



Lokalt handlingsprogram för socialt innehåll inom äldreomsorgen

Inledning/ bakgrund

Socialnämnden har 2016-11-16, § 87, i detaljbudgeten gett ”socialförvaltningen i uppdrag att ta fram förslag till lokalt handlingsprogram för det sociala innehållet inom äldreomsorgen med fokus på att förbättra äldres möjligheter till ett rikt liv. Programförslaget ska omfatta både interna och externa aktiviteter.

Med riktade medel finansieras en Äldrepedagog/aktivitetssamordnare. Uppgiften är att tillsammans med personal, anhöriga och frivilliga, erbjuda ett större och anpassat utbud för brukare. Syftet är att öka samarbetet mellan kommunen, föreningar och frivilligorganisationer för att skapa nätverk och bredda den befintliga verksamheten. För särskilt boende är det av stor vikt att skapa en, över tiden hållbar struktur som möjliggör socialt innehåll och med större möjlighet till utevistelse för dem som så önskar. Gällande de öppna verksamheterna i äldreomsorgen ska träffpunkter utvecklas tillsammans med aktivitetssamordnaren och kostverksamheten. Civilsamhället bjuds in att samverka i frågan. Stig Inn ska på prov skapa ett ökat utbud av aktiviteter samt matsservering. På Mellangård i Markaryd och Stig Inn i Strömsnäsbruk fortlöper drop in-verksamheten.

Detta uppdrag är brett och målgruppen kan delas in i olika grupper. En grupp för äldre som är nyblivna seniorer och som har ett aktivt socialt nätverk och ett liv där det primära ligger i att åskådliggöra allt som finns till buds. En annan grupp av brukare som bor på särskilt boende och därmed har stöd och hjälp via kommunen. I det senare fallet handlar det om att föra en mer ingående dialog med individen och skapa en meningsfull vardag utifrån deras förutsättningar, behov och önskemål. Mitt emellan dessa grupper finns det en grupp som saknar nätverk och sitter hemma. Denna grupp är en av verksamhetens stora

utmaningar som ligger i att få dessa mer aktiva och engagerade. Denna grupp önskar vi nå med hjälp av bland annat hemtjänsten och sociala mötesplatser samt med att erbjuda olika event.

Ett handlingsprogram för socialt innehåll har därför tagits fram för att stödja ett hälsosamt åldrande och förbättra förutsättningarna för delaktighet, social gemenskap, fysisk aktivitet och hälsosam mat. Utgångspunkten är att äldre personer är en resurs i samhället, en resurs som bör tas tillvara på bästa sätt.

Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Ett hälsofrämjande och förebyggande arbete är centralt, eftersom det både ökar livskvaliteten för de äldre och minskar ohälsan i samhället.

I takt med att välfärden har utvecklats i Sverige har medellivslängden ökat med fyra år för män och tre år för kvinnor de senaste 20 åren. Den utvecklingen kommer troligtvis att fortsätta, samtidigt som allt fler lever till riktigt hög ålder. Detta är självklart positivt, men det innebär också att samhällets kostnader för äldreomsorg och sjukvård stiger.

Handlingsprogrammet fokuserar på de fyra hörnarna

- **Social gemenskap och stöd**
- **Att vara delaktig och känna sig behövd**
- **Fysisk aktivitet**
- **Bra matvanor**

Forskning har visat att det framförallt är fyra faktorer som är viktiga för ett hälsosamt åldrande. Dessa kallas också de fyra hörnarna. Det finns undersökningar som visar att de fyra hörnarna har bäst påverkan och är mest relevanta för personer som befinner sig i tredje åldern.

Social gemenskap och stöd

Forskning visar att sociala kontakter och socialt stöd har positiva effekter på hälsan och utgör därför en mycket viktig faktor för ett hälsosamt åldrande. Undersökningar har också visat på att väl fungerande samarbeten mellan kommun och ideell sektor stärker utbudet och kontinuiteten av sociala och kulturella aktiviteter. För personer som befinner sig i tredje åldern är behovet av sociala aktiviteter som innebär aktivt deltagande av stor betydelse. Personens kontaktnät minskar ofta på grund av inträdet i pensionsåldern. För personer som befinner sig i fjärde åldern minskar kontaktnätet ofta ytterligare. I denna fas ser behovet av sociala aktiviteter ofta annorlunda ut. Sociala aktiviteter i denna fas kan exempelvis innebära besök, telefonsamtal eller att få ett brev.

