



# HELSEFREMMEDE OG FOREBYGGENDE TILBUD FOR SENIORER

Idéhefte for kommuner

Dette heftet er utarbeidet som et ledd i prosjektet «Utvikling av modell for forebyggende hjemmebesøk til eldre» 2011- 2014. Mer fra prosjektet kan leses på Utviklingscenteret sine hjemmesider [www.utviklingscenter.no](http://www.utviklingscenter.no)

**Utarbeidet av**

Stine Hellebergshaugen, **prosjektleder Hamar kommune**  
Elin – Marie Slåtsveen, **prosjektleder Gjøvik kommune**

Hamar / Gjøvik – mars 2015



**Utviklingscenter  
for sykehjem**  
Oppland

**Utviklingscenter  
for hjemmetjenester**  
Hedmark

## Ansvar for egen helse

Mennesker vil aller helst klare seg selv. Det ønsket gjelder hele livet. Derfor tror vi på betydningen av å satse på helsefremmende og forebyggende aktiviteter. Helse er noe som stadig er i endring. Helsen din kan reduseres gjennom sykdommer, normal aldringsprosess eller ved at andre problemer tapper deg for «helsekapital» i varierende grad. Men det er også mulig å øke helsemengden, ved å «fylle på» med forskjellige faktorer som en vet har positiv innvirkning på helsen. Dette er faktorer som fysisk aktivitet, sosialt fellesskap, trygghet og sikkerhet, og mulighet til innflytelse over eget liv.

Med dette heftet ønsker vi å vise eksempler på helsefremmende og forebyggende tilbud kommunen kan legge til rette for, slik at seniorer får mulighet til «påfyll». Dette kan igjen bidra til å fremme og bevare god helse så lenge som mulig.

Tilbudene som presenteres i heftet tar utgangspunkt i arbeidet som utføres ved Friskliv Senior i Hamar kommune og Rådgivningstjenesten 65+ i Gjøvik kommune. Disse tjenestene er en del av helse og omsorgstilbudet i kommunene og har som hovedoppgave å jobbe med helsefremmende og forebyggende aktiviteter til seniorer.





## **Gruppemøte til 77-åringer**

Hvert år inviteres alle som fyller 77 år til et gruppemøte.

Hensikten med denne dagen er å sikre tidlig kontakt med eldre. Det er ønskelig at tilbudet bidrar til å sette i gang refleksjoner omkring egen helse og livssituasjon, og inspirere til å ta ansvar for egen helse.

På møtene tas det opp ulike tema som kan være aktuelle for eldre. Det legges vekt på erfaringsutvekslinger og dialog rundt bordene.



«Koselig å få en slik invitasjon, da føler en liksom at en er med»

«Det var fint å være sammen med flere. Da var det flere som stilte spørsmål, ting jeg ikke hadde kommet på å spørre om»

«(...) Det var mange som hadde ordet og diskuterte.  
Det er veldig fint å høres andres meninger»

«Jeg synes informasjonen var nyttig. Jeg møtte litt på «bar bakke», ja det var nyttig, også har jeg tatt vare på papirene vi fikk. Det er jo greit å ha vært på et slikt møte, så vet en hvor en kan ta kontakt»

«Ja, en får en påminner på et slikt møte – alle vil jo sitt eget beste»





## **Forebyggende hjemmebesøk**

Forebyggende hjemmebesøk foretas ved behov for personlig veiledning og oppfølging.

Målet er å fange opp eldre i en tidlig fase for å få mulighet til å sette inn tiltak som kan bidra til å bevare eller bedre funksjon og helse.

Målgruppen det er ønskelig å komme i kontakt med er eldre som opplever falltendens, nedsatt balanse, har lite nettverk, liten eller mild grad av depresjon, eldre som har mistet nære personer eller eldre som ønsker mer aktivitet i hverdagen.

Det er ønskelig å komme i kontakt med personer som bor hjemme, og som ikke har andre omfattende tjenester fra helse- og omsorgssektoren.

Aktuelle samarbeidspartnere er fastleger og saksbehandlere av helse- og omsorgstjenester.



