

Att investera i hälsa – Ett dialogmaterial om hälsofrämjande arbete för seniorer

1. Varför hälsofrämjande arbete?



Att ge förutsättningar för ett meningsfullt och hälsosamt åldrande

När andelen äldre ökar i samhället behöver alla vara med och bidra till ett meningsfullt och hälsosamt åldrande.

Det kan exempelvis handla om:

- Ett samhälle som är mer tillgängligt för seniorer
- Ett samhälle där alla kan känna livskvalitet, samt uppleva sig vara integrerade och delaktiga
- Ett folkhälsoarbete som omfattar alla åldrar och grupper
- Ett samhälle där olika generationer möts
- Ett samhälle där seniorer görs delaktiga i samhällsutvecklingen , t.ex. i framväxten av hälsofrämjande verksamhet och i den lokala samhällsplaneringen

Livsstilsförändringar kan minska risken att drabbas av sjukdom

Det handlar bl.a. om:

- Stroke
- Diabetes typ 2
- Demenssjukdomar

Sjukdomarna leder många gånger till att individen kan få stora behov av stöd, vård och omsorg, ofta från båda huvudmännen. Livsstilsförändringar kan verka förebyggande och bidra till ökad livskvalitet.

Livsstilsförändringar kan verka positivt också på andra områden

Det kan bl.a. handla om:

- Stöd i att bibehålla funktioner som kan leda till ökat oberoende, självbestämmande och värna integriteten
- Fysisk aktivitet och gemenskap som kan motverka ensamhet och depression
- Att vara aktiv och delaktig kan förbättra självkänslan och känslan av att vara en jämlik del av samhället
- Att prova på nya saker och lära nytt kan bidra till känslan av att ha kontroll och lust

2. Diskussionsmaterial



Vad gör ni inom området hälsofrämjande

Gå laget runt. Vad gör:

Kommunen

Regionens primärvård

Civilsamhällets aktörer

osv



Vilka seniorer når ni med ert hälsofrämjande arbete?

Diskutera de seniorer som idag är aktiva i ert hälsofrämjande arbete utifrån följande aspekter. Är de:

- Män/kvinnor
- Personer tillhörande en nationell minoritet
- Personer med behov av information/motivation på andra språk än svenska
- Personer från socioekonomiskt starka/svaga områden
- Personer i tätort/glesbygd