Fakta

Den tredje åldern är en term inom gerontologin som står för den näst sista perioden i en människas liv. Tredje åldern beskrivs som den för många långa och relativt friska tiden som ålderspensionär. Det vill säga innan man blivit beroende av andras hjälp för sitt dagliga liv (Folkhälsomyndigheten). Den fjärde åldern präglas av högre grad av sjuklighet samt nedsättning fysiskt och psykiskt

Att vara delaktig och känna sig behövd

Det är viktigt att känna att det man gör är meningsfullt och att det finns möjlighet till att påverka sitt liv. Vidare är det av vikt att personen får ägna sig åt saker som ger mening i livet, stärker individen till att exempelvis kunna ta sig igenom svårigheter. På så sätt blir personer också mer villiga att investera mer energi och engagemang i livet. I tredje åldern ökar ofta efterfrågan på ett bredare och mer varierat utbud av olika aktiviteter som just ger mening och som innebär delaktighet. Det är därför väsentligt med ett brett utbud av olika aktiviteter som kan passa olika individer. För personer i fjärde åldern kan meningsfullhet innebära något så enkelt som att upprätthålla en vardagsrutin och kunna klara sig själv vilket är en självklarhet för personer i tredje åldern. Utifrån ovanstående är det av vikt att fundera över vilken grupp aktiviteten vänder sig till och vilka specifika behov den gruppen har.

Fysisk aktivitet

Det finns idag evidens för att hälsovinster av fysisk aktivitet är i stort sett desamma för äldre personer som för övriga åldersgrupper. Detta gäller såväl syreupptagningsförmåga, muskelstyrka, gångfunktion som balansförmåga. I de fall personer får möjlighet att delta i fysisk aktivitet kan funktionsnedsättningar ibland bromsas upp. Personer som förblir aktiva förväntas vara friskare och få fler år utan funktionshinder i sitt liv. Aktiva äldre personer upplever oftast bättre livskvalitet och löper samtidigt mindre risk att utveckla depressioner.

Bra matvanor

Många äldre i tredje åldern har goda kostvanor och en adekvat kosthållning. Det finns dock en del riskgrupper gällande bristfällig kost. Exempel på riskgrupper är: äldre ensamboende män, äldre med låg socioekonomisk status, nyblivna änkor/änklingar, fysiskt och socialt inaktiva samt socialt isolerade personer. Dessa grupper löper ökad risk för näringsbrist och viktnedgång. Det finns vinster med att uppmärksamma nyblivna pensionärs matvanor. Övergången till pensionärlivet kan ibland innebära konsumtion av mer ohälsosam mat och mindre fysisk aktivitet. Kombinationen riskerar att leda till övervikt och ökad risk för en rad sjukdomar.



Lokalt handlingsprogram för socialt innehåll inom äldreomsorgen

En utveckling av handlingsprogrammet behöver ske löpande. Handlingsprogrammet ska vara flexibel och ske i samverkan med olika aktörer och verksamheterna ska ta tillvara på möjligheter som blir åtkomliga över tid.

Steg 1

Prioritering och vägval

Handlingsprogrammets förarbete tas fram löpande i samverkan med olika aktörer som t.ex. KPR, föreningar, brukare, medarbetare inom äldreomsorgen, utbildning och kulturförvaltningen, studieförbund osv. Representanter från målgruppen äldre ska vara en av aktörerna i framtagandet av handlingsprogrammet.

Steg 2

Beslut

Handlingsprogrammet beslutas på politisk nivå.

Steg 3

Ansvar

Socialförvaltningens ledningsgrupp fastslår årligen vilka uppdrag och prioriteringar som socialförvaltningen verksamheter gemensamt ska arbeta med i handlingsprogram för socialt innehåll inom äldreomsorgen. Berörda enhetschefer ansvarar för att samverka, genomföra samt att implementera handlingsprogrammet.

Steg 4

Genomförande och utvärdering

Alla berörda chefer i socialförvaltningen är ansvariga för genomförande av de aktiviteter som är fastställda i det gemensamma handlingsprogrammet. Dessa är också ansvariga för att löpande följa resultat och måluppfyllelse i den egna verksamheten.

Socialförvaltningens ledningsgrupp gör årligen uppföljning av handlingsprogrammet. Utifrån utvärderingar, uppdrag och prioriteringar kan en utveckling av handlingsprogrammet genomföras gällande nya uppdrag, aktiviteter och genomförande.





