



- Tankar om åldrandet
Äldreenkät 2022

SMEDJEBACKEN
smedjebacken.se

Omsorgsnämnden

- Tankar om åldrandet Omsorgens äldreenkät 2022

De äldre (80+) i Smedjebackens kommun, och i nästan hela Sverige, blir allt fler under de kommande åren. Vi kommer att behöva tänka i delvis nya banor för att klara av omsorgsförvaltningens uppdrag att erbjuda vård och omsorg åt alla äldre som har rätt till insatser enligt Socialtjänstlagen. Att arbeta på flera olika sätt med förebyggande insatser är något vi behöver utveckla för att klara våra kommande utmaningar. Kommunerna har redan ett fortlöpande uppdrag enligt 3 kap. Socialtjänstlagen att arbeta förebyggande på olika nivåer i samhället och förebyggande arbete ingår därmed i omsorgens basuppdrag.

2018, nästan exakt för fyra år sedan, gjordes omsorgens första enkät som riktade sig till äldre kommuninnevånare (75 år och äldre). Frågor som ställdes då var om boende, hälsa, social gemenskap och delaktighet, meningsfullhet, samhälle och teknik samt andra tankar och idéer. Utifrån de svar vi fick ta del av då formades 2020-års enkät med frågor och svarsalternativ. Nu 2022 har enkäten nästan samma utformning som gången innan för att ge möjlighet att följa förändringar över tid.

Omsorgsförvaltningen påbörjade 2019 arbetet med mer förebyggande insatser på individnivå riktat mot målgruppen äldre kommuninnevånare. Under 2019 drevs arbetet i projektform för att hitta formerna för hur omsorgen långsiktigt och på ett effektivt sätt kunde bedriva förebyggande arbete riktat mot äldre kommuninnevånare. Två medarbetare bildade ett litet team som tillsammans med förvaltningschefen arbetade med att inventera hur det fortsatta arbetet skulle kunna utformas och där ingick enkätsvaren från äldreenkäten 2018 som en del. De två medarbetarna var Solveig Bodare som 2019 anställdes som hälsofrämjare samt Lena Eriksson som sedan tidigare arbetar halvtid som anhörigsamordnare.

Solveig och Lena har sedan dess arbetat tillsammans, och i samverkan med andra aktörer, med förebyggande och stöttande arbete riktat mot äldre kommuninnevånare. Tyvärr drog coronan igång precis samtidigt som tanken var att växla upp det förebyggande arbetet och pandemin har verkligen satt sordin på arbetet ända sedan dess. Alla sammankomster och gemensamma aktiviteter blev inställda och arbetssättet fick riktas om för att fungera hjälpligt under coronan. Under denna tid infördes bland annat hjälp med handel, stödtelefon, enskilda samtal, uteaktiviteter osv. Under våren 2022 har äntligen livet börjat återgå till det mer normala, coronan är definitivt inte borta men inte lika aggressiv som förut tack vare massvaccineringarna. Inför hösten 2022 hoppas vi kunna återuppta det förebyggande arbetet så som det var tänkt att det skulle bedrivas redan 2020.

Under sommaren 2022 har Solveig gått i pension men en efterträdare, Johanna Andersson, är anställd som hälsofrämjare och kommer att ta vid där Solveig slutade. För tillfället är ”gilla rörelse” i form av seniorkul en stor satsning som förhoppningsvis ska locka många äldre deltagare hösten 2022. Även en äldremässa är planerad till hösten 2022 efter några års ofrivilligt pandemiuppehåll.

Äldre enkäten har nu genomförts tre gånger. Ambitionen är att omsorgen ska genomföra den vartannat år så att vi dels kan få regelbundna svar på vad de äldre kommuninnevånarna har för synpunkter och tankar samt dels en möjlighet att se förändringar över tid. Vi har skalat ner frågorna (jämfört med första gången 2018) till de

som vi bedömer som mest angelägna att få svar på med tanke på det förebyggande perspektivet och indelat frågorna under olika rubriker.

1. Hälsa
2. Socialgemenskap och ensamhet
3. Meningsfullhet
4. Samhälle och teknik
5. En övrig punkt där respondenten fritt kunde skriva om det de ville.
6. Denna gång fanns även en bilaga med frågor som berör livet i pandemins skugga.

Även denna gång skickades enkäten till alla kommuninnevånare i eget boende som är 75 år och äldre. Totalt postades 1 604 enkäter vilket är ca 140st fler än gången innan, de äldre blir som redan nämnts snabbt fler i kommunen. Vi fick in 715 svar vilket ger en svarsprocent om 45%, nästan jämnt fördelat mellan kvinnor och män - samma utfall som 2020 men aningen lägre än 2018 års svarsfrekvens om nästan 50%. 2018 var antalet svarande ”bara” 470st så även om svarsfrekvensen har sjunkit så har *antalet* svar ökat markant – en följd av den snabba demografiska utvecklingen. Det fanns möjlighet att i årets enkät uppge namn och telefonnummer och ange ifall man önskar bli kontaktad av hälsofrämjaren, denna möjlighet har 112 personer (58 kvinnor och 54 män) utnyttjat.

