

## Kallelse

### Vård- och omsorgsnämnden kallas till sammanträde

Tid: Tisdagen den 24 januari 2017 kl. 18.00

Plats: Largen, plan I, Alceahuset, Hackstavägen 22

(Sammanträdesrum Largen är reserverat för Alliansen kl. 16.30–18.00.

Sammanträdesrum Storsjön, plan I är reserverat för oppositionen kl. 17.00–18.00)

Övrig information:

Vänligen anmäl eventuella förhinder till Anne Savolainen, [anne.savolainen@osteraker.se](mailto:anne.savolainen@osteraker.se)

På uppdrag av ordförande Mikael Ottosson (KD)



Anne Savolainen  
Administrativ samordnare

### Dagordning

1. Upprop, fastställande av dagordning och övriga frågor
2. Val av justerare samt tid och plats för justering

### Informationsärenden

3. Ny utförare på Enebacken, Temabo, presenterar sig
4. Rapportering av ej verkställda beslut Vård- och omsorgsnämndens per 2016-12-31
5. Information från förvaltningen
  - a) Förändringsarbetet inom socialförvaltningen
  - b) Tillsynsärenden

### Beslutsärenden

6. Styrketräning för äldre 75 +
7. Förfrågningsunderlag LSS – boendestöd
8. Ansökan personligt ombud
9. Attestförteckningar Vård- och omsorgsnämnden

## **10. Individrelaterade ärenden**

- 10.1 Ansökan om personlig assistans (utgår)
- 10.2 Ansökan om bostad med särskild service för vuxna
- 10.3 Ansökan om bostad med särskild service för vuxna
- 10.4 Ansökan om korttidsvistelse
- 10.5 Ansökan om korttidsvistelse
- 10.6 Ansökan om ledsagarservice
- 10.7 Ansökan om boende i ett HVB-hem
- 10.8 Ansökan om sysselsättning
- 11.9 Ansökan om sysselsättning
- 10.10 Ansökan om särskilt boende

## **11. Anmälan delegationsbeslut**

- 11.1 Delegationslistor Procapita, december 2016 (finns i pärmen)
- 11.2 Ordförandebeslut, korttidsvistelse enligt LSS, 2016-12-08
- 11.3 Ordförandebeslut, ledsagning enligt SoL, 2016-12-22
- 11.4 Ordförandebeslut, korttidsboende enligt SoL, 2016-12-28
- 11.5 Ordförandebeslut, HVB enligt SoL, 2017-01-09

## **12. Delgivningar**

- 12.1 Dom förvaltningsrätten i mål 5395-16 (finns i pärmen)
- 12.2 Sammanträdesprotokoll Styrelsen i Samordningsförbundet Södra Roslagen 2016-12-07 (finns i pärmen)
- 12.3 Statistikrapport kommunal vård december (finns i pärmen)

## 4.

# Rapportering av ej verkställda beslut Vård- och omsorgsnämnden per 2016-12-31

Beslutsförslag:

1. Anteckna rapporten till protokollet.
2. Överlämna rapporten till Kommunfullmäktige och revisorerna.

# Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Till Vård- och omsorgsnämnden

Datum 2017-01-05

Dnr

## Rapportering av ej verkställda beslut enligt SoL och LSS 2016-12-31 från Vård- och omsorgsnämnden

### Sammanfattning

Rapporten avser äldreomsorg enligt SoL och omsorg till personer med funktionsnedsättning enligt SoL och LSS.

### Beslutsförslag

#### Vård- och omsorgsnämndens beslut

1. Anteckna rapporten till protokollet.
2. Överlämna rapporten till Kommunfullmäktige och revisorerna.

### Bakgrund

Kommunen har skyldighet enligt 16 kap 6 f § socialtjänstlagen (SoL) och enligt 28 f § lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) att till Inspektionen för vård och omsorg (IVO) och revisorerna rapportera gynnande beslut som inte verkställts inom tre månader från beslutsdatum.

Vård- och omsorgsnämnden ska även lämna statistikrapport till Kommunfullmäktige över hur många gynnande beslut enligt 4 kap. 1 § SoL och 9 § LSS som inte verkställts inom tre månader från dagen för gynnande beslut.

### Förvaltningens slutsatser

#### SoL

Det fanns fyra ej verkställda beslut enligt SoL att rapportera den 31 december 2016.

- Två beslut avser trygghetslarm. Den enskilde har tackat nej. En har återtagit ansökan.
- Två beslut avser kontaktperson. Saknats lämplig uppdragstagare. Det ena beslutet har verkställt i november.

#### LSS

Det fanns femton ej verkställda beslut enligt LSS att rapportera den 31 december 2016.

- Fyra beslut avser bostad med särskild service för vuxna. Tre personer har tackat nej till olika erbjudanden inom kommunen eller utanför kommunen. Ett beslut har verkställts.
- Ett beslut avser bostad med särskild service för barn eller ungdomar. Beslutet kommer inte att verkställas då annan insats pågår och behovet därmed upphört.
- Två beslut avser korttidsvistelse. Tillgången till platser på helger är begränsad, berörd har fått erbjudanden om alternativ vardagar. Ett barn väntar på korttidsvistelse i familjehem.

## Tjänsteutlåtande

- Ett beslut avser daglig verksamhet, erbjudanden har lämnats.
- Två beslut avser avlösarservice. Dialog pågår med en familj kring rekrytering. Ett beslut kommer inte att verkställas då annan insats nu pågår och behovet därmed har upphört. .
- Fyra beslut avser ledsagarservice. Rekrytering pågår. En familj har valt att avvakta. Två beslut är verkställda.
- Ett beslut avser kontaktperson. Rekrytering pågår.

Det fanns fyra avbrott i verkställighet LSS att rapportera den 31 december. Ett beslut gäller daglig verksamhet och tre gäller kontaktperson, av dessa är ett verkställt. Dialog pågår med övriga om när det är lämpligt att starta om insatsen.



Susanna Kiesel  
Socialdirektör

Sigbritt Sundling  
Stabschef

Expedieras

Kommunfullmäktige  
Revisorerna

## 6.

### Styrketräning för äldre 75 +

Beslutsförslag:

1. Att rapporten godkännes med dess slutsatser och förslag om hur det fortsatta arbetet kan se ut för målgruppen och överlämnas till Produktionsstyrelsen.
2. Att uppdra till Produktionsstyrelsens att i beställningen, VON 2014/0083, *Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter och verksamheten Fyren*, där även finansiering av beställningen beskrivs, ska friskvårdsaktiviteter genomföras med focus på styrketräning för målgruppen.
3. Att uppföljning görs av träffpunktsverksamheterna, innan 2017 års utgång med focus på de hälsofrämjande aktiviteterna som bidrar till hälsa och välbefinnande såväl fysiskt som socialt.



## Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Datum 2017-01-12

Dnr VON 2016/0057

Till Vård- och omsorgsnämnden

### Styrketräning för äldre, 75 +

#### Sammanfattning

I rapportens slutsatser framkommer det att med en kortare tids träning går det att få stora resultat i hälsoeffekter hos äldre över 75 år samt att välbefinnandet ökar markant. Livsstilsrelaterade sjukdomar o skador är påverkbara enligt forskningen. Genom ett förebyggande friskvårdsarbete skulle kostnader relaterat till dessa kunna sänkas betydligt. Fysisk aktivitet är ekonomiskt lönsamt. Det är av stor betydelse att på något sätt stötta individen och erbjuda möjligheter att upprätthålla den viktiga livsstilsförändring som påbörjats genom projektet. Det är också viktigt att nå ut till den delen av de äldre som är inaktiva.

#### Beslutsförslag

##### Vård- och omsorgsnämnden beslutar

- Att rapporten godkännes med dess slutsatser och förslag om hur det fortsatta arbetet kan se ut för målgruppen och överlämnas till Produktionsstyrelsen.
- Att uppdra till Produktionsstyrelsens att i beställningen, VON 2014/0083, *Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter och verksamheten Fyren*, där även finansiering av beställningen beskrivs, ska friskvårdsaktiviteter genomföras med focus på styrketräning för målgruppen.
- Att uppföljning görs av träffpunktsverksamheterna, innan 2017 års utgång med focus på de hälsofrämjande aktiviteterna som bidrar till hälsa och välbefinnande såväl fysiskt som socialt.

#### Bakgrund

Förvaltningen fick våren 2016 i uppdrag att ta fram förslag och genomföra styrketräning för målgruppen 75 +. Produktionsförvaltningen har efter beställning från vård- och omsorgsnämnden utfört hälsoprojektet. Projektet som ägde rum under hösten 2016, bestod av styrketräning och utvärderades med hjälp av ett fysiologiskt testpaket. I samband med de fysiologiska testerna ställdes även frågor till deltagarna som fick berätta om sina subjektiva upplevelser av projektet. Syftet med projektet var att genom en träningsundersökning få fram underlag för planering av styrketräning för målgruppen 75+ i Österåkers kommun.

#### Förvaltningens slutsatser

Förvaltningen föreslår att utifrån slutsatser och förslag från rapporten, Styrketräning för äldre, 75+, uppdrag till Produktionsstyrelsen att inom ramen för beställningen, von 2014/0083, *Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter* där också finansiering av beställningen beskrivs, genomföra friskvårdsaktiviteter med focus på styrketräning som ska leda till hälsofrämjande satsningar för målgruppen.

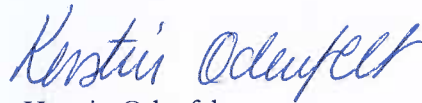
## Tjänsteutlåtande

### Bilagor

1. Rapport, Styrketräning för äldre, 75 +, 2016-12-21
2. Beställning till Produktionsförvaltningen av tjänsterna träffpunktsverksamheter och verksamheten vid Fyren, 2014-04-15 (VON2014/0083)



Susanna Kiesel  
Socialdirektör



Kerstin Odenfelt  
Sakkunnig äldre





## **Styrketräning för äldre, 75+**

- En träningsintervention för seniorer i Österåker  
kommun

**Lisa Bischoff**

Hälsoprojekt hösten 2016

Projektansvarig: Kerstin Odenfelt  
Sakkunnig äldre  
Vård och omsorgsnämnden

## **Sammanfattning**

### **Syfte**

Syftet med projektet är att genom en träningsintervention få fram underlag för framtida planering av styrketräning för målgruppen 75+ i Österåker kommun.

### **Metod**

Under en sjuveckorsperiod utförde 40 deltagare, med en medelålder på 79 år, två träningspass i veckan under ledning av en hälsopedagog. Passen bestod av styrketräning där en rad olika övningar varierades. Inledningsvis testades var och en av deltagarnas fysiologiska status med diverse styrketester. För att utvärdera interventionen uppföljdes samtliga test. Utöver träningen hölls två mindre föreläsningar om fysisk aktivitet, kost och sömn.

### **Resultat och slutsats**

Interventionens analys visade en signifikant förbättring i majoriteten av testerna, bland annat de som berör benstyrka, power och bålstabilitet. Resultatet anses kunna kopplas till träningen som bedrivits under projektet då dessa muskelgrupper varit några av huvudfokusen. Resultaten bekräftar tidigare forskning som gjorts på seniorer och bör användas som underlag i framtida planering vad gäller insatser för målgruppens hälsa. Vidare var deltagarnas upplevelser av projektet positiva vilket var glädjande då det ökar chansen att de hälsofrämjande vanorna blir en rutin som håller i sig. Genom en fortsatt satsning på liknande hälsofrämjande insatser har kommunen mycket att vinna, inte minst ekonomiskt.

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	3
1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion och bakgrund .....	1
1.2 Forskningsläge .....	1
1.3 Styrdokument .....	2
1.3.1 Staten .....	2
1.3.2 Österåker kommun .....	3
1.4 Syfte .....	3
2 Metod .....	3
2.1 Målgrupp .....	3
2.2 Hälsöfrämjande fysisk aktivitet.....	3
2.3 Fysiologiska mätmetoder .....	4
2.4 Subjektiv utvärdering .....	6
2.5 Undervisningsmoment .....	6
3 Resultat .....	6
3.1 Resultatdiskussion .....	6
3.1.1 Bålstabilitet.....	6
3.1.2 Uppresningar från stol .....	7
3.1.3 Övriga tester .....	8
3.2 Subjektiva upplevelser .....	8
3.2.1 Citat från deltagarna .....	9
4 Diskussion och slutsatser .....	10
4.1 Fysiska och sociala effekter .....	10
4.2 Ekonomiska vinster .....	10
4.3 Framtida hälsoarbete .....	11
5 Slutkommentar .....	11

## Bilagor

Bilaga 1- Cirkelträning

Bilaga 2- Borgskalan

Bilaga 3- Protokoll fysiologiska tester

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion och bakgrund

Produktionsförvaltningen i Österåker kommun har efter beställning från vård- och omsorgsnämnden utfört ett hälsoprojekt för målgruppen 75+. Projektet, som ägde rum under hösten, bestod av styrketräning och utvärderades med hjälp av ett fysiologiskt testpaket. Genom undersökningen kan såväl fysiologiska som ekonomiska effekter av hälsofrämjande aktiviteter granskas och på så vis ligga till grund för hur framtida arbete inom området ska se ut.

Fysisk aktivitet och hälsa har blivit ett högaktuellt ämne i samhället som engagerar såväl enskilda individer som företag och större organisationer. Även vården har utvecklat sitt arbete med fysisk aktivitet då det visat sig både behandla och förebygga en rad olika sjukdomar. Några exempel är hjärt-kärlsjukdomar, demens, artros, osteoporos, depression, blodfetterrubbnings, diabetes, högt blodtryck, ryggbesvär, reumatoid artrit, fetma och ångest. (FYSS 2015) Mest hälsofördelar erhålls den som går från en stillasittande livsstil till att bli aktiv. Därmed är det viktigt att nå den inaktiva delen av befolkningen som har stort risk att drabbas av livsstilsrelaterade skador och sjukdomar. (Ekblom-Bak 2014) Forskning inom området är överens om att fysisk aktivitet och styrketräning är viktigt för hälsan ur ett flertal aspekter. Nedan följer ett urplock av de studier som gjorts under de senaste åren.