Lokalt handlingsprogram

<u>Uppdrag</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Påbörjad</u>	<u>Avslutad</u>
<p>Kartläggning av aktiviteter Kartläggning av det nuvarande utbudet för seniorer i Markaryds kommun ska ske. Kartläggningen gäller både de som har ett eget boende och de som får stöd via kommunens försorg. Kartläggningen ska visa det efterfrågade utbudet. Resultaten i enkäten ska påverka framtida utformning av aktiviteter. Om möjligt ska tillkommande aktiviteter tillgodose behov hos målgruppen som i dagsläget inte täcks.</p>	<p>Enkätundersökning Sammanställning Redovisning Målgruppsanpassade aktiviteter ska arbetas fram utifrån resultatet från enkätundersökningen.</p>	<p>November 2016</p>	

<p>Bygga nätverk Uppdraget är att bredda den befintliga verksamheten. Detta sker genom att bygga broar mellan olika verksamheter och att skapa nätverk. Syftet är att dessa nätverk ska interagera och hitta en långsiktig samverkan och struktur till fördel för målgruppen.</p>	<p>Nätverksträff med aktivitetsansvarig på respektive enhet för särskilt boende där även ansvariga för social samvaro medverkar. Dessa personer ska träffas och utbyta erfarenhet, entusiasmera varandra, få inblick i vad som ligger i "pipe-linen" etc .</p> <p>Samverkan med PRO, SPF, DHR och hjärt-lung.</p> <p>Kontinuerliga träffar mellan socialförvaltningen och med kultur- och fritidsförvaltningen.</p> <p>Samverkan mellan Smålandsidrotten, Region Kronoberg och Markaryds kommun.</p> <p>Samarbete med Folkhögskolan. Målgruppen inom socialförvaltningen kan tillhandahålla en scen, en åhörarskara och ett forum där deras elever kan få scenvana, skaffa sig erfarenhet och träna på sina framföranden inför publik.</p> <p>Samverkan med ABF. ABF:s verksamhet erbjuder studiecirkelar.</p> <p>Samverkan mellan kyrka och socialtjänst. Bland annat kyrkans besökstjänst.</p> <p>Samverkan med biblioteken som ger stöd till aktiviteter inom särskilt boende.</p> <p>Samverkan med fritidsledarlinjen.</p> <p>Samverkan med väntjänst.</p>	<p>Oktober 2016 En träff i månaden</p> <p>September 2016</p> <p>Augusti 2016</p> <p>December 2016</p> <p>November 2016</p> <p>Januari 2017</p> <p>Februari 2017</p> <p>Mars 2017</p> <p>September 2016</p> <p>September 2016</p>	
--	--	--	--

<p>Utbildning/ kunskap Omvärldsbevaka för att få inspiration och öka kunskapen om vad som kan bidra till ett hälsosamt åldrande. Kunskapen ska leda till att främja den äldres hälsa. En viktig del är att öka kunskapsnivån för att skapa dialog och nätverk med olika aktörer. Avsikten är att kunna ta tillvara på civilsamhällets resurser samt med deltagarnas kunskap och erfarenhet.</p>	<p>Studiebesök Åsikten. Studiebesök Skruv Studiebesök Alla Hjärtans hus Halmstad.</p>	<p>Nov 2016 Mars 2017 April 2017</p>	
<p>Social gemenskap och stöd</p>			
<p>Aktivitet/studiecirkel Gemenskap och sociala relationer har stor betydelse för hälsa och livskvalitet. Åldrandet kan dock innebära att man har färre sociala relationer än tidigare, och då kan mötesplatsen bli en viktig del av livet och inte minst en stödjande miljö för den äldres sociala deltagande och känsla av meningsfullhet.</p>	<p>Arkivbilder från Markaryd och Strömsnäsbruk. Kursansvariga är Ronny och Christer. Aktiviteterna sker på särskilt boende och social samvaro. IPad-projekt bedrivs med medel från Kampradsstiftelsen. SeniorNet utbildar aktivitetsansvariga inom särskilt inom boende och handledare social samvaro. Andakt på särskilt boende och social samvaro. 4S (Sund, Stark, Smart, Senior) har föreläsningar och fysiska aktiviteter. Syftet är att medvetandegöra och inspirera deltagarna till god hälsa, social gemenskap och en meningsfull fritid. Aktörer är Smålandsidrotten, Region Kronoberg samt föreningar i Markaryds kommun. Öppen föreläsningsserie inom ramen för 4S (Sund, Smart, Stark, Senior).</p>	<p>Nov 2016 4-5 tillfälle på varje enhet. Nov2016 2017 Enligt program 2017-2018 Feb 2017 pågår i 12 veckor.</p>	<p>Klart Klart</p>