Svar

Totalt har alltså 715 enkätsvar kommit in. Den äldsta respondenten är född 1921 och har därmed uppnått en aktningsvärd ålder om 101 år. De yngsta är födda 1947 (vilket är förväntat då enkäten inte skickades ut till yngre kommunmedborgare än 75 år). Flertalet har svenska som modersmål, men det finns även respondenter med finska, norska, danska, engelska, portugisiska, spanska, estniska, tyska, tjeckiska, ungerska och älvdalska som modersmål. Med anledning av att kommunen är ett finskt förvaltningsområde hade de finsktalande möjligheten att få enkäten på finska samt även besvara den på finska. Ett fåtal svar på finska har inkommit.

När vi presenterar svaren nedan har vi satt med 2020 års svarsprocent i kursiv stil och inom parentes. På så sätt ser läsaren enkelt om det har skett några förändringar gentemot föregående gång.

1. Hälsa

- ***Åldrande i sig innebär en ökad risk för både fysiska och psykiska sjukdomar. Hur upplever du ditt hälsoläge idag?***

34% (36%) av respondenterna uppger att hälsoläget är bra, 57% ganska bra och 9% (7%) dåligt. Det är fler kvinnor som säger sig ha ett ganska bra hälsoläge medan männen har en övervikt mot att svara antingen bra eller dåligt.

Trots en liten uppgång från 7% föregående gång är det glädjande att inte fler än 9% uppger att hälsoläget är dåligt.

- **Skulle du vilja göra något för att förbättra din hälsa?**

Ja svarar 38% (43%), nej 37% (30%) och vet ej 25% (27%). Bland de som svarat nej finns även denna gång en viss övervikt av manliga respondenter.

Intresset för att försöka förbättra hälsan har minskat med 5% jämfört med för två år sedan. Kan det måntro ha att göra med en större medvetenhet i samhället om vikten av att sköta sin hälsa och att man redan är aktiv eller är det fler som inte vill, orkar eller kan påverka sin hälsa?

- **Om ja, vilken form av aktivitet?**

Här fanns olika aktiviteter uppräknade som rangordnas utifrån popularitet enligt följande. Det var möjligt för den svarande att kryssa i flera alternativ.

1. Promenader = 21% (viss övervikt mot män)
2. Massage = 14% (stor övervikt mot kvinnor)
3. Gång och balansträning = 13% (jämt mellan könen)
4. Samvaro/utflykter i naturen = 13% (viss övervikt mot kvinnor)
5. Gym/styrketräning = 9% (viss övervikt mot män)
6. Viktminskning och kostrådgivning = 7% (viss övervikt mot män)
7. Gymnastik = 6% (jämt mellan könen)
8. Fallträning = 5% (övervikt mot kvinnor)
9. Kostrådgivning = 4% (jämt mellan könen)
10. Qi gong = 4% (nästan bara kvinnor)
11. Yoga = 3% (nästan bara kvinnor)

De sammanlagt fyra mest populära aktiviteterna är det 61% som skulle vilja utöva (eller redan gör) och det är tydligt att promenader och utflykter är mycket populära aktiviteter som lockar nästan lika många kvinnor som män. Massage är det många som efterfrågar men då betydligt fler kvinnor än män. Kostrådgivning och hjälp med vikten är många intresserade av och ganska jämnt fördelat mellan könen. Det är nästan uteslutande kvinnor som önskar ägna sig åt yoga och/eller Qi gong. Däremot vad gäller gym/styrketräning är det något större andel män än kvinnor som är intresserade av.

De största förändringarna gentemot mätningen 2020 är att det då var en betydligt större övervikt mot män som var intresserade av gym- och styrketräning och att massage har stigit från en fjärde plats till en andra plats i årets mätning. Det är 57% av kvinnorna som har angivit önskemål om aktiviteter mot 43% av männen. Vi ser här en viss ökning bland kvinnorna men en viss minskning bland männen sedan 2020.

Respondenterna har även fått ange annat som de vill framföra under denna punkt. Vi kan utläsa att många av de kvinnliga svarande ägnar sig åt att promenera, cykla och gymnastisera samt är aktiva i hemmet. Bland de manliga frisvaren ser vi att många promenerar, styrketränar och cyklar. Många ägnar sig också åt att hålla hus och trädgård i skick. En skillnad mot föregående enkät är att få uppger att de är aktiva i föreningslivet eller tillsammans – måntro en effekt/konsekvens av coronan?

Överlag verkar många, både kvinnor och män, redan vara mycket aktiva i vardagen och måna om att röra på sig men flera uppger också att dålig hälsa sätter käppar i hjulen och

gör att det varken finns ork eller möjlighet till att vara aktiv. Som en svarande så kärnfullt beskriver det.

”Min slitna kropp gör att jag blir isolerad.”

2. Social gemenskap och ensamhet

- *Hur ser din sociala gemenskap ut?*

Av 581 respondenter svarar drygt 89% (90%) att de har en bra social gemenskap, något fler kvinnor 91% än män 87%. Det är en viss förskjutning denna gång mot fler män som saknar social gemenskap.

Att inte bristen på social gemenskap bland de äldre har ökat nämnvärt sedan föregående mätning trots två år med pandemi och isolering kan upplevas som något förvånande.

- *Vad gör att din sociala gemenskap är dålig?*

En följdfråga ställdes om varför den sociala gemenskapen är dålig och här har 35 kvinnor och 27 män svarat på den öppna frågan. Det går att utläsa att många har problem med hälsan som gör det svårt att vara rörlig och aktiv. Flera uppger också att deras nära och kära har gått bort eller bor långt ifrån. Coronan uppges också som en viktig faktor till ökad ensamhet. Vissa uppger att de bor på ett sätt som gör dem mer ensamma, framförallt om hälsan också sviktar och man kanske saknar egen bil.

