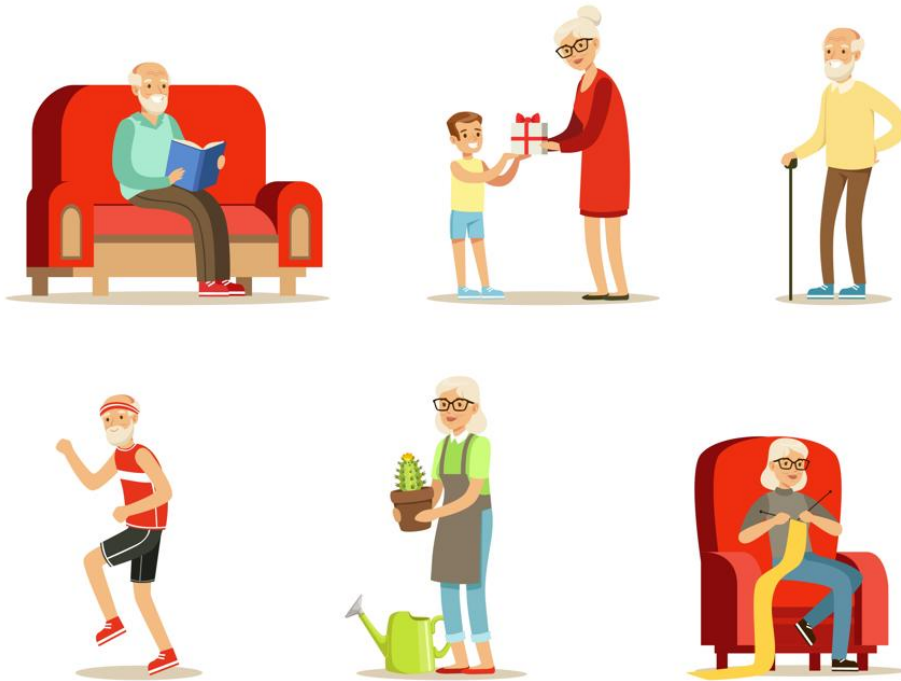


# Strategi for forebyggelse og rehabilitering



## Ældre & Rehabilitering

2024

## Forord

Forebyggelse og rehabilitering er en gennemgående retning og arbejdsgang på ældreområdet i Vejen Kommune og har været et særligt fokuseret område siden 2010. Det betyder, at der på ældreområdet i Vejen Kommune bruges gennemsnitligt flere penge på forebyggelse og rehabilitering end i sammenlignelige kommuner.

En prioritering der giver borgere muligheden for selvstændigt at kunne så meget som muligt, så længe som muligt. Noget som har meget stor betydning for de fleste mennesker.

Det lykkes at holde fokus på forebyggelse, rehabilitering, selvhjulpethed og livskvalitet. Dette gælder både i forhold til medarbejdere, borgere og pårørende

At forebyggelses- og rehabiliteringsindsatserne lykkes, ses blandt andet ved at antallet af borgere, som får hjælp på ældreområdet, er forblevet stort set uændret i mange år, på trods af det stigende antal ældre borgere.

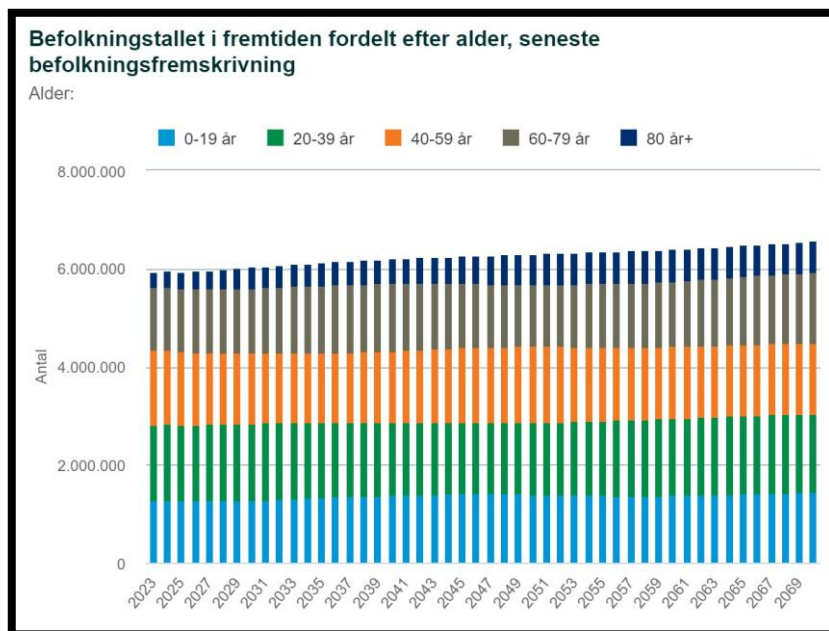
Forebyggelse og rehabilitering er derfor en vigtig forudsætning for at der frigives ressourcer til at kunne fastholde kvaliteten i hjælpen til borgere med alvorlig sygdom og svækkelse.

