



Det goda livet som äldre i Östhammars kommun 2018-2022



ÖSTHAMMARS
KOMMUN
- EN DEL AV ROSLAGEN

Innehåll

Inledning.....	3
Bakgrund och syfte.....	3
Arbetsätt, genomförande.....	4
Omvärld och nuläge	4
Befolkningsutveckling	4
Östhammars kommun	5
Befolkningsutveckling i kommunen	5
Alunda	6
Gimo.....	7
Öregrund.....	7
Österbybruk	8
Östhammar	8
Småorter och landsbygd inland och kustland.....	8
Småorter och landsbygd inland	9
Småorter och landsbygd kustland	10
Slutsatser angående befolkningsutveckling och befolkningsstruktur	10
Särskilt boende	10
Hjälpinsatser i eget boende.....	12
Faktorer som påverkar möjligheter till ett gott liv som äldre.....	12
Kostnadsaspekter.....	13
Delaktighet och inflytande	14
Sammanfattande synpunkter på delaktighet och inflytande från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	14
Under planperioden ska Östhammars kommun:	15
Fysisk planering	16
Infrastruktur och trafikplanering	16
Digital infrastruktur, välfärdsteknologi.....	16
Färdtjänst.....	17
Utemiljöer och fritid.....	17
Sammanfattade synpunkter på fysisk planering från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	18
Under planperioden ska Östhammars kommun:	18
Bostäder.....	19
Kvarboende, bostadsanpassning.....	21

Sammanfattade synpunkter på bostäder från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.....	21
Under planperioden ska Östhammars kommun:	22
Kultur och mötesplatser	23
Kultur	23
Mötesplatser	23
Sammanfattade synpunkter på kultur och mötesplatser från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	24
Under planperioden ska Östhammars kommun:	24
Omsorg och service	25
Omsorg	25
Service	25
Maten och måltiden	26
Kompetens och personal	26
Anhöriga och närstående	27
Sammanfattade synpunkter på omsorg och service från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	27
Under planperioden ska Östhammars kommun:	28
Hälso- och sjukvård.....	29
Kommunens ansvar	29
Demens	29
Multisjuka.....	29
Psykisk ohälsa	30
Vård i livets slutskede	30
Samverkan med Region Uppsala	30
Sammanfattade synpunkter på hälso- och sjukvård från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	31
Under planperioden ska Östhammars kommun:	31
Övrig samhällsservice	32
Sammanfattade synpunkter på övrig samhällsservice från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.	32
Under planperioden ska Östhammars kommun:	32
Genomförande, uppföljning och utvärdering	33

Inledning

Äldreplanen är ett övergripande dokument som visar på kommuninvånarnas synpunkter och andra förutsättningar som är av vikt för att åstadkomma det goda livet för äldre. Äldreplanen ska inte läsas som en traditionell plan med mål och medel utan användas av nämnderna i deras ordinarie arbete med att sätta upp mål för och planera verksamheten. Mer information om detta finns under rubrikerna *bakgrund och syfte* samt *genomförande, uppföljning och utvärdering*.

Bakgrund och syfte

Kommunstyrelsen har gett socialnämnden i uppdrag att arbeta fram en äldreplan för åren 2018-2022. Syftet med en äldreplan är att skapa en långsiktig handlingsberedskap för att möta en utveckling av de äldres livssituation i kommunen.

Ansvar för att genomföra planen åvilar kommunens alla nämnder och förvaltningar vilka på olika sätt bidrar till att skapa det goda livet som äldre. Äldreplanens inriktningar och ambitioner ska därför konkretiseras med mål som formuleras av nämnderna och uppföljning ska göras av resultat och effekter. För att en uppföljning ska vara möjlig så ska det tydligt av varje nämnds verksamhetsplan framgå hur nämndens mål och aktiviteter bidrar till att förverkliga äldreplanens ambitioner.

Östhammars kommun har sedan lång tid arbetat med handlingsplaner, exempelvis i form av en äldreplan. Den tidigare äldreplanen sträcker sig från 2008 - 2018. Det har visat sig positivt att arbeta med hög delaktighet med medborgarna och i ett långsiktigt perspektiv. Förändringar i befolkningsstrukturen och samhällsomvandlingen kan i ett tidigt skede beaktas. Planen skapar en förståelse av förändringar som sker och underlättar samhällsplanering och övrigt beslutsfattande.

Äldreplanen ska beskriva hur kommuninvånarna som är 65 år och äldre ska kunna leva ett gott liv – det goda livet som äldre. Äldreplanen ska ses som ett övergripande dokument som uttalar kommunens viljeinriktning och ambitioner inom olika områden för att åstadkomma det goda livet som äldre.

Det goda livet innebär att ta vara på de erfarenheter och kunskaper som förvärvats genom livet och att känna sig trygg, uppleva gemenskap och delaktighet i samhället. Alla ska kunna vara självständiga individer som har möjligheter till att göra egna val utifrån egna intressen, önskemål och behov.

Åldrandet är mycket individuellt och något generellt mönster existerar inte. Inte heller finns någon specifik förmåga som försämras hos alla. De äldre i samhället är ingen enhetlig grupp. Det finns stora skillnader i behov, möjligheter och önskemål.

Det övergripande målet med äldreplanen är att de äldre i Östhammars kommun ska uppleva ökad trygghet, ökat välbefinnande och ökad delaktighet.

Arbetssätt, genomförande

Arbetet med äldreplanen började med att ett planeringsunderlag arbetades fram under sommar och höst 2016. Planeringsunderlaget omfattade olika förutsättningar för att åstadkomma det goda livet som äldre såsom befolkningsutveckling, behov och utbud av vård och omsorg samt utvecklingstendenser inom olika områden.

Under november månad genomfördes fem möten med kommuninvånare i Östhammar, Öregrund, Gimo, Alunda och Österbybruk. Inbjudan hade gått ut till alla invånare över 55 år i kommunen. Syftet med mötena var att inhämta synpunkter på vad som inom olika områden är viktigt för ett gott liv som äldre. Sammanlagt deltog ca 215 personer i dessa möten. Merparten av deltagarna var i åldrarna över 65 år. En lång rad förslag och synpunkter lämnades inom flera olika områden.

I januari 2017 hölls en workshop med kommunstyrelsen där en lägesrapportering av arbetet med äldreplanen gavs och där kommunstyrelsen lämnade synpunkter på målsättningar och ambitioner i den kommande äldreplanen.

I februari genomfördes en workshop med representanter från kommunens olika förvaltningar för att inventera och samtala om pågående aktiviteter med anknytning till den kommande äldreplanen och lämna synpunkter på innehållet i äldreplanen.

Under en lördag i februari genomfördes ett äldreforum. Efter inledning av kommunstyrelsens ordförande och socialnämndens ordförande gavs en föreläsning om digitaliseringens och välfärdsteknologins möjligheter att bidra till ett gott liv som äldre. Vidare presenterades kommunens planer för bostäder och en lägesrapport gavs avseende arbetet med äldreplanen. Möjligheter fanns även att lämna synpunkter på innehållet i den kommande äldreplanen. Sammanlagt deltog ca 50 personer.

Rapportering angående arbetets fortskridande har löpande gjorts till socialförvaltningens ledning. Rapportering har även gjorts till socialnämnden.

Omvärd och nuläge

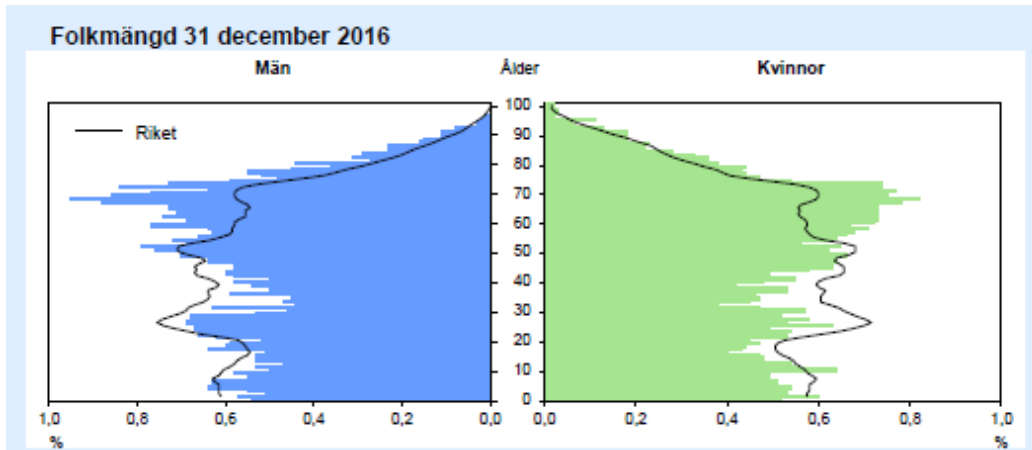
Befolkningsutveckling

Åldersfördelningen i Sverige och i många andra länder förskjuts snabbt mot en ökande andel äldre och en minskande andel yngre till följd av en låg fertilitet och en hög och ökande medellivslängd. Idag är den förväntade medellivslängden drygt 84 år för kvinnor och nästan 81 år för män.

Sedan år 1961 har det i riket skett en kontinuerlig ökning av den förväntade medellivslängden vid 65 år. Kvinnornas återstående medellivslängd vid 65 år har ökat från 16 år 1961 till drygt 21 år 2015. För män har den förväntade återstående medellivslängden vid 65 år ökat från nästan 14 år till drygt 18 år under samma tidsperiod. Skillnaden mellan könen kvarstår dock och kvinnor förväntas leva nästan tre år längre än män vid 65 års ålder.

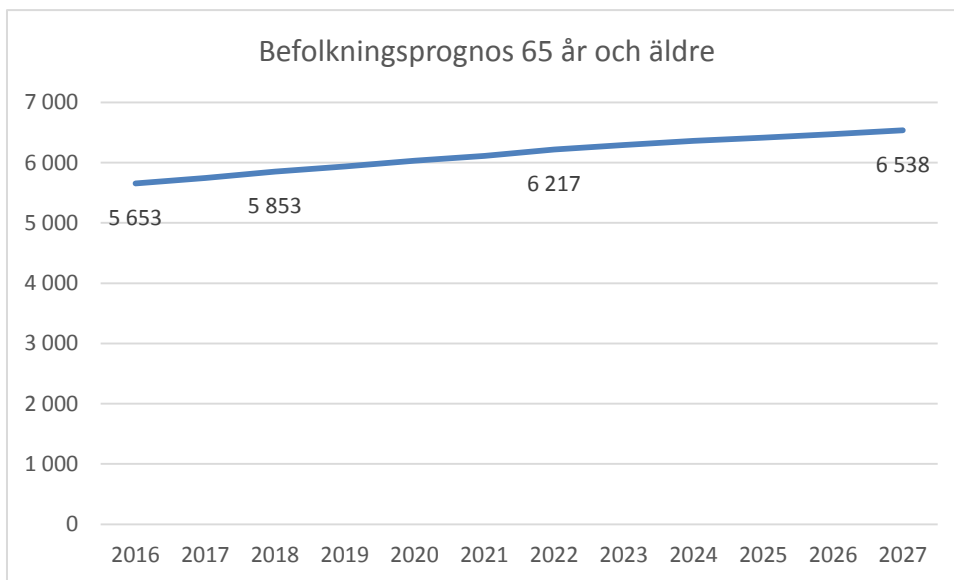
Östhammars kommun

Östhammars kommun har i förhållande till riket en större andel äldre invånare. I figuren nedan ses befolkningsstrukturen för kommunen uppdelat på män och kvinnor i förhållande till riket.