Flera uppger sig också vara mer eller mindre nyinflyttade och har svårigheter att komma in i gemenskapen och att få nya vänner på orten. Bruksmentaliteten och en misstänksamhet mot nyinflyttade uppges vara ett hinder, något som inte har kommenterats i tidigare enkäter.

- *Känner du dig ensam?*

47 kvinnor och 28 män har svarat ja på denna fråga = 11% (11%). Övriga 89% har svarat nej.

Andelen kvinnor som känner sig ensamma har ökat något sedan förra mätningen och skillnaden mellan könen växer, 14% av kvinnorna men endast 8% av männen känner sig ensamma.

- *Saknar du något?*

Här fanns olika alternativ tillgängliga som rangordnades bland de 480 svaren enligt följande. (Det var möjligt för den svarande att kryssa i flera alternativ.)

1. Ork och hälsa = 24% (23%)
2. Datakunskap = 19% (29%)
3. Släkt = 13% (12%)
4. Lämpliga aktiviteter = 12% (8%)
5. Vänner = 11% (9%)

6. Kommunikationer = 6% (5%)
7. Ekonomi = 5% (6%)
8. Möjlighet till samtal = 5% (4%)
9. Grannar = 5% (4%)

Här har skett två tydliga förändringar sedan 2020 (siffrorna i kursivt). Andelen som uppger sig sakna datakunskap har minskat kraftigt men uppgår fortfarande till närmare 20%. Tillgången till lämpliga aktiviteter upplevs också ha minskat, kanske beror detta på coronan och att nästan alla gemensamma aktiviteter i samhället har ställts in under så lång tid.

Om vi ser till skillnader i hur kvinnor och män har svarat så ser vi en övervikt mot kvinnor som saknar ork och hälsa, släkt, vänner och till viss del grannar medan männens svar väger över på avsaknad av datakunskap. Övriga svar ser vi inga nämnvärda könsskillnader mellan.

Det fanns en öppen följdfråga där respondenterna kunde fylla i om de saknade något annat, 14 kvinnor och 11 män har valt att besvara denna fråga. Flera upplever isoleringen pga Coronan som påfrestande, flera uppger också problem med att ta sig till och från aktiviteter. En del saknar kurser och andra gemensamma aktiviteter. Gemenskap med släkt och vänner saknas också och dålig ekonomi uppges i vissa fall vara ett hinder.

3. Meningsfullhet

- *Känner du att du kan fylla din dag med något meningsfullt?*

674 personer har besvarat frågan varav 92% (93%) svarar ja, jämnt fördelat mellan könen. 26 kvinnor och 27 män svarar nej vilket motsvarar resterande 8%. På den öppna följdfrågan vad som fattas så har sammanlagt 51 kvinnor och män svarat. Bland de svarande är det ett övervägande antal som saknar hälsa och ork men även vänner, meningsfull sysselsättning och en partner omnämns av flera. Vintrarna känns extra tunga och coronan har inneburit mer isolering i hemmet. Lusten, motivationen och livsglädjen har fått sig en törn.

Förvånande nog, med tanke på coronan, är det ändå bara en marginell ökning av andelen som känner meningslöshet jämfört med för två år sedan.

Citat:

"Det blir så enahanda och på vintern blir det ännu mer av detsamma. Pandemin har ju gjort att jag inte gör nästan någonting utanför hemmet."

"Det finns för lite att göra eller att hitta på här i Smedjebacken."

- *Är du medlem/aktiv i någon förening?*

Av de 696 svarande är 58% (62%) medlem eller aktiv i någon förening, även här jämnt fördelat mellan könen.

Att antalet föreningsaktiva har minskat kanske även det beror på coronan och därpå följande avsaknad av föreningsaktiviteter. Vi får hoppas att det framöver åter blir möjligt för föreningarna att starta upp sina aktiviteter och att det finns ork och entusiasm hos föreningarna att jobba vidare.

På följdfrågan om man skulle vilja tillhöra någon/eller fler föreningar säger 94% nej. Endast 6%, eller sammanlagt 17 personer, svarar ja. På frågan vilken förening ser vi att flera har svarat någon pensionärsorganisation, men även annat, t ex olika idrottsföreningar. Några har svarat att även om intresse finns så räcker inte tiden eller orken till för att vara medlem eller aktiv i förening/ar.

4. Samhälle och teknik

- *Använder du dator?*

Av 682 svarande (något färre kvinnliga än manliga svarande) uppger 59% (53%) av kvinnorna och 72% (65%) av männen att de använder dator.

Här ser vi att datoranvändandet har slagit igenom mer bland äldre män än kvinnor men också att datoranvändandet har ökat ganska kraftigt bland både kvinnor och män under de senaste två åren. Vi får dock inte glömma att bland målgruppen 75 år och äldre i Smedjebackens kommun är det fortfarande 35% (41% 2020) som inte ännu nås/når andra via en dator.

- *Om nej, skulle du vilja lära dig mer?*

Av 117 svarande kvinnor vill 29% (34%) lära sig mer, medan av 80 svarande män vill 50% (42%) lära sig mer.

Här ser vi en ökande könsklyfta mellan männens och kvinnornas önskan att lära sig mer om att handha en dator.

- *Använder du mobiltelefon?*

Av 694 svarande uppger 91% (89%) av kvinnorna att de använder mobil medan motsvarande siffra för männen är 96% (94%).

