

## **FOREBYGGELSE NR. 38**

**Den 10. marts 2005**

### **INDHOLD:**

#### **NYHEDER**

**Forslag til lovændring genfremsat  
Fra Landsforeningen - SUFO  
Aktiviteter for ældre mænd  
København har forebygget faldulykker  
Mindre indgreb ved hofteoperationer**

#### **KURSER**

**Årskursus om forebyggende hjemmebesøg  
Kurser, temadage, kongresser på ældreområdet  
Nordisk Kongres i Gerontologi 2006**

#### **FORSKNING**

**Tidlig intensiv støtte ved demens  
At skille sig af med sine kære ejendele  
Fortæl tingenes historie og spørg efter ønsker  
Fysisk aktivitet nedsætter risiko for Parkinson  
Gen-forandringer ved Parkinson**

#### **Forslag til lovændring genfremsat**

Forslaget fra september 2004 om ændring af Lov om Forebyggende Hjemmebesøg er blevet genfremsat den 25. februar af Socialminister Eva Kjer Hansen. Ændringen gælder lovens målgruppe, så kommunerne foreslås at blive fritstillet, om man vil give tilbud om forebyggende hjemmebesøg til de ældre, som modtager både personlig og praktisk hjælp. I indledningen til lovforslaget anføres det, at formålet er at forbedre kommunernes mulighed for at målrette indsatsen mod de borgere, som har størst gavn af ordningen. Det betones samtidigt, at regeringen prioriterer den forebyggende og sundhedsfremmende indsats højt og betragter lov om forebyggende hjemmebesøg som et centralt redskab i ældreplejen. Regeringen fremsatte lovforslaget i 2004 efter aftale med KL, som har ønsket at gøre ordningen med de forebyggende hjemmebesøg mere fleksibel.

Bestyrelsen i Landsforeningen for ansatte i sundhedsfremmende og forebyggende besøg argumenterer imod lovforslaget og har blandt andet haft foretræde for Folketingets Sociale Udvalg. Her fremlagde de to case stories, der viste eksempler på borgere, som man gav mulighed for at blive undtaget fra ordningen.

## **Fra Landsforeningen - SUFO**

"Landsforeningen for ansatte i sundhedsfremmende og forebyggende besøg" åbnede deres generalforsamling den 28. februar med et indlæg af Ane Eckermann, projektkoordinator på DAISY projektet. Ane fremhævede, at forebyggerne har en vigtig rolle i forbindelse med demens - særligt hvor ældre borgere bor alene. Der går erfaringsvis 2-3 år før diagnosen bliver stillet, og det er vigtigt, at nogle spørger ind til hukommelsen, hvis man fornemmer problemer. Mange oplever en barriere ved at tale om det og tror måske ikke, at lægen vil tage symptomerne alvorligt. Ved de forebyggende hjemmebesøg kan man få en god dialog og eventuelt støtte den ældre borger i at lade sig undersøge. Internationale forsøg har vist, at det nytter med en tidlig indsats til pårørende og personer med demens, blandt andet i form af støttende og rådgivende samtaler. Ane Eckerman så også oplagte muligheder for et samarbejde mellem demenskoordinatorer og forebyggende medarbejdere.

Foreningen arbejder på at få etableret en landsdækkende uddannelse for hjemmebesøgere. Muligvis som uddannelse i CVU-regi. Det er lykkedes landsforeningen at få bevilget 5 mill. kroner i puljemidler til at sikre, at medarbejdere ved de forebyggende hjemmebesøg kan få uddannelse indenfor demens. Uddannelserne vil blive sendt i udbud, og det er endnu uvist, hvor efteruddannelserne bliver afholdt, men det vil sandsynligvis ske regionalt.

Landsforeningen har etableret en hjemmeside, som man vil gøre til en aktiv debatside for foreningens medlemmer og som også kan synliggøre det forebyggende arbejde blandt ældre.

