



Slutrapport 2022-04-12

Framtidens äldreomsorg – tjänstedesign

Vad behöver äldre i Umeå kommun för att leva ett självständigt och gott liv?

**UMEÅ
KOMMUN**

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	3
Inledning.....	5
Disposition - rapportens upplägg	6
Projektets bakgrund, syfte och mål	7
Projektorganisation.....	9
Metod och arbetsätt.....	11
Genomförande	12
Steg 1: Ringa in	12
Steg 2: Undersöka	13
Steg 3: Fokusera	17
Steg 4: Ta fram idéer	18
Steg 5: Testa idéer.....	23
Resultat fokusområden, initiativ och idéer	24
Fokusområde: Boende	27
Fokusområde: Fysisk aktivitet.....	30
Fokusområde: Matvanor.....	33
Fokusområde: Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet.....	35
Fokusområde: Digitalisering och välfärdsteknik	38
Utvecklingsområden med koppling till projektet.....	40
Nästa steg.....	41
Prioriteringsmatris.....	41
Beskrivning av steg 6: Förverkliga (ingår ej i detta projekt).....	42
Slutord	43
Insikt kring målgruppen för äldreomsorgens preventiva arbete.....	43
Helhetsperspektiv och samverkan	43
Projektet avslutas.....	44
Bilagor.....	45

Inledning

Andelen äldre personer ökar på världens samtliga kontinenter. Bara i Europa beräknas andelen personer som fyllt 60 år öka från en femtedel av befolkningen år 2006, till en dryg tredjedel år 2050. Umeå kommun står inför samma demografiska utmaning - en ökande och växande andel äldre med stigande kostnader som följd. För att klara detta krävs bland annat att kommunens verksamheter snabbare kan tillgodogöra sig nya arbetssätt för att bli mer effektiva. Umeå kommun behöver därför arbeta utifrån helhetssyn och samverkan.

Framtidens äldreomsorg är ett påbörjat långsiktigt förändringsarbete för att möta den demografiska och tekniska utvecklingen. Äldrenämndens viktigaste uppgift¹ är att skapa förutsättningar så att kommuninvånarna kan leva ett gott liv i så hög utsträckning som möjligt. De insatser och stöd som ges syftar till att stärka den äldres förmåga att leva ett självständigt liv. Som en del i denna ambition ska förebyggande arbete, tidiga insatser och ett rehabiliterande arbetssätt prioriteras. En viktig del och en förutsättning är samverkan med det omgivande samhället och med de äldre som medskapare.

Projektet är en satsning för innovation och samverkan utifrån frågeställningen ” Vad behöver äldre i Umeå kommun för att leva ett självständigt och gott liv?”.

¹ [Äldrenämndens uppdragsplan och budget 2022.pdf \(umea.se\)](#)

Disposition- rapportens upplägg

Rapporten syftar till att beskriva metod, arbetssätt, initiativ och idéer i projektet.

Genomförandet beskrivs utifrån de olika stegen som genomförts utifrån Sveriges kommuner och regioners (SKR) modell för tjänstedesign "Innovationsguiden".

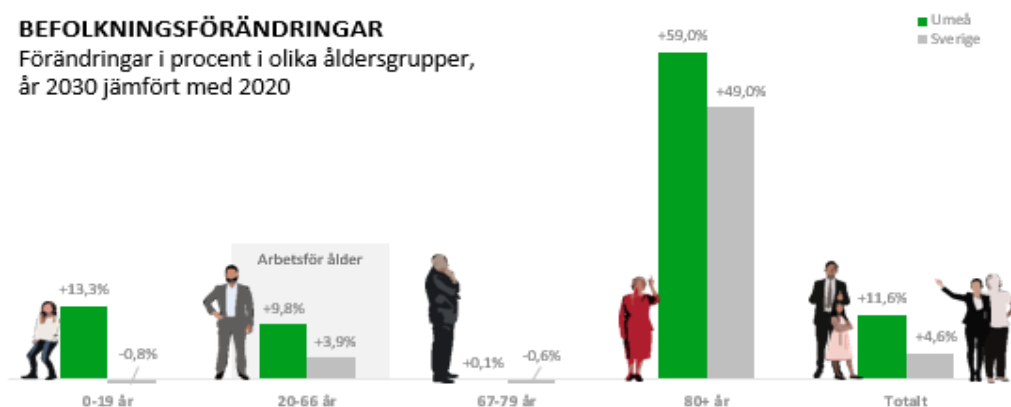
De avsnitt i rapporten som berör varje fokusområde inleds med en kort beskrivning av varför området är i fokus, insikter och utmaningar utifrån intervjuer, workshops och omvärldsbevakning. Avsnitten avslutas med sammanställd tabell med initiativ/idéer, beskrivning, syfte, status samt aktör.

Rapporten ska ses som underlag och inspiration för den fortsatta utvecklingen av framtidens äldreomsorg.

Projektets bakgrund, syfte och mål

De kommande åren står svensk vård och omsorg inför behov av strukturella förändringar till följd av den demografiska och tekniska utvecklingen. Andelen äldre i Umeå kommun ökar sedan ett par år tillbaka och kommer att öka dramatiskt under de kommande tio åren. Utvecklingen där andel äldre växer ställer krav på välfärdens organisering och resurstilldelning. I Umeå ökar andelen unga och äldre snabbare än andel invånare i arbetsför ålder. Skatteunderlaget växer inte lika snabbt och ett gap mellan behov av service och tillgängliga resurser riskerar att uppstå. En utmaning som berör och kommer att påverka oss alla. Om äldreomsorgen skulle fortsätta att arbeta på samma sätt i framtiden som den gör idag kommer resurserna helt enkelt inte att räcka till. Men det är inte bara ekonomiska incitament till varför äldreomsorgen behöver utvecklas. Samhället förändras och den tekniska utvecklingen kan till exempel bidra till högre självständighet och integritet för den som nyttjar tjänsterna. Äldreomsorgen i Umeå kommun behöver därför tänka nytt och erbjuda andra och nya tjänster än vad som erbjuds idag för att kunna öka andelen äldre som lever ett självständigt och gott liv i ordinarie boende.

Den demografiska utvecklingen



Bilden visar förändringar i procent i olika åldersgrupper, år 2030 jämfört med 2020. Först ser vi hur det ser ut för Umeå och sedan jämför vi oss nationellt. Förändringen av 80+ är mycket stor för hela landet men än större för Umeå kommun. Enligt befolkningsprognosen² kommer ålderskategorin 80 år eller äldre att öka med 59% till år 2030, cirka 3300 personer.

² [Befolkningsprognos 2020–2031 \(umea.se\)](https://www.umea.se/befolkning/befolkning-prognos-2020-2031)

Nedan ett månadssnitt av andel personer och insats 2020.

Ålder	Hemtjänst*	Vård och omsorgsboende	Ingen insats
65–79	4%	1%	95%
80+	23%	13%	64%

Källa: KOLADA *Exkluderat personer med hemtjänstbeslut som endast omfattar trygghetslarm, matdistribution, avlösning eller ledsagning

Syfte och utmaning

För att kunna möta den demografiska och tekniska utvecklingen behöver vi erbjuda rätt typ av tjänster. Detta tjänstedesignprojekt initierades i syfte att utifrån information från äldre invånare (över 65 år) ta fram, utveckla och testa idéer som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt och gott liv.

”Vad behöver äldre i Umeå Kommun för att leva ett självständigt och gott liv?”

Projekt mål

Minst tre idéer som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt liv. Idéerna ska vara möjliga att implementera inom äldreomsorgen eller att äldreomsorgen fungerar som initiativtagare till interna eller externa aktörer som i sin tur kan implementera de nya idéerna.

Mindre idéer som ligger inom ramen för äldreomsorgens uppdrag ska vara möjliga att implementeras redan under projektiden.

Effekt mål

Fler äldre ska kunna leva ett så självständigt liv som möjligt. På lång sikt procentuellt större andel äldre som bor i ordinärt boende.

Tidplan

Projektet planerades mellan januari och december 2021. Projektiden förlängdes på grund av pandemin och slutdatum beslutades till sista mars 2022.

Budget och finansiering

Projektet finansierades av löpande verksamhet i form av den tid som styrgrupp, projektdeltagare, projektgrupper och referensgrupp lade i projektet.

Avgränsningar

Som beskrivet under Projektets arbetssätt, ingår sex steg i Innovationsguidens modell för tjänstedesign.

Det sjätte och sista steget i modellen, förverkliga, ingick inte i projektet. Implementering av större idéer ligger därmed utanför projektet och kan påbörjas direkt efter projektavslut.

Risker

Med den pågående pandemin 2021 fanns en risk att deltagarna inte skulle kunna avsätta den tid som planerats till projektet, då arbetsuppgifter kopplade till pandemin prioriterades.

Trots den pågående pandemin under hela projekttiden har arbetet alltjämt framskridit i stort sett enligt plan och under omständigheterna liten frånvaro bland deltagarna i projektet.

Pandemin försvårade också metoden för inhämtande av information samt den kreativa arbetsprocessen då de allra flesta möten skedde digitalt. Alla deltagare följde de rådande rekommendationerna för att minska risken för smittspridning.

Projektorganisation

Styrgrupp

Styrgruppen agerade som ambassadörer för projektet och representerade det utåt mot andra intressenter. De fattade viktiga beslut om vad som skulle ske i projektet och rapporterade till äldreomsorgens ledningsgrupp.

Pernilla Henriksson äldreomsorgsdirektör och beställare, Camilla Jägervig Isaksson processledare och projektledare, Susanna Stenlund verksamhetschef utredning äldre, Malin Sundbom verksamhetschef vård- och omsorgsboende och Anette Jonsson verksamhetschef Din kommunala hemtjänst.

Projektgrupp

Projektgruppen planerade, drev och ledde utvecklingsarbetet framåt samt rapporterade till styrgrupp.

Camilla Jägervig Isaksson projektledare och processledare, Camilla Söderlund kommunikatör, Linda Burén processledare, Matilda Tapani processledare hemtjänst, Ulla Åkerström enhetschef vård- och omsorgsboende och Kristina Sandgren anhörigkonsulent prevention.

Intern referensgrupp

Referensgruppen gav stöd till projekt och projektledare genom att bidra med kompetens och kunskap. Den fungerade som en rådgivare och kunde under projektets gång bidra med idéer, förslag och synpunkter. Referensgruppen fick kontinuerlig information om projektet och höll respektive verksamhet informerad.

Ida Bergström ärendehandledare utredning och bistånd, Mia Tegström enhetschef hälso- och sjukvård och Nils Enwald ledningskoordinator (kommunövergripande kontakter, externa kontakter, tex. bostadsföretag).

Extern referensgrupp med deltagare från pensionärsföreningar

Referensgruppen gav stöd till projekt och projektledare genom att bidra med kompetens och kunskap. Den fungerade som en rådgivare och bidrog under projektets gång med idéer, förslag och synpunkter.

Anita Berg PRO, Christer Hansson PRO, Lena Strömberg SKPF, Marianne Rova SPF och Britt Jakobsson PRO.

Metod och arbetssätt

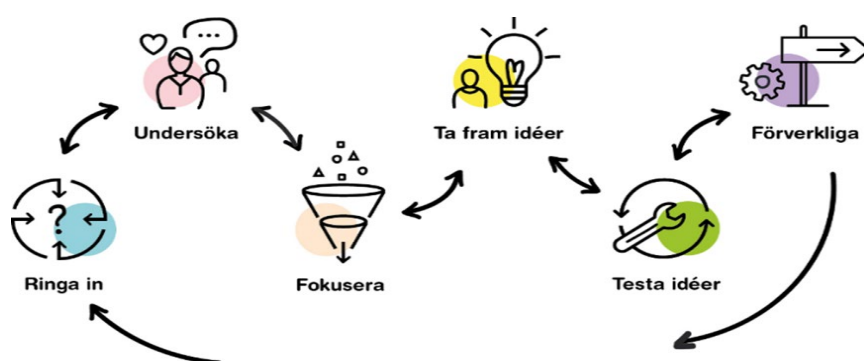
För att möta framtidens utmaningar behövs nya sätt att tänka och en djupare förståelse för vad som skapar värde för invånarna. Vi behöver också skapa nya och smartare samhällstjänster. Tjänstedesign utgår ifrån förståelse för användarens behov och upplevelser men lyfter också fram medarbetarnas och utförarnas perspektiv på utmaningarna.

Projektets arbetssätt och metod är baserad på Sveriges Kommuner och Regioners modell för användardriven innovation, Innovationsguiden. Innovationsguiden är ett metodstöd för att utveckla innovativa lösningar i offentlig sektor. En modell med målgruppen i fokus som genom sitt utforskande arbetssätt ger en fördjupad förståelse för invånarnas situation, upplevelse och behov. Arbetet sker i en kreativ och engagerande process för att tillsammans ta fram idéer och testa hur de fungerar. Processen gör det lättare att fokusera på att lösa "rätt" problem och sluta göra det som inte efterfrågas.

Projektgruppen har haft ett agilt arbetssätt i såväl metodik, idéer och lösningsförslag. Fokus för modellen har varit den input som kommer från alla medskapare >65 år som deltagit i projektet. Olika metoder har prövats under projektiden.

Ett agilt projekt består av många korta faser och har alltid en aktiv användarmedverkan. Gruppen som driver projektet jobbar alltså nära de som är tänkta att använda resultatet. Genom att arbeta i många korta faser finns möjlighet att leverera resultat successivt och det är precis det som är avsikten, att ta fram delresultat som kan börja användas direkt.

Delarna byggs sedan stegvis på med mer innehåll. Genom att löpande ompröva planeringen kan nyvunna insikter och kunskaper i projektet tillvaratas.



Modellen består av sex steg och det var de fem första stegen som ingick i detta projekt.

Mer information om metoden finns på innovationsguiden.se³.

³ [Innovationsguiden SKR](http://innovationsguiden.se)

Genomförande

Genomförandet av projektet beskrivs uppdelat utifrån fem av de sex stegen i Innovationsguiden. De fem stegen presenteras med översiktliga beskrivningar av tillvägagångssätt och resultat.

Steg 1: Ringa in

Beskriv och hitta en riktning i utmaningen

I det första steget i innovationsprocessen valde vi och ringade in utmaningsområdet och skapade förståelse för vem vi utvecklar.

I detta steg har vi:

- Definierat vad vi vill utveckla och för vem
- Formulerat och skrivit ner utmaningen utifrån en bred ansats
- Tittat på vilka olika aktörer som kan beröras av projektet

Tillvägagångssätt

Formulerad utmaning i projektet:

Vad behöver äldre i Umeå kommun för att leva ett självständigt och gott liv?

Utmaningen behöver förståelse för användarens behov och upplevelser men behöver även lyfta fram forskning och utförarnas perspektiv på utmaningen.

Steg 2: Undersöka

Lär känna användarna

I det här steget undersökte vi för att skapa förståelse för målgruppens behov, drivkrafter och upplevelser. Genom att fråga och interagera med användarna fick vi en bild av hur tjänsterna påverkar deras liv.

Insikterna vi fick här var avgörande för hur vi valde att trätta ner utmaningen i nästa steg. De låg till grund för de lösningsförslag som vi tog fram i senare skede.

I detta steg har vi:

- Beslutat hur vi ska nå användare och vilken metod som passar bäst
- Lärt känna användare, tagit reda på hur deras liv och verklighet ser ut
- Tolkat och förstått det insamlade materialet

Tillvägagångsätt

Intervjuer

Intervjuer genomfördes utifrån olika livssituationer och livsområden. Inledande frågor gällande kön, ålder, boendeform, boendesituation och boendets placering ställdes för att få in insikter från en så bred målgrupp som möjligt. Under intervjuerna ställdes frågor för att förstå intervjupersonernas nuläge med utgångspunkt i de olika livsområdena, frågor kring ett önskeläge/nyläge ställdes också. Fokus för intervjun låg på upplevelse av självständighet och trygghet.

Livssituationer: Senior utan insats, Senior med hemtjänstinsats, Senior som bor på vård- och omsorgsboende och Anhöriga till senior på vård- och omsorgsboende.

Livsområden: Mat, Boende, Digitala tjänster, Tvätt och städning, Socialt liv och samhällsgemenskap, Personlig vård, Fysisk och psykisk hälsa samt Trygghet och självständighet.

En mönsteranalys genomfördes av intervjuerna för att identifiera återkommande mönster. Syftet var att på ett strukturerat sätt omvandla informationen till fokusområden. Några viktiga områden identifierades, däribland boendet, familjen, matvanorna, fysisk aktivitet och det sociala livet.



Vi ställde oss några kompletterande frågor:

- Är det någon fråga/område/problem vi missat eller skulle behöva förstå mer om?
- Skulle vi behöva komplettera materialet ytterligare? Hur då (vilken metod)? Med vilka?

Efter mönsteranalysen beslutades att genomföra en målgruppsworkshop som ett komplement i insiktsarbetet.

Målgruppsworkshop – "Hur ser livet ut 2031?"

Målgruppsworkshopen genomfördes av tjänstedesignföretaget Hello Future⁴. Den bestod av två workshops med deltagare i åldrarna 65–75 år. Önskat resultat var att få en bild av hur de tänker sig att deras liv ser ut om tio år utifrån självständighet och livskvalité.

Texten nedan är hämtad från inbjudan på Facebook och umea.se:

"Om du är mellan 65 och 75 år vill vi bjuda in dig till en kreativ workshop där du får chansen att skapa en drömbild av framtidens goda liv i Umeå kommun. Dina behov, tankar och idéer är grundpelarna i kommunens arbete att utifrån äldre invånare ta fram, utveckla och testa idéer som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett gott och självständigt liv.



Under tre inspirerande timmar kommer du tillsammans med en professionell gruppleddare och andra deltagare att

- *identifiera behov och krav på framtidens stöd*
- *visualisera en äldres ideala vardag om 10 år*
- *ge konkreta idéer till kommunens utvecklingsarbete.*

Workshoparna började med att samla alla de olika tankar deltagarna hade om sin framtid och vilka visuella bilder de fick framför sig när de tänkte 10 år fram i tiden. Under den första individuella övningen fick de sedan berätta om en dag i deras liv från morgon till kväll år 2031 – vad händer en vardag? Vem träffar de? Vilka intressen har de och vad anser de vara värdefullt?

Deltagarna fick sedan en fördjupad uppgift som gick ut på att plocka ut höjdpunkter från livet. Avslutningsvis fick de fundera på vilka förutsättningar som behöver finnas på plats för att deras drömvardag skulle kunna bli sann⁵.

⁴ [Hello Future](#)

⁵ [Hello Future Målbild UK ÄO 2031.pdf \(umea.se\)](#)

Hur vill du att ditt liv ser ut 2031?

27 Maj 2031

🏠 Boendet

Boende har de fått välja fritt och inte blivit placerad någonstans. Man bor på en bra plats, vilket innebär olika saker för olika personer - kanske bor man helt själv i mindre och naturnära boende eller i serviceboende mitt i stan med närhet till grannar och ordnade aktiviteter. Hur väl boendet går att anpassa påverkar nivån av självständighet. Med åren är det enkelt att byta boende utifrån sina behov av hjälp och avlastning. Hemmet är en plats för avkoppling, måltider och hushållsarbete men kan även vara en plats där barn och barnbarn får komma och umgås.



08:30
Vaknar upp hemma, kanske i ett avskilt, mindre och naturnära boende, eller serviceboende mitt i stan med olika typer av grannar



9:30
Frukost, morgentidning på surrplattan



11:30
Möter upp en kompis i stan för en promenad ut längs med älven



13:30
Föreningsträff med kreativt skapande



09:00
Morgongympa framför TV:n



10:30
Far till sjukgymnasten med förbeställd transport



12:00
Lunch med kaffe på uteservering längs promenadvägen

🚶 Den regelbundna motionen

Att bibehålla en god hälsa är "a och o", en förutsättning för allt annat, därför har dagen alltid något inslag av rörelse. Promenader är en naturlig del av den äldres liv, dels som ett sätt att ta sig dit man behöver eller som ett sätt att få daglig motion. Att börja dagen med en enkel uppvärmning eller stretching för att hålla kroppen igång är inte ovanligt, eller att man exempelvis gör en aktivitet med sina grannar.

🚲 Logistiken kopplar ihop livet

Frågan om logistik är sammankopplat med att bo där man trivs och att ha tillgång till aktiviteter, mötesplatser, kultur och natur. Det är enkelt att cykla eller promenera dit man vill eller kunna ta del av en prisvärd kollektivtrafik. Det är viktigt att kunna ta sig till affären för att handla mat, göra ärenden som att gå till frisören eller posten - detta med promenadavstånd eller en förbeställd bil eller kort busstur.

👥 Det sociala livet

Ett rikt socialt liv är en nyckel till livskvalité. Det är lätt att träffa andra - nära vänner eller grannar, och på så sätt undvika ofrivillig ensamhet. Det ska finnas naturliga mötesplatser att träffas på för att göra saker tillsammans som man tycker om - det kan handla om restaurangbesök, teater, utflykter till natursköna områden. Det ska finnas prisvärda alternativ för pensionärer så att tröskeln blir låg till att komma ut och träffa andra människor samtidigt som man får uppleva något nytt.

👨‍👩‍👧 Familjen

Familjen är central i den äldres liv och en grundbult i att kunna uppleva självständighet och livskvalité. Man är ofta nära dem som betyder mest i livet: livspartner, barn och barnbarn. Om familjemedlemmar befinner sig på distans tar man tid att regelbundet ta tid för videosamtal och kontakt på olika sätt och vis.



16:00
Varvar ner lite och tar hand om hushållssysslor



18:30
Barn & barnbarn på besök middag tillsammans



21:00
Kopplar av med TV, sticlning, bok eller sociala medier




15:30
Rask promenad hem



17:30
Börja laga middag med hembeställda ingredienser



19:45
Spela spel med barnbarnen



23:00
En god natts sömn

🍴 Maten

Medvetenheten ökar kring vikten av en hälsosam och varierande kost som en förutsättning till ett långt liv och bra liv - men det ska också smaka gott! Oavsett om man vill laga själv, hellre äter ute eller får hem maten färdiglagad så är det enkelt att få bra mat på bordet. Även om man har en begränsad ekonomi som pensionär har man kontroll och bra koll på vad man äter på regelbunden basis.

Genom att analysera resultatet har Hello Future tagit fram olika teman som kan vara värdefulla för målgruppen i framtiden.

Det naturnära livet:

- Det finns gott om aktiviteter att ta del av
- Naturen är en plats som fyller många behov
- Det är enkelt att ta sig ut i naturen

Bidrar där jag behövs:

- Att få bidra där man behövs ökar livskvalitén
- Kombinera det sociala med meningsfullhet
- Att vara en del av lösningen
- Engagemang skapar värdefull gemenskap

Promenaden:

- De bor på en plats där det är enkelt att gå ut
- En daglig rutin och en meningsfull aktivitet
- Det känns tryggt

Mötesplatsen:

- Naturliga mötesplatser för äldre
- Utbudet är varierande och prisvärt
- Det goda livet är ett liv delat med andra

Rapporten finns att läsa i sin helhet, se bilaga 1.



De insikter och områden som framkom under målgruppsworkshoparna kompletterade och stärkte det som framkommit vid de tidigare intervjuerna.

Steg 3: Fokusera

När vi gick in i det här steget hade vi med oss många insikter från användarna. Nu gällde det att utmana, prioritera vad vi skulle arbeta vidare med, utvecklingsområden som känns relevanta och hanterbara att fokusera på i det fortsatta utvecklingsarbetet.