En uppåtgående trend bland både kvinnor och män sedan förra mätningen.

- *Om nej, skulle du vilja lära dig mer?*

Av 45 svarande skulle knappt hälften vilja lära sig mer om mobiltelefonen.

- **Skulle du behöva lära dig mer (om datorer och mobiler)**

Av 424 svarande, något fler män än kvinnor, uppger 43% (49%) av kvinnorna och 44% (45%) av männen att de skulle behöva lära sig mer. På den öppna följdfrågan vad det skulle kunna handla om så har 108 svarande, både kvinnor och män, angett "nästan allt" från smått till stort. Det varierar från att man önskar mer baskunskaper om hur man använder och hanterar en dator och en mobil till mer specifik kunskap om hur man kan använda datorn och telefonen till kunskapssökning, göra ärenden, och till fördjupad kunskap om t ex fotografering och redigering. I vissa fall handlar det om bristande intresse, det finns så mycket annat som lockar mer än att sitta framför en dator.

Nedan följer några citat från de svarande.

"Maken lärde mig att utföra bankärenden på datorn. Sedan blev jag änka, så jag skulle behöva lära mig mycket-mycket mera om datorkunskap. Jag betalar bredbandsavgift varje månad som jag tycker att jag kunde utnyttja mera om jag hade mer kunskap."

"Dator o mobil. Skulle behöva gå en nybörjarkurs egentligen men är så ointresserad och otålig. Om det skulle bli en nybörjarkurs skulle jag försöka tvinga mig att gå. Nu får jag hjälp av min sambo, det går inte så bra."

"Jag är inte helt bekväm med alla möjligheter på min mobiltelefon."

"Man kan ju inte veta vad när man inte vet!"

"Den digitala världen är alltför sårbar för att samhället helt ska byggas på den. Därför måste det alltid finnas ett parallellt alternativ. Ex. att man kan ringa och prata analogt med en fysisk person, för att få en tjänst eller annat utfört. VIKTIGT!"

Om vi utgår ifrån att våra respondenter är representativa för alla 75 år och äldre i kommunen (1604 personer) och att 35% av dem inte använder dator så skulle det innebära att sammantaget ca 560 medborgare i den äldre åldersgruppen ännu lever i ett digitalt utanförskap. Antingen självvalt eller pga bristande kunskaper, bristande uppkoppling eller bristande ekonomiska förutsättningar. Det digitala utanförskapet är dessutom större bland kvinnorna än bland männen.

Graden av digitalisering verkar vara både en åldersfråga, en kunskapsfråga, en ekonomisk fråga och en könsfråga! Att fortsätta minska detta utanförskap är en viktig jämlikhetsfråga.

Citat

"Digitaliseringen har inneburit att tidigare kontaktvägar är stängda eller åtminstone mycket begränsade och tillkrånglade. Med darriga och skakiga händer är det mycket besvärligt att med knapptryckningar informera den automatiska telefonsvararen det man önskar framföra, ofta får man ge upp. Finns det någonstans annat än 112 man kan ringa och få svar utan att sitta i telefonkö i oändlighet?"

"Vid den tidigare enkäten skrev jag en inlägga om vi gamlingars utanförskap i IT-världen, men jag har tyvärr inte märkt någon ändring. Säkerligen beror det mycket på min egen osäkerhet på området, jag avstår att avslöja mig med "naiva frågor" som varje barn känner till."

För att minska det digitala utanförskapet kanske vi behöver ta till nya sätt att nå de äldre. På frågan om det finns intresse av att få låna en dator svarar 15 personer ja och surfplatta önskar 31 personer få låna.

166 personer önskar en plats i kommunen dit de kan få vända sig för att få digital hjälp. Hälften av de svarande önskar att denna hjälp finns att få på biblioteket, de övriga önskar att hjälpen gick att få via ett rullande medborgarkontor eller via kommunens befintliga medborgarkontor. Man önskar få hjälp med både dator, surfplatta och mobil.

5. Har du något annat du vill framföra?

48 kvinnor och 41 män, alltså totalt 89 respondenter har tagit sig tiden att framföra sina åsikter till oss. Detta tackar vi särskilt för och här nedan kommer en sammanfattning av tankar, synpunkter och idéer som har framförts till oss. Vi har kategoriserat och sammanfattat svaren under följande rubriker.

1. Kommunikationer, färdmedel och belysning
2. Hälsa och sjukdom
3. Boende
4. Miljö
5. Aktiviteter
6. Omsorg och ensamhet
7. Tacksamhet
8. Övrigt

1. Kommunikationer, färdmedel och belysning

Många oroar sig över kommunikationsproblem när man bor utanför tätorterna. Vad händer om man inte kan köra bil mera? Eller när man redan befinner sig i det läget? Hur kunna ta sig fram enkelt med rollator på en buss t ex? Kan man få hjälp med transporter? Man efterfrågar fler möjligheter till transport (utöver färdtjänst), t ex fler bussturer eller en minibuss som åker till byarna och plockar upp folk en gång i veckan för att kunna handla själv i tätorten. Flera respondenter klagar också på färdtjänsten och sjukresor, man upplever att de är dyra och brister i kvalitet och enkelhet. Detta innebär stora problem med att åka till vårdcentral eller sjukhus. Svårt att ta sig till sjukvården om man inte är frisk eller kan köra bil. Man efterfrågar också mer belysning i byarna samt underhåll av befintlig belysning och asfalt.

