

Basutvärdering

Nulägesbeskrivning av seniorers behov, erfarenheter och synpunkter om åldersvänligheten i Göteborg



Sammanfattning

Inledning

Göteborgs Stad arbetar för att göra staden till en bättre plats att åldras på i kommunstyrelseuppdraget Åldersvänliga Göteborg. Göteborgs Stad har enligt beslut i kommunstyrelsen sedan 2015 varit medlem i WHO's globala nätverk för åldersvänliga städer, Age-friendly Cities and Communities (AFCC).

Bakgrunden till beslutet att bli medlem, är att Göteborg har en åldrande befolkning och antalet 65+ ökar. Göteborg har en prognos om en 40-procentig ökning bland 65+ från 2020 till 2040. Staden växer i snabb takt och med ett åldersvänligt perspektiv i stadsplaneringen kan effekten bli att fler äldre kan vara självständiga men också mer delaktiga i samhället.

Precis som i övriga världen står Göteborg inför en stor demografisk utmaning och urbanisering. AFCC baseras på dessa två trender. Medlemskapet bygger på ett evidensbaserat tillvägagångssätt som finns beskrivet av WHO med inspel från forskare, erfarenheter från 33 större städer och storstadsregioner i världen och dess äldre invånare. Göteborgs Stad anser att medlemskapet stärker det lokala utvecklingsarbetet genom inspiration, erfarenhetsutbyte och forskningssamarbete.

Arbetet handlar om att utforma och organisera stadens sociala och fysiska miljöer för att främja trygghet, hälsa och delaktighet genom hela livet och bygger på deltagande från seniorer och att strategiska aktörer ska planera och anpassa Göteborg för en åldrande befolkning.

AFCC samlar idag över 800 städer som tillsammans byter erfarenheter och bästa praxis. Göteborg var först i Sverige. Numera ingår även bland annat Stockholm och Uppsala.

Metod

Grunden i arbetet för att bli en åldersvänlig stad är att lyssna på och involvera äldre personer. Genom att använda öppna och utforskande frågor har Åldersvänliga Göteborg samlat in behov, erfarenheter och synpunkter om vad en åldersvänlig stad är, möjligheter till förbättringar och vad som redan är bra. 630 äldre personer har bidragit på olika sätt. Basutvärdering bygger också på samtal med tjänstepersoner, statistik, material från verksamheter och relevant forskning.

Den kvantitativa delen i metoden består av analyser av stadsledningskontorets tillgängliga statistik samt data från de senaste H70- och H85-studierna från AgeCap vid Göteborgs universitet.

Några metoder som använts är Life filming, fokusgrupp, workshop, samtal, uppsökande dialog, tjänstedesign, enkät och sammanställning av synpunkter för ytterligare kommentarer.



”En åldersvänlig stad har nära till allt, på gångavstånd.”

Stadsmiljö

Ett åldersvänligt stadsutvecklingsperspektiv kännetecknas av närhet, tillgänglighet och trygghet i stadsmiljöer och gröna ytor. Saker som lyfts fram som viktigt för en god vistelse i stadsmiljön är sittplatser, offentliga toaletter, dricksvattenfontäner och offentlig konst. En varierad, blandad bebyggelse med omväxling som erbjuder både vila och aktivitet är viktigt. Trygghet är både fysiska åtgärder och mänsklig närvaro i det offentliga rummet.

- En av de viktigaste aspekterna för närhet är att det är gångavstånd till målpunkter, såsom till kommunikationer, affärer och andra viktiga samhällsfunktioner och vardagsservice. Sittplatser i ”goa” lägen är både viktiga mötesplatser och gör att seniorerna orkar vistas längre i stadsmiljöer.
- För att våra stadsmiljöer ska vara åldersvänliga behövs ett tillgänglighetsperspektiv som tar hänsyn till när människor har och får svårigheter att röra sig, se, höra, bearbeta, tolka och förmedla information såväl som svårt att tåla vissa ämnen.
- Funktionell belysning som underlättar orientering, lyser upp viktiga funktioner och inte bländar ökar tryggheten såväl som mänsklig närvaro.
- Seniorer vill gärna vara delaktiga i stadsplanering och ha inflytande över seniorers behov. Det går inte att skapa åldersvänliga miljöer utan seniorers delaktighet.

Mobilitet

Hur vi kan röra oss påverkar vår hälsa, livskvalitet och självständighet eftersom det påverkar möjligheterna att vara socialt delaktig och ta del av samhällslivet. Att själv kunna välja när vi vill ta oss runt till fots, med cykel, rullator, rullstol, permobil eller kollektivtrafik ökar hälsan. En åldersvänlig miljö har tydliga, orienterbara, jämna, halkfria och breda trottoarer som är sammankopplade och erbjuder regelbundna platser att vila och uppehålla sig på.

- En gåvänlig stadsmiljö med jämn mark (utan gropar och gatsten), god belysning och separata stråk för cykel och fotgängare samt förlängt tidsintervall för att hinna gå över övergångsställen lyfts fram av seniorer som åldersvänligt.
- Det kostnadsfria seniorkortet har möjliggjort en ökad mobilitet och delaktighet i samhället. Mjuka starter och stopp i kollektivtrafiken lyfts fram av seniorer för att undvika fall. Det finns behov av långsammare tempo, gott samspel och bemötande mellan trafikanter.
- Tillgänglighet till hållplatser i närheten av där seniorer bor är en annan viktig aspekt för ett gott äldrelev.
- Hur gator, trottoarer och gångstråk underhålls är av stor betydelse. Väldigt ofta påpekar seniorer hur underhållning av gatumiljön sköts och hur viktigt det är att det görs bra för att minska risken för fallskador. Bra snöröjning och halkbekämpning är två exempel.
- Flexlinjen är en uppskattad tjänst där seniorer efterfrågar turer även på kvällar, helger och under lunch samt fler ändamålsenliga ruttor som inte är styrda av stadsdelsförvaltningarnas områdesgränser.

”Att man ska kunna vistas på centrala gator och torg utan att behöva stirra ner i marken för att se var man sätter fötterna. Göteborg är fullt av knott - fyrkantiga stenar.”

Bostäder

Vi lever som vi bor⁽¹⁾. De flesta göteborgare över 65 år bor i vanliga bostäder och trivs. Men många bor på ett sätt som inte stämmer med de nya behov som uppstår när vi blir äldre. Livskvaliteten skulle kunna vara så mycket bättre – god tillgänglighet i boendemiljön, rimliga hyror, bekvämligheter med t ex ny teknik och grannkontakter bidrar till hälsa och ett fortsatt aktivt liv.

Seniorer efterfrågar ett helhetsperspektiv i bostadsfrågan: Att bostaden ligger nära vardagsservice, exempelvis; affärer, bankomat, kollektivtrafik, flexlinjen, kultur, mötesplatser, bibliotek med mera samt att finns tillgång till grönska för naturupplevelser och fysisk aktivitet är grundläggande för en åldersvänlig stad.

Kunskapen om vilket utbud av bra bostäder som finns, om bostadsanpassning och bostadstillägg är låg och därför behövs mer information så att seniorer kan göra medvetna val och planera sin ålderdom.

En stor svensk-tysk studie visar vilka miljöhinder i bostaden som skulle vara till störst nytta om de togs bort, i förhållande till investeringar för bostadsanpassning hos äldre personer i Sverige⁽²⁾: Studien bekräftar mycket av det seniorer säger är viktigt för att kunna bo kvar hemma:

- Automatiska dörröppnare i entrén som är öppna under inpasseringstiden
- Plan entré, inga eller låga trösklar
- Förvaringsmöjligheter i köket som är placerade i räckvänlig höjd
- Tillräckliga manöverytor kring vitvaror och förvaring i köket
- Stödhantag vid dusch, bad och/eller toalett

Social delaktighet och inkludering

Social delaktighet, inkludering och gemenskap stärker individers hälsa och möjlighet att möta svårigheter. Många seniorer lyfter vikten av mötesplatser och att kunna delta i föreningslivet. En studie vid FoU i Väst visar att vad som är en mötesplats eller social arena beror på vad individen identifierar sig som och med. Få identifierar sig som äldre.

- Mötesplatser ska finnas nära där seniorer bor, ha bra kommunikationer, vara lätt att hitta till, ligga tillgängligt utan trappor och backar, gärna möjliggöra att olika generationer möts och alla ska vara välkomna.
- Ett sätt att motverka ålderism är att bredda bilden av äldre personer och vad åldrande kan innebära. Ett annat sätt är att involvera äldre personer. Många har svarat att de vill bidra genom att vara volontär, ställa upp för föreningslivet eller en pensionärsorganisation. Några kommenterar att de kan komma med förslag på aktiviteter, agera bollplank och vara tillgängliga för uppdrag.
- Många pensionärer upplever en begränsande ekonomi och poängterar vikten av gratis inträde till kulturaktiviteter, museum och bad, lokala bibliotek samt lokaler i närmiljön att hyra till låg kostnad.

”Jag gillar att det är så blandade åldrar här också; många barnfamiljer – ja vi har alltifrån bebisar till 90-åringar. Det är väldigt hemtrevligt, härifrån vill jag inte flytta.”

Ålderism är enligt WHO dem mest accepterade av alla fördomar och bestrids sällan på samma sätt som till exempel rasism eller sexism⁽⁴⁾.

”För närvarande går man med väldig hastighet över till digitala betal lösningar.”

Samhällsstöd och service

Samhällsstöd och service som finns nära och är tillgängligt utformad möjliggör seniorers förmåga att upprätthålla en god hälsa och klara sig själva. Allra viktigast är att ha dagligvaruaffär, vårdcentral och apotek i sin närmiljö. Flera seniorer anser att en av de viktigaste frågorna inom samhällsstöd och service är att behålla och utveckla stadens träffpunkter och mötesplatser.

- Många seniorer nämner att det är särskilt viktigt att stärka och värna de lokala torgen. Att gå och handla mat är en social aktivitet. Mataffären blir en naturlig mötesplats.
- När service i närmiljön saknas blir det ännu viktigare med närhet till en buss- och spårvagnshållplats eller mötesplats för flexlinjen.
- Ett bra bemötande är grunden för åldersvänligt samhällsstöd och service. Dåligt bemötande kan medföra att äldre personer inte känner sig välkomna, blir otrygga och inte tillgodogör sig servicen.
- Forskning visar att stimulans till aktivitet och social gemenskap kan förebygga eller skjuta upp behov av vård och omsorg ^(3,4).
- Det finns behov av rådgivande service där seniorer kan vända sig till myndigheter med bankärenden och dylikt. Alla har inte anhöriga och/eller vänner som de känner förtroende för.
- Betydelsen av att det finns bankomater och att du ska kunna känna dig trygg när du tar ut pengar kommer upp i många samtal. Att enbart betala elektroniskt eller med kort utesluter många äldre.

”Det var en som var här som sa det till en kompis till mig som sa det till mig.”

Information och kommunikation

För att nå ut till den heterogena gruppen seniorer behöver staden använda många olika metoder och kanaler. Därför är det viktigt med en årlig analys av vilka kanaler som äldre använder och att kommunen finns närvarande där.

TV, dagstidningar och radio är de informationskanaler som seniorer använder mest. För att nå ut, tipsar seniorerna kommunen om att informera via pensionärsorganisationer, Villaägarna, bostadsrättsföreningar och Hyresgästföreningen, annonsera i gratistidningar, tjänstepersoner kan komma till mötesplatser och berätta vad som är på gång, skicka information via sms, utskick och erbjudanden via post, en opolitisk informationskanal på tv, informera på anslagstavlor på vårdcentraler, apotek, mataffärer, torg, kulturhus och andra platser där äldre rör sig.

Många tar till sig muntlig information bättre. Muntlig information är också avgörande för personer med analfabetism.

- Äldre göteborgare har inte kännedom om stadens tjänster riktade till äldre och letar inte aktivt efter information. Mycket få använder stadens webbplats som är svår att hitta på. Seniorerna upplever inte att tjänsterna är ”för mig”.
- Seniorer efterlyser en samlad och tydlig information på ett ställe, gärna i tryckt format. Informationen ska handla om allt som rör äldre. En gemensam hemsida eller en app är andra förslag.
- Informationen ska vara kortfattad, lättläst, skriven i stor text och med stort radavstånd. Layouten ska vara tydlig och inte ha text på bild.
- Alla äldre behärskar inte de digitala kanalerna. Det är viktigt att fortsätta arbeta med att minska det digitala utanförskapet.

Innehåll

Inledning	10-11
Metod	12-17
Från Älvstaden till ett hela staden perspektiv	12
Beskrivning av metoder	13
Avgränsning.....	14
Deltagande seniorer och representation	14
Validering och generalisering	15
Dialogformer och platser	16
Nuläge 65+ i Göteborg	18-23
Medelinkomstsspridning	20
Skillnader i utbildning för personer över 65 år	21
Var är de äldre göteborgarna födda?.....	22
1. Stadsmiljö	24-31
Ett åldersvänligt stadsutvecklingsperspektiv.....	25
Sittplatser blir naturliga mötesplatser	26
Fysisk tillgänglighet.....	26
Trygghet.....	27
Gröna miljöer i staden	28
Uppskattade och använda stadsmiljöer och platser	29
Stadsmiljöer som undviks	30
2. Mobilitet	32-43
Hur rör sig seniorer i staden?.....	33
Åldersvänlig mobilitet i stadsmiljöer	34
En gåvänlig stad är en åldersvänlig stad.....	34
Separata gång- och cykelstråk	35
Åldersvänliga övergångsställen	35
Underhållning av gator.....	36
Kollektivtrafiken	37
Otillgängliga spårvagnar	38
Seniorkortet	38
Åldersvänlig körning på kollektivtrafiken.....	39
Samspel och bemötande i kollektivtrafiken	40
Flexlinjen.....	41
Serviceresor ska utveckla flexlinjen	41
Parkering och bil.....	42
Cykel.....	42
Att säkerhetsställa äldres mobilitet under byggtid.....	43

3. Bostäder 44-59

Hur bor äldre?	45-46
Leva ett självständigt liv i bra boendemiljö	47
Utveckla bostäder tillsammans med seniorer	47
Ett åldersvänligt planeringsperspektiv	47
Åldersintegrerade bostadsområden	48
Fler vill bo kollektivt eller i gemenskap	48
Komplettera med upplåtelseformer och fysiskt tillgängliga lägenheter	48
Renovering och tillgänglighet i det befintliga beståndet: låga hyror	49
Utbud av bostäder är viktigt.....	49
Utemiljön nära bostaden	50
Social gemenskap i boendemiljön är viktig	51
Trygghetsbostäder i Göteborg	52
Benämningar på olika boendeformer.....	53
Tillgänglighet i bostaden.....	54
Badrummets utformning	55
Flest fallolyckor sker i hemmet	55
Att anpassa bostäder för äldre lönar sig.....	56
Andra viktiga funktioner i boendet	56
Vilka funktioner ser vi att bostaden behöver fylla i en digital omvärld?	57
Bostäder med rimlig hyra.....	57
Att kunna flytta eller byta till en tillgänglig bostad	58
Information om bostäder, bostadsanpassning och bostadstillägg.....	58
Boplats blir bostadsförmedling hösten 2019.....	59

4. Social delaktighet och inkludering 60-69

Ålderism är skadligt	61
Samhällsvinster med att främja social delaktighet.....	61
Mötesplatser.....	62
Aktiviteter som bidrar till social delaktighet.....	63
Information om aktiviteter och mötesplatser	64
Att arbeta normkritiskt för att inkludera fler	64
Att nå fler män.....	65
Viktigt med tillgängliga lokaler för ett aktivt föreningsliv.....	65
Att möjliggöra generationsmöten och motverka ålderssegregation.....	66
Att få möjlighet att ta del av kulturaktiviteter	67
Ta tillvara äldres resurser för ett Åldersvänligt Göteborg	68

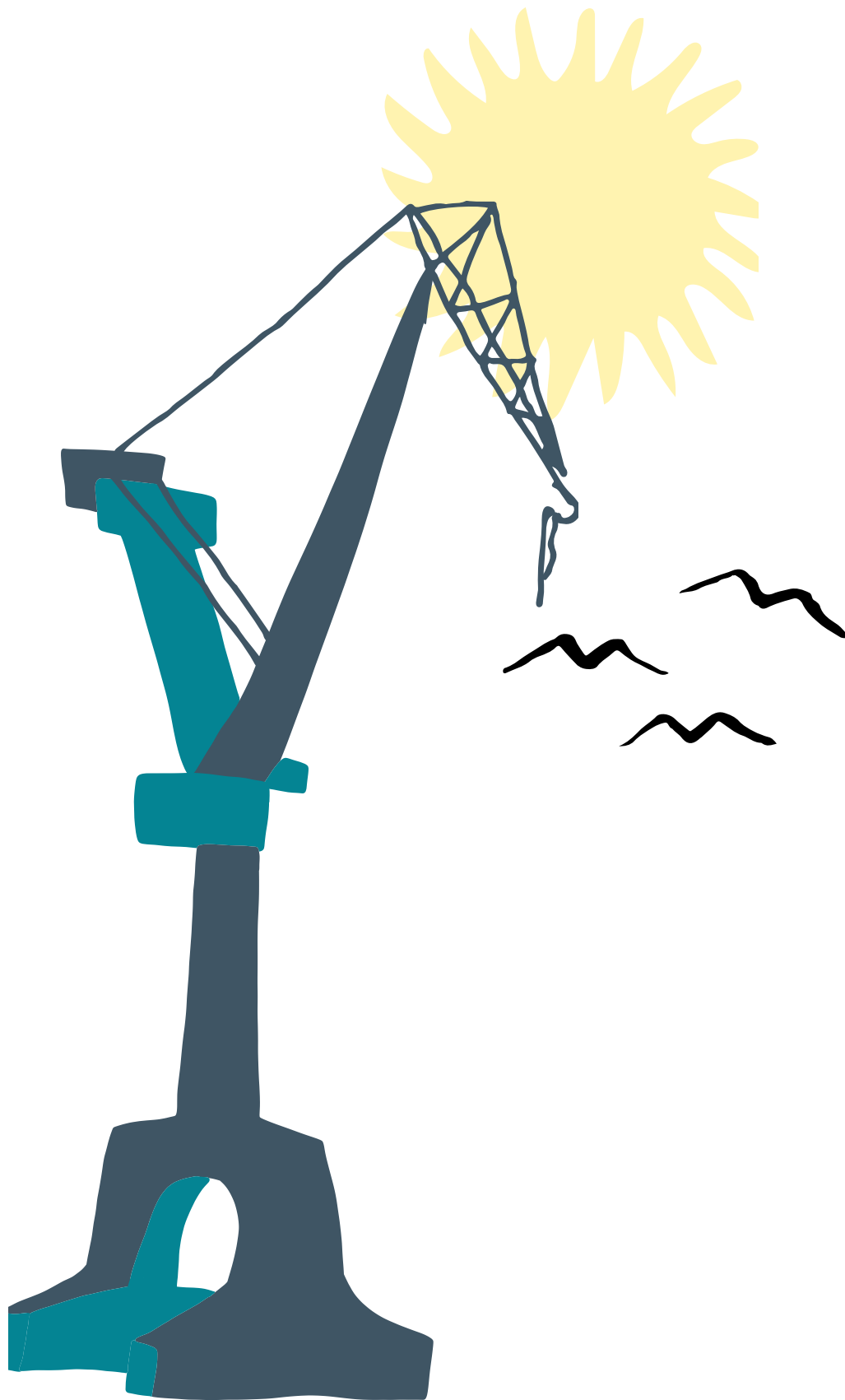
5. Samhällsstöd och service70-75

Närhet och tillgänglighet till service	71
Lokala torg är betydelsefulla	72
Bemötande	72
Viktigt att kunna betala med kontanter	72
Utformning och inredning i affärer	73
Hälsofrämjande- och förebyggande service.....	73
Anhörigas behov	74
Rådgivande service	74
Tillgängliggöra sig service	74
Kurser om digital teknik för äldre	75

6. Information och kommunikation76-83

Låg kännedom om stadens tjänster.....	77
Ett oönskat läge att bli gammal	78
Djungeltrumman - källa till information	78
Informationen behöver komma i rätt läge.....	78
Informationen ska vara tillgänglig i rätt miljö och format	79
Seniorer vill få en enkel överblick för att förstå helheten.....	80
Hur kan information bli mer åldersvänlig?.....	80
Vilka informations- och kommunikationskanaler använder seniorer?	81
Utgå ifrån användaren på Göteborgs Stads hemsida	82
Digitalt utanförskap.....	83

Referenser källförteckning 84-89



Inledning

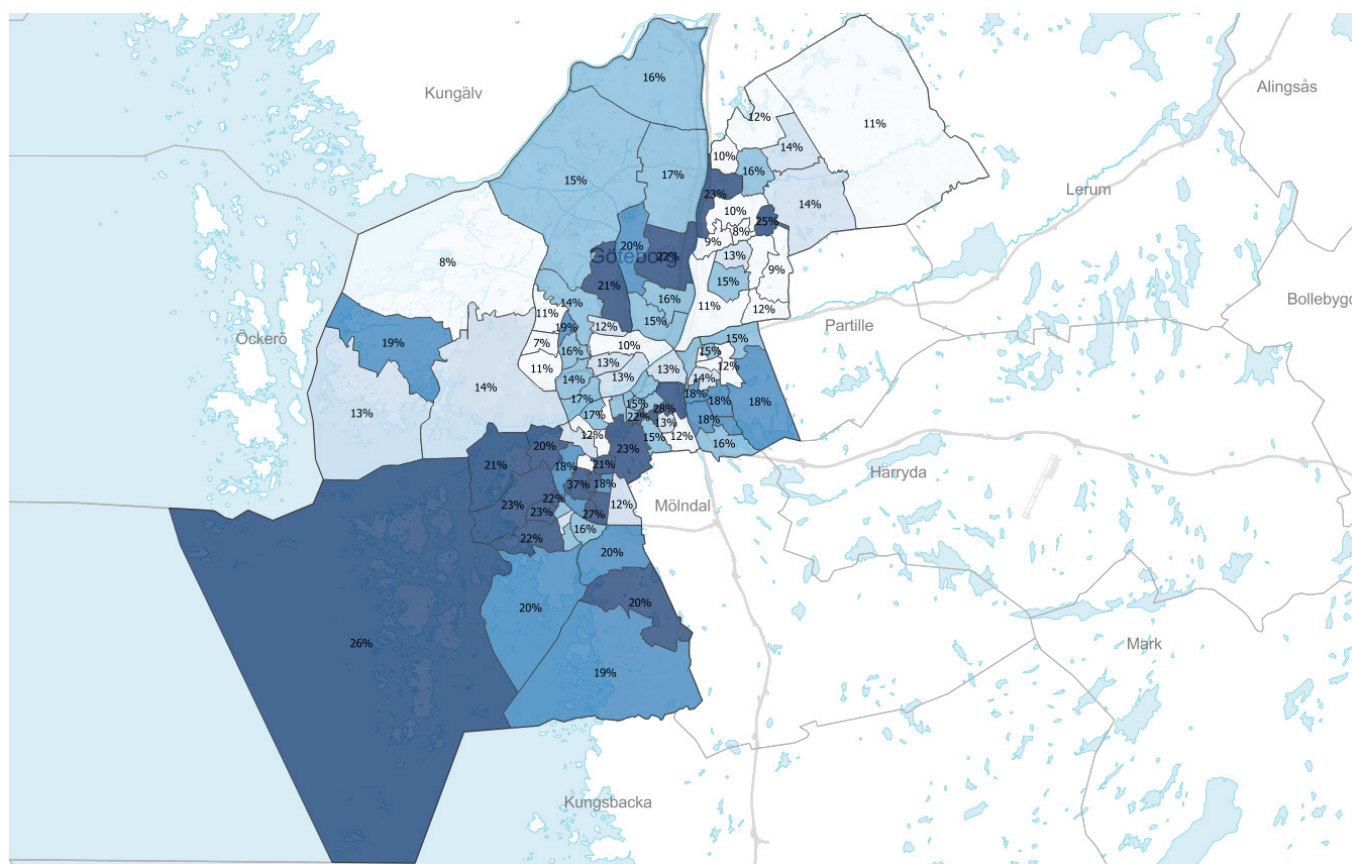
Världen förändras. Städer utvecklas och byggs ut i snabb takt samtidigt som demografin förändras. Andelen äldre personer i världen ökar och allt fler äldre bor i städer. Utifrån dessa globala trender initierade Världshälsoorganisationen (WHO) 2007 det globala nätverket Age-friendly cities and communities (AFCC). Nätverket sätter ljus på frågeställningen kring hur vi kan planera och anpassa våra städer för en åldrande befolkning.

Kortfattat handlar en åldersvänlig stad om hur städer utformar och organiserar sina sociala och fysiska miljöer för att främja trygghet, hälsa och delaktighet genom hela livet⁽¹⁾.

I Göteborg både byggs det och planeras stora stadsutvecklingsprojekt samtidigt som gruppen äldre stadigt ökar. Redan idag finns det flertalet (primär) områden runtom i Göteborg där antalet 65+ ligger mellan 20 till 37 % av invånarna. Dessutom kommer gruppen göteborgare över 80 år att öka, vilket beror på att 40-talisterna blir äldre. Frågan om hur Göteborgs Stad kan skapa åldersvänliga miljöer för att ge förutsättningar att kunna vara delaktig och aktiv i samhället med hög ålder är högst aktuell.

Detta är en del av anledningen till att kommunstyrelsen under hösten 2015 beslutade att ansöka om medlemskap i WHO Age-friendly cities and communities. Idag finns det över 800 medlemsstäder som tillsammans har åtagit sig att strukturellt arbeta för åldersvänliga städer och byta kunskaper samt erfarenheter med varandra.

Bild 1. Kartan visar andel personer över 65 år i procent och per primärområde i Göteborgs Stad.



Göteborgs Stads medlemskap är översatt till Åldersvänliga Göteborg och innebär att staden åtar sig att involvera äldre i det åldersvänliga arbetet samt att utforma en handlingsplan med åtgärder och indikatorer. Grunden i åldersvänliga städer är deltagandet från seniorer. Det är både målet med åldersvänliga miljöer och en viktig del i processen att skapa dem. Det vill säga inget om äldre utan äldres medverkan. Äldre göteborgare är de som vet hur det är att leva och vara äldre i staden, vad som är viktigt för dem och vad som kan förbättras. I WHO-nätverket Age-friendly cities and communities är äldre personer samhällsdeltagare som har kunskaper och erfarenheter som de kan bidra om hur stadens olika miljöer kan bli bra för alla.

Därför är det viktigt att fokus i arbetet med en åldersvänlig stad är att förändra synen på åldrande och äldre. Så att det upplevs positivt att åldras och att äldre ses som den resurs de är som kan bidra i sitt eget liv, sitt närområde och för samhället i stort.

Arbetsprocessen

Genom att ta fasta på och samla många städers erfarenheter med att arbeta med åldersvänlig stad har AFCC tagit fram en handbok från 2016⁽²⁾ som beskriver det åldersvänliga arbetet i fyra olika faser:

1. **Engagera och förstå** > Undersöka behov och gör en Basutvärdering
2. **Planera strategiskt** > Tvärsektorielt arbete
3. **Agera och implementera** > Samskapa Handlingsplan
4. **Utvärdera** > Skapa samarbete och integrera med forskningen

I alla faser ska seniorer vara delaktiga. Från att skapa engagemang och förståelse till att utvärdera handlingsplanen tillsammans. Detta dokument "Basutvärdering: nulägesbeskrivning av seniorers behov, erfarenheter och synpunkter om åldersvänligheten i Göteborg" är en del i processen att ta fram en handlingsplan för Åldersvänliga Göteborg. Basutvärderingen skapar förutsättningar för att i nästa steg titta på vilka åtgärder som behöver konkretiseras och som faktiskt bidrar till ökad trygghet, hälsa och delaktighet för äldre personer i Göteborg. Basutvärderingen innehåller material baserat på seniorers behov och synpunkter, relevant fakta från verksamheter och samtal med tjänstepersoner, och inslag av väsentlig forskning.

