



BÄSTA PLATSEN

att åldras på



Välkommen!

2024-04-09

Dagens erbjudande

8:15-9:00	Fika
9:00-9:20	Välkommen och introduktion av dagen, kort reflektion från seniorerna Dorothy Jansson, Inger Norlin och Elsa Ask
9:20-9:35	Grattis från Lotta Damberg, Socialchef i Vaggeryds kommun
9:35-9:40	Paus
9:40 - 11:00	Redovisningar, teamen presenterar sina arbeten på olika sätt
11:00-11:20	Postervandring och mingel
11:20-11:50	Utdelning av diplom
11:50-12:00	Avrundning - Tack och hej!
12:00	Gemensam lunch med dessert



Det är nu det fortsätter!



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Bruksgatans Äldreboende
Jönköpings Kommun
Egentid

Fallprevention
Vaggeryds kommun

Österängens Äldreboende och
Bondbergets Äldreboende
Ökad delaktighet vid
aktiviteter

Ingsbergsgården i Nässjö
Möjlighet till Digitala träffar
med närstående

Träningsviljan i Vetlanda
Kommun

Frivilligverksamhet för att
motverka ensamhet i Eksjö
kommun

Tranås Kommun, Anhörigstöd

Bra Liv i Eksjö
Äldrevårdcentral

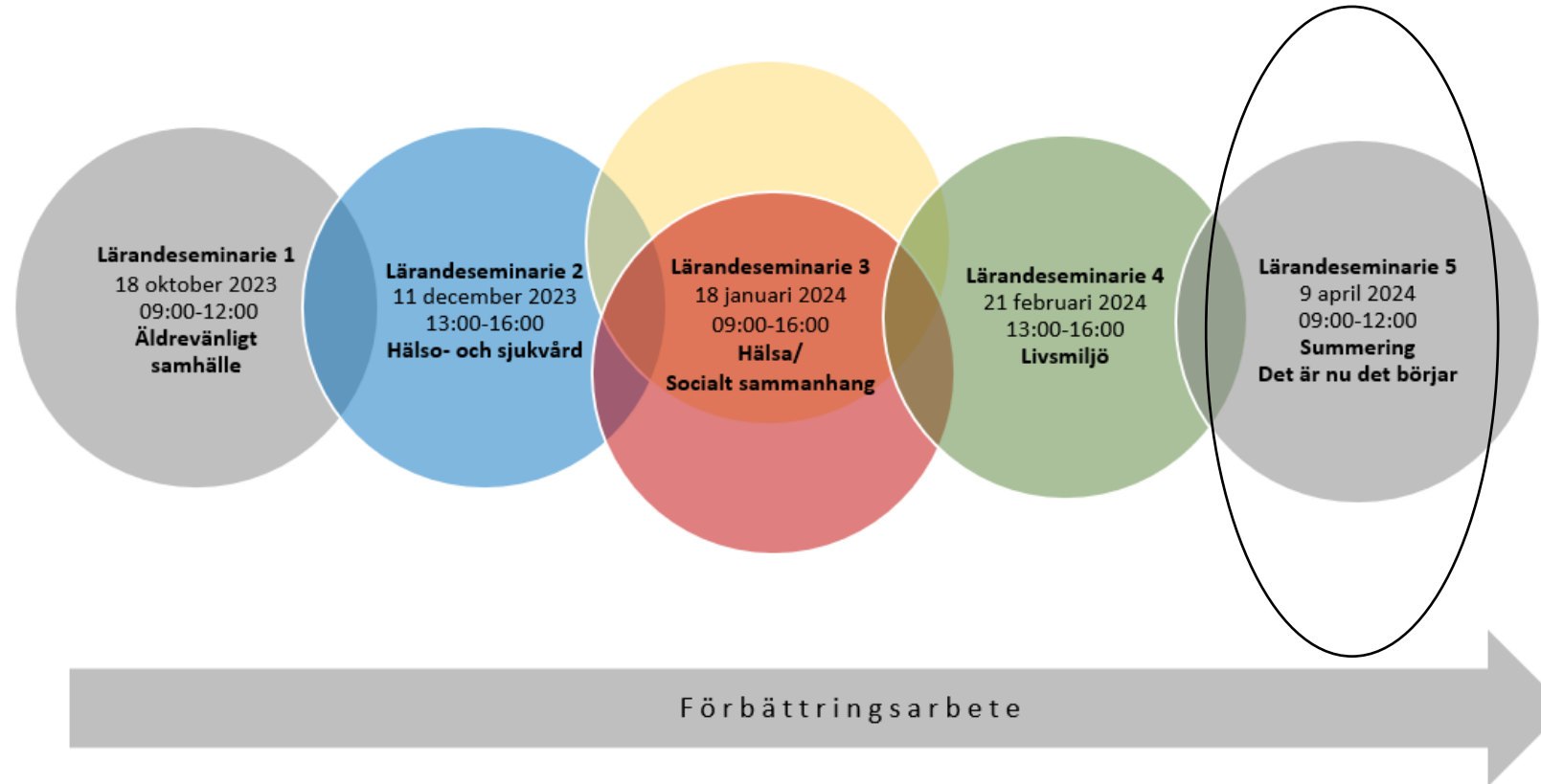


KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Upplägg





BÄSTA PLATSEN

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

<https://utveckling.rjl.se/basta-platsen/aldre>

<https://utveckling.rjl.se/livsmiljo--halsa/folkhalsa/basta-platsen/>



WHO's åtta områden för äldrevänligt samhälle

8 interconnected domains of urban life



Vård och omsorg
Socialt deltagande
Respekt och inkludering
Transporter
Boende
Kommunikation och information
Ideella deltagande och sysselsättning
Utomhusmiljö och stadsplanering