Svaren är likartade som i föregående enkät men med en skillnad, färre nämner nu avsaknad av bra uppkoppling/bredband.

2. Hälsa och sjukdom

Många respondenter har problem med hälsan och upplever problem med sjukvården. Förutom problemen att ta sig dit så beskrivs väntetider och svårigheter att komma i kontakt med sjukvården. Flera upplever problem med att få hjälp vid läkarbesök, är man ensam, gammal och sjuk blir det svårt att klara sig utan en medhjälpare och det blir ofta långa och tunga dagar hos sjukvården.

Man efterfrågar förebyggande hälsovård samt en sjukvård som är närmare patienten och lättare att nå.

3. Boende

Vi kan ana oss till att många av respondenterna idag bor i villa och att man trivs med det men känner en oro för hur det ska bli sedan när man inte orkar mer. Finns det tillräckligt med lägenheter anpassade för äldre i kommunen? Vart ska man flytta? Det finns önskemål om hyreshus med handikappanpassning samt tillgång till stor balkong eller uteplats. Några efterfrågar också fler lägenheter som passar äldre även utanför centralorten.

4. Miljö

Satsa mer på landsbygden är ett återkommande önskemål. Man upplever brister i vägunderhållet, sandning och plogning på vintern samt återigen bristande kommunikationer för de som bor perifert i kommunen. Fler gång- och cykelvägar i kommunen efterfrågas. Flera önskar bättre hörbarhet i allmänna samlingslokaler och offentliga utrymmen så att även de med nedsatt hörsel kan höra. Denna gång har vi även fått frågor om återvinning, hur få hjälp om man inte själv kan ta sig till Nytäppan och var i kommunen kan man lämna olika sorters restprodukter/avfall?

5. Aktiviteter

Många verkar vara aktiva redan idag och vi har fått ta del av en stor bredd på aktiviteter som man ägnar sig åt. Både på egen hand i och runt hemmet men även gemensamt med andra och via föreningar. En del uttrycker också önskemål om mer aktiviteter i kommunen, t ex handarbetskurser, språkkurser, matlagning, gympa, bokcirklar osv. Flera upplever att de senaste åren har varit tunga pga coronan. Flertalet aktiviteter har ställts in och föreningarna har inte kunnat vara aktiva. Många uppger också att problemen med att ta sig till aktiviteter begränsar möjligheterna till deltagande och man önskar att aktiviteter ordnas runt om i kommunen. Barken arena uttrycker man stolthet över samt att man önskar mer aktiviteter på fritidsgården i Morgårdshammar.

Citat

”En gymnastikgrupp som man inte behöver köra bil för att delta i. Förslag när skolbussen gjort sitt med barnen - en tur i byarna och hämta upp gamlingar för en gymnastikträff. Efter det en liten samling med kaffe (vi är bra på att ta med egen termos). Och prat för att använda rösten också, sen hemskjuts.”

”Jag är medlem i några föreningar men det är som att man måste tillhöra en grupp för att kunna vara med. Det behövs att någon ser när en ny kommer, någon som bjuder med in vid sammankomster/aktiviteter.”

6. Omsorg och ensamhet

Det är viktigt att kommunen är tydlig och lätt att nå den dagen man behöver hjälp. Det finns en oro för hur hjälpinsatserna fungerar och om det finns hjälp att få den dagen behovet uppstår. Några framför även kritik mot insatser man kommit i kontakt med. Lyktans korttidsboende upplever man som förvaring och hemtjänst innebär alltför ofta många olika personer som avlöser varandra.

Citat

"I min ålder, 76 år, kan mycket hända på kort tid. Är numera medveten om detta på ett annat sätt. Om man blir sämre fysiskt, eller det värsta, bli ensamstående, hoppas jag att det finns en tillgänglig kontakt på kommunen."

7. Tacksamhet

Det är glädjande att läsa att så många av respondenterna är tacksamma och glada över det liv de har och att de trivs i kommunen och med sitt boende. Man tackar också för omtanken som kommunen visar och fyra personer uttrycker följande:

"Tycker vi har en bra kommun, broarna och naturen, det finns mycket att välja på, utom affärer. Det är dyrt att åka bil o buss till Ludvika o Borlänge för att handla kläder. Kanske kunde pensionärer åka gratis?"

"Jag bor på Gläntan och där är vi ett gäng på ca 31 personer som träffas flera ggr i veckan. Nu har vi varit väldigt försiktiga under Coronatiden och det har inte varit någon person som har insjuknat under den tiden. Vi roar oss med fika, frågetävlingar, sång, högläsning, pussel, äter gott och firar olika högtidsdagar. Det kan vara surströmming, pizza, grillar korv o hamburgare, vårrullar mm. det finns högtidsdagar vid jämna år, alla satsar en slant till kaffe så att det går runt. Vi har några som spelar dragspel och då har vi allsång. Har bra kontakt med Bärkehus och har i samråd snyggat till inne och ute. Vi har också kontakt med Hyresgästföreningen som har ställt upp med kaffekokare, bänkar, bord mm. Angående restaurangen är den toppen, god mat och nu en underbar kock!"

*"Smedjebacken är en framåt bra kommun att bo i. Satsar rejält framåt, bra föreningsliv. Fin natur och snälla människor. Nytt äldreboende, nytt LSS-boende, nya bostäder Solhöjden, kyrkogatan, Timmermannen på gång, höghuset. Det som verkligen fattas är en **simhall och en bandylada.**"*

"Klärar mig rätt bra själv i befintligt hushåll men jag är medveten därom, att läget med tanke på min ålder snabbt kan ändras. Med fysisk aktivitet hoppas jag kunna skjuta kommande problem så länge som möjligt framför mig. Ägnar mig gärna åt dokumentärer o debatt i bok- och tidningsform. Borde hålla hjärnan i trim. Radio- och TV program av skilda slag är en del av vardagen."

