



2021-01-12

<b>Sammanträde</b>	Socialnämnden
<b>Plats och tid</b>	Kilbäckskontoret, lokal Tärnan kl 08:30 onsdagen den 20 januari 2021
<b>Ordförande</b>	Stefan Skoglund
<b>Sekreterare</b>	Charlotte Larsson

## Föredragningslista

## Föredragande

- 1. Upprop och val av justerare samt bestämmande av tid för justering**  
I tur att justera: Christina Nilsson (KD) alternativt Margareta Wendel (S)  
Beräknad tid: onsdag 27 januari 2021, kl 16:00
- 2. Information från förvaltningen** Roger Granat
- 3. Information från samhällsbyggnad** Petter Larsson  
Malin Sjöstedt
- 4. Information om egenavgifter för färdtjänst** Roger Granat
- 5. Samarbetsavtal för plock av varor** Roger Granat  
Dnr SN 2020/00283
- 6. Ändring av dataskyddshandläggare för socialnämnden** Lars Alfredsson  
Dnr SN 2020/00276
- 7. Överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap mellan Café Svea och Uddevalla kommun** Åsa Jarhag Håkansson  
Dnr SN 2021/00015
- 8. Slutrapport Fallförebyggande - ett projekt inom den sociala investeringsfonden** Anna Hurtig  
Dnr SN 2020/00282
- 9. Workshop - Plan integration** Annette Jonasson  
Dnr SN 278583
- 10. Socialnämndens månadsmått 2020**  
Dnr SN 2020/00005  
(Handlingar kommer senare)



2021-01-12

## **Föredragningslista**

## **Föredragande**

11. **Sammanställning av inkomna synpunkter 2020**  
Dnr SN 2020/00006
12. **Anmälan av inkomna skrivelser m.m. 2021**  
Dnr SN 2021/00003
13. **Anmälan av beslut fattade enligt socialnämndens delegeringsordning 2020**  
Dnr SN 2020/00004
14. **Information från ordföranden**
15. **Socialnämndens ärendebalanslista 2021**  
Dnr SN 2021/00002

### **INDIVIDÄRENDEN ENLIGT SÄRSKILD FÖREDRAGNINGSLISTA**

Ledamot och ersättare som är hindrad att delta i sammanträdet ska anmäla detta till resp gruppledare.

Tänk på att visa hänsyn vid mötet och använd inte parfym, rakvatten eller andra starkt doftande hygienartiklar samt medtag av nötter och citrusfrukt undanbedes.



**Handläggare**

Socialchef Roger Granat

**Telefon** 0522-69 70 66

roger.granat@uddevalla.se

## **Samarbetsavtal för plock av varor**

### **Sammanfattning**

Socialnämnden antog ett samarbetsavtal för plock av varor februari 2019. En aktör har anslutit sig och tecknat avtal. Detta avtal löper ut april 2021. Det finns nu behov av att uppdatera samarbetsavtalet

### **Beslutsunderlag**

Socialtjänstens tjänsteskrivelse 7 januari 2021

Förslag på uppdaterat samarbetsavtal

### **Förslag till beslut**

Socialnämnden beslutar

### **att**

nytt förslag till samarbetsavtal gäller från 1 april 2021.

### **Ärendebeskrivning**

Socialnämnden beslutade vid sitt sammanträde 6 februari 2019 om ett samarbetsavtal för plock av varor. De företag som levde upp till kraven i avtalet har möjlighet att teckna avtal. Ett företag, Coop, har tecknat avtal. Detta avtal löper ut april 2021.

Coop har aviserat att plock av varor i butik inte kan göras utan någon ersättning.

### **Brukarundersökning**

Brukare har fått svara på enkät vad de tycker om tjänsten ”plock av varor”. Generellt så är de allra flesta nöjda med tjänsten. Med tjänsten avses prisnivå, utbud, beställning och leverans. Dock finns synpunkter på minimigränsen för en beställning på 250 kronor är för hög.

### **Alternativ till samarbetsavtal**

Alternativet till ett samarbetsavtal är att göra en upphandling. Utifrån andra kommuners upphandlingar samt ett samarbetsavtals möjlighet till fler aktörer så är samarbetsavtal



att föredra. Både ur ekonomisk synvinkel men även ur perspektivet att flera butiker kan teckna ett samarbetsavtal.

### **Förändringar i uppdaterat samarbetsavtal**

De förändringar som föreslås i det uppdaterade samarbetsavtalet är

- 250 kronors gränsen sänks till 200 kronor/beställning
- En ersättning motsvarande 49:-/beställning betalas ut till leverantören

### **Konsekvenser av förslaget**

Brukare kan få fler butiker att beställa från samt att en del brukare kan beställa varje vecka då inköpsgränsen sänks.

Konsekvensen av förslaget kan bli att fler aktörer väljer att teckna avtal. En sänkt inköpsgräns kommer öka antalet beställningar per vecka något.

Ersättningen på 49:-/beställning ger en ökad kostnad på ca 500 000 kronor per år. Under hösten har ett förenklat beställningssystem tagits fram vilket minskar administrationskostnaden med ca 200 000 kronor per år. Nettokostnadsökningen blir ca 300 000 kronor per år. Denna kostnadsökning hanteras inom befintlig budgetram.

Roger Granat  
Socialchef

Skickas till



2020-12-30

Dnr:

**Handläggare**

Socialchef Roger Granat

**Telefon** +46522697066

roger.granat@uddevalla.se

## Samarbetsavtal

### Allmänt

Följande samarbetsavtal har överenskommit mellan Uddevalla kommun org.nr.212000-1397 och **företagets namn org.nr. XXXXXX-XXXX.**

### Definitioner

I avtalet så benämns de deltagande enligt nedan.

Uddevalla kommun = kommunen

**Företagets namn** = leverantören

Person med beviljat bistånd = kunden

### Omfattning

Enligt samarbetsavtalet erbjuder leverantören sig att packa kassar med matvaror utifrån kundens beställning. Kommunen står därefter för transport av varorna fram till kund.

Enligt samarbetsavtalet erbjuder leverantören genom sin webbutik att ta emot beställningar digitalt och sedan packa kassar med matvaror utifrån kundens beställning. Kommunen står därefter för transport av varorna fram till kund.

Detta för att underlätta för de kunder som inte klarar att handla matvaror själva utan har beviljats bistånd för hjälp med denna insats.

Under 2020 har det varit ca 150 beställningar per vecka.

### Volym

Kunden har en möjlighet men ingen skyldighet att använda sig av detta avtal. Därmed kan ingen volym avseende beställningar samt plock av varor garanteras.

---

**Socialtjänsten**

Förvaltningsledning

**Postadress**

45181 UDDEVALLA

**Besöksadress**

Socialkontor Varvsvägen 1

**Telefon** (vx)

0522-69 60 00

**Fax**



2020-12-30

2 (3)

Dnr:

### **Beställning**

Leverantören skall ta emot kundens beställningar digitalt, via leverantörens webbutik. Kunden kan beställa varor en gång per vecka. Beställning skall kunna genomföras dygnet runt 7 dagar i veckan. Orderläggning skall ske senast 23:59 dag inför avhämtning.

Leverantören ska till kommunens kontaktperson rapportera om eventuellt planerade driftsstopp av systemet med 48 timmars varsel.

### **Ersättning**

Ersättning utgår till leverantören med 49 kronor/mottagen och packad beställning.

### **Betalning**

Kunden betalar beställda varor direkt till leverantören. Leverantören får inte ta ut avgift från kunden för beställningen eller plock av order. Kundorder understigande 200 SEK effektueras inte.

### **Kylkedjan**

Leverantören ansvarar för att kylkedjan är obruten fram till transport då kommunen tar över ansvaret.

### **Transport**

Kommunen ansvarar för transport av packad kasse inom Uddevalla kommun. Transportskadade varor ersätts inte av leverantör. Varor ska packas i papperskassar samt för kyl och frysvaror ska fryskassar användas, kassarna ska märks upp med kunden namn.

### **Samordning**

Transporterna till kund kommer att samordnas. Denna samordning kommer att göras tillsammans med leverantören. Exempel på samordning är att leverans av beställda varor kommer att ske olika dagar beroende vilken del av kommunen som kunden bor i.

### **Rutiner**

Leverantören ska tillsammans med kommunen ta fram rutiner som beskriver hur beställning, leverans och betalning av varor ska genomföras. Rutiner ska också finnas för hur synpunkter och klagomål ska hanteras.



2020-12-30

Dnr:

**Kontaktperson**

Kommunen och leverantören ska utse varsin kontaktperson som i sin tur samordnar kontakterna från respektive organisation.

**Ändringar och tillägg**

Ändringar och tillägg av detta avtal skall vara skriftliga samt undertecknas av båda parter.

**Uppsägning****Kommunen**

Kommunen har rätt att säga upp avtalet om leverantören inte kan leverera beställda varor enligt överenskommelse eller inte uppfyller andra delar i detta avtal.

Uppsägningstiden är 6 månader efter skriftlig uppsägning.

Under uppsägningstiden gäller avtalet med oförändrade villkor

**Leverantören**

Leverantören har rätt att säga upp avtalet med 6 månaders uppsägningstid.

Uppsägningen ska vara skriftlig.

Under uppsägningstiden gäller avtalet med oförändrade villkor.

**Avtalstid**

Avtalet gäller från och med xxxx-xx-xx till och med xxxx-xx-xx(24 månader) med möjlighet till förlängning i max 36 månader.

Detta avtal har upprättats i två likalydande exemplar.

Uddevalla 2021

Uddevalla 2021

---

Xxxxxx

Socialchef

---

XXXXXXXXXX

Leverantör AB



2020-12-16

Dnr SN 2020/00276

**Handläggare**

Administrativ chef Lars Alfredsson

**Telefon** 0522-69 70 23

[lars.g.alfredsson@uddevalla.se](mailto:lars.g.alfredsson@uddevalla.se)

## Ändring av dataskyddshandläggare för socialnämnden

### Sammanfattning

Uddevalla kommun har utnämnt ett dataskyddsombud för samtliga nämnder i kommunen. För att dataskyddsombudets uppdrag skall fungera på ett effektivt sätt skall en dataskyddshandläggare utses inom varje förvaltning.

Inom socialnämndens verksamhetsområde har Ann-Sofie Hillerström varit dataskyddshandläggare sedan 2018. Efter genomgång av arbetsuppgifter inom socialtjänstens administrativa avdelning så övertar Åsa Jarhag Håkansson uppgiften som dataskyddshandläggare.

### Beslutsunderlag

Socialtjänstens tjänsteskrivelse 2020-12-16

### Förslag till beslut

Socialnämnden beslutar

**att** utse Åsa Jarhag Håkansson som dataskyddshandläggare för socialnämnden fr o m 2021-02-01.

Roger Granat  
Socialchef

Lars Alfredsson  
Administrativ chef

Skickas till  
Kommunens dataskyddsombud  
Ann-Sofie Hillerström  
Åsa Jarhag Håkansson  
Socialtjänstens ledningsgrupp





**Handläggare**

Utvecklare Åsa Jarhag Håkansson

**Telefon** 0522-69 70 31

asa.jarhaghakansson@uddevalla.se

## **Överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap mellan Café Svea och Uddevalla kommun**

### **Sammanfattning**

Ett initiativ om samverkan har inkommit från föreningen Café Svea om samverkan kring en träffpunkt. Uddevalla kommun ser Café Sveas verksamhet som ett viktigt komplement till kommunens egna verksamheter. Initiativet är i linje med socialnämndens strategier om att öppna fler mötesplatser och motverka ensamhet.

Överenskommelsen om idéburet offentligt partnerskap föreslås med Café Svea med målet om att vara en träffpunkt, där människor får möjlighet att växa, mötas och känna gemenskap genom att driva en lunchrestaurang/café samt samordna aktiviteter på träffpunkten. I verksamheten ska också möjlighet finnas att erbjuda arbetsträningsplatser, vilket ska leda till ökad integration. Överenskommelsen innehåller 3 insatser/åtaganden; lunchrestaurangen/caféet, servicevärd och aktivitetssamordning samt arbetsträningsplatser.

Insatsen/åtagandet kring arbetsträningsplatser regleras inte i överenskommelsen mellan socialnämnden och föreningen Café Svea. Insatsen/åtagandet handläggs av Arbetsmarknadsavdelningen.

### **Beslutsunderlag**

Socialtjänstens tjänsteskrivelse 2021-01-11

Överenskommelse om idéburet offentligt partnerskap mellan Café Svea och Uddevalla kommun

### **Förslag till beslut**

Socialnämnden beslutar

**att** ingå överenskommelse om idéburet partnerskap med föreningen Café Svea med målet om att vara en träffpunkt, där människor får möjlighet att växa, mötas och känna gemenskap.

Roger Granat  
Socialchef

Åsa Jarhag Håkansson  
Utvecklare



**Tjänsteskrivelse**  
**Socialtjänsten**

2(2)

2021-01-11

**Dnr** SN 2021/00015

Skickas till  
Föreningen Café Svea  
Arbetsmarknads- och integrationsutskottet  
Pia Strömsholm  
Marion Vaern

**Överenskommelse om Idéburet Offentligt  
Partnerskap  
mellan Café Svea och Uddevalla kommun**

## Innehåll

1. Bakgrundsförutsättningar för överenskommelsen .....	3
2. Värdegrund .....	3
3. Parter i överenskommelsen .....	4
4. Bakgrund .....	4
5. Mål med verksamheten .....	4
5.1. Målgrupp .....	4
6. Överenskommen verksamhet (insatser och åtaganden) .....	4
6.1. Lunchrestaurang/café .....	4
6.2. Servicevärd och aktivitetssamordning .....	5
6.3. <del>Arbetssträningsplatser</del> Insatsen/åtagandet handläggs av Arbetsmarknadsavdelningen .....	5
7. Tillgänglighet och öppethållande .....	5
8. Organisation för partnerskapet .....	6
8.1. Styrgrupp .....	6
8.2. Arbetsgrupp för samverkan och samordning .....	6
8.3. Uppföljning .....	6
9. Ekonomi .....	6
10. Period för överenskommelsen samt uppsägningstid .....	7
11. Avvikelse, ändringar och tillägg .....	7
12. Omförhandling, hävningsrätt och tvist .....	7
13. Återbetalningsskyldighet .....	7

## 1. Bakgrundsförutsättningar för överenskommelsen

I Uddevallas Överenskommelse ÖK Idé möts idéburen sektor och kommunen som jämbördiga parter med olika roller. Tillsammans kan vi lyfta varandras kompetens och arbeta för bättre välfärd, rikare fritid, stärkt demokrati och minskat utanförskap i Uddevalla.

De idéburna organisationerna är en viktig resurs för Uddevalla som plats att bo och leva på. Genom att vara en utvecklingskraft, en röst i det offentliga rummet, en skolning i demokrati, aktivitetssamordnare och skapare av gemenskap och mening för många människor bildar de en social plattform. Kommunen och idéburna sektorn har olika utgångspunkter och förutsättningar.

Café Svea har inkommit med ett initiativ till Uddevalla kommun kring olika förslag på samverkan kring den verksamhet de bedriver. Café Sveas vision är att vara en socialt, ekonomiskt och ekologiskt hållbar plattform och träffpunkt där människor får möjlighet att växa. Café Svea är ett arbetsintegrerat socialt företag (ASF) som dels säljer arbetsträningsplatser, dels säljer produkter, varor och tjänster. Genom ASF:et ges deltagare stöttning med att utveckla en ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbar näringsverksamhet med catering och café i Uddevalla.

Café Sveas deltagare kommer från en grupp som har svårt att etablera sig på den svenska arbetsmarknaden och kan befinna sig i ett utanförskap. Café Svea verkar för ökad jämställdhet och jämlikhet och välkomnar både män och kvinnor, såväl utrikesfödda som svenskfödda. Café Svea vill ge sina deltagare en chans att visa vad de kan, utvecklas och växa i sina yrkesroller och få möjlighet att integrera med caféets gäster och kunder. Café Svea vill genom sitt arbete vara en naturlig och inbjudande träffpunkt för kommunens alla invånare samt samverka med andra föreningar, studieförbund och kommun

Kommunen ser Café Sveas verksamhet som viktig då den ger fler människor möjlighet att etablera sig på arbetsmarknaden. Målgruppen har ofta svårt att etablera sig på arbetsmarknaden och befinner sig ibland i ett utanförskap. Verksamheten verkar också för en ökad jämställdhet och jämlikhet och välkomnar både män och kvinnor, såväl utrikesfödda som svenskfödda.

Ett IOP-avtal är en samverkansmodell mitt emellan normerade bidrag och upphandling som innebär att den idéburna organisationen kan initiera ett förslag till att bidra till samhällsutvecklingen på ett mer konkret sätt än vad bidragen ger utrymme för, men som inte bygger på marknadsmekanismer och kommersiella kontrakt.

## 2. Värdegrund

ÖK Idé består av gemensamt överenskomna spelregler och åtaganden som underlättar samverkan och skapar ett gott samarbetsklimat. Partnerskapet bygger på respekt för varandras olika förutsättningar, öppenhet och dialog som karaktäriseras av ömsesidig tillit, lyhördhet och förståelse,

Överenskommelsen vilar på varsam och respektfull hantering av de offentliga medel som möjliggör verksamheten. Parternas samarbete ska kännetecknas av öppenhet, prestigelöshet och gemensamt lärande i syfte att kontinuerligt utveckla verksamheten och dess arbetsmetoder.

### **3. Parter i överenskommelsen**

**Offentlig sektor:** Uddevalla kommun, Socialnämnden

Besöksadress: Varvsvägen 1, Uddevalla

Postadress: Uddevalla kommun, 451 81 Uddevalla

Organisationsnummer: 212000–1397

**Idéburen sektor:** Föreningen Café Svea

Besöksadress: Nonnens väg 2, 451 50 Uddevalla

Organisationsnummer: 769636–5316

### **4. Bakgrund**

Socialnämnden har fått i uppdrag att arbeta för ökad samverkan med civilsamhället och att träffa fler överenskommelser om idéburet offentligt partnerskap. Socialnämnden har också uppdragen om att öppna fler mötesplatser, motverka ensamhet och skapa trygghet.

### **5. Mål med verksamheten**

Målet med verksamheten är att vara en träffpunkt, där människor får möjlighet att växa, mötas och känna gemenskap.

Målet ska nås genom att Café Svea driver en lunchrestaurang/café och samordnar aktiviteter på träffpunkten. I verksamheten ska också möjlighet finnas att erbjuda arbetsträningsplatser, vilket ska leda till ökad integration.

#### **5.1. Målgrupp**

Målgruppen för denna IOP-överenskommelse om träffpunkten Café Svea (dvs både lunchrestaurang/café, aktivitetssamordning och möjlighet till arbetsplatsträning) är alla som har behov av social gemenskap och aktiviteter. Träffpunkten är en arena för kommunens invånare och samverkar med andra intressenter, såsom föreningar och studieförbund.

Målgruppen för arbetsplatsträning är personer med kort tidigare utbildningsnivå och andra personer som står långt ifrån arbetsmarknaden, t ex kvinnor med utländskt ursprung och kort utbildningsbakgrund. Deltagarna för arbetsplatsträning identifieras och fastställs i egen ordning via samverkan mellan Café Svea, Arbetsförmedlingen och Arbetsmarknadsavdelningen.

### **6. Överenskommen verksamhet (insatser och åtaganden)**

Insatserna och åtagandena i träffpunkten Café Svea fördelar sig enligt följande.

#### **6.1. Lunchrestaurang/café**

Café Svea har ansvaret för att driva lunchrestaurang/café på Sofiedal (kök och matsal). Lunchrestaurangen/café ska vara öppen varje vardag. Därutöver kan Café Svea även ha cateringverksamhet.

Café Svea har ansvar för bemanning och drift av lunchrestaurang/café.

Verksamhetens lunchrestaurang/café kommer kontinuerligt att utvecklas utifrån medarbetarnas och deltagarnas erfarenhet och kunskap.

## 6.2. Servicevärd och aktivitetssamordning

Café Svea får ansvaret att sköta aktivitetssamordning och andra sysslor kopplat till träffpunktens verksamhet via en servicevärd. Servicevärderna har också ansvar att samordna de olika intressenterna/parterna som befinner sig på träffpunkten. Nuvarande parter är Föreningen Soffan, Boendeföreningen, HSB och Socialtjänsten.