## 1.2 Forskningsläge

Ett flertal undersökningar har visat att fysisk aktivitet bör tillämpas som behandling mot försämrat hälsotillstånd, speciellt för inaktiva individer med förhöjd risk för sjukdom. Inte endast med tanke på de hälsofrämjande effekterna, utan även i ekonomiskt syfte då det visat sig vara ett kostnadseffektivt alternativ i jämförelse med diverse kliniska insatser. En av de främsta grupperna man sett att fysisk aktivitet har varit kostnadseffektivt för är äldre personer med dålig hälsa och ökad risk för fallolyckor. (Hagberg & Lindholm, 2006) Studier som gjorts på målgruppen visar att äldre (65+) bör promenera 30 minuter varje dag för att uppnå rekommendationerna för hälsofrämjande fysisk aktivitet (Donath et. al, 2013). Det påvisar även Statens Folkhälsoinstitut vars generella rekommendationer är att "alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten." Det blir allt vanligare att använda fysisk aktivitet i preventivt syfte och som behandling inom vården. Det grundar sig i att inaktivitet är en av de främsta orsakerna till sjukdomar och för tidig död. (Jansson & Andersson 2008, s. 38-43; Leijon, Kallings, Faskunger, Laerum, Börjesson & Ståhle 2008, s. 47)



När vi åldras minskar av fysiologiska skäl vår muskelmassa och syreupptagningsförmågan sjunker. Fysisk aktivitet har dock visat sig bromsa åldrandet och dess konsekvenser på kroppens strukturer. Kroppssammansättningen påverkas även positivt, framförallt benmassan som byggs upp och blir starkare vilket är särskilt viktigt för äldre, i synnerhet kvinnor. Den äldre delen av befolkningen blir allt större och det kan kopplas till målgruppens ökade fysiska aktivitetsgrad. Förutom att träningen ger förbättrade fysiska färdigheter som kondition, styrka, balans, rörlighet och koordination, verkar det både förebygga och behandla diverse sjukdomstillstånd. För äldres del är det även av stor betydelse att risk för fallolyckor reduceras, då rädslan för att falla i sin tur påverkar deras aktivitetsvanor. (Lexell, Frändin, & Helbostad 2008, s. 194-197; Greenberg, 2012)

De vanligaste förekommande sjukdomarna hos äldre kan förebyggas med styrketräning. De som är fysiskt aktiva är mindre beroende av medicinsk vård än de som är inaktiva. Mycket tack vare de goda effekterna på den kardiovaskulära hälsan vilket ligger bakom många av sjukdomsfallen. Det kan till stor del förklaras med den fysiska aktivitetens effekt på en rad riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar som tillsammans kallas för det metabola syndromet. Där ingår högt blodtryck, ohälsosamt midjemått, höga blodfetter och högt blodsocker som alla av olika anledningar har en tendens att öka med stigande ålder. Det har visat sig att även korta träningsperioder reducerar risken att drabbas av metabola syndromet avsevärt. Forskarna lyfter också den fysiska aktivitetens goda effekt på såväl leder som skelett och betonar att ökad belastning på dessa, det vill säga mer än i den vardagliga sysselsättningen, är en förutsättning för att kroppens strukturer ska bli starkare. Äldre svarar mycket bra på tyngre träning, såväl styrka som kondition. (Tonkonogi & Bellardini, 2013)

Cirkelträning, som aktiverar stora muskelgrupper med fler repetitioner och lättare belastning, har visat sig reducera blodtrycket med 3-4mmHg både systoliskt och diastoliskt. Effekten kvarstår upp till knappt ett dygn vilket innebär att regelbundenhet krävs för att sänkningen ska bibehållas. Vid dynamisk uthållighetsträning kan blodtrycket sänkas med omkring 7mmHg systoliskt och 5mmHg diastoliskt. (Börjesson, Kjedsen & Dahlöf 2008, s. 346 f.) Man har även sett en tydlig skillnad i allmänt välbefinnande beroende på om man är fysiskt aktiv eller inte. Den form av aktivitet som är mest fördelaktig för äldre vuxnas välbefinnande är måttligt intensiv träning. (Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum 2005)

## **1.3 Styrdokument**

### **1.3.1 Staten**

Statens folkhälsoinstitut har ett övergripande mål för folkhälsan som lyder att ”skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. Institutets uppdrag från regeringen är att behandla området som rör folkhälsopolitiken samt att följa upp och föreslå nya satsningar inom området på nationell nivå. Elva målområden har tagits fram där nummer nio berör fysisk aktivitet. Några av de åtgärder som vidtagits är att jobba för att miljöer ska stödja fysisk aktivitet, fysisk aktivitet på recept inom hälso- och sjukvård samt diverse insatser för främjandet av äldres hälsa. (Statens folkhälsoinstitut, 2011)

### 1.3.2 Österåker kommun

Österåker har en vision om att 2020 vara den mest attraktiva skärgårdskommunen i länet. I kommunens mål ingår bland annat följande två punkter:

- ”Österåker ska utveckla ett långsiktigt hållbart samhälle där goda förutsättningar ges för människa, miljö och natur att samverka.”
- ”Österåker ska erbjuda högsta kvalitet på omsorg för äldre och funktionshindrade.”

Genom målsättningarna vill man arbeta för en miljö som är långsiktigt hållbar när det gäller såväl den fysiska som sociala miljön i kommunen. Alla individer, oberoende av förutsättningar och behov, ska ha möjlighet att ta del av detta. (Odervång, 2016)

Av 42 000 invånare i Österåker kommun är 18,5 % seniorer (65+). Kostnaden för äldreboende i Österåker är 606 000 kr/år och plats. Dessa siffror är genomsnittliga utan hänsyn tagen till vilket boende som avses. För hemtjänst per brukare är kostnaden 187 000 kr/år.<sup>1</sup>

### 1.4 Syfte

Syftet med projektet är att med hjälp av en sju veckor lång träningsintervention få fram underlag för framtida planering av styrketräning för målgruppen 75+ i Österåker kommun.

## 2 Metod

### 2.1 Målgrupp

Deltagarna i projektet bestod av 40 personer från Österåker kommun, 30 kvinnor och 10 män med en medelålder på 79,6 år (73-95). Deltagarna, som själva anmält sig till projektet, inkluderade såväl fullt friska som individer med diverse fysiska åkommor och sjukdomar som artros, reumatoid artrit, diabetes typ II, högt blodtryck, höga blodfetter, ryggproblem och arytm. Erfarenheten av fysisk aktivitet var varierande likväl som den fysiska kapaciteten. Flera tillägnade redan mycket tid till olika aktiviteter som promenader, sittgympa och yoga medan andra aldrig sett fysisk aktivitet som en naturlig del av vardagen.

### 2.2 Hälsofrämjande fysisk aktivitet

Träningsperioden utgjordes av sammanlagt 14 träningstillfällen fördelat på två pass i veckan under sju veckor. Träningen bestod av diverse olika styrkeövningar (se bilaga 1) som utfördes i form av cirkelträning där deltagarna fick utföra varje övning i 50 sekunder. I cirkeln ingick även ett par stationer som fokuserade på att höja pulsen för att inte utesluta konditionsträning. Varje pass pågick i 50 minuter bestående av uppvärmning, två varv i cirkeln och nedvarvning. Intensiteten hölls framförallt medelhög men det var deltagarna själva som avgjorde hur mycket de ville utmana sig utefter vad de hade för mål med sitt deltagande. Den inledande uppvärmningen stegrades succesivt i syfte att ställa in kroppen på fysisk aktivitet och passet avslutades med nedvarvning och stretch för att undvika en allt för snabb blodtryckssänkning. Som avrundning av varje träningspass fick deltagarna chansen att koppla av totalt till roligande musik. Aktiviteten ägde rum på Fyren, en av kommunens träffpunkter för seniorer.

---

<sup>1</sup> Kerstin Odenfelt, sakkunnig äldre Österåker kommun, personlig kommunikation 2016-12-05.

Majoriteten av övningarna utfördes med kroppsvikten som belastning men det fanns även möjlighet att utnyttja gummiband och hantlar. Till varje övning fanns alternativ med liknande funktion för att syftet skulle kunna tillgodoses samtliga deltagare. I första hand låg fokus på att stärka muskler som aktiveras i de funktionella, fysiska rörelsemönstren som för målgruppen återkommer i vardagen. Vid svårighet med balans och gång fanns även möjlighet att utföra övningarna utan att behöva förflytta sig i cirkeln.

### 2.3 Fysiologiska mätmetoder

Innan träningsperiodens start utfördes hälsotester (förtest) på deltagarna med syfte att få en bild av deras fysiska status. Dessa uppföljdes veckan efter avslutad träning med ett eftertest då resultaten kunde jämföras och därefter utvärderas. Testerna handplockades från Gymnastik- och Idrottshögskolans (GIH) egna hälsotest som under flera år använts för bland annat seniorer. De som valdes ut ansågs vara relevanta för projektets syfte, det vill säga de som mäter styrka och power. Varje testtillfälle inleddes och avslutades med blodtrycksmätning. Följande tester utfördes:

*Ekblom-Bak cykeltest:* Ett submaximalt konditionstest som genomförs på en ergometercykel under sammanlagt åtta minuter. Under de första fyra minuterna utförs arbetet med ett trampmotstånd på 0,5 kilopond som är standardbelastningen för samtliga försökspersoner. Därefter följer ytterligare fyra minuter på en högre belastning som bestäms efter individens fysiska konditionsstatus. Efter en minut på båda belastningarna skattar försökspersonen sin upplevda ansträngningsgrad på Borgskalan (Borg RPE 20, se bilaga 2). För ett tillförlitligt resultat är målet att personen hamnar runt 14 vid testets slut. Pulsen antecknas vid fyra tillfällen under den sista minuten av båda arbetsperioderna (3.15, 3.30, 3.45, 4.00) då försökspersonen uppnått sin arbetspuls för den givna belastningen, det vill säga hamnat i *Steady State*, där pulsslagen inte skiljer mer än 2-3 slag under de två sista minuterna. Med de noteringar som gjorts kan slutligen personens maximala syreupptagningsförmåga beräknas, både uttryckt i liter/minut och ml/kg\*min. De standardiseringar som görs är samma sadelhöjd och slutbelastning vid båda testtillfällen (Förtest och eftertest) och en tramphastighet på 60 kadens genom hela testet. Försökspersonen ska inte heller prata då det påverkar pulsen. (Ekblom-Bak, Björkman, Hellenius & Ekblom 2012, s.320) Syftet med konditionstestet i det här sammanhangen var främst att deltagarna skulle få en standardiserad uppvärmning inför styrketesterna.

*Belly back/Sörensens test:* Ett isometriskt styrkeuthållighetstest för framförallt rygg-, gluteus- och hamstringsmuskulaturen som alla sträcker i bålen. Försökspersonen ligger på en bänk med höftbenskammen i höjd med bänkens kant så att överkroppen hänger utanför. Benen fixeras på bänken genom att testledaren håller fast underbenen. Härifrån höjer försökspersonen upp överkroppen i ett vågrätt läge och håller positionen statiskt så länge som möjligt. Under testet hålls händerna korsade över bröstet och huvudet i en neutral position. Testet avbryts då den korrekta positionen inte upprätthålls längre eller om försökspersonen blivit tillsagd att korrigera positionen och inte lyckats med det inom tre sekunder. (Bellardini, Henriksson & Tonkonogi 2009, s. 105 f.)



*Buk/Höftböj:* Ett isometriskt styrkeuthållighetstest för mag- och höftbörjarmuskulaturen. Försökspersonen intar en sittande position med böjda ben så att knäleden är i 90 graders vinkel. Medan testledaren håller fast vristerna sänker försökspersonen ned överkroppen till 45 graders vinkel i förhållande till underlaget. Positionen hålls sedan statiskt under så lång tid som möjligt. Händerna placeras korsade över bröstet och huvudet hålls i en neutral position. Testet avbryts då positionen inte orkar upprätthållas längre eller om försökspersonen blivit tillsagd att korrigera positionen men inte lyckats inom tre sekunder.

*Axelpress* är ett dynamiskt styrkeuthållighetstest för armar och axlar där försökspersonen håller en hantel i vardera handen, fem kilo för män och tre kilo för kvinnor. I utgångspositionen hålls hantlarna i axelhöjd i ett pronerat grepp. Därefter pressas ena hanteln rakt upp ovanför huvudet så att armen sträcks för att sedan återgå till utgångspositionen. Samma sak utförs därefter med andra handen och repetitionerna fortsätter växelvis i takt med en metronom som bestämmer tempot (60-takt). När hanteln har förts upp och ned räknas det som en repetition, rörelsen utförs därmed i 30-takt. Försökspersonen utför så många upprepningar som möjligt med korrekt teknik och rörelsehastighet.

*Uppresningar från stol:* Testets syfte är att mäta den dynamiska uthållighetsstyrkan i benmuskulaturen. En stol placeras med ryggstödet mot en vägg och sitthöjden anpassas om möjligt så att försökspersonens knävinkel är 90 grader i sittande position. Härifrån utförs maximalt 50 uppresningar på tid med armarna korsade över bröstet. En korrekt uppresning kräver full sträckning i höft- och knäled och istället för att sätta sig ned i bottenläget nuddas endast stolsdynan med rumpen. Om försökspersonen måste sätta sig ned mellan uppresningarna noterar testledaren när detta sker och testet fortsätter. Slutligen registreras sluttiden, antal uppresningar, antal uppresningar som deltagaren endast nuddat stolen och rörelsehastigheten (antal/tid).