For at kunne lykkes med at fortsætte denne positive udvikling skal tilbud og indsatser løbende udvikles i et samspil mellem borgere, pårørende, frivillige og fagligt stærke medarbejdere på tværs af enheder i kommunen og tværsektorielt.

## Baggrund

I Vejen Kommune kan vi også i årene frem forvente en voksende gruppe af ældre borgere. Dette skyldes flere faktorer bl.a. høje fødselsårge i 40'erne og 60'erne samt at levetiden er stigende.

Tabel: Befolkningstallet i fremtiden. Kilde: Danmarks Statistik

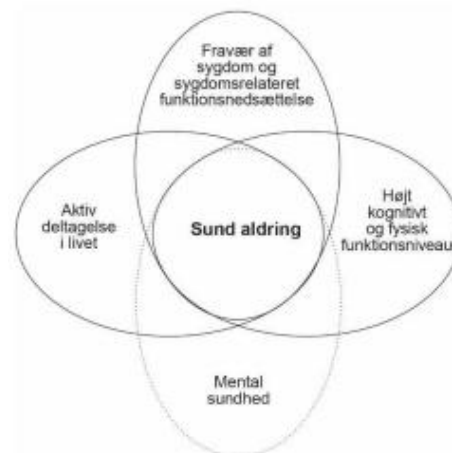


Dertil ser vi ind i en tid, hvor arbejdsstyrken mindskes og hvor billedet, lige nu, er, at færre unge vælger at søge de sundhedsfaglige uddannelser. Det skaber en fælles udfordring, hvor kommunerne skal have fokus på at forebygge og rehabilitere således at så mange ældre som muligt klarer sig bedst muligt langt op i alderen.

Der er gennem det sidste årti kommet et øget samfundsmæssigt fokus på sund aldring.

Sund aldring kan defineres ud fra tre komponenter:

1. Fravær af sygdom og sygdomsrelateret funktionsnedsættelse.
2. Højt kognitivt og fysisk funktionsniveau
3. Aktiv deltagelse i livet.
4. Mental sundhed.



Model af Rowe og Kahn

Komponenterne har alle betydning for sund aldring og kan også have et vist overlap, men det er af afgørende betydning, at det videre konkrete arbejde med sund aldring netop har et holistisk sigte, hvor sund aldring således belyses nuanceret.

En rapport om ældres sundhed og trivsel, udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen, udgivet i januar 2024, viser, at langt de fleste ældre trives, lever sundt og har gode sociale relationer. Men rapporten viser også, at der er en gruppe af ældre med dårligt fysisk og meltalt helbred, fx lever mange med to eller flere samtidige sygdomme, såkaldt multisygdom og en del ældre har tegn på ensomhed. Det er tydeligt, at der er store forskelle i gruppen af ældre på tværs af alder, køn og uddannelse og afhængigt af hvilken helbredsparametre der adresseres.

Rapporten viser, at det på flere områder går den rette vej med ældres sundhedsadfærd. Der er fx færre ældre der ryger og færre ældre med stillesiddende fritidsaktivitet, men der ses en stigning af ældre med fx svær overvægt. En stor del af de ældre, der ikke lever sundt, ønsker at ændre deres sundhedsadfærd. Det gælder især for den yngste aldersgruppe, 65 -74-årige. Rapporten tegner derfor et billede af, at der også er et stort potentiale for forebyggelse og rehabilitering blandt ældre.

Den viden, som rapporten har genereret, kan bruges til at styrke det videre arbejde med rådgivning, forebyggende og rehabiliterende indsatser på sundheds- og ældreområdet.

