

Tillsammans för ett bättre liv – livet ut

Forskningsöversikt om äldres självständighet och aktiva deltagande i samhällslivet samt hur kommuner kan förbättra sin samhällsplanering

Marie-Louise Snellman, Anu-Riina Svenlin,
Linda Burén, Camilla Jägervig Isaksson,
Magnus Bergmark, Björn Blom & Fredrik Snellman

Ett
samverkansprojekt
mellan Umeå
kommun och Umeå
Universitet



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN

Bakgrund och syfte



- Andelen äldre personer ökar mer än den arbetsföra delen av befolkningen
- Svårigheter att rekrytera personal i tillräcklig omfattning
- Utifrån hur vi formar samhället kan vi stärka hälsa, välbefinnande och förebygga ohälsa hos olika grupper av äldre.

Syfte

att ta reda på vilka förhållanden som kan främja äldre invånares möjligheter att bo kvar hemma i eget boende och samtidigt möjliggöra förutsättningar till ett aktivt deltagande i samhällslivet, ökad självständighet och ett förlängt steg till vård- och omsorg.



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Förhållanden
relaterade till den
egna personen



Social delaktighet,
sociala relationer
och nätverk



Boende och
bostaden



Digital teknik



Fysisk omgivning

- För att äldre ska kunna bo kvar hemma krävs ett holistiskt perspektiv
- Viktiga faktorer inkluderar självständighet, trygghet och säkerhet inom hemmet, samt att ta hänsyn till äldres egna uppfattningar
- Det finns begränsat med forskning med fokus på att främja äldres boende i eget hem
- Att se de äldre som individer med varierande behov, och att använda ett personcentrerat förhållningssätt är centralt



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Förhållanden
relaterade till den
egna personen



Fysisk hälsa

- Äldres val av fysisk aktivitet påverkas av upplevelsen av omgivningens trygghet.
- Äldre som bor i områden med låg inkomstnivå spenderar mer tid hemma och rör sig inom ett mindre område.
- Seniorer som bor i hus eller i lägenhet är mer fysiskt aktiva, oavsett ålder, kön, och fysisk hälsa, än de som bor i pensionärsbyar.
- Fysisk aktivitet, som hushållssysslor, promenader och trädgårdsarbete stärker ADL* och kan vara attraktivt även för äldre med vissa begränsningar.
- Seniorboende där det finns aktivitetsmöjligheter som liknar de man gör om man bor i hus främjar fysisk aktivitet hos äldre.
- Främjande faktorer för fysisk aktivitet är en trygg och säker omgivning, goda väderförhållanden och tillgång till multifunktionella anläggningar.
- Äldre föredrar att besöka platser där det finns möjlighet till fysiska, sociala och dagliga aktiviteter på samma plats.
- En flytt kan påverka äldres fysiska aktivitetsnivåer och det kan uppstå ett behov av vägledning gällande den nya omgivningens utbud av aktiviteter.

*ADL: aktiviteter i det dagliga livet



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Förhållanden
relaterade till den
egna personen



Psykisk hälsa

- Ekonomisk trygghet, att kunna tillgodose basala behov och personliga relationer utgör centrala aspekter av vad som ger mening med livet för äldre.
- Få äldre har planerat för och förberett sig inför förändringar och omvälvande händelser som kan förknippas med att de åldras.
- En nyckelfaktor i äldres självomhändertagande är en positiv attityd och inställning till livet.
- Försämrad förmåga till självomhändertagande ökar risken för ensamhet.
- En del äldre föredrar självomhändertagande, framför att söka professionell hjälp, för att behålla sin autonomi.
- Familjerelationer är av stor vikt när det gäller främjandet av självomhändertagande och välmående bland äldre.
- För att öka motivationen hos de äldre bör interventioner för hälsofrämjande självomhändertagande föregås av en bedömning av den äldres inställning till livet och uppfattningar om åldrandet.
- Att engagera äldre att hitta nya sätt och nya områden att använda de färdigheter och kunskaper de förvärvat tidigare i livet är centralt.



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Förhållanden
relaterade till den
egna personen



Äldres matvanor

- Sorg och förluster kan leda till minskad aptit och näringsintag hos äldre.
- Att äta ensam kan leda till sämre subjektiv hälsa, matvariation och matintagfrekvens och stärka känslan av ensamhet.
- Många äldre föredrar enklare och mindre måltider.
- För att optimera näringsstatus hos äldre som bor hemma behövs kunskap om individuella preferenser och matvanor tidigare i livet.
- Den ekonomiska aspekten är viktig att beakta om man vill stödja äldres matvanor.
- Familjestruktur, livssituation och utbildningsnivå påverkar val av kost och ätbeteende.
- Äldre som lider av kognitiv svikt och som använder måltidsservice är i riskzonen för undernäring.