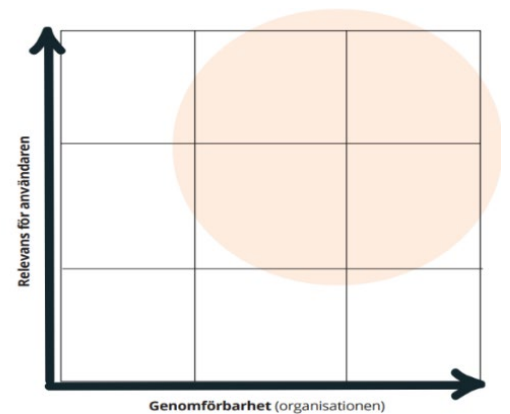
I detta steg har vi:

- Utmanat arbetet så här långt
- Prioriterat insikter
- Formulerat fler utvecklingsområden

Tillvägagångsätt

Nu hade vi en bra bild av hur målgrupp och övriga berörda aktörer upplever de områden vi behöver utveckla. Här gällde det att välja och prioritera.

Utifrån insikter och input från intervjuer, workshops, referensgrupper, omvärldsbevakning och den senaste forskningen använde vi en prioriteringsmatris för att prioritera fokusområden. Prioriteringen utgick ifrån relevans för användaren och genomförbarheten för organisationen.



Prioriterade fokusområden

- Boende – behov av attraktiva och hälsofrämjande boendemiljöer för självständighet och trygghet. Boende är en central fråga för att klara den demografiska utvecklingen.
- Digitalisering och välfärdsteknik – med användaren i centrum och behoven i fokus för självständighet, trygghet, tillgänglighet och delaktighet. Digitalisering och välfärdsteknik behandlades inte som ett eget fokusområde i projektet utan var en viktig del i samtliga fokusområden.

Hälsosamt åldrande⁶ - de viktigaste faktorerna för ett hälsosamt åldrande är:

- Fysisk aktivitet – att röra sig utifrån sin egen förmåga spelar stor roll både för att hålla i gång kroppen och hjärnan. Sömn blir bättre och risken för flera kroppsliga och psykiska sjukdomar minskar.
- Matvanor – att äta god och näringsrik mat, och kanske äta tillsammans med andra, är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.

⁶ [Hälsosamt åldrande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalso myndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

- Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet – att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska hälsan och fysiska hälsan.

Överlämnat till verksamhet

De insikter och idéer som framkommit vid intervjuer gällande vård - och omsorgsboende överlämnades i november 2021 till verksamheten. De är viktiga att ta vidare, men lämnades över till ansvarig Verksamhetschef och Verksamhetsutvecklare för fortsatt utveckling, då de inte möter effektmålet i detta projekt.

Steg 4: Ta fram idéer

I det här steget i innovationsprocessen hade vi nu en bra bild av vilka utmaningar som finns och vilka utvecklingsområden vi har valt att arbeta vidare med. Nu gällde det att ta fram många idéer och lösningsförslag till våra utmaningar och tänka brett. Det handlade inte om att komma upp med "rätt" idé utan mer om att generera ett stort utbud av möjligheter.

Detta steg var en övergång från att identifiera problem och utvecklingsområden till att ta fram idéer och lösningar för och tillsammans med användarna.

I detta steg har vi:

- Skapat ett kreativt och tillåtande klimat
- Tagit fram ett stort urval av idéer
- Byggt vidare och utvecklat idéer

Tillvägagångssätt

Ett stort urval av idéer hade redan inkommit från användare under de tidigare stegen. Samtliga idéer och input togs med in i detta steg. De insikter vi fått till oss omformulerades till mer konkret frågeställning som gör det lättare att ta fram idéer.

Vi genomförde workshops tillsammans med användarna utifrån de omformulerade insikterna och fortsatte ta fram många olika idéer att bygga vidare på. Idéerna utgick alltid från de insikter och fokusområden vi fått fram genom användarundersökningarna.

- Workshop – Innovationslabb tillsammans med SPIS Social Progress Innovation Sweden⁷ Umeå kommun som fokuserar på frågor som rör social innovation och RISE⁸ Research Institutes Of Sweden, Sveriges forskningsinstitut och innovationspartner som bland annat fokuserar på frågor som hållbart samhälle
- Workshops -Innovations-sprint tillsammans med Hello Future⁹ som är en innovationspartner genom innovationsmetodik och användarcentrerad tjänstedesign.

Workshop - Innovationslabb

Workshop utifrån vår förstudie som lett till insikter om områden att adressera när det gäller seniorers möjligheter till ett självständigt och gott liv. Under innovationslabbet arbetade medarbetare, inbjudna seniorer och SPIS-deltagare tillsammans kreativt för att adressera några av dessa utmaningar:



- Gemenskap och delaktighet kring måltider
- Ett fysiskt aktivt liv
- Ett gott och självständigt liv som hemmaboende

Labbet visade på styrkan av att sammanföra människor med olika bakgrund i samma rum, som gemensamt och fokuserat kan kavla upp ärmarna tillsammans. Under en eftermiddag arbetade deltagarna med idé-generering och prototypande genom olika övningar.

Syftet med workshopen var i första hand att utforska själva metodiken, och i andra hand att ta fram koncept att vidareutveckla. Den resulterade dock i tre förslag som alla innehöll potential av olika slag och diskuterades med stort engagemang.

- Matbussen: I sin enklaste form är Matbussen en ambulerande foodtruck som kör runt i olika stadsdelar och erbjuder god, näringsrik och spännande mat. Till exempel kan den stanna vid kvarterslokalen där seniorer och andra kan köpa en matlåda och ta med hem, eller så kan den intas mer socialt i lokalen. Den kan köra samma rutt, men med varierad mat, och med en glassbils-signal hör man på långt håll att den kommer.

⁷ [SPIS-Social Progress Innovation Sweden | RISE](#)

⁸ [Svensk forskning för hållbar tillväxt | RISE](#)

⁹ [Hello Future - Din innovationspartner - Hello Future](#)

- Träningsbiblioteket: Träningsbiblioteket är ett interaktivt, digitalt verktyg som syftar till att motivera och sänka trösklarna för fysisk aktivitet. Det vänder sig inte bara till seniorer, utan alla som vill göra en livsstilsförändring eller höja sin aktivitetsnivå.
- Gemenskap: Gemenskapen är ett semi-kollektivt, samägt och hållbart generationsboende. I Gemenskapen bor människor i livets alla faser: småbarnsfamiljer, pensionärer, studenter, singelhushåll, par. Erbjud social gemenskap genom närhet till och samvaro över generationsgränser. Här ska alla kunna bidra med sin kunskap och erfarenhet, känna sig behövd, och ta del av olika typer av aktiviteter och tjänsteerbjudanden beroende på vilja och behov.

Visualiseringar av 3 koncept

RI
SE



Rapporten finns att läsa i sin helhet, se bilaga 2

Workshops - Innovationssprint

Syftet med sprinten var att ta fram och testa idéer som ökar möjligheten att delta i social gemenskap och sociala sammanhang.

Vid inledningen av sprinten tog vi fram ett långsiktigt mål som beskriver en ideal framtid. "Om två år finns det en gemensam tjänst för invånarna i Umeå Kommun som inspirerar fler [seniorer] till social gemenskap och att delta i sociala sammanhang. Informationen är lätt att ta del av, oavsett digital vana och intresse"

Vi intervjuade personer från Frivilligcentralen, Vän i Umeå och en forskare vid Umeå Universitet för att få in nya perspektiv på vår utmaning. Anteckningar togs i form av "Hur kan vi"-frågor. Med hjälp av ovan steg satte vi sprintens fokus - vad ska vi testa för att kunna lära oss mer om målgruppen och utmaningen?

Frågeställningar:

- Kan vi få målgruppen att använda tjänsten?
- Kan vi skapa en tjänst som vi vet är lätt att ta del av?
- Kan vi nå de personer som vi önskar nå/de som har behov av informationen?
- Kan vi få målgruppen att delta i sociala sammanhang genom vår tjänst?

Teamet tog fram exempel som kunde fungera som inspiration till utformningen av lösningen. Exempel kan handla om hur andra löst liknande problem, hur någonting visas visuellt, hur ett erbjudande formulerats eller en smart lösning av ett användargränssnitt. Dessa exempel fungerade som bränsle till skissövningen.

Skissningen skedde individuellt av alla deltagare i sprinten. Syftet här var att utifrån i slutanvändarens perspektiv utforma lösningar. Dessa skisser fungerade sedan som "byggstenar" för den "prototyp" som senare togs fram. Tanken med tjänsten är att den ska finnas tillgänglig i offentliga miljöer på en tryckbar skärm för att minska tröskeln för målgruppen att använda den.

Fem personer som representerar den utvalda målgruppen deltog i ett användartest via videokonferens. Testerna spelades in för att deltagarna i sprinten sedan skulle kunna observera och analysera i egen takt. Allt positivt, negativt eller intressant skrevs ned. Efter testerna var genomförda gick vi igenom testresultaten och sökte efter mönster.

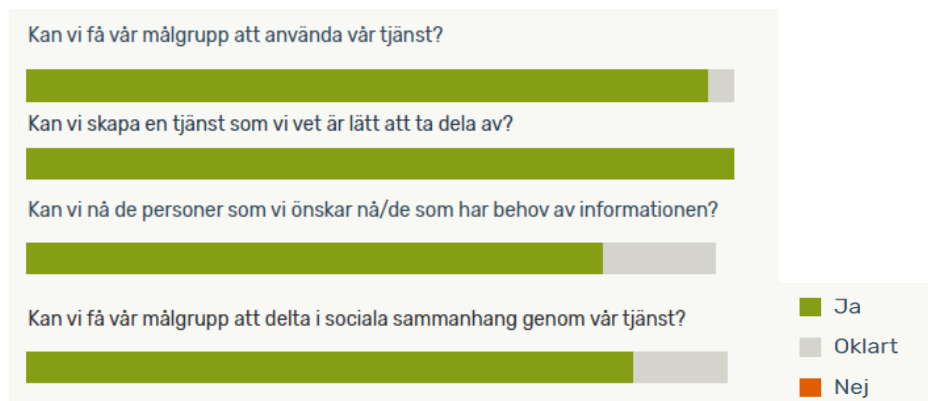
Efter att vi uppdaterat prototypen utifrån de kommentarer och lärdomar vi fått vid den första testomgången bjöd vi på nytt in personer i målgruppen att delta på ett användartest. Användartesterna genomfördes denna gång på stadsbiblioteket. Tre personer var inbokade

och tre personer som befanns sig på biblioteket bjöd vi in till att delta under mer spontana former. Under ledning av Hello Future och deltagare i sprintteamet fick personer ur målgruppen interagera med tjänsten och dela sin upplevelse. Det dokumenterades på plats i form av videoinspelningar och anteckningar.



Den andra testomgången gav oss tydligare svar på våra spritfrågor, och i detta fall såg det ut som om tjänsten kunde möta de behov av användning, enkelhet, tilltala dem som tjänsten riktar sig till och även bidra till att personer deltar i aktiviteter. Genom att göra tester fysiskt på plats fick vi en bättre bild av hur målgruppen interagerar med en digital tjänst i en offentlig miljö.

Svar på frågeställningarna baserat på den andra testomgången:



Rapporten finns att läsa i sin helhet, se bilaga 3

Omvärldsbevakning

Utifrån inkomna idéer och input genomfördes omvärldsbevakning. Syftet med en aktiv omvärldsbevakning var att med hjälp av information kunna upptäcka mönster, vinna insikter dra slutsatser och bredda perspektiven. Genom omvärldsbevakningen kunde vi lägga till nya initiativ och idéer samt bredda de tidigare idéerna.

Välja, prioritera och konkretisera idéerna

När vi tagit fram en mängd idéer som på olika sätt svarar mot de behov vi identifierat var det dags att välja ut och konkretisera idéerna. I detta skede valde vi att prioritera ett stort antal idéer då vi hade många med stor potential, resurseffektivitet och som uppfyller användarnas behov.

Steg 5: Testa idéer

I det här steget beslutade vi hur våra idéer skulle testas, utvärderas och utvecklas vidare. Vi tog fram enkla prototyper, en prototyp kan vara allt som tar sig fysisk form, till exempel en vägg av post-it-lappar, ett rollspel, en bildserie eller en film.

Med hjälp av en fysisk prototyp var det lättare att undersöka olika typer av lösningar, väga fördelar och nackdelar mot varandra och att upptäcka brister och fallgropar tidigt innan lösningen förverkligas.

I detta steg har vi:

- Tagit fram fysiska prototyper på lösningsförslag
- Testat prototyperna med användare och utförare
- Samlat in feedback, justerat och testat igen

Tillvägagångssätt

Prototyper

Vi skapade fler prototyper för lösningarna och höll dem enkla, det underlättade för testpersonen att ge feedback. Utifrån framtagna prototyper genomfördes intervjuer.

Intervjuer

Testerna skedde tillsammans med användare. Under intervjuerna skrev vi ner positiv som negativ feedback samt frågor eller tankar som dök upp, både hos testpersonen och hos oss som intervjuare. Testpersonerna kom även med förslag på hur de skulle vilja ändra eller lägga till något i tjänsten eller produkten.

Utifrån vad som framkommit vid intervjuerna vidareutvecklades idéerna och initiativen.

Resultat fokusområden, initiativ och idéer

Den fråga som ställdes i början av projektet var: Projektet behöver ta reda på vad äldre i Umeå kommun behöver för att leva ett självständigt liv.

Idéer och initiativ som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt och gott liv presenteras i sammanställningen. Initiativ och idéer som är möjliga att implementera inom äldreomsorgen eller att äldreomsorgen fungerar som initiativtagare till interna eller externa aktörer som i sin tur kan implementera de nya idéerna.

Samverkan sker bland annat med pensionärsföreningar, Region Västerbotten, Umeå Universitet, civilsamhället, näringslivet, statliga myndigheter samt flera olika verksamheter inom Umeå kommun.

Innehåll och åtgärder syftar till att samla, tydliggöra, initiera och lyfta äldreperspektivet i flera livssituationer och livsområden. Människors delaktighet och inflytande över sina liv och i samhället är en grundläggande förutsättning för välbefinnande. På samma sätt kan motsatsen påverka livskvalitet och hälsa negativt.

Åtgärderna är formulerade på ett övergripande sätt som tydliggör ambitioner och ger utrymme för flexibilitet och innovation i steget förverkliga.

Främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall

Det finns stora möjligheter att främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall. Ett fall är ofta grundorsak till behov av stöd och ökat beroende av andra.

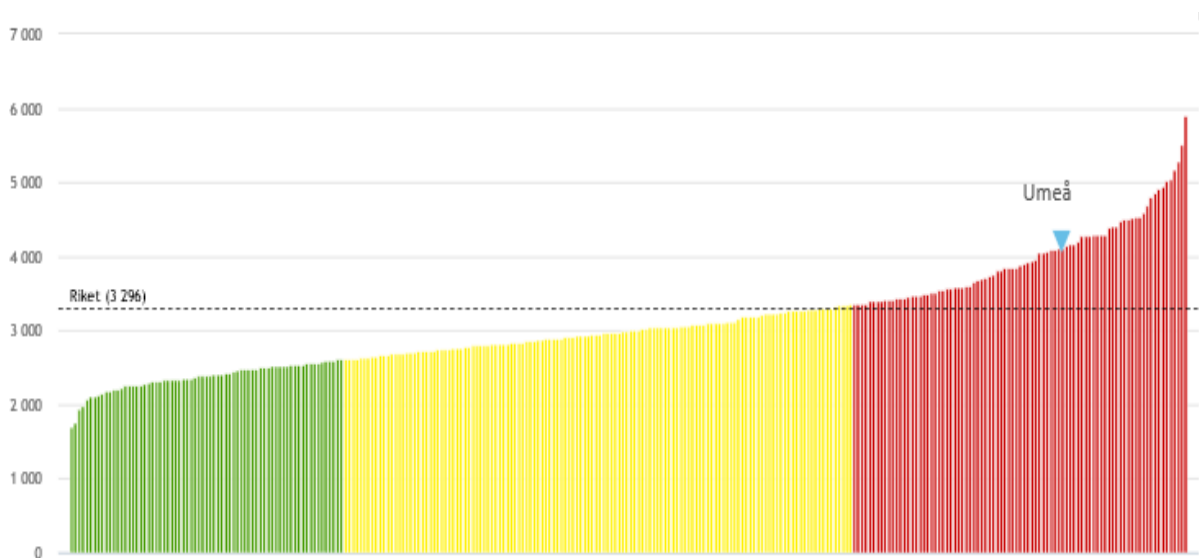
Varje år faller och skadar sig var tredje person över 65 år och varannan över 80 år. Fall är en av de vanligaste orsakerna till att äldre personer skadar sig. Nästan tre gånger så många avlider till följd av fallolyckor som av olyckor i vägtrafiken. Fallskador kan få allvarliga konsekvenser för individen i form av för tidig död, lidande och försämrad livskvalité. Att äldre kvinnor och män faller kan bero på flera saker, men för att förebygga fall finns tre viktiga områden att arbeta med. Det är äldres läkemedelsanvändning, att öka fysisk aktivitet med bland annat balansträning samt mat och måltider som är goda och näringsrika¹⁰.

Fall medför även stora samhällskostnader. Regeringen har gett Socialstyrelsen i uppdrag att genomföra hälsoekonomiska beräkningar av vissa åtgärder och arbetssätt, som ligger inom hälso- och sjukvården och socialtjänstens område, och som syftar till att minska risken för fallolycka. Uppdraget ska redovisas till Regeringskansliet (Socialdepartementet) senast den 31 maj 2022. Socialstyrelsen ska också fortsatt sammanställa och sprida kunskap om

¹⁰ [Informationsmaterial för att förhindra fallolyckor - Socialstyrelsen](#)

systematiskt arbete med fallprevention till hälso- och sjukvården och sociala omsorgen. Uppdraget ska genomföras i samverkan med Sveriges Kommuner och Regioner och andra relevanta aktörer.

Även Livsmedelsverket¹¹ har fått i uppdrag av regeringen att ta fram och sprida kunskapsstöd om mat och måltider som fallprevention riktat både till verksamheter inom äldreomsorgen och till äldre själva.¹²



Fallskador 2019 bland personer 65 och äldre, antal/100 000 inv. Genomsnittligt antal slutenvårdstillfällen till följd av fallolyckor bland individer 65 år och äldre. Källa: KOLADA, Patientregistret, Socialstyrelsen¹³.

Sveriges Kommuner och Regioner - Mål 2022: God och jämlik hälsa - Minska antalet äldre som drabbas av fallskador (minska antalet fallskador bland individer 80+ år med 10/1000 invånare)¹⁴.

Forskning visar att det finns ett behov av att arbeta mer evidensbaserat inom fallprevention. För att kraftsamla kring att minska fall hos äldre behövs det ett arbete med fokus på förebyggande insatser samt ett välfungerande samarbete mellan regioner, kommuner, intresseorganisationer och invånare.

Äldreomsorgen har tillsammans med Umeå Universitet och Region Västerbotten påbörjat ett samarbete med att utveckla det preventiva arbetet för fallolyckor.

¹¹ [Livsmedelverkets rapportserie \(livsmedelsverket.se\)](#)

¹² [Framtidens äldreomsorg - Regeringen.se](#)

¹³ [KOLADA, Socialstyrelsen](#)

¹⁴ [Fall och fallskador | SKR](#)

Många av de initiativ och idéer som finns beskrivna i slutrapporten innehåller fallförebyggande faktorer, trots att detta inte behöver vara det primära syftet med initiativet eller idéen.

Fokusområden

Som presenterats har intervjuer och workshops resulterat i fem fokusområden:

- Boende
- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet
- Digitalisering och välfärdsteknik

Resultatet presenteras nedan per fokusområde med kort inledning av fokusområdet och citat.

Insikterna som framkommit är omformulerade till konkreta frågeställningar exempel - *Hur kan vi tillsammans skapa möjlighet till sociala gemenskap och delta i sociala sammanhang?*

Idéer och initiativ presenteras i tabellform utan prioriteringsordning utifrån namn på initiativ/idé, beskrivning, syfte, status och ev. aktör.

Status anges som

Utforskas - idén undersöks

Påbörjad - idén har utforskats och är nu påbörjad

Genomförs - idén har utforskats, påbörjats och genomförs nu

Flera av initiativen och idéerna möter behov i flera fokusområden, men presenteras endast under ett av fokusområdena. Utifrån insikter som framkommit i intervjuer och workshops har ett antal initiativ och idéer redan införts för att inspirera och informera seniorer gällande ett självständigt och gott seniorliv. Läs mer om aktiviteterna på [Seniortorget](#)¹⁵

¹⁵ [Seniortorget - Umeå kommun \(umea.se\)](http://Seniortorget - Umeå kommun (umea.se))

Fokusområde: Boende

Tillgången till bostäder för äldre är en central fråga för att klara den demografiska utvecklingen. Bostadsbyggandet behöver öka avsevärt för att möta behovet av bostäder. Det behöver finnas ändamålsenliga bostäder på den ordinarie bostadsmarknaden för att säkerställa äldre personers olika behov. Regeringen införde ett investeringsstöd 2016 med syftet att öka antalet bostäder för äldre och därigenom förbättra tillgängligheten samt öka möjligheterna till gemenskap och trygghet för äldre personer.¹⁶



Bostadsförsörjningen är en fråga av strategisk betydelse för en hållbar befolkningstillväxt i Umeå kommun. Ett varierat utbud av goda bostäder kan ses som en förutsättning både för att möjliggöra för nya invånare att flytta hit och för att kunna bibehålla en god livskvalité för de som redan bor i kommunen idag. Kommunen ska ha ett varierat utbud av bostäder för att på ett effektivt sätt möta medborgares bostadsbehov genom livets alla förändringar. Kommunen ska även verka för en balans på bostadsmarknaden.¹⁷

En del vill bo kvar på sin hemort när de blir äldre, andra vill flytta närmare servicefunktioner i mer centrala delar. Ofta saknas sådana alternativ, vilket gör att flyttkedjor bromsas upp och förvärrar bostadsbristen. Den generella livslängden ökar, vilket förmodligen kommer att innebära efterfrågan på nya typer av bostäder, aktiviteter och miljöer för äldre. Fler bostäder som möter efterfrågan från äldre är med andra ord en viktig utmaning för samhällsplaneringen¹⁸. Men en viktig del är även det egenansvar som var och en behöver ta gällande att planera för sitt kommande boende eller kvarboende.

Citat:

*”Kan jag inte bo kvar ser jag seniorboende alt. lägenhet som alternativ.
Gärna i område med flera generationer/åldersgrupper.”*

*”Ekonomi är en viktig del. Jag hade tur att köpa lägenhet då det inte var för dyrt.
Det är inte alla som kan.”*

¹⁶ [Framtidens äldreomsorg – en nationell kvalitetsplan \(regeringen.se\)](https://www.regeringen.se/491313/1/16)

¹⁷ [Bostadsförsörjningsprogram - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/491313/1/17)

¹⁸ [Så trivs äldre i flerbostadshus.pdf \(umea.se\)](https://www.umea.se/491313/1/18)

*”Fastighetsägaren som visade mig lägenheten sa att det är bra det finns hiss,
jag tänkte - vad menar han? ...nu förstår jag.”*

Frågeställning:

Hur kan vi tillsammans...

...förbättra och utveckla samverkan mellan seniorer och bostadsmarknadens parter?

...verka för att fler seniorer planerar för sitt kommande boende eller kvarboende?

