

Uppsökande verksamhet bland äldre – slutrapport från uppsökaren Helen Westergren

Tyresö kommun har genomfört en uppsökande verksamhet bland personer 80 år och äldre i Tyresö, personer som inte är kända inom äldreomsorgen. Verksamheten startades i oktober 2007 och pågick, med uppehåll under sommaren 2008, till mars 2009. Verksamheten finansierades delvis med stöd av stimulansmedel från länsstyrelsen.

Syftet med den uppsökande verksamheten var att

- informera de äldre om den service som finns i kommunen
- ge riskförebyggande råd
- få kännedom om de äldres levnadsförhållanden, och
- identifiera de äldres behov av information och stöd från kommunen.

Totalt besöktes 461 äldre i hemmen, och 516 personer svarade på ”livsstilsenkäten”, vars svar redovisas i denna rapport.

Bakgrund

På grund av förbättrade levnadsförhållanden lever vi allt längre. De äldres andel av befolkningen i kommunen ökar, vilket är glädjande för individen men en utmaning för kommunen som samhällsplanerare. Glädjande är det för att man har en så stor del av livet framför sig när man går i pension. Utifrån detta är det viktigt att uppmärksamma den växande andel äldre som har hälsan och funktionsförmågorna i behåll och som klarar av det mesta själva.

Förebyggande hembesök är lagstadgat sedan fler år i några länder men i Sverige finns ingen sådan lagstadgad skyldighet. Dock anges i socialtjänstlagen att det hör till socialnämndens uppgifter att ”göra sig väl förtrogen med levnadsförhållandena i kommunen”, ”att informera om socialtjänsten i kommunen” och att ”genom uppsökande verksamhet och på annat sätt främja förutsättningarna för goda levnadsförhållanden”.

Tidigare erfarenheter från försöksverksamheter med uppsökande verksamhet i Sverige har utvärderats och dokumenterats av Socialstyrelsen. Några av de resultat som kunnat ses är en ökad trygghet hos de äldre, men också att vårdbehov minskar vilket ger vinster för både den enskilde och samhället.

Metod

Projektet är en del av satsningen på anhörigstöd för äldre i kommunen. För anhörigstödet finns en styrgrupp som från början planerade projektet.

Planeringen av projektet börjades i september 2007. Vi inhämtade kunskap och erfarenhet ifrån tidigare genomförda projekt av samma slag, läste rapporter och gjorde studiebesök i närliggande kommuner som också hade uppsökande verksamhet. Vi satte ihop en så kallad livsstilsenkät och vi författade brevet som skulle skickas till dem som skulle få besök. Vi gjorde en lathund. Vi gjorde två hembesök på prov för att få en uppfattning om hur frågorna togs emot. Jag tog hjälp av anhörigkonsulenten, biståndshandläggarna och andra kommuner som bedrev uppsökande verksamhet. Med enkäten fick vi hjälp från C3L.

Tillvägagångssätt

Med hjälp av befolkningsregistret fick vi fram de personer som skulle bli aktuella för besöken, alltså personer 80 år och äldre som inte hade kontakt med äldreomsorgen. Vi tog fram deras telefonnummer och skickade i väg ett antal brev. Av brevet framgick att vi erbjöd ett hembesök och att besöket var frivilligt. Efter några dagar ringde jag för att höra om de äldre ville att jag skulle besöka dem. Jag talade om att besöket skulle ta ungefär en till en och en halv timme och repeterade mer ingående vad besöket gick ut på.

När jag kom till de äldre visade jag legitimation. Under besöken gav jag både muntlig och skriftlig information om kommunens verksamhet och hur man förebygger olyckor. Jag delade ut broschyrer, bland annat "När du blir äldre i Tyresö" och Räddningsverkets broschyr "Säkerhet i vardagen, Tips och råd på äldre dar".

Under besöket fick de äldre svara på frågor utifrån livsstilsenkäten om hur man upplever sitt liv som äldre. Enkäten fylldes i under tiden som jag var närvarande, men utan att jag lade mig i besvarandet av frågorna. När det fanns makar som båda var 80 år eller äldre fick de fylla i enkäten var för sig. Jag tog de besvarade enkäterna med mig och matade in uppgifterna sedan på datorn. Det är svaren från denna livsstilsenkät som redovisas längre fram i denna rapport.

Om det under besöket framkom frågor eller tips som skulle förmedlas vidare, tog jag i så fall kontakt med någon i kommunen för den äldres räkning om vi hade kommit överens om det. I dessa fall återkom jag alltid med ett brev där jag bekräftade att jag hade gjort det som jag hade åtagit mig att göra.



Utöver livsstilsenkäten ombads de äldre, att efter mitt besök, även fylla i var sin blankett för utvärdering av hembesöket, dvs hur de upplevt besöket och om de fick de information som de behövde. Utvärderingarna skulle skickas direkt till socialförvaltningens stab i ett frankerat svarskuvert. Resultatet av denna utvärdering redovisas i bilaga.

