

Projektrapport

Arbetsgruppen för äldresäkerhet –
en del av folkhälsoarbetet i Kungälv kommun



Budbärarverksamheten



Rapporten är skriven av projektledare Åsa Löke, Folkhälsan
Kungälv kommun 2009-02-18
Vid förfrågningar kontakta:
Åsa Löke Tfn 0303 23 90 92, E-post asa.loke@kungalv.se eller
Folkhälsosamordnare Inger Aronsson Tfn 0303 23 90 87,
E-post inger.aronsson@kungalv.se
Omslagsbild: Pia Schmidtbauer 2007

Sammanfattning

I Kungälv kommunens folkhälsoarbete är ett prioriterat område äldres livskvalitet där trygghet och säkerhet är centrala värden. Sedan 2003 har man arbetat med förebyggande hembesök. Arbetet har utförts av frivilligarbetande pensionärer, så kallade Budbärare, som har vänt sig till dem som har fyller 75 år under året. Arbetsgruppen för äldresäkerhet är styrgrupp för projektet. Med medel från statliga Kompetensstegeprojektet har arbetet med skadeförebyggande verksamhet mot 75-åringar kunnat fortsätta under åren 2006-2008.

Mål

Projektrapportens syfte är att redogöra för verksamheten under 2008.

Bakgrund

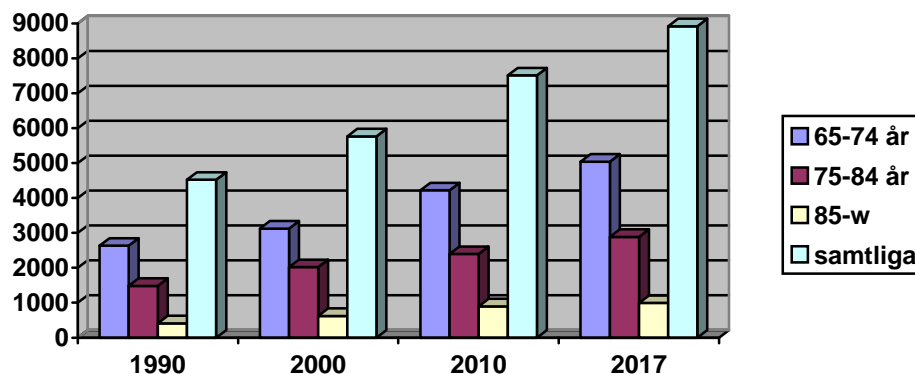
I dag finns evidensbaserad kunskap om att fysiska, mentala och sociala aktiviteter är viktiga medel för att behålla en god hälsa. Det behövs hälsofrämjande aktiviteter för att förebygga ohälsa och funktionsförluster bland äldre. Äldre personer (65 år och äldre) är överrepresenterade i olycks- och skadestatistiken. Äldres fallolyckor leder till exempel till fler dödsfall, större antal inläggningar på sjukhus och fler besök på akutmottagningar än någon annan typ av olyckor. Totalt uppskattas nästan 200 000 personer 65 år och äldre varje år uppsöka en akutmottagning efter att ha skadats. Av dessa skadas 105 000 i bostaden (20 000 män och 85 000 kvinnor) I Sverige dör i snitt mer än tre äldre personer varje dag till följd av fallolyckor.

Budbärare är frivilligt arbetande pensionärer som besöker kommunens 75-åringar för att informera om äldresäkerhet, främst fallprevention, brand- och trafiksäkerhet. Det finns nu 12 Budbärare som engagerats genom Folkhälsans arbetsgrupp för äldresäkerhet.

De kommande tio åren kommer antalet äldre att öka med 327 000 personer eller 27 procent. Detta kan jämföras med de tio gångna åren då antalet äldre ökade med endast en procent. När 40-talisternas vårdbehov blir stora omkring 2020 – 2030 sammanfaller det med att 60-talisterna börjar uppnå pensionsåldern. Detta innebär att pensionskostnaden ökar samtidigt som andelen förvärvsarbetande minskar. **Detta innebär också ett ökat tryck på samhället, kommuner och landsting att utveckla sitt skadeförebyggande arbete.**

Parallellt med att antalet äldre har ökat och fortsätter att öka än mer – om inget radikalt förbättringsarbete sker – kommer också antalet som skadas att öka i samhället. Till exempel kommer höftledsfrakturer nästan att fördubblas de närmaste decennierna. Med ett ökat antal skadade äldre människor blir konsekvensen, förutom personliga lidanden, att samhällskostnaderna skjuter iväg. Räddningsverket räknar med att de direkta kostnaderna för äldres fallolyckor uppgår till fem miljarder per år. En höftledsfraktur kostar till exempel minst en kvarts miljon kronor varav hälften belastar landstingets och hälften kommunens budget.