Initiativ/idé	Beskrivning	Syfte	Aktör/samverkan	Status
Samverkan – fastighetsbolag	Samverkan och dialog hur kommunen tillsammans med privata aktörer möter äldres bostadssituation idag och i framtiden.	Tillsammans möta den demografiska utvecklingen.	Övergripandeplanering , fastighetsbolag Äldreomsorgen, Seniortorget	Påbörjad
Föreläsningar, information och visning av välfärdsteknik	Välfärdstekniska lösningar som kan hjälpa seniorer i vardagen. Visa vilka produkter som i dagsläget används inom äldreomsorgen, samt vem man kontaktar om behov finns.	Bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet och självständigt.	Digitaliseringsenheten Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs
	Undersida med information på umea.se/seniortorget			
Bostadstillägg	Sprida information om och hur man söker bostadstillägg.	Öka de ekonomiska möjligheterna.	Pensionsmyndigheten Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs
”Handbok”	Samlad information med viktiga ämnen och tips för att planera inför seniorlivet. Förenkla så att man inte behöver söka information på flera platser.	Information för att planera för sitt kommande boende eller kvarboende. Bibehållen självständighet.	Äldreomsorgen	Utforskas
Informationsträffar	Genomföra fysiska informationsträffar – ”Tips - att tänka på”. Informera och inspirera seniorer till att göra aktiva livstilsval som bidrar till att bibehålla sin självständighet.	Information för att planera för sitt kommande boende eller kvarboende. Bibehållen självständighet.	Äldreomsorgen, Seniortorget, Samverkanspartners	Genomförs
Digital samlad information	Undersida till umea.se/seniortorget för information och inspiration. Visa vilka möjligheter som finns för att bo bra och för att tänka igenom sitt framtida boende.	Information för att planera för sitt kommande boende eller kvarboende. Bibehållen självständighet.	Äldreomsorgen, Seniortorget	Utforskas
Hjälpmedel	Visning och information av olika hjälpmedel samt hur man söker och vem man kontaktar.	Hjälpmedel för bibehållen/ökad trygghet, självständig och delaktighet.	Region Västerbotten, Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs

Flyttservice	Ordinärt boende - Rabatterat stöd vid flytt. Exempel rensning, packning, flytt, städ och iordningställande.	Öka möjligheten för fler att byta bostad för bibehållen självständighet.		Utforskas
Gemenskapet Se bilaga 2	Gemenskapet är ett semi-kollektivt, samägt och hållbart generationsboende. I Gemenskapet bor människor i livets alla faser: småbarnsfamiljer, pensionärer, studenter, singelhushåll, par.	Erbjuda social gemenskap genom närhet till och samvaro över generationsgränser. Här ska alla kunna bidra med sin kunskap och erfarenhet, känna sig behövd, och ta del av olika typer av aktiviteter och tjänsteerbjudanden beroende på vilja och behov.	Bostadsmarknaden/ bostadsförsörjning	Utforskas

Fokusområde: Fysisk aktivitet

Det går inte att undvika det naturliga åldrandet, men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsöfrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida förbättrar livskvalitén. Varje steg har betydelse för hälsan, all form av rörelse påverkar hälsan positivt.



Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet och fallprevention, motverkandet av åldersrelaterad minskning av muskelmassa, främjande av hjärtkärhälsa och fysisk funktion. Det har under senare år framkommit vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet hos äldre har en positiv inverkan på psykisk hälsa och kan främja ett kognitivt hälsosamt åldrande, dvs. bevara minne och tankeförmåga när man blir äldre.

Vi mår bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra oss lite extra i vardagen. Det finns många tillfällen att vara fysiskt aktiv. Det är aldrig för sent att börja träna, det spelar ingen roll om du är 70 år eller 30 år när du börjar träna.

Citat:

*”Nu går jag mest promenader. Det är viktigt och skönt.
Då får jag röra på mig och samtidigt se på folk.”*

*”När kroppen börjar kämpa emot hade det varit bra med gruppverksamhet
så att man inte blir ensam i det. Man kan peppa varandra att träna”*

”Promenaden- Jag gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid”

”Ont och värk i kroppen. Borde träna och röra på mig mer, men vet inte hur jag ska börja”

*”Umeå kommun är väldigt bra på att ordna aktiviteter
- men för få platser även när man använder väven.”*

Frågeställning:

Hur kan vi tillsammans...

...öka seniorers möjlighet till fysisk aktivitet?

...förbättra trygghet, säkerhet och tillgänglighet i utomhusmiljöer?

Initiativ/idé	Beskrivning	Syfte	Aktör/samverkan	Status
OTAGO	Otago är ett individuellt anpassat träningsprogram för äldre över 65 år. Det kräver inte så mycket utrustning, vilket möjliggör träning i hemmet. Träningen är strukturerad och programmet innehåller bland annat olika övningar för ben styrka och dynamiska balansövningar. Finns även som app. Otago inspirerad lättgymna	Förebygga fall	Umeå Universitet, Region Västerbotten, Äldreomsorgen, Seniortorget	Påbörjat
Hälsopeppen - 8 veckors kurs	Möjlighet att ta del av anpassade träningspass och föreläsningar om hälsa. Åtta veckor med schemalagda aktiviteter. En träff i veckan med träningspass. En träff i veckan med föreläsningar om de sex hälsovanorna: fysisk aktivitet, mat, sömn, stress, tobak och alkohol. Finns även som webbkurs. Föreläsning och information med länk på umea.se/seniortorget	Hälsopeppen är till för att förbättra hälsa och livskvalitet samt för att bidra till ett hälsosamt åldrande.	Region Västerbotten, Umeå Universitet, Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs
Tillgänglighet i utomhusmiljöer	Alla utomhusmiljöer ska utformas så att de är tillgängliga för alla samt är säkra och trygga. Äldres behov innefattar tillgång och utbud, prisnivå, fysisk tillgänglighet, social delaktighet, en hälsofrämjande livsstil samt trygghet och säkerhet. Föreläsning och information	Trygg och säker utomhusmiljö.	Övergripandeplanering, Samhällsbyggnad, Gator och parker, Äldreomsorgen, Seniortorget	Utforskas
Judo4balance-Kampsport för seniorer	Komplement till övriga initiativ gällande förebygga fall. Olika nivåer beroende på fysik, ej ålder.	Ökad balans, förebygga fall och social gemenskap.	Föreningsliv	Utforskas
Hälsostig för seniorer	Sprida information om de befintliga hälsostigarna som finns. Hälsostigar med frågor och som peppar till rörelse. Finns i olika nivåer. Undersida till umea.se/seniortorget för information och inspiration.	Fysisk aktivitet och social gemenskap.	Umeå Fritid, Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs

Träningsbibliotek Se bilaga 2	Träningsbiblioteket är ett interaktivt, digitalt verktyg som syftar till att motivera och sänka trösklarna för fysisk aktivitet. Det vänder sig inte bara till seniorer, utan till alla som vill göra en livsstilsförändring eller höja sin aktivitetsnivå.	Lätt att testa utrustning för hälsa, välbefinnande och social gemenskap.		Utforskas
Pop-up aktivitet	Arrangera träffar för att testa olika fysiska aktiviteter, med en "guide" som peppar. Gratis, inte på en fast plats och möjlighet till samvaro och fika efteråt.	Rörelse och social gemenskap. Sänka tröskeln för att vara fysiskt aktiv.		Utforskas
App: "Säkra steg"	Säkra steg bygger på forskning om träning för att förebygga fall. Appen innehåller övningar för balans, styrka samt steg och gång. Övningarna är indelade i flera kategorier och finns i olika svårighetsgrad så att de kan kombineras till ett individuellt träningsprogram. Säkra steg utvärderas nu i en nationell kontrollerad studie.	Förebygga fall	Umeå Universitet Äldreomsorgen	Utforskas

Fokusområde: Matvanor

Bra mat är viktigt hela livet. Med åldern ändras kroppssammansättningen, till exempel minskar andelen muskelmassa och absorptionen av vissa näringsämnen samtidigt som andelen fett ökar¹⁹. Undernäring bland äldre orsakar ett stort individuellt lidande. Det kan leda till fallolyckor, trycksår, nedstämdhet och det försvårar dessutom tillfrisknandet vid sjukdom. Undernärda äldre besöker vården oftare än välnärda äldre, och de har dessutom längre vårdtider med högre risk för komplikationer och för tidig död. Måltiden skapar bland annat mening i livet och bidrar till social samvaro, och spelar en viktig roll för tillfrisknande och läkning.



Det gör att rekommendationerna om fysisk aktivitet, energibehov och intag av specifika näringsämnen skiljer sig mellan ungdomar, medelålders och äldre.

För äldre personer är främsta målet med hälsosamma matvanor att bevara fysisk funktion i så stor utsträckning som möjligt för att ge möjlighet till självständighet. Många äldre personer är friska och har goda matvanor, men med stigande ålder ökar andelen med sjukdom eller funktionsnedsättning. Att stärka det friska och förebygga ohälsa är centralt för att stödja ett hälsosamt åldrande. Bra måltider är en viktig grund för både friska och sjuka personer men behöver ibland kompletteras med särskilda insatser vid vissa sjukdomstillstånd.

Med ökad ålder minskar behovet av energi på grund av minskad muskelmassa och minskad fysisk aktivitet och rörelse. Dock minskar inte behovet av näringsämnen. I praktiken kan detta göra ekvationen svår, då det blir viktigt att den mat man äter innehåller mycket näringsämnen i liten mängd mat.

Citat:

”Utmaning är att hålla motivationen uppe, att aldrig slarva, aldrig hoppa över en måltid.”

”Mycket färdigmat, det är trist. Jag använder ugnen.

Jag har fått en micro av mina barn och barnbarn som jag använder.”

”Maten ett av de viktigaste områdena för att bevara självständigheten”.

¹⁹ [Äldre - råd om bra mat \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)

"Jag saknar att handla, bli inspirerad, prova något nytt, se vilka erbjudanden som finns samt vilka grönsaker och frukter som finns för årstiden. Saknar också småpratet med alla i butiken"

Frågeställning:

Hur kan vi tillsammans...

... möjliggöra att seniorer får sitt behov av god och näringsrik mat tillgodosett?

... utveckla och införa arbetssätt som möjliggör delaktighet och inkludering i hela processen gällande mat?

... öka möjligheterna att äta tillsammans med andra?

Initiativ/idé	Beskrivning	Syfte	Aktör/samverkan	Status
Matens betydelse för god hälsa	Föreläsningar och information om matens betydelse för en god hälsa, både på kort och lång sikt	Ökad kunskap gällande att äta god och näringsrik mat är bra både för den psykiska och den fysiska hälsan.	Umeå Universitet, Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs
	Inspiration och information på undersida till umea.se/Seniortorget			
Handla mat på nätet	Utbildning och stödja seniorer i hur man handlar mat på nätet.	Självständighet och inspiration.	Äldreomsorgen Digitaliseringshandledare, Seniortorget	Genomförs
			Äldreomsorgen, Din kommunala hemtjänst	Utforskas
Seniorerbjudande på restauranger	Restauranger som erbjuder seniorer att äta billigare. Varje restaurang och café som är med får en särskild skylt att sätta upp.	God och näringsriktig mat, social gemenskap.	Näringsliv	Utforskas
Matbussen Se bilaga 2	I sin enklaste form är Matbussen en ambulerande foodtruck som kör runt i olika stadsdelar och erbjuder god, näringsrik och spännande mat. Tex kan den stanna vid kvarterslokalen där man kan köpa en matlåda och ta med hem, eller så kan den intas mer socialt i samlingshuset. Den kan köra samma rutt, men med varierad mat.	Matbussen tar fasta på social samvaro och intresse för mat, och den kan vara ett komplement till den lokala kvarterslokalen.	Näringsliv	Utforskas
Matlagingskurs	Öka kunskapen, trygghet och inspiration kring matlagning.	Aktivitet och engagemang gällande mat som kan leda till livsstilsförändringar. Social gemenskap och självständighet.	Förening/ studieförbund	Utforskas

Fokusområde: Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet

För att minska äldres isolering har regeringen gett Socialstyrelsen i uppdrag att förebygga och bryta ensamhet och isolering bland äldre. Enligt forskning är ensamhet är en av de vanligaste orsakerna till försämrad livskvalité hos äldre.

Forskning visar även att de äldsta drabbas hårt även av fysisk och psykisk ohälsa vid ofrivillig ensamhet. Konsekvensen av



ensamhet är ökad risk för depression, stroke, hjärt- och kärlsjukdomar och nedsatt immunförsvar – med ökad risk för förtidig död²⁰. Sverige måste sluta se ensamheten som ett individuellt problem och börja betrakta det som det samhällsproblem det är.

Äldre människor kan uppleva ensamhet på grund av den fas i livet de befinner sig.

Identifierade riskfaktorer för att uppleva ensamhet är bland annat nedsatt fysisk och psykisk förmåga, somatisk sjukdom, förlust av partner och dålig ekonomi.

Vad är ensamhet? Ensamhet innebär begränsade sociala kontakter, den kan upplevas som påtvingad och negativ samt leder till försämrad hälsa, livskvalitet och underutnyttjande av tillgänglig service. Upplevd ensamhet kan vara emotionell eller av social karaktär. Den emotionella aspekten av ensamhet innefattar avsaknad av nära, känslomässiga relationer och social ensamhet innebär brist på inkluderande meningsfulla relationer²¹.

Att ha regelbunden kontakt med andra människor, träffa släkt och vänner och att känna sig behövd – är alla skyddsfaktorer för den psykiska och fysiska hälsan.

Citat:

”Att det inte ska vara mina barns ansvar att vara mitt sociala liv”

”Man vill vara i ett sammanhang, känna att man är behövd”

”Har man inte någon att leva med så behöver man någon att lufta tankarna med”

”Bra med föreläsningar om aktuell forskning – aktivera hjärnan men man skulle önska dialoggrupper efter föreläsningen, reflektera med någon”

”Jag saknar fikarummet, samtala om nyheter i världen, vädret och familjen”

²⁰ [Ensamhet skadar vår hälsa - 1177 Vårdguiden](#)

²¹ [Rapport \(folkhalsoguiden.se\)](#)

”Olika sätt att kunna bidra med kompetens och erfarenhet, trots att man inte är lika aktiv i arbetslivet”

Frågeställning:

Hur kan vi tillsammans...

...skapa möjlighet till sociala gemenskap och delta i sociala sammanhang?

...förebygga och minska ofrivillig ensamhet? ...nå de som är ofrivilligt ensamma?

...möjliggöra för seniorer att fortsätta bidra med kunskap och erfarenhet?

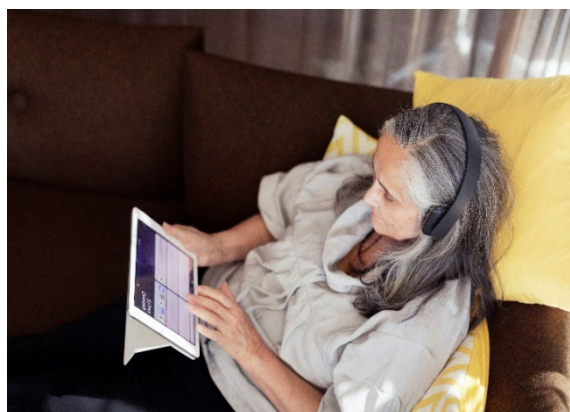
Initiativ/idé	Beskrivning	Syfte	Aktör/samverkan	Status
Passion för livet	Utbilda externa handledare inom passion för livet. Passion för livet är ett program för seniorer, blivande seniorer och anhöriga. Man träffas i mindre grupper vid 6–10 tillfällen, teman som påverkar hälsa och livskvalité.	Livscaféerna genomförs med 2–3 veckors mellanrum. Inspiration och ökad förståelse för hur man genomför bestående livsstilsförändringar.	Äldreomsorgen, Seniortorget, bostaden, studieförbund, frivilligcentralen, Funktionsrätt	Genomförs
	Information och inspiration på undersida till umea.se/seniortorget.			Påbörjad
Föreläsningar med tid att reflektera tillsammans efteråt	Tid för att tillsammans reflektera efter föreläsningar.	Reflektera och dela med sig av egna erfarenheter tillsammans med andra.	Äldreomsorgen, Externa och interna föreläsare på Seniortorget	Genomförs
Digitalt stöd	Information och handledning exempel - Sociala medier, Facetime, åka buss med QR-kod, parkera med sms.	Social inkludering samt möjliggöra delaktighet i samhället. Minska digitalt utanförskap.	Äldreomsorgen, Digitaliseringshandledare, Din kommunala hemtjänst, Seniortorget	Genomförs
	Undersida umea.se/seniortorget med information var man kan få stöd inom digitalisering.			
Lev gott senior	Återkommande öppna information och inspirationstillfällen på Seniortorget. Motion, Mat, Meningsfullhet, Socialgemenskap och Boende är teman som berörs. Föredraget är 1 timma långt med utrymme för dialog och reflektion. Riktat till seniorer och blivande seniorer, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.	Att inspirera och informera seniorer och blivande seniorer till att planera för och göra aktiva livsstilsval som bidrar till att behålla sin självständighet livet ut.	Äldreomsorgen, Seniortorget	Påbörjad

Digital Plattform Se bilaga 3	En gemensam tjänst för seniorer som inspirerar fler till social gemenskap och att delta i sociala sammanhang. Informationen är lätt att ta del av, oavsett digital vana och intresse.	Öka möjligheten att delta i social gemenskap och sociala sammanhang.	Äldreomsorgen	Utforskas
Psykisk hälsa	Tydliggöra vilket stöd som finns gällande psykisk ohälsa för personer över 65år.	Öka kunskapen kring psykisk hälsa och minska ofrivillig ensamhet.	Stöd och utveckling, äldreomsorg	Påbörjad
	Samordning psykisk hälsa mellan pensionärsorganisationer, region och kommun.			
	Föreläsningar om psykisk hälsa samt vad man själv kan göra och tänka på.			
	Identifiera metoder och arbetssätt för att nå ofrivilligt ensamma.			
Kollektivtrafik	Rabatterade resor för seniorer.	Ekonomiska möjligheter till social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet.		Utforskas
Information om aktiviteter	Sprida information både i tryckt form, digitalt samt via fysiska möten och samtal.	Öka möjligheterna till social gemenskapen	Äldreomsorgen	Påbörjad
Frivilliga uppdrag	Informera om volontärsuppdrag.	Fortsätta bidra med sin kunskap och kompetens.	Äldreomsorgen, Seniortorget, Frivilligcentralen, Vän i Umeå	Påbörjad
Seniora tjänster	Tillvarata kompetens genom att erbjuda tjänster eller uppdrag inom Umeå kommun.	Fortsätta bidra med sin kunskap och kompetens.	Umeå Kommun	Utforskas
Mötesplatser	Beskriva nuläget och exempel på träffpunkter och sociala aktiviteter som finns för +65 idag, internt och externt.	Social gemenskap	Äldreomsorgen	Påbörjad
	Informera externa aktörer om möjligheterna att starta mötesplatser i egen regi.			Utforskas
Möjlighet att låna surfplattor	Möjlighet för seniorer att låna surfplattor utan kostnad. Efter att ha lånat surfplattorna kan seniorerna få köpa loss dem.	Minska det digitala utanförskapet	Umeå Kommun	Utforskas

Fokusområde: Digitalisering och välfärdsteknik

Digitalisering och välfärdsteknik med användaren i centrum och behoven i fokus. Digital teknik kan bland annat främja delaktighet och integritet.

Välfärdsteknik har blivit ett vanligt samlingsbegrepp när det gäller digital teknik i vård och omsorg. Socialstyrelsen definierar välfärdsteknik som digital teknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet.



Välfärdsteknik används som ett komplement för att öka äldre personers självständighet och därmed deras välbefinnande. Ett komplement för en person som har eller löper förhöjd risk att få en funktionsnedsättning. Digitala trygghetslarm, nattillsyn via kamera, medicinpåminnare, GPS-larm, är några exempel på välfärdsteknik som på olika sätt kan förbättra livskvaliteten för äldre personer och personer med funktionsnedsättning²².

Forskning visar att utbildning i användningen av digital teknik kan minska ensamheten bland äldre personer. Ensamhet är en riskfaktor för psykisk ohälsa, och social isolering ökar med stigande ålder. Men att vara digitalt delaktig kan vara en utmaning för just den äldre åldersgruppen idag. Det kan hänga samman med teknikens snabba utveckling, och att både tillgången till tekniken och den digitala kompetensen varierar bland äldre personer.

Kommunen har en viktig roll i att främja och stödja digital delaktighet för alla invånare och minska ojämlikhet i hälsa. De äldres digitala möjligheter kan stimuleras genom olika insatser och det är alltid viktigt att ta hänsyn till såväl åldrandeprocesser som individens behov, självbestämmanderätt och digitala kompetens²³. Sveriges Kommuner och Regioner stödjer kommuner och regioner i att skapa en mer effektiv och innovativ välfärd med hjälp av digitaliseringens möjligheter²⁴.

Citat:

"Inte en digital utmaning, utan vilka otroliga digitala möjligheter som finns"

"Datorn är min frihet"

²² [Välfärdsteknik - Socialstyrelsen](#)

²³ [Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer – Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån forskning, praktik, statistik, juridik och etik \(folkhälsomyndigheten.se\)](#)

²⁴ [Digitalisering | SKR](#)

Frågeställning:

Hur kan vi tillsammans...

...öka kunskapen och användandet av digitala tjänster och välfärdsteknik?

...skapa förutsättning till digitalisering?

Fler initiativ och idéer inom detta område finns beskrivna under övriga fokusområden.

Initiativ/idé	Beskrivning	Syfte	Aktör/samverkan	Status
Samverkansgrupp	Samverkansgrupp med olika professioner gällande digitalisering. Deltagare Seniortorget, Umeå Universitet, Digitaliseringshandledare Din kommunala hemtjänst, pensionärsföreningar, kultur - it och välfärdsteknik, Kultur – stärkta bibliotek, Utvecklingsledare utredning äldre, Digitaliseringsenheten och it-support.	Öka kunskapen och skapa förutsättningar för digitalisering.	Äldreomsorgen, Samordnare och initiativtagare är Seniortorget.	Genomförs
Digitaliserings-handledare	Inom Din kommunala hemtjänst finns digitaliseringshandledare med uppdrag att öka den digitala kompetensen bland medarbetare och brukare. Digitaliseringshandledarna finns även på Seniortorget en dag var annan vecka för att handleda och stödja seniorer med digitala frågor. Seniorer har då möjlighet att ta med sig sin digitala enhet och få personligt stöd och handledning.	Öka kunskapen om digitala tjänster skapa förutsättning till digitalisering.	Äldreomsorgen, Din kommunala hemtjänst Seniortorget	Genomförs
	Uppdraget kan ske internt inom utredning äldre för att förbättra arbetsmiljö genom digitala lösningar, men även externt att driva digitala lösningar i verkställighet. Förmedla det behov som handläggare ser hos äldre för att öka självständighet.	Driva digitala lösningar i verkställighet och delta i samverkans forum. Driva olika processer för ökad självständighet framåt.	Äldreomsorgen, Utredning äldre	Genomförs
Verksamhets-utvecklare	Uppdrag med fokus på prevention och framtidens äldreomsorg.	Öka kunskapen om digitala tjänster och välfärdsteknik och skapa förutsättning till digitalisering.	Stöd och utveckling, Digitaliseringsenhet, Äldreomsorgen, Seniortorget	Genomförs

Utvecklingsområden med koppling till projektet

Under projekttiden har vi fått många insikter från seniorer, anhöriga och omvärldsbevakningen. Nedan presenteras några av de utvecklingsområden som har koppling till projektet.

Forskning och praktik i samverkan för framtidens äldreomsorg: Samverkan med Umeå Universitet, Institutionen socialt arbete och äldreomsorgsförvaltningen. Huvudmål är att ta fram en kunskapsöversikt om hur kommuner kan förbättra sitt samhällsbaserade stöd till äldre invånare för att bidra till ökad självständighet och ett förlängt aktivt deltagande i samhällslivet, och därigenom även ett förlängt steg in till äldreomsorgens insatser.

Ett annat mål är att uppnå en konkret och fördjupad samverkan mellan Umeå universitet och Umeå kommun. Kunskapsöversiktens litteraturgenomgång genomförs av ett samverkansteam bestående av forskare från universitetet och processledare från kommunen. Därigenom skapas redan initialt ett kunskapsutbyte samt en plattform för vidare samarbete med en ansökan till en större utlysning. Syftet är att etablera en samverkan mellan forskare vid institutionen för socialt arbete och processledare vid Umeå kommuns äldreomsorgsförvaltning. Och att genomföra en gemensam litteraturgenomgång om äldre människors fysiska, sociala och psykologiska behov, med fokus på vad som kan öka deras självständighet och aktiva deltagande i samhällslivet.

Demens: Implementering av ett standardiserat insatsförlopp vid demenssjukdom – en modell för mångprofessionell samverkan för personcentrerad vård och omsorg vid demenssjukdom. Tidiga och samordnade insatser genom att erbjuda en Samordnad Individuell Plan (SIP) i samband med diagnos.