Nästa kapitel beskriver de metoder som har använts för att ta fram Basutvärderingen.

Metod

Detta kapitel beskriver de olika metoderna i basutvärderingen. AFCC:s arbetsätt att lyssna på och involvera äldre personer ska finnas med i varje steg i processen. Genom att använda öppna och utforskande frågor har Åldersvänliga Göteborg samlat in behov, erfarenheter och synpunkter om vad en åldersvänlig stad är, möjligheter till förbättringar och vad äldre personer uppskattar. Basutvärderingen innehåller också samtal med tjänstepersoner, statistik, material från verksamheter och relevant forskning.

Den kvantitativa delen i metoden har bestått i att analysera stadsledningskontorets tillgängliga statistik samt data från de senaste H70- och H85-studierna från AgeCap vid Göteborgs universitet.

H70- och H85-studierna vid AgeCap, Göteborgs universitet, är longitudinella populationsbaserade studier av äldre personer i Göteborg som pågått sedan 1971. Totalt har sex födelsekohorter mellan 1901 och 1944 undersökts och uppföljningar har gjorts i upp till 30 år. 1203 äldre personer har deltagit i H70-studierna, respektive 491 äldre personer i H85-studierna.

Från Älvstaden till ett hela staden perspektiv

Inledningsvis fokuserade Åldersvänliga Göteborg på Älvstaden som utvecklingsarena men för att säkerställa en blandning av seniorer med olika bakgrund, åldrar, kön, erfarenheter och behov inkluderas i processen skiftade fokuset till att omfatta hela staden. Forskningen visar att äldre personer spenderar den största delen av sin tid i sin direkta närmiljö⁽¹⁾. Då Göteborgs fysiska landskap ser olika ut är det ytterst viktigt att seniorer boende i olika bostadskvarter har getts möjligheten att beskriva vad en åldersvänlig stad är, vad som är viktigt och uppskattas och vilka är de viktigaste åtgärderna. Det skapar förutsättningar för att få en samlad bild såväl som möjligheten att kunna dra generaliseringar. Insamlandet har skett under en levande process med en kontinuerlig analys av representation kring stadens seniorer. Det har medfört att vi har gjort punktinsatser för att få en bättre representation i materialet.



Life filming är en metod där seniorer utifrån sig själva skapar livsberättande filmer. Inga förkunskaper krävs utan alla som behöver får lära sig att ta bilder, filma och redigera med en surfplatta. Idén om att använda life filming handlar om att utforska de behov seniorer har i sin närmiljö och hitta nya sätt att göra seniorer delaktiga i stadsutveckling.

Vill du veta mer om tjänstedesign? Läs mer på: innovationsguiden.se

Beskrivning av metoder

Metoderna som har använts för att lyssna på och involvera seniorer har varit många då en variation av metoder lockar och når olika seniorer. Det är viktigt att nå både de som är väldigt aktiva och inte alls är aktiva i utvecklingsfrågor inom staden. Ett framgångsrikt sätt att arbeta för att nå seniorer är uppsökande. Det betyder att flera aktiviteter har genomförts genom att bjuda in sig till föreningar, träffpunkter, mötesplatser och att befinna sig på aktiviteter där många seniorer går till.

Uppsökande punktinsatser har gjorts för att nå göteborgsseniorer som är utrikesfödda. Där har metoden valts utifrån vad som har passat varje enskild grupp. Flera föreningar och grupper med utrikesfödda göteborgsseniorer har nåtts genom de etablerade relationerna som tjänstepersoner i staden som arbetar med hälsofrämjande insatser mot seniorer har. Särskilda punktinsatser har gjort mot spansktalande göteborgsseniorer, sverigefinska göteborgsseniorer, muslim-bosniska göteborgsseniorer och kristna arabisktalande göteborgsseniorer. Metoder har varit samtalsworkshop, fokusgrupp, samtal efter presentation och life filming.

Dialog har också förts med seniorer som har bjudit in Åldersvänliga Göteborg och seniorer som har deltagit i aktiviteter som Åldersvänliga Göteborg har arrangerat och medarrangerat.

Metoden tjänstedesign har använts för en förstudie om information och kommunikation som genomfördes i Västra Göteborg. Tjänstedesign innehåller olika metoder för att skapa förståelse om vilka behov och uttalade behov som finns hos användarna. Djupintervjuer och användartest av stadens hemsida samt skattningsskalor gjordes med totalt 33 personer i åldrarna 65–99 år.

Under hösten 2018 gjordes en sammanställning av inkomna synpunkter. Syftet var att återkoppla vad som hittills har kommit in och ge seniorer ytterligare möjligheter att komplettera materialet. Dokumentet kompletterades med ett svarsformulär med öppna frågor. Sammanställningen skickades i tryckt form till träffpunkter, mötesplatser i staden och som digital enkät till alla pensionärsorganisationer, föreningar samt pensionärsråd.

Totalt har det kommit in 152 svar. Många seniorer ringde också och nämnde att de höll med om allt som står i sammanställningen.

Avgränsning

I Åldersvänliga Göteborg har frågor om hemtjänst och sjukvård inte berörts. I staden finns det andra uppdrag som behandlar utveckling av dessa områden. Synpunkter om hemtjänst och sjukvården har därmed inte inkluderats i basutvärderingen.

Deltagande seniorer och representation

Totalt har drygt 630 göteborgsseniorer bidragit med att beskriva behov och erfarenheter såväl som lämnat synpunkter och idéer.

Analysen visar att kvinnor är överrepresenterade då män utgör ca 21 procent. Någon person har angett sin könsidentitet som transperson. Det finns män representerat från varje stadsdel.

Den statistik som har kunnat tas på om göteborgsseniorer är utrikesfödda eller inte, hamnar siffran på ca 12 procent. Göteborgsseniorer som har deltagit har födelseländer såsom Finland, Ungern, Norge, Polen, Italien, Libanon, Syrien, Turkiet, Bosnien, Spanien, Iran och Irak.

Åldersblandningen bland deltagarna har varit stor. Gruppen äldre är en heterogen grupp med ojämlig hälsa. Medianåldern för de svarade på svarsformulären ligger på ca 76 år.

Vidare har minst ca 35 personer till dryga 100 personer från varje stadsdel deltagit.

Äldre personer med kognitiva funktionsnedsättningar finns inte uttalat representerade mer än att anhöriga har varit delaktiga i en workshop. Många av de äldre som har deltagit är medlemmar i föreningar och pensionärsorganisationer, går till en av stadens träffpunkter, mötesplatser och bibliotek. Sammantaget är det viktigt att i nästa steg med handlingsplanen att fortsätta arbeta med att nå och involvera fler äldre som är ofrivilligt ensamma, seniorer utanför föreningslivet, göteborgsseniorer som är utrikesfödda och seniorer som definierar sig som män.

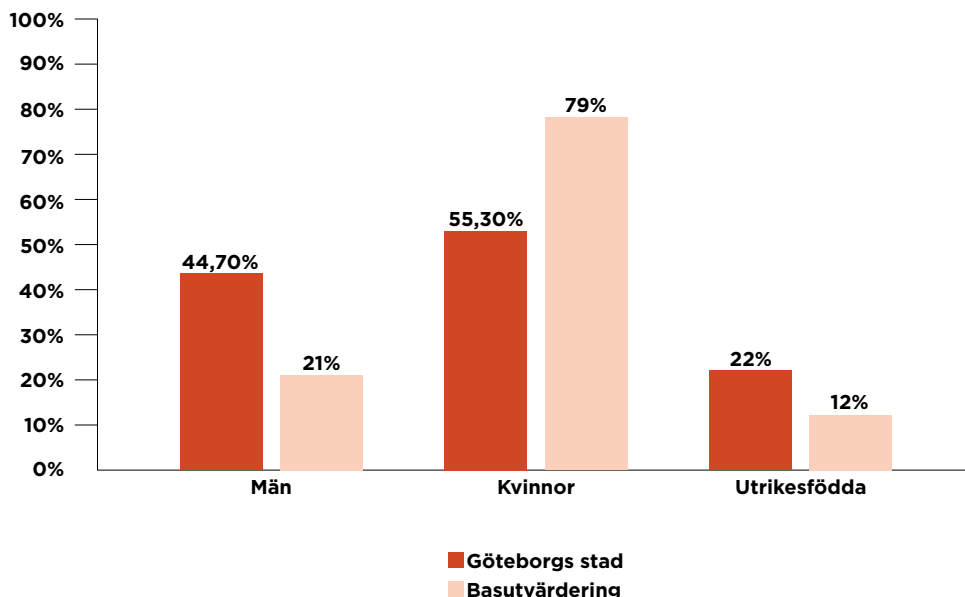


Bild 1: Diagrammet visar fördelning av män, kvinnor och utrikesfödda över 65 år i procent i Göteborgs stad och bland deltagarna i basutvärderingen.

Validering och generalisering

Med drygt 630 äldre personer som varit med och bidragit med olika bakgrunder, kön, funktionsvariationer, socioekonomi, erfarenheter och ålder från hela Göteborg har vi kunnat skapa en samlad och nyanserad bild om befintliga behov och erfarenheter.

För att guida dig som läsare i texten kring generalisering och vid mer specifika behov och synpunkter har vi gjort en storleksordning:

Några = Enstaka personer. Beskriver både något som kan vara bra för alla såväl som något som kan undersökas vidare.

Flera = Mer än fem personer. Beskriver både något som kan vara bra för alla såväl som något som kan undersökas vidare.

Många = Fler än tio personer och uppkommer vid flera olika samtal och platser i staden. Har en generaliserande betydelse.

Ofta = Något som uppkommer mer än många samtal. Har en generaliserade betydelse.

Väldigt ofta = Något som uppkommer nästintill i alla samtal. Har en generaliserade betydelse.



Dialogformer och platser

Metod	Plats/aktivitet
Life filming	Träffpunkter för seniorer i Centrum och Lundby, Muslimsk bosnisk kvinnogrupp i Lundby
Fokusgrupp	Spanska föreningen, bokcirkel i Tuve, Muslimsk bosnisk kvinnogrupp i Lundby
Samtalsworkshop	PRO Askim studiecirkel om bostäder, hyresgäster på trygghetsboende Öster om Heden, deltagande seniorer om Kulturhus Backaplan, kommentar under frågestund vid föreläsningsserien En åldersvänlig stad i samarbete med AgeCap, sommarvisning av Jubileumsparken med deltagande seniorer från hela Göteborg, Centrala Pensionärsrådet, Pensionärsrådet i Västra Göteborg, samtalsbingo på konferens om nordiska åldersvänliga städer
Uppsökande dialog genom att Åldersvänliga Göteborg bjuder in sig	Caritas i Hjällbo, seniorboende på Gårdstensbostäder, fikagrupp i Högsbo, väffellunch på Styrso, på en fredagsaktivitet på Monsunens träffpunkt i Södra Biskopsgården
Uppsökande "sitt-in" på platser där seniorer vistas	Äldredag på Kortedala Forum, Lokal bomässa på Kåken i Örgryte-Härlanda, Minimässa på Almhults Torg 7, Hälsofrämjande och förebyggande enheternas tält på Göteborgs Kulturkalas, Allsång på Bergkristallsparken, Tellusfestivalen i Bergsjön
Tjänstedesign om information till äldre personer	Intervjuer och tester med äldre personer och tjänstepersoner i Västra Göteborg
Samtal i samband med framtagandet av magasinet En stad att åldras i	Seniorer på Bankogatan i Högsbo om görbra badrum, seniorer som tränar på Växthuset på Frölunda Torg och herrmiddag i Centrum
Kompletterande svarsformulär till sammanfattningen av Äldres synpunkter vintern 2018-2019	Tryckta svarsformulär skickades till stadens hälsofrämjande och förebyggande enheter för utdelning på träffpunkter och mötesplatser. Digital enkät skickades till alla pensionärsorganisationer och lokala föreningar med engagerade seniorer såväl som till alla stadens pensionärsråd. Vissa föreningar fick tryckt material via post. Enkät och svarsformulär på www.goteborg.se/seniorgoteborg .
Omhändertaget material	Lokala utvecklingsprogram för Västra Hisingen, Lundby och Västra Göteborg. Dialogmaterial med seniorer i Majorna-Linné inför framtagandet av lokalt utvecklingsprogram, rapporter från verksamheter i Göteborgs Stad, kandidatuppsatser kopplat till hälsofrämjande och förebyggande, samtal och workshops med tjänstepersoner, forskning.



Nuläge 65+ i Göteborg

Idag bor det 86 620 personer över 65 år i Göteborg. Den äldre befolkningen i Göteborg kommer öka samtidigt som göteborgarna blir allt äldre. Dagens äldre är friskare än tidigare generationer men hälsan är ojämnt fördelad. Antalet 70-åringar som kände sig friska år 1971 - 72 låg på runt 65 % för både män och kvinnor men siffran ligger på 90 - 88 % bland dagens 70-åringar. Samtidigt finns det en hälsoparadox. Senare generationer har fler sjukdomar, men är friskare med sina sjukdomar⁽¹⁾.

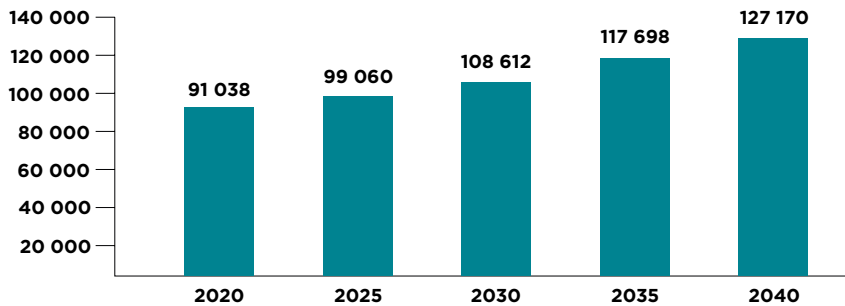


Bild 1: Diagrammet visar prognosen för antal 65+ från år 2020 till år 2040⁽²⁾.

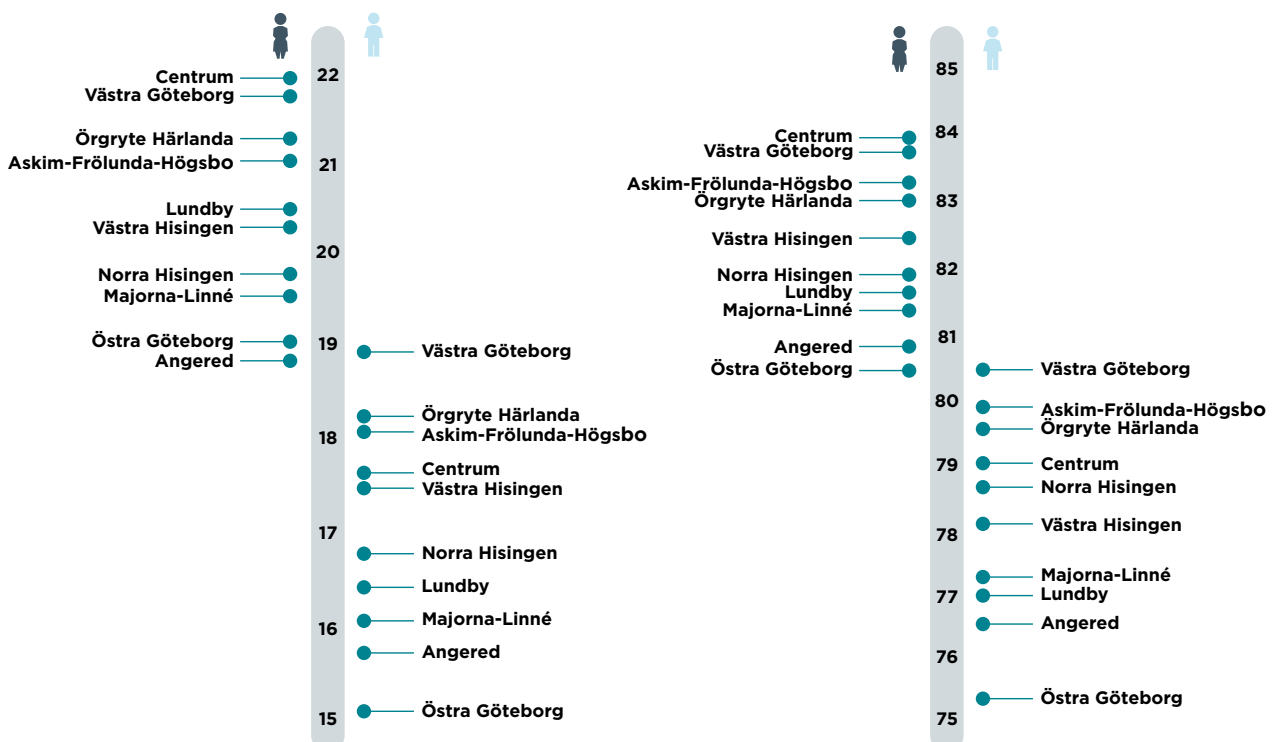
Enligt prognosen förväntas gruppen 65+ att öka med 40 procent mellan år 2020 och 2040. Anledningen är att den stora generationen 40-talister blir 75 - 84 år. Gruppen ökar mest i takt fram tills 2025. Skillnader i födelseskullarnas storlek mellan 20-, 30-, 40- och 50-talister har stor betydelse för hur många äldre personer som finns i olika åldersgrupper⁽³⁾.

Genom att slå ihop den högsta siffran i varje kategori blir "Majoritetssenioren" i Göteborg: En kvinna som är född i Sverige, bor tillsammans med en annan person i en lägenhet som är mellan 61-80 kvm i hyresrättsform i stadsdelen Askim-Frölunda-Högsbo. Hon har gått gymnasiet och har en årlig inkomst mellan 162 000 - 272 000 kronor⁽²⁾.

Trots en allt friskare äldre befolkning är inte åldrandet rättvist. Rapporten Äldres hälsa - en sammanställning av äldre personers hälsa i Göteborg, visar att det finns stora skillnader i hälsa bland göteborgare. Dessa skillnader synliggörs i den återstående förväntade livslängden⁽⁴⁾.

Grafen nedanför visar skillnaderna i återstående livslängd vid 65 år och återstående förväntad medellivslängd vid födsel per stadsdel och kön.

Bild 2: Diagrammen visar återstående förväntad medellivslängd vid 65 års ålder och vid födseln, Statistik och Analys, SLK 2019.



Diagrammen visar att kvinnor generellt sätt lever längre än män i Göteborg. Den genomsnittliga manliga göteborgssenioren blir 79 år, medan den genomsnittliga kvinnliga göteborgssenioren blir 83,4 år. Det skiljer 4,4 år i genomsnittlig återstående förväntad medellivslängd mellan män och kvinnor. Dock finns stora variationer mellan kön och stadsdelar samt inom stadsdelarnas olika mellanområden. Mellan kvinnor i Göteborg skiljer det som mest 6 år i förväntad medellivslängd och mellan män 9,1 år⁽⁵⁾.

De mellanområden med högst förväntad återstående medellivslängd är Södra Västkusten, Södra Askim, Stora Sigfridsplan, Norra Älvstranden och Norra Centrum. Gemensamt för mellanområdena är att den genomsnittliga medelinkomsten för både män och kvinnor är högre än den generella medelinkomsten för män och kvinnor över 65 år. Den största utbildningsgruppen inom respektive område är eftergymnasial utbildning. Vidare bor mer än hälften av de äldre personerna i Södra Västkusten och Södra Askim på en yta som är större än 121 kvm. I Norra Centrum och Norra Älvstranden finns det en större variation i storleken på yta som personer över 65 år bor på. Alla mellanområden har en lägre andel utrikesfödda som varierar mellan 8 - 13 % jämfört med Göteborgs genomsnitt på 22 %.

De mellanområden med lägst förväntad återstående medellivslängd är Bergsjön, Västra Biskopsgården, Centrala Lundby, Norra Angered och Kortedala. Alla äldre personer som bor i dessa mellanområden har en lägre medelinkomst än vad den genomsnittliga medelinkomsten är för män och kvinnor över 65 år i Göteborg. Att ha en gymnasial eller förgymnasial utbildning är vanligare i alla mellanområden. I områdena Bergsjön, Västra Biskopsgården och Norra Angered är det vanligt att bo på 61 - 80 kvm, medan i Centrala Lundby bor nästan lika stora delar i en lägenhet på 41 - 60 kvm eller 61 - 80 kvm. Kortedala sticker ut där majoriteten äldre bor i en lägenhet på 41 - 60 kvm. Alla mellanområden har en högre andel göteborgsseniorer som är utrikesfödda än Göteborgs genomsnitt på 22 %. Högsta siffran har Norra Angered där 64 % är födda i ett annat land utanför Sverige och minst i Centrala Lundby där respektive siffra är 31 %.

Sammantaget finns det generella samband med kombinationen hög inkomst, högre utbildning, större ytmässig boendeyta, att vara född i Sverige och en högre förväntad återstående medellivslängd. Jämlikhetsrapporten 2017 – skillnader i hälsa och livsvillkor i Göteborg⁽⁶⁾ beskriver att höginkomsttagare oavsett kön, bakgrund och sexualitet, har bättre hälsa jämfört med låginkomsttagare.

Lägst förväntad medellivslängd har personer i Bergsjön. Män i Bergsjön har en förväntad medellivslängd på 74,1 år och kvinnor 80 år. Medan personer i Södra Västkusten har den högsta förväntade medellivslängden. Män har en förväntad medellivslängd på 83, 2 år och kvinnor 86 år. Det vill säga att på östra änden med spårvagn 11 bor personer med lägst förväntad medellivslängd och på västra änden bor personer med den högsta förväntade medellivslängden⁽⁵⁾.

Stora Bagaren och Centrala Tynnered är två mellanområden som ligger nära den genomsnittliga återstående förväntade medellivslängden. I Stora Bagaren beräknas män bli 79,1 år och kvinnor 83,2 år. I Centrala Tynnered är det 78,8 år respektive 83,4 år.

För att arbeta för att minska skillnaderna i hälsa och livsvillkor hos äldre personer i Göteborg är det framförallt äldre kvinnor, äldre personer som är utrikesfödda, äldre personer med små ekonomiska resurser och äldre personer med funktionsnedsättning som behöver uppmärksammas⁽⁴⁾.

Medelinkomstsspridning

Högre inkomst är förknippad med förutsättningar för en ökad hälsa och livskvalitet^(4,6). En god ekonomi är viktigt för att slippa oroa sig för oförutsedda utgifter och ens förmåga att kunna delta i sociala aktiviteter i samhället⁽⁴⁾. Diagrammet nedan visar att gemensamt för alla stadsdelar är att kvinnor har en mindre årlig medelinkomst än män. Denna ojämställda bild av medelinkomst mellan män och kvinnor visar sig även på mellanområdesnivå.

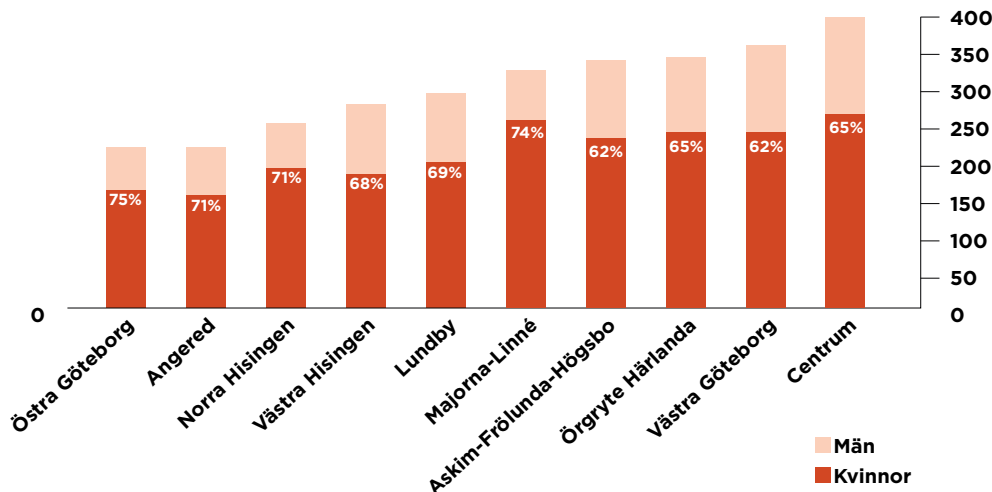


Bild 3: Diagram över årlig medelinkomst för män och kvinnor över 65 år uppdelad på stadsdelar samt hur hög procent äldre kvinnor har av äldre mäns medelinkomst. Framtaget med data från Statistik och Analys, Stadsledningskontoret 2019.

Den genomsnittliga medelinkomsten för personer över 65 år ligger på 258 700 kr. För kvinnor över 65 år är medelinkomsten 213 200 kr och för män över 65 år 315 500 kr. Det betyder att män över 65 år generellt har drygt 30 procent högre medelinkomst än kvinnor över 65 år och drygt 20 procent högre medelinkomst än den genomsnittliga medelinkomsten för personer över 65 år.

Det finns stora skillnader både mellan och inom stadsdelar. Gemensamt för alla stadsdelar är att samtliga utom Centrum uppvisar variationer inom stadsdelen där åtminstone ett område har en mindre genomsnittlig inkomst för stadsdelen.

Den stadsdel som har minst avvikelse mellan män och kvinnor är Östra Göteborg. Där har kvinnor 24,8 % mindre medelinkomst än männen i stadsdelen i samma åldersintervall. Samtidigt har Östra Göteborg cirka 30 procent lägre medelinkomst och en lägre återstående förväntad medellivslängd än genomsnittet för staden. Andra stadsdelar där både män och kvinnor har en genomsnittligt lägre medelinkomst än genomsnittet för staden är Norra Angered, Norra Hisingen, Lundby och Västra Hisingen. I de två sistnämnda stadsdelarna finns det två mellanområden som avviker där både män och kvinnor över 65 år har en högre medelinkomst än Göteborgs genomsnitt: Norra Älvstranden och Torslanda.

Stadsdelen med störst inkomstskillnad mellan män och kvinnor är Askim-Frölunda-Högsbo. Samtidigt tillhör stadsdelen tillsammans med Västra Göteborg, Majorna-Linné och Örgryte-Härlanda stadsdelar som karaktäriseras av personer över 65 år med en högre genomsnittlig medelinkomst men har ett eller två mellanområden med personer över 65 år med en lägre genomsnittlig medelinkomst.

Kvinnor över 65 år i Södra Angered har den minsta årliga medelinkomsten på 126 100 kr. Det är 10 508 kr i månaden. Män över 65 år i Stora Sigfridsplan har den högsta årliga medelinkomsten på 505 500 kr. Det är 42 125 kr i månaden. Det betyder att kvinnor över 65 år i Södra Angered har cirka 25 procent av månadsinkomsten som män över 65 år i Stora Sigfridsplan har.

Det finns medelinkomstvariationer där kvinnor 65+ har en högre medelinkomst än män 65+. Exempel på detta är kvinnor över 65 år i Södra Sigfridsplan, Norra Centrum, Norra Älvstranden, Södra Västkusten, Linnéplatsen och Stora Askim som har en betydligt högre medelinkomst (249 300 kr – 280 500 kr) än män över 65 år i Södra Angered, Norra Angered, Bergsjön, Västra Biskopsgården, Kortedala och Nya Frölunda (171 200 – 220 300 kr).