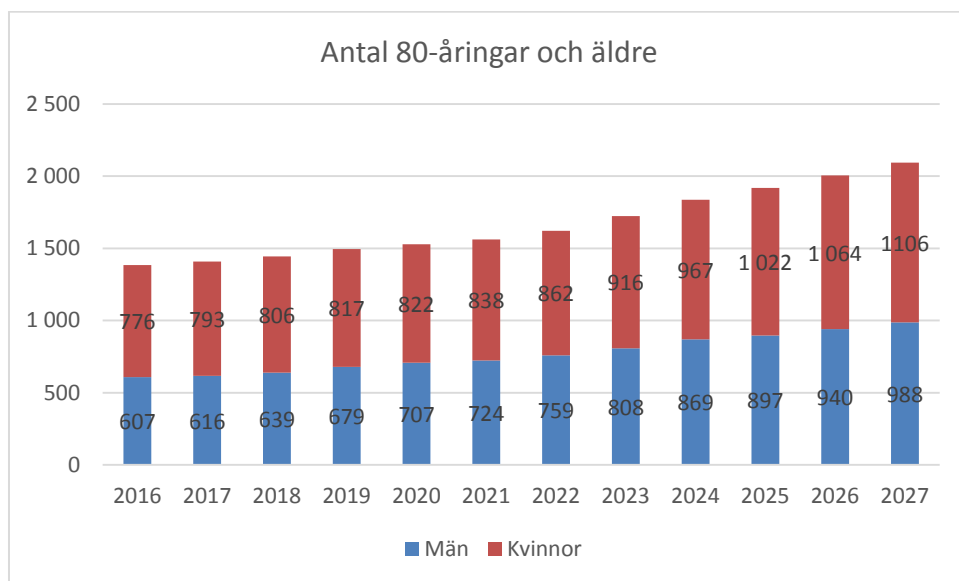
Andelen 65-åringar och äldre uppgår i Östhammars kommun till ca 26 procent medan genomsnittet för riket är ca 23 procent. Medelåldern i kommunen är ca 45 år jämfört med rikets ca 43 år.

Befolkningsutveckling i kommunen



Antalet 65-åringar och äldre beräknas öka från nuvarande ca 5 600 personer till ca 6 200 till år 2022 som äldreplanen sträcker sig till. Om tio år – år 2027 – beräknas antalet ha ökat med ytterligare ca 300 personer, till ca 6 500 65-åringar och äldre. Sett över en tioårsperiod beräknas således antalet 65-åringar och äldre öka med nära 1 000 personer.

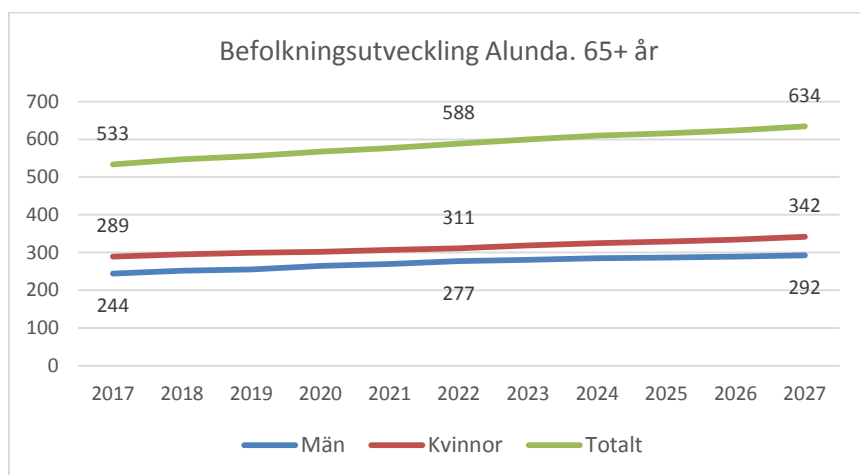
Av ökningen för 65-åringar och äldre svarar antalet 80-åringar och äldre för ca 680 personer mellan åren 2017-2027. Det motsvarar en ökning på nästan 50 procent för gruppen 80 år och äldre.



Merparten av 80-åringarna och äldre är kvinnor, det är dock männen som ökar mest under perioden 2017-2027, med ca 370 personer jämfört med ca 310 för kvinnorna.

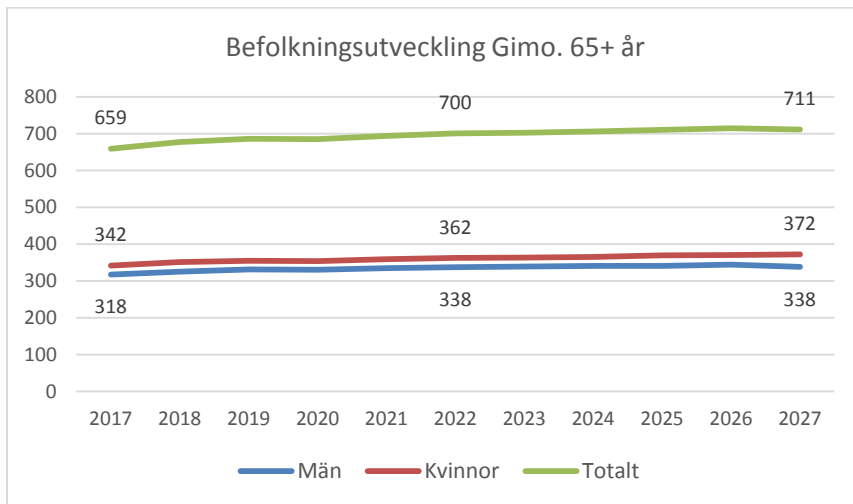
I det följande visas den prognostiserade befolkningsutvecklingen för olika delar av kommunen. Prognoser visas för varje tätort och även för landsbygden utanför tätorterna. Landsbygden är indelad i två områden, småorter och landsbygd inland och småorter och landsbygd kust. Figurerna visar den prognostiserade befolkningsutvecklingen totalt och uppdelat mellan män och kvinnor.

Alunda



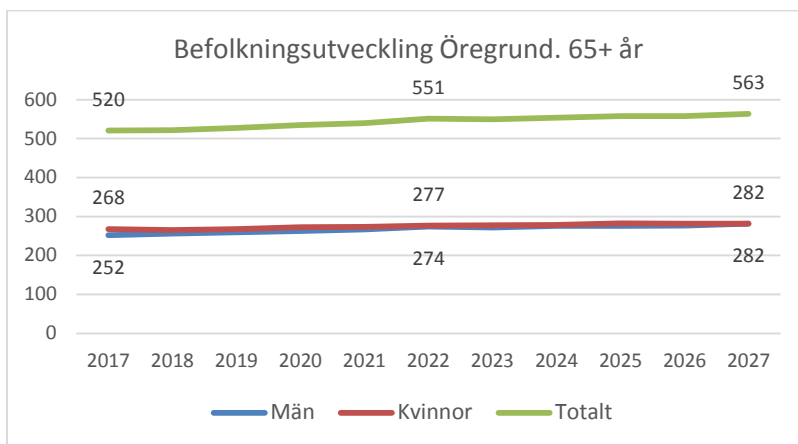
Antalet 65-åringar och äldre beräknas under den kommande tioårsperioden öka med ca 100 personer. Ökningstakten är ungefär lika mellan könen. Fram till 2022, så långt äldreplanen sträcker sig, beräknas ökningen till drygt 50 personer.

Gimo



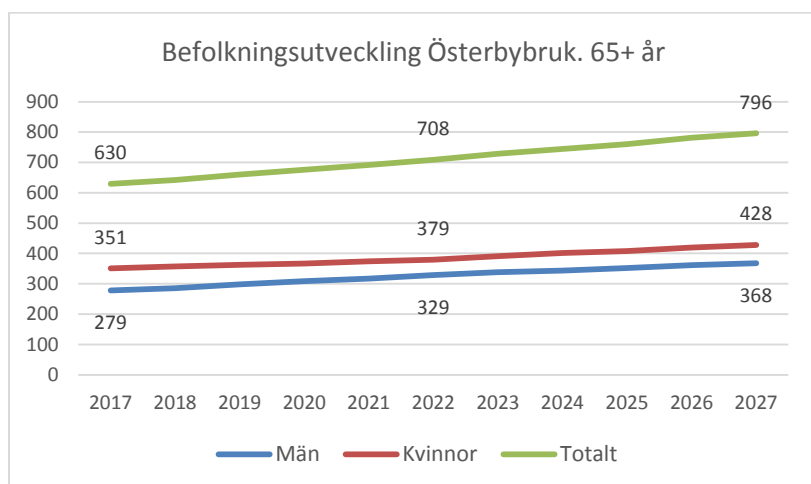
I Gimo beräknas antalet 65-åringar och äldre öka med ca 40 personer till år 2022, därefter avtar ökningstakten och åren mellan 2022 och 2027 beräknas antalet 65-åringar och äldre öka med ytterligare tio personer där kvinnorna står för hela ökningen.

Öregrund



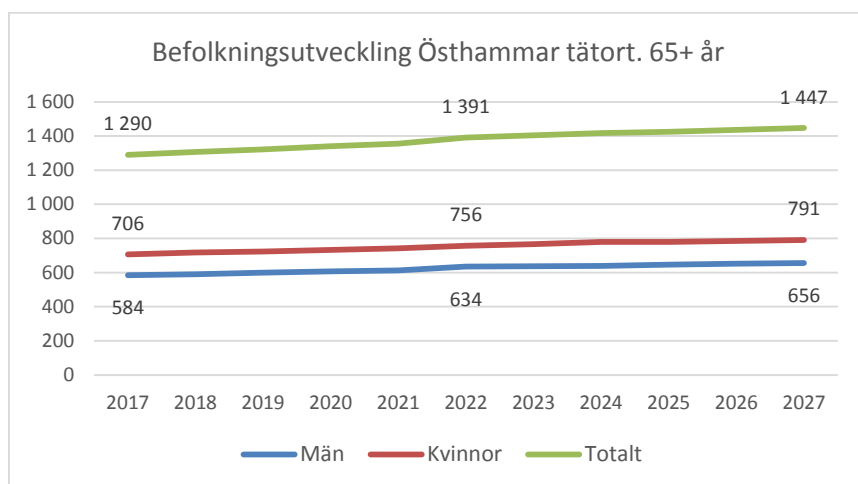
Under de kommande tio åren beräknas antalet 65-åringar och äldre öka med drygt 40 personer. Ökningen är något större för männen vilket innebär att det om tio år kommer att vara ungefär lika många män som kvinnor över 65 år i Öregrund.