Anhörigstöd: Under 2022 kommer en översyn av det nuvarande anhörigstödet och som säkerställas att den utgår från den nationella strategin för anhöriga till äldre samt att stödet vi ger samt att stödet till anhöriga har en preventiv insats i syfte att minska ohälsa och främja ett självständigt liv.

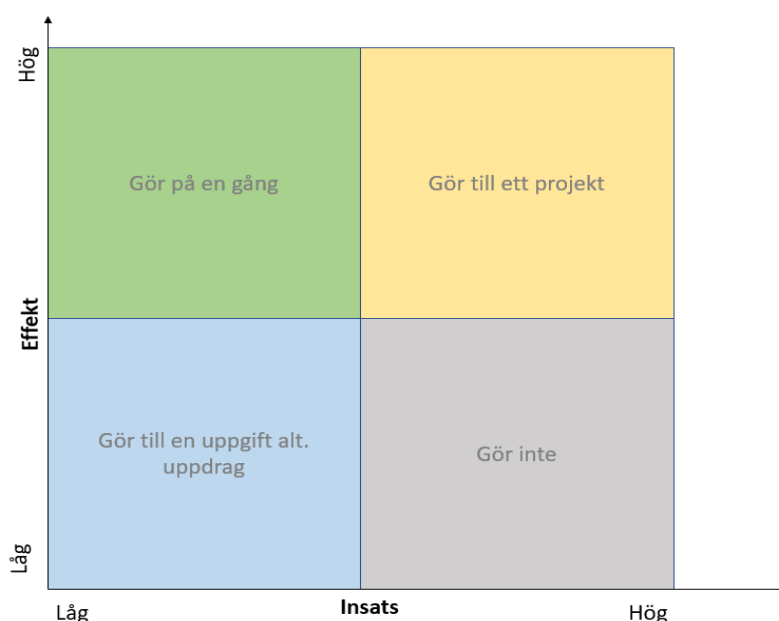
Information på flera språk: Andelen utrikesfödda över 65 år har ökat de senaste femton åren i Sverige. En viktig uppgift både för äldreomsorgen och hälso-och sjukvården, är att tillgodose äldre personers behov av information oavsett födelseland och kunskaper i det svenska språket²⁵.

²⁵ [Framtidens äldreomsorg – en nationell kvalitetsplan - Regeringen.se](#)

Nästa steg

Utifrån slutrapporten, de framtagna initiativ och idéerna kommer en prioritering att genomföras. Prioriteringen är utifrån effekt och insats, se bild. För att driva utvecklingsarbetet vidare kommer ansvariga att utses.

Prioriteringsmatris



Olika tillämpningar av idéer och initiativ

Arbetet delas in i olika kategorier - projekt, uppdrag och uppgifter. Syftet är att få en bra balans mellan styrning och enkelhet.

Projekt är arbeten med hög osäkerhet och stort samordningsbehov. Skäl att välja projekt i stället för uppdrag kan vara att organisationen är ovan att hantera den aktuella typen av arbete. Arbetet är omfattande, det finns många omvärldsberoenden. Det finns behov av att kunna ompröva projektet regelbundet.

Uppdrag och uppgifter är projektliknande arbete som genomförs med lägre dokumentationskrav än för projekt. Skäl att välja uppdrag i stället för projekt kan vara att det är låg osäkerhet och litet samordningsbehov. Organisationen är van att arbeta med den aktuella typen av arbete och det är inte omfattande. Få omvärldsberoenden och litet behov av omprövning.

Beskrivning av steg 6: Förverkliga (ingår ej i detta projekt)

Projektets arbetssätt och metod har baserats på Sveriges Kommuner och Regioners modell för användardriven innovation, Innovationsguiden. Det sjätte och sista steget Förverkliga²⁶ ingick inte i projekt, men finns beskrivet nedan.

Från vision till verklighet

Nu har ni förhoppningsvis ett lösningsförslag som ni bedömer kommer skapa en klar förbättring för både användare och medarbetare. I det här steget får ni tips om hur ni kan ta er lösning från idé till något som kommer användas och skapa värde i användarens liv och vardag. Förverkliga-steget handlar om att "få det att hända". På riktigt. Det finns olika faktorer som kan påverka förverkligandet av ert projekt. Är det en liten förbättring eller en stor förändring ni ska göra? Kräver det mycket förberedelse och tester eller är det något som ni kan börja göra redan idag?

Tänk också igenom i vilken typ av organisation förändringen ska genomföras. Finns det redan en förändringsbenägen kultur och inarbetade rutiner för utveckling av nya tjänster och arbetssätt? Eller måste ni förändra invanda mönster och själva skapa helt nya rutiner? Det kan då bli extra viktigt med mandat och stöd från beslutsfattare för att utföra förändringen. Vilka är det som ska driva den här förändringen, behöver projektteamet som utvecklat lösningen kompletteras med andra kompetenser, behöver ni skapa ett nytt "förverkliga-team"? Inför en förändring behöver alla berörda förstå varför förändringen behövs. Bjud in medarbetare och beslutsfattare att bidra med feedback och egna idéer. Det kan då bli enklare att ta till sig förändringen och stödja den.

I det här steget ingår:

- Testa skarpt i liten skala
- Få med alla på tåget
- Kommunicera och berätta om förändringen
- Lägga upp en plan för vad ni behöver göra

²⁶ <https://innovationsguiden.se/>

Slutord

Projektet skulle i slutrapporten redovisa minst tre idéer som stödjer äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt liv. De skulle vara möjliga att implementera inom äldreomsorgen eller att äldreomsorgen fungerar som initiativtagare till interna eller externa aktörer som i sin tur kan implementera de nya idéerna. De idéer och initiativ som tagits fram tillsammans med seniorer och som redovisas i slutrapporten är över fyrtio. Varav flertalet av dem har varit möjliga att implementera under projektiden.

Insikt kring målgruppen för äldreomsorgens preventiva arbete

I mötet med personer från målgruppen för det preventiva arbetet dvs personer som är över 65 år och som idag har få eller inga insatser från äldreomsorgen samt deras anhöriga, har det framkommit att material och inbjudningar ofta vänder sig till de som är över 65 år. Arbetet med projektet har visat att detta såväl kan hämma och till och med motverka kontakten med just dem som äldreomsorgen behöver nå och därför kan målgruppen för det övergripande preventiva arbetet inom äldreomsorgen behöva förändras.

Helhetsperspektiv och samverkan

Det finns flera goda exempel på hur andra kommuner arbetar för att möta den demografiska utvecklingen. Uppsala, Göteborg och Östersund arbetar aktivt utifrån "Age friendly cities and communities²⁷". WHO har i samverkan med äldre medborgare runt om i världen identifierat åtta fokusområden som bedöms viktiga för att skapa äldrevänliga städer och samhällen. Områdena är Utomhusmiljöer och bebyggelse, Bostäder, Transporter, Respekt och social inkludering, Socialt deltagande, Delaktighet i samhälle och arbetsliv, Kommunikation och information samt Samhällsstöd och hälsovård. WHO har även initierat ett nätverk "Age-friendly cities and communities". Nätverket vill stimulera medlemsstäderna till kunskaps- och erfarenhetsutbyte kring hur man kan utforma äldrevänliga städer som skapar förutsättningar för ett aktivt och hälsosamt åldrande. Att bli en äldrevänlig stad är ett långsiktigt åtagande och bra helhetsperspektiv, tydlig ansvars- och resursfördelning samt tydliga samverkansvinster mellan kommun, region, samhället, intresseorganisationer och individen.

²⁷ [Welcome to Age-friendly World - Age-Friendly World \(who.int\)](https://www.who.int/agefriendlyworld/)

Projektet avslutas

Projektet avslutas i och med denna slutrapport. För fortsatt utveckling av Framtidens äldreomsorg kopplas projektresultatet till arbetet med verksamheternas målarbete utifrån framtagna vision och strategier. Samverkan med det omgivande samhället och med seniorer som medskapare är en förutsättning för att möta Framtidens äldreomsorg.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla medskapare som på olika sätt har bidragit med engagemang och kunskap. Av dessa medskapare riktar vi dessutom ett speciellt tack till alla seniorer som ställt upp på intervjuer, workshops och användartester och därmed bidragit till all den kunskap som vi fått i projektet Framtidens äldreomsorg – tjänstedesign.

Bilagor

Bilaga 1: Rapport från workshops "Hur ser livet ut 2031?" (Hello Future)

Bilaga 2: Rapport Innovationslabb (RISE och SPIS)

Bilaga 3: Rapport Innovationssprint (Hello Future)

Slutrapport: Framtidens äldreomsorg - Tjänstedesign

2022-04-12

Mer information:

Camilla Jägervig Isaksson

[Vad behöver äldre för att leva ett självständigt och gott liv? - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/om-umea/kommunens-omrade/omrade-utveckling/omrade-utveckling-2022-04-12)

Umeå kommun: Framtidens äldreomsorg

Målgruppsworkshop: Hur ser livet ut 2031?



Maj 2021



Bakgrund

Hur vill du att ditt liv ser ut 2031?

Under maj 2021 genomförde Hello Future två stycken workshops med nyblivna pensionärer i syfte att få ytterligare input till det pågående insiktsarbetet. Ett önskat resultat var att få en bild av hur de tänker sig att deras liv ser ut om tio år utifrån självständighet och livskvalité.

I varje workshop deltog tre personer som under tre timmar fick berätta om hur de föreställer sitt liv; vardag och höjdpunkter år 2031.

Vi började med att få upp alla olika tankar de hade om sin framtid och vilka visuella bilder de fick framför sig när de tänkte tio år fram i tiden. Under den första individuella övningen fick de sedan berätta om en dag i deras liv från morgon till kväll år 2031 - vad händer en vardag? Vem träffar dem? Vilka intressen har de och vad anser de vara värdefullt?

De fick sedan en fördjupande uppgift som gick ut på att plocka ut höjdpunkter från livet; exempelvis berätta om en långpromenad med maken och hunden - vilka intryck får de? Känslor? Varför är det en höjdpunkt för dem i framtiden?

Avslutningsvis fick de fundera på vilka förutsättningar som behöver finnas på plats för att deras drömvardag skulle kunna bli sann.

Genom att analysera resultatet har vi kunnat ta fram en översikt över vad som är värdefullt för målgruppen i framtiden. De olika teman som redovisas i rapporten är kopplade till värden från värdepyramiden som kommer vara viktiga att skapa för att målbilden för deltagarna ska kunna nås. Vi har även gjort en omvärldsbevakning för att skapa oss en ram för hur frågan om självständighet och gott liv hanteras i andra initiativ utanför Sverige.

Scenarierna och värdena hjälper er att ta fram och testa idéer med målgruppen.

Idégenerering

Hur detta material är utformat för idégenerering?

Materialet är utformat på så vis att det inte ska låsa processen mot en specifik lösning eller insats i nästa steg. Istället har vi försökt att koppla scenarierna till olika värden som är viktiga för målgruppen men som kan skapas på olika sätt - detta för att idéfasen ska vara bred och utforskande, men ändå rotad i vilket värde ni vill skapa.

Genom att utgå ifrån värdepyramiden och framtidsscenarioer kan ni:

- Idégenerera med en tydligt syfte: det är enklare att ringa in vad målet är för insatsen.
- Definiera och formulera vilken förändring ni vill skapa utifrån hur verkligheten ser ut idag. Gå på djupet i vilket värde förändringen har.
- Bli specifika i för vem förändringen och värdet är till för: vilka subgrupper i er målgrupp har en längre väg fram till att nå önskat läge?

Värdepyramiden är en nerbantad variant av **Elements of value** (se <https://media.bain.com/elements-of-value/>), en struktur byggd på Maslows behovspyramid som kategoriserar olika värden utifrån en given hierarki: grundläggande funktionella behov upp till att de själva hjälper sin omgivning. Det är inte ovanligt att en lösning fyller flera olika behov och på så sätt skapar ett större värde för målgruppen. Ni kan använda värdepyramiden för att identifiera och kombinera olika behov och insatser samt diskutera bakomliggande behov (en lösning på ett funktionellt behov kan även visa sig vara livsförändrande).

Värdepyramiden

Med utgångspunkt från värdepyramiden har vi identifierat några nyckelvärden som är betydelsefulla för målgruppen. Värden kategoriseras utifrån social påverkan, livsförändrande, emotionellt eller funktionellt värde.

Social påverkan

Ett värde som ger förutsättningar för någon att kunna hjälpa andra och bidra till ett bättre samhälle.

Livsförändrande

Värden som skapar tillhörighet, hopp, självförverkligande och ger motivation till att uppnå sina mål.

Emotionella

Värden som skapar en bättre hälsa både fysiskt och mentalt och skapar känslor som glädje och ro. I denna kategori finns värdeskapande som tillgång till tjänster och produkter som man anser vara tilltalande eller som exempelvis fungerar som belöning.

Funktionella

Värden som skapar en bättre hälsa både fysiskt och mentalt, skapar känslor som glädje och ro. I denna kategori finns värdeskapande som tillgång till tjänster och produkter som man anser vara tilltalande eller exempelvis fungerar som belöning.



27 Maj 2031

🏠 Boendet

Boende har de fått välja fritt och inte blivit placerad någonstans. Man bor på en bra plats, vilket innebär olika saker för olika personer - kanske bor man helt själv i mindre och naturnära boende eller i serviceboende mitt i stan med närhet till grannar och ordnade aktiviteter. Hur väl boendet går att anpassa påverkar nivån av självständighet. Med åren är det enkelt att byta boende utifrån sina behov av hjälp och avlastning. Hemmet är en plats för avkoppling, måltider och hushållsarbete men kan även vara en plats där barn och barnbarn får komma och umgås.



08:30

Vaknar upp hemma, kanske i ett avskilt, mindre och naturnära boende, eller serviceboende mitt i stan med olika typer av grannar



9:30

Frukost, morgontidning på surfplattan



11:30

Möter upp en kompis i stan för en promenad ut längs med älven



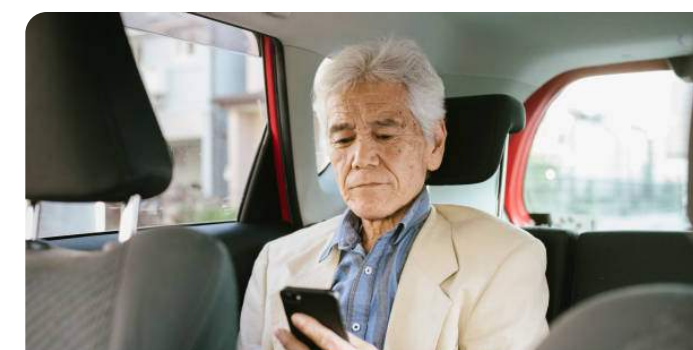
13:30

Föreningsträff med kreativt skapande



09:00

Morgongympa framför TV:n



10:30

Far till sjukgymnasten med förbeställd transport



12:00

Lunch med kaffe på uteservering längs promenadvägen

🚶 Den regelbundna motionen

Att bibehålla en god hälsa är "a och o", en förutsättning för allt annat, därför har dagen alltid något inslag av rörelse. Promenader är en naturlig del av den äldres liv, dels som ett sätt att ta sig dit man behöver eller som ett sätt att få daglig motion. Att börja dagen med en enkel uppvärmning eller stretching för att hålla kroppen igång är inte ovanligt, eller att man exempelvis gör en aktivitet med sina grannar.

🚲 Logistiken kopplar ihop livet

Frågan om logistik är sammankopplat med att bo där man trivs och att ha tillgång till aktiviteter, mötesplatser, kultur och natur. Det är enkelt att cykla eller promenera dit man vill eller kunna ta del av en prisvärd kollektivtrafik. Det är viktigt att kunna ta sig till affären för att handla mat, göra ärenden som att gå till frisören eller posten - detta med promenadavstånd eller en förbeställd bil eller kort busstur.

Det sociala livet

Ett rikt socialt liv är en nyckel till livskvalité. Det är lätt att träffa andra - nära vänner eller grannar, och på så sätt undvika ofrivillig ensamhet. Det ska finnas naturliga mötesplatser att träffas på för att göra saker tillsammans som man tycker om - det kan handla om restaurangbesök, teater, utflykter till natursköna områden. Det ska finnas prisvärda alternativ för pensionärer så att tröskeln blir låg till att komma ut och träffa andra människor samtidigt som man får uppleva något nytt.



16:00

Varvar ner lite och tar hand om hushållssysslor

Familjen

Familjen är central i den äldres liv och en grundbult i att kunna uppleva självständighet och livskvalité. Man är ofta nära dem som betyder mest i livet: livspartner, barn och barnbarn. Om familjemedlemmar befinner sig på distans tar man tid att regelbundet ta tid för videosamtal och kontakt på olika sätt och vis.



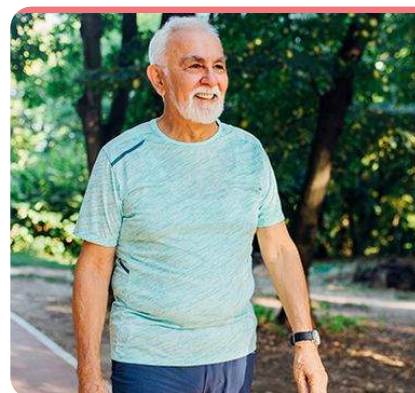
18:30

Barn & barnbarn på besök middag tillsammans



21:00

Kopplar av med TV, stickning, bok eller sociala medier



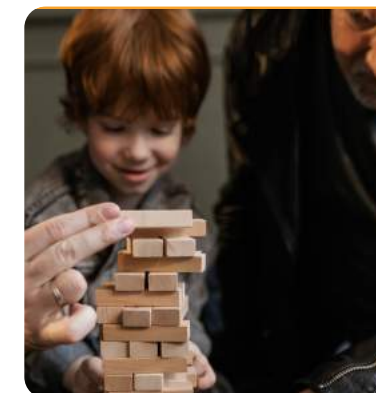
15:30

Rask promenad hem



17:30

Börja laga middag med hembeställda ingredienser



19:45

Spela spel med barnbarnen



23:00

En god natts sömn

Maten

Medvetenheten ökar kring vikten av en hälsosam och varierande kost som en förutsättning till ett långt liv och bra liv - men det ska också smaka gott! Oavsett om man vill laga själv, hellre äter ute eller får hem maten färdiglagad så är det enkelt att få bra mat på bordet. Även om man har en begränsad ekonomi som pensionär har man kontroll och bra koll på vad man äter på regelbunden basis.

Mötesplatsen

Upplevelser

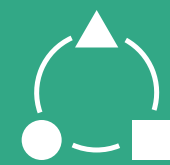
Social glädje

Delade upplevelser och naturlig tillhörighet

Värden



Skapar tillgång



Variation & valmöjlighet



Tillhörighet/ Gemenskap



Underhållande / roligt

Möjliggörare

Koppla ihop människor som känner sig ensamma

Inkluderande och öppna mötesplatser

Funktionella lokaler

Behov

Lära känna nya människor

Gå kurser, lära sig, fortsätta stimulera hjärnan

Gemenskap



“När kroppen börjar kämpa emot hade det varit bra med gruppverksamhet så man inte blir ensam i det. Man kan peppa varandra att träna etc”

Naturliga mötesplatser för äldre

Det finns olika lokaler anpassade för äldre att träffas i, fika, aktivera sig och har roligt! Det finns platser som är öppna för alla att komma dagtid, utan krav på något medlemskap. Tröskeln är låg för äldre att komma dit och träffa andra. Då aktiviteterna sker regelbundet så finns alltid en möjlighet att delta i någon form av gemenskap - ingen ska behöva känna sig ensam.

Utbudet är varierande och prisvärt

I Umeå är det enkelt att hitta på saker tillsammans med andra. Restauranger har mer prisvärda menyer lite tidigare på dagen. Biografen visar kvalitetsfilm mitt på dagen och gymmen har gruppträning anpassade för pensionärer. Att ha olika valmöjligheter är stimulerande och främjar ett aktivt socialt liv.

Det goda livet är ett liv delat med andra

Att ha möjligheten till delade upplevelser med andra är nyckeln för det goda livet i Umeå kommun: det är en stad som skapar tillgång till möten där man tillsammans får ta del av kultur, delta i intellektuella samtal, gå på konsert eller lära sig ett hantverk. Vänner och familj träffas men här finns också möjligheten att sätta sig ner vid ett bord bland nya bekantskaper. Kanske diskuterar man föreläsningen man lyssnat på eller en bok man läst tillsammans.

De offentliga platserna i Umeå är öppna och lättillgängliga för äldre att komma till. Där anordnas aktiviteter varje vecka - så det finns ofta något som intresserar och attraherar likasinnade.



“Har man inte någon att leva med så behöver man någon att lufta tankarna med”

Det naturnära livet

Upplevelser

Fågelkvitter, frisk luft, underbara dofter, frihet.

Samtalen och närheten som alltid uppstår

Värden



Sammanför människor



Undviker krångligheter



Variation & valmöjlighet



Sparar pengar

Möjliggörare

Hitta sällskap att ha med sig på utflykt

Närhet till naturen, motion, röra sig

Behov

Till rimlig kostnad komma ut i naturen

Lättillgängliga och varierande transportmedel

Det finns gott om aktiviteter att ta del av

I Umeå kommun finns det gått om aktiviteter anpassade för äldre som vill ut i naturen och samtidigt träffa andra människor. I aktiviteten så ingår transport ut - det är enkelt att ta sig dit och hem igen.

Naturen är en plats som fyller många behov

För de äldre i Umeå kommun är naturen en viktig plats på många olika sätt. Att vara ute i skogen, på fjället, vid havet har en stark själslig påverkan: att få ta in frisk luft, dofter, fågelsång, knarret under fötterna mm bidrar en tillfredställelse och glädje. Dessutom är det en plats för aktivitet: att ta med barnbarnen på utflykt för att få kvalitetstid med dem, att träffa andra naturintresserade för ex fågelskådning eller gå och plocka bär med en vän eller livskamrat.



"Till rimlig kostnad komma ut i naturen, även om man t.ex. inte har färdtjänst"



"Vistelsen i skogen, att titta på naturen, insekter, fåglar, spår."



"Man har sånt behov av närhet. Någon att krama på. Det är lätt att ta för givet!"

Det är enkelt att ta sig ut i naturen

Det ska vara enkelt att komma ut i naturen. Antingen så bor man nära naturen eller har ett landställe där man befinner sig långa perioder på året. Om inte så finns det goda förbindelser ut via kollektivtrafik som är prisvärd.

