

Resurscentrum 2.0

**Ett plattform för samarbete och
samverkan mellan Karlstad kommun
och Landstinget i Värmland**



KARLSTADS KOMMUN



**Landstinget
i Värmland**

Karlstads kommun har byggt ett nytt seniorboende i Karlstad. I samband med flytten dit frigörs lokaler i Resurscentrum som ligger vid Karlstads stadspark. Karlstads kommun och Landstinget i Värmland har nu beslutat sig för att tillsammans fylla dessa lokaler med ett innehåll som är anpassat för och utgår från för seniorers människors välmående och trygghet. Karlstads kommun och Landstinget i Värmland vill också se över sina arbetssätt och samverkan för att kunna skapa bra och användarvänliga vård- och omsorgstjänster för kommunens seniorer.

Behovsbild

För att veta vad lokalerna ska fyllas med och hur samverkan ska ske har vi valt att genomföra intervjuer och observationer för att ta reda på vad äldre invånare behöver för att ha ett tryggt och självständigt liv. Resultatet av detta arbete blev en beskrivning av tjugo utmaningar. Sju av dessa valdes för ett fortsatt arbete. Dessa utmaningar handlade om att kunna få kontakt för att få hjälp och stöd, att förbereda seniorer för en digital transformation, att få kunskap kring åldrande och att ha mötesplatser för att undvika ensamhet.

För att få förslag på innehållet i resurscentrum genomfördes ett arbete att gemensamt hitta lösningar på de utmaningar som valdes. I idégenereringsarbetet valde vi att arbeta med fiktiva seniorer i olika åldrar, i olika livssituationer och med olika behov. För att bygga för framtiden försökte vi förstå hur seniorer kan vara trygga och självständiga år 2026 med de tjänster och den välfärdsteknik som kommer att finnas då. Resultatet av idégenereringsarbetet blev 21 komponenter och 18 idéer för Resurscentrum 2.0.

Komponenter och idéer

Komponenterna är en blandning av funktioner och tjänster som skulle kunna finnas i Resurscentrum. Idéerna skulle kommun och landsting gemensamt undersöka för att skapa koncept som kan utvecklas till tjänster som kan ge trygghet och öka förutsättningar för trygga och självständiga seniorer i Karlstad. Arbetet med att ta fram komponenterna och idéerna har genomförts av totalt ca 50 personer där medarbetare från flera kommuner i både Sverige och Norge och landstinget, seniorer, närstående, näringslivsrepresentanter och andra organisationer har deltagit.

Kommuner och landsting står, med en större andel seniorer i befolkningen, inför stora gemensamma utmaningar. Ett sätt att möta dessa är att tillsammans med medarbetare, seniorer, närstående, frivilliga, näringsliv, forskning och organisationer lära och förstå, för att kunna samskapa bra och användarvänliga tjänster som ger värde i seniorers vardag.

Resurscentrum 2.0 skulle kunna vara den plattform för samverkan och samarbete där vi tillsammans skapar förutsättningar för trygga och självständiga seniorer i Karlstad.

Resurscentrum 2.0 skulle också kunna vara det nav där kunskap kring åldrande utvecklas, samlas och sprids.

Resurscentrum 2.0 skulle kunna bli en mötesplats för seniorer, närstående, medarbetare, frivilliga, näringsliv, forskning och organisationer. En plats som idag saknas.

Ett stor tack till alla som har varit med i arbetet!

Per Hanning, projektledare



Selma - 95 år 2026

”Jag kan gå själv. Men jag kommer inte ihåg saker så bra längre och det gör att jag känner mig orolig. Jag vill röra på mig, komma ut. Jag vill inte vara instängd här. Jag glömmer mer och mer nuförtiden.”

Selma har uppfostrat fem barn och tre av dem är fortfarande i livet. Barnen bor i Stockholm, Västerås och Mora. Hon får ibland besök av ett barnbarn som bor i Karlstad och av en väninna i Väse. Selmas man Ture dog för 25 år sedan.

Selma bodde för tio år sedan i ett av kommunens särskilda bostaden i Väse utanför Karlstad. För några år sedan flyttade hon därifrån till en anpassad lägenhet där hon kan röra sig mer fritt och självständigt. Eftersom hon har GPS och kamera- och sensorövervakning från ”larmtjänst” så går det enkelt att följa henne och ingripa om det skulle hända Selma något riskabelt.

Selma lider av demens och hjärtsvikt men kan gå själv utan problem. Symptomen av hennes demens har blivit värre men tack vare att tekniken gått framåt kan hon ändå ha en god livskvalitet med virtuella och fysiska tjänster som hon enkelt kan beställa med digitala funktioner. Det kan vara hjälp med inköp, promenader, fönsterputsning och mycket annat.

Personalen är specialutbildad i demensproblematik och ger henne bra hjälp, stöd och stimulans. Medicinerna blir också allt bättre.

Det som gjort mest skillnad för att förbättra livet för Selma ändå är att hon kan röra sig mer fritt. Hon har till exempel möjlighet att komma ut på cykeltur med frivilliga, genom Cykling without age-rörelsen som finns i Karlstad.



Gustaf - 85 år 2026

Jag bor i en lägenhet tillsammans med min fru Helga. Hon är tio år yngre och hjälper mig med det jag inte klarar själv. Vi har två barn tillsammans, Mikael som är 52 år och Anette som är 49 år. Mikael bor i Karlstad och Anette i Kil.