Antalet kontakter och besök

Hembesöken erbjöds och genomfördes från oktober 2007 till mars 2009 med uppehåll för sommaren 2008.

Från början var det 734 personer som var 80 år eller äldre och inte hade insatser från äldreomsorgen som skulle erbjudas besök. Ett sextiotal personer valde att få informationen hemskickad och besvara enkäten per post i stället för att ta emot hembesök. Drygt 60 personer hann flytta till annan kommun, få hemtjänst, särskilt boende eller avlida under tiden som projektet pågick. Till slut, efter alla bortfall, blev det 516 personer som svarade på livstidsenkäten, av vilka 461 besöktes i hemmet - 239 kvinnor och 222 män.

Resultatet av livsstilsenkäten

Vid besöken fick de äldre fylla i enkäten som handlade om olika frågor i deras livssituation. Nedan följer en sammanställning av svaren ur enkäten. Frågorna 1-3 handlade om bakgrundsuppgifter (datum, kön, postnr).

Bostadsförhållanden (fråga 4)

Drygt hälften av de tillfrågade bodde i lägenhet och knappt hälften i villa eller radhus. Så många som 94 personer bodde i lägenhet utan hiss. Av svaren som sedan matades in framgår tyvärr inte på vilken våningsplan man bodde.

Upplever du att det är ett fungerande boende? (fråga 5)

Så många som 95 procent svarade att de hade ett fungerande boende. Fem procent, 26 personer, uppgav att de önskade något annat av sitt boende. Följande orsaker uppgavs: Det är för backigt och för långt ifrån service. Det är jobbigt att gå i trappor. Det är jobbigt att sköta om blomsterrabatterna. Vill bo i mindre lägenhet och ha mer lättstädad. Vill bo närmare centrum. Vill bo mer handikappanpassat. Vill bo på bottenvåning med uteplats. Vill bo i äldreboende. Vill bo i seniorboende. Vill ha dusch i stället för badkar. Jag vill bo där det är mindre buller och avgaser. Jag vill bo i tvårums lägenhet med service nära centrum. Jag vill bo i bostadsrätt. Jag känner mig ensam. Jag vill ha mer omsorg.

Bor du ensam? (fråga 6)



43 procent bodde ensam, 55 procent bodde med make/maka/sambo, tre procent bodde med barn och en procent bodde med annan/andra. Ingen bodde med syskon.

Klarar du dig själv när det gäller följande? (fråga 7)

Frågan handlar om vad man klarar själv och vem man får hjälp när så behövs.

<i>Klarar du själv följande (svaren anges i procent)</i>	<i>Ja</i>	<i>Nej, får hjälp av make/maka/sambo</i>	<i>Nej, får hjälp av barn</i>	<i>Nej, får hjälp av syskon</i>	<i>Nej, får hjälp av annan</i>
*)					
Matinköp	72	18	8	0	2
Matlagning	79	19	2	0	1
Sköta tvätten	71	25	3	0	2
Sköta städningen	67	21	5	0	9
Stiga upp eller lägga dig i sängen	100	0	0	0	0
Klä av eller på dig	98	2	0	0	0
Gå på toaletten	100	0	0	0	0
Bada eller duscha	98	2	0	0	0
Annat t.ex. trädgård	71	15	7	0	9

*) På några av frågorna har de svarande satt kryss i både att man klarar sig själv och att man får hjälp av maken/maken/sambon. Därför kan det bli mer än 100 % vid sammanräkningen. Detta gäller t ex matlagning, städning och tvätt.

Mest hjälp fick man med städning, tvätt, trädgårdsskötsel eller annat, och då gavs hjälpen främst av make, maka eller sambo. Hjälp utifrån (andra än släkt) tog man mest för städning och annat, t ex trädgård.

Utövar du någon slags lätt motion, som promenader, cykelturer, hushållsarbete eller trädgårdsarbete? (fråga 8)

	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Aldrig/så gott som aldrig	8	2
Mindre än en gång i månaden	2	0
En eller två gånger i månaden svarade	4	1
Flera gånger i månaden	26	5
Flera gånger i veckan	84	16



Dagligen

395

76

De flesta av de tillfrågade var fysiskt aktiva på något sätt. Till aktiviteter räknas även *hushållsarbete*, som många svarar att de gör dagligen. Det är alltifrån diskning, matlagning och bakning till tyngre hushållsarbete såsom dammsugning. *Trädgårdsarbete* är en aktivitet. Det handlar om allt från att påta i rabatterna till gräsklippning om sommaren till snöskottning om vintern. Några hade även en kolonilott där man odlade diverse grönsaker. Reparation av huset svarade någon.