Österbybruk



I Österbybruk beräknas ökningen under den kommande tioårsperioden uppgå till ca 170 personer. Ökningstakten är ungefär lika mellan könen, skillnaden i antal mellan könen är dock förhållandevis stor. År 2022 kommer det att vara ca 700 personer över 65 år, jämfört med nuvarande ca 630.

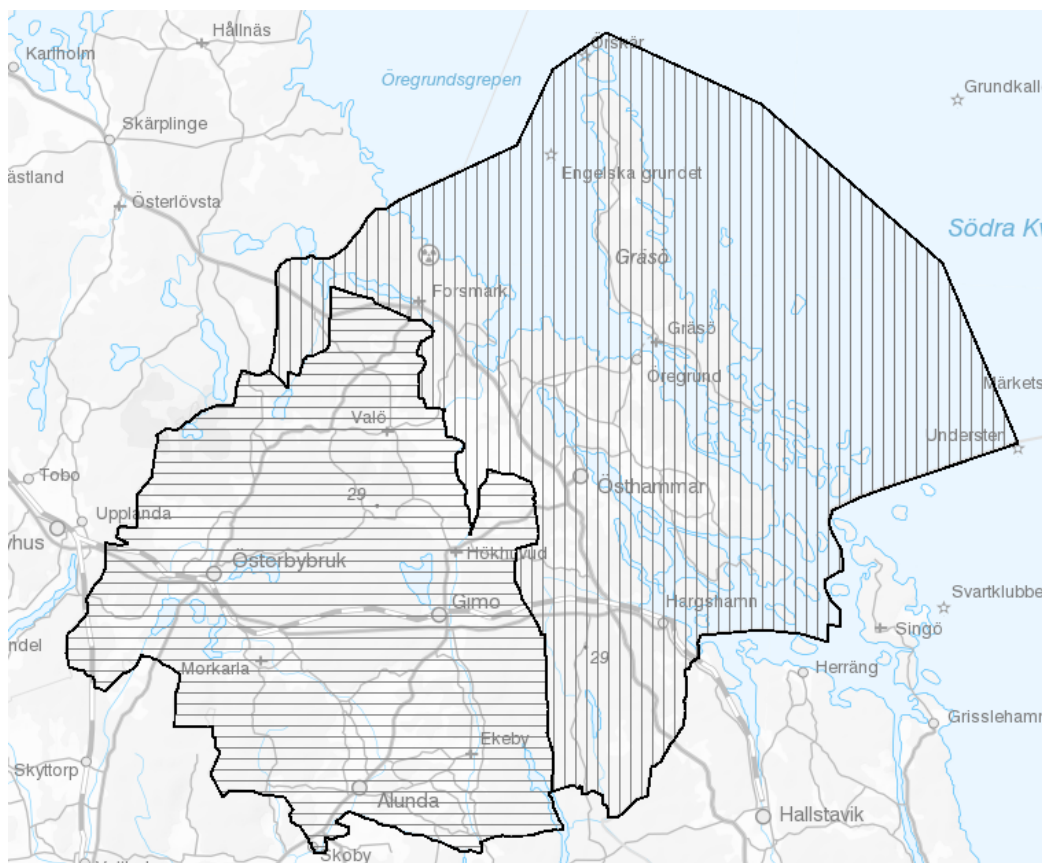
Östhammar



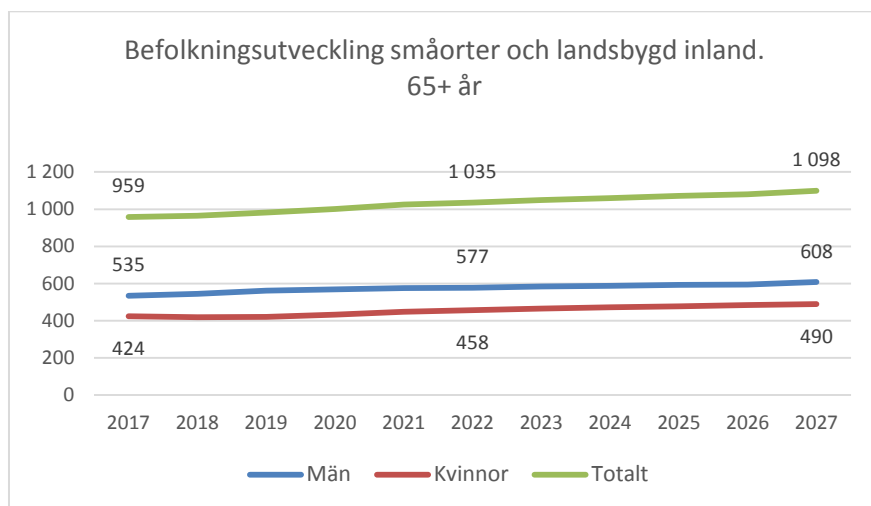
I Östhammars tätort beräknas antalet 65-åringar och äldre att öka med ca 160 personer under de kommande tio åren. Ökningen är något större för kvinnorna och skillnaden mellan könen i antal 65-åringar och äldre är relativt stor, mellan ca 120 personer i nuläget till ca 135 fler kvinnor än män om tio år.

Småorter och landsbygd inland och kustland

Kartbilden nedan visar vilka områden som ingår i småorter och landsbygd inland respektive kustland. Tätorterna Östhammar, Öregrund, Gimo, Alunda och Österbybruk inom respektive område ska exkluderas. Valet att ha två geografiska block utöver de fem större tätorterna baseras främst på att serviceutbud och verksamheter såsom särskilda boenden finns i de fem större tätorterna. Gränsen mellan områdena är satt efter så kallade nyckelkodsområden, som statistiken är indelad efter.

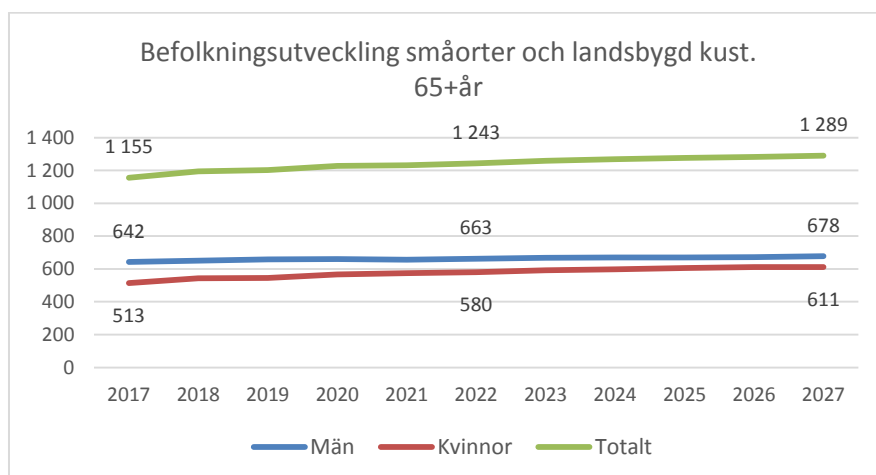


Småorter och landsbygd inland



Till skillnad från i de större tätorterna så är i inlandets småorter och landsbygd antalet män fler än antalet kvinnor. Under tioårsperioden beräknas antalet 65-åringar och äldre öka med ca 140 personer.

Småorter och landsbygd kustland



Även i kustlandets småorter och landsbygd är antalet män fler än kvinnorna. Antalet kvinnor över 65 år ökar dock snabbare än antalet män under de kommande tio åren. Totalt beräknas antalet 65-åringar och äldre öka med ca 130 personer under de kommande tio åren. Fram till år 2022 beräknas ökningen till ca 90 personer.

Slutsatser angående befolkningsutveckling och befolkningsstruktur

Jämfört med riket har Östhammars kommun en större andel invånare 65 år och äldre. Antalet och andelen invånare över 65 år kommer att öka under de närmaste tio åren. Vid planperiodens slut, år 2022, kommer det att vara 600 fler personer över 65 år och om tio år kommer det enligt befolkningsprognoserna att vara ca 1000 fler invånare som är över 65 år.

Åldersfördelningen skiljer sig något åt mellan tätorterna. Östhammar och Öregrund har en större andel äldre invånare än de övriga tätorterna. En förklaring till detta kan vara att kustområdet har en inflyttning av personer som flyttar till sitt fritidshus efter pensionen.

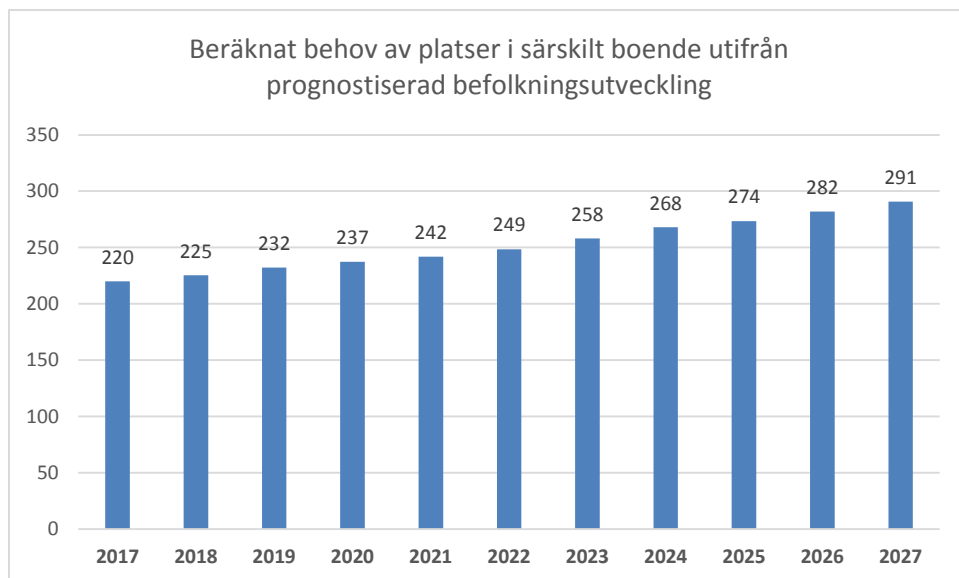
I tätorterna är det fler kvinnor än män över 65 år medan det i de mindre tätorterna och landsbygden är motsatt förhållande.

