



**Socialdepartementet**

*Ullalena Hæggman*

**Europeiska året Aktivt åldrande och solidaritet mellan generationer 2012**

Europeiska unionen har sedan 1983 anordnat särskilda temaår för att uppmärksamma viktiga samhällsfrågor. Den 14 september 2011 beslutade Europaparlamentet och rådet om Europaåret för aktivt åldrande och solidaritet mellan generationer (940/2011/EU). Året syftar till att underlätta skapandet av en kultur för aktivt åldrande i Europa som grundar sig på ett samhälle för alla åldrar.

Enligt artikel 25 i Europeiska unionens stadga om de grundläggande rättigheterna erkänner och respekterar unionen rätten för äldre att leva ett värdigt och oberoende liv och att delta i det sociala och kulturella livet.

I och med att andelen äldre personer ökar i Europa och att alltfler lider av kroniska sjukdomar blir det allt viktigare att främja sunt åldrande hos alla, och särskilt äldre personer, och stödja deras vitalitet och värdighet genom att bland annat garantera tillgång till lämplig hälso- och sjukvård av hög kvalitet samt långtidsvård och sociala tjänster samt utarbeta initiativ för att förebygga hälsorisker som följer av åldrandet.

Friska äldre personer kan vara aktiva längre på arbetsmarknaden och i samhällslivet, vilket både förbättrar deras egen livskvalitet och minskar trycket på systemen för hälso- och sjukvård, social omsorg samt pensioner.

**Vad är aktivt åldrande?**

Att skapa de bästa möjligheterna till hälsa, deltagande och trygghet i syfte att förbättra livskvaliteten hos människor som blir äldre. Aktivt åldrande gör att människor kan förverkliga sina möjligheter till fysiskt, socialt och psykiskt välbefinnande under hela livet och delta i samhället,

samtidigt som de ges tillräckligt skydd, säkerhet och vård och omsorg när de behöver det.

### **Aktivt åldrande: Varför det är en angelägenhet för Sverige**

I Sverige – liksom i övriga europeiska länder – går vi mot en demografisk utveckling med en ökande andel äldre människor i befolkningen. Fram till 2050 förväntas andelen invånare över 65 år i befolkningen öka från dagens cirka 17 procent till cirka 25 procent. Antalet personer över 85 år förväntas öka med 50 procent de kommande 20 åren och förväntas ha fördubblats till 2050. Den demografiska utvecklingen kommer att påverka den ekonomiska och sociala utvecklingen, välfärden och hälso- och sjukvården och omsorgen samt den enskilda människans välbefinnande.

Istället för att ensidigt fokusera på funktionsnedsättningar och oförmåga i diskussioner om äldre, bör betoningen ligga på möjligheter och förmåga. Det är omgivningen som ska anpassas efter den äldre och inte den äldre som ska begränsas på grund av sin omgivning. Möjligheten till ett aktivt åldrande handlar därför om ett samspel mellan samhälle och individ och mellan rättigheter och stödinsatser.

Att främja ett aktivt åldrande är också att ta vara på den stora resurs som äldre utgör och därigenom skapa ett samhälle som garanterar sina invånare, värdighet och trygghet. Vi ska alla kunna leva ett gott liv på äldre dar.

### **Utmaningar och möjligheter**

Att främja ett aktivt åldrande är viktigt utifrån såväl individens som samhällets perspektiv. Att underlätta för äldres delaktighet genom att öka flexibiliteten på arbetsmarknaden så att människor som kan och vill, ska kunna arbeta längre, liksom att ge människor förutsättningar att leva ett aktivt, stimulerande och självständigt liv så länge som möjligt, har stor betydelse för vår tillväxt och konkurrenskraft och i förlängningen även för vårt samlade välstånd.

**Värdighet, självbestämmande och inflytande** Rätten till ett värdigt liv, inflytande och självbestämmande är särskilt viktigt att uppmärksamma när människor till följd av funktionsnedsättning och åldrande blir beroende av samhällets vård och omsorg. Äldre kvinnor och män ska inte behöva göra avkall på sin identitet eller personlighet när det uppstår behov av omsorg. Åldrandet är ett naturligt skede i livet och äldreomsorgens uppgift är att stödja äldre människor att kunna leva sitt liv utifrån den person hon eller han är.