Promenaden

Upplevelser

Känns tryggt att vara där det finns folk, och att alltid kunna hitta hem

Gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid

Värden



Fysisk & mental hälsa



Tereapeutiskt värde



Förenklar vardagen



Minskar stress & ångest

Möjliggörare

Trygga & tillgängliga offentliga miljöer

Funktionellt & flexibelt boende

Behov

Friheten att kunna gå ut när man vill

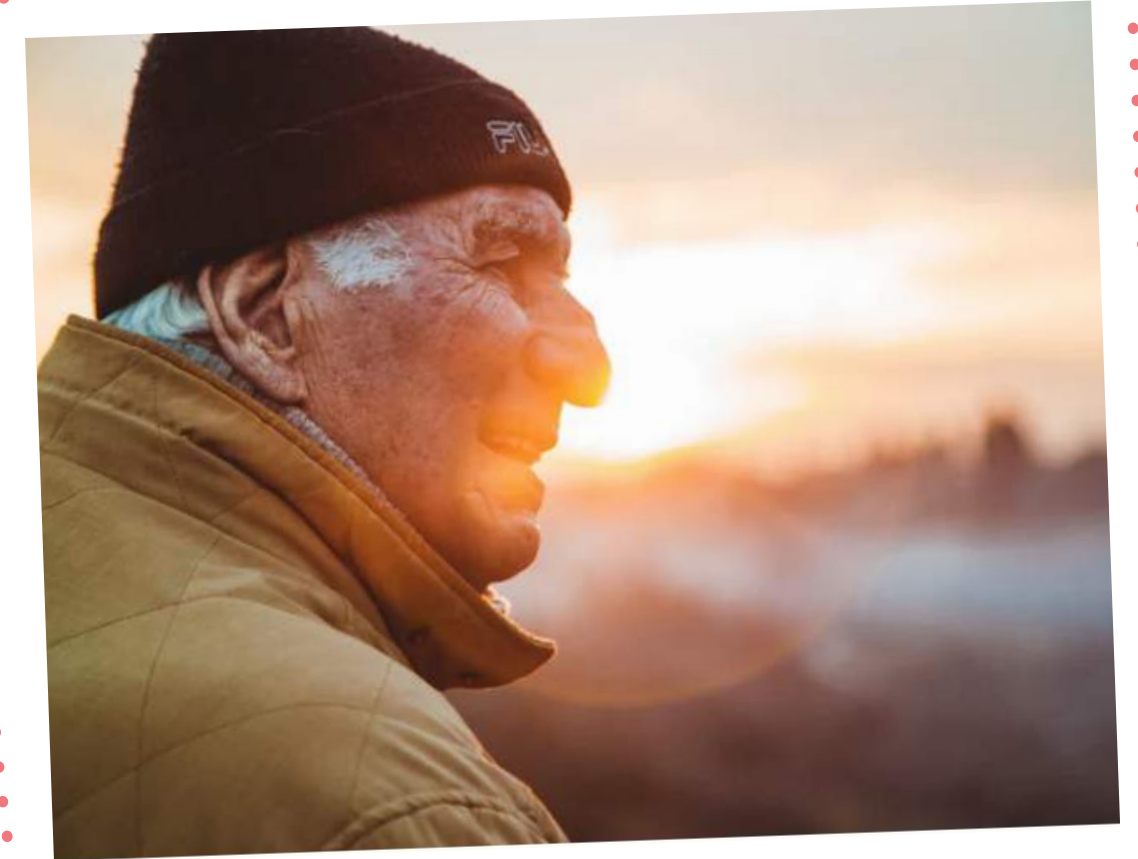
Hålla sig frisk

Ha ett boende där jag kan gå ut och promenera var som helst

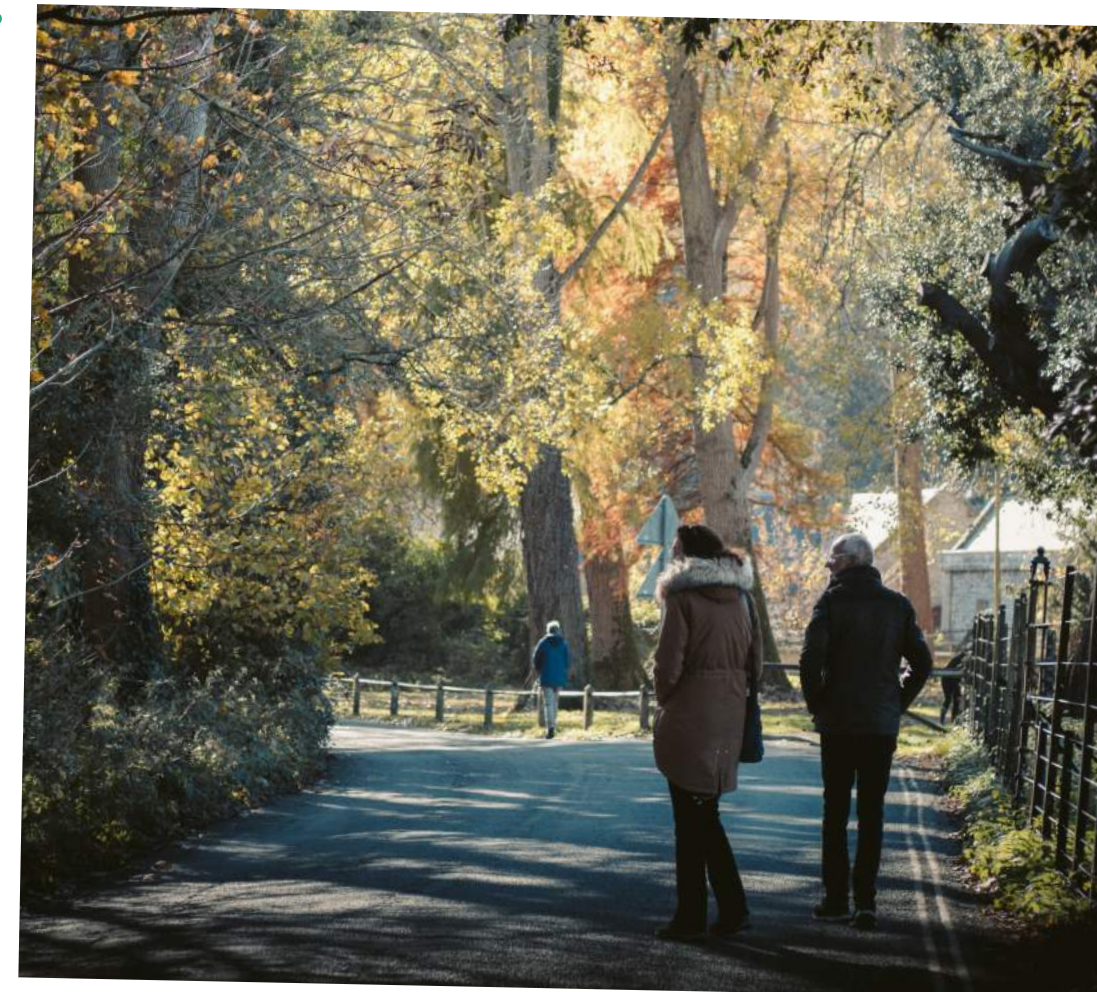
De bor på en plats där det är enkelt att gå ut

Boendet fyller en viktig funktion för att skapa förutsättningar för att aktivt ta promenader. De bor på en plats där det är enkelt att promenera regelbundet, med en vän eller själv. Närheten till aktiviteter, handel och vänner bidrar naturligt till att man väljer att promenera.

Genom att det finns trygga promenadstråk i anslutning till där de bor blir de uppmuntrade att röra på sig. Boenden ligger i anslutning till annat av vikt - om det så är till ett kafé, till en gemenskapsaktivitet eller för att hälsa på någon i familjen, går det oftast bra att promenera.



“Känns tryggt att vara där det finns folk, och att alltid kunna hitta hem”



“Jag gör det när jag vill, oavsett tid på dygnet eller årstid”

Promenaden: en daglig rutin och en meningsfull aktivitet

För att hålla hälsan igång så är promenaden en viktig del av den dagliga rutinen, men det är även något som ger frihetskänsla. Promenera kan vara en längre aktivitet som man gör med exempelvis sin partner under en helg. Att ta med sig en termos med kaffe och promenera ute i naturen eller inne i stan. Man får frisk luft, upplever de olika årstiderna och samtalar på vägen. Det är även något som man uppskattar att göra ensam. En känsla av att göra lite som man vill.

“Det känns tryggt”

Det är tryggt att gå ut på olika promenadstråk, vägen är upplyst och tillgängligt. Man promenerar helst där det finns folk och det är tydligt utsatt vilka vägar man kan ta (om man är ute i skogen). De behöver inte vara oroliga för att inte hitta hem.

Bidra där jag behövs

Upplevelser

Man träffar de man aldrig skulle träffa annars

Stark & stimulerande gemenskap

Värden



Självöver-skridande



Självför-verkligande



Sammanför-människor



Tillhörighet/Gemenskap

Möjliggörare

Information om var och hur man kan hjälpa till

Behov

Känna sig behövd

Sätt att bidra med kompetens & erfarenhet

Få utbyta tankar och erfarenheter



"Man vill vara i ett sammanhang, känna att man är behövd"

Att få bidra där man behövs ökar livskvalitén

Den seniora medborgaren lever ett liv där de får fortsätta att bidra till samhället. Det kan vara genom att fortsätta arbeta längre fast i mindre utsträckning eller vara ideellt engagerad i en verksamhet som möter ett samhällsbehov. Om hen har haft ett långt arbetsliv där de fått ge av sin kompetens och kunskande betyder inte ålderdommen att man vill sluta med det.

Kombinera det sociala med meningsfullhet

Att leva ett socialt liv är en viktig del i att leva ett självständigt och gott liv, men umgänget handlar inte enbart om att dela upplevelser utan även om att tillsammans få skapa ett värde för andra. Det sociala sammanhanget är en väg att få fortsätta skapa meningsfullhet för sig själv och andra.

Att vara en del av lösningen

Sammanhang som kyrkan, ideella föreningar, kommunal verksamhet eller företagsföreningar är platser där de är aktiva och där de är behövd av andra för att lösa meningsfulla uppgifter. Dessa sammanhang uppstår ofta organiskt baserat på tidigare engagemang, men kommunen hjälper även till att matcha behov med person genom att synliggöra var de äldre kan bidra i samhället.

Engagemang skapar värdefull gemenskap

Det ideella engagemanget fyller ett flertal olika funktioner; meningsfullheten, glädjen att få bidra med det man är bra på och gemenskap med människor från olika generationer som man annars aldrig hade lärt känna.



"Olika sätt att kunna bidra med kompetens och erfarenhet, trots att man inte är lika aktiv i arbetslivet"

Omvärldsbevakning

Lärdomar från omvärldsbevakningen

Under analysfasen gjorde Hello Future en mindre omvärldsbevakning för att få en bild av vilka behov som är prioriterade i olika insatser globalt. Lärdomarna har fått hjälpa till i att ringa in och utveckla de teman som lyfts fram i rapporten.

Utveckla stadsmiljöer för äldre

Vad innebär det att bo i en stad som främjar ett gott liv för äldre? I Arups rapport "Shaping Ageing Cities" identifieras områden som socialt liv, mobilitet, boende och teknologi som centrala. <https://www.arup.com/perspectives/publications/research/section/shaping-ageing-cities> En nyckel till att skapa bättre hälsa för äldre är exempelvis att uppmuntra till ett aktivt liv genom dagliga promenader. Det kräver att stads- och boendemiljöer är lättillgängliga och utvecklade för detta syfte. Pandemin har även omdefinierat hur framtidens boende kan designas för att vara tryggare för de äldre.

Jobba med långsiktiga strategier för ökad livslängd

Genom att utveckla en framtida vision och scenarier för hur livet för äldre blir i framtiden har bland annat Danmark tagit fram en scenariorapport som går att ta del av här: <http://nordichealth2030.org/the-future-of-the-danish-healthcare-system-2030/> . I Japan jobbar man nationellt med frågan och har ett eget råd som har som mål att utveckla samhället för 100-åringen. Helhetsgrepp över hur livet ser ut på sikt formar vilka strategiska beslut som tas idag.

Skapa meningsfullhet genom (ideellt) arbete

Frågan om ett längre arbetsliv för äldre är ett återkommande tema i omvärldsbevakningen. Det handlar bland annat om attitydpåverkande insatser mot näringslivet som ska höja medvetandet kring vad äldre kan bidra med samt program som matchar äldre med behov på arbetsplatser. Även finansiering till lokala program som inkluderar äldre att delta aktivt i civilsamhället för att skapa nytta, gemenskap och inkludering. En rapport från Ageing Better (UK) sätter fokus på olika aspekter av detta: <https://www.ageing-better.org.uk/publications/state-of-ageing-2020>

Omvärldsbevakning

Ett urval från omvärldsbevakningen

Age-friendly and inclusive volunteering grant programme

In partnership with DCMS, we funded five projects to trial different ways of engaging and supporting older volunteers.

Center for ageing better (UK) har bland annat ett program för att uppmuntra volontärt arbete i samhället men även skapa gemenskap, god hälsa och bättre mat.

<https://www.ageing-better.org.uk/age-friendly-and-inclusive-volunteering-grant-programme>

Study, work, retire? How to prepare for a 100-year life

By Eoghan Macguire, CNN

Updated 0408 GMT (1208 HKT) August 24, 2018

“Council for Designing 100-Year Life Society i Japan är ett nationellt initiativ för att öka livskvalitén för den allt längre åldrande befolkningen.

<https://edition.cnn.com/2018/08/24/health/japan-100-year-life/index.html>



Lärdomar från digital omställning i Eksote, Finland, som bidragit till bättre arbetsvardag för anställda och på så vis bättre service till de äldre.

<https://youtu.be/1SZXMLFc83o>



Longevity är ett projekt med bas i Milano, Italien där man studerar hur stadsplanering kan uppmuntra till mer promenader för äldre.

<https://sites.google.com/unimib.it/longevity/home?authuser=0>

Kontakta oss för mer information

Johan Lager
johan@hellofuture.se

Simon Mare
simon@hellofuture.se



Innovationslabb

Vad behöver äldre i Umeå Kommun för att leva ett självständigt och gott liv?

Syfte och mål med innovationslabbet

- Att skapa ett kreativt och tillåtande klimat
- Utveckling av idéer
- Välja, prioritera och konkretisera idéer
- Ta fram visualiseringar på förslag/koncept (denna sammanställning)

Att prototypa samhällstransformation

Prototyper skapade under innovationslabbetts uppvärmningsövning.

Projektet genomsyras av design-metodik som handlar om ett fokus på människor och system, kritiskt ifrågasättande, inkluderande samskapande och visuellt experimenterande.

I komplexa sammanhang där det inte finns enkla lösningar så visar både forskning och erfarenhet att en bra väg framåt kan vara väldigt snirklig. Ett nyfiket, testande arbetssätt där man inte är rädd att ifrågasätta invanda föreställningar om vad som fungerar och vad som är problem, och är öppen för nya möjligheter.

I olika faser försöker man förstå människor, system och sammanhang, inneboende utmaningar och möjligheter, och samskapar förslag som ger upphov till ny dialog och nya insikter. På så sätt snirklar sig vägen fram mot koncept som kan implementeras. Och som även efter sin implementering kan ändra natur och mening under det att de används.

Man kan säga att hela den här processen är en prototypande samhällstransformation, men det är också vanligt att man fokuserar just på skapandet av idéer och koncept när man talar om prototypande.



Att prototypa samhällstransformation

Det som är unikt med prototypande är att man arbetar visuellt och hands-on: Man skapar någonting som går att ta på, något som engagerar fler sinnen och som ger upphov till dialog och kreativitet kring en idé. Ofta använder man material som andra skulle avfärda som skräp eller pyssel. Det kan också handla om t ex rollspel eller enkelt tecknade serier som visar steg i en process, eller att använda en yta eller ett rum på ett annat sätt.

Att visualisera genom prototyper är ett sätt för en grupp att utveckla sin förståelse kring ett framväxande koncept. Genom att representera det fysiskt så tvingas man prata om och utveckla olika aspekter som kanske tolkas olika, vilket kanske inte syns om man bara pratar om det med ord. På så sätt utvecklas koncept som blir mer och mer innovativa. Prototypen används också i interaktion med användare, för att testa förslag, förstå vad som fungerar och få nya uppslag; kanske skapas något nytt genom interaktionen. Prototyper ger alltså ofta upphov till nya prototyper.



Innovationslabbet - vad gjorde vi?



Umeå Kommun har gjort en förstudie som lett till insikter om områden att adressera när det gäller seniorers möjligheter till ett rikt liv. Under innovationslabbet arbetade medarbetare, inbjudna seniorer och SPIS-deltagare tillsammans kreativt för att adressera några av dessa utmaningar:

- Gemenskap och delaktighet kring måltider
- Ett fysiskt aktivt liv
- Ett gott och självständigt liv som hemmaboende

Inför innovationslabbet fanns ett uppdämt sug att få träffas på riktigt och hugga tag i intressanta utmaningar. Labbet visade på styrkan av att sammanföra människor med olika bakgrund i samma rum, som gemensamt och fokuserat kan kavla upp ärmarna tillsammans.

Under en eftermiddag arbetade deltagarna med idé-generering och prototypande i tre olika övningar:

Probot.org: en uppvärmning där deltagarna i tre grupper fick jobba med en slumpgenererad nonsens-utmaning, och på tio minuter skapa ett koncept och prototyp. Den här övningen handlar om att sänka barriären till prototypande. Vi vill uppnå ett tillstånd där man kan generera idéer fritt utan att döma ut sina egna idéer, och där det inte är för mycket prestige i det man skapar, så ju löjligare utmaning desto bättre. T ex "Designa en ostbricka som skapar socialt obehag" vilket resulterade i en ipadbricka där tecknade insekter springer fram när man lyfter på en ost.

Prototypfas 1: Tre grupper arbetade med varsin av de tre utmaningarna. Efter en kortare diskussion kring hur man tolkade utmaningen och gjorde den mer specifik, så hade de en idégenereringsfas där de genererade ett stort antal idéer, som sedan resulterade i ett specifikt koncept som utvecklades och representerades fysiskt. Varje koncept presenterades för hela gruppen, följt av feedback och diskussion.

Prototypfas 2: Grupperna bytte bord och fick arbeta vidare på en annan grupps utmaning och koncept – både baserat på den feedback som getts under diskussionen, och med egen input. Varje koncept presenterades för hela gruppen, följt av diskussion.



Innovationslabbet - vad gjorde vi?

Resultat

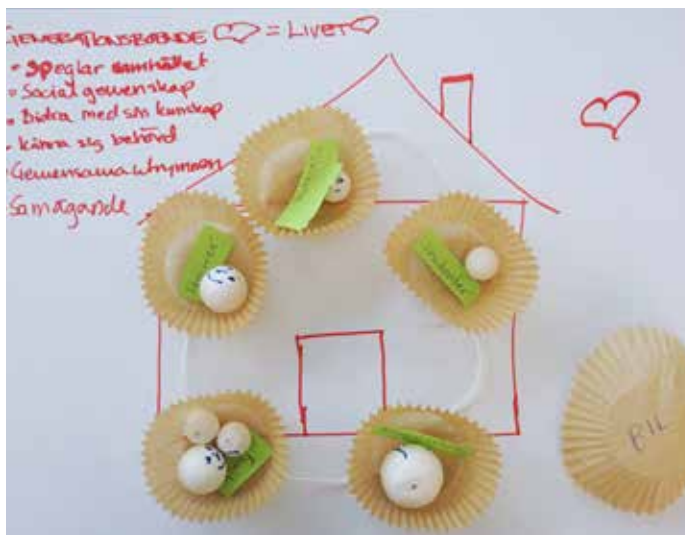
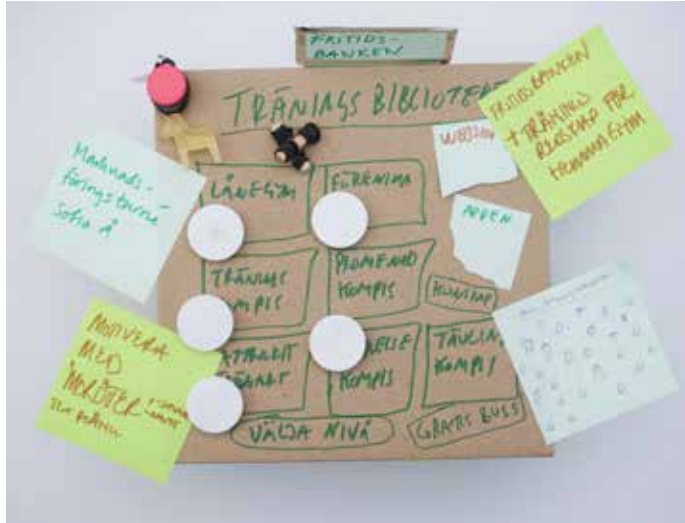
Syftet med workshopen var i första hand att utforska själva metodiken, och i andra hand att ta fram koncept att vidareutveckla. Den resulterade dock i tre förslag som alla innehöll potential av olika slag, diskuterades med stort engagemang, och som presenteras med mer detalj på följande sidor:

- Matbussen
- Träningsbiblioteket
- Gemenskapet

Varje koncept väcker nya frågor – vem skulle vilja bo så här, på vilket sätt skulle den här tjänsten användas, skulle det fungera efter flera år, hur kan vi utveckla idén så att den blir mer hållbar? Det vill säga inspiration till nya cykler av kreativt samskapande och involverande av berörda. Man kan också reflektera över de kvaliteter som genomsyrar koncepten – finns det någonting som redan idag kan tillgängliggöras med små medel?



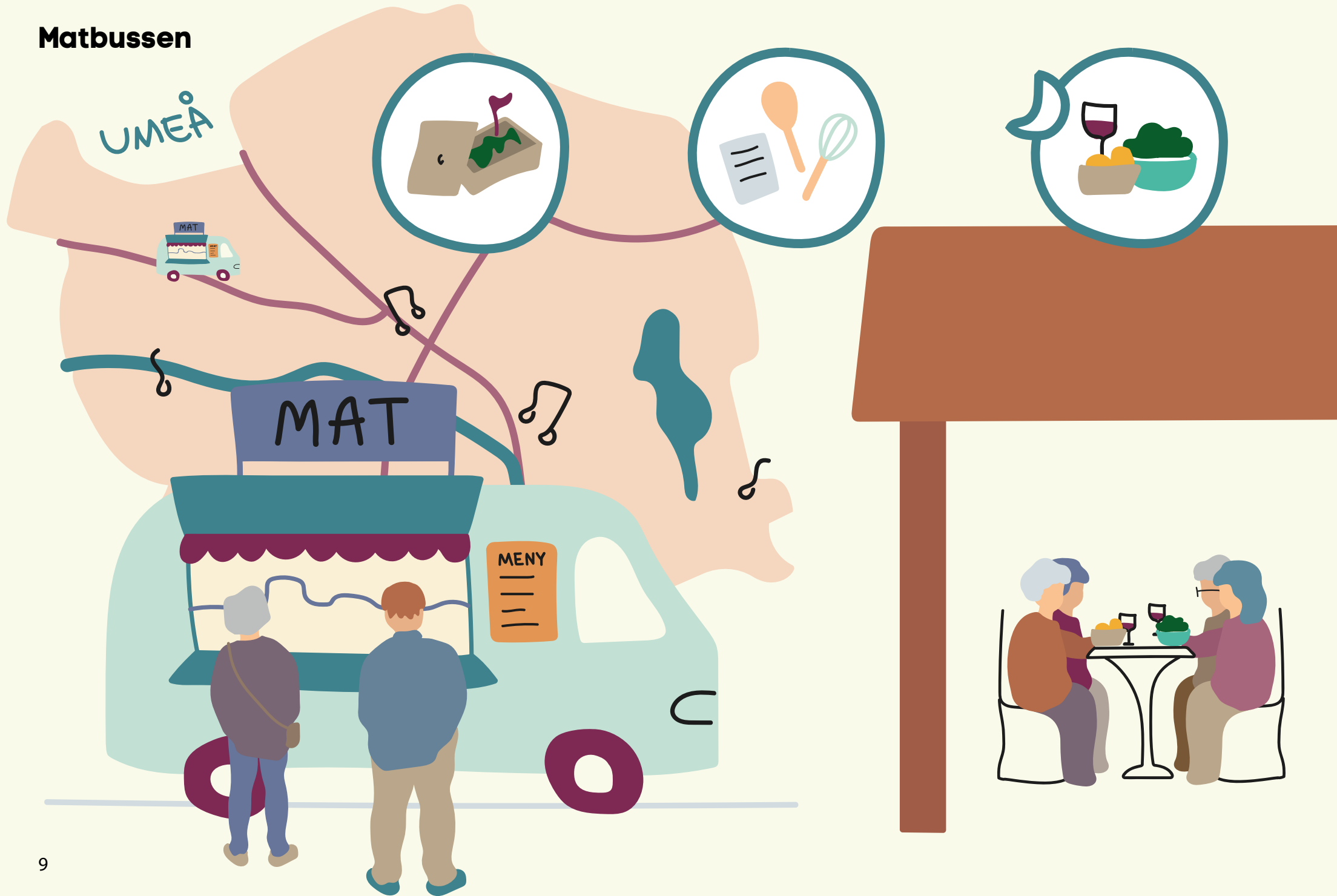
Prototyper



Visualiseringar av 3 koncept



Matbussen



Matbussen

Hur kan vi möjliggöra gemenskap och delaktighet kring måltider?

