

Så kan kommuner stötta seniorer till livsstilsförändringar

Webbinarium 19 oktober 2026

Agenda

1. Välkommen!
2. Hälsofrämjande arbete för seniorer – varför och hur?
3. Hälsosamtal mot ensamhet
4. Erfarenheter från praktiken
 - Skurups kommun
 - Kungsholmen, Stockholms stad
 - Lidköpings kommun
5. Systematisk utvärdering

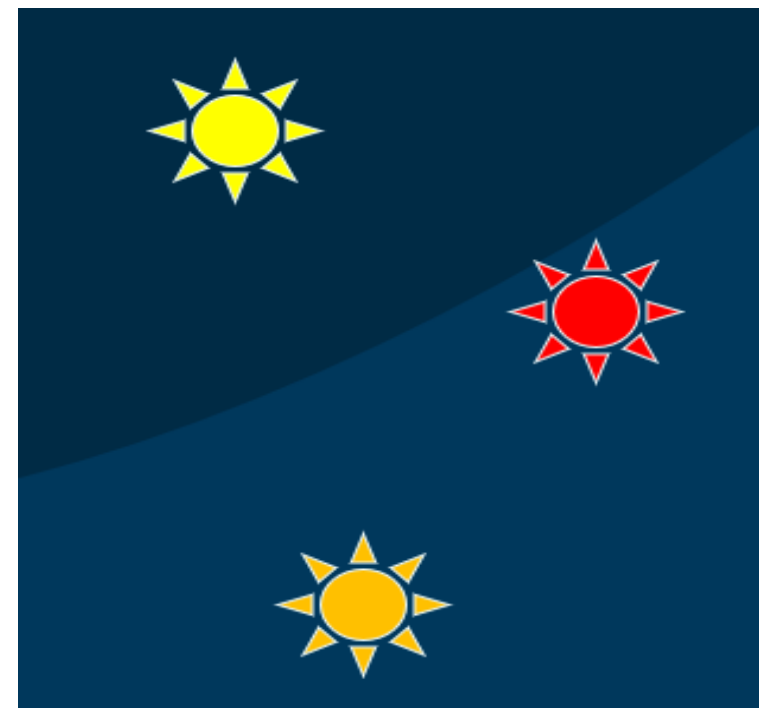
Hälsofrämjande arbete för seniorer – varför och hur?

Stefan Brené, utredare på Socialstyrelsen

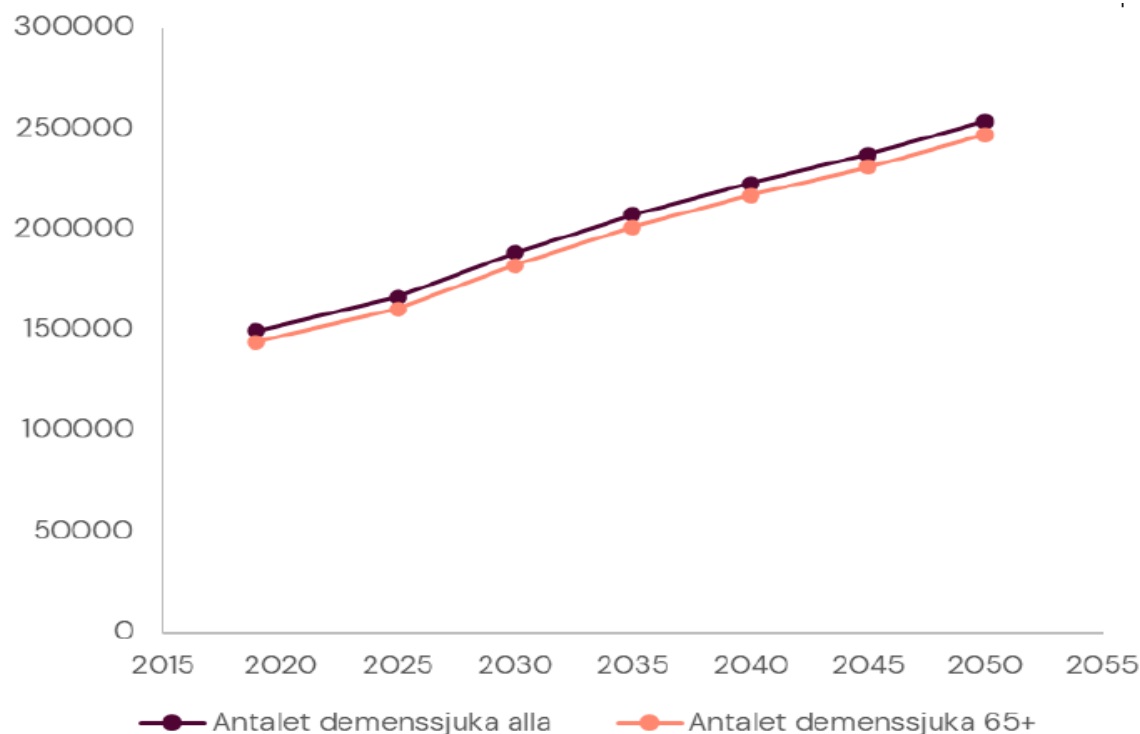
Varför hälsofrämjande och förebyggande nu?