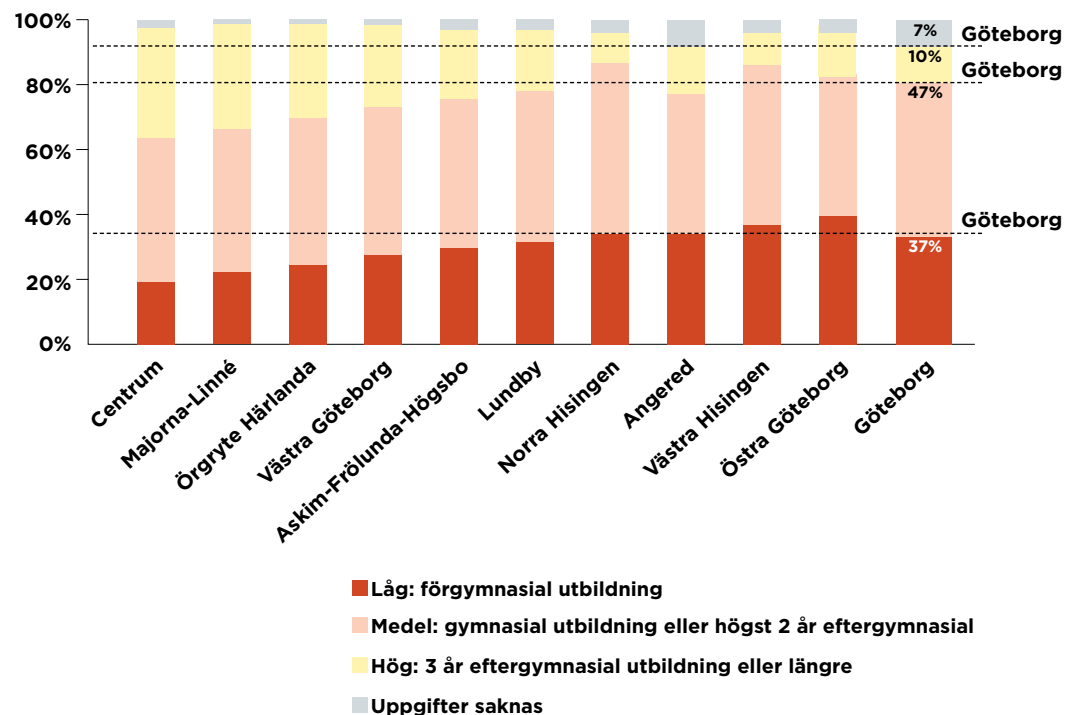
Skillnader i utbildning för personer över 65 år

Utbildning är en av de aspekter som kan göra att en individ har en högre social position i samhället. Ens sociala position har bland annat betydelse för hälsa och förväntad livslängd⁽⁶⁾. Att höja utbildningsnivån hos befolkningen har dessutom visat sig vara en viktig åtgärd för att förebygga demens⁽¹⁾.

Det råder en stor variation kring utbildningsnivån bland göteborgare över 65 år. De mest välutbildade grupperna äldre återfinns i stadsdelarna Centrum och Majorna-Linné. Där har nästan 50 procent av alla personer över 65 år eftergymnasial utbildning. I Östra Göteborg, Angered och Norra Hisingen finns den lägsta andelen personer över 65 år med eftergymnasial utbildning. De resterande stadsdelarna ligger nära Göteborgs Stads genomsnittliga siffra på 31 procent. Dock finns den högsta gruppen med eftergymnasial utbildning i Stora Sigfridsplan. Där ligger genomsnittet på 60 procent. I stadsdelarna Askim-Frölunda-Högsbo, Örgryte-Härlanda, Lundby och Västra Göteborg är det en skillnad på cirka 30 procentenheter i andel personer över 65 år med eftergymnasial i olika mellanområden.

Spridningen av utbildningsnivån är lik medelinkomstspridningen bland göteborgare över 65 år.

Bild 4: Diagrammet visar 65 år och äldre uppdelat efter utbildningsnivå och stadsdel⁽²⁾.



Var är de äldre göteborgarna födda?

Den genomsnittliga siffran för äldre göteborgare som är utrikesfödda är 22 procent. Den största koncentrationen utrikesfödda i gruppen äldre hittas i nordöstra delarna i Göteborg. Det vill säga inom stadsdelsförvaltningarna Angered och Östra Göteborg, som har ett genomsnitt på 54 – 44 procent. I Södra Angered är siffran 70 procent. De stadsdelar som har minst andel utrikesfödda göteborgsseniorer är Västra Göteborg, Askim-Frölunda-Högsbo, Örgryte-Härlanda, Centrum och Majorna-Linné med ett genomsnitt på 12 – 15 procent. Inom varje stadsdel finns en variation av andel utrikesfödda göteborgsseniorer förutom i de tre sistnämnda stadsdelarna som har en jämn frekvens utspritt i stadsdelen. Lundby är genomsnittsstadsdelen där 24 procent av personer över 65 år är utrikesfödda.

Generellt sätt har de områden som präglas av villor och radhus en mindre andel utrikesfödda göteborgsseniorer. De flesta utrikesfödda bor i Nordöstra Göteborg och Västra Biskopsgården tätt följt av delar av Hisingen såsom Biskopsgården, Lundby och Litteraturstråket. Alla områden karaktäriseras av flerbostadshus. Däremot skiljer sig flerfamiljebostadsområdena i Centrum, Majorna-Linné och Norra Älvstranden som har en lägre andel utrikesfödda än Göteborgs genomsnitt.

I Södra Skärgården är det 4 procent av göteborgsseniorena som är utrikes födda. De 4 procenten är födda i Norden eller EU-länder. I Södra Angered är 70 procent av göteborgsseniorena födda utrikes med representation från alla världsdelar.

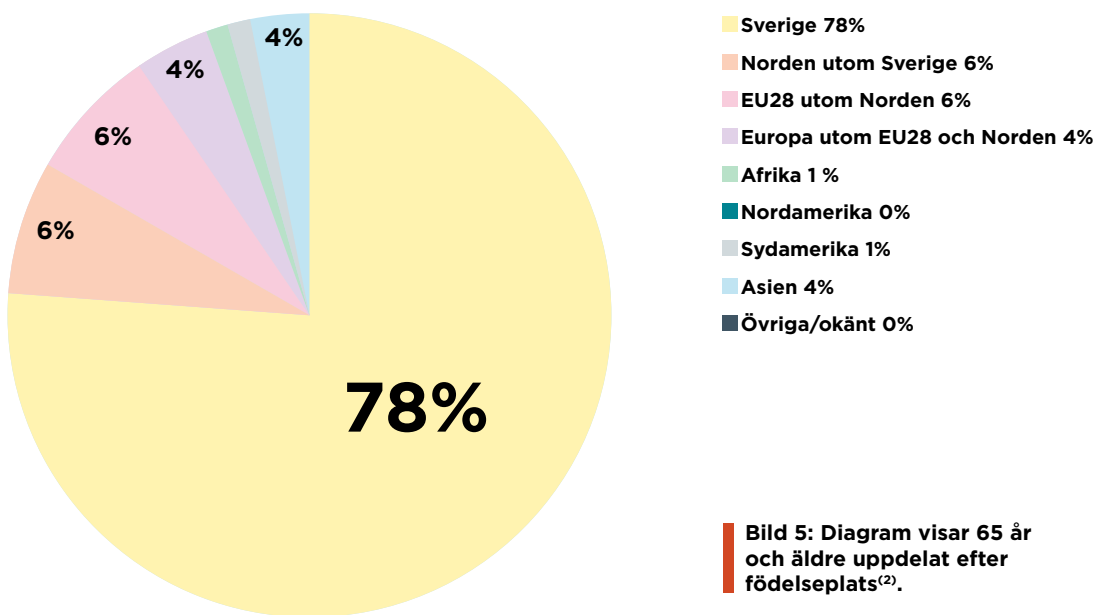


Bild 5: Diagram visar 65 år och äldre uppdelat efter födelseplats⁽²⁾.



1. Stadsmiljö

Stadsmiljö

Stadsmiljöns gestaltning och innehåll har stor betydelse för vår självständighet, livskvalitet och våra förutsättningar att kunna delta och vistas i offentliga rum och grönområden.

Det finns flera kännetecken som gör stadsmiljöer och gröna ytor åldersvänliga – närhet, tillgänglighet och trygghet.

”En åldersvänlig stad har nära till allt, på gångavstånd.”

Ett åldersvänligt stadsutvecklingsperspektiv

Ordet närhet kommer väldigt ofta upp i samtal med seniorer om vad en åldersvänlig stadsmiljö är. En av de viktigaste aspekterna för närhet är att det är gångavstånd till kommunikationer, affärer och andra viktiga samhällsfunktioner och vardagsservice. Forskning visar att promenadvänliga stadsmiljöer kan bidra till en ökad möjlighet för äldre personer att klara av sina vardagssysslor och fortsätta vara delaktiga i stadslivet⁽¹⁾.

Samtidigt som seniorer lyfter betydelsen av närhet framhåller många vikten av att inte förtäta för mycket när det byggs nytt. Det är viktigt att det finns ljusa, luftiga och gröna miljöer såväl som öppna ytor och torg att vistas på. Många framhåller särskilt att bevara träd och småparker vid nybyggnation.

En varierad, blandad bebyggelse och att få uppleva omväxling förordas ofta. Omväxling innebär till exempel att ha möjligheten att följa och uppleva årstidernas särart samt att miljöerna ger upplevelser för alla sinnen. Seniorer vill gärna ha färg i stadsmiljöer. Sammantaget visar ett åldersvänligt stadsutvecklingsperspektiv många likheter med viktiga kvaliteter för en hållbar stadsutveckling. Båda perspektiven belyser vikten av gångvänlighet, närhet, blandad bebyggelse, mångfald och gröna miljöer^(2, 3, 4).

Många seniorer förklarar vad en åldersvänlig stadsmiljö är genom att referera till innehållet. Saker som lyfts fram för en god vistelse i stadsmiljön är offentliga toaletter, dricksvattenfontäner och offentlig konst. Dricksvattenfontäner och offentliga toaletter har påtalats som särskilt bra vid lekplatser, knutpunkter, populära gångstråk och kustområden. Flera har även nämnt vikten av regnskydd i stadsmiljön.

Att staden erbjuder mötesplatser för både vila och aktivitet i närområdet är viktigt, och att det finns platser där människor i olika åldrar kan samlas och vill vara på. Att kunna vara fysiskt aktiv i stadens gemensamma rum framkommer ofta i samtal. Både gym och möjligheter till dans har nämnts som exempel. Men även lugna och stillsamma platser är eftertraktade och miljöer med lite trafik. För att bygga in hälsofrämjande miljöer för alla visar forskning att det behövs både plats för lugn och avskildhet och för att vara social och aktiv. Platser för lugn karaktäriseras av vild natur och att kunna vara avskild medan de mer sociala platserna erbjuder olika kulturaktivitet och utsikter⁽⁵⁾.

Seniorer vill gärna vara delaktiga i stadsplanering och ha inflytande så att seniorers behov tas i beaktande. Det är viktigt att Göteborgs Stad arbetar aktivt med ett åldersperspektiv och analyserar hur åtgärder påverkar äldre personer.

Exempel på vad seniorer vill och kan delta i:

- utvärdera och testa nya offentliga platser
- utvärdera nybyggda områden med Life filming
- utveckla ett seniorperspektiv och ett allåldersperspektiv i stadsutveckling
- delta i trygghetsvandringar och open calls
- vara referensgrupp i stadsutvecklingsprojekt

Sittplatser blir naturliga mötesplatser

Bra sittplatser är grundläggande för en åldersvänlig stadsmiljö. Sittplatserna gör att fler kan vara delaktiga och vistas längre i stadsmiljön. Sittplatsen är en naturlig mötesplats för många. Både för att upprätthålla befintliga sociala relationer såväl som att knyta nya sociala kontakter. Det behöver finnas en variation av sittplatser i olika ”goa lägen”, vindskyddat, i skugga och i sol samt sittplatser där du kan sitta tillsammans och sittplatser med bord. Det finns behov av fler sittplatser i Göteborgs backiga miljöer och i centrum. En åldersvänlig sittplats karaktäriseras att den har rätt höjd, bra ryggstöd och armstöd som gör att det går att stödja sig för att komma upp.

Park- och naturförvaltningen (Park och natur) och Trafikkontoret fortsätter att placera ut tillgängliga sittplatser. Parkförvaltarna på Park och natur bedömer var de nya sittplatserna ska placeras. På Trafikkontoret tittar en tjänsteperson över sittplatser för att säkerhetsställa att de ska vara tillgänglighetsanpassade med armstöd och ryggstöd.

Flera seniorer har nämnt att de gärna vill se att det finns uppvärmda sittplatser. Idag finns det några enstaka uppvärmda sittplatser exempelvis vid Fjällgatan i Majorna.

Fysisk tillgänglighet

För att våra stadsmiljöer ska vara åldersvänliga behövs ett tillgänglighetsperspektiv som tar hänsyn till när människor har och får svårigheter att röra sig, se, höra, bearbeta, tolka och förmedla information såväl som svårt att tåla vissa ämnen.

En särskild fråga som har kommit upp är att seniorer gärna vill kunna sitta längs kanalerna inom Vallgraven och att staden arbetat aktivt med att tillgängliggöra kanalerna fram till hamnen. Det ska vara lätt att kunna promenera utefter kanalerna och hamnen och kunna sitta och följa livet vid vattnet. Generellt finns det ett behov att tillgängliggöra stadens vatten. Bland annat med ledstänger, ramper, belysning och bänkar.

Park och natur har hand om alla bryggor och kajer i staden och ser att det finns utvecklingsmöjligheter med att arbeta med tillgängligheten.

Några framhåller att det är viktigt att tillgängliggöra stadens utsiktsplatser så att alla kan ta del av dem. Andra seniorer har påpekat vikten av att det inte ska finnas för mycket trappor i det offentliga rummet eftersom det hindrar framkomligheten med bland annat rullator. God framkomlighet är nödvändigt för att kunna delta och röra sig omkring i stadsmiljön.

För många äldre är kyrkogården en mycket viktig plats och det finns utpekade behov att tillgängliggöra kyrkogårdar i staden. Definierade behov är exempelvis fler bänkar och offentliga toaletter.

Park och natur fortsätter även under 2019 arbeta med åtgärder för att ta bort enkelt avhjälpna hinder. Arbetet innebär ett helhetstänk där trappsteg jämnas till eller byts ut eller att förvaltningen asfalterar markbeläggningen så den blir plan. Belysning, kontrastmarkeringar och sittplatser sätts på lämpliga avstånd såsom vid trappans topp och slut. Systematiskt arbete med enkelt avhjälpna hinder på allmän platsmark pågår i staden.

Det är trevligt att ta pensionärsfika, se på alla båtar, människor och kunna ta en färja till Hisingen och öarna.

Trygghet

Bra belysning är viktigt för en trygg utomhusvistelse för seniorer. Det är viktigt att säkerhetsställa att belysning i offentliga miljöer inte bländar ögat. Ögat gulnar och grumlas med stigande ålder, vilket börjar redan i 40-årsåldern. Det innebär att det blir ett mindre ljusgenomsläpp samtidigt som pupillen minskar och näthinnan får en ökad känslighet för bländning. Dessutom avtar ögats kapacitet att anpassa till olika ljusförhållanden⁽⁶⁾. Sammantaget behöver belysningen formas efter helheten relaterat till det åldrande ögat. Det är av största vikt att belysningen underlättar orientering, lyser upp viktiga funktioner och inte bländar. Vidare är det viktigt att träd inte skymmer belysning.

På frågan om vad det innebär att känna sig trygg utomhus har många svarat mänsklig närvaro i det offentliga rummet. De mellanmänskliga relationerna är viktiga för tryggheten såsom att bli hälsad på av sina grannar och att bli igenkänd i närområdet.

Flera anser att trygghet på offentliga platser kan skapas med en närvaro från poliser, ordningsvakter och kameraövervakning.

Var verksamhetslokaler ligger, vilken typ av verksamheter som bedrivs där och vilka öppettider de har påverkar upplevelsen av närvaro och trygghet. Att kunna gå gratis på toaletten när behovet uppstår är viktigt för tryggheten.

Det råder olika åsikter huruvida seniorer känner trygghet eller otrygghet när de ser en grupp med ungdomar. En del tycker det är positivt. Som en senior uttrycker: "De ser mig om jag skulle snubbla". Andra seniorer säger att de blir rädda eller misstänksamma när de ser en grupp ungdomar såsom på torget, nära tunnlar och liknande. Otryggheten uppstår i hur ungdomar beter sig snarare än att det är ett ungdomsgäng. Flera säger att ungdomar måste också känna att de har rätt att vara på offentliga platser och att otryggheten som kan uppstå har en grund i att seniorer och ungdomar är främmande för varandra.

Särskilda händelser, som när bilbränder sker, bidrar till känsla av otrygghet hos en del äldre.

Många seniorer känner sig alltid trygga när de vistas i stadsmiljöer. Samtidigt har väldigt många äldre personer berättat att de inte går ut på kvällarna.

Gröna miljöer i staden

Det finns behov av att säkerhetsställa gröna områden såväl som att skapa fler grönområden som är lättillgängliga och anpassade för seniorer som använder rullatorer och rullstolar. Plan mark är viktigt för att parken ska bli användbar för många seniorer. Fler stadsdelsparker önskas som är lättillgängliga med innehåll som lockar till lustfylld träning för äldre.

Forskning visar att de personer som är sjukast och svagast såväl som personer som upplever stress och oro får störst effekter av att vara i en kvalitativ och användbar grön utemiljö. Det är även samma personer som är mest känsliga för hur miljöer är utformade för att kunna användas^(7, 8, 9). För att optimalt ta tillvara på utemiljön som en hälsofrämjande resurs är det viktigt att planera in kontakt med utemiljön i fyra zoner. Flera effekter börjar redan inne i byggnaden för att sedan fortsätta ut till en balkong eller terrass. Zon 3 karaktäriseras av en närliggande park, gård eller trädgård och Zon 4 är omgivningen⁽¹⁰⁾.

Parker och grönytor ska ha stort utbud av sittplatser. Både bänkar och enstaka sittplatser. Blomrabatter, många träd och fina gröna promenadstråk efterfrågas. Många seniorer gillar att sitta nära och bland planteringar och det finns förslag på att göra gröna minioaser av en del borttagna parkeringsplatser.

Naturområden och skogen uppskattas av många seniorer. Att kunna bada, gå och plocka svamp såväl som att uppleva lugnet i en grön miljö.

Ett hinder att säkerhetsställa omhändertagna gröna miljöer är bristande medel till underhåll. Detta leder bland annat till att parkförvaltarna får prioritera bort gräsklippning, röjning och underhåll. Drift och underhåll kostar och det är viktigt att även befintliga gröna miljöer får den tillsyn och omsorg för att säkerhetsställa omhändertagna, trygga, användbara och uppskattade grön- och stadsmiljöer⁽¹¹⁾.

Trädgårdsföreningen och Positivparken är två bra exempel på gröna miljöer med plan mark.

Enligt Göteborgs Stads Grönstrategi ska det finnas en bostadsnära park inom 300m. För att den bostadsnära parken ska vara användbar är det viktigt att vägen till parken är utan fysiska barriärer.



Uppskattade och använda stadsmiljöer och platser

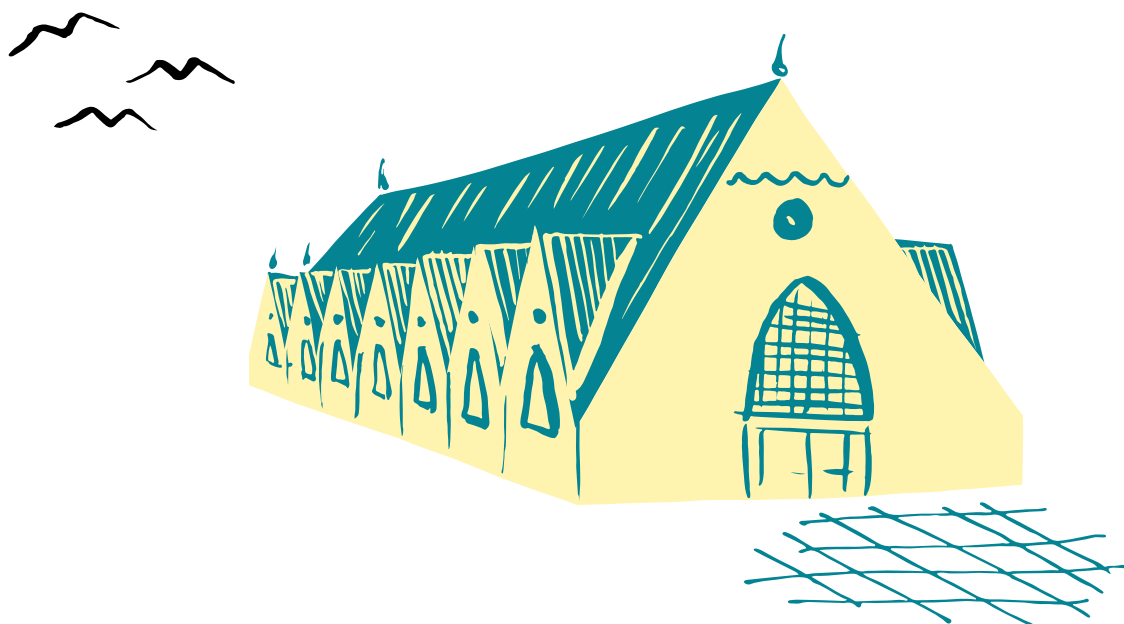
Att äldre personer spenderar den mesta av sin tid i sin närmiljö⁽¹²⁾ märks tydligt när de anger vilka stadsmiljöer de använder och uppskattar. Ofta framkommer ett lokalt perspektiv på utvalda platser som seniorer väljer att vistas på. De flesta gillar sin stadsdel, torget som finns i närheten, grönområden och stadsdelsparker i närområdet. Flera nämner uttryckligen favoritplatsen är gården och parken runt hörnet. Detta gäller särskilt seniorer som inte kan gå så långt och har ett stort behov av användbara kvalitativa platser i sin absoluta närhet.

Exempel på lokalt perspektiv på Hisingen är Ramberget, promenadstråket vid Eriksberg och resterande norra Älvstranden samt Hisingsparken. Lokala torg som lyfts fram är bland annat Selma Lagerlöfs torg, Wieselgrensplatsen, Frölunda Torg, Angered Centrum och Tuve Torg. Stadens klippor uppskattas av många boende i Västra Göteborg.

Många platser i innerstaden pekas ut som uppskattade stadsmiljöer. Det är trevligt att titta på människor på Avenyn, att gå runt i Haga, Linné och på vissa gator inom Vallgraven.

Slottsskogen är uppskattad av seniora invånare i hela staden. Likaså Trädgårdsföreningen och Botaniska trädgården. Trädgårdsföreningen uppskattas för dess plana mark och goda tillgång till bänkar längs promenadvägen samt närhet till café. I Slottsskogen uttrycks det att det finns behov av bänkar i backarna vid djurgårdarna.

Stenpiren är också en utpekad plats som uppskattas. Att kunna se på båtar, människor och ha "pensionärsfika". Många seniorer säger att de gillar och använder stadsmiljöer där det finns goda promenadmöjligheter, gågator och bilfria miljöer.



Stadsmiljöer som undviks

De platser som undviks av senior är miljöer som upplevs röriga och där det vistas mycket folk på en begränsad yta. Det gör det svårt att ta in alla intryck.

Trafikintensiva platser såsom kollekttrafikknutpunkter och stadsmiljöer med mycket bilar såväl som platser med dålig belysning, tunnlar, brist på sittplatser och otillgängliga gator undviks också.

Gustav Adolfs Torg och Kungstorget är två exempel där flera känner att det är omöjligt att vara om du använder rullstol.

I Göteborgs centrala delar finns flera platser som seniorer ogillar eller undviker. Flera förklarar att de undviker Nordstan då det är mycket folk och rörigt. Några undviker platsen på grund av risk för ficktjuvar, rån och tidigare erfarenheter av ofredanden och att det är brist på sittplatser. Platsen undviks helt eller för vissa enbart på kvällen. Generellt är det många seniorer som säger att de undviker centrum på kvällen och då räknas Brunnsparken, Drottningtorget, Kungstorget och Avenyn in. Centrum undviks också av några på grund av pågående byggarbete som gör att det är svårt att passera och ta sig fram. Mycket cykeltrafik är en annan bidragande faktor att några undviker centrala stadsmiljöer.

Många personer som bor i Västra Göteborg och Askim-Frölunda-Högsbo nämner att de undviker Frölunda Torg på kvällstid och några undviker torget överhuvudtaget. Detta är en plats som nämns både som en favoritplats och en plats du undviker. Hjalmar Brantingsplatsen undviks av flera på grund av olika gängbildningar.



”Bilar tar alldeles för mycket plats.”



2. Mobilitet

Mobilitet

Mobilitet handlar om människors möjligheter att förflytta sig. Hur vi som människor rör oss påverkar hälsan, livskvaliteten och självständigheten.

Möjligheterna till rörelse ökar förutsättningarna för att behålla sin egen mobilitet såväl som möjligheterna att vara socialt delaktig och att kunna ta del av samhällsliv som kultur, service och hälso- och vårdtjänster.

Att varje enskild person själv kan välja när de vill ta sig runt till fots, med cykel, rollator, rullstol, permobil eller kollektivtrafik ökar hälsan.

”Vi har fördel med buss. Det är nära och man kommer ändå fram till Östra Sjukhuset med buss 17.”

Hur rör sig seniorer i staden?

Det vanligaste sättet att röra sig som senior är som fotgängare eller kollektivtrafikresenär och en kombination av båda visar de 152 svarsformulären och samtal från andra delaktighetsaktiviteter. Mobilitet för seniorer handlar alltså ofta om att röra sig till fots och med kollektivtrafik.

Av de 152 svarsformulären uppgav ca 30 procent att de kör bil. Drygt hälften av dessa använder bilen till att storhandla, åka ut till sitt sommarställe, besöka släktingar som bor på en annan ort. Resterande använder bilen för att ta sig till gym eller andra ärenden. Flera förklarade att de hellre tar kollektivtrafiken till stan än bilen. Det finns en tydlig könsskillnad och åldersskillnad bland seniorer som använder bil. 50 % av manliga svarade på formulären säger att de använder bil, medan cirka 18 procent av kvinnorna gör det. I H70-studien uppgav tre fjärdedelar av deltagarna att de kör bil, medan de äldre deltagarna i H85 är det knappt en tredjedel använder bil ⁽¹⁾.

22 procent av svarsformulären uppgav att de cyklar. Det är mer vanligt att cykla under sommaren eller när vädret medger, såväl som att cykla mer i sin närmiljö. Det är procentuellt fler män som cyklar än kvinnor.



Åldersvänlig mobilitet i stadsmiljöer

En åldersvänlig miljö har tydliga, orienterbara, jämna, halkfria och breda trottoarer som är sammankopplade och erbjuder regelbundna platser att vila och uppehålla sig på. Det ökar social interaktion och delaktighet i staden⁽²⁾.

En gävlig stad är en åldersvänlig stad

Många tycker att fotgängare ska prioriteras. Det handlar om att göra staden mer gävlig, exempelvis med fler gågator i centrum såväl som utanför staden och minska utrymmet för bilar. Det finns förslag om bilfri innerstad. Att planera en gävlig stad utifrån en senior fotgängare gör att planeringen för levande, hållbara och hälsosamma stadsmiljöer blir tillgängliga och inkluderande för alla oavsett takt eller funktionsvariation⁽³⁾. Bra promenadvägar är nödvändig för den "dagliga promenaden". Trottoarer behöver vara bredare för att skapa förutsättningar att kunna gå tillsammans med sina hjälpmedel.

