

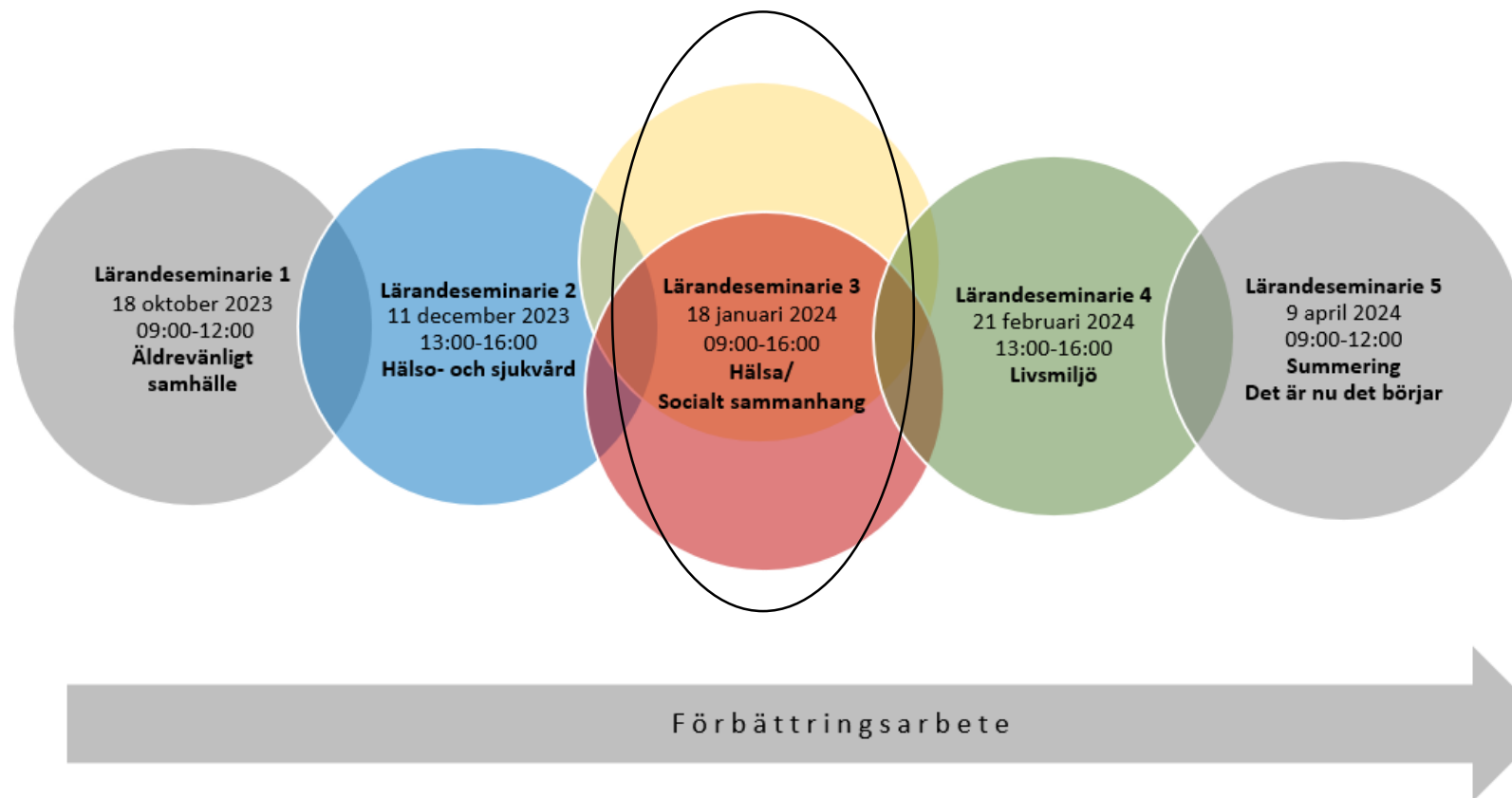


BÄSTA PLATSEN

att åldras på

Välkommen!

2024-01-18



Dagens program – Hälsa och Socialt sammanhang

- 09:00 Välkommen!
Film om träning för seniorer 90 plus
- 09:15 Anna Ek och Elsa Ask, Träning för och med seniorer
- 10:15 Förbättringsarbete och förbättringskunskap
- 12:00 Lunch
- 12:45 Eget arbete och planering i teamet
- 13:15 Hälsosamt åldrande
- 14:00 Jan Fransson, Mediacenter, Seniorwebben
- 14:30 Fika
- 14:45 Hälsokommunikatörer och Cecilia Boji, Kulturmedvetenhet
- 15:30 Att göra till nästa gång
- 15:45 Avslut och utvärdering
- 16:00 Tack för idag!

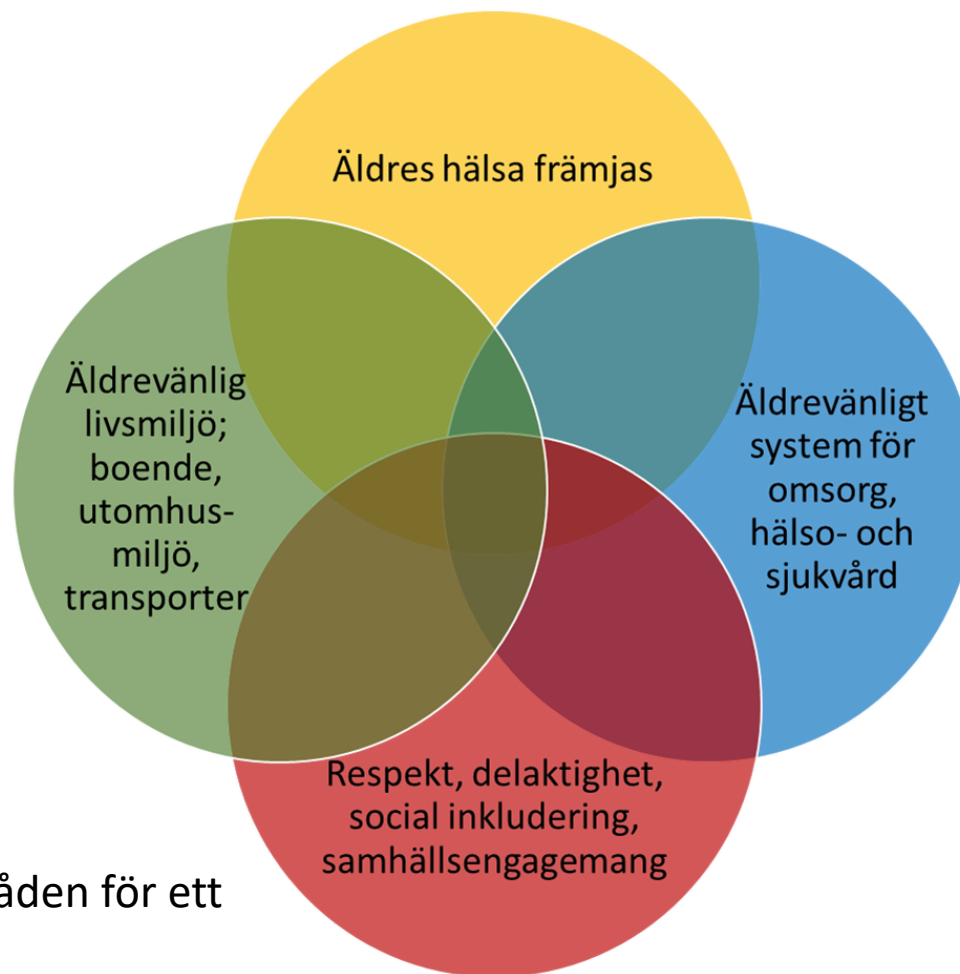


Film om träning för 90 plus

<https://framjafys.se/inspo/aldrig-for-sent-gympagrupp-90/>



WHO → äldrevänligt samhälle i Jönköpings län



Med inspiration från WHO:s områden för ett
Äldrevänligt samhälle

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

2023-09-21 LIS hälsofrämjande



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län



Gammelgården 43

Träning för och med seniorer

- **Välkomna Anna Ek och Elsa Ask!**





Träning för och med seniorer

"NU SKA VI SPÄNNA BÅGEN"



