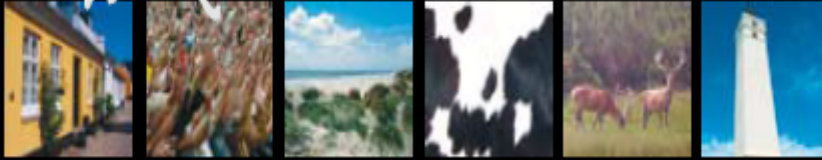


Varde Kommune



www.vardekommune.dk

Rapport for året 2013
Forebyggende hjemmebesøg

Minna Grunnet
Pia Høgh
Kirsten Bentsen

Forebyggelseskonsulenter
Center for Sundhedsfremme

Årsrapport 2013

Lovgrundlag

- Lov om social service § 79 a

Målsætning

- at der tilbydes alle borgere over 75 år, der ønsker det, mindst 1 forebyggende hjemmebesøg om året.

I Varde kommune er det politisk vedtaget at undtage de borgere fra ordningen, som modtager både personlig og praktisk hjælp.

Formålet med forebyggende hjemmebesøg

- at drøfte emner, som har betydning for helbred og trivsel
- at få talt om glæder og vanskeligheder ved at blive ældre
- at drøfte dagligdagen og få inspiration til at gøre den lettere
- at få hjælp til at løse eventuelle problemer af helbredsmæssige, social eller praktisk karakter
- at få oplysninger om Varde Kommunes aktiviteter og tilbud

Tilrettelæggelsen af besøgene

Besøgene er tilrettelagt og udført efter de retningslinier, der står i loven.

Tilbudet er i 2013 givet således:

- Borgere, **født i lige årstal**, tilsendes brev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg **med dato og klokkeslæt**.
- Borgere, **født i ulige årstal**, tilsendes brev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg **uden dato og klokkeslæt**.
- Borgere der 2 på hinanden følgende gange har sagt nej til besøg tilsendes brev uden tid.
- Borgere der modtager hjemmepleje (både personlig og praktisk hjælp), tilbydes ikke forebyggende hjemmebesøg.
- Borgere der bor på plejecentre tilbydes ikke forebyggende hjemmebesøg.

Hvad indeholder et forebyggende hjemmebesøg?

De borgere, vi besøger, er meget forskellige, derfor er indholdet af vores besøg også forskelligt. Generelt taler vi med alle om: kosten, væskebehov, interesser, aktiviteter, mobilitet, vaner, familierelationer, venner og hverdagen.

Fokus er på de muligheder, der er hos den enkelte, og vores fornemste opgave er at tage udgangspunkt i borgerens ressourcer.

Forebyggende hjemmebesøg og udfordringsretten:

Varde kommune har i 2011 søgt og fået dispensation vedr. forebyggende hjemmebesøg i 2011-2013.

Borgerne, der indtil nu har modtaget brev uden dato, kunne i 2011-2012 frit vælge om de ønskede et forebyggende hjemmebesøg i eget hjem, eller om de ville deltage i et Temamøde.

Alle borgere over 75 år kan i 2013 frit vælge om de vil deltage i et Temamøde.

Hvorfor denne ændring?

- Det har været meget ressourcekrævende rent administrativt at sende personlige invitationer til Temamøderne. Derfor besluttede vi at sætte en annonce i Ugeavisen og på den måde invitere borgerne til temamøderne.
- Annoncen indeholdt flere datoer og mødesteder for Temamøderne. Dette betød at hvis en borger i et område ikke kunne den dag temamødet blev afholdt i pågældende område, så kunne vedkommende tilmelde sig i et andet område – det benyttede flere borgere sig af.

Temamødernes afholdelse:

- 1-2 gange årligt
- Ølgod, Oksbøl, Nr. Nebel. Varde samt Gl. Helle kommune (Helle hallen)

Temamødernes indhold kan ændres 1 gang årligt: i 2013 var temaet Faldforebyggelse.

Dette tema var det samme som i 2012 pga. opfordringer fra borgerne, som synes emnet var meget relevant.

Andre emner der kan tages op er:

- ” Det gode liv”
- Faldforebyggelse
- Demens
- Kost
- Motion i dagligdagen
- Livskvalitet og livsmod
- Glæder ved at blive ældre

Kontaktform i fremtiden:

Dispensationen ophørte med udgangen af 2013.

