2021-11-08 § 144
Giltighetstid	2022-2025
Dokumentansvarig	Kommundirektör

Håbo kommuns styrdokumentshierarki



Diarienummer KS 2019/00302 nr 100163

Gäller för Samtliga kommunala nämnder och bolag.

**Tidpunkt för
aktualitetsprövning** -

Ersätter tidigare versioner -

Relaterade styrdokument

Budget 2021, plan 2022-2023, Håbo kommunfullmäktige 201130
Hållbarhetsstrategi för Håbo kommun, remissutgåva
Grönstrukturprogram Håbo kommun, remissutgåva

Strategi för ett hälsosamt åldrande i Håbo

Innehåll

Håbo kommuns styrdokumentshierarki	2
Strategi för ett hälsosamt åldrande i Håbo	3
Inledning	4
Syfte	4
Avgränsning	4
Utgångspunkt för strategin	4
Mål och budget Håbo kommun	4
Hållbarhetsstrategi för Håbo kommun (remissversion)	4
Grönstrukturprogram Håbo kommun (remissversion)	5
Ett hälsosamt åldrande	5
Ett hållbart boende	6
Bostäder	6
Äldreboende	6
Ett aktivt socialt liv	7
Att delta i samhället på egna villkor	8
Delaktighet	8
Kommunikation	9
Samhällsstöd	10

Inledning

Den 31 december 2019 var 17,6 procent av befolkningen i Håbo kommun över 65 år. Kommunens befolkning förväntas öka med 13,9 procent under perioden 2019-2030 och den största förändringen rör gruppen 80 år eller äldre som förväntas öka med 117 procent. Med en sådan ökning skulle denna grupp motsvara 6,4 procent av kommunens förväntade befolkning år 2030. Med hänvisning till det ökande antalet äldre i befolkningen är det viktigt att formulera en strategi som ger dessa invånare förutsättningar för ett aktivt och hälsosamt åldrande och gör att även äldre tas i anspråk, får en bra livskvalité och kan skjuta upp den enskildes behov av vård och omsorg så långt det går. Inriktningen på strategin är förebyggande och ska också beskriva att ansvaret för kommunens arbete för äldre ligger på flera nämnder inom kommunen.

Syfte

Syftet med strategin är att beskriva målsättning och riktning för planeringen av de kommunala verksamheter som ansvarar för de områden som berör personer över 65 år. Strategin kompletteras med uppdrag som pekar ut ansvar för fortsatt planering av aktiviteter som säkrar att målsättningen kan uppnås.

Avgränsning

Dokumentet innehåller inte medel eller metoder för att nå målsättningen i strategin.

Utgångspunkt för strategin

Strategin utgår från viktiga behovsområden för äldre och från tillämplig kunskap inom fältet. I dokumentet finns hänvisningar till andra relevanta styrdokument i Håbo kommun för att säkra att kommunens arbete för målgruppen äldre samordnas.

Mål och budget Håbo kommun

I Håbo kommuns vision Vårt Håbo 2030 ingår bland annat målen: ”Vi ska vara Hållbara Håbo och sträva mot jämlikhet och delaktighet” och ”Bålsta ska vara en levande småstad med en intressant mix av människor, aktiviteter och service”. Båda dessa mål har stor betydelse för hur en strategi som berör äldre ska utformas. I denna strategi har särskilt tagits hänsyn till målen ”Utveckla områden för bostäder, arbetsplatser och service utifrån samhällets behov” och ”Utveckla mötesplatser som stärker Håbos attraktivitet”.¹

Hållbarhetsstrategi för Håbo kommun (remissversion)

Håbo kommuns hållbarhetsstrategi har en stor påverkan på en strategi som berör äldre och då särskilt avsnittet om social hållbarhet som innehåller skrivningar om delaktighet, jämlikhet, trygga mötesplatser för alla och god hälsa. Delaktighet innebär, enligt hållbarhetsstrategin, att det år 2030 ska finnas ett Håbo där ”alla har samma möjligheter att delta och växa” att få ”göra sin röst hörd utifrån sina egna förutsättningar”. Jämlikhet kommer att betyda att det år 2030 ”i Håbo finns en plats för alla och att ingen lämnas utanför”, med målet ”lika rättigheter och