MedicRehab



70 är det nya 50



POWER träning

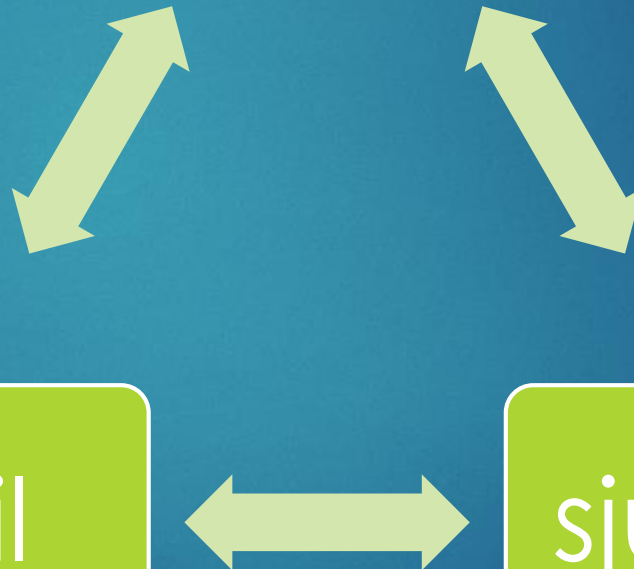
Referens: <https://www.gu.se/forskning/70-ar-det-nya-50>

Arv

Sätt in kapital på ditt **hälsokonto**

Livsstil

sjukdom





Folkhälsomyndigheten

Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande

Främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet

Globala riktlinjerna från World Health Organization (WHO)



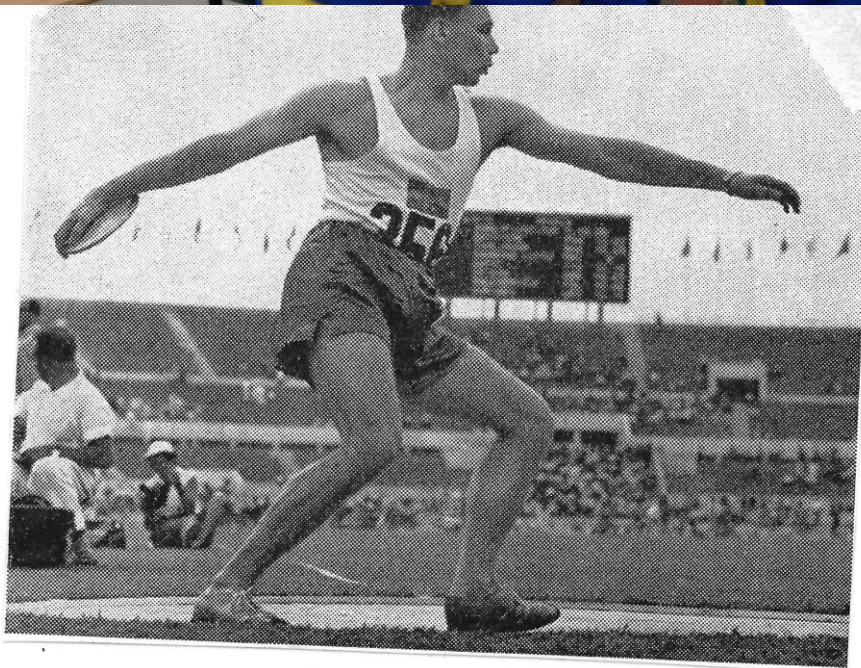
Alla vuxna 65 år och äldre bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger. Balansträning tre dagar i veckan

- Lite fysisk aktivitet är bättre än inget, skapa möjligheter i vardagen för rörelse.
- Fysisk aktivitet främjar hälsan, även om man inte uppfyller rekommendationerna.
- Riskerna med att vara fysiskt aktiv bedöms som små och uppvägs av fördelarna.



Vad händer i kroppen med stigande ålder?

- ▶ Hjärta, lungor
- ▶ **Muskler**
- ▶ Nervsystem
- ▶ Skelett
- ▶ Senor, ligament
- ▶ Brosk



Vad händer med vår styrka när vi blir äldre?

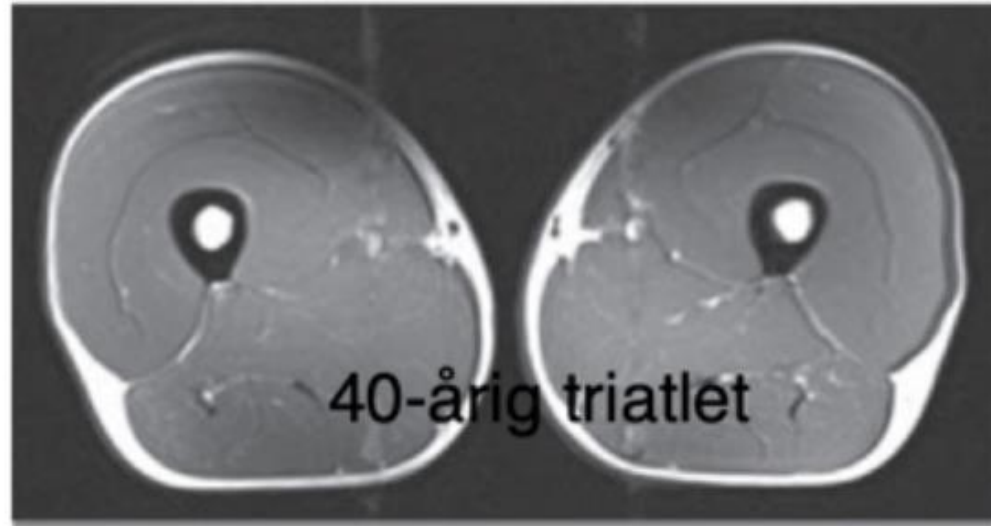
Minskning av muskelmassa

Förändring i
fibersammansättning

Förändringar i muskelns
sammansättning

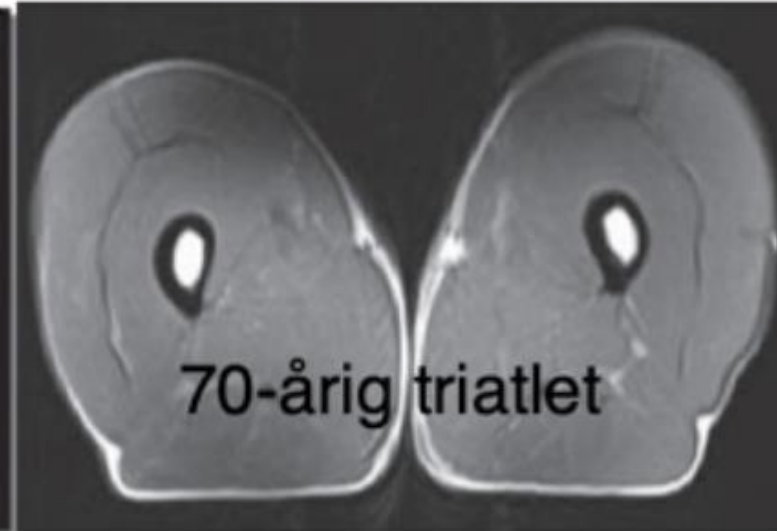
Minskad nervimpulsfrekvens

= minskad förmåga att utveckla
kraft dvs styrkeförmågan



Wroblewski, A., et. al. *Phys Sportsmed.*
Volume: 39(3): 172-8, 2011.

