

- Tankar om åldrandet

Omsorgens äldre-enkät 2020

De äldre (80+) i Smedjebackens kommun, och i nästan hela Sverige, blir allt fler under de närmaste åren och vi kommer att behöva tänka i delvis nya banor för att klara av omsorgsförvaltningens uppdrag att erbjuda vård och omsorg åt alla äldre som behöver insatser enligt Socialtjänstlagen. Att arbeta med mer förebyggande insatser kan vara ett av de sätt vi behöver utveckla för att klara våra kommande utmaningar. Kommunen har även ett fortlöpande uppdrag enligt 3 kap. Socialtjänstlagen att arbeta förebyggande på olika nivåer i samhället och förebyggande arbete ingår därmed redan i omsorgens basuppdrag.

2018, nästan exakt för två år sedan, gjordes vår första enkät som riktade sig till äldre kommuninnevånare (75 år och äldre). Frågor som ställdes då och med underrubriker var om boende, hälsa, social gemenskap och delaktighet, meningsfullhet, samhälle och teknik samt andra tankar och idéer. Utifrån de svar vi fick ta del av, formades 2020-års enkät med frågor och svarsalternativ.

Omsorgsförvaltningen påbörjade därefter 2019 arbetet med mer förebyggande insatser på individnivå riktat mot målgruppen äldre kommuninnevånare. Under 2019 drevs arbetet i projektform för att hitta formerna för hur omsorgen långsiktigt och på ett effektivt sätt kunde bedriva förebyggande arbete riktat mot äldre kommuninnevånare. Två medarbetare bildade ett litet team som tillsammans med förvaltningschefen arbetade med att inventera hur det fortsatta arbetet skulle kunna utformas och där ingick enkätsvaren från 2018 som en del. De två medarbetarna var Solveig Bodare som 2019 anställdes som hälsofrämjare samt Lena Eriksson som sedan tidigare arbetar halvtid som anhörigsamordnare. För den som är intresserad av vad gruppens arbete utmynnade i finns en rapport att läsa ”Slutrapport, Hälsofrämjande arbete inom Omsorgen”. Slutrapporten finns på kommunens hemsida under Omsorg och stöd, Nyhetsarkiv, Äldre-enkät 2018. Du kan även få den hemskickad, antingen genom att maila omsorgsnamnden@smedjebacken.se eller ringa tfn. 0240-66 03 48.

Tanken är att äldre-enkäten ska bli regelbundet återkommande i kommunen. Ambitionen är att omsorgen ska genomföra den vartannat år så att vi dels kan få regelbundna svar på vad de äldre kommuninnevånarna har för synpunkter och tankar samt dels en möjlighet att se förändringar över tid. Enkäten som skickades ut 2020 är inte lika omfattande som den föregående. Vi har skalat ner frågorna till de som vi bedömer som mest angelägna att få svar på med tanke på det förebyggande perspektivet och indelat dem under fem olika rubriker.

1. Hälsa
2. Socialgemenskap och ensamhet
3. Meningsfullhet
4. Samhälle och teknik
5. Dessutom fanns en övrig punkt där respondenten fritt kunde skriva om det de ville.

Även denna gång skickades enkäten till alla kommuninnevånare i eget boende som är 75 år och äldre. Totalt skickades 1.461 enkäter ut och vi fick in 651 svar vilket ger en svarsprocent om 45%, nästan jämt fördelat mellan kvinnor (329) och män (322).

Svar

Totalt har alltså 651 enkätsvar kommit in. Den äldsta respondenten är född 1922 och har därmed uppnått en aktningsvärd ålder av 98 år. De yngsta är födda 1945 (vilket är förväntat då enkäten inte skickades ut till yngre kommunmedborgare än 75 år). Flertalet har svenska som modersmål, men det finns även respondenter med finska, norska, engelska, portugisiska, holländska, ryska, tyska, bosniska och tornedalsfinska som modersmål. Med anledning av att kommunen är ett finskt förvaltningsområde hade de finsktalande möjligheten att få enkäten på finska samt även besvara den på finska. Ett fåtal svar på finska har inkommit.

1. Hälsa

- ***Åldrande i sig innebär en ökad risk för både fysiska och psykiska sjukdomar. Hur upplever du ditt hälsoläge idag?***

36% av respondenterna uppger att hälsoläget är bra, 57% ganska bra och 7% dåligt. Svaren fördelar sig nästan jämt mellan kvinnor och män i alla tre grupper. Det är glädjande att endast 7% uppger att hälsoläget är riktigt dåligt.

- ***Skulle du vilja göra något för att förbättra din hälsa?***

Ja svarar 43%, nej 30% och vet ej 27%. Bland nej svararna finns det en viss övervikt av manliga respondenter.

- ***Om ja, vilken form av aktivitet?***

Här fanns olika aktiviteter uppräknade som rangordnas utifrån popularitet enligt följande. Det var möjligt för den svarande att kryssa i flera alternativ.