Prognos av ökande andel äldre i Kungälv kommun



Kungälv

Arbetsgruppen för äldresäkerhet inom det skadeförebyggande arbetet är styrgrupp för projektet och har representanter från KommunRehab, Folkhälsan, Äldreomsorgen, Räddningstjänsten, Hälso- och sjukvården samt Kommunens Pensionärsråd, KPR. Projektledaren är leg. Sjuksköterska.

Sedan 2003 har gruppen engagerat pensionärer som arbetar ideellt med att sprida information om skadeprevention. De kallas Budbärare. I Kungälv fanns vid årets början nio Budbärare men målet var att utöka antalet till 12 personer så att alla som fyller 75 år under året kan erbjudas ett hembesök. Idag består Budbärarna av en man och elva kvinnor. De flesta har ett förflutet inom människovårdande yrken eller inom politiken. Deras arbete vänder sig till de som fyller 75 år under året. I Kungälv är detta ca 300 personer per år.

Kompetensstegen är en flerårig nationell statlig satsning för att stödja kommunernas kvalitets- och kompetensutvecklingsarbete inom vård och omsorg om äldre.

I och med sökta och beviljade medel från statliga Kompetensstegen har man, mellan 2006 och 2008, kunnat anställa en projektledare på 50 % arbetstid för att planera och leda arbetet. Ett avstämningsmöte har gjorts med äldreomsorgens biträdande chef efter halva projektets gång.

Statistik över fallskador har inte gått att få från Kungälv sjukhus, eftersom de haft problem med sitt datasystem de senaste åren. Därför är det svårt att utvärdera effekten av den fallförebyggande delen i projektet som krävt sjukhusvård.

Informationsspridning

Under året har foldrar om Budbärarverksamheten delats ut till samtliga Bibliotek, Vårdcentraler och Folk tandvårdskliniker, Mimers Hus entré och till de 75-åringar som varit intresserade. (Bilaga 1) En utställning om Folkhälsoarbetet i Kommunen pågår i entrén till Nämndhuset, och även där finns vår folder tillgänglig för allmänheten.

En av Folkhälsodagarna 2008, liksom tidigare år, var "Fokus äldre" en av dem som engagerade många. Vår egen monter bemannades av Budbärare som berättade för allmänheten om den verksamhet som bedrivs. Vi delade ut material om äldresäkerhet och kost och motion. Reflexvästar och böcker om åldrandet hade efterfrågats hos olika läkemedelsföretag, och det var en uppskattad gåva till besökarna. En power-point-presentation beskrev Budbärararbetet och planscher fanns att titta på. Under året har projektledaren även informerat Hälso- och sjukvårdsnämnd, Primärvård, Biståndsenhet samt Folkhälsoråd om Budbärarverksamheten.

Hembesöket

Budbärarens uppgift är att ge senioren ökad säkerhet och trygghet genom information om olycksförebyggande åtgärder, brandprevention, trafiksäkerhet och information om kommunens och frivilligorganisationernas stöd och aktiviteter som riktas mot äldre. I den fallförebyggande informationen ingår även kost- motions- och benskörhetsupplysning. Budbäraren kan även förmedla kontakt till t ex ”Vän- till- vän- tjänsten”; en kommunal verksamhet som ger ensamma människor möjlighet till social samvaro. Budbärarna får namn och adress till geografiskt passande 75-åringar i kommunen. De skickar ett brev till senioren och tar därefter kontakt per telefon. Tid för möte avtalas. De som inte önskar besök får erbjudande om en mapp som levereras i brevlådan.

(Brev: bilaga 2)

Aktiviteter, utbildning, material och arrangemang

Under året har vi haft sju möten där Budbärarna fått nya namn och adresser, mappar, brev och kuvert. Vid dessa möten har tillfälle givits för att dela erfarenheter, glädjeämnen och eventuella problem.

En enkät med frågor har besvarats av Budbärarna och ger följande resultat:

1. Man tas emot positivt i hemmen.
2. Mappen innehåller bra information.
3. Man upplever sig ha gott stöd och får tillräcklig information/utbildning av projektledaren och Arbetsgruppen för äldresäkerhet.
4. Man upplever 75-åringarnas fysiska och psykiska hälsa som god eller mycket god.
5. Man upplever stora variationer i 75-åringarnas träningsvilja, aktivitetsnivå och motionsvanor.
6. Man upplever att de flesta 75-åringar har ett bra nätverk av familj, vänner och professionella, men variationer finns även här.
7. De flesta Budbärarna anser att 75 år är en bra ålder för verksamheten.

Budbärarna har fått fortbildning/kompetensutveckling under året. Föreläsningen ”Nyckeln till framgång – det goda mötet” lockade flera Budbärare. Där talade Lou Rosling och Emmanuel Ezra om hur man själv skapar ett kreativt och framgångsrikt möte.