Opfølgning på temamøderne:

- Små spørgeskemaer som borgerne opfordres til at besvare
- Statistik i 2013
 - deltaget i temamøde

Projekt – Tryk med nyt netværk

Center for Sundhedsfremme har i 2011 søgt Trykfondens om midler til projektet ”Tryk med nyt netværk”

Der blev søgt om 436.000 kr. og der er givet tilsagn om 200.000 kr. Projektet bliver gennemført med øget egenfinansiering.

Projektperiode: 1. september 2011 – **1. juni 2014**

Hvorfor dette projekt?

- Vores erfaring, gennem de besøg vi tilbyder til ældre der har mistet en ægtefælle, er at det især er svært for de nye enkemænd at etablere eller genetablere netværk.
- Undersøgelser viser at især ældre mænd, der mister en partner, hyppigere rammes af depression og isolation. Dette skyldes et indskrænket socialt netværk og manglende udadvendt kontakt.

Projektets målgruppe:

- Ældre mænd +75 -årig, som for nylig har mistet deres ægtefælle eller samlever
- **Målgruppen er fra sommeren 2013 ændret til også at omfatte borgere fra 65 år**

Projektets formål:

- At forebygge depression og evt. selvmord hos ældre mænd, som har mistet deres ægtefælle eller samlever
 - Yde personlig støtte, øge livskvaliteten og styrke det sociale netværk for målgruppen.
 - At uddanne frivillige ambassadører (bestående af mandlige lokale ressourcepersoner, som selv har oplevet at miste en ægtefælle eller samlever), så de sammen med de nye enkemænd kan deltage i nogle arrangementer, så der skabes tryk ved det nye netværk.

Projektets opstart:

- Erfaringsindsamling og behovsafdækning blandt enkemænd (hvad var det for tilbud de havde brug for i tiden efter at de havde mistet)
- Finde lokale ressourcepersoner (frivillige ambassadører)
 - 1-2 i hver af de gamle kommuner
- Uddanne de frivillige ambassadører i:
 - kommunikation
 - sorg og tab
 - tegn på depression
 - kendskab til det lokale foreningsliv og tilbud

Projektet er i gang:

- Den nye enkemand får tilbudt et besøg af forebyggelseskonsulenten ca 2 mdr. efter at have mistet sin ægtefælle eller samlever
- Den nye enkemand får tilbudt et ambassadørbesøg senest 5-6 mdr. efter ægtefælles/samlevers død.
 - I starten vil det nok være efter henvendelse fra forebyggelseskonsulenten, men efterhånden som projektet bliver kendt, kan den nye enkemand eller andre også henvende sig.

Resultater

Borgere i Varde Kommune over 75 år tilbydes et forebyggende hjemmebesøg i eget hjem 1 gang årligt. Med tilbuddet ønsker vi, at sætte ind før eventuelle problemer opstår. På hjemmebesøget drøftes emner såsom, hvad der har betydning for helbred og trivsel, glæder og vanskeligheder ved at blive ældre, hvordan hverdagen gøres lettere og hjælp til at løse problemer af helbredsmæssig, social eller praktisk karakter. Udover den generelle indsats har vi i 2013 fortsat haft følgende fokusområder for besøgene – forhøjet blodtryk og efterladte. Derudover har vi haft et særligt fokus på Ældre og IT. Vi har afholdt temamøder og fortsat arbejdet med projekt ”Tryk med nyt netværk” samt afholdt et Webinar for ældre.

Blodtryk:

I 2013 blev der fundet forhøjet blodtryk hos **10 borgere, som ikke havde nogen kendt forhøjet blodtryk** og er henvist til egen læge til nærmere undersøgelse.

Hos 13 personer, som var i behandling for forhøjet blodtryk, blev der målt for høje værdier og henvist til kontrol hos egen læge. – Forhøjet Blodtryk medfører bl.a. hjerneblødning med deraf følgende lammelser mm. Lidelser der er meget omkostningstunge for såvel borgerne i forhold til livskvalitet som for samfundet i form af udgifter til behandling, pleje, pension mm.

En borger som kommer i behandling og undgår hjerneblødning med en halvsidig lammelse kan medføre en kommunal besparelse på ca. 500.000 kr. årligt afhængig af sværhedsgraden.

