

## **Livskvalitet för äldre**

Förslag från Folkpartiet i Stockholms stad



## Livskvalitet hela livet

*Vi lever allt längre. Åren som läggs till livet ska vara fyllda av innehåll.*

*Man förändras inte så mycket för att man blir äldre. Man har samma önskemål, vanor, drömmar och intressen som tidigare. I många kulturer är hög ålder det samma som vishet och mognad, men inte alltid i vårt land. Här kan nog många äldre tyvärr känna sig undanskuffade.*

*Den stereotypa bilden av äldre som bräckliga, sjukliga och otrygga är missvisande och leder till förutfattade meningar om hur äldre vill eller borde ha det. Vi vill ändra på detta och se den unika individen med sina egna vanor, önskemål och drömmar.*

*I denna rapport har vi samlat en rad förslag för att stärka de äldre stockholmarnas möjlighet till god livskvalitet – hela livet.*

## Se resurser hos de äldre

Folkpartiet tycker det är viktigt att äldre ska kunna fortsätta vara yrkesverksamma om de önskar. Det behövs gemensamma krafttag från både offentlig sektor och arbetsmarknadens övriga parter för att undanröja hinder för äldre att arbeta. Det är ett oacceptabelt resursslöseri att äldres kunskaper och erfarenheter inte tas tillvara bättre i vårt samhälle.

I Stockholms stad vill vi uppmuntra äldre medarbetare att fortsätta arbeta. Det kan ske genom en flexibel syn på arbetstid. Äldres erfarenhet och kompetens bör också användas för att vägleda yngre kollegor, exempelvis genom mentorskap. Vi vill också ta krafttag mot åldersdiskriminering, bland annat verkar folkpartiet för en skarpare lag mot diskriminering av äldre i samhället.

## Ge makten till människan

Den äldre människan ska själv ha makten att forma sitt liv, även om man behöver äldreomsorg.

Äldre människor är olika och har olika behov och önskemål. Därför måste det finnas äldreboende och hemtjänst med olika profil och inriktning. Folkpartiet har varit pådrivande för att införa valfrihet och stimulera flera olika alternativ i äldreomsorgen. Därmed kan den enskilde äldre välja den hemtjänst, det boende eller annan stödform som passar just honom eller henne. Det måste till exempel vara möjligt att välja äldreboende eller hemtjänst med olika språkliga profiler för de stora invandrarspråken och minoritetsspråken.

Det är också nödvändigt att utveckla informationen så att människor kan förbereda sig och göra aktiva val när de behöver äldreomsorg i någon form.

Vi vill ge alla äldre som behöver flytta till någon form av äldreboende eller behöver hjälp från hemtjänsten rätt att själv forma sin vardag. Vi accepterar inte att äldre människor tvingas ändra sina vanor eller ovanor för att det ska passa andras föreställningar om hur äldre vill ha det eller organisationens rutiner. De egna intressena ska också kunna odlas i äldreomsorgen.

## Inför Leva-Livetkontrakt

På folkpartiets initiativ kan äldre i Stockholm fylla i *dokumentet om mig*, där man kan beskriva sina vanor och intressen. Vi vill bygga vidare på detta och ge det en större tyngd i äldreomsorgen. Vi föreslår att det utvecklas till ett **Leva livet-kontrakt**. Där den äldre beskriver vad som är viktigt för henne eller honom och att äldreomsorgen sedan gör allt de kan för att tillmötesgå önskemålen. Det kan handla om möjligheten att ta med sin dator till äldreboendet och kunna surfa och hålla mejlkontakt med vänner och familjemedlemmar. Det ska också vara möjligt att få ta med sig ett kärt husdjur in i ett äldreboende. Man ska kunna välja att titta på vissa filmer eller tv-program. Man ska också kunna välja vilken mat man önskar och om man vill dricka vin till maten ibland.

Äldreomsorgens ansvar blir att så långt det är möjligt tillmötesgår de äldres önskemål.

## Rädda RUT

Att själv ordna få styra över den hjälp man behöver i hushållet är en viktig möjlighet som inte ersätter hemtjänsten, men kan fungera för dem som har andra behov. Avdragsrätt för hushållsnära tjänster kan ge äldre möjlighet att på eget initiativ ta hjälp i hemmet, utan att bli biståndsbedömd eller tvingas till myndighetskontakter. Vi föreslår att avdragsrätten för hushållsnära tjänster utökas från 50 till 75 procent för äldre över 80.

## Äldrefrid

Vi måste förebygga och förhindra våld och övergrepp mot äldre och ge hjälp till dem som utsätts.