Promenader var en mycket vanlig fysisk aktivitet. Att lämna tidningen i pappersinsamlingen, eller att gå och handla räknade många som en lagom fysisk aktivitet. En del tog dagligen långa promenader med hunden. Många stavgick i grupp eller använde stegräknare. Jogging och fjällvandring förekom också.

Gymnastik ägnade sig många åt. Det kunde vara morgongymnastik i sängen en kvart eller att man gick på gym och tränade styrketräning ett par gånger i veckan. En del hade lite redskap hemma och många hade en motionscykel. En del ägnade sig åt *dans* i olika former. *Boule* och *bowling* var det flera som hade som fysisk aktivitet. Någon var tränare i handboll. *Simning* och *sittgympa* räknades också upp. Att *väva* var en aktivitet som några ägnade sig åt och som de räknade som en fysisk aktivitet.

Känner du dig nöjd med din möjlighet till fysisk aktivitet? (fråga 9)

	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Mycket nöjd	240	47
Ganska nöjd	188	36
Mindre nöjd	70	14
Missnöjd	18	3

Så många som 83 procent svarar att de är nöjda med sin möjlighet till sin fysisk aktivitet.

När man inte är nöjd, räknar man upp olika hinder som förklaringar till detta. Det kan vara någon kroppslig kronisk sjukdom som gör att man inte orkar, kan eller får utöva någon fysisk aktivitet. Det kan också handla om någon tillfällig åkomma som gör att man just nu inte kan vara så aktiv. Hinder i utemiljön tar man också upp som skäl, såsom backar, för lite bänkar och att det är halt vintertid. Några personer anger som skäl att man inte vill lämna sin anhörig ensam hemma då detta känns alltför riskabelt. Andra att den aktivitet som de tidigare deltagit i inte finns längre. Någon säger att man behöver åka taxi dit där aktiviteten finns eftersom de allmänna kommunikationerna är så



dåliga och det blir för dyrt när man inte har färdtjänst. En del äldre nämner aktiviteter som de tidigare gjorde, som till exempel att cykla som alltför riskabla på grund av sämre balans. En får inte cykla för sina barn. En vågade inte gå så långt eftersom han var rädd att gå vilse. En annan är beroende av sällskap för att kunna gå ut, i synnerhet efter mörkrets inbrott. Någon hade för lite tid för motion.

Hur bedömer du din närhet till allmänna kommunikationer? (fråga 10)

81 procent av de svarande bedömer närheten till allmänna kommunikationer som mycket god eller ganska god. Tolv procent svarar mindre god och sju procent dålig.

Hur upplever du närheten till affärer och annan service? (fråga 11)

83 procent svarar att närheten till affärer och annan service är mycket god eller ganska god, 17 procent svarar att den är mindre god eller dålig.

Hur bedömer du själv ditt allmänna hälsotillstånd? (fråga 12)

20 procent svarar på denna fråga att de bedömer sitt hälsotillstånd som mycket gott, 71 procent svarar ganska gott. Nio procent svarar att de bedömer sitt hälsotillstånd som ganska dåligt, men ingen svarar att de bedömer det som mycket dåligt.

Brukar du känna dig trötta? (fråga 13)

På denna fråga svarar 16 procent att de nästan aldrig känner sig trötta, 58 procent svarar att de känner sig trötta ibland, 21 procent svarar att de ofta känner sig trötta och fem procent svarar att de ständigt känner sig trötta.

Brukar du känna dig nedstämd? (fråga 14)

51 procent svarar att de nästan aldrig känner sig nedstämda, 40 procent svarar att de ibland känner sig nedstämda, åtta procent svarar ofta och en procent ständigt.

Hur ofta kommer någon och hälsar på dig? (fråga 15)

	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Aldrig, nästan aldrig	26	5
En eller ett par gånger i månaden	170	33
En eller ett par gånger i veckan	265	52
Dagligen	52	10

Hur ofta hälsar du på hos någon? (fråga 16)



	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Aldrig, nästan aldrig	105	21
En eller ett par gånger i månaden	235	46
En eller ett par gånger i veckan	153	30
Dagligen	18	4

Av svaren på frågorna 15 och 16 framgår att det är många äldre som inte får besök hemma hos sig så ofta, och inte heller själva hälsar på någon annan i deras hem. Frågan avspeglar dock enbart umgänget i hemmet. Många umgås på telefon, är aktiva i pensionärsföreningar, konstföreningar, spelar boule eller har andra aktiviteter där de träffar andra. Flera är aktiva inom kyrkan eller träffar andra när de är ute och handlar.

Känner du dig nöjd med omfattningen av dina sociala kontakter? (fråga 17)

	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Mycket nöjd	285	56
Ganska nöjd	199	39
Ganska missnöjd	26	5
Mycket missnöjd	2	0

Så stor del som 95 procent av de svarande uppger att de känner sig nöjda med sina sociala kontakter.