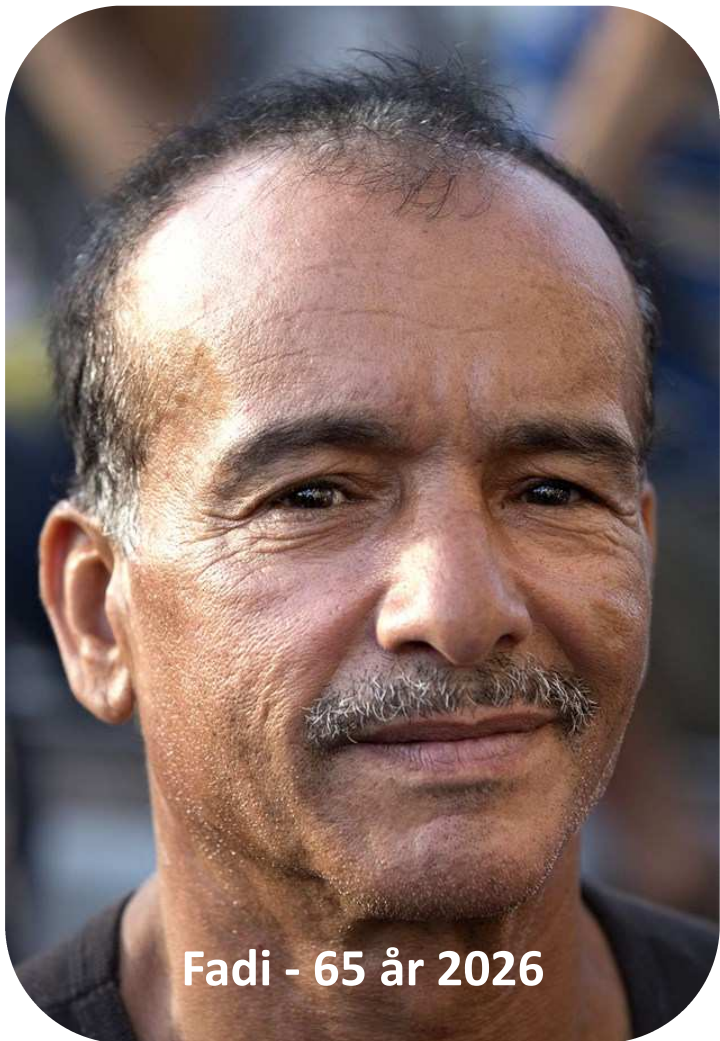
För 6 år sedan fick jag en stroke. Sedan dess behöver jag olika hjälpmedel för att ta mig fram. Jag har en smart rullstol som hjälper mig att bli mer rörlig. Min blodförtunnande medicin doseras automatiskt med hjälp av en medicin-pump på kroppen och en sensor bakom örat som läser av mina värden. Kontakt med vården sker mest genom att vi har digitala möten. Det har också hänt att en mobil enhet med vårdpersonal har kommit hem till mig. Jag sensorer i mitt trygghetsarmband som gör att vårdpersonal har kontroll på mig dygnet runt.

Innan jag gick i pension så jobbade jag som avdelningsdirektör på Försvarets materielverk. Helga har jobbat deltid i växeln på Länsstyrelsen. Jag har alltid tyckt om teknik men Helga tyckte länge att det var svårt med den nya tekniken i början. Nu går det lättare. Vi har båda moderna "smartphones" som vi använder mycket när vi pratar med våra barn, delar bilder, beställer saker eller olika tjänster.

För några år sedan tyckte jag och Helga att det var svårt att ta sig utanför dörren. Eftersom det är svårt att ta sig ut och komma iväg någonstans så tappade vi kontakten med många av våra gamla vänner. Men nu har vi hittat ett bra resmål som är anpassad för personer med nedsatt rörlighet och med alla hjälpmedel man kan behöva så dit reser vi en eller två gånger om året. Där kan vi träffa både gamla och nya vänner och få nya intryck och upplevelser.

Tidigare fick jag hemhjälp fyra gånger om dagen. Nu har jag sensorer installerade så att "larmet" kan hålla koll på mig dygnet runt. Vi använder också "digital assistans" som fungerar med röststyrning så att man kan beställa olika tjänster. Det kan vara allt från att få hjälp med matlagning, städning, att få fotvård eller att få håret klippt.

Om jag och Helga behöver storhandla eller bara åka ut på en utflykt så ringer vi på färdtjänst som fungerar ungefär som Uber gjorde för tio år sedan.



Jag flydde från Syrien till Sverige under kriget för 10 år sedan och hamnade till slut på Kronoparken i Karlstad tillsammans med min fru och min son. Då var jag 55 år. Min fru dog för några år sedan och min son har flyttat till Stockholm. I Syrien arbetade jag med ekonomi-frågor på ett större företag. I Sverige var det väldigt svårt att få arbete till en början, men nu jobbar jag med ekonomifrågor på Resurscentrum och hjälper också till där med stöd i olika kulturella möten.

Jag förstår svenska bättre och bättre. Tekniken har blivit bättre och det går enkelt att få information idag både på svenska och på mitt modersmål. Min smartphone har bra översättningstjänster och informationstolkning.

Fysiskt sett har jag inte några stora problem, men jag har ofta ångest och sover dåligt eftersom mina minnen plågar mig. Via Resurscentrum har jag fått en koordinator som hjälper mig att navigera rätt så att jag får den hjälp och det stöd jag behöver.