¹ Budget 2021, plan 2022-2023, Håbo kommunfullmäktige 201130

möjligheter för alla individer att delta oavsett ålder, sexualitet, etnicitet, kön”. Trygga mötesplatser för alla år 2030 kommer att ge invånarna möjligheter till ”mötesplatser människor i alla åldrar och olika faser av livet”. Med god hälsa år 2030 avses i hållbarhetsstrategin möjligheter för människor ”att öka kontrollen över sin hälsas utveckling genom de goda förutsättningar som finns i kommunen.”²

Grönstrukturprogram Håbo kommun (remissversion)

Programmet ska konkretisera ”kommunens förslag till ny översiktsplan och hållbarhetsstrategi vad gäller gröna värden och ska utgöra ett stöd i kommunens fysiska planering, byggande och förvaltning”. Programmet pekar ut nio fokusområden som är särskilt viktiga för en hållbar samhällsplanering. Fokusområdena om bostadsnära och skolnära naturområden och attraktiva, tillgängliga och trygga parker har särskild betydelse för ett hälsosamt åldrande. Här ska säkerställas att det finns ”tillgänglighetsanpassade punkter och stråk i den bostadsnära naturen för äldre och personer med funktionsvariation” och att det utvecklas ”fler tillgängliga och trygga gröna mötesplatser i parkmiljö för olika åldrar och behov”.³

Ett hälsosamt åldrande

De fyra hörnpelare som av forskare anses ha särskild betydelse för ett gott åldrande, fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfullhet har varit vägledande för framtagandet av denna strategi.⁴

Världshälsoorganisationen(WHO) beskriver ett hälsosamt åldrande som ”processen att utveckla och behålla den funktionella förmåga som möjliggör välbefinnande som äldre” (egen översättning av "Healthy ageing is the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age.")⁵ Denna strategi utgår ifrån att kommunens arbete för äldre ska inriktas på att främja och underlätta individens möjligheter att leva ett gott liv genom att så långt som det är möjligt behålla den funktionella förmågan. Strategin har ett förebyggande perspektiv, vilket också innebär att när den äldre behöver kommunens insatser ska de ges utifrån individens behov och personens egna resurser.

WHO har sedan 2010 drivit nätverket Age-friendly cities and communities, och där tillsammans med berörda kommuner fastställt åtta områden som har stor betydelse för att åstadkomma en äldrevänlig stad/kommun. Dessa är utomhusmiljö och bebyggelse, kollektivtrafik och vägar, bostäder/boende, respekt och social inkludering, socialt deltagande och ickediskriminering, delaktighet i samhälle och arbetsliv, kommunikation och information samt samhällsstöd och hälsovård (se bilaga 1). Håbo kommuns utvecklingsbehov vad gäller arbetet för äldre utmynnar i fokus på fyra områden: ett hållbart boende, ett aktivt socialt liv, att delta i samhället på egna villkor samt samhällsstöd.

Med äldre avses i denna strategi den som fyllt 65 år eller är äldre. Det ska påpekas att det handlar om en heterogen grupp med mycket skilda behov och förutsätt-

² Hållbarhetsstrategi för Håbo kommun, remissversion

³ Grönstrukturprogram Håbo kommun, remissversion

⁴ En bättre plats att åldras på, Nordens välfärdscenter 2018

⁵ Decade of healthy ageing 2021-2030, WHO

ningar, allt från en stor andel som fortfarande arbetar och lever samma liv som före 65 år till en annan grupp som är beroende av olika insatser från kommunen.

Ett hållbart boende

Den egna bostaden betyder mycket för hur väl människor i allmänhet trivs med sin tillvaro. För den äldre, som ofta av naturliga skäl, tillbringar mycket tid i bostaden kan den vara avgörande för hur väl hen kan utveckla och behålla sina funktioner och därmed ha ett gott liv. Även miljön utanför bostaden har betydelse för välmående. Det är viktigt att det är möjligt även för den som har en funktionsnedsättning att vistas utomhus och utemiljön behöver därför vara anpassad för t.ex. personer med rollator eller rullstol.