Är du nöjd med din tillvaro som den gestaltar sig i dag? (fråga 18)

	<i>Antal svar</i>	<i>Procent</i>
Mycket nöjd	237	46
Ganska nöjd	252	49
Ganska missnöjd	23	4
Mycket missnöjd	1	0

Även på denna fråga svarar en mycket hög andel, 96 procent, att de känner sig mycket nöjda eller ganska nöjda med tillvaron.

Personliga reflektioner



Det har varit intressant och spännande att göra denna kartläggning av hur de äldre ser på sitt liv. Jag har ofta blivit varmt välkomnad med kommentarer som ”trevligt initiativ av kommunen det här att göra hembesök” eller ”visserligen behöver vi ingen hjälp nu men vi kommer kanske snart att hamna i den situationen och då kan det vara bra att vara informerad”.

Av svaren från livsstilsenkäten kan man se att de flesta äldre som bor i kommunen utför någon fysisk aktivitet dagligen och känner sig nöjda med det. De flesta klarar sig ganska bra med relativt liten hjälp av anhöriga.

Samtalen med äldre som var gifta eller sammanboende fördes med båda närvarande. Till nästa gång kan man överväga att genomföra samtalen var och en för sig.

Många äldre är engagerade i och intresserade av de frågor som gäller kommunen och dess äldreomsorg. Det fanns dock vissa begrepp som behövde förklaras mer ingående. Det gäller skillnaden mellan särskilt och ordinärt boende. Man känner inte heller alltid till att det numera heter seniorboende utan kallar det för servicehus fortfarande eller så blandar man ihop 55+ bostäder med seniorboende.

Vissa var osäkra på vart man skulle vända sig i olika sammanhang. Då kändes det bra att lämna broschyren ”När du blir äldre i Tyresö” med telefonregistret i.

Ibland fick jag en känsla av att personen inte skulle ta kontakt med någon i kommunen fast det fanns ett stort behov av detta. I dessa fall kunde jag erbjuda mig att ta den kontakten själv eftersom jag upplevde att det annars fanns en risk att det inte skulle bli av. Ofta togs erbjudandet tacksamt emot. I de allra flesta fall så hänvisade jag dock de äldre att själva ta kontakt med de personer som de behövde träffa.

Det framkom i ett tidigt skede att det inte var möjligt att genomföra uppsökande verksamheten tillsammans med primärvården, vilket hade varit en fördel. Det blev i alla fall en hel del kontakt med deras distriktsarbetsterapeuter. Jag rekommenderade de äldre att vända sig dit om de var i behov av bostadsanpassning. Jag rekommenderade även de äldre att gå på deras öppna mottagning för att kunna hyra olika hjälpmedel. Man uppgav ifrån arbetsterapeuternas håll, att det blev ett ökat antal äldre som efterfrågade deras hjälp då jag hade börjat med mina hembesök. En av biståndshandläggarna uppgav att hon märkt ett ökat antal förfrågningar från äldre om vad man kunde få för hjälp i hemmet efter mina besök, men inte att hon hade fått fler ärenden efter det att jag började göra mina besök.



I Regeringspropositionen 2005/06: 115, Nationell utvecklingsplan för vård och omsorg om äldre, framgår att förebyggande hembesök är viktigt för att nå ut till äldre som annars skulle vara svåra att nå med information om hälsa, livsstil och vilket stöd som finns att få. Genom uppsökande verksamhet skulle vi kunna bidra till att skapa förutsättningar för den enskilde att planera och ta ansvar för ett aktivt åldrande. Att erbjuda hembesök med fokus på information är en del i det förebyggande och trygghetsskapande arbetet.

Jag bedömer att den uppsökande verksamheten med hembesök har resulterat i följande:

- informationen, den muntliga och skriftliga, har bidragit till att de äldre känner sig mer förtrogna med kommunens verksamhet och kan därigenom göra ett mer aktivt val
- de äldre har blivit uppmärksammade på vilka olyckor som oftast drabbar äldre och fått tips och råd om hur man undviker dessa
- den information som samlats in om seniorernas egen syn på sin fysiska funktionsförmåga, psykiska välbefinnande och möjlighet att upprätthålla sociala nätverk, kan vara av värde när det gäller att skaffa sig bättre kunskaper om den äldre befolkningens levnadsförhållanden.

Egna tankar efter besöken.

Alla har vi behov av att bli sedda, ung som gammal. Att få sätta ord på sina tankar och känslor under ett samtal som förs tillsammans med en person som har tid att lyssna och visar intresse kan bidra till att tydliggöra det man klarar av själv, eller har behov av att få hjälp med.

Helen Westergren
Sjuksköterska
Björkbackens äldrecentrum