*Timed up and go (TUG)* speglar vardagliga aktiviteter hos äldre och syftet är att undersöka balans, gånghastighet och funktionell förmåga. Utgångspositionen är sittandes på en stol placerad med ryggstödet mot en vägg. Försökspersonen reser sig så fort och kontrollerat som möjligt, går tre meter fram till en markering för att sedan återvända till stolen och sätta sig igen. Händerna hålls korsade över bröstet vid uppresningen. Testledaren noterar eventuella behov av hjälpmedel som rollatorer eller käppar. Ingen löpning eller utstuderad gångteknik får användas utan endast normal gång.

*Resning från stol* mäter försökspersonens power då tiden för fem uppresningar noteras. Händerna hålls korsade över bröstet och till skillnad från tidigare uppresningstest sätter sig personen ned på stolen mellan repetitionerna i stället för att endast snudda. Momentet utförs så snabbt som möjligt med bibehållen god teknik.

Överlag standardiserades testerna i högsta möjliga mån genom att försökspersonerna testades av en och samma testledare under både för- och eftertestet för att mätningarna skulle bli så exakta som möjligt. Utförandet av testerna styrdes också av standardiserad karaktär med

riktlinjer för exempelvis vinkel i leder, höjd på stolar, kroppens position och rörelsehastighet. Vid speciella behov anpassades testen efter individens fysiska förmåga.

## 2.4 Subjektiv utvärdering

I samband med eftertesterna fick deltagarna svara på några frågor gällande deras individuella upplevelse av projektet. Följande frågor ställdes:

*Om du jämför din känsla innan och efter träningsperioden, känner du någon skillnad i...*

*... styrka?*

*... hur du litar på din kropp?*

*... allmänt välbefinnande?*

Deltagarna fick även utrymme att med egna ord beskriva hur de upplevt projektet, upplägget och träningsformen.

## 2.5 Undervisningsmoment

Som komplement till cirkelträningen fick deltagarna ta del av två mindre föreläsningar som hölls i anslutning till träningspassen. Detta för att ge dem en teoretisk bakgrund till den fysiska aktivitetens positiva effekter på kroppen. Informationen fokuserade mest på hälsofrämjande fysisk aktivitet, vad som händer i kroppen när vi rör oss och allmänna rekommendationer gällande frekvens, duration och intensitet. Utöver det togs rekommendationer gällande kost och sömn upp. I samband med undervisningsmomenten fick deltagarna även möjlighet att ställa frågor.

# 3 Resultat

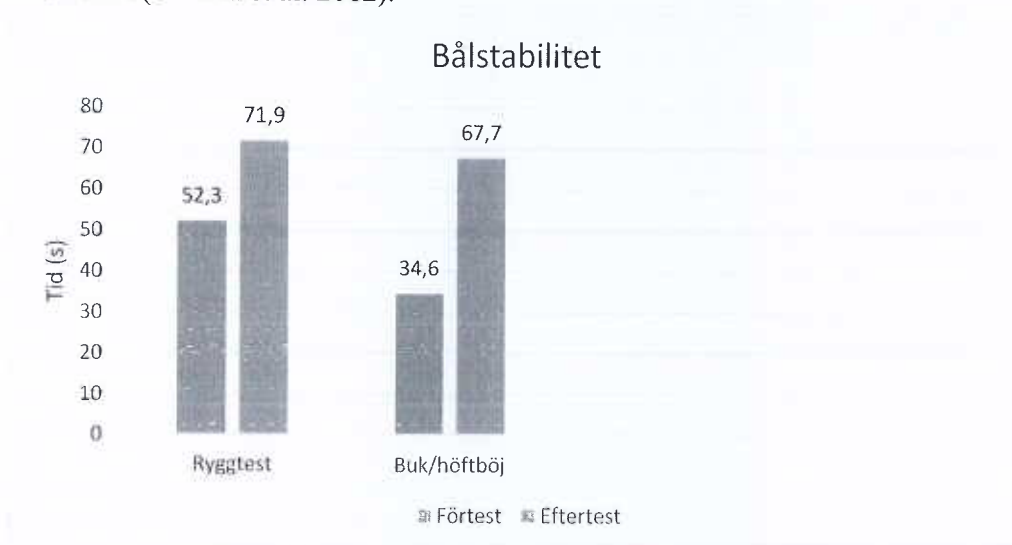
## 3.1 Resultatdiskussion

Av projektets 40 deltagare var det 28 personer (21 kvinnor och 7 män, medelålder 79 år) som fullföljde, det vill säga genomförde både för- och eftertestet samt deltog regelbundet under hela träningsperioden utan längre uppehåll. Anledningen till att endast dessa deltagare räknades med i resultatet var att det skulle bli en så rättvis och valid utvärdering av projektet som möjligt. Bortfallen utgjordes av deltagare som på grund av skada eller sjukdom missat många träningspass i följd (10) eller som av samma anledning inte hade möjlighet att genomföra eftertestet (2). I resultatet redovisas medelvärdet av samtliga deltagares sammanslagna testvärden.

### 3.1.1 Bålstabilitet

I det statiska ryggtestet sågs en förbättring av medeltiden med 19,6 sekunder. Det innebär en procentuell ökning på 38 %. Resultatet i buk/höftböjstestet visade en procentuell förbättring med 96 % med en ökning av medeltiden på 33 sekunder. Därmed var förbättringarna i båda testerna för bålen signifikanta. Både buk- och ryggmuskulaturen tränades specifikt och ingick dessutom i många andra övningar där bålen stabiliserar. Nedsatt styrka i buk/höftmuskulaturen har visat sig vara kopplat till ländryggsbesvär och med den vetskapen,

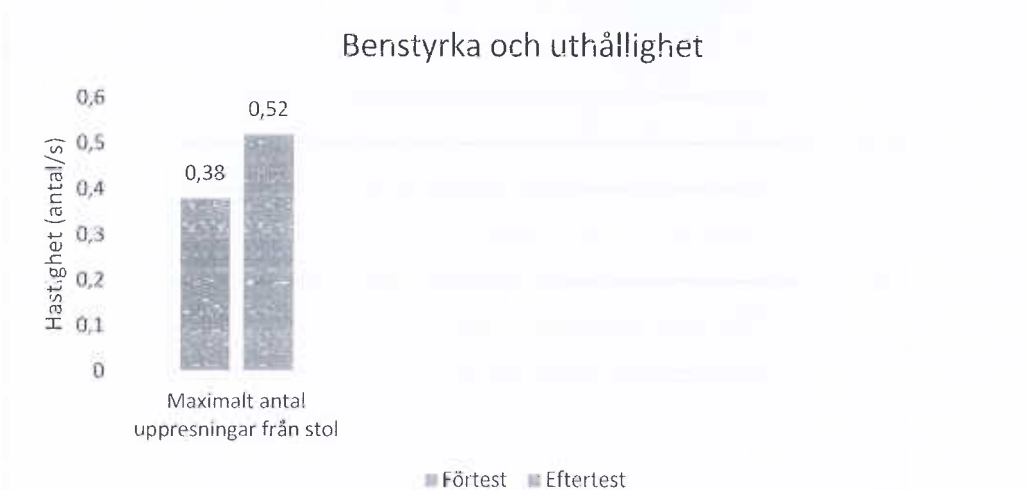
tillsammans med den höga prevalensen av ryggbesvär för målgruppen, är resultaten mycket värdefulla (Taanila et al. 2012).



Figur 1 Medelvärden av deltagarnas resultat i testen för bålstabilitet före och efter interventionen.

### 3.1.2 Uppresningar från stol

Vid det funktionella uppresningstestet visades signifikant förbättring i rörelsehastighet då tiden för individens maximala antal uppresningar jämfördes. Deltagarna utförde testet i snitt 25 sekunder snabbare efter träningsperioden jämfört med innan vilket innebär en 28-procentig förbättring. Rörelsehastigheten ändrades därmed från 0,38 till 0,52 uppresningar per sekund. Resultaten kan bero på såväl muskelns styrka som uthållighet vilka båda har ingått i cirkelträningen.

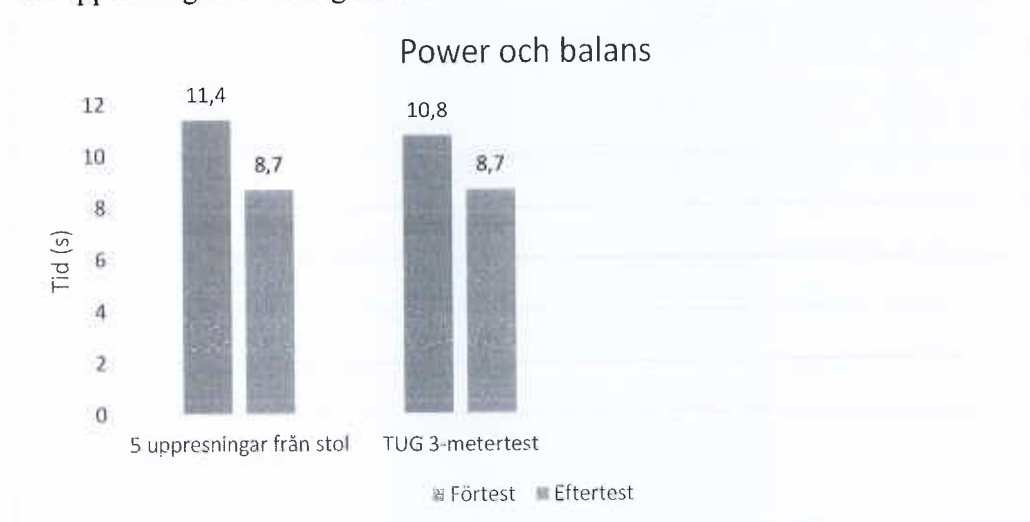


Figur 2 Medelvärden av deltagarnas resultat i testet för benstyrka före och efter interventionen.

Även vid testet 5 uppresningar från stol som utfördes med maximal hastighet sågs en förbättring på 14 %. TUG 3-meterstestet som består av tre olika moment (uppresning, gång och vändning) förbättrades med 20 %. Deltagarna utförde övningen på 10,8 sekunder innan



träningsperioden för att sedan utföra den på 8,65 sekunder i snitt. Förbättringarna i både TUG och uppresningstestet är signifikanta.



**Figur 3** Medelvärden av deltagarnas resultat i testen för power och gångfunktion före och efter interventionen.

Dessa tre tester liknar moment som återkommer i vardagen. Att bibehålla eller förbättra den styrka som krävs för att resa sig från en stol utan hjälpmedel har också en avgörande roll för självständighet och livskvalitet. Med tanke på målgruppens tendens att successivt tappa styrka i lårmuskulaturen är det av stor vikt att bromsa nedsättningen av nedre extremitetens funktion.

### 3.1.3 Övriga tester

I axelpresstestet förbättrade sig deltagarna i genomsnitt med 5 %, dock är resultatet inte tillräckligt starkt för att vara signifikant. Att träningens effekt inte blev lika stor som i benen är förståeligt då fler övningar i cirkeln aktiverade muskulaturen på nedre extremiteten. Inga signifikanta skillnader sågs heller i deltagarnas blodtryck (4 % ökning systoliskt och 3 % diastoliskt) eller vilopuls (10 % sänkning). Gällande syreupptagningsförmågan uppmärksammades signifikanta sänkningar av pulsen under både standardbelastningen och den högre belastningen på cykeltestet. Förbättringen kan dels bero på de mellanstationer som ingick i cirkeln men också uppvärmningen som krävde en viss uthållighet i dess dynamiska övningar. Med tanke på att projektets syfte var att undersöka styrketräning diskuteras inte resultat kopplade till syreupptagningsförmågan vidare. Sammanställningen av alla testerna återfinns i bilaga 3.

## 3.2 Subjektiva upplevelser

Sammanställningen av de upplevelser som deltagarna delade med sig av i samband med eftertestet visade att 79 % av deltagarna kände sig starkare efter träningsperioden. 46 % upplevde att de litar mer på sin kropp och 61 % känner att deras allmänna välbefinnande har blivit bättre. Samtliga deltagare skulle fortsätta med just cirkelträning om möjligheten fanns. Deltagarna fick även möjlighet att berätta fritt om sina upplevelser från projektet. Nedan följer några av de citat som antecknats både under träningsperioden och eftertesten.

### 3.2.1 Citat från deltagarna

”Jag känner mig starkare och stabilare.”

”Cirkelträning känns bra. Där kan alla jobba i sin egen takt utefter sin egen förmåga. Hela kroppen tränas.”

”Jag brukar hjälpa min fru att städa en trappuppgång med fyra trappor. I vanliga fall orkar jag knappt gå upp en gång, men sist jag var där kunde jag gå upp flera gånger utan problem.”

”Nu har jag inga problem med balansen när jag tar på mig mina byxor.”

”Jag känner mig gladare efter att jag gick med i projektet och längtar alltid till nästa pass.”

”Hela den här resan har varit kul.”

”Jag har fått en kick av det här.”

”Träningen är effektiv trots att den utförs i stort sett utan redskap. Det blir inte heller kö som det kan bli på gym och man slipper ställa in maskiner.”

”Jag känner mig mjukare och rörligare och mår mycket bättre i kropp och själ.”

”Jag ser fram emot cirkelträningen varje vecka. Den tillför något positivt i det vanliga livet.”

”När man har bokat in sig på en tid för att gå och träna blir det av. Annars är det svårt att ha disciplin.”

”Jag behöver inte ta lika många huvudvärkstabletter nu.”

”Tidigare har jag varit mer rädd och osäker på hur mycket jag kan göra med tanke på min pacemaker. Jag märker att jag klarar mer än jag trodde.”

”Det känns positivt att träffa andra i sin egen ålder.”

”Jag känner mig lättare, det här var bra för mig.”

”Nu kan jag gå upp för trappan utan att hålla mig i räcket. Dessutom utan att få ont i höfterna.”

”Det är något man har längtat efter utan att man visste om det.”

”Jag går numera väldigt spänstigt och sträcker på mig.”

”Jag känner mig väldigt stolt över mig själv.”

