

Umeå kommun: Framtidens äldreomsorg

# Målgruppsworkshop: Hur ser livet ut 2031?



Maj 2021



## Bakgrund

# Hur vill du att ditt liv ser ut 2031?

**Under maj 2021 genomförde Hello Future två stycken workshops med nyblivna pensionärer i syfte att få ytterligare input till det pågående insiktsarbetet. Ett önskat resultat var att få en bild av hur de tänker sig att deras liv ser ut om tio år utifrån självständighet och livskvalité.**

**I varje workshop deltog tre personer som under tre timmar fick berätta om hur de föreställer sitt liv; vardag och höjdpunkter år 2031.**

Vi började med att få upp alla olika tankar de hade om sin framtid och vilka visuella bilder de fick framför sig när de tänkte tio år fram i tiden. Under den första individuella övningen fick de sedan berätta om en dag i deras liv från morgon till kväll år 2031 - vad händer en vardag? Vem träffar dem? Vilka intressen har de och vad anser de vara värdefullt?

De fick sedan en fördjupande uppgift som gick ut på att plocka ut höjdpunkter från livet; exempelvis berätta om en långpromenad med maken och hunden - vilka intryck får de? Känslor? Varför är det en höjdpunkt för dem i framtiden?

Avslutningsvis fick de fundera på vilka förutsättningar som behöver finnas på plats för att deras drömvardag skulle kunna bli sann.

Genom att analysera resultatet har vi kunnat ta fram en överblick över vad som är värdefullt för målgruppen i framtiden. De olika teman som redovisas i rapporten är kopplade till värden från värdepyramiden som kommer vara viktiga att skapa för att målbilden för deltagarna ska kunna nås. Vi har även gjort en omvärldsbevakning för att skapa oss en ram för hur frågan om självständighet och gott liv hanteras i andra initiativ utanför Sverige.

Scenarierna och värdena hjälper er att ta fram och testa idéer med målgruppen.

## Idégenerering

# Hur detta material är utformat för idégenerering?

Materialet är utformat på så vis att det inte ska låsa processen mot en specifik lösning eller insats i nästa steg. Istället har vi försökt att koppla scenarierna till olika värden som är viktiga för målgruppen men som kan skapas på olika sätt - detta för att idéfasen ska vara bred och utforskande, men ändå rotad i vilket värde ni vill skapa.

Genom att utgå ifrån värdepyramiden och framtidsscenarioer kan ni:

- Idégenerera med en tydligt syfte: det är enklare att ringa in vad målet är för insatsen.
- Definiera och formulera vilken förändring ni vill skapa utifrån hur verkligheten ser ut idag. Gå på djupet i vilket värde förändringen har.
- Bli specifika i för vem förändringen och värdet är till för: vilka subgrupper i er målgrupp har en längre väg fram till att nå önskat läge?

Värdepyramiden är en nerbantad variant av **Elements of value** (se <https://media.bain.com/elements-of-value/>), en struktur byggd på Maslows behovspyramid som kategoriserar olika värden utifrån en given hierarki: grundläggande funktionella behov upp till att de själva hjälper sin omgivning. Det är inte ovanligt att en lösning fyller flera olika behov och på så sätt skapar ett större värde för målgruppen. Ni kan använda värdepyramiden för att identifiera och kombinera olika behov och insatser samt diskutera bakomliggande behov (en lösning på ett funktionellt behov kan även visa sig vara livsförändrande).

# Värdepyramiden

Med utgångspunkt från värdepyramiden har vi identifierat några nyckelvärden som är betydelsefulla för målgruppen. Värden kategoriseras utifrån social påverkan, livsförvandler, emotionellt eller funktionellt värde.

## Social påverkan

Ett värde som ger förutsättningar för någon att kunna hjälpa andra och bidra till ett bättre samhälle.

## Livsförändrande

Värden som skapar tillhörighet, hopp, självförverkligande och ger motivation till att uppnå sina mål.