Se mere på <http://www.sufo.dk>

Medicinalvarefirmaet MSD samarbejder med landsforeningen om et projekt til forebyggelse af osteoporose, hvilket gav anledning til nogen debat blandt de fremmødte. De forebyggende medarbejdere er blevet tilbudt efteruddannelse om osteoporose, og de har fået oplysende materiale, som de kan tage med ud til ældre borgere, som skønnes at være i risiko for knogleskørhed. Landsforeningen og MSD har udarbejdet et hjælpeskema til støtte for samtale om knogleskørhed, hvor det skønnes relevant. Forebyggerne sender en kopi af det udfyldte skema til MSD til

indtastning i en database, og ved et kommende besøg spørges til, hvad der er sket siden sidste samtale. Også disse oplysninger sendes ind til databasen, så de kan bidrage til at få en oversigt over, hvad der faktisk gøres ved risiko for knogleskørhed.

Yderligere oplysning om projektet [Forebyg@osi.dk](mailto:Forebyg@osi.dk) eller Finn Bjørn Johansson telefon 20 83 03 57

## **Aktiviteter for ældre mænd**

Der kan nu søges støtte til udvikling af aktiverende og forebyggende indsats særligt målrettet ældre mænd. Projektet forventes afviklet i perioden juni 2005 - juni 2007 og skal munde ud i et "idékatalog", der beskriver indhold, tilrettelæggelse og organisering af de aktiverende og forebyggede tilbud, som appellerer bredt til gruppen af ældre mænd. Styrelsen for Social Service under Socialministeriet udbyder midlerne. Beløbsrammen er maksimalt 2,0 millioner kroner og ansøgningsfristen er den 29. april 2005 kl. 12.00.

Yderligere oplysninger:

<http://www.servicestyrelsen.dk/aeldre/udbud/forebyggende.html>

## **København har forebygget faldulykker**

Faldulykker kan være livsfarlige for ældre, men der gøres generelt alt for lidt ved situationen, udtaler overlæge Marianne Kirchhoff fra Faldenheden på Bispebjerg Hospital i København. Meget kan forebygges og behandles med succes, og i Københavns kommune har man igennem flere år gjort en intensiv indsats på området. Det har medført, at antallet af hoftebrud de seneste ni år er reduceret med mere end 20 pct. Det betød alene i 2003 en kommunal besparelse på over 30 mill. kr., oplyser Hanne Backe, som er leder af ældreprogrammet, Folkesundhed i København. Indsatsen har blandt andet bestået i at undervise personalet på plejehjem og i hjemmeplejen om, hvordan man bør håndtere faldulykker. Ældre Københavnerne, som er i risiko for fald og for knoglebrud, bliver tilbudt hoftebeskyttere. Der ses på de ældres forbrug af sovemedicin og sørges for den rette mad og træning. Folkesundhed København har oprettet hold med vedligeholdende træning i foreløbig 54 boligkvarterer.

Kilde: Berlingske Tidende den 10.december 2004

## **Mindre indgreb ved hofteoperationer**

En ny kirurgisk teknik til ind-operering af kunstige hofter er under afprøvning i Danmark. Metoden hedder MIS, "Minimally Invasive Surgery", og der er virkelig tale om et lille indgreb sammenlignet med de traditionelle hofteoperationer. Kirurgen lægger blot to snit: ét i lysken og ét lige under hoftekammen. Igennem disse to huller tilpasses proteserne patienten egne knogler og lægges ind. Fordelen er, at der ikke overskæres muskler i forbindelse med åbning til hofteleddet med det resultat, at patienten har færre smerter, kommer hurtigere op at gå og bliver hurtigere udskrevet, typisk efter fire - fem dage.

Der er gennemført omkring 30 af disse operationer i Danmark, første gang i oktober 2003 på Århus Sygehus. Operationen kan også laves som et såkaldt et-snits hofteoperation, og disse er der nu lavet omkring 50 af herhjemme.

*Kilde: Læge-Helse nr. 1 januar 2005*

## **Årskursus om forebyggende hjemmebesøg**

Omsorgsorganisationernes Samråd holdt Årskursus om forebyggende hjemmebesøg den 1. og 2. marts i Svendborg med flere hundrede deltagere - her følger korte omtaler af nogle af aktiviteterne.

Projektleder og praktiserende læge Mikkel Vass fortalte om undersøgelsen på Københavns Universitet og om anden international forskning på området forebyggende hjemmebesøg. Det viser sig at være omkostningseffektivt at tilbyde de forebyggende hjemmebesøg, idet der bruges færre plejehjemspladser, men til gengæld mere hjemmepleje. Det øger effekten målt på de gamle borgers funktionsevne, hvis personalet har fået målrettet undervisning og hvis de praktiserende læger også samarbejder. Og så er det de ældste kvinder, som virkelig får mest ud af det. Den kommende tid vil der blandt andet blive forsket i de forskellige rammer for de forebyggende besøg, såsom kommunestørrelse, forskelle på land/by, og på de måder kommunerne organiserer besøgene på. Mikkel Vass gjorde opmærksom på, at Socialministeriet som noget nyt anfører, at formålet også er *at bevare funktionsevnen bedst muligt*.