1. Promenader = 24%
2. Gång och balansträning = 13%
3. Samvaro/utflykter i naturen = 12%
4. Massage = 11%
5. Gym/styrketräning = 11%
6. Gymnastik = 7%
7. Viktminskning och kostrådgivning = 6%
8. Fallträning = 6%
9. Yoga = 4%
10. Kostrådgivning = 4%
11. Qi gong = 3%

De sammanlagt tre mest populära aktiviteterna är det nästan 50% som skulle vilja utöva (eller redan gör) och det är tydligt att promenader i olika former är en mycket populär aktivitet som lockar nästan lika många kvinnor som män. Det är betydligt fler kvinnor än män som önskar ägna sig åt yoga, Qi gong, gymnastik. Även massage har en viss övervikt på kvinnliga svarande. Däremot vad gäller gym och styrketräning är det betydligt fler män än kvinnor som är intresserade av.

Totalt sett är det 53% kvinnor som har angivit önskemål om aktiviteter mot 47% män.

Respondenterna har även fått ange annat som de vill framföra under denna punkt. Vi kan utläsa att många av de kvinnliga (totalt 32st) svarande ägnar sig åt att promenera och gymnastisera. Man kan även utläsa att flera kvinnor är aktiva i föreningsliv, dansar eller sjunger mm. Bland de manliga (36st) frisvaren ser vi att många promenerar, styrketränar och cyklar. Många ägnar sig också åt att hålla hus och trädgård i skick, några få män uppger mer gruppbetonade aktiviteter som dans och boule.

Överlag verkar många redan vara aktiva i vardagen men några uppger också att dålig hälsa sätter käppar i hjulen. Förslag på andra aktiviteter framförs också (se mer under kapitel 5).

2. Social gemenskap och ensamhet

- Hur ser din sociala gemenskap ut?

Av 628 respondenter säger 90% att de har en bra social gemenskap, jämnt fördelat mellan kvinnor och män. 10% svarar att de har en dålig social gemenskap med en viss övervikt mot männen (33 män och 27 kvinnor).

- Vad gör att din sociala gemenskap är dålig?

En följdfråga ställdes om varför den sociala gemenskapen är dålig och här har 25 kvinnor och 23 män svarat på den öppna frågan. Det går att utläsa att många har problem med hälsan som gör det svårt att vara rörlig och aktiv. Flera uppger också att deras nära och kära har gått bort eller bor långt ifrån. Coronan uppges också som en faktor till ökad ensamhet. Vissa uppger att de bor på ett sätt som gör dem mer ensamma framförallt om hälsan också sviktar. Några uppger att det är självvalt med ensamhet och att de trivs med att ha det så. Att välja ett liv i ensamhet betyder inte automatiskt att man inte trivs med livet.

- Känner du dig ensam?

40 kvinnor och 28 män har svarat ja på denna fråga = 11%. Övriga 89% har svarat nej (283 kvinnor och 291 män).

- Saknar du något?

Här fanns olika alternativ tillgängliga som rangordnades bland de 442 svaren enligt följande. Det var möjligt för den svarande att kryssa i flera alternativ.

1. Datakunskap = 29%
2. Ork och hälsa = 23%
3. Släkt = 12%
4. Vänner = 9%
5. Lämpliga aktiviteter = 8%

6. Ekonomi = 6%
7. Kommunikationer = 5%
8. Möjlighet till samtal = 4%
9. Grannar = 4%

Om vi ser på skillnaderna i hur kvinnor och män har svarat så ser vi en övervikt av kvinnor som saknar grannar medan männens svar väger över på ekonomi, datakunskap och kommunikationer. Övriga svar ser vi inga könsskillnader mellan.

Det fanns en öppen följdfråga där respondenterna kunde fylla i om de saknade något annat, 15 kvinnor och 12 män har valt att besvara denna fråga. Flera upplever isoleringen pga Coronan som påfrestande, flera uppger också problem med att ta sig till och från aktiviteter. En del saknar kurser, kortspel och andra gemensamma aktiviteter som sång och musik. Flera uppger att de har problem att få hjälp med datorn, man saknar kunskaper om datorer och annan modern teknik och det kan dessutom finnas problem med uppkopplingen.

3. Meningsfullhet

- Känner du att du kan fylla din dag med något meningsfullt?

631 personer har besvarat frågan och 93% svarar ja, lika många kvinnor som män. 18 kvinnor och 26 män svarar nej vilket motsvarar resterande 7%. På den öppna följdfrågan vad som fattas så har 14 kvinnor och 13 män svarat. Bland svaren omnämns att man saknar hälsa och ork, vänner, meningsfull sysselsättning och även en partner.

- Är du medlem/aktiv i någon förening?

Av de 629 svarande är 62% medlem eller aktiv i någon förening, även här jämnt fördelat mellan könen. 38% svarade nej på frågan, något fler män (123) än kvinnor (114).

På följdfrågan om man skulle vilja tillhöra någon förening säger 90% av 269 svarande nej. 10%, eller sammanlagt 28 personer, svarar ja. På frågan vilken förening, ser vi att flera har svarat någon pensionärsorganisation, men även annat som idrottsföreningar, sång och dans samt schack och bridge. Några har svarat att även om intresse finns så räcker inte tiden till för att vara medlem eller aktiv i förening/ar.

4. Samhälle och teknik

- Använder du dator?

Av 616 svarande, nästan jämnt fördelade mellan kvinnor och män uppger 53% av kvinnorna att de använder dator och 65% av männen. Här ser vi att datoranvändandet har slagit igenom mer bland äldre män än kvinnor och vi får inte glömma att bland målgruppen 75 år och äldre är det

fortfarande sammantaget 41% som inte ännu nås/når andra via en dator i Smedjebackens kommun.