## Emotionella

Värden som skapar en bättre hälsa både fysiskt och mentalt och skapar känslor som glädje och ro. I denna kategori finns värdeskapande som tillgång till tjänster och produkter som man anser vara tilltalande eller som exempelvis fungerar som belöning.

## Funktionella

Värden som skapar en bättre hälsa både fysiskt och mentalt, skapar känslor som glädje och ro. I denna kategori finns värdeskapande som tillgång till tjänster och produkter som man anser vara tilltalande eller exempelvis fungerar som belöning.



# 27 Maj 2031

## 🏠 Boendet

Boende har de fått välja fritt och inte blivit placerad någonstans. Man bor på en bra plats, vilket innebär olika saker för olika personer - kanske bor man helt själv i mindre och naturnära boende eller i serviceboende mitt i stan med närhet till grannar och ordnade aktiviteter. Hur väl boendet går att anpassa påverkar nivån av självständighet. Med åren är det enkelt att byta boende utifrån sina behov av hjälp och avlastning. Hemmet är en plats för avkoppling, måltider och hushållsarbete men kan även vara en plats där barn och barnbarn får komma och umgås.



**08:30**

Vaknar upp hemma, kanske i ett avskilt, mindre och naturnära boende, eller serviceboende mitt i stan med olika typer av grannar



**9:30**

Frukost, morgontidning på surfplattan



**11:30**

Möter upp en kompis i stan för en promenad ut längs med älven



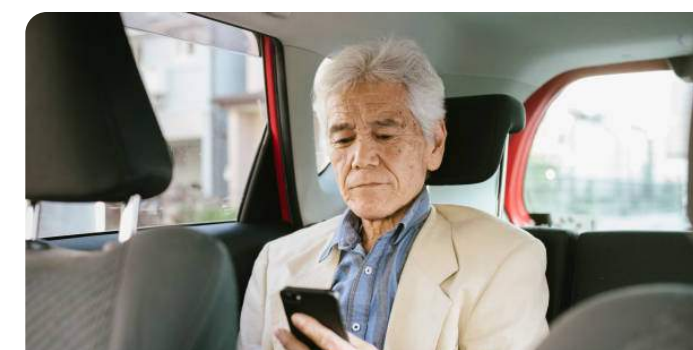
**13:30**

Föreningsträff med kreativt skapande



**09:00**

Morgongympa framför TV:n



**10:30**

Far till sjukgymnasten med förbeställd transport



**12:00**

Lunch med kaffe på uteservering längs promenadvägen

## 🚶 Den regelbundna motionen

Att bibehålla en god hälsa är "a och o", en förutsättning för allt annat, därför har dagen alltid något inslag av rörelse. Promenader är en naturlig del av den äldres liv, dels som ett sätt att ta sig dit man behöver eller som ett sätt att få daglig motion. Att börja dagen med en enkel uppvärmning eller stretching för att hålla kroppen igång är inte ovanligt, eller att man exempelvis gör en aktivitet med sina grannar.

## 🚲 Logistiken kopplar ihop livet

Frågan om logistik är sammankopplat med att bo där man trivs och att ha tillgång till aktiviteter, mötesplatser, kultur och natur. Det är enkelt att cykla eller promenera dit man vill eller kunna ta del av en prisvärd kollektivtrafik. Det är viktigt att kunna ta sig till affären för att handla mat, göra ärenden som att gå till frisören eller posten - detta med promenadavstånd eller en förbeställd bil eller kort busstur.

## Det sociala livet

Ett rikt socialt liv är en nyckel till livskvalité. Det är lätt att träffa andra - nära vänner eller grannar, och på så sätt undvika ofrivillig ensamhet. Det ska finnas naturliga mötesplatser att träffas på för att göra saker tillsammans som man tycker om - det kan handla om restaurangbesök, teater, utflykter till natursköna områden. Det ska finnas prisvärda alternativ för pensionärer så att tröskeln blir låg till att komma ut och träffa andra människor samtidigt som man får uppleva något nytt.