Blodsukker:

3 borgere har i 2013 ønsket at få målt deres blodsukker. Heraf var der 1 med ukendt forhøjet blodsukker og 2 borgere med ureguleret blodsukker.

Enkebesøg:

I forhold til efterladte og depression, følger vi med i afgangslister fra KMD og tilrettelægger at besøgene tilbydes ca. 2-3 måneder efter ægtefælles død til den efterladte, hvor der så er fokus på hvordan borgeren har det. Mange ældre udtrykker stor glæde over at kunne tale med en uvildig person om stort og småt i forbindelse med at blive alene. Der er i 2013 tilbudt 67 enkebesøg, heraf er der aflagt 51 enkebesøg fordelt på 38 kvinder og 13 mænd. Der er tilbudt opfølgende besøg til 3 kvinder.

Forebyggende hjemmebesøg: Der har i 2013 været ca. 3600 borgere over 75 år som var berettiget til et forebyggende hjemmebesøg.

Vi har tilbudt forebyggende hjemmebesøg til 2178 borgere over 75 år samt 60 ægtefæller under 75 år. Der er i 2013 gennemført 1040 besøg - målgruppen for besøgene er på ca. 3600. Tallet er meget tilfredsstillende set i lyset af at der har været trukket ressourcer til andre forebyggende indsatser, temamøde, projekt, efteruddannelse samt orlov.

Fokusområde 2013

I 2013 har vi ud over de forebyggende hjemmebesøg:

- **Fortsat haft fokus på blodtryk.**
10 borgere havde ukendt hypertension
13 borgere havde ureguleret hypertension.
- **Tilbudt besøg til borgere, der har mistet deres ægtefælle**
51 borgere modtog besøg efter at have mistet sin ægtefælle, heraf 38 kvinder og 13 mænd.
- **Temamøde:**
 - Der har i 2013 været tilbudt temamøder 5 steder i kommunen.
 - Der har været afholdt 5 temamøder
 - 80 har deltaget i et Temamøde.

Vi har sat følgende annonce i Ugeavisen, og det har resulteret i at over dobbelt så mange har deltaget i Temamøderne i 2013.

Evalueringsrapport: se bilag

Hold balancen – snyd ambulancen



Er du 75 år eller derover, og vil du gerne vide **hvordan du selv kan styrke balancen**, så kom og deltag i et 2 timers arrangement med både **information og praktiske øvelser**

- ✚ Mandag d. 9. september kl. 9.30 - 11.30
i Aktivitetscenteret, Ølgod
- ✚ Tirsdag d. 10. september kl. 9.30-11.30
i Kulturhuset, Nr. Nebel
- ✚ Fredag d. 13. september kl. 9.30-11.30
i Center for Sundhedsfremme, Varde

Arrangementet er gratis og der serveres kaffe og the.

Tilmelding

Senest torsdag d. 5. september til Center for Sundhedsfremme på tlf. 7994 6060.

Der er et begrænset antal pladser – først til mølle.



Forebyggelseskonsulenterne

- **Projekt ”Tryk med nyt netværk”.**

Marts 2013: Orientering om projekt og foredrag ved Flemming Rishøj om ” Livsglæde – Livskurs” – Blev desværre aflyst pga. for få deltagere.

Møder med Ambassadørerne, som stadig brænder for opgaven.

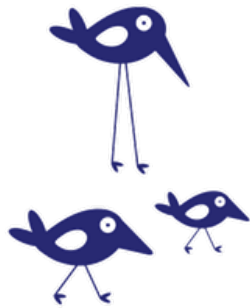
Informationsmøder med 5 foreninger, for at præsentere projektet og sætte fokus på emnet.

November 2013: Møde med TrykFonden – informere om hvordan det går med projektet.

December 2013: 2 artikler i Ugeavisen

<http://ugeavisen.dk/varde/enkemand-kan-ogsaa-smile>

<http://ugeavisen.dk/varde/adet-er-ikke-sjovt-sidde-bordendena>



Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve hen over dit hoved.

Men måske kan du forhindre dem i at stoppe op og bygge rede i dit hår.

- **Ældre og IT**

Vi har i 2013 spurgt ca. 500 borgere om de har en computer og om de kan gå på internettet.

Formål:

- Undersøge hvor mange +75 årige, der er digitale.

Mål:

- Hvor stort er problemet for +75 årige, at kommunen bliver digital?
- Hvilke målgrupper (alder, køn) bør der især sættes ind overfor?

