



Forebyggende Hjemmebesøk

April 2024 - Desember 2025

75-80 år / 80 - 85 år / 85 - 95 år / Under 75 år.



Nesbyen
kommune



Hva er Forebyggende Hjemmebesøk?



Samtalen

Nesbyen kommune har i perioden april 2024 til desember 2025 gjennomført prosjektet forebyggende hjemmebesøk. Finansiert av egne prosjektmidler. Alle Nesbyen sine seniorer, fra 72-95 år har fått tilbud om en frivillig og uformell samtale. Samtalen sine fokusområder var fysisk, psykisk og sosial helse. Vi var også innom områder som ernæring, brannsikkerhet og kvalitet på bosted. Hovedmålet med prosjektet var å rekruttere flere inn i fysiske og eller sosiale aktiviteter og plukke opp de som hadde utfordringer med fysisk og eller psykisk helse.



Hva sier myndighetene

Helse- og omsorgsdepartementet (2011) gir lovpålagte føringer for å fremme helse og forebygge sykdom til innbyggerne i kommunene, og kommunene skal også gi informasjon, råd og veiledning til innbyggerne. Det er sterke sentrale føringer for å satse på forebygging istedenfor å behandle.

Dag	Aktivitet	Sted	Tid
Mandag	Friskliv inne	Nesbyen idrettshall	10.00 - 11.30
Tirsdag	Sterk & Stødig	Frivilligsentralen	10.00 - 11.00
Tirsdag	Sterkere Hverdag (styrke)	Nesbyen Gym	08.30 - 09.30 og 10.00 - 11.00
Onsdag	Friskliv ute	Nesbyen idrettshall	10.00 - 11.30
Onsdag	Senior Spinn	Nesbyen Gym	10.00 - 11.00
Torsdag	Friskliv på Gymmen (nybegynner)	Nesbyen Gym	10.00 - 11.00
Torsdag	Torsdagstreff (sosialt)	Frisklivsentralen	11.00 - 13.00
Torsdag	Gåfotball	Nesbyen idrettshall	20.00 - 21.00
Fredag	Senior Spinn	Nesbyen Gym	10.00 - 11.00



Forebygging foran behandling

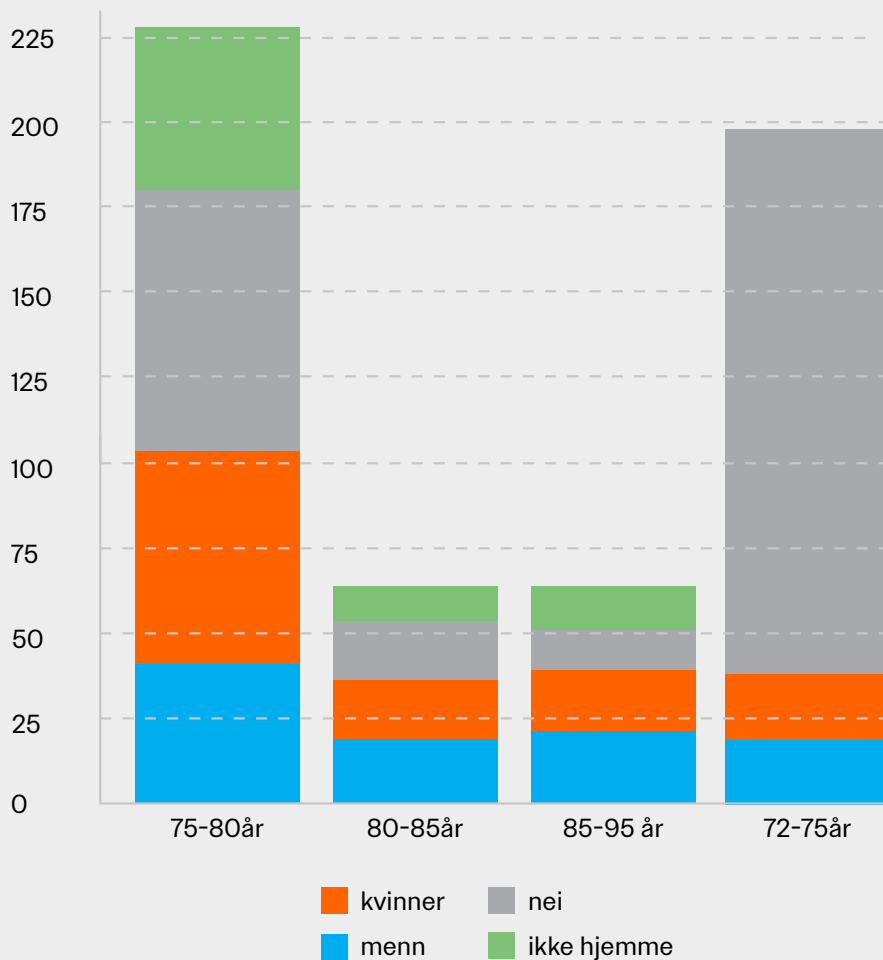
Nyere forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet i godt voksen alder, kan forlenge den tiden vi ikke trenger behandling av helsevesenet med så mye som 10 år. 77 år er den beste alderen å få tilbud om samtale, da "føler" ikke folk seg for unge og resultatene av eventuelle endringer vil kunne gi økt livskvalitet i mange ekstra år.