**16:00**

Varvar ner lite och tar hand om hushållssysslor

## Familjen

Familjen är central i den äldres liv och en grundbult i att kunna uppleva självständighet och livskvalité. Man är ofta nära dem som betyder mest i livet: livspartner, barn och barnbarn. Om familjemedlemmar befinner sig på distans tar man tid att regelbundet ta tid för videosamtal och kontakt på olika sätt och vis.



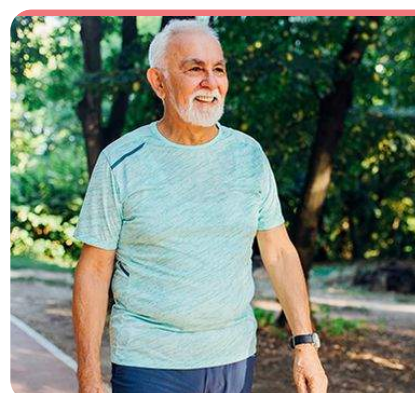
**18:30**

Barn & barnbarn på besök middag tillsammans



**21:00**

Kopplar av med TV, stickning, bok eller sociala medier



**15:30**

Rask promenad hem



**17:30**

Börja laga middag med hembeställda ingredienser



**19:45**

Spela spel med barnbarnen



**23:00**

En god natts sömn

## Maten

Medvetenheten ökar kring vikten av en hälsosam och varierande kost som en förutsättning till ett långt liv och bra liv - men det ska också smaka gott! Oavsett om man vill laga själv, hellre äter ute eller får hem maten färdiglagad så är det enkelt att få bra mat på bordet. Även om man har en begränsad ekonomi som pensionär har man kontroll och bra koll på vad man äter på regelbunden basis.

# Mötesplatsen

## Upplevelser

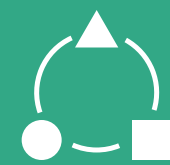
Social glädje

Delade upplevelser och naturlig tillhörighet

## Värden



Skapar tillgång



Variation & valmöjlighet



Tillhörighet/ Gemenskap



Underhållande / roligt

## Möjliggörare

Koppla ihop människor som känner sig ensamma

Inkluderande och öppna mötesplatser

Funktionella lokaler

## Behov

Lära känna nya människor

Gå kurser, lära sig, fortsätta stimulera hjärnan

Gemenskap



*“När kroppen börjar kämpa emot hade det varit bra med gruppverksamhet så man inte blir ensam i det. Man kan peppa varandra att träna etc”*

## Naturliga mötesplatser för äldre

Det finns olika lokaler anpassade för äldre att träffas i, fika, aktivera sig och har roligt! Det finns platser som är öppna för alla att komma dagtid, utan krav på något medlemskap. Tröskeln är låg för äldre att komma dit och träffa andra. Då aktiviteterna sker regelbundet så finns alltid en möjlighet att delta i någon form av gemenskap - ingen ska behöva känna sig ensam.

## Utbudet är varierande och prisvärt

I Umeå är det enkelt att hitta på saker tillsammans med andra. Restauranger har mer prisvärda menyer lite tidigare på dagen. Biografen visar kvalitetsfilm mitt på dagen och gymmen har gruppträning anpassade för pensionärer. Att ha olika valmöjligheter är stimulerande och främjar ett aktivt socialt liv.

## Det goda livet är ett liv delat med andra

Att ha möjligheten till delade upplevelser med andra är nyckeln för det goda livet i Umeå kommun: det är en stad som skapar tillgång till möten där man tillsammans får ta del av kultur, delta i intellektuella samtal, gå på konsert eller lära sig ett hantverk. Vänner och familj träffas men här finns också möjligheten att sätta sig ner vid ett bord bland nya bekantskaper. Kanske diskuterar man föreläsningen man lyssnat på eller en bok man läst tillsammans.

De offentliga platserna i Umeå är öppna och lättillgängliga för äldre att komma till. Där anordnas aktiviteter varje vecka - så det finns ofta något som intresserar och attraherar likasinnade.



*“Har man inte någon att leva med så behöver man någon att lufta tankarna med”*

# Det naturnära livet

## Upplevelser

Fågelkvitter, frisk luft, underbara dofter, frihet.

