

**Videnscenter på Ældreområdet
Elektronisk Nyhedsbrev
FOREBYGGELSE NR. 45
Marts 2006**

FRA LÆSERNE

Forebyggende hjemmebesøg til ældre i Norge

NYHEDER

**Mulighed for tilskud til omsorgstandpleje
Forebyggende medarbejdere bag åbne rådgivninger
Knogleskørhed kan behandles
11 forebyggelses- og rådgivningscentre følges tæt
Seniorer uden grænser**

KURSER OG KONFERENCER

**Masteruddannelse i rehabilitering
Dialogseminarer om Funktionsevnetoden**

FORSKNING OG UDVIKLING

**Forebyggende hjemmebesøg virker
Effekten af '*Den motiverende samtale*'
Vellykket aldring trods svækkelse
Fysisk træning hjælper selv meget gamle
Strid om kakaos virkning på hjerte-/karsygdomme
Mange uopdagede hjertetilfælde**

Forebyggende hjemmebesøg til ældre i Norge

Forebyggelseskoordinator Heidi H. Niemeier fra Fredensborg-Humlebæk kommune oplyser til Forebyggelse, at der er udarbejdet en rapport om forsøg med forebyggende hjemmebesøg i Norge. Rapporten er en kortlægning af forebyggende hjemmebesøg tilbudt ældre i Norge i første halvår af 2004. I rapporten er omfanget, intentionerne, organisering og indhold i den norske indsats omtalt og relateret til forholdene i Danmark og Sverige.

Interesserede kan købe rapporten: "Forebyggende hjemmebesøg til ældre: Norge - med blikk mot Sverige og Danmark. En kartleggningsundersøkelse foretatt av Social- og Helsedirektoratet og sammensatt av Anne Marie Pettersen og Torgeir Bruun Wyller.

Pris: 50,- kr. Bestilling via <mailto:post@nordemens.no>

Mulighed for tilskud til omsorgstandpleje

Landsforeningen af Kliniske tandteknikere og KL har indgået en overenskomst for tandpleje af omsorgstandplejepatienter. Overenskomsten dækker basisydelse for tandløse og omfatter en opøgende og tandplejemæssig omsorg, som patienten har brug for. Det er den enkelte kommune, der skal tilslutte sig overenskomsten ved at henvende sig til KL med et skriftligt tilsagn.

Se mere på <http://www.kl.dk/350861>

Kilde: KL-nyheder 7. februar 2006

Forebyggende medarbejdere bag åbne rådgivninger

En Livsstilscafé i København og Rådgivning i sund levevis i Hillerød er eksempler på, at forebyggende medarbejders viden kan bruges på nye måder - og i tråd med kommunernes kommende ansvar for folkesundhed. Forebyggende medarbejdere har som basisydelse at foretage hjemmebesøg, men deres viden om sundhedsfremme kan udnyttes bredere, når kommunerne for eksempel opretter sundhedscentre.

I Hillerød er det, der startede som en Diabetes-kampagne blevet til faste månedlige møder for borgerne om sund livsstil. Alle møder starter med et foredrag, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål og derefter tilbydes måling af blodtryk mv. Blandt emnerne kan nævnes: "Rigtig medicin til det rigtige tidspunkt" med oplæg fra den lokale apoteker, "Fødder og diabetes", "Glad motion og bækkenbundstræning", "Slidgigt" m.v. Der er kommet over 30 personer hver gang og der er stor interesse omkring disse sundhedsarrangementer.

Yderligere oplysninger: Forebyggelseskonsulent Birgitte Dirksen tlf: 4820 2355

I København inviteres ældre københavnere til at deltage i et undervisningsforløb om at holde balancen og forebygge fald. Undervisningen indledes med et enkelt foredrag om den nyeste viden om fald, og herefter kan mindre grupper på 6-8 deltagere melde sig til forløb på 5 undervisningeftermiddage. Pensions- og Omsorgskontoret i

Vanløse/Brønshøj/Husum og Folkesundhed København stiller forebyggelses- og sundhedskonsulenter til rådighed for undervisningen. Deltagelse er gratis.