Tack vare jobbet har jag ett stort socialt umgänge idag. Jag trivs och känner mig behövd. Nya vänner har jag också fått genom matchnings-appen Seniorträffen. Min son och mina barnbarn hälsar ofta på. Då tar de gärna någon av alla självgående el-bilar som går mellan Stockholm och Karlstad.



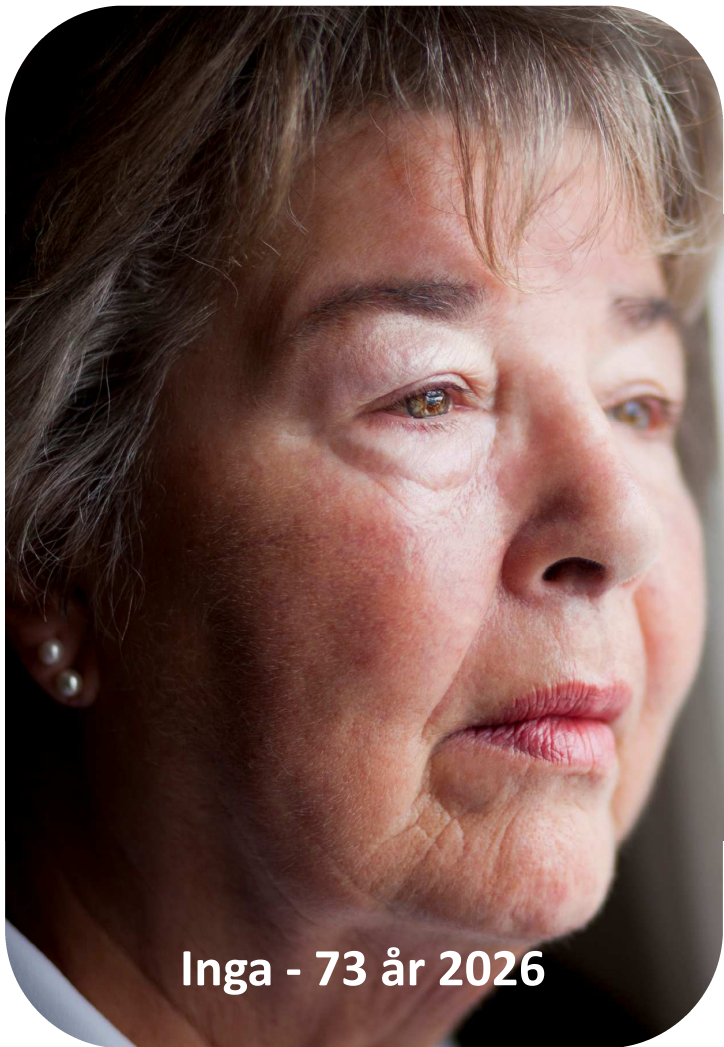
Barbro - 68 år 2026

Jag bor i en egen villa i Karlstad och har tre barn, Cecilia, Måns och Erik, som också bor i Karlstad. Barnen är mitt i livet med sina karriärer och familjer. Nu har jag fem barnbarn och ett till är på väg. När jag var fyrtio år skiljde vi oss, jag och barnens pappa. Efter det har jag inte haft några längre relationer. Jag är van att klara mig själv.

Jag har just gått i pension efter att ha arbetat med personalfrågor på ett åkeriföretag i Karlstad i många år. Min familj och mina vänner betyder jättemycket för mig och jag umgås mycket med dom.

Eftersom jag har diabetes behöver jag ta insulin varje dag. Det fungerar riktigt bra tack vare min blodsockerscanner som har inbyggd insulinpump. På grund av min diabetes måste jag ha koll på mina värden regelbundet, för jag ser lite dåligt och börjat få ont i bröstet. Där har jag god hjälp av min diabetesapp. Via den får jag min hälsostatus, jag kan själv scanna ögonbotten och jag kan möta vården digitalt, möta "Doktor Watson" eller boka tid till ett fysiskt möte med vården. Diabetesappen har ett beslutstöd och genom appen får jag erbjudande om t ex hembesök av en arbetsterapeut eller olika utbildningar.

Jag väger lite för mycket och rör mig för lite. Min diabetesapp hjälper mig här också och fungerar som en slags "hälsoklocka". Genom den får jag träningsråd och den pushar mig att träna mer.