Matbussen tar fasta på seniorers behov av social samvaro och intresse för mat, och den kan vara ett komplement till den lokala kvarterslokalen.

I sin enklaste form är Matbussen en ambuleringande foodtruck som kör runt i områden där seniorer bor, och erbjuder god, näringsrik och spännande mat. T ex kan den stanna vid kvarterslokalen där seniorer och andra kan köpa en matlåda och ta med hem, eller så kan den intas mer socialt i samlingshuset. Den kan köra samma rutt, men med varierad mat, och med en glassbils-signal hör man att den kommer på långt håll.

Matbussen kan också fylla olika roller: Den kan vara en vanlig foodtruck på förmiddagen som kommer ut med lunch. På kvällen kan den komma ut med mat och dryck till den lokala kvarterslokalen men den stannar inte, utan grannar och vänner kan sitta kvar och ha en gemensam trevlig stund tillsammans. I områden där kvarterskrogen försvunnit eller kvarterslokal saknas kan den stå kvar och erbjuda sammanhang; en slags portabel kvarterskrog. Någon gång i veckan kan matbussen erbjuda en matlagingskurs vid kvarterslokalen där seniorerna kan laga matlådor till varandra.

Matbussen kan också vara del av en integrationsinsats genom att ha med mat från olika länder, erbjuda julbord och midsommarlunch och mat från andra högtider som Eid, sjuttonde maj och andra typer av religiösa och traditionella högtider.

RI
SE



Frågor att undersöka vidare:

- + Vilka befintliga aktiviteter och platser kan den kopplas till?
- + Hur finansieras den? Samarbete med privata aktörer?
- + Vem arbetar med bussen - kan den kopplas till integreringsåtgärder?
- + Bör den ha serveringstillstånd?
- + Hur tar man hand om disken och logistiken?

Idag:

Det finns egentligen inte många hinder mot att testa konceptet i liten skala.



Hur kan vi skapa förutsättningar för seniorer att ha ett fysiskt aktivt liv?

De flesta vet om att det är viktigt med fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande, men tycker att det är svårt att komma igång, hitta aktiviteter, och tråkigt att göra något ensam. Kanske finns inte möjlighet till aktivitet nära hemmet, och man oroar sig för att nivån på aktiviteter inte följer kroppens förändring.

Träningsbiblioteket är ett interaktivt, digitalt verktyg som syftar till att motivera och sänka trösklarna för fysisk aktivitet. Det vänder sig inte bara till seniorer, utan alla som vill göra en livsstilsförändring eller höja sin aktivitetsnivå.

I sin enklaste form är Träningsbiblioteket en mobil-app eller websida som erbjuder hjälp att hitta träningskompisar utifrån intressen, och

ger förslag till ett smörgåsbord av aktiviteter att göra tillsammans, t ex utmaningar och tipspromenader. Man ska kunna välja både träningskompisar och aktiviteter på olika nivå, dvs det är inte bara för fysiskt aktiva och redan frälsta. Ideellt sett uppdateras ens träningsprofil i realtid så att den tar hänsyn till att man har olika ork och intresse olika dagar. Mobilappen kan innehålla inslag av spelifiering med morötter i form av t ex poängsamling med attraktiva priser.

Träningsbiblioteket med lite mer muskler kopplar det digitala verktyget till Fritidsbanken och möjliggör hemlån av träningsutrustning. Dessa kan kompletteras med träningsprogram och enkla instruktionsvideos, och eventuellt individanpassas med hjälp av ens träningsprofil. En motivation kan vara AI-boten "Attraktiv tränare" som erbjuder viss typ av coaching.

Träningsbiblioteket i sin mest upp-pumpade

version kräver aktiva insatser från t ex kommun eller föreningar. Här kombineras appen med organiserade aktiviteter och eventuellt transport till dessa: t ex promenader i skogen och andra typer av utflykter. Man kan också tänka sig en träningsbuss som (liksom Matbussen) kommer till utvalda platser med utrustning och instruktör.



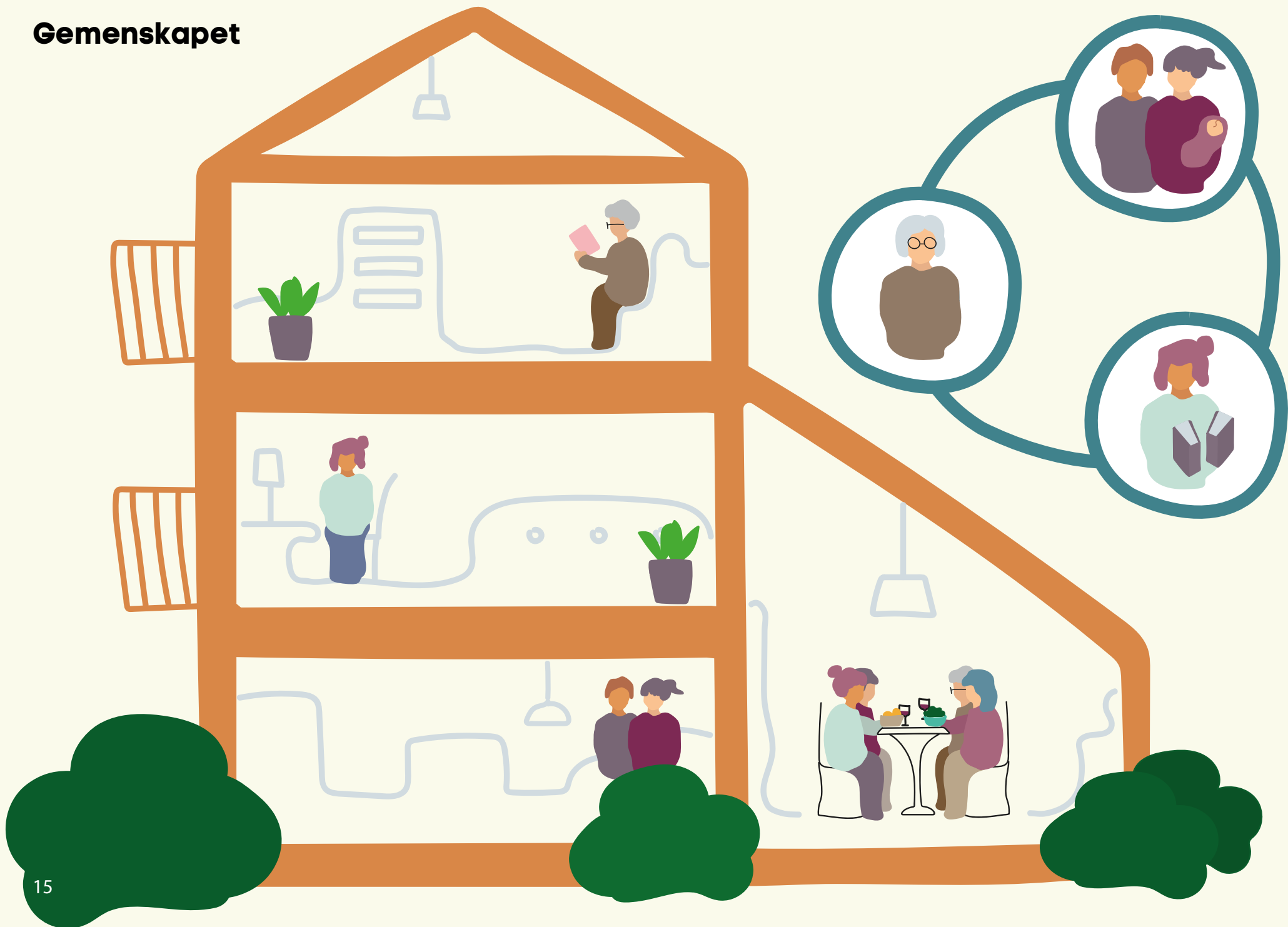
Frågor att undersöka vidare:

- + Vad ska ingå i en träningsprofil, hur kan den visualiseras och uppdateras i realtid?
- + Hur utvecklar man en trygg ”tinder för träningskompisar” som inte kan missbrukas?
- + Vilken typ av morötter och spelelement skulle inspirera och motivera?
- + Vilken typ av aktiviteter kan ingå?
- + Hur engagerar man både de som är inaktiva och de som tränar mycket?
- + Hur kan kopplingen och logistiken kring Fritidsbanken se ut, vad finns redan?
- + Hur kan man samarbeta med gym, idrottsföreningar och övrigt civilsamhälle?
- + Hur ser den ekonomiska modellen ut?

Idag:

Ett första steg är att få överblick över vad som redan finns, samla information på en plats så att man kan sprida kunskap till seniorer, t ex på Seniortorget. Fritidsbanken skulle kunna utveckla ett första enkelt koncept för hemlån av träningsutrustning. I dagsläget kan man även se över möjlighet till gångvägar i naturen även vintertid och förbindelser ut i friluftsområden och skog.

Gemenskapet



Gemenskapet



Hur kan vi möjliggöra för ett gott liv för seniorer som bor kvar hemma?

Gemenskapet är ett semi-kollektivt, samägt och hållbart generationsboende som ska spegla samhället och erbjuda social gemenskap genom närhet till och samvaro över generationsgränser. Här ska alla kunna bidra med sin kunskap och erfarenhet, känna sig behövda, och ta del av olika typer av aktiviteter och tjänstererbjudanden beroende på vilja och behov.

I Gemenskapet bor en stor variation av människor i livets alla faser: småbarnsfamiljer, pensionärer, studenter, singelhushåll, par. Detta möjliggörs med lägenheter i olika storlekar, med inbyggd flexibilitet så att de går att slå ihop och isär. Om en lägenhet blir ledig så fylls

den på med särskild hänsyn till att upprätthålla blandningen.

Gemensamma utrymmen kan förutom gemensamhetslokal innehålla förskola, restaurang, pub, gym, och kanske finns möjlighet till fotvård, frisör och liknande tjänster. Ett hållbarhetspaket med t ex elcykel, matkasse, och bilpool kan finnas som tillval. Boende i olika livsfaser kan även erbjuda varandra tjänster volontärt, mot betalning, eller för en sänkt hyra: barnvakt, städning, läxläsning, hundpromenad, matinköp, osv.

Blandningen av boende i Gemenskapet tar även hänsyn till individers ekonomiska möjligheter och ställning i samhället. För att vara till för alla grupper så kommer huset att ha en mix av bostadsrätter och hyresrätter. Den ekonomiska modellen gör så att alla har råd; t ex hyra baserad på inkomst, och en insats för bostadsrätter som är konstant vid inflyttning/utflyttning för att undvika spekulation.

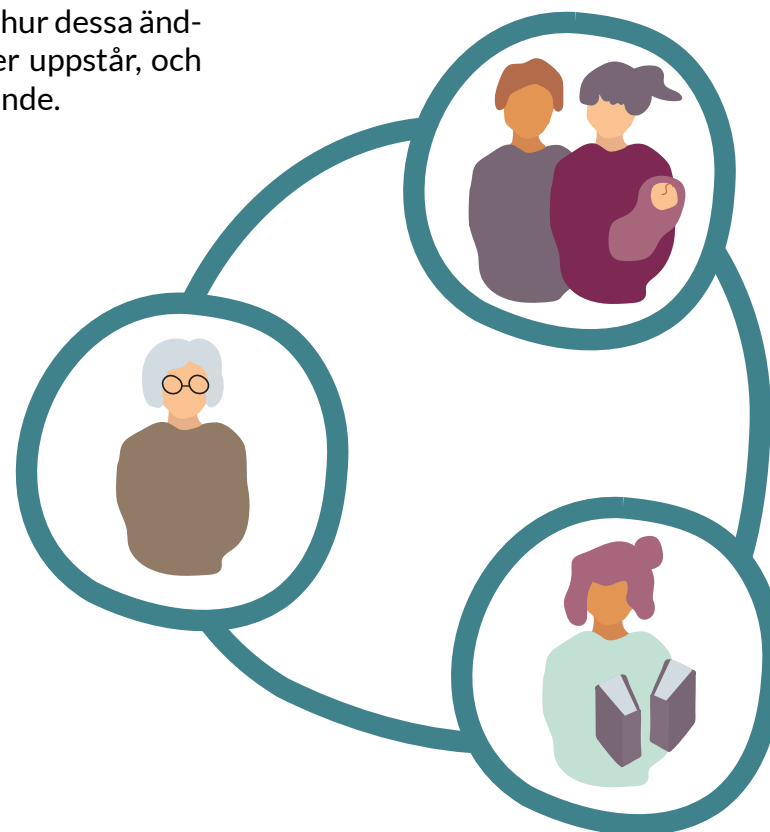


Gemenskapet som reflektionsyta för diskussion kring boende och planeringsprocesser

Gemenskapet representerar ett småskaligt, socialt boende. Som prototyp kan den katalysera viktiga diskussioner kring klass, miljö, möten, människans plats i staden, stadsplaneringsprocessen, ekonomiska intressen, makt, roller. På vilket sätt bygger man idag? Om det inte finns utrymme för ett Gemenskapet, var finns glappen som hindrar detta? Om det är möjligt, hur kan man skapa en inkluderande process för att ta sig dit?

Workshopen tog fasta på att medborgare i alla livsfaser ska ha möjlighet att delta i planeringen av sitt boende. Byggherrkontrakt kan villkoras med involvering av seniorer, till exempel i

idégenerering och byggplanering. Samtidigt är det viktigt att beslutsfattare, stadsplanerare, byggherrar och politiker är med på tåget och kontinuerligt "lär sig där livet sker" genom att interagera med människor i alla livets faser. För att förstå vilka behov som finns, hur dessa ändras, var konflikter och paradoxer uppstår, och med ett långsiktigt fokus på lärande.



Frågor att undersöka vidare:

- + Hur bygger och planerar man så att en blandning av människor får råd att bo på en attraktiv plats, på ett hållbart sätt?
- + Hur kombinerar man vitt skilda behov i olika faser i livet så att en blandning av generationer blir attraktiv och berikande?
- + Hur behåller man mixen över tid och får en bra rotation?

Reflektioner från innovationslabbet



En observation är hur högt man värderar social interaktion, dels som nyckelfaktor för ett gott liv och dels som möjliggörare när det gäller andra utmaningar. Fast man i workshopen inte uttalat valt att fokusera på social interaktion så är det slående att alla förslag som togs fram handlade om det mellanmännsliga, sociala och lokala. Olika sätt att förebygga ensamhet. Trots att mycket av stadsplaneringen gått mot det storslagna, eller i alla fall stora, så är det som människor önskar ofta det småskaliga och mänskliga; mindre sammanhang där man möts och hjälper varandra. Deltagarna efterfrågade därför en stadsplaneringsprocess som är mer lyhörd kring människors behov och önskemål, och som möjliggör socialt utbyte.

En annan observation är deltagarnas fokus på att blanda generationer. Att vara senior är att vara i en livsfas av många, inte ett undantag från resten av livet. En spännande utmaning är

att förstå olika behov i olika faser och hos olika grupper, och att skapa lösningar som tar hänsyn till dessa olika behov samtidigt som de främjar inkludering och möten över generationsgränser.

En frågeställning som lyftes handlade om det ojämlika åldrandet som skapar klassklyftor mellan pensionärer, och hur man behöver arbeta kreativt för att minska denna ojämlikhet. En senior som säljer ett tidigare boende har t ex helt andra ekonomiska muskler både när det gäller boende och urval av tjänster och upplevelser de kan ta del av än en pensionär som bor i hyresrätt med låg pension. Denna aspekt är viktig att ta med i alla typer av koncept som diskuteras så man inte bygger in ojämlikhet i hur de utformas. Hur kan man göra koncept som Matbussen, Träningsbiblioteket och Gemenskapet lika tillgängliga för alla seniorer?

Workshopdeltagarna reflekterade också över styrkan i metodiken:

”Innan jag kom hit så tänkte jag att det skulle vara svårt att komma på idéer, men det gick ju jättelätt att skapa något på kort tid”





Kontakt

Jeroen Peeters, RISE
jeroen.peeters@ri.se

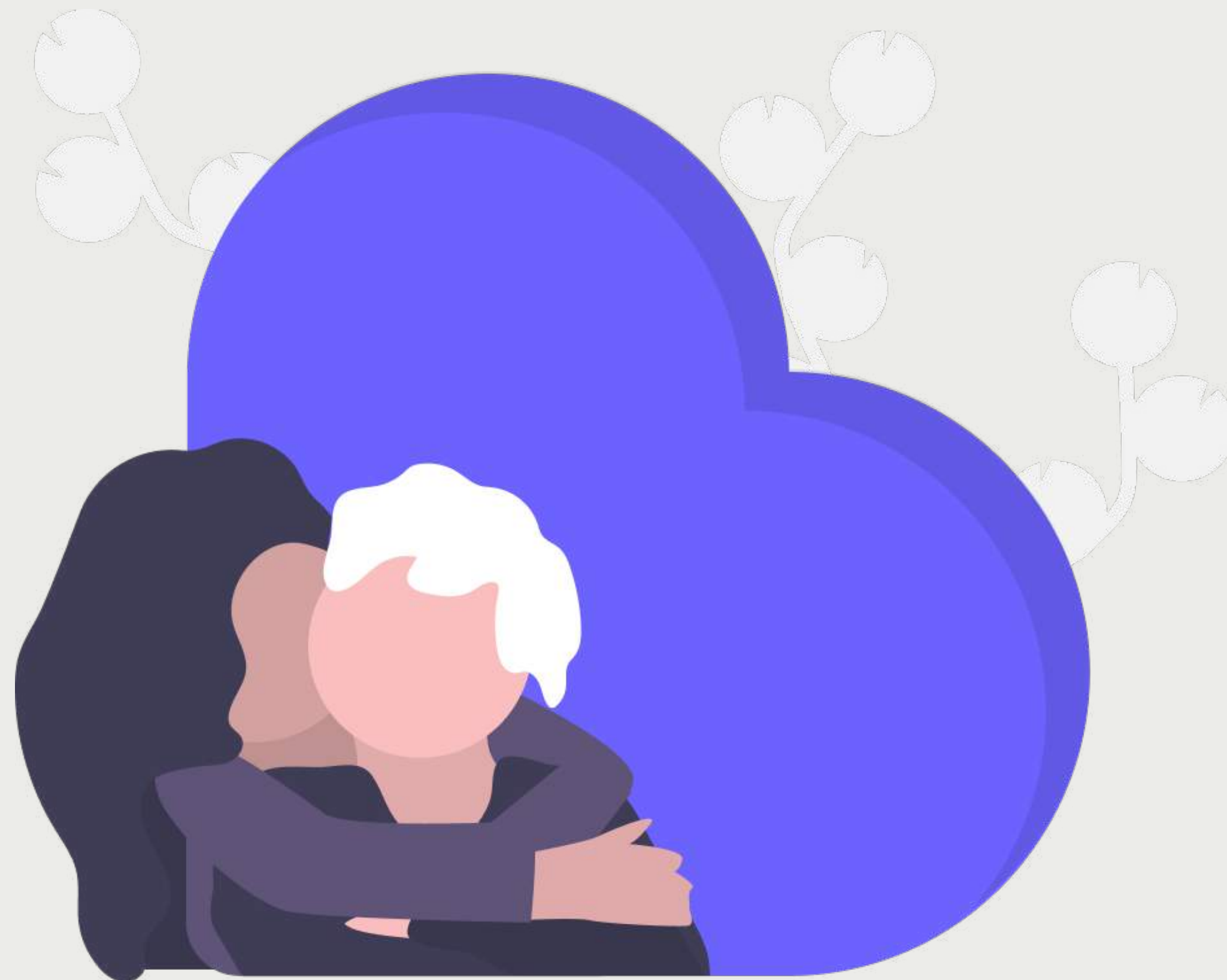
Lisa Carlgren, RISE
lisa.carlgren@ri.se

Sandra Lundberg, RISE
sandra.lundberg@ri.se

Umeå kommun: Framtidens äldreomsorg

Slutrapport innovationssprint

Öka möjligheten att delta i social gemenskap och sociala
sammanhang



Mars 2022



Syfte & bakgrund till utmaningen som sprinten tog sig an:

Andelen äldre i samhället ökar och äldreomsorgen behöver därmed tänka nytt.

För att kunna erbjuda rätt typ av tjänster i framtiden, initierades ett tjänstedesignprojekt i syfte att ta reda på vad äldre (över 65 år) i Umeå behöver för att leva ett självständigt liv och gott liv.

Syftet med projektet är att utifrån information från seniorer tillsammans, ta fram, utveckla och testa idéer som hjälper äldre i Umeå kommun att leva ett självständigt liv.

Varför innovationssprint?

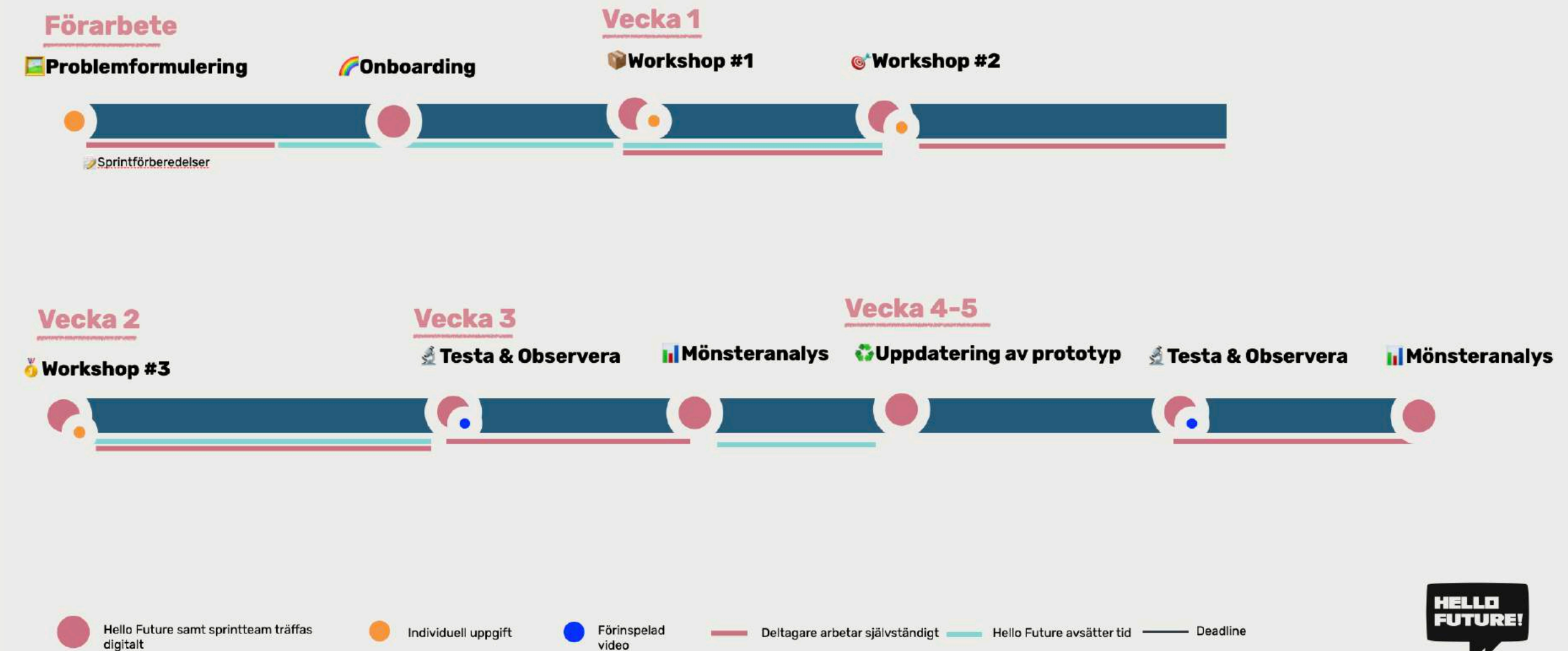
En innovationssprint är ett bra sätt att starta igång ett projekt av utforskande karaktär för att öka lärandet om målgruppen. Vi skapar samsyn i gruppen vad utmaningen är, hur lösningen kan se ut och testar även våra idéer på målgruppen. Läs mer på <https://hellofuture.se/aktuellt/innovationssprint-darfor-arden-glodhet/>

Från utmaning till testad prototyp på "5 dagar"

På grund av omständigheter kring pandemin bestämde vi oss för att genomföra innovationssprinten 100% på distans (förutom användartesterna i slutet av sprinten). Detta gav oss en större frihet att jobba både synkront och asynkront.