Chronic Exercise Preserves Lean Muscle Mass in Masters Athletes



3:14



Trappor

100 trappsteg om
dagen
resten av ditt liv



HÄLSOFÖRDELAR AV STYRKETRÄNING

METABOLA SJUKDOMAR

styrketräning förbättrar mitokondriell funktion, oxidativ och glykolytisk enzymkapacitet och glukoshomeostas

DEPRESSION

styrketräning har dokumenterats att förbättra depressiva symptom

CANCER

träning (inklusive styrketräning) är associerat med minskad cancerrisk och återfall

MUSKLER

styrketräning ökar muskelstyrka samt hypertrofi och kan motverka muskelförtvining i samband med åldrande.

SKELETT

styrketräning resulterar i ökad bentäthet



SÖMN

styrketräning förbättrar subjektiv sömnkvalité och daglig funktion

SENIOR

styrketräning resulterar i fördelaktiga senanpassningar som ökad styvhet och tvärsnittsarea

BROSK

studier har visat att en högre nivå av quadricepsstyrka är korrelerat med högre fysisk aktivitet hos patienter med knäartros

DEMENS

hos äldre vuxna är lägre muskelstyrka associerat med en ökad risk för demens

HJÄRT-KÄRLSJUKDOMAR

styrketräning förbättrar kardiovaskulär funktion. Konditionsträning i kombination med styrketräning är att rekommendera



FYSS 2021

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention
och sjukdomsbehandling



FYSS

Fysisk aktivitet i
Sjukdomsprevention och
Sjukdomsbehandling



Träning som artrosbehandling lagom är bäst!

21

- Smärtan efter träning bör vara uthärdlig.
- Du bör inte uppleva ökad smärta från dag till dag.
- 0–2: Ofarlig smärta
- 2–5: Uthärdlig smärta
- 5–10: Undvik (och anpassa träningen nästa gång)



Rekommenderad fysisk aktivitet vid artros

Förebygga

För artrosprevention se kapitlet "Fysisk aktivitet som prevention".

Behandla

Personer med artros bör rekommenderas aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet och ledspecifik funktionell träning för att:

– minska funktionsnedsättning och smärta (+++)

Samtliga typer av träning har effekt på funktionsnedsättning och smärta.

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet		
Intensitet*	Duration	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set
Måttlig	20–30 min./tillfälle	2–3	Relevanta muskelgrupper	8–12	Minst 1
Ledspecifik funktionell träning					
Muskelgrupper		Duration	Antal övningar		Antal set
Muskelgrupper över artros- och omkringliggande leder		45–60 min./tillfälle	5–7		2–3

TÄNK PÅ ATT:

Handledning av fysioterapeut som inledning minst 2 gånger i veckan under minst 6–8 veckor därefter träning på egen hand som följs upp av fysioterapeut. Rörlighetsträning av berörda leder är viktigt. För att minska skaderisken bör uppvärmning på låg intensitet föregå träningen.

För bästa effekt ska träningen vara målinriktad, individanpassad och successivt stegrad. Information behövs om betydelsen av stötdämpande skor och eventuella inlägg för att förbättra gångfunktion.

Förebygga andra sjukdomar vid artros

Komplettera med muskelstärkande fysisk aktivitet för övriga muskelgrupper samt ytterligare fysisk aktivitet för att uppnå de allmänna rekommendationerna, om hälsotillståndet tillåter.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionen till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Måttlig intensitet: 40–59 % VO_2max , RPE 12–13. Hög intensitet: 60–89 % VO_2max , RPE 14–17.
** Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger (repetitionsmaximum).
++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).



Storboll



Hur många steg
bör du gå varje
dag?

Enkla vardagsstips

2 min. ny vana

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



GODA exempel

BÖCKER

SENIOR POWER
FYSS

HEMSIDOR:

<https://www.100trappsteg.se/>

<https://framjafys.se/forskning/>

<https://www.fyss.se/>

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>





Tack för oss!

Hur går det med förbättringsarbetet?
Hur känns det?

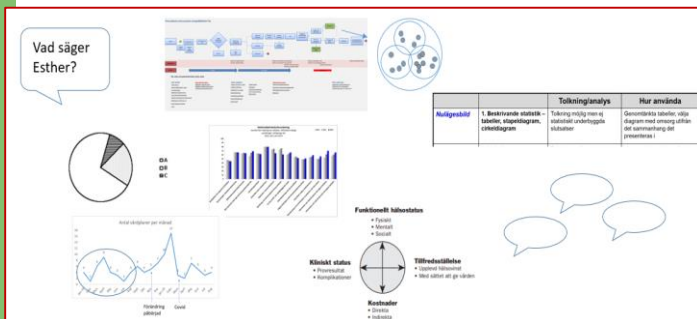
Välj ett vägmärke var



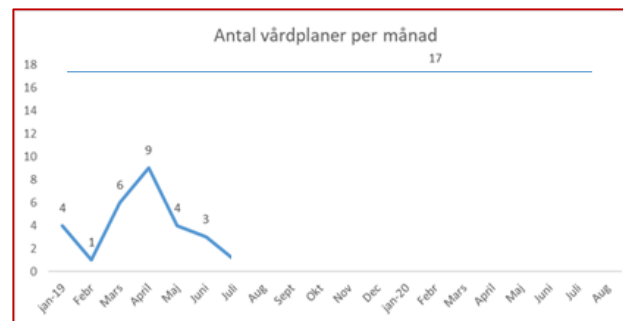
Hur ska känslan vara när ni är i mål?

Välj ett vägmärke gemensamt i teamet

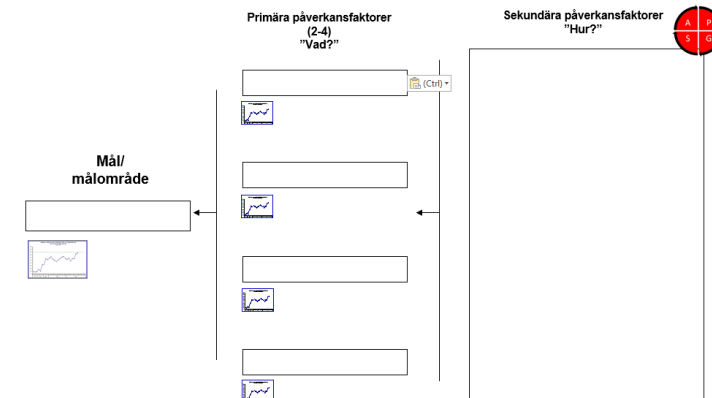
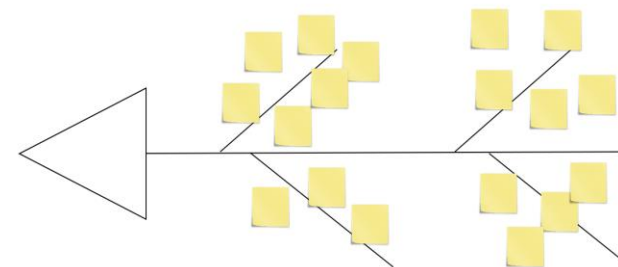




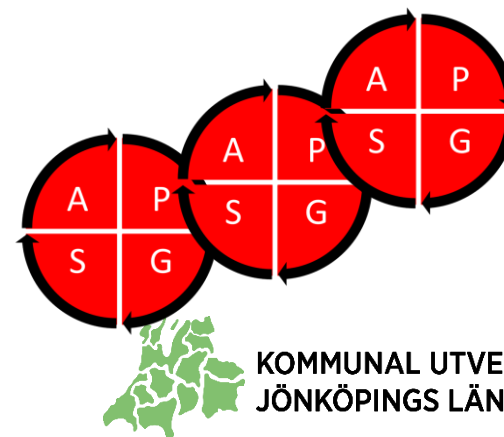
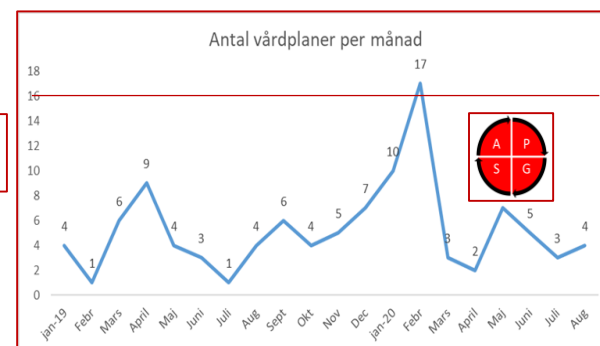
Baslinje



Mål
För vem?
Hur bra?
Tills när?