8. Övrigt

En del synpunkter har kommit in men det mesta har redan behandlats under de övriga rubrikerna, vikten av datakunskap tål dock att poängteras än en gång.

"Ja gärna en praktisk grund- och fortsättningskurs i dator, respektive mobilhantering, som skulle ledas av en i ämnet väl orienterad person- som dessutom äger förmågan och förståelsen att vidarebefordra kunskaperna! Men vad finner man den goda cigarren?"

6. Pandemin

Med anledning av den pågående Corona pandemin valde vi denna gång att ställa några frågor relaterade till den.

9% av de svarande uppger sig känna oro, ångest, depression eller ensamhet pga coronan. Betydligt fler kvinnor än män känner dessa symptom. Stöd vill man helst ha via anhörigstödet, samtalsterapeut på Vårdcentralen, från hälsofrämjaren eller väntjänsten.

Citat

”Har barn o barnbarn här, man och vän, är bara lite nedstämd av pandemin.”

7. Sist i enkäten

Avslutningsvis fanns möjligheten att lämna namn och telefonnummer för de som så önskade vilket innebar att vi skulle kunna kontakta dessa personer.

Alla 112 som lämnade namn och telefonnummer har kontaktats via telefon av hälsofrämjaren eller anhörigsamordnaren (109 har gått att nå). Detta har inneburit många intressanta samtal som har gett oss ytterligare insikter. En sådan insikt är att flertalet av de som kontaktats nu upplever livet betydligt positivare när man åter kan umgås och träffa nära och kära samt att aktiviteter i föreningarna börjar komma igång igen. Coronan har inneburit en tuff tid för alla i samhället men allra mest för de äldre och sköra som har tvingats till en flerårig karantänsvistelse. Måtte vi slippa detta framöver! Telefonsamtalen har också bekräftat den bild som framkommer i enkäten för övrigt. Mer aktiviteter efterfrågas, och också runt om i kommunen eftersom flera har svårt att ta sig till centralorten. Mer kunskaper om modern teknik i form av datorer, surfplattor och mobiler efterlyses samt en plats där man kan få hjälp och svar på frågor.

Dessutom ställde vi en sista fråga om du har möjlighet att ställa upp som frivillig och hjälpa oss med att hålla i aktiviteter för äldre och vad i så fall. 96 personer har besvarat frågan och flertalet säger nej med tanke på ålder, krämpor och sjukdomar eller brist på tid. Några hjälper redan till på olika sätt, oftast via föreningar av svaren att döma. Några ställer sig dock positiva, eller försiktigt positiva, till att hjälpa till utifrån kunskaper och erfarenheter som man har förvärvat under livet.

Vi vill passa på och tacka alla som tog sig tid att besvara enkäten detta år och vi hoppas på ännu fler svar när vi nästa gång skickar ut en ny enkät. Många av respondenterna har gett oss omfattande svar och värdefull inblick i vilka behov och önskemål som finns. Vi inom omsorgen, och även kommunen för övrigt, kommer att ha stor nytta av svaren när vi jobbar vidare med att utveckla våra verksamheter.

8 Åtgärdsförslag och evidens

Efter sammanställning av enkätsvaren kan vi 2022 rekommendera följande åtgärder för att ytterligare underlätta vardagslivet och stärka hälsan bland de äldre i Smedjebackens kommun;

1. Hälsa

Av de önskemål som framkommit är det många aktiviteter som redan erbjuds i kommunen men det skulle vara en fördel om det fanns fler aktiviteter även utanför

tätorten. Likaså behöver aktiviteter synliggöras bättre så fler ser vilket utbud som redan finns. Förbättringsmöjligheter finns också genom att tillskapa ännu fler aktiviteter och med en större bredd. Det som efterfrågas är i fallande ordning;

➤ **Promenadgrupper runt om i kommunen och möjlighet till gång- och balansträning**

”Aktiv träning är det absolut bästa botemedlet, enligt professor Måns Magnusson, och det krävs inte några avancerade akrobatiska övningar för att förebygga de värsta **balansproblemen** hos äldre. Att **promenera** mellan en halv och en timme varje dag gör stor skillnad. Då tränar man automatiskt **balansen**, samtidigt som muskelstyrkan hålls vid liv. Dessutom tycks det vara så att humöret blir bättre av lätt motion.

<https://www.apoteket.se/om-apoteket/tidningen-apoteket/hall-igang-ditt-balansminne/#6>

➤ **Massage**

Forskning visar att massage och vänskaplig mänsklig beröring har positiva effekter på välbefinnandet hos både äldre och svårt sjuka. Det kan ha livsavgörande betydelse för hur vi upplever olika situationer.