Vid ett antal tillfällen samlades hela teamet för att genomföra gruppuppgifter som resulterade i ett fördjupat arbete mellan tillfällena. Efter träffarna fick gruppen uppgifter att lösa på egen hand med tydliga deadlines för när resultatet skulle lämnas in.

En del av sprintens moment och instruktioner var inspelade så att gruppen kunde välja själv när de ville ta del av materialet.



Se detaljerad process i appendix

Innovations sprint för Umeå Kommun

Sprintteam

Från Umeå Kommun

Camilla Söderlund, kommunikatör

Linda Burén, processledare äldreomsorg

Ulla Åkerström, samordnare inom demensområdet

Kristina Sandgren, anhörigkonsulent

Matilda Tapani, processledare hemtjänst

Camilla Jägerving Isaksson, processledare äldreomsorg

Från Hello Future

Johan Lager, facilitator och administratör

Simon Mare, designer och testledare

Per Lundgren, testledare



FORMULERA UTMANING & TA FRAM LÖSNING

Innan sprinten

Formulering av utmaning

Innan sprinten fick teamet svara på en enkät som fokuserade på att ringa in det grundläggande utmaningen och den primära målgruppen vi skulle jobba med i sprinten. Vi började sedan sprinten med att gå igenom och ringa in vad som är viktigast att fokusera på för att skapa ett snabbt lärande.

Varför detta är viktigt

- Meningsfullhet - möjliggöra för seniorer att fortsätta bidra med kunskap och erfarenhet
- Påverkan på hälsan - Social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet är en viktig faktor för ett hälsosamt åldrande.
- Självständighet - Seniorer ska kunna leva ett självständigt och gott liv
- Sociala aktiviteter & sammanhang - Möjlighet till social gemenskap när en så önskar.

Vilka är våra utmaningar i projektet?

- Målgruppen har stor mångfald, hur kan vi anpassa lösningar som passar många?
- Det finns ett digitalt utanförskap att ta hänsyn till
- Svårt att veta hur man ska börja för att bryta en pågående upplevd ensamhet - hur hittar jag sociala kontakter som passar mig?

Målgruppen

Blivande seniorer och seniorer i Umeå kommun.

Aktörer som vi ser berörs av sprinten

Pensionärsföreningar
 Umeå Universitet
 Frivilligcentralen
 Region Västerbotten
 Umeå Fritid
 Svenska Kyrkan
 mm.

Sätta en tydlig riktning

Sprintmål

Vi tog fram ett långsiktigt, optimistiskt mål som beskriver en ideal framtid. Varför tar vi tag i just den här idén, vad kan bli "vinsten" om det lyckas?

Sprintfrågor

För att nå målet, vad behöver vara "sant"? Vilka risker, frågor och antaganden står emellan? Formuleras som "Kan vi...?". Frågorna styr vad vi tar fram för lösning som vi testar med målgruppen.

Skapa en karta

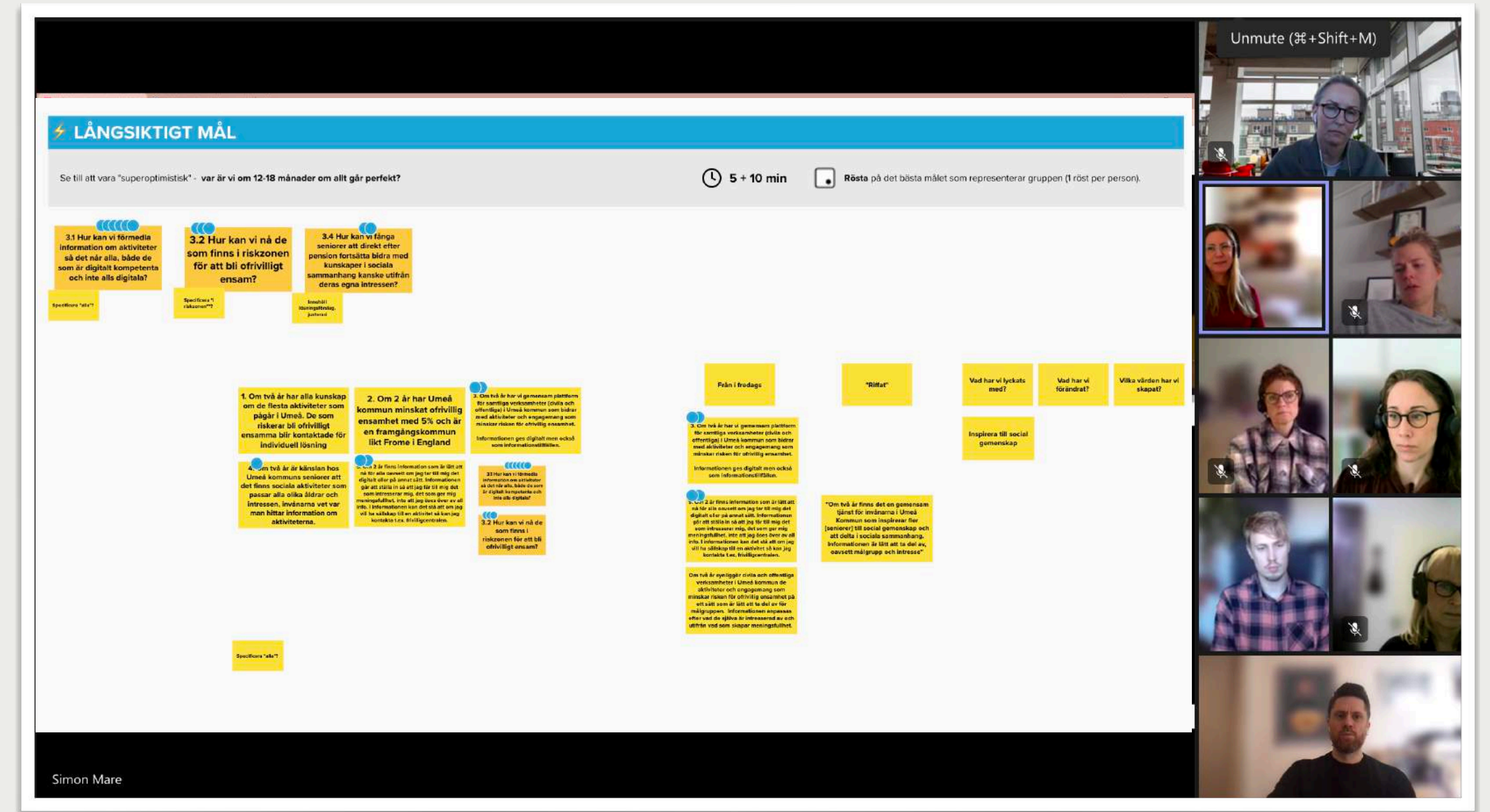
Teamet skapade tillsammans en karta över de olika aktörerna och de moment som sker för att bättre sätta sig in i var idén kan komma till bäst nytta i seniorens liv.

Expertintervjuer och "Hur kan vi?"

Vi hade intervjuat personer från Frivilligcentralen, Vän i Umeå och en forskare vid Umeå Universitet för att få in nya perspektiv på vår utmaning. Anteckningar togs i form av "Hur kan vi"-frågor.

Val av sprintfokus

Genom att gå igenom de olika stegen ovan kunde vi sätta ett fokus för sprinten - vad ska vi testa för att kunna lära oss mer om målgruppen och utmaningen?



Sprintmål:

"Om två år finns det en gemensam tjänst för invånarna i Umeå Kommun som inspirerar fler [seniorer] till social gemenskap och att delta i sociala sammanhang. Informationen är lätt att ta del av, oavsett digital vana och intresse"

Sprintfrågor som vi vill ha svar på

- Kan vi få målgruppen att använda vår tjänst?
- Kan vi skapa en tjänst som vi vet är lätt att ta del av?
- Kan vi nå de personer som vi önskar nå/de som har behov av informationen?
- Kan vi få målgruppen att delta i sociala sammanhang genom vår tjänst?

Hur kan vi-frågor

Frågor som "styr" vad för typ av lösning vi tar fram

- Hur kan vi förmedla information om aktiviteter så det når seniorer, både de som är digitalt kompetenta och inte alls digitala?
- Hur kan vi nå de som finns i riskzonen för att bli ofrivilligt ensam?*

*Ensamboende eller förlust av partner, mindre sociala aktiviteter och socialt nätverk, depression och nedstämdhet, upplevda svårigheter att utföra aktiviteter i dagliga livet, självskattad ohälsa som risksituationer för ensamhet

- Subfråga (ej styrande): Hur kan vi fånga seniorer att direkt efter pension fortsätta bidra med kunskaper i sociala sammanhang kanske utifrån deras egna intressen?



Hemuppgift & Show and Tell

Skissa och besluta

Lightning Demos

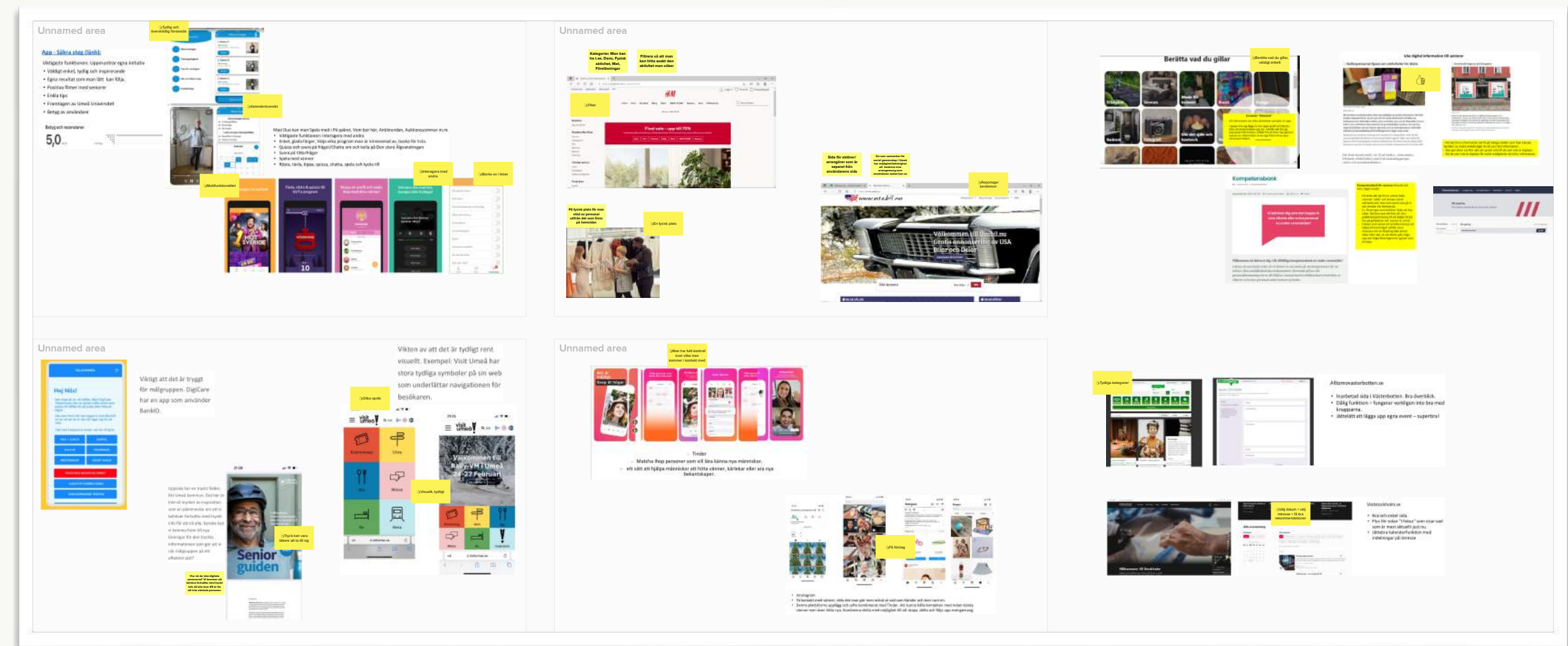
Teamet tog fram exempel som kunde fungera som inspiration till utformningen av lösningen. Exempel kan handla om hur andra löst liknande utmaningar, hur någonting visas visuellt, hur ett erbjudande formulerats eller en smart lösning av ett användargränssnitt.

Dessa exempel fungerade som bränsle till skissövningen.

Skissa lösningar

Skissningen skedde individuellt av alla deltagare i sprinten. Syftet här var att utifrån slutanvändarens perspektiv utforma lösningar som kan svara på de "Kan vi"-frågor som togs fram.

Dessa skisser fungerade sedan som "byggstenar" för den "prototyp" som senare togs fram.



Lightning Demos

Prototyp

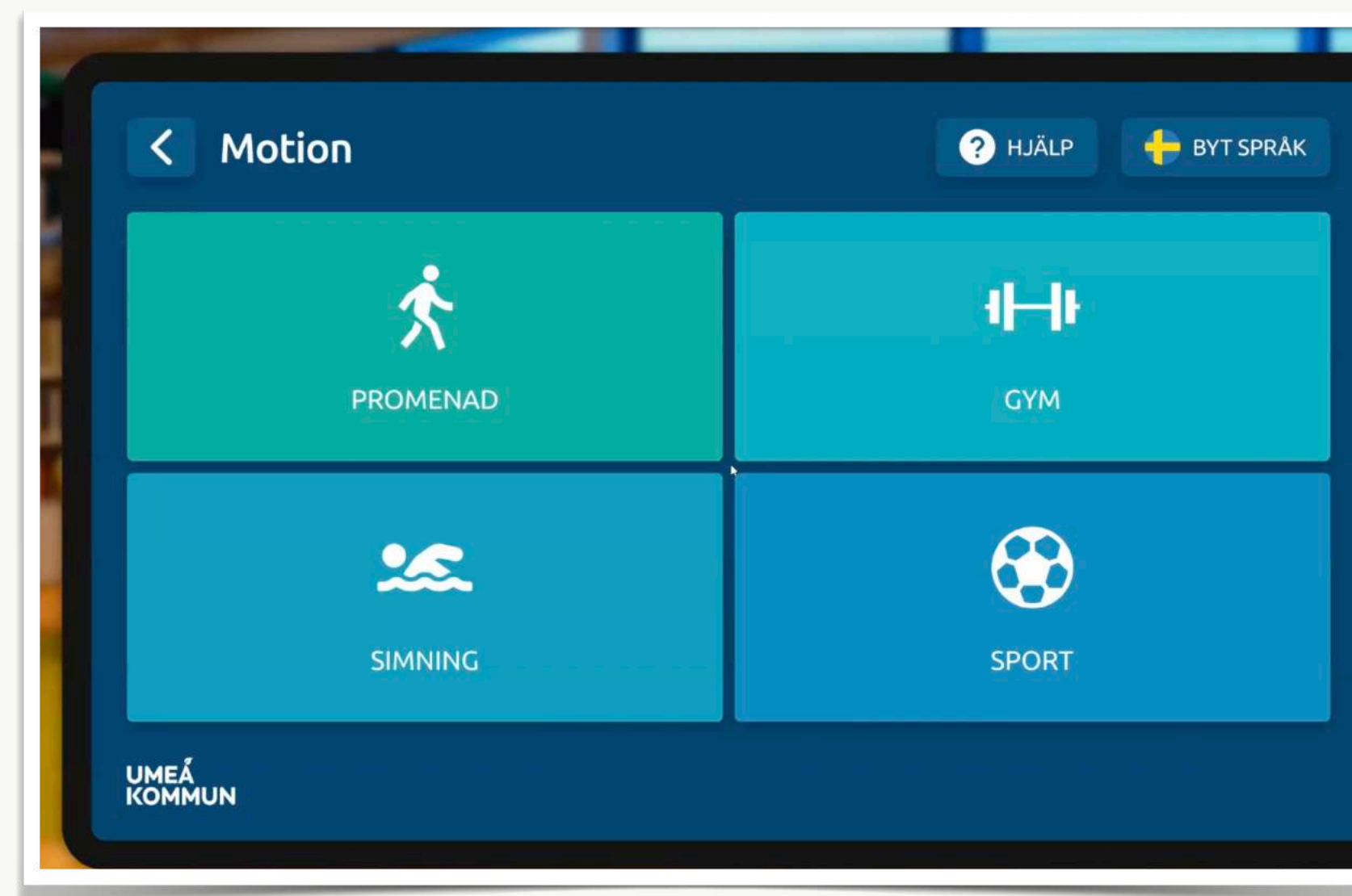
Hello Future tog sedan fram en prototyp för test. Tanken med tjänsten är att den ska finnas tillgänglig i offentliga miljöer på en tryckbar skärm för att minska tröskeln för målgruppen att använda den.

TEST & MÖNSTERANALYS

Användartester del 1.

Fem personer som representerar målgrupper deltog i ett användartest via videokonferens. Testerna spelades in för att deltagarna sedan skulle kunna observera och analysera i egen takt. Allt positivt, negativt eller intressant skrevs ned.

Efter testerna var genomförda gick vi igenom testresultaten och sökte efter mönster.



Användartester gjordes över Teams och Zoom

Mönsteranalys #1

Intressanta mönster i användartesterna

Genom en mönsteranalys av gruppens observationer fick vi fram insikter om målgruppens behov som kan dras nytta av i fortsatt arbete med att utveckla tjänsten.

1. Det första intrycket av tjänsten är viktig för att väcka intresse

Användarna hade överlag lite svårt att förstå syftet med tjänsten, både utifrån var skärmen var placerad (i detta fall fick de tänka att den stod på biblioteket) och vilka instruktioner och vilken information som mötte dem på förstasidan. Vi behöver bättre presentera vad tjänsten ska användas till och hur de använder den för att den ska väcka ett intresse. När de förstod syftet med tjänsten blev de mer engagerade i prototypen.

Justeringar: testa på en fysisk plats, tydliggöra tjänstens syfte och att det är en tryckskärm de kan använda. Uppdatera kontaktuppgifter och öppettider till Seniortorget.

”Jag tycker det är ett naturligt flöde - det blir mer detaljerat ju mer man klickar sig vidare”

2. Tjänsten känns trygg att använda och har en tilltalande och enkel design

Genom färg, ikoner och text blir tjänsten visuellt tilltalande och enkel att navigera. Även om inte kategorierna var helt självförklarande (tolkades lite olika av gruppen) så föll det sig naturligt var navigationen tog dem någonstans. Det kom även fram information som pekade på att denna tjänst skulle funka bra att använda hemma för dem som inte tar sig ut. Umeå Kommuns logga skapar trygghet.

Justering: Lägg information om app/hemsida på startsidan.

3. Förenkla aktivitetsvyn (promenaden) och hur de går vidare för att anmäla sig

Denna delen av prototypen behöver funka bättre eftersom det är här vi antingen tappar dem eller får dem att ta steget och anmäla sig till en aktivitet. Förbättringspotential fanns gällande bilder, kalendervy och information om vad aktivisterna syftar till - samt vem som är avsändare.

Justeringar: Bättre överblick (inget scrollande), enklare datumnavigation (kortare tidshorisont), mer relevanta bilder och text som relaterar bättre till aktiviteten. När de väljer aktivitet ska avsändare vara tydlig och tröskeln låg för anmälan.

Mönsteranalys #1

Svar på sprintfrågorna baserat på testerna

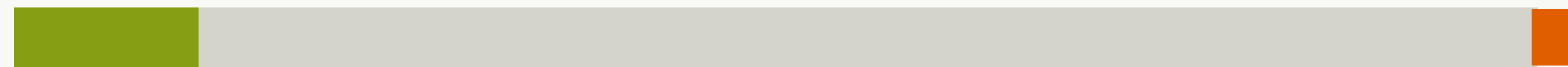
Kan vi få vår målgrupp att använda vår tjänst?



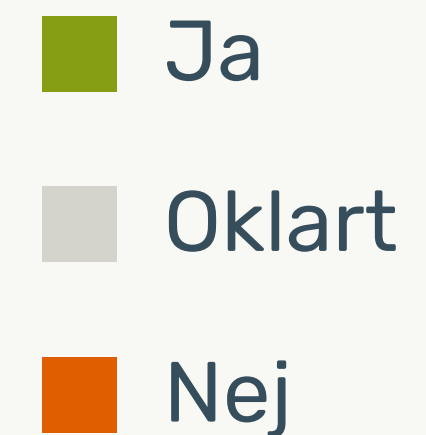
Kan vi skapa en tjänst som vi vet är lätt att ta del av?



Kan vi nå de personer som vi önskar nå/de som har behov av informationen?



Kan vi få vår målgrupp att delta i sociala sammanhang genom vår tjänst?



Kommentar: Personerna som deltog i användartesterna ställde sig generellt väldigt positiv till tjänsten när de fick navigera den och det indikerade även starkt till att tjänsten skulle hjälpa dem att delta på en aktivitet. Det var däremot svårt att avgöra om tjänsten i sig skulle kunna nå ut till målgruppen och väcka ett intresse. Det blev därför viktigt att vid nästa tillfälle testa tjänsten i en miljö där den är tänkt att finnas. Vid andra testomgången valde vi därför att testa tjänsten på plats på Stadsbiblioteket.

Användartester del 2.

Efter att vi uppdaterat prototypen utifrån de kommentarer och lärdomar vi fått vid den första testomgången bjöd vi på nytt in personer i målgruppen att delta på ett användartest. Tre personer var inbokade och tre personer som befanns sig på biblioteket bjöd vi in till att delta under mer spontana former.

Under ledning av Hello Future fick personer ur målgruppen interagera med tjänsten och dela sin upplevelse. Det dokumenterades på plats i form av videoinspelningar och anteckningar.



Testledare Per Lundgren testar prototypen på plats i Väven

Mönsteranalys #2

Intressanta mönster i användartesterna

Genom en mönsteranalys av gruppens observationer fick vi fram insikter om målgruppens behov och kunde därefter göra ändringar i prototypen inför andra testomgången.

1. Syftet med tjänsten och hur de skulle använda den blev tydligare - men behöver inte exkludera dem som inte är seniorer eller som inte rör sig ute

Att tjänsten riktar sig till seniorer är bra på så sätt att de ger vissa förväntningar på vad tjänsten innehåller och kan därmed skapa en nyfikenhet hos dem som vi vill skapa ett ökat värde hos. Samtidigt så vill inte alla identifiera sig som senior utan tycker att tjänsten skulle kunna användas för alla, då kan man i stället tydligt markera vilka aktiviteter som specifikt riktar sig till seniorer. Att tjänsten finns tillgänglig som webbplats eller app ses som positivt men att placera ut den i olika offentliga miljöer kan vara ett sätt att sänka tröskeln och även marknadsföra tjänsten till målgruppen.

"Ett barn kan använda detta"

2. Kategorierna går att förtydliga och göras mer relevanta

Även om designen är enkelt och syftet med tjänsten upplevdes som tydligare hos dem som testade under andra omgången så var kategorierna inte självförklarande. En person saknade en kategori och fler hade svårt att förstå kategorin "bidra". Men i takt med att personen trycker sig fram i tjänsten så väcker det mer nyfikenhet kring vad mer den har att erbjuda.

"Jag skulle absolut använda och tipsa andra om det här"

3. Den förenklade aktivitetsvyn skapade en bättre förståelse för hur de kunde ta del av utbudet.

Genom att förbättra aktivitetsvyn blev responsen mer positiv till att välja en aktivitet och även anmäla sig. Det ska vara enkelt att förstå vad aktiviteten handlar om och sen kunna anmäla sig om man vill. Denna låga tröskel gör att de gärna vill tipsa andra om att delta på en aktivitet, så att de kan göra aktiviteten tillsammans. Aktiviteter som inte kräver specifik anmälan räcker det med information så att de kan välja fritt om de vill dyka upp eller inte. De upplever det tryggt att lämna sitt telefonnummer.

