

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØK TIL ELDRE

Formål

En helhetlig tilnærming som fremmer individuell livskvalitet, egen helse og funksjonsnivå og demper etterspørselen etter mer omfattende tjenester fra det offentlige.

Fokuset er å styrke den eldres trivsel, trygghet og helse. Det er den enkelte selv som må fortelle hva som er meningsfullt og fremme dette, fremfor å fokusere på en skrantende helse og et redusert funksjonsnivå.

Mål

- at eldre opplever økt trygghet
- å tilrettelegge for en aktiv alderdom
- at den enkelte skal ivareta egen helse og et godt funksjonsnivå i alderdommen
- eldre skal kunne bo hjemme så lenge som mulig og utsette/reducere behovet for omfattende behandling og tjenester
- ansvarliggjøring av den enkelte i forhold til eget liv.
- hjelpe den eldre til å bevare og utnytte egne ressurser og opprettholde/bedre funksjonsnivået
- kartlegge hjelpebehov på et tidlig tidspunkt
- kartlegging av- og oversikt over helsetilstanden og faktorer som påvirker helsen
- få innsikt i de eldres ressurser og funksjonsevne
- redusere behovet for sykehusinnleggelse
- innhente opplysninger over helsetilstanden til de eldre og faktorer som påvirker helsen for at kommunen skal kunne prioritere og målrette tiltakene effektivt
- iverksette kompetansehevende tiltak som er nødvendige for å kunne utvikle gode forebyggende helsetjenester
- fokus på utvikling og iverksetting av effektive, forebyggende tiltak.

Målgruppe

- eldre over 75 år som ikke allerede mottar pleie- og omsorgstjenester fra kommunen
- i oppstarten har vi valgt å begrense besøkene til de som nylig har fylt 80 år.

Omfang

- informere om de lokale tilbud og tjenester i regi av frivillige og private aktører
- samtale om endringer i livssituasjon, f.eks flytting, miste nær familie og venner
- fremme motivasjon og egne krefter for et best mulig liv. Hvilke aktiviteter, interesser og gjøremål opplever den enkelte er viktig, hvilke relasjoner er betydningsfulle (familie, venner, naboer), indre relasjoner (opplevelse av trygghet og kontroll, selvfølelse og psykiske forhold)
- samtale knyttet til ansvarliggjøring – hva kan jeg selv gjøre og hva gjør det med meg om andre aktører overtar det jeg før selv har mestret.
- kartlegge den fysiske, sosiale og psykiske helse
- motivere til å endre vaner (kosthold og mosjon)
- kartlegge sikkerhet i bolig, brann, utrygghet i omgivelsene, muligheter for å bevege seg ute, benytte seg av offentlig kommunikasjon

Kjerneområder ved hjemmebesøk:

- fysisk aktivitet – fallforebygging, 65+ øvelser som holder deg i form, å bevege seg litt er bra for alle, uansett om du har slitte ledd. Å sitte for mye fører uansett til mer smerte og en forverret tilstand. Viktig å kontakte lege ved sykdom.
- ernæring - ”*matnyttige råd til seniorer*”, spørre om de vet hva de veier for at de selv skal bli oppmerksom på om vekten går opp eller ned og iverksette tiltak i forhold til dette
- deltagelse/aktiviteter – kartlegge om de har mulighet til å utføre den aktiviteten de ønsker, har de ressurser til det. Gi informasjon om at sosial aktivitet faktisk til en viss grad kan være forebyggende mot ensomhet, depresjon og hukommelsesproblem
- informasjon om tilbud i kommunen – både frivillige og kommunale
- sikkerhet i hjemmet – brann, tilrettelegging av boligen, fremkommelighet