

ÅRSRAPPORT

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

2004



ÆLDRE- SUNDHEDSAFDELINGEN
FREDENSBORG- HUMLEBÆK KOMMUNE

Indholdsfortegnelse

	side
1. De forebyggende besøg til ældre over 75 år	3
2. Besøgstilbud i 2004	3
3. Effekten af rådgivningen ved de forebyggende besøg	7
4. Hvad kommer der ud af de forebyggende besøg?	8
5. Enkebesøg	10
6. Visitation til madservice	10
7. Udgået af ordningen	10
8. Nye fokuspunkter ved de forebyggende besøg i år 2004	12
9. Samarbejde med Seniorrådet	12
10. Landsdækkende motionsuge i uge 24	12
11. Mine bedste barndoms minder	12
12. Kostvejledning	13
13. Livsstilsklub	13
14. Mad og måltidspolitik	13
15. Samarbejde med pensionistklubberne	13
16. Sygeplejestuderende med på forebyggende besøg	13
17. Undervisning af kommunens elever	13
18. Præsentation af kommunens initiativer	14
19. Samarbejde med Frederiksborg Amt	14
20. Ny struktur og fremtidige fokusområder	14
Bilag	15
1. Emner forebyggende besøg	
2. Tabeller vedr. de forebyggende besøg fra 1997-2004	
3. Oplæg Forebyggelse - Sundhed og Velvære, Forebyggelse - Sundhed og Velvære i Humlebæk dagcenter og Forebyggelse - Sundhed og Velvære i Lindehuset i Fredensborg	
Foto: Heidi Hansen Niemeier	

I denne rapport ser vi tilbage på de forebyggende besøg i år 2004, beskriver de aktiviteter vi satte fokus på, antallet af gennemførte besøg, besøgsprocenten og effekten af sundhedssamtalerne hjemme hos de ældre borgere.

1. De forebyggende besøg til ældre over 75 år.

I Fredensborg- Humlebæk Kommune tilbydes borgere over 75 år to forebyggende besøg om året. Borgere, der får ydelser fra hjemmeplejen tilbydes besøg af en visitator, mens de borgere, der ikke får hjemmepleje og sygepleje, får et brev med en fastsat dato og tidspunkt med et tilbud om besøg af forebyggelseskoordinator. Borgere, der siger nej tak til de forebyggende besøg får et brev uden dato, men et tilbud om at kontakte en forebyggelseskoordinator, hvis de ønsker besøg. Fredensborg- Humlebæk Kommune har ansat to forebyggelseskoordinatorer til at varetage det forebyggende besøg. En fuldtidsansat (37 timer) i Fredensborg og en deltidsansat (33 timer) i Humlebæk. Forebyggelseskoordinatorerne indgår i Visitationsenheden med tre visitatorer og en demenskoordinator.

Fredensborg- Humlebæk Kommune har gennemført de lovpligtige forebyggende besøg til ældre siden 1997. Først for de +80-årige, men siden august 1998 fik +75-årige også tilbud om besøg.

Antallet af ældre over 75 år har været støt stigende siden loven om forebyggende hjemmebesøg trådte i kraft. Det gælder også her i kommunen. Det vil fremover medføre behov for at ændre arbejdsrutiner og procedurer i forbindelse med, hvordan vi tilbyder de forebyggende besøg her i kommunen.

Målet med de forebyggende besøg er at forebygge begyndende svækkelse og funktionstab hos den ældre borger. Ved en sundhedssamtale hjemme hos den ældre borger sætter vi fokus på, hvordan borgeren kan bevare funktionsevnen og forblive længst muligt i eget hjem. I bilag 1 fremgår de 16 emner / pjecer, som vi bl.a. sætter fokus på ved de forebyggende besøg, hvis de ældre ønsker det. Vi har selv udarbejdet flere af pjecerne. De kan alle læses på kommunens hjemmeside www.fhkom.dk

2. Besøgstilbud i 2004

Antallet af besøgstilbud, gennemførte besøg og vore registreringer til Danmarks Statistik beskrives i det følgende.

I år 2004 tilbød vi i alt 1049 besøg. Heraf sagde 697 borgere inklusiv 69 yngre ægtefæller ja tak til et eller flere besøg. Borgere under 75 år var ægtefæller, som deltog i sundhedssamtalen ved besøget.

I Humlebæk fik 502 tilbud om besøg. 347 borgere sagde ja tak til et eller flere besøg, hvilket gav en besøgsprocent på 69%. I Fredensborg fik 546 tilbud om besøg. 350 borgere sagde ja tak til et eller flere besøg, hvilket betød en besøgsprocent på 64%.

Se fig. 1,2 og 3. I Fredensborg- Humlebæk kommune sagde i alt 67% ja tak til et eller flere besøg i 2004. Besøgsprocenten var høj, som tidligere år her i kommunen.

Besøgsprocenten har ligget nogenlunde konstant, siden de forebyggende besøg blev indført i 1997. Se fig 4.

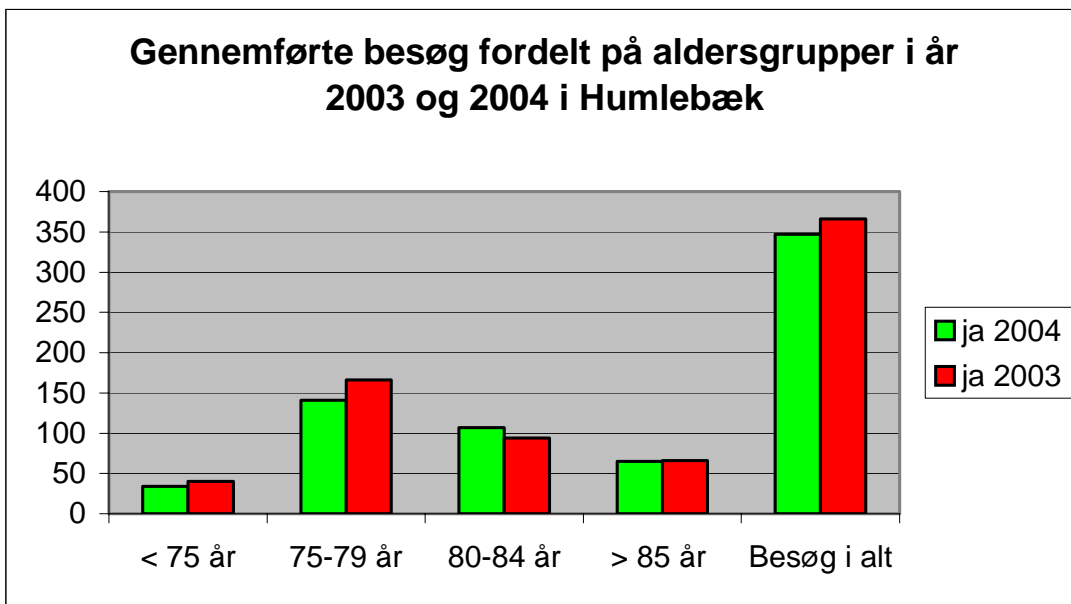


Fig. 1. viser antallet af borgere, der sagde ja til et forebyggende besøg i år 2003 og 2004, fordelt på aldersklasserne 75-79 år, 80-84 år og +85 år i Humlebæk.