**Deltagande i arbetslivet** För att klara den kommande demografiska påfrestningen i kombination med en antagen fortsatt stigande

medellivslängd utan välfärdsförluster behöver arbetslivet förlängas. Det kan ske genom tidigare inträde i arbetslivet, genom senare utträde och med en ökad arbetsfrekvens under arbetslivet. Det är rimligt att anta att övergången från arbetsliv till pension i ökande grad kommer att ske successivt, vilket förutsätter en anpassning av arbetslivet. Fler behöver jobba längre men för vissa handlar det om möjligheten att kunna fortsätta jobba efter 67 år medan det för andra handlar om åtgärder som gör det möjligt att jobba fram till 65 år. Det finns alltså inte en metod för detta utan det handlar sannolikt om olika medel för att nå målet om en ökning av antalet arbetade timmar.

**Deltagande i samhällslivet** Upplevelsen av tillvaron som meningsfull och begriplig är av central betydelse för hälsan. När något i livet anses vara betydelsefullt är man villig att investera energi och engagemang och upplever således tillvaron som mer meningsfull.

Många engagerar sig i olika typer av frivilligt arbete efter pensioneringen. Alla dessa gör en viktig samhällsinsats samtidigt som deras självkänsla stärks och de får en meningsfull sysselsättning. Större engagemang i frivilligarbete tycks vara relaterat till bättre välbefinnande. Det rör både de som utför tjänsterna och de som tar emot hjälpen.

Att vara kulturellt aktiv, t.ex. gå på utställningar, konserter eller delta i körsång stärker hälsan, såväl mentalt som på ett fysiskt plan. Kulturell aktivitet ger en intellektuell och känslomässig stimulans som har en vitaliserande effekt. Kulturverksamhet kan vara ett led i att bryta den isolering och ensamhet som ofta präglar äldre människors tillvaro. Genom att erbjuda äldre människor kulturella aktiviteter som känns intressanta och meningsfulla finns goda möjligheter att bryta negativa levnadsmönster och förebygga sjukdom.

**Hälsofrämjande aktiviteter** Det finns mycket forskning som visar att sociala kontakter och socialt stöd har positiva effekter på hälsan, även i höga åldrar. Stödet fungerar som en "hälsobuffert" vid olika svårigheter i livet, framför allt vid förluster eller andra negativa förändringar. Deltagande i sociala aktiviteter har även positiva effekter på välbefinnandet hos hemmaboende äldre. Insatser som syftar till att stimulera sociala aktiviteter och kontakter är därför viktiga för äldre.

Människans kropp är gjord för att vara i rörelse och är i behov av att användas för att bibehålla en god funktion. Det finns i dag betydande bevis för hälsovinster av fysisk aktivitet för äldre personer. Syreupptagningsförmåga, muskelstyrka, förmågan att gå och balansförmåga förbättras och funktionsnedsättning kan bromsas upp. Det är därför av största vikt att nå människor i tid. Det är aldrig för sent att börja träna och att få effekt av en ökad aktivitetsnivå.

**Självständigt boende och boendemiljöer** En boendemiljö som upplevs som trygg och säker, är tillgänglig och stimulerar till grannkontakt är viktigt för alla, inte minst för äldre människor. Bostaden är den invanda och trygga miljön, en del av en själv och en identitet. God tillgänglighet och användbarhet har ett positivt samband med hälsa.

Det är angeläget att ge äldre möjlighet att själva välja när det är dags att flytta till ett anpassat boende och att kunna välja att bo kvar hemma även när man drabbas av funktionsnedsättning. Det är därför viktigt att förbättra möjligheterna för äldre människor att bo kvar hemma med bibehållen eller stärkt trygghet, självständighet och möjlighet till social delaktighet och ett aktivt liv. Likaså är det viktigt att vården och omsorgen kan ge insatser i det ordinarie boendet på ett effektivt, säkert och flexibelt sätt. Ett sätt att åstadkomma detta är att utöka användning av it och andra teknikstöd och tjänster inom vården och omsorgen.

