

Aktivt åldrande/Se människan/Fortsätt leva det liv du levde

Corona-krisen har satt äldreomsorgen i fokus på ett sätt som vi inte har upplevt tidigare. Detta skulle kunna vara något positivt att ta tillvara på.

Jag har inte tillräcklig insyn och tillräckliga kunskaper om olika vårdformer, så jag tar mig inte an nedanstående eventuella problem och problemområden inom äldreomsorgen:

- Vem lämpar sig som huvudman
- Personalens utbildning och lönesättning
- Anställningsformer
- Arbetstider
- Vårdyrkets attraktivitet
- Bemanningsgrad
- Huvudmännens ev. vilja att spara pengar/öka vinsten
- Olika boendeformers fördelar.

Jag har istället vänt på det hela genom att utgå från vad jag tror och har sett att de äldre lider mest av idag. Genom att minska verkningarna av dessa tre förhållanden, kommer livskvalitén för de äldre att förbättras.

Det är två övergångar i livet som bör bearbetas och finnas i fokus. Det är dels den skillnad som finns mellan personers liv och aktivitet före respektive efter pensioneringen, dels den skillnad som finns mellan barn- och barbarnsgenerationerna och mormorsgenerationen, det vill säga mellan 0-55-åringar och de över 70.

Jag tror att dessa skillnader är huvudproblemet för de äldre idag. Kan vi hjälpa dem att fortsätta det (oftast aktiva) liv de levde före pensionering/flytt till äldreboende och använda den kunskap de bär på, ökar deras välbefinnande. Kan vi dessutom underlätta för dem att i högre grad utnyttja det digitaliseringen har möjliggjort, skulle deras liv bli mer innehållsrikt.

Jag har tagit fram tre problemområden som hänger ihop med ovan nämnda skillnader;

- sysslolöshet/att inget betyda
- ensamhet/isolering och
- digitalt utanförskap.

Jag skulle önska att detta blir styrande i verksamheten. Jag vet att detta kräver ett jobbigt nytänkande i organisationen, men jag har märkt att de tankar jag för fram redan finns hos många huvudmän och anställda. Att förändra är svårt. Det finns dock ambitiösa, konkreta exempel på försök i denna riktning.

1. Sysslolöshet och känslan av att inget betyda

Skillnaden mellan det liv en person har under sitt yrkesverksamma liv med, för många, barn och barnbarn, och tillvaron i en lägenhet eller på ett boende för äldre är betydande.

Övergången från full aktivitet till (i många fall) varierande grad av passivitet är svårhanterlig, liksom övergången från att vara någon som betyder något för några till att ingen är beroende av dig.

Den generation som idag utgör vårdtagare är en mycket hårt arbetande generation, med praktiskt arbete i hemmet, på företag, i kommuner och i fabriker. Det är människor som plikttroget och med glädje utförde sitt arbete. Min mamma Svea steg upp klockan fem och bakade innan hon gick till fabriken och på kvällarna arbetade hon i hemmet och med oss barn till klockan tio. Det gör 17 timmars arbetsdag. Hon var långt ifrån ensam om detta dubbelarbete. Landets lantbrukare och deras fruar hade till exempel liknande arbetsdagar.

Min far älskade kroppsarbete och inget var för simpelt för honom. Han blev deprimerad när han kom på ett äldreboende och hämtade sig aldrig från detta. Från att ha haft en mängd arbetsuppgifter i egna huset och även i mitt hus, fick han från en dag till en annan inget att göra.

Med detta i åtanke väljer jag **sysslolöshet** som det allvarligaste problemet för landets äldre nådens år 2022. Detta är inget nytt fenomen utan har funnits sedan undantagsstugorna försvann och flera generationer inte längre levde tillsammans.

Jag har besökt en del äldreboenden och sett den entusiasm som personalen visar och den glädje som strömmar emot en från de äldre. De vill att det händer mycket och de älskar att bidra till detta. Det är en utmärkt grund att bygga vidare på.