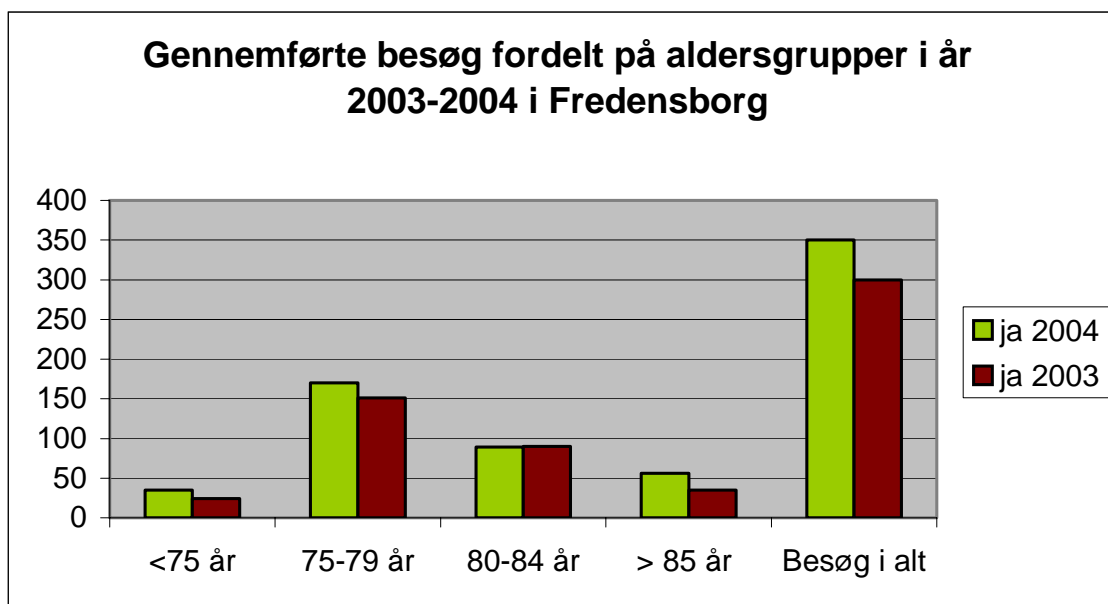


Fig. 2. viser antallet af borgere, der sagde ja til et forebyggende besøg fra i år 2003 og 2004, fordelt på aldersklasserne 75-79 år, 80-84 år og +85 år i Fredensborg.

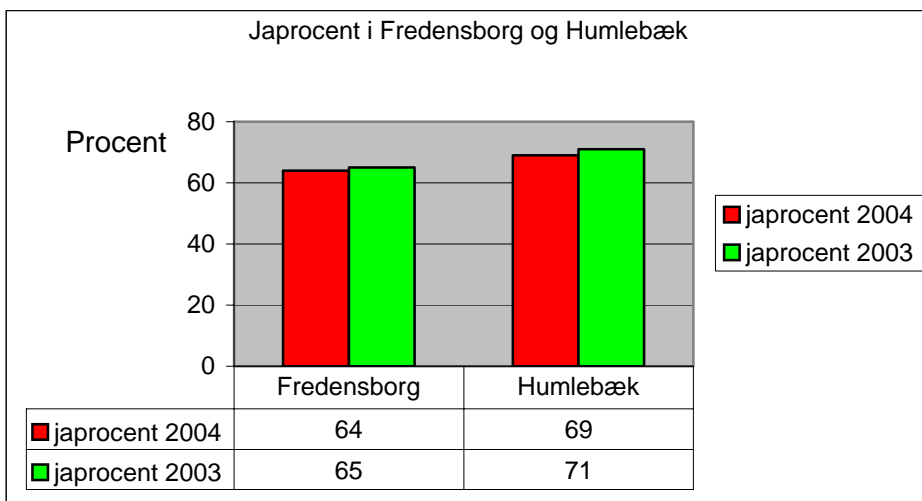


Fig 3. viser japrocenten til de forebyggende besøg i Fredensborg og Humlebæk i år 2003 og 2004.

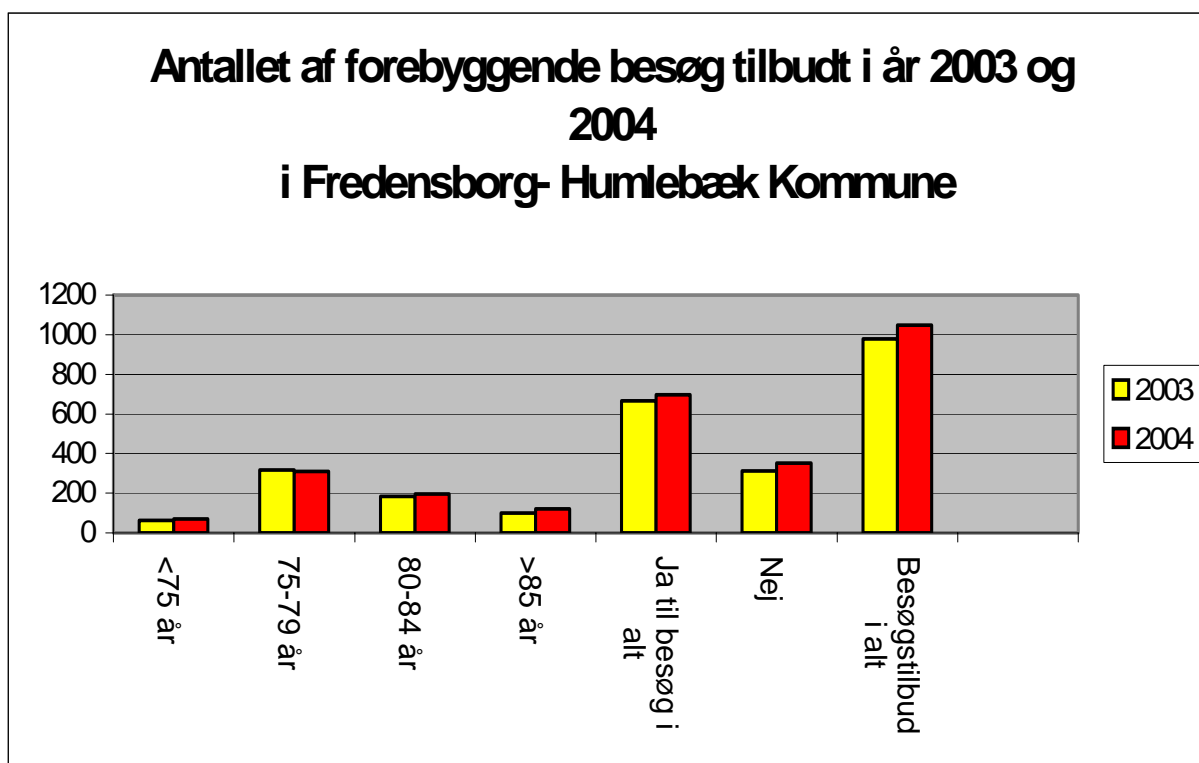


Fig. 4 viser fordelingen af antal gennemførte besøg, fordelt på aldersklasserne <75 år, 75-79 år, 80-84 år og +85 år i år 2003 og 2004 i Fredensborg- Humlebæk Kommune, og antallet af borgere, som sagde nej tak til besøg.