## **4 Diskussion och slutsatser**

### **4.1 Fysiska och sociala effekter**

Skillnaderna i deltagarnas fysiska status innan och efter interventionen bekräftar tidigare forskningsresultat som berört styrketräning och dess effekter på målgruppen. Med tanke på projektets tidsbegränsning fick deltagarna väldigt stor effekt av träningen, vilken i första hand kan förklaras av den neuromuskulära anpassningen som sker när man börjar styrketräna. Kroppen lär sig hur den aktiverar musklerna genom att hjärnan börjar samspela med de involverade nerverna. Just det resultatet är viktigt då det exempelvis kan vara avgörande för att undvika en fallolycka vid förlorad balans. Träningen, som medvetet fokuserat på de kroppsfunktioner som möjliggör en självständig livsstil, kan förutom att minska incidensen av fallolyckor, förebygga och behandla led- och muskelsjukdomar samt lindra smärtproblematik. I och med att projektet endast utvärderade deltagarnas styrka kan man inte uttala sig om deras medicinska status, men med tanke på tidigare forskningsresultat som visat samband mellan styrketräning och kardiovaskulär hälsa kan man tänka sig att det även där haft positiv inverkan.

Förutom de mätbara resultaten som visats är det även av stor betydelse att diskutera individuella, subjektiva upplevelser av projektet. Det är mer motiverande att bibehålla en vana som är positiv ur hälsosynpunkt om man själv upplever att det är effektivt. Därför är det viktigt att deltagarna efter sju veckors träning hunnit uppmärksamma att de fått ut någonting av den fysiska aktiviteten. Det leder i sin tur till ökad självkänsla samt att de fortsätter använda sin kropp fysiskt istället för att hamna i en inaktiv livsstil till följd av brist på tillit till sin egen förmåga, rädsla eller smärta. Som ledare har jag även haft chansen att analysera deltagarna från ett annat perspektiv. Förutom att ha lagt märke till deras fysiska utveckling och förbättrade teknik i styrkeövningarna uppmärksammade jag ett socialt utbyte gruppmedlemmarna emellan. Troligtvis anmälde sig de flesta till projektet för att i första hand förbättra sin fysiska hälsa men gruppträningen blev även en social aktivitet där de förutom att träffa nya människor blev sedda, bekräftade och fick känna sig som en del av ett sammanhang. Aktiviteten blev meningsfull på flera sätt och det kan ha varit en extra motivator till att fortsätta träna.

### **4.2 Ekonomiska vinster**

Kommunen belastas som tidigare nämnts mycket ekonomiskt av individer som är i behov av särskilt boende eller blir i behov av hemtjänstinsatser. Incidensen av livsstilsrelaterade sjukdomar och skador är påverkbar och genom ett förebyggande friskvårdsarbete skulle dessa kostnader kunna sänkas betydligt. Just fysisk aktivitet, som kräver förhållandevis låga ekonomiska insatser, är effektivt samtidigt som det kan anpassas för varje individ. Det har redan fastställts att fysisk aktivitet är ekonomiskt lönsamt i dessa avseenden vilket är grund nog för att satsa på förebyggande åtgärder. Att på något vis öka målgruppen 75+ fysiska aktivitetsnivå skulle innebära ett stort kliv framåt i kommunens hälsofrämjande arbete.

### **4.3 Framtida hälsoarbete**

Projektet har gett deltagarna möjligheten att komma igång med hälsofrämjande fysisk aktivitet. Dock ligger det viktigaste arbetet i att se till att den nya vanan även i fortsättningen blir en del av individernas livsstil. Några av deltagarna skulle med hjälp av den kunskap de samlat på sig under projektet kunna fortsätta styrketräna på egen hand medan andra är i behov av träna i grupp på fasta tider och med hjälp av en ledare. Hur som helst är det av stor betydelse att på något sätt stötta dem och erbjuda möjligheter att upprätthålla den viktiga livsstilsförändring som de precis påbörjat. Utöver de 40 deltagare som tagit del av projektet finns det flera i kommunen som behöver hjälpas ur inaktiviteten. Det fortsatta arbetet för målgruppen efter det här projektet skulle kunna se ut på olika vis, nedan följer några förslag:

- Fortsätta erbjuda ledarledd fysisk aktivitet på kommunens träffpunkter genom att anställa utbildade tränare med kunskap om seniorträning.
- Utbilda frivilliga seniorer så att de själva kan leda pass på träffpunkterna.
- Utbilda de personer som är trygghetsvärdar vid kommunens träffpunkter så de kan leda passen.
- Samarbeta med kommunens friskvårdsanläggningar och ge de seniorer som vill och kan en chans att ta steget vidare till någon av dessa. De flesta gym har numer anpassade seniorpass eller personlig träning där man får introduceras till de olika träningsredskapen och maskinerna.
- Anordna föreläsningar eller utbildningar speciellt för målgruppen med genomgång av grundläggande fysiska övningar som antingen kan utföras i hemmet eller på gym. På så vis får de redskapen som behövs för att träna på egen hand.

Det var tydligt att deltagarna på något sätt ville se en fortsättning av projektet. De flesta har ett intresse och framförallt ett behov av att ta del av den här typen av aktiviteter. Om alternativ finns tillgängliga är det fler som får chansen att ta det viktiga steget från en helt inaktiv livsstil till att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Som tidigare nämnt är det just det steget som gör mest skillnad för hälsan.

### **5 Slutkommentar**

Den sju veckor långa interventionen visar att man genom friskvårdsaktivitet kan uppnå flera positiva effekter för målgruppen 75+. Genom hälsofrämjande satsningar har kommunen mycket att vinna, inte minst ekonomiskt.



### **Tack till...**

...samtliga deltagare som varit med i projektet samt anställda och frivilliga på Fyren som varit behjälpliga kring det praktiska utförandet av tester och träningspass. Slutligen riktas även ett stort tack till Gymnastik- och Idrottshögskolan som bidragit med testmaterialet.

## Käll- och litteraturförteckning

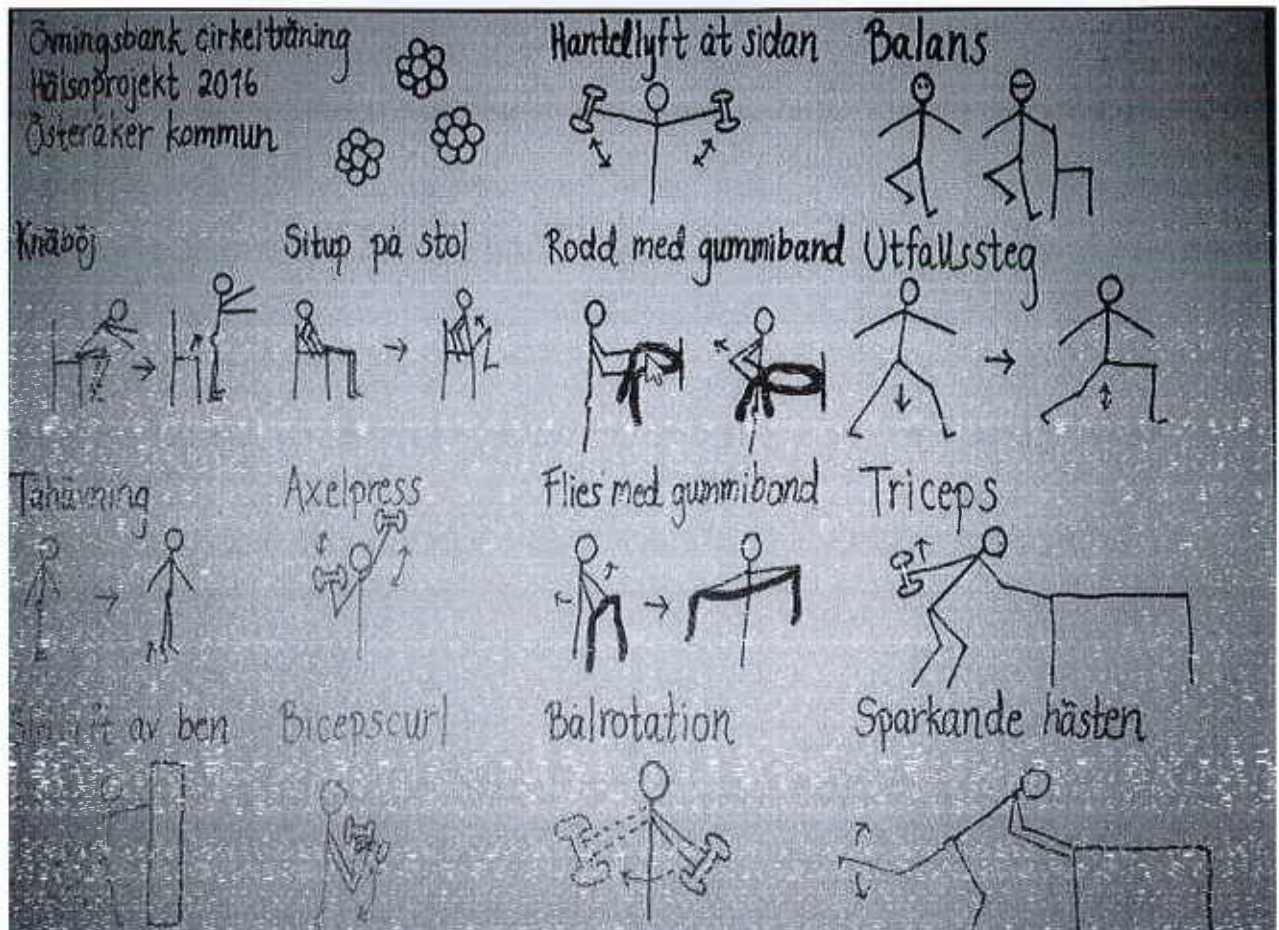
- Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Börjesson, M., Kjeldsen, S. & Dahlöf, B. (2008). Hypertoni. *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Donath, L., Zahner, L., Cordes, M., Hanssen, H., Schmidt-Trucksäss, A. & Faude, O. (2013). Recommendations for Aerob Endurance Training Based on Subjective Ratings of Perceived Exertion in Healthy Seniors. *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 21(1), s.100-111.
- Ekblom-Bak, E. (2014) Föreläsning på Gymnastik- och Idrottshögskolan 2014-01-30.
- Ekblom-Bak, E., Björkman, F., Hellenius, M.-L. & Ekblom, B. (2012). A new submaximal cycle ergometer test for prediction of VO<sub>2</sub>max. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 24(2), s. 319-326.
- FYSS 2015 (red.): fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Greenberg, S. A. (2012). Analysis of Measurement Tools of Fear of Falling for High-Risk, Community-Dwelling Older Adults. *Clinical Nursing Research*, vol. 21(1), s.113-130.
- Hagberg, L.A. & Lindholm, L. (2006). Cost-effectiveness of Healthcare-based Interventions Aimed at Improving Physical Activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 34(6), s.641-653.
- Jansson, E. & Andersson, S. A. (2008). Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet. *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Laerum, G., Börjesson, M. & Ståhle, A. (2008). Främja fysisk aktivitet. *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Lexell, J., Frändin, K. & Helbostad, J. L. (2008). Äldre. *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J. & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*, vol. 20(2), s. 272-284.

Odervång, Y. (2016). *Vision och mål*.  
<http://www.osteraker.se/omosteraker/visionochmal.4.71fcf4251429dfd2f5cd83.html> [2016-11-18].

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Målområde 9 Fysisk aktivitet: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk Rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Taanila, H. P., Suni, J. H., Pihlajamäki, H. K., Mattila, V. M., Ohrankämnen, O., Vuorinen, P. & Parkkari, J. P. (2012). Clinical Study: Predictors of Low Back Pain in Physically Active Conscripts with Special Emphasis on Muscular Fitness. *Spine Journal*, vol. 12(9), s.737-748.

Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2013). Tunga vikter för en lättare ålderdom. *Svensk idrottsforskning*, vol. (3), s. 8-12.



## Borgskalan

## Bilaga 2

I testet där försökspersonerna skattade sin upplevda ansträngning användes *Borgskalan* som hjälpmedel. Självsfattningsskalan går från 6-20 där 6= ingen ansträngning alls och 20= maximal ansträngning. Vid några av siffrorna finns beskrivningar som hjälp vid skattningen. Man kan utgå från att om siffran som skattats multipliceras med 10 skulle det motsvara individens puls vid just den ansträngningen, det vill säga om siffran 6 skattas motsvarar det ungefär vilopuls (60) och vid 20 har individen i stort sett uppnått i sin maximala hjärtfrekvens (200).

