

Større anvendelse af (kommunalt) tilbud

- Overvej om tilbuddet kan udvides i form, indhold og målgruppe
- Definer målgruppe og kriterier og vær åben for justeringer
- Tilbyd hjemmebesøg/samtaler i tvivlstilfælde
- Overvej hvordan borgers udbytte af tilbuddet sikres og synliggøres
- Identificer potentielle samarbejdspartnere
- Inviter jer til møder hos samarbejdspartnere
- Tilbyd oplæg i fx frivillige foreninger
- Lav aftaler og alliancer med dem der møder potentielle borgere til tilbuddet
- Følg antallet af henvendelser og hvor de kommer fra

- Deltag med stand på messer for målgruppen
Gør standen "levende" med grafik og evt. borger der vil fortælle sin historie
- Identificer relevante placeringer for pjece
- Systematisk distribution og opfyldning af pjecer

- Anvend hvis muligt borgerfortællinger til PR



Bilag:
Skiftesporets pjece
Erfaringer
Samarbejdspartnere og lokale aktører
Borgers udbytte
PR



SKIFTESPORET

Tilbyder
i en afgrænset periode
hjælp til at genvinde
en tilfredsstillende hverdag
med sociale fællesskaber og
meningsfulde aktiviteter.

GLEDE FÆLLESSKAB
Selvstændighed KOM
I GANG **LIVSKVALITET**
Aktivitet NETVÆRK
MENINGSFULDHED
STØTTE Ligeværd
BRYDE ENSOMHED
Socialt samvær ØGET
BEVIDSTHED **ÆNDRE**
VANER *Tilfredshed*

Horsens Kommune

SKIFTESPORET

Når vi oplever sygdom, tab af én vi holder af, flytning mv. kan det være svært at komme ovenpå. Måske går man i stå, bliver inaktiv og ensom, og har brug for hjælp til at bryde den onde cirkel. Eller måske har man brug for hjælp til at holde fast i eller komme i gang med de ting, der er vigtige for én selv. Kan du genkende noget af dette er Skiftesporet måske noget for dig.

Skiftesporet er et tilbud i Vital Horsens. Tilbuddet er af begrænset varighed, og kan sammensættes fleksibelt efter dine behov.

FORMÅL:

Skiftesporet tilbyder en bred sundhedsfremmende og forebyggende indsats, hvor man kan opnå forståelse for, hvordan man fortsat aktivt kan tage del i eget liv.

FORUDSÆTNING

- Bopæl i Horsens Kommune
- Være selvhjulpne
- Have lyst til at være sammen med andre

Et forløb i skiftesporet kan hjælpe dig igennem en svær periode, så du igen får en aktiv og god hverdag.

Vi afprøver aktiviteter og støtter til sociale relationer og netværk i dit nærområde.

Under revidering

FORLØBET:

Inden opstart kommer personalet på besøg hos dig. I samtalen drøftes mål og forløbets form. Dine behov afgør, om det skal være et individuelt forløb med eller uden deltagelse i skiftesporets rehabiliteringsgruppe.

Individuelt

Vi støtter dig i:

- Sætte mål for forløbet
- Få skabt overblik
- Bryde vaner og opbygge nye
- Afprøve tiltag og aktiviteter
- Planlægning af din hverdag
- Aftaler/kontakt til netværk/aktiviteter i nærområde
- Tryghed og følgeskab

Forløbet foregår hjemme hos dig, og der hvor de aktiviteter du ønsker foregår.

Individuelt med Gruppe

- 2 x ugentligt af ca. 2 timers varighed
- Socialt samvær
- Drøfte temaer fx søvn, kost, motion, vaner, motivation
- Afprøve aktiviteter fx, hjerdegymnastik, pil, afspænding
- Gang til motionsrum
- Små gåture
- Fællesspisning
- Ture ud af huset

Gruppen understøtter det individuelle forløb. Gruppen mødes **Kildegade 23.**

Under revidering

NB! Der er ved behov mulighed for transport til gruppen mod betaling fastsat af byrådet.

Har du, eller én du kender, brug for hjælp til at "komme videre" så kontakt **SKIFTESPORET**

Ergoterapeut Dorte Lee og SSA Bente Bjerrum

Tlf. 76 29 37 73
Man-tors kl.8-9



Sammen finder vi det rette spor!