*Hele lovteksten omkring forebyggende hjemmebesøg kan ses på <http://www.social.dk> -> ældre-> forebyggende arbejde.*

*Der er publiceret en artikel fra det danske forskningsprojekt og i foråret vil der komme en artikel mere. VpÆ sender gerne kopi af artiklerne til interesserede.*

Kultursociolog ph.d. Christine Swane talte om hverdagslivet for skrøbelige ældre. En undersøgelse blandt ældre hjemmehjælpsmodtagere som AKF

og Gerontologisk Institut har stået for viste, at det private netværk bidrager med megen hjælp, men at den er svær at måle. Det blev også synligt, at ældre udfolder en række autonomi-bestræbelser som at forsøge at klare sig uden hjælp eller ved at søge hjælp fra nogen, hvor det ikke opfatter som hjælp, men mere som led i en gensidig relation. Det tolkes også som autonomi-bestræbelser, når ældre som har fået hjælp, gør meget ud af at koordinere hjælpen eller at udføre dele af opgaven selv eller giver gode råd til hjælperen.

*Undersøgelsen Mange bække små.. om hjælp til svækkede ældre af Eigil Boll Hansen m.fl FOKUS 2002 kan bestilles for 50,- kr på telefon 3529 8100 Bestill. nr. 7350. Eller den kan downloades på <http://www.fokus-net.dk>*

Gitte Olsen, sekretariatsleder i Ældremobiliseringen fortalte om projektet "Ældres trivsel lokalt", hvor 223 projekter med knap 4.000 frivillige er i gang. Forebyggende medarbejdere kan orientere sig om, hvilke aktiviteter, der er i gang i det enkelte lokalområde på en aktivitetsoversigt med oplysning om navne, adresser og kontakttelefon samt aktivitetstyper.

Se mere på <http://www.aeldremobiliseringen.dk> og på <http://www.aktivitetsoversigt.dk>

Årskurset sluttede med emnet "den hjælpende samtale". Cand. theol. og psykoterapeut Bent Falk talte om samtalen som et møde og fremhævede blandt andet, at det er enklere at samtale, end man måske tror. Det kan for eksempel handle om at være *konstruktivt udvidende* og sørge for at checke, om det er rigtigt, hvad man fornemmer eller hører og ser. Ifølge Bent Falk gælder det om at slå tankerne fra og virkelig lytte og møde den anden. Hvis man forsøger at få sin egne gode råd på banen, så ødelægges kontakten. Hvis man fortæller om en lignende oplevelse, man selv har haft, så stjæler man oplevelsen fra vedkommende. Man skal også turde være sig selv ligesom man skal turde være doven og afventende. Bent Falk fremførte, at hvis hjælperen kan være ikke-perfekt, så kan den hjælp-trængende også tillade sig det. Den gode hjælp er hjælp til selvhjælp og det gælder om "*at hjælpe så lidt som muligt og så meget som nødvendigt*". Bent Falk sagde opsummerende, at det gælder om at være afventende, at være konstruktivt uvidende og at være sig selv.

## **Kurser, temadage, kongresser på ældreområdet**

Husk at besøge vores hjemmeside <http://www.aeldreviden.dk>  
Under aktuelt er der listet arrangementer op i ind- og udland med links til arrangørerne.

Du er også velkommen til at sende information til [svendsen@aeldreviden.dk](mailto:svendsen@aeldreviden.dk) hvis du vil have et arrangement sat på listen.

## **Nordisk Kongres i Gerontologi 2006**

Den 18. nordiske kongres i gerontologi finder sted i Jyväskylä, Finland den 28.-31. maj 2006. Arrangørerne efterlyser indlæg fra forskere og studier til kongressen. Overskriften lyder: fornyelse i forhold til det aldrende samfund - Innovations for an Ageing Society.