Definitionen på forebyggelse og rehabilitering er:

#### **Definition på forebyggelse**

*"Forebyggelse defineres som sundhedsrelaterede aktiviteter, som sørger for at forhindre opståen og udvikling af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker og dermed fremmer folkesundheden. I forebyggelse er der fokus på at identificere og hindre eller hæmme risikofaktorer, risikoadfærd, ulykker, sygdom og sygdomsfølger".*

### **Definition på rehabilitering**

*"Rehabilitering er målrettet personer, som oplever eller er i risiko for at opleve begrænsninger i deres fysiske, psykiske, kognitive og/eller sociale funktionsevne og dermed i hverdagslivet. Formålet med rehabilitering er at muliggøre et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet. Rehabilitering er en samarbejdsproces mellem en person, pårørende, professionelle og andre relevante parter. Rehabiliteringsindsatser er målrettede, sammenhængende og vidensbaserede med udgangspunkt i personens perspektiver og livssituation."*

Det har meget stor betydning for de fleste mennesker, selvstændigt at kunne så meget som muligt så længe som muligt.

Forebyggelse og rehabilitering handler ikke om, at man skal træne hård fysisk træning hver eneste dag i et træningscenter. Det handler om at have et fysisk aktivt hverdagsliv, hvor man holder sig i gang på mange parametre.

Kroppen og fysikken er dog et af de vigtigste parametre, for jo ældre vi bliver, jo mere muskelmasse vil vi tabe, hvis ikke vi sørger for at holde kroppen godt i gang. En stærk fysik sikrer os muskelmasse, som er udgangspunkt for, at vi kan færdes frit og uproblematisk, at vi kan løbe, cykle, løfte indkøbsposer, gøre rent, gå i bad, ordne haven, gå en tur med hunden m.m. En stærk fysik sikrer os også en god balance, som på samme måde er meget vigtig, for at vi kan færdes frit, gå uden hjælpemidler, rejse og sætte os uden problemer, komme op at stå fra gulvet, kravle på stiger m.m.

En stærk fysik er også med til at holde hjernen i gang, og holde vores nerveforbindelser fra hjernen og ud i kroppen ved lige. For at kunne bevare de kognitive funktioner gennem livet kræves det, at hjernen har gode fysiologiske betingelser og med årene er det især hjerte og kredsløb, der bliver afgørende for hjernens kapacitet og de kognitive funktioner.

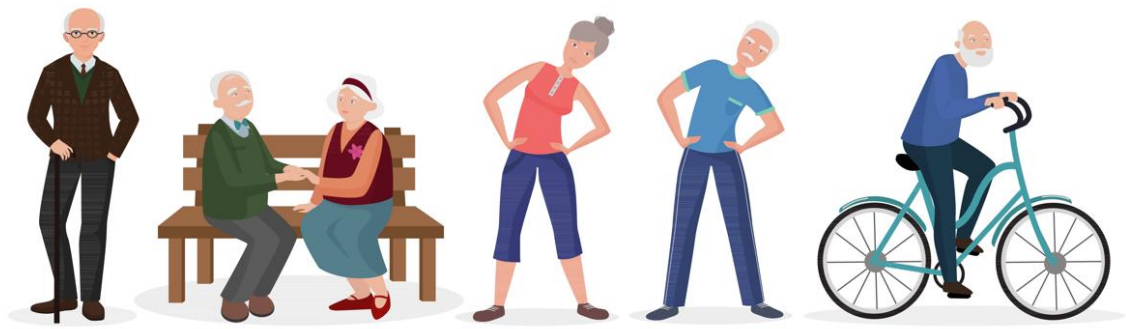
At holde hovedet i gang med diverse aktiviteter og udfordringer vil hjælpe med at forebygge og udsætte sygdomme, der kan påvirke hjernen og bevare hjernens kapacitet og skarphed op gennem årene. Forklaringen er, at vi gennem fysisk og psykisk aktivitet fortsat kan danne nye neuroner og udvikle og forbedre de forbindelser, der er i vores hjerne. Der er meget, der kan hjælpe til at holde vores kognitive funktioner ved lige fx læse, sy, strikke, lave håndværk, sudoku, krydsord, computerspil m.m. Men lige så vigtigt er det at følge med i, hvad der sker omkring en og engagere sig i sit liv, og have gode sociale netværk.

Det sociale er en meget vigtig faktor gennem hele livet, og det har stor indflydelse på vores helbred og levealder. Der er nemlig en sammenhæng mellem det at leve et tilfredsstillende socialt liv og vores helbred, formentlig fordi både vores livsstil, psykiske velbefindende og fysiologi påvirkes af de sociale relationer.