- ***Om nej, skulle du vilja lära dig mer?***

Av 126 svarande kvinnor vill 34% lära sig mer, medan av 95 svarande män vill 42% lära sig mer.

- ***Använder du mobiltelefon?***

Av 632 svarande uppger 89% av kvinnorna att de använder mobil medan motsvarande siffra för männen är 94%.

- ***Om nej, skulle du vilja lära dig mer?***

16 kvinnor och 11 män skulle vilja lära sig mer om mobiltelefonen.

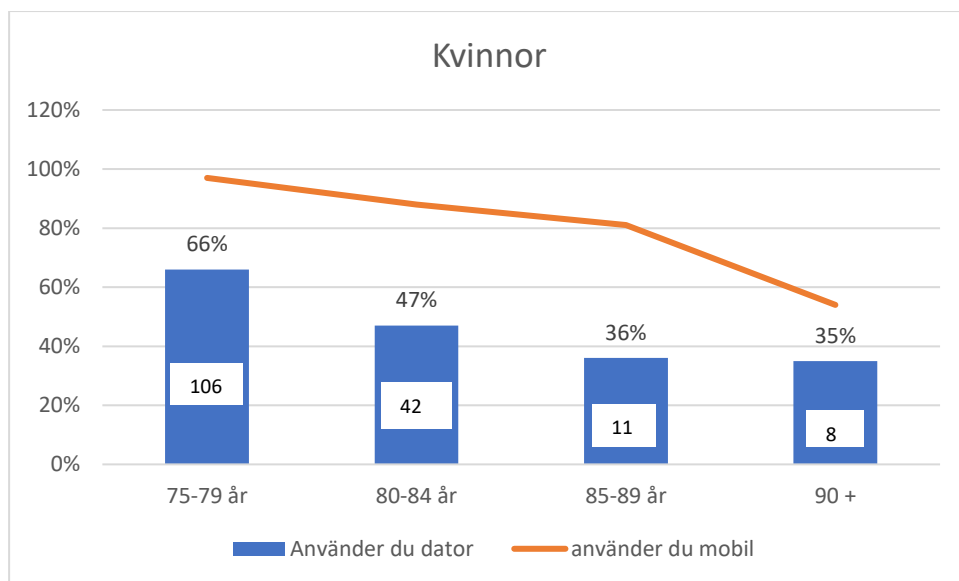
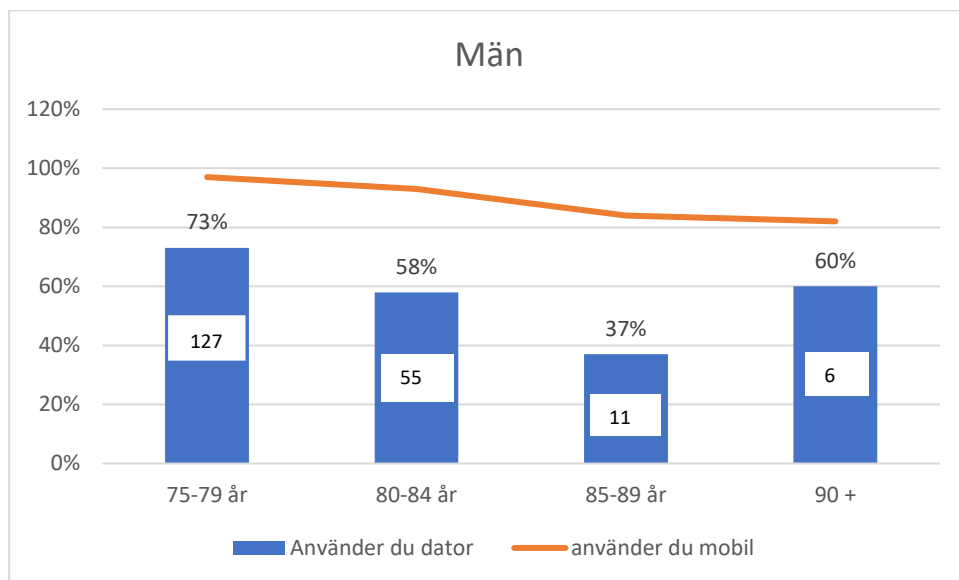
- ***Skulle du behöva lära dig mer (om datorer och mobiler)?***

Av 411 svarande, återigen lika många kvinnor som män, önskar 49% av kvinnorna och 45% av männen lära sig mer. På den öppna följdfrågan vad det skulle kunna handla om så har 48 kvinnor och 44 män angett "nästan allt". Det varierar från att man önskar mer baskunskaper om hur man använder och hanterar en dator och en mobil till mer specifik kunskap om hur man kan använda datorn och telefonen till kunskapssökning, göra ärenden, och till fördjupad kunskap om t ex fotografering och redigering. Några uppger också problem med uppkopplingen som ett hinder samt i vissa fall brist på intresse, det finns så mycket annat som lockar mer än att sitta framför en dator.

Med tanke på att vår svarsfrekvens var 45% så innebär det att om vi skalar upp siffrorna till alla 75 år och äldre i Smedjebackens kommun som erhöll enkäten (1.461 personer) är det utifrån våra resultat uppskattningsvis 41% som inte använder dator idag.