Mönsteranalys #2

Svar på sprintfrågorna baserat på testerna

Kan vi få vår målgrupp att använda vår tjänst?



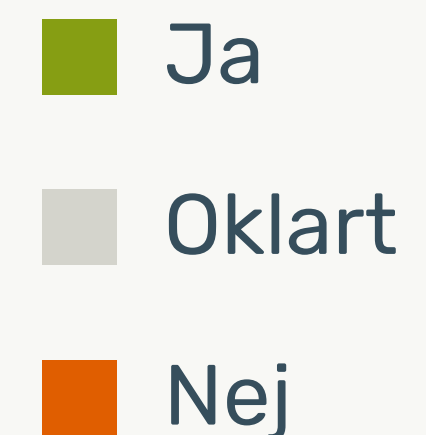
Kan vi skapa en tjänst som vi vet är lätt att ta dela av?



Kan vi nå de personer som vi önskar nå/de som har behov av informationen?



Kan vi få vår målgrupp att delta i sociala sammanhang genom vår tjänst?



Kommentar: Den andra testomgången gav oss tydligare svar på våra sprintfrågor, och i detta fall såg det ut som om tjänsten kunde möta de behov av användning, enkelhet, tilltala dem som tjänsten riktar sig till och även bidra till att personer deltar i aktiviteter. Genom att göra tester fysiskt på plats fick vi en bättre bild av hur målgruppen interagerar med en digital tjänst i en offentlig miljö.

REKOMMENDATIONEN

Rekommendationer

Fortsatt arbete utifrån designprocessen

När man använder tjänstedesign för att utforska lösningar på ett problem söker vi svar på om det finns önskvärdhet, genomförbarhet och hållbarhet (borde vi göra det här?). En innovationssprint är ett snabbt sätt att skapa lärande kring en målgrupp (önskvärdhet) när man vet att ett behov finns men inte hur man ska lösa behovet. Den fortsatta processen skulle även lägga tyngdpunkt att utforska och ta reda på om det även finns genomförbarhet och ... Alla tre delar hänger ihop men kan separat beskrivas som följande:

Önskvärdhet

Utforska och testa det mänskliga behovet av lösningen - beteendemönster, förväntningar och fördjupad kunskap om målgruppens drivkrafter

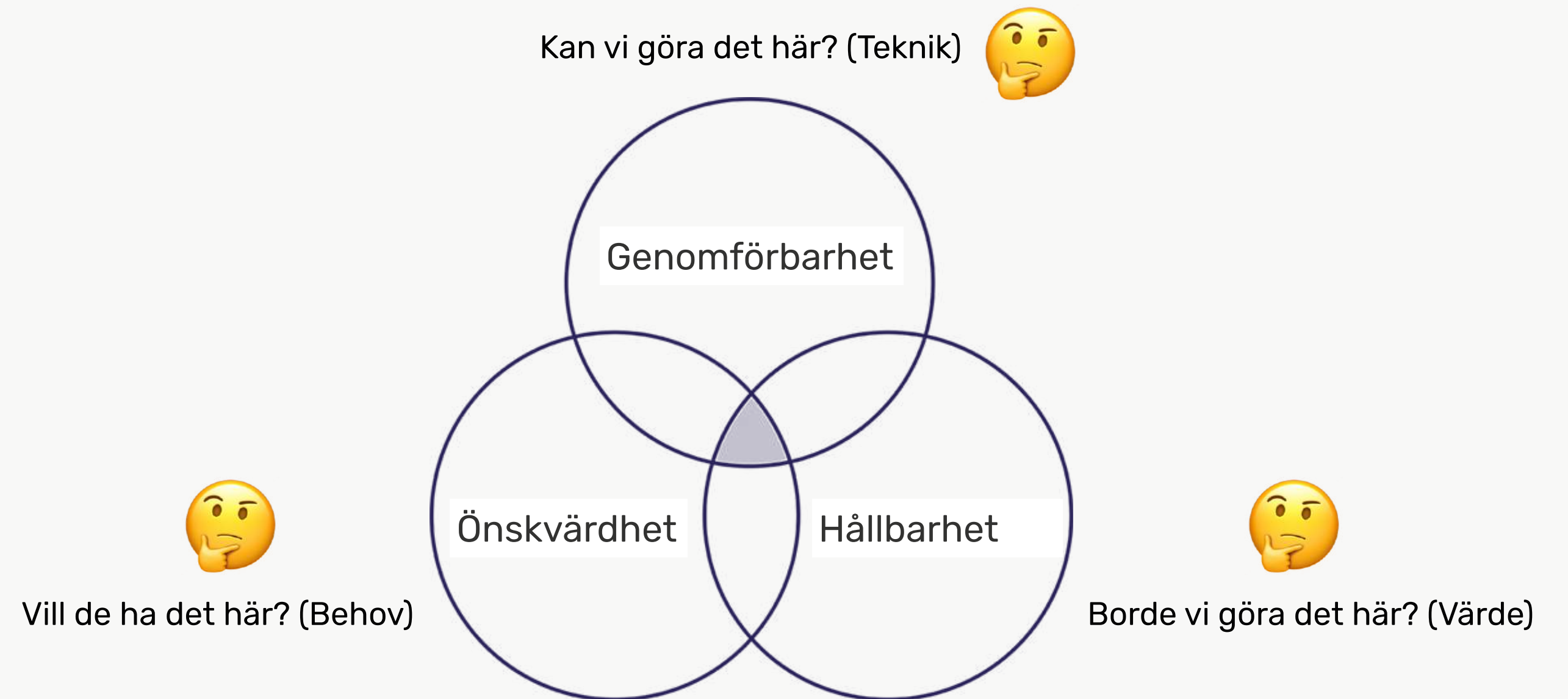
Genomförbarhet

Utreda vilken teknik som behövs för att bygga, underhålla och lansera tjänsten - har vi de resurser som krävs?

Hållbarhet

Förstå om lösningen är ekonomiskt hållbar eller om det finns andra sätt att utveckla idén på som är mer resurseffektiva och inte behöver kräva lika stor resurser på kort och lång sikt.

När man har uppfattat att alla tre element är täckta har man en större trygghet i att lösningen är rätt väg att gå.



Rekommendationer

Önskvärdhet - fortsatt skapa en tydlig bild av behovet

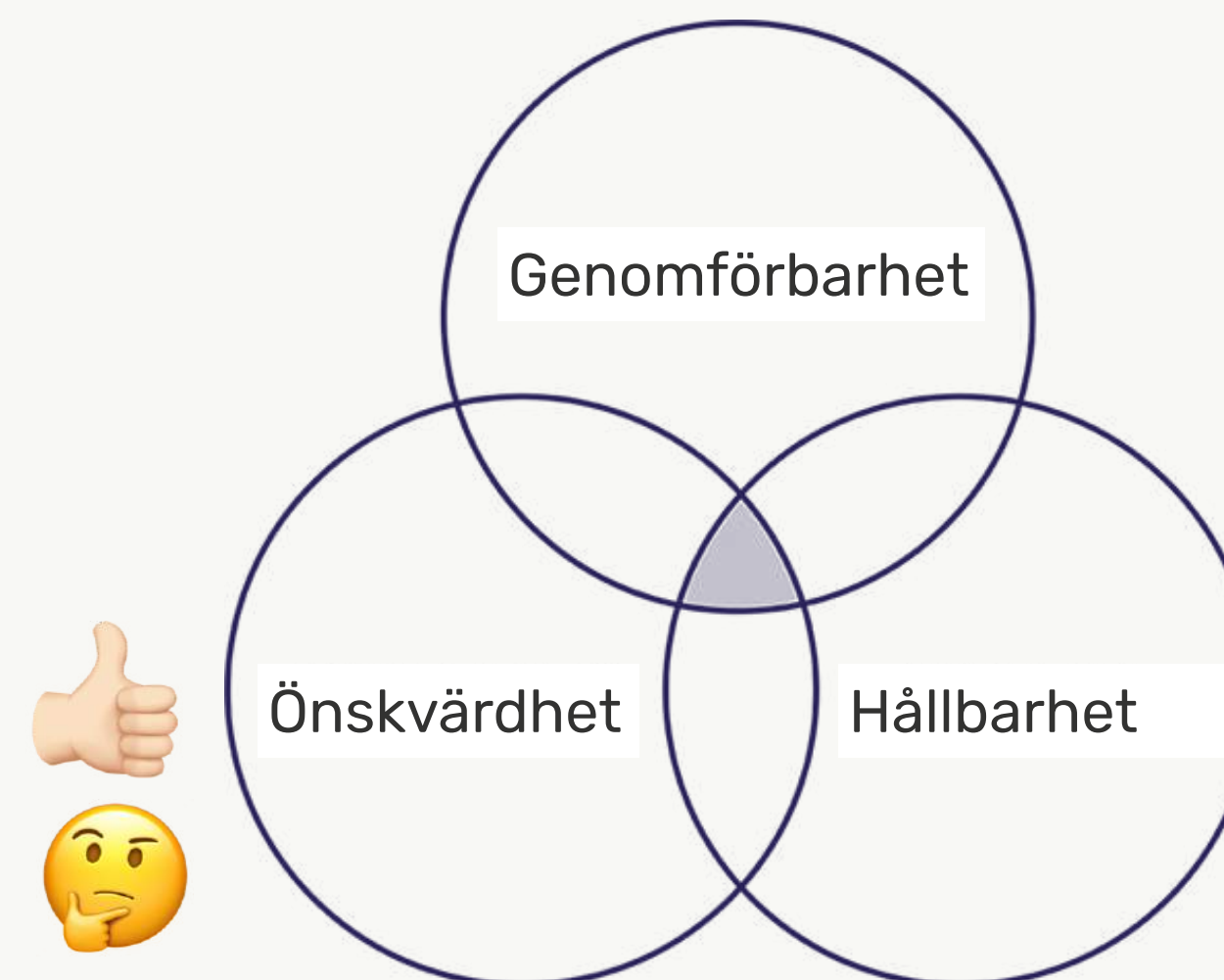
Testerna av tjänsten gav oss en tumme upp på "önskvärdhet" - vi har fått positiv respons, vet att tjänsten är lätt att använda och användarna uttrycker att dom skulle tänka sig att anmäla sig på en aktivitet. Sprinten visade också på att det finns mycket vi inte vet om vår målgrupp och att vi skulle behöva känna dem mer på djupet för att tjänsten skulle bli optimal.

Undersök och förstå "kundresan"

Hur ser egentligen målgruppens process ut, från att de får höra talas om tjänsten till att de anmäler sig till en aktivitet, deltar och sen vill komma tillbaka till tjänsten för att få mer information? För att ni ska kunna ta fram en tjänst som kan bidra till en beteendeförändring eller ett förstärkt beteende som minskar risken för ofrivillig ensamhet behöver vi veta mer om målgruppen. Detta för att förstå hur den ska hjälpa till att öka deltagandet i sociala aktiviteter. Det skulle kunna göras genom att prototypen utvecklas till att innehålla faktiska aktiviteter som de kan anmäla sig till, och ni kan få input från målgruppen i processen (även om ni inte "äger" upplevelsen som de har i aktiviteten kan de ge er bra data).

Fördjupa er i målgruppens mångfald

Majoriteten av dem som deltog i testet hade redan ett socialt liv och en och annan uttryckte att "de saknar inget", men vi vet att många inte har det så idag. Istället för att tjänsten är "bra att ha" så kan den vara en avgörande pusselbit i att bryta och förebygga en ofrivillig ensamhet. Vilka trösklar skulle tjänsten isf behöva överbrygga? Vad skulle vara viktigt att uppmärksamma och vilka aktörer skulle ni i så fall behöva involvera?



Rekommendationer

Genomförbarhet - vägen fram till en färdig tjänst

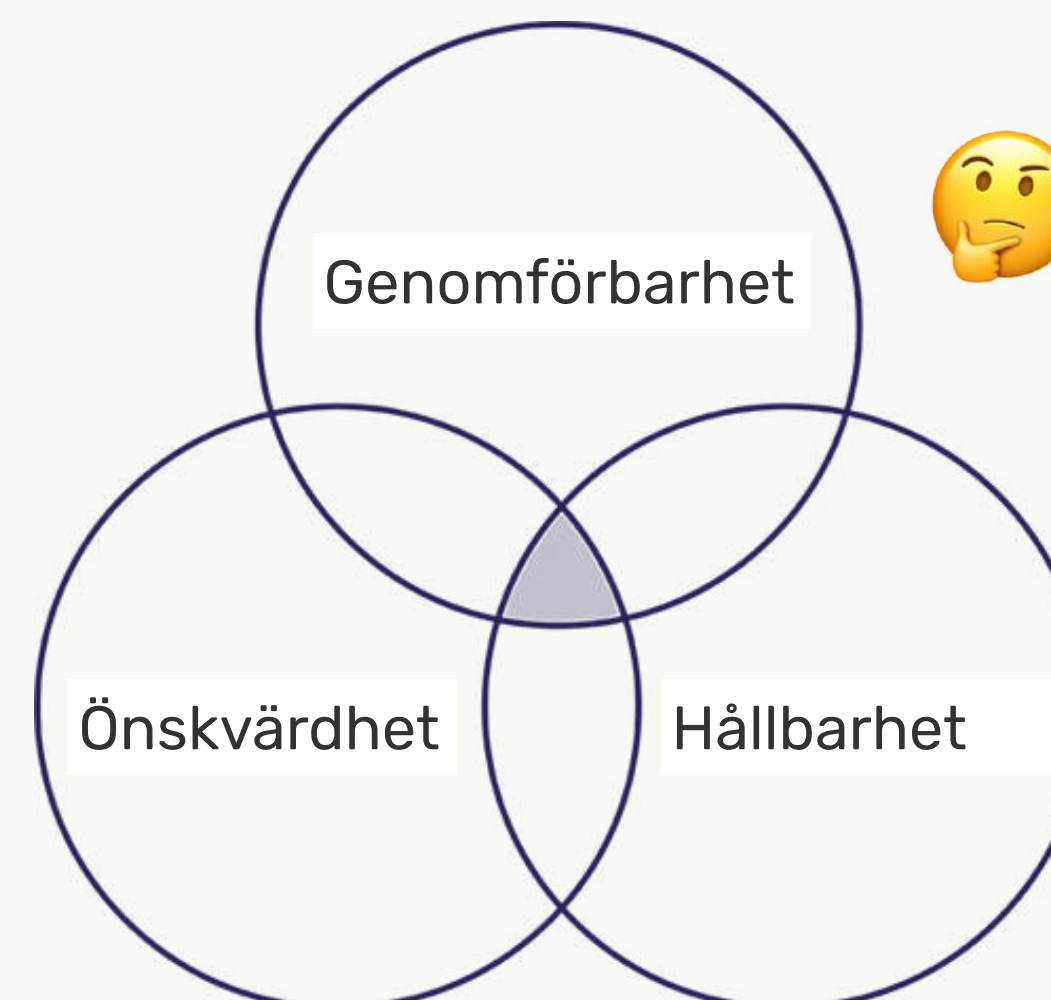
Vad krävs för att skala upp, förvalta och underhålla tjänsten?

Med en fungerande och enkel design på plats i tjänsten är det viktigaste att innehållet är relevant, uppdaterat och aktuellt. Tjänstens framgång står och faller på att det finns en kritisk massa med aktiviteter att välja bland och att de uppdateras löpande. Det ställer krav på att tjänsten är användarvänlig för en annan målgrupp: aktörerna. Det kommer krävas ett förankringsarbete hos de som ni anser vara de viktigaste aktörerna i kommunen som står för de relevanta aktiviteterna. Hur engagerar ni dem att jobba med innehållet och själva vara ambassadörer för tjänsten?

Att publicera en ny aktivitet behöver vara enkelt, utan någon tröskel att ta sig igenom. Här behöver ni kika på vilken typ av interface som behövs för smidig administration och lagring av information, samt testa den med aktörerna.

Kravställning beroende på val av interface

Framsidan är inte speciellt svår att bygga om det är en app till en dedikerad tryckskärm som alltid kommer ha samma tekniska specifikationer. Lite mer omständigt om det ska vara t.ex. webbsida. En fortsättning vore att se över de olika tekniska specifikationerna kring de olika valmöjligheterna; tryckskärm, app, webbsida. Detta hör ihop med att kunna avgöra den ekonomiska hållbarheten.



Rekommendationer

Hållbarhet - finns det ett bättre alternativ?

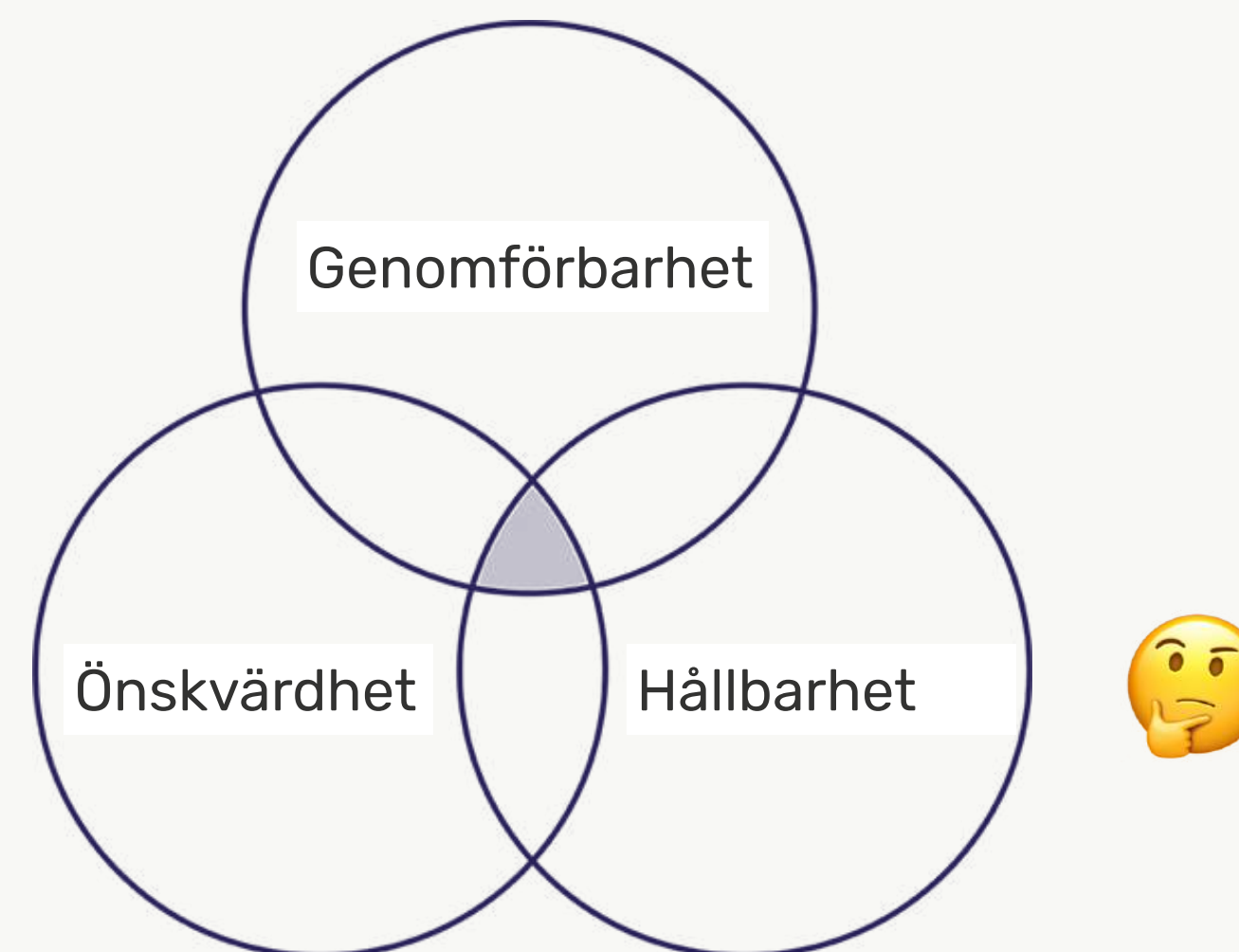
Testa olika kanaler för tjänsten och jämför

Vi vet att tjänsten är bra och har förutsättningar att hjälpa oss mot våra mål, men hur vet vi att det inte finns nåt annat som gör det bättre? Ett sätt att testa den ekonomiska hållbarheten är att utforska om det finns andra alternativa lösningar som skulle kunna lösa samma problem bättre. Det innebär att prototyp vidare olika alternativ och testa dem med målgruppen.

Kritiskt för att få bra underlag för tjänstens hållbarhet är att försöka ta reda på mer om vad som ger bäst effekt för att målgruppen faktiskt skulle delta på en aktivitet - är det genom en rekommendation från en vän, ett mail eller kanske ett informationsblad? Detta relaterar till rekommendationen för tjänstens önskvärdhet - har vi en bra kunskap om vad som krävs för att de faktiskt ska ta steget och delta på en aktivitet och jämföra det med andra, kanske billigare men också kostsammare alternativ för att kunna fatta bra beslut om ni ska bygga tjänsten eller inte.

- Skarpa test med en mer utvecklad prototyp som lär oss mer om vad som krävs för att de ska gå hela vägen (anmäla sig, delta, återkomma). Prototypen skulle innehålla en rad riktiga aktiviteter som de skulle kunna välja mellan.
- Prototypa andra format och jämför. Vad blir skillnaden om man tittar hemma på dator/mobil? Får ett mailutskick? Får en fysisk broschyr?

- Försöka få ett mer konkret resultat att utgå ifrån, exempelvis "antalet seniorer som går på sociala aktiviteter beräknas öka med 10% när tjänsten är implementerad"





För mer info kring denna rapport, kontakta
Johan Lager, johan@hellofuture.se
Simon Mare, simon@hellofuture.se

www.hellofuture.se

APPENDIX

Detaljerad processplan

Förarbete

Problemformulering

Hello Future skickar ut enkät som deltagarna svarar på inför onboarding och workshop #1.

Onboarding

Sprintteamet samlas och vi testar bland annat de digitala verktyg som kommer användas (1 h)

Vecka 1

Workshop #1

Vi tar fram mål och sprintfrågor samt intervjuar experter. (2,5 h)

Workshop #2

Vi ringar fokus i sprinten med hjälp av tjänstekartan och delar goda exempel. (2,5 h)

Deadline för lösningar

Sprintförberedelser

Hello Future påbörjar tjänstekarta, gruppen tar fram goda exempel

Gruppen jobbar med lösningsförslag och rekryterar testpersoner

Vecka 2

Workshop #3

Vi röstar fram den lösning som ska prototypas (1,5 h)

Deadline för feedback på prototyp

Vecka 3

Testa & Observera

Hello Future genomför fem användartester. Gruppen gör observationer på distans eller av inspelade tester (5 h)

Mönsteranalys

Genomgång av resultat från testerna. Vi ringar in de viktigaste insikterna och lärdomarna (1,5 h)

Vecka 4-5

Uppdatering av prototyp

Workshop där vi tillsammans ser över vad som behöver ändras på utifrån insikterna i användartesterna (1,5 h)

Testa & Observera

Hello Future genomför fem användartester. Gruppen gör observationer på distans eller av inspelade tester (5 h)

Mönsteranalys

Genomgång av resultat från testerna. Vi ringar in de viktigaste insikterna och lärdomarna (1,5 h)

Hello Future tar fram prototyp för test, gruppen rekryterar testpersoner

Observation av tester

Hello Future sammanställer underlag för fortsatt arbete

Observation av tester

Hello Future sammanställer sprintrapport

● Hello Future samt sprintteam träffas digitalt

● Individuell uppgift

● Förinspelad video

— Deltagare arbetar självständigt — Hello Future avsätter tid — Deadline

HELLO FUTURE!