Café Svea har arbetsgivaransvar för servicevärderna som är anställd för de syften och mål som finns i överenskommelsen.

## 6.3. ~~Arbetsutbildningsplatser~~ ~~Insatsen/åtagandet~~ ~~handläggs av~~ ~~Arbetsmarknadsavdelningen~~

~~Café Svea ska sälja arbetsutbildningsplatser riktade till personer med kort tidigare utbildningsnivå och andra personer som står långt ifrån arbetsmarknaden.~~

~~Arbetsutbildningsplatser och utvecklingsmöjligheter för deltagare hos Café Svea och deltagare hos Arbetsmarknadsavdelningen:~~

- ~~• Café Svea erbjuder 2 utvecklingsplatser för deltagare från arbetsmarknadsavdelningen.~~
- ~~• Samverkan via det partsgemensamma Jobbcentrum där AF ingår för att säkerställa att AF anvisar arbetsutbildning till Café Svea.~~
- ~~• Samverkan ska öppna utvecklingsvägar för deltagare både inom SFI, AF, AMA (försörjningsstöd) att få del av olika arbetsmarknadsprogram och insatser. Uppföljning med mål och resultat sker här.~~
- ~~• Arbetsmarknadsavdelningen står för en årsarbetare med lönesubvention hos Café Svea.~~
- ~~• Arbetsmarknadsavdelningen erbjuder kompetensutveckling för Café Sveas handledare.~~

~~Medarbetarna/deltagarna ges en chans att visa vad de kan, utvecklas och växa i sina yrkesroller och får möjlighet att integrera med lunchrestaurangens/caféets gäster. All vinst återinvesteras i Café Sveas verksamhet i form av nya anställningar och inventarier som behövs för att bygga verksamheten. Verksamheten och organisationen kommer att förändras i takt med medarbetarnas växande och ökad egenmakt. Verksamheten kommer att bygga på medarbetarnas kompetens, erfarenheter och kunskaper.~~

~~Träffpunkten Café Svea är en arena för integration och möte mellan besökare och invånare.~~

## 7. Tillgänglighet och öppethållande

Träffpunkten Café Svea har tillgång till köket, serveringen och matsalen under vardagar kl. 07.00-17.00. Övrig tid (kvällar och helger) disponeras servering, disk och matsal av boendeföreningen på Sofiedal men samordnas av servicevärd tillsammans med träffpunkt Soffan och boendeföreningen på Sofiedal. Tillgängligheten och nyttjandet av lokalen överenskommes genom dialog av parterna. Köket disponeras dock enbart av Café Svea.

Serveringen ska hållas öppen under vardagar kl. 11.00-14.00. Caféets öppettider kommer efterhand utökas och fastställas successivt.

## **8. Organisation för partnerskapet**

### **8.1. Styrgrupp**

Verksamheten leds av en styrgrupp där båda parter är representerade med företrädare som har mandat att fatta beslut av strategiska karaktär.

Café Svea representeras i styrgruppen av föreningens ordförande, verksamhetsledare samt en ytterligare styrelseledamot. Café Sveas verksamhetsledare är sammankallande av styrgruppen och ansvarig för dokumentation från styrgruppens möten. Uddevalla kommuns representant i styrgruppen är sektionschef för förebyggande och trygghet samt avdelningschef från arbetsmarknadsavdelningen.

Styrgruppen ansvarar för att målsättning och syfte följs. Styrgruppen träffas minst två gånger per år, i februari och i september. Styrgruppens möten syftar till att följa upp verksamheten på strategisk nivå och tillse att de förutsättningar och villkor som finns i överenskommelsen uppfylls.

Samarbetet och kommunikationen mellan parterna ska präglas av öppenhet och prestigelöshet. Mellan styrgruppsmötena kan parterna kommunicera, i för verksamheten praktiska frågor.

Styrgruppsarbetet ska i första hand präglas av gemensamt lärande i syfte att nå avsedda mål i IOP-överenskommelsen. Därför blir formerna för hur uppföljning av verksamheten sker, samt hur de korrigeringar som eventuellt behöver göras går till, extra viktiga att fokusera på.

### **8.2. Arbetsgrupp för samverkan och samordning**

Arbetsgruppen består av representanter från Café Svea och socialtjänsten. Arbetsgruppen ska tillsammans identifiera behov och utmaningar utifrån insatserna och åtagandena samt göra gemensamma eller kompletterande satsningar. Verksamhetsledare är sammankallande för arbetsgruppen. Det innebär att arbetsgruppen ska hitta former för samarbetet och överenskommen verksamhet samt metoder/rutiner för att nå målsättningen.

### **8.3. Uppföljning**

Utöver styrgruppsmötena följs verksamheten upp genom en skriftlig verksamhetsrapport. Verksamhetsrapporten ska innehålla beskrivning av verksamhet och aktiviteter, med koppling till ovanstående insatser och åtaganden, antal aktiviteter samt deltagarantal på träffpunkten.

Rapporten gäller för året innan. Café Svea ska inkomma med verksamhetsrapporten till socialnämnden i Uddevalla senast sista januari.

## **9. Ekonomi**

Kommunen, socialnämnden, delfinansierar Café Sveas verksamhet genom bidrag till funktionen servicevärd med 300 000 kr per år.

Café Svea står för hyran av "lokalen Sofiedal". Hyran avser ensam nyttjanderätt till köket samt tillgång till övriga lokaler (servering, disk och matsal). Hyra debiteras från april 2021 med 2 000 kr/månad. Beloppet ökar varje månad med 1 500 kr till och med maj 2022. Från juni 2022 betalar Café Svea hyra till HSB.

Efter särskild överenskommelse kan ersättning utgå för lokalvård för allmänna ytor under blockförhyrningsperioden, till och med maj 2022.



## **10. Period för överenskommelsen samt uppsägningstid**

Överenskommelsen gäller från 2021-02-01 till och med 2022-05-30. Möjlighet finns att förlänga överenskommelsen med 12 månader om båda parter är överens om detta. I god tid innan en eventuell förlängning sker, behöver HSB involveras, då nuvarande blockförhyring av lokalerna upphör under 2022.

Beslut om förlängning av överenskommelsen ska fattas av socialnämnden efter initiativ från parterna minst tre (3) månader innan överenskommelsen löper ut.

Om part vill säga upp överenskommelsen i förtid gäller tre (3) månaders uppsägningstid. Besked om uppsägning i förtid ska meddelas skriftligen till den andra parten

## **11. Avvikelse, ändringar och tillägg**

Denna överenskommelse bygger på gemensamt förtroende, vilket innebär att om väsentliga avvikelser från överenskommelsen sker, har båda parter ansvar att kalla till styrgruppsmöte för att tillsammans hantera avvikelsen. Väsentliga avvikelser ska alltså inte meddelas enbart via verksamhetsrapporten, utan ska ha kommunicerats via samtal.

Alla ändringar och tillägg till exempel bilagor i denna överenskommelse ska, för att vara giltiga, vara skriftligen och undertecknade av båda parter.

## **12. Omförhandling, hävningsrätt och tvist**

Om tvister uppstår ska dessa i första hand lösas genom dialog. Styrgruppen ansvarar för att dialog och omförhandling sker om part begär det, eller om det på annat sätt är påkallat.

Båda parter kan påkalla omförhandling av förutsättningar och villkor i denna överenskommelse. Om betydande avvikelser från överenskommelsen eller budget sker ska parterna, innan förändringarna genomförs, föra en dialog på styrgruppsmöte för godkännande av eventuella ändringar. Båda parter ska medverka i ett samtal om överenskommelsen kan fortsätta.

Part kan häva denna överenskommelse om den andra parten inte fullföljer sina åtaganden samt att inte rättelse sker utan dröjsmål.

Vid händelse av att överenskommelsen hävs, får huvudmännen reglera verksamheten så att båda parter går skadeslösa ur överenskommelsen.

## **13. Återbetalningsskyldighet**

Skulle medel inte användas för avsett ändamål eller på annat sätt användas felaktigt har kommunen rätt att helt eller delvis begära att medel återbetalas.

### **Underskrift**

Denna överenskommelse är upprättat i två likalydande exemplar där parterna tagit var sitt original.

Datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

För Föreningen Café Svea

---

För Uddevalla kommun

---

---



2021-01-04

Dnr SN 2020/00282

**Handläggare**

Utvecklare Anna Hurtig

Telefon 0522-69 70 41

anna.hurtig@uddevalla.se

## Slutrapport Fallförebyggande - ett projekt inom den sociala investeringsfonden

### Sammanfattning

2015-12-16 beslutade kommunstyrelsen att bevilja socialnämndens och samhällsbyggnadsnämndens ansökan om medel ur sociala investeringsfonden. Syftet med ansökan var att socialtjänsten och samhällsbyggnadsförvaltningen tillsammans skulle pröva nya angreppssätt för att förhindra fallolyckor med särskild fokus på äldre över 70 år och som bor i ordinärt boende och personer med funktionsnedsättning med ökad risk att falla.

Projektet, som pågått mellan 2016 och 2020, har utgått från tre huvudområden: åtgärder i hemmet, balansträning/fysisk aktivitet och halkbekämpning.

En genomförd enkätundersökning visar att de som nyttjat insatsen *Hemmafixarna* upplever en minskad oro och en minskad risk att falla i hemmet. Tester genomförda före och efter insatsen *Balansgrupper* visar på förbättrad balans och ökad styrka bland de som deltagit.

Senaste statistisk från Västra Götalandsregionen (VGR) visar att antal slutenvårdstillfällen till följd av fallskador, per 1000 invånare 70 år och äldre boende i Uddevalla, har minskat med 17,7 % jämfört med 2015. VGR:s statistik visar också en generell minskning av fallrelaterade skador inom öppenvården även om den inte är lika stor. Detta indikerar att det framförallt är de mest vårdkrävande fallskadorna som har minskat.

Även om statistiken från VGR ska tolkas med försiktighet ses det fallförebyggande projektet som ett mycket lyckat projekt där de olika insatserna tillsammans bidragit till att förebygga fallskador.

Hemmafixarna och utdelning av gratis broddar implementeras i ordinarie verksamhet utifrån 2021 års budget. Balansträning fortsätter som en del av ordinarie verksamhet på Ryttares café och aktivitetscenter.

### Beslutsunderlag

Socialtjänstens tjänsteskrivelse daterad 2021-01-04

Slutrapport Fallförebyggande – ett projekt inom den sociala investeringsfonden, 2021-01-04 med bilagor.



2021-01-04

Dnr SN 2020/00282

**Förslag till beslut**

Socialnämnden beslutar

**att** godkänna rapporten och överlämna den till kommunstyrelsen.

Roger Granat  
Socialchef

Anna Hurtig  
Utvecklare

Skickas till  
Kommunstyrelsen

Slutrapport

# Fallförebyggande – ett projekt inom den sociala investerings- fonden

2021-01-04  
Socialtjänsten  
Mathilda Isaksson  
Dnr: SN 2020/00282



**Innehåll**

1	Bakgrund och beskrivning .....	3
2	Syfte och mål .....	3
3	Organisation.....	3
4	Ekonomi/Budget .....	3
5	Genomförda insatser .....	4
6	Resultat .....	9
7	Slutsatser.....	11
8	Bilagor .....	11

## 1 Bakgrund och beskrivning

Kommunstyrelsen beslutade 2015-12-16 att bevilja socialnämndens och samhällsbyggnadsnämndens ansökan om medel ur sociala investeringsfonden

Syftet med sociala investeringsfonden är att tidiga förebyggande insatser skall motverka ohälsa och spara mänskligt lidande och leda till minskade kommunala kostnader. Medlen skall användas till metodutveckling och /eller nyskapande verksamheter. Lyckade insatser skall implementeras i ordinarie verksamhet.

## 2 Syfte och mål

Syftet med ansökan var att socialtjänsten och samhällsbyggnadsförvaltningen tillsammans skulle pröva nya angreppssätt för att förhindra fallolyckor med särskild fokus på äldre över 70 år och som bor i ordinärt boende och personer med funktionsnedsättning med ökad risk att falla.

Målet var att i målgruppen minska antalet fallskador som kräver sjukhusvård pga höftledsbrott med 10% per år samt generellt minska även övriga vårdkrävande fallskador.

Utöver minskning av antal vårdkrävande skador ska det förebyggande arbetet leda till färre mindre skador både i målgruppen och hos andra medborgare samt att de äldre i målgruppen upplever en större trygghet i vardagen och därigenom får ett bättre liv.

## 3 Organisation

Styrgruppen har bestått av en enhetschef från Gata och Park samt processledare och avdelningschef från Stöd och service. Styrgruppen har haft regelbundna avstämningar.

## 4 Ekonomi/Budget

Fallförebyggande	Kostnad i tkr år 2016-2020
<b>Hemmafixarna</b>	
Personal	3 684
Lokalhyra	882
Billeasing/cyklhyrning	459
Inventarier och material	401
Arbetskläder	112
<b>Gratis broddar</b>	
500-1000 per år	233
Halksockar	43
<b>Balansträning</b>	

Fysioterapeut 0,5 årsarb	887
Material	51
Inköp cyklar	50
Hyra/leasing träningsutrustning	6
<b>Halkbekämpning</b>	
Påsar för isgrus	6
Sopsaltning maskin köps in i december	200
Samhällsbyggnad har redan personal ingen extra kostn	
<b>Dörröppnare</b>	
Bidrag till tre dörröppnare per år	8
<b>Processledare</b>	
0,25 årsarbetare (kopplad till annan tjänst)	499
OH-kostnad	175
<b>Total kostnad 2016-2020:</b>	<b>7 696</b>
<b>Budget 2016-2020</b>	<b>8760</b>
Återbetalning av budget år 2020	1000

## 5 Genomförda insatser

De insatser som projektet satsat på för att minska fallolyckor har utgått från tre huvudområden: åtgärder i hemmet, fysisk aktivitet och halkbekämpning.

### 5.1 Åtgärder i hemmet - Hemmafixarna

Servicegruppen Hemmafixarna startade med sin planering senhösten 2016 och gjorde sina första hembesök under februari 2017. Hemmafixarna består av en stödassistent och en stödpedagog samt 5-7 brukare med beslut om daglig verksamhet enligt LSS. Hemmafixarna vänder sig till invånare i Uddevalla som är över 70 år eller av annan anledning har hög fallrisk. De utför sysslor i hemmet så att den de besöker inte behöver använda sig av stegar, stolar eller lyfta tungt. De ger även tips och rekommendationer för att minska fallrisken i hemmet.

Hemmafixarna har informerat om verksamheten till pensionärsföreningar, i tidning, lokal-tv, lokalradio P4-väst, reklamblad i brevlåda, vid mässor och på Facebook och Uddevalla kommuns hemsida.

#### 5.1.1 Anpassningar i bostaden

Vid hembesök har Hemmafixarna genomfört en säkerhetsrond och informerat om vilka risker de upptäckte och hjälpte till att åtgärda om den enskilde ville. Det kunde t.ex. vara att ta bort eller halksäkra mattor genom halkskydd eller mattejp, sätta upp sladdar eller möblera om. Hemmafixarna gav även tips på brandsäkring såsom brandvarnare och andra hjälpmedel som kunde underlätta vardagen.



### 5.1.2 Punktvis halkbekämpning

Hemmafixarna har vid snö och halka hjälpt till med punktvis halkbekämpning. De har skottat snö och saltat från entrén till brevlådan eller bil. De har delat ut 1-liters förpackningar med grus till personer som bor i hus och behöver grusa till brevlåda. De har även satt nät på trappor och satt fast halksäkra trappsteg på befintlig trapp för att minska halkrisk.

### 5.1.3 Statistik hemmafixarnas tjänster

Antal serviceuppdrag	2017	2018	2019	2020	Totalt
<b>Kvinna</b>	638	817	1016	197	<b>2668</b>
<b>Man</b>	202	287	299	45	<b>833</b>
<i>Varav sambos</i>	<i>102</i>	<i>156</i>	<i>121</i>	<i>12</i>	<i>391</i>
<i>Varav återkommande</i>	<i>341</i>	<i>546</i>	<i>791</i>	<i>152</i>	<i>1830</i>
<i>Varav tidigare fall/hög risk</i>	<i>323</i>	<i>672</i>	<i>614</i>	<i>98</i>	<i>1707</i>
<b>Totalt</b>	840	1104	1315	242	<b>3501</b>

Drygt 67% av de utförda uppgifterna består av lampbyte/sladd, tunga lyft, möblering och byte av gardiner. Andra uppgifter är bl.a. byte av batteri i brandvarnare, borttag av mattor, sladdar, sätta upp tavlor, halk- och fallbekämpning. Av 3 501 uppdrag har 357 av uppdragen riktats mot halkbekämpning och isgruspåsar. Vid samtliga serviceuppdrag har en säkerhetsrond i hemmet genomförts. Den låga siffran på antal serviceuppdrag för 2020 beror på att Hemmafixarna fick stänga verksamheten under pågående utbrott av covid -19.

Cyklar lånades ut under en period inom daglig verksamhet men inte till allmänheten. Efter stölder har cyklar endast använts inom verksamheten för att främja friskvård och miljö.

### 5.1.4 Utvärdering av insatsen

En helt anonym enkätundersökning genomfördes till de personer som använt hemmafixarnas tjänster. Enkätundersökningen genomfördes under december 2019 till 13 mars 2020, då den stoppades pga. Covid -19. Syftet med enkäten var att få en uppfattning om det arbetet som Hemmafixarna utför leder till minskad risk och minskad rädsla för fall. Enkäten kunde göras digitalt och i pappersform. Den låg på Uddevalla kommuns hemsida. Flest svarade i pappersformat. Det inkom 77 svar, 61 (80 %) kvinnor och 15 (20 %) män. Av de svarande hade 48 % fallit oavsiktligt en eller flera gånger under de senaste 6 månaderna. Här redovisas några av frågorna och svaren:

*Blev du nöjd med arbetet du beställt av Hemmafixarna och som de utförde det?*

89 % svarade att de var mycket nöjda; 9 % svarade att de var nöjda; och 1 % svarade att den var missnöjd. Ingen svarade att de var mycket missnöjda.

*Upplever du att arbetet som Hemmafixarna utförde har minskat din risk för att falla i hemmet?*

80 % svarade ja, mycket; 12 % svarade ja, delvis; 3 % svarade nej och 5 % svarade vet ej.

*Känner du dig mindre orolig för att falla i hemmet nu när du vet att du kan få hjälp av Hemmafixarna?*

77 % svarade Ja, min oro har minskat mycket; 19 % svarade Ja min oro har minskat lite; 4 % svarade Nej, min oro är samma som innan; 0 % svarade Nej min oro har ökat.

I enkäten finns också möjlighet att med egna ord få skriva vad man tycker om Hemmafixarna. Hela 60 kommentarer har inkommit och innehållet är så gott som odelat positiv. De äldre är högst medvetna om deras risk för fall och sätter själva ord på den trygghet som Hemmafixarna ger dem. En del beskriver att bara vetskapen att det finns någon att be om hjälp minskar känslan av ensamhet och utsatthet.

*”Hjälpen är ovärderlig!! Särskilt när man på äldre dar blivit ensam, barnbarn bosatta på annan ort osv. Man behöver ej riskera, man behöver ej vara så duktig själv. Hemmafixarna är så positiva man behöver ej skämmas. Det sprider känsla av att man inte besvärar- tror att vi den äldre generationen är känsliga för sådant. Tack Uddevalla kommun.”*

*”Deras tjänster är Guld värt för oss äldre och man känner sig så mycket säkrare med deras hjälp”*

*”Hemmafixarna gör en stor insats för oss äldre, så vi inte behöver klättra och bryta armar och ben. Det är en trygghet, inte bara för mig utan även mina anhöriga”*

För sammanställning av enkätresultatet i sin helhet se bilaga 1.

Andra positiva effekter av insatsen är att Hemmafixarna, som är en daglig verksamhet med arbetsliknande uppgifter, har kunnat erbjuda flera personer som tidigare inte velat arbeta i daglig verksamhet en sysselsättning dit man nu kommer varje dag.