Samtalen och närheten som alltid uppstår

## Värden



Sammanför människor



Undviker krångligheter



Variation & valmöjlighet



Sparar pengar

## Möjliggörare

Hitta sällskap att ha med sig på utflykt

Närhet till naturen, motion, röra sig

## Behov

Till rimlig kostnad komma ut i naturen

Lättillgängliga och varierande transportmedel

## Det finns gott om aktiviteter att ta del av

I Umeå kommun finns det gått om aktiviteter anpassade för äldre som vill ut i naturen och samtidigt träffa andra människor. I aktiviteten så ingår transport ut - det är enkelt att ta sig dit och hem igen.

## Naturen är en plats som fyller många behov

För de äldre i Umeå kommun är naturen en viktig plats på många olika sätt. Att vara ute i skogen, på fjället, vid havet har en stark själslig påverkan: att få ta in frisk luft, dofter, fågelsång, knarret under fötterna mm bidrar en tillfredställelse och glädje. Dessutom är det en plats för aktivitet: att ta med barnbarnen på utflykt för att få kvalitetstid med dem, att träffa andra naturintresserade för ex fågelskådning eller gå och plocka bär med en vän eller livskamrat.



*"Till rimlig kostnad komma ut i naturen, även om man t.ex. inte har färdtjänst"*



*"Vistelsen i skogen, att titta på naturen, insekter, fåglar, spår."*



*"Man har sånt behov av närhet. Någon att krama på. Det är lätt att ta för givet!"*

## Det är enkelt att ta sig ut i naturen

Det ska vara enkelt att komma ut i naturen. Antingen så bor man nära naturen eller har ett landställe där man befinner sig långa perioder på året. Om inte så finns det goda förbindelser ut via kollektivtrafik som är prisvärd.