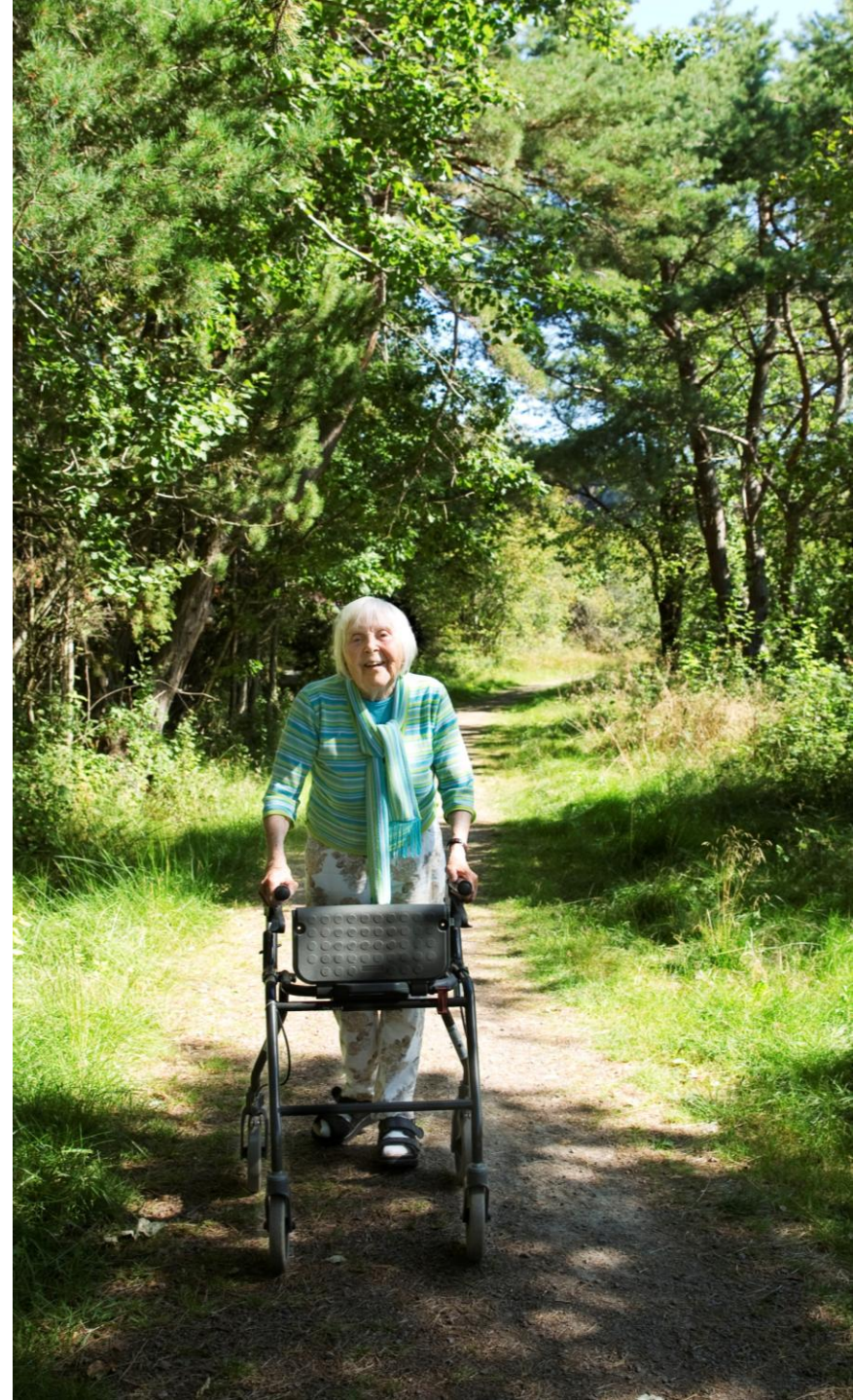


Seniorer som ni inte når

Diskutera - utifrån vad ni kom fram till vid föregående bild - vilka grupper av seniorer ni har:

- Svårt att nå ut till
- Dålig kännedom om

Skriv ner de grupper ni har svårt att nå eller har dålig kännedom om



Seniorer som behöver annat stöd – hälso- och sjukvård/tandvård