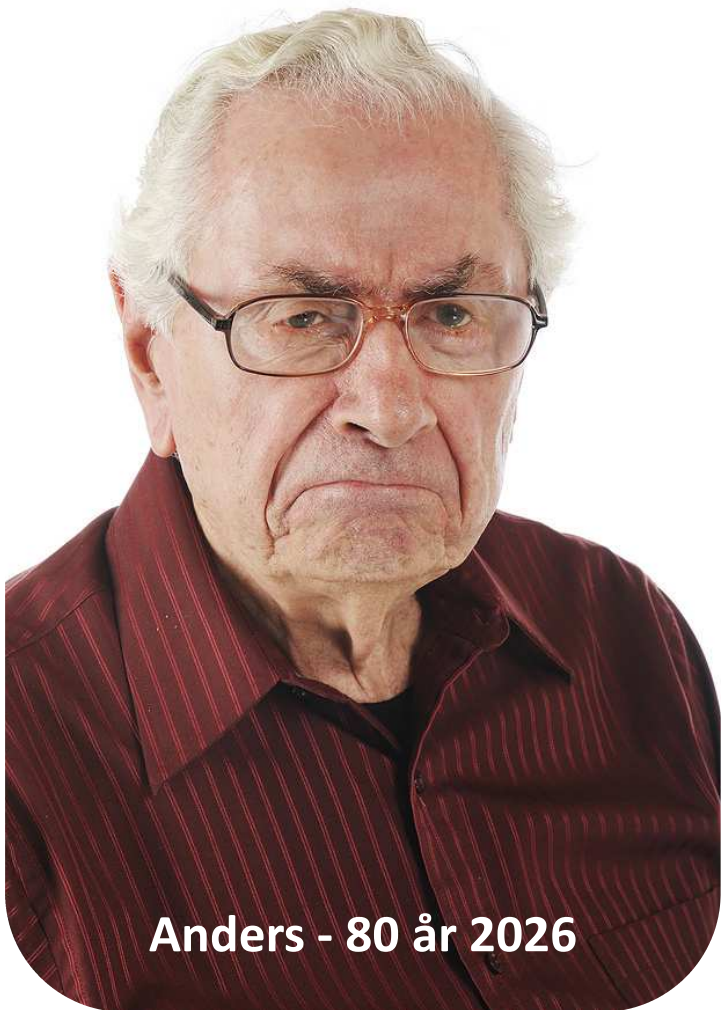
Inga - 73 år 2026

Jag har nyligen blivit änka och har en son som heter Anders som bor i Oslo. Anders kommer och hälsar någon gång om året. Ibland har jag svårt att komma ihåg att äta eller handla. Eller så glömer jag var jag har lagt olika saker. Då får jag god hjälp av mitt "hälsoarmband" som meddelar mig när det är dags att äta till exempel. Jag behöver komma i kontakt med vårdens då och då för att jag har ont i min höft och i knäet. Det kan ske på olika sätt, genom digitala möten eller en trygghetscentral som är öppen 24/7. En del övningar kan jag göra själv i förebyggande syfte. Övningarna och instruktioner till dem kan jag få i mina VR-glasögon eller via hologram.

Jag har varit egen företagare i klädbranschen och jobbar fortfarande då och då i min butik. Jag bodde i en egen lägenhet i Viken i Karlstad tidigare men nu bor jag i ett kollektiv tillsammans med andra seniorer. Det är ett slags trygghetsboende med restaurang, café, träningslokaler och med bra support när det gäller till exempel hjälpmedel, träning eller IT. Jag hittade nya och gamla vänner med hjälp av en digital tjänst som liknar Tinder, som ju var populärt på 2015-talet. Den kan matcha ihop personer som finns inom samma geografiska områden. Tack vare den har jag nu delad vårdnad av en pudel med en man som inte bor så långt från mig.

Eftersom jag har Alzheimers i släkten så är jag lite orolig att få det och har börjat titta på vilket stöd som finns, som till exempel anpassat boende med hologramväggar så att lägenheten ser ut som "hemma". Resurscentrum har mycket samlad kunskap och där har jag fått en hel del rådgivning. Jag har erbjudits att komma i kontakt med andra i samma situation och fått erbjudande om friskvård för att förebygga sjukdomen. Jag kan också få ett armband som håller koll på mina data. Vid "riskbeteende" kontaktas man direkt av vårdens.

Nu deltar jag i Grön Arena där jag får pyssla med djur som jag är intresserad av. En frivilligarbetare som delar mitt intresse ledsagar mig dit varje vecka.



Anders - 80 år 2026

Jag bor i ett hus på ute på landet ungefär en mil från Karlstad. Min fru gick bort för åtta år sedan och vi fick aldrig några barn. Jag är inte den som gärna tar nya kontakter men det är trevligt när någon av grannarna tittar in. KOL har jag haft nu i tio år och jag har problem med både tinnitus och yrsel. En årlig uppföljning görs digitalt och behandlingen är automatiserad. Jag vill helst ha så lite att göra med vården som möjligt, men det fungerar bra att tala in på telefonen vilka bekymmer jag har. Då kan jag få en rekommendation och råd till egenvård. Om jag behöver behandling går en beställning till närmaste vårdinstans som sedan kommer hem till mig och ger mig behandling. Med tjänsten "ubercare" kan jag beställa en läkare som kommer ut och gör en grundligare bedömning om det behövs. Gränserna mellan egenvård hemma, sjukhusvård och primärvård har mer och mer suddats ut.

Förut hade jag trygghetslarm, men nu har jag en "klocka" som har koll på allt och jag behöver inte ens själv ringa 112 om jag skulle behöva det.

Mitt stora intresse är trav och på tisdagar åker jag till en butik och spelar. Tyvärr är det många i det gamla travgänget som har gått bort men jag har hittat olika nätforum för trav där jag träffas andra som har samma intresse.

Mat intresserar mig inte så mycket, så jag äter nog lite dåligt och dricker kanske lite för mycket. Det har blivit bättre med det sedan jag har börjat beställa mat digitalt och får hemkörd till min egen dörr varje vecka.