## 5.2 Fysisk aktivitet

### 5.2.1 Balansgrupper-fysioterapeuter

Fysioterapeuter började i slutet på 2016 med en testgrupp för balansträning. I januari 2017 startade den första ”riktiga” balansgruppen. Syftet med balansgrupperna var att träna upp balans och styrka för att motverka och förebygga fallrisk.

Balansgrupperna har varierat mellan 5-6 deltagare och träningsperioden har varit mellan 8 till 10 veckor. Deltagarna fick ett träningsprogram som de uppmuntrades att använda flera gånger per vecka och även efter avslutad balansgrupp. Träningsprogrammet finns att läsa i bilaga 2.

Fysioterapeuterna använde under de första åren metoden *Time up and go* och ändrade 2018 till *Ortago-metoden*. Båda metoderna bygger på vetenskaplig evidens. I de grupper som använde *Time up and go* användes olika aktiviteter för att träna balans, t.ex. ballongvolleyboll, inomhuscurling och promenad på ojämnt underlag. I de grupper som använde *Ortago* innebar varje träningstillfälle ett likadant träningsupplägg: gemensam uppvärmning i sittande och stående till musik. Sedan delades gruppen upp på hälften så att ena halvan tränade balans och andra halvan tränade styrka och sedan vice versa. Samma övningsbank med progressiva övningar användes vid varje tillfälle. Träningen anpassades efter varje individ.

Även utegymmet som Ryttares café och aktivitetscenter satte upp med pengar från Hälsopolitiska rådet har använts av balansgrupperna, framförallt under den varma våren och sommaren 2018. Fysioterapeuterna tog även fram instruktioner och bildmaterial för att underlätta för alla som ville använda utegymmet.

### 5.2.2 Utvärdering av insatsen

Träningsperioden började med en informationsträff där även balans och styrketest utfördes. Dessa tester utfördes även i slutet av träningsperioden, som sedan användes till utvärdering för varje individ samt till statistik, som redovisas nedan:

Metod	Time up and go	Ortago	Totalt
Antal förbättrat resultat	53	39	<b>92</b>
Antal ingen förändring	..	..	<b>5</b>
Antal försämrat resultat	..	..	<b>5</b>
Antal som inte utfört uppföljning	11	16	<b>27</b>
Två grupper ingen statistik		24	24
<b>Totalt</b>	<b>68</b>	<b>85</b>	<b>153</b>

Celler med färre än 5 svarande markeras med ”..”

Balansgrupperna har fått mycket positiv respons. Förutom att träna upp balans och styrka har deltagarna även knutit nya kontakter, vilket bidrar till att motverka ensamhetsproblematik. Många som tidigare inte brukade komma till Ryttaren började gå dit för att träffa sina nya vänner.

Det planerades att balansgrupperna skulle få besvara en enkät under våren 2020 för att följa upp deltagarnas upplevelse av att delta i en balansgrupp. Enkäten skulle ha startat i mars månad men den stoppades då balansgrupperna ställdes in pga Covid -19.

### **5.2.3 Ryttaren**

Ryttaren ingick inte i sociala investeringsprojektet men har haft ett nära samarbete med bl.a. Hemmafixarna och balansgrupperna. På Ryttaren har man erbjudit lättgymna för att uppmuntra till rörelse och att träna balansen. Judoföreningen har haft tider för att träna fallteknik för äldre.

Under Socialstyrelsens kampanj *Balansera mera* som infaller vecka 40 varje år har flera aktiviteter genomförts under projektiden, t.ex. två miniföreläsningar kring mediciner och fallrisk samt information om hur man kan förebygga fall och olika balansövningar. 2019 genomfördes ett större program med en rad olika aktiviteter under hela veckan. Anhörigcentralen visade smarta hjälpmedel, Judoklubben visade fallteknik, Hushållningssällskapet pratade kring mat och vad man ska tänka på, utvecklare pratade om Balans i livet och en sjuksköterska pratade om mediciner och fallrisk.

## **5.3 Halkbekämpning**

Förutom hemmafixarna arbete har även andra insatser genomförts inom ramen för halkbekämpning. Dessa beskrivs nedan.

### **5.3.1 Gratis broddar**

Den enskilda åtgärden med högst evidens för att minska antalet fallskador är att använda broddar vintertid. Gratis broddar har erbjudits personer över 70 år och personer med funktionsnedsättningar som har ökad risk att falla.

Personer som själva köpt broddar och kunnat visa upp kvitto på nyinköpt halkskydd har fått kaffe och kaka för 2 personer på socialtjänstens caféer som drivs av daglig verksamhet.

Under åren 2016–2020 har över 4000 broddar köpts in och delats ut. Dessa har delats ut på Ryttaren café och aktivitetscenter, äldreboende, bibliotek, kontaktcenter, äldremässa och vid serviceuppdrag i hemmet.

### 5.3.2 Effektivare halkbekämpning i offentlig miljö

En ”sopsaltmaskin” köptes in och används av Samhällsbyggnadsförvaltningen för att förbättra halkbekämpningen på gång- och cykelvägar i syfte att öka tryggheten och minska fallskador pga halka. Metoden är en särskild maskin med sopvals som röjer bort snön och halkan bekämpas med saltlösning eller befuktat salt.

Nedan visas antal tillfällen maskinen har använts:

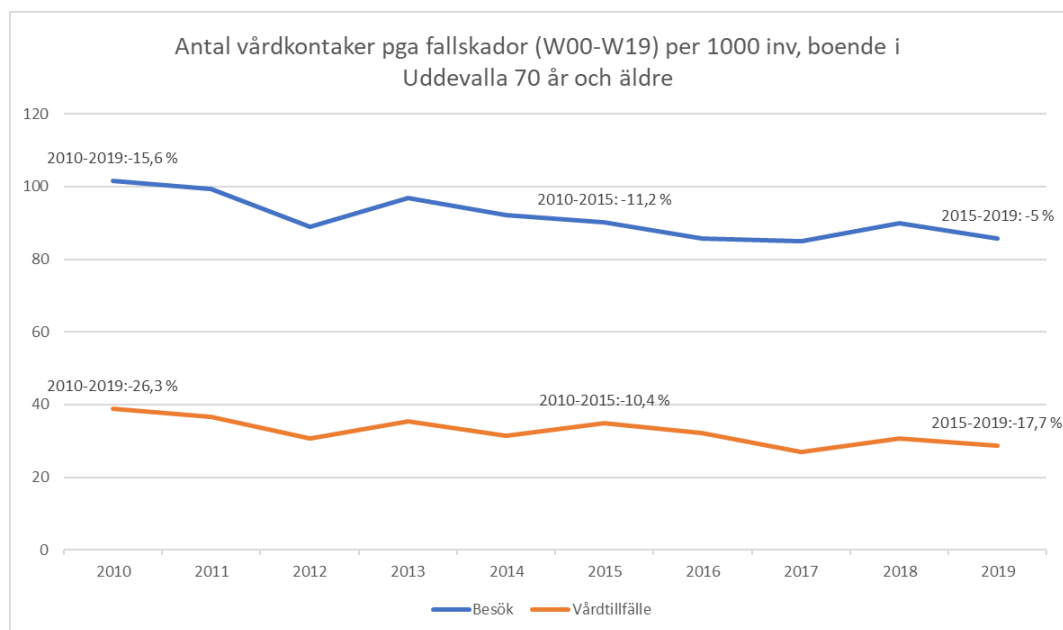
Period vinter	Antal tillfällen	Orsak
2017/2018	71	
2018/2019	65	
2019/2020	47	Mildare vinter än tidigare

Maskinen planeras att fortsätta användas då den är effektiv och uppskattad av Uddevallaborna.

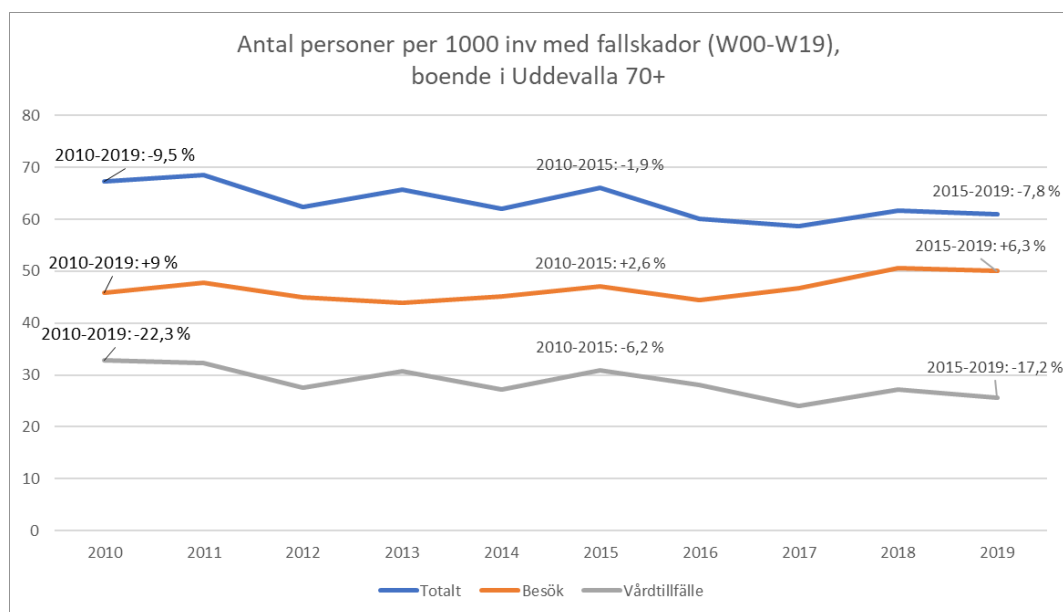
## 6 Resultat

Statistik från Västra Götalandsregionen (VGR) visar på en positiv utveckling över äldres vårdkonsumtion till följd av fallskador mellan 2010-2019. För att möjliggöra jämförelse mellan åren relateras vårdkonsumtionen till invånarantal. Diagrammen nedan visar att både antal vårdkontakter och antal personer som söker vård till följd av fallskador har minskat de senaste 10 åren. Trenden gäller för alla fysiska vårdkontakter, men särskilt positivt är att det är inom slutenvården som den största minskningen ses. Detta indikerar att det framförallt är de mest vårdkrävande fallskadorna som har minskat.

Förekomsten av fallskador påverkas av flera faktorer, varav en del inte kan påverkas av kommunens förebyggande arbete. Bland annat påverkas fallskador av hur vintervädret är, om det är en mild vinter med få dagar med halka eller om det är en kall vinter med många dagar med halka. Under projektperioden har ingen fördjupad studie där man kontrollerat för andra faktorer påverkan på utvecklingen gjorts och därför ska resultatet tolkas med försiktighet. Dock visar statistiken från VGR en större minskning av slutenvårdstillfällen bland äldre till följd av fallskador mellan 2015-2019 än mellan 2010-2015. Då siffrorna relateras till antal äldre invånare vet vi att minskningen inte beror på förändringar i befolkningen. Antal vårdtillfällen per 1000 invånare 70 år och äldre har minskat med 17,7 % jämfört med 2015.



Diagrammet ovan beskriver antal besök (öppenvård) och antal vårdtillfällen (slutenvård) utförda av personer 70 år och äldre boende i Uddevalla kommun mellan 2010-2019. Siffrorna är sedan relaterade till antalet invånare i Uddevalla kommun 70 år och äldre för jämförelse mellan åren.



Diagrammet ovan beskriver antal personer 70 år och äldre boende i Uddevalla kommun med fallskador inom öppenvård och slutenvård mellan 2010-2019. Siffrorna är relaterade till antalet invånare i Uddevalla kommun 70 år och äldre för jämförelse mellan åren.

## 7 Slutsatser

Vid ansökans utformande var det ännu inte tydligt vilken statistik som skulle finnas att tillgå för att följa fallrelaterade skador rensat från demografiska effekter. Vi kan se att detta även påverkat målformuleringen som sannolikt hade sett annorlunda ut om vi vetat mer om hur projektets effekter på vårdkonsumtion hade kunnat påvisas redan vid projektets start. Målet är dessvärre inte formulerat fritt från demografisk påverkan, men för att möjliggöra bästa möjliga utvärdering fokuserar uppföljningen i denna slutrapport på statistik över vårdkonsumtion som relateras till demografi och således möjliggör jämförelse mellan åren.

Statistiken från VGR ska tolkas med försiktighet men visar en större minskning av slutenvårdstillfällen bland äldre till följd av fallskador mellan 2015-2019 än mellan 2010-2015. Vi vet också att minskningen inte beror på förändringar i demografi. Med hänsyn till problematiken kring målformuleringen som beskrivits ovan ses minskningen av slutenvårdstillfällen per 1000 invånare 70 år och äldre med nära 18 % under projekttiden som ett mycket positivt utfall. VGR:s statistik visar också en generell minskning av fallrelaterade skador inom öppenvården även om den inte är lika stor.

Det fallförebyggande projektet ses som ett mycket lyckat projekt där de olika insatserna bedöms ha bidragit till att förebygga fallskador. Utvärderingarna visar också andra positiva effekter av insatserna än de som från början var syftet. Projektet hemmfixarna har t.ex bidragit till en meningsfull sysselsättning och projektet balansgrupper har bidragit till att motverka ensamhet.

Rekommenderas att Hemmfixarna fortsätter sin verksamhet, att gratis broddar fortsätts att delas ut och att sop-saltmaskinen fortsätter att användas. Balansgrupper är även de en fallförebyggande verksamhet men ingår inte i kärnuppdraget för kommunens hälso- och sjukvård utifrån HSL. Det skulle kunna vara ett uppdrag för socialtjänsten utifrån ett förebyggande perspektiv att bedriva det som en del av verksamheten på Ryttares café och aktivitetscenter men att balansgruppen då leds av t.ex. aktivitetssamordnare eller en förening istället för att som idag av fysioterapeut.

## Bilagor

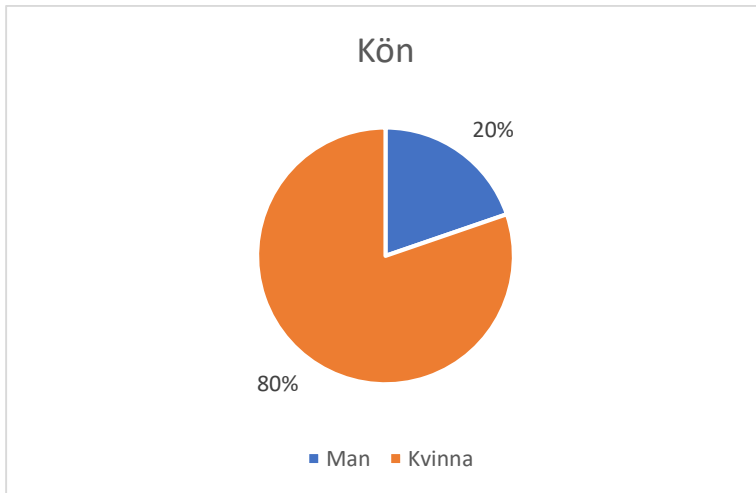
Bilaga 1: Sammanställning av enkätsvar Hemmfixarna

Bilaga 2: Träningsprogram balansgrupper

Bilaga 3: Karta sopsaltning

Bilaga 4: Vårdkonsumtion fallskador 2010-nov 2020

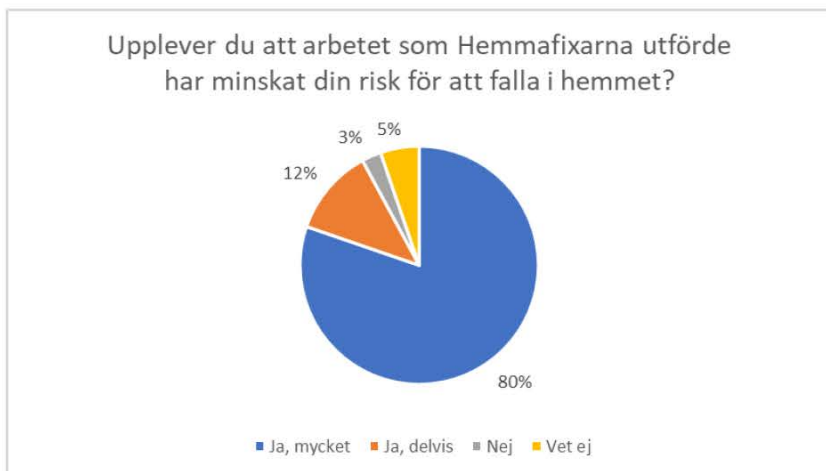
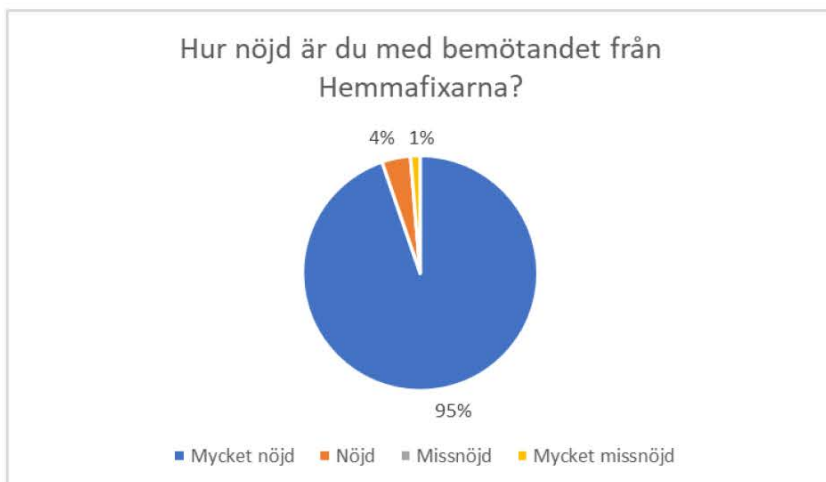
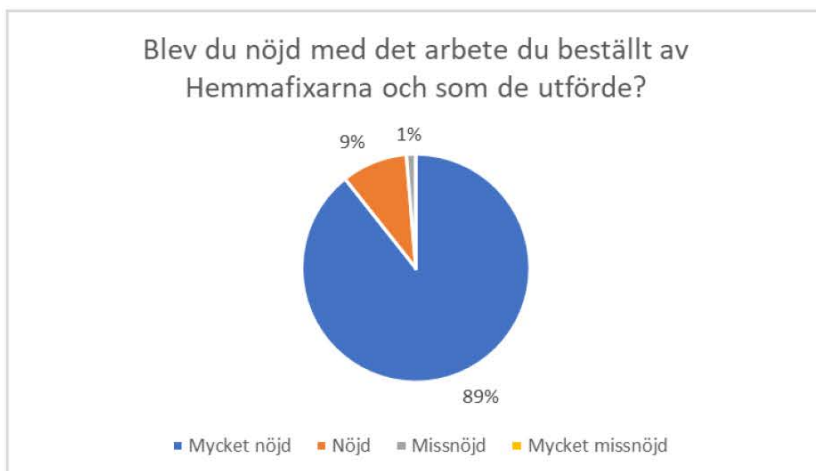
## Bilaga 1: Sammanställning av enkätsvar - Hemmafixarna



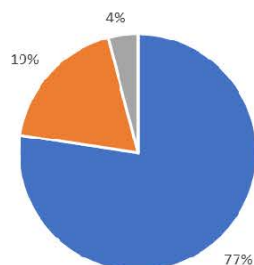
Totalt antal som besvarade enkäten	76
Antal män	15
Antal kvinnor	61
Antal som inte identifierar sig enligt tvåkönsnormen	0





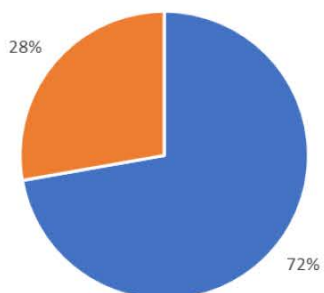


Känner du dig mindre orolig för att falla i hemmet nu när du vet att du kan få hjälp av Hemmafixarna?



