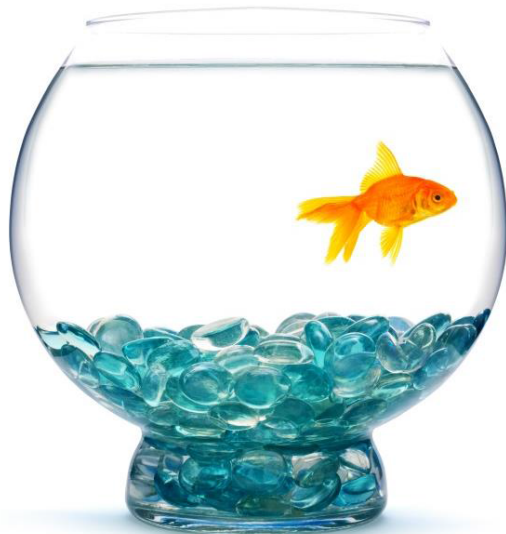


# STYRK ÆLDRES NETVÆRK

Sundhedsstyrelsen pulje til

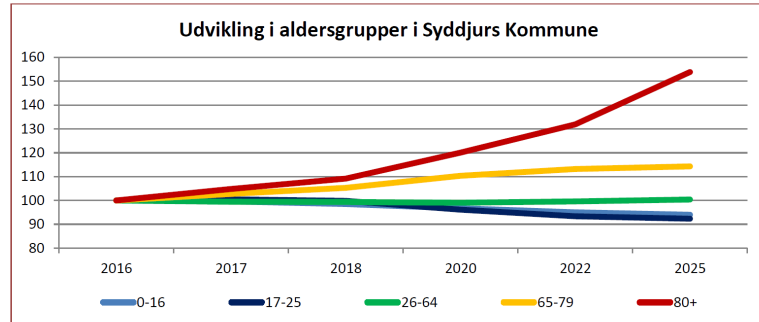
”Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp”



15. & 29. Januar 2019

Netværkskoordinatorer Ina Pedersen og Mette Hedelund  
Projektleder Birgitte Højlund, Syddjurs Kommune

# Syddjurs: En lille kommune i Region Midtjylland



Kilde: Befolkningsprognose for 2017 (2016 = index 100)

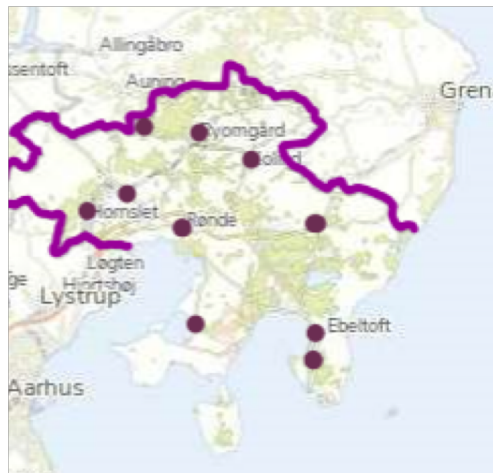
# Fakta om Syddjurs og ensomhed

1500 borgere  
modtager  
hjemmehjælp

Statistisk vil 600 af  
dem føle sig "uønsket  
alene"

– og heraf vil ca. 160  
også angive at opleve  
ensomhed (UCLA>6)

Kommunen støtter  
10 aktivitetscentre og  
7 cafeer



Siden 2016 er en mindre pulje fra  
værdighedsmidlerne prioriteret til at  
bekæmpe ensomhed i  
hjemmeplejen. Det blev til:

1. En pulje timer til  
hjemmeplejen til en ny ydelse,  
som kaldes:  
ENSOMHEDSINDSATS
2. Ansættelse af en  
NETVÆRKSmedarbejder  
i afdelingen for trænings- og  
aktivitetscentre