## Erik 79 år

Erik på 79 år ble henvist til den forebyggende tjenesten via koordinerende enhet i kommunen. Han hadde søkt om støttekontakt, og ble henvist med ønske om informasjon om andre aktivitetstilbud.

Det ble avtalt et forebyggende hjemmebesøk. Erik bor alene og fortalte under besøket at han hadde lite aktiviteter i hverdagen. Dette hadde resultert i at han hadde fått nedsatt fysisk funksjon, og han følte seg nedstemt og i dårlig humør. Han ønsket gjerne å komme i gang med aktiviteter.

Under besøket ble det gitt informasjon om aktivitetstilbud i kommunen, og Erik fikk presentert noen enkle trimøvelser. Det ble avtalt å henvise til Frivilligsentralen med behov for turvenn. I påvente av dette ble det avtalt oppfølging i form av ukentlige gåturer sammen med en representant fra den forebyggende tjenesten. Det ble også forsøkt å motivere Erik til deltagelse på aktiviteter som trimgruppe og møteplassen «Torsdagstreffet».

Etter et par måneder var Erik i gang med deltagelse på «Torsdagstreffet» og hadde fått kontakt med en frivillig turvenn. Turvennen kunne også tilby Erik skyss til gruppetrim en gang i uka.







## **Guri ble med på trimgruppe**

Guri ble henvist til den forebyggende tjenesten via sin fastlege. Hun bodde alene i en blokkleilighet. I den siste tiden hadde hun hatt mye vondt i ryggen. Hun følte at hun kunne miste kreftene i bena og hadde hatt noen fall. Var slapp og sliten, og følte seg susete i hodet og glemsk. Hun var tidligere svært aktiv, men hadde den siste tiden sittet mer stille.

Det ble gjennomført et forebyggende hjemmebesøk av sykepleier og fysioterapeut. De snakket med henne om hennes sosiale liv, interesser, aktivitetsnivå, fysisk funksjon og ernæring. Gjennom samtalen ble det avdekket at Guri ikke hadde kontroll på egne medisiner. Det ble også observert at hun var glemsk. Ansatte som utførte besøket sjekket brannalarm og informerte om diverse tilbud for pensjonister i byen.

Guri fikk tilbud om å delta i en trimgruppe en gang i uka. Trimmen avrundes med kaffe og sosialt samvær. I starten ønske hun følge, men etter hvert kom hun seg til trimmen på egenhånd. Det ble også satt i gang med hjemmesykepleie for oppfølging av medisiner, og videre observasjon av fysisk- og kognitiv funksjon.

A black and white photograph of a person from the waist down, wearing a dark t-shirt and shorts, using trekking poles on a trail. The person is walking away from the camera. The background is a blurred natural setting. A large purple gradient overlay covers the bottom half of the image, where the text is located.

## **Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet er viktig for helsa uansett alder, og det er aldri for sent å komme i gang.

Det er derfor ønskelig å legge til rette for ulike aktivitetsmuligheter og skape møteplasser i nærmiljøet til hver enkelt.

Ulike trimgrupper foregår hver uke på ulike steder i kommunen. Gruppene ledes i samarbeid med frivillige, og noen trimgrupper driver seg selv.

En suksessfaktor for trimgruppene er å legge til rette for sosialt samvær i etterkant av trimmen. For mange er det dette som bidrar til motivasjon.



## Det finnes ellers mange ulike aktivitetsgrupper rundt omkring i kommunene.

Tennisgruppe  
Gå-grupper

Skigruppe  
Bowling

Det er bare fantasien og mulighetene i lokalmiljøet som setter begrensning for hva som kan gjøres. Det viktigste er å ha et variert tilbud i kommunen.

### Tips!

Lag et aktivitetshefte med oversikt over alle tilbudene som finnes for seniorer i egen kommune.