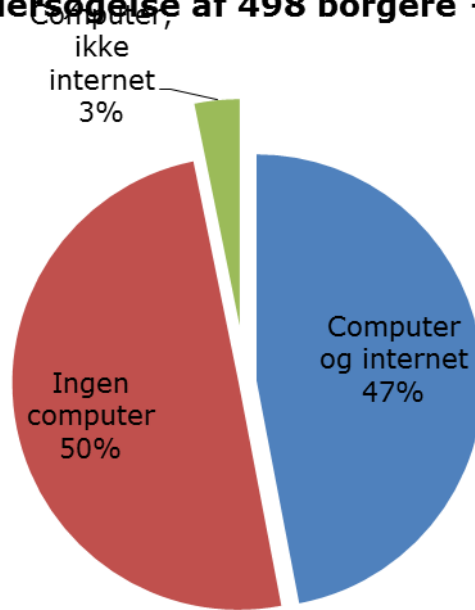
Resultat:

Det er et stort problem både for kommunen men også for borgerne, at halvdelen ikke har en computer og at over halvdelen ikke kan komme på internettet.

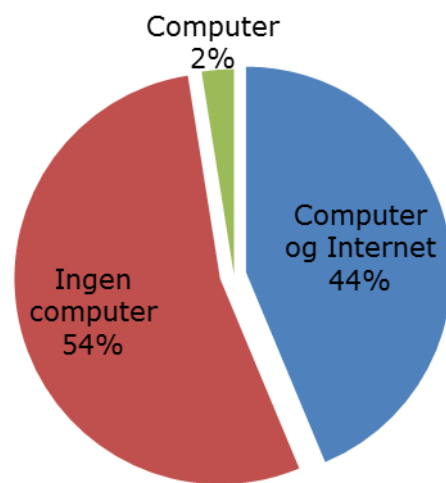
Der er ikke den store forskel på om kvinder eller mænd har eller kan benytte en computer.

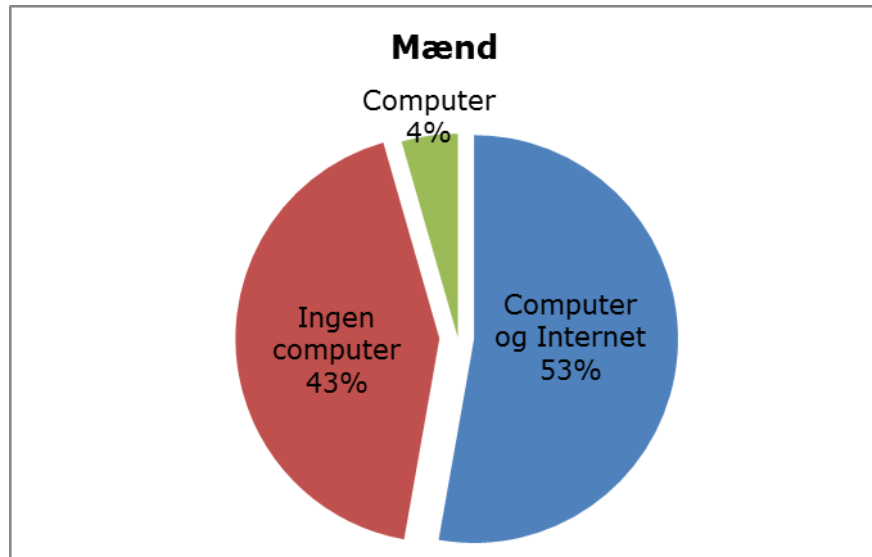
Det er for os en overraskende lille del, som kun har en computer og ikke er på internettet. Vi havde en forventning om, at flere havde en computer til at spille kort på.

IT undersøgelse af 498 borgere + 75 år



Kvinder





Fokusområder i 2014:

I 2014 vil vi:

- Fortsat sætte fokus på blodtryk og ældre der mister deres ægtefælle.
- Temamøder, vi starter i foråret med emnet, om det at miste
- Projekt ”Tryk med nyt netværk” – slutter i juni 2014
- Webinar
- Ældre og søvn
- Tricktyverier
- Bevægelse bl.a. med rejse-sætte-sig øvelse

*Minna Grunnet
Pia Høgh
Kirsten Bentsen*

*Forebyggelseskonsulenter
Center for Sundhedsfremme*