<b>20</b>	<b>Maximal ansträngning</b>
<b>19</b>	<b>Extremt ansträngande</b>
<b>18</b>	
<b>17</b>	<b>Mycket ansträngande</b>
<b>16</b>	
<b>15</b>	<b>Ansträngande</b>
<b>14</b>	
<b>13</b>	<b>Något ansträngande</b>
<b>12</b>	
<b>11</b>	<b>Lätt</b>
<b>10</b>	
<b>9</b>	<b>Mycket lätt</b>
<b>8</b>	
<b>7</b>	<b>Extremt lätt</b>
<b>6</b>	<b>Ingen ansträngning alls</b>



# Protokoll fysiska tester

# Bilaga 3

## Protokoll

Testledare: Lisa Bischoff  
 Grupp: Hälsoprojekt 75+ Österåker kommun

Individnummer: N = 28

Kön:  21 Kvinnor  7 Man

	FÖRTEST F	EFTERTEST E	Differens	Förändring %	Signifikans
Datum och klockslag	Oktober 2016	December 2016			
Kroppslängd (m)	1,66 (+/-0,08)	1,66 (+/-0,08)			
Kroppsvikt (kg)	75,72 (+/-13,83)	75,71 (+/-13,72)	-0,014	0 %	0,95
<b>Blodtryck efter minst 5 min sittande (innan testerna)</b>					
Blodtryck, automatisk, systoliskt (mmHg) (Bortfall: 1)	130,74 (+/-18,31)	136,37 (+/-19,45)	5,63	4%	0,126
Blodtryck, automatisk, diastoliskt (mmHg) (Bortfall: 1)	76,85 (+/-10,08)	79,52 (+/-10,48)	2,667	3 %	0,171
<b>Ekblopp-Bak cykeltest</b>					
Medelpuls låg belastning (slag/min)	119,54 (+/-37,26)	93,79 (+/-18,18)	-25,75	-22 %	0,001
Medelpuls hög belastning (slag/min)	127,0 (+/-27,33)	109,18(+/-21,76)	-17,821	-14 %	0,006
Upplevd ansträngning vid slutbelastning (Borg RPE 6-20)	13,98(+/-1,54)	13,48 (+/-1,84)	-0,5	-4 %	0,081
<b>Styrketester, statiska, armar i kors på bröstet</b>					
Ryggtest - belly back, 180° (s) (Bortfall: 8)	52,27 (+/-40,42)	71,9 (+/-59,99)	19,637	38 %	0,039
Buk/höftböj, 45° (s)	34,62 (+/-32,7)	67,69 (+/-53,02)	33,07	96 %	0,000
<b>Styrketester, övriga</b>					
Axelpress, växelvis hö/vä, 60-takt, m:5kg, k:3kg (antal) (Bortfall: 2)	36,65 (+/-24,01)	38,54 (+/-18,7)	1,885	5 %	0,439
Tid TUG 3-metertestet (s) (Bortfall: 3)	10,8 (+/-3,76)	8,65 (+/-2,89)	-2,147	-20%	0,000
<b>Uppresningar från stol</b>					
Tid vid maximalt antal uppresningar (s)	91,93 (+/-60,97)	66,45 (+/-36,50)	-25,475	-28%	0,000
Hastighet (antal/s)	0,38 (+/-0,14)	0,52 (+/-0,14)	0,145	39%	0,000
Tid 5 uppresningar från stol (s)	11,41 (+/-3,61)	9,84 (+/-2,85)	-1,571	-14 %	0,002
<b>Puls efter minst 5 min sittande</b>					
Puls, pulsklocka (slag/min) (Bortfall: 1)	77,85 (+/-24,7)	70,11 (+/-11,3)	-7,741	-10 %	0,135

VON § 4:8

Dnr. VON 2014/0083-749

## Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter samt verksamheten vid Fyren

### Vård- och omsorgsnämndens beslut

1. Godkänna beställningen avseende träffpunkterna Solhälla, Solgården och Görjansgården.
2. Godkänna beställningen avseende verksamheten vid Fyren.

### Sammanfattning

Vård- och omsorgsnämnden lämnar en beställning på tjänsterna träffpunktsverksamheter samt verksamheten vid Fyren till Produktionsstyrelsen. Tidigare beställning ersätts med föreliggande beställning.

### Beslutsunderlag

- Socialförvaltningens tjänsteutlåtande daterat 2015-04-15.

### Förslag till beslut

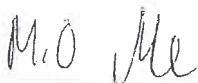
Mikael Ottosson (KD) yrkar bifall till beslutsförslaget innebärande att Vård- och omsorgsnämnden godkänner beställningen avseende träffpunkterna Solhälla, Solgården och Görjansgården samt godkänner beställningen avseende verksamheten vid Fyren.

### Propositionsordning

Ordföranden frågar om Vård- och omsorgsnämnden beslutar enligt Mikael Ottossons (KD) yrkande och finner att så är fallet.

### Expedieras

- Produktionsstyrelsen
- Akten





## Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Till Vård- och omsorgsnämnden

Datum 2015-04-15

Dnr VON 2014/0083

### Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter samt verksamheten vid Fyren

#### Sammanfattning

Vård- och omsorgsnämnden lämnar en beställning på tjänsterna träffpunktsverksamheter samt verksamheten vid Fyren till Produktionsstyrelsen. Tidigare beställning ersätts med föreliggande beställning.

#### Beslutsförslag

##### Vård- och omsorgsnämndens beslutar

1. att godkänna beställningen avseende träffpunkterna Solhälla, Solgården och Görjansgården
2. att godkänna beställningen avseende verksamheten vid Fyren

#### Bakgrund

Enligt reglementet för Vård- och omsorgsnämnden ska nämnden göra beställningar avseende de verksamheter där Produktionsstyrelsen ansvarar för driften.

#### Förvaltningens slutsatser

Förvaltningen har upprättat beställningar för verksamheten vid träffpunkterna Solhälla, Solgården och Görjansgården samt för verksamheten vid Fyren, enligt bilaga 1 och 2. Produktionsstyrelsen ska svara på beställningarna och avstämning görs av socialförvaltningen gentemot beställningens innehåll. I arbetet med att ta fram underlag för beställningen av verksamheten vid Fyren har samverkan skett med Väntjänstens styrelse samt med Kommunala pensionärsrådet.

Ersättningen för utförande av verksamheter utges i enlighet med de ersättningar som Kommunfullmäktige fastställer årligen. För 2015 är ersättningen träffpunkterna reviderad på grund av utökning av tjänst och för Fyren reviderad för att rätta till felaktigheter i tidigare underlag (se bilaga 3).

#### Bilagor

1. Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter vid Solhälla, Solgården och Görjansgården
2. Beställning av verksamheten vid Fyren
3. Ersättning för vid träffpunktsverksamheterna och vid Fyren



Anne Simmasgård

Socialchef



Sara Eriksson

Sakkunnig funktionshinder

Expedieras

Produktionsstyrelsen

Österåkers kommun  
Socialförvaltningen

Datum: 2015-04-20

## Beställning av tjänsterna träffpunktsverksamheter

Vård- och omsorgsnämnden lämnar en beställning till Produktionsstyrelsen avseende de anslagsfinansierade tjänsterna vid träffpunkterna Solgården, Solhälla och Görjansgården.

I föreliggande beställning ges information om tjänsterna med avseende på uppdraget, kravspecifikation samt allmänna krav som gäller för samtliga tjänster som Vård- och omsorgsnämnden beställer från Produktionsstyrelsen.

Beställningen gäller för perioden 2015-05-01 till och med 2019-04-30.

### I. Allmän information och kravspecifikation

#### I.1 Beskrivning av uppdraget vid Träffpunkterna Solgården, Solhälla och Görjansgården

Både socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen ger huvudmännen ett tydligt ansvar att främja hälsa och förebygga ohälsa. Enligt socialtjänstlagen hör det till nämndens uppgifter att verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

En del av Vård- och omsorgsnämndens hälsofrämjande arbete sker genom verksamheterna vid träffpunkt Solhälla, träffpunkt Solgården och träffpunkt Görjansgården. Träffpunkterna är mötesplatser för äldre och yngre seniorer där man träffas för social samvaro och aktiviteter, både sociala och fysiska. Vid samtliga tre träffpunkter finns trygghetsboenden. Träffpunkterna är öppna för seniorer oavsett var de bor.

Träffpunktsverksamheten är öppen för alla seniorer med alla språkliga eller kulturella bakgrunder. Att Österåkers kommun är finskt förvaltningsområde ska särskilt beaktas i planering av verksamheten. Särskilda aktiviteter med språklig eller kulturell inriktning ska anordnas.

Det är viktigt att använda sig av mångkulturell kompetens som bidrar till mångkulturella upplevelser för de äldre när det gäller t ex musik, dans och mat.

Både fysiska och sociala aktiviteter har positiv betydelse för hälsan och bidrar till hälsovinster. Social gemenskap, delaktighet, meningsfullhet, sociala och fysiska aktiviteter och bra matvanor ska vara utgångspunkten vid utformningen av verksamheten vid träffpunkterna. Verksamheten ska ha en hälsofrämjande inriktning som kan bidra till livskvalitet, välbefinnande och bättre självupplevd hälsa.

De aktiviteter som anordnas kan komma som förslag från de som besöker träffpunkterna och från trygghetsvärden som koordinerar och utvecklar det sociala innehållet (aktiviteterna) och är ”katalysatorn” i verksamheten. Vårdarna ska samarbeta med andra vårdar på träffpunkterna samt sträva efter att samarbeta med ideell sektor.

### **1.2 Syfte och mål för träffpunkterna**

Det övergripande syftet är att erbjuda en hälsosam och aktiv vardag med ett rikt socialt innehåll. Aktiviteter ska erbjudas av skilda slag som bidrar till hälsa och välbefinnande såväl fysiskt som socialt och kulturellt.

Målet är att den enskilde ska uppleva att verksamheten känns meningsfull och stimulerande och bidrar till ökad livskvalitet.

### **1.3 Svar på beställningen**

Utföraren ska svara på hur utföraren planerar att uppfylla innehållet i beställningen. Utförarens beskrivning av hur uppdraget kommer att genomföras granskas av sakkunnig inom äldreomsorg.

Kompletteringar och förtydliganden kan komma att begäras in.

### **1.4 Uppdragets omfattning**

Uppdraget avser 100 % tjänstgöring som trygghetsvärd på träffpunkt Solgården.  
Uppdraget avser 75 % tjänstgöring som trygghetsvärd på träffpunkt Solhälla.  
Uppdraget avser 75 % tjänstgöring som trygghetsvärd på träffpunkt Görjansgården (inkluderar 25 % tjänstgöring särskilt riktad till aktiviteter för boende i Roslags-Kulla).

Verksamheterna på träffpunkt Solgården, träffpunkt Solhälla och träffpunkt Görjansgården ska vara öppna vardagar måndag-fredag året om. Aktiviteterna ska också avse och delvis utföras i Roslags-Kulla.

Verksamheterna ska sträva efter att samverka med ideell sektor för att möjliggöra ett mera omfattande öppethållande på träffpunkterna.

### **1.5 Lagar och förordningar**

Verksamheten har sitt lagstöd i socialtjänstlagens 5 kap. 4 §. ”Nämndens skall verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.”

Verksamheten ska bedrivas i enlighet med av Österåkers kommuns Vård- och omsorgsnämnd vid varje tillfälle antagna mål och riktlinjer.

Utföraren förutsätts ha kännedom om vård- och omsorgsverksamhet samt vara förtrogen med de lagar, förordningar samt nationella och lokala styrdokument som vid varje tidpunkt gäller för verksamheten.

### **1.6 Ledning och kompetens**

#### **1.6.1 Ledning**

Träffpunktsverksamheten ska organiseras så att en ledningsstruktur med adekvat kompetens för uppdraget finns. Den som i ledningen är verksamhetsansvarig ska ha adekvat högskolekompetens.

#### **1.6.2 Kompetens och personlig profil**

Trygghetsvärdarna som leder det dagliga arbetet på träffpunkterna ska ha erfarenhet av verksamhet riktad till äldre och adekvat utbildning för sitt arbete. Värden ska ha en formell utbildning på lägst gymnasienivå med inriktning mot äldre- och omsorgsverksamhet alternativt hälsa med fokus på äldre eller motsvarande. Personliga egenskaper såsom empati och förståelse för sina medmänniskor oavsett ålder är viktiga. Trygghetsvärdarna ska ha ett intresse för att ordna både sociala och fysiska aktiviteter som möjliggör en trivsamt och meningsfull dag för besökarna vid träffpunkterna.

Beställaren ser gärna att utföraren samarbetar med andra aktörer i syfte att ta emot praktikanter eller liknande, t ex som är långtidssjukskrivna, arbetslösa eller som har en funktionsnedsättning.

#### **1.6.3 Rekrytering**

En kravspecifikation som används vid rekrytering av personal till tjänsten som trygghetsvärd ska finnas.



#### **1.6.4 Kompetensutveckling**

Erforderlig kompetensutveckling ska genomföras för trygghetsvärden och en kompetensutvecklingsplan ska finnas.

#### **1.7 Lokaler**

Träffpunkt Solhälla, Bergavägen 22, Åkersberga

Träffpunkt Solgården, Norrgårdsvägen 3, Åkersberga

Träffpunkt Görjansgården, Ljusterö

Vård- och omsorgsnämnden hyr de lokaler som verksamheten bedrivs i och bekostar hyran.

I ersättningen till utföraren ingår att utföraren står för kostnader som i övrigt är förbundna med lokalen och dess innehåll. Detta inkluderar bl.a. utbyte av vitvaror och behov av renovering eller reparationer inom omfattning normalt slitage och utbyte, samt även ansvar för möbler och utrustning.

#### **1.8 Ersättning**

Beställningen omfattar ”Trygghetsboende + träffpunkt” vilket inkluderar samtliga kostnader för personal, ledning, inköp av förbrukningsmaterial, möbler, utrustning och reparationer samt övrigt. I anslaget ingår en extra utökning för att även ordna aktiviteter för boende i Roslags-Kulla.

Vidare går också anslaget ”Aktivitetsbidrag trygghetsboende” till träffpunkterna på trygghetsboendena. Dessa medel ska gå till anordnade av aktiviteter vid träffpunkterna som är lokaliserade vid trygghetsboendena.

Ett särskilt anslag för ”Fysisk aktivitet” delas av träffpunkterna och verksamheten vid Fyren, med en fjärdedel till vardera verksamheten. Detta anslag ska ge ett utbud som särskilt riktar till fysisk hälsa, friskvård och hälsofrämjande aktiviteter och kan användas för anordnande av aktiviteter och inköp av utrustning.

## **2 Allmänna krav**

### **2.1 Miljö**

Verksamheten ska arbeta enligt Österåkers kommuns fastlagda miljömål.

### **2.2 Synpunkts- och klagomålshantering och missförhållanden**

Rutiner för klagomålshantering ska finnas och redovisas i verksamhetsbeskrivningen. Redovisning till beställaren sker vid varje delårs- och helårsbokslut. När ett klagomål bedöms vara av allvarlig art ska beställaren omgående underrättas. Verksamheten ska ha rutiner för rapportering och hantering av missförhållanden.



Personalen ska underrättas om sina skyldigheter minst en gång per år. Beställaren ska omedelbart underrättas om upprättad lex Sarah-rapport eller anmälan samt om utredning och beslut.