Även äldre människor utsätts för våld och övergrepp. Det som uppmärksammats mest är inbrott och stölder av olika slag. Det som är mest dolt är våld och övergrepp i nära relationer. Det handlar om finansiella övergrepp samt psykiska och fysiska övergrepp. Förövarna kan vara make som begått övergrepp också tidigare i livet men också barn eller andra närstående. Dessa övergrepp anmäls inte till polisen. Man anmäler inte en son eller en dotter för övergrepp i första taget. Forskning visar att detta är ett större problem än många tidigare anat. Området är tabubelagt och ett allt för ouppmärksammat problem. Här behövs ytterligare svensk forskning.

I Stockholm måste vi uppmärksamma frågan och utarbeta metoder för att motverka äldres utsatthet för övergrepp i olika former. Vi måste våga tala öppet om problemet och uppmuntra äldre att våga anmäla brott.

Polisen i Söderort har en åldringsbrottsgrupp som jobbar både med akuta insatser och förebyggande genom att träffa många äldre och informera om risker och lugna oroade så att fler vågar röra sig ute, utan rädsla för att utsättas för våld och övergrepp. Detta arbetssätt bör spridas i hela Stockholm. Stockholmspolisen tillsätter nu 13 utredare

som arbetar mot våld och övergrepp mot äldre i City, Söderort och Västerorts polisdistrikt.

Vi vill starta *äldrefrid* – ett samordnat arbete för att stoppa våld och övergrepp mot äldre.

Vi vill samla alla goda krafter inom polis, socialtjänst, äldreomsorg med flera för att tillsammans ta krafttag mot äldres oro och utsatthet för våld och övergrepp. Bland annat utsätts äldre ibland för stölder i det egna hemmet, genom att någon lurar sig in i deras bostad. Därför måste personal i äldreomsorgen legitimeras sig och bära kläder eller symboler som tydligt signalerar att de jobbar för äldre. Personalen måste också ha kunskaper om hur man förebygger brott mot äldre så att de står redo att möta problemen och våga uppmärksamma när de tycker sig se att någon far illa.

Äldre människor och deras anhöriga måste få information om hur de kan förebygga våld och övergrepp och öka sin egen trygghet. Det kan t ex handla om vem som ska släppas in i lägenheten eller vad man bör tänka på vid bankomatuttag. Det är en mycket otäck upplevelse att utsättas för våld och övergrepp. Stockholms stad måste, tillsammans med pensionärsorganisationer och andra, utveckla sätt att stödja äldre som utsätts för detta.

Inom äldreomsorgen har det förekommit att personal utövat våld och övergrepp mot äldre. Detta är oacceptabelt och måste förebyggas genom ett effektivt ledarskap, uppmärksamhet och utbildning av all personal. Brott måste alltid anmälas och utredas. Att någon råka ut för brott i sitt eget hem av den person som har till arbetsuppgift att ge stöd och hjälp måste snabbt stoppas. Sällan uppmärksammas att också personal utsätts för övergrepp från de äldres sida och att äldre i boendena också förgriper sig på varandra. Återigen är det viktigt att genom utbildning av personalen uppmärksamma och förebygga dessa situationer.

## Bra boenden

Att kunna bo kvar i sitt eget hem även när man blir äldre är en fråga om livskvalitet för många människor. Därför måste ett gott stöd i hemmet erbjudas genom bland annat hemtjänst, anhörigstöd, avlösning, möjligheter till korttidsplatser och liknande.

För dem som behöver komma till ett vård- och omsorgsboende är det angeläget att dessa betraktas som människors hem. De får inte präglas av institutionskänsla utan ska vara hemtrevliga och möjliga att sätta personlig prägel på för den boende. Där ska den enskilde själv kunna forma sin vardag, även när behovet av stöd och hjälp är stort. Perspektivet i äldreomsorgen ska alltid utgå från vad den enskilda önskar snarare än vad som är praktiskt och bekvämt för organisationen. Den äldres önskemål måste alltid sättas främst.

Den enskilde skall kunna bo kvar i ett äldreboende till livets slut utan behöva flytta även om behoven av vård och omsorg ökar. Det behövs fler boenden för äldre, inte minst nya gruppboendestäder för människor med demens måste byggas. Det är viktigt med tillgång till vård- och omsorgsboenden också för personer med somatiska problem

## **Inrätta trygghetsboende**

*Trygghetsboende* är en ny form av bostäder som är avsedda för äldre människor som på grund av ensamhet och otrygghet vill flytta till ett boende där de kan leva ett rikt socialt liv. Dessa ska ses som ett komplement till ordinarie bostäder. Dit ska man kunna flytta utan särskild prövning av behovet. De är bostäder, som dock redan från början är anpassade för de behov som äldre människor kan ha, t.ex. hjälpmedel vid funktionsnedsättningar. Där ska man kunna få stöd i hemmet om det behövs genom den ordinarie hemtjänsten. Där finns gemensamhetslokaler och möjlighet till sociala aktiviteter och gemensamma måltider.