Seniorer

Nesbyen kommune har søkt Helsenett om å få tilsendt adressene til de forskjellige senior målgruppene / aldersgruppene. Alle har fått invitasjon i brevform med ferdig utfylt dato og tidspunkt. De som ikke ønsket besøk svarte NEI på en SMS melding.

Før selve utsendelsen ble listene "vasket" og de som allerede hadde tjenester, som praktisk bistand eller hjemmetjenesten ble fjernet.

De under 75år måtte svare JA for å få besøk.



75-80 år totalt 229 personer

103 besøk / 61 kvinner og 42 menn

77 svarer NEI på SMS / 49 er ikke hjemme ved besøk

Antall besøk
45%

80-85 år totalt 64 personer

37 besøk / 17 kvinner og 20 menn

19 svarer NEI på SMS / 8 er ikke hjemme ved besøk

Antall besøk
58%

85-95 år totalt 64 personer

40 besøk / 18 kvinner og 22 menn

11 svarer NEI på SMS / 13 er ikke hjemme ved besøk

Antall besøk
63%

72-75 år totalt 196 personer

38 besøk / 21 kvinner og 17 menn

Alle disse svarer JA på SMS

Antall besøk
19%



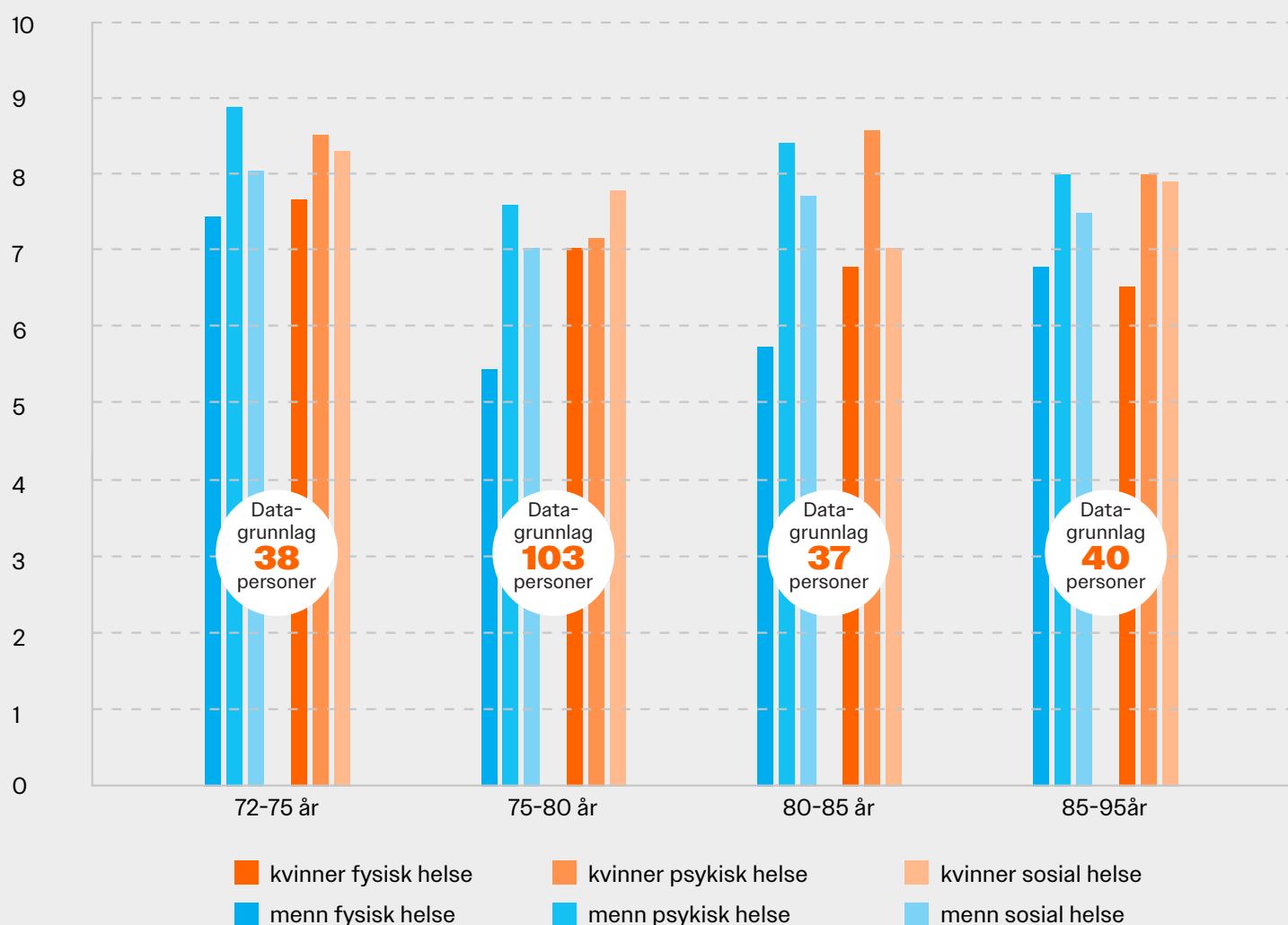


FYSISK, PSYKISK OG SOSIAL HELSE

Fysisk, psykisk og sosial helse henger sammen. Det kreves noe fysisk helse for å ha energi og overskudd til sosiale aktiviteter. Fravær av psykisk uhelse som angst eller ensomhet øker motivasjonen og selvfølelsen til å være fysisk og eller sosialt aktiv. I løpet av intervjuet ble disse tre sentrale spørsmålene belyst og vurdert av beboerne.

Hvordan vil du vurdere din egen fysiske helse i dag? Hvordan vil du vurdere din egen psykiske helse i dag? (Her var fokuset fravær av ensomhet og negative tanker i hverdagen).