Relaterat
globalt mål



Bostäder

Många äldre har levt i sin första bostad under långt tid, medan andra ser behov av en annan boendesituation p.g.a. förändrad familjesituation eller sjukdom. Forskning om äldres boendepreferenser och bostadsval visar att ” de mest avgörande faktorerna för att äldre flyttar är förändringar i hushållet, dvs. att man blir ensam i hushållet som änka/änkling eller genom skilsmässa, samt ökad ålder.” Många äldre vill gå från en boendemiljö med småhus/villa och trädgård till en mer lättskött och praktisk lägenhet med mindre ansvar för underhåll, d.v.s. faktorer som stämmer överens med att bo i en hyresrätt ⁶. Många äldre bor idag i stora hus som inte längre är anpassade för den nya livssituationen, och en eventuell försäljning och flytt till en annan bostad skulle ge dem mycket högre boendekostnader. ”För att lämna en bostad man kanske bott i flera tiotals år, måste det erbjudas ett alternativ som inte bara är fysiskt tillgängligt utan också tilltalande i övrigt och dessutom ekonomiskt rimligt” ⁷.

För att möjliggöra för äldre att åldras i sin bostad behöver kommunen säkra att

- det finns en god tillgång till bostäder till en rimlig kostnad
- det finns en god tillgång till varierande boendeformer anpassade för personer med behov av hjälpmedel

Äldreboende

Äldre som bor på särskilt boende har ofta en hög ålder, har fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar och majoriteten är kvinnor. Väntetiden från beviljat bistånd till särskilt boende till inflyttning får inte överstiga tre månader. Andelen äldre som bor i särskilt boende är beroende av vilka andra specialanpassade boendemöjligheter som finns i kommunen. Om det i kommunen finns seniorboende och trygghetsboende kan många äldre välja att bo kvar i dessa även när de får svårigheter att klara sin dagliga livsföring.

⁶ Äldres bostadsval och preferenser – en sammanställning av aktuell forskning, Marianne Abrahamsson, Nationella Institutet för forskning om äldre och åldrande (NISAL), Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, Linköpings universitet

⁷ Bostadsförsörjning för olika grupper, Boverket



För den fortsatta planeringen av äldreboenden finns många utmaningar att möta. Det handlar om utformningen av lokalerna men också om innehållet i insatserna till de äldre. Målet är en god miljö som innebär bl.a. visuellt tydliga lokaler, planering av ljud- och ljuskällor och åtgärder som förhindrar smittspridning. Behoven av välfärdstekniska lösningar behöver tillgodoses men också behovet av en stimulerande utemiljö. För äldre med demenssjukdom kan också tillkomma åtgärder som rör t.ex. antalet personer per avdelning.⁸ Innehållet i insatserna och bemötandet på äldreboendet har också stor betydelse för de äldres trivsel. Bland annat är trivseln starkt associerad med den kognitiva förmågan. Forskning visar att deltagande i vardagliga aktiviteter främjar trivseln likväl som det psykosociala klimatet. Omvårdnaden bör inriktas på att förebygga och lindra aggressiva och depressiva symptom⁹.

För att äldre som bor i särskilt boende ska få ett gott liv ska kommunen säkra att

- idéprogram och lokalförsörjningsprogram för planering av äldreboende baseras på befintlig forskning
- verksamheten i äldreboenden drivs utifrån den enskilde äldres individuella behov och med inriktningen att den äldre ska behålla sin funktionella förmåga
- väntetiden från beviljad plats i särskilt boende inte överstiger tre månader



Ett aktivt socialt liv

En stor andel av personer över 65 år är mycket aktiva i samhället. Minst en tredjedel arbetar¹⁰ och flera av dessa tar också samtidigt hand om en närstående. Många är också volontärer eller aktiva i föreningslivet på annat sätt.