I kommunen finns många invånare med ursprung i andra länder. Sammanlagt är det ca 1 500 personer över 65 år som är födda utomlands.

Särskilt boende

Utifrån det antal personer som den 31/12 år 2016 bodde på ett särskilt boende så kan framtida behov och efterfrågan beräknas med hänsyn till prognostiserad befolkningsutveckling.

Nedanstående bild visar det beräknade antalet personer i särskilt boende.



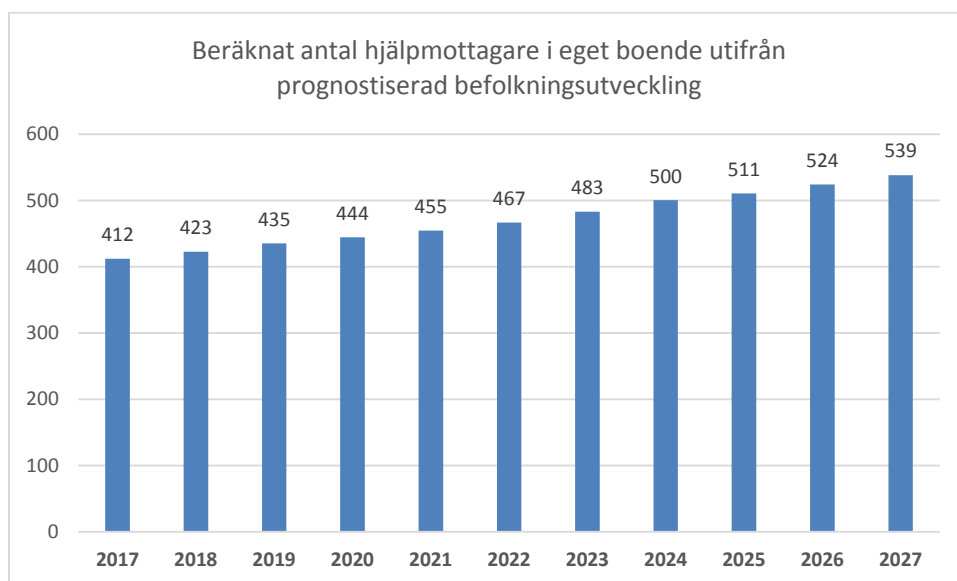
Enligt tillgänglig statistik finns i kommunen 230 platser i särskilt boende. Det betyder att det för att tillgodose de behovsanspråk som den beräknade befolkningsutvecklingen innebär, skulle behövas ett tillskott på ca 60 platser till år 2027.

I tabellen nedan visas antal invånare över 65 år per plats i ett särskilt boende. Beräkningarna utgår från det prognostiserade antalet invånare 65 år och äldre år 2022. I beräkningarna har invånarantalet för kustlandets småorter och landsbygd räknats in i Östhammar och Öregrund och inlandets småorter och landsbygd har inkluderats i Alunda, Gimo och Österbybruk eftersom det är på dessa orter det finns särskilda boenden för äldre. Småorterna och landsbygdens invånare har antagits fördelas jämt mellan tätorterna. Syftet är att få en indikation på var behovet av ytterligare platser är störst.

	Antal invånare tätort	Antal invånare småorter och landsbygd	Summa invånare 65 år och äldre	Boendeplatser	Invånare per plats särskilt boende
Alunda	588	1035/3=345	933	53	17,6
Gimo	700	1035/3=345	1045	46	22,7
Österbybruk	708	1035/3=345	1053	50	21,1
Öregrund	551	1243/2=622	1173	23	51,0
Östhammar	1391	1243/2=622	2013	60	33,6

I Öregrund inklusive småorter och landsbygd i kustlandet går det 51 invånare över 65 år per plats i särskilt boende – vilket är flest. Detta skulle indikera att utbyggnadsbehovet är störst i Öregrundsområdet.

Hjälpinsatser i eget boende



Vid årsskiftet 2016/2017 var det 412 personer som hade hjälpinsatser¹ i eget boende. Samma andel hjälpmottagare i förhållande till antalet invånare innebär att befolkningsökningen medför en ökning av antalet hjälpmottagare med drygt 50 personer till år 2022 och med knappt 130 personer till år 2027.

Faktorer som påverkar möjligheter till ett gott liv som äldre

En rad faktorer påverkar möjligheterna till ett gott liv som äldre. Vi lever allt längre vilket innebär att livet som pensionär har ändrats, från att ha varit en kortare tid i livet till att nu innefatta en stor del av livet.

Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport motionerar dagens äldre betydligt mer än tidigare generationer. Rökning har sedan länge minskat bland äldre män, men inte bland äldre kvinnor. Över hälften av både kvinnor och män över pensionsåldern är överviktiga, men bland de äldsta finns också många underviktiga. Undersökningar av självskattad alkoholkonsumtion visar att de äldre människors konsumtion har ökat under senare år, medan kvinnornas inte har förändrats. Dödligheten i alkoholrelaterade diagnoser har ökat sedan början av 1990-talet bland personer i åldern 65–74 år.

Att stärka det friska och förebygga ohälsa är viktiga strategier för ett hälsosamt åldrande. Forskningen betonar framför allt fyra områden för att uppnå detta:

- social gemenskap och stöd,
- meningsfullhet,
- fysisk aktivitet
- goda matvanor

¹ Inklusivt ledsagning och avlösning

Statens folkhälsoinstitut konstaterar att insatser på dessa områden leder till både ökad livskvalitet för individen och till samhällsekonomiska vinster. Social gemenskap och stöd har positiva effekter på hälsa och välbefinnande även i hög ålder. Att vara delaktig, känna sig behövd och uppleva att det man gör är meningsfullt påverkar åldrande och engagemanget i sin egen hälsa. Hälsovinster av motion är i stort sett desamma för äldre personer som för övriga. Goda matvanor och trivsamma måltider har stor betydelse för hälsa och välbefinnande. Metoder där deltagarna gör praktiska aktiviteter kring mat, exempelvis matlagningskurser, samt information, tips och recept anpassade till äldre ger effekt på beteendet.

Ett hälsosamt åldrande innebär inte i första hand att undvika sjukdomar och funktionshinder utan handlar om att fortsätta att utvecklas, att ha en positiv relation till andra människor, få bestämma över sig själv och känna meningsfullhet. Att vara en del i ett socialt sammanhang, vara fortsatt fysiskt aktiv, ha en hälsosam kosthållning och vara måttlig med alkohol och tobak bidrar till ett hälsosamt åldrande.

Utredningen "Nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen" konstaterar att vi blir allt äldre och lever längre innan vi får olika sjukdomstillstånd. Medellivslängden är nu 84 år för kvinnor och drygt 80 år för män men tendensen är att medellivslängden kommer att fortsätta öka för båda grupperna. Trots att vi blir allt äldre uppger många äldre att de har en bra hälsa. Faktorer som sociala relationer, aktivitet, självbestämmande och känsla av mening har betydelse för upplevelsen av ett hälsosamt åldrande. Dödligheten i vissa sjukdomar minskar och förväntas fortsätta göra det. Förekomsten av demenssjukdomar förväntas dock öka då fler kommer att uppnå den ålder då dessa uppträder mer frekvent. Olika livsstilsfaktorer, som fysisk aktivitet, kost, rökning, stress och alkoholvanor påverkar äldres hälsa. Psykisk ohälsa är utbredd bland äldre. Det återstår att se vad den allt snabbare utvecklingen av medicinska landvinningar, teknisk utveckling och välstånd kommer att betyda för hälsa och livstillfredsställelse hos framtidens äldre.

Kostnadsaspekter

Det är inte bara befolkningsförändringar som påverkar kostnadsutvecklingen för vård och omsorg. Historiskt sett har andra faktorer haft större betydelse: landets välstånd och inkomstutveckling, den medicinsk-teknologiska utvecklingen, ändrade behandlingsmönster, ökade förväntningar och krav på tjänsternas innehåll och kvalitet samt tillgången till personal med olika kvalifikationer. Kostnadsutvecklingen beror således på en kombination av att befolkningens sammansättning förändras, att välståndet ökar och medicinteknologiska landvinningar (som i sin tur kan vara beroende av landets ekonomiska situation).

Förändringar av medicinteknologin påverkar kostnadsutvecklingen på olika sätt. Den ger möjligheter till nya behandlingar som tidigare inte varit möjliga. Diagnostiska metoder utvecklas och fler kan få rätt diagnos eller kortare behandlingstider, vilket i sin tur kan öka antalet som får sjukvård. Detta leder dock ofta till ett större behov av personal med specialistkompetens (och högre lön). Teknologiska framsteg kan även vara kostnadsbesparande genom att kostnaderna för behandlingar minskar, dvs det blir billigare att ge behandling.

Delaktighet och inflytande

Samma möjligheter till delaktighet och inflytande i samhället ska finnas oavsett ålder.

En grundläggande förutsättning för kommuninvånarnas delaktighet och inflytande är att det finns information om kommunens verksamheter, tjänster och planer. Informationen ska vara tydlig, lättillgänglig och aktuell och finnas på olika språk och i olika format, som exempelvis uppläst text, information via webb eller tidningar.

För att göra rätt saker är det också viktigt att fråga efter och lyssna till synpunkter och önskemål från de äldre.

Möjlighet finns att genom att ta kontakt med kommunens kundtjänst Östhammar Direkt föra fram synpunkter eller klagomål eller genom att använda ett webbaserat formulär lämna en synpunkt till Östhammar Direkt.

Socialförvaltningen har ett system för synpunktshantering. Synpunkter på verksamheten kan lämnas via telefon, e-post eller genom att fylla i en särskild blankett. Efter att synpunkten registrerats lämnas den vidare till berörd chef. Synpunkterna kan sedan användas för att förbättra verksamheten.

Östhammars kommun är förvaltningsområde för finska och har därmed ett särskilt ansvar för att värna om det finska språket och kulturen. Det betyder bland annat att man som kommuninvånare har rätt att använda finska i kontakterna med kommunen och har rätt till information och service på finska inom äldreomsorgen.

I kommunen finns ca 1500 personer över 65 år som har utländskt ursprung. Antalet kommer att öka i takt med att befolkningen åldras. Detta ställer krav på att informations- och serviceinsatser anpassas så att delaktighet och inflytande möjliggörs även för denna grupp.

Det kommunala pensionärsrådet är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för äldre och kommunens styrelse och nämnder. Rådets ledamöter består av politiker och representanter från pensionärsföreningar. I kommunens organisation finns rådet knutet till kommunstyrelsen. Rådet sammanträder fyra gånger per år.