# Temaer i oplægget

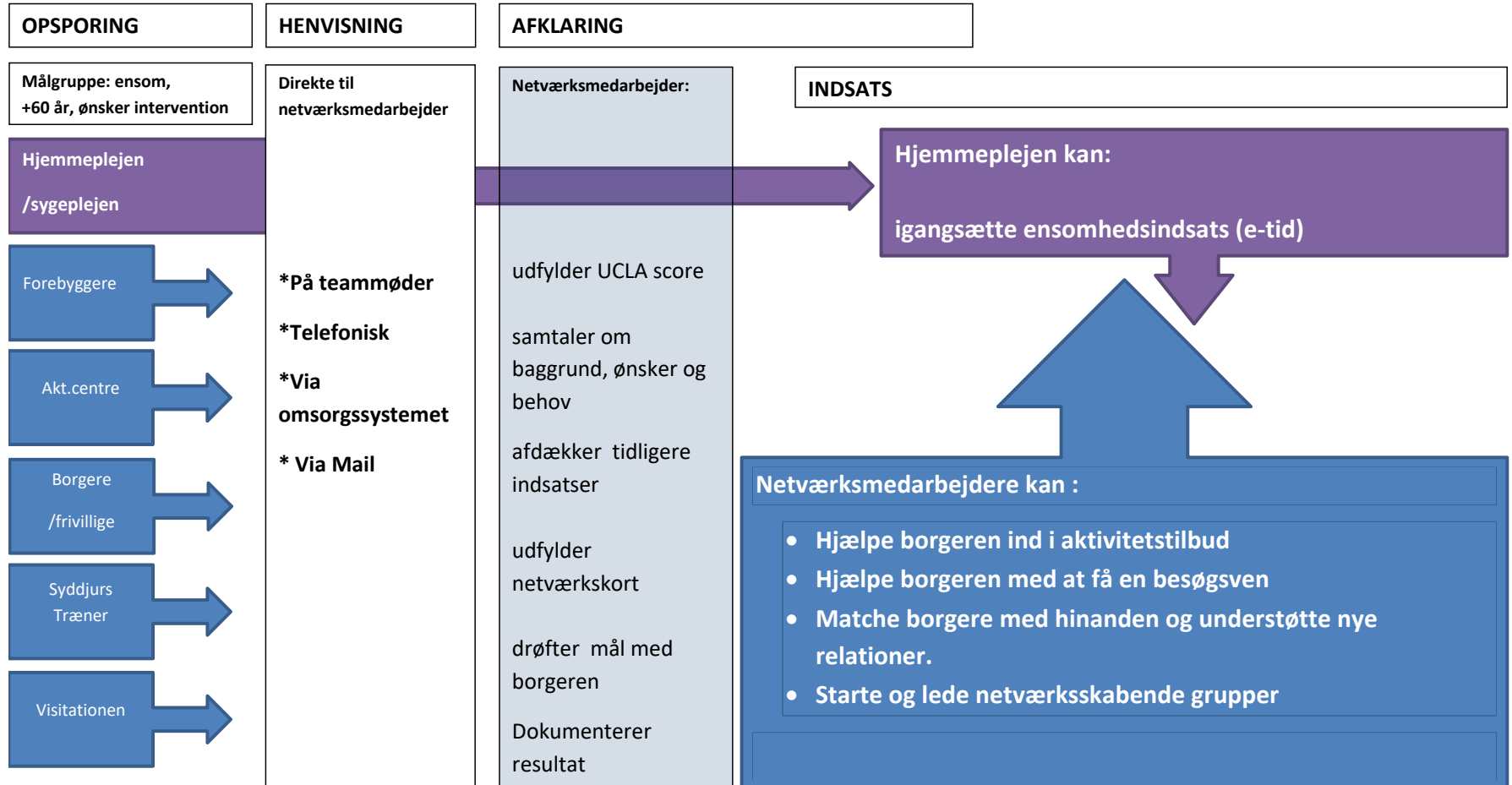
1. Opsporing, viden og organisering af indsatsen
2. Individuelle indsatser og gruppeindsatser
3. Perspektivering



# Hvordan finder vi de ensomme?

- Et fagligt skøn fra forskellige faggrupper
- Vi prioriterer korte kommandoveje
- Motivation skal afklares før vi går videre

# Arbejdsgang i forbindelse med ensomhedsindsats



# UCLA

	Sjældent	Engang imellem	Ofte
1. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?			
2. Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?			
3. Hvor ofte føler du dig udenfor?			