Informationsmaterial, vetenskapliga artiklar, tips om nyheter inom äldreomsorg, böcker och länkar till intressanta hemsidor på nätet har delats ut. Denna information har främst handlat om äldresäkerhet, kost- och motion samt nya rön och ny forskning i området. De har erhållit varsin mapp för att samla detta material. Mappen skall användas som uppslagsbok och informationssökande. Materialet är från olika myndigheter, läkemedelsföretag och Internet. Varje Budbärare har fått två tygkassar var, för att bära sitt material i under hembesöken.

Vid ett tillfälle bjöds Margareta Alexandersson in för att informera om kundval: möjligheten att välja leverantör i hemtjänsten. Vid ett annat tillfälle kom Gudrun Larsson- Friberg, samtalsterapeut vid Centrumpraktiken, för att ge goda råd att använda vid möten med ensamma människor.

Budbärarna har även bjudits in till föreläsningar arrangerade av Folkhälsan under året.

Årets utflykt för Budbärarna gick till Sundsby gård och konstutställningen på Pilarne gravfält på Tjörn. Utflykten avslutades med lunch på pensionat Nordevik.

Mappens innehåll:

Säkerhet i vardagen, trafikregler, äldreomsorg, hemsjukvård, vän-till-vän-tjänst, KommunRehab, kartor över promenad- och cykelslingor, Anhörigstöd, benskörhet, Bibliotek, Folk tandvård, Apotek, vårdgaranti, träffpunkter, byta boende, Krismottagning, Personligt ombud, ”Funderar du på annat boende”, Demenssjuksköterska, Vårdcentraler, Pensionärsföreningar, Medborgarservice, Risklinjen, balans- och tränings tips och köpråd av säkerhetsartiklar.



I slutet av året hade antalet Budbärare utökats till 12 personer. Dessa bjöds på jullunch i Mimers Hus restaurangskola. Deras värdefulla ideella arbete uppskattades med tacktal och blommor.

Nya fleece- jackor med trycket: ”Folkhälsans Budbärare Kungälv kommun” beställdes i december. Varje Budbärare kommer att få varsin jacka i mars –09.

Tolkhjälp har ännu inte behövts. Säkerhetsinformation finns på de flesta språk, och vid några få tillfällen har seniorenas anhöriga tolkat den information Budbäraren gett. Friskis & Svettis har visat stort intresse för Budbärarnas arbete, och frikort har delats ut till intresserade vid hembesöken. Samtliga gym i Kungälv har kontaktats med förfrågan om de vill sprida information om sin verksamhet.

Varje Budbärare har skrivit på ett ”Tystnadslöfte”, vilket motsvarar den tystnadsplikt som finns i hälso- och sjukvården. De har även utrustats med passerkort/id-kort för att kunna legitimera sig vid hembesök. Alla är försäkrade.

Övrigt

Maria Larsson (KD) presenterar sin tredje delrapport om äldrepolitik och skriver följande: ”Förebyggande och hälsofrämjande åtgärder behöver i betydligt högre utsträckning riktas till äldre personer. Många studier visar att förändrade levnadsvanor kan ge positiva hälsoeffekter även högt upp i åldrarna. Hälsofrämjande insatser till äldre kan skjuta upp funktionsnedsättning och beroende av hjälp. Det har betydelse för människors välbefinnande och livskvalitet men också för kostnaderna för vård och omsorg”.

Ett samarbete har utvecklats mellan verksamma inom hembesöksprojekt i kommunerna inom Fyrbodalsområdet och Norra Bohuslän. Det har varit ca fyra möten per år med 20 deltagare som mest. Nätverksträffarnas huvudpunkt har varit att utveckla och dela information. Tiden för igångsättning av hembesöksprojekt har kunnat minska genom att man delat erfarenheter och kompetens med grannkommuner. Att ge varandra råd och stöd i arbetet och i hur man använder resurser på bästa sätt har varit värdefullt. Ingen av de deltagande kommunerna hade hört talas om vår Budbärarverksamhet, och intresset har varit mycket stort.

Kungälv ligger långt fram i sitt folkhälsoarbete med förebyggande hembesök till äldre. Detta arbete utvecklas kontinuerligt enligt aktuell evidensbaserad forskning och anpassas ständigt till kommande seniorers behov.

Bilaga 1

Äldres säkerhet – ett fall för budbärarna.

Fyller du 75 år och är bosatt i Kungälv kommun? Då kan du få besök av en budbärare från folkhälsorådet; helt frivilligt naturligtvis. Budskapet är att olyckor kan förebyggas. Framför allt handlar det om att minska antalet fallolyckor. Den största vinsten är fler friska äldre invånare!