För att underlätta promenadvänligheten vid stråk bör växtlighet såsom buskar och dylikt vara en bit från gångbanan. Offentliga toaletter är en oerhört viktig åtgärd som ökar trygghet och livskvalitet vid utevistelser. Många framhåller behov av offentliga toaletter placerade vid knutpunkter, populära gröns- och parkområden såväl som lekplatser och betydelsefulla gång- och cykelstråk. Det är viktigt att det finns sittplatser att kunna vila sig på, särskilt vid backar.

En av de absolut viktigaste åtgärderna är behovet av jämn och slät mark. Det handlar om att fixa gropar i gatan och ta bort gatstenar. Seniorer påtalar att det finns en fallrisk då många gatstenar saknas, är ojämna, svåra att ta sig fram på såväl som blir hala vid regn. Det är särskilt angeläget att det blir bättre framkomlighet för rollatorer och rullstolar. Behovet av slät mark och framkomlighet ökar med åldern. Detta syns tydligt i H70 och H85 där 9 av 10 av seniorerna i H70 går utan förflyttningshjälpmedel, medan 4 av 10 använder förflyttningshjälpmedel utomhus i H85⁽¹⁾.

Forskning visar att anpassning av den fysiska miljön till behoven och preferenserna för äldre personer är en viktig faktor för att förebygga fallolyckor⁽²⁾.

Många seniorer tycker det är viktigt att det finns ett lugnare tempo och ges utrymme för personer med lägre tempo. Fler lugna stråk önskas i staden såväl som att hastigheten sänks. Exempel förslag om högst 30 km/h inne i staden och vid infarter till Göteborg högst 50km/h.

Utemöbler vid till exempel serveringar behöver separeras från gångstråk, för att minska risker med att snubbla eller behöva gå ut i gatan. Uteserveringar som tar upp stora delar av trottoarer är inte önskvärda.

Ofta nämner seniorer god belysning som en av de viktigaste åtgärderna. Gångbanor behöver vara väl upplysta. Gropar i gångbanan samt dålig belysning kombinerat med halka leder till många onödiga olyckor som drabbar äldre.

"Att man ska kunna vistas på centrala gator och torg utan att behöva stirra ner i marken för att se var man sätter fötterna. Göteborg är fullt av knott - fyrkantiga stenar."

Läs mer om sittplatser i kapitlet om stadsmiljö.

Att känna sig trygg i trafiken och med människor är viktiga faktorer för äldre fotgängare. Äldre själva behöver och vill vara delaktiga i planeringen för att öka förståelse och skapa insikter för hur det går att utforma promenadvänliga stadsmiljöer⁽²⁾.

Separata gång- och cykelstråk

Väldigt ofta framförs behov av tydliga och separata stråk för fotgängare och cyklister. Det är en av de viktigaste åtgärderna för att öka mobiliteten i staden. Flera säger att de känner sig trygga när det inte finns cyklister i närheten.

Flera påpekar att det är en uppenbart positiv skillnad med en bredare väg än när fotgängare och cyklister behöver samsas. För lättare samspel och orientering är det viktigt att det är enhetligt separata stråk. Kontinuerlig förändring av kombinerade stråk och separata stråk skapar otydlighet. H70 visar att drygt 3 av 10 har små till måttliga svårigheter att lägga märke till saker åt sidorna när de går⁽¹⁾, och generellt blir det svårare och kan ta längre tid att ta in intryck från sin omgivning med stigande ålder. Många seniorer har uttryckt behovet av att kunna hinna uppfatta vad som händer runt sig för att känna trygghet.

Att prioritera cyklister har ibland inneburit att plats för cyklister tar anspråk från fotgängare. Det är en fråga om vilken mark som ska prioriteras för cyklister. Det är inte lika vanligt att man använder bilisternas mark till cykelstråk enligt tjänstepersoner på trafikkontoret. Den snabba ökningen av elcyklar gör frågan om separata gång- och cykelstråk än mer angeläget då elcyklar kommer upp i en mycket hög fart⁽⁴⁾. Cykelfartsgator är en bra lösning.

Många upplever att individer generellt, såsom bilister, fotgängare och cyklister behöver lära sig trafikregler och hur alla kan samspele med varandra. Det handlar om att alla som rör sig försöker ha koll på sin omgivning utifrån sina förutsättningar. För bättre tydlighet, orientering och samspel finns det behov av att tydliggöra i korsningar med skyltar om vem som har företräde.

Åldersvänliga övergångsställen

Många upplever att det är svårt att hinna över och några tycker att övergångsställen helst ska ha ljussignal. Vid övergångsställen som är omarkerade och där trafiklyset slår över för fort upplever flera otrygghet.

Idag gäller principen för tidsintervall är att prioritera kollektivtrafik och trafikflöde. Det är möjligt att på vissa platser ha platsspecifika lösningar⁽⁴⁾. Bra belysning behövs runt ytorna kring övergångsställen. Flera personer har nämnt att de vita ränderna på övergångsställena är hala och undrar om det går att ändra på.

”Äldre kan inte springa över övergångsstället”


Underhåll av gator

Hur gator, trottoarer och gångstråk underhålls är av stor betydelse. Våldigt ofta påpekar seniorer hur underhåll av gatumiljön sköts och hur viktigt det är att det görs bra för att minska risken för fallskador.

Det är viktigt att gångbanorna snöröjs på ett sätt så att det blir säkert och tryggt att ta sig fram. Vid snöröjning kan det bildas vallar på gångbanor vilket medför att många istället väljer att gå på cykelbanan. Gångbanor skall skottas och sandas samtidigt som cykelbanor görs snöfria föreslår några. Många seniorer upplever att plogas och saltas men inte gångbanor och tycker att fotgängare ska prioriteras framför cyklister. Några kommentarer att det ändå är tur att cykelbanan är fri från snö, för då kan de gå där.

Flera vill se hårdare tag mot fastighetsägare som ej sköter halkbekämpning på de trottoarer de ansvarar för.

Ett hinder med en god och effektiv snöröjning och halkbekämpning är att snön flyttas runt då det är olika leverantörer av snöröjningar av gångbana, hållplatser och vägar. Det behövs en tydlig samverkan mellan leverantörerna för att ta tillvara på snön på ett bra sätt. Annars är risken att snön skottas tillbaka på exempelvis gångbanorna⁽⁴⁾. Att lägga resurser på drift och underhåll av gångtytor, särskilt vinterväghållning för fotgängare är samhällsekonomiskt lönsamt, då fallolyckor är oerhört kostsamt^(5,6). En rapport från Trafikkontoret 2011 om fotgängarnas fallolyckor visar att risken för fallolyckor ökar dramatiskt med stigande ålder. Vidare visar studien att av de 400 fallolyckorna som inträffade i Göteborg under åren 2000 - 09, var halka den bidragande orsaken till fallolyckan bland 66-79-åringar, jämfört med personer över 80 där den bidragande orsaken var att snubbla på ojämn yta, kanter, lösa eller uppstickande plattor⁽⁵⁾.



”En åldersvänlig miljö är där kommunen gör sitt arbete på gator och torg så jag inte faller när jag är ute och går.”

Tillgänglighetsanpassade hållplatser ska ha belysning, kontrastmarkering, ledstråk, väderskydd för påstigande, audiovisuell tidsinformation, bänk med armstöd, utrymme för att fälla ut ramp och kantsten som är minst 17 cm^(9,10).

”Funktionsnedsättningar tilltar generellt med ålder. Bland personer 64–84 år anger ungefär hälften att de har en eller flera funktionsnedsättningar, varav ca en tredjedel att de har rörelsefunktionsnedsättningar⁽⁷⁾”.

Kollektivtrafiken

En åldersvänlig stad har nära till kollektivtrafik. Flera som bor i de centrala stadsdelarna har nämnt att just närheten till kollektivtrafik gör att de inte behöver bil. Många framhåller betydelsen av att det finns täta turer i kollektivtrafiken och tillgänglighet till hållplatser.

Kollektivtrafikhållplatserna behöver vara placerade på ställen som är enkla att ta sig till, utan fysiska barriärer som branta backar eller trappor. Flera spårvagnshållplatser har både trappor och branta backar vilket gör det svårt att använda kollektivtrafiken. Kungssten är ett exempel med en hållplats med många olika fysiska barriärer som gör det svårt att använda kollektivtrafiken. Vårväderstorget är ett annat exempel på en otillgänglig hållplats med brant backe och trappor.

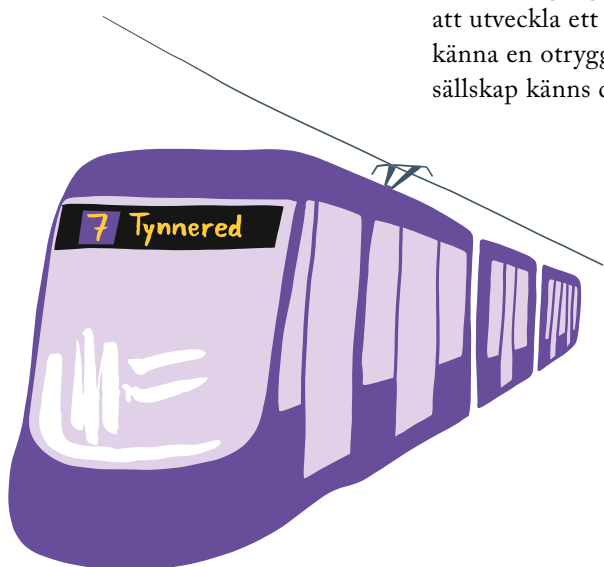
Många seniorer upplever att det kan vara långa avstånd, vilket minskar tillgängligheten till kollektivtrafiken.

Det finns ett pågående arbete i Västra Götalandsregionen där 800 prioriterade hållplatser ska vara tillgängliga år 2020. Flera hållplatser är utpekade i Göteborg. Dock inbegriper inte tillgänglighetsarbetet vägen till och från hållplatserna, utan enbart hållplatsen⁽⁹⁾.

Fordonen och hållplatserna behöver ha matchade utformning för behovet att få upp rullatorer och barnvagnar på bussar och spårvagnar. En annan otillgänglighetsaspekt är bristande snöröjning på hållplatser. Uppskottade vallar försvårar när man ska gå på eller av ett kollektivtrafiksfordon. Bra belysning är också en nyckelfaktor för ökad tillgänglighet på hållplatser.

För att öka tillgängligheten på hållplatserna har äldre med nedsatt syn berättat att det är det bra om kollektivtrafikens tidtabeller kan bli upplästa på hållplatserna. Detta är möjligt att göra genom att använda Västtrafiks mobila webbläsare. Resenären kan då välja att få tidtabellerna upplästa om mobiltelefonen har voiceover. Andra förbättringar är att sänka turlistorna och ha större text, då den nuvarande är svår att läsa. Skarpare kontrast på displayer vid både hållplatser och ombord på fordonen efterfrågas för att kunna läsas av personer med synnedsättning.

För att tillgängliggöra kollektivtrafiken för fler har seniorer, finns förslag att utveckla ett system med busskompisar. Många seniorer säger att de kan känna en otrygghet när de åker kollektivtrafik på sena kvällen, men att med sällskap känns det mindre otryggt.



Otillgängliga spårvagnar

Många gamla spårvagnar körs fortfarande vilket gör att man som rullatoranvändare och liknande får stå och vänta på flera spårvagnar för att kunna använda kollektivtrafiken. Många säger att de inte kan öppna dörren till de gamla spårvagnarna. Det är tungt att lyfta rullatorn på de gamla vagnarna. Det har kommit in förslag på att det borde finnas en regel om att en mitt på spårvagnen måste vara tillgänglig, för att med enkelhet kunna gå av och på spårvagnen.


Seniorkortet

Att Göteborgs Stad erbjuder fritt resande i kollektivtrafiken med Seniorkortet uppskattas mycket. Det ger en högre livskvalitet, möjligheter att delta i samhällslivet och hantera sina vardagssysslor. Flera personer uttrycker att sjukpensionärer och förtidspensionärer har behov av fria resor med kollektivtrafiken.

Väldigt ofta uttrycks behovet av att utöka tiderna för seniorkortet till dygnet runt. Förslag att kunna resa med seniorkortet på sjukresor även mellan kl. 15-18. Några seniorer undrar om seniorkortet kan utökas till att även gälla resor till grannkommuner.

En jämförelsestudie av tre kommuner i Västra Götalandsregionen där Göteborg ingår visade att nästintill alla 249 tillfrågade använde seniorkortet. De seniorer som har en lägre inkomst använder seniorkortet i större utsträckning. Runt 66 % av användarna har anpassat sina restider till när seniorkortet gällde, och framförallt personer med lägre inkomst anpassar sig mer⁽¹¹⁾.

Seniorkortet har medfört att 24–35 procent av de resor som tidigare gjordes med bil istället sker med kollektivtrafik. Vidare visar studien att personer vars huvudsakliga färd sätt är med kollektivtrafiken promenerar mer dagligen i jämförelse med de äldre personer som i första hand använder bil. Användning av seniorkortet kan ha bidragit till att användarna promenerar mera jämfört med innan. En möjlig förklaring som presenteras i studien är att seniorkortsanvändare har börjat promenera mera överlag. Dock har några personers aktivitet såsom inköp överförts från gång och cykel till kollektivtrafik. Sammanfattningsvis visar studien att seniorkortet är ett bra incitament att öka antalet resor med kollektivtrafik. Den visar också att den fysiska tillgängligheten och hur nära kollektivtrafiken är, har avgörande betydelse om seniorkortet används eller ej⁽¹¹⁾.



”Fria resor är ett måste för oss pensionärer. Gärna dygnet runt. Har sett mycket av staden via spårvagnen och bussarna. Att upptäcka nya platser är spännande. Färjorna från centrala stan till bland annat Hisingen är mycket bra.”

”Jag Känner mig trygg när föraren ser mig och väntar in mig och ger mig ett leende! Trygg när föraren kör tätt intill trottoaren och jag kan köra av dramaten. Det sker på buss 16 ofta. Han får tummen upp när jag går förbi.”

Åldersvänlig körning inom kollektivtrafiken

Nedsatt balansförmåga är en bidragande faktor att känna osäkerhet att åka med kollektivtrafiken. Behovet av långsammare tempo i kollektivtrafiken synliggörs även då flera nämner att det är rädsla när de ska stämpla biljetten. Hög fart och bussar som svänger hårt i kurvor kan leda till otrygghet. Många uttrycker behovet att chaufförer behöver åka närmare hållplatsen för att undvika stora avstånd mellan fordon och plattform. Ett gott exempel som har uppmärksammats av flera seniorer är chaufförerna som kör buss 60.

Många nämner att det är viktigt med långsam och mjuk start och stopp och att förare väntar tills de har hunnit sätta sig innan de kör iväg. Det är viktigt för att minska fallrisken. En del seniorer nämner att det är svårt att komma av och på spårvagnen, och att hinna göra det innan den åker iväg.

För att förbättra körning i kollektivtrafiken finns det möjlighet till att använda autonoma stöd. Exempel att när bussen kommer till hållplatsen se till att den bromsar på ett särskilt sätt. Från Västtrafik handlar det om efterfrågan från kunden. Det är viktigt att Västtrafik får in synpunkter som är så specifika som möjligt för att kunna få en systematisk nedbrytning för att möjliggöra förändring. Uppgifter behövs om vilken tur det är, fordon, tidpunkt, linje och riktning.

Strategi för kollektivtrafik på jämlika villkor och referensgrupp

I det pågående arbetet med att utveckla kollektivtrafik för alla i regionen har en strategi för kollektivtrafik på jämlika villkor tagits fram (referens). Vad som behövs är att testa fram vad som krävs för att ta hänsyn till de olika funktionsnedsättningar och diskrimineringsgrunderna, i syfte för att arbeta med universell utformning. Idag används referensgrupper för att testa teknik och utformning.

Det finns möjligheter att vara med i en referensgrupp för utvecklingen av kollektivtrafik på jämlika villkor. Metoden som används är service design och UX (user experience), för att få skapa en förståelse för vad är det kunden vill uppleva⁽¹⁰⁾.

Samspel och bemötande i kollektivtrafiken

Det finns behov av att synliggöra hur vi bemöter och tar hänsyn till varandra i kollektivtrafiken. Många äldre upplever till exempel att sittplatser märkta för äldre och personer med funktionsnedsättning upptas av personer som inte har behov av sittplatsen och är ouppmärksamma på sin omgivning.

Förslag som har kommit in från seniorer är att ha utrop på bussar och spårvagnar att lämna sittplats till de som behöver det mer. Att det kan finnas en skylt "Hur man skall uppföra sig i kollektivtrafiken" som kan fästas på flera ställen i bussar och spårvagnar. Ett annat förslag är att ge information till skolbarn om äldres svårigheter när de åker spårvagn och buss.

Västtrafik planerar att göra instruktionsfilmer om hur kollektivtrafiken fungerar och vad kunden kan förvänta sig och vad som förväntas av kunden. Det handlar om filmsekvenser som kan utbilda kunden, assistenter, chaufför och tågvärdar. Filmerna kommer finnas på hemsidan och användas som reklamfilm.

Båtarna har en särskild betydelse för många seniorer. Älvsnabben uppskattas, känns trygg att åka med, och man tycker att det är att den kan gå mellan öarna och stenpiren. Skärgårdsbor vill gärna ha bättre båttrafik mellan öarna. Flera på Hisingen efterfrågar bättre mobilitetsmöjligheter över älven, såsom fler broar.



Flexlinjen

Flexlinjen är en uppskattad och populär specialiserad transportservice. Förslag som väldigt ofta framkommer är att utöka tiderna för turerna. Det som efterfrågas är att flexlinjen ska köra på kvällar, helger och under lunchtim- marna då många aktiviteter pågår.

Ett annat vanligt förbättringsförslag är förändring av flexlinjens rutter. Det finns behov av mer ändamålsenliga rutter istället för att rutterna delas in i stadsförvaltningarnas områdesgränser. På vissa platser såsom Södra Skärgården önskas det fler flexlinjefordon. Det finns även ett behov att sprida mer information om flexlinjen så att fler kan nyttja tjänsten.

Flera framhåller att de saknar en bänk vid flexlinjens mötesplats. På flera ställen, såsom Axel Dahlströms Torg önskas ett vindskydd för de som väntar på flexlinjen. Otrygghet kan skapas för vissa när flexlinjen kör vad som upplevs som för länge under en lång rutt.

Serviceresor ska utveckla flexlinjen

Det finns ett mål att öka antalet resor med flexlinjen de närmaste åren. Till hösten kommer tjänstepersoner titta på vad som behöver göras för att öka resorna och en idé är att köra på ett annat sätt än inom områdesgränser. Det handlar om hur de kan utveckla turlängd, antal turer och att skapa flexlinjerutter som enbart går från A till B. De kommer även titta på hela kedjan: från ansökan om färdtjänst till resan för att se hur flexlinjen kan bli ett mer attraktivt val för fler.

En utvecklingsmöjlighet med flexlinjen hänger samman med staden under byggtid, då utrymmet i innerstan kommer minska för bilar under de närmaste 15- 20 åren. Här ska de titta på hur flexlinjen kan vara ett alternativ kollektivt resesätt för de resenärer som behöver åka genom stan med bil. I utvecklingen av flexlinjen är de öppna för förslag och nya möjligheter som svarar till äldres behov⁽⁴⁾.

Parkering och bil

Seniorer som använder bil nämner vikten av att kunna betala för sin parkeringsplats utan att behöva använda en app eller digitala banktjänster. Det är svårt att kunna parkera och betala på rätt sätt. Många har inte smarta telefoner vilket skapar en otillgänglighet och ett onödigt digitalt utanförskap i parkeringssamhället. Det är därför viktigt att det fortfarande går att betala med kontanter. Några lyfter fram att de tycker det är dyra parkeringsavgifter som pensionär. Andra förslag som har kommit fram är att ha bilpool med andra pensionärer. Till exempel höra av sig och boka plats i en bil till aktiviteter som är svåra att ta sig till med kollektivtrafik.

Otryggheten som bilist uttrycks när det blir svårt att veta vart man ska åka på grund av att vägar ändras. Flera säger att de undviker centrum på grund av snabba förändringar. Vilket medför stor osäkerhet vilken fil går vart. Flera bilister tycker att andra bilister kör för fort.


Cykel

Seniora cyklister påpekar betydelsen av att ha en bättre, tydligare och sammanhängande cykelinfrastruktur. Många cykelvägar är inte sammanhängande i Göteborg och det behöver förbättras. Vid populära och högratifierade cykelvägar kan Göteborgs åldersvänlighet i cykelnätet öka genom att bygga ut fler stråk där cyklisten kan välja cykelhastighet.

Det finns behov för bredare cykelbanor, särskilt i användning av parcyklar i staden. Något som skulle kunna underlätta cyklandet på äldre dagar är att utöka styr och ställ med elcyklar och parcyklar. Det uppskattas att det finns cykelpump och cykeltvätt utplacerat i staden.

Det finns behov av utbildning och information som är lätt att ta till sig. En senior-cyklist nämner att det finns en osäkerhet hur du ska bete dig:

De seniora cyklister som har svarat på när de känner otrygghet är att cykla vid infartslederna. Någon upplever att många kör fort och att det finns behov av kontroller. Det kan upplevas otrygghet vid korsande trafik. Cykelvägar upplevs ofta berörda av diverse arbete som inte har med cykling att göra. Flera tycker det är tryggare att cykla i sin närmiljö och andra har sagt att de inte cyklar i centrum.



”Om jag signalerar med klockan så blir de (fotgängare) rädda. Om jag inte gör det, så blir de också rädda. Hur ska man göra? Det undrar jag.”

Att säkerhetsställa äldres mobilitet under byggtid

Flera kommentarer handlar om hur staden ska säkerhetsställa äldres mobilitet när det byggs mycket och där byggen gräver upp stadens golv. Det ska vara enkelt att kunna komma fram när det grävs under byggprojekt: som fotgängare, cyklist, kollektivtrafikresenär och bilist.

I Lundby finns det exempelvis erfarenheter där byggprojekt skapar omvägar över gräsmattor, trappor och dylikt. Det efterfrågas också ordentlig skyltning vid gatuarbete.



3. Bostäder

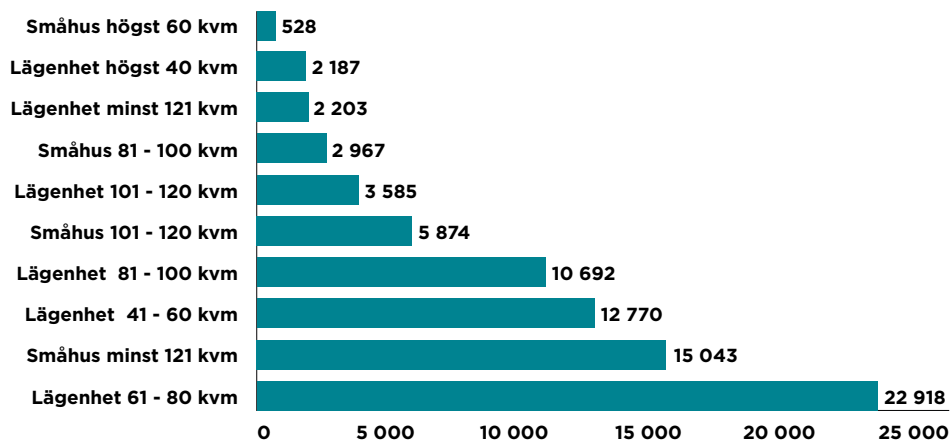
Bostäder

Bostaden är en grundförutsättning för trygghet och ett aktivt liv. Seniorer lyfter fram hur viktigt det är att bostaden och boendemiljön fungerar. Många saknar förmågan att ha råd med en nybyggd lägenhet. Äldre vill själv välja var och hur de vill bo. Seniorer har behov av mer och bättre information om vilka möjligheter som finns till bättre boende; boendialternativ, bostadsanpassning samt hur man söker hyresrätter.

Hur bor äldre?

De allra flesta göteborgsseniorer bor i vanliga bostäder och trivs. Men många bor i otillgängliga bostäder som inte överensstämmer med de nya behoven som uppstår med åldersrelaterade funktionsnedsättningar. I H70- och H85-studierna uppger 8 av 10 att de alltid känner sig trygga när de går ut i sitt bostadsområde. Endast 1 av 10 säger att de enbart känner sig trygga på dagen. De flesta upplever inte att det är bullrigt i sin bostad. Däremot har flera seniorer uppgett i svarsformulären att en viktig åtgärd är att förbättra luftkvaliteten i sitt bostadsområde. Nästintill alla går ut på gatorna på sommartid liksom vintertid. Det finns en marginell skillnad mellan deltagare i H70 och H85, där något färre av H85 går utan sällskap under sommartid och vintertid⁽¹⁾.

Bild 1. Diagrammet visar personer över 65 år uppdelat på hustyp och bostadsarea (2, statistik och analys)



De allra flesta personer över 65 år bor i en lägenhet på 65 kvm, i ett småhus som är större än 121 kvm eller i en lägenhet på 41 – 60 kvm. De äldre personer som bor på minst bostadsarea, det vill säga lägenheter på mindre än 40 kvm bor i mellanområdena Centrala Lundby, Södra Centrum och Stigbergstorget och Stora bagaren. Äldre personer som bor på störst bostadsyta bor i mellanområdena Södra Västkusten, Stora Askim, Torslanda och Norra Centrum.

Drygt en fjärdedel av göteborgseniorerna bor i en lägenhet på mellan 61 – 80 kvm⁽²⁾.

Kvarboende: betyder inte bara att kunna bo kvar i sin nuvarande bostad utan också att kunna flytta till en mer behovsanpassad bostad i sitt nuvarande närområde.

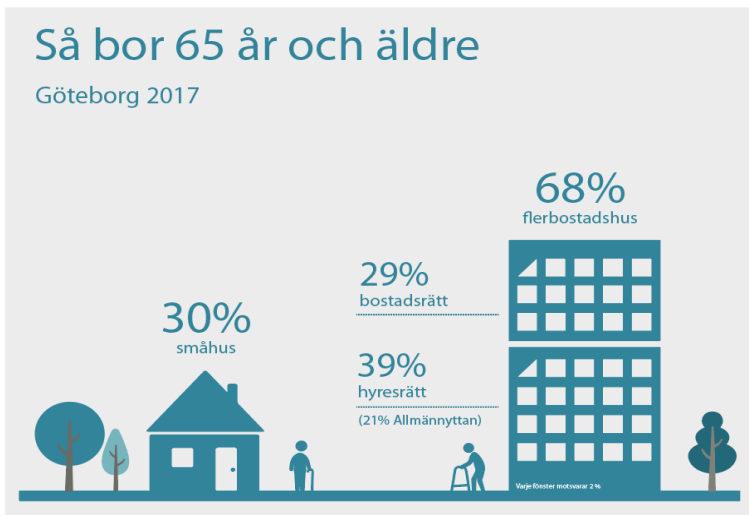
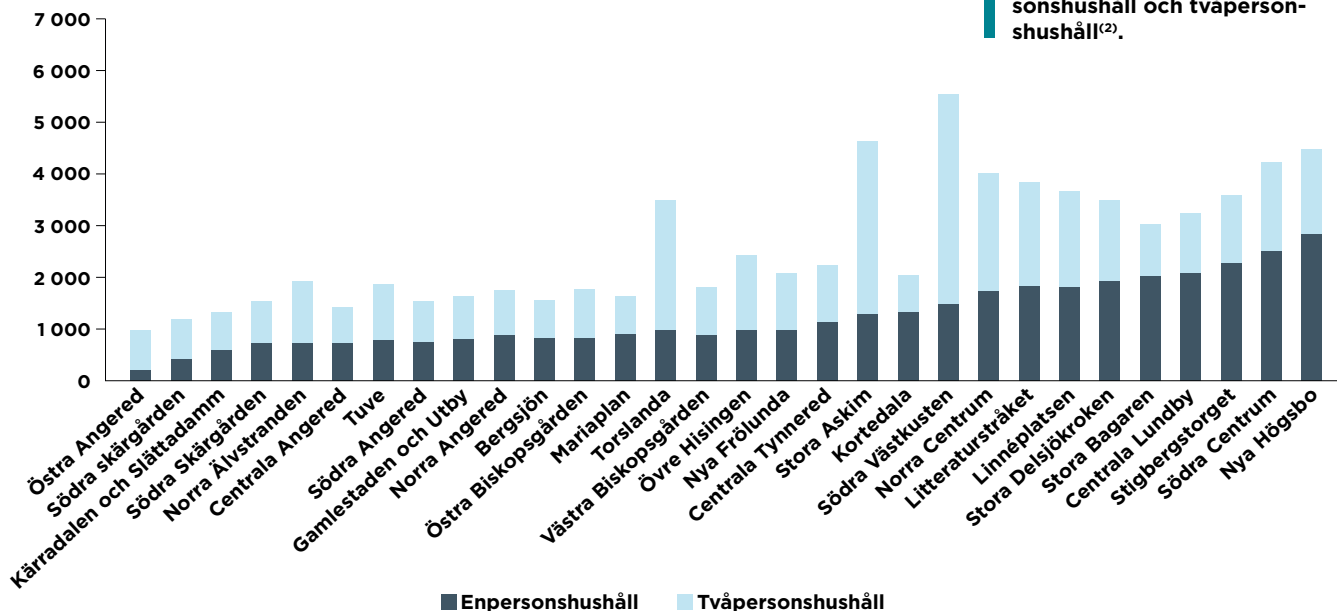


Bild 2. Diagrammet visar 65 år och äldre efter bostadsform⁽²⁾.