	<p>Studiecirkel Smarttelefoner/Surfplattor/Android i Strömsnäsbruk och Markaryd.</p> <p>Utveckla aktivitetsprogram i särskilt boende och social samvaro.</p> <p>Föreläsningsserier, rätt till kultur. Gåva från Kampradsstiftelsen.</p> <p>Bio för daglediga i samverkan med föreningar.</p> <p>Filmafton med mingel, Bengt Grewin "Ett ovanligt vanligt liv".</p>	<p>23 mars -18 maj 2017 7 tillfälle på varje ort</p> <p>Hösten 2017</p> <p>1 gång per månad under 1 år start 2017</p> <p>2016-2018</p> <p>Mars 2017</p>	
<p>Musikunderhållning Musikupplevelser är ofta berikande och viktiga för sociala sammankomster för äldre personer. Kartläggningen av aktiviteter inom Markaryds kommun visar tydligt att just särskilt boende viktat musikunderhållning väldigt högt.</p>	<p>Musikkväll med mingel där temat är "Från Charlie Chaplin till Alice-Babs". På särskilt boende och social samvaro</p> <p>Gotlands visskatt</p> <p>Tomteorkestern på särskilt boende och social samvaro</p> <p>Bolmsö Oldstars på särskilt boende och social samvaro</p> <p>Olika aktiviteter med tema Elvis Presley</p>	<p>Nov 2016</p> <p>Nov 2016</p> <p>Dec 2016</p> <p>Mars 2017</p> <p>Hösten 2017</p>	<p>Klart</p> <p>Klart</p> <p>Klart</p> <p>Klart</p>
<p>Fysisk aktivitet</p>			
<p>All typ av rörelse som ger ökad energiomsättning, till exempel promenader, friluftsliv, hushålls- och trädgårdsarbete eller träning.</p>	<p>Planerad fysisk aktivitet i särskilt boende och på social samvaro som t.ex. sittgympa, balansträning och utevistelse.</p>	<p>2017-2018</p>	

Bra matvanor			
<p>Förutom att maten ska ge näring och energi ska själva måltiden ge tillfälle till glädje och gemenskap.</p> <p>Energibehovet minskar dock med åldern. Däremot är behovet av viktiga näringsämnen lika stort för äldre som för yngre. Det gör att valet av livsmedel blir särskilt betydelsefullt för äldre.</p>	<p>Utveckla mat- och måltidsmiljö</p> <p>Se handlingsplan, Kost 2017.</p>	2017	
Att vara delaktig och känna sig behövd			
<p>Skapa mötesplatser där seniorer och daglediga kan samlas för en enklare fika, läsa dagstidningar eller bara tala med varandra. Det sociala mötet och interaktionen med andra medmänniskor är av yttersta vikt ur ett folkhälsoperspektiv. Mötesplatser kan vara en lokal inomhus men även en samlingsplats utomhus. IT-baserade eller virtuella mötesplatser omfattas också av begreppet. Kartläggningen av aktiviteter inom Markaryds kommun visar tydligt att personer i ordinärt boende framhåller social gemenskap och umgänge som viktigt och meningsfullt.</p>	<p>Skapa en social mötesplats på Stig Inn.</p> <p>Utveckla mötesplatser på särskilt boende.</p> <p>Information och samverkan om socialgemenskap med äldremottagning, hemtjänst, hemsjukvård, biståndshandläggare m.m.</p>	<p>Hösten 2017</p> <p>Hösten 2017</p> <p>April 2017</p>	
<p>Webbplats för seniorer</p> <p>I samarbete med föreningar ska vi samla alla aktiviteter som vänder sig till målgruppen inom Markaryds kommun för att göra utbudet lättöverskådligt och lättnavigerat.</p>	<p>Starta en webbplats för seniorer</p> <p>Uppstartsmöte med föreningar</p>	<p>Juni 2017</p> <p>Dec 2016</p>	