

Det goda åldrandet

Strategi för äldres trygghet, hälsa och livskvalitet

Fastställd av kommunstyrelsen, 2017-06-07

Dnr: KS 2016/01991



Östra Göinge
kommun

Innehållsförteckning

Det goda åldrandet	1
1 Inledning	3
2 Målgrupper för strategin	4
2.1 den tredje åldern: ca 60 - 75 år	4
2.2 den fjärde åldern: ca 75 år -	4
3 Övergripande utgångspunkter och framgångsfaktorer	4
3.1 Individperspektivet	4
3.2 Se individen som en resurs	4
3.3 Förebyggande insatser	5
3.4 Anhörigstöd	5
3.5 Samverkan	5
3.6 Digitalisering och e-hälsa	5
4 Utmaningar för det goda åldrandet	6
4.1 Utgå från individen	6
4.2 Rätt att välja	6
4.3 Goda livsvillkor	7
4.4 Hälsosamma levnadsvanor	7
5 Tack	8

1 Inledning

I Östra Göinge ska man åldras i trygghet med bibehållet oberoende och med tillgång till god vård och omsorg när det behövs.

Andelen äldre ökar i hela landet, så även i Östra Göinge. Denna utveckling innebär nya utmaningar som vi måste ta oss an på bästa sätt. Framtidens äldre kommer att ha mer individualistiska värderingar än tidigare generationer. Man är van vid att vara aktiv, självständig, social, rörlig och delaktig i samhället. De orosmoln som framtidens äldre ser inför sin ålderdom ligger främst i ensamhet, förlorad egenmakt och minskad självständighet. Många oroas också över att inte kunna få den hjälp man behöver. För att avvärja dessa farhågor och möta nya förväntningar och behov behöver vi ta nya grepp.

Arbetet med att skapa ett hälsosamt åldrande och öka känslan av egenmakt och delaktighet i samhället behöver få än mer fokus. Insatserna måste i högre grad utgå från individen och inriktas på att främja och bevara hälsan, stärka individen och dess anhöriga och öka den upplevda livskvaliteten för den enskilde.

Att känna sig behövd, vara delaktig i samhället samt att stärka sina sinnen genom att lära nytt eller utveckla sina intresseområden är en viktig insats för att förebygga, främja och bevara hälsa. Att vara aktiv i ideella organisationer eller att vara anhörigvårdare, är exempel på aktiviteter där man både är behövd och utgör en viktig samhällsresurs. Därför ska vi i Östra Göinge, tillsammans med ideella organisationer och det civila samhället, erbjuda ett brett utbud av aktiviteter inom exempelvis kultur, hälsa och föreningsliv och vi ska stimulera, underlätta för och välkomna äldres vilja att lära mer.

Genom att utveckla vår frivilligorganisation kan vi erbjuda fler äldre möjlighet att engagera sig, lära nytt och delta i samhället på olika sätt. På så sätt skapar vi delaktighet för fler, samtidigt som vi tar tillvara på den enorma resurs och kompetens som finns hos våra äldre.

När tiden är mogen för att ta hjälp och få stöd för sin vård och omsorg, ska den äldre uppleva trygghet i att få just den hjälp som var och en behöver, just när den behövs. Upplevelsen ska vara att välfärdstjänsterna utgår från individens egna behov och förutsättningar. När, var och hur hjälpen ska utföras och vem som ska utföra den, ska i så stor utsträckning som möjligt bestämmas av den äldre själv.

På så sätt skapar vi det Goda Åldrandet i Östra Göinge.

Patric Åberg (M)

Kommunstyrelsens ordförande

Sofia Nilsson (C)

Kommunstyrelsens 1:e vice ordförande,
Ordförande i Omsorgs- och utbildningsutskottet

2 Målgrupper för strategin

Åldrandet pågår per definition från den stund en människa ser dagens ljus. Naturligtvis ger åldrande individuella effekter för varje individ och ibland uppkommer likartade behov som hos äldre av andra anledningar än enbart ålder. Därför kan det vara svårt att sätta en exakt åldersgräns för att beskriva målgruppen för det goda åldrandet, men strategin riktar sig i huvudsak till människor i ”den tredje” och ”den fjärde åldern”.

2.1 den tredje åldern: ca 60 - 75 år

- yrkesverksamheten har upphört eller upphör snart
- mer fritid att disponera över
- hälsan är fortfarande god

2.2 den fjärde åldern: ca 75 år -

- den fysiska och psykiska förmågan har börjat sättas ner
- hjälpbehovet för att klara av det dagliga livet ökar
- graden av sjuklighet ökar liksom behovet av vård- och omsorgstjänster

3 Övergripande utgångspunkter och framgångsfaktorer

3.1 Individperspektivet

Den överordnade utgångspunkten i arbetet med att möta våra äldre och skapa goda förutsättningar för ”det goda åldrandet” är att utgå från individen. Bärande ord är självbestämmande, delaktighet, frivillighet, integritet, helhetssyn och samordning.