# Promenaden

## Upplevelser

Känns tryggt att vara där det finns folk, och att alltid kunna hitta hem

Gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid

## Värden



Fysisk & mental hälsa



Tereapeutiskt värde



Förenklar vardagen



Minskar stress & ångest

## Möjliggörare

Trygga & tillgängliga offentliga miljöer

Funktionellt & flexibelt boende

## Behov

Friheten att kunna gå ut när man vill

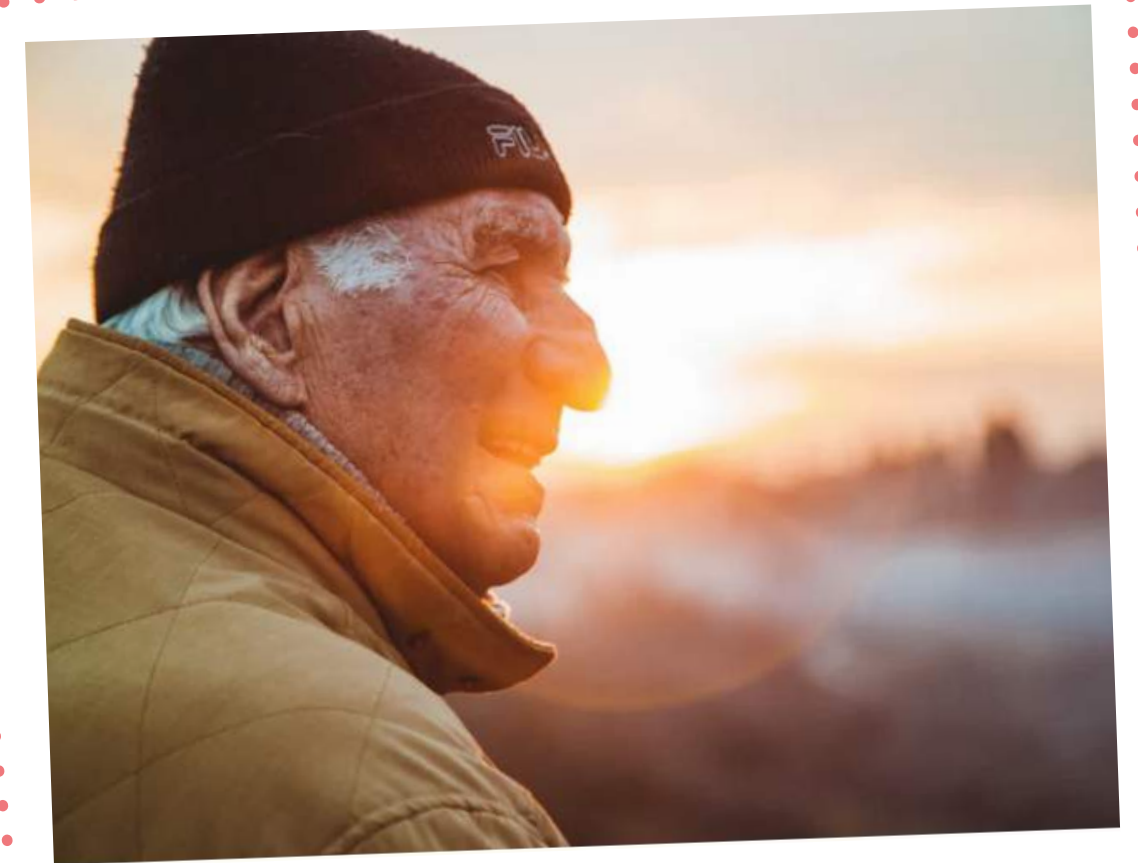
Hålla sig frisk

Ha ett boende där jag kan gå ut och promenera var som helst

## De bor på en plats där det är enkelt att gå ut

Boendet fyller en viktig funktion för att skapa förutsättningar för att aktivt ta promenader. De bor på en plats där det är enkelt att promenera regelbundet, med en vän eller själv. Närheten till aktiviteter, handel och vänner bidrar naturligt till att man väljer att promenera.

Genom att det finns trygga promenadstråk i anslutning till där de bor blir de uppmuntrade att röra på sig. Boenden ligger i anslutning till annat av vikt - om det så är till ett kafé, till en gemenskapsaktivitet eller för att hälsa på någon i familjen, går det oftast bra att promenera.



*“Känns tryggt att vara där det finns folk, och att alltid kunna hitta hem”*



*“Jag gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid”*

## Promenaden: en daglig rutin och en meningsfull aktivitet

För att hålla hälsan igång så är promenaden en viktig del av den dagliga rutinen, men det är även något som ger frihetskänsla. Promenera kan vara en längre aktivitet som man gör med exempelvis sin partner under en helg. Att ta med sig en termos med kaffe och promenera ute i naturen eller inne i stan. Man får frisk luft, upplever de olika årstiderna och samtalar på vägen. Det är även något som man uppskattar att göra ensam. En känsla av att göra lite som man vill.

### “Det känns tryggt”

Det är tryggt att gå ut på olika promenadstråk, vägen är upplyst och tillgängligt. Man promenerar helst där det finns folk och det är tydligt utsatt vilka vägar man kan ta (om man är ute i skogen). De behöver inte vara oroliga för att inte hitta hem.

# Bidra där jag behövs

## Upplevelser

Man träffar de man aldrig skulle träffa annars

Stark & stimulerande gemenskap

## Värden



Självöver-skridande



Självför-verkligande



Sammanför-människor



Tillhörighet/Gemenskap

## Möjliggörare

Information om var och hur man kan hjälpa till

## Behov

Känna sig behövd

Sätt att bidra med kompetens & erfarenhet

Få utbyta tankar och erfarenheter



*"Man vill vara i ett sammanhang, känna att man är behövd"*

## Att få bidra där man behövs ökar livskvalitén

Den seniora medborgaren lever ett liv där de får fortsätta att bidra till samhället. Det kan vara genom att fortsätta arbeta längre fast i mindre utsträckning eller vara ideellt engagerad i en verksamhet som möter ett samhällsbehov. Om hen har haft ett långt arbetsliv där de fått ge av sin kompetens och kunskande betyder inte ålderdommen att man vill sluta med det.