## **Hur regeringen stödjer Aktivt åldrande**

### ***Politik och åtgärder***

Målsättningen med den svenska äldrepolitiken ligger i linje med målsättningen för det Europeiska året för Aktivt åldrande och solidaritet mellan generationer 2012. Regeringen har genomfört en rad insatser som syftar till att öka den enskildes valfrihet, självbestämmande, delaktighet och inflytande och till att stärka kvalitet, trygghet och värdighet inom omsorgen av våra äldre. Insatser har också gjorts för att förebygga ohälsa och främja ett långt aktivt liv.

*Regeringen avser att under Äldreåret 2012 vidareutveckla och stärka arbetet detta arbete.*

*Insatser som regeringen genomför inom ramen för Äldreåret under 2012 kommer fortlöpande att publiceras på webbplatsen*

<http://www.regeringen.se/sb/d/14932/a/179253>

Värdighet, självbestämmande och inflytande

### ***Värdegrund***

I januari 2011 infördes i socialtjänstlagen en bestämmelse om att socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Denna värdegrund bidrar till att tydliggöra att verksamheten ska inriktas på personens behov av värdighet när hon eller han får omsorgsinsatser eller i annat fall har kontakt med verksamheter inom äldreomsorgen. Den befäster ett synsätt om att äldre

kvinnor och män ska kunna leva efter sin identitet och personlighet och måste innehålla två aspekter, dels ett värdigt liv och dels möjligheter att känna välbefinnande i tillvaron. Värdegrunden är vägledande i äldreomsorgens verksamheter och därmed för personalens bemötande och agerande.

Värdegrunden för äldreomsorgen är ett sätt att förnya tänkesätt inom sådan omsorg och är ett komplement till den utveckling som redan pågår och bidrar till en ökad tydlighet och likvärdighet över landet kring de förhållningssätt som ska gälla.

### *Valfrihet inom äldreomsorgen*

Det finns en mångfald i den äldre befolkningen, med olika behov, värderingar, intressen och förutsättningar och därför behövs det en mångfald av utförare inom omsorgen. Det behöver finnas olika inriktningar bland utförarna för att tillgodose människor olika behov. Att själv få bestämma vem som ska hjälpa till med morgonduschen och vilket äldreboende man vill bo på är viktigt.

Den 1 januari 2009 infördes lag om valfrihetssystem (LOV). Med LOV får äldre möjlighet att välja utförare av äldreomsorg och välja bort den omsorg eller vård som inte fungerar väl. Det är den enskildes bedömning av insatsens kvalitet som avgör om utföraren får behålla sitt uppdrag. I dag har majoriteten av kommuner i landet frivilligt valt att öka valfriheten för äldre personer genom att införa LOV. Kommunen eller landstinget som beslutat att inrätta valfrihetssystem ska löpande annonsera på en nationell webbplats hos Kammarkollegiet. Alla annonser är samlade på ett ställe, enkelt och kostnadsfritt att ta del av.

Valfrihetssystem kan innebära att behoven tillgodoses bättre för t.ex. den del av befolkningen som kommer från ett annat land. Många äldre som får en demenssjukdom och kan leda till att det språk man lärt sig som vuxen försvinner. Då är det viktigt att kunna få hjälp, vård och stöd på sitt modersmål.

### *Anhöriga – en viktig resurs*

En av regeringens prioriterade frågor är att stödja anhöriga som vårdar eller stödjer närstående. Anhöriga svarar för merparten av omsorgsarbetet i Sverige. Beräkningar visar att anhöriga svarar för 62 procent av det totala omsorgsarbetet för äldre och personer med funktionsnedsättning. Nästan 70 procent av all omsorg från anhöriga ges av en kvinna. Kommunernas ansvar för att ge stöd till anhöriga förtydligades genom en ändring i socialtjänstlagen som trädde i kraft den 1 juli 2009. Från och med 2012 stärker regeringen stödet till anhörigorganisationerna med 2 miljoner kronor.