Olika människor har olika behov. Utifrån dessa behov ska var och en ha rätt att göra sina val. Därför behöver kommunens verksamheter vara flexibla och ha en beredskap att möta olika förväntningar inom uppdragets ram. Verksamheternas olika insatser ska kommuniceras tydligt och lättfattligt med den äldre, som stöd för var och en att förstå sina rättigheter och valmöjligheter.

3.2 Se individen som en resurs

När yrkesverksamheten tonas ner i ”den tredje åldern” frigörs både tid och resurser hos den enskilde att ta en mer aktiv del i samhället, ett värde som inte ska underskattas. Att synliggöra och ta vara på den enskildes förmåga att dela med sig av sin kunskap och erfarenhet till stöd för andra människor är en viktig förutsättning för att skapa delaktighet och bidra till lärande som också ger tillbaka en känsla av att vara behövd. Gemenskap och delaktighet är dubbelriktade upplevelser som stärker både den som ger och den som får del av frivilliga insatser och olika former av personligt engagemang. Att den äldre själv ska ses som en medskapande resurs är centralt.

3.3 Förebyggande insatser

För att lyckas med målsättningen att förlänga perioden av goda år präglade av god livskvalitet, är ett förebyggande och hälsofrämjande arbete viktigt. Enligt Världshälsoorganisationen är hälsa inte endast frånvaro av sjukdom utan ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.

En god hälsa behöver underhållas och sunda vanor grundas för att förlänga perioden präglad av god hälsa. Därför behöver hälsofrämjande insatser initieras för att förebygga ensamhet, inaktivitet och ohälsa. I samarbete och genom samverkan med föreningar och frivilligorganisationer kan kommunen verka för att erbjuda ”hjälp till självhjälp” och ge förutsättningar, motivation och metoder för var och en att ta eget ansvar för sin hälsa.

Andra förebyggande insatser att utveckla är uppsökande verksamhet hos äldre.

3.4 Anhörigstöd

Den ökande medellivslängden innebär också att antalet äldre sammanboende personer i hög ålder ökar. Två som hjälper varandra klarar sig ofta själva betydligt längre än ensamboende. Det ställer dock krav på att kommunen måste se behoven också hos äldre par. Stöd till båda eller avlastning för den ena parten har stor betydelse för deras värdighet, välbefinnande och trygghet. Äldre personer får också ofta betydande hjälp från andra närstående, främst sina barn. Anhörigas insatser ska också i fortsättningen vara frivilliga och inte upplevas som något påtvingat eller övermäktigt.

3.5 Samverkan

Alla verksamheter som ingår i processen kring det goda åldrandet behöver samverka för att leva upp till den efterfrågade individanpassningen. Samverkan ska ske kring enskilda individer, inom och mellan kommunens enheter, funktioner och verksamheter. Samarbetet måste också fungera mellan kommunala funktioner, privata aktörer, Region Skånes verksamheter och det civila samhället.

3.6 Digitalisering och e-hälsa

Den utveckling som sker inom teknik och digitalisering innebär enorma möjligheter för äldre. Via de lösningar som skapas kan människor få tillgång till vård- och omsorg på nya sätt och enklare få överblick och inflytande över sin egen hälsa. Den tekniska utvecklingen ger ytterligare möjligheter att skapa en effektiv vård och omsorg vilket är en nödvändighet om vi ska kunna möta utmaningarna i form av en åldrande befolkning och högre förväntningar. Det är dock viktigt att digitaliseringen och utvecklingen av IT-stöd är icke-diskriminerande och tillämpas utifrån olika gruppers behov.

4 Utmaningar för det goda åldrandet

4.1 Utgå från individen

I takt med att yrkeslivet närmar sig sitt slut öppnas nya möjligheter. Intressen som tidigare prioriterats ner kan nu ägnas både mer tid och energi. Nu är det också dags att motverka begränsningarna i kroppens funktion genom anpassad fysisk aktivitet för att på så vis förskjuta tidpunkten då hjälpinsatser faktiskt behövs. Utifrån den äldres egna förslag och intressen ska meningsfyllda aktiviteter skapas i samverkan mellan kommunen och andra aktörer.

När den tiden kommer är det viktigt att var och en kan fatta beslut över sitt eget liv. Det stärker känslan av värdighet och integritet och bygger förtroende. Den äldre ska uppleva att välfärdstjänsterna utgår från de egna behoven och förutsättningarna. När, var och hur hjälpen ska utföras och vem som ska utföra den ska i så stor utsträckning som möjligt bestämmas av den äldre själv.