## Kombinera det sociala med meningsfullhet

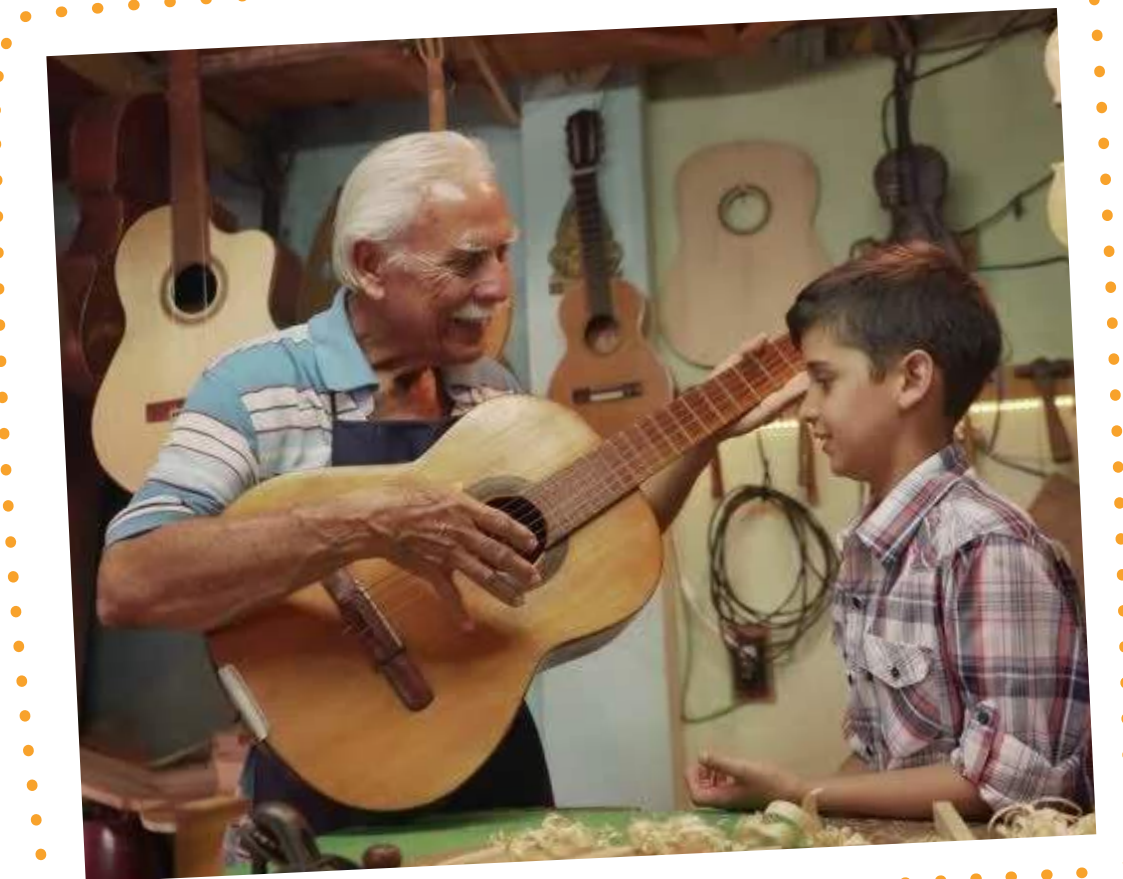
Att leva ett socialt liv är en viktig del i att leva ett självständigt och gott liv, men umgänget handlar inte enbart om att dela upplevelser utan även om att tillsammans få skapa ett värde för andra. Det sociala sammanhanget är en väg att få fortsätta skapa meningsfullhet för sig själv och andra.

## Att vara en del av lösningen

Sammanhang som kyrkan, ideella föreningar, kommunal verksamhet eller företagsföreningar är platser där de är aktiva och där de är behövd av andra för att lösa meningsfulla uppgifter. Dessa sammanhang uppstår ofta organiskt baserat på tidigare engagemang, men kommunen hjälper även till att matcha behov med person genom att synliggöra var de äldre kan bidra i samhället.