<https://news.cision.com/se/gothia-fortbildning/r/massage-och-beroring-kan-vara-livsavgorande.c2261044>

➤ **Samvaro/utflykter i naturen**

Vistelser i naturen har, förutom för den fysiska hälsan, även stor betydelse för den psykiska. Återhämtning sker bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara effektiva i detta avseende.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f5981a14af284331aa957f724bbdbcf4/r2009-2-gronomraden-for-fler.pdf>

➤ **Gym/styrketräning på fler håll i kommunen**

Vilka effekter kan du förvänta dig av styrketräning? Styrketräning motverkar skörhet och minskar fallrisken när du blir gammal. Hos inaktiva äldre letar sig fett in i musklerna, lägger sig mellan muskelfibrerna och påverkar muskelns funktionsförmåga negativt. Fysisk aktivitet med styrketräning i spetsen förhindrar i princip den här intramuskulära fettinlagringen helt. Den fysiska prestationsförmågan förbättras kraftigt av styrketräning, i synnerhet om utgångsläget är otränat. Styrketräning ökar muskelmassan och styrkan oavsett ålder. Även mycket gamla individer runt 100 års ålder ökar muskelmassan och får de hälso- och funktionsmässiga fördelar det innebär. Styrketräning och andra belastande aktiviteter är ett av de bästa sätten att förbättra och bibehålla sin bentäthet. Styrketräning förbättrar den metabola hälsan och insulinkänsligheten. Styrketräning ger en mer välfungerande kropp och en fungerande kropp ger bättre livskvalitet. En rad studier har dokumenterat att styrketräning ger större psykologiskt välbefinnande hos äldre.

<https://www.styrkelabbet.se/styrketraning-for-aldre/>

➤ **Viktminsknings- och kostrådgivningsgrupper**

Näring har en central betydelse och uppgift i att stödja hälsan, funktionsförmågan och livskvaliteten hos äldre. Med åldern minskar energikonsumtionen eftersom man inte längre rör på sig så mycket och muskelmassan minskar. Då minskar också ofta mängden mat man äter då intaget av protein, vitaminer och mineralämnen kan bli mindre än vad man skulle behöva. Eftersom en äldre persons aptit kan försvagas är det allt viktigare att

kvaliteten på kosten upprätthålls. Kosten ska var mångsidig, smaklig, färggrann och innehålla tillräckligt med protein för att upprätthålla muskelkonditionen. För att säkerställa tillräckligt D-vitaminintag rekommenderas ett D-vitamintillskott. Oavsiktlig viktnedgång kan förekomma hos äldre. Överdriven viktnedgång är en riskfaktor för en äldre människas hälsa men för att förhindra det kan energi- och näringstätheten ökas med enkla val t ex genom att välja mjölkprodukter som innehåller mer fett.

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsofarmande-kost/narings--och-matrekommendationer/aldre/>

➤ **Gymnastikgrupper**

Gymnastik är en allsidig träningsform som ger styrka, smidighet, rörlighet och kroppskontroll.

<https://www.gp.se/livsstil/h%C3%A4lsa/gymnastik-passar-f%C3%B6r-alla-%C3%A5ldrar-1.4167993>

➤ **Fallträning**

Med stigande ålder får vi sämre balans, långsammare muskler och blir svagare. Det gör att vi inte hinner parera om något plötsligt händer och har lättare att falla. Många som varit med om en fallolycka vittnar om hur rädslan för att falla igen har begränsat deras liv. Med rätt träning kan individen åter ta kontroll över sin kropp och stärka tilliten till sin egen förmåga”, förklarar Julia Hamilton, instruktör och konceptutvecklare för Judo4Balance.

<https://judo.se/fallprevention/falltrygghet-for-aldre/>

➤ **Yoga och Qi gong**

Att komplettera redan befintliga balansträningsprogram med yoga skulle kunna uppmuntra äldre att träna kontinuerligt och på så vis förhöja livskvaliteten hos de äldre menar Anne Tiedmann. I en forskningssammanställning av publicerade studier såg Anne Tiedmann att träningsprogram med yoga generellt var både säkert för de äldre och resulterade i förbättringar i balansen.

<https://www.doktorn.com/artikel/yoga-skulle-kunna-f%C3%B6rebygga-fallolyckor-hos-%C3%A4ldre/>

I enkätsvaren kan vi se att önskemålen om aktiviteter till viss del skiljer sig åt mellan kvinnor och män. Ett sätt att skapa en jämnare efterfrågan mellan könen skulle kunna vara att ha t.ex. gym/styrketräning för bara kvinnliga grupper och t.ex. yoga för grupper med bara män.

Seniorkul för 65+ drar igång i Smedjebacken i slutet av augusti 2022, där får deltagarna möjlighet att två gånger i veckan prova på olika fysiska aktiviteter under 10 veckors tid.

Det går aldrig att undvika det naturliga åldrandet men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida kan förbättra livskvaliteten och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg. Forskningen säger att ”det är aldrig för sent att börja träna” och det är många som redan är aktiva men det gäller att hitta de som är överksamla. Enligt en artikel i Aftonbladet 19/8 2020 skriven av professor Mai-Lis Hellénus så är hälften av alla över 50 år överviktiga. Orsaken är att vi sitter mer än vi gjort tidigare, numer i snitt 9-10 timmar om dagen.

Forskning visar också att hjärnan åldras snabbare om man inte tränar. I takt med det naturliga åldrandet krymper våra hjärnor, ofta med följder som dåligt minne och fattningsförmåga. Det finns också en ökad risk att drabbas av Alzheimers eller andra demenssjukdomar, men med en fysiskt stark hjärna blir man bättre rustad. Motionens positiva inverkan på våra celler gör att träning inte bara har inverkan på midjemåttet utan även på hur snabbt hjärnan åldras. Fysisk aktivitet är den viktigaste insatsen vi kan göra för vår hjärna enligt "Doktorn.com".