I MÅL



Bästa platsen att åldras på 240118

Dela erfarenheter – Postervandring

Sätt upp postern:

Hur har det gått hittills? Finns det en röd tråd?

Hur är läget med:

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



På Post-it: Idéer, heja-rop, funderingar, frågor



Lunch till 12:45



Tid för planering: Vad behöver vi göra nu?

Utifrån samtalen på förmiddagen – vad behöver vi jobba med framöver?

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



PAUS



Hälsosamt åldrande

- Omvärldsspaning
- WHO's åtta områden för äldrevänligt samhälle
- 4 hörnpelare för gott åldrande
- 70 är det nya 50
- Levnadsvanor



Hälsosamt åldrande - Omvärldsspaning

- Över hela världen känner vi till att det inte går att undvika det naturliga åldrandet, men att det finns en hel del möjligheter för att stärka det friska och att skjuta upp funktionsnedsättningar.
- Livsvillkoren och våra levnadsvanor påverkar vår hälsa.
- Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser både från samhället som individen själv kan förbättra livskvalitén och även bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg.
- På flera håll i världen pågår olika aktiviteter som tittar närmare på vad det är som bidrar på positiva sätt till bättre hälsa bland äldre och lång livslängd.



De blå zonerna – platser där människor lever länge

- Demografiska och/eller geografiska områden i världen där människor lever mätbart längre.
- Konceptet kommer från ett demografiskt arbete som identifierade Sardiniens provins Nuoro som den region med högst koncentration av manliga hundraåringar.
- Det finns 5 identifierade hot spots och det finns en vetenskaplig förklaring till varför dessa populationer lever friskare och längre liv.
- I Sverige finns flera områden i Kronoberg som är så kallade blå zoner – platser där fler än vanligt blir över 100 år gamla och där få personer drabbas av demens
- Tips: Netflixserien De blå zonernas hemligheter



WHO's åtta områden för äldrevänligt samhälle

8 interconnected domains of urban life



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

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



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN

Region
Jönköpings län

Äldres hälsa – 4 hörnpelare för gott åldrande

Fysisk
aktivitet



Social
gemenskap



Mat och
dryck



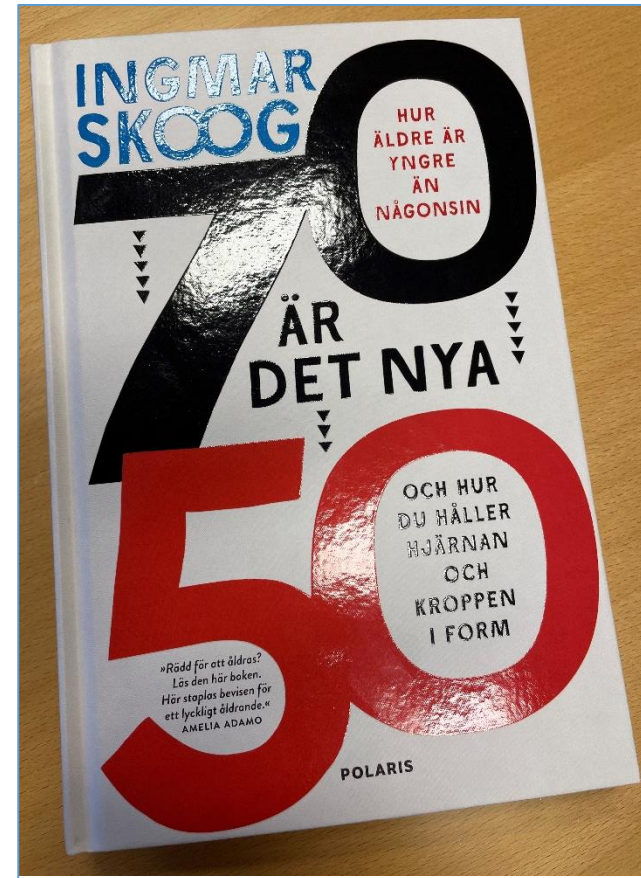
Delaktighet
och
menings-
fullhet



Källa: Folkhälsomyndigheten

70 är det nya 50 – ny bok av Ingmar Skoog

- Motionera mera
- Stärk musklerna
- Håll igång hjärnan
- Ät rätt
- Satsa på sömnen
- Behandla hjärt- och kärlsjukdomar
- Träffa vänner
- Var nyfiken
- Rök inte
- Skär ner på alkohol



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Levnadsvanor – Alkohol och äldre

[Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

Tankar och reflektioner?

- Samtala i grupp om era tankar och reflektioner kring filmen

Socialt sammanhang

- Mötesplatser, t ex Vetlanda kommun har jobbat med detta i Bästa platsen
- Träffpunkter
- Uppsökande hembesök
- Aktivitetsträffar, tex Parkträffen i Mullsjö
- Digitala träffar som seniorer själva ordnar, tex Elsa och hennes digitala kompisar



Samverkan med bibliotek

Biblioteksverksamhet för seniorer

Högläsning Bokfika Bokcafé Bokfrukost

Uttrycksfull Torsdag – Ord & Ton – Filmcirkel – Bok & Jazz –

Bokcirkel – Garanterat bra böcker

Bokprat mötesplats seniorer

Vetgirig Tisdag Äldrevecka

Seniormässa

Viddla

Cineasterna Bokbilen

Bokbussen

Yoga 60+

Bokcirkel

Nostalgihylla

Biblio

Legimus

Mötesplats ensamman äldre

Demenshylla

Digital hjälp

Bokbussen

Aktivitetsmässa



Samtalskort - övning



2023-10-18 Bästa platsen att åldras på

God existentiell hälsa



Har en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt som gör att vi tänker, känner och handlar på ett sådant (konstruktivt) sätt att vi upplever att vi mår tillräckligt bra

Att vi tillräckligt ofta upplever;

- livsmod
- livsglädje
- livsmening

så att det känns möjligt att leva, även när livet utmanar



God existentiell hälsa



Acceptera och klara av livets gränssituationer,
återhämta sig sakta men säkert...

Ha tillit till sig själv och andra, så att jag
kan be om hjälp och stöd

Efter återhämtning se nya möjligheter,
känna hoppfullhet och meningsfullhet i vardagen.



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län

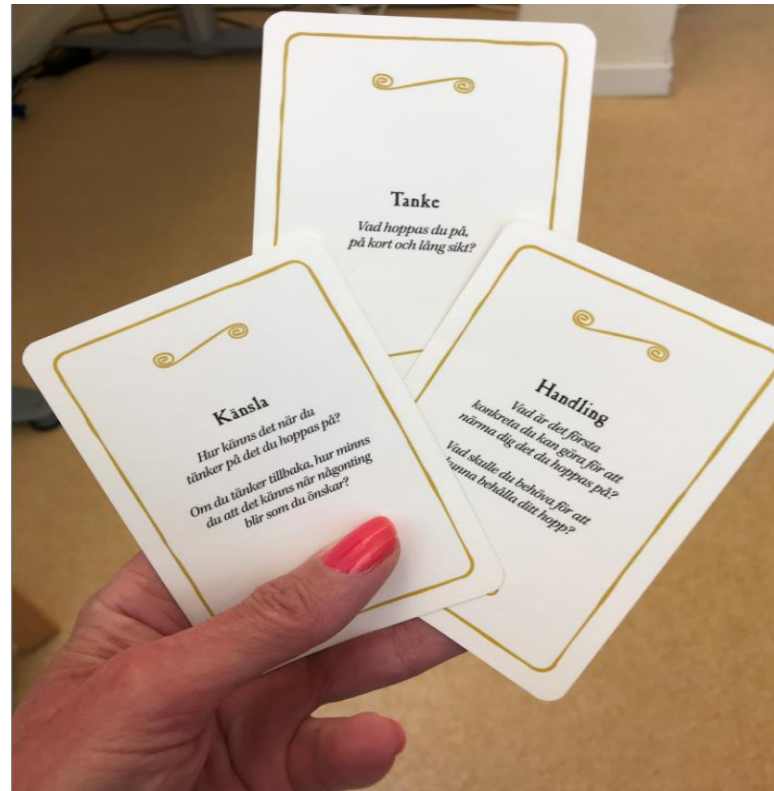
Ett förhållningssätt....