 **VITAL HORSENS**

Erfaringer





- Gruppeforløb fungerer rigtig godt for især borgere der har behov for tryghed og nærvær for derigennem at få mod at genoptage/nye sociale relationer og interesser. Vi har en udfordring med gruppesammensætningen pga. stort aldersspænd og meget forskellige behov for gruppeintervention.
- Individuelle forløb er et relevant supplement. Mange kan klare sig med få samtaler i hjemmet og støtte til fællesskaber lokalt.
- Vores rummelige tilgang og kriterier har den bagside at vi bliver udfordret på hvem der skal tilbydes plads i gruppen, da gruppesammensætningen har stor betydning.
- Til at sikre og synliggøre borgers udbytte af tilbuddet anvender vi systematisk opfølgning efter endt intervention efter 1. mdr. og efter 6 mdr. Det skaber øget tryghed og motivation hos mange af borgerne og det giver os mulighed for at give yderligere støtte, hvis det er nødvendigt. Det er det sjældent, men samtalen er i sig selv en støtte til fastholdelse af nye vaner, som mange giver udtryk for at sætte stor pris på. Derudover illustrerer det borgers udbytte af forløbet, da de bliver stillet de samme spørgsmål ved opstart og afslutning.
- Vi har haft særligt fokus på at gøre tilbuddet kendt samt lave aftaler med interne samarbejdspartnere, hvilket har været relevant og givet mange nye henvendelser. Vi har også haft fokus på lægesekretærer i almen praksis, hvilket kun har affødt meget få henvendelser.
- Borgere der er ramt på initiativet får ofte ikke taget kontakt. De fleste vil gerne have hjælp til at tage den første kontakt. Pjecer skal ligge udvalgte steder, men det vigtigste er at vores samarbejdspartnere har godt kendskab til tilbuddet så de kan give os besked om at ringe borger op. Så er kontakten etableret.

Samarbejdspartnere

Særligt fokus på interne samarbejdspartnere
i fht. aftaler og alliancer



Borgers udbytte

<p>1. Er du tilfreds med dit samvær med andre mennesker? (Nære personlige relationer, fravær af ensomhed og deltagelse i sociale aktiviteter).</p> <p>2. Har du mulighed for at lave de ting, der betyder noget for dig? (Interessante aktiviteter, aktiviteter som er meningsfulde i hverdagen).</p>		SLET IKKE
		I MINDRE GRAD
		I NOGEN GRAD
		I HØJ GRAD

Med ude hos borgeren

🔗 Sociale relationer og meningsfulde aktiviteter				
Er du tilfreds med dit samvær med andre mennesker (Nære personlige relationer, fravær af ensomhed og deltagelse i sociale aktiviteter)?				
	Opstart	Afslutning	Efter 1 mdr.	Efter 6 mdr.
I høj grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nogen grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I mindre grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evt. uddybning	<input type="text"/>			
Har du mulighed for at lave de ting, der betyder noget for dig (Interessante aktiviteter, aktiviteter som er meningsfulde i hverdagen)?				
	Opstart	Afslutning	Efter 1 mdr.	Efter 6 mdr.
I høj grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I nogen grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I mindre grad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slet ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evt. uddybning	<input type="text"/>			

I journal

April 2019: Pressemeddelelse, Artikel i Horsens folkeblad samt på Horsens kommunes medarbejderportal

Tænder en gnist hos ensomme ældre

Tove skiftede spor og slap fri af dystre tanker.



Tove Outzen har sammen med Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet, fundet ud af, hvad der giver hende energi. Det er at male, lave mad, arrangere smukke blomster, få frisk luft og gå en tur hver dag.

Af Mette Pamperin Rasmussen

Mørke dage. Tristhed, søvnløshed og tappet for energi. For et år siden følte 77-årige Tove Outzen ingen glæde ved livet. Hun isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed, og havde det mildest talt skidt. På et tidspunkt blev det så slemt, at Tove kom til lægen.

Her hørte hun om Skiftesporet i Vital Horsens, som er et tilbud til personer over 65 år, der på den ene eller anden måde er gået i stå. Det kan for eksempel være efter tabet af en ægtefælle, i forbindelse med sygdom eller depression.

I forløbet får man individuelle samtaler og mødes i en gruppe med andre. Målet er at komme tilbage til en hverdag med glæde og aktivitet.