### **2.3 Verksamheten är arbetsgivare**

Verksamheten är arbetsgivare och får inte vidta åtgärd som kan väntas medföra åsidosättande av lag eller annars strida mot vad som är allmänt godtaget inom verksamhetens verksamhetsområde. Systematiskt arbetsmiljöarbete ska bedrivas.

### **2.4 Dialog med enskilda**

Av stor vikt är att verksamheten präglas av öppenhet och tar tillvara den enskildes tankar och idéer. Om verksamheten utifrån önskemål vill göra omprioriteringar ska beställaren underrättas för att få godkännande. Verksamheten ska, vid behov i samverkan med socialförvaltningen, ansvara för att informationen på [www.osteraker.se](http://www.osteraker.se) är adekvat.

Verksamheten ansvarar för att det finns lättillgängligt informationsmaterial för medborgarna, t ex i form av broschyr i pappersform. I materialet ska kontaktinformation till verksamheten och till verksamhetsansvarig tydligt framgå, företrädesvis genom direkttelefonnummer och e-postadress.

Verksamheten ska präglas av brukarinflytande och ha formaliserade former. Deltagarnas nöjdhet och förbättringsförslag ska undersökas. Detta ska göras minst en gång per år och redovisas till beställaren i samband med helårsbokslut.

### **2.5 Utveckling**

Beställare och utförare ska, utöver verksamhetens eget kontinuerliga utvecklings- och förändringsarbete, tillsammans verka för en kvalitativ optimering av tilldelade resurser. Såväl beställare som utförare ska inom ekonomisk ram och inom det huvudsakliga arbetsområdet vara öppna för förslag till förändringar och utveckling av verksamheten.

### **2.6 Omstrukturering av verksamhet**

Verksamheten ska på anmodan från beställaren delta i diskussioner om omstrukturering av verksamheten utifrån förändrat behov inom verksamhetens ansvarsområde.

### **2.7 Samverkan**

Verksamheten ska samverka med andra myndigheter, hälso- och sjukvård, anhöriga och andra. Detta gäller även intresseorganisationer. Ett nära och förtroendefullt samarbete mellan verksamheten och beställaren förutsätts.

Det åligger verksamheten att kontinuerligt informera om verksamheten samt inbjuda till diskussion om verksamhetens utveckling.

## **2.8 Ersättning**

Se beslut från Kommunfullmäktige.

## **2.9 Justering av ersättning**

Ersättning till verksamheten fastställs årligen av Kommunfullmäktige. Detta sker normalt sett i november för nästkommande år.

## **2.10 Insyn i verksamhetens verksamhet**

Beställaren ansvarar för kontroll och uppföljning av verksamheten. Beställaren ska för detta ändamål äga tillträde till de lokaler där verksamheten bedrivs samt få tillgång till sådana uppgifter om verksamheten som beställaren anser vara nödvändiga. Verksamheten ska i enlighet med kommunens tidplan för ekonomisk planering och uppföljning sända verksamhetsberättelse och verksamhetsplan till beställaren. I verksamhetsplan och verksamhetsberättelse ska särskild redovisning finnas kring hur verksamheten planerar att/har använt de anslag som avser sociala aktiviteter vid trygghetsboendena samt fysiska aktiviteter. Dessutom ska det särskilt framgå redovisning av aktiviteter riktade till boende i Roslags-Kulla.

Verksamheten och beställaren har ett gemensamt ansvar för att verksamheten följs upp och utvärderas. Beställaren äger rätt att genomföra undersökningar för att utvärdera verksamheten. Verksamheten ska bistå beställaren i detta arbete.

Uppgifter som andra myndigheter inforrdar ska delges beställaren.

## **2.11 Kostnadsansvar för telefon, TV, inventarier och förbrukningsvaror**

Verksamheten ska svara för IT-utrustning och dit tillhörande kostnader inklusive uppkopplingar. Verksamheten ansvarar själv för och bekostar telefonabonnemang samt radio- och TV-licens samt utrustning. Utbyte eller slitage samt reparationer av möbler och inventarier beskostas av verksamheten, liksom inköp av samtliga förbrukningsvaror samt varor för verksamhetens drift.

## **2.12 Skadeståndsskyldighet**

Verksamheten svarar i förhållande till beställaren för skadestånd, som beställaren p.g.a. vållande hos verksamheten eller personal som denne svarar för, kan komma att förpliktas utge till tredje man.

### **2.13 Säkerhet och sekretess**

För uppgifter som kommer till verksamhetens kännedom och som skyddas enligt offentlighets- och sekretesslagens (2009:400) bestämmelser gäller offentlighets- och sekretesslagen. Verksamheten svarar för att personalen efterlever lagstiftningen om tystnadsplikt. Verksamheten förbinder sig att följa bestämmelserna i personuppgiftslagen, PUL (1998:204).

### **2.14 Ändringar och tillägg**

Ändringar och tillägg till denna beställning får endast göras efter skriftlig överenskommelse mellan parterna.

### **2.15 Giltighetstid, uppsägning och avslutande av beställningen**

Beställningen gäller i fyra år från det datum som anges i beställningen. Beställaren och verksamheten kan under beställningens giltighetstid säga upp beställningen med sex månaders varsel.

Beställningen avslutas efter utgången av det fjärde avtalsåret om beställaren inte anger annat. Om beställaren och verksamheten i samförstånd vill göra förändringar i beställningens innehåll kan detta göras vid alla tidpunkter, större förändringar ska dock dokumenteras i ett tillägg till beställningen.

Österåkers kommun  
Socialförvaltningen

Datum: 2015-04-20

## Beställning av verksamheten vid Fyren

Vård- och omsorgsnämnden lämnar en beställning till Produktionsstyrelsen avseende den anslagsfinansierade tjänsten verksamheten vid Fyren.

I föreliggande beställning ges information om tjänsten med avseende på uppdraget, kravspecifikation samt allmänna krav som gäller för samtliga tjänster som Vård- och omsorgsnämnden beställer från Produktionsstyrelsen.

Beställningen gäller för perioden 2015-05-01 till och med 2019-04-30.

### I. Allmän information och kravspecifikation

#### I.1 Beskrivning av uppdraget vid Fyren

Fyren är en mötesplats för äldre och yngre seniorer där man träffas för social samvaro och aktiviteter, både sociala och fysiska.

På Fyren finns frivilligverksamheten Väntjänsten som drivs av ideella krafter från bl.a. PRO och SPF, Lions, Rotary, Röda Korset samt andra föreningar och av frivilliga privatpersoner. De frivilliga krafterna utgör grunden till verksamheten vid Fyren. Det är frivilligsamordnarens uppdrag att samordna frivilligorganisationerna för att möjliggöra öppethållande och aktiviteter. Det kan t ex inkludera att planera ansvarsfördelning när frivilliga eller praktikanter ska ordna bemanning, fika eller utflykter.

Verksamheten vid Fyren är öppen för alla seniorer oavsett språklig eller kulturell bakgrund. Idag finns särskilda aktiviteter för spansktalande och finsktalande. Att Österåkers kommun är finskt förvaltningsområde ska särskilt beaktas i planering av verksamheten. Det är viktigt att använda sig av mångkulturell kompetens som bidrar till mångkulturella upplevelser för de äldre när det gäller bl.a. musik, dans, mat. Aktiviteter som genomförs av frivilligorganisationerna och som har ett samarbete med SFI, svenska för invandrare, ska särskilt uppmuntras.



Innehållet i verksamheten, t ex måltider, utflykter och aktiviteter såsom handarbete bygger på frivilligas insatser och självkostnadsprincipen för deltagaren, anslaget för Fyren innehåller inga aktivitetsbidrag för sociala aktiviteter. Däremot ingår ett aktivitetsbidrag för fysiska aktiviteter, det är frivilligsamordnaren som organiserar och planerar dessa aktiviteter. Medlen får användas för marknadsföring av aktiviteterna på Fyren, det är viktigt att Fyren syns i de lokala kanalerna för informations spridning. Medlen kan också vid enstaka tillfällen användas för t ex hyra av större lokal vid behov.

Frivilligsamordnaren ska samarbeta med kommunens anhörigkonsulent då ett syfte med Fyren är att underlätta situationen för anhöriga som stödjer sina närstående. Anhörigkonsulenten har särskilda medel avsatta som ska gå till aktiviteter riktade till anhöriga och frivilliga vid Fyren.

Fyren ska kunna fungera som en mötesplats för besökare, frivilliga, frivilligorganisationer och ledning och politiker. Ansvaret för initiativ till och utformning av dialog är delat mellan parterna. I uppdraget till Fyren ingår att frivilligsamordnaren ska samverka med frivilligorganisationerna för att utformning och planering av aktiviteter ska bli optimal. Detta kan t ex handla om att aktiviteter i största möjliga mån ska planeras så att de inte krockar med varandra mellan de olika parterna.

## **1.2 Syfte och mål med verksamheten vid Fyren**

Verksamheten vid Fyren ska ta vara på frivilligkrafter och skapa delaktighet och medverkande av dem som deltar i verksamheten.

Syftet med verksamheten är att främja social gemenskap och erbjuda aktiviteter av skilda slag som bidrar till hälsa och välbefinnande såväl fysiskt som socialt och kulturellt. Detta inkluderar särskilt gruppen anhöriga som stödjer närstående som är sjuka eller äldre.

Målet är att den enskilde ska uppleva att verksamheten känns meningsfull och stimulerande och bidrar till ökad livskvalitet.

## **1.3 Svar på beställningen**

Utföraren ska svara på hur utföraren planerar att uppfylla innehållet i beställningen. Utförarens beskrivning av hur uppdraget kommer att genomföras granskas av sakkunnig inom äldreomsorg.

Kompletteringar och förtydliganden kan komma att begäras in.

#### **1.4 Uppdragets omfattning**

Uppdraget avser 75 % tjänstgöring som frivilligsamordnare på Fyren.

Verksamheten ska vara öppen varje vardag året runt och minst under tiderna 10-15. Verksamheten ska sträva efter att samverka med ideell sektor för att möjliggöra ett mer omfattande öppethållande på träffpunkterna. Under ordinarie öppettider ska aktiviteter vara öppna för allmänheten. Om frivilligorganisationer lånar lokalen för aktiviteter på andra tider kan organisationerna avgöra vilka inbjudan riktas till.

#### **1.5 Lagar och förordningar**

Verksamheten har sitt lagstöd i socialtjänstlagens 5 kap. 4 §.

”Nämndens skall verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.”

Verksamheten ska bedrivas i enlighet med av Österåkers kommuns Vård- och omsorgsnämnd vid varje tillfälle antagna mål och riktlinjer.

Utföraren förutsätts ha kännedom om vård- och omsorgsverksamhet samt vara förtrogen med de lagar, förordningar samt nationella och lokala styrdokument som vid varje tidpunkt gäller för verksamheten.

#### **1.6 Ledning och kompetens**

##### **1.6.1 Ledning**

Verksamheten vid Fyren ska organiseras så att en ledningsstruktur med adekvat kompetens för uppdraget finns. Den som i ledningen är verksamhetsansvarig ska ha adekvat högskolekompetens.

##### **1.6.2 Personal och bemanning**

Frivilligsamordnaren som leder det dagliga arbetet på Fyren ska ha erfarenhet av verksamhet riktad till äldre och adekvat utbildning för sitt arbete.

Frivilligsamordnaren ska ha en formell utbildning på lägst gymnasienivå med inriktning mot äldre- och omsorgsverksamhet alternativt hälsa med fokus på äldre eller motsvarande. Personliga egenskaper såsom empati och förståelse för sina medmänniskor oavsett ålder är viktiga.

Frivilligsamordnaren ska ha ett intresse för att samordna frivilligkrafter för att möjliggöra en trivsamt och meningsfull tillvaro för besökarna vid Fyren.

Beställaren ser gärna att utföraren samarbetar med andra aktörer i syfte att ta emot praktikanter eller liknande, t ex som är långtidssjukskrivna, arbetslösa eller som har en funktionsnedsättning.

### **1.6.3 Rekrytering**

En kravspecifikation som används vid rekrytering av personal till tjänsten som frivilligsamordnare ska finnas.

### **1.6.4 Kompetensutveckling**

Erforderlig kompetensutveckling ska genomföras för frivilligsamordnaren och det ska finnas en kompetensutvecklingsplan.

## **1.7 Lokaler**

Fyren, Stationsgränd 18 (Folkets hus) Åkersberga.

Vård- och omsorgsnämnden hyr de lokaler som verksamheten bedrivs i och bekostar hyran. I ersättningen till utföraren ingår att utföraren står för kostnader som i övrigt är förbundna med lokalen och dess innehåll. Detta inkluderar bl.a. utbyte av vitvaror och behov av renovering eller reparationer inom omfattning normalt slitage och utbyte, samt även ansvar för möbler och utrustning. Utföraren ansvarar för att lokalen utrustas ändamålsenlig, är tillgänglig och trivsamt.

Om frivilligorganisationer lånar lokalen för aktiviteter på tider utöver Fyrens ordinarie öppettider står organisationerna för de kostnader som uppstår därav, t ex behov av särskild utrustning.

## **1.8 Ersättning**

Beställningen omfattar anslaget "Fyren" vilket inkluderar kostnader för personal, ledning, inköp av förbrukningsmaterial, möbler, utrustning, städ, el och reparationer samt övrigt. Exempel är servetter, krusor, utbyte av husgeråd, utbyte av möbler, mattor o dylikt, viss fastighetsskötsel.

Ett särskilt anslag för fysisk aktivitet delas av de tre träffpunkterna och verksamheten vid Fyren, med en fjärdedel till vardera verksamheten. Detta anslag ska ge ett utbud som särskilt riktas till fysisk hälsa, friskvård och hälsofrämjande aktiviteter och kan användas för anordnande av aktiviteter och inköp av utrustning.

