
Protokoll - Lokalt pensionärsråd Hisingen

Sammanträdesdatum: 2025-04-14 kl. 10:00–12:00

Plats: Vågmästaregatan 1, lokal: Dockmästaren 2

Närvarande:

Liisa Sabell	Göteborgs Finska Pensionärsförening
Kerstin Björn	RPG, Riksförbundet pensionärsgemenskap
Britt Johansson	SPF Seniorerna
Madeleine Jacobsson	SPF Seniorerna
Laila Karlsson	SKPF, Svenska kommunalpensionärernas förbund
Barbro Baudin	SKPF, Svenska kommunalpensionärernas förbund
Zaidi Folias	SKPF, Svenska kommunalpensionärernas förbund, vice ordförande
Ulrika Stridvall Dahlén	Avdelningschef stab och kommunikation, ÄVO, ordförande
Lena Månsson	tf sekreterare vård- och omsorgsboende, ÄVO

Adjungerade: Sara Karlsson enhetschef ÄVO, Sofia Tillman processledare ÄVO

§ 1. Mötets öppnande

§ 2. Val av protokolljusterare

Att jämte ordförande justera dagens protokoll utses Liisa Sabell (SKPF).

Föregående mötesprotokoll (2025-02-03) anmäls justerat, godkänt och finns publicerat på sidan:

[Lokalt råd Hisingen](#)

§ 3. Godkännande av dagordningen

Dagordning godkänns efter tillägg av följande punkter till Övriga frågor:

- a) Sommarrekrytering
- b) Aktiveringspedagoger
- c) Handikapparkering Vågmästaregatan
- d) Sommarjobb kopplat till Ung Omsorg
- e) Möjlighet för föredragande att gästa pensionärsförbund

§ 4. Bra mat till äldre

*Sara Karlsson, enhetschef.
Bilaga 1, bilaga 2*

Sara Karlsson, dietist och enhetschef Måltid stadsområde Hisingen 1, föredrar bilaga 1.

Äldre personer kan ha sjukdomar som orsakar svårighet att tillgodogöra sig näring. Detta kan medföra ohälsosam viktnedgång om hen inte får i sig tillräckligt energigivande kost.

Aptit kan behöva stimuleras, sinnena förändras med åldern. Om hörseln påverkas kan det vara svårt att sitta i en stimmig miljö, det är därför viktigt att måltidsmiljön är lugn för att få ro att äta. Ögat försvagas med åldern och olika ögonsjukdomar gör att det kan vara svårt se maten ordentligt. Doft är en viktig stimuli vid måltiden. Det är även vanligt att vilja äta mat som serverades under barndomen.

Övrigt som påverkar aptiten kan vara tarmfunktion, tandstatus och munhälsa. God tandstatus påverkar möjligheten att tugga maten. Vid muntorrhet, som gör det svårt att svälja, kan det underlätta att dricka något syrligt innan måltiden eller ta extra sås. Fysiska svårigheter, ensamhet och depression kan även påverka och orsaka viktnedgång.

För att motverka risk för undernäring kan flera rätter och mellanmål erbjudas. Inom vård- och omsorgsboende idag serveras till största del svensk husmanskost, vilket även efterfrågas.

Efter 65 år behöver oftast proteinintaget ökas, några tips presenteras. Vätskeintag är viktigt, drick gärna 1,5 till 2 liter per dag.

Det är normalt att minska sin ca 0,5 kg per år som äldre. Om större viktnedgång kan det vara bra att försöka äta mindre portioner men oftare för att få i sig tillräckligt med protein.

Broschyren "Råd om bra mat för äldre", Livsmedelsverket delas ut vid sittande möte (bilaga 2 i kallelse via mejl).

§ 5. Åldersvänliga Göteborg

*Sofia Tillman, processledare
Bilaga 3*

Sofia Tillman, processledare Åldersvänliga Göteborg, berättar om åldersvänliga städer och vilka sex fokusområden förvaltningen arbetar med. Åldersvänliga Göteborg är sedan år 2016 en del av WHO:s nätverk där samhällen från hela världen är representerade. En rad olika förvaltningar och bolag är med och arbetar för ett åldersvänligt Göteborg. En handlingsplan är framtagen och de tre viktigaste fokusområdena är mobilitet, bostäder samt social delaktighet och inkludering.