2. Ensamhet

De äldres **ensamhet och isolering** från samhället hänger ihop med sysslolösheten men bör tilldelas en egen punkt. Ensamheten har ökat de senaste femtio åren, dels på grund av större rörlighet i befolkningen där barnen bor allt längre från de äldre släktingarna, dels orsakad av digitaliseringen som radikalt har ändrat vanorna hos barn och barnbarn medan den äldre generationens vanor kvarstår.

Rörligheten, där tendensen är att barn ofta söker sig mot större samhällen och storstäder, gör de dagliga besöken omöjliga och övriga besök alltmer sällsynta. Ändrade generella mönster i samhället gör att människor (grannar, släktingar, arbetskamrater) mer sällan spontant besöker varandra och detta slår även mot besök hos äldre. Granngemenskapen som fanns i en tid då man sällan flyttade eller bytte bostad är kraftigt försvagad. Många hälsar på grannen när man möts men man umgås inte ofta hos varandra. Att dricka 11-kaffe med grannarna är något okänt.

Med digitaliseringen

- ändrades kontakterna från fysiska till digitala möten,
- ersatte e-post och sms besök och telefonsamtal

- minskade de äldres fysiska kontakt med barn och barnbarn
- minskade deras direktkontakt med myndigheter
- uppstod en uppdelning av samhället mellan dem som behärskar det digitala och dem som står utanför.

Digitaliseringen har på tjugofem år förändrat landet, snabbare och mer genomgripande än vad något annat fenomen kunnat åstadkomma. I denna utveckling har i allmänhet de äldre inte hunnit med utan har utgjort förundrade åskådare. De har på det viset heller inte lyckats ta del av de uppenbara fördelar digitaliseringen skulle kunna erbjuda dem. Ensamheten har förvärrats.

Uppenbara ändrade beteendemönster har skapats från de allra yngsta till personer i femtioårsåldern. Det innebär att ett besök hos farmor idag blir mer ovanligt eftersom till och med besök hos kompisar ofta har ersatts av kontakt via sociala media. Att ringa farmor är likaså svårt, eftersom ungdomar inte är vana vid (traditionella) telefonsamtal.

3. Digitalt utanförskap (Se även bilaga)

Det digitala utanförskapet förtjänar utan vidare en egen punkt, eftersom det de facto är ett gigantiskt hinder för de äldre. Alla de fördelar, glädjeämnen och möjligheter som det digitala samhället erbjuder är stängda för dem, yngre eller äldre, som inte behärskar tekniken och förstår och anammar tänkandet. Detta innebär att ensamheten bland de äldre har ökat och att de sitter fast i vanor och beteenden som inte längre fungerar.

- Är ni på WhatsApp, frågade jag min dotter för några år sen.
- - Ja, det är ju där vi är, svarade hon.

Hon hade inte meddelat mig att så var fallet, men jag skaffade förstås appen och har sedan dess umgåtts med släkten där. Hade jag inte, trots min ålder, varit med i det digitala racet från början hade jag hamnat utanför detta forum där text varvas med foton och klipp på barnbarnens upptåg och framgångar. Telefonkontakterna med mina barn som dominerade tills för tjugo år sedan har upphört och idag snackar jag bara med sonen i traditionella samtal, mest för att vi arbetar ihop och att vi har diskussioner, överväganden och beslut som svårligen görs helt digitalt.

De utan digital kunskap kan idag till exempel inte

- se ett TV-program eller en film på valfri tid
- lyssna på den musik de gillar
- samtala med släkt och vänner och se dem på bild
- skicka och ta emot meddelanden
- ta reda på väderutsikterna
- sköta sin ekonomi
- fotografera, skicka och ta emot foton
- handla på Internet.

Denna lista kan göras längre och uttrycket **det digitala utanförskapet** anger att människor förvisso lever i samhället men att de inte kan delta i viktiga och trevliga aktiviteter.

Ni kan redan ha invändningar emot min framställning, eftersom denna är generell. Jag vet att

- en hel del äldre behärskar datorer och mobiler mycket bra. Jag är en av dem.
- det finns utbildningar de äldre kan gå
- de flesta äldreboenden försöker minska ensamhet, sysslolöshet och digitalt utanförskap
- det finns fint fungerande Träffpunkter
- några gamla har en hel del besök
- en del gamla har egna intressen de odlar
- några är alltför sjuka eller dementa för att uppleva ovanstående som problem.