Sammantaget innebär det att troligtvis ca 600 medborgare i den äldre åldersgruppen ännu lever i ett digitalt utanförskap, antingen självalt eller pga bristande kunskap, bristande uppkoppling eller bristande ekonomiska förutsättningar. Det digitala utanförskapet är dessutom större bland kvinnorna än bland männen i kommunen.

För att se om användandet skiljer sig åt mellan åldersgrupperna och mellan könen har vi gjort en fördjupad analys och kan se följande i diagrammen nedan; (antal svar i den vita rutan i staplarna)



Dator och mobilanvändandet blir högre ju yngre åldersgrupper vi tittar på men mönstret kvarstår att det är fler kvinnor som inte använder dator. Att mobilanvändandet går ner för de äldsta kanske kan ha att göra med att om man hör dåligt så är det enklare att kommunicera via dator än via telefon. De svarande i den äldsta åldersgruppen är dock så få att det inte går att dra några långtgående slutsatser. Det kan även vara några fler som egentligen använder dator bland de svarande men kanske i form av en Ipad istället.

5. Har du något annat du vill framföra?

81 kvinnor och 61 män, alltså totalt 142 respondenter har tagit sig tiden att framföra sina åsikter till oss. Detta tackar vi särskilt för och här nedan kommer en sammanfattning av tankar, synpunkter och idéer som har framförts till oss. Vi har kategoriserat och sammanfattat svaren under följande rubriker.

1. Kommunikationer, färdmedel och belysning
2. Hälsa och sjukdom
3. Boende
4. Miljö
5. Aktiviteter
6. Omsorg och ensamhet
7. Tacksamhet
8. Övrigt

1. Kommunikationer, färdmedel och belysning

Många oroar sig över kommunikationsproblem när man bor utanför tätorterna. Vad händer om man inte kan köra bil mera? Eller när man redan befinner sig i det läget? Hur kunna ta sig fram enkelt med rollator på en buss t ex? Kan man få hjälp med transporter? Man efterfrågar fler möjligheter till transport (utöver färdtjänst), t ex fler bussturer eller en minibuss som åker till byarna och plockar upp folk en gång i veckan för att kunna handla själv i tätorten. Flera respondenter klagar också på färdtjänsten och sjukresor, man upplever att de är dyra och brister i kvalitet och enkelhet. Detta innebär stora problem med att åka till vårdcentral eller sjukhus. Svårt att ta sig till sjukvården om man inte är frisk eller kan köra bil.

Förutom den fysiska kommunikationen så efterfrågas också bättre kommunikation i form av snabbare uppkopplingar och fiber även ut till glesbygden. Man efterfrågar också mer belysning i byarna samt underhåll av befintlig belysning och asfalt. Man prisar däremot kommunen för möjligheten att få matvaror hemkörda under pandemin.

2. Hälsa och sjukdom

Många respondenter har problem med hälsan och upplever problem med sjukvården. Förutom problemen att ta sig dit så beskrivs väntetider och svårigheter att komma i kontakt med närsjukvården. Flera upplever problem med att få hjälp vid läkarbesök, är man ensam, gammal och sjuk blir det svårt att klara sig utan en medhjälpare och det blir ofta långa och tunga dagar hos sjukvården.

Man efterfrågar förebyggande hälsovård samt en sjukvård som är närmare patienten och lättare att nå. Flera beskriver att de har gett upp och helt resignerat inför problemen vilket har inneburit försämrad livskvalitet för den enskilde.

Många påpekar att det är viktigt för hälsan med bättre kommunikationer (och inte för dyra) för de äldre i kommunen. Man efterfrågar bra cykel- och gångvägar och många saknar broarna i Smedjebacken. Att bo på landet och inte ha tillgång till/eller längre kunna köra bil själv är ett stort bekymmer för flera svarande.

3. Boende

Vi kan ana oss till att många av respondenterna idag bor i villa och att man trivs med det men känner en oro för hur det ska bli sedan när man inte orkar mer. Finns det tillräckligt med lägenheter anpassade för äldre i kommunen? Det finns önskemål om fler hyreshus med hiss och handikappanpassning samt tillgång till stor balkong eller uteplats. Servicehus och tillräckligt med äldreboendeplatser i kommunen omnämns också. Flera efterfrågar också fler lägenheter som passar äldre i Söderbärke centrum. Hyresnivåerna oroar samt även kostnaderna för att bo kvar i den befintliga villan.

Många är också väldigt nöjda med att bo i kommunen och glada över att klara sig själva men även kunna få hjälp vid behov. Flera uppger sig vara inflyttade i kommunen och säger sig trivas bra och vara mycket nöjda med flytten hit.

4. Miljö

Satsa mer på landsbygden är ett återkommande önskemål. Lägg inte ner allting utanför tätorterna. Förbättra promenadmöjligheterna, rusta upp befintliga promenadstråk och tänk på att de behöver ha tillräckligt jämnt underlag för att passa äldre människor. Många efterfrågar broarna som har rasat/stängts av i Smedjebacken – de verkar vara väldigt saknade.

Dessutom efterfrågas fler och bättre hörslingor i offentliga lokaler.