Ett aktivt socialt liv utifrån de personliga förutsättningarna är viktigt för att utveckla eller behålla den funktionella förmågan efter 65 år. Många äldre håller kvar sin livsstil från tidiga år långt efter att de lämnat förvärsarbetet, medan andra av olika skäl blir mindre aktiva fysiskt och socialt. Det är väl känt att många äldre känner sig ensamma, särskilt i samband med att den sammanboende avlider, och många skattar också sin hälsa som dålig. ”Forskning visar att ofrivillig ensamhet är lika skadlig för hälsan som att röka. Risken för stroke, demens och psykisk ohälsa ökar. Att försöka motverka ensamhet och social isolering är därför en viktig folkhälsofråga”.¹¹ Aktiviteter i olika former ger mycket positiva effekter på hälsa och välbefinnande högt upp i åren. Det gäller både fysiska aktiviteter och delaktighet i kulturella och sociala sammanhang. Policies och program för aktivt åldrande bör främja ett livsloppsperspektiv och äldres livskvalitet beror till stor del på hur deras

⁸ Framtidens äldreboende 2018, Sveriges kommuner och landsting (numera Sveriges kommuner och regioner)

⁹ Exploring resident thriving in Swedish nursing homes, Umeå universitet, Sabine Björk

¹⁰ Var tredje 67-åring arbetar, SCB 2017

¹¹ [NVC > Projekt > Aktivt och hälsosamt åldrande i Norden, Nordens välfärdscenter](#)

förutsättningar såg ut tidigare i livet. Det synsättet innebär att det aktiva åldrandet inte bara är en fråga för personer i högre åldrar och de delar av hälsovård, sjukvård och äldreomsorg som de möter. ”Det aktiva åldrandet blir en fråga för hela samhället och för människor i alla åldersgrupper. Insatser för att uppnå målet aktivt åldrande bör också stödja solidariteten mellan generationer”.¹²

För att äldre ska kunna delta i lokala sociala och/eller kulturella aktiviteter behöver det finnas sådant tillgängligt som är intressant för många och det är inte alltid som särskilda ”senior”aktiviteter är det som efterfrågas. För att äldre ska söka sig till mötesplatser för alla åldrar krävs att dessa lokaler är anpassade för personer med rörelsehinder eller syn- eller hörselnedsättning och att resan till mötesplatsen underlättas. Det är också viktigt att den eventuella avgiften för deltagande är så låg att även äldre med låg inkomst har möjlighet att delta.

För att främja ett aktivt socialt liv för äldre bör kommunen säkra att

- föreningar och civilsamhälle stimuleras att erbjuda aktiviteter för äldre
- kommunens egna och föreningars mötesplatser är sådana att vuxna i alla åldrar kan delta i de aktiviteter som erbjuds

Att delta i samhället på egna villkor



Delaktighet

Ålderism definieras som ”fördomar eller stereotypa föreställningar som utgår ifrån en människas ålder och som kan leda till diskriminering”¹³. Bemötande som grundar sig på ålderism syns i samhället i stort men också i de verksamheter som kommunen ansvarar för. Därför har kommunen ensam och tillsammans med andra samhällsaktörer ett ansvar för att bekämpa denna syn på äldre.

Att känna sig delaktig i samhället och i sin egen vardag betyder mycket för äldres hälsa. Det innebär att äldre kan känna en tillhörighet till den gemenskap som finns i det lokala samhället men också en möjlighet att påverka i olika sammanhang och att ta gemensamt ansvar med andra, t.ex. genom att vara medlem i en förening. ”Äldres delaktighet och engagemang i civilsamhället kan vara en viktig del av vardagen då man blivit pensionär och slutat förvärvsarbete. Engagemanget kan bidra till individens självförverkligande och samtidigt vara till nytta för samhället då människors resurser tas tillvara”. Delaktighet kan då också leda till ett inflytande som gör att äldre uppfattar att de räknas med i kommunen.¹⁴ Föreningsengagemang men också andelen äldre som röstar i allmänna val är några sätt att mäta äldres delaktighet på.