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Social delaktighet, sociala relationer och nätverk



- Förebyggande åtgärder för att etablera sociala nätverk kan sättas in redan i tidiga faser av åldrandet.
- Ett personcentrerat förhållningssätt är centralt för att öka äldres sociala delaktighet. För en del äldre kan det exempelvis handla om hjälp med praktiska vardagssysslor i hemmet, för andra möjlighet att arbeta eller engagera sig i volontärarbete och för ytterligare en grupp äldre kan det handla om stöd i användning av teknologi.
- Sociala aktiviteter behöver matchas med personlig motivation och utgå från äldres behov.
- Typ av interaktion är underordnad betydelsen av att bibehålla en hög kvalitet och regelbundenhet i de sociala kontakterna.
- Det är viktigt att stärka äldres motivation till socialt deltagande.
- Att låta äldre bidra med sina kunskaper, erfarenheter och färdigheter kan utgöra ett sätt att öka social delaktighet, likväl som det bidrar till integrering i samhället.
- I utformningen av interventioner för att förebygga ensamhet är det viktigt att ta hänsyn till den heterogenitet som finns i gruppen äldre.
- Förutsättningar för social delaktighet omfattar möjlighet och närhet till transporter, tillgänglighet och trygghet i närmiljön samt förekomst av relevanta sociala aktiviteter och sociala grupper.
- Kamratstödjare och naturliga grannskapsnätverk kan öka äldres sociala delaktighet.
- Generationsöverskridande interaktioner har mångsidiga effekter på hälsa och sociala relationer, samtidigt som det för en del äldre kan vara viktigare med andra typer av interaktioner.
- Säkerställa att interventioner når äldre som har ett reellt behov.



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Boende och bostaden



- Äldre personer önskar bo hemma, så länge de känner sig trygga där.
- Samhällsaktörer kan få värdefull information för bostadsplanering genom att undersöka hur yngre äldre önskar bo senare i livet.
- Satsningar på anpassningsarbeten av bostäder är ett förmånligt sätt att skjuta på flytten till ett annat boende och förebygga att det sker för tidigt.
- Tydlig och lättillgänglig information till äldre om vad det finns för tjänster och service både inom den privata sektorn och i kommunen kan stödja boendet i egna hemmet.
- Det är viktigt att se på boendefrågan utifrån ålderdomens olika faser och identifiera hur behoven ändras med stigande åldern.
- Självbestämmande och självständighet är teman som träder fram i alla frågor som relaterar till boende.
- Att bo kvar i det egna hemmet förutsätter fysisk, social, emotionell och mental samt kognitiv trygghet.
- Det är viktigt att beakta alla dimensioner när man utreder äldres boendesituation. Säkerhetsprotokoll som används för att bedöma tryggheten hemma hos äldre fokuserar i hög grad bara på den fysiska dimensionen.





Digital teknik



- Mänsklig närvaro och interaktion är viktiga dimensioner av äldres vård och omsorg.
- Personlig integritet och äldres autonomi måste diskuteras noggrant med den äldre och anhöriga.
- Tydliga regler om integritetsfrågor måste utformas och utbildning ges om fördelar, nackdelar och valmöjligheter.
- Hur man hanterar och vem som får tillgång till insamlad data är centralt . Äldres självbestämmanderätt måste tas i beaktande.
- Rätt till personlig integritet, värdighet och rätt att bo kvar hemma måste vara det centrala.
- Äldre har lättare att acceptera användningen av säkerhetsteknologi om den utformas på ett sådant sätt att den hjälper personal att vara ”på rätt ställe vid rätt tillfälle” och på ett effektivt sätt svarar mot äldres behov.
- För att äldre ska acceptera intelligenta-hem-teknologi så är det viktigt att de uppfattar den som användbar och fördelaktig.
- De är viktigt att äldre får utbildning och guidning i att använda digital teknik.
- Framtida intelligenta-hem-teknologi kan bli mer effektiv och personcentrerad om man utgår från äldres perspektiv vid utvecklandet.
- Samarbete mellan tekniska, sociala- och hälsovårdande professioner och äldre gynnar utvecklingen av digitala lösningar för äldre.
- Det behövs långsiktig forskning kring slutanvändarnas/äldres erfarenheter och idéer om framtida utveckling.
- Generellt saknas evidens för den teknologi som har implementerats.



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



Fysisk omgivning



- Miljöaspekter som stödjer åldrandet på plats är trygga utemiljöer, närhet till grönområden, närhet till service och fungerande kollektivtrafik.
- Äldre som bor i mer gynnsamma och hinderfria miljöer är mer benägna att vara fysiskt aktiva och oberoende.
- För att stödja äldres fysiska aktivitet är det viktigt att gator och övergångsställen underhålls och att man identifierar var de äldre rör sig.
- Spel, simulering, olika evenemang som marknader, gatufestival och tillgång till kollektivtrafik kan uppmuntra och locka de äldre till fysisk och social aktivitet.
- Genom att identifiera tredje rum kan man stödja äldres sociala relationer och delaktighet.
- Äldres egen utvärdering av sitt närsamhälle är en viktig determinant för att stödja AIP* och som bidrar till att upprätthålla kontroll och självständighet hos äldre.
- Ju mer mångfald det finns på naturområden, desto högre fysisk aktivitet hos de äldre som inte har fysiska hinder för att promenera. Det är centralt att beakta både fysiska och sociala.

*AIP: "ageing in place" eller personer som bor kvar hemma i eget boende





Tillsammans för ett bättre liv – livet ut

[Länk till rapporten](#)

Marie-Louise Snellman, Anu-Riina Svenlin, Linda Burén,
Camilla Jägerving Isaksson, Magnus Bergmark, Björn Blom
& Fredrik Snellman



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN



UMEÅ
UNIVERSITET

UMEÅ
KOMMUN