Det vanligaste sättet för seniorer att bo i Göteborg är antingen tillsammans med en annan person eller i ett enpersonshushåll. Nästan hälften av seniorerna i Göteborgs Stad bor tillsammans med en annan person. I mellanområdena Nya Högsbo, Stigbergstorget, Kortedala, Stora Bagaren, Södra Centrum, Centrala Lundby, Mariaplan, Bergsjön, Nya Frölunda och Västra Biskopsgården är det mer vanligt att bo i enpersonshushåll. Medan det är mer vanligt att bo i tvåpersonshushåll i mellanområdena Södra Västkusten, Stora Askim, Torslanda, Östra Angered, Norra Älvstranden, Södra Skärgården, Stora Sigfridsplan, Norra Centrum, Centrala Tynnered, Kärradalen och Slättadamm, Litteraturstråket, Tuve och Övre Hisingen.

Bild 3: Diagrammet visar 65 år och över uppdelat på enpersonshushåll och tvåpersonshushåll⁽²⁾.



Gårdsten, Södra Biskopsgården, Masthuggstorget är några exempel på boendemiljöer med närhet till affär, grönska, apotek, vårdcentral och samlingslokaler där viktig service finns nära.

Leva ett självständigt liv i bra boendemiljö

Boendemiljön och närmiljön är den viktigaste platsen för många seniorer. Forskning visar att äldre personer spenderar den största delen av sin tid i sin närmiljö⁽³⁾. Därmed är betydelsen av högkvalitativ och tillgänglig boendemiljö av största vikt för att kunna leva ha ett aktivt och välfungerande vardagsliv med full delaktighet.

Att bostaden ligger nära vardagsservice, exempelvis; affärer, bankomat, kollektivtrafik, flexlinjen, kultur, mötesplatser, bibliotek med mera samt att finns tillgång till grönska för naturupplevelser och fysisk aktivitet är grundläggande för en åldersvänlig stad.

Utveckla bostäder tillsammans med seniorer

För att skapa ändamålsenliga och användbara boendemiljöer för framtidens seniorer behöver staden involvera seniorer i utveckling och planering. Många äldre vill gärna vara delaktiga. Att utgå ifrån äldre användares behov lyfts i pågående projekt där staden medverkar som en av nycklarna till hur vi kan skapa välutformade miljöer som blir stödjande och bidrar till att upprätthålla hälsa och självständighet⁽⁴⁾. Försöksverksamheten Gôrbra för äldre, som pågick 2010–2012 under ledning av Senior Göteborg, är ett gott exempel där involveringen av hyresgäster i projektet skapade åtgärder inom gemenskap, tillgänglighet och teknik som möjliggör att kunna bo kvar hemma längre.

Ett åldersvänligt planeringsperspektiv

Vid planeringen av nya bostäder anser äldre personer att det är särskilt viktigt med närhet till service och kommunikationer. Den fysiska tillgängligheten för personer som använder rullstol måste finnas med hela vägen i nybyggnationsprocessen. Det finns exempel på bostäder särskilt riktade till den äldre befolkningen som har byggts på berg och där det är stora nivåskillnader både till bostaden men också till kollektivtrafikhållplatsen.

Att planera för att underlätta självständighet för personer med kognitiva funktionsnedsättningar och demenssjukdomar är en fråga som uppmärksammas alltmer. Några seniorer ger förslag på att prova att bygga demensbyar som i Holland och Danmark.

Flera seniorer tycker att det är viktigt att bygga mer varierad bebyggelse. Höghus, låghus och radhus, villor i blandning för omväxling och liv i ett område. Det är viktigt att ljus, luft och grönska finns i bostadsområdet.

Framtiden Byggutveckling ser att det finns utvecklingsmöjligheter att inkludera ett seniorperspektiv

Framtiden Byggutveckling har ett pågående arbete med att ta fram en Nyproduktionsstrategi och en Gemensam standard för nyproduktion av hyresrätter. I nuläget är inte seniorperspektivet en utpekad prioritering. För att bygga bra bostäder som fungerar för alla hela livet kan seniorperspektivet vara en tillgång. Att bilda en referensgrupp med seniorer kring en gemensam standard för nyproduktion och kommande programkrav är en utvecklingsmöjlighet.

I syfte för att öka förståelse för byggprojekt anses det viktigt att ha ett inledande möte med entreprenad om projektet innan byggstart. Vid behov kan utbildning om olika tillgänglighetsaspekter vara en möjlighet.

Det finns ett behov av att förstå vilka ekonomiska vinster tillgänglighet och andra sociala aspekter kan ge, som en drivande kraft i projektekonomin för att göra rätt från början⁽⁵⁾.

Åldersintegrerade bostadsområden

Många uppskattar att bo på en plats med blandade åldrar. Att kunna leva i en mix av rullatorer och barnvagnar. Några har uttryckt att det är viktigt att olika generationer bor i samma område för att minska risken att generationer blir främmande för varandra. Några har visat positivt intresse för att staden testar och utvecklar generationsboenden och bostadshus där studenter och 70-plussare bor tillsammans. Några seniorer har nämnt att de vill bo med enbart andra äldre i samma uppgång.

Fler vill bo kollektivt eller i gemenskap

Det finns ett tydligt intresse för kollektivhusboende och gemenskapsboende och flera ser det som en möjlighet att råda bot på ensamhet. Generationsboende, kooperativ hyresrätt och kollektivhus för alla åldrar nämns också som önskvärt. Särskilda kategoriboende former såsom seniorboende för hbtq efterfrågas.

Idag finns tre ideella föreningar som arbetar för kollektivhus och bogemenskaper i Göteborg. Föreningen Boihop har aktiva seniorer i sin förening och jobbar idag med flera koncept för olika åldrar⁽⁶⁾. Den andra föreningen, Under samma tak, bygger ett kollektivhus riktat till alla åldrar⁽⁷⁾.

För seniora hbtq-personer kan en bogemenskap innebära en extra trygghet och ett betydelsefullt socialt nätverk. I Göteborg finns föreningen hbtqBo. Som sedan hösten 2016 har undersökt förutsättningar och möjligheter att skapa en bogemenskap för personer över 45 år i Göteborg⁽⁸⁾.

Boverket beskriver att kommunen kan underlätta framdrift för dessa boendeformer genom att till exempel informera, anpassa kommunala processer och underlätta finansiering⁽⁹⁾.

Komplettera med upplåtelseformer och fysiskt tillgängliga lägenheter

I villadominerade bostadsområden som i stadsdelarna Askim-Frölunda-Högsbo och Västra Göteborg vill många seniorer att området kompletteras med fysiskt tillgängliga lägenheter för att möjliggöra kvarboende. Att kunna bo kvar i samma närmiljö och område är betydelsefullt. Bland annat för att kunna behålla sitt sociala nätverk.

Flera seniorer som har haft och tagit möjligheten att flytta till en tillgänglig lägenhet i sitt villadominerande område trivs väldigt bra.

”Jag gillar att det är så blandade åldrar här också; många barnfamiljer – ja vi har alltifrån bebisar till 90-åringar. Det är väldigt hemtrevligt, härifrån vill jag inte flytta.”

Att informera fastighetsägare om, och följa upp användning av det statliga investeringsstödet är viktigt för att förbättra tillgängligheten i befintligt bostadsbestånd.

Statligt investeringsstöd kan öka möjlighet till kvarboende

Ofta kan enkla åtgärder i boendemiljön förbättra tillgängligheten betydligt och underlätta kvarboende. Om åtgärderna görs i samband med underhåll kan kostnaderna hållas nere. Störst effekt för de boende som grupp har åtgärder i entréer, trapphus och utemiljöer.

Idag finns ett investeringsstöd till bostäder för äldre, både i samband med nyproduktion och vid renoveringar. En

del av investeringsstödet är riktat till tillgänglighetsförbättringar i fastigheters allmänna utrymmen. Det gäller till exempel stöd för att anpassa entréer, trapphus eller tvättstugor i hus med hyresrätter och bostadsrätter. Detta stöd är inte kopplat till att bostadsföretagen samtidigt måste införa några andra insatser för äldre i boendet⁽¹²⁾.

Renovering och tillgänglighet i det befintliga beståndet: låga hyror

För att minska behovet av individuella lösningar som bostadsanpassningar, bör man både vid renovering och nybyggnation sträva efter att utforma bostäderna så att de fungerar för alla i så stor utsträckning som möjligt⁽¹⁰⁾.

Det är viktigt att tillgängliggöra det befintliga bostadsbeståndet. Till exempel vid omvandling av befintliga lägenheter till trygghetsboende. Men även vikten av rimlig hyra för att kunna bo kvar efter renoveringar återkommer ofta i samtal med seniorer som bor i hyresrätt. Ett av stadens allmännyttiga bostadsbolag, Gärdstensbostäder, arbetar särskilt med att renovera varsamt för att hålla kostnader nere. När bolaget exempelvis renoverar badrum höjs inte hyran då fungerande handfat och toalettstolar inte byts ut⁽¹¹⁾.

Utbud av bostäder är viktigt

Att det finns ett tillräckligt stort utbud med bra bostäder framförs ofta av stadens seniorer. Det inbegriper även lägenheter i äldreboende. Seniorer känner sig trygga om de vet att det finns bostäder när de av hälsoskäl behöver flytta. Det är viktigt att själv kunna välja och se över sin egen boendesituation.

Olikheterna (heterogeniteten) hos gruppen äldre personer, både vad gäller ekonomiska förutsättningar och individuella preferenser bekräftar behovet att utveckla olika former av boendialternativ och boendemöjligheter för att tillgodose framtida efterfrågan.

Många uttrycker att fler bostäder i form av tillgängligt utformade bostäder, trygghetsbostäder, seniorbostäder, äldreboende samt trygghetsbostäder med service och stöd är tecken på en åldersvänlig stad. Många som har fått kännedom om Göteborgs Stads omvandling av trygghetsbostäder i befintligt bestånd vill att staden arbetar för att skapa fler trygghetsbostäder/trygghetslägenheter och att det ska finnas i alla områden i Göteborg.



Utemiljön nära bostaden

Den närmaste utemiljön uppskattats och är viktig i seniorers liv. Det är viktigt att utforma en utemiljö som inspirerar och är användbar. Lugna och gröna miljöer lyfts fram som värdefullt.

Att vistas utomhus i en grön miljö ger många hälsovinster hos äldre personer⁽¹³⁾. Exponering för dags- och solljus motverkar benskörhet, nedstämdhet och depression, ångest och sömnsvårigheter vilket är vanligt hos äldre personer. En aktiv utevistelse leder även till bibehållen muskelmassa och rörlighet, och ökar stresstolerans och motståndskraft mot infektioner. Det kan också främja socialt liv främjas och motverka ensamhet⁽¹³⁾.

Den dagliga promenaden är för många äldre personer den viktigaste motionsformen. Forskning visar att hur ute- och närmiljön är utformad i stor utsträckning påverkar om äldre personer skaffar och använder gånghjälpmedel. Det i sin tur påverkar hur stor möjligheten är att vara aktiv och socialt delaktig⁽¹⁴⁾.

Vid den dagliga promenaden är det viktigt att det finns platser för vila som är rätt utformade.

För många seniorer fungerar gården som mötesplats, och att kunna sitta utomhus tillsammans med andra är ett stort behov. Flera påpekar att i deras närmiljö behövs fler bänkar och sittplatser. Det får gärna vara grönt och med blommor runtomkring.

Att det finns upphöjda pallkragar anpassade till äldre personer underlättar för de som vill odla.

Vikten av att det finns en bra och enkel sophantering återkommer i flera svar från seniorer över staden. Personer som använder rullator behöver kunna slänga soppor och källsortera enkelt på egen hand. Så att de till exempel inte behöver hjälp från hemtjänsten. Utformningen av sopstationen behöver bli mer åldersvänlig. Ett utvecklingsförslag från Familjebostäder är om någon i staden kan samla ihop möbler och liknande för att lämna av på fixotek och återbruk, precis som staden kör en turné och samlar in farligt avfall.

Trygghet i boendemiljön

- God belysning. Både i för att kunna orientera och för att kunna se bättre i mörkret.
- En ren och omhändertagen närmiljö.
- God snöröjning och halkbekämpning, ökar framkomlighet och minskar fallrisk.
- Gemenskapsinsatser och goda grannar.

Otrygghet i boendemiljön

- Större ungdomsgång som vistas i bostadsområdet kan bidra till otrygghet. Flera seniorer berättar att de vill ha sällskap med andra personer utomhus för att känna sig trygga.
- Dålig belysning.
- Hinder som minskar framkomlighet och ökar fallrisk, som felplacerade cykelställ eller cyklar vid entréer.

**Göteborgs Stad definierar seni-
orboende, trygghetsboende och
gemenskapsboende som olika
typer av mellanboendeformer⁽¹⁶⁾.
Enligt definitionen ska dessa
bostäder erbjuda ökad möjlighet
till social gemenskap med
grannar. Det är ett av de sätt
som staden använder för att
främja gemenskap och självständighet i boendemiljön.**

Social gemenskap i boendemiljön är viktig

Många seniorer anser att det är viktigt att skapa olika former av mötesplatser i boendemiljön, både inomhus och utomhus. Detta är särskilt viktigt för att underlätta social samvaro och att skapa goda relationer till sina grannar. Ofrivillig ensamhet kan betraktas som ett folkhälsoproblem. Med stigande ålder ökar risken för ensamhet och social isolering.

Flera som bor i bostadshus och i boendemiljöer med tillgång till en lokal berättar att den är värdefull för det sociala nätverket. I Gårdsten, Biskopsgården, Högsbo och Öster om Heden använder hyresgäster den gemensamma lokalen och framhåller hur viktig den är. Att lokalen disponeras utan kostnad har stor betydelse.

Att lokalen kan användas på olika sätt upplevs som mycket positivt. Som förslag har några seniorer lyft att de kan bjuda in ungdomarna som är i boendemiljön till sin lokal. För att lära känna varandra och ha gemensamma aktiviteter såsom spela spel tillsammans.

Flera grannar berättar att de har lärt känna varandra på grund av närheten till aktiviteter och att ha en lokal att träffas på. Andra seniorer pekar på att det saknas lokaler i sin boendemiljö.

Några seniorer har kommit med förslag att samarbete mellan allmännyttan, privata fastighetsägare och bostadsföreningar i bostadskvarter kan vara en möjlighet för att öka gemenskapen i området. Det kan skapa möjlighet att samnyttja befintliga ytor inomhus och utomhus.

Familjebostäder vill gärna se att aktiviteter skapas övergripande. Exempelvis skapa bussresor, åka på utflykter, surfplattskurser, göra turnéer med olika service och tematräffar till olika boendemiljöer i staden. Att olika bostadsbolag och organisationer inte behöver ”uppfinna hjulet” utan kan dra nytta av varandra och samarbeta⁽¹⁵⁾. De aktiviteter som arrangeras i Gårdstensbostädernas områden måste vara till för alla boende i Gårdsten och de försöker arbeta så att hyresgäster själva håller i aktiviteter. Föreningar får bara hyra lokaler om arrangemanget är till för alla⁽¹¹⁾.



Trygghetsbostäder i Göteborg

Antalet trygghetsbostäder i Göteborg har ökat de senaste åren tack vare ett tydligt politiskt uppdrag. I början av 2019 fanns det 830 trygghetslägenheter i 19 Trygghetsboenden. Utöver dessa så finns pågående ansökningar om 6 nya trygghetsboende med cirka 150 lägenheter⁽¹⁷⁾.

De flesta Trygghetsbostäder har etablerats i det befintliga bostadsbeståndet. Det bidrar till en ökad service och möjlighet till social delaktighet för de som bor i dessa bestånd. Trygghetsboenden finns idag med varierande antal lägenheter i alla stadsdelar utom i Norra Hisingen.

Bostadsbolagen undersöker var nya trygghetslägenheter kan omvandlas. Familjebostäder upplever att det är en lång handläggningstid för att få till trygghetslägenheter och det finns behov av stöd i att hitta kreativa och effektiva lösningar. Det finns även behov av mer hjälp kring detaljerna. Poseidon säger att de har flera nya trygghetslägenheter på gång men att det finns färre platser idag som passar väl för trygghetslägenheter^(15,18).

Gårdstensbostäder har sin egen version av trygghetsboende som är ett seniorboende för 55+. Det är sprunget som ett önskemål från seniorer. De har tillgång till en lokal där de själva anordnar aktiviteter. De planerar att bygga fler bostadshus och lägenheter som kommer vara tillägnade 55+. Både nuvarande gårdstensseniorer och andra seniorer kommer ha möjlighet att flytta in i dem⁽¹¹⁾.

Familjebostäder ser gärna att frågan om trygghetslägenheter hålls ihop centralt för att kunna samverka och utveckla trygghetslägenhetskonceptet. Det kan handla om vilken spisvakt kan bolagen få för ett bra pris till hur ska lokaler utformas.

Trygghetsvärdar och huschef är väldigt omtyckta av seniorerna och anses vara viktiga för att främja social gemenskap bland hyresgästerna. Gårdstensbostäder har en huschef kopplad till seniorboendet som också kan skapa förutsättningar för de boende att hålla i aktiviteter.

Det bekräftas av studier om trygghetsbostäder hur viktig trygghetsvärdens roll är för att inkludera alla hyresgäster och skapa delaktighet⁽¹⁹⁾. De är även viktiga kunskapsbärare som en ingång till stadens tjänster. Familjebostäder funderar på om uppsökande verksamhet kan ingå mer i trygghetsvärdens roll.

Digitalt tittöga och spisvakt ger trygghet

Personer som bor i stadens trygghetslägenheter gillar det digitala tittögat och tycker att det känns tryggt med spisvakt.

Fastighetskontoret har gjort en översyn av reglementet för Trygghetsbostäder. De föreslår att startsubventionen för tillgänglighets- och trygghetskapande åtgärder ska tas bort. Tillgängligheten utökas istället genom att hyresgästen själv ansöker om individuell bostadsanpassning. Startsubventionen täcker idag bland annat det digitala tittögat.

Benämningar på olika boendeformer

Ordinärt boende - bostäder på den ordinarie bostadsmarknaden. Har ingen åldersgräns.

Mellanboende - Enligt Göteborgs Stads definition: seniorboende, trygghetsboende och gemenskapsboende som erbjuder ökad möjlighet till social gemenskap med grannar.

Seniorboende - Vanliga lägenheter i hyres- och bostadsrättsform. Gränsen för att få en "seniorboendelägenhet" brukar vara mellan 55 - 65 år. Seniorboendelägenheter har inte krav på särskild tillgänglighetsanpassning. Ofta erbjuds sociala aktiviteter och många boenden erbjuder gemensamhetsutrymmen. Vissa erbjuder även servicetjänster.

Trygghetsboende - Enligt Göteborgs Stads definition: Vanliga lägenheter för personer som är 70 år eller äldre, med tillgång till gemensamhetslokal. En trygghetsvärd är kopplad till boendet och stödjer gemenskapshöjande aktiviteter. Upplåtelseform kan vara hyresrätt eller bostadsrätt. Bostäderna kan vara samlade eller insprängda bland husets övriga lägenheter. Lägenheterna ska ha en god fysisk tillgänglighet i bostaden, entrén och utanför huset.

Gemenskapsboende - Ett gemenskapsboende är ett flerfamiljshus med vanliga bostäder med gemensamma lokaler där de boende kan laga mat och äta tillsammans, odla sina intressen och umgås.

Särskilt boende för äldre (benämns ofta i dagligt tal för "äldreboende") - ett samlingsnamn för boendeformer som är anpassade för äldre personer med ett större behov av omsorg. Det krävs en bedömning av biståndshandläggare för att flytta in i ett särskilt boende.

"Det är trevligt att det arrangeras aktiviteter i ens närmiljö och du kan själva bestämma om du vill vara med eller inte."



Tillgänglighet i bostaden

”Att komma ut och komma in” i sin bostad är ett vanligt svar på frågan: Vad är en åldersvänlig stad för dig? Att kunna ta sig ut från sin bostad och bostadshus är viktigt för social delaktighet, möjligheten till fysisk aktivitet och att kunna leva ett självständigt liv. Många seniorer uttrycker att möjligheten att bo kvar hänger ihop med ens fysiska förmåga.

Äldres livskvalitet och hälsa ökar vid möjligheten att vara delaktig, såväl i vardagsaktiviteter i hemmet, som upplevelse av delaktighet i samhället. Att den egna bostaden är tillgänglig har visat hög grad av koppling relaterad till delaktighet. Att kunna utföra olika aktiviteter och sysslor på egen hand är betydelsefullt för självkänsla och livskvalitet och har visat koppling till livslängd hos personer i mycket hög ålder⁽²⁰⁾.

För att komma in och ut tycker många att det är viktigt med automatiska dörröppnare. Särskilt vid användning av hjälpmedel och när du bär kassar. Det beskrivs som besvärligt med tunga dörrar. Plan entré med sittmöjligheter inne och ute är också viktigt.

Seniorer som känner till tillgänglighetsinventeringen i staden föreslår att använda den till att bygga hissar där det bor många seniorer.

Många seniorer uttrycker att en tillgänglighetsanpassad bostad kommer behövas för att möjliggöra kvarboende. Inga trösklar och behov av breda dörrar är exempel på återkommande förslag för att förbättra tillgängligheten.

Det är viktigt hur skåpen i lägenheten placeras, för tillgänglighet. Flera nämner att det är svårt att nå till skåp hemma. Att klättra upp på pallar och stegar innebär en fallrisk.

Tillgänglighet och användbarhet gäller inte enbart fysisk miljö. Att utforma bostad och närmiljö så att de fungerar och är trygga även för personer med kognitiva funktionsnedsättningar är viktigt. Som exempel har nämnts att boendemiljön fungerar bra för den ena partnern, men inte för partnern som har Alzheimer.

Hissen: en viktig fysisk tillgänglighetsåtgärd

En av de viktigaste åtgärderna som har kommit fram är tillgången till en hiss. Särskilt för de som bor i flerbostadshus. Idag bor många i bostadshus som byggdes före 80-talet, där flertalet flerbostadshus saknar hiss.

Allt fler svenskar lever och åldras med demens i det egna hemmet⁽²¹⁾.

Badrummets utformning

Hur badrummet är utformat är viktigt för självständighet och för att förebygga fallolyckor. Något som ökar tillgängligheten är till exempel möjligheten att ta bort badkar och installera dusch. Möjlighet till sittplats och handtag i duschen är också av stor vikt. Annat som har kommit upp är förhöjd toaletsits. Ett förslag är att börja ställa krav på att ha toalettstolar som är 5 cm högre än standard och ha inbyggd möjlighet att koppla på armstöd. Detta är att jämföra med krav på spisskydd för barn eller balkongräckens höjd.

Det är även viktigt att välja material med omsorg i badrummet. Exempelvis är blött kakel en bidragande faktor till fallolyckor som kan leda till döden.

Flest fallolyckor sker i hemmet

Flest fallolyckor, med följder som allvarlig skada eller dödlig utgång drabbar äldre personer. En absolut majoritet av olyckor sker i boendemiljön, på grund av att personer snubblar, snavar eller tappar balansen. I Västra Götaland vårdades 7134 äldre personer 65 – 85+ i slutenvård på grund av fallolyckor år 2017⁽²²⁾.

För äldre personer är information och kunskap om vilka åtgärder som kan göras för att undanröja risker i boendemiljön, samt möjligheter till kost och träning för att upprätthålla muskulatur och balans mycket viktiga förbyggande åtgärder. I det förebyggande arbetet behövs samverkan mellan kommunen och hälso- och sjukvården⁽²³⁾.

Samhällets kostnader för fallolyckor uppgick år 2012 till nästan 25 miljarder, en högre kostnad än för många andra olycksformer. Trots att kostnaderna för att förebygga fallolyckor är betydligt lägre än för andra typer av olyckor görs inga genomgripande satsningar på att förebygga fallskador⁽²⁴⁾.



Olyckstyp	Kostnader för olyckor	Kostnader för att förebygga
Fallolyckor	24,6 miljarder	3,4 miljarder
Vägtrafikolyckor	23,51 miljarder	43,72 miljarder
Brand	6,53 miljarder	19 miljarder
Drunkning	0,8 miljarder	4,7 miljarder

Att anpassa bostäder för äldre lönar sig

Den genomsnittliga åldern hos personer som sökte bostadsanpassningsbidrag som beviljades i Göteborg 2017 var 75 år⁽²⁵⁾.

En stor svensk-tysk studie visar att trots betydande investeringar i det korta perspektivet lönar det sig sannolikt att på längre sikt anpassa bostäder för äldre personer i större skala. Kostnaden för att avlägsna de miljöhinder som skulle vara till störst nytta för äldre personer över 80 år i Sverige, är betald inom drygt ett år genom minskade kostnader för hemtjänst⁽²⁶⁾.

Fem miljöhinder i bostaden som skulle vara till störst nytta om de avlägsnades i förhållande till investeringar för bostadsanpassning hos äldre personer i Sverige⁽²⁶⁾:

1. Väggskap eller förvaringsmöjligheter i köket som är placerade för högt
2. Avsaknad av stödhantag vid dusch, bad och/eller toalett
3. Dörrar i entrén som inte stannar i öppet läge eller stängs för snabbt
4. Otillräckliga manöverytor kring vitvaror och förvaringsenheter i köket
5. Höga trösklar och/eller trappsteg vid entré

Andra viktiga funktioner i boendet

Äldre personer har en sämre blodcirkulation och behöver därför mer värme. Att kunna påverka värmen i sin lägenhet är viktigt. Behoven av hur värmen behöver regleras kan vara väldigt individuell och påverkas även av olika sjukdomstillstånd. Låg inomhustemperatur inne kan försämra både mental kapacitet och förvärra stelhet i kroppen. Hos personer med en demenssjukdom är förmågan att bedöma kyla och värme nedsatt. Folkhälsoinstitutets rekommendationer för inomhustemperatur för känsliga personer är 22 – 24 °C⁽²⁷⁾.

Goda tvättmöjligheter är viktiga. För många äldre personer är tvättstugan en mötesplats och en möjlighet att träffa grannar.

Låg kunskap om bostadsanpassning

I flera samtal med seniorer är det tydligt att många inte känner till möjligheten till bostadsanpassning. Det finns ett stort behov av informationssatsningar som riktar till äldre om hur du söker och vad du kan söka anpassning för.