I 2003 fik i alt 979 borgere tilbud om besøg, 666 borgere sagde ja- og 313 sagde nej tak til besøg.

I 2004 fik i alt 1048 borgere tilbud om besøg, 697 borgere ja – og 351 borgere sagde nej tak til besøg.

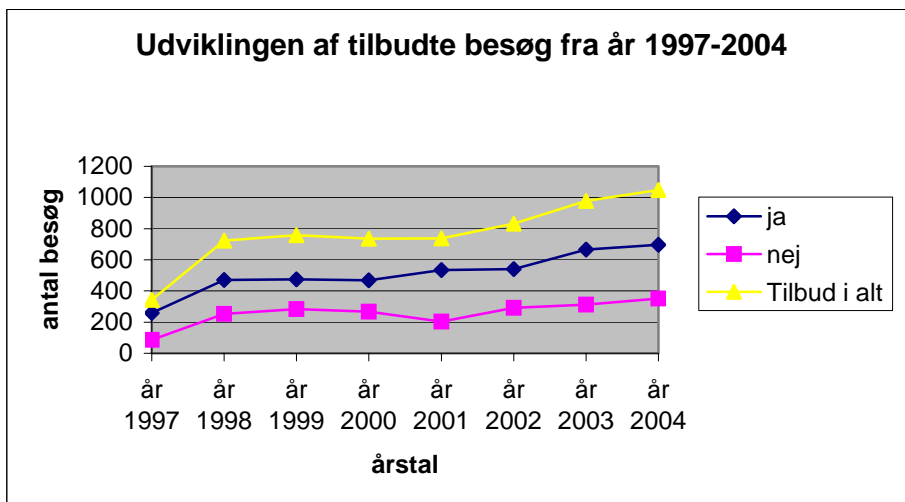


Fig. 5 viser udviklingen i det samlede antal besøgstilbud fra 1997-2004. I 1997 blev der gennemført 257 besøg, i 1998 knap 500 besøg, men i 2004 var vi oppe på knap 700 besøg pr. år i hele kommunen

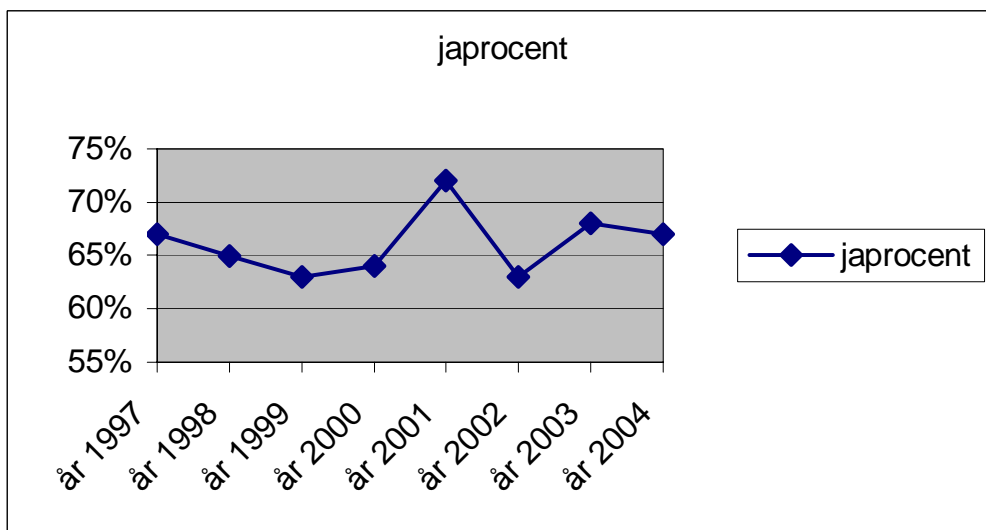


Fig. 6 viser japrocenten til de forebyggende besøg fra 1997-2004 i Fredensborg-Humlebæk Kommune.

Antallet af besøgstilbud og gennemførte besøg har været støt stigende, siden de første besøg blev tilbudt i 1997, som følge af tilvæksten i ældrebefolkningen, se fig. 3, 4 og 5. Ser vi på de fire seneste år, tilbød vi besøg til 738 borgere i 2001, 793 borgere i 2002, 979 borgere i år 2003 og 1048 borgere i 2004, hvoraf 697 sagde ja tak til besøg. Se bilag 2 og fig. 4- 6.

Japrocenten til de forebyggende besøg lå nogenlunde konstant fra 1998- 2004, se fig. 6. Alle indberetninger til Danmarks Statistik, vedr. de forebyggende besøg fra år 1997 til og med 2004, har vi samlet i bilag 2. Det fremgår, at besøgsprocenten igennem årene lå nogenlunde konstant imellem 63-67%. I 2001 lå tallet dog noget højere på 72%, men dette tal var ikke validt, da omkring 60 borgere i Fredensborg (dem, der plejede at sige nej tak til besøg) ikke fik tilbud om besøg, p.g.a. orlov i afdelingen.

3. Effekten af rådgivningen ved de forebyggende besøg.

For at synliggøre effekten af sundhedssamtalerne ved hjemmebesøgene, spørger vi de ældre, om de har handlet på den vejledning, de fik ved det foregående besøg. Det registrerer vi efter hvert besøg. Vi spurgte borgerne, om de havde handlet på vejledningen, og registrerede om det var et ja eller nej. I de seneste år fulgte 82-86% af de ældre borgere rådgivningen i Humlebæk. Det tyder på en stærk forebyggende effekt. De fleste af de ældre var motiverede for at ændre vaner, og opnå en bedre livskvalitet med aktiviteter, motion og sunde kostvaner i den sidste livsfase.

I tabel 1 og 2 vises antallet af rådgivning i henholdsvis Fredensborg og Humlebæk. I alt 78% af borgerne fulgte vores vejledning i år 2004. Det er et resultat vi kan være stolte af. I år 2004 fik 69 borgere i Fredensborg og 186 borgere i Humlebæk specifik vejledning. Skemaet blev udarbejdet i 2004 med nye emner, og kan ikke sammenlignes med tidligere registreringer.

