

# Välkommen till kraftsamlingen för äldres psykiska hälsa i Blekinge



Ett samarbete mellan



Karlshamns  
kommun



KARLSKRONA  
KOMMUN



Ronneby  
KOMMUN



REGION  
BLEKINGE



OLOFSTRÖMS  
KOMMUN



Sölvesborgs  
kommun

# Vilka utmaningar står vi inför gällande äldres psykiska hälsa?

## Psykiska hälsoproblem

Ökad risk för ångest och depression

Bristande anhörigstöd

Ofrivillig ensamhet

Individnivå

Saknas kunskap och kompetens för att främja psykisk hälsa

Äldres perspektiv saknas/nedvärderas

Psykisk ohälsa ökar

Rädsla för att bli utsatt för brott

Teknisk utveckling exkluderar

gruppnivå

## Demografisk utveckling

Vård- och läkemedelskostnader ökar

Behov av mer sammanhållen vård

Färre ska försörja fler

Individualistiskt samhälle

Ålderism

Socioekonomiska skillnader

Kompetensförsörjning inom vård och omsorg

samhällsnivå

# Den positivare bilden:

Äldreforskningen säger att "äldre har aldrig varit yngre"

Världens befolkning  
blir allt äldre

Vi jobbar allt  
längre

Vi minns mer  
och är smartare

Vi är mer  
vältränade

Vi har mer  
sex

Vi är friskare i  
våra sjukdomar

Vi är lyckligare och  
deppar mindre

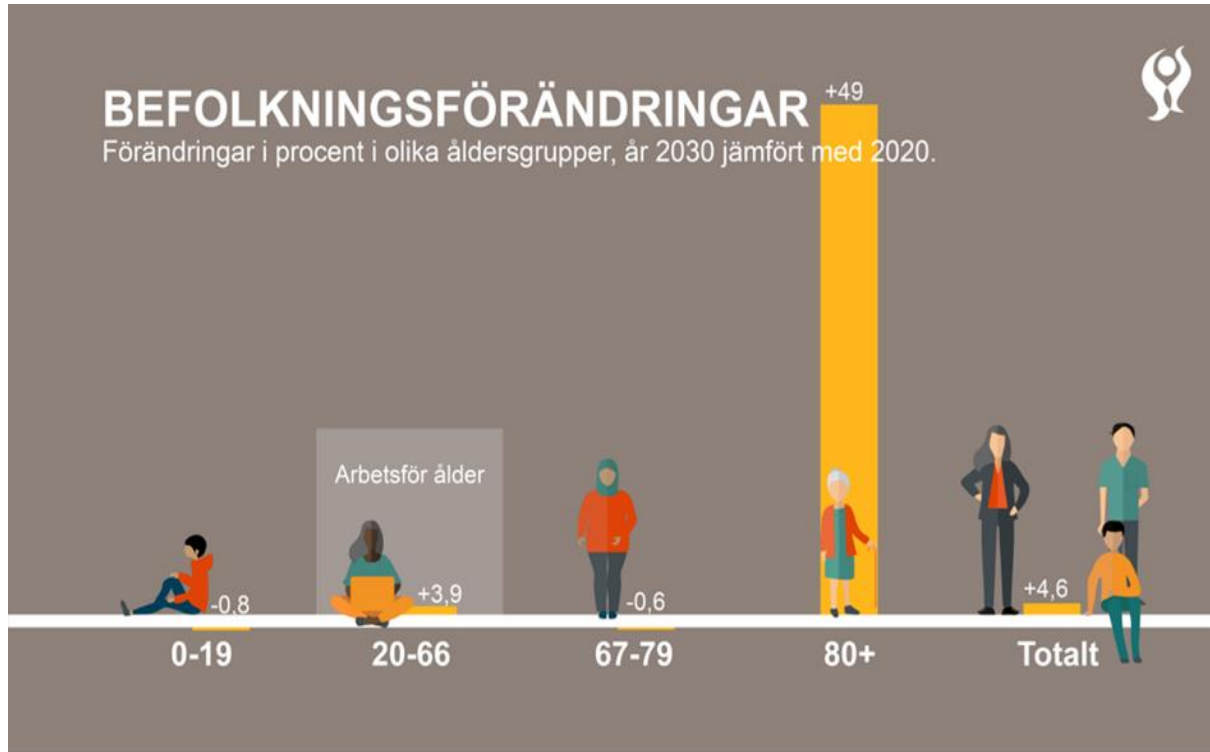
"Samhällsförändringar  
har gjort oss yngre"

Bättre levnadsstandard och  
bostäder, ökad skolgång,  
bättre arbetsförhållanden.  
Viktiga sociala reformer,  
medicinsk utveckling m.m.

Skoog, Ingmar. 2023 "70 är det nya 50"

Seniorforskare - professor och överläkare inom psykiatri och neurokemi vid Göteborgs universitet.

