



Umeå Pensionärsråd 2022-03-11

Camilla Jägerving Isaksson, processledare

Äldreomsorgsförvaltningen

## Framtidens äldreomsorg – Tjänstedesign



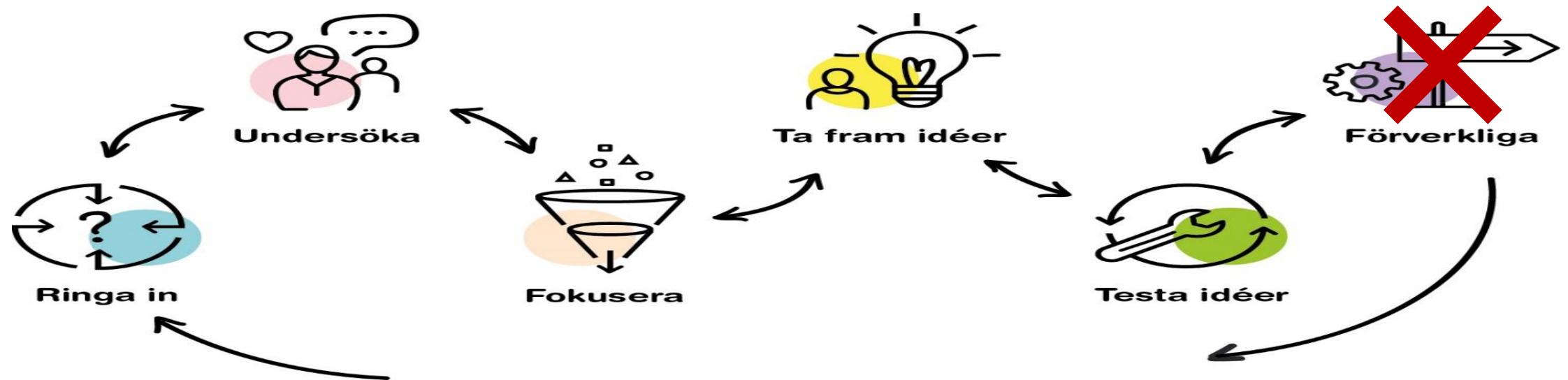


Tjänstedesign – *Vad behöver äldre i Umeå kommun för att leva ett självständigt och gott liv?*

# Projektets arbetssätt - Tjänstedesign

Projektets arbetssätt och metod är baserad på Sveriges Kommuner och Regioners modell för användardriven innovation, ett arbetssätt med målgruppen i fokus. Modellen är framtagen för att utveckla innovativa lösningar i offentlig sektor.

Det sjätte och sista steget i modellen, Förverkliga, ingår inte i projektet. Implementering av större idéer ligger därmed utanför projektet och kan påbörjas direkt efter projektavslut.



# Ta fram och testa idéer

Tillsammans ta fram ta fram, utveckla och testa idéer som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt och gott liv. Idéerna ska vara möjliga att implementera inom äldreomsorgen eller att äldreomsorgen fungerar som initiativtagare till interna eller externa aktörer som i sin tur kan implementera de nya idéerna.

Efter vårens intervjuer och workshops i steget undersöka, valdes under hösten fokusområden ut för att tillsammans med målgruppen ta fram och testa idéer. Under dessa steg har intervjuer, workshops och användartester genomförts.

Utifrån de insikter som framkommit i intervjuer och workshops har ett antal aktiviteter redan införts för att inspirera och informera seniorer gällande ett självständigt och gott seniorliv.

[Läs mer om aktiviteterna och prenumerera gärna på nyheter på Seniortorget.](#)

# Fokusområden



**Välfärdsteknik och digitalisering** – med användaren i centrum och behoven i fokus för självständighet, trygghet, tillgänglighet och delaktighet.

Området behandlades inte som ett eget fokusområde i projektet utan var en del i samtliga fokusområden.



**Boende** - behov av attraktiva och hälsofrämjande boendemiljöer för självständighet, delaktighet och trygghet. Boende är en central fråga för att klara den demografiska utvecklingen.

De viktigaste faktorerna för ett hälsosamt åldrande är:



**Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet** – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan och fysiska hälsan.



**Fysisk aktivitet** - att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll både för att hålla i gång kroppen och hjärnan. Sömnen blir bättre och risken för flera kroppsliga och psykiska sjukdomar minskar.



**Matvanor** - att äta god och näringsrik mat, och kanske äta tillsammans med andra, är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.

The background consists of several overlapping, curved, organic shapes in various shades of green, ranging from a bright, vibrant green to a darker, forest green. The shapes are layered, creating a sense of depth and movement. The overall composition is clean and modern.

Idéer och initiativ





Boende

*”Kan jag inte bo kvar ser jag seniorboende alt. lägenhet som alternativ. Gärna i område med flera generationer/åldersgrupper.”*

*”Ekonomi är en viktig del. Jag hade tur att köpa lägenhet då det inte var för dyrt. Det är inte alla som kan.”*

*”Fastighetsägaren som visade mig lägenheten sa att det är bra det finns hiss, jag tänkte - vad menar han?...nu förstår jag.”*





Hur kan vi tillsammans...