- Demografisk utveckling
- Kunskap om påverkbara riskfaktorer för demenssjukdom
- SoL - särskilt fokus på förebyggande
- Omställningen till en god och nära vård
- Den nya nationella demensstrategin
- Åldersvänliga städer (WHO)

Stjärnorna står rätt



Prognos personer med demenssjukdom 2019-2050



Demenssjukdomarnas samhällskostnader i Sverige 2019 uppskattas till cirka 82 miljarder kronor.

Största kostnaderna faller på kommunerna, ca 82 %.

Anhöriga bidrar i form av informell vård, ca 16 %.

Sjukvårdskostnader, cirka 2 %.

Gemensamma påverkbara riskfaktorer

för vanliga sjukdomar hos äldre

Demens

- Högt blodtryck
- Högt kolesterol
- Diabetes
- Depression
- Traumatisk hjärnskada
- Hörselnedsättning
- Synnedsättning
- Social isolering
- Fysisk inaktivitet
- Alkohol
- Rökning
- Obesitas
- Låg utbildningsnivå
- Luftföroreningar

Stroke

- Högt blodtryck
- Förmaksflimmer
- Högt kolesterol
- Förträngning i halspulsådern
- Diabetes
- Fysisk inaktivitet
- Rökning
- Alkohol
- Tidigare stroke eller TIA
- Nedstämdhet, stress

Diabetes typ 2

- Högt blodtryck
- Övervikt, bukfetma
- Fysisk inaktivitet
- Depression hos vuxna
- Rökning
- Alkohol
- Dåliga matvanor
- Stress

Källa: Lancet Commission 2024, Hjärt- lungfonden. Internmedicin

Vad kan motivera seniorer till långsiktiga förändringar?

- Sätt rätt sorts mål
- Mål som bygger på framgång i stället för misslyckande
- Motivation kommer inifrån
- Att det är lustfyllt och meningsfullt



Exempel på modell som berör flera påverkbara riskfaktorer samtidigt

FINGER-modellen

Fem livstilsåtgärder som kan förebygga risk för demens

1. Hälsosam kost
2. Fysisk aktivitet
3. Kognitiv träning
4. Sociala aktiviteter
5. Kontroll av hjärt- och kärlrelaterade värden



En sammanhållen struktur för hälsofrämjande arbete behövs

För att stödja implementering av verksamheters hälsofrämjande arbete för seniorer behöver olika delar i arbetet hållas ihop i en sammanhållen struktur.

Ingen gemensam modell passar alla kommuner och verksamheter.

Involvering av
seniorer

Struktur och
organisation

Aktiviteter

Uppföljning
och
utvärdering

Involvera och motivera seniorer till hälsofrämjande livsstilsförändringar



Förutsättningar för hälsofrämjande arbete

- Förutsättningarna att jobba strukturerat med hälsofrämjande aktiviteter skiljer sig
- Därför behöver det hälsofrämjande arbetet utgå från lokala förutsättningar
- Förvaltningar med olika inriktning i kommunen kan samverka i frågor om seniorers välbefinnande, exempelvis vård- och omsorg, kultur, fritid, teknik och fastigheter



Val av aktiviteter

- Utgå från kunskap om påverkbara riskfaktorer
- Anpassa aktiviteter till individuella behov, lokala förutsättningar, resurser och kompetenser samt möjlig samverkan
- Ge ett utbud av olika typer av aktiviteter för att motivera seniorer till livsstilsförändringar



Dialogmaterialet



Dialogmaterialet hjälper att gemensamt undersöka:

- Vad gör vi redan?
- Vad behöver utvecklas?
- Vem ansvarar för nästa steg?
- När följer vi upp?