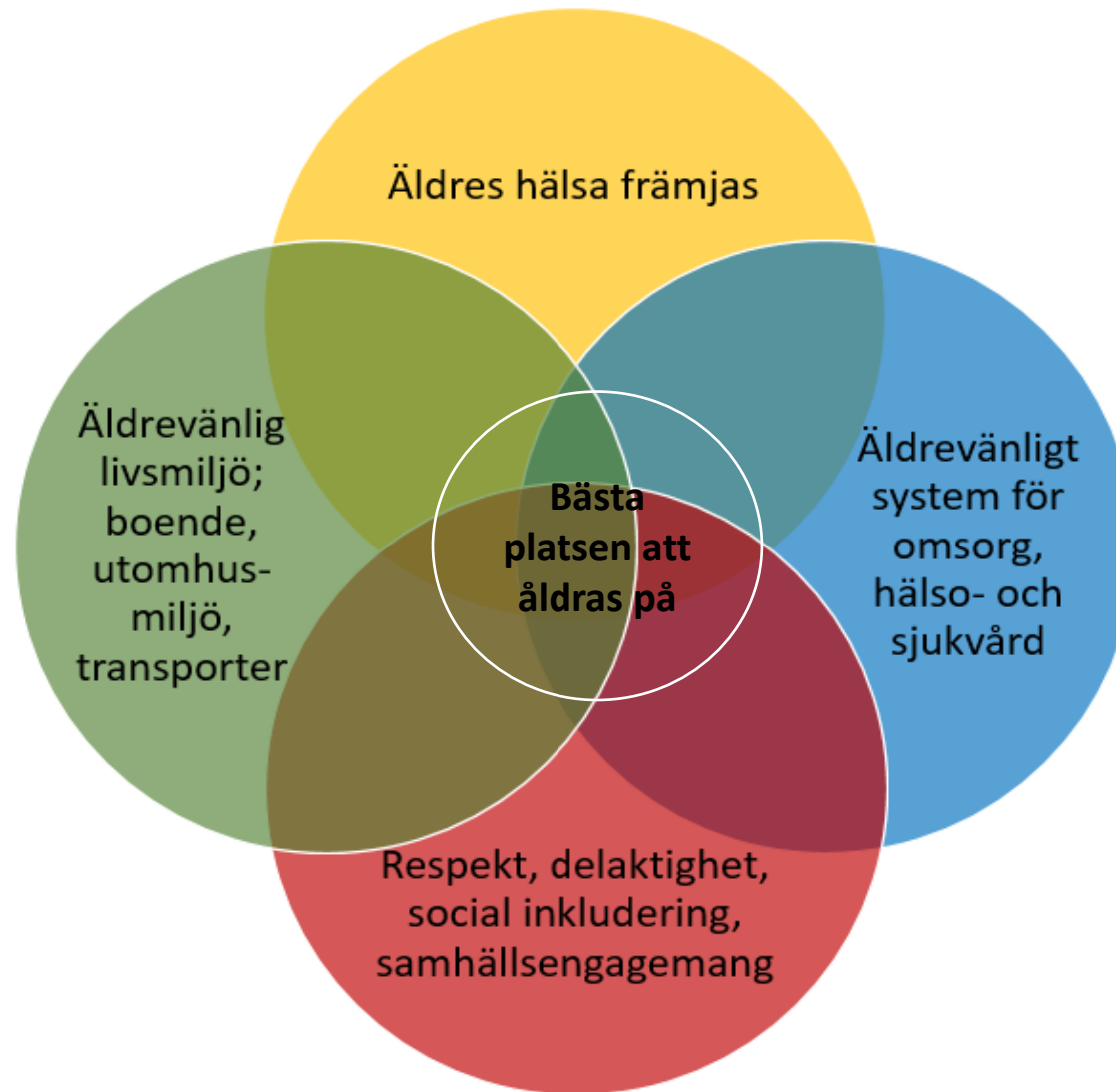


KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN

Region
Jönköpings län

* <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

- Respekt
- Delaktighet
- Social inkludering
- Samhälls-engagemang