.....att se på livet - som är ett stöd för oss, speciellt när livet är svårt, i livets gränssituationer

Det kan bidra till existentiell resiliens som kan minska risken för psykisk ohälsa



Ett verktyg som används i samtalsgrupper: Samtalskort om livsmod, livsglädje och livsmening



Åtta teman för existentiell hälsa

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Fallprevention



Viktiga Fall – en kampanj för att minska fall i Jönköpings län

En tredjedel av alla som är 65 år eller äldre faller en eller flera gånger per år. I Jönköpings län skadar sig cirka 2000 personer 65 år och äldre av fallolyckor så allvarligt att de behöver sjukhusvård.

Det finns mycket man kan göra för att förebygga fall och Viktiga fall är ett initiativ för att bidra till det.

Viktiga fall

- är en kampanj som syftar till att minska risken för fall genom förebyggande och hälsofrämjande insatser. Genom att stödja den äldre att själv förbättra och behålla sin hälsa kan fler friska år läggas till livet.
- har sammanställt material som kan användas i möten med seniorer.

Här finns material att använda i Viktiga Fall:

Balans och styrketränningsprogram för att minska risken för fall		Folder Förebygga fallskador: Fallprevention-Folkhälsa och sjukvård (rjl.se)	
Checklista praktiska tips att förhindra fall olycka		Äldre och läkemedel: Fallprevention-Folkhälsa och sjukvård (rjl.se)	

Kontakt:
Eva Timén Folkhälsoutvecklare Sektion Folkhälsa Region Jönköpings län
eva.timen@rjl.se
Helena Blom Håkansson FOU-ledare Kommunal utveckling, Region Jönköpings län
helena.blom.hakansson@rjl.se

Viktiga fall är en del av Bäst platsen att åldras på
<https://utveckling.rjl.se/vad-pagar/basta-platsen-att-vaxa-upp-leva-och-bo-pa/>





Mediacenter - Seniorwebben

Välkommen Jan Fransson!



Kulturmedvetenhet

Välkommen Hälsokommunikatörer och Cecilia Boij!



Interkulturell kommunikation och kulturmedvetenhet

 Region
Jönköpings län

Vad är syftet med föreläsningen?

- Öka förståelse för den interkulturella kommunikationens och kulturmedvetenhetens betydelse i arbetet för en jämlik hälsa



Mohamoud,
Hälsokommunikatör
Somaliska/arabiska



Zakia,
Hälsokommunikatör
Dari/persiska



Cecilia,
Folkhälsoutvecklare,
Teamledare



Dina,
Hälsokommunikatör,
Arabiska, assyriska,
kurdiska



Tekie,
Hälsokommunikatör
Tigrinja



Fråga gärna under tiden!





Uppdrag

Genom riktade insatser på invånarens modersmål:

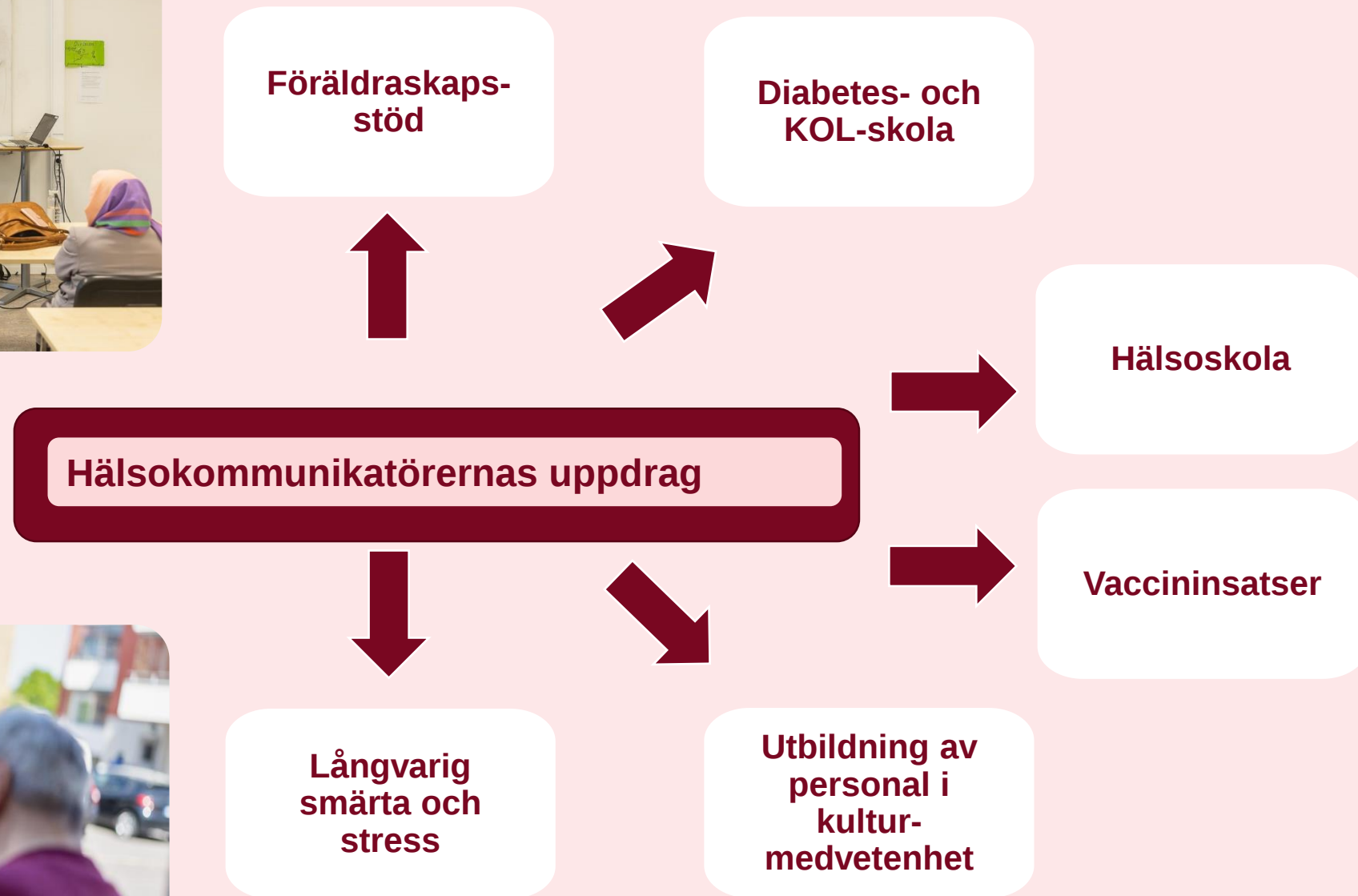
- Öka kunskapen och förbättra hälsotillståndet och livskvalitén (det fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsoläget).
- Utifrån språkliga och kulturella skillnader skapa förståelse för synen på hälsa, vård och behandling.
- Agera brobyggare mellan olika kulturers syn på hälsa och sjukvård, genom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





Vad är modermålsbaserad hälsokommunikation?