Kongressen bliver bygget op efter temaer som: det aldrende samfund, omgivelser og aldring, etik, fysisk aktivitet, nedsat funktionsevne, genetik, geriatri, gero-teknologi, tværfaglighed, livsløb, ældrepolitik og pleje samt velbefindende.

*Kilde: GeroNord 2-2004 - <http://www.geronord.no>*

## **Tidlig, intensiv støtte ved demens**

DAISY: Dansk Alzheimer Interventions Undersøgelse er et 5-årigt forskning- og udviklingsprojekt, som ledes af H:S Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet i samarbejde med Styrelsen for Social Service, Socialministeriet. Der er også ydet støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet samt Sygekassernes Helsefond.

Formålet med DAISY er at undersøge om et intensivt støtteprogram med rådgivende samtaler, handleplaner og kurser kan hjælpe de demensramte og deres familier tidligt i forløbet. Borgere fra Ribe, Ringkøbing, Roskilde og Vestsjællands amter samt H:S (Frederiksberg og København), som har fået diagnosen Alzheimers, kan deltage. Fra hvert område kan 100 personer optages i projektet sammen med deres nærmeste pårørende, men det skal være tidligt i demens forløbet. Deltagerne deles ved lodtrækning i to grupper for at sammenligne to forskellige typer støtte og rådgivning. Alle modtager støttende samtaler i løbet af et år, men i den ene gruppe er der tilbud om flere samtaler og rådgivning samt et kursus. Det er stadig muligt at optage deltagere til interventionsprojektet, og i hvert amt er der en projektleder, som kan kontaktes for yderligere oplysninger.

Se mere på <http://www.servicestyrelsen.dk/aeldre/Demens/daisy.html>

## **At skille sig af med sine kære ejendele**

Et sociologisk studie har set på, hvordan ældre mennesker griber processen an med at reducere sine ejendele, når de skal flytte til en mindre bolig. Man interviewede personer fra 30 husstande, som var flyttet inden for det seneste år. Det første de ældre gjorde var at beslutte sig for, hvilke større møbler man kunne medbringe, dernæst hvad man kunne glæde familie og venner med og slutteligt vurderede man, hvad der kunne sælges eller doneres, og hvad man måtte smide ud.

De ældre oplevede glæde, når ting de holdt af, viste sig at kunne bruges af andre og blev værdsat.

Forskerne opstillede ni grunde til, at folk havde indsamlet og gemt ting, som nu blev til et problem: Tingene kunne være nyttige, være penge værd, de kunne glæde een, have en personlig værdi, de kunne være gemt for at blive brugt senere, de var gaver fra betydningsfulde andre eller var arvet, man kunne ikke smide ting der duede ud, eller tingene var simpelthen blevet gemt, fordi man havde haft plads nok og ikke havde behøvet at rydde op før nu.

Når ældre flytter til en mindre bolig, kan det ses som en episode, der afslutter en livslang bestyrelse af ejendele. Det indebærer at gøre op med ting, der har haft mening for een, og det kan lykkes at se tingene få ny mening for andre, hvis man går i gang i tide.

*Kilde: Ekerd DJ et al. "Household Disbandment in Later Life". Journal of Gerontology: Social Sciences 2004. Vol 59B;5:265-273*

## **Fortæl tingenes historie og spørg efter ønsker**

Et andet studie i samme genre beskæftigede sig med tingenes værdi, fordelt på tre dimensioner: Familiemæssig værdi, økonomisk værdi og personlig værdi.

Når ældre giver andre deres personlige ejendele som gaver, kan der opstå dilemmaer fordi det bliver åbenbaret, hvor forskelligt man ser på tingenes værdi og mening. Det kan hjælpe på processen at fortælle, hvilke historier, der knytter sig til bestemte genstande, og det kan også anbefales, at de ældre spørger familiemedlemmerne direkte om, hvad de gerne vil have.

54 amerikanske borgere mellem 50-90 år blev interviewet. Deres svar viste at det opleves smertefuldt, når det ikke kan lykkes at give ting videre til nogen, som skønner på dem. Modsat, når flere er interesserede i

den samme ting, bliver dilemmaet, hvorledes man skal afgøre sagen og undgå familiekonflikt. Flere solgte tingene og fordelte pengene eller de lod familiemedlemmerne selv byde på tingene.