Denna nya boendeform ska inte ersätta de olika former av äldreboenden som finns.

Den ska vara en möjlighet för dem som vill planera för sin ålderdom och känner att de önskar den ökade trygghet som det kan innebära att flytta till en redan från början väl anpassad bostad.

Först om efterfrågan på servicehusboenden minskar och de äldre hellre söker sig till nya trygghetsboenden kan servicehusen omvandlas. Några sådana projekt är aktuella just nu och dessa måste följas noga och utvärderas. Någon snabb avveckling av servicehusen ska inte ske, utan helt följa den takt som människors efterfrågan skiftar. Inom överskådlig tid kommer båda boendeformerna att finnas. Från folkpartiets sida är vi angelägna om att det finns en mångfald boendeformer för äldre, där även sociala behov ska vara en aspekt som gör att man kan få komma till ett särskilt boende.

Seniorboenden är också en bostadsform som kan utvecklas mer i framtiden. Nya bostäder som byggs i vår stad ska vara anpassade så att man även som äldre ska kunna bo kvar om man så önskar. Erfarenheter visar att många vill bo kvar så länge som möjligt om de känner trygghet i att kunna få komma till annat boende den dagen de behöver det. Seniorboenden finns idag både som hyresrätter och bostadsrätter. Folkpartiet har en positiv inställning till mångfalden av upplåtelseformer för seniorbostäder och anser att staden ska erbjuda erforderliga markanvisningar utan onödigt dröjsmål.

## **Inför parboendegaranti**

Folkpartiet vill införa en parboendegaranti i äldreomsorgen. Det innebär att livskamrater inte ska behöva separera när den ena behöver komma till ett äldreboende. Kommunen ska garantera att man får fortsätta leva tillsammans, om man så önskar.

## **Frivilligt arbete**

Frivilligt arbete inom äldreomsorgen skall på olika sätt uppmuntras och stödjas. Många vill göra insatser på frivillig grund. Frivilligt

arbete ger nya möjligheter till en bättre äldreomsorg genom att man framförallt bryter ensamhet och isolering.

Frivilligarbetet är också en viktig del av det förebyggande arbetet för äldres hälsa och välbefinnande. De organisationer som på olika sätt stöttar och skapar en meningsfull tillvaro för äldre i Stockholms stad gör en stor insats och kan komplettera kommunens insats i den sociala öppna dagverksamheten. Pensionärsorganisationerna, kyrkorna, Demensförbundet, Anhörigrådet och Röda Korset med flera är ovärderliga i arbetet för att bidra till en rikare tillvaro för äldre.

Det är viktigt att kommunen eller andra som bedriver vård samarbetar med de frivilliga och att man respekterar varandra. Frivillighetsorganisationerna skall kunna komplettera kommunen på sina villkor. Allt frivillighetsarbete måste alltid utgå från lusten och glädjen att hjälpa andra. Mycket viktigt är också att fråga den enskilde om denne vill ha hjälp från frivilliga och i så fall i vilken form. Det offentliga får aldrig förlita sig på frivilligorganisationer som ersättning för offentlig omsorg.

## **Anhöriga – äldreomsorgens hjältar**

Anhörigas insatser i äldreomsorgen är ovärderliga. Omfattningen av anhörigas insatser är stor. Undersökningar har visat att det kanske handlar om två tredjedelar av all äldreomsorg som utförs. Dessa anhöriga måste ges ett starkt stöd. Stödet måste utformas så att det blir på villkor som passar den anörige och inte för att passa den kommunala organisationen.

Stödet till anörigvården måste alltmer utgå från den äldres och den anöriges egna önskemål och anörigvård får aldrig vara ett tvång från samhällets sida.

De som vårdar en nära anörig som behöver daglig hjälp för att kunna bo kvar hemma blir själv bunden till hemmet. Om en anörig skall orka med att ta det ansvar som hon/han

valt att ta, måste staden ställa upp med en väl fungerande avlösning/avlastning.

Det är viktigt att det finns ett helt paket med stöd till anörigvårdare. Det skall innefatta växelvård och plats för avlösning, dagverksamhet, stödpersoner och anörigträffar, utbildning, hemvårdsbidrag, möjlighet till anörighetsanställning mm. Information är viktig och uppsökande verksamhet för att informera ger ökad trygghet och ork för att fortsätta vara anörigvårdare.