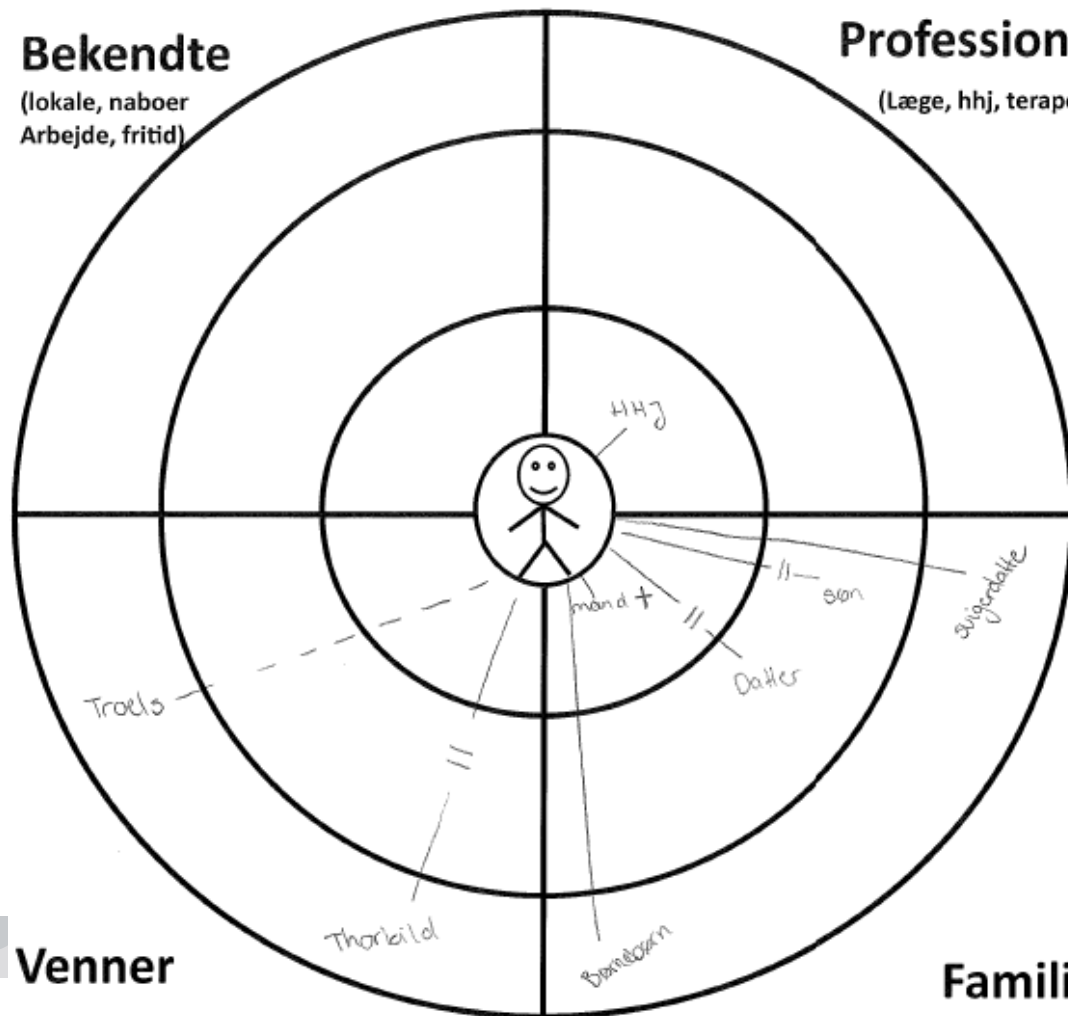
## Bekendte

(lokale, naboer  
Arbejde, fritid)

## Professionel

(Læge, hhj, terapeut)

1. Lillesøster
2. Datter
3. son
4. Thorikild
5. svigerdatter
6. Børnebørn
7. Trøels



- Føler du at du har nok mennesker i dit liv du føler dig tæt på
- Selvvurdering oplevelse af relation
- Relationer der udfordre
- Relationer der støtter



Venner

Familie

# Summeopgave med sidemand 5 min + fælles drøftelse

Med baggrund i jeres egen hverdag:

Hvilke udfordringer er de største i forhold til at opspore ensomme ældre, kontakte dem – og gribe ind?

# KOMPETENCEUDVIKLING – hvordan og hvorfor?

Hvad har vi lært?

# Der findes ikke en løsning der passer alle !

- *Social ensomhed*
- *Emotionel ensomhed*
- *Eksistentiel ensomhed*



# Kompetenceudvikling

Alle: Individuel kompetenceprofil  
(teammøde, 20 min)

Alle: Små undervisningsspot på  
teammøder (6x20 min)

Ca. 50 individuelle forløb i relation til borgersager. (2 t)