Humlebæk	Ja	ja	ja	ja	i alt	nej	nej	nej	nej	i alt	Procent
Tabel 1	< 75 år	75-79 år	80-84 år	>85 år	Sum	< 75 år	75-79 år	80-84 år	>85 år		
Aktivitet	1	2	2	3	8		4	1	2	7	53%
Motion/ træning	5	18	1	6	30	1	4	2		7	81%
Fald	1	7	3	1	12	0	0	0		0	100%
Knogleskørhed		0	1		1		0	2	0	2	33%
Kostvejledning	1	5	5	6	17		4	1	1	6	74%
Brand/ røgalarm		11	10		21			2		2	91%
Kørsel/trafik		5	3	1	9		2	1	1	4	69%
Søvnvaner		1	3	1	5			1	1	2	71%
Drik vand	1	2	4	2	9					0	100%
Medicinskab		1	7	4	12					0	100%
Hørelsen		5	4	6	15		4		2	6	71%
Synet	1		1	2	4					0	100%
Diabetes		2	2	1	5					0	100%
Tænder		2			2					0	100%
Havehjælp/snerydning		1			1		1	1		2	33%
Helbredstillæg		4	3		7		2	2	1	5	58%
Økonomi		5	2		7					0	100%
Ældrebolig	1	4	2	1	8		1			1	89%
Demenskoordinator		2			2					0	100%
Ældrevenlig rengøring			2	1	3				1	1	75%
Små hjælpemidler	1	5	3	3	12		2			2	86%
Inkontinens	1	2	5	1	9		1			1	90%
Enkebesøg		2	1		3		1			1	75%
SUM (i alt)	11	77	55	0	143	1	21	13	8	43	77%

Tabel 1 viser hvor mange af de ældre, der fulgte vores vejledning, fordelt på aldersgrupperne <75 år, 75-79 år, 80-84 år og +85 år, fordelt på emner og sum i Humlebæk-området.

Fredensborg Tabel 2	< 75 år	75-79 år	80-84 år	>85 år	Sum	< 75 år	75-79 år	80-84 år	>85 år SUM		Procent
	ja	ja	ja	ja	I alt	nej	nej	nej	Nej	I alt	
Aktivitet	0	1	0	0	1					0	100%
Motion/ træning	2	4	3	1	10		0			0	100%
Fald	0	1	2	0	3	0	0	0		0	100%
Kostvejledning		1	1	2	4					0	100%
Brand/ røgalarm			1		1		1	1		2	33%
Kørsel/trafik		1		3	4					0	100%
Søvnvaner		1			1					0	100%
Medicinskab		2			2					0	100%
Hørelsen		3	4	3	10		2			2	83%
Rygøvelser				1	1					0	100%
Synet		2	3	2	7		1	1		2	78%
Havehjælp/snerydning		1			1					0	100%
Ældrebolig		2	2		4			1	1	2	67%
Ældrevenlig rengøring		1			1					0	100%
Små hjælpemidler		1		1	2			1		1	67%
Enkebesøg		2	2		4		1	2	1	4	50%
Sum	2	23	18	13	56	0	5	6	2	13	81%

Tabel 2. viser hvor mange af de ældre, der fulgte vores vejledning, fordelt på aldersgrupper <75 år, 75-79 år, 80-84 år og +85 år, fordelt på emner og sum i Fredensborg-området.

I Humlebæk fik i alt 186 borgere specifik vejledning. 77% fulgte vejledningen. De største områder var: Motion/træning (37 personer), nedsat hørelse (31 personer) kostvejledning (23 personer) og forebyggelse af brand (24 personer).

I år 2004 førte vi også registreringen i Fredensborg. I Fredensborg fik i alt 69 borgere specifik vejledning. 81% fulgte vejledningen. De største områder var: Nedsat hørelse (12 personer), motion/træning (10 personer) og nedsat syn (10 personer).

4. Hvad kommer der ud af de forebyggende besøg?

Effekten af de forebyggende besøg kan beskrives med tal og registreringer, som vi har tilstræbt i det foregående afsnit om effekten af de forebyggende besøg. Men for at få et bedre indblik i, hvad der rent faktisk kommer ud af de forebyggende hjemmebesøg, har vi medtaget nogle historier fra den dagligdag vi møder ved de forebyggende besøg. Eksemplerne stammer fra de forebyggende besøg i henholdsvis Humlebæk og Fredensborg.

Aktivitet og samvær med andre.

En ældre kvinde var flyttet ind hos sine børn fra en anden egn. Hun kendte ingen andre i byen. Hun ville gerne træffe andre, men havde ikke haft modet til at gøre noget ved det. Med forebyggelseskoordinatorens hjælp fik kvinden kontakt til dagcenteret i Humlebæk. Kvinden kommer nu flere gange i dagcenteret, hvor hun spiser et måltid mad og taler med andre ældre.

En ældre kvinde havde mistet alle sine søskende og barndomsveninden. Hun var dagligt i kontakt med sine børn, som var flinke til at besøge og hjælpe hende. Men hun savnede

kontakt til jævnaldrende, nogen, som hun delte "samtid" med. Da forebyggelseskoordinatoren foreslog, at hun kom i daghjemmet på plejecenteret, takkede hun først nej. Hun ville ikke på plejehjem! Men hun gik med til at prøve et par gange. Ved det næste besøg sagde den ældre kvinde, at hun var glad for aktiviteterne og samværet med andre ældre borgere i daghjemmet på Øresundshjemmet.

En borger blev introduceret til Lindehuset. Hun følte sig ensom og kom ikke så tit sammen med andre ældre. Hun er nu fast bruger af Lindehuset.

Knogleskørhed.

Ved de forebyggende besøg taler vi med de ældre om knogleskørhed. En ældre kvinde, som var i medicinsk behandling for knogleskørhed, fik fremvist eksempler på hoftebeskyttere. Kvinden mærkede på materialet, men hun ville ikke benytte dem. De var for klodsede og ville gøre hende bredere over hofterne, sagde hun. Desværre faldt kvinden et stykke tid efter besøget. Hun brækkede hoften og fik så hjælp fra hjemmeplejen. Havde hun mon brækket hoften, hvis hun havde haft hoftebeskyttere på?

Motion/træning.

En ældre mand gik med krykstokke efter en knæoperation. Hans gang var usikker, og han faldt ofte i hjemmet. Hans problem var, at han ikke selv kunne komme op fra gulvet, hvis han faldt, og han mente at han havde behov for et nødkald. Men forebyggelseskoordinatoren foreslog, at han blev tilmeldt selvtræning på plejecentret. Ved det næste besøg fortalte manden, at han trænede et par gange om ugen. For nylig var han faldet i sin have. Han kunne selv rejse sig, fordi han havde fået stærkere muskler, takket være træningen.

Småtpisende.