## **En rik fritid för äldre**

Människor har olika intressen. Behovet av att få fortsätta leva ett aktivt liv och odla sina intressen i vardagen försvinner inte för att man blir gammal. Kultur är en del av vardagen och kan läka och stärka. Musik, böcker och bilder skänker aktivering och livskvalitet. Äldre måste också ha rätt till kulturella upplevelser. Kultur som en del i äldreomsorgen måste uppmärksammas i utbildning av personalen. Det bör finnas kulturombud i äldreomsorgen som kan stimulera och uppmuntra till deltagande i kulturaktiviteter. Det måste också finnas fungerande biblioteksservice på alla äldreboenden.

Men en aktiv fritid kan även handla om möjligheten att mötas och göra saker ihop. När den ene vill titta på fotboll i en fotbollskunnig grupp, kanske den andre önskar sig en kulinarisk upplevelse med andra matintresserade. Äldre måste få möjlighet att utöva sina fritidsintressen. Äldreomsorgen ska uppmuntra och hjälpa till att förverkliga det.

Även äldre människor ska ha möjlighet till fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att det i staden finns motionsmöjligheter för alla åldrar. Vi ser också behov av öppna träffpunkter och en mångfald aktiviteter formade utifrån de äldres egna önskemål. Också i stadens utemiljö, parker och fritidsområde bör det finnas platser som lockar till utevistelse. I samband med

upprustning av parker mm. ska möjligheten att anlägga boulebänor och utegym som passar både äldre och yngre stockholmare.

## **Äldre – VIP-patienter i vården**

I skarven mellan kommunens och landstingets ansvarsområden får inte den enskilda människan hamna i kläm. Förutom rent mänskliga lidanden så blir den ekonomiska betydelsen av en icke fungerande samordning stor. Detta är särskilt påtagligt när äldre bollas mellan olika huvudmän.

Vi vill skapa ett nätverk kring den enskilde individen med de olika kompetenser som är nödvändiga för att ge bästa tänkbara vård och omsorg, oavsett om det är landstinget eller kommunen som ansvarar. Kontinuitet, trygghet och helhetsansvar för dessa grupper är våra ledord. I synnerhet de äldre multisjuka behöver en egen ”dirigent” som leder och samlar hela det nödvändiga nätverket. Husläkarens spelar självklart en central roll här.

Ett välfungerande samarbete är centralt för att skapa en välfungerande och värdig vård i livets slutskede. Det måste finnas goda kunskaper om vård i livets slutskede inom stadens verksamheter.

## **Rehabilitering**

Rehabilitering för äldre ökar livskvaliteten och kan göra kvarboende i hemmet möjligt längre för de som önskar. Genom rehabilitering fokuseras det friska hos individerna och människors förmågor kan bevaras och återtas. Arbetsterapeuter, sjukgymnaster, dietister, logopedier och medicinska fotvårdare är viktiga för en god äldreomsorg. Så kallad vardagsrehabilitering är ett viktigt inslag i äldreomsorgen för att träna funktioner och förmågor.

Korttidsvård är en viktig länk i vårdkedjan för äldre. Det innebär rehabilitering,

växelvård och anhörigavlösning. Korttidsrehabilitering fungerar ofta som ett mellanled mellan sjukhuset och det egna hemmet. Ett gott samarbete mellan staden och landstinget med gemensam finansiering är en bra modell för att utveckla verksamheten.

## **Mat med kvalitet**

Måltiderna är viktiga för alla människor och måste uppmärksammas mer i äldreomsorgen. Välsmakande, god och rätt sammansatt mat gör oss friskare längre. Maten är en viktig del för hälsa och trivsel. Maten ska vara näringsberäknad, välsmakande och hålla en hög standard. Den äldres egna önskemål, vanor och särskilda behov måste tillvaratas.

Måltiderna är mycket mer än maten vi äter. Det sociala sammanhanget, miljön, synintryck, dofter, en vacker dukning och mycket annat påverkar också upplevelsen. Självklart ska de som bor i äldreboenden kunna dricka ett glas vin eller två om de så önskar.

Matlag kan vara ett sätt att göra måltiden lustfylld. Hemtjänsten bör kunna hjälpa till med att organisera matlag, exempelvis genom att tid som annars använts till att tillreda mat i hemmet, istället kan användas för att hjälpa äldre att ta sig till varandra och att laga mat. Det bör finnas tillgång till dietister ute i verksamheterna som också kan ge kostråd. Matlagningskurser för äldre har visat sig vara mycket uppskattade och fyller en viktig funktion dels för att näringsbehovet ändras i takt med åldern men också för att många efterfrågar ny inspiration och kunskap i sin egen matlagning.

De restauranger som finns i servicehusen bör vi vara rädda om och försöka behålla. Förutom möjligheten att köpa sig en bra måltid fyller de också en viktig funktion som mötesplats och träffpunkt som kan bryta isolering och gör det möjligt att få nya kontakter.