Med inspiration från
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

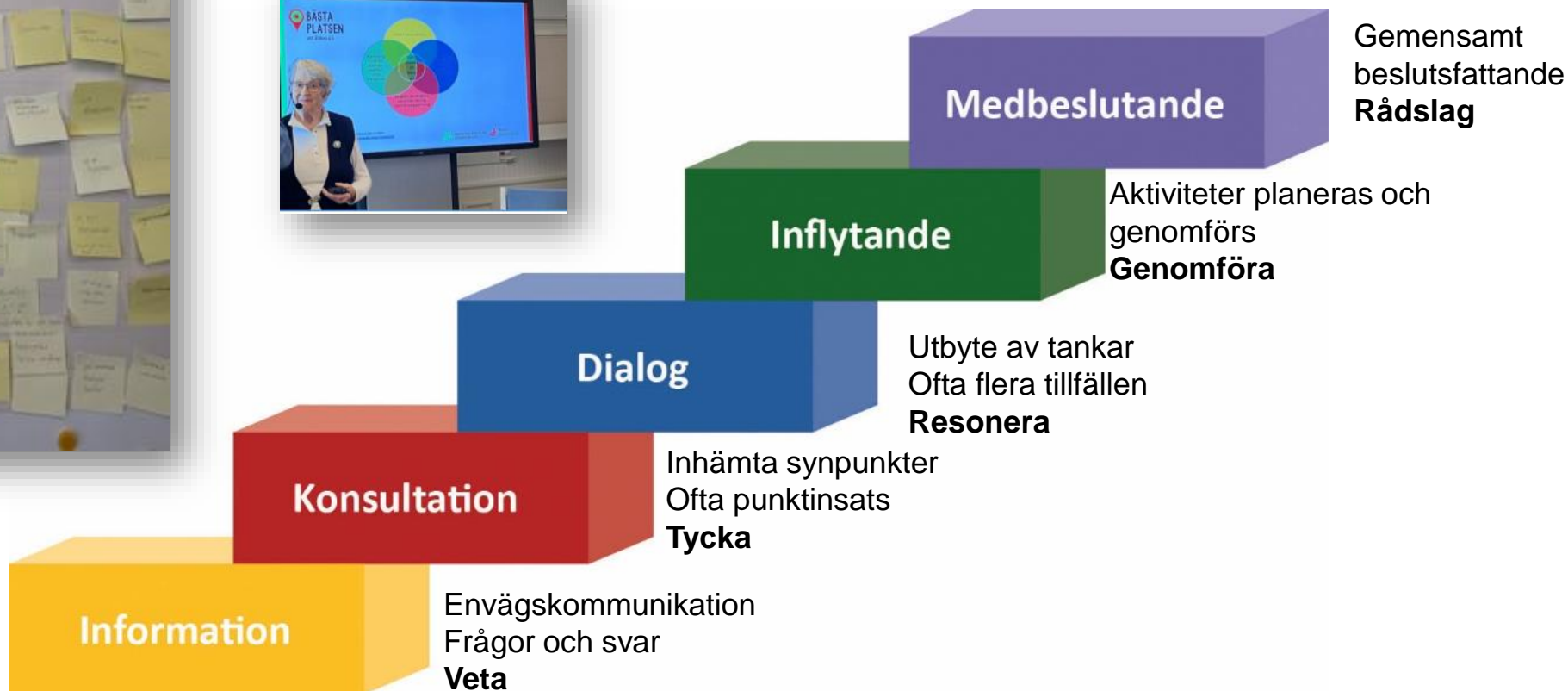


KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

SKR - Delaktighetstrappan



”Alla äldre är likadana – eller ?”