Ni som eventuellt tycker att beskrivningarna stämmer rätt väl, undrar säkert varför jag har skrivit detta? Ja, inte är det ett nödrop från en 70-åring som är sysslös, isolerad eller lider av digitalt utanförskap, för så är det inte. Det är istället tänkt som en inledning och en bakgrund till ett förslag till omstart, omtänk och ny gräsrotsorganisation av äldreomsorgen. Jag tvivlar på att de tre huvudproblem som jag beskriver kommer att beröras i den viktiga miljardsatsningen på äldreomsorgen som samtliga politiska partier har ställt sig positiva till. Där kommer man att försöka arbeta bort några av de mer övergripande problem jag punktade i början och troligen inte nå in till vad jag tror och tycker är kärnan i det hela: Hur mår de äldre och vad skulle kunna förbättra deras dagliga liv?

Aktivt åldrande/Se människan

De förslag jag presenterar i det följande syftar till att minska den negativa inverkan av de tre grundproblemen, sysslolöshet, ensamhet och digitalt utanförskap. De tre hänger ihop så *en* enskild åtgärd skulle kunna påverka alla. Vad det hela baseras på är *aktivitet*, att ta vara på det som varje person behärskar och är intresserad av. Aktivitet är för mig centralt och jag tror att det gäller generell. När människan är aktiv, har något att se fram emot och sedan utföra är man lycklig.

Jag har alltför många idéer och är ibland besvärande för andra, men jag mår som en prins när jag funderar ut idéerna, skriver ner dem, diskuterar dem med sonen och sedan (ibland förgäves) försöker få folk att hjälpa mig genomföra dem. När jag är lite trött och passiv, börjar jag rota bland negativa upplevelser och mår inte bra. Min pappa mådde väldigt dåligt av sin påtvingade inaktivitet, och jag anar att far och son Johansson inte är unika utan att detta gäller generell.

Aktiviteterna ska syfta till att öka välbefinnandet för alla på ett äldreboende, de som har hand om aktiviteten, de som deltar/får nytta av den och personalen. Idag sköter personalen precis allting och de gamla tar tacksamt emot. Jämförelsen med skolan ligger nära, där lärarna/personalen sköter och bestämmer det mesta och eleverna passivt tar emot och accepterar. Inaktivitet och brist på inflytande är lika skadligt var det än uppträder.

För att de gamla ska kunna leda och sköta vissa uppgifter behövs ett systemskifte, där man inser att alla vinner på att tänka om. De gamla får mer att tänka på och göra och personalen kan koncentrera sig på basuppgifterna på äldreboendet. På sikt ges personalen ett kollektivt ansvar för att så många som möjligt får en uppgift och viss hjälp att sköta den. Inledningsvis bör troligen ytterligare en aktivitetsledare anställas som hjälper den nuvarande att organisera

det hela. Detta behövs troligen i det försöksprojekt jag skulle vilja få till stånd. Här kunde man nog hitta en sponsor som står för kostnaden.

Arbetsgrupp

Varje äldreboende skulle kunna skapa en grupp ideellt arbetande med olika kvalifikationer som några timmar per vecka kommer och hjälper de gamla utföra något som de behärskar, vill göra eller önskar lära sig. Många människor, äldre, nyanlända och arbetslösa har idag tid över och skulle även de må bra av en meningsfull sysselsättning. Förhoppningsvis kunde en grupp på tio personer bildas. De får fika och lunch den dag de är på plats. Det är möjligt att låta dem komma två gånger i veckan. Praktikanter skulle kunna delta i detta.

Varje frivillig hjälper till med och utbildar en eller flera av de äldre i det just den personen behärskar. Successivt tar de äldre över denna uppgift på egen hand. Jag tror mig kunna värva ihop en grupp på tio personer med olika kvalifikationer.