Vad stödpaketet hjälper dig med

- Att utveckla det hälsofrämjande och förebyggande arbetet för seniorer
- Att ge stöd till dig som arbetar inom kommunal verksamhet eller regionens primärvård



Stödpaketets tre delar

1. Rapporten Hälsofrämjande och förebyggande arbete för seniorer – Den besvarar frågan Varför?
2. Dialogmaterialet. *Att investera i hälsa* –Det besvarar frågan Hur?
3. Ett metodstöd *Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre- Det ger stöd för att utvärdera?*

Stödpaketets alla delar finns samlat på kunskapsguiden

Använd QR-koden



Hälsosamtal för att motverka ensamhet bland äldre

Neda Agahi, utredare på Socialstyrelsen

Hälsosamtal för att motverka ensamhet

- Statsbidrag till kommuner sedan 2023
- Uppsökande verksamhet i syfte att identifiera äldre personer utan kommunala insatser

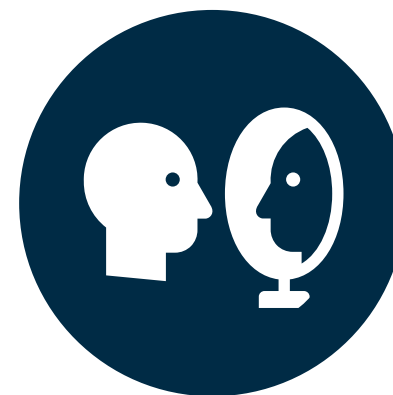
Tre typer av ensamhet



Social ensamhet – att sakna
ett socialt sammanhang,
gemenskap



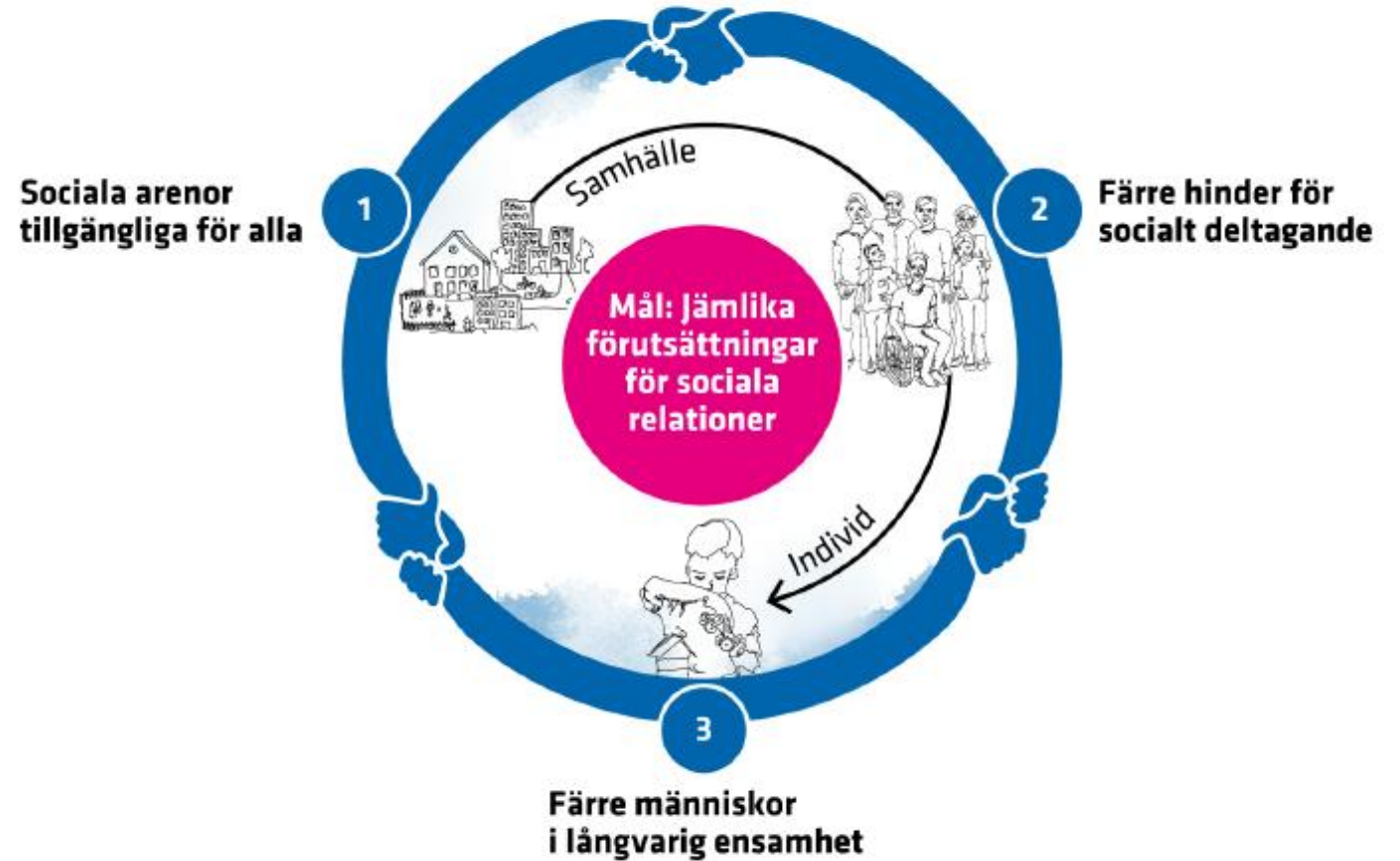
Emotionell ensamhet – att
sakna en nära, trygg relation