# Befolkningsförändringar år 2030 med 2020



Enligt en prognos beräknas kostnaderna för äldreomsorg och sjukvård att öka med upp till 270 % fram till år 2040.

SCB (Sveriges officiella statistik). Sveriges framtida befolkning 2022–2070. Hämtad 2024-01-30 [Sveriges framtida befolkning 2022–2070](https://www.scb.se/2022-01-30/Sveriges-framtida-befolkning-2022-2070) (scb.se)

Grafisk beskrivning av demografisk förändring i Sverige från 2020 fram till 2030 ur SKR:s (Sveriges kommuner och regioner) befolkningsprognos från oktober 2021.

**“Det är positivt för den enskilde och samhället i stort och kan innebära en möjlighet för samhällets ekonomiska och sociala utveckling men också en utmaning för svenska välfärden.”**

# Hur ser det ut för de äldre i Blekinge?

Källa: Folkhälsomyndighetens enkät "Hälsa på lika villkor" (2021). Ett axplock

**Kvinnor har generellt mer besvär av ängslan, oro och ångest.**

Vi ligger högre i Blekinge jämförelsevis med riket för både män och kvinnor

**Vid långvarig sjukdom uppper männen mer besvär än kvinnorna och ligger högre i jämförelse med riket**

**I övervikt och fetma ligger Blekinge högre än riket och det ökar med tilltagande ålder.**

**"Tyst" epidemi av undernäring inom äldreomsorg och värst på sjukhus och andra vårdinrättningar**

[Klicka här för att komma till artikeln i sin helhet.](#)  
Källa: Expressen  
(2024-08-12)

**Stor variation i läkemedelsbehandling vid t.ex ångestsymtom och sömnstörningar**

**Lägre förskrivning på demensläkemedel jämfört med riket**

**Få individer får specialiserad vård vid psykiska besvär .**

**Sämre självskattad hälsa/ditt allmänna hälsotillstånd i jämförelse med riket**

**Hur behöver vi gå vidare?**

# För att möta utmaningarna inom psykisk hälsa krävs att vi arbetar tillsammans på ett nytt sätt

- Bredda perspektivet och våga tänka stort
- Involvera alla sektorer – samtidigt
- Vara långsiktiga och uthålliga

## Kraftsamling för psykisk hälsa



Sveriges  
Kommuner  
och Regioner

# Agenda: informationsträff 20 aug kl 8-9

## Introduktion

- Varför kraftsamling psykisk hälsa äldre?
- Vad för dig hit idag? På vilket sätt är detta viktigt för dig?
- Kraftsamlingen: Syfte och tillvägagångssätt

## Dialog

- Vad har jag för frågor nu?
- Vad blir viktigt för att det här ska göra skillnad?

## Frågor och nästa steg

Ett samarbete mellan



Karlshamns  
kommun



KARLSKRONA  
KOMMUN



Ronneby  
KOMMUN



REGION  
BLEKINGE



OLOFSTRÖMS  
KOMMUN



Sölvesborgs  
kommun

# Kort dialog



Berätta kort för varandra.

*Vad för dig hit idag?*

*På vilket sätt är detta viktigt för dig?*







# Missionsorienterat utvecklingsarbete

En utforskande expedition: Genom lärande och förändringsinitiativ utmana ett rådande system och stödja framväxande av något nytt

## Vad menar vi med systemet?

- Ekosystemet: alla aktörer i ett område som berör/berörs av en gemensam fråga.
- Välfärdssystemet: alla aktörer som arbetar med och för målgruppen.


## Vad menar vi med utforskande expedition?

- Att vi vill mot en ny horisont och på förväg inte kan rita kartan.
- Att vi ska ta reda på saker längst vägen, testa olika initiativ, lära av nya och befintliga initiativ och agera efter vad vi lär för att hitta vägar som gör skillnad.

# Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

## Kraftsamlingsträffar

- Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans
- Lära av erfarenheter och omsätta initiativ
- Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling.



Bättre förutsättningar  
att **gemensamt hantera  
utmaningen** för att  
**äldre ska kunna uppnå  
en bättre psykisk hälsa**  
utifrån **initiativ, nätverk  
och innovationer**

Infoträff  
20 aug

Träff 1  
10 sept  
9.30-15.00  
Sölvesborg

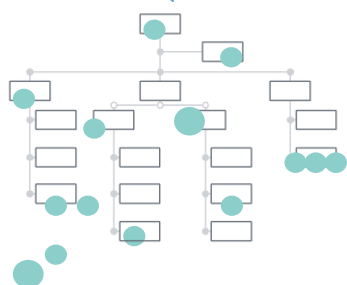
Träff 2  
16 okt  
9.30-15.00  
Karlskrona