”Ta gärna en funderare på tvättstugan. Vi har haft stans bästa men med en annan ägare av huset blev det stängda dörrar och elektroniskt. Från att ha varit en fantastisk mötesplats blev det bara en tvättstuga. Vi gamla hyresgäster sörjer.”

Vilka funktioner ser vi att bostaden behöver fylla i en digital omvärld?

När samhället digitaliseras kommer alla, även äldre, att ställa nya krav på bostaden och vilja ha nya behov, önskemål och lustar uppfyllda för att leva ett behagligt, tryggt och stimulerande liv. Framtidens bostäder och inte minst det befintliga bostadsbeståndet kommer behöva anpassas till kommunikation och interaktion med den digitala värld som vi redan lever i och som kommer utvecklas ytterligare med ännu okända tjänster och produkter.

Framtidens hem blir bo-, vård- och arbetsplats, skriver Kairos Future⁽²⁸⁾. Vårdverksamhet i allt mer kvalificerad form flyttar till bostaden och hemmet ska fungera även som arbetsplats för vårdpersonal. Digitala tjänster för service, trygghet, vårduppföljning och livskvalitet innebär såväl möjligheter som utmaningar. Hemmet måste kunna anslutas till rätt bandbredd för säker funktion i livsviktiga digitala lösningar och ofta krävs engagerade digitala användare. En grundläggande fråga blir hur man får den digitala delen av vardagen att fungera.

Bostäder med rimlig hyra

Väldigt ofta uttrycker seniorer att de inte har det ekonomiska utrymme som krävs för att kunna ta del av utbudet av nybyggda tillgängliga lägenheter. Att staden arbetar för att bygga bostäder med rimlig hyra lyfts fram som viktigt.

Fler trygghetsbostäder till en rimlig hyra efterfrågas av seniorer.

De trygghetslägenheter som omvandlas i befintligt bestånd publiceras mycket sällan på www.boplats.se. De trygghetsbostäder som publiceras är främst nyproducerade med högre hyra än i befintligt bestånd⁽²⁹⁾.

Av 131 publicerade trygghetslägenheter på Boplats under perioden januari 2018 - mars 2019 låg snitthyran på 8 368 kronor per lägenhet⁽²⁹⁾. I de beräkningsunderlag som Socialdepartementet utgår ifrån för förslag av höjning av bostadstillägg och höjd garantipension för seniorer utgör snitthyran 7 000 kronor för en lägenhet⁽³⁰⁾.

Gårdstensbostäder försöker påverka byggherrarna att tänka på prisbilden. Ett exempel är nybyggda ettor i bostadsrättsform för 800 000 kr med en hyra runt 2 000 kr⁽¹¹⁾.

Förslag på höjd garantipension och höjt bosadstillägg för pensionärer

Regeringen och Pensionsgruppen föreslås höja både bostadstillägget och garantipensionen från år 2020.

Grundskyddet består av garantipension, bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd och syftar till att garantera en rimlig lägsta nivå för de pensionärer som

inte kunnat tjäna in en tillräcklig inkomstpension. Förändringarna i grundskyddet är en del av pensionsöverenskommelsen för långsiktigt höjda och trygga pensioner⁽³⁰⁾.

Att kunna flytta eller byta till en tillgänglig bostad

Flera seniorer upplever att det är svårt att byta bostad. Det kan handla om att hitta orken och energin att sälja sin lägenhet eller villa till att byta sin hyresrätt mot en mer ändamålsenlig hyresrätt. Flera tycker att det borde vara enklare att kunna fixa lägenhetsbyte mellan unga som bor i tillgängligare lägenheter och äldre som bor i otillgängliga. Samtidigt finns det seniorer som har uttryckt det svåra med att kunna byta till en annan lägenhet när de bor i bostadsrätt. Stöd och råd vid försäljning av flytt är ett behov som har uppmärksammats av seniorer.

På grund av den otillgänglighet som finns i befintligt bestånd tycker många att seniorer bör få förtur till lägenheter på markplan och bottenvåning. Företrädare för Poseidon säger att det kan vara en utvecklingsmöjlighet att ändra i förturen, att kunna gå förbi kön för att äldre ska kunna få en bättre och mer behovsanpassad situation⁽¹⁸⁾. Enligt företrädare för Familjebostäder är det just lägenheter på markplan och bottenvåning som har omvandlats till trygghetslägenheter då de inte har ett stort bestånd med hissar⁽¹⁵⁾.

En del har nämnt att det inte går att byta lägenhet hos det fastighetsbolag som de bor i. Andra påpekar att de har för kort intern kötid för att kunna flytta inom fastighetsbolaget. Alla allmännyttans bostadsbolag har en intern kö och det pågår ett arbete att ta fram ett gemensamt bytestorg för hela allmännyttan⁽¹⁸⁾.

Poseidon har haft ett projekt under 2018 för att få äldre personer att byta sin större lägenhet till en etta eller tvåa i Högsbo. Resultaten analyseras nu men klart är att det finns ett behov av faktisk kunskap om hur man kan få äldre att flytta. Poseidon ser tydligt att det var det praktiska som seniorer behöver hjälp med⁽¹⁸⁾. Familjebostäder bekräftar bilden att det snarare är flytten, hyran och området som spelar roll än kötiden⁽¹⁵⁾. Seniorer lyfter också fram behov av stöd vid byte och flytt. Några har önskat att Boplats skulle ha en bytessida.

Information om bostäder, bostadsanpassning och bostadstillägg

Att veta vart du som senior ska vända sig för att få samlad information om bostäder som vänder sig till seniorer har många sagt är viktigt. En enkel och bra kontakt med hyresvärd och fastighetsvärd anses vara värdefullt. Information på finska och andra språk efterfrågas.

Många seniorer runt om i staden känner varken till eller är registrerade på Boplats. Då Boplats huvudsakligen annonserar och sänder ut digital information, har personer som inte använder dator i större utsträckning låg kännedom om Boplats.

Behov av tillgänglig bostad i 80-årsåldern

Det som utlöser en flytt är oftast försämrad hälsa eller rörlighet. Behovet av att bo i en tillgänglig bostad uppstår främst i 80 - 85 årsåldern hos personer med ett "normalt" åldrande. Behovet kan då plötsligt bli "akut" för att kunna komma in och ut ur bostaden. En otillgänglig bostad medför oftast ett ökat behov av beroende av stöd från anhöriga och kommun. Kostnader för insatser från kommunen kan t ex vara bostadsanpassningsbidrag, hemtjänst för hjälp med inköp, hjälp med tvätt med mera⁽⁹⁾.

Boplats blir bostadsförmedling hösten 2019

Boplats blir en kommunal bostadsförmedling efter sommaren 2019, enligt beslut i kommunfullmäktige 2018. Beslutet innebär att alla hyresvärdar som annonserar på boplats.se måste följa kötiden hos bostadssökande. Boplats köavgift förväntas höjas från 100 till 200 kr.

Att riktad information till äldre har effekt kan bekräftas av bland annat Boplats, som år 2016 i samverkan med Senior Göteborg gjorde informationssatsningar till samtliga äldre i Göteborg över 65 år. Efter satsningen fördubblades antalet registreringar bland seniorer över 65 år från 1 323 till 2 726 antal personer⁽²⁹⁾.

Informationen om bostäder är en prioriterad fråga för Boplats som kommer att arbeta mer med besöksrådgivning bland annat mot äldre samt med en plattform för bostadssökarinformation gentemot stadens aktörer. Lokala bomässor i stadsdelarna är en möjlighet att nå seniorer med information. För Boplats är det en prioriterad fråga de gärna vill utveckla. Vid förändring till bostadsförmedling kommer verksamheten att finansieras via köavgifter och för att kunna göra ytterligare satsningar krävs extra finansiering⁽²⁹⁾.

När det gäller stöd vid byte och flytt, ser Boplats möjligheter att kunna stödja äldre mer och är intresserade av att jobba för det tillsammans med andra aktörer i staden.

Boplats har i dagsläget ingen bytessida på grund att de inte får lov att konkurrera med existerande bytessajter⁽²⁹⁾.

Skillnaderna i inkomst mellan de pensionärer som har de lägsta inkomsterna och övriga i samhället har ökat under lång tid. Många äldre ansöker inte om bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd, trots att de har rätt till det. Orsaken är att låg kännedom om stödet alternativt inte tror att de är behöriga att söka⁽³¹⁾.

Det finns behov av ökad kännedom om bostadstillägget och hur det kan användas för att öka äldres möjligheter till att ha råd med en nyproducerad lägenhet. Idag informerar Familjebostädernas uthyrare om bostadstillägg. Flera av de allmännyttiga bostadsbolagen säger att de kan vara behjälpliga med att sprida information om bostadstillägg, bostadsanpassning och äldreförsörjningsstöd. Bostadstillägget anses även behöva reformeras för att pensionärer med små inkomster ska kunna bo kvar.

Prioriteringar för att utveckla bra boende för äldre

- Förbättra tillgängligheten i befintliga bostäder
- Skapa fler nya bostäder som är tillgängliga, med rimlig hyra
- Underlätta flytt och byte
- Underlätta kvarboende genom gemenskap, tillgänglighet och ny teknik
- Samla information om bostäder för seniorer och gör den lättillgänglig
- Utvärdera gjorda satsningar och byggnationer för att dra lärdomar
- Behov av mer forskning och utveckling för att utveckla smarta och tillgängliga boendemiljöer
- Involvera äldre personer i forskning och utvärderingar⁽¹⁰⁾

4. Social delaktighet och inkludering

Social delaktighet och inkludering

Att ha möjlighet att delta i fritidsaktiviteter, sociala, kulturella, politiska och religiösa aktiviteter och känna gemenskap i samhället är viktigt för att behålla en god hälsa. Det ger förutsättningar att använda sin kompetens och kunskap, få respekt, bygga självförtroende och nära relationer. Det bidrar också till en känsla av att vara omvärldsorienterad och med i sin tid.

Ålderism är enligt WHO dem mest accepterade av alla fördomar och bestrids sällan på samma sätt som till exempel rasism eller sexism⁽⁴⁾.

Ålderism är skadligt

Det är viktigt att arbeta med positiva föreställningar om åldrandet. Negativa föreställningar som förknippas med kognitiv och fysisk nedsättning kan medföra en försämrad självbild och påverka en individs upplevelse av sina faktiska förmågor vilket kan leda till att personen väljer att inte delta i olika aktiviteter⁽¹⁾.

Ålderism finns i samhället idag och kan jämföras med begreppet rasism. Det innebär att olika fördomar och specifika egenskaper kopplas till en människas ålder. Det leder till åldersdiskriminering och kan ge skadliga konsekvenser för äldre personers hälsa och livskvalitet.

Grunderna för att motverka ålderism ligger i att utgå från de mänskliga rättigheterna och alla människors lika värde och rätt att bli sedd, hörd, bekräftad och känna sig välkommen⁽²⁾.

Ett sätt att motverka ålderism i samhället är att medvetet arbeta för att bredda bilden av äldre personer och vad åldrande kan innebära genom att låta många olika berättelser få komma fram⁽³⁾. Att involvera äldre personer och ta tillvara deras kunskap i utvecklingen av en Åldersvänlig stad är en metod.

Samhällsvinster med att främja social delaktighet

Forskning visar på vinster genom hela livet med ett socialt nätverk. Positiva sociala relationer kan stärka både immunförsvar och sänka blodtryck. Forskare talar också om att människor som har sociala relationer som innebär socialt stöd, inflytande och engagemang stärker bland sin självkänsla, självbild, välbefinnande och trygghet. Det finns också möjlighet att få hjälp vid svårigheter⁽¹⁾.

Att främja delaktighet och social gemenskap utgör kärnan i Göteborgs Stads hälsofrämjande- och förebyggande arbete för seniorer. Generellt säger seniorer att det är viktigt att staden satsar på verksamheter för äldre personer.

Mötesplatser

Samtalen med seniorer i Göteborg bekräftar vikten av att det finns många olika mötesplatser att samlas på för att underlätta social delaktighet. En av de viktigaste åtgärderna är att säkerställa mötesplatser i staden.

Exempel på mötesplatser som seniorer betonar är bibliotek, caféer, kulturhus, lokala gym- och idrottsanläggningar, olika gemenskapslokaler och stadens egna mötesplatser och träffpunkter. Dessa platser är viktiga för att upprätthålla sociala nätverk och möjlighet att knyta nya kontakter. En studie visar att vad som är en mötesplats eller social arena eller inte, beror på vad individen identifierar sig som och med⁽¹⁾. Under kartläggningssamtalen med stadsdelarnas hälsofrämjande och förebyggande medarbetare diskuterades vad en mötesplats och träffpunkt kan innebära i framtiden. Det kan handla om att hyra in sig hos välbesökta mötesplatser och jobba mer ambulerande - både med uppdrag och aktiviteter som flyttar runt och att öka samarbetet med andra aktörer för att nå fler seniorer och bryta social isolering.

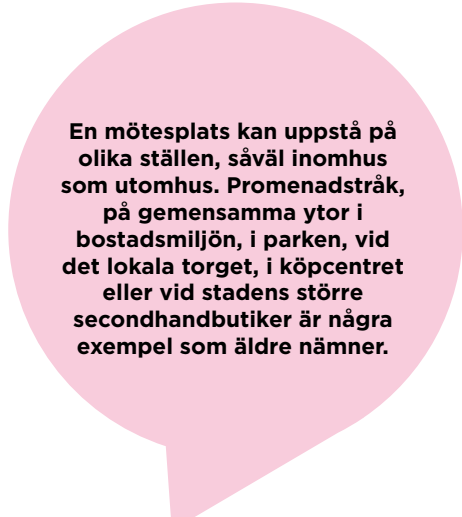
Det är viktigt att det finns en bra spridning av mötesplatser och träffpunkter över staden. Seniorer framhåller att mötesplatser ska finnas nära där seniorer bor. De ska ligga nära bra kommunikationer, vara lätta att hitta till och ligga tillgängligt utan trappor och backar. De vill ha fler träffpunkter, mötesplatser och "aktivitetshus".

I de fall mötesplatser och träffpunkter har öppet en gång i veckan önskas fler öppettidspunkter. Många seniorer efterfrågar även öppet på kvällstid och helger. En del har poängterat behov av aktiviteter på träffpunkter, mötesplatser och kulturinstitutioner på långhelger då många är ensamma.

Göteborgs Stads egna träffpunkter och mötesplatser är mycket viktiga. Möjligheten till social samvaro med andra människor och att känna gemenskap kännetecknar en bra träffpunkt eller mötesplats. Väldigt många uttrycker att de uppskattar personalen som jobbar på de mötesplatser och träffpunkter de går till. Det finns kunnig personal som kan stödja, inspirera och förmedla kunskap, att ställa frågor till samt kunna få hjälp av vid behov. Personalen anses också viktiga för att skapa en god atmosfär där alla kan känna sig välkomna och inkluderade.

Några seniorer framhåller att de vill att mötesplatser och träffpunkter ligger fristående från äldreboenden för att de ska vilja gå dit. Om de ligger i samma byggnad är det viktigt med en egen ingång utifrån. Detta bekräftas i kartläggningssamtalen med tjänstepersoner som arbetar hälsofrämjande och förebyggande för seniorer. Deras erfarenhet är att det kan vara svårare att locka särskilt yngre seniorer till en mötesplats vid ett äldreboende jämfört med ett kulturhus. Mötesplatsen riskerar att få en äldreomsorgsstämpel, vilket många seniorer inte vill identifiera sig med.

Väldigt ofta framhålls bibliotekens värde. De upplevs ha trevlig och kunnig personal och bra aktiviteter. Många seniorer uttrycker oro för nedläggning av lokala bibliotek. Närhet och lättillgänglighet är grunden för att gå dit. Biblioteken är också viktiga arenor för information och seniorer uppskattar att läsa tryckt material och dagstidningar, särskilt då många upplever att det är dyrt med egna prenumerationer. De tysta ytorna på biblioteken för tidningsläsning uppskattas särskilt och bör värnas. Ett förslag är att ha en avskild sektion för äldre personer på bibliotekens tidningssektion.



En mötesplats kan uppstå på olika ställen, såväl inomhus som utomhus. Promenadstråk, på gemensamma ytor i bostadsmiljön, i parken, vid det lokala torget, i köpcentret eller vid stadens större secondhandbutiker är några exempel som äldre nämner.

Aktiviteter som bidrar till social delaktighet

En åldersvänlig stad har ett brett utbud av olika aktiviteter för olika behov och intressen. Många seniorer uttrycker att det är viktigt att det finns en bra programverksamhet. Det kan vara alltifrån små diskussionsgrupper, föredrag till dans och möjlighet att möta andra kulturer.

Att ha en låg pension gör att ekonomi kan bli ett hinder att delta i samhället och ta del av hälsofrämjande aktiviteter. För att så många som möjligt ska kunna delta i aktiviteter och umgås med andra människor är det viktigt att aktiviteter är kostnadsfria eller erbjuds till en låg kostnad.

Att kunna åka ut på utflykter tillsammans efterfrågas. Förslag har kommit om att det skulle finnas en samordnad funktion där man gemensamt kan träffas och åka ut på utflykter och aktiviteter.

Ett annat önskemål som framkommit är att skapa möten mellan seniorer i olika delar av staden. Det vill säga att träffa andra seniorer i en annan stadsdel eller bjuda in seniorer till sitt område och mötesplats.

Att det är viktigt att aktiviteter på träffpunkter och mötesplatser inkluderar personer med olika fysiska behov har lyfts fram som viktigt. Nedsatta funktioner och ork kan utgöra hinder för att besöka en mötesplats⁽¹⁾. Till exempel har personer med synnedsättning särskilt uttryckt behov av att kunna känna sig aktiva och delaktiga vid olika former av aktiviteter.

Flera personer som har ett annat modersmål än svenska ser gärna att det finns aktiviteter på modersmålet. Någon föreslår att kulturhus kan vara en plats där olika språkgrupper kan träffas. Stadens aktiviteter behöver även fortsätta att ta hänsyn till finskt förvaltningsområde och erbjuda såväl som utveckla finskspråkig verksamhet. Vidare kan brister i språk utgöra ett hinder för att gå till en träffpunkt och mötesplats⁽¹⁾.

Många seniorer tycker det är viktigt att träffpunkter och mötesplatser har tillgång till kök för möjligheten att kunna äta och fika tillsammans. Flera av stadens restauranger, som ligger i anslutning till en träffpunkt eller ett äldreboende, är mycket uppskattade.



Marknadsför seniorläger

Göteborgs Stad arrangerar läger för seniorer på två lägergårdar i Alingsås och i Hindås. Syftet är att motverka ensamhet och uppmuntra till aktivitet. Verksamheten riktar sig till personer som är ensamstående och 65 år eller äldre eller är senior som vårdar, hjälper eller stöttar en närstående. Deltagare måste självständigt klara av all sin personliga omsorg. Det finns personal med på lägren hela tiden: en kock

och två aktivitetsledare. Personalen håller i det programmet och alla aktiviteter är frivilliga. För 100 kr per dygn ingår mat, boende och aktiviteter. Läggerverksamheten är känd hos deltagare på träffpunkter och mötesplatser, men information behöver spridas till fler⁽⁵⁾.

Information om aktiviteter och mötesplatser

Samlad information om vad, var, när och hur seniorer kan komma i kontakt med de olika aktiviteter som finns för seniorer i staden efterfrågas. Det har föreslagits att ha gemensam information på webben för alla mötesplatser och träffpunkter för äldre i staden.

Flera senior önskar att program även sprids genom pappersutskick.

Seniorer som redan har fungerande sociala nätverk säger att de inte själva går till träffpunkter. Men kunskapen om att de finns, och vad de erbjuder skapar trygghet inför den dag då behovet uppstår.

Att arbeta normkritiskt för att inkludera fler

I rapporten Normbrytande liv i Göteborg: Lägesrapport om hbtq-personers livsvillkor belyses vikten av fysiska mötesplatser för hbtq-personer, exempelvis kulturhus och seniormötesplats, på grund av högre risk att leva mer isolerat som äldre⁽⁶⁾. I dagsläget finns ingen sådan mötesplats inom stadens egen regi.

Flera stadsdelar, till exempel Örgryte-Härlanda, Centrum och Lundby arbetar strukturerat för att tillsammans med personal och seniorer föra en dialog om hur stadens mötesplatser och träffpunkter i större utsträckning kan göra att fler personer kan känna sig välkomna. En viktig del i arbetet är att samverka med seniorer som identifierar sig som hbtq-personer. Tillsammans arrangeras filmvisningar, föredrag och utbildningar där efterföljande dialog och samtal mellan personal och seniorer är en viktig del arbetet.

HBT-seniorerna är ett nätverk knutet till RFSL Göteborg. Nätverket är en mötesplats och påtryckningsgrupp för att tillvarata äldre hbtq-personers intressen i samhället. Exempel på angelägna frågor är: Boendeformer där livserfarenheter inte smygs undan, hbt-certifiering (RFSL) och hbt-diplomering (VGR) för vård- och omsorgsenheter, en väntjänst med hbtq-perspektiv, en god-mannafunktion för hbtq-personer⁽⁷⁾.

Normmedvetet arbetssätt

Socialstyrelsen lyfter fram Göteborgs Stad som ett gott exempel för pilotmodellen för att jobba med hbtq-frågor riktad till personal som arbetar med äldre personer på äldreboende, hemtjänst samt i hälsofrämjande- och förebyggande verksamheter⁽⁸⁾. Modellen har prövats i stadsdelarna Centrum, Lundby, Majorna-Linné samt Norra Hisingen. I slutrapporten

och utvärderingen av pilotmodellen belyser utvecklingsledare Mänskliga Rättigheter och Folkhälsa i stadsdelarna behov av ägandeskap för en fortsättning av arbetet⁽⁹⁾.

Fler män när män får leda grupper

Stadsdelen Centrum har gjort riktade satsningar som resulterat i ökat antal äldre manliga deltagare på träffpunkter och mötesplatser. Fokus ligger på samtals- och intressegrupper. Enligt personalen är en framgångsfaktor att ha manlig personal och äldre män som ledare för grupperna. Majoriteten av de nya deltagarna är ensamstående.

Att nå fler män

Män är ofta underrepresenterade på kommunala träffpunkter för äldre personer.

Det syns både vid undersökningar i Göteborg och nationellt. Att kvinnor lever längre än män och därför lever ensamma i större utsträckning, räcker inte som enda förklaring till få manliga deltagare^(10,11). Förklaringar kan ligga i det aktivitetsutbud som erbjuds, samt att det är övervägande kvinnliga deltagare vilket gör att män känner sig mindre inkluderade. Mötesplatsen Mariaträffen i Majorna-Linné särskiljer sig från stadens andra kommunala mötesplatser då besökarna består av ungefär hälften män och kvinnor. En framgångsfaktor är att män kan komma kravlöst och bara vara samt att det redan vid starten kom män till mötesplatsen vilket kan ha bidragit till att fler män kan identifiera sig med mötesplatsen. Mariaträffen är ingen uttalad seniorträff vilket gör att besökaren inte behöver definiera sig som senior för att gå dit.

På några ställen där riktade träffar för män arrangeras finns det önskemål från seniorer att innehållet i träffarna utvecklas och blir mer genomtänkt för att öka kvaliteten och tilltala fler. Några stadsdelar har gjort särskilda satsningar på att inventera och kartlägga äldre mäns behov och intresse för att inkludera fler män i det hälsofrämjande och förbyggande arbetet^(12,13).

Viktigt med tillgängliga lokaler för ett aktivt föreningsliv

Föreningslivet är för många seniorer en viktig mötesplats där social samvaro erbjuds och där ens resurser, erfarenheter och kunskaper kan tas tillvara. Att staden främjar och stödjer möjligheterna för äldre personer att kunna vara aktiva och engagerade anses mycket viktigt. Många uttrycker en oro att staden ska dra ner på möjligheterna för föreningsliv.

Tillgång till lämpliga lokaler i närområdet är en faktor som lyfts fram som en viktig möjliggörare för att kunna fortsätta vara aktiv långt upp i åren. Det är viktigt att det finns lokaler i närmiljön där man kan träffas till låg kostnad eller kostnadsfritt. Lokaler behöver finnas i olika storlekar och kunna hyras till individuella tillfällen.

Förslag från föreningsaktiva seniorer är att när tillgång till nuvarande lokal dras in ska de hänvisas till en annan lämplig lokal i närheten. Många seniorer kan inte ta sig för långt för att delta i föreningsaktiviteter. Det finns därmed en risk att den sociala samvaro och delaktigheten som seniorer försvinner.

Att möjliggöra generationsmöten och motverka ålderssegregation

Generationsmöten är ett sätt att bygga broar mellan generationer, skapa tillit och trygghet i samhället såväl som att minska ålderism och generationsklyftor. Idag arbetar alla stadsdelar och några fackförvaltningar med generationsmöten. Flera tjänstepersoner inom staden vittnar om att tankesättet ”allåldersperspektiv” har vuxit fram. Detta ger öppningar till utvecklingsarbete på olika sätt för att bryta den förbisedda segregationsfrågan: ålderssegregationen.

Många äldre ser gärna mötesplatser där generationer möts. Det anses värdefullt att mötas över generationer, lära av varandra och att ingen känner sig utanför på grund av ålder. Mötesplatser där olika generationer och åldrar kan ses och ha aktiviteter ihop gör att staden får möjlighet att nå ut med hälsofrämjande insatser till de seniorer som inte identifierar sig med träffpunkter och mötesplatser för äldre.

Samtidigt säger några äldre personer att de enbart vill gå till träffpunkter för äldre. Några seniorer tycker det är viktigt att det finns ”egentid” för seniorerna på mötesplatserna. Däremot kan det finnas vissa aktiviteter som görs gemensamma.

”Att alla generationer ges tillfälle till möten på trevliga platser där det inte bara rör sig om att konsumera ting. Där skolor ligger nära äldreboenden skulle man kanske kunna skapa en volontärgrupp av unga som kunde berätta om sin vardag och i gengäld höra hur de äldres vardag var och är.”

”Möjligheten till möten mellan generationer är viktigt för att minska ålderism.”

”Större potential än vad vi ser idag. Kanske kan pensionsorganisationerna bli katalysatorer?”

När äldre personers möjligheter till delaktighet och aktivitet tas tillvara på rätt sätt kan det ge vinster för äldre själva, men även för fler grupper som barn och unga. ”Seniorer i skolan” i stadsdelen centrum⁽¹⁴⁾.

Att få möjlighet att ta del av kulturaktiviteter

Många seniorer påpekar att det är viktigt med kultur. Här vill man se att staden ökar tillgängligheten och möjligheterna att ta del av kulturaktiviteter. Det är viktigt att det finns ett varierat utbud som är kostnadsfritt då det finns många pensionärer med så låga pensioner att de klassas som fattiga. Flera har nämnt att de sörjer att de inte kan ta del av lika mycket kultur som de gjorde innan pensionen.

Stadens gratisinträden till museum, andra kulturinstitutioner och badhus uppskattas och anses vara något som gör Göteborg åldersvänligt. Flera seniorer uttrycker oro ifall gratis inträde till badanläggningar och museum ska dras in. Annat som uppskattas är pensionärsrabatter på Operan och andra kulturinstitutioner.

Nyligen publicerades en artikel som baseras på kvinnliga deltagare som har följts över 44 år i Göteborg som visar att kulturaktiviteter kan minska risken för demens. Det handlar om aktiviteter alltifrån att besöka teater, konstutställningar till mer aktiva aktiviteter såsom att sjunga i kör, spela instrument, lyssna på musik och läsa en bok⁽¹⁵⁾. Satsningar på kultur är lika viktigt för hjärnhälsan som satsningar på fysisk aktivitet och kan medföra stora besparingar för samhällsekonomin.