För att öka seniordelaktighet har gruppen Framtidsutvecklarna startat, deras uppdrag är att bidra till att utveckla Göteborg som en åldersvänlig stad. Deltagarna är mellan 65 år till drygt 90 år och är från olika delar staden med varierad bakgrund.

Pratbänken är ett lyckat exempel på hur man kan få personer att prata med varandra och känna sig mindre ensamma. Parallellt arbetas bland annat med invånarguider i samarbete med avdelningen Hälsofrämjande och förebyggande inom Äldre samt vård och omsorgsförvaltningen.

Frågor om kollektivtrafik lyfts av mötets deltagare, bland annat tillgänglighet och flexlinjens begränsningar.

§ 6.

Pensionärsrådet

Ingen ytterligare information.

§ 7. Övriga frågor

a) Sommarrekrytering, hur ser aktuell status ut.



- b) Aktiveringspedagoger och aktiviteter på vård- och omsorgsboende.
- c) Handikappparkering Vågmästaregatan och möjlighet att nyttja.
- d) Om sommarjobb är kopplat till Ung Omsorg.
- e) Om det finns möjlighet för föredragande att gästa pensionärsförbund.

Frågorna besvaras separat via e-post.

§ 8. Rapport till övergripande rådet

Zaidi Folias

Information om vad som togs upp på Pensionärsrådet idag.

§ 9. Mötets avslut

Ordförande tackar pensionärsorganisationerna för en god dialog.
Mötet avslutas.

Ordförande

Ulrika Stridvall Dahlén
Justerat via mejl 2025-04-22

Justerande

Lisa Sabell, Göteborgs Finska pensionärsförening
Justerat via telefon/mejl 2025-04-23

Sekreterare

Lena Månsson

Bilaga 1

Hållbar stad – öppen för världen



Bra mat till äldre

Stor aptit på livet men mindre på maten?

Sara Karlsson leg. dietist
Enhetschef Måltid

svt NYHETER

Nyheter

Lokalt

Sport

SVT Play

Bar

/ SKÅNE



Så många som 265 000 personer i Sverige får inte i sig tillräckligt med mat, enligt Livsmedelsakademien. Foto: SVT

Larm om undernäring bland pensionärer – svälter i det dolda

UPPDATERAD 11 MARS 2019 PUBLICERAD 11 MARS 2019

En kvarts miljon svenska pensionärer riskerar undernäring. Det är äldre personer som bor "hemma" och som av olika anledningar inte äter tillräckligt med mat. Eller fel mat.

Livsmedelsakademien ska tillsammans med forskare och företag inom livsmedelsindustrin komma fram till hur de ska nå och hjälpa de äldre som svälter eller är i riskzonen för att bli undernärda. Arbetet finansieras med pengar från staten och ska bedrivas i Skåne.

Hållbar stad – öppen för världen



Vilka förändringar kan påverka matintaget?

Påverkan på aptit och hunger



Göteborgs
Stad



Hållbar stad – öppen för världen



Muntorrhet

- Minskar kraftigt förmågan att känna smak
 - "Det är så starkt"
 - "Det bränns"
- Svårt att tugga och svälja

Orsak:

- Läkemedelsbiverkan
- Strålbehandling
- Vissa sjukdomar (Parkinson, hjärtsvikt)

Tips:

- Syrliga livsmedel stimulerar salivproduktion
- Salversättning på apoteket
- Ordentligt med sås
- Försiktig med stark mat

Varför drabbas så många av undernäring?

- Nedsatt energi - och näringsintag - **dålig aptit**
- Ökad energiomsättning och nedbrytande av kroppens vävnader på grund av **sjukdom**
- **Funktionsnedsättningar** på grund av hög ålder eller sjukdom



Hållbar stad – öppen för världen

När aptiten är god: Livsmedelsverkets vanliga kostråd



Mer

Grönsaker, frukt och bär, fisk
och skaldjur, nötter och frön

Rörelse i vardagen



Byt

Vitt mjöl till fullkorn

Smörbaserade matfetter till
växtbaserade

Feta mejeriprodukter till magra



Mindre

Rött kött och chark, salt,
socker, alkohol

Hållbar stad – öppen för världen

Förändrade behov och vanor

- Lite mer protein från 65 år
- Extra D-vitamin från 75 år
- Kom ihåg att dricka ca 1,5-2 liter per dag även om du inte är törstig



Hållbar stad – öppen för världen

Proteinrika livsmedel



Hållbar stad – öppen för världen

Proteinrika livsmedel



Hållbar stad – öppen för världen

När aptiten minskar

- Nya rutiner, sjukdomar, läkemedel och ändrat smaksinne påverkar aptiten.
- Inte lika roligt att laga mat eller äta om man gör det ensam.
- Håll koll på viktninskning – ofta är det muskler, inte fett, som minskar.
- Förändringen sker ofta gradvis.