Material för aktiviteter samt fika och måltider ska skötas enligt självkostnadsprincipen, ersättning för detta ingår inte i anslaget.

## **2 Allmänna krav**

### **2.1 Miljö**

Verksamheten ska arbeta enligt Österåkers kommuns fastlagda miljömål.

## 2.2 Synpunkts- och klagomålshantering och missförhållanden

Rutiner för klagomålshantering ska finnas och redovisas i verksamhetsbeskrivningen. Redovisning till beställaren sker vid varje delårs- och helårsbokslut. När ett klagomål bedöms vara av allvarlig art ska beställaren omgående underrättas. Verksamheten ska ha rutiner för rapportering och hantering av missförhållanden. Personalen ska underrättas om sina skyldigheter minst en gång per år. Beställaren ska omedelbart underrättas om upprättad lex Sarah-rapport eller anmälan samt om utredning och beslut.

## 2.3 Verksamheten är arbetsgivare

Verksamheten är arbetsgivare och får inte vidta åtgärd som kan väntas medföra åsidosättande av lag eller annars strida mot vad som är allmänt godtaget inom verksamhetens verksamhetsområde. Systematiskt arbetsmiljöarbete ska bedrivas.

## 2.4 Dialog med enskilda

Av stor vikt är att verksamheten präglas av öppenhet och tar tillvara den enskildes tankar och idéer. Om verksamheten utifrån önskemål vill göra omprioriteringar ska beställaren underrättas för att få godkännande. Verksamheten ska, vid behov i samverkan med socialförvaltningen, ansvara för att informationen på [www.osteraker.se](http://www.osteraker.se) är adekvat.

Verksamheten ansvarar för att det finns lättillgängligt informationsmaterial för medborgarna, t ex i form av broschyr i pappersform. I materialet ska kontaktinformation till verksamheten och till verksamhetsansvarig tydligt framgå, företrädesvis genom direkttelefonnummer och e-postadress. Information ska finnas på flera språk.

Verksamheten ska präglas av brukarinflytande och ha formaliserade former för att undersöka deltagarnas nöjdhet och förbättringsförslag. Detta ska göras minst en gång per år och redovisas till beställaren i samband med helårsbokslut.

## 2.5 Utveckling

Beställare och utförare ska, utöver verksamhetens eget kontinuerliga utvecklings- och förändringsarbete, tillsammans verka för en kvalitativ optimering av tilldelade resurser. Såväl beställare som utförare ska inom ekonomisk ram och inom det huvudsakliga arbetsområdet vara öppna för förslag till förändringar och utveckling av verksamheten.



## 2.6 Omstrukturering av verksamhet

Verksamheten ska på anmodan från beställaren delta i diskussioner om omstrukturering av verksamheten utifrån förändrat behov inom verksamhetens ansvarsområde.

## 2.7 Samverkan

Verksamheten ska samverka med andra myndigheter, hälso- och sjukvård, anhöriga och andra. Detta gäller även intresseorganisationer. Ett nära och förtroendefullt samarbete mellan verksamheten och beställaren förutsätts. Det åligger verksamheten att kontinuerligt informera om verksamheten samt inbjuda till diskussion om verksamhetens utveckling.

## 2.8 Ersättning

Se beslut från Kommunfullmäktige alt. bilaga.

## 2.9 Justering av ersättning

Ersättning till verksamheten fastställs årligen av Kommunfullmäktige. Detta sker normalt sett i november för nästkommande år.

## 2.10 Insyn i verksamhetens verksamhet

Beställaren ansvarar för kontroll och uppföljning av verksamheten. Beställaren ska för detta ändamål äga tillträde till de lokaler där verksamheten bedrivs samt få tillgång till sådana uppgifter om verksamheten som beställaren anser vara nödvändiga. Verksamheten ska i enlighet med kommunens tidplan för ekonomisk planering och uppföljning sända verksamhetsberättelse och verksamhetsplan till beställaren. I verksamhetsplan och verksamhetsberättelse ska särskild redovisning finnas kring hur verksamheten planerar att/har använt anslaget för fysiska aktiviteter eller andra särskilt riktade anslag.

Verksamheten och beställaren har ett gemensamt ansvar för att verksamheten följs upp och utvärderas. Beställaren äger rätt att genomföra undersökningar för att utvärdera verksamheten. Verksamheten ska bistå beställaren i detta arbete.

Uppgifter som andra myndigheter inforrdrar ska delges beställaren.

## 2.11 Kostnadsansvar för telefon, TV, inventarier och förbrukningsvaror

Verksamheten ska svara för IT-utrustning och dit tillhörande kostnader inklusive uppkopplingar. Verksamheten ansvarar själv för och bekostar telefonabonnemang samt radio- och TV-licens samt utrustning. Utbyte eller slitage samt reparationer av möbler och inventarier beskostas av verksamheten, liksom inköp av samtliga förbrukningsvaror samt varor för verksamhetens drift.

### **2.12 Skadeståndsskyldighet**

Verksamheten svarar i förhållande till beställaren för skadestånd, som beställaren p.g.a. vållande hos verksamheten eller personal som denne svarar för, kan komma att förpliktas utge till tredje man.

### **2.13 Säkerhet och sekretess**

För uppgifter som kommer till verksamhetens kännedom och som skyddas enligt offentlighets- och sekretesslagens (2009:400) bestämmelser gäller offentlighets- och sekretesslagen. Verksamheten svarar för att personalen efterlever lagstiftningen om tystnadsplikt. Verksamheten förbinder sig att följa bestämmelserna i personuppgiftslagen, PUL (1998:204).

### **2.14 Ändringar och tillägg**

Ändringar och tillägg till denna beställning får endast göras efter skriftlig överenskommelse mellan parterna.

### **2.15 Giltighetstid, uppsägning och avslutande av beställningen**

Beställningen gäller i fyra år från det datum som anges i beställningen. Beställaren och verksamheten kan under beställningens giltighetstid säga upp beställningen med sex månaders varsel. Beställningen avslutas efter utgången av det fjärde avtalsåret om beställaren inte anger annat. Om beställaren och verksamheten i samförstånd vill göra förändringar i beställningens innehåll kan detta göras vid alla tidpunkter, större förändringar ska dock dokumenteras i ett tillägg till beställningen.

## Ersättning träffpunkter, 2015

Personal	1 160 000
Ledning	116 000
Övriga kostnader*	254 000
Glesbygdsaktiviteter	51 000
<b>Summa</b>	<b>1 581 000</b>

\* Med övriga kostnader avses te.x. utgifter för kapitalkostnader för möbler, blommor, gardiner, kaffe, övriga personalkostnader m.m.. I denna post ingår även ersättning för fastighetsskötsel, städning, el samt OH.

## Ersättning Fyren, 2015

Personal	354 000
Ledning	79 000
Övriga kostnader *	142 000
<b>Summa</b>	<b>575 000</b>

\* Med övriga kostnader avses te.x. utgifter för möbler, husgeråd, servetter, dukar, blommor, kontorsmaterial, kurser och avgifter. I denna post ingår även ersättning för fastighetsskötsel, städning, el samt OH.

8.

## Ansökan personligt ombud

Beslutsförslag:

Godkänna redovisningen och ansökan.



## Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Till Vård- och omsorgsnämnden

Datum 2017-01-13

Dnr VON 2017/0003

### Ansökan till Länsstyrelsen om fortsatt verksamhet med Personligt ombud och redovisning av verksamhet 2016

#### Sammanfattning

Från den 1 augusti 2013 styrs statsbidraget för personligt ombud av förordningen SFS 2013:522. Därför begär Länsstyrelsen i Stockholms län underlag för verksamheten som är en förutsättning för att få förnyade statsbidrag.

#### Beslutsförslag

##### Vård- och omsorgsnämndens beslut

1. Godkänna redovisningen och ansökan.

#### Bilagor

1. Redovisningen för verksamhet med Personligt ombud 2016
2. Ansökan för verksamhet med Personligt ombud 2017.



Susanna Kiesel  
Socialdirektör

Lea Vaattovaara  
Enhetschef

Expedieras  
Länsstyrelsen



Enheten för social utveckling  
Katarina Edlund  
Tel 010-2231293

Datum  
2016-11-11

Beteckning  
821-1985-2016

Vård- och omsorgsnämnden  
Österåkers kommun  
184 86 Åkersberga

## Redovisning av verksamhet med personligt ombud verksamhetsåret 2016

Blanketten innehåller ett antal frågor om hur verksamheten har organiserats och vilka förutsättningar som ombudet/ombuden har haft i sitt arbete.

Behörig nämnd som har ansvar för socialtjänstverksamheten ska besluta om godkännande av redovisningen. Bifoga kopia av nämndprotokoll.

Skicka redovisningen digitalt i pdf format **senast den 15 januari 2017** till [registratorer.stockholm@lansstyrelsen.se](mailto:registratorer.stockholm@lansstyrelsen.se) med kopia till [katarina.edlund@lansstyrelsen.se](mailto:katarina.edlund@lansstyrelsen.se).

### Redovisande kommun

Kommunens namn:	
Österåker	
Ansvarig nämnd för verksamhet med personligt ombud:	
Vård-och omsorgsnämnden	
Postadress:	
184 86 Åkersberga	
Telefon:	E-post:
08-540810 27	lea.vaattovaara@osteraker.se

Redovisningen avser även verksamhet i följande kommun/kommuner

Kontaktperson:	
Lea Vaattovaara	
Befattning:	
Enhetschef	
Postadress:	
184 86 Åkersberga	
Tfn:	E-post:
08-540 810 27	lea.vaattovaara@osteraker.se

Datum

Beteckning

## Antalet tjänster

1. Hur många årsanställda personliga ombud beviljades ni medel till av länsstyrelsen för verksamhetsåret 2016?

Antal: 4,65

*Ange med två decimaler. Om ni t.ex. har beviljats att anställa en på heltid (40 timmar i veckan) och en på halvtid (20 timmar i veckan,) anger ni 1,50, om ni t.ex. beviljats medel för två som jobbar heltid och en som jobbar 25 procent ange 2,25.*

2. Hur många årsanställda personliga ombud hade ni under verksamhetsåret 2016?

Antal kvinnor: 3,65

Antal män: 1

*Ange med två decimaler. Se räkneexemplet ovan.*

Eventuell kommentar:

3. Har ni på grund av sjukfrånvaro, vakanser eller annat haft färre årsanställda personliga ombud under 2016 än vad länsstyrelsen beviljade medel för:

Ja

Nej

Om ja, vad har detta berott på? Tjänstledighet med 0.19 % under året. Vi kommer att ha en överanställning på 50 % i tre månader januari – mars 2017 på grund av personalbyte.

4. Hade ni outnyttjat statsbidrag kvar den 31 december 2016?

Ja, ange hur mycket i kr:

Nej

## Beskrivning av utbildning och handledning

5. Har ni erbjudit ombuden utbildning/kompetensutveckling under året?

Ja

Nej

Om ja, vilken:

Nätverksledarutbildningen 3 ombud

ATV-våld i nära relationer 1 ombud

YPOS konferens 4 ombud

Nätverksträffar ABC-län och andra nätverksträffar med andra ombud

Rättshaveristisk beteende 1 ombud

Att tillämpa nätverksarbete- alla

Socioekonomiska vinsten med förebyggande arbete

Neuropsykiatriska diagnoser

Charlie Eriksson om psykisk ohälsa

Datum

Beteckning

**6. Har ombuden erbjudits handledning?** Ja Nej

Om nej, beskriv varför:

**Redovisning av klienter**

Vilka grupper och hur många personer har fått stöd av personliga ombud och vilka är de vanligaste orsakerna till den enskildes kontakter med personligt ombud? (SFS 2013:522 10 § punkt 2).

*Definition av klient: För att en enskild ska räknas som en klient i denna redovisning krävs att det personliga ombudet ger sådant stöd åt den enskilde som går utöver myndighetens serviceskyldighet enligt 4 § förvaltningslagen (1986:223). Ofta betyder detta att den enskilde har tilldelats ett personligt ombud. En klient beräknas som en klient per år trots att klienten återkommer med andra kontaktorsaker efter en längre tids uppehåll.*

**7. Hur många klienter hade ni under 2016? 125**

Antal kvinnor: 80

Antal män: 45

**8. Hur många nya klienter kom till verksamheten under 2016? 65**

Antal kvinnor: 48

Antal män: 17

**9. Vilka åldrar hade klienterna 2016?****Antal kvinnor: 80**

Antal 18-29 år: 29

Antal 30-49 år: 30

Antal 50-64 år: 22

Antal 65 år och uppåt: 0

**Antal män: 45**

Antal 18-29 år: 8

Antal 30-49 år: 15

Antal 50-64 år: 21

Antal 65 år och uppåt: 1

Eventuell kommentar:

**10. Hur många klienter känner ni till som under 2016 hade helt eller delvis hemmaboende barn under 18 år?**



Datum

Beteckning

*Med hemmaboende barn menas inte bara barn som den enskilde har vårdnaden om utan även partners/sambos barn*

Antal klienter med helt eller delvis hemmaboende barn: 31

**11. Hur många klienter avslutades under 2016? 54**

**Antal kvinnor: 31**

Antal 18-29 år: 10

Antal 30-49 år: 12

Antal 50-64 år: 9

Antal 65 år och uppåt: 0

**Antal män: 23**

Antal 18-29 år: 5

Antal 30-49 år: 7

Antal 50-64 år: 11

Antal 65 år och uppåt: 0

Eventuell kommentar:

**Vanligaste kontaktorsakerna**

**12. Uppskatta och kryssa i vilka som är de tre vanligaste orsakerna till att klienter tar kontakt med verksamheten, uppdelat på kön.**

***Uppskattningen behöver inte bygga på statistiska data utan kan grunda sig på ombudens uppfattning om de tre vanligaste kontaktorsakerna under året.***

	Kvinnor	Män
Ekonomi	X	X
Bostad		
Sysselsättning		
Struktur i vardagen		
Bryta isolering		
Relationsfrågor		
Existentiella frågor		
Stöd i kontakt med myndighet	X	X
Stöd i kontakt med sjukvård	X	X
Annat		

Eventuell kommentar:

Datum

Beteckning

13. Ser ni några tendenser/förändringar av orsaken till att klienter tar kontakt med personligt ombud?  
Bostadsfrågan är svår för många.