Mange ældre mister appetitten. Nogle pga. sygdom, ensomhed eller madlede. Det er ikke så hyggeligt at spise alene, og for nogle mennesker betyder det, at de ikke får næring nok og bliver for tynde og afkræftede. Hvis vi observerer væggtab eller tab af kræfter, taler vi med de ældre borgere om det, og vejleder om mulighederne for at få madservice, spise sammen med andre i dagcentrene eller plejecentrenes caféer. En ældre mand havde tabt sig, og havde fået færre kræfter. Han virkede også forvirret. Hans pårørende kontaktede forebyggelseskoordinatoren for et ekstra besøg. De mente, at han havde behov for hjælp til rengøring, og at han var ved at blive dement. Forebyggelseskoordinatoren registrerede væggtabet, vejledte om proteindrikke og anbefalede manden at spise "kost til småtpisende" i en periode, indtil han havde taget på igen. Desuden skulle manden kontakte sin egen læge m.h.p. væggtab og eventuelt tilskud til proteindrikke. Efter en måned havde manden taget et par kg. på. Han var ikke længere forvirret, men havde igen kræfter til sine sædvanlige aktiviteter. Han klarede selv rengøringen og havde ikke behov for hjemmehjælp.

Diabetes.

En ældre kvinde gik på bare fødder i sin lejlighed, også i vinterhalvåret. Hendes fødder var røde, hævede og det prikkede og stak, når hun gik. Hun kunne ikke passe sine sko længere. Forebyggelseskoordinatoren spurgte, om hun havde fået målt sit blodsukker, og bad kvinden kontakte sin egen læge. Efter et stykke tid, kontaktede kvinden forebyggelseskoordinatoren. Hun havde fået målt sit blodsukker hos lægen, og havde

diabetes type 2. Nu ville hun gerne høre om diætprincipperne for diabeteskosten. Kvinden fulgte kostvejledningen, tabte sig, og kunne klare sig med mindre diabetes-medicin. Hævelserne på fødderne forsvandt. Kvinden blev mere mobil og i stedet for at skrive en dosmerseddel til sin familie til indkøb, kunne hun nu selv købe ind, og det med almindelige sko på.

5. Enkebesøg.

Vi tilbød besøg til 12 ældre borgere over 75 år, som mistede en ægtefælle eller samlever. De fik tilbud om besøg indenfor en måned efter ægtefællens død. Ved besøget fik den ældre mulighed for at tale om dødsfaldet, om sin nye situation og vejledning om kommunens hjælpeforanstaltninger og muligheder for støtte. 7 borgere sagde ja tak til et enkebesøg i Fredensborg og Humlebæk. I alt en japrocent på 54%. I slutningen af 2004 ændrede vi vores procedure, så alle der mistede en ægtefælle fik et "enkebrev", hvori det fremgik, hvad dette besøg kunne indeholde af information og vejledning.

6. Visitation til madservice.

Vi visiterede seks borgere til madservice i 2004, en borger i Fredensborg og fem borgere i Humlebæk. Ældre borgere, der ikke er i stand til at lave mad eller er i risiko for ikke at få nok næring eller varieret kost kan visiteres til madservice.

7. Udgået af ordningen.

I 2004 udgik i alt 72 borgere til andre foranstaltninger. I tabel 3 og 4 præsenteres fordelingen af de ydelser borgerne modtog i stedet for de forebyggende besøg i henholdsvis Fredensborg og Humlebæk.

Borgere udgået af de forebyggende besøg i Fredensborg år 2004.	75-79 år	80-84 år	>85 år	Sum
Plejebolig	0	1	2	3
Varig hjemmehjælp	6	9	4	19
Midlertidig hjemmehjælp	1	0	0	1
Hjemmehjælp og sygepleje	0	3	1	4
Sygepleje	5	1	1	7
Død	0	1	1	2
Flyttet fra kommunen	0	0	1	1
Udgået sum	12	15	10	37

Tabel 3. viser antallet af borgere, der udgik af de forebyggende besøg, og hvilke hjælpeforanstaltninger de derefter modtog i Fredensborg i år 2004.

Borgere udgået af de forebyggende besøg i Humlebæk år 2004.	75-79 år	80-84 år	>85 år	Sum
Plejebolig	1	1	1	3
Varig hjemmehjælp	4	7	5	16
Midlertidig hjemmehjælp	1	0	0	1
Hjemmehjælp og sygepleje	0	3	2	5
Sygepleje	0	2	1	3
Død	2	1	1	4
Flyttet fra kommunen	3	0	0	3
Udgået sum	11	14	10	35

Tabel 4 viser antallet af borgere, der udgik af de forebyggende besøg, og hvilke hjælpeforanstaltninger de derefter modtog overgik til i Humlebæk i år 2004.

Følgende opgørelser er foretaget på baggrund af både ja- og nejsigerne til de forebyggende besøg. I Fredensborg flyttede 3 borgere i plejebolig, 19 fik varig hjemmehjælp, 1 fik midlertidig hjemmehjælp, 4 fik hjemmehjælp og sygepleje, 7 fik sygepleje, 2 døde og 1 flyttede fra kommunen.

I Humlebæk flyttede 3 borgere i plejebolig, 16 fik varig hjemmehjælp, 1 fik midlertidig hjemmehjælp, 5 fik hjemmehjælp og sygepleje, 3 fik sygepleje, 4 døde og 3 flyttede fra kommunen.

Antallet af borgerne, der udgik af ordningen af forebyggelseskoordinatorernes regi illustreres i figurene 7 og 8.

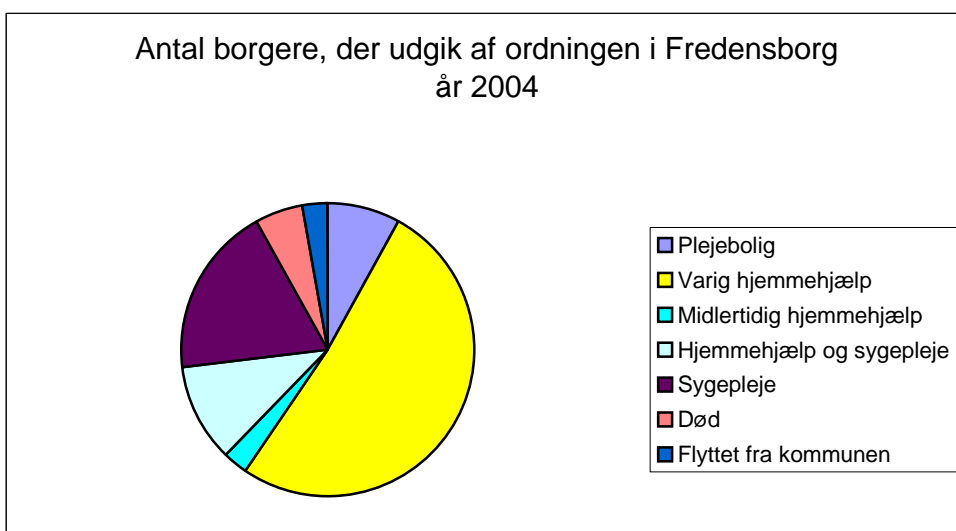


Fig. 7 viser antallet af borgere, der udgik af ordningen i Fredensborg.