Prins Charles

Man

Född 1948

Uppvuxen i England

Gift 2 gånger

Bor i ett slott

Rik och känd



Ozzy Osbourne

Man

Född 1948

Uppvuxen i England

Gift 2 gånger

Bor i ett slott

Rik och känd

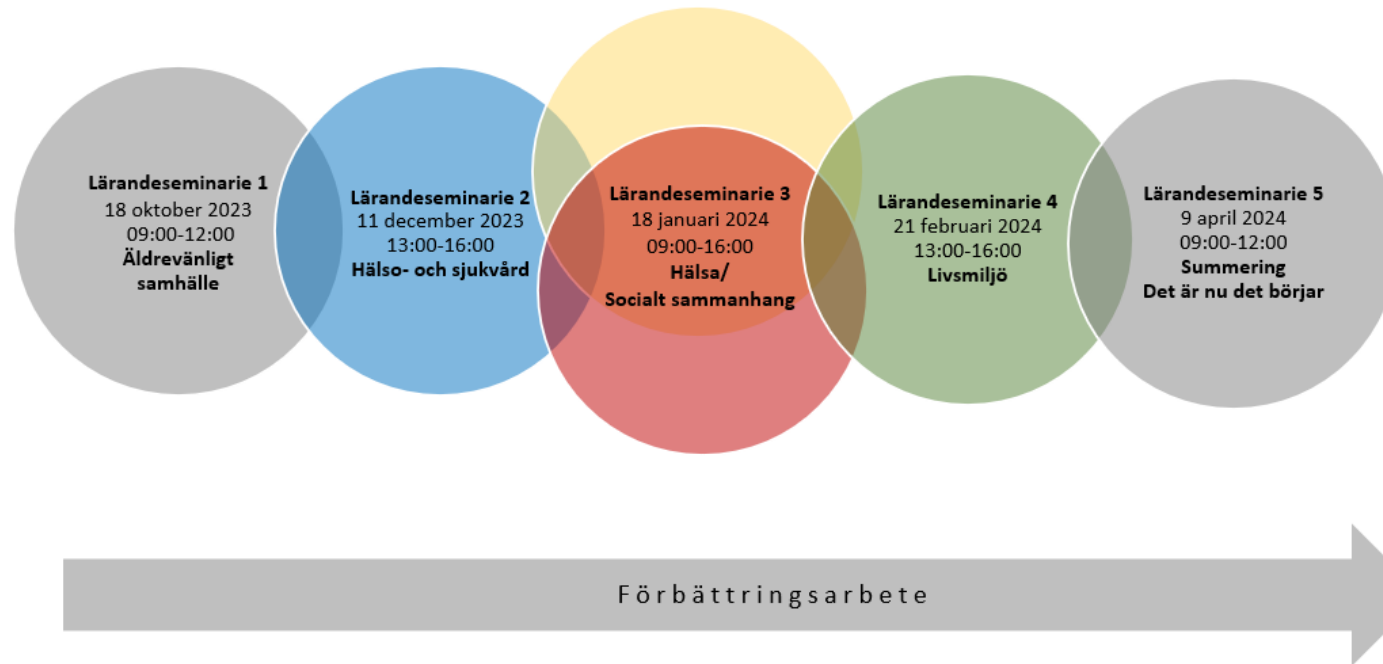


KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

LS1-LS5 - detta har vi gjort!

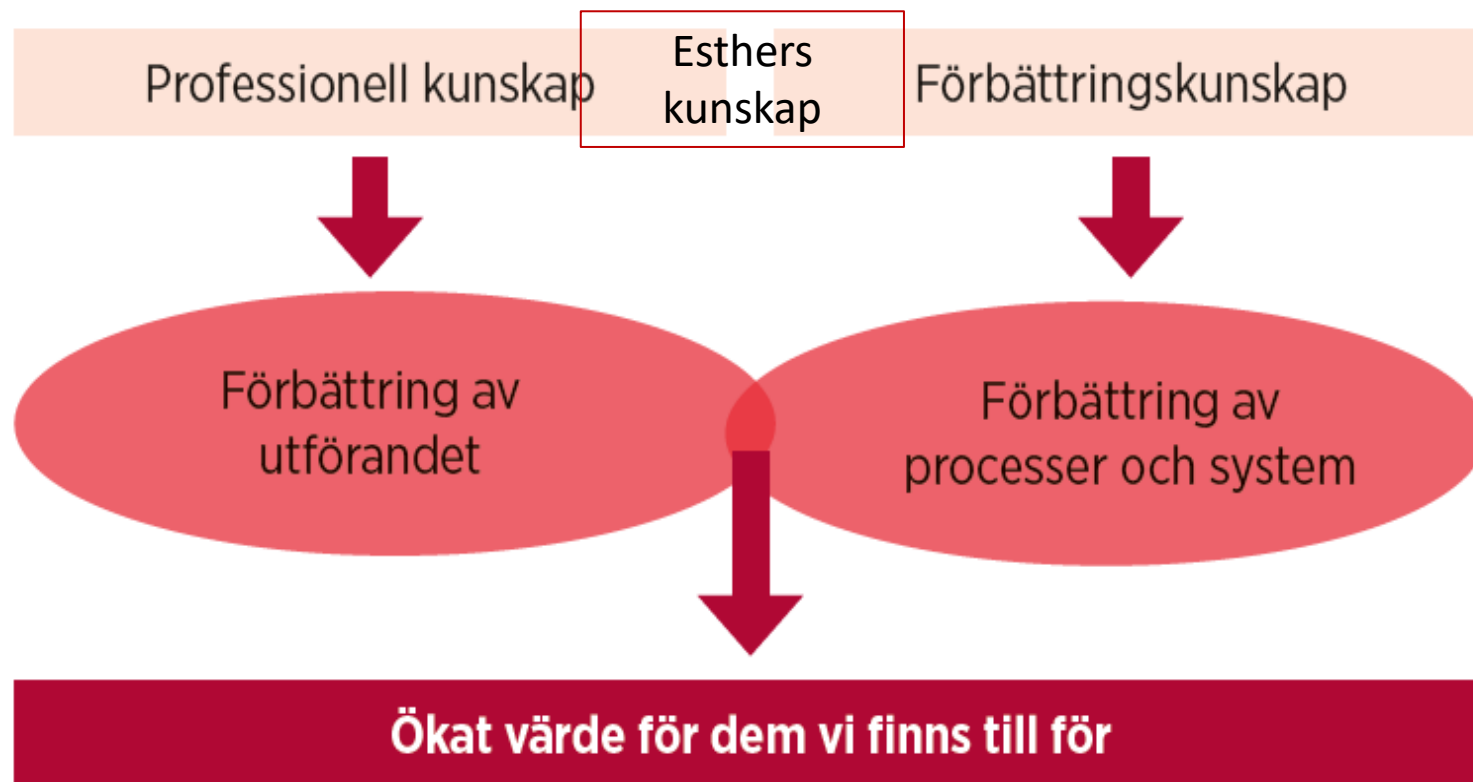


KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Vi har alla två jobb när vi är på jobbet!