Hållbar stad – öppen för världen

Mat för hela dagen

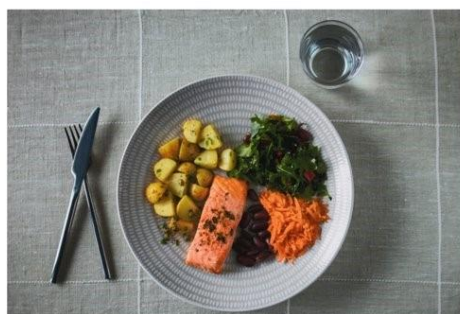


Livsmedelsverket

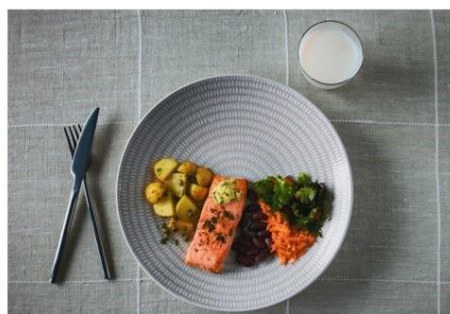
Hållbar stad – öppen för världen

Behåll protein och fett på tallriken

Tallrik för den som har bra aptit och är fysiskt aktiv



Tallrik för den med minskad aptit



Hållbar stad – öppen för världen

Minska risken att ramla



Hållbar stad – öppen för världen

Sammanfattning

- De flesta äldre kan följa Livsmedelsverkets vanliga kostråd, men de som tappat aptiten behöver äta lite annorlunda.
- Glöm inte grönsakerna, men prioritera protein och fett.
- Sprid ut maten i mindre portioner under dagen för att orka äta allt.

Hållbar stad – öppen för världen

Stor aptit på livet, men
mindre aptit på maten?

Råd om bra mat för äldre



Bilaga 2.

Livsmedelsverkets broschyr *Råd om bra mat för äldre* – bifogas inte protokoll, fanns att ta med vid sittande mötet.

Bilaga 3



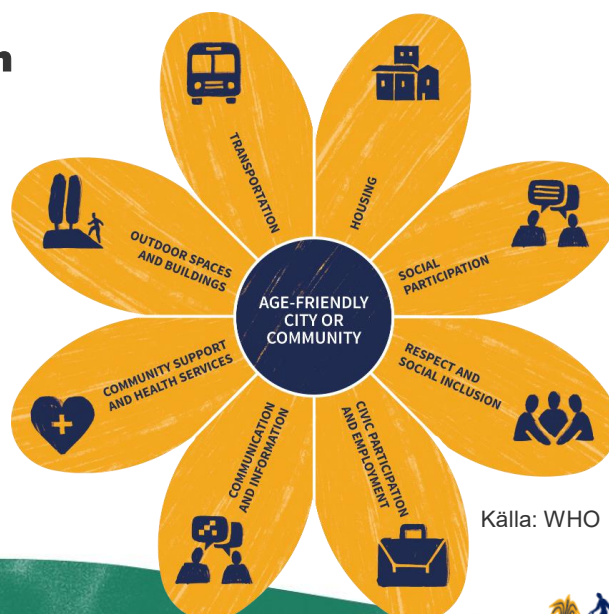
Hållbar stad – öppen för världen

 Göteborgs
Stad

Åldersvänliga städer och samhällen arbetar med åtgärder inom åtta områden:

Processen:

1. Undersök behoven
2. Handlingsplan i samverkan mellan olika sektorer
3. Agera
4. Utvärdera



Källa: WHO



Handlingsplan år 2021-2024, förlängd till 2025



Hållbar stad – öppen för världen

Mobilitet

Bostäder

Social
delaktighet och
inkludering

Stadsmiljö

Samhällsstöd
och service

Information och
kommunikation

Många involverade förvaltningar och bolag



Hållbar stad – öppen för världen

Illustration: Josephine Skapare



Framtidsutvecklare från hela Göteborg



Göteborgs
Stad

Delaktiga i alla delar av processen kring
Åldersvänliga Göteborg

Bidra till vidgad syn på åldrande och synliggöra
mångfalden hos seniorer

- Workshops kring olika aktiviteter i handlingsplanen
- Bollplank/referensgrupp för förvaltningar, bolag & forskningsprojekt
- Testpiloter nya och existerande tjänster och platser
- Panelsamtal och dialoger
- Driva egna initiativ inom ramen för ÄVG