## Deltagande i arbetslivet

### *Nystartsjobb*

Den viktigaste åtgärden som regeringen genomfört för att stimulera utbudet av arbetskraft bland äldre är det högre jobbskatteavdraget för personer som fyllt 65 år. Vidare kan personer i åldern 55–64 år få nystartsjobb i upp till tio år. Ett nystartsjobb innebär att arbetsgivaren får ekonomiskt stöd med ett belopp motsvarande den dubbla arbetsgivaravgiften. Kvalificeringstiden för ett nystartsjobb är vanligtvis 12 månaders arbetslöshet men har sedan den 1 juli 2010 temporärt förkortats från 12 till 6 månader för personer som fyllt 55 år. Den tillfälligt förkortade kvalificeringstiden för äldre var ursprungligen avsedd att gälla till den 30 juni 2012 men en förlängning av detta t.o.m. 2013 planeras.

### *Vad behövs för att vi ska kunna arbeta längre upp i åldrarna?*

Den 14 april 2011 fattade regeringen beslut om att tillsätta en utredningen om pensionsrelaterade åldersgränser. Utredningen ska analysera de pensionsrelaterade åldersgränserna samt de hinder och möjligheter som finns för ett längre arbetsliv. Därutöver ska utredningen ta fram förslag och alternativa strategier för hur de pensionsrelaterade åldersgränserna ska hanteras och även lämna förslag till åtgärder inom arbetsmiljö eller andra områden som ger förbättrade förutsättningar för att arbeta längre upp i åldrarna. Direktiven har tagits fram i samråd med Pensionsgruppen. Uppdraget ska delredovisas i fråga om analysen senast den 16 januari 2012 och slutredovisas senast den 1 april 2013.

### *Motverka alla former av åldersdiskriminering*

God hälsa är den viktigaste förutsättningen för att få äldre anställa att fortsätta arbete i högre ålder. Det är angeläget att arbetsgivare och anställda tar ett gemensamt ansvar för att främja de äldre anställdas arbetsförmåga. Arbetsrelaterade och karriärutvecklande åtgärder som justering eller ändring av arbetsuppgifter och arbetstider gör det lättare för äldre att fortsätta med yrkesarbete. Särskilt viktigt är att motverka alla former av åldersdiskriminering.

I diskrimineringslagen (2008:567) finns sedan 1 januari 2009 skydd mot diskriminering på grund av ålder inom arbetslivet. Det innebär exempelvis att det är förbjudet att använda arbetssökandes ålder som kriterium för urval vid anställning eller att någon behandlas sämre när det gäller lön, arbetstider eller andra arbetsvillkor på grund av ålder (prop. 2007/08:95 s. 499). Särbehandling på grund av ålder som har ett berättigat syfte och de medel som används är lämpliga och nödvändiga för att uppnå syftet ska emellertid anses som icke-diskriminerande.

En statlig utredning, Ett vidgat skydd mot åldersdiskriminering, har haft i uppdrag att ta fram förslag om ett utvidgat skydd mot diskriminering

på grund av ålder inom områden som socialtjänst, hälso- och sjukvård samt tillgång till varor och tjänster (SOU 2010:60). Förslaget har överlämnats till regeringen och bereds för närvarande inom Regeringskansliet.

Deltagande i samhällslivet

#### *Stor satsning på äldre och kultur*

I flera av landets kommuner och landsting växer medvetenheten om vikten av att ge äldre förbättrade möjligheter att vara kulturellt aktiva. En ökad samverkan mellan kulturlivets parter och äldre människor kan bidra till höjd livskvalitet och en friskare ålderdom. Flera landsting har inlett verksamheter med kultur i vården som ett komplement till traditionell vård- och omsorgsverksamhet.

Hösten 2011 gav regeringen Statens kulturråd i uppdrag att fördela 30 miljoner kronor för att främja äldre människors delaktighet i kulturlivet. Här avses såväl möjlighet till kulturupplevelser som eget skapande i gemenskap med andra. Bidraget syftar även till att främja en större systematik, ökad samverkan och höjd kvalitet inom det pågående utvecklingsarbetet med kulturinsatser inom äldreområdet.