Att se samma bild



Vad vill vi åstadkomma?

Hur vet vi att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Mål

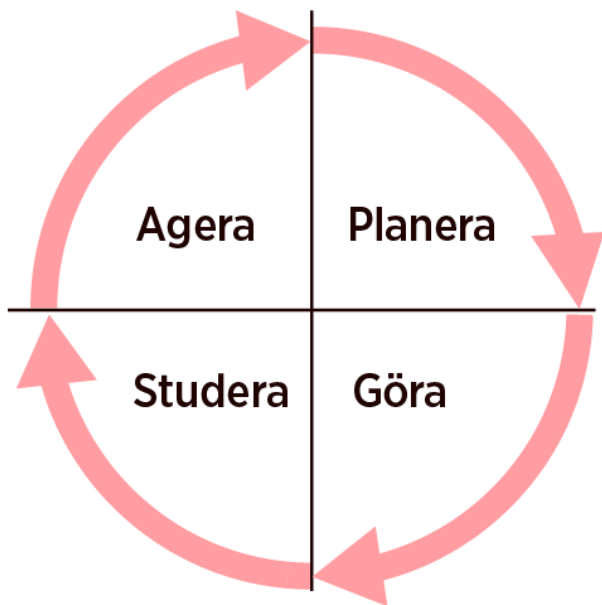
Mått

Idéer

Test



Koncept och spridning



PGSA-hjulet



Nyhetsbrev

- Nyhetsbrev skapas och skickas ut till deltagare och andra efter varje lärandeseminarie inom Bästa platsen att åldras på.
- Nyhetsbrev sprids vidare till intresserade.



Januari 2024

Ett länsgemensamt 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 Världshälsorganisationens (WHO) arbete med ett Äldrevänligt samhälle och Hälsosamt åldrande inom områdena

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



GENOM

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

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

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 samtalade 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 munbitar av träning vilket visar sig ha goda hälsoeffekter.

Enkla vardagsstips

- o ALLT råvaror
- o Sömn dig ner 5 gånger varje gång du står dig
- o GÅ i trappor
- o Utmana din balans varje dag
- o Gummiband - rödstråk 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 posttrar, och fick feedback från alla som var med.



Februari 2024

Ett länsgemensamt 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 Världshälsorganisationens (WHO) arbete med ett Äldrevänligt samhälle och Hälsosamt åldrande inom områdena

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



"Vill du bli lycklig hela livet, så skaffa dig en trädgård.", är hämtat från ett kinesiskt ordspråk.

Seniorspaning

Dorothy Jansson inledde dagen med en spaning kring livsmiljö och olika faktorer som har betydelse, hur viktigt det är att vara delaktig i samhället, att känna gemenskap, vara behövd och att ha en uppgift tex genom att hjälpa andra. Man kan till exempel engagera sig som volontär efter yrkeslivet.

e-Hälsa och 1177



befolkningen på enkla sätt. 1177 Direkt är en helt ny chattfunktion där man kan ta kontakt digitalt först, och beroende på symptom och allvarlighetsgrad får man hjälp eller blir hänvisad vidare utifrån behov.

Sven-Åke Svensson, e-hälsostateg i Region Jönköpings län berättade om 1177 som är ett av Sveriges mest välkända varumärken. 1177 finns i form av telefon, webbplats och digitala tjänster via 1177. Tjänsten ska öka tillgängligheten till första linjens vård och vara tillgänglig för alla i



GENOM

- o Lärandeseminarier
- o Lärande nätverk
- o Forum Geriatrikum
- o Forskning
- o 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.



[Nyhetsbrev-Utveckling i Jönköpings län \(rjl.se\)](https://www.rjl.se)



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Grattis och Lycka till!



Lotta Damberg, Socialchef i
Vaggeryds kommun



PAUS


Kort paus innan presentationerna startar kl 09:40



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län



Dags för presentationer



Skriv och saml post-it-lappar

- ✓ Hejarop
- ✓ Tips
- ✓ Idéer





Ökad delaktighet vid aktiviteter

Österängens Äldreboende och
Bondbergets Äldreboende



2024-04-10

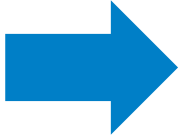


Var dag värd att leva



Emelie, Linda & Helena

Målet



- Brukarenkäten 2024 ska visa att minst 75% av hyresgästerna på Bondbergets äldreboende är nöjda med aktiviteterna.
- På Österängens äldreboende är målet för 2024 att minst 80% av hyresgästerna ska vara nöjda.
- Målet under 2024 är att öka de aktiviteter som utförs på enheterna och att samtliga kollegor är engagerade.