Hållbar stad – öppen för världen





” En kvinna som kom fram till oss vid Angered Centrum levde i våld i nära relation. Hon hade i förväg läst på om när vi skulle vara vid bänken.
Hon kunde kunna komma ut på grund av att hon fått tillåtelse att gå till affären och handla. Hon kunde då gå förbi oss vid bänken utan att väcka misstanke. Vi kunde ge henne information och direktnummer att ringa som inte avslöjas i telefonräkningen .”

Medarbetare vid NSPH i utvärderingen från satsningen "Våga Prata"

”Jag hade behövt att ni hade funnits så här utomhus, lätt tillgängliga för samtal och råd om stöd för många år sedan, när min dotter hade tagit sitt liv.”

En kvinna i 80-årsåldern vid pratbänken i Slottsskogen

Hållbar stad – öppen för världen

Göteborgare är med och utvecklar Prاتبänkarna



Färsk Nulägesrapport



Mobilitet

Bostäder

Social
delaktighet och
inkludering

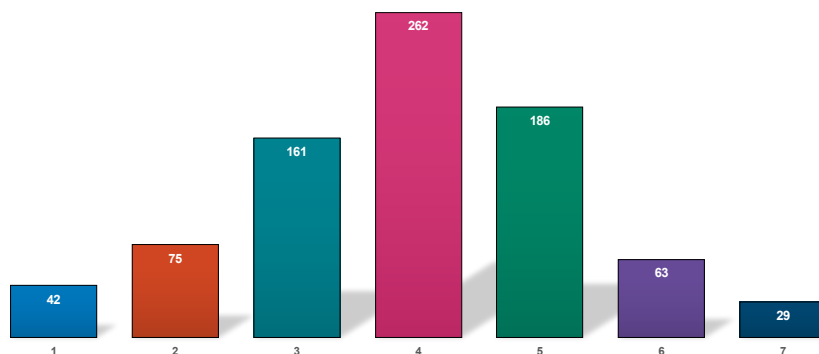
Stadsmiljö

Samhällsstöd
och service

Information och
kommunikation

Hållbar stad – öppen för världen

Hur åldersvänligt tycker du Göteborg är idag?



Hållbar stad – öppen för världen

Åldersvänligt



”

Bra med gratis kollektivtrafik och mötesplatser. Positivt att Göteborgs stad vill bli mer åldersvänligt, det behövs.

- Gratis kollektivtrafik och Flexlinjen
- Aktivitetsutbud för seniorer på sociala mötesplatser
- Träningsmöjligheter för seniorer
- Föreläsningar och kulturaktiviteter på olika platser under dagtid.
- Fixartjänster och teknikstöd
- Trygghetsboende och trygghetslarm

Hållbar stad – öppen för världen

Mindre åldersvänligt



”

Svårt att ta sig runt om man kliver av på vissa hållplatser i staden, cyklar, bilar, spårvagnar känns okontrollerat och stressande.

- Brist på Information
- Svårt att förstå var och hur man kan få stöd i olika frågor
- Digitalisering av tjänster, service och information
- Information och tjänster som inte är anpassade för personer med kognitiva funktionsnedsättningar
- Otillgängliga fysiska miljöer
- Brist på bänkar och sittplatser
- Bristande snöröjning och halkbekämpning
- Byggarbeten försvårar att ta sig fram
- Varierande kvalitet i vård och omsorg
- Brist på valmöjligheter när det gäller boende för äldre
- Upplevelse av ensamhet och isolering

Hållbar stad – öppen för världen

Medskick för framtidens åldersvänliga Göteborg

- Seniorer är en resurs att räkna med för samhällets utveckling
- Kunskapen och idéerna finns
- Var och en av oss har en viktig roll, även som medmänniska och samhällsmedborgare
- Kraften i samverkan är nyckeln. Tillsammans åstadkommer vi förändringar för ett smartare, vänligare, starkare och sammanhållet Göteborg.



TACK!

www.goteborg.se/aldersvanliga

**kontakt:
aldersvanliga@aldrevardomsorg.goteborg.se**

**Sofia Tillman
Emma Matsson**