Många 75-åringar känner sig fortfarande friska och starka. Just därför kan det vara på sin plats att tänka förebyggande. I Kungälv kommun finns en äldresäkerhetsgrupp med representanter från Folkhälsorådet, Räddningstjänsten, Äldreomsorgen, KommunRehab och pensionärsorganisationer. Sedan 2003 har gruppen engagerat yngre pensionärer som arbetar ideellt med att sprida information om hur skador kan förebyggas. Vi kallar dem budbärare. Pertti Kooli är en av nio.

– Det är väldigt trevligt att komma ut till människor i den här åldern och prata med dem. Många är tacksamma för att kommunen bryr sig om dem. Flera upptäcker att de själva kan sprida tipsen vidare till grannar och bekanta, säger Pertti Kooli.

Säkerhet och trygghet är centrala värden för äldres livskvalitet. Mer än 8 av 10 fallolyckor drabbar personer över 65 år. Varje år söker cirka 84 000 äldre personer i Sverige vård efter att ha fallit. Över 40 000 vårdas årligen på sjukhus efter att de råkat ut för en fallolycka. Färre olyckor skulle minska mänskligt lidande, otrygghet och ge stora besparingar för kommun och landsting.

– De äldre är värda att satsas på. Äldres säkerhet är ett prioriterat område inom folkhälsoarbetet, säger Inger Aronsson, Folkhälsosamordnare.

Det skadeförebyggande arbetet handlar om att ge insikter i hur man kan behålla ett gott liv. En meningsfull och aktiv fritid betyder mycket. Människor blir starkare och bibehåller god balans, vilket gör att de inte trillar lika lätt.

– Vi vill också göra var och en medveten om att hon eller han har ett eget ansvar för sin hälsa och sitt boende, fortsätter Inger Aronsson.

Räddningsverket är den myndighet som arbetar nationellt med äldresäkerhet. På deras hemsida kan du läsa mer: www.raddningsverket.se/aldre. Sedan 2007 finns också ett Nationellt kunskapscentrum för äldres säkerhet och trygghet, med placering i Karlstad. Kunskapscentrat ska tillsammans med olika samhällsaktörer medverka till att skador såsom olyckor, våld och självmord minskar bland äldre.

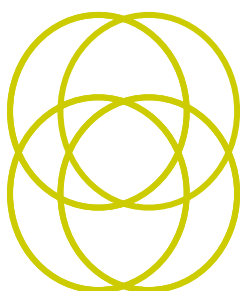
Vill du bli budbärare?

Varje år fyller cirka 300 personer 75 år i Kungälv kommun. Vår ambition är att samtliga av dem ska erbjudas ett hembesök av en budbärare.

Vi är mycket tacksamma för all ideell hjälp vi kan få och vill gärna utöka antalet frivilligarbetare. Det viktigaste är att budbärarna har ett utåtriktat sätt och gillar att träffa nya människor. Vi ser gärna att de har arbetat inom vård, omsorg eller liknande, men det är inget krav. Budbärarna har tystnadsplikt och får en id-bricka från kommunen.

Du är välkommen att kontakta folkhälsosamordnare Inger Aronsson om du vill bli budbärare eller vill veta mer om hur kommunen arbetar med äldresäkerhet.

0303-23 90 87 inger.aronsson@kungalv.se



**Folkhälsorådet
Kungälv**

Till dig som fyller 75 år 2008!

Folkhälsorådet bedriver folkhälso- och samverkansarbete i Kungälv kommun. Under flera år har vi arbetat med frågor som handlar om säkerhet i samhället.

Risker finns överallt; bilar, mopeder, isiga gångbanor, trappor utan räcken, höga trottoarkanter osv. Riskerna finns också där du känner dig som säkrast! Visste du att de flesta olycksfallen bland äldre inträffar i den egna bostaden och att personer över 60 år i högre utsträckning än andra drabbas av skador och dödsfall vid bränder?

Vi behöver påminnas och bli medvetna om riskerna. Det finns mycket mer att säga om detta än vad som får plats i ett kort brev. Folkhälsorådet kommer därför under året att kontakta dig, som under 2008 fyller 75 år, för att informera om kommunens olika verksamheter ur ett säkerhetsperspektiv.

Folkhälsorådet har engagerat en grupp ideellt arbetande personer, som erbjuder dig ett hembesök. Det är naturligtvis frivilligt. Det blir ett samtal om hälsa och friskvård, brandrisker eller andra orsaker till att olyckor inträffar men också lite om vad kommunen kan erbjuda ifråga om äldresäkerhet.

Du kommer att få ett telefonsamtal från din kontaktperson som heter

....., då du antingen kan tacka ja eller nej.

Tystnadsplikt råder.

Med vänlig hälsning

Åsa Löke. Projektledare i Äldresäkerhetsgruppen.
Nämndhuset Kungälv kommun
tel 0303-23 90 92 mobil 0761 059092