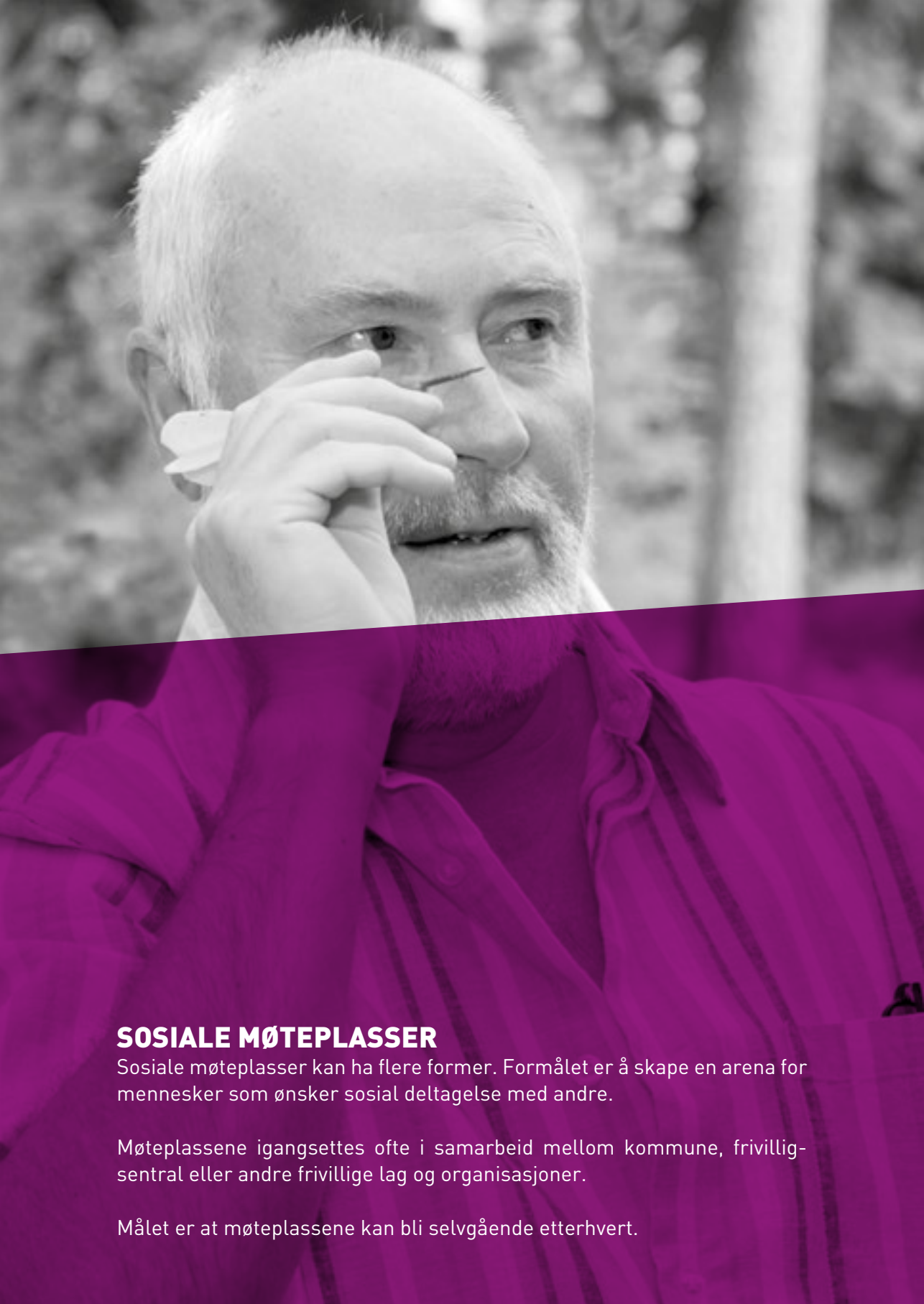




## **Randi kjenner seg sterkere etter at hun startet med øvelser**

Randi er 80 år og ble henvist til den forebyggende tjenesten via legen sin. Hun fikk et forebyggende hjemmebesøk hvor det ble klart at hun hadde lite nettverk, følte seg isolert og var dårlig til bens. Tidligere hadde hun vært glad i å holde seg i form, men hennes aktivitetsnivå hadde sunket mye de siste årene. Under hjemmebesøket fikk hun instruksjon i enkle øvelser for å forebygge fall.

Etter ett års tid, tok den forebyggende tjenesten kontakt på ny. Randi kunne da fortelle at hun hadde blitt veldig glad for å ha lært øvelsene, og at hun hadde gjennomført disse de dagene hun var i form til det. Hun har også blitt med i samtalegruppe for å komme ut av isolasjonen og treffe andre mennesker.