Finns det seniorer som behöver livsstilsförändringar men som samtidigt behöver annat stöd för att delta? T.ex. på grund av:

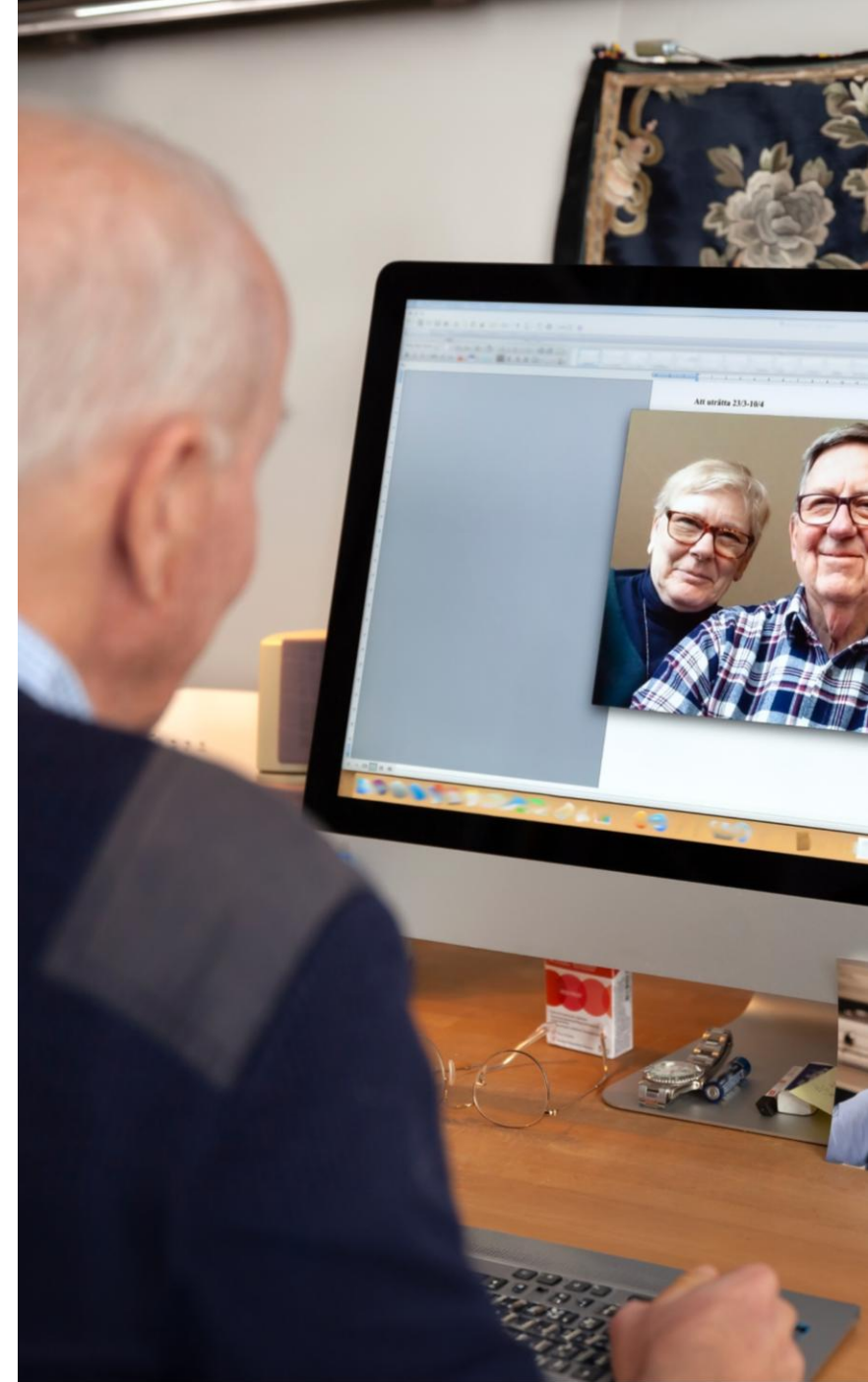
- Dålig hörsel
- Dålig munhälsa
- Inkontinens
- Rörelsehinder (t.ex. behov av hjälpmedel)
- Psykisk ohälsa
- Risk/oro för att falla
- Annat