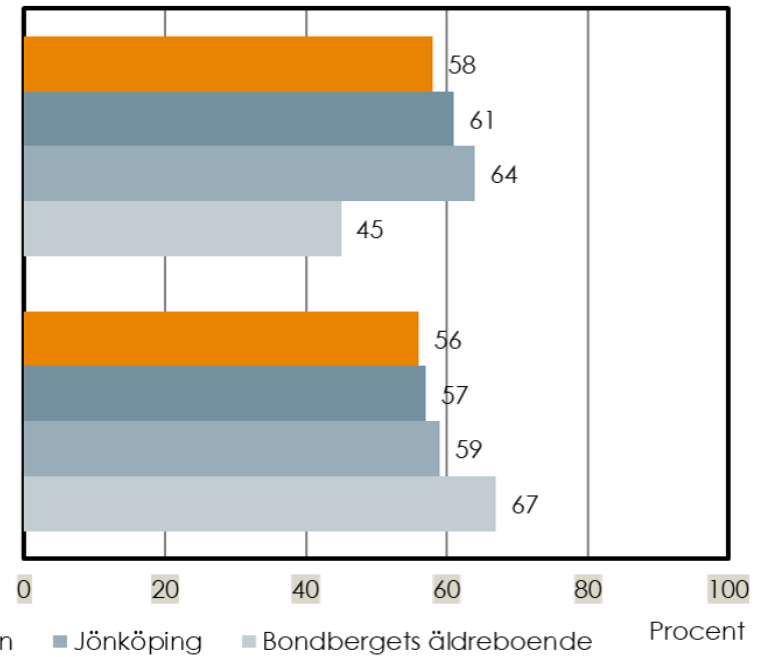
Bakgrund

- Vi har utgått från att brukarenkäterna visade lägre siffror mot länet/riket.
- Missvisande på demensenheter
- Felprioriteringar av kollegorna
- Coronapandemin



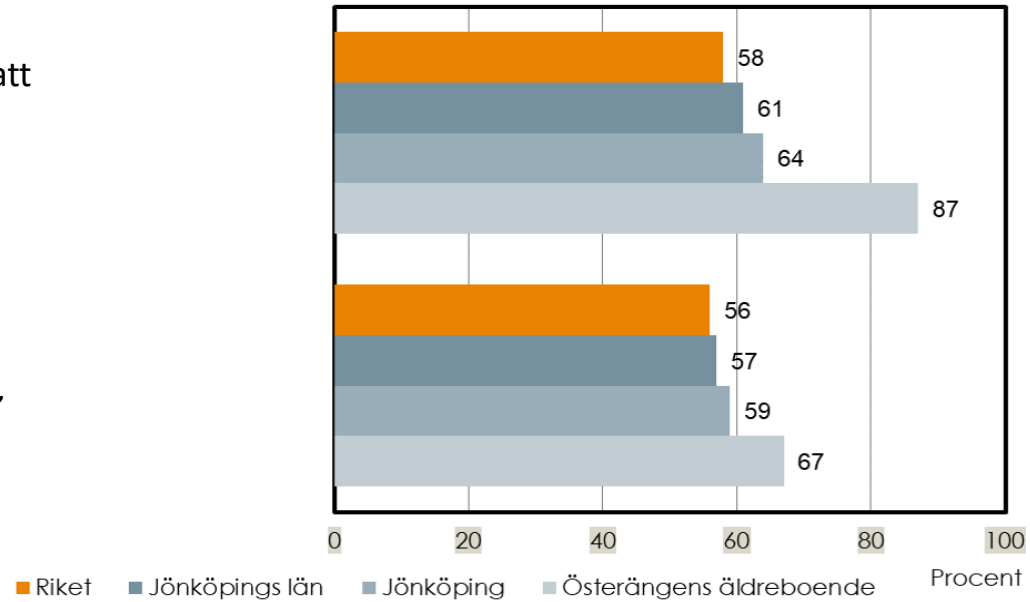
Brukarenkät Bondberget

Aktiviteter och möjlighet att komma utomhus
Positiva svar = Mycket nöjd/bra eller Ganska nöjd/bra
Andel positiva svar i verksamheten/området jämfört med kommunen, länet och riket