7. Sammanfattande slutsatser

45% av de dryga 1 600 personer som är 75 år och äldre i kommunen 2022 har besvarat enkäten.

De allra flesta, 91%, upplever att deras hälsoläge är gott eller ganska gott med hänsyn taget till deras ålder. Detta är en liten minskning om 2% från mätningen 2020. Många uppger att de är väldigt aktiva i vardagen och ägnar sig åt många olika aktiviteter. 38% skulle vilja göra något (ytterligare) för att förbättra sin hälsa och det allra mest efterfrågade är promenader, massage, gång och balansträning samt utflykter i naturen. Många skulle vilja röra sig mer/göra mer än de gör idag men bristande hälsa och bristande ork sätter käppar i hjulen. Andelen som skulle vilja göra mer har minskat med 5% sedan föregående mätning. Antingen tycker man att man redan sköter sin hälsa tillräckligt väl eller också har motivationen, förutsättningarna, orken eller hälsan försämrats sedan 2020.

89% uppger att de upplever en bra social gemenskap och endast 11% uppger att de känner sig ensamma. Orsaker till upplevd ensamhet är ofta dålig hälsa och ork eller att nära och kära har gått bort eller bor långt ifrån. Dessutom är problem med kommunikationer för flera respondenter en bidragande orsak till ensamhet. När man har besvarat frågan vad man saknar så hamnar ork och hälsa högst upp följt av datakunskap (som förra gången innehöll första platsen). Den långvariga corona pandemin och den påtvingade isoleringen har också bidragit till att många känner sig ensamma.

På följdfrågan om man upplever livet som meningsfullt har 92% svarat ja, en marginell minskning med 1% sedan 2020. Bland de 8% som svarat nej omnämns att man saknar hälsa och ork, vänner, datakunskap, meningsfull sysselsättning och även en partner.

58% är i dag medlemmar i minst en förening, en minskning om 4% sedan förra mätningen. Endast 6% uppger att de skulle vilja bli medlemmar. En del har svarat att livet är så fullt av aktiviteter redan idag så de hinner inte med mer. För första gången har vi också respondenter som uppger att det är svårt som inflyttad att få vänner och känna sig välkommen i olika sammanhang, t ex föreningar. Detta är något som vi behöver ta fasta på i hela samhället – hur välkomnar vi nya äldre kommuninnevånare?

59% av kvinnorna och 72% av männen uppger att de använder dator. För kvinnorna är det en ökning med 6% och för männen en ökning med 7% sedan förra mätningen. Här råder en ojämlikhet mellan könen och vi kan se att det fortfarande finns ett ganska stort utanförskap bland äldre, och då framförallt äldre kvinnor, när det handlar om att använda dator. 91% av kvinnorna och 96% av männen använder dock mobil. Många svarande uppger att de inte har tillräckliga kunskaper för att kunna hantera det moderna uppkopplade samhället med alla de krav och förväntningar som ställs på oss samhällsmedborgare. Vid sidan om kunskapsbrist så är det även bristande intresse som uppges som orsak till att man inte använder dator. 37% av 200 svarande uppger att de skulle vilja lära sig mer ”om allt” som har med modern teknik, datorer och mobiler att göra. Man upplever att det blivit svårt att sköta sina kontakter med samhället och myndigheter utan en dator och t ex ett mobilt bankID.

Under enkätens sista helt öppna frågan kan vi utifrån de 89 svaren se att många på landsbygden har problem med kommunikationerna. Detta påverkar ens möjligheter negativt till att umgås och vara social samt innebär problem med att sköta sin hälsa och uträtta ärenden. Problem med hälsan är ett återkommande tema bland svaren och det efterfrågas en hälsovård som kommer närmare den enskilde samt även mer fokus på förebyggande insatser. Många trivs med sitt boende och trivs med att bo i kommunen men det finns farhågor kring hur det går att få tag på alternativ den dagen man inte klarar av det nuvarande boendet. Man efterfrågar även mer service och underhåll av t ex vägar även utanför tätorterna.

Aktiviteter i vardagen är något många äldre verkar ägna sig åt, både i och kring hemmet men även mer utåtriktade sociala aktiviteter. Det verkar mest vara hälsan och tiden som sätter gränser för hur aktiv man kan, eller vill, vara. Glädjande många uttrycker att de är nöjda med livet och trivs bra med att bo i Smedjebacken. Några uttrycker farhågor för vad framtiden kan föra med sig. Kommer det att finnas hjälp att få och på det sätt man önskar? De senaste årens pandemi har förstås kastat en skugga över allas liv och då inte minst för de äldre i samhället och har inneburit mindre aktiviteter och mindre social samvaro än vanligt. Något som många uttrycker en uppgivenhet över.

Vi som har haft förmånen att läsa igenom alla svar och även haft telefonkontakt med över 100 svarande får en känsla av att de äldre i Smedjebackens kommun överlag ser ganska ljust på sin tillvaro. Mycket kan säkert bli bättre men svaren andas ändå en optimism och en glädje med livet. Det verkar vara hälsoproblem och kommunikationsproblem som är det som främst ställer till med trassel och som tar bort livsglädjen och egenmäktigheten för den enskilde.

Stort Tack

Elisabet Zimmer, förvaltningschef inom omsorgen i Smedjebacken

Lena Eriksson, anhörsamordnare inom omsorgen

Solveig Bodare, hälsofrämjare inom omsorgen