Yderligere oplysninger: Forebyggelseskonsulenterne Annette Larsen tlf: 3827 4086, Ingeborg Byskov tlf: 3827 4082 eller Marianne Mahler tlf: 3530 3541

Kilde: Seminar på Omsorgsorganisationernes Samråds Årskursus for forebyggende hjemmebesøg 27. -28. februar 2006

Knogleskørhed kan behandles

Det er i dag muligt at behandle selv hårdt ramte patienter for knogleskørhed med knogleopbyggende medicin, skriver NetDoktor d. 2. marts. Kun 10-15 % af over 50-årige kvinder, der brækker knogler henvises under indlæggelsen til udredning for osteoporose. NetDoktor opfordrer patienter til selv at forlange sig henvist til en endokrinolog, hvis de har mistanke.

I øvrigt har Osteoporoseforeningen lige udgivet et 48-siders hæfte med opskrifter på retter, der indeholder meget kalk og D-vitamin – og som i øvrigt er velsmagende!

Opskriftshæftet kan købes for 50 kr. fra Osteoporoseforeningen, tlf. 8613 9111 eller via <mailto:osteoporoseforeningen@adr.dk>

Kilde: NetDoktor d. 2. marts

11 forebyggelses- og rådgivningscentre følges tæt

Proceskonsulenter fra Servicestyrelsen under Socialministeriet skal kigge med over skuldrene på medarbejderne i de 11 nye forebyggelses- og rådgivningscentre, som for 60 mill. kr. skal opbygge og gennemføre forebyggende og rådgivende indsatser i udvalgte lokalområder i 11 kommuner. For proceskonsulenterne bliver een af hovedopgaverne at opbygge og drive et netværk, som kan bidrage til vidensdelingen mellem de forskellige kommunale aktører og sikre, at der på et tidspunkt kan laves en evaluering.

Forebyggelses- og rådgivningscentrene er tidligere omtalt i FOREBYGGELSE nr. 39 og 41 2005

Kilde: Social Service nr. 10/2006

Seniorer uden grænser

På eet år er der dannet lokalforeninger med basis i alle de kommende regioner for foreningen "Seniorer uden grænser" med henblik på at organisere aktive seniorer, der gerne vil hjælpe til ude i verden. Stig Elliott Nyegaard er initiativtager og første landsformand for nu 183 aktive seniorer. Foreningens hjemmeside, www.seniorerudengraenser.dk <<http://www.seniorerudengraenser.dk/>> er blevet besøgt 10.000 gange. Tanken er at de aktive seniorer kan tilbyde deres arbejdskraft til udviklingsprojekter i ind- og udland.

Kilde: Gerontologi nr. 4, december 2005

Masteruddannelse i rehabilitering

Syddansk Universitet i Odense indkalder til orienteringsmøde den 6. april kl 16.45-19.00 om masteruddannelsen i rehabilitering. Studieleder, mag. art, ph.d. Christine E. Swane indleder.

Interesserede kan få mere at vide hos sekretær Tine Nielsen på 6550 2995 eller på <mailto:tinielsen@health.sdu.dk>

Dialogseminarer om Funktionsevnetoden

Funktionsevnetoden er et redskab, der beskriver god sagsbehandling i forbindelse med vurdering af nedsat funktionsevne på handicapområdet. Metoden er blevet evalueret, og i den forbindelse inviteres socialchefer, fagchefer, socialrådgivere samt organisationer med interesse for handicapområdet til dialogseminar om Funktionsevnetoden. Formålet er at præsentere evalueringen, og at få skabt dialog om erfaringerne med den amtslige og kommunale benyttelse af Funktionsevnetoden. Seminarerne afholdes i Middelfart, Herning, Ålborg, København og Ringsted.

"Evaluering af Funktionsevnetoden" kan læses på <http://www.servicestyrelsen.dk> og rekvireres gratis ved henvendelse på Styrelsen for Social Service.

Se mere om seminarerne på <http://www.serviceudvikling.dk/index.php?id=130>

Forebyggende hjemmebesøg virker

Sundhedsstyrelsen har i februar udgivet en rapport med titlen "*Hjemmet som arena for forebyggelse*". Den består af en gennemgang af relevant litteratur om effekten af sundhedsplejerskernes besøg i hjem med små børn og af de forebyggende medarbejders besøg hos ældre. Forfatterne er Cand.scient.soc Pia Elena Henriksen og Lektor, Overlæge dr.med Carsten Hendriksen.