**Plats för omvärlds-
och framtidsspaning**





1 - Plats för omvärlds- och framtidsspaning

En plats där landsting och kommun bygger gemensam kunskap genom att aktivt omvärlds- och framtidsspana kring välfärdsteknik och nya tjänster inom hälsa, vård och omsorg. Här samlas och dokumenteras resultaten av omvärldsbevakningen och kan spridas till verksamheter och medarbetare inom både landsting och kommun.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar att kunna hitta moderna tjänster, arbetssätt och välfärdsteknik som kan användas i både landsting och kommun. Skapar förutsättningar att följa med i en alltmer föränderlig värld. Skapar förutsättningar att hitta innovationer för att kunna implementera i egen verksamhet.



**Byggplats för nya
tjänster för seniorer**





2 - Byggplats för nya tjänster för seniorer

En plats där seniorer, närstående, medarbetare, forskning, organisationer och näringsliv kan skapa nya tjänster och innovationer för seniorer. En plats för att undersöka seniorers behov och skapa nya lösningar. En plats för att tillsammans med seniorer prototypa och vidareutveckla. En plats att vara nyfiken på och få prova och skapa för att lära.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar en mötesplats för seniorer, närstående, medarbetare, forskning, organisationer och näringsliv för att gemensamt kunna lära och skapa och bygga nya tjänster för seniorer. Skapar möjlighet för forskning att bygga ny kunskap. Seniorer deltar i samhällsutvecklingen och får möjlighet att känna sig som viktiga resurser.



**Testplats för nya tjänster
och ny välfärdsteknik**





3 - Testplats för nya tjänster och ny välfärdsteknik

En plats där vi tar hem befintliga tjänster och befintlig teknik för att testa, vidareutveckla och förbereda oss för framtiden. En plats där landsting, kommun, seniorer och närstående testar nya tjänster och ny teknik. Här vidareutvecklas tjänsterna för att passa seniorer, närstående och olika verksamheter. Tester genomförs i nära samarbete med leverantörer för att de ska kunna bygga användarvänliga tjänster och teknik.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för att vi ska kunna bygga lösningar för framtiden. Skapar förutsättningar för landsting, kommun och invånare att vara med och bygga användarvänliga tjänster och produkter.



**Förberedelseplats för
implementering**





4 - Förberedelseplats för implementering

En plats där landsting och kommun tillsammans gör förberedelser för implementering av nya tjänster eller välfärdsteknik för att få spridning i respektive organisation. En plats som tar hänsyn till de olika organisationernas förutsättningar och kapacitet att ta emot och implementera. En plats för vidare spridning till prov- och visningsrum.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar att införa både organisationsöverskridande och organisationsspecifika lösningar och välfärdsteknik. Skapar förutsättningar att få ny välfärdsteknik till prov- och visningsrummet.



**Prov- och visnings-
rum av hjälpmedel
för seniorer**





5 - Prov- och visningsrum av hjälpmedel för seniorer

I prov- och visningsrummet finns möjlighet att visa, prova och känna på olika hjälpmedel och digitala lösningar som kan underlätta i vardagen, t ex elcykel, rörlighetsstödjande gyrorullstolar, robot-hjälpmedel, kroppsnaära eller bärbar teknik för mätning och dosering. Det finns möjlighet att hyra och prova hjälpmedel. Rummet är bemannat med personer som kan demonstrera, inspirera och ge personlig rådgivning. I prov- och visningsrummet kan även medarbetare inom vård och omsorg se och prova olika hjälpmedel.

Möjliga fördelar/vinster

Prov- och visningsrummet kan samla den senaste informationen om den senaste tekniken och skapa nyfikenhet kring den hjälp som finns att få. Genom att göra hjälpmedel tillgängliga på ett attraktivt sätt kan man sänka trösklarna och avdramatisera steget till att ta hjälp i ett tidigt skede.



Kunskapsplats för seniorer





6 - Kunskapsplats för seniorer

En plats för föreläsningar, inspiration och utbildningar kring åldrande. En mötesplats där seniorer träffas och utbyter erfarenheter och bygger ny gemensam kunskap kring att hantera sitt åldrande. En plats där seniorer kan ta del av ny teknik och nya tjänster för seniorer.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för en ökad kunskap kring åldrande, hälsa och välfärdsteknik bland seniorer. Skapar förutsättning för spridning av nya tjänster och välfärdsteknik. Skapar förutsättningar för kunskapsspridning och ett lärande mellan seniorer. En plats som bidrar till att seniorerna kan känna sig självständiga och trygga.



**Kunskapsplats kring seniorer
för medarbetare i kommun
och landsting**





7 - Kunskapsplats kring seniorer för medarbetare i kommun och landsting

En plats för föreläsningar, inspiration och utbildningar kring åldrande. En mötesplats där medarbetare i kommun och landsting träffas och utbyter erfarenheter och bygger ny gemensam kunskap. En plats där medarbetare kan ta del av ny teknik och nya arbetsmetoder och tjänster för seniorer.

”Kunskapsretreat” för medarbetare för att lära nytt, utbyta och bygga kunskap och erfarenheter med andra någon annanstans än på den vanliga arbetsplatsen.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för en ökad kunskap kring åldrande och hälsa och spridning av nya metoder och välfärdsteknik. Skapar förutsättning för kunskapsspridning och ett lärande mellan kommun och landsting. Genom att erbjuda ett ”kunskapsretreat” kan denna plats bidra till att öka vård och omsorgsyrkens attraktivitet och öka kunskap och spridning kring ny teknik och nya arbetssätt.