Träff 3  
22 nov  
9.30-15.00  
Karlshamn

Uppföljning

● Utforska och omsätta frågor  
och initiativ i vardagen

● Digitala frukostseminarium



Aktörer/utmaningar/pågående arbete i ordinarie verksamhet

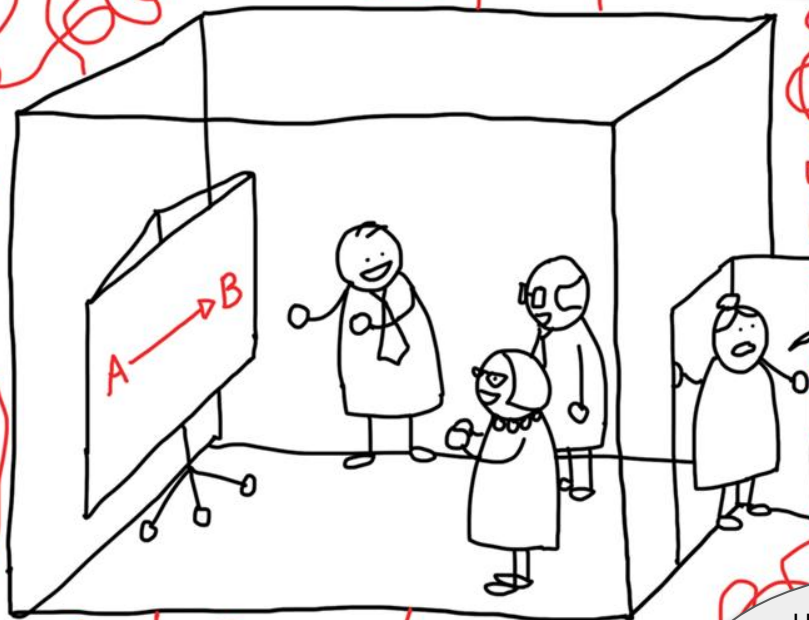




Hur skapar vi ett  
åldersvänligt samhälle  
där äldre kan vara del  
av meningsfulla  
sammanhang och må  
bra?



Hur kan vi skapa en  
förändring?



Hur främjar vi det friska  
och förebygger ohälsa?



Hur kan vi tillsammans  
bibehålla och stärka  
psykisk hälsa hos den  
växande gruppen äldre?

# Dialog



*Vilka frågor har jag nu?*

*Vad blir viktigt för att det här ska göra skillnad (från det som vi redan gör)?*

# Frågor

*Skriv din fråga på en tom lapp - bläddra till nästa sida för fler tomma lappar*

Hur når man de som inte är med i olika aktiviteter som anordnas?

Hur når vi dem som behöver oss?

Inte så mycket frågor - viktigt ämne

Hur når man de som känner ensamhet?

Ser också att andra kulturer sällan är med i grupper

Samtal kring det existentiella eller andliga dimensionen, hur får man till det?

Hur når vi männen? Är ofta kvinnor i majoritet som är med i grupper och kurser.

Hur van är man att delta på aktiviteter?

Hur kan vi samarbeta med varandra och använda varandras kompetenser?

# Vad blir viktigt för att detta ska göra skillnad?

Kännedom om varandras verksamheter, samverka till planer och följa upp planerna

Hitta en röd tråd i varandras verksamheter för att kunna samverka

Att vi kommer samman från många håll - hela Blekinge

Fungerande samverkan

Hitta vad vi kan göra tillsammans, även tillsammans med andra utanför "äldresfären"

Öppet sinne

Att vi alla inventerar vilka fler som bör vara med och bjuder in

Sammanställning -  
Vad görs redan?

Att vi är öppna för nya ideer,  
Våga prova nya saker

Resurser att genomföra arbetet

# Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

## Kraftsamlingsträffar

- Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans
- Lära av erfarenheter och omsätta initiativ
- Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling.



Infoträff  
20 aug

Träff 1  
10 sept  
9.30-15.00  
Sölvesborg

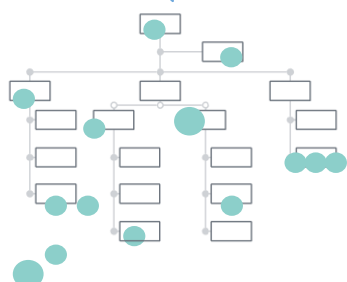
Träff 2  
16 okt  
9.30-15.00  
Karlskrona

Träff 3  
22 nov  
9.30-15.00  
Karlshamn

Uppföljning

● Utforska och omsätta frågor och initiativ i vardagen

● Digitala frukostseminarium



Aktörer/utmaningar/pågående arbete i ordinarie verksamhet



# Nästa steg

- Anmäl dig till kraftsamlingen via [regionblekinge.se/mission-aldre](https://regionblekinge.se/mission-aldre) och säkra datumen i din kalender
- Sprid ordet och prata vidare om er plats i detta

Ett samarbete mellan



Karlshamns  
kommun



KARLSKRONA  
KOMMUN



Ronneby  
KOMMUN



REGION  
BLEKINGE



OLOFSTRÖMS  
KOMMUN



Sölvesborgs  
kommun