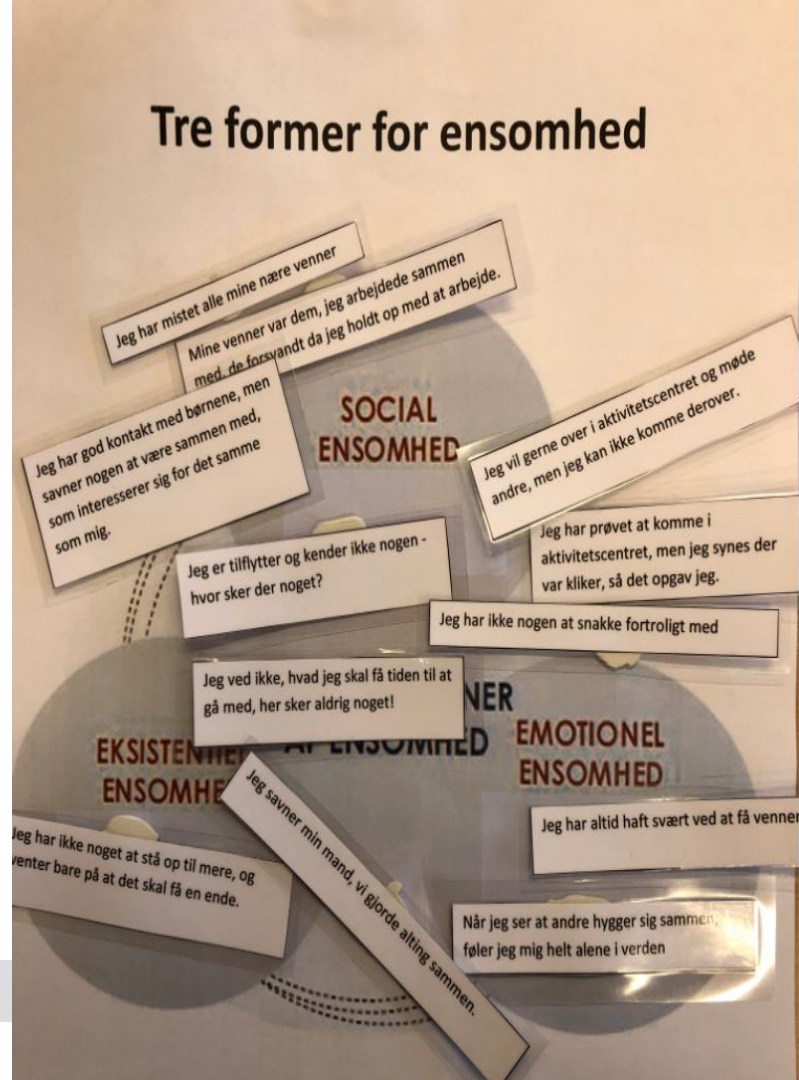
2 timers undervisning af elever

## Individuel kompetenceafklaring ENSOMHEDSPROJEKT

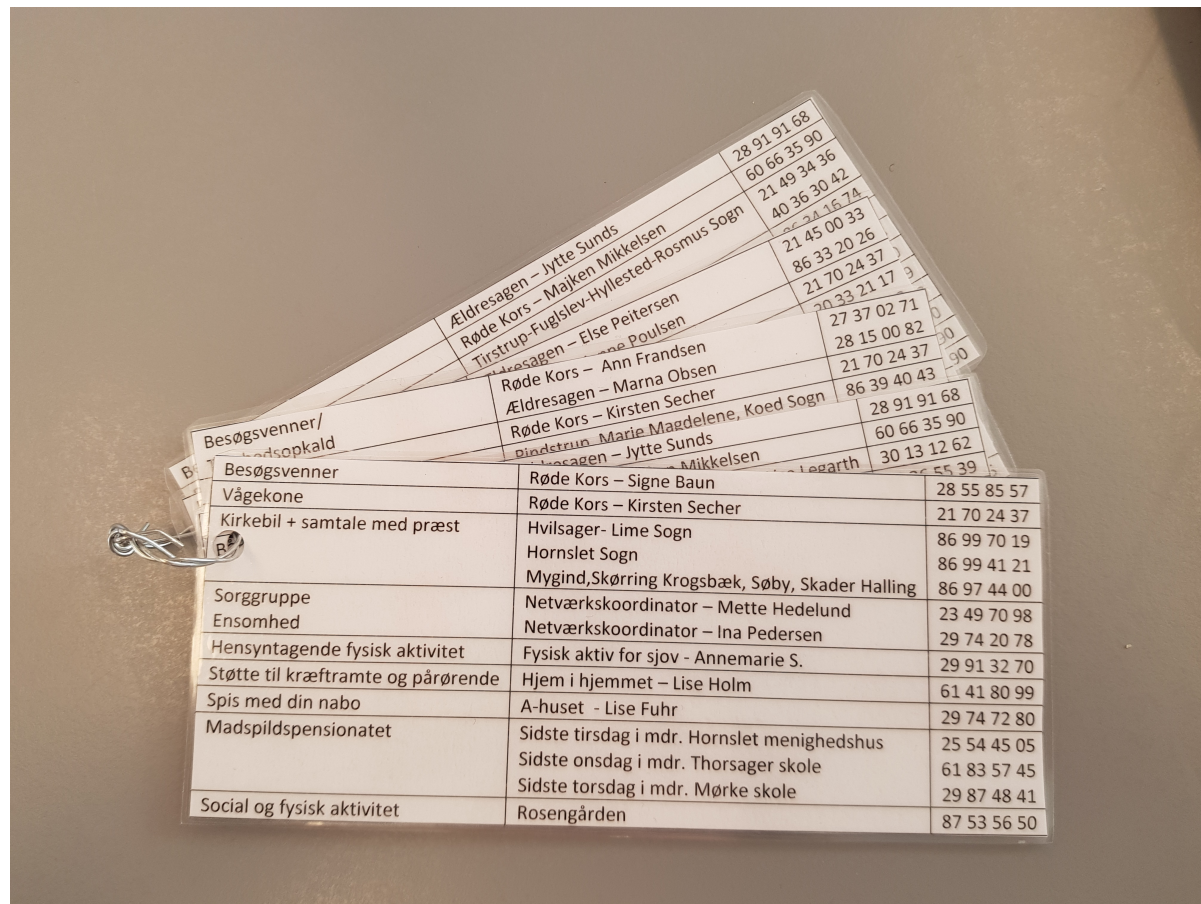
Kompetence	Er på bar bund	Er usikker	Er på vej	Sikker	Kan oplære andre
Jeg ved at der er forskellige former for ensomhed, og hvad de ofte kaldes					
Jeg kan nævne mindst 5 ting, som kan føre til ensomhed for ældre mennesker					
Jeg kender til tegnene på ensomhed, og kan nævne de vigtigste faresignaler					
Jeg ved, hvad konsekvensen af ensomhed kan blive for borgeren på sigt					
Jeg har tilstrækkelig faglig viden til at tage snakken med borgeren om ensomhed					
Jeg opsporer ensomhed som en del af mit arbejde					
Jeg ved hvad jeg skal gøre, når jeg har opsporet, at en borger er ensom					
Jeg kender de kommunale tilbud, der kan være med til at afhjælpe ensomhed og kan skabe kontakt til dem					
Jeg kender til foreningstilbud i mit område					
Jeg ved, hvad min egen ensomhedsindsats kan bestå af, og hvordan jeg kan få tiden til den tildelt					
Jeg ved, hvad netværkskoordinatorerne laver, og hvordan jeg kan samarbejde med dem					
Jeg kan støtte borgeren i at deltage i et nyt tilbud, og har gjort det i praksis					
Jeg snakker med borgeren og følger op, når en borger har deltaget i et nyt tilbud					
Jeg kan støtte borgeren i at få mere kontakt til familie, venner og bekendte, og gør det .					
Jeg kan tage snakken med borgeren om, hvilke krav det stiller at deltage i noget socialt, f.eks. i forhold til adfærd og soignering, og gør det.					