Hvordan vil du vurdere ditt sosiale behov og hvor fornøyd er du?





Veien videre

Hvorfor 77 år?

Mange store norske kommuner, som ikke har mulighet til å besøke alle sine seniorer, gjennomfører fellesmøter for alle som fyller 77 år inneværende år. I Danmark er dette lovbestemt, og har vært det siden 90-tallet, der alle 77 åringer får tilbud om besøk av helsepersonell. I Nesbyen sitt datamateriell kan vi se at mange vurderer sin generelle helse mye lavere i aldersgruppen 75-80 år som tyder på at 77 år er et riktig tidspunkt å tenke på den videre helsen, og da også livskvaliteten.

Rekruttering

Nesbyen kommune har gjennom prosjektet forebyggende hjemmebesøk rekrutert 12-15 nye seniorer inn i aktiviteter. Mange beskriver at de klarer seg bra om sommeren med alle Nesbyen sine flotte turmuligheter, men at de blir sittende mer inne gjennom vinteren. Mange gav uttrykk for at de ønsket å bli motivert og en del har transport utfordringer.

Veien videre

Veien videre for Nesbyen kommune er ikke bestemt, men vi som har gjennomført dette prosjektet ser to mulige løsninger. Først et generelt fellelmøte til alle som fyller 70 år med fokus på fysisk, psykisk og sosial helse, men kanskje aller viktigst, rekruttere inn i frivilligheten. Finne de mennesken som ønsker å bidra til fellesskapet gjennom både å arrangere aktiviteter, men også ved å hjelpe til med de generelle transport utfordringene.

Alle som fyller 77 år inneværende år bør få tilbud om hjemmebesøk i brevform med fokus på å rekruttere inn i fysiske aktiviteter.



Nesbyen
kommune