Faktisk viser studier, at den enkeltstående og mest afgørende faktor for, om vi mennesker lever et langt og godt liv, er social integration. At vi føler os som en del af en sammenhængende gruppe, og er integreret med mennesker omkring os – både de nære og dem, vi møder i løbet af dagen. Det, at blive set, mødt og forstået.

Men mennesker er forskellige, og har forskellige behov for kontakt med andre mennesker. Derfor er det vigtigt at finde en form for socialt samspil og et tilbud, som passer det enkelte menneske.

Forebyggelse og rehabilitering rummer mange aspekter, og tager udgangspunkt i det hele menneske. Derfor vil strategierne på ældreområdet, også søge at favne det brede felt af forebyggelse og rehabilitering således, at strategierne er dækkende for både helt selvhjulpne borgere samt borgere, som har brug for støtte og omsorg.



## **Strategi for forebyggelse og rehabilitering på ældreområdet**

Strategierne sigter mod en sammenhængende indsats, som er fagligt velfunderet, og som kan række ind i fremtiden. Strategipunkterne vil efterfølgende blive foldet ud og beskrevet som indsatser, der allerede eksisterer i dag og nye tiltag, som er på vej i løbet af de kommende år.

### **Forebyggelses- og rehabiliteringsindsatsen på ældreområdet er kendetegnet ved:**

- At borgerne får tilbudt forebyggende rådgivning og hjælp til at iværksætte de rette tiltag med henblik på at kunne bevare en aktiv og selvstændig hverdag med høj livskvalitet.
- At borgere, som oplever, eller er i risiko for at opleve, begrænsninger i deres fysiske, psykiske, kognitive og/eller sociale funktionsevne og dermed i hverdagslivet, får tilbudt forebyggende og rehabiliterende indsatser.
- At borgerne har mulighed for deltagelse i aktiviteter af både fysisk, social og kreativ karakter.
- At borgere bliver tilbudt målrettede træningsforløb for at kunne opretholde og/eller styrke sin funktionsevne.
- At borgere med funktionstab bliver tilbudt målrettede rehabiliterende indsatser og/eller hjælpemidler således, de kan klare sig selv helt eller delvist i dagligdagen.
- At borgere og pårørende bliver tilbudt støtte, vejledning og korte samtaleforløb i særligt svære situationer, som de har vanskeligt ved at mestre og navigere i på egen hånd.
- At borgere og pårørende møder en rehabiliterende arbejdsgang i kontakten med hjemmepleje og plejehjem med afsæt i værdig ældrepleje og selvbestemmelse.

## Forebyggelse og rehabilitering på ældreområdet i Vejen Kommune

I Ældre- og rehabiliteringsafdelingen møder medarbejderne borgerne i mange forskellige funktioner. Lige fra den tidlige forebyggelse til der er et behov for pleje og omsorg.

Derfor er det vigtigt, at medarbejderne hele tiden har fokus på at sikre, at indsatsen overfor kommunens borgere og deres pårørende er faglig velfunderet, forebyggende, rehabiliterende, omsorgsfuld, sammenhængende, evidensbaseret, etisk velovervejet og helhedsorienteret.



### Indsatser på ældreområdet i Vejen Kommune

Forebyggelse og rehabilitering er en del af ældreområdets DNA, og viser sig på mange forskellige parametre og i mange forskellige indsatser hen over hele ældreområdet.

På de følgende sider beskrives både forebyggende og rehabiliterende tiltag og indsatser, som allerede er etableret på ældreområdet.

### Aktivitetsområdet

Aktivitetsområdet er et højt prioriteret område. Der findes mange forskellige aktivitetstilbud i kommunen til forskellige målgrupper. Det er Vejen Kommunes helt overordnede mål på aktivitetsområdet, at ældre borgere, tilbydes aktiviteter, som kan medvirke til at den enkelte borger kan opretholde så god en livskvalitet som muligt. Der etableres aktivitetstilbud, som fremmer den enkeltes sundhed samt fysiske, psykiske og sociale funktionsevne. Der sikres

tilgængelige tilbud til såvel ressourcestærke som skrøbelige og svagere borgere samt borgere med psykisk sårbarhed.