## **SOSIALE MØTEPLASSER**

Sosiale møteplasser kan ha flere former. Formålet er å skape en arena for mennesker som ønsker sosial deltagelse med andre.

Møteplassene igangsettes ofte i samarbeid mellom kommune, frivillig-sentral eller andre frivillige lag og organisasjoner.

Målet er at møteplassene kan bli selvgående etterhvert.



## **Kartreff**

Møtepunkt hvor menn kan komme for å møte andre og snakke om aktuelle tema.

## **Samtalegrupper**

Gruppe for dem som kan kjenne på ensomhet, eller som bare ønsker sosialt samvær og en hyggelig prat om stort og smått.

## **Kom og Spis**

Middagstilbud til eldre hjemmeboende. Middagen serveres på Frivillig-sentralen en gang i uka. Alle som har lyst til å spise sammen med andre er velkommen.

Tilbudet er et samarbeid mellom Rådgivningstjenesten 65+, Frivillig-sentralen, «Livsglede for eldre» og forpleiningstjenesten i kommunen.

## **Sommerdag for eldre**

Arrangeres hver vår på Domkirkeodden på Hamar og er et samarbeid mellom Friskliv Senior, Frivilligsentralen og DNT. Et allsidig program med sang og musikk, dans og natursti. Det serveres mat, kaffe og kake.



## Læring- og mestrings tilbud

Ulike kurstilbud hvor seniorer jobber sammen i gruppe for å skape motivasjon, endring og vekst.

Kjennetegn ved tilbudene er at de går over en tidsbegrenset periode, ukentlige samlinger og har variasjon mellom aktivitet, faglige innlegg, erfaringsutveksling og sosialt samvær.





### **«Et godt liv som senior»**

Helseopplysningskurs som fokuserer på helse og livsmestring over 15 uker. Kurset omhandler relevante tema knyttet til aldring og helse hvor det er en time foredrag og en halvtime trim. Kurset legger opp til sosialt samvær og mulighet for å kjøpe mat.

### **«Å hjelpe seg selv sammen med andre»**

Kognitiv gruppe for de som sliter med tunge tanker, eller mild depresjon. Kurset legger vekt på bevisstgjøring og endring av negative tanker. Metoden kognitiv terapi benyttes i kurset.

### **«Bli stø på foten»**

Kurs med fokus på balansetrening og fallforebygging som går over 12 uker. Samlinger to timer, en gang i uka. På hver samling veksles det mellom balansetrening, faglige innlegg, aktivitet, erfaringsutveksling og sosialt samvær.

Målet er at deltagerne kommer i gang med aktivitet og kan videreføre dette på egenhånd etter endt kursperiode.





## Trening og sosialt samvær ga Anders livslysten tilbake

75-årige Anders har tidligere vært aktiv med jakt, fiske og båtliv, og hatt et godt humør.

I de senere år har han hatt mye smerter på grunn av slitasje i nakke, hofter og kneledd. Han har fått satt inn nye hofter og kne, men operasjonene har ikke vært vellykket. Anders er blitt ustø og svimmel, og har hatt mange fall det siste året. Alle plagene har påvirket humøret og forteller at han i perioder er deprimert. Han har isolert seg og ikke ønsket sosial kontakt med andre.

Anders meldte seg på kurset «**Bli stø på foten**»

Over 12 uker har en gruppe på 10 deltagere møtt opp og trent styrke- og balanse sammen. De har utvekslet erfaringer, gått tur sammen, laget mat, og fått kunnskap om årsaker til fall og hva de kan gjøre for å forhindre fall i fremtiden.

På siste samling fortalte Anders om hvordan han synes kurset har vært. Han synes at det har bidratt til at han har fått tilbake livslyst og glede i livet. Han opplever å ha fått bedre muskelstyrke i bena, og dette har resultert i færre fall hjemme den siste perioden. Han har også fått inspirasjon til å starte opp med trening på egenhånd. Han fortalte videre at han er lettere til sinn og kjenner seg mer positiv. Nå kan han ta seg en tur til byen og hilse på folk han kjenner!