**Kunskapsplats för när-
stående till seniorer**





8 - Kunskapsplats för närstående till seniorer

En plats där seniorer, närstående, medarbetare, forskning, organisationer och näringsliv kan skapa nya tjänster och innovationer för seniorer. En plats för att undersöka seniorers behov och skapa nya lösningar. En plats för att tillsammans med seniorer prototypa och vidareutveckla. En plats att vara nyfiken på och få prova och skapa för att lära.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för närstående att med bättre kunskaper kunna stötta seniorer mer aktivt. Skapar möjlighet att upptäcka och förebygga demenssjukdomar och andra kroniska sjukdomar tidigt. Underlättar för närstående att mötas och att använda varandra som resurser.



Mötesplats kring IT för seniorer





9 - Mötesplats kring IT för seniorer

En plats där seniorer lär, använder och inspireras till att använda digital teknik, digital kommunikation och digitala tjänster. Seniorer eller ungdomar lär seniorer att använda applikationer i datorer, pekplattor och smartphones. Seniorer kan få hjälp att börja använda digitala tjänster för att shoppa, söka, beställa, göra ansökningar, betala räkningar osv. Här kan seniorer få teknisk support kring ny teknik och tekniska hjälpmedel eller hjälp med hur man får support. På mötesplatsen finns mötesrum med tillgång till digital teknik för seniorer och andra.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för seniorer att ta till sig och använda digital teknik, digital kommunikation och digitala tjänster. Skapar möjlighet för seniorer att använda digitala tjänster som underlättar självständighet i vardagen. Skapar förutsättningar för att fler ska kunna använda fler e-hälsotjänster. Skapar möten mellan seniorer, mellan seniorer och unga och seniorer och profession.



**Plats för digitala
möten**





10 - Plats för digitala möten

En särskild plats där det finns tillgång till teknik och support för att kunna erbjuda seniorerna digitala möten med vården, med närstående eller andra personer.

Möjliga fördelar/vinster

Genom att ha en särskild plats för digitala möten, ökas tillgängligheten till den digitala tekniken och möten mellan människor. Det underlättar också ett lärande när det gäller ny teknik och nya sätt att mötas på.



Träffpunkt för seniorer





11 - Träffpunkt för seniorer

En plats för att träffa gamla och nya bekanta, laga mat tillsammans, roa sig, en plats för musik, konst eller föreläsningar. Här kan man fika, laga mat, ha pubkvällar, spela bridge eller biljard, se på sport eller underhållning på storbildsskärmar tillsammans. Det kan också vara en träffpunkt utomhus, t ex en parkmiljö. Träffpunkten har öppet även på helger och kvällar, för att möta seniorernas och deras närståendes behov.

Möjliga fördelar/vinster

Träffpunkten kan hjälpa till att bryta ensamhet och bidra till nya möten. Genom att ha en plats som är fylld av olika aktiviteter och där alla är välkomna, skapas ett hjärta och nav i seniorernas vardagsliv.



Mötesplats för frivilliga resurser





12 - Mötesplats för frivilliga resurser

En plats där frivilliga resurser samlas, som kan bidra med allt från träning, promenader, cykling, kursverksamhet, ledsagning, kontakter eller stöd. Här kan man också matcha seniorernas behov och intressen med frivilliga tjänster, både på Resurscentrum 2.0 och i seniorernas hemmiljö. Seniorer som orkar och mår bra kan vara frivilliga resurser till andra seniorer som har behov av hjälp eller stöd.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar förutsättningar för ett brett utbud av tjänster som genomförs av frivilliga som kan komplettera och avlasta närstående och personal inom vård och omsorg. Det är också ett sätt att tillvarata seniorerna som resurser för varandra.

13

Mötesplats för föreningar





13 - Mötesplats för föreningar

En yta som olika föreningar kan använda för kreativa möten och möten över verksamhetsgränser, organisatoriska gränser och generationsgränser. Här kan det finnas tillgång till mötesledare och facilitatorer.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar möjligheter att tillvarata den kraft som finns i olika föreningar. Genom att öppna upp för och välkomna föreningar av olika slag och som vänder sig till andra målgrupper än seniorer, kan vi skapa förutsättningar för ett öppet klimat där olika intressen, kulturer och åldrar kan mötas.

14

**Mötesplats med
vård- och hälso-
tjänster**





14 - Mötesplats med vård- och hälsotjänster

Mötesplatsen med vård- och hälsotjänster är en plats där seniorer och deras närstående, kan träffa medarbetare från vården utan att boka tid. Här kan man också få rådgivning om och kunna köpa mediciner. Det finns tillgång till vårdpersonal på olika nivåer och inom olika professioner, både när det handlar om fysisk och psykisk ohälsa.

Möjliga fördelar/vinster

Det här är en plats där seniorer och deras närstående enkelt får tillgång till vård- och hälsotjänster. Det kan förebygga både fysisk och psykisk ohälsa och bidra till ökad känsla av trygghet och välbefinnande. Med en kurator på plats finns det tillgång till någon att prata med, vilket kan bryta ensamhet och ångest och kan leda till minskat antal samtal till öppna linjer som t ex trygghetslarmet, 112 eller 1177. Kuratorn kan också fungera som "lots" med sitt kontaktnät till diakoner, sjuksköterskor eller andra resurser.