## **Forebyggende hjemmebesøg**

Vejen Kommune skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg til borgerne, når de er 70 år og bor alene, samt når de fylder 75 år og 80 år. Når borgerne bliver 82 år og fremadrettet, skal de tilbydes et forebyggende hjemmebesøg årligt. Det forebyggende hjemmebesøg aflægges af en forebyggelseskonsulent, som har en sundhedsfaglig uddannelse. Det er op til borgeren, hvad samtalen skal dreje sig om. Det kan være alle de forhold, som påvirker livssituationen fx helbred, trivsel, glæder, sorger, tanker om fremtiden, vanskeligheder ved at blive ældre mm. Forebyggelseskonsulenterne arbejder sammen med kolleger på tværs af fagligheder for at sætte de rette tiltag i gang i forhold til borgernes ønsker, således de kan blive ved med at have gode liv med høj livskvalitet.



## **BASH (Bevar en Aktiv og Selvstændig Hverdag) Indsatserne:**

BASH-indsatserne er et tæt samarbejde mellem BASH ergo- og fysioterapeuterne og de særligt rehabiliteringsuddannede BASH-medarbejdere i hjemmeplejen. Der er ca. 50-60 SSA og SSH BASH-medarbejdere.

- **BASH rehabilitering:** At borgeren fastholder og opnår samme grad af funktionsevne som tidligere eller opnår bedst mulige funktionsevne, såvel fysisk, psykisk og socialt. Dette baseres på den visitation, der er lavet på borgeren i forhold til den personlige- og praktiske hjælp.
- **BASH rengøringsvurdering:** At rengøringsvurderingen er en undersøgende indsats, bestilt af visitationen, for at klarlægge, om borgeren er berettiget til rengøringshjælp. Visitationen træffer afgørelse efter endt indsats.
- **BASH forebyggende indsats:** At forebygge at der opstår behov for hjælp f.eks. i form af personlig og praktisk hjælp. Her igangsætter terapeuterne en kort indsats i samarbejde med borgeren omkring fx hjælpemidler, råd og vejledning i forbindelse med støttestrømper, bad, rengøring m.v.
- **BASH Faldforebyggelse:** Faldforebyggelse er en indsats hos borgere, som er faldet eller er i risiko for at falde med henblik på at forebygge og undgå yderligere fald. Denne indsats består af et samarbejde på tværs af fagligheder - fx fysioterapeuter, ergoterapeuter, sygeplejersker, SSA, SSH og læger for at sikre en helhedsorienteret indsats.





## **Velfærdsteknologi - DigiRehab**

DigiRehab er en velfærdsteknologisk indsats hos borgere, som har oplevet et tab af funktionsevne, blevet mere inaktive, usikre på balancen m.v.

DigiRehab er et digitalt træningsforløb over 12 uger. En BASH-terapeut er tovholder på DigiRehab-indsatsen og sikrer faglig kvalitet, fremdrift i træningsindsatsen og træningsjusteringer undervejs i forløbet.

Borgeren træner 2 gange om ugen med hjælp af tablet og sammen med en BASH- og/eller plejemedarbejder. Hvis borgeren efterfølgende er i stand til at træne selvstændigt kan borgeren låne en tablet og fortsætte træningen selvstændigt i 12 uger mere.

## **Velfærdsteknologi - E-besøg**

E-besøg er virtuel hjemme- og sygepleje, hvor borgeren og det sundhedsfaglige personale kan se og tale med hinanden via en tablet eller mobiltelefon. E-besøg giver den enkelte borger en større fleksibilitet i hverdagen, mindre ventetid på personale og færre forstyrrelser i hverdagen. Desuden kan E-besøg fortsat gennemføres, selv om borgeren ikke nødvendigvis er i eget hjem.

## **Velfærdsteknologiske hjælpemidler**

En tværfaglig gruppe af medarbejdere samarbejder med borgerne om at finde velfærdsteknologiske løsninger for borgere eget hjem. Gruppen dækker et meget bredt felt af velfærdsteknologiske løsninger - fra døgnrytme-apps på mobiltelefoner til skylle/tørre-toiletter m.v. Kendetegnene for løsningerne er, at de søger at hjælpe borgerne med at kunne leve et selvstændigt liv.

## **Rehabilitering i hjemmeplejen**

Alle plejemedarbejdere er introduceret til rehabilitering og arbejder rehabiliterende. BASH-medarbejderne (også nævnt under BASH-indsatser) er med deres særlige blik på rehabilitering ressourcepersoner, som også hjælper deres kolleger i det daglige med at have fokus på rehabilitering ude i borgernes hjem.