Sammanfattande synpunkter på delaktighet och inflytande från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Det ska vara lätt att komma i kontakt med kommunen och hitta rätt information.
- Information ska finnas på flera olika sätt.
- Få hjälp med att fylla i blanketter på en mötesplats, ex vis biblioteket
- Datorkurser för äldre.
- En myndighetslots för hjälp med myndighetskontakter.
- Säkra och enkla e-tjänster för att underlätta invånarnas kontakter med kommunen
- Ge äldre möjlighet att välja omsorg med stöd av välfärdsteknik
- På särskilda boenden och mötesplatser tillhandahålla internetuppkoppling så att äldre kan hålla kontakt med anhöriga och ta del av digitala tjänster

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Se till att det är enkelt att komma i kontakt med kommunen.
- Tillse att information från kommunen är lättillgänglig och lätt att förstå.
- Säkerställa att information finns på flera olika språk.
- Underlätta möjligheterna för invånarna att ta del av digitala tjänster.
- Tillse att en dialog skapas mellan nämnder och kommuninvånare inför genomgripande förändringar.

Fysisk planering

Infrastruktur och trafikplanering

Goda kommunikationer som är tillgängliga och säkra är en förutsättning för ett självständigt liv. Möjligheterna att som äldre ta sig till serviceinrättningar, affärer och vårdinrättningar ska vara lika goda som för andra åldersgrupper.

I kommunens Översiktsplan 2016 identifieras fem inriktningsmål varav ett benämns ”flexibla kommunikationer”. Av översiktsplanen framgår att kommunikationer har stor betydelse för kommunen och att det handlar om att tänka på nya sätt och hitta flexibla lösningar för att skapa goda kommunikationer. Exempel på detta som anges är välfungerande kommunikationsnoder med busstationer, cykelstråk, pendlarparkeringar och anropsstyrd trafik. Det framhålls även att bra och heltäckande bredband skapar förutsättningar att verka och bo lokalt, även i kustområdet och på landsbygden.

Digital infrastruktur, välfärdsteknologi

Intresset hos äldre och anhöriga för teknikstöd som gör vardagen enklare samt ökar tillgängligheten växer för varje dag som går. Teknologi och nya tjänster i form av insatser och hjälpmedel kan ge ett bättre vardagsliv och tryggare boende för äldre. Utvecklingsområden kan vara utrustning i bostaden för skötsel av personlig hygien, planeringshjälp eller ”kom ihåg hjälp”, telefon, tv eller annan kommunikation. Andra områden kan vara förflyttning inomhus eller utomhus, utbud av och nya kombinationer av mobila tjänster både för varor och för service. Smarta appar och hjälpredor, pålitlig automatik, en enkel fjärrkontroll eller attraktiva tjänsteutbud kan vara intressanta för anhöriga och närstående till äldre. Med bättre och mer användarvänlig teknik i bostäder ges bättre förutsättningar för många äldre att långt upp i ålder bo bekvämt och tryggt. Många äldre anammar det digitala samhället. Men för de som inte är vana vid att använda teknik och it så ska det finnas möjlighet att lära sig. Bland annat kan äldre lära äldre, eller så kan den yngre it-vana generationen ställa upp som volontärer för att lära de äldre om teknik och it.

Utredningen ”Nationell kvalitetsplan för äldre” konstaterar att användningen av informationsteknologi bland äldre har ökat kontinuerligt. Skillnaderna är dock större mellan yngre äldre och de allra äldsta än mellan yngre och äldre. Av de äldsta, över 75 år, är det enligt en undersökning fyra av fem som uppger att de inte känner sig delaktiga i informationssamhället och att förändringarna har gått för långt. Enligt utredningen kan man förvänta sig ett ökat användande när yngre äldre, som nu är de mest frekventa användarna av informationsteknologi, åldras men samtidigt, med den teknikutveckling som kontinuerligt äger rum och som yngre mer påtagligt är delaktiga i då de är aktiva på arbetsmarknaden, är risken stor att skillnaderna till viss del upprätthålls.

Färdtjänst

Färdtjänst är särskilt anordnade transporter för personer med funktionshinder. Den som är folkbokförd i Östhammars kommun kan beviljas färdtjänst i kommunen. Resor kan beställas alla dagar mellan kl 08.00 och 17.00, senast dagen innan avresedagen. Möjlighet finns att beställa en resa samma dag, men man får då resa i mån av plats och till förhöjd avgift. På grund av samordning kan resor senare- eller tidigareläggas med 60 minuter. Hämtningstiden meddelas vid beställningen. Den totala restiden kan som mest fördubblas på grund av samordning, men kan aldrig förlängas med mer än 60 minuter.

Östhammars kommun har avtalat med ett företag om att de ska utföra färdtjänstresor. Kommunen har även avtalat om att chauffören ska iaktta respekt för den resandes integritet och självbestämmande, vilket bl a innebär ett artigt uppträdande, personlig hjälp i och ur fordonet liksom hjälp med i- och urlastning av hjälpmedel och övrigt bagage. Chauffören ska även utifrån den resandes behov ge hjälp till och från resstart/resmål (exempelvis från bostad till taxi/från taxi till butiksdörr) samt se till att resan utförs på ett komfortabelt och trafiksäkert sätt.

Den som har ett stort och varaktigt funktionshinder kan ansöka om riksfärdtjänst för resor utanför kommunen (max 60 mil).

Utemiljöer och fritid

Att vistas utomhus i naturen ger goda hälsoeffekter och många undersökningar visar att människor mår bra i miljöer som innehåller lövträd, blommande vilda växter, fåglar och vatten. I kommunens arbete med boendemiljöer för äldre, såväl eget boende som olika typer av vård- och omsorgsboenden ska kommunen planera nya och utveckla befintliga boendemiljöer så att både byggnaderna och omgivningarna skapar läkande och inspirerande miljöer och samtidigt bidrar till biologisk mångfald.

Genom att i anslutning till alla boendetyper utveckla närmiljöer med gröna, varierade och flerskiktade naturvärden i form av innergårdar och närliggande parkmiljöer, ges både äldre och övriga närboende/besökare goda förutsättningar att uppleva naturen nära. Varierade och flerskiktade miljöer omfattar en blandning av gräsytor, träd, buskar, blommande växter, vatten etc. Att göra miljöerna tillgängliga och trygga genom sittplatser, bra val av beläggning på de hårdgjorda ytor som behövs för framkomlighet, utformning av belysning m m är en förutsättning för att alla ska kunna tillgodogöra sig de gröna miljöerna.

I likhet med beskrivningen av hälsovinster genom att utveckla och stärka gröna värden i nära anslutning till boendemiljöerna, kan även andra mötesplatser utomhus öka livskvaliteten och ge en förbättrad hälsa för kommunens invånare, såväl äldre som yngre.

Stadsparker och tätortsnära strövområden, med uppmuntran till rörelse genom markerade stigar, utegym, boulebanor, lekplatser, fria ytor, sittplatser för paus mellan aktiviteter m m samt med anpassningar för personer med funktionsnedsättningar, ger möjlighet att uppleva naturen samtidigt som de har starka sociala värden. Dessa områden kan fungera som

spännande mötesplatser som varierar med årstiderna och kan öka folkhälsan hos både äldre och unga.

Även strövområden och naturområden längre från tätorter och byar bör så långt möjligt tillgängliggöras; genom beskrivning av möjlighet till kollektiva färdmedel till platsen, beskrivning av vilka tillgänglighetsanpassningar som finns i området samt utmärkning av stigar för att uppmuntra till rörelse och aktivitet. Här har samverkan med Upplandsstiftelsen en viktig roll för utveckling och bättre tillgänglighet till naturområden och friluftsliv.

Sammanfattade synpunkter på fysisk planering från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Det ska finnas säkra gång- och cykelvägar samt trottoarer. God tillgänglighet.
- Trafiklösningarna i de centrala delarna av tätorten ska vara säkra.
- Underhåll, belysning, sandning och snöröjning ska vara god.
- Det ska finnas sittplatser längs promenadstråk så att man kan vila.
- Det ska finnas goda parkeringsmöjligheter för besök och pendlare.
- Regionbussarna ska ha fortsatt bra turtäthet samt vara prisvärda (inkl. sjukresor).
- Det ska finnas tillgång till fungerande färdtjänst och det ska gå att beställa samma dag.
- Det ska finnas säker tillgång till internet, även på landsbygden och kommunikationen ska säkerställas även när kopparnätet inte finns.
- Det ska finnas goda möjligheter att genom god tillgänglighet komma ut i naturen.
- Driften av befintliga fritidsanläggningar ska säkerställas.
- Det ska finnas möjlighet att träna för alla, även för personer med särskilda behov och funktionsnedsättningar
- Naturstigar med god tillgänglighet ska finnas
- Det ska finnas tillgång till gym, både inomhus och utomhus
- Tillgång till simhall och varmvattenbad.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Säkerställa att det i kommunens fysiska planering tas hänsyn till funktionsnedsatta äldres särskilda behov.
- Aktivt bevaka och nyttiggöra utvecklingen av teknik och hjälpmedel som kan bidra till äldres självständighet och välmående.
- Tillse att tillgänglighet och säkerhet beaktas vid såväl planering, iordningsställande som underhåll av kommunens anläggningar och tillgångar.
- Erbjuder goda och säkra kommunikationer med hög grad av tillgänglighet.
- Säkerställa att färdtjänsten är lättillgänglig, säker och komfortabel.
- Se till att det finns säker tillgång till internet.
- Skapa bra möjligheter att genom god tillgänglighet komma ut i naturen, till ett aktivt friluftsliv och motionsaktiviteter.
- Fortsätta och utveckla samverkan med organisationer för tillgänglighetsarbetet.

Bostäder

Varje kommun ska enligt Lagen om bostadsförsörjning ha riktlinjer för bostadsförsörjningen i kommunen. Syftet ska vara att skapa förutsättningar för alla i kommunen att leva i goda bostäder och för att främja att ändamålsenliga åtgärder för bostadsförsörjningen förbereds och genomförs.

Ett boende representerar trygghet, omsorg och självständighet. För de allra flesta påverkar den egna bostadssituationen livskvalitén i väldigt stor utsträckning. Önskemålen för ens boende ser olika ut och förändras även över tid, men möjlighet till att själv bestämma hur och var man ska bo är en central del i människors välbefinnande.

Flyttfrekvensen bland äldre är generellt låg. Den låga flyttfrekvensen beror inte bara på ett sinande utbud av bostäder anpassade för äldre. Allt fler personer bor kvar i hemmet högre upp i åldrarna än tidigare. Detta är ett resultat av den förbättrade hälsan och funktionsförmågan bland äldre och en medveten politik från samhällets sida att styra över vårdresurser från olika former av institutionsboenden till möjligheter att bo kvar i hemmet. Detta har skett genom en utökning av hemtjänsten och, i allt högre grad, genom att förlita sig på ett ökat stöd från nära anhörigas sida. Många av dagens äldre vill också bo kvar i sin nuvarande bostad.