För att detta ska fungera bör äldreboendet öppnas upp för alla äldre så att även de som har trygghetsboende på anläggningen eller bor i egen lägenhet/ett hus i närheten kan komma och sköta uppgifterna och delta i aktiviteter. Själva äldreboendet förvandlas till en Aktiv Träffpunkt, något som minskar ensamheten för alla inblandade.

Detta skapas inte över en natt och den naturliga starten vore att hitta ett eller två äldreboenden, där personal, de gamla och de anhöriga informeras om grundtankarna och sedan göra ett praktiskt försök. Personalen måste förstås vara positiv till det hela.

Vetenskapliga studier

I projektet behövs troligen forskningsstöd. Studier kan göras av situationen före försöket respektive efter. Så många parametrar som möjligt behöver innefattas. Renodlade enkäter till alla inblandade före och efter, undersökningar av olika parametrar som kan tänkas påverkas av den ökade aktiviteten som sömn, matlust, medicinanvändning, daglig rörelse, hälsotillstånd, mediekonsumtion och kontakter med andra bör genomföras.

Besökare bör räknas före, under och efter projektet. Intervjuer av personal, besökare och av dem som bor på äldreboendet bör göras.

Jag tror och hoppas att t.ex. användandet av sömnmedel kommer att kunna minskas och att de flesta kommer att äta och röra sig mer. Enbart detta vore en stor vinst.

Möjliga uppgifter/aktiviteter för de äldre på ett äldreboende

Äldreboendet väljer ett begränsat antal uppgifter beroende på de äldres intressen, personalens vilja och kunskaper och vilka frivilliga man lyckas engagera

- Återvinning, sortering, kompostering
- Köpa in och sköta krukväxter
- Odling i öppna land, pallkrage, växthus
- Kaffebrygning
- Varumottagning, göra små kompletterande inköp
- Postutdelning internt

- TV- och filmansvarig (välja program i SVT Play, TV4Play, idrottsändningar)
- Musik på Spotify, musikfrågesport
- Spela instrument, lära andra sitt instrument
- Körsång/allsång, ledare för detta
- Dans och motion, boule
- Mobil- och datoransvarig
- Besök, guidning vid studiebesök, kontakt
- Utflykter, önska, vara guider, hjälpa till
- Dukning, avdukning
- Matlagning
- Bakning av bröd och fikabröd (egna recept)
- Kvällsfika, frukt
- Underhållning, teknik
- Handarbete, sömnad
- Fotografering och foton
- Böcker, tidning, läsning, högläsning
- Utevistelse, promenader, cykelturer med persontransportcykel
- Berätta, skriva, spela in
- Gymnastik
- Korsord, Suduko
- Daghussar och dagmattor för hundar, katter
- Katter som husdjur, ta hand om hemlösa katter
- Sköta fåglar som finns i bur i dagrummet
- Spel; schack, bridge, brädspel
- Dataspel
- Instrument, kör
- Teckning, målning
- Sköta hönor, kaniner
- Enklare reparationer, målningsarbeten
- Kurser i olika ämnen; språk, odling, växter, musik, körsång, släktforskning etc (engagera ett studieförbund)

Nedlagd tid: Även en uppgift som kräver väldigt lite tid per dag eller vecka är meningsfull

Några kan dela på en uppgift (en som är rörlig och en mer orörlig) och grupper kan bildas som sköter något (en ansvarig)

Lista med ansvarig person anslås i matsalen el. motsvarande

En personal/någon från projektet/frivillig är till en början med i varje uppgift men lämnar den successivt när det hela fungerar

Avstämning, möte, diskussion varje vecka vid visst klockslag

Speciell anslagstavla/Whiteboard för detta sätts upp.

Kjell Johansson 0730-49 21 46 Idé och Projekt

kjelvis@telia.com

Det digitala utanförskapet, Förslag

Jag tillhör de äldre, men är trots detta med på banan i den digitala utvecklingen. Jag bestämde mig tidigt att hänga på och är trots minimal officiell utbildning mycket kunnig i hur man använder datorer. Jag har lärt mig genom att använda olika program i arbetet och i olika projekt. En hel del äldre, ofta sådana som har använt datorer i sina yrken, har också tillräcklig digital kunskap.