Existentiell ensamhet –
djupare känsla av ensamhet
och isolering, kopplad till
förluster, livsval, mening

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

En nationell strategi mot ensamhet



Att motverka ensamhet

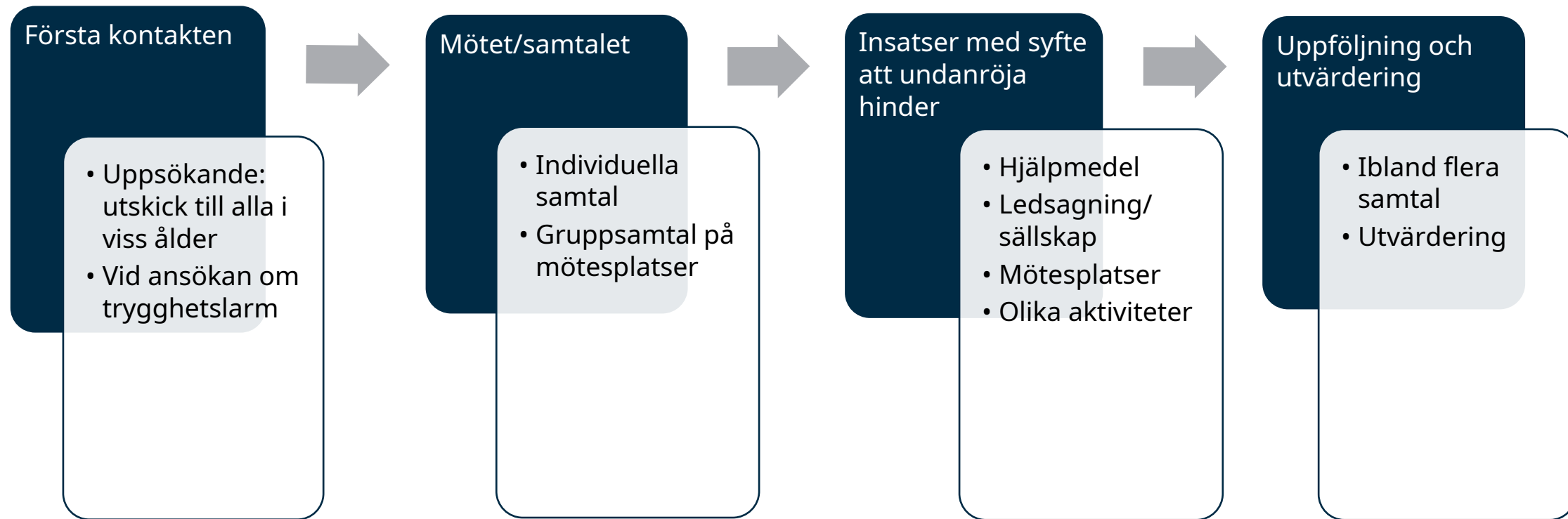
Förebygga ensamhet – delmål 1 och 2



Bryta ensamhet – delmål 3



Hur jobbar man med hälsosamtal för att motverka ensamhet?



Några framgångsfaktorer

- Utgå från lokala förutsättningar och resurser
- Hitta strukturer som är hållbara över tid
- Samverkan
 - mellan förvaltningar
 - med regionen
 - Med civilsamhället och näringslivet
 - med de äldre deltagarna!