*Kilde: Marx I J, Solomon JC & Miller LQ." Gift Wrapping Ourselves: The Final Gift Exchange." Journal of Gerontology: Social Sciences 2004. Vol 59B;5:274-280*

## **Fysisk aktivitet nedsætter risiko for Parkinson**

Fysisk aktivitet er generelt forbundet med sundhed og med forebyggelse af en række lidelser. Nu tyder resultater fra en stor befolkningsundersøgelse på, at hård fysisk aktivitet også kan nedsætte risikoen for at få Parkinsons sygdom.

I løbet af 14 år, hvor mere end 48.000 mænd og 77.000 kvinder er blevet undersøgt, blev 387 af deltagerne diagnosticeret med Parkinsons sygdom. Deltagerne var spurgt ud om deres vaner med hensyn til fysisk aktivitet, både i form af sport og ved andre fysiske udfoldelser så som at gå på trapper dagligt med videre. Forskerne fandt, at de mest fysisk aktive deltagere kun havde halvt så stor risiko for at få sygdommen som de, der var mindst fysisk aktive. Og et forsøg på rotter ved Pittsburg Universitet fandt sidste år tegn på, at fysisk aktivitet kunne forhindre nedbrydelse af de nerveceller, som producerer det kemiske stof dopamin. Det er de samme celler, som har stor betydning for bevægelser, og som sædvanligvis bliver ramt ved Parkinsons sygdom.

*Kilde: BBC News, UK edition 22. februar 2005*

## **Gen-forandringer ved Parkinson**

Forskergrupper i USA, England og Holland har fundet gen-forandringer i undersøgelser af mere end 1000 Parkinson patienter. I fem pct. af tilfældene, hvor andre i familien også havde sygdommen ser man gen-defekten som årsag til sygdommen, og hvor der ikke fandtes andre i familien med sygdommen, skønner man, at den er årsag til to pct. af tilfældene. Genet kontrollerer virkningen af et protein kaldet dardarin, som betyder tremor. Forskerne skønner, at disse fund kan betyde, at man vil kunne spore Parkinsons sygdom tidligere og muligvis også kunne finde behandlingsformer for sygdommen.

*Kilde: BBC News, UK edition 18. januar 2005*

--

Ønsker du ikke længere at modtage 'FOREBYGGELSE' kan det afmeldes på mailadressen:

[forebyggelselist-off@aeldreviden.dk](mailto:forebyggelselist-off@aeldreviden.dk)

Videnscenter på Ældreområdet elektroniske nyhedsbrev 'FOREBYGGELSE' sender hver måned mails ud, som specielt har fokus på forebyggelse og genoptræning i forhold til ældre.

I ordningen indbygges også mulighed for erfaringsudveksling og dialog. Kommentarer og spørgsmål kan lægges ud til debat i 'FOREBYGGELSE' ved at sende mail til: [forebyggelse@aeldreviden.dk](mailto:forebyggelse@aeldreviden.dk)  
Send også gerne artikler og rapporter, der kan være af fælles interesse.

Tidligere udsendte numre af 'FOREBYGGELSE' kan du også læse på hjemmesiden <http://www.aeldreviden.dk>

Vær opmærksom på at du *ikke* kan besvare denne mail ved at bruge svar/reply-funktionen. Skriv i stedet til [forebyggelse@aeldreviden.dk](mailto:forebyggelse@aeldreviden.dk)

Du er velkommen til frit at bruge 'FOREBYGGELSE' Husk dog at kreditere Videnscenter på Ældreområdet og evt. primærkilde, der er anført under oplysningen.

Nye brugere af 'FOREBYGGELSE' kan tilmelde sig på mailadressen: [forebyggelselist-on@aeldreviden.dk](mailto:forebyggelselist-on@aeldreviden.dk)

Du må også gerne opfordre andre til at tilmelde sig FOREBYGGELSE.

Redaktion: Annette Johannesen, [forebyggelse@aeldreviden.dk](mailto:forebyggelse@aeldreviden.dk)

--

Videnscenter på Ældreområdet er en uafhængig og selvejende institution, hvis primære formål er at indsamle, bearbejde og formidle uvildig viden om forskning, forsøg og udvikling på ældreområdet. Centret arbejder for de ældres ligestilling, ligebehandling og ligestilling samt for at styrke de ældres muligheder for aktivitet, deltagelse, synlighed og indflydelse i samfundet - og samtidig forebygge negative konsekvenser af sygdom, svækkelse og isolation.