I rapporten dokumenteres, at de forebyggende hjemmebesøg besøg for ældre bl.a. kan reducere dødelighed og indflytning på plejehjem, reducere pårørende stress og forbedre funktionsevnen. Hjemmebesøg i børnefamilier kan nedbringe frekvensen af uheld og ulykker i hjemmet og medvirke til at forbedre forældreevnen i de yngre familier.

Indledningsvis gennemgås historien bag forebyggelse og behandling i hjemmet, og der præsenteres en række teorier og begreber indenfor feltet hjemmebesøg som metode. Hjemmebesøget kan for eksempel faseopdeles på forskellige måder, der kan arbejdes med *problemorienteret* versus *relationsorienteret* praksis og anvendes forskellige forebyggelsesstrategier. *Empowerment* beskrives i et særskilt afsnit. Forfatterne mener, at "*al forebyggelse i hjemmet bør være en form for empowerment, hvor borgeren bevidstgøres om egen sundhedstilstand samt muligheder for at forbedre denne*". WHO definerer empowerment som "*a mechanism by which people, organizations, and communications gain mastery over their affairs*" og anser dette begreb som nødvendigt, hvis man ønsker at generere sundhed i befolkningen.

I et særskilt afsnit om de forebyggende hjemmebesøg for ældre nævnes lovgivningen, de organisatoriske rammer og en opdelingsmulighed i tre forebyggelsesniveauer - primær, sekundær og tertiær. Der gives en gennemgang af de seneste store undersøgelser, der er foretaget omkring effekten af forebyggende hjemmebesøg til ældre. Der er ikke fundet nogen negativ effekter af hjemmebesøgen og er ikke beskrevet bivirkninger. Men der efterlyses studier af, *hvordan* hjemmebesøget kan øge det enkelte individs egenomsorg. Rapporten afsluttes med et kapitel om etiske overvejelser.

Rapporten er en af i alt fire rapporter fra Sundhedsstyrelsens Videns- og dokumentationsenhed, der beskriver forskellige aspekter af egenomsorg. Foruden denne rapport om hjemmebesøg er der udgivet en rapport om egenomsorg som begreb i relation til forebyggelse og sundhedsfremme, en rapport om patientundervisning og en om rådgivning i almen praksis.

"Hjemmet som arena for forebyggelse" (29 sider) kan downloades fra <http://www.sst.dk/metodekataloget>

Kilde: Folkesundhed.dk den 13.marts 2006

Effekten af 'Den motiverende samtale'

På Årskursus for forebyggende hjemmebesøg præsenterede Sune Rubak, der er sundhedsforsker og læge, ph.d, sit studium af virkningen af den motiverende samtale i forhold til diabetes 2. Sune Rubaks studie bestod af en litteraturgennemgang, undervisning af praktiserende læger i brug af den motiverende samtale, case-studier af brugen af metoden og målinger af ændring i adfærd hos patienter og konkrete mål som vægt og taljemål.

Forsøget viste, at den motiverende samtale kan virke overfor en bred målgruppe af patienter med et minimum på 3-5 samtaler. Varigheden af samtalerne varierede fra 1 time til 20 minutter, hvor også sidstnævnte viste god effekt. I øvrigt viste undersøgelsen, at patient-læge forholdet blev forbedret gennem brug af denne samtalemethode og at patienterne blev mere selvbestemmende i forhold til at ændre adfærd.

Den motiverede samtale har sit udspring i klient-centreret terapi, der lanceredes af psykologen Carl Rogers. Den professionelle er facilitator og motivationen til ændringer skal komme fra patienten/borgeren selv. Parathed til ændringer er en fluktuerende proces, der blandt andet beskrives i et "forandringens hjul". Borgerens egen forventning til at det kan lykkes og tro på sin evne til at ændre, er afgørende. Her er rollen som facilitator utrolig vigtig med hensyn til tidsstyring, timing og med at sætte mål, der hverken er for store eller for små.