### Bedömningsriktlinjer

14. Har kommunen bedömningsriktlinjer för den enskildes tillgång till personligt ombud? (SFS 2013:522 10 § punkt 3).

- Ja  
 Nej

Om ja, beskriv kortfattat vilka målgrupper som kommunen/kommunerna prioriterat om kö uppstår:

Under året har det inte varit någon kö till verksamheten.

### Prioriteringsordning:

Sedan tidigare:

Akuta situationer.  
Familjer med minderåriga barn.  
Personer under 30 år

Nytt för år 2016: personer utan insatser beslutades i Ledningsgruppen i maj 2016.

Avslutade klienter som behöver tillfälligt råd och stöd kan få det utan att bli klienter igen hos Personligt ombud.

### Organisation, ledning och samverkan

Uppgift om hur verksamheten organiseras och leds samt vilka myndigheter och organisationer som samverkat kring verksamheten med personligt ombud. (SFS 2013:522 10 § punkt 4)

15. Vem är utförare av er verksamhet med personliga ombud?

- Kommun/kommuner  
 Förening  
 Stiftelse  
 Aktiebolag  
 Annan- ange vem

Datum

Beteckning

**16. Vilka myndigheter och organisationer ingår i ledningsgruppen?**

- X Kommun/kommuner
- X Arbetsförmedlingen
- X Försäkringskassan
- X Primärvården
- X Psykiatrin
- X Brukarorganisation
- X Patientorganisation
- X Anhörigorganisation
- X Annan myndighet eller organisation, ange vilken: Ordförande och vice ordförande i Vård- och omsorgsnämnden, Samordningsförbundet Södra Roslagen.

**17. Om sammansättningen i er ledningsgrupp inte uppfyller kraven i förordningen, beskriv i så fall hur ni arbetat och planerar att arbeta för att lösa detta samt när ledningsgruppen beräknas vara fulltalig:****Uppmärksammade brister****18. Har ni rutiner för hur identifierade brister i vård- och omsorgssystemet ska hanteras?**

- Ja
- Nej

**19. Ange antalet identifierade brister på:**

- a) antal på handläggarnivå (t.ex. individuella, bemötandefrågor): 2
- b) antal på lokal nivå (t.ex. organisation, hälso-sjukvård): 5
- c) antal på central nivå (t.ex. regelverk, lagstiftning, resursproblem): 2

**20. Beskriv de tre allvarligaste bristerna på respektive nivå som har identifierats under föregående år:**

- a) på handläggarnivå: Boendestödjare hjälper inte sina kunder i myndighetskontakter trots att detta är inskrivet i beställningen.
- b) på lokal nivå: Läkare bedömer att personer saknar arbetsförmåga men kan inte beskriva detta på ett sätt som Försäkringskassan kräver för att godkänna rätten till ersättning.
- c) på central nivå: Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen stänger sina servicekontor fast kommunen får flera invånare hela tiden. Svårare för alla invånare att kunna få hjälp från myndigheterna och orsakar mycket svårigheter för målgruppen.

Datum

Beteckning

**21. Ge exempel på brister som har åtgärdats under föregående år på respektive nivå:**

- a) på handläggarnivå
- b) på lokal nivå: Vuxenpsykiatrin har tagit hjälp av arbetsterapeuter och psykologer för att hjälpa läkare att skriva läkarutlåtande.
- c) på central nivå

***Obs! lämna in bilaga om utrymmet inte räcker här!***

**Övrigt**

**22. Ser ni några tendenser till förändring vad gäller målgruppen för personligt ombud?**

- Ja
- Nej

Om ja, beskriv kortfattat:

Antalet unga vuxna utan insatser med psykiska funktionsnedsättningar ökar. En del av dem kan ingå LSS personkretsen. Unga vuxna som glider omkring mellan olika kommuner utan bostad och ekonomiska förutsättningar ökar. Många har både psykiska och andra bekymmer som eskalerar med tiden.

Antalet utlandsfödda ökar. Även antalet vuxna barn till utlandsfödda växer.

Svårigheter att få en bostad och hemlösheten har ökat drastiskt de senaste åren, detta orsakar långt svårare och långvarigare funktionsnedsättningar för otryggheten gör att ingen behandling hjälper.

Föräldrar med egna svårigheter som har barn med funktionsnedsättningar är också många och blir fler när skolan och övriga hjälpen inte fungerar för barnen.

Det som minskar är personer över 65 år. Det tyder på annat stöd som boendestöd och hemtjänst fungerar. Ekonomisk trygghet med ålderspension spelar också en stor roll. Det finns också äldreombud och anhörigstöd i kommunen och därifrån kan man också få stöd.

**23. Har någon verksamhetsförändring skett under 2016 i förhållande till ansökan?**

Om ja, beskriv kortfattat: Nej

Ort och datum	
Namnunderskrift av förvaltningschef eller motsvarande	Namnförtydligande





Enheten för social utveckling  
Katarina Edlund

## Ansökan om statsbidrag för verksamhet med Personliga ombud 2017

Uppgifter i ansökan avser de kriterier och förutsättningar för statsbidrag till verksamheter med personliga ombud som anges i SFS 2013:522. Länsstyrelsen beslutar och betalar ut statsbidrag till en kommun utifrån bestämmelserna i SFS 2013:522 §§ 2-6 och 8.

En kommun svarar inom ramen för socialtjänsten för verksamheten med personligt ombud. Ansökningsblanketten innehåller frågor om hur verksamheten ska organiseras och vilka förutsättningar som ombudet/ombuden kommer att få i sitt arbete. Länsstyrelsen förutsätter att uppgifter, som lämnas i ansökan, diskuterats med aktuella samverkansparter.

## Statsbidragets omfattning

Statsbidrag har tidigare utgått med 302 400 kr per år för en heltidstjänst. Denna summa kommer att regleras utifrån hur många ansökningar om ombud som inkommer för år 2017. *Ange antalet PO med två decimaler i ansökan. Om ni t.ex. ansöker om att anställa en på heltid (40 timmar i veckan) och en på halvtid anger ni 1,50.* Ej förbrukade medel kan komma att återkrävas.

## Sökande kommun

Kommunens namn: Österåker	
Förvaltning: Socialförvaltning, Vård-och omsorgsnämnden	
Postadress: 184 86 Åkersberga	
Tfn: 08-540 810 27	E-post: susanna.kiesel@osteraker.se
Organisationsnummer: 212000 - 2890	Plus-eller bankgiro PG 10099-0
Ansökan avser år:	2017
Antal årsanställningar (heltid, ange i årsarbeten)	4,65
Referens på utbetalningen: <b>VON Balans 29910 12765</b>	
Nämnd som beslutat om ansökan:	

Datum  
2016-11-17

Beteckning

Vård-och omsorgsnämnden

Ansökan avser även verksamhet i följande kommun/kommuner  
Österåker

### Kontaktperson

Befattning:  
Enhetschef

Namn:  
Lea Vaattovaara

Postadress:  
184 86 Åkersberga

Tfn:  
08-540 810 27

E-post:  
lea.vaattovaara@osteraker.se

### Driftsform/driftsformer och utförare

Uppgift om vilken eller vilka driftsformer som verksamheten bedrivs i. Om verksamheten är ny uppge när kommunen beräknar att verksamheten kan påbörjas. (SFS 2013:522 8 § punkt 3.)

Verksamheten bedrivs i kommunal regi. Verksamheten har varit i gång i kommunen sedan 1996. Redovisningen har lämnats in varje år till Länsstyrelsen.

### Samverkan kring verksamheten

Uppgift om vilka myndigheter och organisationer som ska samverka kring verksamheten med personligt ombud. (SFS 2013:522 5 § och 8 § punkt 4)

Vilka myndigheter och organisationer ingår i ledningsgruppen?

Förutom Socialförvaltningen: Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, RSMH, IFS, Prima Vuxenpsykiatri, Primärvården Husläkarna i Österåker. Samordningsförbundet samt ordförande i Vård- och omsorgsnämnden.

Vilka andra myndigheter och organisationer samverkar ni med?

Myndigheter och organisationer som det behövs för att säkerställa att personerna får sina rättigheter tillgodo sätta.  
Till exempel: Kronofogden, CSN, hyresvärdar, arbetsgivare, Fackföreningar, advokater med mera.

Datum  
2016-11-17

Beteckning

## Plan för verksamhetens organisation

Beskrivning om hur kommunen planerar att personliga ombuden ska arbeta med målgruppen, hur prioriteringar inom målgruppen kommer att ske och hur ombudens verksamhet ska planeras och dokumenteras. (SFS 2013:522 8 § punkt 5.)

Personliga ombud arbetar med målgruppen med att träffa personerna för kartläggning av behoven, gör en personlig handlingsplan efter vilka svårigheter och resurser personen har, tar tillsammans kontakt med de myndigheter, vårdgivare och andra intressenter som personen behöver.

Dokumentation sker i personliga akter som varje klient har och som förvaras i ett dokumentskåp. Verksamhetsberättelse och verksamhetsplanering beslutas och planeras med gällande rutiner i kommunen och i ledningsgruppen för Personligt ombud.

Prioriteringar är akuta situationer, personer med minderåriga barn och personer under 30 år. Från maj 2016 även personer utan insatser.

Vid hyresskulder och när personer hotas av vräkning räknas som akut situation.

Datum  
2016-11-17

Beteckning

## Planer för arbetets utformning

Beskrivning hur kommunen planerar att stödja personliga ombud i arbetet i fråga om exempelvis utbildning/kompetensutveckling och handledning. (SFS 2013:522 punkt 6.)

- Utbildning vid behov och efterfrågan.
- Handledning varannan vecka.
- Arbetsledning med enhetschefen på plats.
- Arbetsplatsträff varje vecka.

## Uppföljning

Beskrivning av hur kommunen planerar att följa upp hur verksamheten med personligt ombud har utvecklats. (SFS 2013:522 8 § punkt 7.)

- Uppföljningen sker årligen med verksamhetsberättelse.
- Enhetschefen följer upp arbetet dagligen.
- Ledningsgruppsmöte tre gånger per år.
- Regelbundna träffar med sakkunniga på Socialförvaltningen.
- Studiebesök till andra intressenter.
- Nätverksträffar med andra som arbetar i och utanför kommunen till exempel: kyrkan, kvinnojouren, Personliga ombud i andra kommuner med mera.

Ort och datum

Behörig företrädare för verksamheten

Namnförtydligande och befattning

## Attestförteckningar Vård- och omsorgsnämnden 2017

Beslutsförslag:

1. Utbetalningar exkl. hyreskostnader som överstiger 5 basbelopp ska granskas av enhetschef och atteras av respektive förvaltningschef. (Basbelopp för 2016 är 44 300 kr och 5 basbelopp blir 221 500 kr).
2. Godkänna generell attesträtt för förvaltningschef
3. Bemyndiga förvaltningschef att utse beslutsattestanter under året.
4. Godkänna generell attesträtt för socialförvaltningens controller inom Vård- och omsorgsnämndens verksamhetsområde som omfattas av bilaga 1.
5. Godkänna förslaget till beslutsattestanter för Vård- och omsorgsnämnden enligt bilaga 1.



## Tjänsteutlåtande

Socialförvaltningen

Till Vård- och omsorgsnämnden

Datum 2017-01-24

Dnr VON 2017/0002

## Attestförteckning för 2017

### Sammanfattning

I enlighet med attest- och utanordningsreglementet skall respektive nämnd/styrelse utse beslutsattestanter och ersättare för olika ansvarskoder inom respektive verksamhetsområde för 2017.

### Beslutsförslag

#### Vård- och omsorgsnämndens beslut

1. Utbetalningar exkl. hyreskostnader som överstiger 5 basbelopp ska granskas av enhetschef och atteras av respektive förvaltningschef. (Basbelopp för 2016 är 44 300 kr och 5 basbelopp blir 221 500 kr).
2. Godkänna generell attesträtt för förvaltningschef
3. Bemyndiga förvaltningschef att utse beslutsattestanter under året.
4. Godkänna generell attesträtt för socialförvaltningens controller inom Vård- och omsorgsnämndens verksamhetsområde som omfattas av bilaga 1.
5. Godkänna förslaget till beslutsattestanter för Vård- och omsorgsnämnden enligt bilaga 1.

### Bilagor

1. Attestförteckning för Vård- och omsorgsnämnden, 2017-01-24



Susanna Kiesel  
Socialdirektör

Christer Hansson  
Controller

**Attestanter och ersättare 2017**

<b>Benämning</b>	<b>Ansvarskod</b>	<b>Beslutsattestant</b>
<b>Politisk verksamhet</b> Vård- och omsorgsnämnd	51000	Mikael Ottosson
<b>Socialförvaltningen</b> Socialchef	51100	Susanna Kiesel
Stab VON	51200	Sigbritt Sundling
Administration VON	51300	Sara Eriksson
Stöd till äldre och funktionsnedsatta vuxenstöd	52200-52300 52400-52600	Susanne Fäldt Vone Östergren
Barn och ungdom	52700-52900	Erika Sundberg
Personligt Ombud	53100	Lea Vaattovara
Ekonom/Vård- och omsorg	12765	Controller VON

<b>Beslutsattestant</b>	<b>Ersättare</b>
Mikael Ottosson	Susanna Kiesel
Susanna Kiesel	Sigbritt Sundling
Sigbritt Sundling	Sara Eriksson
Sara Eriksson	Sigbritt Sundling
Susanne Fäldt	Susanna Kiesel
Vone Östergren	Susanna Kiesel
Erika Sundberg	Susanna Kiesel
Lea Vaattovara	Susanna Kiesel