¹² Äldrepolitik för framtiden. 100 steg till trygghet och utveckling med en åldrande befolkning, SOU 2003:91

¹³ Perspektiv på ålderism, Håkan Jönsson, red. Lunds universitet 2021

¹⁴ Att möjliggöra äldre människors delaktighet i vardagen, Hälsohögskolan, Högskolan i Jönköping, Ulla Åhnby 2012

Delaktighet inom äldreomsorgen i termer av självbestämmande, att själv få fatta beslut och påverka insatsens utförande är också något som påverkar äldres hälsa. Det handlar om samråd och samspel mellan den äldre och de anställda i verksamheten, som skapar förutsättningar för att den äldre ska känna att hen kan påverka sin vardag.¹⁵ Den 1 januari 2011 infördes en bestämmelse i socialtjänstlagen som innebär att ”socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund)”. I förarbetena betonas bland annat rätten till självbestämmande, individanpassning och delaktighet.¹⁶ I vård- och omsorgsnämndens lokala värdighetsgaranti inom äldreomsorgen (d.nr. 2015/8) ingår bland annat garantier att ha möjlighet att upprätthålla sitt självbestämmande och individanpassning samt delaktighet i beslut och insatser.

För att främja äldres delaktighet och självbestämmande bör kommunen säkra att

- tillsammans med andra samhällsaktörer motverka ålderism
- äldre kan delta i demokratiska processer individuellt eller via organisationer
- den äldres självbestämmande påverkar insatsernas utförande i äldreomsorgen

Kommunikation

Det är viktigt att det är praktiskt möjligt för äldre att delta i samhället på sina egna villkor och därför behöver kommunikationen mellan dessa och kommunen anpassas till de äldres behov på grund av t.ex. syn- och hörselnedsättning och kognitiva svårigheter. Samhällsinformation bör finnas tillgänglig såväl på kommunens webbsida som i skriftlig form och även denna anpassad för äldre. Håbo är finskt förvaltningsområde och hade den 31 december år 2019 3 733 invånare som hade Finland som ursprungsland, d.v.s. 17 % av befolkningen. I åtagandet ingår att den enskilde har rätt att kunna tala finska i sina kontakter med kommunen. Här ingår också ett krav på att skydda och främja de nationella minoritetsspråken och att främja de nationella minoriteternas möjligheter att behålla och utveckla sin kultur. (Lag (2009:724) om nationella minoriteter och minoritetsspråk).

Dagens samhälle baseras idag mestadels på digital kommunikation samtidigt som en stor del av befolkningen står utanför den. Begreppet ”digitalt utanförskap” gäller väldigt många äldre och innebär att möjligheterna att kommunicera med myndigheter försvåras och att många tar hjälp av barn och barnbarn. 20 % av personer 70-90 år aldrig använder aldrig Internet och mer än 50 % av personer över 70 år betalar inte parkering med smartphone eller köper färdbiljetter på det sättet¹⁷. Intresset för att lära sig nya medier är stort och forskning visar att användning av dator, surfplatta och smarttelefon minskar ensamheten bland äldre.¹⁸

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Proposition 2009/10:116

¹⁷ Var fjärde 70-plussare utanför e-samhället, Dino Viscovi, lektor vid Lunds universitet, artikel i Svenska dagbladet 22 februari 2021

¹⁸ Digital teknik för social delaktighet bland äldre, Folkhälsomyndigheten m.fl. 2018



För att stärka äldres möjligheter till kommunikation med samhället bör kommunen säkra att

- äldre kan få anpassad information och stöd i att kommunicera utifrån sin funktionsnedsättning och sitt språk
- tjänster utvecklas för att tillvarata digitaliseringens möjligheter inom verksamheter som möter äldre



Samhällsstöd

Den enskildes behov ska styra arbetet med äldre, såväl det som beviljas enligt socialtjänstlagen som den hälso- och sjukvård som ges. Insatserna ska utgå ifrån den äldres egna resurser och komplettera dessa så att den äldre så långt det är möjligt kan leva sitt liv som tidigare. Med ett funktionsbevarande arbetssätt kan den äldre behålla sin tidigare förmåga efter sjukdom och därmed inte behöva mer omfattande insatser eller flytta till särskilt boende. Det är viktigt med kontinuitet i verksamheten så att den äldre möter så få personer som möjligt och det ska vara tydligt vem den enskilde eller anhöriga ska vända sig till vid behov. När insatser utförs i den äldres hem är det grundläggande att personens integritet värnas och att denne har ett reellt inflytande på hur stödet ska ges och att detta också gäller när verksamheten använder välfärdsteknik. Stöd och insatser till den äldre från kommunen och regionen ska samordnas inom ramen för Närvårdssamverkan.