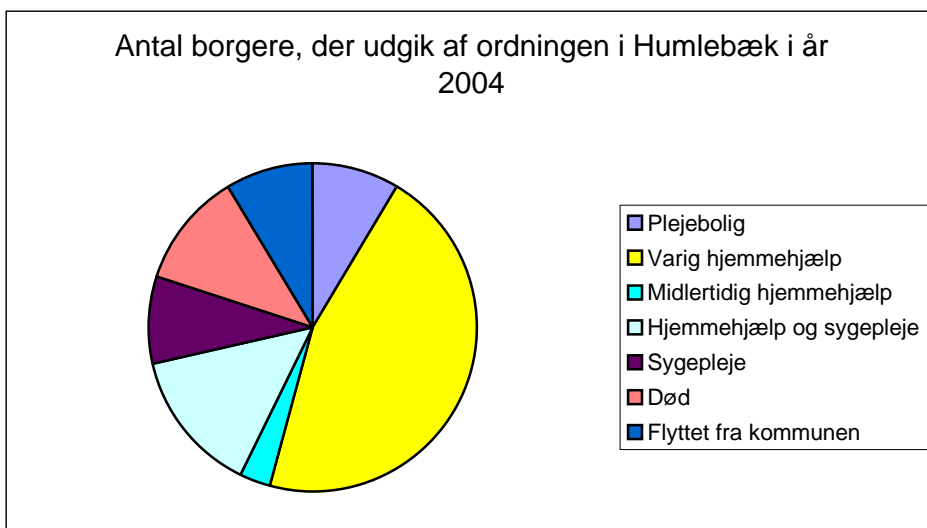


Fig. 8 viser antallet af borgere, der udgik af ordningen i Humlebæk.

Det største område var varig hjemmehjælp. Det gjaldt især for aldersgruppen over 80 år. Antallet var nogenlunde i samme størrelsesorden som tidligere år.

8. Nye fokuspunkter ved de forebyggende besøg i år 2004

Vi udarbejdede tre nye informationsfoldere til de forebyggende besøg i 2004. Pjecen "Inkontinens - Forebyggelse – Hvad gør jeg?" blev udarbejdet i samarbejde med visitator Hanne Sehested fra kommunens Visitationsenhed. De øvrige emner var: "Hold balancen" og "Sov godt – uden sovepiller". Pjecerne "Undgå fald" og "Spis sundt" blev revideret, så oplysningerne var tidssvarende.

Borgerne fik tilsendt en af pjecerne vedlagt i brevet med tilbuddet om forebyggende besøg. Da det ifølge loven er borgeren, der sætter dagsordenen ved besøget, blev pjecerne gennemgået ved besøget, hvis borgeren ønskede det. Det skal her nævnes, at borgerne var meget glade for pjecerne og ofte havde læst dem inden besøget.

Det er mødet med borgerne, der giver os en fornemmelse for, hvilke emner vi skal sætte fokus på ved de forebyggende besøg. Emnet "inkontinens" blev et fokusemne på denne måde. En af forebyggelseskoordinatorerne holdt et foredrag om de forebyggende besøg for ca. 50 medlemmer af Humlebæk ældreklub, og havde en pjec med om emnet. De ældre borgere gav udtryk for, at de havde interesse for emnet.

9. Samarbejde med seniorrådet.

Hvert år i foråret bliver vi inviteret til et møde med seniorrådet. Her drøftes nye forebyggende tiltag. I 2004 blev vi enige om at sætte fokus på forebyggelse i dagcentre og pensionistforeninger. Et tiltag, som vi forinden havde drøftet med vore ledere, og som var beskrevet i virksomhedsplanen for Visitationsenheden. Det blev et tre måneders program, hvor pensionister og efterlønsmodtagere kunne møde forebyggelseskoordinatorerne i dagcentrene en time om ugen. Programmet evalueres, og det er endnu ikke besluttet, om et lignende program skal tilbydes i 2005. Der var forskel på, hvor stor interessen var for tilbuddet i de to bysamfund. Se i bilag 3, hvor mange pensionister, der deltog i hhv. Lindehuset og Humlebæk dagcenter.

10. Landsdækkende motionsuge i uge 24.

Vi indgik i et samarbejde med dagcenterlederne og terapeuterne fra aktivitet- og træningsafsnittene i en landsdækkende motionsuge. Vi tilrettelagde et program med gåture, gymnastik, stavgang og andre udendørs aktiviteter, hvor de ældre havde mulighed for at få 4 timers motion eller mere i løbet af ugen. Vi deltog i et par timer sammen med aktivitetsmedarbejderne fra dagcentrene, og instruerede i stavgang. Interessen for især stavgang var så stor, at vi måtte dele os i to hold i Humlebæk. Der var ikke ret mange deltagere til de øvrige aktiviteter. Initiativet gentages ikke i samme form i år 2005.

11. "Mine bedste barndoms minder".

De ældre borgere fik mulighed for at skrive en lille historie om deres minder fra barndommen. Det var der flere af de ældre borgere, der havde lyst til. De takkede for initiativet og sagde: "Det er godt, at I beder os om at skrive og mindes. På denne måde holder I os i gang". Det kom der et reminiscens-hæfte ud af, som blev trykt på kommunens eget trykkeri, og kunne downloades på kommunens hjemmeside. Hæftet blev præsenteret i Lindehuset i Fredensborg ved et festligt arrangement, som dagcenteret var vært ved. Alle bidragsyderne og Seniorrådet deltog. TV2 Lorry dækkede begivenheden og bragte et indslag i nyhedsudsendelsen samme aften. Arrangementet blev også omtalt i Frederiksborg Amt Avis, Helsingør Dagblad og UGE NYT.

12. Kostvejledning.

De ældre borgere fik kostvejledning ved et af de forebyggende besøg, hvis de ønskede det. Flere af de ældre borgere var interesserede. Særligt de ældre borgere, som havde type 2 diabetes, ønskede at få opdateret deres viden om diabetes-kosten. Men også borgere, der fik for lidt at spise, og var for tynde, eller for meget at spise og var overvægtige, fik kostvejledning. Vi fulgte op på vores vejledning ved et ekstra besøg eller en telefonsamtale indenfor en måneds tid, for at tjekke om vejledningen havde virket. Vi fik henvisninger om kostvejledning fra visitatorerne og leder af Socialpsykiatrien Trine Anker Larsen. Hun spurgte om vi ville holde et oplæg om sund kost i forbindelse med Sundhedsugen 2004. Forebyggelseskoordinatoren i Fredensborg underviste 10 brugere af Rosingsminde samt fire ansatte i emnet "sund kost". De var meget tilfredse og ville arbejde videre med sund kost i hverdagen.