Av kommunens Översiktsplan 2016 framgår att det råder bostadsbrist i kommunen. Det stora antalet villor i förhållande till andra bostadsformer låser läget genom att omflyttningen blir låg. Detta förstärks genom tätortsstrukturen som delar upp bostadsmarknaden i flera mindre delar. Den som vill byta bostad söker oftast alternativ på den egna boendeorten. I översiktsplanen lyfts även fram att kommunens roll när det gäller bostadsbyggande är att identifiera behov, skapa planberedskap och via stiftelsen Östhammarshem möta delar av den efterfrågan som gäller hyreslägenheter, serviceboenden och andra profilboenden. Kommunen kan också köpa in och sedan anvisa och sälja mark för exploatering.

För att utveckla bostadsbeståndet behöver bostadsmarknadens aktörer samverka. Genom att exempelvis komplettera en lämplig fastighet med personal och service kan ett trygghetsboende komma till stånd.

Kommunens ska enligt socialtjänstlagen bland annat verka för att äldre får möjlighet att leva och bo självständigt. Kommunen ska därför inrätta särskilda boendeformer för service och omvårdnad för äldre som behöver särskilt stöd. Dessa boendeformer brukar allmänt kallas särskilt boende, servicehus och liknande.

Särskilt boende är ett boende för de som har ett stort och omfattande behov av tillsyn och omvårdnad. På ett särskilt boende finns det personal dygnet runt. Det finns även tillgång till sjuksköterska, läkare, arbetsterapeut och sjukgymnast. Den boende har en egen lägenhet eller eget rum, men det finns också gemensamma utrymmen för sällskap och aktiviteter. I alla särskilda boenden i kommunen finns boendeenheter för personer med demenssjukdom.

Följande särskilda boenden finns i kommunen. Antal platser och ort.

Alunda	Gimo	Öregrund	Österbybruk	Östhammar	TOTALT
53	46	23	50	60	230

Växelboende och korttidsvistelse är två *tillfälliga* boendeformer. Där kan äldre bo i samband med sjukhusvistelse eller för att närstående ska få avlastning. I kommunen finns 28 korttidsplatser.

Det finns även *trygghetsbostäder* och *seniorbostäder*, som däremot inte kräver något biståndsbeslut från kommunen. Det betyder att bostäderna överbryggas glappet mellan vanligt boende och särskilda boenden med heldygnsomsorg. Trygghetsbostäder och seniorbostäder kräver alltså *inte* biståndsbeslut enligt socialtjänstlagen från kommunen.

De som bor i en seniorbostad eller en trygghetsbostad får vård och omsorg genom hemtjänst och hemsjukvård, det vill säga på samma villkor som den som bor i en vanlig privatbostad.

Trygghetsbostäder är enligt Boverkets beskrivning en så kallad mellanboendeform som överbryggas glappet mellan vanligt boende och särskilda boenden med heldygnsomsorg. Trygghetsbostäder ska ses som ett alternativ för att ge de äldre som önskar, tillgång till större gemenskap och trygghet. Ett trygghetsboende är ett ordinärt boende med utökad service som kan innefatta trygghetsvård och gemensamma utrymmen. Till skillnad från ett särskilt boende med heltidstillsyn och som är biståndsbedömt sköter man sig själv precis som i en vanlig lägenhet, med allt vad det innebär att bjuda hem vänner, anordna middagar, diska och städa. Ett trygghetsboende erbjuder mötesplatser och kontaktpunkter för äldre som möjliggör för de äldre att behålla ett socialt och aktivt liv. Genom att delta i husets sociala aktiviteter eller utnyttja de gemensamma utrymmena har man möjligheten att träffa de andra som bor i huset. I de gemensamma matsalarna kan man även äta middag tillsammans med de andra i boendet.

I Alunda finns ett *trygghetsboende* med åtta mindre lägenheter av typ 1 rum och kök, samt 2 rum och kök. Till lägenheterna finns flera tillhörande gemensamhetsutrymmen, där man kan ordna mottagning för släkt och vänner och grannar. Man ska ha fyllt 70 år för att få möjlighet att teckna kontrakt.

Boverket beskriver *seniorbostäder* som helt vanliga bostäder med ökad möjlighet till gemenskap – det ska vara ett enkelt och bekvämt boende att kunna åldras i. Det finns olika benämningar på seniorboenden, exempelvis plusboende, livsstilsboende eller boendegemenskaper. Utbudet styrs i huvudsak av byggansvarigas bedömningar av efterfrågan och betalningsförmåga men även genom enskilda personers eller grupperns initiativ. Seniorbostäder upplåts med hyresrätt, bostadsrätt eller kooperativ hyresrätt. Seniorbostad skaffar man genom bostadsförmedling/bostadskö, köp av bostadsrätt, medlemskap i kooperativ hyresrättsförening eller motsvarande.

Seniorbostäder avsedda för personer 55 år och äldre finns på flera ställen i kommunen. På Parkvägen i Österbybruk finns fem lägenheter, samtliga med 1 rum och kök utan balkong. På Filmvägen i Österbybruk finns 23 lägenheter i storlekarna 1 rum och kök - 3 rum och kök.

Alla har balkong eller uteplats. En gillestuga står till förfogande för den som vill bjuda till fest för släkt och vänner. Här finns även möjlighet till övernattnig för långväga gäster. I *Gimo* finns 24 lägenheter som ligger i två hus. Här finns hiss och lägenheterna har stora inglasade balkonger. En gillestuga finns till förfogande och även möjlighet till övernattnig för långväga gäster. Lägenheterna finns i storlekarna 1-3 rum och kök. I *Öregrund* finns 18 lägenheter fördelade på 2-3 rum och kök och alla lägenheter har balkong. På Norra Tullportsgatan i *Östhammar* finns 18 lägenheter i storlekarna 1-3 rum och kök. Lägenheterna ligger i fyra olika hus, byggda 1991. I ett av husen finns hiss. Här finns även tvättstuga och en gemensamhetslokal. Alla lägenheterna har inglasade balkonger/uteplatser. På Prästgatan i *Östhammar* finns 40 lägenheter i storlekarna 2-3 rum och kök, 26 av lägenheterna disponeras av kommunen som servicelägenheter (se nedan). I ett av husen finns tvättstuga och en gillestuga. Här finns även möjlighet till övernattnig för långväga gäster.

En *servicelägenhet* är en bostad som till viss del är anpassad till personer med funktionshinder. Lägenheterna finns till exempel på markplan eller är utrustade med hiss. Lägenheterna är i storleken 1 rum och kokvrå till 2 rum och kök. Det finns ingen tillgång till gemensam service eller personalstöd. Hyresgästen får själv möblera din lägenhet. I kommunen finns servicelägenheter i *Öregrund* (38 lgh), *Östhammar* (37 lgh), *Gimo* (14 lgh), *Österbybruk* (21 lgh) och *Hargshamn* (7 lgh).

Kvarboende, bostadsanpassning

Många kommuner tillämpar en kvarboendeprincip med tanken om att äldre så långt det är möjligt ska kunna bo kvar i det egna hemmet. Som resultat av detta och ökat stöd i hemmet ökar andelen med hemtjänst och andelen med särskilt boende minskar i många kommuner. Möjligheten att skjuta upp äldres flytt till särskilt boende med endast ett antal månader kan ur ett längre perspektiv ha stor påverkan på såväl kostnadsutveckling som bostadsbehov. Den tekniska utvecklingen är nära sammanbunden med hur detta utvecklas. Socioekonomiska kalkyler har visat att bostadsanpassning i det egna hemmet, med resultatet att flytten till särskilt boende förskjuts med några månader, har stor påverkan på det totala behovet och kostnaden.

Hur nybyggnation av lägenheter i det ordinarie bostadsbeståndet sker idag kan också påverka behovet av särskilt anpassade lägenheter framöver. Om det redan från början går att säkerställa att lägenheterna utformas för att passa äldre (tröskelfritt, dusch, övriga utrymmen) kan behovet av särskilda bostäder påverkas och förskjutas. Detta inkluderar även hänsynstagande till service i närområdet, utemiljöer, med mera.

Sammanfattade synpunkter på bostäder från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Det ska finnas valfrihet mellan flera olika boendeformer.
- Det ska finnas trygghetsboende/lägenheter med anpassade inslag såsom gemensamhetslokal på orten.
- Det ska finnas möjlighet till social gemenskap i anslutning till boendet. Boendets utemiljö ska vara fin och gärna ha utbud av aktiviteter.

- Bostäderna ska placeras så att det är nära till service.
- Det ska vara god tillgänglighet i och till bostäder.
- Man ska kunna ha husdjur i alla boendeformer.
- Det ska finnas wifi på särskilda boenden
- Boendekostnaderna ska vara rimliga.
- Det ska gå att bo kvar på den ort där man bor och i sitt eget hem så länge man vill.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Säkerställa att flera alternativ finns i utbudet av boendeformer för äldre.
- Skapa förutsättningar för byggande av seniorbostäder/trygghetsbostäder inom ramen för kommunens ansvar för bostadsförsörjningen.
- Uppmuntra och göra det attraktivt för företag, föreningar och kooperativa aktörer att etablera, förvalta och driva boenden avsedda för äldre.
- Tydliggöra ansvarsstrukturen för planering, byggande och förvaltning av bostäder för äldre.

Kultur och mötesplatser

Att vara socialt aktiv och ha en meningsfull uppgift har betydelse för folkhälsan och välbefinnandet och minskar risken att drabbas av psykisk ohälsa och att i förtid utveckla demenssjukdom. Det är därför viktigt att på olika sätt stödja och stimulera tillkomsten av öppna verksamheter för samvaro och aktiviteter.

Kultur

Kultur i alla dess former har i ett flertal undersökningar visat sig vara viktigt för en ökad livskvalitet.

Tillgången till kulturella upplevelser är en självklarhet för alla åldrar. Musik, böcker och konst innebär en ökad livskvalitet för många äldre. Musikaliska upplevelser kan skapa gemenskap och vara ett sätt att nå människor som annars har svårt att kommunicera. Deltagande i olika former av kulturella verksamheter kan minska depression, öka gemenskap och kommunikationsförmågan. Kulturaktiviteter kan vara bra sätt att skapa möten mellan människor i olika åldrar.

Mötesplatser

Att bli äldre kan innebära färre sociala relationer än tidigare. Samtidigt vet man att tillgången till ett socialt nätverk ger bättre hälsa. Att besöka en mötesplats för äldre kan vara ett sätt att utöka sitt sociala nätverk.