Brukarenkät Österängen

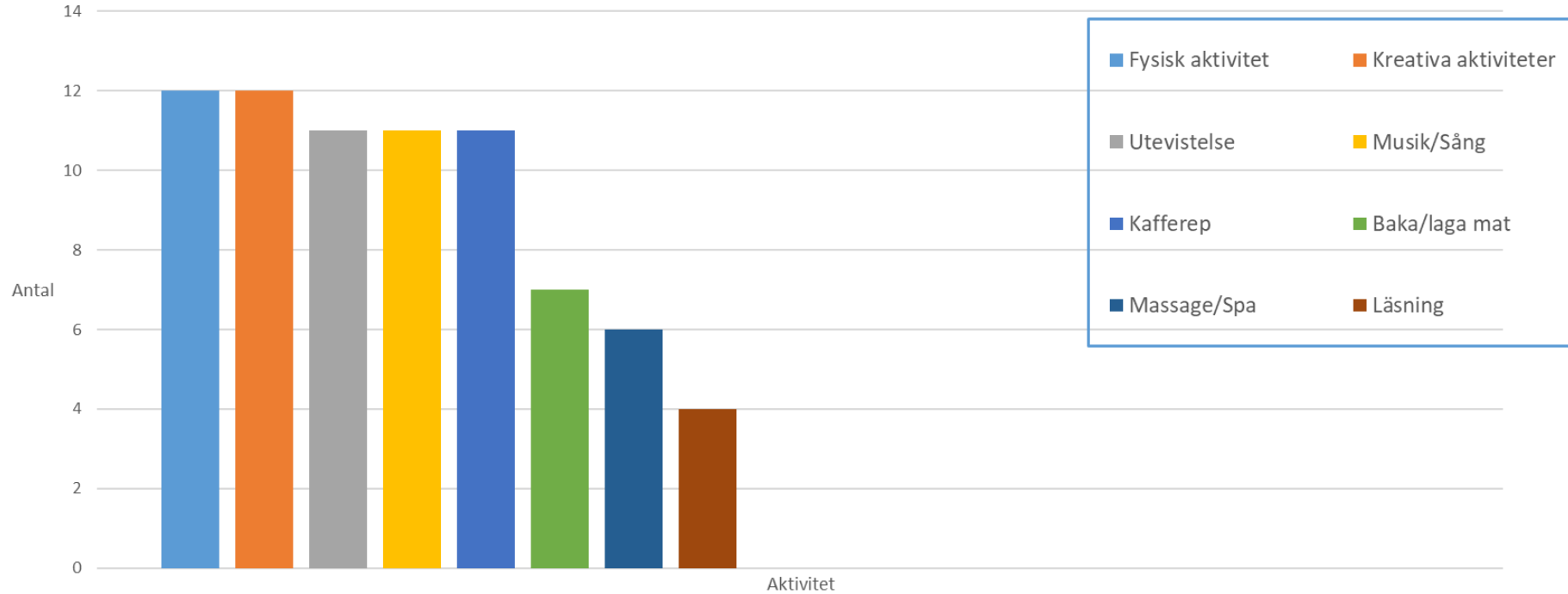
Aktiviteter och möjlighet att komma utomhus
Positiva svar = Mycket nöjd/bra eller Ganska nöjd/bra
Andel positiva svar i verksamheten/området jämfört med kommunen, länet och riket



Det här vill och kan vi bidra med



Kartläggning av vad personalen kan bidra med



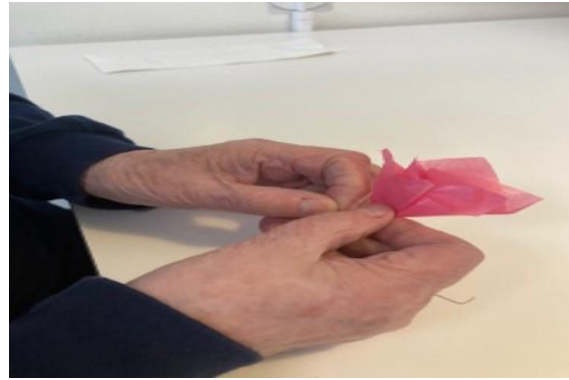
Det här vill våra hyresgäster göra





Minnesvärda citat

"Gemenskap, samtal
och kaffe är det vi
kommer till"



"Jag mår så bra när jag får
väva"

"Min dotter är på semester, så nu
när jag är lite ledig så vill jag gärna
vara med på aktiviteterna som
erbjuds"

"Plocka du dina j**la
äpplen, så köper jag mina
på ica"