- Jeg ringede op. Tre dage senere fik jeg besøg herhjemme og så startede jeg i gruppen. Først syntes jeg, at det var svært at lukke op og fortælle, hvordan jeg havde det, men jeg opdagede, at de andre deltagere lyttede. Jeg ikke var alene. Vi var flere, der havde det skidt. Det var faktisk en befrielse at kunne tale om det.

Undersøgelser viser, at 4% af personer i alderen 65+ føler sig ensomme. Det tal stiger til 6-8% i alderen 75+, og følelsen af ensomhed stiger markant fra ca. 85 års alderen. Der kan være mange årsager til ensomhed - tab af nære relationer, flytning, inkontinens, sygdom og funktionsfald. Hertil kommer, at risikoen for at udvikle depression er 10% for personer i alderen 65+. Skiftesporet hjælper uanset om det er en ny følelse af ensomhed eller en følelse personen har gået med igennem længere tid.

- Et forløb hos os starter med en samtale i hjemmet om borgerens aktuelle situation og hvilke mål vi skal arbejde hen imod. Det behov, man har, afgør, om man ud over et individuelt forløb tilbydes en periode i Skiftesporets gruppe. I gruppen drøfter vi relevante emner som gode råd om søvn, om vaner og at slippe bekymringer. Vi lægger særlig vægt på motivation gennem gode oplevelser i fællesskaber, siger Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet.

Mod på fællesskabet

Tove Outzen har i Skiftesporet fået inspiration til meditation og afspænding og været på udflugter med sin gruppe til Juelsminde, Jellingestenenene og Den genfundne bro. Men det, det har betydet allermost, er samtalerne med en terapeut. Faktisk har hun fået løst nogle problemer i familien, som hun har spekuleret over i flere år.

- Jeg opdagede, at her var der tid til at lytte og rumme mig. Det har lettet at få mulighed for at tale om de ting, der var svære, og jeg har fået mod til at få problemerne løst. Mit fællesskab er kommet tilbage.

Tove har også fået fokus på at gøre ting, som gør hende glad og har fundet frem til, hvad der giver hende den nødvendige energi i hverdagen.

- Det har betydet alt for mig at komme i Skiftesporet - at jeg blev lyttet til og taget alvorligt. Jeg har fundet glæden. Nu elsker jeg at finde en spændende opskrift, lave god mad og mødes med gode veninder eller mine børn, børnebørn og oldebørn.

Ikke mindst er det vigtigt at have gode værktøjer og energi på kontoen, når det indimellem bliver svært.

- Så finder jeg det frem, jeg har i rygsækken. Alting ser bare lysere ud efter en god gåtur..."

Skiftesporet tilbyder personer i alderen 65+ hjælp til at bryde ensomheden og genvinde glæden ved fællesskaber. Forløbet er gratis og man er velkommen til at ringe at høre mere på 7629 3773.

Hvis tingene går lidt i stå, er det vigtigt at finde ud af, hvad der giver dig ny energi – og det skal man nogle gange have lidt hjælp til.

For et år siden følte 77-årige Tove Outzen ingen glæde ved livet. Hun isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed, og havde det mildest talt skidt. Men så hørte hun om Skiftesporet i Vital Horsens, som er et gratis tilbud til personer over 65 år, der på den ene eller anden måde er gået i stå.

Tove ringede til Skiftesporet, og tre dage senere fik hun et besøg i hjemmet, der betød at hun startede i gruppen. Og selvom hun i starten oplevede, at det var svært at lukke op og fortælle, opdagede hun hurtigt, at de andre deltagere faktisk lyttede – og at hun ikke var alene. Det var en befrielse for Tove.

Sammen med hendes gruppe har hun bl.a. fået inspiration til meditation og afspænding og været på udflugter til Juelsminde, Jellingestenenene og Den Genfundne Bro. De gode oplevelser har, sammen med samtaler med en terapeut, løst op for nogle problemer, som hun ellers har spekuleret over i flere år.

I dag nyder Tove at male, lave mad, arrangere smukke blomster, få frisk luft og mødes med gode veninder eller hendes børn, børnebørn og oldebørn. Mest af alt har hun fået fællesskab tilbage i livet.

Når Tove i dag oplever at livet kan være lidt svært, finder hun de nye værktøjer frem, hun har fået i rygsækken. For som hun siger, ser alt bare lysere ud efter en god gåtur...

Hvis du vil høre mere om Skiftesporet, er du meget velkommen til at ringe på 7629 3773.