Der arbejdes sammen med borgerne og pårørende ud fra koncepterne om værdig ældrepleje og selvbestemmelse, men også ud fra, at borgerne i det omfang de kan, skal være aktive og tage del i alle hverdagslivets opgaver såvel praktiske opgaver som personlig omsorg.

Tidlig opsporing af begyndende sygdom er en fælles indsats i hjemmeplejen, sygeplejen og på plejecentre. Plejemedarbejderne vurderer, om der er ændringer i borgernes habituelle tilstand og ud fra en farveskala med grøn, gul eller rød, iværksættes tidlige tiltag for at behandle og forebygge, at begyndende sygdom fører til alvorlig svækkelse og evt. indlæggelse på sygehus.

## **Rehabilitering på plejecentre**

Vejen Kommunes plejecentre lavede en ny strategi i 2021, hvor der arbejdes med, at rehabilitering og aktivitetstilbud går hånd i hånd.



Det betyder, at plejepersonale og aktivitetsmedarbejdere på plejecentrene i samarbejde skal sikre fokus på, at den enkelte beboer kan fastholde sit funktionsniveau og selvhjulpenhed efter indflytning.

Der er fokus på værdig ældrepleje og selvbestemmelse og at borgeren fortsat har et hverdagsliv og tager del i de daglige opgaver fx borddækning, lægge klude sammen og tager del i opgaver omkring egen omsorg fx vaske sig, tandbørstning, frisering mm.

Desuden skal borgerne tilbydes fysiske, psykiske og sociale aktiviteter som fremmer den enkeltes sundhed og livskvalitet. Fastholdelse af fokus sker via en aktivitetsplan, der beskriver individuelle mål for den enkelte beboer. Målene er kendt af plejemedarbejdere i alle vagtlag, hvilket sikrer kontinuitet og fælles faglighed.

## **Rehabilitering i Sygeplejen**

Alle sygeplejersker er introduceret til rehabilitering og den rehabiliterende tankegang. I sygeplejen er ansat 2 BASH-sygeplejersker, som skal medvirke til at fremme rehabiliteringstankegangen i sygeplejerskegruppen. BASH-sygeplejerskerne skal rådgive og støtte kollegaerne i forhold til rehabilitering af borgere i sundhedslovsopgaver og i forhold til rehabilitering af borgere ved hjælp af velfærdsteknologi. BASH-sygeplejerskerne skal være med til at se muligheder, vurdere borgerens ressourcer og motivere borger gennem hele forløbet, samt spotte potentiale for rehabilitering hos borgere.

## **Rehabiliterende Hjælpemidler**

Vejen Kommune har i mange år arbejdet med "her og nu" udlevering af visse hjælpemidler, som kan afhjælpe enkle behov og hjælpe borgerne med at bevare deres selvstændighed og selvhjulpenhed. Det drejer sig fx om badebænke, støttestrømpe på- og aftager, ganghjælpemidler m.m. Det er et særligt forebyggende og rehabiliterende fokus på hjælpemidler, som tilgodeser borgernes mulighed for at leve et aktivt selvstændigt liv med lettere funktionsbegrænsninger.



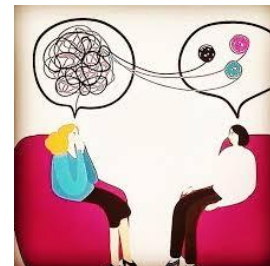
## **Tidlig og fortløbende indsats for kronisk syge (KOL, demens, Parkinson og sklerose)**

Konsulenter for demens, KOL, Parkinson og sklerose besøger borgerne i eget hjem og hjælper dem med de udfordringer de har, der hvor de er i forløbet. Konsulenterne er en hjælp til både borgere og pårørende. Konsulenterne byder ind med at skabe overblik i forhold til forskellige tilbud i kommunen, råd og vejledning i forhold til sygdommen og de ændrede livsvilkår, som sygdommene bringer med sig, til både borgere, pårørende og samarbejdspartnere. Konsulenterne samarbejder bredt i kommunen og hjælper med til at finde vej i det kommunale system. Konsulenterne har mulighed for at iværksætte forskellige indsatser såsom træning, aflastning m.v.