Några har påpekat att det behövs samlad information om pensionärserbjudanden på olika kulturanläggningar. Det har också framförts av några att Liseberg skulle kunna erbjuda pensionärer fritt inträde som Gröna Lund gör.



Ta tillvara äldres resurser för ett Åldersvänligt Göteborg

Dagens seniorer är aktivare än vad seniorer var för några årtionden sedan samtidigt som de lever längre och är friskare. I H70- och H85-studierna vid AgeCap, Göteborgs universitet medger mer än 6 av 10 att de har svårt att få tiden att räcka till. Bland deltagarna i H70 är det till och med så att lite mindre än hälften upplever att det är svårt att få tiden att räcka till⁽¹⁶⁾. Därmed är det viktigt att förstå hur dagens seniorer vill engagera sig och använda sin tid till för att ta tillvara på äldres resurser.

Volontärsatser är ett exempel på att ta tillvara äldres resurser och kompetens. En del äldre nämner att de genom att vara volontärer kan hitta nya sidor hos sig själva, hitta nya intressen och möta nya människor.

En av de viktigaste frågorna som lyfts av seniorer är hur staden når ofrivilligt ensamma personer. Seniorer föreslår att volontärskapet är ett bra sätt att stödja äldre personer som är ensamma och vill komma ut på aktiviteter. Volontärer som sällskap till olika aktiviteter, som promenadsällskap, och matlag framkommer som förslag på volontärsaktiviteter.

En särskild insats som har kommit upp från olika håll är att sprida information om Röda Korsets Väntjänsten. Några har lyft fram behov av väntjänst till flera språkgrupper.

Många har svarat att de vill bidra till att Göteborg blir mer åldersvänlig genom att vara volontär, hjälpa till, fortsätta sitt ideella arbete såväl som att ställa upp för föreningslivet. Flera nämner att de kan bidra genom sitt engagemang i pensionärsorganisationer. Vissa säger att de sprida information och hjälpa till med aktiviteter. Någon kan bistå med att samla in önskemål från medlemmar i pensionärsorganisationer. Flera nämnder att de kan vara positiva, sprida glädje och informera om vad som händer i staden.

Andra seniorer vill bidra genom delta i aktiviteter, diskussioner och möten eller framföra synpunkter och svara på enkäter. Några kommenterar att de kan komma med förslag på aktiviteter, agera bollplank och vara tillgänglig för uppdrag.

I Göteborg har Röda korset verksamheten Väntjänsten, där volontärer erbjuder sällskap till ensamma människor. Hembesök erbjuds både i privat bostad och på äldreboende. Besöken kan innebära en gemensam fika, pratstund, promenad eller tidningsläsning. Alla volontärer får gå på en kort kurs

i Röda Korsets ideologi. När besöken har kommit igång gör Väntjänsten alltid uppföljningar, frågar hur det känns och hur det fungerar för båda parter. Det är samma volontär som utför besöken, för att skapa kontinuitet^(17,18).



5. Samhällsstöd och service

Samhällsstöd och service

Samhällsstöd och service som finns nära och är tillgängligt utformad påverkar seniorers förmåga att upprätthålla en god hälsa och klara sig själva.

Ett bra bemötande är grunden för åldersvänligt samhällsstöd och service.

Närhet och tillgänglighet till service

Många seniorer som beskriver vad en åldersvänlig stad är nämner närheten till dagligvaruaffärer, vårdcentral, café, bibliotek, mötesplatser, bankomat, simhall och friskvårdsanläggningar.

Det absolut viktigaste är att ha dagligvaruaffär, vårdcentral, apotek i sin närmiljö. Många tycker även att det ska finnas bankomat, bibliotek och möteslokal i närheten. Några tycker det är viktigt med matställen, caféer, sophantering, paketservice, kulturhus, frisör och synliga poliser.

Service som kan finnas längre bort är gym, biograf, teater, systembolaget, köpcentrum, blomsteraffär, kläder, skor, religiösa möteslokaler.

När service i närmiljön saknas blir det ännu viktigare med närhet till en buss- och spårvagnshållplats eller mötesplats för flexlinjen. Då möjliggör staden att individen kan ta del av ett större utbud av service.



Lokala torg är betydelsefulla

Många seniorer nämner att det är särskilt viktigt att stärka och värna de lokala torgen. Närheten till butiker gör även att många seniorer inte behöver använda bilen. Att gå och handla mat är en social aktivitet. Mataffären blir en naturlig mötesplats och en anledning att ta sig ut. På flera mataffärer går det att fika tillsammans, vilket är ett billigare alternativ än café för många seniorer.

När service minskar på lokala torg medför det stora konsekvenser för äldre som får det svårare att ta sig till service på längre avstånd.

Bemötande


Bemötande är a och o när det gäller samhällsstöd och service. Dåligt bemötande kan medföra att äldre personer inte känner sig välkomna, blir otrygga och inte tillgodogör sig servicen. Vad som har framkommit som behov i samtal med stadens tjänstepersoner är kunskap om demens, minoriteters rättigheter, kulturell kompetens, normmedvetenhet, både inom stadens verksamheter såväl som i kontakt med sjukvården.

Göteborgs Stads pilotmodell för normmedvetet arbetssätt är ett sätt att kvalitetssäkra stadens service och tjänster så att stadens medarbetare och chefer blir bättre på att möta alla som individer och särskilt när det gäller att möta äldre HBTQ-personers behov⁽¹⁾. Det är viktigt att staden fortsätter att utveckla och sprida ett normmedvetet arbetssätt för att säkerhetsställa att alla stadens äldre personer kan uppleva ett bra bemötande och skapa tillit till stadens tjänster och service.

Viktigt att kunna betala med kontanter

Betydelsen av att det finns bankomater och att du ska kunna känna dig trygg när du tar ut pengar kommer upp i många samtal. Att enbart betala elektroniskt eller med kort utesluter många äldre, då alla inte använder dessa tjänster.

Det är viktigt att det fortsättningsvis ska kunna gå att köpa biljetter manuellt – annars hindras många att utöva sina intressen. Det upplevs även diskriminerande att inte kunna betala med kontanter.



”För närvarande går man med väldigt hastighet över till digitala betal lösningar.”

”På Frölunda Torg behövs det flera sittplatser, som fällbara väggsitsar vid entréer, för att jag ska kunna ta av och sätta på broddar.”

I den äldsta åldersgruppen, 80 år eller äldre, orsakas nio av tio skador av ett fall. De allra flesta fallolyckor bland äldre inträffar i eller i anslutning till bostaden. Samhällets kostnader för fallolyckor är högre än för andra typer av olyckor och kostar samtidigt minst att förebygga⁽³⁾.

WHO (2016) betonar vikten av att samhället har omfattande fallstrategier och förebyggande insatser riktade till äldre eftersom det medför stora kostnader för samhället och lidande för individen. Strategierna bör innefatta forskning och utvärdering av riskfaktorer och förebyggande insatser⁽⁴⁾.

Utformning och inredning i affärer

Det är viktigt att affärer har en åldersvänlig utformning. Hur möbler och varor placeras är betydelsefullt så det är lätt att ta sig fram och kunna orientera sig i lokalerna. Om livsmedelsaffärer kontinuerligt möblerar om, blir det svårare att hitta varor.

Några tipsar om att det borde finnas en särskild kassa för personer som har svårt att stå länge och vänta i kö såväl som större utrymme vid kassorna i livsmedelsaffärer. Det behöver finnas tillräckligt med utrymme för att kunna ta sig fram med rullator, rullstol och permobil. Flera upplever att det saknas sittplatser både inne och utanför affärer och service.

Stadens byggnader och anläggningar bör vara tillgängliga för alla personer oavsett funktionsnedsättning. Ett inskickat exempel är att det är svårt att ta sig upp på sittplatser i bastus på stadens anläggningar.

Hälsofrämjande- och förebyggande service

Den hälsofrämjande- och förebyggande verksamheten i stadsdelarna lyfts fram som värdefull av seniorer. Bland annat för att den erbjuder gemenskap, samhällsinformation och möjligheter till aktivitet. Dessutom arbetar stadsdelarna med uppsökande verksamhet för att nå seniorer och bryta isolering.

Personalen på träffpunkter och mötesplatser benämns ofta i positiva ordalag. Flera seniorer anser att en av de viktigaste frågorna inom samhällsstöd och service är att behålla och utveckla stadens träffpunkter och mötesplatser.

Enligt forskningsstudier kan stimulans till aktivitet och social gemenskap förebygga eller skjuta upp behov av vård och omsorg. Det finns därför flera anledningar för staden att satsa på hälsofrämjande- och förebyggande insatser som riktas till äldre personer⁽²⁾.

Fixartjänsten är en uppskattad tjänst. Fixartjänsten innebär att personer som är över 67 år kan få praktisk hjälp i hemmet för att förhindra fallolyckor. Exempelvis kan senioren få hjälp med att byta glödlampor, montera brandvarnare och få saker hämtade från vinden. Seniorer uppskattar att kunna få information från och socialt utbyte med tjänstepersoner som arbetar med fixartjänst. Dessutom når fixartjänsten ut till personer som annars inte har kontakt med kommunen och kan möjliggöra kvarboende.

En del seniorer har påpekat att fixartjänst behöver marknadsföras mer så att fler får information om tjänsten. Några har påpekat att de behöver hjälp med lättare trädgårdsskötsel och undrar om det kan ingå i fixartjänsten.

Utvecklingsmöjligheter med fixartjänst handlar om att behov ska styra mer än ålder. Ett förslag är att istället för att ha en fixartjänst per stadsdel samla ihop tjänsten centralt för att möjliggöra att resurser fördelas utifrån behov. WHO rekommenderar att arbeta med fallförebyggande program för personer med särskild risk att falla. Det kan till exempel vara att erbjuda hembesök med utvärdering av risker i hemmiljön och ge förebyggande råd eller att erbjuda balansträning och styrketräning⁽³⁾.

De lokala visningsmiljöerna för enklare vardagsprodukter behöver uppdateras och skulle kunna göras mobila. Ett annat förslag från tjänstepersoner är att fixartjänst skulle kunna erbjuda digital support.

Anhörigas behov

Flera äldre personer nämner anhörigstöd som viktigt i deras liv. Genom att ta tillvara på den kunskap och engagemang som anhöriga har kan tjänster, service och stöd till både anhöriga och deras närstående bli bättre och mer anpassat. Många anhöriga vill att staden inrättar ett Anhörigråd.

Ett annat behov som kommit upp i en workshop med anhöriga är behov av korttidsplatser för personer med demenssjukdom som avlastning för anhöriga.

En studie som gjordes över GR-kommunernas hälsofrämjande- och förebyggande arbete 2016 visar att en utmaning för kommunerna är att nå de äldre personer som börjar utveckla skörhet, så att de kan få stöd att bibehålla sina förmågor och underlätta för anhöriga. Utan stöd från anhöriga hade många behövt söka hjälp tidigare och i större omfattning från kommunen⁽⁵⁾.

Rådgivande service

Det finns behov av rådgivande service där seniorer kan vända sig med bankärenden och dylikt till myndigheter. Alla har inte anhöriga och/eller vänner som de känner förtroende för. Staden har budgetrådgivning men den servicen behöver marknadsföras. Det handlar även om att kunna få råd vid en central enhet som man kan vända sig till för att svar och hjälp i ärenden.

Tillgängliggöra sig service


Att kunna tillgängliggöra service som finns handlar om användarvänlighet. Det ska vara lätt att nå service och myndigheter via telefon. Något som försvårar tillgängligheten via telefon är att behöva knappa in sitt ärende såväl som att behöva vänta länge i telefonkö.

Appar för toaletter och parkeringar exkluderar många seniorer. Vilket gör att de inte kan tillgodogöra sig befintlig service.

Det finns förslag om att kunna få en form av "vardagshjälp" utan massa byråkrati. Att behöva fylla i många lappar med svårt språk är beskrivs både som tröttsamt och skrämmande. Det skulle även vara bra att ha volontärer som kan hjälpa till och även vid sjukhusbesök och vid telefonsamtal.

För att kunna tillgängliggöra sig stadens service finns det stora behov av information om stadens service. I samtal med senior kommer frågor såsom: Hur söker jag hemtjänst? Har jag råd med äldreboendeplats? Det finns en låg kännedom om stadens tjänster, hur det fungerar, vad du har rätt till och kan förvänta dig. Läs mer om detta i nästa kapitel – Information och kommunikation.

Att kunna tillgängliggöra sig service handlar även om ekonomisk tillgänglighet. Fritt inträde till bad- och idrottsanläggningar uppskattas av seniorer och anses vara ett viktigt samhällsstöd som används av många.



"Alla blanketter hit och dit att fylla i, undviker jag helst. Tröttsamt och skrämmande!"

”För att pensionärer skall integreras med det digitala samhället borde en läsplatta delas ut som man gör idag med broddar.”

Kurser om digital teknik för äldre

Det finns ett uttalat behov av utbildning i digital teknik för seniorer. Göteborgs Stad behöver fortsätta med kurser om internet och digital teknik. Dessa behöver även anpassas för att nå fler målgrupper exempelvis för personer med demens och andra kognitiva nedsättningar. Seniorer har kommenterat att de gärna hjälper till att utbilda andra äldre. Många gör det redan idag på exempelvis stadens träffpunkter och genom föreningen Seniornet mfl.

Äldre ser träffpunkter och bibliotek som bra arenor där man kan få råd och utbildning om digitalisering. Målgruppen anser att det är viktigt att det inte ska kosta pengar för att få hjälp med e-post eller söka på internet.



Ny rapport om digitalt utanförskap:

- Myndigheten för delaktighet belyser i en nyligen publicerad rapport⁽⁶⁾ att det finns grupper som riskerar att hamna i ett digitalt utanförskap. Det är personer över 74 år, utrikesfödda med låg utbildning och personer med funktionsnedsättning. Störst svårigheter att använda internet upplever personer med kognitiv funktionsnedsättning⁽⁷⁾.
- Det finns flera olika orsaker till att personer hamnar i ett digitalt utanförskap, trots att tekniken skulle kunna underlätta deras vardag. Många personer saknar stöd för att kunna använda den digitala teknikens fulla potential. En annan orsak är att de tekniska produkterna och tjänsterna inte är utformade utifrån olika personers behov och förutsättningar.
- Det är viktigt att både de aktörer som utvecklar digitala produkter och de aktörer som inför digital teknik i serviceutbud och tjänster drar lärdomar från olika användares behov för att utveckla användarvänligheten och stödja användning⁽⁸⁾.

6. Information och kommunikation

Information och kommunikation

I en åldersvänlig stad vet alla var de hittar information om stadens tjänster. Informationen är enkel och tillgänglig. Det är lätt att kommunicera med staden i de kanaler som seniorer använder. Tjänsterna kommuniceras på ett sätt som väcker nyfikenhet, känslor och intresse. Äldre personer upplever att "tjänsterna är till för mig" och det är tydligt att kommunen är avsändare.

Låg kännedom om stadens tjänster

Många äldre personer känner inte till hela stadens utbud av kommunala tjänster för seniorer. De flesta känner till hemtjänst och äldreboende men kännedomen om hälsofrämjande- och förebyggande tjänster är låg⁽¹⁾. Stadens kontaktcenter får få frågor om dessa tjänster. Den enda tjänst som är någorlunda känd är fixartjänst.



Ett önskat läge att bli gammal

Oviljan att acceptera åldrandet är en anledning till att intervjupersonerna inte hämtar in kunskap om förebyggande tjänster såsom träffpunkter, aktiviteter och transport⁽²⁾.

Som ett resultat av att seniorer inte håller sig informerade om stadens tjänster för seniorer, kastas de ofta in i kommunens verksamhet när det händer en allvarligare incident. Det är viktigt att förändra informationen om stadens utbud så att seniorer känner att de är ”till för mig” och är lätta att hitta.

Djungeltrumman – källa till information

Många pensionärer har ett rikt socialt nätverk. De delar med sig av erfarenheter och lyssnar på vad andra varit med om. Vänners och bekantas erfarenheter, tillsammans med det som hörs i TV, radio och tidningar, ligger ofta till grund för de förväntningar en person har eller får i förhållande till kommunens tjänsteutbud. Personer som har ett mindre kontaktnät blir därför extra utsatta⁽¹⁾.

Informationen behöver komma i rätt läge

Senioren måste vara motiverad att ta till sig informationen och behöver kunna relatera till och förstå att det är eller kan komma att bli aktuellt med tjänsten.

Kommunen måste antingen nå målgruppen när informationen är relevant och den äldre personen kan ta den till sig eller erbjuda information som är lätt att arkivera och återkomma till när senioren behöver kunskapen. Informationen ska riktas. Intervjupersonerna tycker att kommunen gärna får samla in kontaktuppgifter för att kunna skicka information om aktiviteter utifrån intresse via mejl och för dem som önskar, via post⁽¹⁾.

Frågor för seniorer följer man i media

Äldre personer skapar sig en uppfattning om kommunens tjänster utifrån vad de läser eller hör i media⁽²⁾. Media kan bidra till att skapa en felaktig bild av vad stadens tjänster till seniorer innebär.

”Det var en som var här som sa det till en kompis till mig som sa det till mig.”

Att ha kännedom om kommunens tjänster i förväg, gör informationen mer relevant den dag det blir aktuellt

Äldre personer uttrycker en önskan om att, i förväg, ha någon slags allmänbildning och grundläggande förståelse för kommunens tjänsteutbud och hur det går till att få stöd. Detta skulle underlätta den dagen personen måste agera.

Kunskap behövs kring:

- **Att** en tjänst finns.
- **När** den är relevant.
- **Vad** tjänsten innebär.
- **Hur** det går till att nyttja eller ansöka om den.
- **Vem** man ska kontakta⁽²⁾.

”Äldre behöver post.”

”Vid något tillfälle fick jag en broschyr om alla träffpunkter. Var de låg och telefonnummer. Det var ju bra! Undrar om den kom med posten?”

Informationen ska vara tillgänglig i rätt miljö och format

För att äldre personer ska kunna ta till sig information måste den vara lättillgänglig, d v s finnas i de miljöer och kanaler där målgruppen vistas. För att nå ut till den heterogena gruppen seniorer behöver staden använda många olika metoder och kanaler. Det kan handla om att få muntlig information t ex på en informationsträff eller tryckt information men också i information eller annonser i digitala kanaler snarare än på stadens hemsida.

Många seniorer tycker att det är viktigt att kunna få tillgång till samhällsinformation gratis. Det är viktigt att säkerställa att alla personer oavsett funktionsvariation och andra barriärer som språk eller analfabetism ska kunna få likvärdig information.

Muntlig kommunikation är avgörande för personer som är analfabeter. Det handlar om att kunna komma i kontakt med myndigheter såväl som att själv kunna bli kontaktad. Muntlig kommunikation på olika språk är också viktigt för att nå ut. Staden kan använda informella ledare som kan bära budskap och information vidare. Ett gott exempel är Hälsoguider på Hälsoteket i Östra Göteborg och Angered. Erfarenheter visar att muntlig information är viktig i exempelvis Bergsjön där många inte läser information de får på svenska.

Flera som inte pratar svenska flytande nämner att många tjänstepersoner pratar snabb svenska i telefon och vid personligt möte som kan vara svårt att förstå. Vid dessa tillfällen är det bra att få tryckt material som den äldre personen kan få hjälp att läsa av en anhörig eller vän.

Information bör finnas att läsa i pappersformat hos myndigheter och på stadsbibliotek, träffpunkter, medborgarkontor, kulturhus etc. Det har också kommit upp behov om information på de nationella minoriteternas språk och andra stora språk utanför det svenska språket.

Ett exempel på fragmenterad information är appar som enbart belyser en typ av information. Att ha en app för Västtrafik, en för Flexlinjen, en för badplatser, toaletter etc upplevs krångligt av många seniorer. Samtidigt finns stora möjligheter med formatet app, exempelvis att ha en riktad och begränsad informationsmängd och kanske viktigast av allt – målgruppen kan få information om vad som händer i närområdet – ett behov som lyfts i intervjuer⁽¹⁾.

Här är äldre personers tips till kommunen:

- Ett bra sätt är att informera är via pensionärsorganisationer, Villaägarna, bostadsrättsföreningar och Hyresgästföreningen.
- Annonsering i gratistidningar.
- Tjänstepersoner kan komma och berätta vad som händer – gärna på en mötesplats i närheten av där äldre personer bor och vistas.
- Skicka information via sms.
- Information via nätet.
- Att få utskick och erbjudanden som anpassas efter ålder uppskattas, t ex att få gratis Västtrafik-kort vid 65 år. Ofta sparas den tryckta informationen för senare behov. Hemskickat material uppskattas allt ifrån en gång i månaden till två gånger per år – det är olika från person till person.
- En opolitisk informationskanal på tv.
- Sätt upp information på vårdcentraler, apotek, mataffärer, torg, kulturhus och andra platser där äldre personer rör sig. Flera seniorer poängterar att det finns många ensamma som skulle kunna nås genom den metoden.
- En senior föreslår att människor kan bilda nätverk där man kan ringa människor i sitt område varannan dag för att ge information.

Seniorer vill få en enkel överblick för att förstå helheten

Många seniorer uttrycker behovet av samlad information på ett ställe över de tjänster kommunen erbjuder. För att en överblick ska vara värdefull för den äldre personen bör den vara så komplett som möjligt, d v s innehålla information även om tjänster som tillhandahålls av andra aktörer.

Med samlad information på ett ställe blir det enklare att ta reda på vart man ska vända sig med en synpunkt eller ställa frågor till staden. Kontaktcenters nummer uppskattas av de som känner till numret. En digital kanal med direkt respons skulle också uppskattas. Flera uttrycker behovet av bättre framkomlighet via telefon. Det är svårt med knappval. Idag upplevs det svårt att ens kunna komma fram till någon för att få svar på sina frågor. Det kan vara långa kötider i telefon och seniorer säger att

Det finns en efterfrågan på en hemsida för göteborgare där man kan få all information som gäller pensionärer. Till exempel: månadsprogram per mötesplats, om pensionärsrabatter och anhörigstöd.

Flera personer uppger att de saknar en telefonkatalog. Behovet är tydligt då några seniorer har sparat gamla telefonkataloger som de använder idag.

Två tydliga exempel på bra källor på överblickbar information var de nedlagda tidningarna Seniorliv i Örgryte-Härlanda och Vårt Göteborg. De var väldigt uppskattade hos seniorerna.

Hur kan information bli mer åldersvänlig?

Seniorer säger att det är viktigt att informationen är kortfattad, lättläst, skriven i stor text och med bra radavstånd. Några äldre personer anser att lättskriven svenska med korta meningar och enkla ord ska användas. Kommunen ska också undvika främmande ord i språket t ex app, Swish, workshop etc. Layouten ska vara tydlig, t ex inte ha text på en illustration eller foto samt tydliga kontaktuppgifter.

”En telefonkatalog för seniorer hade varit bra.”

”Informationen ska vara mindre byråkratisk. Kan ni inte skriva så att man förstår?”



Vilka informations- och kommunikationskanaler använder seniorer?

I H70-studierna är det närmare 9 av 10 som läser dagstidningar och använder internet dagligen. Medan i H85-studierna är det ca 8 av 10 som läser dagstidning dagligen men knappt 2 av 10 använder internet dagligen.

H70 - och H85-studierna vid AgeCap, Göteborgs universitet, är longitudinella populationsbaserade studier av äldre personer i Göteborg som pågått sedan 1971. H70 -studierna är baserade på ca 1200 göteborgare födda 1944. H85-studierna är baserade på drygt 490 göteborgare födda 1930.

Offentlig information på internet är mindre viktig för de äldsta. 58% av de äldsta använder inte internet för att ta del av offentlig information från kommun och myndighet. I gruppen 66 - 75 år är det 21 procent som inte gör det⁽⁵⁾.

Genom öppna frågor har över 200 seniorer nämnt vilka informations- och kommunikationskanaler de använder. TV, P4, olika lokala gratistidningar, dagstidningar särskilt GP och samtal med personer är de överlägset populäraste kanalerna. Även inom data från senaste H70 (personer födda 1944) och H85 (personer födda 1930) populationsstudierna visar att de informationskanaler som används mest är TV, dagstidningar och radio. Mer än 9 av 10 tittar dagligen på TV både i H70- och H85-studierna. Drygt 9 av 10 deltagande seniorer i H70 läser dagligen en eller flera dagstidningar jämfört med ca 8 av 10 av seniorerna i H85. Radio är den tredje mest populära dagliga informationskanalen. Närmare 8 av 10 seniorer födda 1944 lyssnar på radio medan bland personer födda 1930 är det närmare 7 av 10 som lyssnar på radio dagligen⁽⁴⁾.

I samtal och i svarsformulären är det tydligt att det råder en stor skillnad i användningen av internet och digital teknik hos göteborgsseniorer. Både i hur det används och hur mycket. Många nämner att de använder dator, mobil, telefon och internet för att kommunicera och få till sig information. Några svarade att de använder surfplatta eller sociala medier såsom Facebook och Instagram.

I data från senaste H70 studien visar sig att de allra flesta använder internet och drygt två tredjedelar använder internet dagligen eller flera gånger dagligen. Drygt en tiondel svarade att de aldrig använder internet eller dator. Mycket av internet används för informationssökning. Därefter används det främst för att besvara mejl och bankärenden följt av att läsa tidning, bloggar, se film, sociala medier, annat, inköp, Skype, spel, arbete och skriva egna bloggar⁽⁴⁾.

I H85-studierna är det en mycket mindre andel som använder internet, dator och surfplatta jämfört med seniorer i H70. Ca 6 av 10 använder aldrig internet, dator eller surfplatta till skillnad från en tiondel i H70.

Bland den tiondelen i H85 som dagligen använder internet används det mest till e-post, bankärenden och informationssökning. Deltagande seniorer i H70 är större och mer mångfaldiga användare av internet än äldre personer som deltog i H85-studierna. Till skillnad från H70 är andelen låg som använder internet till annat⁽⁴⁾.

Internetstiftelsen i Sveriges årliga rapport "Svenskarna och internet 2018"⁽⁵⁾ visar att den digitala klyftan inte längre går mellan de som använder internet och de som inte gör det alls utan mellan storanvändare och sällananvändare. De som använder internet någon eller några gånger i veckan känner sig mycket mindre delaktiga i det digitala samhället än de som kopplar upp sig dagligen. Den som planerar morgondagens samhälle behöver inte bara ta hänsyn till om en viss målgrupp använder internet eller inte, utan också hur ofta den gör det och hur erfaren gruppen är⁽⁵⁾.

Andra viktiga kanaler är föreningar, sociala nätverk, anhöriga, barn och barnbarn, bibliotek, stadens träffpunkter och mötesplatser och personalen som jobbar där. Biblioteket är en särskilt viktig plats för att ta del av information och kommunikation då många går dit för att läsa olika dagstidningar och tidskrifter gratis. Några uttryckte särskilt att de föredrar mun till mun-kommunikation.

Utgå ifrån användaren på Göteborgs Stads hemsida

Många påpekar att det är svårt att hitta information på Göteborgs Stads hemsida och att det finns ett stort behov av att göra informationen mer lättförståelig och tillgänglig.

Den logik som används idag för att dela upp och definiera tjänster på stadens hemsida är verksamhetslogik. Äldre personer tänker inte likadant som verksamheten utan kategoriserar tjänster mer utifrån funktion såsom t ex transport, boende etc⁽²⁾.

Många äldre personer upplever det stigmatiserande att tjänsterna kategoriseras under Äldreomsorg. Restauranger för äldre, träning för äldre, boenden för äldre, träffpunkter för äldre, hjälpmedel för äldre och hjälp i hemmet. Dessa personer vill inte förknippas med benämningen ÄLDRE⁽¹⁾. Samtidigt finns det många andra som inte har något problem med att vara och kallas för äldre.