Seniornavigatör





15 - Seniornavigatör

Seniornavigatören kan kontaktas via telefon, digitalt eller fysiskt. Hjälper seniorer med frågor och problem i vardagen. Denna funktion är tillgänglig 24/7. Seniornavigatören är kontaktpunkt oavsett om frågorna handlar om vård, omsorg eller något annat. Seniornavigatören kan vid behov lotsa seniorerna vidare. Seniornavigatören har koll på olika tjänster och utbud för seniorer, t ex via en webbplats för Resurscentrum 2.0. Seniornavigatören skulle också kunna vara guiden inom Resurscentrum 2.0.

Möjliga fördelar/vinster

En seniornavigatör skulle ge seniorer ett enkelt sätt få en ökad tillgänglighet till det stöd och hjälp som finns. Det skulle i sin tur kunna leda till att trycket på öppna linjer som 1177, larmpatrullen och 112 minskar.



Mobila trygghetsteam





16 - Mobila trygghetsteam

Kopplat till Resurscentrum 2.0 finns mobila trygghetsteam. De har uppgiften att förebygga hälsa och säkerhet för seniorer genom att komma hem till seniorerna när de behöver hjälp.

Möjliga fördelar/vinster

Mobila trygghetsteam hjälper till att förebygga ohälsa och kan bidra till ett proaktivt arbete och förhållningssätt. Mobila trygghetsteam bidrar till ökad självständighet och trygghet för de seniorer som bor i sina hem.



Träningsplats för seniorer





17 - Träningsplats för seniorer

En plats där seniorer kan träna, prova olika träningsformer som dans, stavgång, utegym, wii-spel eller promenad med rullator, individuellt eller i grupp. Platsen är anpassad utifrån seniorers behov med träningsredskap och digitala träningsprogram och är bemannad av t ex sjukgymnaster och andra som kan anpassa träning efter individuella behov och funktioner.

Möjliga fördelar/vinster

Skapar möjligheter för seniorer att underhålla sin kondition, bibehålla god hälsa eller förebygga ohälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Här kan man få hjälp med sin rehabilitering eller med att komma igång med träning. Det här blir också en plats för sociala möten.

18

Bodaborg för seniorer





18 - Bodaborg för seniorer

Kreativa rum för seniorer, som innehåller spännande miljöer för stimulans av kropp och själ. Förebilden är Bodaborg, där deltagarna får genomföra olika uppdrag och utmaningar och där alla deltar på lika villkor. De kreativa rummen kan konstrueras och byggas av seniorer som har erfarenhet av ingenjörs- eller hantverksarbete.

Möjliga fördelar/vinster

Kreativa rum kan bidra till att människor träffas över generationsgränser, bygger tillsammans, löser uppgifter tillsammans och har kul ihop. Det stimulerar olika sinnen och bidrar till både fysisk och psykisk motion.

19

Fritids för seniorer





19 - Fritids för seniorer

En plats som fungerar som "fritids" för seniorer med ett stort omvårdnadsbehov, som kan ge närstående avlastning och förenkla vardagen. Platsen kan användas under en del av dygnet eller hela dygn, efter seniorernas och den närståendes behov.

Möjliga fördelar/vinster

En plats som ger avlastning och skapar förutsättningar för ett friare liv för närstående till personer med stort omvårdnadsbehov. Den här platsen kan ge närstående möjlighet att få förnyad energi att ta hand om den som har stora behov av vård och stöd.



**Plats för skönhetsvård
och välbefinnande**





20 - Plats för skönhetsvård och välbefinnande

På en särskild plats för skönhetsvård och välbefinnande, samlas olika funktioner som t ex frisör, skönhetsbehandling, massage, fotvård och möjligheter att prova kläder och skor, även med särskilt stöd för de som har olika funktionsnedsättningar.

Möjliga fördelar/vinster

Genom att samla olika funktioner slipper seniorerna på egen hand, eller med assistans, genomföra många olika ärenden på olika ställen. Här kan man mötas utifrån gemensamma intressen och få möjligheter att bli ompysslad, vilket kan bidra till ökat välbefinnande och god livskvalitet.



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

EXPERIO LAB
A 10 20 21

21

Bytेशörna





21 - Byteshörna

Byteshörnan är en plats där seniorer träffas för att donera eller byta hjälpmedel, böcker eller andra saker som slutat användas och som någon annan kan ha nytta och glädje av.

Möjliga fördelar/vinster

Byteshörnan fyller flera syften. Det är både en plats för sociala möten och ett sätt att bidra till en form av delningsekonomi, där saker kommer till användning på nytt genom att människor ger bort dem eller byter med varandra.

1

Teknik för trygghet





1 - Teknik för trygghet

Beskrivning

T. ex trygghetsarmband som ger signaler till och påminner bärare om att göra vissa saker. Har direktkontakt med vården, teknik för tillsyn via monitor - Focus Cura, teknik med stöd av GPS och sensortillsyn för demenssjuka.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning.

Tillgänglighet

Finns på marknaden och är under utveckling.

2

**Applikationer med besluts
-stöd kring olika sjuk-
domstillstånd**





2 - Applikationer med beslutsstöd kring olika sjukdomstillstånd

Beskrivning

T. ex diabetesapp med beslutsstöd som hjälper individen att bättre kunna hantera sitt mående och sin medicinering.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning.

Tillgänglighet

Kan finnas på marknaden.

3

**Teknisk utrustning och
mjukvara för att kunna göra
egna fysiska kontroller.**





3 - Teknisk utrustning och mjukvara för att kunna göra egna fysiska kontroller.