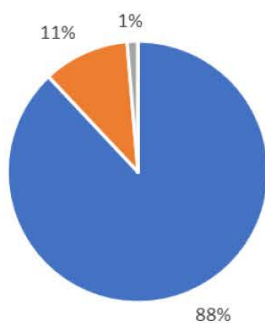
■ Ja, min oro har minskat mycket ■ Ja, min oro har minskat lite  
■ Nej, min oro är samma som innan ■ Nej, min oro har ökat

Finns det något du skulle vilja ha hjälp med i ditt hem som Hemmafixarna idag inte erbjuder?



■ Nej, Hemmafixarna erbjuder de tjänster jag behöver ■ Ja

Är du som helhet nöjd med Hemmafixarna?



■ Mycket nöjd ■ Nöjd ■ Missnöjd ■ Mycket missnöjd

Vårdkonsumtion: Antal patienter, vårdkontakter (besök, vårdtillfälle) med diagnos för fallskador, 70 år och äldre boende i Uddevalla uppdelat per år och kontaktkategori. 2010-2020 (jan-nov)																		
Diagnoser W00-W19 ingår i redovisningen.																		
År/kontaktkategor	Antal patienter			Antal vårdkontakter			Antal patienter/1000 inv 70+			Antal vårdkontakter/1000 inv 70+			Procentuell förändring					
	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt
<b>2010</b>	<b>335</b>	<b>165</b>	<b>500</b>	<b>781</b>	<b>262</b>	<b>1 043</b>	<b>78</b>	<b>52</b>	<b>67</b>	<b>183</b>	<b>83</b>	<b>140</b>						
Alla Besök	235	106	341	593	161	754	55	34	46	139	51	102						
Vårdtillfälle	161	83	244	188	101	289	38	26	33	44	32	39						
<b>2011</b>	<b>352</b>	<b>161</b>	<b>513</b>	<b>742</b>	<b>277</b>	<b>1 019</b>	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>172</b>	<b>87</b>	<b>136</b>	<b>4,2%</b>	<b>-3,5%</b>	<b>1,7%</b>	<b>-5,7%</b>	<b>4,6%</b>	<b>-3,2%</b>
Alla Besök	249	109	358	551	193	744	58	34	48	128	61	99	5,1%	1,7%	4,0%	-7,8%	18,6%	-2,2%
Vårdtillfälle	166	76	242	191	84	275	39	24	32	44	26	37	2,3%	-9,4%	-1,7%	0,8%	-17,7%	-5,7%
<b>2012</b>	<b>333</b>	<b>145</b>	<b>478</b>	<b>660</b>	<b>254</b>	<b>914</b>	<b>76</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>151</b>	<b>78</b>	<b>119</b>	<b>-7,1%</b>	<b>-12,2%</b>	<b>-8,8%</b>	<b>-12,7%</b>	<b>-10,6%</b>	<b>-12,2%</b>
Alla Besök	236	108	344	502	178	680	54	33	45	115	54	89	-6,9%	-3,4%	-5,9%	-10,5%	-10,1%	-10,5%
Vårdtillfälle	144	67	211	158	76	234	33	20	28	36	23	31	-14,8%	-14,1%	-14,6%	-18,8%	-11,8%	-16,7%
<b>2013</b>	<b>363</b>	<b>149</b>	<b>512</b>	<b>766</b>	<b>266</b>	<b>1 032</b>	<b>82</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>173</b>	<b>79</b>	<b>132</b>	<b>7,7%</b>	<b>0,1%</b>	<b>5,2%</b>	<b>14,6%</b>	<b>2,0%</b>	<b>10,9%</b>
Alla Besök	245	98	343	561	195	756	55	29	44	126	58	97	2,6%	-11,6%	-2,1%	10,4%	6,7%	9,2%
Vårdtillfälle	176	64	240	205	71	276	40	19	31	46	21	35	20,7%	-7,0%	-11,7%	28,2%	-9,0%	15,8%
<b>2014</b>	<b>341</b>	<b>152</b>	<b>493</b>	<b>720</b>	<b>261</b>	<b>981</b>	<b>76</b>	<b>44</b>	<b>62</b>	<b>159</b>	<b>76</b>	<b>123</b>	<b>-7,7%</b>	<b>-0,1%</b>	<b>-5,5%</b>	<b>-7,6%</b>	<b>-3,9%</b>	<b>-6,7%</b>
Alla Besök	245	114	359	535	197	732	54	33	45	118	57	92	-1,7%	13,9%	2,7%	-6,3%	-1,1%	-5,0%
Vårdtillfälle	161	55	216	185	64	249	36	16	27	41	19	31	-10,1%	-15,8%	-11,7%	-11,3%	-11,7%	-11,5%
<b>2015</b>	<b>359</b>	<b>181</b>	<b>540</b>	<b>723</b>	<b>299</b>	<b>1 022</b>	<b>78</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>157</b>	<b>84</b>	<b>125</b>	<b>3,3%</b>	<b>14,4%</b>	<b>6,5%</b>	<b>-1,5%</b>	<b>10,0%</b>	<b>1,3%</b>
Alla Besök	255	130	385	532	205	737	55	36	47	116	57	90	2,1%	9,5%	4,3%	-2,4%	0,0%	-2,1%
Vårdtillfälle	175	77	252	191	94	285	38	22	31	41	26	35	6,6%	34,5%	13,4%	1,3%	41,1%	11,3%
<b>2016</b>	<b>347</b>	<b>155</b>	<b>502</b>	<b>696</b>	<b>290</b>	<b>986</b>	<b>75</b>	<b>42</b>	<b>60</b>	<b>150</b>	<b>78</b>	<b>118</b>	<b>-4,4%</b>	<b>-17,5%</b>	<b>-9,1%</b>	<b>-4,8%</b>	<b>-6,5%</b>	<b>-5,7%</b>
Alla Besök	257	115	372	505	212	717	55	31	45	109	57	86	-0,3%	-14,8%	-5,5%	-6,1%	-0,4%	-4,9%
Vårdtillfälle	167	68	235	191	78	269	36	18	28	41	21	32	-5,6%	-14,9%	-8,8%	-1,1%	-20,0%	-7,7%
<b>2017</b>	<b>322</b>	<b>174</b>	<b>496</b>	<b>646</b>	<b>303</b>	<b>949</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>59</b>	<b>137</b>	<b>81</b>	<b>112</b>	<b>-8,2%</b>	<b>10,6%</b>	<b>-2,4%</b>	<b>-8,1%</b>	<b>3,0%</b>	<b>-4,9%</b>
Alla Besök	261	134	395	503	217	720	56	36	47	107	58	85	0,5%	14,8%	4,9%	-1,4%	0,9%	-0,8%
Vårdtillfälle	130	74	204	143	86	229	28	20	24	30	23	27	-23,0%	7,3%	-14,2%	-25,9%	8,7%	-15,9%
<b>2018</b>	<b>378</b>	<b>161</b>	<b>539</b>	<b>775</b>	<b>278</b>	<b>1 053</b>	<b>79</b>	<b>41</b>	<b>62</b>	<b>161</b>	<b>71</b>	<b>121</b>	<b>14,7%</b>	<b>-11,3%</b>	<b>5,3%</b>	<b>17,2%</b>	<b>-12,0%</b>	<b>7,5%</b>
Alla Besök	310	132	442	583	202	785	64	34	51	121	52	90	16,0%	-5,5%	8,4%	13,2%	-10,7%	5,6%
Vårdtillfälle	169	69	238	192	76	268	35	18	27	40	19	31	27,0%	-10,6%	13,0%	31,2%	-15,3%	13,4%
<b>2019</b>	<b>366</b>	<b>173</b>	<b>539</b>	<b>714</b>	<b>298</b>	<b>1 012</b>	<b>76</b>	<b>43</b>	<b>61</b>	<b>147</b>	<b>74</b>	<b>114</b>	<b>-3,8%</b>	<b>5,2%</b>	<b>-1,3%</b>	<b>-8,5%</b>	<b>4,9%</b>	<b>-5,2%</b>
Alla Besök	308	135	443	548	210	758	64	34	50	113	52	86	-1,3%	0,1%	-1,1%	-6,6%	1,8%	-4,7%
Vårdtillfälle	150	76	226	166	88	254	31	19	26	34	22	29	-11,8%	7,8%	-6,3%	-14,1%	13,3%	-6,5%
<b>2020 (jan-nov)</b>	<b>305</b>	<b>155</b>	<b>460</b>	<b>616</b>	<b>250</b>	<b>866</b>	<b>63</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>127</b>	<b>62</b>	<b>98</b>						
Alla Besök	240	122	362	451	169	620	50	30	41	93	42	70						
Vårdtillfälle	148	71	219	165	81	246	31	18	25	34	20	28						

		Förändring 2010-2019						Förändring 2010-2015						Förändring 2015-2019					
		Antal personer			Antal vårdkontakter			Antal personer			Antal vårdkontakter			Antal personer			Antal vårdkontakter		
		Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt	Kvinna	Man	Totalt
<b>Totalt antal</b>	<b>Totalt</b>	<b>9,3%</b>	<b>4,8%</b>	<b>7,8%</b>	<b>-8,6%</b>	<b>13,7%</b>	<b>-3,0%</b>	<b>7,2%</b>	<b>9,7%</b>	<b>8,0%</b>	<b>-7,4%</b>	<b>14,1%</b>	<b>-2,0%</b>	<b>1,9%</b>	<b>-4,4%</b>	<b>-0,2%</b>	<b>-1,2%</b>	<b>-0,3%</b>	<b>-1,0%</b>
	Alla Besök	31,1%	27,4%	29,9%	-7,6%	30,4%	0,5%	8,5%	22,6%	12,9%	-10,3%	27,3%	-2,3%	20,8%	3,8%	15,1%	3,0%	2,4%	2,8%
	Vårdtillfälle	-6,8%	-8,4%	-7,4%	-11,7%	-12,9%	-12,1%	8,7%	-7,2%	3,3%	1,6%	-6,9%	-1,4%	-14,3%	-1,3%	-10,3%	-13,1%	-6,4%	-10,9%
<b>Antal per 1000 inv 70+</b>	<b>Totalt</b>	<b>-3,7%</b>	<b>-17,4%</b>	<b>-9,5%</b>	<b>-19,4%</b>	<b>-10,4%</b>	<b>-18,6%</b>	<b>-0,6%</b>	<b>-3,1%</b>	<b>-1,9%</b>	<b>-14,1%</b>	<b>0,8%</b>	<b>-11,0%</b>	<b>-3,1%</b>	<b>-14,8%</b>	<b>-7,8%</b>	<b>-6,1%</b>	<b>-11,2%</b>	<b>-8,5%</b>
	Alla Besök	15,6%	0,3%	9,0%	-18,5%	2,7%	-15,6%	0,7%	8,4%	2,6%	-16,8%	12,5%	-11,2%	14,8%	-7,4%	6,3%	-2,1%	-8,7%	-5,0%
	Vårdtillfälle	-17,9%	-27,9%	-22,3%	-22,1%	-31,4%	-26,3%	0,8%	-18,0%	-6,2%	-5,8%	-17,8%	-10,4%	-18,5%	-12,0%	-17,2%	-17,4%	-16,5%	-17,7%



SOP/SALT  
Uddavalla kommun

20171127  
rev 20181011  
rev 20191009

GIS och Geodatagruppern  
/Simone Augustsson





# BALANSTRÄNING ENLIGT OTAGO

---

## Välkommen till Balansgruppen, som bedrivs i Uddevalla Kommun.

Fördelarna med träningen är flera. Genom att följa programmet kan du minska risken att ramla och samtidigt förbättra din balans och styrka.

Du behöver göra dina utvalda övningar 3 gånger/vecka, men du behöver inte göra alla övningar på en gång.

Du kan känna dig lite stel i början, när du börjar träna och det är helt normalt. Detta beror på att du använder muskler som inte är vana vid träning. Stelheten kommer att avta, om du fortsätter att träna och det är viktigt att fortsätta träningen och göra den till en del av din vardag.

## Säkerhet

Se till att den stol du använder som stöd är stabil.

Om du blir sjuk och inte kan fortsätta träna enligt programmet. Ta kontakt med din instruktör när det är dags att börja igen. Det kan vara aktuellt att göra ändringar i ditt program.

## Kontakta din doktor om du:

- Känner yrsel.
- Har bröstsmärtor.
- Blir så pass andfådd att du inte kan prata.



## Gångträning

Att gå är ett utmärkt sätt att förbättra din hälsa. Försök att ta promenader de dagar du inte tränar enligt programmet.

Förläng gärna gångsträckan och den tid du är ute och går. Ta vara på när det är fint väder.

### **Tips:**

Gå i bekväma skor och kläder.

Börja med uppvärmning – gå lugnt i början

### **När du går:**

1. Titta framåt, inte nedåt!
2. Slappna av i axlar. Låt armarna pendla avslappnat vid sidan av kroppen.
3. Sätt i hälen först och skjut ifrån med tårna.
4. Avsluta med lugna steg.

## Övningar

### Uppvärmning:

#### Huvudrörelser

- Stå rak med fötterna i höftbredd och titta rakt fram.
- Vrid huvudet sakta åt hö, så långt du kan.
- Vrid huvudet sakta åt vänster, så långt du kan.
- Se till att axlarna hålls stilla. Det är bara huvudet som skall röra sig.
- Upprepa 5 ggr/sida.







### **Nackrörelser**

- Stå rak med fötterna i höftbredd och titta rakt fram.
- Placera en hand på din haka.
- För hakan försiktigt rakt bakåt, tills du känner att det drar bak i nacken. Titta inte ned- eller uppåt.
- Upprepa 5 ggr.



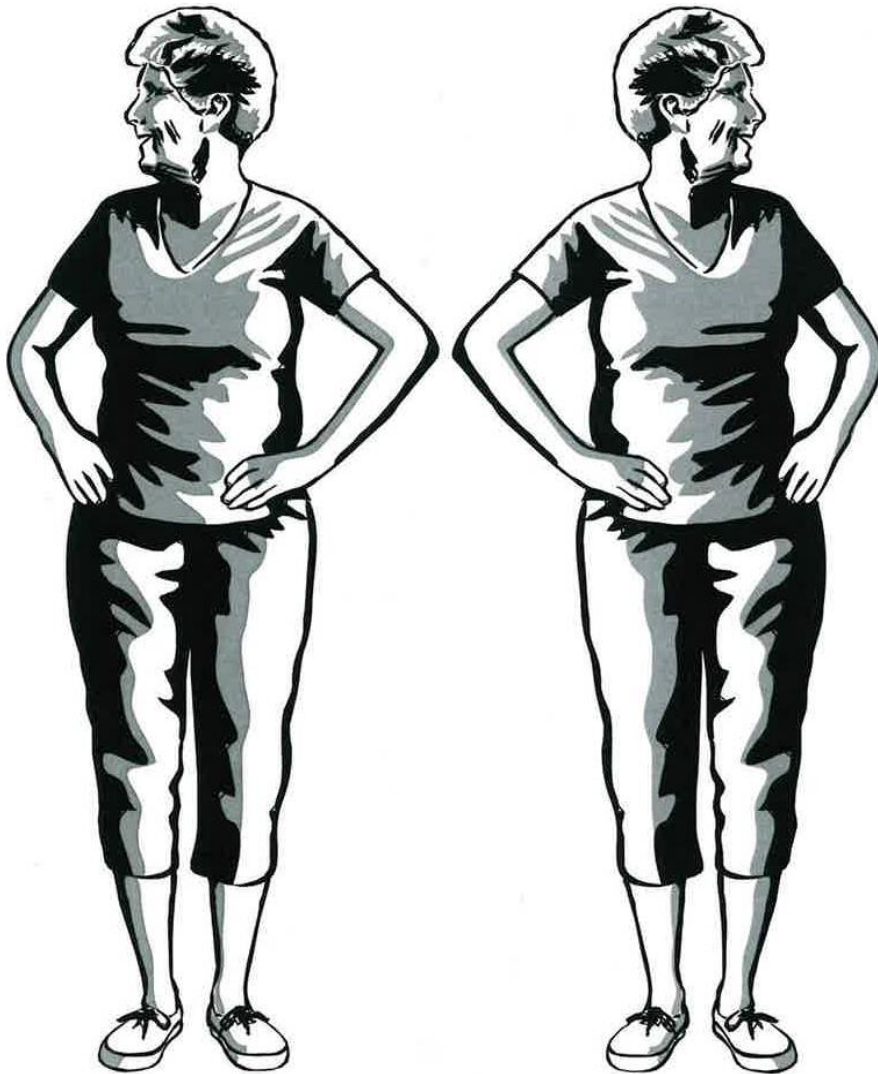
### Ryggsträckning

- Stå rak med fötterna i höftbredd.
- Placera händerna i rygglutet.
- Sträck i ryggen och böj försiktigt bakåt.
- Undvik att titta i taket och håll knäna lätt böjda.
- Upprepa 5 ggr.



### Bålrörelser

- Stå rak med fötterna i höftbredd.
- Placera händerna på höfterna.
- Sträck på kroppen (bli lång) och vrid sedan huvud och axlar långsamt åt höger och sedan åt vänster.
- Höfter skall vara stilla.
- Upprepa 5 ggr.



### Fotrörelser

- Sitt rak på en stol.
- Sträck ena knät, så att foten lyfter från golvet.
- Sträck i fotleden, så att tårna pekar framåt. Böj sedan foten uppåt, så att tårna pekar mot taket.
- Upprepa 10 ggr/fot.





## **Bli starkare genom att använda vikter!**

Att träna styrketräning är av stor vikt för att bibehålla muskelstyrka och ett starkt skelett.

Det gör även att du klarar dina vardagliga aktiviteter lättare och fortsätter klara dig självständigt.

Använd viktmanchetter vid behov.

Ditt mål bör vara att göra dina styrkeövningar 3 ggr/vecka, med en vilodag emellan.

Lyft vikten långsamt genom rörelsen. Håll aldrig andan när du lyfter.

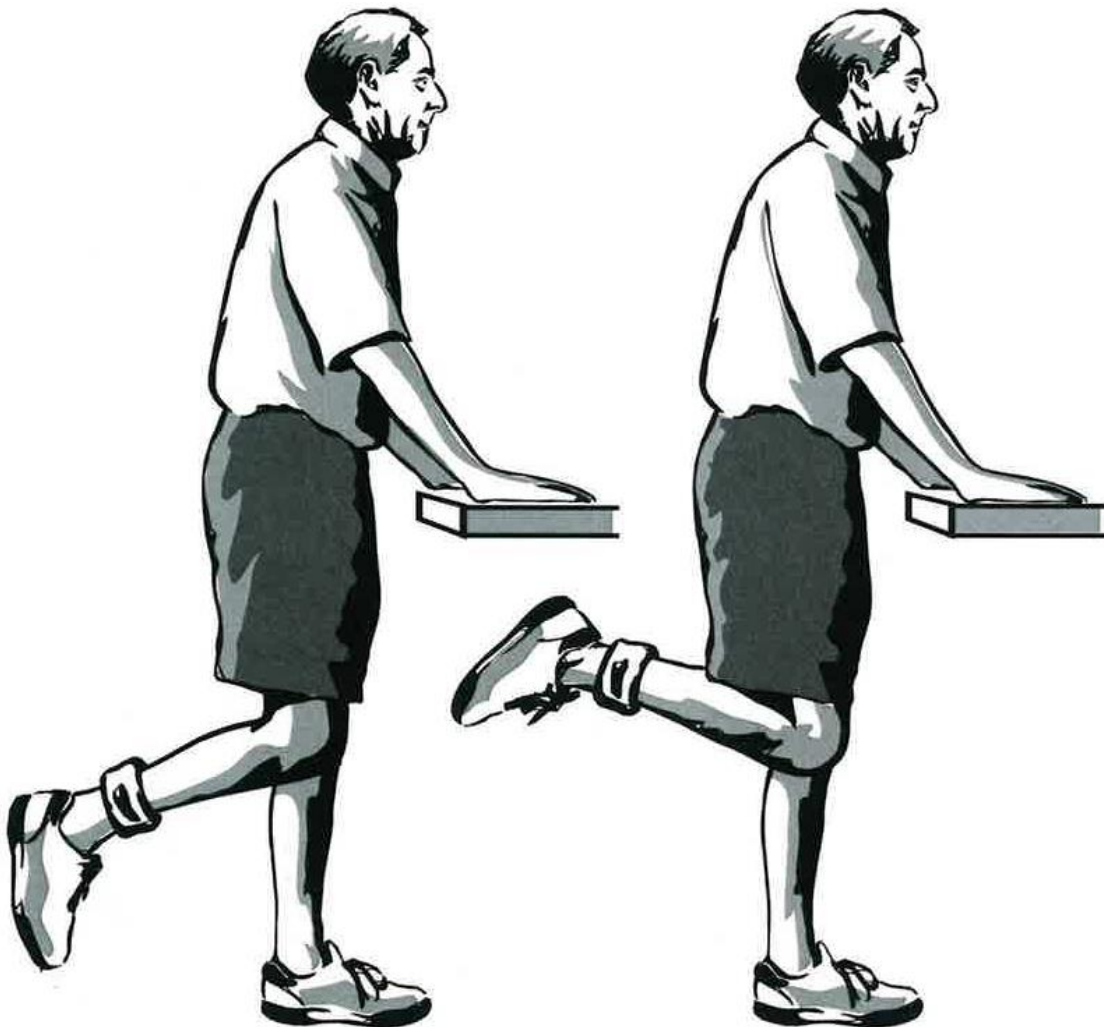
### Styrketräning för lårens framsida

- Sitt rak på en stadig stol, med bra stöd bakom ryggen.
- Fäst eventuellt viktmanschett runt fotleden.
- Sträck i knät och lyft foten och sänk ner foten sakta.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.
- Byt ben.