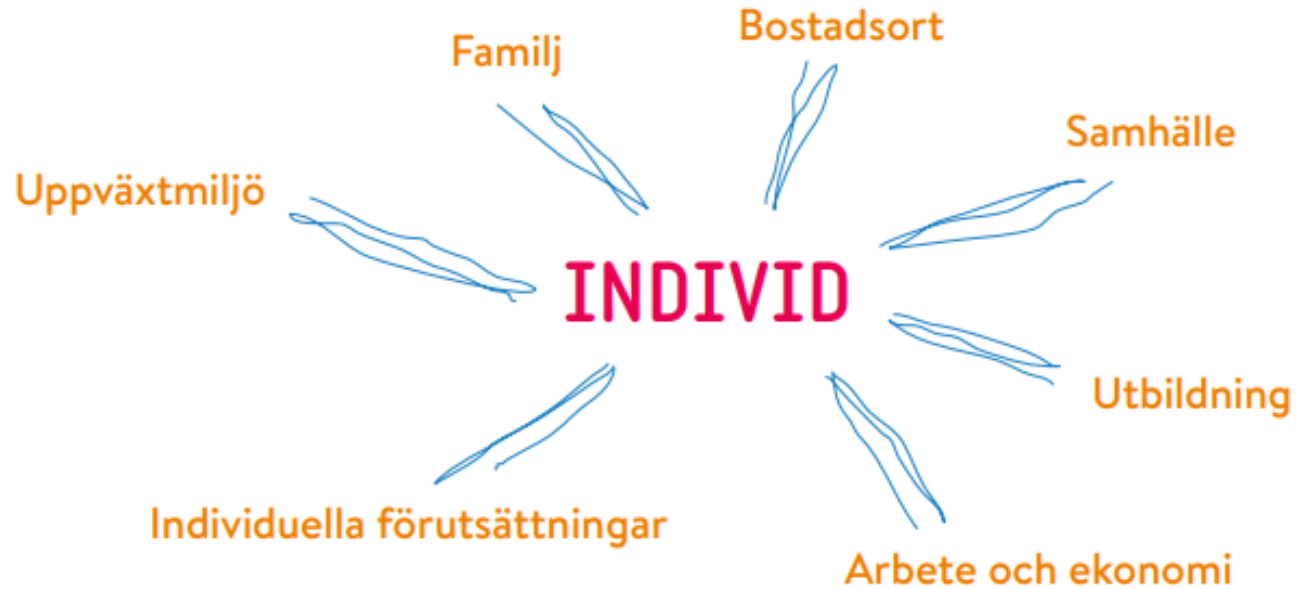
”Planerade kommunikationsinsatser från samhällets eller samhällsstödda organisationers sida till större eller mindre grupper och kollektiv på deras modersmål med avsikt att uppnå hälsovinster på samhällelig och individuell nivå.”



Vad utmärker vår metod?

- Medskapande med invånaren/deltagaren.
- Muntliga metoder till största del i dialog med stöd av bilder och text
- Modersmålet i kombination med lätt svenska ökar förståelsen, modet att våga prata och möjligheten att förstå helheten
- Vi utgår från kulturen/sammanhanget gruppen kommer ifrån och överbryggar gap eller skillnader som är jämfört med Sverige
- Det finns ofta större tillit till någon från samma kultur, som gjort en liknande resa som man själv.
- I samverkan med olika aktörer.

Vad innebär "kultur"?



Kulturmedvetenhet

- *Ett öppet förhållningssätt i mötet mellan människor som utgår från frågor i stället för antaganden. Det är lätt att tänka att kultur bara handlar om traditioner, seder och vanor. Men kultur handlar lika mycket om känslor och moral, vad som anses vara rätt eller fel och hur vi förväntas förhålla oss till det*
- Det är lika viktigt att lära känna och förstå sig själv som att försöka ta reda på hur andra människor är och gör.

Kulturell medvetenhet - 4 steg:

1. Nyfikenhet

Den som vågar vara nyfiken ställer öppna frågor både till sig själv och andra.

2. Reflexivitet

Innebär att undersöka sina egna reaktioner och känslor:

Vad är det i mötet med andra som gör mig arg, irriterad eller rädd?

Vad gör mig ledsen eller osäker?

3. Självkänedom

Går hand i hand med reflexivitet. Om vi förstår våra reaktioner och förhållningssätt lär vi känna oss själva och kan möta andra på ett ärligare sätt.

4. Relativism

Utgår från att det inte finns några givna sanningar och att världen kan ses på många olika sätt.

Att tänka relativistiskt kan beskrivas som att lägga sina egna värderingar åt sidan ett tag. En insikt om att all kunskap och alla värden vi skapar är bundna till ett visst sammanhang eller ett visst perspektiv.

Olika hinder som kan påverka mötet

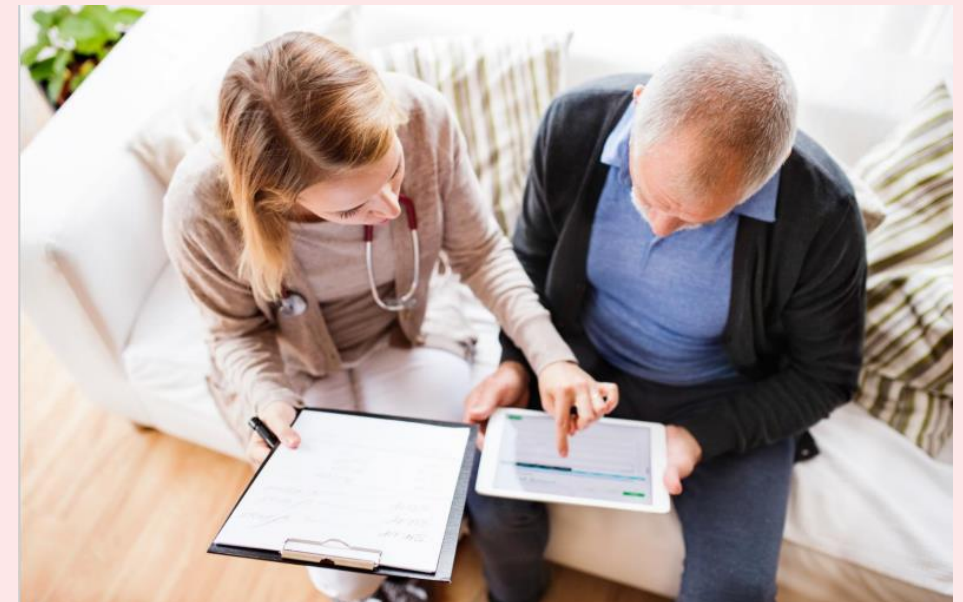
- Legala/ekonomiska
- Språk
- Kunskap, förståelse och förväntningar
- Kulturskillnader
- Tillit och förtroende
- Rasism och diskriminering