För många äldre är dock situationen den rakt motsatta. Många har ingen eller otillräcklig kunskap om datorer och mobiler och i och med att allt mer sköts digitalt ökar deras isolering och utanförskap.

Som jag har nämnt har de äldres isolering ökat på grund av digitaliseringen.

Ovanstående problem kunde delvis lösas genom att varje senior, över en viss ålder eller i en viss situation, tilldelas en (medie-) kontaktperson/kontaktombud. Det kan vara en släkting, kanske yngre, en bekant eller dennes barn.

Kontaktpersonens uppgifter blir att, efter vars och ens behov visa, instruera och repetera vissa digitala funktioner. Innan detta görs ska en inventering av varje persons behov och önskningar ifråga om digital teknik ha gjorts. Genom regelbundna fysiska besök och i takt med att brukarens digitala kunskap ökar, bryts till viss del isoleringen. Om dessutom förslaget om uppgifter till de äldre genomförs ökar de naturliga, dagliga kontakterna med andra.

Viss basutrustning, som kan nyttjas av alla, bör finnas på varje (avdelning på) äldreboende; en fast dator med scanner och skrivare och en TV med stor skärm. Detta gör att varje brukare inte behöver köpa in t. ex. en laptop eller en smart mobil.

Följande kan vara exempel på vad någon behöver, önskar

- Skaffa en mobiltelefon
- Ladda ner appar och hantera dessa
- Skaffa en e-postadress
- Använda Bank-Id
- Skaffa Swish
- Sköta sina bankärenden
- Se pensionsläget
- Få hjälp med att skanna foton ur gamla album
- Lyssna på musik på Spotify, göra egna spellistor
- Se på TV-program
- Skicka e-post, SMS
- Gå med i Facebook, Instagram, What's Up (beroende på var de anhöriga och vänner finns digitalt)
- Skapa en grupp (Familjen) i Whats Up, där saker som rör närmaste släkten ventileras
- Ta foton och hantera dem, skicka foton
- Scanna pappersfoton och spara foton i mappar
- Skriva och spara det skrivna
- Skriva ner sina minnen och tankar

Generella datorutbildningar kan möjligen bli aktuella, men jag vet att individuella insatser, inte hela program utan det de känner att de behöver, är att föredra. Jag använder t.ex. några funktioner i Excel och kan kanske 10% av allt som finns i det programmet. I Indesign där jag gör böcker, kanske jag kan halva programmet. Det räcker.

Sommararbetande ungdomar utbildas att besöka äldreboenden och ha mini-kurser, alternativt personlig handledning.

Alla kontaktpersoner på en viss enhet samlas för information om tankarna med lösningen, utbildning och fika. De har alltid möjlighet att kontakta någon om det uppstår frågor.

Vad de yngre kan göra?

Även de yngre skulle kunna ändra (tillbaka) sina vanor en del så att de passar de äldre bättre.

- Ringa traditionella telefonsamtal med jämna mellanrum
- Skiva vykort och brev
- Öka de fysiska besöken, för allt digitalt når inte den effekt som ett personligt besök har.

Åtgärder

Sponsorerer (lokala till försöket och sen i hela landet), växthus, trädgårdsredskap, elektronik, studieförbund, Spotify

Finansiering, söka bidrag, Kamprad, Allmänna arvsfonden. Leader Linné etc

Arbetsgång för att få detta tillstånd. Vem ska kontaktas, ska en ledningsgrupp skapas etc?

Genom ovanstående skapar med en levande Träffpunkt på varje boende och många kan aktiveras. På sikt skulle Träffpunkter kunna monteras ner i takt med att varje enhet görs till en öppen träffpunkt där de äldre sköter mycket.

Samordningsvinster: Äldreboenden lånar skollokaler för aktiviteter efter 16.00. Slöjd, hemkunnaskök.

Skulle det kosta mer att driva ett boende organiserat på detta vis? Troligen inte.

Skulle de äldre trivas bättre? Ja, vad säger du ska vi inte köra igång då...?

Kjell