*...förbättra och utveckla samverkan och dialog mellan seniorer och bostadsmarknadens parter?*

*...verka för att fler seniorer planerar för sitt kommande boende eller kvarboende?*

## Initiativ och idéer

- Samverkan med bostadsföretag/fastighetsägare utifrån den demografiska utvecklingen
- Föreläsningar, information och visning av välfärdsteknik
- Information bostadstillägg– pensionsmyndigheten
- Informera och sprida information om Frivilligcentralen: ex Hemfixare.
- Visning och information hjälpmedel
- Förtydliga informationen på umea.se gällande de olika boendeformerna och hur man söker
- Samlad information ”Handbok- Lev gott Senior” Tips och inspiration inför seniorlivet
- Informationsträffar på seniortorget gällande boende
- Boende med blandade åldrar – ”Gemenskapet”, se rapport RISE





Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet

## Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet - Citat



*”Att det inte ska vara mina barns ansvar att vara mitt sociala liv”*

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

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

*”Bra med föreläsningar om aktuell forskning – aktivera hjärnan men man skulle önska dialoggrupper efter föreläsningen, reflektera med någon”*

*”Jag saknar fikarummet, samtala om nyheter i världen, vädret och familjen”*

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



# Utvecklingsområde – Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet:



Hur kan vi tillsammans...

*...skapa möjlighet till sociala gemenskap? ...underlätta för seniorer att skapa nya kontakter och delta i sociala sammanhang?*

*...förebygga och minska ofrivillig ensamhet? ...nå de som är ofrivilligt ensamma?*

*...möjliggöra för seniorer att fortsätta bidra med kunskap och erfarenhet?*

## Initiativ och idéer

- Passion för livet
- Psykisk hälsa – Tydliggöra och information vilket stöd som finns samt friskfaktorer
- Föreläsningar med tid för att reflektera tillsammans efteråt
- Digitaliseringshandledare, digitala tjänster - Social inkludering samt möjliggöra delaktighet i samhället
- Information om aktiviteter som ökar den sociala gemenskapen, i tryckt form, digitalt samt i samtal
- Informera om frivilliga uppdrag och frivilligcentralen
- Seniora tjänster inom Umeå kommun
- Digital plattform – aktiviteter i Umeå kommun
- Möjlighet att låna Ipad
- Seniorrabatt inom kollektivtrafiken och testresenärer





Fysisk aktivitet

*”Nu går jag mest promenader. Det är viktigt och skönt. Då får jag röra på mig och samtidigt se på folk.”*

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

*”Promenaden är viktig - Jag gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid”*

*”Ont och värk i kroppen. Borde träna och röra på mig mer, men vet inte hur jag ska börja”*

*”Umeå kommun är väldigt bra på att ordna aktiviteter- men för få platser, även när man använder väven.”*



# Fokusområde – Fysisk aktivitet



Hur kan vi tillsammans...

*...öka möjligheten till fysisk aktivitet?*

*...förbättra trygghet, säkerhet och tillgänglighet i utomhusmiljöer?*

## Initiativ och idéer

- Hälsopeppen, 8 veckors kurs
- Förebygga fall
  - OTAGO – Utforskas
  - ”Säkra steg”
  - Lättgymna
  - Kampsport för seniorer – Judo4balance
- Tillgänglighet i utomhusmiljöer
- Informera om och sprida kännedom om Hälsostigar
- Träningsbibliotek, se rapport RISE
- Pop-up aktiviteter





Matvanor

*”Utmaning är att hålla motivationen uppe, att aldrig slarva,  
aldrig hoppa över en måltid.”*

*”Mycket färdigmat, det är trist. Jag använder ugnen. Jag har fått en micro av mina  
barn och barnbarn som jag använder.”*

*”Maten ett av de viktigaste områdena för att bevara självständigheten”.*

*”Jag saknar att handla, bli inspirerad, prova något nytt ,se vilka erbjudanden som  
finn samt vilka grönsaker och frukter som finns för årstiden. Saknar också  
småpratet med alla i butiken”*





Hur kan vi tillsammans...

... möjliggöra att seniorer får sitt behov av god och näringsrik mat tillgodosett?

... utveckla och införa arbetssätt som möjliggör delaktighet i hela processen gällande mat?

... öka möjligheterna att äta tillsammans?

### Initiativ och idéer

- Matens betydelse för god hälsa, föreläsningar, information och inspiration
- Beställa mat på nätet, utbildning och individuellt stöd
- Seniorerbjudande på restauranger
- Matlag inom hemtjänsten
- ”Matbussen” se rapport RISE
- Matlagningskurser – inspiration och motivation



# Vad händer nu?

- Information och rapporter finns tillgängliga på [Umea.se](http://Umea.se)
- Slutrapport (kommer läggas ut på samma sida som länken ovan under våren)
- Prioritering av idéer och initiativ
- Steget förverkliga – Vilken verksamhet/aktör ska vara ansvarig och i vilken form ska utvecklingsarbetet drivas vidare.







Tack!  
Det är tillsammans som vi gör skillnad!



Kontakt:  
[camilla.isaksson@umea.se](mailto:camilla.isaksson@umea.se) Processledare