### Styrketräning för lårens baksida

- Stå rak, nära ett stöd och håll i dig.
- Fäst viktmanschetten kring fotleden.
- Böj i knät och lyft foten bakåt. Undvik att föra knät framåt. Sänk foten sakta tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.
- Byt ben.





### Styrketräning för höftens utsida

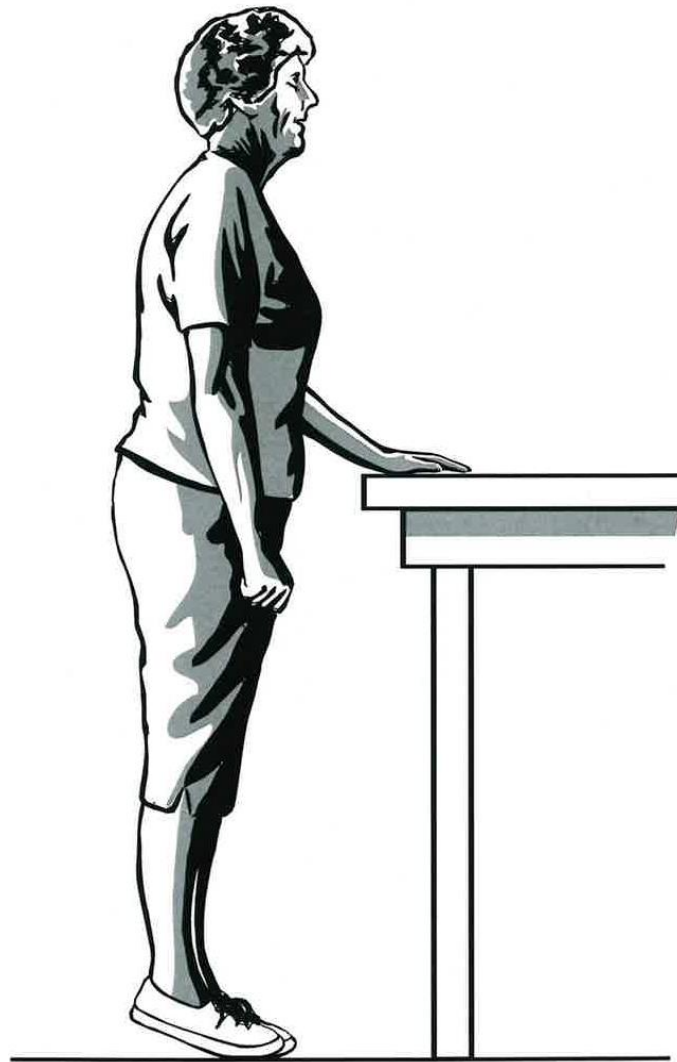
- Stå rak, nära ett stöd och håll i dig.
- Fäst viktmanschetten kring fotleden.
- Lyft ena benet sakta utåt sidan. Tårna skall peka framåt.  
Sänk sakta tillbaka benet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.
- Byt ben.





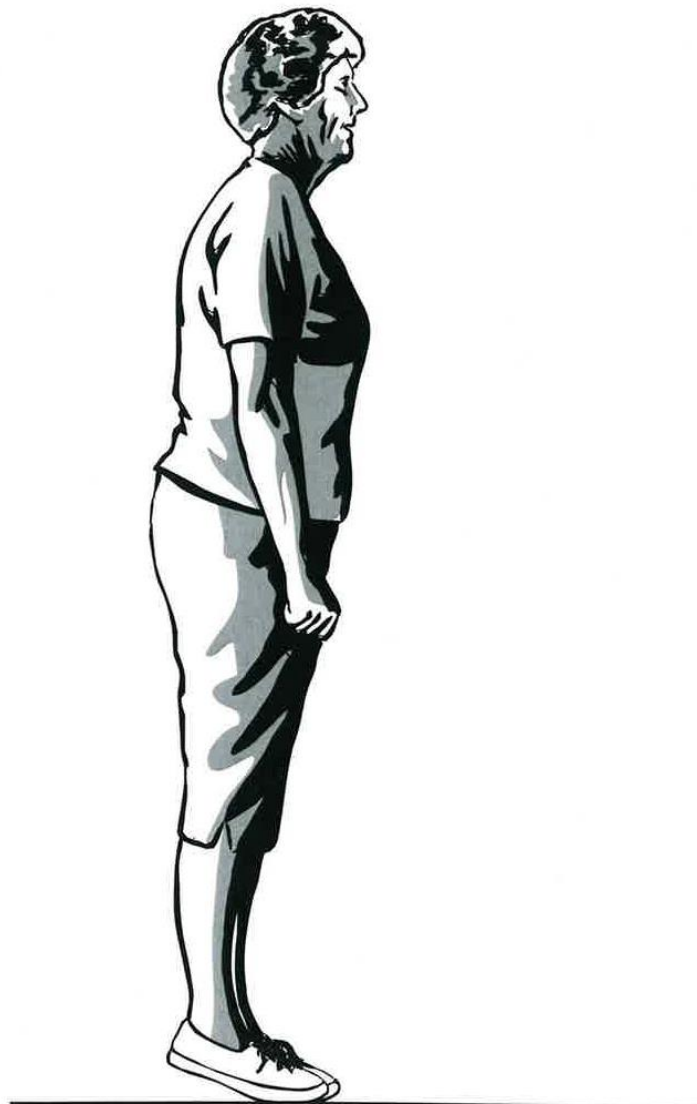
### Tåhävningar

- Stå rak och med fötterna i höftbredd.
- Tårna skall peka framåt.
- Stå nära ett stöd, håll i dig och titta framåt.
- Kom upp på tå.
- Sänk sakta hämlarna tillbaka i golvet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



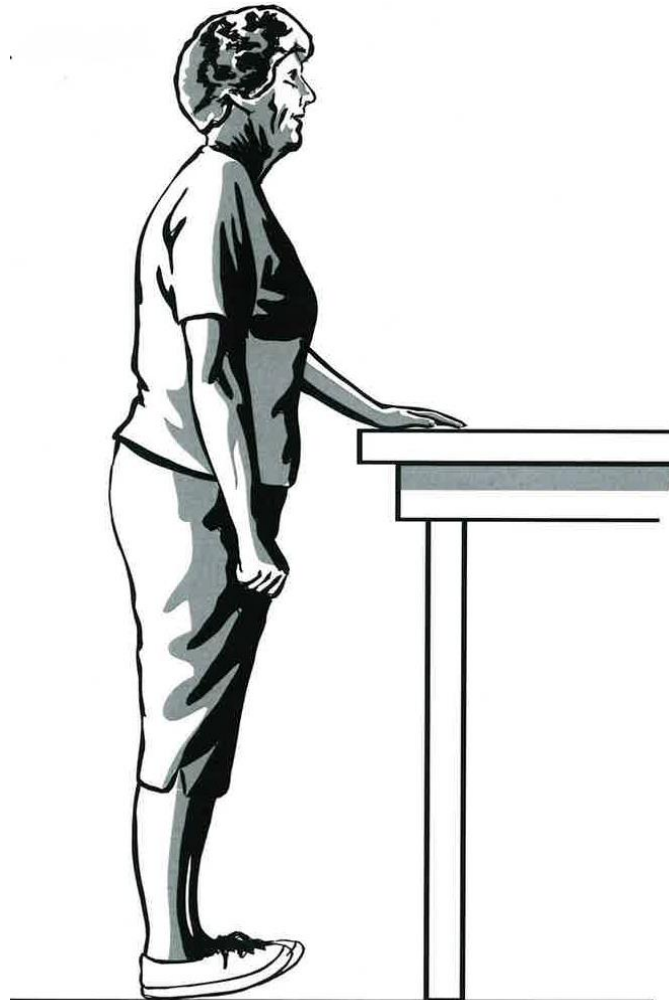
### Tåhävningar utan stöd

- Stå rak, med fötterna i höftbredd och titta framåt.
- Tårna skall peka framåt.
- Kom upp på tå.
- Sänk sakta hälarna tillbaka i golvet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



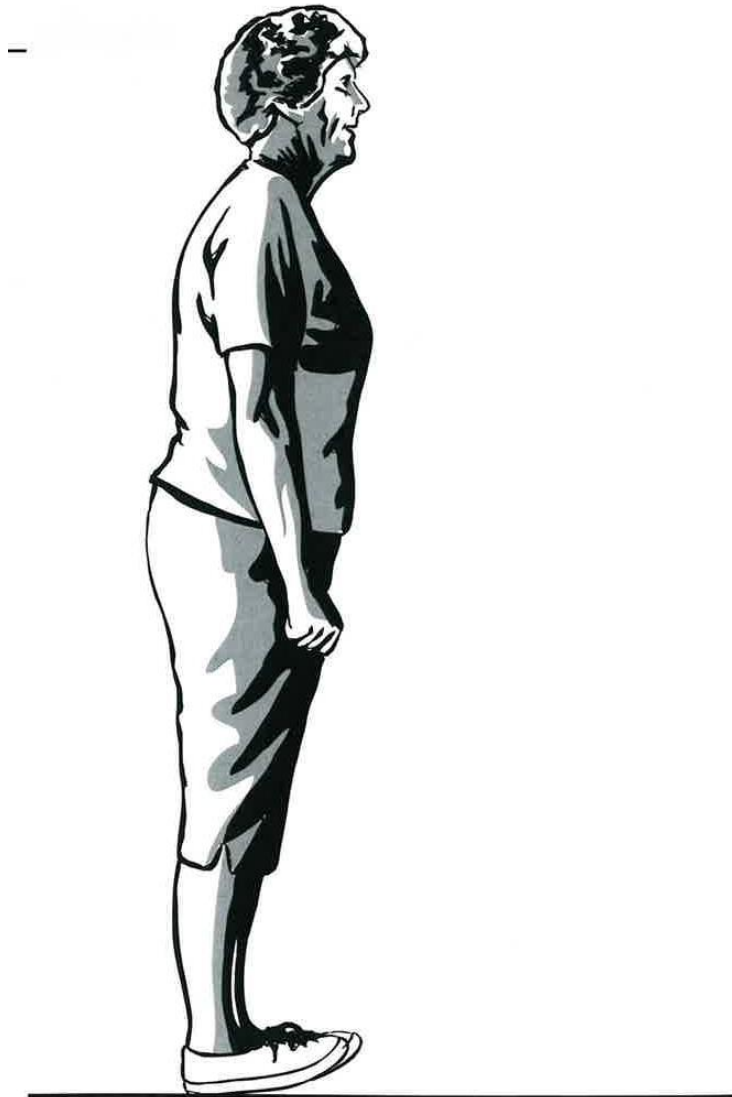
### Tålyftningar

- Stå rak, med fötterna i höftbredd och titta framåt.
- Stå nära ett stöd och håll i dig.
- Kom upp på dina hälar, lyft den främre delen av foten från golvet.
- Håll knäna mjuka och undvik att skjuta ut baken.
- Sänk sakta ned hela foten till golvet igen.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



### Tålyftningar utan stöd

- Stå rak, med fötterna i höftbredd och titta framåt.
- Kom upp på dina hälar, lyft den främre delen av foten från golvet.
- Håll knäna mjuka och undvik att skjuta ut baken.
- Sänk sakta ned hela foten till golvet igen.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





## **BALANS**

Att ha en god balans är viktigt i alla dagliga aktiviteter.

Följande balansövningar kan göras upp minst 3 ggr/vecka.

### Knäböj med stöd

- Stå rak, med fötterna i höftbredd och titta rakt fram.
- Stå nära ett stöd och håll i dig.
- Böj knäna, som om du skulle sätta dig ned.
- Knäna skall gå över dina tår.
- När du känner att hälarna börjar lyfta, res dig upp.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





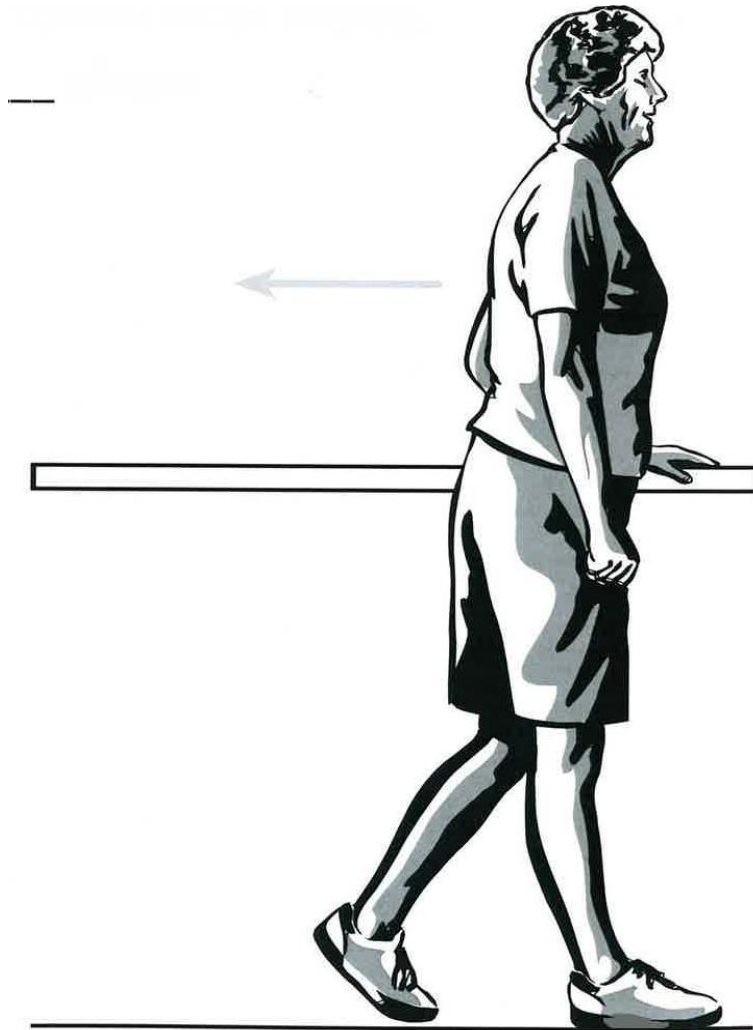
### **Knäböj utan stöd**

- Stå rak, med fötterna i höftbredd och titta rakt fram.
- Böj knäna, som om du skulle sätta dig ned.
- Knäna skall gå över dina tår.
- När du känner att hälarna börjar lyfta, res dig upp.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



### Gå baklänges med stöd

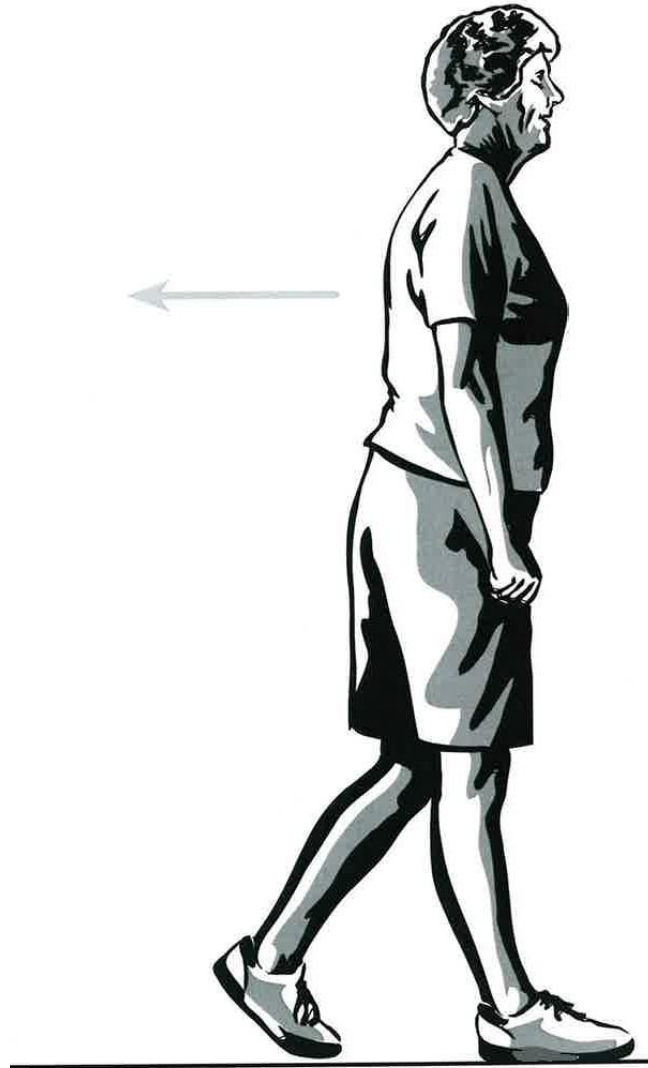
- Stå rak vid en bänk, t.ex. diskbänken.
- Gå 10 steg baklänges.
- Gå rak och titta framåt.
- Rulla från tå till häl i steget.
- Vänd om och håll i med andra handen.
- Gå 10 steg tillbaka dit du började.
- Upprepa \_\_\_\_ gånger.





### Gå baklänges utan stöd

- Stå rak och titta framåt.
- Gå 10 steg rakt baklänges.
- Rulla från tå till häl i steget.
- Vänd om och håll i med andra handen.
- Gå 10 steg tillbaka dit du började.
- Upprepa \_\_\_\_ gånger.