Alla personer är lika mycket värda och ska behandlas lika och bemötas med respekt och värdighet oavsett ålder, kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, trosuppfattning, sexuell läggning och funktionsnedsättning.

Kommunstyrelsens direktiv till förvaltningen:

Förvaltningen ska utgå från varje individs behov och på olika sätt stimulera den äldre till aktivitet och anpassning till äldrelivets nya förutsättningar. När behovet av välfärdstjänster ökar ska den äldre i så stor utsträckning som möjligt kunna bestämma över när, var och hur olika insatser ska utföras och vem som ska utföra dem.

4.2 Rätt att välja

För att öka göingebornas kunskap om och insyn i vilka möjligheter som finns tillgängliga, ska kommunen ansvara för en tydlig och öppen kommunikation kring det egna arbetet och kring förutsättningarna för att få del av kulturliv, fysisk aktivitet och renodlad service. Göingeborna ska vara införstådda i rätten att välja mellan olika alternativ, känna att samhället lyssnar på deras behov och att de möts med respekt och ett gott bemötande. Den som deltar i en aktivitet eller tar emot en serviceinsats, ska själv kunna bestämma över den i så hög utsträckning som möjligt.

Kommunstyrelsens direktiv till förvaltningen:

Verksamheternas utbud av aktiviteter och samhällsservice ska formuleras och kommuniceras så att rättigheter, möjligheter och skyldigheter framgår tydligt.

4.3 Goda livsvillkor

Goda livsvillkor innebär att alla äldre ska uppleva att de har inflytande över sina liv och ingår i en social gemenskap. Att ta vara på och stimulera till frivilligt arbete skapar effekter där alla parter är vinnare. Målbilden är att få stolta gåingar som känner sig inkluderade och kan njuta av livet. Goda livsvillkor innefattar också en trygg ekonomisk situation, trygghet gällande boende och tillgång till god vård och omsorg. Utöver detta är en bra närmiljö och en hälsosam samhällsplanering viktiga grundstenar.

Genom bra kommunikationer och god tillgänglighet kan isolering motverkas och gemenskap gynnas. Vilken tillgång gåingebon har till samhället påverkas av vilka möjligheter som erbjuds för att ta sig till service och aktiviteter liksom tillgången till mötesplatser för gemenskap. Genom att låta människors vägar korsas kan nya möten och aktiviteter uppstå. På flexibla mötesplatser kan man förena nytta med nyfikenhet och nöje.

Kommunstyrelsens *direktiv* till förvaltningen:

Äldres frivilliga insatser ska stimuleras för att bidra till goda mentala och sociala livsvillkor. Den fysiska utformningen av samhället ska leda till ett tryggt och tillgängligt samhälle med tillgång till kreativa mötesplatser och alternativa boendeformer, anpassade till äldres behov och krav.

4.4 Hälsosamma levnadsvanor

Efter ett långt liv av arbete och yrkesutövning kan tiden som pensionär vara omvälvande. Samhällsutvecklingen går snabbt och för några framkallar den en känsla av utanförskap. Därför är det viktigt att finna mening och sammanhang i livets olika faser.

Att bli äldre behöver inte med automatik innebära försämrad hälsa eller livskvalitet. Däremot är det viktigt att stärka hälsan genom hela livet med olika hälsofrämjande och förebyggande insatser. Vinsterna är många, både för människan och för samhället. I samrekan mellan samhällets olika aktörer, kommunen och individen själv kan hållbara förutsättningar skapas för att hålla nyfikenheten levande, stimulera till livslångt lärande och mana till att ta eget ansvar för en meningsfull vardag och en aktiv livsstil.

Ibland tar anhöriga ett stort ansvar för äldres välbefinnande och stödet till dem är viktigt.

Kommunstyrelsens *direktiv* till förvaltningen:

Anhörigstödet ska utvecklas liksom det förebyggande, hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet, i syfte att bibehålla det friska och stärka individens egen fysiska och mentala förmåga.

5 Tack

Strategiarbetet har lagts upp med en inledande nulägesdag och en därpå följande omvärldsdag innan strategin om framtiden slutligen målats upp. För att utgå från tankar och behov från göingeborna har en enkätundersökning funnits ute på hemsidan och delats ut inom kommunens särskilda boende. Dessutom har två fokusgrupper hållits med kommunens pensionärs- och handikappråd för att lyfta fram målgruppens röst lokalt.

Ett stort tack riktas till:

Östra Göinge kommuns verksamheter inom Hälsa och omsorg, Kultur- och fritidsenheten, Seniorcoach i Kristianstads kommun, Studieförbundet vuxenskolan, Seniorcenter vid Lidköpings kommun, Handikapp- och Pensionärsrådet och inte minst de göingebor som svarat på enkäten ”Vad är viktigt när man blir äldre?”