Många äldre har låga inkomster vilket ger sämre förutsättningar att leva ett fullgott liv och alla äldre har inte kunskap om vilka möjligheter till ekonomiskt stöd som kommunen kan bistå med. Det kan också finnas en obenägenhet hos äldre att söka hjälp med sin ekonomi. Kommunen har ett ansvar för att informera äldre och deras anhöriga om möjligheten att ansöka om ekonomiskt bistånd.

Årskonsumtionen av alkohol bland 65–84-åringar har stigit med 21 procent sedan 2004 och kvinnor i denna åldersgrupp står för den största ökningen, 44 procent.¹⁹ Äldre personer är generellt sett mer känsliga för alkoholens negativa effekter, dels på grund av åldersförändringen som påverkar förmågan att bryta ned alkoholen men också på grund av stort antal läkemedel. Överkonsumtion kan leda till ökad risk för kognitiv nedsättning, fallskador, bristande egenvård och ge sociala svårigheter.²⁰ Alkoholintaget hos den äldre förstärker eller motverkar effekten av läkemedlet genom att påverka upptag, nedbrytning och utsöndring av läkemedlet.²¹

Psykisk ohälsa hos äldre är viktig att uppmärksamma. En stor andel av personer som är 65 år och äldre och som får somatisk vård har även en psykiatrisk diagnos eller har förskrivits psykofarmaka en genomsnittlig dag på ett svenskt sjukhus. Antalet personer 65 år och äldre som får vård inom specialiserad psykiatrisk

¹⁹ Vård och omsorg om äldre, lägesrapport 2020, Socialstyrelsen 2020

²⁰ Alkohol och äldre – eftersatt fråga hos våra vanligaste patienter, Läkartidningen 2018, Ahlner, Skoog, Waern

²¹ Alkohol och läkemedel hos äldre, Power point-presentation 2019, Anna Ekman

öppenvård har ökat sedan 2010 och det är framför allt äldre kvinnor som söker vård. Andelen suicid bland äldre har ökat sedan 2017, framför allt vad gäller män 80 år och äldre. Samverkan mellan psykiatri och kommunen är viktig för att ge den äldre en sammanhållen och samordnad vård och rätt insatser från kommunens verksamheter.²²

Äldre kvinnor utsätts för våld från sammanboende men även från vuxna barn, Våldet kan ha pågått under hela äktenskapet eller den period personerna levtt tillsammans eller börjat efter att personerna blivit äldre. Även äldre män utsätts för våld i nära relation men inte i lika stor omfattning som kvinnor. De kvinnor som är särskilt utsatta för våld är äldre kvinnor med demenssjukdom, med psykisk ohälsa och kvinnor med missbruk, Risken för våld är också större om den som utövar våldet har en demenssjukdom. Våldet får stora konsekvenser för den psykiska och fysiska hälsan och kan pågå i många år eftersom också många kvinnor har svårt att lämna förövaren av olika skäl. ”Äldre kvinnor kan möta försvårande omständigheter relaterade till generationsbetingade faktorer, ohälsa och funktionsnedsättning samt stigmatisering och stereotypa föreställningar hos omgivningen²³”. Med kunskap hos de anställda ökar förutsättningarna för att upptäcka våldet hos en äldre kvinna och stöd och insatser kan sättas in.

För att stödja det hälsosamma åldrandet bör kommunen säkra att

- information om rätten till ekonomiskt bistånd utformas så att den når äldre
- äldreomsorgens insatser ges med syfte att komplettera den äldres egna resurser och med fokus på självbestämmande och kontinuitet
- det finns kompetens i verksamheterna för att uppmärksamma och stödja äldre med alkoholproblem och äldre med psykisk ohälsa
- det finns kompetens i verksamheterna för att uppmärksamma och stödja äldre som utsätts för våld

²² Ibid.

²³ Våld mot äldre kvinnor, Nationellt centrum för kvinnofrid, 2016