Insatserna ska bygga vidare på genomfört eller påbörjat arbete med kulturellt utvecklingsarbete inom sjukvård eller omsorgsverksamhet, såväl praktiskt som policymässigt.

För att säkerställa och öka hållbar kunskap inom området ska Statens kulturråd uppdra åt en extern part att utvärdera gjorda insatser. Utvärderingarna ska sammanställas i en rapport för spridning till berörda parter inom såväl vård- och omsorgssektorn som inom kulturlivet.

Hälsofrämjande aktiviteter

#### *Fysisk aktivitet på Recept*

Statens folkhälsoinstitut har inom ramen för ett regeringsuppdrag utarbetat en arbetsmetod för att främja fysisk aktivitet – Fysisk aktivitet på Recept – (FaR®). Ungefär hälften av landets vårdcentraler har i dag rutiner eller program för att personalen ska ta upp frågan om fysisk aktivitet med patienterna. Den vanligaste rutinen hos den grupp som har rutiner och program är muntliga råd (96 procent) följt av fysisk aktivitet via recept (69 procent) och remiss (50 procent). Vid två tredjedelar (69 procent) av enheterna finns speciellt utsedd personal som har ansvar för att rutinen eller programmet efterlevs, utvärderas och uppdateras. Vid

lite drygt hälften av enheterna är rutinen dessutom skriftligt dokumenterad.

I många delar av landet pågår också en implementering av FaR® i slutenvården. Det har även skett en snabb utveckling i kunskapsbasen och av färdigheter hos yrkesgrupper utanför hälso- och sjukvården som arbetar med fysisk aktivitet, motion och träning. FaR® ger dessa aktörer möjlighet att förebygga ohälsa och främja folkhälsa i samarbete med yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården.

#### *Hälsocoacher*

Statens folkhälsoinstitut har i uppdrag av regeringen att i samarbete med Socialstyrelsen starta och administrera försöksverksamheter med hälsocoacher. Syftet är att ge landsting och kommuner kunskap och inspiration om hur de tillsammans med den ideella sektorn kan främja ett aktivt och hälsosamt åldrande.

Målgruppen är yngre pensionärer med lättare sjuklighet som ska ges förutsättningar att förbättra hälsan genom hälsocoaching och sociala mötesplatser med ett brett utbud av meningsfulla aktiviteter som främjar hälsan. En stor utmaning är att hitta och utveckla former för samverkan mellan landsting, kommun och ideell sektor.

Självständigt boende och boendemiljöer

#### *Teknik för äldre*

Sedan 2007 satsar regeringen på utvecklingsprogrammet Teknik för äldre med 22 miljoner kronor per år. Programmet löper t. o. m. 2012. Erfarenheterna från utvecklingsprogrammet visar att dagens bostadsbestånd behöver förändras för att bättre tillgodose de boendes möjligheter till vardagliga aktiviteter i hemmet och i närmiljön. Fokus för utvecklingsprogrammet är att förbättra boende, användarvänliga teknikstöd, hjälpmedel, bra produkter och tjänster för äldre och anhöriga. Utvecklingsområden kan vara tillgänglighet i boendemiljön, teknikstöd för kommunikation, påminnelsestöd, förflyttning och vardagliga aktiviteter. Även s.k. intelligent teknikstöd där dagens informations- och kommunikationsteknologi används för att ge stöd och hjälp eller projekt med robotteknik kan stödjas. Andra områden kan vara utveckling av tjänsteutbud som t.ex. att handla mat på ett enkelt sätt via Internet, teknisksupport, säkra trygghetslarm samt möjligheter till social interaktivitet.

#### *Vilken teknik finns och vilken behövs framöver*

I oktober 2011 gav regeringen Hjälpmedelsinstitutet (HI) i uppdrag att genomföra en nationell kartläggning av förekomst, behov och efterfrågan av it och andra teknikstöd och tjänster inom äldreomsorgen.



Kartläggningen ska även ge information om behovet av informationsmaterial och stödstrukturer och annat implementeringsstöd rörande affärsmodeller, samverkansavtal och upphandling m.m.