5. Aktiviteter

Många respondenter verkar vara mycket aktiva redan idag och vi har fått ta del av en stor bredd på aktiviteter som man ägnar sig åt. Både på egen hand i och runt hemmet men även gemensamt med andra och via föreningar. En del uttrycker också önskemål om mer aktiviteter i kommunen, t ex handarbetskurser, språkkurser, släktforskning, gympa, bokcirklar osv. Flera upplever att det här året har varit tungt pga pandemin. Flertalet aktiviteter har ställts in och föreningarna har inte kunnat vara aktiva. Många uppger också att problemen med att ta sig till aktiviteter begränsar möjligheterna till deltagande. En respondent skriver följande:

”Ett förslag; en liten buss som hämtar upp oss gamla i byarna och ordnar med gymnastik/lätt styrketräning/fallträning. Då får vi träffas och prata lite, och blir man upphämtad då blir det av (lättare att motivera sig) Det är inte helt bra att ta bilen själv (även om jag fortfarande har en) t.ex vinterhalka när man går mot 85 år. En stund för snack och kaffe efteråt, vi är vana att ha egen termos, så det behöver inte bekostas. Vi är säkert många som inte har någon hjälp från kommunen och därför kostar vi inget nu, och får vi tillfälle till friskvård kan det dröja länge innan vi belastar kommunen med hemtjänst m.m. Det vore väl bra.”

6. Omsorg och ensamhet

En respondent uttrycker att det är viktigt att kommunen är tydlig och lätt att nå den dagen man behöver hjälp. Det finns en oro för hur hjälpinsatserna fungerar och om det finns hjälp att få den dagen behovet uppstår. Som en person uttrycker det *”jag drömmer om en bra omvårdnad den dag jag inte klarar mig själv”*. Några signalerar att de har hjälp idag och är nöjda med den hjälp de får men det finns även önskemål om en hemtjänst med ett större brukarfokus – ett ord som man dessutom inte uppskattar – att bli kallad brukare känns nedvärderande.

Denna vår, som har levt i pandemins skugga, har för många präglats av ensamhet och avsaknad av vanliga kontakter och umgänge. För många äldre har livet blivit mer inskränkt och ensamt. Man uttrycker en avsaknad av kontakt med familj och vänner. Några uttrycker också att hälsan har tagit stryk då gemensamma hälsofrämjande aktiviteter har varit inställda.

7. Tacksamhet

Det är glädjande att läsa att så många av respondenterna är tacksamma och glada över det liv de har och att de trivs i kommunen och med sitt boende. Man tackar också för omtanken som kommunen visar och två personer uttrycker det på följande sätt:

”Smedjebacken är en bra kommun att leva och bo i, jag är glad så länge jag klarar mig, om eller när den dagen kommer och jag behöver hjälp, så vet jag att det finns hjälp att få.”

”Jag trivs med livet som det är för tillfället men bra att ni tänker på oss gamla. Tack för det!”

8. Övrigt

Ett förslag är att kommunen borde kolla upp alla ensamma över 75 år för att säkerställa att personer inte far illa, framförallt om man är ensamstående. Det finns också önskemål om en form av tjänstepool där man kan få hjälp med enstaka saker, t ex byta gardiner, julpynta, hämta mediciner osv. Några uppger att dålig ekonomi sätter stora begränsningar för vad man kan göra som pensionär. Boende nära Ludvika önskar att kommunerna samverkade mer så att det var valfritt varifrån man som äldre kan få hjälp. Det efterfrågas broddar och stavar till alla som är äldre än 65 år. Några frågar om syftet med enkäten och önskar återkoppling för att den ska kännas meningsfull att fylla i. En person upplever också att tidpunkten är illa vald mitt i pandemin.

6. Sist i enkäten

Avslutningsvis fanns möjligheten att lämna namn och telefonnummer för de som så önskade vilket innebär att vi skulle kunna kontakta dessa personer.

Dessutom ställde vi en sista fråga om du har möjlighet att ställa upp som frivillig och hjälpa oss med att hålla i aktiviteter för äldre och vad i så fall? 33 personer har besvarat frågan och flertalet säger nej med tanke på ålder, krämpor och sjukdomar eller brist på tid. Några hjälper redan till på olika sätt, oftast via föreningar av svaren att döma. Några ställer sig dock positiva, eller försiktigt positiva, till att hjälpa till utifrån kunskaper och erfarenheter som man har förvärvat under livet.

Vi vill passa på och tacka alla som tog sig tid att besvara enkäten detta år och vi hoppas på ännu fler svar när vi nästa gång skickar ut en ny enkät. Många av respondenterna har gett oss omfattande svar och värdefull inblick i era behov och önskemål. Vi inom omsorgen, och även kommunen för övrigt, kommer att ha stor glädje av svaren när vi nu jobbar vidare med att utveckla kommunens, och i synnerhet omsorgens, verksamhet.

7. Åtgärdsförslag och evidens

Efter sammanställning av enkätsvaren kan vi rekommendera följande åtgärder för att ytterligare underlätta vardagslivet och stärka hälsan bland de äldre i Smedjebackens kommun;

1. Hälsa

Av de önskemål som framkommit är det många aktiviteter som redan erbjuds i kommunen men det skulle vara en fördel om det fanns fler aktiviteter även utanför tätorten. Likaså behöver aktiviteter synliggöras bättre så fler ser vilket utbud som redan finns. Förbättringsmöjligheter finns också genom att tillskapa ännu fler aktiviteter och av en större bredd. Det som efterfrågas är i fallande ordning;

➤ **Promenadgrupper runt om i kommunen och möjlighet till gång- och balansträning**

”Aktiv träning är det absolut bästa botemedlet, enligt professor Måns Magnusson, och det krävs inte några avancerade akrobatiska övningar för att förebygga de värsta **balansproblemen** hos äldre. Att **promenera** mellan en halv och en timme varje dag gör stor skillnad. Då tränar man automatiskt **balansen**, samtidigt som muskelstyrkan hålls vid liv. Dessutom tycks det vara så att humöret blir bättre av lätt motion.