## Kompetenceudvikling i hjemmeplejen

- Spot 1: Kompetenceprofiler
- Spot 2. Tre former for ensomhed
- Spot 3:  
Hvilke tegn skal jeg reagere på?  
Hvordan starter jeg snakken om ensomhed?
- Spot 4: Hvad skal vi bruge ensomhedsindsatserne til?
- Spot 5: Lokale tilbud i dit område (lommekort)
- Spot 6: tilbagemelding på ensomhedsindsats + ny kompetenceprofil



# Lommekort



## Idékatalog Ensomhedsindsats

Kompetenceudvikling har været med til at udvikle indsatserne:

Medarbejdernes bud på, hvad de kunne bruge en ensomhedsindsats til:

Ud af huset	Hjemme
Køre dem en tur i kørestol	Hjælpe "den irttesættende" ægtefælle der ofte føler afmagt
Tage med ud og handle	Drikke en kop kaffe/the og snakke med den ældre
Med ud og købe nyt tøj	Hjælpe med at så eller ompotte blomster
Gå hen og spise en is sammen	Læse højt for borger
"Sang og tur"	Finde en frivillige der har lyst til at læse højt
Følge med den ældre i kirke	Hjælp den ældre med at finde ud af hvad der sker i kommunen, på ældrecentre, i foreninger
Tage på byttebørs/genbrug med den ældre	Hjælpe med at vække interesser fra tidligere i livet
Få lov at tage på cykelture i rickshaw	Have tid til at se fjernsyn sammen med borger
Arrangere en tur til Ree Park eller lignende.	Komme på besøg med mine hunde
Følge den ældre i skoven, til stranden osv.	Lytte til og se billeder fra borgers livshistorie
Bruge bussen og arrangere en køretur/bustur ud i det blå	Danse
Foreslå aktiviteter for borgere og støtte dem i at gøre det	Støtte i forbindelse med udendørsaktiviteter
Støtte i forbindelse med udendørsaktiviteter	Tid til at spille kort
Køre på på udflugt/picnic med en lille gruppe	Tid til at hjælpe og støtte borgere i at finde sig til rette med deres handicap
Følge med til aktivitet	Tid til at hjælpe med at gøre hjemmet præsentabelt inden gæster.
Tid til klargøring til besøg ud af huset.	Klargøre/pynte hjem til højtider
Ledsage til sygehus.	Tid til samtale med motiverende indhold
Følge med til specialarrangement (f.eks. veteranbiltræf ved Kalø)	Lave mad med borger
Gå med på kirkegården.	Bage sammen
Gå tur med den ældre	Sammen om at lave havearbejde.
	Ekstra tid til at være for døende borger.
	Læse avisen højt.
	Tid til at "bare" være der, for at opbygge relation.
	Relation der mindsker borgerens modvilje mod at modtage hjemmehjælp (de visiterede ydelser)
Støtte til socialt samvær/relationer	Diverse
Hjælp den ældre med at finde ud af hvad der sker i kommunen, på ældrecentre, i foreninger	Hyggecafé med os personale
Hjælpe med at sætte borgere sammen – så de kan hygge sig sammen	Få ekstra tid til rundvisning på Lyngparken, når der flytter nye ind
Spise sammen med hjemmehjælperen for at øve i at spise sammen med andre (igen).	Tid til at skabe en fælleaktivitet med frivillighedsorganisation.
Følge over og spise eller se tv hos naboen	Gåtur efter endt 83A
Få kontakt og ledsage hen til gamle bekendtskaber	
Få kontakt til en besøgsven	
Tid til ekstra psykisk støtte for dem der har svært ved at være sammen med andre mennesker	
Foreslå aktiviteter for borgere og støtte dem i at gøre det	
Finde en kortmakker til borger	
Tid til at hjælpe med at gøre hjemmet præsentabelt inden gæster.	