Resultat från den nationella folkhälsoenkäten ”Hälsa på lika villkor” visar att ju högre ålder, desto färre är det i befolkningen som tycker sig ha en god hälsa. Samma utveckling gäller för det sociala deltagandet i samhällslivet, som minskar markant bland de äldsta i enkätstudien. Exempel på plats där socialt deltagande kan äga rum är studiecirkel/kurs, teater/bio, konstutställning, sportutställning, offentlig tillställning (danstillställning eller liknande), större släktsammankomst eller privat fest.

Att vara delaktig i samhället betyder mycket för det sociala och samhälleliga inflytandet, vilket i sin tur är grunden för jämlik hälsa. Olika former av mötesplatser är exempel på miljöer där äldre fortsatt kan delta aktivt i samhällslivet. Det är en god investering i hälsa som bidrar till både sociala nätverk och till att skapa en mening i tillvaron.

Ofta är det redan aktiva personer som besöker mötesplatser och aktiverar sig på olika sätt, det är därför viktigt att nå dem som inte redan är aktiva. Innehållet i mötesplatserna kan därför behöva utvecklas och anpassas så att det attraherar även de som inte redan är aktiva.

I kommunen finns mötesplatser i Alunda, Gimo, Österbybruk, Öregrund och Östhammar. Exempel på aktiviteter som anordnas är musikunderhållning, gymnastik, andakt, berättardagar, teateruppvisning, filmvisning med mera. Det är även en träffpunkt för anhöriga att kunna träffa andra människor i samma situation.

Kulturhuset Storbrunn i Östhammar som beräknas stå klart hösten 2018, har som ambition att vara en mötesplats för alla och främja möten mellan olika åldersgrupper.

Sammanfattade synpunkter på kultur och mötesplatser från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Det ska finnas tillgängliga samlingslokaler till rimlig hyra och med bra faciliteter.
- Bibliotek ska finnas och ha bra öppettider
- Biblioteksfilial på särskilt boende
- Det ska finnas aktiviteter för äldre utifrån var och ens förutsättningar. Blandat utbud. Studiecirklar, bio, kör, musik, dans.
- Kultur i vården ska fortsätta att finnas och utvecklas.
- Det ska finnas möjlighet till utevistelse
- Det är viktigt med tillgång till mötesplatser för att motverka ensamhet för äldre.
- Insatser från frivilliga ska möjliggöras och stimuleras.
- Biblioteken har en viktig roll som mötesplats.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Se över och vid behov förbättra tillgängligheten i kommunens egna verksamheter och på allmänna platser.
- Säkerställa att det finns ett rikt och varierat utbud av kulturaktiviteter med god tillgänglighet.
- Fortsätta att utveckla verksamheten inom "Kultur i vården".
- Tillse att mötesplatser finns tillgängliga oavsett var man bor i kommunen.
- Stimulera frivilliga insatser för att motverka ensamhet.
- Genomföra en översyn av möjligheterna för organisationer och föreningar att använda kommunens lokaler.

Omsorg och service

Omsorg

Kommunens omsorg och vård av äldre ska kännetecknas av trygghet, delaktighet och ett värdigt och positivt bemötande. En salutogen grundsyn och ett rehabiliterande förhållningssätt ska prägla verksamheten.

Kommunen har ett ansvar för att alla människor kan bo kvar hemma på ett sätt som svarar mot deras behov.

Hemtjänst är för personer som på grund av ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning behöver stöd och hjälp för att kunna bo kvar hemma. Stödet kan bestå av:

- Städning
- Tvätt
- Inköp
- Tillsyn
- Hjälp med på- och avklädning
- Dusch
- Hjälp med toalettbesök
- Förflyttningar

När den enskildes behov av vård omsorg och trygghet inte kan tillgodoses i den egna bostaden kan det bli aktuellt med en annan boendeform.

Särskilt boende är ett boende för personer med ett stort och omfattande behov av tillsyn och omvårdnad. På ett särskilt boende finns det personal dygnet runt. Det finns även tillgång till sjuksköterska, läkare, arbetsterapeut och sjukgymnast. De boende har en egen lägenhet eller eget rum, men det finns också gemensamma utrymmen för sällskap och aktiviteter. I alla särskilda boenden finns boendeenheter för personer med demenssjukdom. För att beviljas särskilt boende ska man ha ett omvårdnadsbehov, som sträcker sig över större delen av dygnets timmar och som inte kan tillgodoses via hemtjänst, hemsjukvård eller andra insatser i hemmet.

Service

Kommunen erbjuder de som har fyllt 80 år ett förebyggande hembesök. Erbjudandet gäller de som inte redan har insatser från kommunens äldreomsorg med undantag för de som har färdtjänst. Vid besöket informeras om olika verksamheter, tjänster och aktiviteter som kan främja hälsan och underlätta vardagen. Det informeras även om riskerna för fallolyckor och åtgärder som kan förebygga fall.

I kommunen finns även möjlighet att gratis ta del av en ”fixar-tjänst” och på så sätt få hjälp i hemmet med sådant man på grund av ålder eller funktionshinder inte klarar själv. Det kan handla exempelvis handla om byte av glödlampor och proppar, tunga lyft, hänga upp tavlor

och gardiner, flytta enstaka möbler, viss snöskottning. I uppdraget ingå inte fastighetsskötsel, städning, fönstertvätt, trädgårdsarbete, el-arbeten, följa med på aktiviteter eller läkarbesök eller handla. Vinnova² har gjort en samhällsekonomisk kalkyl för fixar-tjänster.

Sammanfattningsvis visar denna att om endast en liten del av de allvarliga fallskador som leder till slutenvård kan förhindras genom en fixartjänst så motsvarar kostnadsinbesparingen den genomsnittliga budgeten för en fixartjänst med en anställd person. Därtill kommer positiva bieffekter i form av att livskvalitetsförlust kan undvikas med mera. Vinnova gör en sammantagen bedömning att fixartjänster kan anses vara väl använda pengar sett ur såväl samhälleligt som kommunalt perspektiv.

Maten och måltiden

Maten och måltiden är värdefull för välbefinnandet och en central del av omsorgen. En näringsrik kost bidrar till att behålla hälsan och återhämtar sig efter sjukdom. Utöver att maten är god, näringsrik och av god kvalitet spelar måltiden en viktig roll som källa till sociala kontakter. Måltiden ska vara en stund att se fram emot och maten omväxlande och tillagad och serverad med omsorg. Måltidsmiljön ska vara behaglig och trivsamt. Social samvaro, trevlig dukning och uppläggning, tid för att se eller få maten beskriven, känna dofter och att i lugn och ro kunna äta är viktigt i en god måltidsmiljö.

Kompetens och personal

En vård och omsorg av hög kvalitet ställer stora krav på kommunen att rekrytera, behålla och kompetensutveckla personal i den omfattning som verksamheterna kräver. Ett av kommunfullmäktiges prioriterade mål är att Östhammars kommun ska vara en attraktiv arbetsgivare. Socialnämnden har kopplat till detta mål formulerat mål om minskade sjuktal, förbättrad delaktighet, fler män i vården och ökade sysselsättningsgrader. Socialförvaltningen har arbetat fram en personalförsörjningsplan för åren 2016-2018. Planen beskriver bl a förvaltningens kompetensbehov, åtgärder för att attrahera, rekrytera och behålla personal samt åtgärder för kompetensutveckling. Utifrån planen har en personalstrategi utarbetats som specificerar hur arbetet med prioriterade åtgärder ska bedrivas.

Behov av en särskilt anpassad omsorg för personer från olika etniska eller språkliga grupper kan komma att behövas. Med stigande ålder kan efterfrågan öka på omsorg av personal som behärskar hemspråket och har en liknande kulturell bakgrund som omsorgstagaren. Flertalet av utländsk härkomst kommer dock även i fortsättningen att få omsorg och service inom den reguljära äldreomsorgen. Detta ställer krav på att verksamheten i större utsträckning måste bli mångkulturell och att personal finns med relevant kompetens och språkkunskap. Personalens kunskap och kompetens i olika språk ska ses som en tillgång och tillvaratas.

Särskild kompetens behöver säkras för vården och omsorgen av de demenssjuka och för äldre som lider av psykisk ohälsa.

² VINNOVA är Sveriges innovationsmyndighet. VINNOVAs uppgift är att främja hållbar tillväxt genom att förbättra förutsättningarna för innovation och att finansiera behovsmotiverad forskning

Anhöriga och närstående

Anhöriga och närstående är en stor resurs för många äldre personer och även för aktörer inom vården och omsorgen. Stöd till anhöriga ska finnas för att ge avlastning och förebygga ohälsa. Anhörigstödet är till för de som stödjer en närstående, genom att exempelvis vårda en partner i hemmet, genom att stödja en förälder som är sjuk eller stötta en närstående som flyttat till ett särskilt boende.

Den som hjälper eller vårdar någon som på grund av långvarig sjukdom, ålder eller funktionshinder inte klarar sitt dagliga liv helt på egen hand kan ansöka om anhörigstöd. Det kan exempelvis vara maka eller make, sammanboende, förälder, barn eller barnbarn, släkting, granne eller en god vän.

Den närstående kan bo hemma eller på särskilt boende. Syftet med anhörigstödet är att ge den anhörige stöd och avlösning, olika redskap att hantera och underlätta sin situation samt öka tryggheten för den anhörige och den som vårdas. Stödet ska utformas i samråd med den anhörige utifrån önskemål och behov.

I kommunen finns en anhörigkonsulent till vilken man kan vända sig och samtala om situationen som anhörig och få information, råd och stöd. Stöd kan ges genom olika hemtjänstinsatser eller regelbunden vistelse på en kommunens korttidsplatser. Som anhörig kan man även få avlastning genom avlösning i hemmet. Det innebär att någon kommer till hemmet och ger stöd och hjälp så att den anhörige kan lämna hemmet för att koppla av eller göra någon egen aktivitet.

Anhörigcentrum finns på Vårdcentrum i Östhammar. På Anhörigcentrum erbjuds den som är anhörig att delta i friskvårdaktiviteter, föreläsningar, anhöriggrupper med mera.

Frivilligorganisationer, pensionärsorganisationer, studieförbund, kyrkor och samfund, handikapporganisationer och brukarorganisationer spelar en stor roll och utför stora insatser genom bl a besök, stödsamtal och ledsagning. Samarbete och samverkan samt stöd till dessa är därför av stor vikt.

Ett väl utvecklat anhörigstöd, där frivillig- och föreningsverksamhet är viktiga parter, fråntar inte kommunen det yttersta ansvaret för äldres goda vård, omsorg och service.