### Gå med vändningar

- Gå i din vanliga takt, i en figur som en "åtta".
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





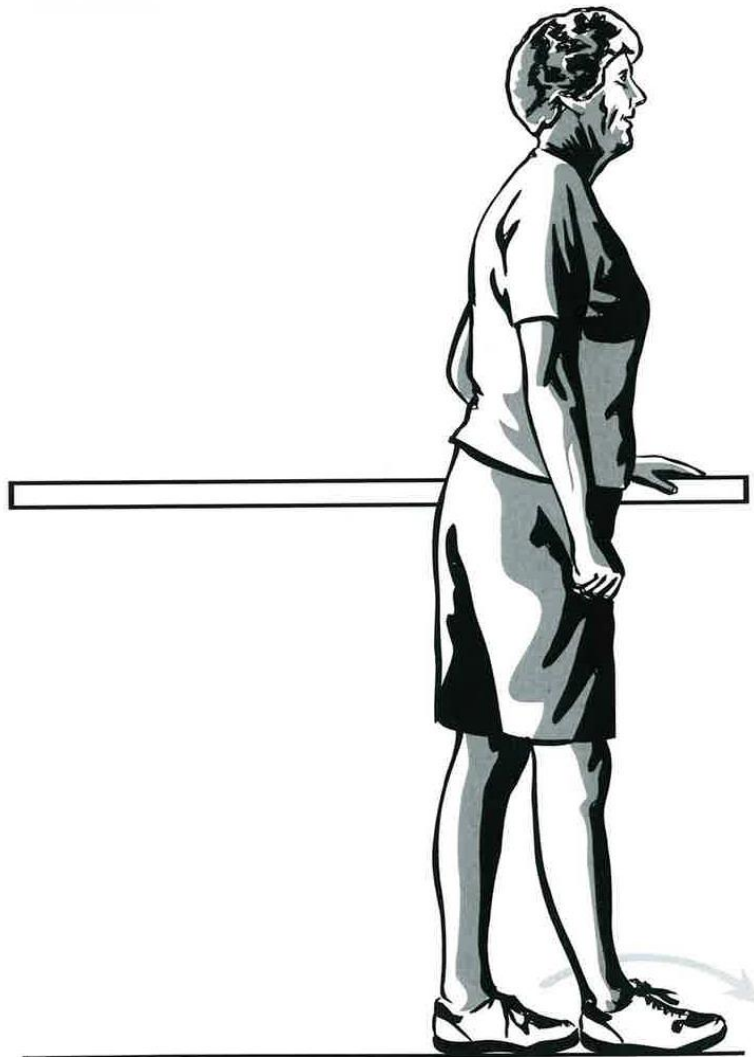
### Gå i sidled

- Stå rak och titta framåt.
- Placera händerna på höfterna.
- Gå 10 steg åt ena hållet.
- Gå 10 steg åt andra hållet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



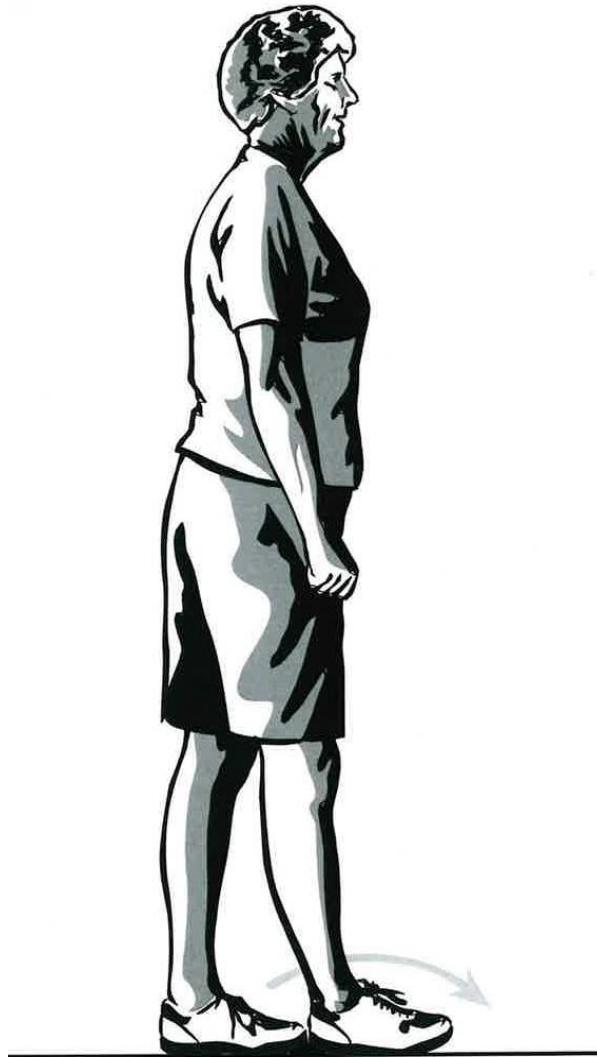
### Stå häls mot tå med stöd

- Stå rak vid ett stöd och titta framåt.
- Placera ena foten direkt framför det andra, så att fötterna tillsammans bildar en linje.
- Balansera i 10 sekunder.
- Placera den andra foten framför.
- Balansera i 10 sekunder.



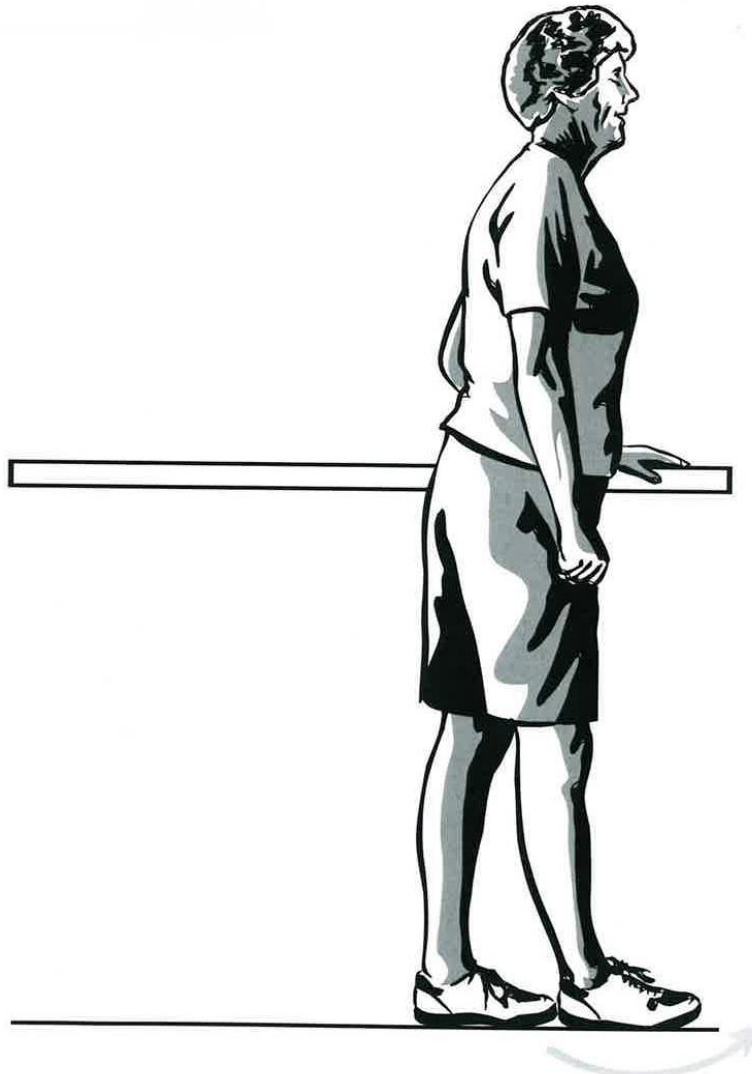
### Stå häl mot tå med stöd

- Stå rak och titta framåt.
- Placera ena foten direkt framför det andra, så att fötterna tillsammans bildar en linje.
- Balansera i 10 sekunder.
- Placera den andra foten framför.
- Balansera i 10 sekunder.



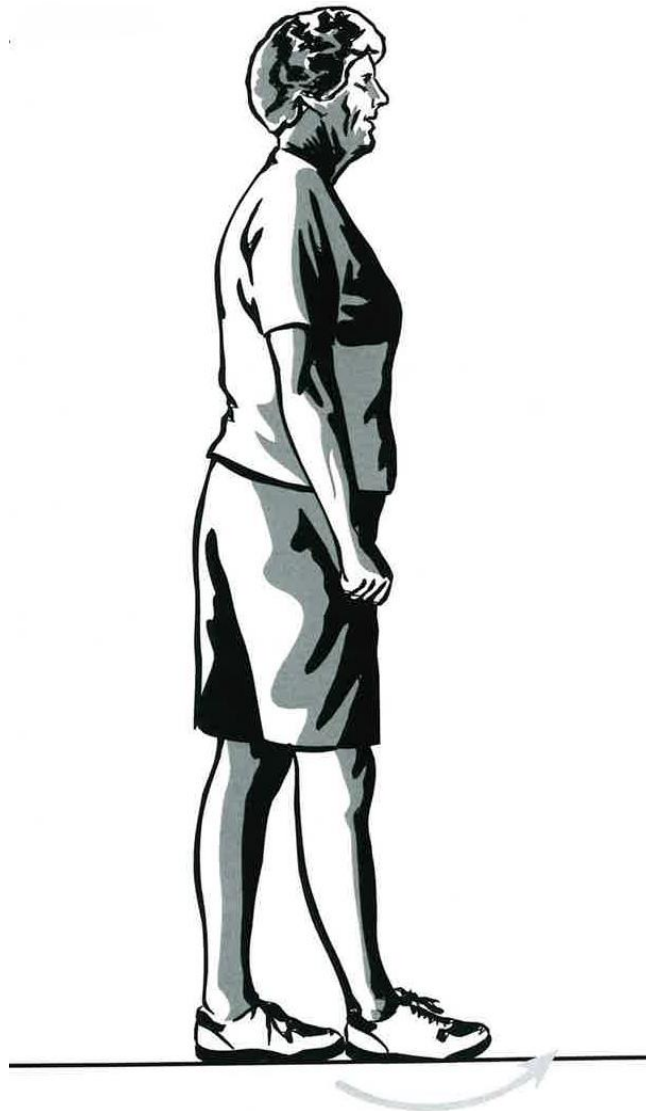
### Gå på linje – häl mot tå med stöd

- Stå rak vid en bänk och titta framåt.
- Gå framåt genom att placera ena foten direkt framför det andra, häl mot tå.
- Gå 10 steg.
- Vänd om och gå tillbaka 10 steg.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



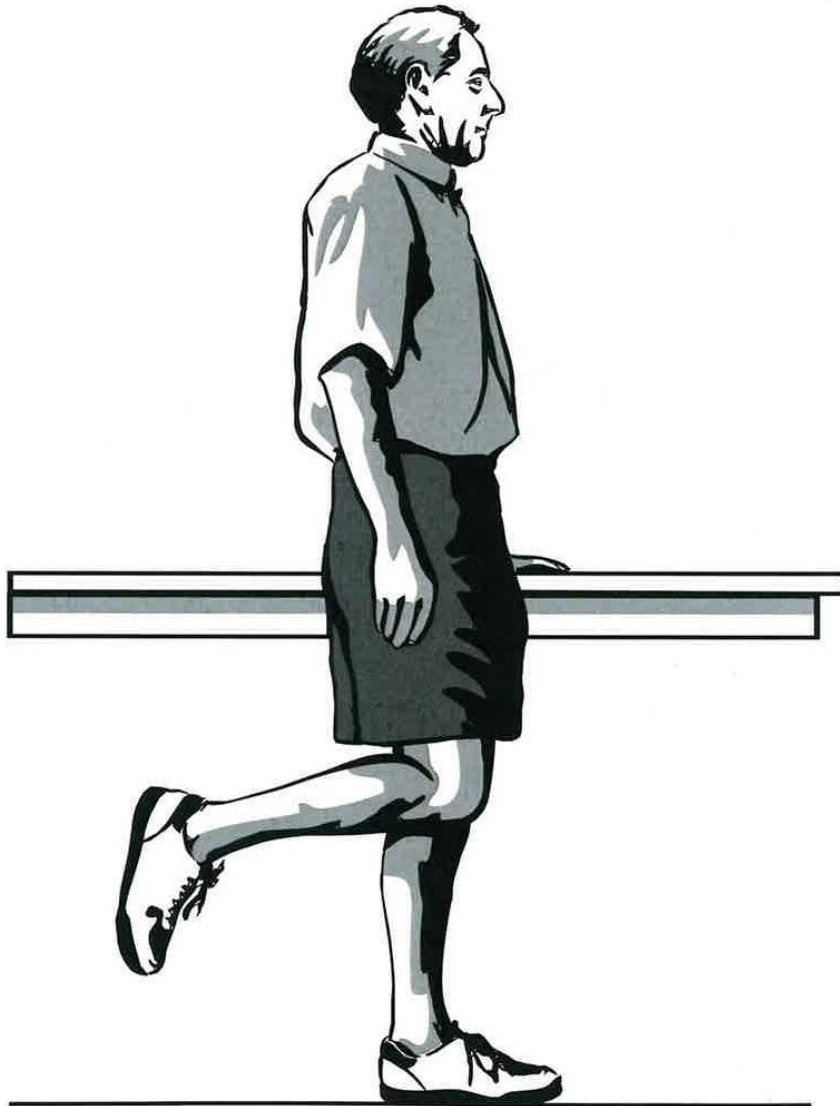
### Gå på linje – häl mot tå med stöd

- Stå rak och titta framåt.
- Gå framåt genom att placera ena foten direkt framför det andra, häl mot tå.
- Gå 10 steg.
- Vänd om och gå tillbaka 10 steg.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



### Stå på ett ben med stöd

- Stå rak vid ett stöd och titta framåt.
- Ställ dig på ett ben.
- Släpp stödet och balansera i 10 sekunder
- Sätt ner foten och upprepa samma sak med andra benet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





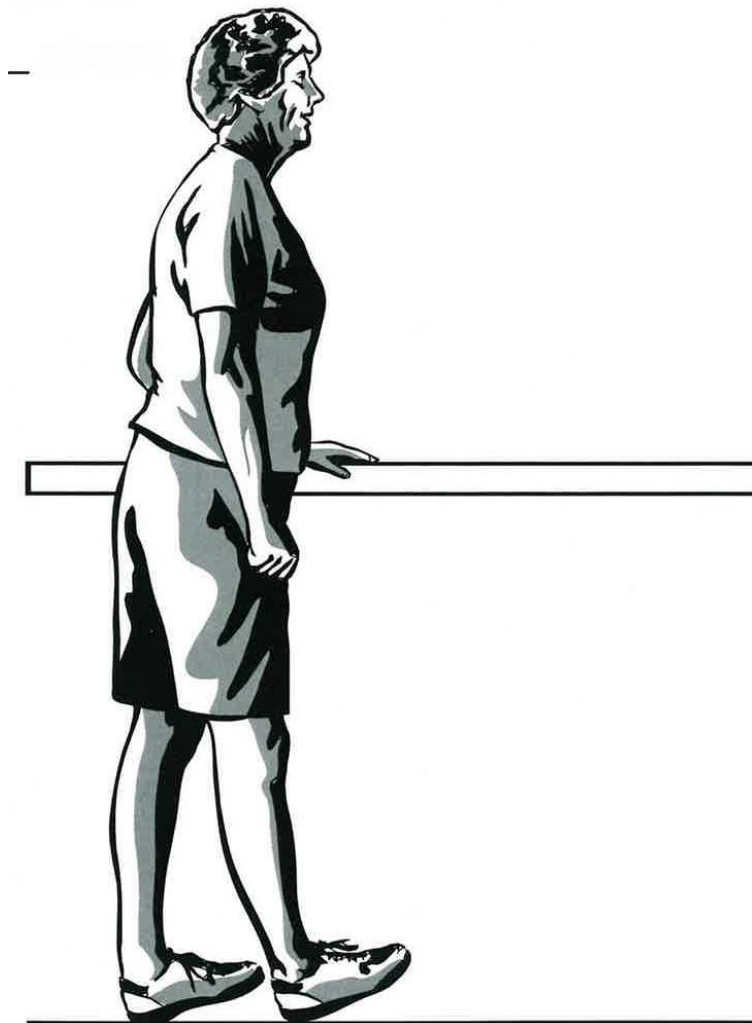
### Stå på ett ben med stöd - svårare

- Stå rak och titta framåt.
- Ställ dig på ett ben.
- Balansera i 30 sekunder
- Sätt ner foten och upprepa samma sak med andra benet.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



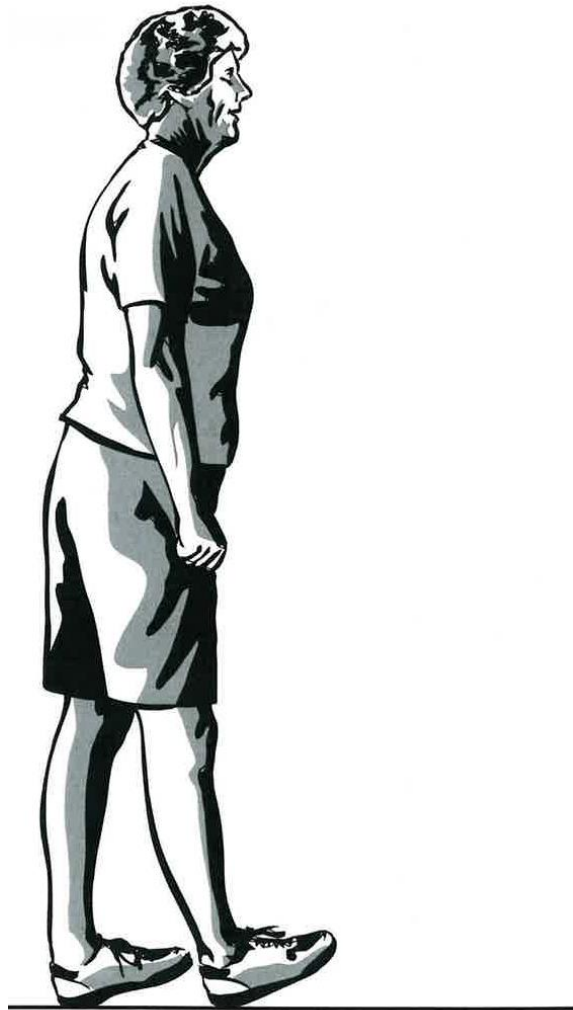
### Gå på hälar med stöd

- Stå rak vid en bänk och titta framåt.
- Höj bägge framfötterna från golvet och stå på hälar.
- Gå 10 steg framåt på hälar.
- Håll knäna mjuka och undvik att skjuta ut baken.
- Sätt ner framfötterna, vänd dig om, gå upp på hälar igen och gå 10 steg tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



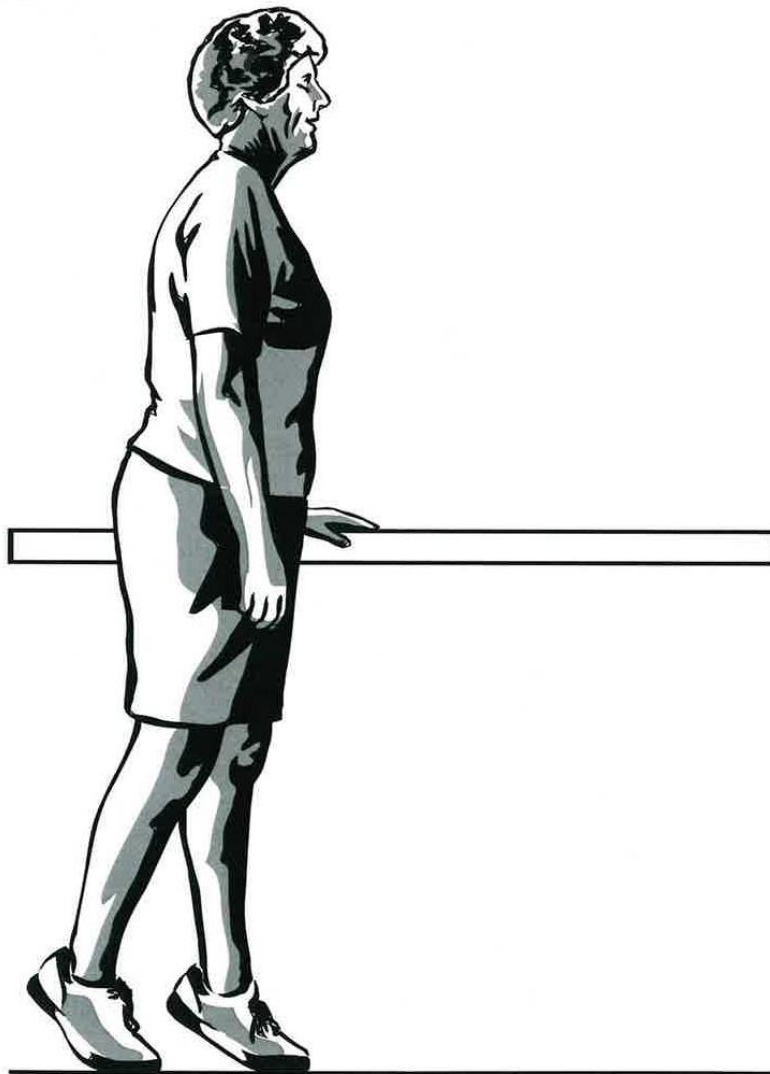
### Gå på hälarerna utan stöd

- Stå rak och titta framåt.
- Höj bägge framfötterna från golvet och stå på hälarerna.
- Gå 10 steg framåt på hälarerna.
- Håll knäna mjuka och undvik att skjuta ut baken.
- Sätt ner framfötterna, vänd dig om, gå upp på hälarerna igen och gå 10 steg tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