Stadens kalendarium behöver förbättras, men också marknadsföras som ett ställe för samlad information om aktiviteter som sker i staden. Det behöver också bli enklare att söka i kalendariet⁽¹⁾.

Informationen under "Äldreomsorg" på Göteborgs Stads hemsida ska förbättras under 2019. Fokus är på hälsofrämjande- och förebyggande tjänster, hälso- och sjukvård samt att hålla kalendariet uppdaterat. Målet med förbättringarna är att äldre personer ska känna till vad staden gör och varför samt hur de kan ta del av de tjänster och den service som staden erbjuder.

Logisk kategorisering för användare enligt KoMs kundresa i äldreomsorgen⁽²⁾.

TRANSPORT Med information om:	SERVICE Med information om:
<ul style="list-style-type: none"> Färdtjänst Sjukresa Flexlinje Västtrafik (gratis resor) 	<ul style="list-style-type: none"> Städning Fixare Tvätt Matlagning
BOENDE Med information om:	TRYGGHET Med information om:
<ul style="list-style-type: none"> Boeandeanpassning Hjälpmedel Boendebidrag Äldreboende, trygghetsboende och andra boendeformer 	<ul style="list-style-type: none"> Trygghetslarm Access. Hemtjänsten får tillgång till ditt hem med nyckel. Tillsyn/Trygghetskamera
SOCIALT OCH AKTIVITETER Med information om:	VÅRD Med information om:
<ul style="list-style-type: none"> Träffpunkter och andra sociala aktiviteter (t ex kyrkan, pensionärsföreningar osv.) Föreläsningar och information Aktiviteter och utflykter Ledsagare 	<ul style="list-style-type: none"> Vårdcentraler Hemsjukvård Omvårdnad och hygien (hemtjänst)
	ANHÖRIG Med information om:
	<ul style="list-style-type: none"> Avlösningsteam Korttidsboende

"Den är så tjänstemannaaktig."

"Om man inte haft behov, då är man inte där."

"Jag fick leta som sjutton, jag ser inte helheten."

Digitalt utanförskap

Det digitala utanförskapet är ett återkommande dilemma för många seniorer. Det kan handla om alltifrån att inte kunna nå all information om du saknar internet, till att inte kunna betala för sin parkering eller kunna gå på toaletten för att du inte har appen Swish. Personer med analfabetism blir extra utsatta. Flera äldre personer beskriver att utan dator, smarttelefon, surfplatta och kunskap i att använda digital teknik utsätts du för diskriminering. Flera personer anser att det är dyrt att använda de digitala tjänsterna - det är dyrt att ha en smartphone med mobilabonnemang och mobilt bredband.

Seniorer framför att det är viktigt att inte digitalisera alltför snabbt utan ta hänsyn till den äldsta befolkningsgruppen, som aldrig hunnit eller kunnat lära sig den digitala tekniken. Hänsyn måste tas till att det blir allt fler personer med synnedsättningar och andra funktionsnedsättningar bland de allra äldsta såväl som att denna åldersgrupp blir större.

Vad säger forskningen?

Personer som är digitala och som deltar mer i ett socialt medierat liv har fördelar jämfört med dem som står utanför. Att använda internet kan förstärka faktorer som bidrar till välbefinnande och livskvalitet hos seniorer, exempelvis självförtroende.

Datoranvändning kan hjälpa äldre personer att leva oberoende i sitt eget hem. Det är särskilt fördelaktigt för de seniorer som är mindre mobila att kunna sköta sin ekonomi, få tillgång till underhållning och information och shoppa via internet.

Att vara aktiv på internet upplevs som ett meningsfullt sätt att distrahera en ensam tillvaro. Digital literacitet står helt i proportion till användning.

Digital kommunikationsteknologi sägs ha potential att minska social isolering. Att använda internet är ett värdefullt verktyg för information och speciellt för hälsoinformation. Internetanvändning kan eventuellt ha positiv inverkan på deprimerade äldre personer.

Tillgång och användning är starkt relaterade till socioekonomiska resurser, vilka förväntas minska med stigande ålder. 65-åriga internetanvändare ska inte förväntas vara lika angelägna och kompetenta när de blir 90. Digitala klyftor inom gruppen 65+ kvarstår över tid. Spridningsmönstret där seniorer kommer in sent återupprepar sig för nya digitala applikationer⁽⁶⁾.

Referenser

Sammanfattning

- [1] Wetterberg, G. (den 28 5 2014) Vi behöver mellanboende! Fastighetsnytt 3/2014. Hämtat från <https://fastighetsnytt.se/2014/05/vi-behover-mellanboende/> den 30 apr 2019
- [2] Slaug, B., m.fl. (2017) Improved Housing Accessibility for Older People in Sweden and Germany: Short Term Costs and Long-Term Gains. Hämtat från <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/9/964> den 30 april 2019
- [3] Lindahl L (2016) Tillsammans är man mindre ensam. En utvärdering av träffpunkters betydelse för äldres hälsa och välbefinnande. Göteborg: FoU i Väst/GR
- [4] Borell L & Ivarsson S (2013) Aktivitet och rehabilitering kan ge hälsosamt åldrande. Läkartidningen. 2013;110:CHPE

Inledning

- [1] WHO (2015) Measuring the age-friendliness of cities: A guide to using core indicators. Hämtat från: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/203830/9789241509695_eng.pdf;jsessionid=B464C344D2FE-BA806BE27CC4BD29D05E?sequence=1 den 29 april 2019
- [2] WHO (2016) Creating age-friendly environments in Europe: A tool for local policy-makers and planners Hämtat från: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/creating-age-friendly-environments-in-europe.-a-tool-for-local-policy-makers-and-planners-2016> den 29 april 2019.

Metod

- [1] Buffel, T., & Phillipson, C. (2018) A Manifesto for the Age-Friendly Movement: Developing a New Urban Agenda, Journal of Aging & Social Policy, Vol 30 (2), 173-192. DOI: 10.1080/08959420.2018.1430414

Nulägesbild 65+ i Göteborg

- [1] Skoog, I. (den 21 01 2019) H70-studien. Är 70 det nya 20? Centrum för åldrande och hälsa – AgeCap, Göteborg. https://play.gu.se/media/%C3%84r+70+det+nya+20F/0_bvz99twx/170327 Hämtat den 29 april 2019
- [2] Göteborgs stad (2019) Erhållen och bearbetad data från Stadsledningskontoret, Samhällsanalys och Statistik.
- [3] Göteborgs Stad (2019) Prognoskommentarer äldre pensionärsåldrarna. Statistik och Analys, Göteborgs stad.
- [4] Göteborgs Stad (2014) Äldres hälsa. En sammanställning av äldre personers hälsa i Göteborg. Hämtat från http://www2.vgregion.se/upload/H%C3%A4lsa-och%20sjukv%C3%A5rdsn%C3%A4mndernas%20kansli%20HSNK/H%C3%A4lsokart%C3%A4ggning/05.G%C3%B6teborgs%20N%C3%A4mnd/Rapport%20om%20%C3%A4ldres%20h%C3%A4lsa_utskrift.pdf den 23 april
- [5] VGR (2019) Data erhållen från Barbara Rubinstein. Enhet Samhällsanalys, Västra Götalandsregionen
- [6] Göteborgs Stad (2017) Jämlikhetsrapporten 2017. Skillnader i livsvillkor i Göteborg. Göteborg: Göteborgs Stad, Jämlikt Göteborg. Hämtad från: https://goteborg.se/wps/wcm/connect/3fe012fe-9367-4bd9-a0e9-52999da2ee7d/J%C3%A4mlikhetsrapporten2017_171219.pdf?MOD=AJPERES den 22 april 2019

Stadsmiljö

- [1] Lehning, Amanda J. (2014). Local and Regional Governments and Age-Friendly Communities: A Case Study of the San Francisco Bay Area. Journal of Aging & Social Policy, vol. 26, nr. 1-2, s. 102-116.
- [2] Jabareen, Y.R. (2016) Sustainable Urban Forms: Their Typologies, Models and Concepts. Journal of Planning Education and Research Vol. 26 s. 38-52

- [3] Verma, I. (den 16 10 2018) Design for All, Housing in an age-friendly society. Skapa åldersvänliga städer i Norden, 15-16 oktober 2018, Stockholm. Hämtat från <https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2019/01/Skapa-%C3%A5ldersv%C3%A4nliga-st%C3%A4der-i-Norden-webb.pdf> den 30 april 2019
- [4] Gehl, Jan (2010) Cities for people. IslandPress: Washington, Covelo, London
- [5] Bengtsson, A., Grahn, P. (2014). Outdoor Environments in Healthcare Settings: A Quality Evaluation Tool for Use in Designing Healthcare Gardens, Urban Forestry and Urban Greening 13 (4), 878-891.
- [6] Bravell, E. (2018) "Normalt" åldrande – vad innebär det? Föreläsning den 18 april 2018 Hämtat från: https://goteborg.se/wps/wcm/connect/f8830850-3206-4a3c-8203-5dd4c12efd8b/Normalt+%C3%A5ldrande+G%C3%B6teborg+april+2018+Marie+Ernst+Bravell.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=f8830850-3206-4a3c-8203-5dd4c12efd8b 30 april 2019
- [7] Whear, R., m. fl. (2014) What is the impact of Using Outdoor Spaces such as Gardens on the Physical and Mental Well-being of those with Dementia? A Systematic Review of Quantitative and Qualitative evidence. The Journal of Post- Acute and Long-term care Medicine. Vol 15. (10) s.697 - 705
- [8] Ottosson, J. & Grahn, P. (2005) A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: on measures of restoration in residents in geriatric care. Landscape research Vol 30 (1) s. 23-55. DOI: 10.1080/0142639042000324758
- [9] Ulrich m. fl. (2008) A review of the research literature on evidence-based healthcare design. HERD, Vol 1. (3) s. 61-125 DOI: 10.1177/193758670800100306
- [10] Bengtsson, A. (2015). From experiences of the outdoors to the design of healthcare environments. Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.
- [11] Samtal den 7 februari 2019 med Kristina Hedvall Larsson, landskapsarkitekt. Göteborgs Stad, Park- och naturförvaltningen.
- [12] Buffel, T., & Phillipson, C. (2018) A Manifesto for the Age-Friendly Movement: Developing a New Urban Agenda, Journal of Aging & Social Policy, Vol 30 (2), 173-192. DOI: 10.1080/08959420.2018.1430414

Mobilitet

- [1] Statistik erhållen från kontakt vid AgeCap vetenskaplig koordinatör Pia Gudmundsson (2019). Kontakt: pia.gudmundsson@neuro.gu.se
- [2] Wennberg, H., Phillips, J., & Ståhl, A. (2017) How older people as pedestrians perceive the outdoor environment – methodological issues derived from studies in two European countries. Ageing & Society. S: 1-33
- [3] Gehl, J. (2010) Cities for people. IslandPress: Washington
- [4] Samtal den 20 mars 2019 med Ros Marie Cesar, trafikreglerare & Emelie Setterberg, trafikingenjör . Göteborgs Stad, Trafikkontoret.
- [5] Göteborgs stad. (2011) Trafikkontoret Fotgängarnas fallolyckor i Göteborg– underlag för åtgärdsprogram Rapport nr: 1:2011 ISSN:1103–1530. Göteborg: Göteborgs Stad, Trafikkontoret.
- [6] Schyllander, J. (2014) Fallolyckor: Statistik och analys. MSB752 – Oktober 2014 ISBN 978-91-7383-487-2. Karlstad: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.
- [7] Trafikanalys (2018) Resvanor och funktionsnedsättningar – statistik ur resvaneundersökningen, Rapport 2018:16. Hämtat från https://www.trafa.se/globalassets/rapporter/2018/rapport-2018_16-resvanor-och-funktionsnedsattningar-statistik-ur-resvaneundersokningen.pdf den 29 april 2019

- [8] Västra Götalandsregionen (2018) Strategi för kollektivtrafik på jämlika villkor – med utgångspunkt i de sju diskrimineringsgrunderna. Hämtad från <https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/0cb7aa9c-2f9d-4864-ba12-62973d68fca8/Strategi%20f%C3%B6r%20kollektivtrafik%20p%C3%A5%20j%C3%A4mlika%20villkor%20beslutad%20anpassad.pdf?a=false&guest=true&native=true> 13 mars 2019
- [9] Västra Götalandsregionen (2016) Hållplatser anpassade för personer med funktionsnedsättning. Statistik hämtad från <https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/30b3755c-f2fe-47ef-b438-9ee2274b48b6/Anpassade%20h%C3%A5llplatser%202019.pdf?a=false&guest=true> den 13 mars 2019
- [10] Samtal den 5 mars 2019 med Jonas Johansson, strateg för integrerad trafik och tillgänglighet. Västra Götalandsregionen, Västtrafik.
- [11] Dukic Willstrand, T., Henriksson, P., Levin, L. & Svensson, H. (2018) Utvärdering av fria resor i kollektivtrafiken för äldre medborgare. Lund: Lunds universitet.

Bostäder

- [1] Statistik erhållen från kontakt vid AgeCap vetenskaplig koordinatör Pia Gudmundsson (2019). Kontakt: pia.gudmundsson@neuro.gu.se
- [2] Göteborgs stad (2019) Erhållen och bearbetad data från Stadsledningskontoret, Samhällsanlys och Statistik.
- [3] Buffel, T., & Phillipson, C. (2018) A Manifesto for the Age-Friendly Movement: Developing a New Urban Agenda, *Journal of Aging & Social Policy*, 30:2, 173-192, DOI: 10.1080/08959420.2018.1430414
- [4] DIABAHS (Dialog Bygg Hållbart för Seniorer) <https://goteborgsregionen.se/toppmenyn/dettajobbargrmed/arbetsmarknadochsocialvalfard/socialvalfard/aldre/aktuelltarbeteochprofilomraden/diabahs/omprojektet.4.25665f-9615d150777216a985.html> hämtat den 23 april 2019
- [5] Samtal den 7 mars 2019 med Cecilia Johannison, utvecklingsledare hållbarhet, och Anders Jurin, arkitekt, Göteborgs Stad, Framtiden Byggutveckling AB.
- [6] Boihop <https://boihop.org/> hämtat den 23 april 2019
- [7] Under samma tak <https://www.undersammatak.org/> hämtat den 23 april 2019
- [8] HbtqBo <http://www.hbtqbo.se/> hämtat den 23 april 2019
- [9] Boverket (2018) Tre steg att främja byggemskaper, hämtat från <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsplanering/bygg--och-bogemenskaper/tre-steg-i-att-framja-byggemenskaper/> den 23 april 2019
- [10] SOU (2015) Bostäder att bo kvar i. Bygg för gemenskap i tillgänglighetssmarta boendemiljöer. Betänkande av Utredningen om bostäder för äldre, (SOU 2015:85). Stockholm: Statens offentliga utredningar.
- [11] Samtal den 10 april 2019 med Ann-Carin Lundblad, uthyrningsansvarig, Göteborgs Stad, Gårdstensbostäder AB.
- [12] Boverket (2017) Stöd till bostäder för äldre. hämtat från <https://www.boverket.se/sv/bidrag--garantier/stod-till-bostader-for-aldre/> den 23 april 2019
- [13] Bengtsson, Anna. (2003). Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade. (Outdoor Environment – Older and Disabled Persons) Statens Folkhälsoinstitut 2003:60, Stockholm. www.fhi.se
- [14] Kylberg, M. (2014), Assistive Devices in Everyday Life for Very Old People - Use, Non-use and Opportunities for Use, Department of Health Sciences, Lund: Lunds Universitet. 154 s.

- [15] Samtal den 1 april 2019, med Annika Berntsson, boendeutvecklare, Göteborgs Stad, Familjebostäder AB.
- [16] Göteborgs stad (2018) Äldreboendeplan Göteborgs Stad, plan för perioden 2019 – 2022.
- [17] Samtal den 2 april 2019, med Henrik Ehrlington, utvecklingsledare Göteborgs Stad, Fastighetskontoret.
- [18] Samtal den 20 mars 2019, med Patrik Hakenmyr, affärsutvecklare, Göteborgs Stad, Bostads AB Poseidon.
- [19] Lindahl, L. (2015) R Tryggt i trygghetsboenden? Exempel från Alingsås, Göteborg och Trollhättan. Rapport 2:2015 Göteborg: FoU i Väst/GR, hämtat från https://goteborgsregionen.se/download/18.263451d014c-3f35ece2b0449/1427199638845/trygghetsboenden_trygghetsbostader_2015.pdf den 23 april 2019
- [20] Haak, M., Löfqvist, C., Ullén, S., m fl. (2019) The influence of participation on mortality in very old age among community-living people in Sweden. *Aging Clin Exp Res* (2019) 31: 265. Hämtat från <https://doi.org/10.1007/s40520-018-0947-4> den 23 april 2019
- [21] Schön, P., Lagergren, M., & Käreholt, I. (2016). Rapid decrease in length of stay in institutional care for older persons in Sweden between 2006 and 2012: results from a population-based study. *Health Social Care in the Community*, 24(5), 631-638.
- [22] Socialstyrelsen (2019) Statistikdatabasen hämtat från <https://www.socialstyrelsen.se/fallolyckor/statistikomfallolyckor> den 23 april 2019
- [23] Holmgren, E., Vad är viktigt i boendemiljön när vår fysiska kapacitet förändras? Föreläsning onsdag den 6 februari 2019, Kortedala Forum, Göteborg.
- [24] Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (2014) Fallolyckor. Statistik och analys. Publ.nr MSB752 - Oktober 2014, ISBN 978-91-7383-487-2 hämtat från <https://www.msb.se/ribdata/filer/pdf/27442.pdf> den 24 april 2019
- [25] Göteborgs Stad (2017) Rapport om bostadsanpassningsbidrag, Göteborg: Göteborgs Stad, Fastighetskontoret.
- [26] Slaug, B., m. fl. (2017) Improved Housing Accessibility for Older People in Sweden and Germany: Short Term Costs and Long-Term Gains. Hämtat från <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/9/964> 30 april 2019
- [27] Folkhälsomyndigheten (2014) Folkhälsomyndighetens allmänna råd om temperatur inomhus, Ref: FoHMFS 2014:17, hämtat från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/da13aa23b84446d3913c4ec32a6a276d/fohmfs-2014-17.pdf> den 24 april 2019
- [28] Junestrand, S. & Keijer, U. (2017) IT-tjänster för bostaden i informationssamhället – ett arkitekturperspektiv. Kairos Future. Hämtat från <https://www.kairosfuture.com/se/publikationer/nyheter/framtidens-hem-bli-er-bo-vard-och-arbetsplats/> den 24 april 2019
- [29] Statistik och information förmedlad den 7 mars 2019 av Maria Meyer-Martins, VD Boplats Göteborg AB, Göteborgs Stad.
- [30] Regeringskansliet (den 31 01 2019) Höjd garantipension och höjt bostadstillägg för pensionärer. Hämtad från <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2019/01/hojd-garantipension-och-hojt-bostadstillagg-for-pensionarer/> den 24 april 2019
- [31] Riksrevisionen, (2013) Bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd till pensionärer – när förmånerna fram? RiR 2013:7 hämtad från <https://www.riksrevisionen.se/rapporter/granskningsrapporter/2013/bostadstillagg-och-aldreforsorjningsstod-till-pensionarer---nar-formanerna-fram.html> den 24 april 2019

Social delaktighet och inkludering

- [1] MacInnes, H (2015) Sociala nätverk och nätverksskapande: En intervjustudie med personer från västra Balkan och Finland. FoU i Väst/GR: Ale Tryckteam AB
- [2] IFA (2019) Webinar: Human Rights of Older PeRSONS AND Agenda 2030 <https://www.youtube.com/watch?v=HRgrIJ171tM&feature=youtu.be> den 20 april 2019
- [3] Edström, M (2019) Hur ser ålderismen ut i media? Föreläsning den 6 mars 2019 på Frölunda Kulturhus, Göteborg
- [4] Officer, A., & De la Fuente-Núñez, V. (2018) A global campaign to combat ageism. Bull WHO 2018; 96: 299–300. Hämtat från <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/4/17-202424.pdf> den 23 april 2019
- [5] Göteborgs Stad (2019) Läger för seniorer (webbsida). Hämtat från <https://goteborg.se/wps/portal?uri=gb-glnk%3a20120907-152601> den 23 april 2019
- [6] Göteborgs Stad (2014) Normbrytande liv i Göteborg: Lägesrapport om hbtq-personers livsvillkor 2014. Hämtat från <https://goteborg.se/wps/wcm/connect/2261d970-82c8-4704-9b75-71899bf78e13/Normbrytande+liv+i+Goteborg+2014.pdf?MOD=AJPERES> den 23 april 2019
- [7] HBT- seniorerna. Webbsida. <https://goteborg.rfsl.se/medlemsaktiviteter/hbt-seniorerna/> Hämtat den 23 april 2019
- [8] Socialstyrelsen (2019) Normkritiskt förbättringsarbete, film om äldreomsorgen i Göteborg. Hämtat från https://utbildning.socialstyrelsen.se/pluginfile.php/128870/mod_scorm/content/5/index_lms.html#/id/co-302 den 23 april 2019
- [9] Göteborgs Stad (2018) Slutrapport för pilotmodellen: Normmedvetet arbetssätt med fokus på hbtq inom äldreomsorgen, Göteborg: Göteborgs Stad
- [10] Gustafsson F. och Högstrand E (2017) Män som är 65 år eller äldres upplevelser av kommunala träffpunkter, en kvalitativ studie. Examensarbete, 15 hp, arbetsterapeutprogrammet, Göteborgs Universitet. Hämtat från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/52408/1/gupea_2077_52408_1.pdf den 23 april 2019.
- [11] Fasth, J.P (2011) Träffpunkter för äldre, en studie av sociala mötesplatser i Hudiksvall, Söderhamn och Gävle. FoU-rapport 2011:2.
- [12] Göteborgs Stad (2016) Göra något, göra mer och göra bättre. Kartläggning kring nya samverkansformer. Göteborg: Göteborgs stad, Stadsdelsförvaltningen Lundby.
- [13] Göteborgs Stad (2018) Seniorer i Centrum. En rapport om riskgrupper och samverkan. Göteborg: Göteborgs stad, Stadsdelsförvaltningen Centrum.
- [14] Göteborgs Stad (2019) Generationsmöten i Centrum. Webbsida. <https://goteborg.se/wps/portal?uri=gb-glnk%3a2015112125644217> Senior i skolan webbsida hämtat den 23 april 2019
- [15] Najjar, J., m. fl. (2019) Cognitive and physical activity and dementia: A 44-year longitudinal population study of women, Neurology Vol 92 sidor: 1322-1330 DOI: 10.1212/WNL.00000000000007021
- [16] Statistik erhållen från kontakt vid AgeCap vetenskaplig koordinator Pia Gudmundsson (2019). Kontakt: pia.gudmundsson@neuro.gu.se
- [17] Svenska Röda Korset Göteborg (2019) Vantjänsten. Webbsida. Hämtad den 23 april 2019 från <https://kommun.redcross.se/goteborg/vart-arbete/vantjanst/>

Samhällsstöd och service

- [1] Socialstyrelsen (2019) Normkritiskt förbättringsarbete, film om äldreomsorgen i Göteborg. Hämtat från https://utbildning.socialstyrelsen.se/pluginfile.php/128870/mod_scorm/content/5/index_lms.html#/id/co-302 den 23 april 2019
- [2] Lindahl L (2016) Tillsammans är man mindre ensam. En utvärdering av träffpunkters betydelse för äldres hälsa och välbefinnande. Göteborg: FoU i Väst/GR; Borell L & Ivarsson S (2013) Aktivitet och rehabilitering kan ge hälsosamt åldrande. Läkartidningen. 2013;110:CHPE
- [3] Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (2014) Fallolyckor. Hämtat från <https://www.msb.se> 2019-04-23
- [4] WHO, World Health Organization (2016) Falls. Hämtat från <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/falls> den 2019-04-23
- [5] Larsen, T. (2016) Rätt stöd i rätt tid. En kartläggning av GR-kommunernas hälsofrämjande och förebyggande arbete för äldre och orsakerna till varför äldre söker bistånd från äldreomsorgen första gången. Göteborg: FoU i Väst/GR. Hämtad från <https://goteborgsregionen.se/download/18.1426231f1574dea872e3ab-9d/1474529017648/R%C3%A4tt%20st%C3%B6d%20i%20r%C3%A4tt%20tid.pdf> den 23 april 2019
- [6] Myndigheten för delaktighet (2019) Från digital teknik till digitalisering - Redovisning av ett regeringsuppdrag om delaktighet, självbestämmande och trygghet. Nummer 2019:7 Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet
- [7] Begripsam (2017). Svenskarna med funktionsnedsättning och internet. Hämtat från <http://www.begripsam.se/internet/> den 23 april 2014

Information och kommunikation

- [1] Grundell, F et al. (2018) Samlad information till äldre. (PPT) December 2018. Göteborgs Stad, Västra Göteborg. Hämtad från: https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/senior-goteborg/publikationer!/ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8ziTYzcDQy9TAy93X1MzAwcQ038LYMsTYzd3U31w8EKAgxdHA1NgAoM-PAzdDBwDXc38g1xNDAx8TPWjiNFvgAicDZyCjJyMDOzc_Y2I049HORSG8cgW6RfkhaoGOioqAg-DWg4Sh/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/ 3 maj 2019
- [2] Transformator Design (2017) Göteborgs Stad – kundresa i äldreomsorgen. Hämtad från: https://goteborg.se/wps/wcm/connect/ab1a200b-a710-4719-a0c1-ca9b0a1d1b4d/L%C3%A5nga.+Kundresa_f%C3%B6r_%C3%A4ldreomsorgen%E2%80%93Rapport_1.0web.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=ab1a200b-a710-4719-a0c1-ca9b0a1d1b4d 3 maj 2019
- [3] Göteborgs Stad (december, 2018) En stad att åldras i. Göteborg: Göteborgs Stad, Senior Göteborg. Hämtad från https://issuu.com/vartgoteborg/docs/210x297_magasin_en_stad_att_aldras den 29 april 2019
- [4] Statistik erhållen från kontakt vid AgeCap vetenskaplig koordinatör Pia Gudmundsson (2019). Kontakt: pia.gudmundsson@neuro.gu.se
- [5] Internetstiftelsen i Sverige, IIS (2018) Svenskarna och internet 2018. Hämtat den 23 april från <https://internetstiftelsen.se/kunskap/rapporter-och-guider/svenskarna-och-internet-2018/>
- [6] Bergström, A. (2017). Digital Equality and the Uptake of Digital Applications among Seniors of Different Age in Nordicom Review 38 (2017) Special Issue 1, ss. 79-91. DOI: 10.1515/nor-2017-0398.

Åldersvänliga Göteborg

Syftet med Åldersvänliga Göteborg är att göra staden till en bättre plats att åldras på. Vi arbetar med äldre personer och strategiska aktörer för att satsa på rätt åtgärder.

Om uppdraget

Senior Göteborg har kommunstyrelsens uppdrag att ta fram en styrande plan för att Göteborg ska bli mer åldersvänligt. Satsningen är ett internationellt initiativ av Världshälsoorganisationen, WHO.

Över 800 städer är med i WHO:s nätverk för Age-friendly Cities and Communities som etablerades 2010 med anledning av de två trenderna:

- En åldrande befolkning
- Ökad urbanisering

Läs mer:

www.goteborg.se/aldersvanliga

Göteborgs Stad, 2019

Huvudskribent:

Lisa Holtz, Processledare - Åldersvänliga Göteborg, Göteborgs Stad, Senior Göteborg

Medverkat från Senior Göteborg har också:

Sofia Tillman, Ulrika Cedervall, Elna Hansson, Kerstin Karlsson och Sophie Halldén.

Grafisk form:

Valentin Experience

Illustration:

Josephine Skapare

Foton:

Jonatan Fernström, Anna Sigvardsson



Göteborgs
Stad