## «Lyst på Livet»

«Lyst på Livet» er et kurs for å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen.

Kurset gjennomføres etter metode og materiell fra Nasjonalt kunnskaps-senter for helsetjenester.

Det arrangeres seks samlinger over et halvt år hvor det tas opp ulike temaer.

Kurset fokuserer på hvordan vaner og mønstre kan endres, og utprøving av nye strategier i egen hverdag.

Kurset ledes av frivillige, i samarbeid med ansatte i kommune.



## **Gudbrand sier han har et godt liv**

Gudbrand er en hyggelig og stillferdig kar i slutten av 70-årene. Et mangeårig samboerskap var slutt, og han hadde lite nettverk nå som han levde alene. Tidligere hadde han mange oppgaver knyttet til hus og hage, men etter at han flyttet til en mindre leilighet var det lite å ta seg til og dagene ble lange. Han meldte seg på kurset «Lyst på livet». Gudbrand var her en trofast deltaker og en forsiktig kar som ikke krevde mye oppmerksomhet.

Senere det samme året meldte Gudbrand seg på helseopplysningskurset "Å leve godt som senior". Her var det god anledning til å bli bedre kjent med noen av de andre deltagerne. Han har også blitt med i samtalegruppe som møtes annen hver uke, og er blitt en ivrig deltaker på ukentlig treff med andre pensjonister.

Gudbrand har til tross for endring i livssituasjonen klart å skape seg et nytt liv med innhold. Han uttaler selv at «**jeg kunne ikke hatt det bedre**».



## Åpne temamøter

Informasjon og helseopplysning er et kontinuerlig behov. For å nå ut med aktuell informasjon kan det arrangeres åpne temamøter jevnlig gjennom året.

### Tema som kan være aktuelle å ta opp

Kosthold og ernæring

Bolig

Psykisk helse og mestringsstrategier

Vern mot eldre

Reiseliv og turmuligheter

Trening og fysisk aktivitet

Alkohol og medisinbruk

Søvn

Kultur- hva gjør det for helsa?

Velferdsteknologi



## **Slik kom Solveig i gang med aktivitet**

Solveig er 92 år, enke og har bodd alene i eget hus i mange år. Hun har tre voksne barn, barnebarn og oldebarn. I hverdagen klarer Solveig seg mye selv, men får hjelp fra dattera til praktiske gjøremål som handling og transport. Solveig er glad i å drive i hagen og stelle med blomster.

Solveig hadde nylig et fall på badegulvet hjemme. Dette førte til at hun ble utrygg, og hun søkte derfor om trygghetsalarm fra kommunen. I forbindelse med trygghetsalarmen fikk hun også en brosjyre med oversikt over tilbud i kommunen.

Solveig tok kontakt med den forebyggende tjenesten, og det ble avtalt et hjemmebesøk med tanke på samtale om fallforebyggende tiltak. Solveig hadde forøvrig god helse, men på grunn av fallet ble det under hjemmebesøket gjennomført en balansetest. På bakgrunn av samtalen og testen, fikk Solveig tips og råd om balanse- og styrkeøvelser. Hun ble også oppmuntret til egenaktivitet, og fikk informasjon om aktivitetstilbud som kunne være aktuelle for henne å delta på. Det ble også tatt en gjennomgang av bolig, og Solveig fikk konkrete anbefalinger om tiltak som kunne bidra til færre fallulykker i fremtiden.

I etterkant av besøket fikk Solveig montert opp et rekkverk i trappen sin, og hun startet opp på aktiviteten Kom og Spis en gang i uka. Ellers går hun turer på egenhånd, og klarer seg selv i hverdagen.

## Kontaktinformasjon



**GJØVIK KOMMUNE**

**Rådgivningstjenesten 65+**

Øvre Torvgt. 2, 2815 Gjøvik

Tlf. 61 14 86 94 /95

[radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no](mailto:radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no)



**Hamar kommune**

**Friskliv Senior**

Ankerskogveien 7, 2319 Hamar

Tlf. 62 56 18 80

[friskliv.senior@hamar.kommune.no](mailto:friskliv.senior@hamar.kommune.no)