## Engagemang skapar värdefull gemenskap

Det ideella engagemanget fyller ett flertal olika funktioner; meningsfullheten, glädjen att få bidra med det man är bra på och gemenskap med människor från olika generationer som man annars aldrig hade lärt känna.



*"Olika sätt att kunna bidra med kompetens och erfarenhet, trots att man inte är lika aktiv i arbetslivet"*

## Omvärldsbevakning

# Lärdomar från omvärldsbevakningen

Under analysfasen gjorde Hello Future en mindre omvärldsbevakning för att få en bild av vilka behov som är prioriterade i olika insatser globalt. Lärdomarna har fått hjälpa till i att ringa in och utveckla de teman som lyfts fram i rapporten.

### Utveckla stadsmiljöer för äldre

Vad innebär det att bo i en stad som främjar ett gott liv för äldre? I Arups rapport "Shaping Ageing Cities" identifieras områden som socialt liv, mobilitet, boende och teknologi som centrala. <https://www.arup.com/perspectives/publications/research/section/shaping-ageing-cities> En nyckel till att skapa bättre hälsa för äldre är exempelvis att uppmuntra till ett aktivt liv genom dagliga promenader. Det kräver att stads- och boendemiljöer är lättillgängliga och utvecklade för detta syfte. Pandemin har även omdefinierat hur framtidens boende kan designas för att vara tryggare för de äldre.

### Jobba med långsiktiga strategier för ökad livslängd

Genom att utveckla en framtida vision och scenarier för hur livet för äldre blir i framtiden har bland annat Danmark tagit fram en scenariorapport som går att ta del av här: <http://nordichealth2030.org/the-future-of-the-danish-healthcare-system-2030/> . I Japan jobbar man nationellt med frågan och har ett eget råd som har som mål att utveckla samhället för 100-åringen. Helhetsgrepp över hur livet ser ut på sikt formar vilka strategiska beslut som tas idag.

### Skapa meningsfullhet genom (ideellt) arbete

Frågan om ett längre arbetsliv för äldre är ett återkommande tema i omvärldsbevakningen. Det handlar bland annat om attitydpåverkande insatser mot näringslivet som ska höja medvetandet kring vad äldre kan bidra med samt program som matchar äldre med behov på arbetsplatser. Även finansiering till lokala program som inkluderar äldre att delta aktivt i civilsamhället för att skapa nytta, gemenskap och inkludering. En rapport från Ageing Better (UK) sätter fokus på olika aspekter av detta: <https://www.ageing-better.org.uk/publications/state-of-ageing-2020>

## Omvärldsbevakning

# Ett urval från omvärldsbevakningen

### Age-friendly and inclusive volunteering grant programme

In partnership with DCMS, we funded five projects to trial different ways of engaging and supporting older volunteers.

Center for ageing better (UK) har bland annat ett program för att uppmuntra volontärt arbete i samhället men även skapa gemenskap, god hälsa och bättre mat.

<https://www.ageing-better.org.uk/age-friendly-and-inclusive-volunteering-grant-programme>

### Study, work, retire? How to prepare for a 100-year life

By Eoghan Macguire, CNN

Updated 0408 GMT (1208 HKT) August 24, 2018

“Council for Designing 100-Year Life Society i Japan är ett nationellt initiativ för att öka livskvalitén för den allt längre åldrande befolkningen.

<https://edition.cnn.com/2018/08/24/health/japan-100-year-life/index.html>



Lärdomar från digital omställning i Eksote, Finland, som bidragit till bättre arbetsvardag för anställda och på så vis bättre service till de äldre.

<https://youtu.be/1SZXMLFc83o>



Longevity är ett projekt med bas i Milano, Italien där man studerar hur stadsplanering kan uppmuntra till mer promenader för äldre.

<https://sites.google.com/unimib.it/longevity/home?authuser=0>

# Kontakta oss för mer information

**Johan Lager**  
[johan@hellofuture.se](mailto:johan@hellofuture.se)

**Simon Mare**  
[simon@hellofuture.se](mailto:simon@hellofuture.se)