<https://www.apoteket.se/om-apoteket/tidningen-apoteket/hall-igang-ditt-balansminne/#6>

➤ **Samvaro/utflykter i naturen**

Vistelser i naturen har, förutom för den fysiska hälsan, även stor betydelse för den psykiska. Återhämtning sker bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara effektiva i detta avseende.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f5981a14af284331aa957f724bbdbcf4/r2009-2-gronomraden-for-fler.pdf>

➤ **Massage**

Forskning visar att massage och vänskaplig mänsklig beröring har positiva effekter på välbefinnandet hos både äldre och svårt sjuka. Det kan ha livsavgörande betydelse för hur vi upplever olika situationer.

<https://news.cision.com/se/gothia-fortbildning/r/massage-och-beroring-kan-vara-livsavgorande,c2261044>

➤ **Gym/styrketräning på fler håll i kommunen**

Vilka effekter kan du förvänta dig av styrketräning? Styrketräning motverkar skörhet och minskar fallrisken när du blir gammal. Hos inaktiva äldre letar sig fett in i musklerna, lägger sig mellan muskelfibrerna och påverkar muskelns funktionsförmåga negativt. Fysisk aktivitet med styrketräning i spetsen förhindrar i princip den här intramuskulära fettinlagringen helt. Den fysiska prestationsförmågan förbättras kraftigt av styrketräning, i synnerhet om utgångsläget är otränat. Styrketräning ökar muskelmassan och styrkan oavsett ålder. Även mycket gamla individer runt 100 års ålder ökar muskelmassan och får de hälso- och funktionsmässiga fördelar det innebär. Styrketräning och andra belastande aktiviteter är ett av de bästa sätten att förbättra och bibehålla sin bentäthet. Styrketräning förbättrar den metabola hälsan och insulinkänsligheten. Styrketräning ger en mer välfungerande kropp och en fungerande kropp ger

bättre livskvalitet. En rad studier har dokumenterat att styrketräning ger större psykologiskt välbefinnande hos äldre.

<https://www.styrkelabbet.se/styrketraning-for-aldre/>

➤ **Gymnastikgrupper**

Gymnastik är en allsidig träningsform som ger styrka, smidighet, rörlighet och kroppskontroll.

<https://www.gp.se/livsstil/h%C3%A4lsa/gymnastik-passar-f%C3%B6r-alla-%C3%A5ldrar-1.4167993>

➤ **Viktminsknings- och kostrådgivningsgrupper**

Näring har en central betydelse och uppgift i att stödja hälsan, funktionsförmågan och livskvaliteten hos äldre. Med åldern minskar energikonsumtionen eftersom man inte längre rör på sig så mycket och muskelmassan minskar. Då minskar också ofta mängden mat man äter då intaget av protein, vitaminer och mineralämnen kan bli mindre än vad man skulle behöva. Eftersom en äldre persons aptit kan försvagas är det allt viktigare att kvaliteten på kosten upprätthålls. Kosten ska var mångsidig, smaklig, färggrann och innehålla tillräckligt med protein för att upprätthålla muskelkonditionen. För att säkerställa tillräckligt D-vitaminintag rekommenderas ett D-vitamintillskott. Oavsiktlig viktnedgång kan förekomma hos äldre. Överdriven viktminskning är en riskfaktor för en äldre människas hälsa men för att förhindra det kan energi- och näringstätheten ökas med enkla val t ex genom att välja mjölkprodukter som innehåller mer fett.

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/aldre/>

➤ **Fallträning**

Med stigande ålder får vi sämre balans, långsammare muskler och blir svagare. Det gör att vi inte hinner parera om något plötsligt händer och har lättare att falla. Många som varit med om en fallolycka vittnar om hur rädslan för att falla igen har begränsat deras liv. Med rätt träning kan individen åter ta kontroll över sin kropp och stärka tilliten till sin egen förmåga”, förklarar Julia Hamilton, instruktör och konceptutvecklare för Judo4Balance.

<https://judo.se/fallprevention/falltrygghet-for-aldre/>

➤ **Yoga och Qi gong**

Att komplettera redan befintliga balansträningsprogram med yoga skulle kunna uppmuntra äldre att träna kontinuerligt och på så vis förhöja livskvaliteten hos de äldre menar Anne Tiedmann. I en forskningssammanställning av publicerade studier såg Anne Tiedmann att träningsprogram med yoga generellt var både säkert för de äldre och resulterade i förbättringar i balansen.