# Ensomhedsindsats eller Klippekort?

Ensomhedsindsats	Klippekort
På alles initiativ	På borgers initiativ
Faglig vurdering/begrundelse	Funktionsniveau 4 (3)

- Styrke eksisterende netværk
- Opbygge nyt netværk
- Bygge bro til aktivitet/fællesskab
- Styrke meningen med livet

# Ensomhedsindsats i hjemmeplejen



## Hvad er en ensomhedsindsats?

En indsats, hvor en medarbejder fra hjemmeplejen bruger tid på at støtte en borger i at komme ud af ensomhed.

## Hvordan gør du?

Hvis du vurderer, at der er behov for en ensomhedsindsats, kan du gå til din planlægger og aftale hvornår den kan komme med i planen.

## Er du i tvivl?

- så tag det op på et teammøde eller kontakt din distriktsleder eller netværksmedarbejder.

# Du kan hjælpe borgeren med...

## at blive klar til socialt samvær

Hjælpe med hygiejne, tøj eller hår inden borgeren skal ud af døren

Motiverende samtale

Gå ud og købe nyt tøj med borgeren

Køre på udflugt med en lille gruppe for at øve sig i at være sammen med andre igen

Hjælpe med at være vært for gæster

## at få nye kontakter

Følge til arrangementer eller i cafeen

Hjælpe borgeren med at finde ud af hvad der sker lokalområdet

Aftale med aktivitetscenteret at borgeren får en rundvisning

Følge borgeren hen til nabo til fx kaffe eller se TV

Samle beboere i samme bebyggelse til socialt samvær

## at vedligeholde netværk

Hjælpe med at kontakte venner og familie

Følge i kirke eller til andre aktiviteter, hvor borgeren kan møde venner og bekendte

Hjælpe borgeren med huske mærkedage, sende en fødselsdagshilsen mv.

Hjælpe med at gøre hjemmet klar til der kommer gæster

## at være der for borgeren

Tid til at være der for en døende familie

Lytte til eller se billeder fra borgers livshistorie

Tag en tur i en Rickshaw

Læse for eller synge med borgeren

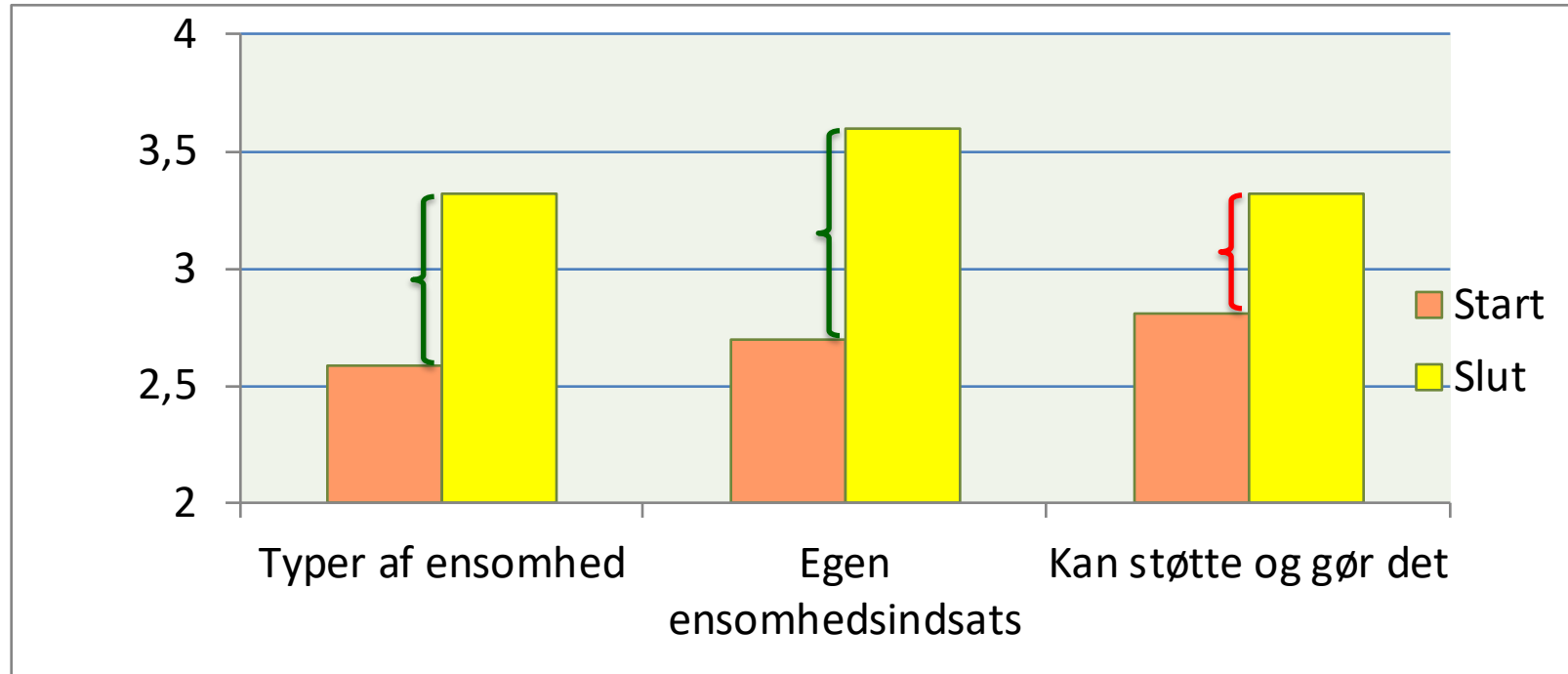
Samle nogle borgere til en hyggecafé med personalestøtte



