



Den 18 januari träffades teamen i Bästa platsen att åldras en heldag med tema Hälsa och Socialt sammanhang.

Träning med och för seniorer



Dagen startade med att fysioterapeut Anna Ek och senior Elsa Ask samtalande om vad som är viktigt att tänka på när det gäller träning och äldre, om de förutsättningar som åldrandet innebär och visade även några exempel på vilka resultat träning kan ge hos äldre. Det är trendigt med "exercise snacking", som är små munsbitar av träning vilket visar sig ha goda hälsoeffekter.

Enkla vardagsstips 2 min. ny vana

- ▶ ALLT räknas
- ▶ Sätt dig ner 5 gånger varje gång du sätter dig
- ▶ Gå i trappor
- ▶ Utmana din balans varje dag
- ▶ Gummiband – roddrag mm

Det är aldrig för sent att börja träna!

Seniorspaning

Senior Elsa Ask gav sitt perspektiv på träning och vilka möjligheter och resultat träningspassen med Anna Ek som Elsa har uppnått bland annat i samband med rehab. Elsa tipsar om att "tryck på din Power-knapp för att komma igång" och tänk igenom vilka tio saker som du vill klara när du är 70 år, och träna för det!

Förbättringsarbete och postervandring

Teamen presenterade sina förbättringsarbeten och visade utkast till postrar, och fick feedback från alla som var med.

Januari 2024

Ett läns gemensamt program för utvecklingsarbete, med fokus på äldre, Bästa platsen att åldras på, startade hösten 2022. Uppdraget kommer från Strategigrupp äldre.

SYFTET

är att Jönköpings län ska bli bästa platsen att åldras på.

Programmet har inspirerats av Världshälsoorganisationens (WHO) arbete med ett Äldrevänligt samhälle och Hälsosamt åldrande inom områdena

- Hälsa
- Omsorg hälso- och sjukvård, rehabilitering,
- Socialt sammanhang
- Livsmiljö



GENOM

- Lärandeseminarier
 - Lärande nätverk
 - Forum Geriatrikum
 - Forskning
 - Mötesplatser
 - Och mycket annat
- sker utveckling och förbättringar utifrån lokala behov, möjligheter och utmaningar.

Samverkan, lärande, erfarenhetsutbyte, inspiration, mål och resultat är nycklar till framgång.

Teamen som medverkar är:

Bruksgatan äldreboende Jönköpings kommun
Vaggeryds kommun/rehabteam
Österängens äldreboende.
Bondbergets äldreboende
Mötesplats Berget
Ingsbergsgården i Nässjö
Tränings viljan Vetlanda kommun
Frivilligverksamheten i Eksjö kommun

Under dagen fanns tid för eget arbete och möjlighet att få coaching i förbättringsarbetet i teamen. Till nästa gång jobbar teamen vidare med sina arbeten och postrar.

- ✓ Baslinje
- ✓ Mål
- ✓ Analys av baslinje (fiskben, påverkananalys)
- ✓ Testa idéer, mätningar
- ✓ Följa resultat- är det på gång att bli bättre?



Teamen fick välja vägmärke utifrån känslan just nu, utifrån frågeställningarna:

- Hur går det med förbättringsarbetet?
- Hur känns det?
- Hur ska känslan vara när ni är i mål?
- Välj ett vägmärke gemensamt i teamet.

Levnadsvanor för äldre

Eva Timén och Helena Blom Håkansson berättade om goda levnadsvanor för äldre, bland annat;

- Omvärldspaning
- WHO's åtta områden för äldrevänligt samhälle
- De blå zonerna
- 4 hörnpelare för gott åldrande
- 70 är det nya 50
- Levnadsvanor, alkohol för äldre och existentiell hälsa

Vi såg några minuter från filmen med träning för äldre på Sickla vårdcentral. Länk till filmen;

[Film om träning för seniorer 90 plus](#)



Mediacenter, Seniorwebben

Jan Fransson från Mediacenter berättade om **Seniorwebben**, som vill ge seniorer på äldreboenden en meningsfull och aktiv tillvaro. Utbudet i Seniorwebben är anpassat för en äldre målgrupp och framtaget för personal som möter seniorer i det dagliga arbetet. [Seniorwebben](#)

Kulturmedvetenhet



Teamet på Folkhälsa berättade om sitt arbete och uppdrag att:

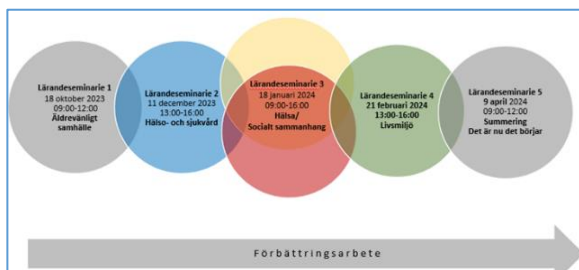
- Öka kunskapen och förbättra hälsotillståndet och livskvaliteten (det fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsoläget).
- Utifrån språkliga och kulturella skillnader skapa förståelse för synen på hälsa, vård och behandling.
- Agera brobyggare mellan olika kulturers syn på hälsa och sjukvård, genom att informera och föreläsa för personal om olika kulturer och bemötande.
- Stärka föräldrar med föräldraskapsstöd
- Bidra till en ökad integration och hälsolitteracitet hos utrikesfödda invånare

Vill du veta mer, kontakta Cecilia Boij cecilia.boij@rjl.se

Nästa träff är den 21 februari, på Qulturum, Tema Livsmiljö



- ✓ Fortsätt med förbättringsarbetet
- ✓ Säkra systematiken
- ✓ Ta med påfylld blädderblockspostern
- ✓ Var beredd på att berätta om ert arbete



Vill du veta mer, välkommen att höra av dig till programgruppen

Ulrika Stefansson (Folkhälsa och sjukvård) ulrika.stefansson@rjl.se

Joakim Edvinsson (Medicinsk vård) joakim.edvinsson@rjl.se

Eva Timén (Folkhälsa och sjukvård) eva.timen@rjl.se

Susanne Lundblad (Qulturum) susanne.lundblad@rjl.se

Helena Blom Håkansson (Kommunal utveckling) helena.blom.hakansson@rjl.se