Sammanfattade synpunkter på omsorg och service från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- De som bor hemma ska få bra hjälp med hög personalkontinuitet för att känna igen de som ger hjälpen.
- Personalen ska ha tillräckligt med tid för brukarna, bl.a. för att motverka ensamhet.
- Det ska finnas valfrihet (utförare, personal, boende).
- Trygghetslarmens funktionalitet ska vara god och kontrolleras regelbundet.
- Det ska gå att få hjälp till utevistelse även för hemtjänstbrukare.
- Det ska vara möjligt att ha kvar sitt husdjur även i ett särskilt boende.
- Man ska få plats på boende när man behöver det.
- Alla ska ha rätt till en lägenhet med dygnet-runt personal/plats på särskilt boende.

- Det ska finnas möjlighet till parboende.
- Omsorgen ska utformas efter individen, man ska kunna fortsätta livet med sina vanor och hobbies ungefär som vanligt efter flytt till särskilt boende.
- Maten ska vara näringsrik och god. Måltidsmiljön ska vara bra.
- Vård och omsorg ska få tillräckliga resurser, det ska finnas utbildad, kunnig och lämplig personal.
- Det ska finnas personal som kan brukarens modersmål.
- Personalen ska ha ett gott bemötande.
- Anhöriga ska få råd och hjälp.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Erbjuder ett varierat individanpassat utbud av stöd- och omsorgsinsatser.
- Säkerställer en rättssäker handläggning vid bedömning av enskilda individers behov av stöd och omsorg.
- Tillse att det finns ett varierat individanpassat utbud av stöd för dem som vårdar anhöriga och närstående.
- Vidta aktiva åtgärder för att främja samarbete och samverkan samt ge stöd till frivilligorganisationer.

Hälso- och sjukvård

Kommunens ansvar

Kommunen ansvarar för hemsjukvård i särskilda boenden och i personers ordinära boenden upp till och med sjuksköterskenivå. Region Uppsala ansvarar för läkare och andra sjukvårdsinsatser. Den som behöver sjukvård i hemmet i mer än 14 dagar, har fyllt 17 år och inte kan ta sig till sjukvården kan få rätt till hemsjukvård.

Demens

En grupp som påverkar behoven av vård och omsorg nu och framöver är de som får en demensdiagnos. Det saknas tillförlitliga register över personer med demensdiagnos i Sverige. Socialstyrelsen har dock gjort bedömningar av antalet och den förmodade utvecklingen. Risken för att insjukna i en demenssjukdom har inte ökat, däremot ökar antalet personer med demens framöver då 40-talisterna uppnår den ålder då frekvensen av demensdiagnoser ökar. Demenssjukdomar är vanligare bland kvinnor än bland män och kan inte bara förklaras av att kvinnor blir äldre.

Östhammars kommun har en dagverksamhet som vänder sig till dem som har en demenssjukdom eller minnesproblematik som påverkar dem i sin vardag. För att få gå på dagverksamheten krävs ett beslut från en biståndshandläggare. De som arbetar på dagverksamheten har utbildning inom demens. På dagverksamheten genomförs aktiviteter tillsammans eller enskilt utifrån intresse och önskemål. Exempel på aktiviteter är högläsning, spela kort, måla, lyssna på musik, gympa, bakning, promenader och utflykter. Det finns även tillgång till gym, spa, bastu, ljusrum och naturrum.

Multisjuka

Sveriges befolkning ökar vilket för hälso- och sjukvården innebär en utmaning. Dessutom lever vi allt längre och vi vet att folksjukdomarna ökar med ålder vilket gör att antalet patienter med folksjukdomar blir fler. Den ökade livslängden gör också att antalet multisjuka förväntas öka. Enligt en studie av Epidemiologiskt Centrum har andelen multisjuka varit konstant under de senaste åren, vilket genom ökningen av antalet äldre innebär att antalet multisjuka ökar.

Med multisjuk avses personer som har någon komplicerad diagnos eller flera olika, problem med nedsatt rörlighet och ork, samt behov av rehabiliterande och/eller funktionsuppehållande insatser under lång tid. Detta gör att den multisjuka äldre har ett extra stort behov av en individanpassad, trygg, bred, samordnad och kontinuerlig vård som minimerar behovet av återkommande oplanerade vårdtillfällen i slutenvården. Detta kräver en flexibel organisation och lösningar som fungerar över vårdgivar- och huvudmannagränser.

Psykisk ohälsa

Enligt Socialstyrelsen lever omkring 20 procent av alla äldre med psykisk ohälsa. Ångesttillstånd och depression är vanliga hos personer över 65 år, 11–15 procent av personer över 65 år har vid något tillfälle haft en depression, vilket är en högre andel än för befolkningen i stort. Det finns flera orsaker till psykisk ohälsa bland äldre personer. Åldrandet för ofta med sig förluster av förmågor, förändrad identitet och ett försvagat socialt nätverk genom förlust av anhöriga och vänner. Även vissa läkemedel kan utlösa psykiska besvär som en biverkning. Problemet med psykisk ohälsa ställer stora krav på vårdens och omsorgens organisation och personalens kompetens då den psykiska ohälsan berör många områden såsom äldreomsorg, socialtjänst, primärvård, geriatrik och psykiatri.

Vård i livets slutskede

Många vill leva sina sista dagar hemma, andra har behov av sjukhusets resurser. Alla människor har rätt till ett värdigt slut på lika villkor. Vård och omsorg ska finnas där den enskilde befinner sig och ingen ska mot sin vilja eller i onödan behöva flytta mellan boende och sjukhus.

Särskilda korttidsplatser med särskilt utbildad personal kan för personer som är i livets slutskede och deras närstående bidra till trygghet och värdighet.

Samverkan med Region Uppsala

I Östhammars kommun sker utvecklingen av närvård i samverkan med Region Uppsala, enligt en överenskommelse som undertecknades med Landstinget i Uppsala län 2010. En arbetsgrupp är tillsatt för att utveckla vårdprocesser kring äldre. Gruppen arbetar för en gemensam rehabiliteringsorganisation, förebyggande hälsoarbete, samordnade insatser och för individuella planeringar och rutiner.

Vid vårdcentrum i Östhammar finns Närvårdsenheten som har 18 vårdplatser och drivs av Östhammars kommun i samverkan med Region Uppsala. Målgruppen är främst multisjuka äldre med behov av tillfällig vård dygnet runt. Verksamheten bedrivs i enlighet med Hälso- och sjukvårdslagen och Socialtjänstlagen.

Närvårdsenheten erbjuder idag:

- Medicinska utredningar, diagnostik och behandling inom allmänmedicinsk behandling.
- Medicinsk behandling som inte kan ges i bostaden och inte behöver specialistsjukhusets resurs.
- Sviktplatser för den specialistanknutna hemsjukvården
- Rehabiliteringsinsatser
- Utredning om omsorgsbehov
- Vård i livets slutskede (palliativ vård).

Enheten bemannas av läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, sjukgymnast och arbetsterapeut. Läkartjänsten är organisatoriskt knuten till Region Uppsala och övrig personal har sin anställning vid Östhammars kommun.

Sammanfattade synpunkter på hälso- och sjukvård från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Personer med demens ska inte bo på samma avdelningar som andra brukare.
- Mobila närvårdsteam är viktigt för både multisjuka och äldre med psykisk ohälsa
- Kompetens kring traumabearbetning från upplevelser från krig och förföljelser måste säkerställas för målgruppen.
- Vården ska tillvarata det friska och arbeta förebyggande både fysiskt och psykiskt.
- Det ska finnas vårdcentraler på de fem större tätorterna.
- Husläkarsystemet i primärvården ska fungera, så att man får träffa samma läkare.
- Läkemedelsgenomgångar ska vara möjligt att få för alla.
- Det ska finnas tandläkare.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Säkerställa att vården och omsorgen av personer med demenssjukdom har hög prioritet.
- Säkerställa att den enskildes vilja och behov är styrande för kommunens vård- och omsorgsinsatser i livets slutskede.
- Genomföra insatser för att förbättra äldres psykiska hälsa.
- Erbjuder den enskilde efter sjukhusvistelse och efter behovsbedömning fortsatt vård och omsorg inom socialnämndens ansvarsområde.
- Upprätthålla och utveckla samarbete och samverkan med primärvården vid hemgång från sjukhusvistelse.
- Fortsätta uppmärksamma läkare så att individuella läkemedelsgenomgångar genomförs.

Övrig samhällsservice

En av grundförutsättningarna för att kunna bo på en plats – oavsett vilken – är att det finns tillgång till den samhällsservice som behövs.

Exempel på samhällsservice är vårdcentraler och sjukhus, bibliotek, post, apotek, bank, skola, förskola, bibliotek, trossamfund, kultur-, idrotts- och fritidsanläggningar, socialtjänst m m. En tillgänglig samhällsservice har betydelse för invånarnas upplevelse av en trygg och attraktiv livsmiljö och ger förutsättningar för ett aktivt deltagande i samhällslivet.

Kommunen svarar för en stor del av samhällsservicen, t ex förskola, skola, socialtjänst och äldreomsorg och har därmed möjlighet att påverka omfattning och innehåll i tjänsterna inom dessa områden.

Kommunen har inte samma rådighet över andra delar av samhällsservicen, som exempelvis sjukhus, vårdcentraler, post, apotek och bank.

Sammanfattade synpunkter på övrig samhällsservice från möten med kommuninvånare, politiker och tjänstemän.

- Det ska finnas tillgång till juridisk information, myndighetsinformation och få hjälp med ekonomiska ärenden.
- Det ska finnas support för IT-frågor i form av exempelvis en "IT-fixar-Nisse".
- Gode män ska få utbildning.
- Det ska vara nära till service såsom bank, apotek, vårdcentral, livsmedelsbutik.
- Det ska finnas flera livsmedelsaffärer på orten, för att konkurrens ska uppstå.
- Det ska finnas tillgång till bankservice med kontanthantering.

Under planperioden ska Östhammars kommun:

- Erbjuder vägledning till stöd i juridiska och ekonomiska frågor.

Genomförande, uppföljning och utvärdering

Äldreplanen ska följas upp. Resultat och effekter ska analyseras och bedömas.

Nämnderna ska i verksamhetsplanerna beskriva och formulera mål som på ett tydligt sätt kan härledas till det som enligt äldreplanen ska genomföras och uppnås under planperioden.

Måluppfyllelsen ska vara möjlig att mäta eller bedöma.

Uppföljningen ska göras inom ramen för respektive nämnds ordinarie uppföljning av verksamheten.

Nämnderna redovisar årligen i verksamhetsberättelsen genomförda aktiviteter, vilka resultat och effekter som uppnåtts samt måluppfyllelse.

En samlad redovisning av aktiviteter och måluppfyllelse görs i kommunens årsredovisning.

Utvärdering av äldreplanens effekter görs efter planperiodens slut.