Seniorer som behöver annat stöd - övrigt

Finns det individer/grupper som behöver livsstilsförändringar men, som samtidigt behöver annat stöd? T.ex. på grund av:

- Ensamhet
- Vara låst i rollen som anhängvårdare
- Känsla av otrygghet i offentliga miljöer
- Svårigheter att klara av nödvändig IT och att använda kommunikationer
- Annat



Behov av nya/stärkta aktiviteter för att nå de ni inte når idag?

- Sociala aktiviteter
- Fysiska aktiviteter
- Utmana hjärnan
- Förbättra kostvanor
- Fallprevention
- Hälsokontroller (hörsel, syn, munhälsa, blodvärden).
- Motiverande insatser för livsstilsförändringar i den egna vardagen.
- En hemtjänst med ett rehabiliterande arbetssätt i syfte att bevara funktioner.



Nya arenor för att nå de ni inte når idag

Diskutera om era befintliga arenor kan vara:

Stigmatiserande

Dåligt tillgänglighetsanpassade

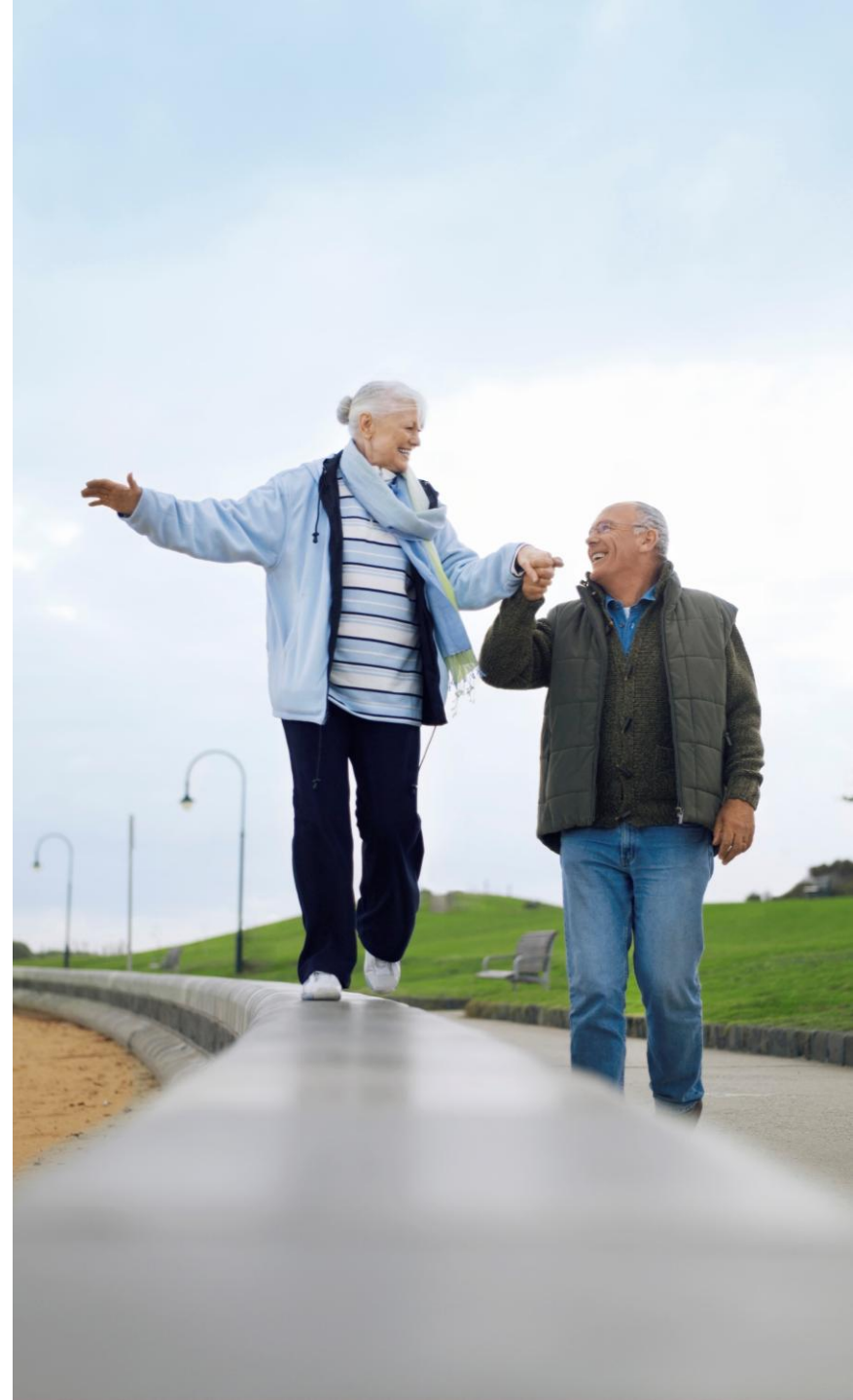
Diskutera behovet av nya arenor för:

För gruppaktiviteter

För individuella samtal (planera och motivera)

Tillgång till arenor i glesbygd

Visningsmiljöer (hjälpmedel, digitalt stöd, etc.)



Exempel på funktioner

Person som:

- Informerar om utbud
- Förmedlar kunskap om varför livsstilsförändringar kan behövas
- Motiverar och har enskilda kontakter
- Leder olika aktiviteter
- Utför funktionsbevarande stöd (inklusive hjälpmedel/fallprevention)
- Motiverar, stödjer och följer med (mentor/fadder)
- Genomför uppsökande arbete
- Annat

Hur motivera seniorer till livsstilsförändringar

Hur kan ni motivera seniorer till livsstilsförändringar utifrån sin livssituation. Hur stödjer ni personen att:

- få insikt om att hen själv kan påverka sin hälsa
- se områden hen kan behöva göra förändringar inom
- själv välja områden att göra livsstilsförändringar inom.
Det bör vara meningsfullt och roligt
- överväga deltagande i aktiviteter med andra
alternativt få in förändringarna i sin vardag
- sätta upp mål som går att uppnå
- följa upp målen efter en rimlig tid.

Sammanställ tre saker att gå vidare med

Utgå från er diskussion.

- Vad behöver ni gå vidare med?
- Vem ska göra vad?
- När ska ni följa upp hur det gått?
- Finns fler aktörer ni behöver bjuda in till nästa dialogmöte?



3. Lästips



Uppföljning och utvärdering

Uppföljning/utvärdering behövs för att stärka det förebyggande och hälsofrämjande arbetet så att äldres hälsa faktiskt förbättras. Det vill säga

- Gör rätt saker,
- på rätt sätt,
- för rätt målgrupp

Använd Socialstyrelsens utvärderingsstöd

Fördjupning

Fingermodellen

Ohälsosamma levnadsvanor. Nationella riktlinjer

Åldersvänliga städer och samhällen

Stöd för kommunal avtalssamverkan i kommunal verksamhet

Kunskap och fakta för folkhälsoarbete.