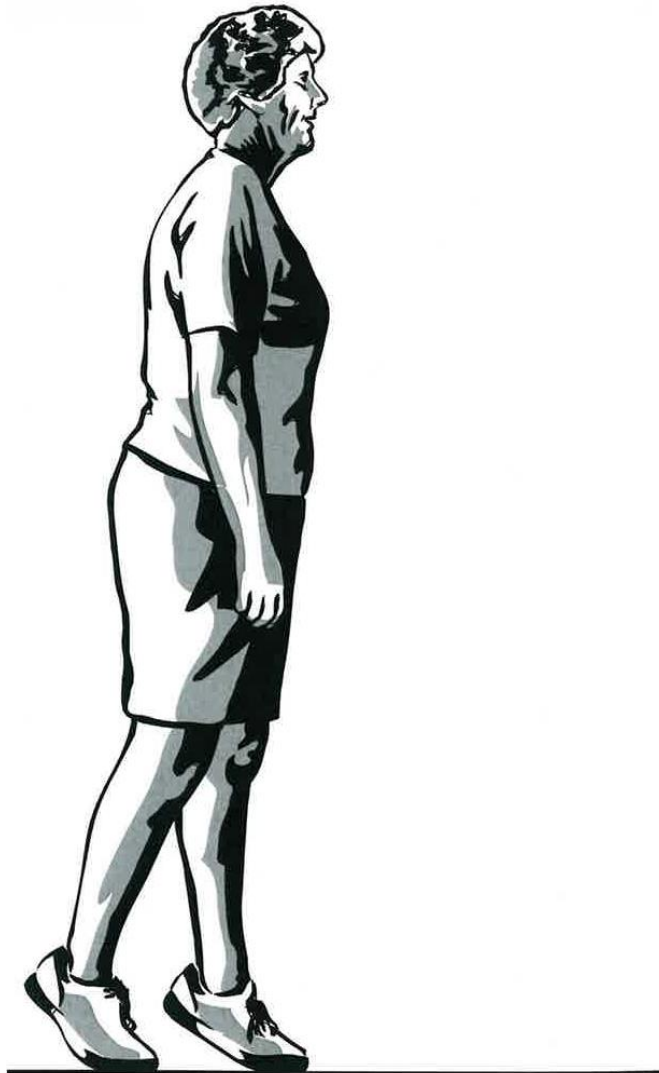
### Gå på tå med stöd

- Stå rak vid en bänk och titta framåt.
- Höj bägge hämlarna från golvet och stå på tårna.
- Gå 10 steg framåt på tå.
- Sätt ner hämlarna, vänd dig om, gå upp på tårna igen och gå 10 steg tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



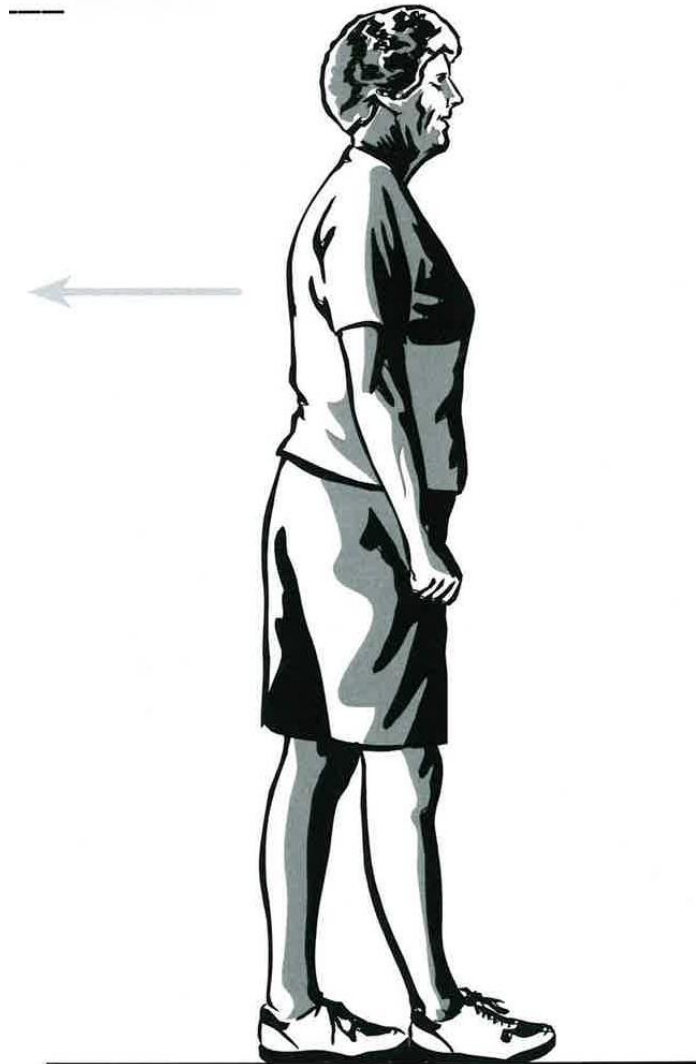
### Gå på tå med stöd

- Stå rak och titta framåt.
- Höj bägge hämlarna från golvet och stå på tårna.
- Gå 10 steg framåt på tå.
- Sätt ner hämlarna, vänd dig om, gå upp på tårna igen och gå 10 steg tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



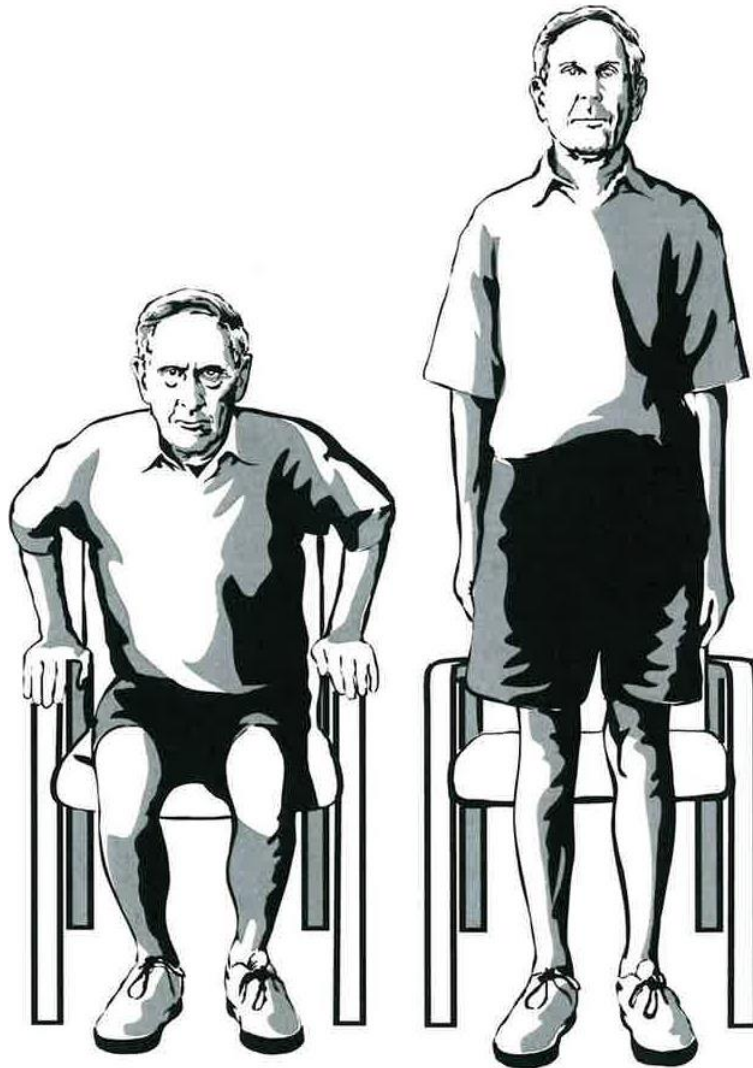
### Gå på linje baklänges – häl mot tå

- Stå rak och titta framåt.
- Gå bakåt genom att placera ena foten direkt bakom den andra, häl mot tå.
- Gå 10 steg.
- Vänd om och gå baklänges 10 steg tillbaka.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



### Uppresning från stol - med hjälp av 2 händer

- Sitt på en lagom hög stol, med armstöd.
- Dra in fötterna under knäna.
- Böj dig framåt, tag hjälp av bägge armstöden och res dig upp.
- Sätt dig långsamt ned igen.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





### Uppresning från stol - med hjälp av 1 hand.

- Sitt på en lagom hög stol, med armstöd.
- Dra in fötterna under knäna.
- Böj dig framåt, tag hjälp av ena armstödet och res dig upp.
- Sätt dig långsamt ned igen.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





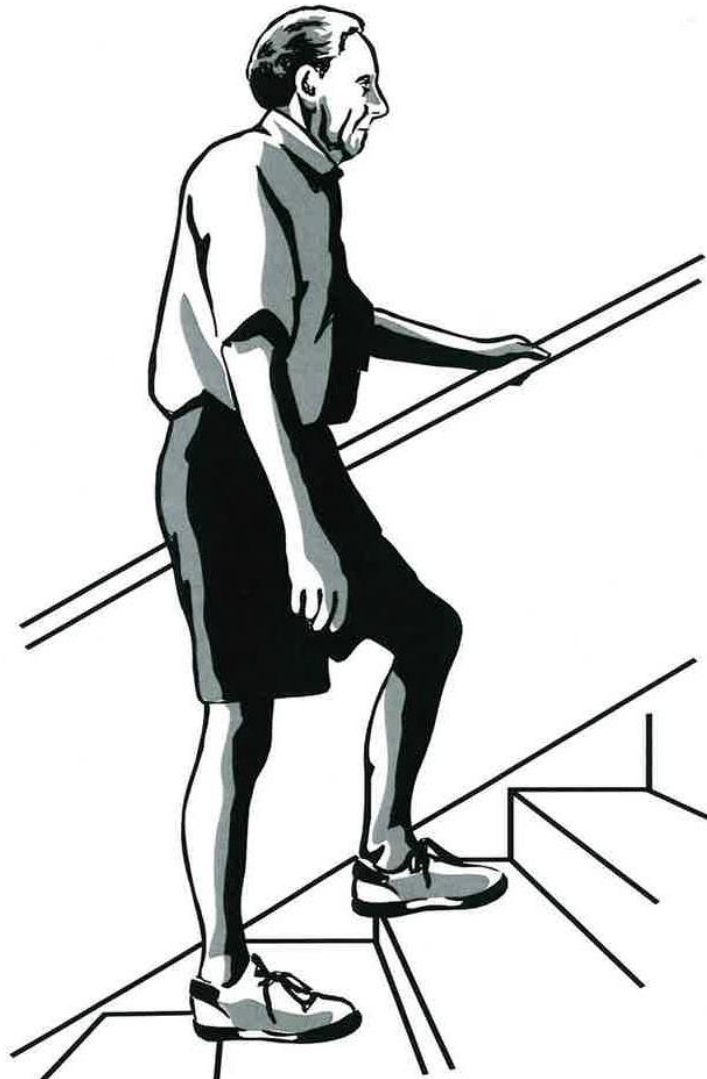
### Uppresning från stol.

- Sitt på en lagom hög stol.
- Dra in fötterna under knäna.
- Böj dig framåt och res dig upp utan att ta hjälp av händer.
- Sätt dig långsamt ned igen.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.



### Gå i trappa

- Håll i ledstången så mycket som du behöver.
- Placera foten på trappsteget.
- Gå upp \_\_\_\_\_ trappsteg.
- Vänd om.
- Gå ned \_\_\_\_\_ trappsteg.
- Upprepa \_\_\_\_\_ gånger.





Markera med T, de dagar du styrketränat.

Markera med G, de dagar du gångtränat/promenerat.

Vecka\Dag	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
V. 1							
V. 2							
V. 3							
V. 4							
V. 5							
V. 6							
V. 7							
V. 8							
V. 9							
V. 10							



## 6 TIPS FÖR ATT UNDVIKA FALL

---

### 1. Se över ditt hem

Mattor, sladdar, hur du har det i skåpen för undvika onödigt klättrande, en bra stege med handtag m.m. Ta gärna hjälp av MSB´s checklista och broschyr *Säkerhet i vardagen*.

### 2. Balansträna

Dålig balans ger upphov till fall och balansen är en "färskvare". Träna regelbundet enligt de övningar du gillar och som du tycker är utmanande i balansgruppen.

### 3. Ät ordentligt och varierat

Näringsbrist är inte ovanligt, särskilt för "äldre-äldre". Näringsbrist ger balansproblem och kan också ge depression.

### 4. Kontrollera dina mediciner

Felaktig medicinering är inte ovanligt. Har du flera mediciner, tala med din doktor &/eller be apoteket i sitt nya datasystem.

### 5. Använd adekvata hjälpmedel

T.ex. rollator, broddar vintertid. Se till att ev gånghjälpmedel är korrekt inställda för DIG!

### 6. Kontrollera din syn

Synen är viktig för din balans. Har du börjat få dålig balans, besök din optiker för att kontrollera din syn alt. din doktor om du misstänker starr.

## Sammanställning av synpunkter för december 2020

Ärendnr/ man/kvinna	Synpunkter på	Verksamhetsområde	Verksamhet	Avdelningschef	Inkom/ Avslutad
2020MC73516	Synpunkt gällande skyddsmaterial	Hela kommunen			2020-12-19
2020MC73609 kvinna	Synpunkt gällande information på hemsidan	Avd social omsorg	Hemtjänst	Marion Vaern	2020-12-21
2020MC73914 kvinna	<b>Klagomål</b> gällande hemtjänst	Avd social omsorg	Hemtjänst	Marion Vaern	2020-12-30
2020MC71801 kvinna	Synpunkt gällande sociala medier				2020-12-14
2020/274 kvinna	<b>Klagomål</b> via IVO på handläggning inom individ-och familjeomsorg	Individ-och familje omsorg	Sektionen barn och unga	Maria Kullander	2020-12-14
2020/281 anonym	<b>Klagomål</b> gällande vård-och omsorgs boende	Avd social omsorg	Vård-och omsorgs boende	Marion Vaern	2020-12-07



**Handläggare**

Sekreterare Charlotte Larsson

**Telefon** 0522-69 70 22

charlotte.a.larsson@uddevalla.se

## **Anmälan om inkomna skrivelser m.m. 2021**

### **Sammanfattning**

Följande inkomna skrivelser anmäls

- Beslut från IVO gällande missförhållande vid bostad med särskild service (6469).
- Beslut från IVO gällande missförhållande vid bostad med särskild service (6695).
- Förändrade avgifter vid placering hos SiS Statens Institutionsstyrelse från och med den 1 januari 2021 (SN 2020/289).
- Information från Inspektionen för vård och omsorg om myndigheters omsorgsregister samt ägar- och ledningsprövning (SN 278522 DOK).
- Kommunstyrelsens beslut 2020-12-16 § 382, Justering av kommunbidrag 2020 (SN 278521 DOK).
- Kommunfullmäktiges beslut 2020-12-09 § 287, antagande av övergripande plan Integration 2030 (SN 2020/139).
- Kommunfullmäktiges beslut 2020-12-09 § 286, avrapportering av uppdrag från KF flerårsplan (SN 2020/116).
- Analys och åtgärdsförslag från Nationella vårdkompetensrådet om kompetensförsörjningen i hälso- och sjukvården efter pandemivåren 2020 (SN 278503).

### **Förslag till beslut**

Socialnämnden beslutar

**att** lägga anmälan av inkomna skrivelser till handlingarna.



**Handläggare**

Sekreterare Charlotte Larsson

**Telefon** 0522-69 70 22

charlotte.a.larsson@uddevalla.se

## **Anmälan av beslut fattade enligt socialnämndens delegeringsordning 2020**

### **Sammanfattning**

Följande beslut fattade enligt socialnämndens delegeringsordning anmäls

- Förteckning över beslut av ordföranden 2021-01-08.
- Förteckning över beslut av förste socialsekreterare 2021-01-08.
- Statistisk sammanställning av beslut fattade fr o m 2018-2020 tertial 3 inom individ- och familjeomsorg samt rörande äldreomsorg, LSS och avgifter.

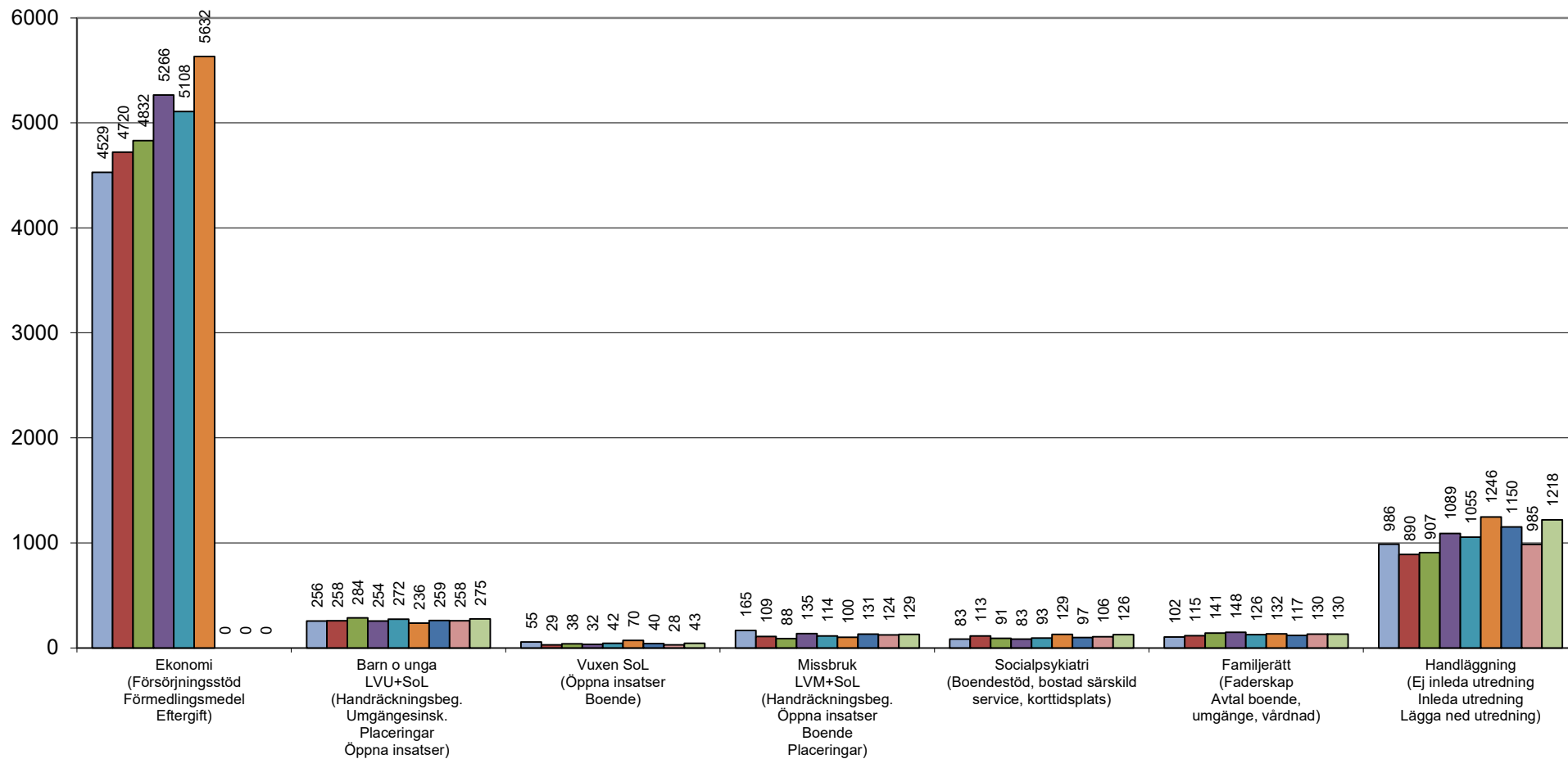
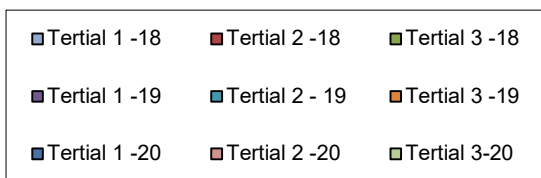
### **Förslag till beslut**

Socialnämnden beslutar

**att** lägga anmälan av delegeringsbeslut till handlingarna.

## Tjänstemannabeslut Sociala avdelningen 2018- 2020

Bifall och avslag





**På sociala avdelningens tjänstemannabeslut finns besluten:**

**Ekonomi**

Försörjningsstöd. Ansökan behandlas och beslutas per ärende varje månad.