13. Livsstilsklub.

Forebyggelseskoordinatorene var med til at starte og gennemføre "Livsstilsklubben" i Fredensborg. Livsstilsklubben var en klub for ældre, der ønskede at sætte fokus på livsstil, sunde kostvaner og sjov motion. Livsstilsklubben var et samarbejde mellem Lindehuset, fysioterapeuterne på Benediktehjemmet og forebyggelseskoordinatorene. De ældre fik mulighed for at motionere tre gange om ugen, lave fedtfattig mad sammen med aktivitetsmedarbejderen i Lindehuset en gang om ugen, og mulighed for at deltage i et foredrag om sunde kostvaner. Forebyggelseskoordinatorene deltes om at give deltagerne kostvejledning. Benediktehjemmets terapeuter ønskede at stå for evalueringen af programmet.

14. Mad og måltidspolitik.

Forebyggelseskoordinatorene var med til at udvikle oplæg til Mad og Måltidspolitikken i Kommunen. Mad og Måltidspolitikken bliver forelagt Social- og Sundhedsudvalget i 2005.

15. Samarbejde med pensionistklubberne.

Forebyggelseskoordinatoren i Fredensborg har været i pensionistforeningen "Vinterstuen!", for at fortælle om de forebyggende besøg. Der var ca. 60 fremmødte. Forebyggelseskoordinatoren i Humlebæk blev inviteret af "Humlebæk Ældreklub" og "Humlebæk Pensionistforening" til at holde et indlæg om de forebyggende besøg i 2004. Begge gange deltog ca. 50 ældre. De ældre var interesserede i vores nye pjecer "Inkontinens - forebyggelse- hvad gør jeg?" og "Hold balancen".

16. Sygeplejestuderende med på forebyggende besøg.

Siden 2002 har vi haft de studerende med på forebyggende besøg, da forebyggelse er en del af sygeplejeuddannelsen. Det foregår på den måde, at vi først gennemgår loven om de forebyggende hjemmebesøg, vores spørgeguide, pjecer og vejledningsmateriale. De studerende får selv mulighed for at vejlede borgeren. Evalueringerne viste, at de studerende var glade for at møde de ældre raske ved besøget i deres eget miljø.

17. Undervisning af kommunens elever.

Uddannelseskoordinatoren beder os om at undervise kommunens social- og sundhedselever (SSH) og social- og sundhedsassistentelever (SSA). Vi underviser eleverne på rådhuset i ca. 2 timer hvert halve år. I år 2004 var eleverne så begejstrede for den måde vi tilrettelagde de forebyggende besøg på, at de syntes vi skulle tilbyde den

samme vejledning til efterlønsmodtagere og "yngre" folkepensionister. Vores ledere var med på idéen, så vi udviklede programmet "Forebyggelse Sundhed og Velvære", som er beskrevet i bilag 3.

18. Præsentation af kommunens initiativer.

Helsingborg kommune rettede henvendelse til os, fordi de var interesserede i den måde, vi tilrettelagde de forebyggende besøg. Helsingborg Kommune havde fået et eksemplar af vores årsrapport og vores informationsfoldere og andet materiale af en repræsentant fra seniorrådet. Helsingborg Kommune skulle, ligesom andre svenske kommuner, i gang med at etablere de forebyggende besøg i Sverige.

19. Samarbejde med Frederiksborg Amt.

En forebyggelseskoordinator deltog i to halvårsmøder for forebyggelseskoordinatorer, arrangeret af forebyggelsesafdelingen i Frederiksborg Amt. Her mødes de 19 kommuner i amtet, for bl.a. at udveksle erfaringer fra egen praksis. I programmet for 2. halvårsmøde var planlagt præsentation af vores måde at tilrettelægge de forebyggende besøg. Til denne fremlæggelse blev der udarbejdet en PowerPoint præsentation.

20. Ny struktur og fremtidige fokusemner.

Siden september 2003 blev forebyggelseskoordinatorerne en del af Visitationsenheden, som består af en leder, to forebyggelseskoordinatorer, en demenskoordinator og tre visitatorer. Der holdes ugentlige møder for enheden, og ca. en gang om måneden for forebyggelseskoordinatorerne. Enheden er under stadig udvikling, og der bliver udvekslet erfaringer fra de forskellige områder. De første samarbejdsprojekter blev etableret i 2004, blandt andet en pjece om forebyggelse af inkontinens og en brugerundersøgelse. I 2005 forventer vi at øge samarbejdet med visitatorerne, idet visse opgaver skal koordineres omkring de forebyggende besøg og visitationsbesøgene.

I 2005 vil forebyggelseskoordinatorerne sætte fokus på: Diabetes, inkontinens og tandstatus hos ældre. 2. oplag af publikationen "Mad fra den gang jeg var barn – i de gode gamle dage" udkommer med flere historier fra de ældre borgere. Dette er ligeledes beskrevet i Virksomhedsplanen for Visitationsenheden 2004-2005.

Januar 2005

Forebyggelseskoordinator Heidi Hansen Niemeier
Forebyggelseskoordinator Tine Nygaard

email:hih@fhkom.dk
email:tiny@fhkom.dk

Visitationsenheden, Ældre- Sundhedsafdelingen, Social- og Sundhedsforvaltningen i
Frendsborg- Humlebæk Kommune.

Forebyggende besøg

Emner

1. *Forebyggende hjemmebesøg.*
2. *Motion er sundt.*
3. *Undgå fald.*
4. *Forebyggelse af knogleskørhed.*
5. *Spis sundt- en vejledning til pensionister.*
6. *Hold balancen.*
7. *Kostskema til ældre.*
8. *Røgalarmer og Undgå brand i hjemmet.*
9. *Inkontinens – forebyggelse- hvad gør jeg?*
10. *Sov godt uden sovepiller.*
11. *Drik vand og få det bedre.*
12. *Hvad har du i medicinskabet?*
13. *Nedsat hørelse?*
14. *Brug kroppen – styrk din ryg*
15. *Pas på dit syn*
16. *Diabetes*

Bilag 2

Besøg i Humlebæk

Tabel A	< 75 år	75-79 år	80-84 år	> 85 år	Ja i alt	Nej	Ja og nej (samlet antal)	Japrocent
År 2004	34	141	107	65	347	155	502	69%
År 2003	40	166	94	66	366	153	519	71%

Tabel A viser antallet af borgere, der sagde ja eller nej til et forebyggende besøg og det samlede antal besøgstilbud i år 2003 og 2004, fordelt på aldersklasserne 75-79 år, 80-84 år og +85 år i Humlebæk.

Besøg i Fredensborg

Tabel B	<75 år	75-79 år	80-84 år	> 85 år	Ja i alt	Nej	Ja og nej (samlet antal)	Japrocent
Ja 2004	35	170	89	56	350	196	546	64%
Ja 2003	24	151	90	35	300	160	460	65%

Tabel B viser antallet af borgere, der sagde ja eller nej til et forebyggende besøg og det samlede antal besøgstilbud i år 2003 og 2004, fordelt på aldersklasserne 75-79 år, 80-84 år og +85 år i Fredensborg.

Gennemførte besøg, besøgstilbud, nej tak til besøg og japrocent til de forebyggende besøg i Fredensborg-Humlebæk Kommune i år 1997- 2004.