Beskrivning

T. ex scanning av ögonbotten vid diabetes

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning

Tillgänglighet

Kan finnas på marknaden.

4

**Anpassade bostäder och
assisterande robotar för
demenssjuka**





4 - Anpassade bostäder och assisterande robotar för demenssjuka

Beskrivning

Anpassat boende för demenssjuka och möjlighet att få assistens av robotar kring det dagliga livet.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning.

Tillgänglighet

Finns delvis på marknaden och är under utveckling.

5

**Anpassat resande
för seniorer**





5 - Anpassat resande för seniorer

Beskrivning

Möjlighet att öka sin rörlighet med hjälp av "färdtjänst" i form av självkörande bilar.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning

Tillgänglighet

Är under utveckling.

6

Digitala kognitiva beslutsstöd





6 - Digitala kognitiva beslutsstöd

Beskrivning

T. ex IBM:s Doctor Watson som ger diagnoser.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning

Tillgänglighet

Är under utveckling.



Digitala interaktiva assisterer





7 - Digitala interaktiva assistenter

Beskrivning

Digitala interaktiva assistenter för att kunna stödja och hjälp genom att svara på frågor, ge råd och stöd 24/7.

Var

Plats för omvärlds- och framtidsspaning.

Tillgänglighet

Finns på marknaden och är under utveckling.

8

Mobil primärvård





8 - Mobil primärvård

Beskrivning

En primärvård som kommer hem till den som har behov - "Ubercare".

Var

Byggplats för nya tjänster för seniorer.

Tillgänglighet

Finns på andra ställen i världen och är under utveckling.

9

Mötesplatser och kontakttjänster för seniorer





9 - Mötesplatser och kontakttjänster och för seniorer

Beskrivning

Nya fysiska och digitala mötesplatser. Kontakttjänster och matchningsapplikationer anpassade för seniorer.

Var

Byggplats för nya tjänster för seniorer.

Tillgänglighet

Finns på marknaden.

10

Seniorkassen





10 - Seniorkassen

Beskrivning

Individuellt anpassad mat både näringsmässigt och tillagningsmässigt som beställs digitalt och levereras till hemmet - Linas matkasse för seniorer.

Var

Byggplats för nya tjänster för seniorer.

Tillgänglighet

Finns inte på marknaden.

11

Anpassade senior- boenden





11 - Anpassade seniorboenden

Beskrivning

Boenden som är anpassade för seniorer utifrån deras behov - t ex boenden i seniorkollektiv med tillgång till stöd och hjälp.

Var

Byggplats för nya tjänster för seniorer.

Tillgänglighet

Finns på marknaden.

12

**Kroppsnära teknik för mätning
av fysiska värden och automa-
tisk medicindosering**





12 - Kroppsnära teknik för mätning av fysiska värden och automatisk medicindosering

Beskrivning

T. ex blodsockerscanner med inbyggd insulinpump.

Var

Testplats för nya tjänster och välfärdsteknik.

Tillgänglighet

Finns på marknaden.

13

Rörlighetsstödjande teknik





13 - Rörlighetsstödjande teknik

Beskrivning

Möjlighet att öka sin rörlighet med hjälp av assisterande robotar eller rörlighetsstödjande rullstolar - Ogo Technology och Bestick.

Var

Testplats för nya tjänster och ny välfärdsteknik.

Tillgänglighet

Finns på marknaden eller är under utveckling.

14

Kroppsnära teknik och applikationer för mätning av fysiska värden, hälsotillstånd och levnadsstil





14 - Kroppsnära teknik och applikationer för mätning av fysiska värden, hälsotillstånd och levnadstil

Beskrivning

T ex Apple Watch, Fitbit, UA Healthbox, Withings Pulse O2, Jawbone Up3, Pebble Watch, Hälso- och sjukvårdsappar för att coacha till en bra livsstil.

Var

Testplats för nya tjänster och välfärdsteknik.

Tillgänglighet

Finns på marknaden.

15

Digitala vård- och omsorgsmöten





15 - Digitala vård- och omsorgsmöten

Beskrivning

Möjlighet att få hjälp och stöd på distans med digital teknik - www.kry.se och virtuella vårdrum.

Var

Testplats för nya tjänster och ny välfärdsteknik.

Tillgänglighet

Finns på marknaden.

16

Virtuella tjänster för demenssjuka





16 - Virtuella tjänster för demenssjuka

Beskrivning

Virtuella tjänster för demenssjuka för igenkänning - t. ex virtuell cykeltur eller virtuell lägenhet.

Var

Testplats för nya tjänster och ny välfärdsteknik.

Tillgänglighet

Finns på marknaden eller är under utveckling.

17

Cykling utan ålder





17 - Cykling utan ålder

Beskrivning

Möjlighet för seniorer att fortsätta att cykla och få vind i håret med hjälp av frivilliga.

Var

Förberedelseplats för implementering.

Tillgänglighet

I drift i flera länder i världen.

18

Demensutbildade medarbetare





18 - Demensutbildade medarbetare

Beskrivning

Utbilda medarbetare kring demenssjukdomar för att tidigare kunna upptäcka demens och kunna stödja för en större självständighet.

Var

Kunskapsplats kring seniorer för medarbetare i kommun och landsting.

Tillgänglighet

Kunskaper finns.