# VIGTIGT:

Medarbejderen skal ikke erstatte netværk, men hjælpe med at vedligeholde og udbygge det...

# Resultater kompetenceudvikling



# E-tid – hvordan og hvor meget?

Januar 2018: 25 timer til  
ensomhedsindsats

Januar 2019: 70 timer til  
ensomhedsindsats

# INDSATSER

På individplan

På gruppeplan

# Vi mangler besøgsvenner...

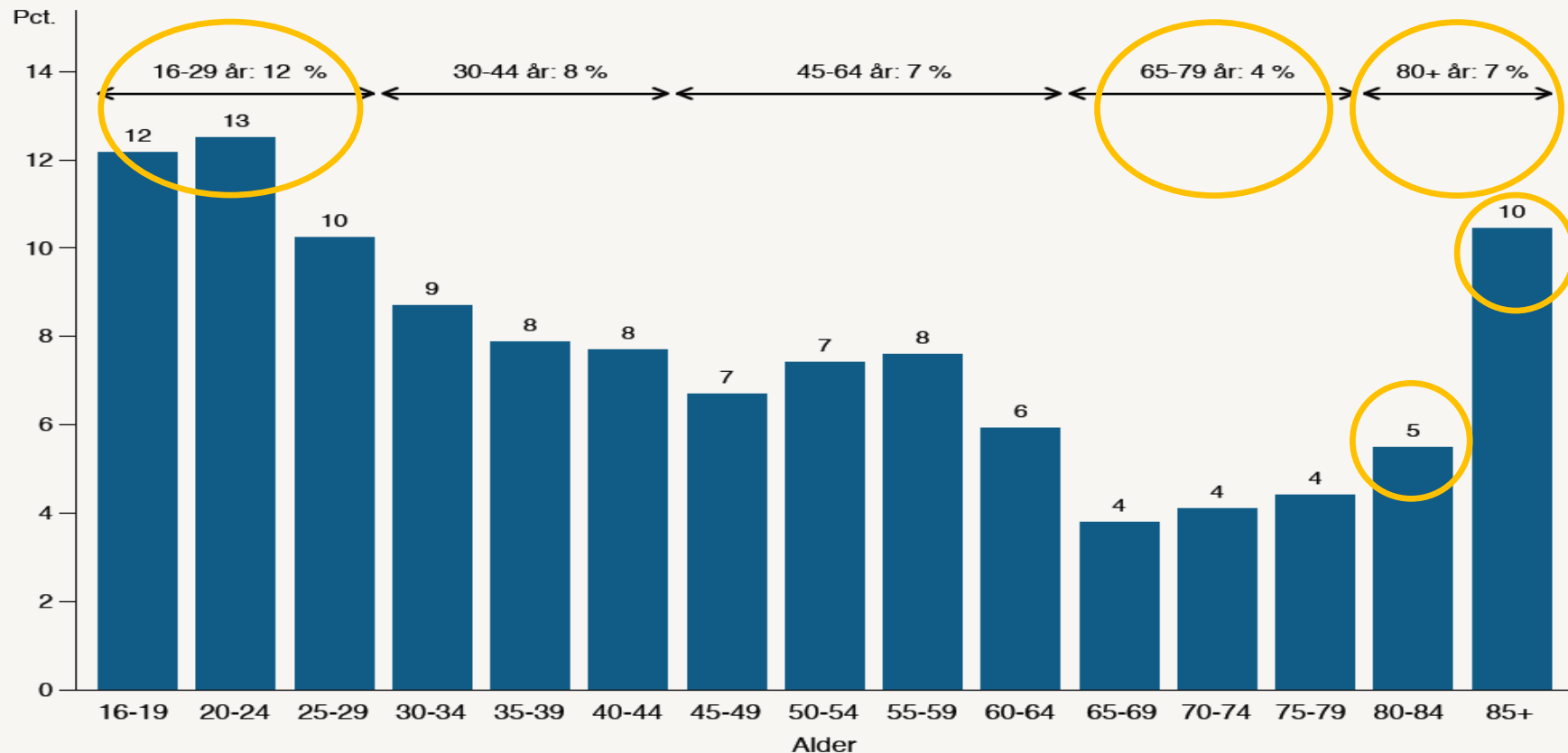
Projekt

”Generationsmøder”