Förståelse: Hälsolitteracitet

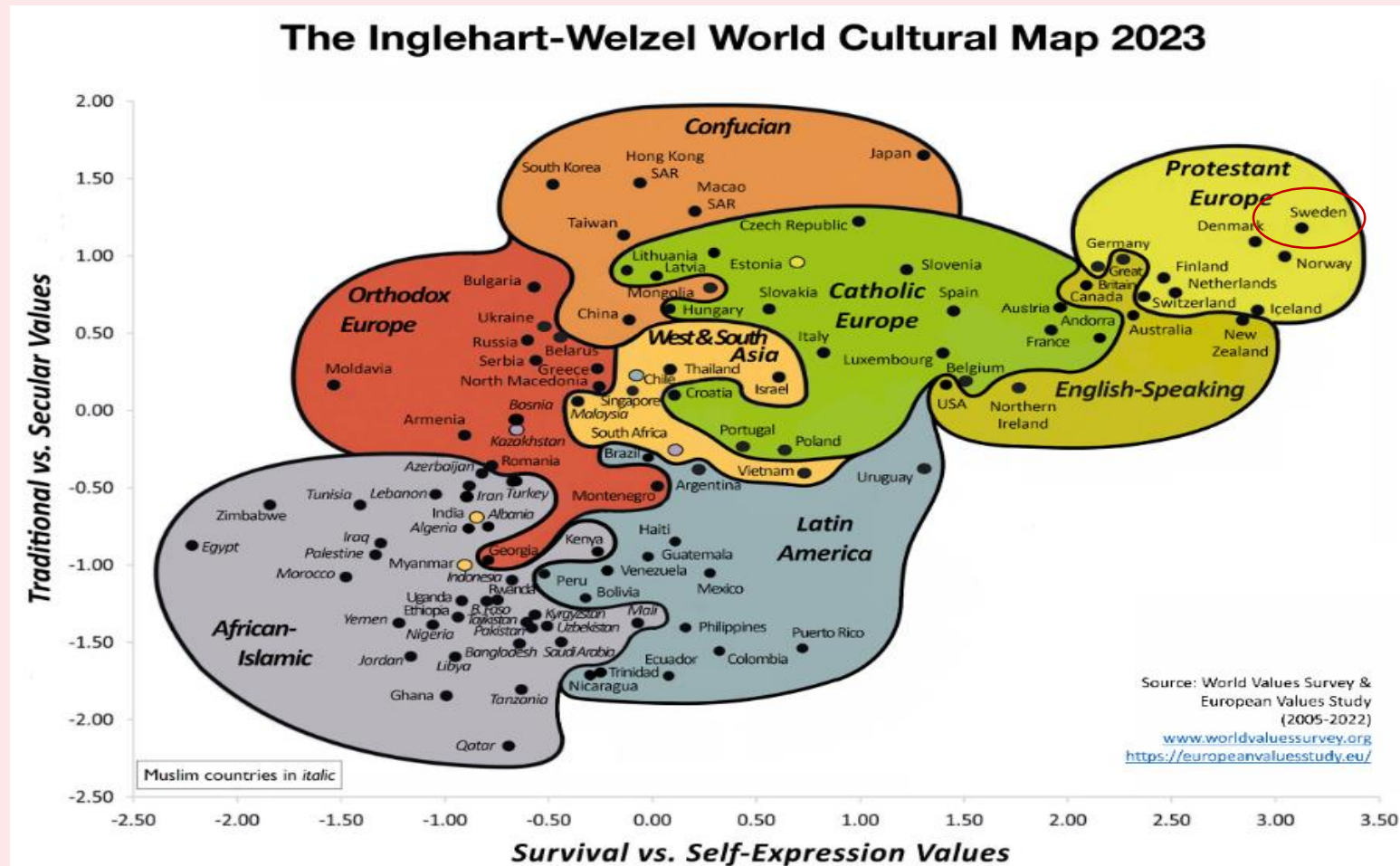
- *"Förmågan att som individ hitta, förstå, värdera och använda information för att bibehålla och främja hälsa"* (Sörensson et al. 2012)
- Europeisk kartläggning: nyanlända 0-5 år ca 60 procent har begränsad/låg hälsolitteracitet

Vanligare att personer med begränsad hälsolitteracitet:

- Inte förstår hälsoinformation korrekt
- Fattar beslut utifrån fel information
- Inte följer instruktioner och information på rätt sätt
- Inte förstår vikten av, deltar i, får nytta av hälsofrämjande insatser
- Över eller underutnyttjar vården
- Ställer färre frågor
- Har sämre hälsa, sämre psykisk välmående



Olika kulturella system



Vilka faktorer bestämmer över ens liv?



Normer kring samhällskulturer

INDIVIDCENTRERAT

- Varje människa har individuella rättigheter och skyldigheter och förväntas ta egna, självständiga beslut.
- Staten tar stort ansvar för äldres omsorg och sjukvård.
- Många har förtroende för myndigheter och offentlig verksamhet (social tillit).

GRUPPCENTRERAT

Familjen, släkten eller den närmsta omgivningen är ett starkt stöd och har ett stort inflytande över människors liv.

Familjen har ett stort ansvar roll för att ta hand om och vårda sina äldre.

Religion och traditioner påverkar de sociala strukturerna och många delar av vardagslivet.

Sjukrollen

Individcentrerade samhällen

- Ensam är stark:
För att bli frisk ska jag samla på mina inre krafter.
- Andra kan "dränera" mig
– jag behöver vila från social interaktion som sjuk.

Gruppcentrerade samhällen

- Stark i gruppen:
För att bli frisk måste jag befinna mig i gruppen.
- Andra bidrar till min självkänsla
– jag "finns" bland dem.

Kultur, kommunikation och hälsa

Individcentrerade samhällen

- Privata samtal är viktiga.
- Varje person har rätt till information – även en plikt att bli informerad om sitt tillstånd.

Gruppcentrerade samhällen

- Familjen har rätt till information – även ett behov av att vara delaktig, för personens bästa.
- Personen ska inte behöva belastas med dåliga nyheter.

Brist på tillit

- Personer födda utanför Europa har lägre förtroende för hälso- och sjukvården än vad personer födda i Sverige har.
- Lägst patientupplevd kvalitet beskriver kvinnor med annat förstaspråk än svenska.
- Olika förväntningar på vården leder lätt till missförstånd. Patienten kan känna sig avvisad och diskriminerad.
- Brist på tillit till sjukvårdssystemet, och förtroende för de medarbetare personen möter, ökar risken för att patienten inte följer råd, genomgår behandling eller aldrig ens söker vård.

Skapa tillit

- Ge utrymme åt patienten och ta personens berättelse på allvar. Lyssna även efter det som inte sägs. Hjälpa till genom att bekräfta och ställ öppna frågor. Anpassa dig efter personens förmåga.
- Se personen som en kapabel person med egna betydelsefulla erfarenheter. Individanpassa vården och gör patienten delaktig. Du kan hjälpa till att skapa eller återskapa patientens tilltro till sig själv.
- Fråga dig själv då och då: Varför är jag här och för vems skull? Vad kan jag göra för att få till ett bättre bemötande och öka patientens delaktighet? Vad funkar bra och vad behöver jag ändra?

Vad är era erfarenheter?

Krockar

När förväntningar krockar eller det blir fel -

Lyssna och bekräfta patientens upplevelse. Berätta om ert uppdrag, vad ni kan göra och vad ni inte kan göra. Om möjligt guida patienten vidare. Det händer också att det blir fel. Beklaga då att det blivit fel, visa att ni tar det på allvar och lär er av det som hänt. En ursäkt kan betyda så mycket för patienten.

Rasism och diskriminering

<https://vimeo.com/250246735>

Verktyg för att förbättra mötet

- **Var nyfiken, det finns många sätt att göra rätt.**
- **Inkludera målgruppen** i utformning av nya material och vid förbättringsarbeten
- **Teach back**
Har jag förstått dig rätt?
Vad tar du med dig av besöket?
Skriv ned viktiga instruktioner
- **DART kommunikationsstöd** – finns färdiga bildstöd för hälso- och sjukvård och tandvård.
- **Hälsokommunikatörer/tolk/hälsoguider/brobyggare**



Fysisk aktivitet och utrikesfödda äldre

- 45 intervjuer med utrikesfödda äldre i Jönköpings kommun
- Många är stillasittande och önskar mer rörelse, gärna i grupp
- Finns kulturella skillnader som kan vara ett hinder för rörelse



Att åldras med turkisk bakgrund

En avhandling av Merve Tunçer har studerat äldre kvinnor med turkisk bakgrund i Sverige

När intervjuerna gjordes var de mellan 60 och 78 år gamla och hade bott här i genomsnitt i 40 år.

Intervjuerna visar hur kvinnorna rör sig mellan traditionella könsnormer och jämställdhet, oberoende av hur traditionell bakgrund de hade från början.

Flytten till Sverige som en viktig vändpunkt, som påverkat dem starkt.

- **Det fanns också** skillnader i hur man betraktar äldre personer i Turkiet och Sverige. Där tänker man ofta på dem som sköra och beroende av andra, samtidigt som de ses som sociala och till exempel får omsorg från anhöriga. I deras nya land tänker man oftare på äldre som självständiga, men ensamma.
- För dessa kvinnor är barn och barnbarn starkt kopplade till känslan av tillhörighet. De strävar efter att hitta en medelväg. De vill åldras självständigt med god hälsa samtidigt som de vill vara sociala och ha nära kontakt med sin familj och släkt, precis som äldre i Turkiet.
- Studien visade också att kvinnorna inte gillade tanken på att ta emot hjälp av äldreomsorgen.