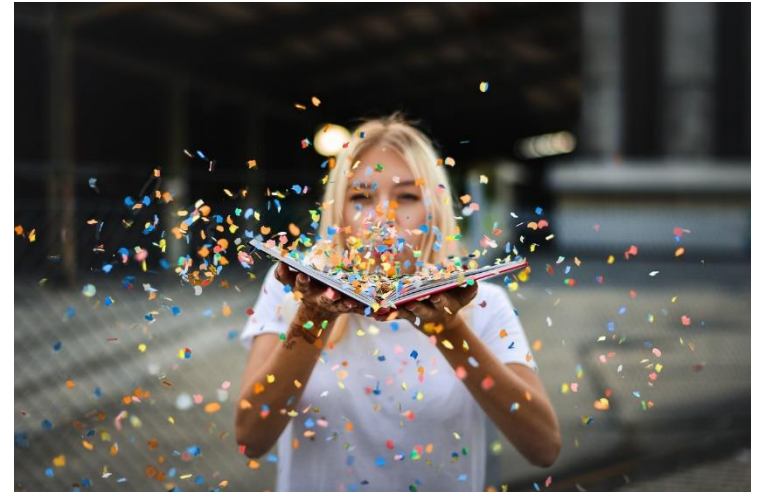
Utmaningar vi har stött på

- Stressigt att hinna med / tidpunkten är fel
- Aktivitetssamordnarens jobb att utföra
- Inte rätt person på ombudsträffarna
- Prioriteringar – inte något riktigt jobb
- Miljöpåverkan. Ljud, ljus mm.



Förändringar vi har gjort

- Ökat ombudsträffar samt schemalagt dem, för att personal ska känna sig mer delaktig
- Tydligare planering av aktiviteterna som erbjuds, schemalagd och veckoplanering
- Mer individanpassade aktiviteter
- Informerat kollegor om projektet löpande – bästa platsen
- Årshjulet – för att uppmärksamma högtidsdagar
- Bjudit in anhöriga
- Miljöanpassning



Bra coaching

Bra föreläsningar

Inspirerande

(maten) ❤️

Sammanfattning

Lärorikt

Givande

Intressant att ta
del av andras
förbättringar

Stort

Tack så mycket för oss





Frivilligverksamhet för
att motverka ensamhet
Eksjö kommun





Fallprevention

Vaggeryds kommun



Fallprevention Vaggeryds kommun





Egentid

Bruksgatans Äldreboende
Jönköpings Kommun



Träningsviljan

Vetlanda Kommun



Träningsviljan Vetlanda Kommun





Möjlighet till Digitala träffar med närstående

Ingsbergsgården i Nässjö



Postervandring & Mingel



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Postermingel

- ✓ Hejarop
- ✓ Tips
- ✓ Idéer



Diplomutdelning

Teamdeltagares namn ropas upp,
och går fram
och hämtar sitt diplom




KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Webbsida Bästa platsen att leva på - Äldre

[websida: Bästa platsen att åldras på](#)



Bästa platsen att leva på - äldre

Folkhälsa [Länsövergripande](#)

Startdatum:	den 24 november 2021	Inom fokusområde äldre samverkar Region Jönköpings län och länets kommuner för att tillsammans med civilsamhället skapa Bästa platsen att åldras på.	Dokument
Slutdatum:	den 30 december 2025		Inbjudan Bästa platsen att åldras 23 - 24 (pdf, 358,7 KB)
Medfinansiar:		Utvecklingsplattformen Bästa platsen att åldras på inspireras av Världshälsorganisationens (WHO:s) arbete med ett äldrevänligt samhälle och hälsosamt åldrande inom områdena	Årsrapport Bästa platsen att åldras 2022 (pdf, 1,4 MB)
Huvudaktör:	Strategigrupp äldre; Region Jönköpings län och 13 kommuner	<ul style="list-style-type: none">o Hälsao Omsorg hälso- och sjukvård, rehabilitering,o Socialt sammanhango Livsmiljö Initiativet Bästa platsen att åldras på utgår ifrån WHO:s beskrivning hur ett äldrevänligt samhälle skapas: främja åldres hälsa; äldrevänlig livsmiljö; äldrevänligt system för	Externa länkar: Geratrikum, Forskning, kompetens och utveckling Nyhetsbrev Bästa platsen - äldre
			Kopplade strategiska dokument: Strategin Tillsammans för jämlik hälsa och ett bra liv i Jönköpings län (folkhälsa) 2016-2025

Om du vill – använd hashtaggen!

#bästaplatsenattåldraspå



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Summering & avslutning

- Summering och reflektioner från deltagare
- Reflektioner från Seniorer



Utvärdering 24-04-09

Fyll i utvärderingen via
QR-koden



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Utvärdering om du inte får till QR koden

maila in till ulrika.nord.danielsson@rjl.se

1. Skatta vad du tyckte om dagen som helhet (1-10)
1: Inte alls bra 10: Mycket bra
2. Vad har varit bra idag?
3. Vad kan bli bättre?
4. Nämn två saker som du tar med dig från dagen



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län





Tack för du har
varit med på
den här
utbildningen😊

Lycka till!



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

- Ulrika Stefansson (Folkhälsa och sjukvård) ulrika.stefansson@rjl.se
- Joakim Edvinsson (Medicinsk vård) joakim.edvinsson@rjl.se
- Eva Timén (Folkhälsa och sjukvård, sektion Folkhälsa) eva.timen@rjl.se
- Susanne Lundblad (Qulturum) susanne.lundblad@rjl.se
- Helena Blom Håkansson (Kommunal utveckling) helena.blom.hakansson@rjl.se

Administrativa frågor:

- Ulrika Nord Danielsson (Qulturum) ulrika.nord.danielsson@rjl.se



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län