Et samarbejde med  
Rønne og Kalø højskoler



## Svær ensomhed – alder (2017-data)



# Projekt Generationsmøder RØNDE

(studieforberedende)

- To elever besøger en ældre 8-10 gange i løbet af efteråret
- Ca. 1 time pr. gang
- Hjemme hos den ældre, på ældrecenter, på tur

**Eleven** får praktisk erfaring med en relevant målgruppe

**Den ældre** får oplevelser, der giver livsglæde





# Projekt Generationsmøder KALØ

(dansk sprog og kultur)

- En gruppe elever mødes med en ældre på aktivitetscentret eller i dennes hjem
- De mødes 5-6 gange i løbet af højskoleopholdet
- Integreret i undervisningen, en lærer støtter op
- Der udarbejdes en livsplakat
- De ældre inviteres til international madfest på højskolen



# Klip fra TVOJ

<https://www.tv2ostjylland.dk/artikel/dorothee-laert-dansk-sprog-og-kultur-fra-gitte-fra-roende-nu-er-de-venner>

# GRUPPER:

Det handler om  
nærvær, samtale og livsvidner

## Fortællværksted for ældre

Har du lyst til at fortælle om dit liv—og lytte til andres livshistorier i en lille hyggelig gruppe?

Så er fortællværkstedet måske noget for dig.

Møderne i Fortællværkstedet afholdes i aktivitetscentret A-huset i Rønde.

En medarbejder fra aktivitetscenteret er mødeleder de første 8-10 gange. Vi kommer på et besøg hos dig inden du siger endelig ja til at deltage.

Møderne tager 2 timer, og vi drikker kaffe og hygger os undervejs.

**Kaffe og brød koster 15 kr. pr. møde.**

Har du problemer med transport vil vi gerne hjælpe dig med at finde en løsning.

### Kontaktpersoner

Birgitte Højlund tlf. 26 16 81 33

Ina Pedersen tlf. 29 74 20 78

*Fredlev Skak Pedersen: "Når man bliver 91 år er alle de andre omkring én væk. Det dejligt at jeg har fået en ny omgangskreds, nogle hyggelige venner.*

*Det er spændende at høre om andres liv."*

# Sorggrupper

- for voksne der har mistet



## Formål

- lindring, støtte, forståelse
- at forebygge ensomhed

Samarbejde Folkekirken og Syddjurs  
Kommune

8 mødegange á 2 timer

Trivsel (WHO-5) øges gennemsnitligt  
fra 10,3 > 15,4 (max = 25)

# Livsmodsgruppe

- Pilot projekt – igennem konceptet LEV LIVET (Region Midt)
- Koncept hvor grupper systematisk arbejder med at ændre vaner for at forbedre deres sundhed og livsglæde.
- Formål i gruppe, hjælpe hinanden til bygge bro mellem det, du ved, er gode vaner og den måde, som du rent faktisk lever på.
- **Udbytte i Livsmodsgruppe Syddjurs**
  - Oplevelse af at blive set og hørt i gruppe - livsmod/livsgnist.
  - Helbred
  - Trivsel
  - Sociale relationer
  - Vil anbefale det





**Spis med din nabo**

Vil du være måltidsvært?

Vi søger frivillige, som vil være med til at skabe hyggelige spisemiljøer i cafeerne på syv aktivitetscentre i Syddjurs Kommune.



Er du interesseret?  
Kontakt Lise Fuhr på  
29 74 72 80 eller  
lffr@syddjurs.dk



Som frivillig kan du bidrage med:

- at være vært for en spisegruppe
- at tage godt imod alle nye gæster i cafeen og informere om cafeens tilbud
- at hjælpe ældre med at blive en del af et spisefællesskab i deres lokalområde



Alle måltidsværter bliver en del af et netværk på tværs af kommunen.

**Vær med til at skabe livskvalitet, bekæmpe ensomhed og give ældre medborgere mere livsappetit!**





+



**= Generationsmøder i cafeen**



+



+



15 ældre

25 elever fra 7. klasse

3 måltider i aktivitetscentrets cafe - i spisefrikvarteret

# Perspektivering

- Hvad har vi lært i Syddjurs?
- Hvordan får vi mest mulig værdi ud af ensomhedsindsatserne ?

## Vi har lært...

Det er en stadig udfordring at få ensomhed til at være i fagligt fokus

Der er brug for kreative brobyggere - til MANGE SLAGS løsninger

Vi kan ikke afskaffe ensomhed, men mindske den for rigtig mange, - især hvis vi får grebet ind i god tid.

Vi bør anerkende, at der er borgere, hvor plejepersonalets indsats er den vigtigste, måske eneste mulighed.

Der er borgere, som har brug for andre indsatser, end vi kan tilbyde

Spørgsmål?