Hur kan ni förbättra er verksamhet utifrån kulturmedvetenhet?

Tack för oss!

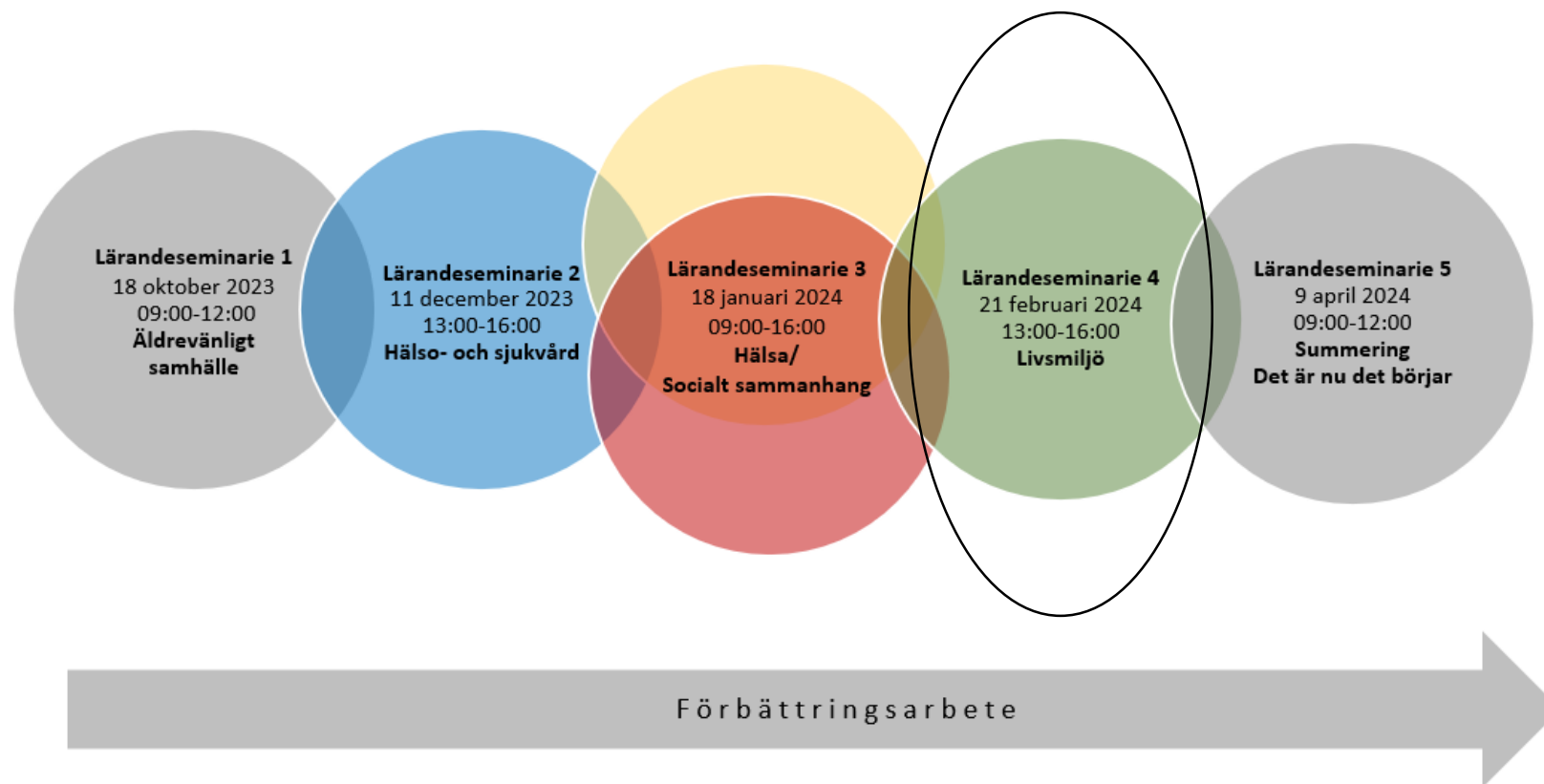


Region Jönköpings län

www.rjl.se



Region
Jönköpings län



I teamet till nästa gång

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

Nästa Lärandeseminarie:

21 februari kl 13-16 start med lunch från 12:15

Tema Livsmiljö





BÄSTA PLATSEN

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

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

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



**BÄSTA
PLATSEN**

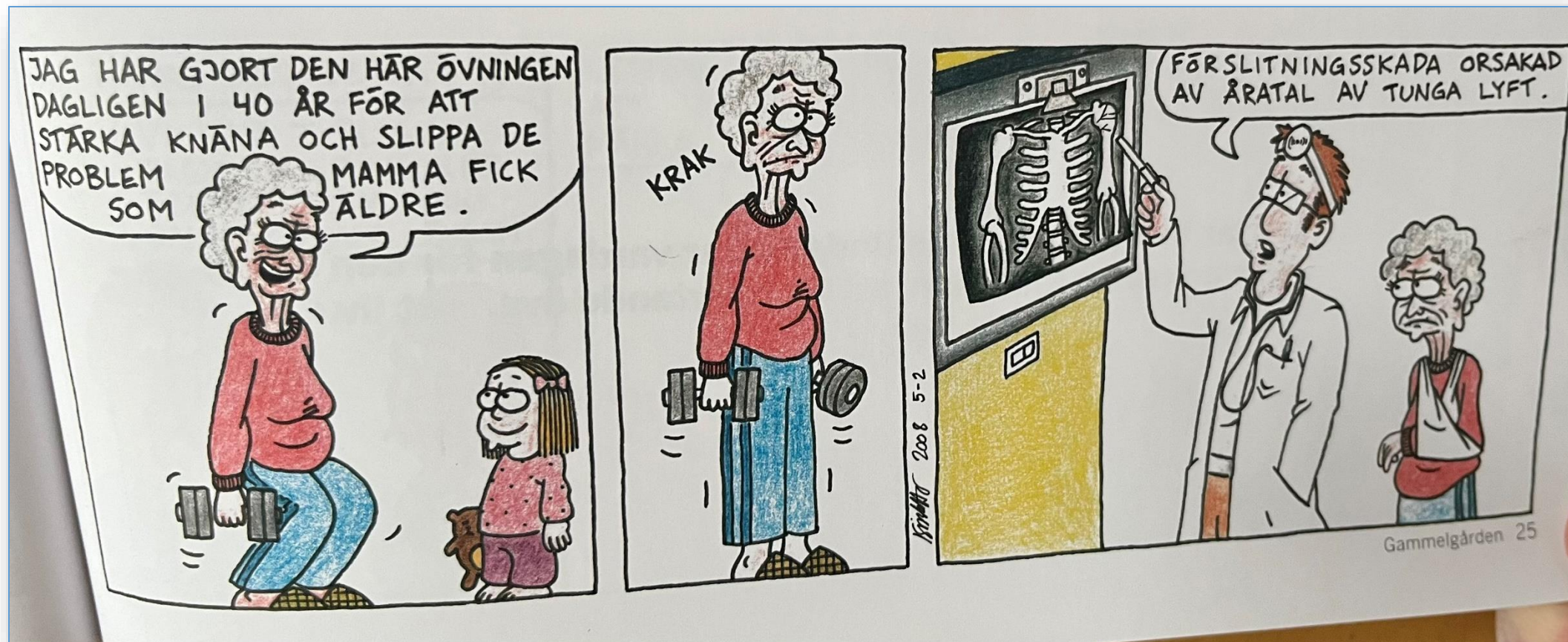
Bästa platsen ett åldras på 240118



KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN



Region
Jönköpings län



Frågor – smått som stort:

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

Administrativa frågor:

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



Om du vill

#bästaplatsenattåldraspå



Utvärdering



<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=e3963641431d>



Utvärdering om du inte får till QR koden

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

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





Tack för idag !