<https://www.doktorn.com/artikel/yoga-skulle-kunna-f%C3%B6rebygga-fallolyckor-hos-%C3%A4ldre/>

I enkätsvaren kan vi se att önskemålen om aktiviteter till viss del skiljer sig åt mellan kvinnor och män. Ett sätt att skapa en jämnare efterfrågan mellan könen skulle kunna vara att ha t.ex. gym/styrketräning för bara kvinnliga grupper och t.ex. yoga för grupper med bara män. En diskussion har tidigare ägt rum mellan kultur- och fritid, Region Dalarna, SISU samt kommunen om att starta en Senior Sport School där alla kan testa på olika sporter, få kostrådgivning samt få

göra en hälsotest. Det vore önskvärt att få igång detta koncept i vår kommun, den vägen skulle mycket av det som efterfrågas kunna erbjudas en bred målgrupp äldre.

Det går aldrig att undvika det naturliga åldrandet men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida kan förbättra livskvaliteten och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg. Forskningen säger att ”det är aldrig för sent att börja träna” och det är många som redan är aktiva men det gäller att hitta de som är överksamman. Enligt en artikel i Aftonbladet 19/8 2020 skriven av professor Mai-Lis Hellénus så är hälften av alla över 50 år överviktiga. Orsaken är att vi sitter mer än vi gjort tidigare, numer i snitt 9-10 timmar om dagen.

Forskning visar också att hjärnan åldras snabbare om man inte tränar. I takt med det naturliga åldrandet krymper våra hjärnor, ofta med följder som dåligt minne och fattningsförmåga. Det finns också en ökad risk att drabbas av Alzheimers eller andra demenssjukdomar, men med en fysiskt stark hjärna blir man bättre rustad. Motionens positiva inverkan på våra celler gör att träning inte bara har inverkan på midjemåttet utan även på hur snabbt hjärnan åldras. Fysisk aktivitet är den viktigaste insatsen vi kan göra för vår hjärna enligt ”Doktorn.com”.

2. Social gemenskap och ensamhet

Det är 10-11% som uppger att de har en dålig social gemenskap eller känner sig ensamma.

Depression är ett av de vanligaste hälsoproblemen hos äldre i Sverige och med en åldrande befolkning kommer det sannolikt att öka. Fysisk aktivitet minskar risken för psykisk ohälsa och ökar välbefinnandet. Fysisk aktivitet kan även användas som behandling vid t.ex. depressionstillstånd och ger lägre risk för att återinsjukna (Folkhälsomyndigheten).

Vid frågan om vad de saknade så var **ökad datakunskap** mest efterfrågat. Att utbilda de äldre i att använda dator, Ipad och mobiltelefon skulle kunna ge de äldre större social gemenskap och till viss del överbygga känslan av ensamhet och isolering. **Bristande kommunikationer** uppges också vara en vanligt förekommande faktor som leder till ensamhet och isolering. Att erbjuda nya möjligheter i kommunen till transporter till och från tätorterna och till olika aktiviteter skulle minska detta problem. Förslag är t ex en minibuss eller likande som kanske en gång per vecka kunde åka runt i byarna och plocka upp folk samt att fler aktiviteter förläggs ute i byarna. **Bristande hälsa** skapar också en ofrivillig isolering. Aktiviteter i vardagen, nära vård och bra rehabiliteringsmöjligheter kan minska problem med dålig hälsa och leda till bibehållen hälsa högre upp i åldrarna till gagn för både den enskilde samt samhället i stort.

3. Meningsfullhet

Det är endast 7% som känner meningslöshet i livet. Många gånger uppges det även här bero på dålig hälsa och ork. Utökad väntjänst och aktiviteter ute i byarna skulle kunna motverka detta. Likaså de andra förslagen som har presenterats ovan i detta kapitel under punkt 1 och 2.

4. Samhälle och teknik

I åldrarna 75-79 kan vi se att det är ganska många män och kvinnor som använder både mobil och dator men sen minskar användandet ju äldre man är och överlag är det betydligt färre kvinnor som använder dator. **Att minska antalet äldre som lever i ett digitalt utanförskap är en oerhört viktig uppgift för att minska klyftorna i samhället.** Det digitala utanförskapet skapar idag många problem för de äldre och inte minst i dessa Coronatider hade det varit bra att behärska tekniken för att hålla kontakt med nära och kära samt för att kunna göra inköp över nätet.

Inom en snar framtid kommer en fjärdedel av alla svenskar att vara 65 år och äldre. Statistiken visar att människor deltar mindre i sociala och kulturella aktiviteter ju äldre de blir och det innebär en ökad risk för ensamhet i form av social isolering. I åldrarna 75-79 kan vi se att det är många män och kvinnor som använder både mobil och dator men sen minskar användandet ju äldre de blir (se diagram sid 6). Det digitala utanförskapet skapar därför större problem för dessa grupper. Digitala verktyg och kommunikationskanaler skapar nya möjligheter att vara socialt delaktig utan att behöva ta sig från hemmet.

Datorkurser hålls redan i dag av olika aktörer t ex pensionärsföreningar men här behöver vi bli fler i samhället som hjälps åt att på de äldres villkor hjälpa dem in i den digitala tidsåldern. Många kan även ha dålig ekonomi som gör att man inte kan köpa egen dator – hur kan vi lösa dessa frågor?

