



Helsefremjande og førebyggjande arbeid i Luster kommune

26.10.2021

Laila Haugsvær, sjukepleiar
Kari Ingeborg Bukve, fysioterapeut





Bakgrunn

- Satsing på helsefremjande og førebyggjande arbeid i Luster kommune over tid
- Prosjekt Trygge Eldre i regi av Fylkeskommunen frå 2005
- Gradvis utvikling og utprøving av tiltak/tilbod
- Bl.a. Betre Balansegrupper har vore i drift sidan 2006
- Sertifisert som Trygt lokalsamfunn i 2016

- Vil no sei noko om status per i dag og trekke fram nokre tiltak



Førebyggjande helsesamtale

- Luster kommune ønskjer å leggje til rette for at alle seniorar i kommunen kan ha ein god alderdom, der helse, tryggleik og trivsel er godt ivareteke
- Helsesamtale for seniorar skal vera eit helsefremjande og førebyggjande tiltak for seniorar i Luster kommune
- Målet for tenesta er å leggja til rette for eit godt og sjølvstendig liv i eigen bustad, fremja helse og trivnad, førebyggja ulukker og sjukdom og bidra til auka meistring for den enkelte
- Alle seniorane skal kunne ha mulighet til å ha ein aktiv kvardag, uavhengig av kva aktiv betyr for den enkelte
- Tenesta er gratis





Målgruppe

- Alle heimebuande som ikkje har omsorgstenester vil få tilbod om ein samtale det året dei fyller 78 år
- Heimebuande seniorar i Luster kommune frå fylte 70 år. Ein sjølv eller pårørande kan ta kontakt for å få ein samtale eller andre faginstansar kan tilvise til tilbodet
- Sender brev – der eg skriv at eg ringjer etter 14 dagar
- Har ringt dei som er fødd i 1940-43
- Er i gang med å ta kontakt med dei som er fødde før 1940



Innhold i samtalen

- Tankar om framtida og alderdommen med utgangspunkt i kva som er viktig for deg
 - Helsa di
 - Mat og måltid
 - Bustad
 - Fysisk aktivitet og aktivitetstilbod
 - Sosialt og nettverk
 - Tryggleik i heimen
 - Transport
 - Orientera om sosiale aktivitetar for seniorar i kommunen
 - Brannførebygging, t.d. komfyrvakt, brannvarslar





Erfaringar

- Takksam for alle som har teke så fint i mot meg i heimen
- Målet er at me kjem inn på eit tidleg tidspunkt og gjer enkle grep (lågterskeltilbod)
- Brevet set i gang tankane. Når eg ringjer har dei fleste tenkt over tema som er lista opp i brevet. Nokon veljer å venta med besøk til den dagen dei treng hjelp. Enkelte går gjennom brevet punkt for punkt med meg pr telefon
- Har godt samarbeid og tett kontakt med ergoterapeut, fysioterapeut, vedtaksteam og heimetenesta
- Enkelte tykker det er godt å snakka med nokon som har teieplikt
- Kan hjelpa til med å søkje på ulike hjelpemidlar
- Tiltak kan vere heilt frå enkle hjelpemiddel som vasketralle og rullator, til andre tiltak som kvardagsrehabilitering, fysioterapi, tryggleiksalarm, besøksven eller treningskontakt , balansetrim m.fl.
- Me har hatt kontakt med bygdelag om plassering av benkar
- No når det lir mot vinter er det mange som nemner på brøyting – «viktig for deg »
- Nesten 150 personar har fått brev med tilbod om førebyggjande helsesamtale. Har ringt å snakka med alle desse (Berre 2-3 unntak- desse har eg sendt nytt brev til)



«Helsestasjon for senior»

- Tankar om etablere eit servicekontor for seniorar i Luster kommune som skal vera eit lågterskeltilbod
- Tilbakemeldingar på kva som kan vere aktuelt:
 - Informasjon om tilbod og tenester til seniorar i kommunen, trening, sosiale aktivitetar, førebygging av einsemd
 - Veiledning til utfylling av skjema
 - Veiledning om kosthald og ernæring
 - Hjelp til praktiske og teknologiske hjelpemidlar
 - Ein uforpliktande samtale med helsepersonell
- Tankar?



Treningstilbud

- FRISKUS – aktivitetskalendar
- Betre balansegrupper på omsorgssentra (fysioterapeut/samarbeid med friviljuge)
 - Styrke og balansetrening, sosialt - mat/kaffi, tilbud om transport
- Seniorsirkel 70+ (sponsa tilbud) på Luster treningscenter
- Ulike tilbud og grupper i regi av organisasjonane
 - Hjartetrim
 - Bassenggrupper
 - Trimdans
 - Tilbud på lokale treningscenter
 - Gågrupper
 - m.fl.





Sosiale møteplassar

- Seniortreff -kvar 14.dag
 - aktivitetstilbod for eldre heimebuande med sosialt samvær, underhaldning, balansetrening og servering av eit varmt måltid
- Kafé i regi av besøkstenesta (Røde kors)
- Besøksven; både i heimen og på omsorgssentra
- Datakafé
- Gobiten kafé - generasjonsmøteplass
- Og mange fleire i regi av ulike lag og organisasjonar



Endra fokus i tenestene

- Kvardagsmeistring
 - Yte tenester i eit meistringsperspektiv der ein legg til rette for meistring i kvardagen uavhengig av funksjonsnivå
- Kvardagsrehabilitering
 - Tidsavgrensa prosess der ein saman med eit tverrfagleg team arbeider for å oppnå konkrete mål ut frå kva som er viktig for deg (t.d. kunne gå på butikken aleine)



Aktiv alderdom