Sune Rubaks projekt er omtalt i Månedsskrift for praktisk lægegerning 2006, nr 1 (2006) s. 81-94.

I øvrigt henvises til en bog om emnet: "Motivationssamtalen", William R Miller og Stephen Rollnick, Hans Reitzels Forlag 2004

Kilde: Omsorgsorganisationernes Samråds Årskursus for forebyggende hjemmebesøg 27. -28. februar 2006

Vellykket aldring trods svækkelse

Gamle mennesker, som lever med svækkelse bestræber sig på opretholde en egen hverdagsrytme og på at fylde tiden med gøremål. Det fremmer tilfredsheden hvis man formår at klare sig uden at være afhængig af hjælp og hvis man har god kontakt til andre. Det viser en undersøgelse af hverdagsliv og mestringsformer blandt 85- og 90-årige deltagere fra Glostrup undersøgelsen af 1914-kohorten, som er foretaget på Gerontologisk Institut.

En række såkaldte mester-overleverere er fulgt og interviewet om måder at klare svækkelse på. De gamle menneskers mestringskompetence er forskellige, men præget af tidligere livsstil og erfaringer med at håndtere

problemer. Vellykket aldring er ikke en stationær tilstand, men en stadig proces, hvor ydre faktorer som person orienteret støtte og socialt netværk kan styrke velbefindendet. Af indre faktorer har det betydning at kunne anvende tilpasningsstrategierne selektion, optimering og kompensering. Der ses endvidere at være en værdighedsgevinst forbundet med at kunne være til nytte for andre, og at det at kunne komme omkring og handle selv er meget tæt forbundet med tilfredshed i dagligdagen. I publikationen bringes en række anbefalinger og forslag til sundhedsfremmende initiativer.

"Svækket - men stærk" af Annette Johannesen, indgår som nr. 10 i Skriftserien fra Gerontologisk Institut.

Bogen (65 sider) kan købes for 65,- kr + forsendelse ved henvendelse til 3940 1010 eller downloades fra <http://www.geroinst.dk>

Fysisk træning hjælper selv meget gamle

Over 80-årige kvinder kan med tre måneders intensiv vægttræning oparbejde deres muskelmasse, så den svarer til 60-65-årige kvinders. Det viser et forsøg af cand. scient. Paolo Caserotti på Syddansk Universitet.

Kilde: Information d. 24. februar

Strid om kakaos virkning på hjerte-/karsygdomme

Hollandske og britiske forskere er uenige om kakaos undergørende virkning for hjertet, fortæller BBC. I Holland fandt man i en undersøgelse, at ældre mænd, der drak kakao regelmæssigt, var mindre tilbøjelige til at dø af problemer med det kardiovaskulære system. Engelske forskere mener dog ikke, at disse undersøgelser er tilstrækkelige til at opfordre ældre mennesker til at svælge i kakaoprodukter og risikere at dø af fedme i stedet. Både i Holland og England drikkes kakao hyppigere end i de fleste andre europæiske lande, så der er tale om et nyt afsnit af en flere hundrede år gammel uenighed.

Kilde: BBC-news 28. februar 2006

Mange uopdagede hjertetilfælde

Over 40 % af alle hjertetilfælde går upåagtet hen, beretter BBC på baggrund af en hollandsk undersøgelse af over 4.000 ældre mænd og

kvinder, som havde meldt sig til et langtidsstudie om kroniske sygdomme. I løbet af undersøgelsen fik alle taget indtil flere EEG'er, hvor man kunne konstatere traumerne. Dr. Eric Boersma fra Rotterdams medicinske Erasmus Center forklarer, at de uopdagede hjertetilfælde sandsynligvis ikke har medført de kendte symptomer. Det viste sig i øvrigt, at i gruppen af 55-80-årige blev hjertetilfælde langt hyppigere diagnosticeret hos mænd end hos kvinder, hvilket iflg. dr. Boersma kan skyldes, at mænd og kvinder oplever lokaliseringen af smerter forskelligt, og at kvinder i øvrigt ofte er mere koncentrerede om sygdomme som cancer end om hjerteproblemer.

Kilde: BBC-news 17. februar 2006