Att kunna använda internet via en dator, surfplatta eller telefon är i dag en förutsättning för att kunna vara delaktig i samhället. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/aldre--psykisk-halsa/valfardsteknik-for-psykisk-halsa/>

5. Har du något annat du vill framföra?

Här framförs många synpunkter som berör samhället i stort, olika förvaltningar i kommunen samt andra samhällsaktörer. Det är viktigt att vi sprider kännedom om denna rapport till alla berörda aktörer i kommunen så att var och en förhoppningsvis kan dra sitt strå till stacken för att vårt närsamhälle ska bli mer äldrevänligt och utformas så att så många som möjligt kan klara sig själva så länge som möjligt. Att få bo kvar så länge man kan är ett återkommande önskemål men som ställer vissa krav på både den enskilde och på samhället i stort.

8. Sammanfattande slutsatser

45% av de som är 75 år och äldre i kommunen 2020 (=1 461) har besvarat enkäten.

De allra flesta, 93%, upplever att deras hälsoläge är gott eller ganska gott med hänsyn taget till deras ålder. Många uppger att de är väldigt aktiva i vardagen och ägnar sig åt många olika aktiviteter. Närmare hälften skulle vilja göra något (ytterligare) för att förbättra sin hälsa och det allra mest efterfrågade är promenader, gång och balansträning samt utflykter i naturen. Många skulle vilja röra sig mer/göra mer än de gör idag men bristande hälsa sätter käppar i hjulen.

90% uppger att de upplever en bra social gemenskap och endast 11% uppger att de känner sig ensamma. Orsaker till upplevd ensamhet är ofta dålig hälsa och ork eller att nära och kära har gått bort eller bor långt ifrån. Dessutom är problem med kommunikationer för flera respondenter en bidragande orsak till ensamhet. När man har besvarat frågan vad man saknar så hamnar datakunskap högst upp, följt av hälsa och ork samt släkten. Årets pandemi och den påtvingade isoleringen har bidragit till att flera känner sig ensamma detta år.

På följdfrågan om man upplever livet som meningsfullt har 93% svarat ja. Bland de 7 % som svarade nej omnämns att man saknar hälsa och ork, vänner, meningsfull sysselsättning och även en partner.

62% är i dag medlemmar i minst en förening. Endast 10% uppger att de skulle vilja bli medlemmar. En del har svarat att livet är så fullt av aktiviteter redan idag så de hinner inte med mer.

53% av kvinnorna och 65% av männen uppger att de använder dator. Det här är den frågan i enkäten där vi ser att det skiljer ganska stort i svaret mellan kvinnor och män och vi kan se att det fortfarande finns ett stort utanförskap bland äldre när det handlar om modern teknik. 89% av kvinnorna och 94% av männen använder dock mobil. Många svarande uppger att de inte har tillräckliga kunskaper för att kunna hantera det moderna uppkopplade samhället med alla de krav och förväntningar som ställs på oss samhällsmedborgare. Vid sidan om kunskapsbrist så är det även bristande intresse och brist på tid som uppges som orsak till att man inte använder dator. Närmare 50% uppger att de skulle vilja lära sig mer "om allt" som har med modern teknik, datorer och mobiler att göra. Man upplever att det blivit svårt att sköta sina kontakter med samhället och myndigheter utan en dator och t ex ett mobilt bankID.

Under enkätens sista helt öppna frågan kan vi utifrån de 142 svaren se att många på landsbygden har problem med kommunikationerna. Detta påverkar ens möjligheter negativt till att umgås och vara social samt innebär problem med att sköta sin hälsa och uträtta ärenden. Problem med hälsan är ett återkommande tema bland svaren och det efterfrågas en hälsovård som kommer närmare den enskilde samt även mer fokus på förebyggande insatser. Många trivs med sitt boende och trivs med att bo i kommunen men det finns farhågor kring hur det går att få tag på alternativ den dagen man inte klarar av det nuvarande boendet. Man efterfrågar även mer service och underhåll av t ex vägar även utanför tätorterna.

Aktiviteter i vardagen är något många äldre verkar ägna sig åt, både i och kring hemmet men även mer utåtriktade sociala aktiviteter. Det verkar mest vara hälsan och tiden som sätter gränser

för hur aktiv man kan, eller vill, vara. Glädjande många uttrycker att de är nöjda med livet och trivs bra med att bo i Smedjebacken. Några uttrycker farhågor för vad framtiden kan föra med sig. Kommer det att finnas hjälp att få och på det sätt man önskar? Vårens pandemi har förstås kastat en skugga över allas liv och inte minst för de äldre i samhället och våren har inneburit mindre aktiviteter och mindre social samvaro än vanligt. Något som många har uttryckt en frustration över.

Vi som har haft förmånen att läsa igenom alla svar får en känsla av att de äldre i Smedjebackens kommun överlag ser ganska ljusst på sin tillvaro. Mycket kan säkert bli bättre men svaren andas ändå en optimism och en glädje med livet. Det verkar vara hälsoproblem som är det som främst ställer till med trassel och som tar bort livsglädjen och egenmäktigheten för den enskilde.

Slutorden från 2020 års enkät får bli följande citat från ett av alla 651 svar men som ändå synes vara ganska representativt.

"Vill gärna bo kvar så länge som möjligt. Jag trivs så bra. Jag tycker om att arbeta i min trädgård men det tar min tid så jag hinner inte att göra så mycket annat. Jag är mycket nöjd med mitt liv."

Stort Tack

Elisabet Zimmer, förvaltningschef inom omsorgen i Smedjebacken
Lena Eriksson, anhörigsamordnare inom omsorgen
Solveig Bodare, hälsofrämjare inom omsorgen