På KOL-området arbejdes desuden med Tele-KOL, som handler om at borgere måler og indtaster egne værdier og dermed kan følges på afstand og tidlig hjælp kan iværksættes hvis tilstanden ændres.

## **Psykisk rehabilitering**

Formålet med Psykisk rehabilitering er at yde støtte og vejledning til borgere og pårørende i særlige, svære situationer, som den enkelte har vanskeligt ved at mestre og navigere i. Der tilbydes korte samtaleforløb for at give den enkelte borger eller pårørende støtte til at mestre de psykiske udfordringer og forandringer i livet, som kan være svære at håndtere på egen hånd og bevare eller genfinde livskvaliteten.



## **Ernæring**

Madservice har to diætister ansat, som kan komme ud i borgernes eget hjem og hjælpe med råd og vejledning, hvis borgerne oplever vanskeligheder i forhold til at finde den rette kost, konsistens eller andet. I hjemmeplejen er 60 pct. af borgerne i risiko for underernæring. Underernæring medfører bl.a. tab af muskelmasse, nedsat immunforsvar og øget risiko for indlæggelse/genindlæggelse. Et tilstrækkeligt kostindtag kan medvirke til bedst mulig bevarelse af kroppens muskelmasse og hurtigere genoptræning efter sygdom. Diætisterne i Vejen Kommune besøger borgerne i eget hjem og skræddersyer en ernæringsplan med udgangspunkt i borgerens mål, præferencer og livsvilkår. Kommunes plejepersonale kan henvende sig, hvis de ønsker faglig sparring. Borgeren kan selv kontakte diætisterne, hvis de har spørgsmål eller ønsker et diætistforløb.

## **Frivillige træningshjælpere**



Formålet med Frivillige Træningshjælpere er at yde træning til borgere, som oplever et fald i den fysiske funktion, og som har ønske om at træne i eller omkring eget hjem med en frivillig. Den frivillige fungerer som en social træningsmakker, der kommer og hjælper med til, at man får gennemført træningen. Indsatsen styres af en fysioterapeut, som arbejder tæt sammen med de frivillige træningshjælpere. Målgruppen for de frivillige træningshjælperes indsats er mennesker 60 +, som har oplevet et fald i funktionsevnen efter f.eks. inaktivitet, sygdom eller andet og som gerne vil træne med en frivillig hjælper i eller omkring eget hjem.

## Forebyggelse og rehabilitering frem mod 2030 på ældreområdet

På ældreområdet er der, som beskrevet, mange tiltag og indsatser, som skal støtte borgernes mulighed for at leve et selvstændigt og aktivt liv, men også indsatser, som sikrer støtte, omsorg og livskvalitet til den enkelte, selvom der er sygdom eller andre funktionsbegrænsninger i borgernes liv.

### Vi skal på ældreområdet i de kommende år:

- Blive ved med at finjustere og udvikle på vores allerede eksisterende indsatser, så de rammer og rummer bedst muligt, og giver borgerne de muligheder, som er vigtige, for at de kan have en så høj selvstændighed og livskvalitet som muligt.
- Blive ved med at holde øje med og være nysgerrige på det velfærdsteknologiske område. Vi skal være åbne og spotte nye velfærdsteknologiske løsninger, som kan have gavn både i forhold til borgere og pårørende, men også i forhold til personale og en eventuel bedre løsning af opgaver.
- Arbejde med tiltag, som støtter endnu mere op i den tidlige fase, sådan at vi kan forebygge evt. fald i funktionsniveau og komme endnu tidligere ind i forhold til udvikling af sygdom.
- Blive ved med at arbejde målrettet med forebyggelse hos borgere i eget hjem, således vi kan støtte borgerne i at leve et sundt og aktivt liv med høj livskvalitet samt hjælpe med at finde gode sociale netværk, hvis borgerne oplever ensomhed.
- Blive endnu bedre til at spotte og tale om ensomhed med borgerne.
- Udvikle muligheder for at borgerne kan spise varm mad til middag i de fire selvstændige aktivitetscentre.
- Blive ved med at udvikle på rehabilitering i sygeplejen og prioritere uddannelse af BASH-sygeplejersker.
- Fortsætte med at arbejde forebyggende med oplysning og viden, således borgerne kender til vigtigheden af at holde sig i gang både fysisk, kognitivt og socialt.
- Blive endnu stærkere i den fælles faglighed og fortsat udvikle stærke og kreative samarbejdsrelationer til borgernes bedste.