Bidrag till personer inom etableringen. Ansökan behandlas och beslutas per ärende varje månad.

Eftergift av återkrav

Förskott förmån vid framställan till Försäkringskassan

Dödsboanmälan

Förmedlingsmedel

**Barn och unga**

Beslut enligt LVU:

Handräckningsbegäran för vård/omhändertagande

Hemlighållande av vistelseort

Umgängesinskränkning

Läkarundersökning

Beslut enligt SoL

Kontaktfamilj alt kontaktperson

Avlastningshem

Personligt stöd

Placering i familjehem och institution högst 1 månad

Ungbo

Behandlingsinsats i hemmet

Övriga hemmaplanslösningar

**Vuxen**

Kontaktperson

Personligt stöd

Bistånd som avser boende på Athenagården, Ungbo och Västgötavägen

Behandlingsinsats i hemmet

## **Missbruk**

### LVM

Handräkningsbegäran

Läkarundersökning

### SoL

Bistånd som avser boende på Jarlskatan, Alhagen, Stödboendet och Repslagaregatan

Kontaktperson

Personligt stöd

Kontakt med Kompassen

## **Socialpsykiatri**

Bostad med särskild service, korttidsplats

Boendestöd

## **Familjerätt**

Faderskapsfastställelse

Avtal vid boende, vårdnad och umgänge

Kontaktperson vid umgänge

Blodundersökning

Samtycke fortsatt adoptionsförfarande

## **Handläggning**

Ej inleda utredning

Inleda utredning

Lägga ned utredning

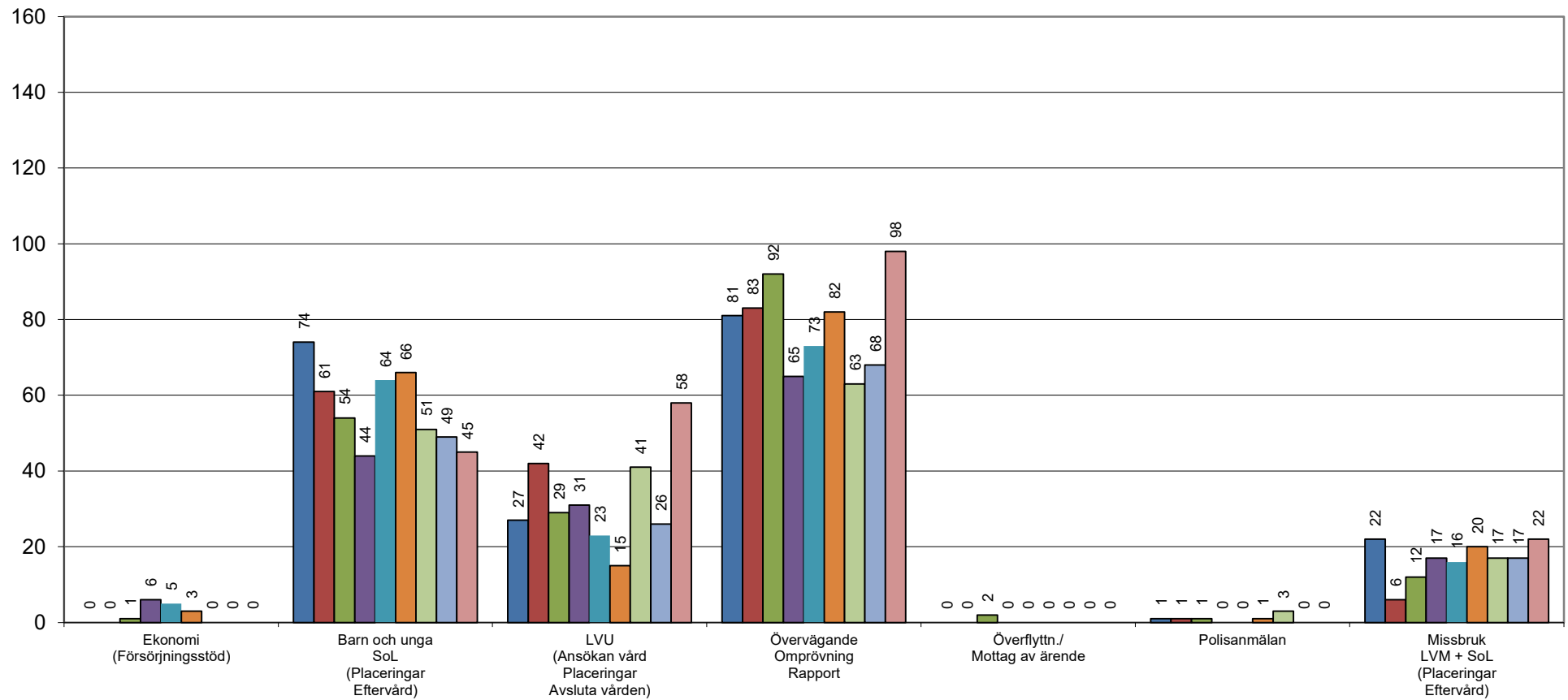
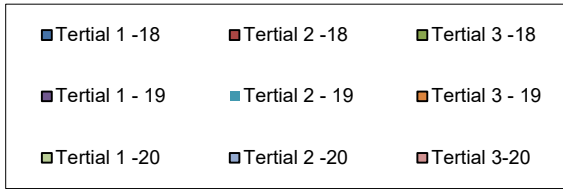
Förlänga utredningstid barn och ungdom

Begäran om förlängd tid för ansökan om vård enligt LVU

Yttrande

## Beslut i arbetsutskott och socialnämnd 2018 - 2020 Sociala avdelningen

Bifall och avslag



**Beslut av arbetsutskott/socialnämnd på sociala avdelningen finns besluten:**

**Ekonomi**

Försörjningsstöd

**Barn och unga SoL**

Placering i familjehem och institution

Eftervård efter institutionsvård

**LVU**

Ansökan om vård

Placering i familjehem och institution

**Övervägande Omprövning Rapport**

Övervägande och omprövning enligt LVU

Rapport om fortsatt vård enligt SoL

**Överflytt./Mottag av ärende**

Överflyttning av ärende till annan kommun

Mottagande av ärende från annan kommun

**Polisanmälan**

Polisanmälan vid misstanke om barnmisshandel, sexuellt övergrepp och socialbidragsbedrägeri

**Missbruk LVM + SoL**

LVM

Ansökan om vård

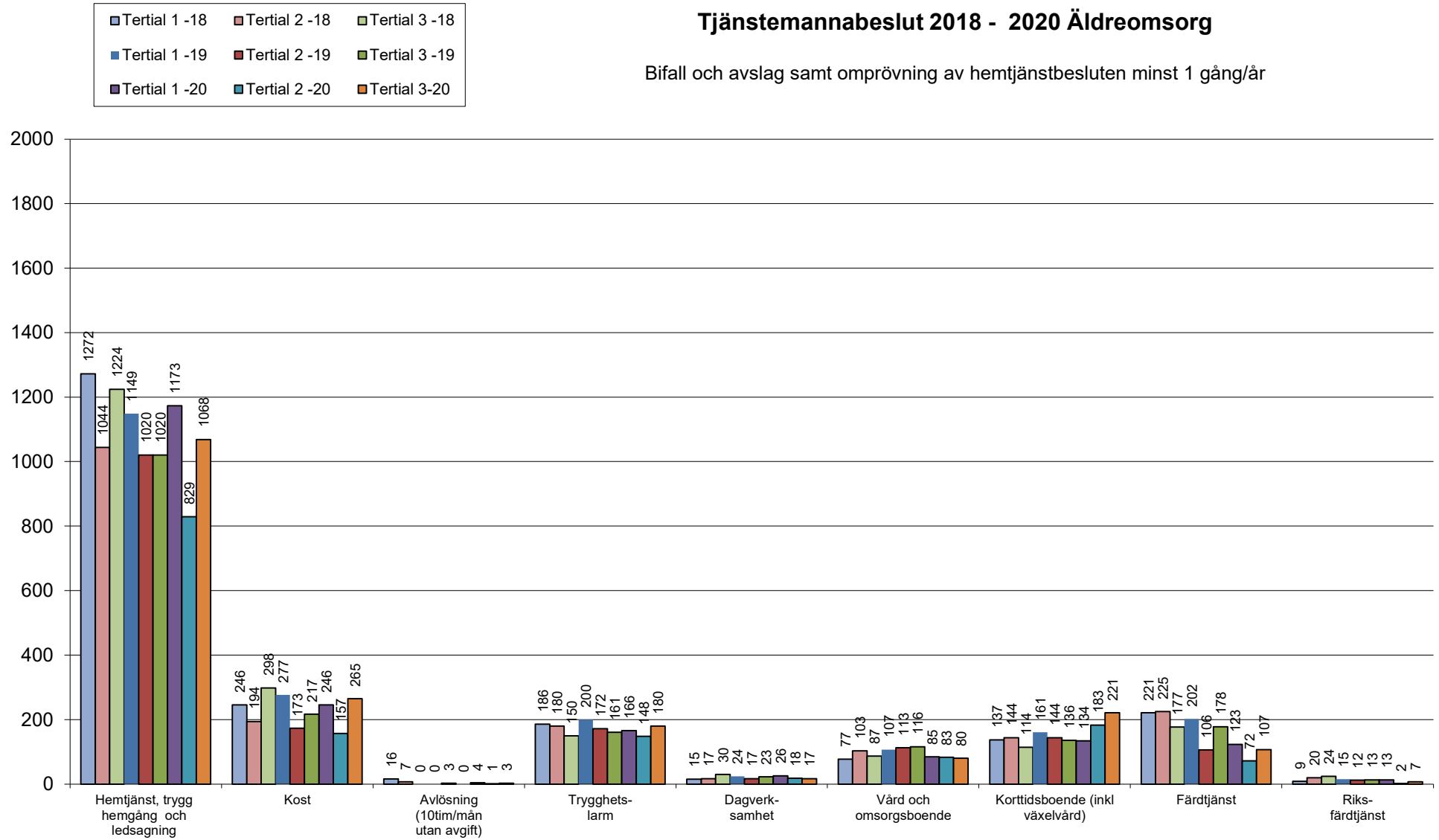
SoL

Placering i familjehem och institution

Eftervård efter institutionsvård

## Tjänstemannabeslut 2018 - 2020 Äldreomsorg

Bifall och avslag samt omprövning av hemtjänstbesluten minst 1 gång/år



## **I äldreomsorg finns besluten:**

### **Hemtjänst**

Hemtjänst, trygg hemgång

### **Kost**

Matleverans

Matkort

### **Avlösning**

10 tim/mån utan avgift. En del personer med närståendestöd/avlösning har även hemtjänst.

### **Trygghetslarm**

Trygghetslarm

### **Dagverksamhet**

Gäller enbart beslutad dagverksamhet på Myråsen

### **Vård och omsorgsboende**

Vård och omsorgsboende

### **Korttidsboende**

Korttidsboende

Växelvård

### **Färdtjänst**

Färdtjänst

Färdtjänst med ledsagare

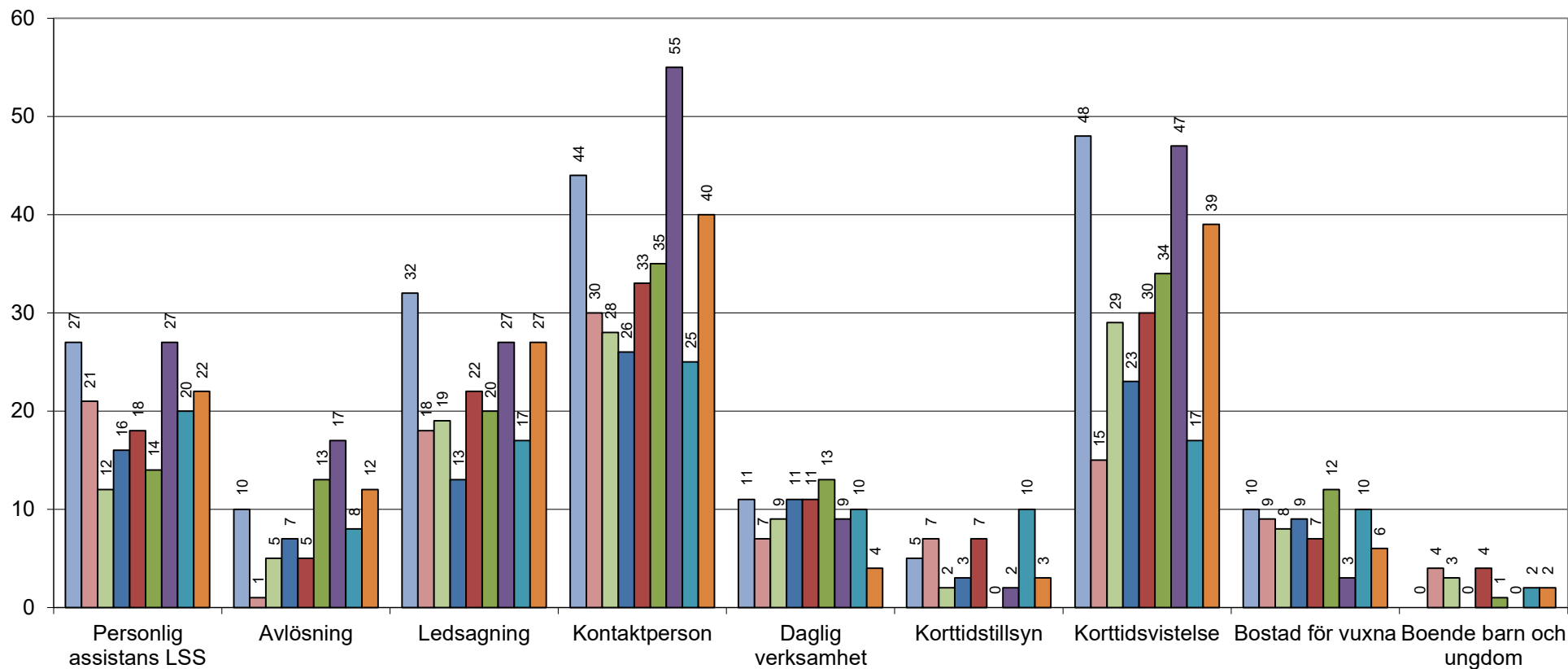
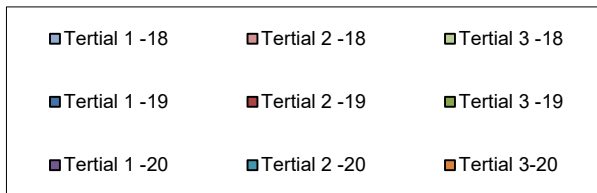
Färdtjänst med specialfordon

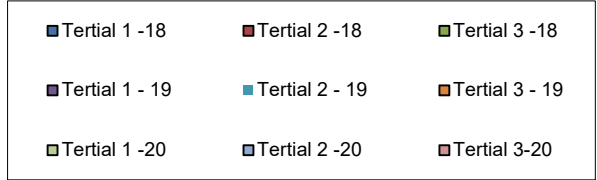
### **Riksfärdtjänst**

Riksfärdtjänst

## Tjänstemannabeslut samt beslut i nämnd 2018- 2020 LSS

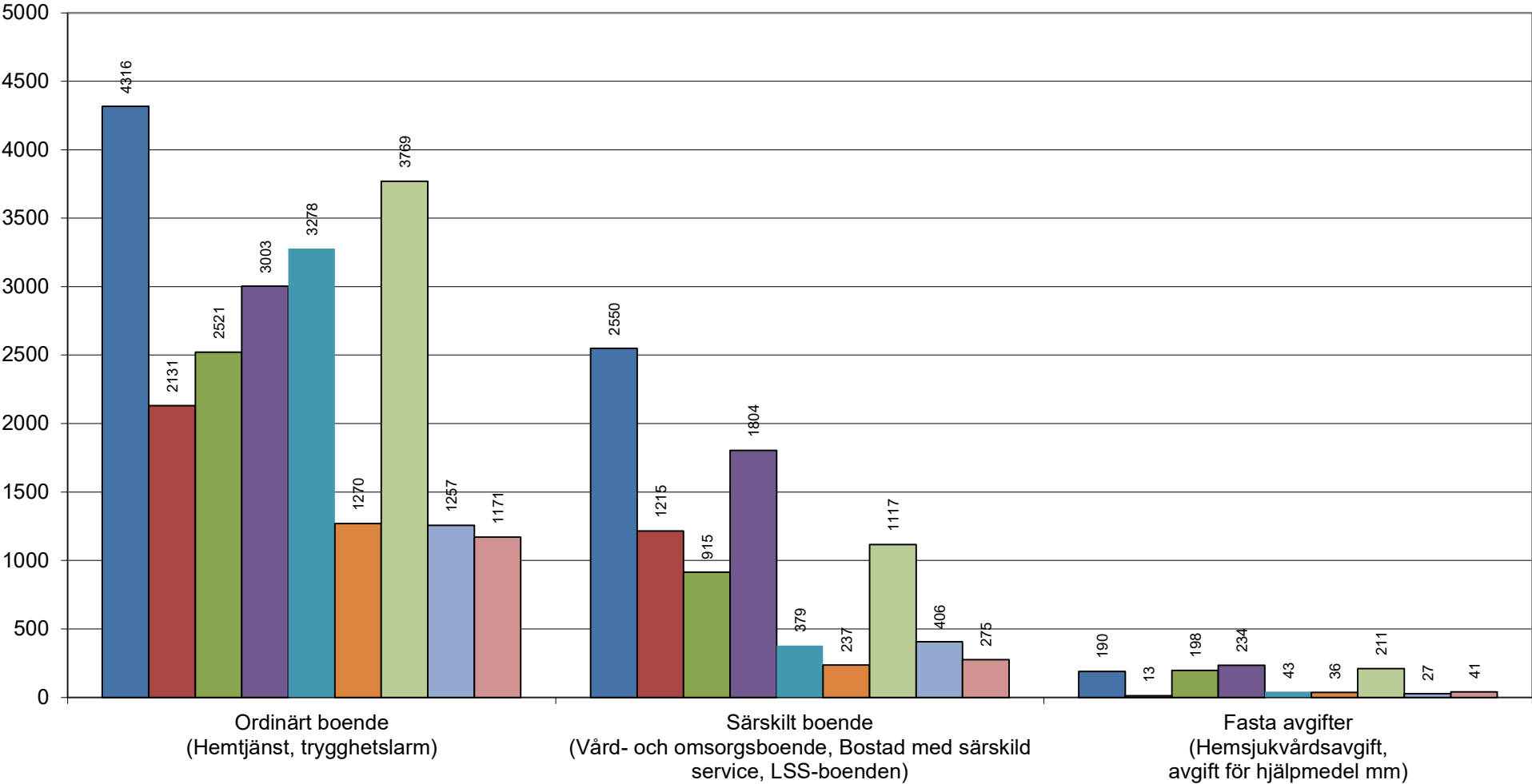
Bifall och avslag samt omprövning av besluten  
personlig assistans, avlösning, ledsagning och kontaktperson minst 1 gång/år





### Avgiftsbeslut 2018 - 2020

Omräkning av avgifter görs minst 1 gång/år





## Socialnämndens ärendebalanslista januari 2021

<u>Initierats</u>	<u>Fråga</u>	<u>Kommentar</u>
2020-12-15 § 190	Stefan Skoglund (S) och Christina Nilsson (KD) efterfrågar berättelser från brukare samt digitala studiebesök i socialtjänstens verksamheter	
2020-12-15 § 190	Lars Hultberg (C) önskar information om hur läkemedelsroboten/ medicingivaren fungerar	