Målgrupperna är kommunpolitiker- och tjänstemän samt omsorgspersonal. Varje kommun som deltar i kartläggningen får 200 000 kronor.

Kartläggningen kommer att vara ett stöd för regeringen för att bedöma om en statlig satsning på området bör genomföras och, om så är fallet, hur denna bör utformas.

### **Idéburna organisationer**

De idéburna organisationerna spelar en viktig roll när det gäller äldre människors möjligheter att delta i samhällslivet och upplevelse av mening i livet. Idéburna organisationer bidrar till att den sociala ekonomin utvecklas. De idéburna organisationernas roll som utförare ska kunna utvecklas under likvärdiga förutsättningar som andra utförare av sociala tjänster. På så sätt kan framväxten av en betydligt större mångfald av utförare och leverantörer stödjas.

#### *Regeringens pensionärskommitté*

Sveriges fem största pensionärsorganisationer PRO, SPF, SPRF, SKPF och RPG utgör tillsammans regeringens pensionärskommitté. Nästan 900 000 människor är anslutna till någon av de fem organisationerna. Medlemsantal ökar stadigt.

### **Aktiviteter**

Statens folkhälsoinstitut har fått i uppdrag att inom sitt ansvarsområde medverka till genomförandet av Sveriges deltagande i EU:s temaår Aktivt åldrande och solidaritet mellan generationer 2012.

#### *Lansering av det svenska Äldreåret*

Den 8 februari 2012 lanserar Barn- och Äldreministern Maria Larsson och Kultur- och idrottsminister Lena Adolfsson Liljeroth det svenska Äldreåret under invigningen av Kistamässan *Seniorliv i världsklass* i Stockholm.

Under mässan som varar t.o.m. den 10 februari kommer Statens folkhälsoinstitut och andra relevanta myndigheter att medverka med en monter samt ett antal seminarier med Äldreåret som den gemensamma nämnaren.

### *Folkhälsostämman 23-25 april 2012*

Folkhälsostämman arrangeras av Statens folkhälsoinstitut. På stämman presenteras aktuell kunskap om effektiva metoder och strategier samt faktorer som påverkar utvecklingen av hälsan i befolkningen. På Folkhälsostämmans tredje och avslutande dag påbörjas Nätverket Hälsöfrämjande sjukhus och vårdorganisationer en konferens. Dessa två arrangemang länkas samman genom en gemensam programdel där Äldreåret 2012 särskilt kommer att uppmärksammas. Enligt det preliminära programmet kommer Bodil Jönsson, Barbro Westerholm och Anders Hansson att tala under rubriken Hälsöfrämjande förhållningssätt – det goda genom hela livet.

### *Ett friskare Sverige*

Statens folkhälsoinstitutet ordnar för tredje gången uppmärksamhetsveckan *Ett friskare Sverige* under hösten 2012. Under veckan kommer Äldreåret att uppmärksammas. Mat och fysisk aktivitet kommer att vara i fokus.

### *Nationell vägledning för ett aktivt och hälsosamt åldrande inkl. försöksverksamhet med hälsocoacher*

Information och erfarenheter av Statens folkhälsoinstitutets uppdrag att ta fram en Nationell vägledning för ett aktivt och hälsosamt åldrande kommer att spridas i olika sammanhang under Äldreåret genom dels aktiviteter anordnade av institutet dels aktiviteter anordnade av andra aktörer. Institutet planerar bl.a. en större konferens under våren 2012 som ska främja erfarenhetsutbyte mellan de landsting, kommuner och ideella föreningar som är med i projektet. Den Nationella vägledningen kommer att bestå av en webbsida vilken planeras att lanseras i början av 2012. Webbsidan kommer fortlöpande att uppdateras med ny information och inspiration om hur landsting, kommuner och ideell sektor tillsammans kan främja ett hälsosamt åldrande.

### **Webbplats**

Information om det europeiska året Aktivt åldrande och solidaritet mellan generationer 2012 är tillgänglig på webbplatsen <http://www.regeringen.se/sb/d/14932/a/179253>. Webbplatsen kommer att kontinuerligt uppdateras.