Tabel C	<75 år	75-79 år	80-84 år	> 85 år	Besøg i alt	Nej	Tilbudt besøg	Japrocent
Ja 2004	69	311	196	121	697	351	1048	67%
Ja 2003	64	317	184	101	666	313	979	68%
Ja 2002	40	263	146	92	541	292	833	63%
Ja 2001	0	277	160	98	535	203	738	72%
Ja 2000	0	259	135	74	468	268	736	64%
Ja 1999	0	272	132	70	474	284	758	63%
Ja 1998	0	237	163	71	471	252	723	65%
Ja 1997	0	0	181	76	257	86	343	67%

Fig. C viser japrocenten til de forebyggende besøg fra år 1997- 2004, fordelt på aldersklasserne <75 år, 75-79 år, 80-84 år og +85 år i hele Fredensborg- Humlebæk Kommune.

OPLÆG

FOREBYGGELSE – SUNDHED OG VELVÆRE

Et af de planlagte tiltag for forebyggelseskoordinatorerne i år 2004 er, at tilbyde forebyggende samtaler med borgerne samt vejledning om sundhedsfremmende emner i de to dagcentre i efteråret 2004. Et tiltag, som kommunens SSA- og Sosu elever opfordrede afdelingen til at sætte fokus på, så de "yngre" pensionister og efterlønsmodtagere også kunne få glæde af den vejledning forebyggelseskoordinatorerne giver de ældre borgere.

Mål:

At pensionister og efterlønsmodtagere, der ikke får forebyggende besøg, fordi de er under 75 år, og de borgere, der siger nej tak til forebyggende besøg, får mulighed for en sundhedssamtale med forebyggelseskoordinatorerne på "neutral grund" i dagcentrene. Da dagcentrenes brugere også omfatter borgere under 75 år, herunder folkepensionister og førtidspensionister, vil tilbuddet også gælde for dem.

Formål:

- At tilbyde vejledning og samtaler om forebyggelse, sundhed og velvære m.h.p. at synliggøre kommunens støtte- og aktivitetstilbud, samt forebygge sygdom og svækkelse.
- At sætte fokus på de muligheder borgeren har for at forbedre sin mulighed for at være sund og selvhjulpen f.eks. i forhold til: sund kost, træning og motion, samt at vejlede om hjælpemidler, økonomiske hjælpeforanstaltninger mv.

Metode:

Forebyggelseskoordinatorerne vil i 12 uger (uge 37-49) hver tirsdag være tilstede i en time i dagcenteret i Humlebæk og i Fredensborg.

Den første halve time vil vi sætte et emne på dagsordenen for en evt. gruppe. Oplægget vil vare ca. 20 min. med tid til efterfølgende spørgsmål og diskussion. Herunder vil vi gennemgå og udlevere flere af vore serviceinformationer og pjecer.

I den næste halve time vil vi, ved behov, tilbyde borgerne en individuel samtale i et kontor.

Plan.

Hver uge vil vi sætte et nyt emne på dagsordenen.

Projektet evalueres.

Evaluering af Forebyggelse- sundhed og velvære

i Humlebæk Dagcenter og Lindehuset.

Forebyggelseskoordinatorerne kunne mødes en time hver uge fra september til udgangen af november. Emnerne var:

1. Spis sundt (beregning af ideelvægt)
2. Motion er sundt, rygøvelser og balanceøvelser
3. Sov godt uden sovepiller
4. Hvad har du i medicinskabet
5. Inkontinens
6. Små hjælpemidler
7. Diabetes
8. Forebyggelse af fald
9. Drik vand og få det bedre
10. Forebyggelse af brand
11. Har du nedsat hørelse eller syn?
12. Aktiviteter og hjælpeforanstaltninger

Ved det sidste møde spurgte forebyggelseskoordinatoren de fremmødte (i alt 50 borgere) om de havde været tilfredse med tilbuddet. Det havde de, sagde de havde fået mange nyttige oplysninger, og ville gerne have at tilbuddet fortsatte efter jul. Jeg lovede at tage disse ord med til min leder. Ved håndsoprækning viste det sig at flertallet havde været glade for tilbuddet. De første gange havde Heidi vejledt en gruppe omkring et bord, men de andre i dagcenteret bad om at Heidi talte i mikrofonen så alle kunne høre. Derfor var der flere deltagere ved de sidste temaer end de første. Der var mange spørgsmål fra de ældre.

Der kom tre helt "nye" borgere i dagcenteret på foranledning af tilbuddet, hvilket var godt for dem og dagcenteret. Dagcenterlederen og aktivitetsmedarbejderen var også glade for tilbuddet.

Her er resultaterne fra Humlebæk:

uge	alt I	<75 år	>75 år har hjemmehjælp	nye i dagcenteret	får tilbudt forebyggende besøg
uge 1	7	4		2	1
uge 2	9	6		2	1
uge 3	11	9			2
uge 4	10	8		2	
uge 5	12	10		2	
uge 6	20	6		10	2
uge 7	50	30		10	8
uge 8	27	14		9	2
uge 9	9	Tine vikar	Heidi ferie		
uge 10	35	15		12	6
uge 11	47	17		23	7
uge 12	50	17		23	7

Heidi Hansen Niemeier

Her er resultaterne fra Fredensborg: Der er ikke registreret om borgerne har hjemmehjælp.

uge	alt I	<75 år	>75 år har hjemmehjælp	nye i dagcenteret	får forebyggende besøg
uge 1	4	1		2	2
uge 2	2	1		1	1
uge 3	1				
uge 4	1	1			
uge 5	3	1			2
uge 6	10				
uge 7					
uge 8					
uge 9	3				
uge 10	10				
uge 11					
uge 12	17	7			

Tine Nygaard

Det kan konstateres, at den samlede tilslutning til projektet ikke var så stor i Fredensborg. De gange, der kom flest borgere var, fordi de skulle deltage i andre arrangementer i Lindehuset.

Flere gange foregik vejledningen i et lokale på 1. sal, andre gange ved et bord i det store lokale i stueetagen og et par gange foregik vejledningen med mikrofon i det store lokale i stueetagen.

Generelt gav borgerne udtryk for, at det var et godt tiltag og var glade for de oplysninger de fik.

En borger, der altid havde sagt nej til besøg, kom for at høre om kost og sundhed for ældre.

En borger henvendte sig i ugen mellem to vejledninger og ville have flere af de udleverede pjecer til hendes veninder.

En borger henvendte sig i ugen efter vejledningen omkring balancen. Hun var overrasket over sin dårlige balance og ville vide hvad, hun nu skulle gøre.

Flere borgere var interesseret i at få vejledning efter undervisningen. Ca. 12 borgere henvendte sig for at få information om hvordan de skulle forholde sig til det problem de havde. Nogle havde behov for at vide, hvor de skulle henvende sig om hjælpemidler, hjemmehjælp, træning osv. Andre havde behov for at følge op på den information, de havde fået i forbindelse med et forebyggende besøg.