



# S!kkert Seniorliv



**Udgivet af:**

Dansk Selskab for Patientsikkerhed  
c/o Frederiksberg Hospital  
Vej 8, indgang 1, 1. sal  
Nordre Fasanvej 57  
2000 Frederiksberg

**Redaktør:**

Annelene Højvang Larsen

**Layout:**

Herrmann & Fischer

**ISBN:**

978-87-994830-0-6

**Udgivet med støtte fra:**

TrygFonden



<b>FRIVILLIGE OG PROFESSIONELLE HAR SAMMEN SKABT SIKKERT SENIORLIV</b>	2
<b>KOMPLEKSE SAMFUNDSPROBLEMER SKAL LØSES I FÆLLESSKAB</b>	3
<b>NYE TILTAG OG AFPRØVNINGER</b>	6
<b>FRIVILLIGT ARBEJDE ER EN STOR RESSOURCE</b>	8
<b>DE TRE FOREGANGSKOMMUNER</b>	9
<b>FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE</b>	11
AFTABUISERING	11
INFORMATIONSMATERIALER	11
STORMØDE	12
FÆLLESSPISNING	13
<b>HORSENS KOMMUNE</b>	16
EN INDGANG FOR ALLE BORGERE	16
75-ÅRS FØDSELSDAG PÅ RÅDHUSET	16
ØGET OPMÆRKSOMHED PÅ KOMMUNENS TILBUD	17
REKRUTTERING TIL SENIORNET	19
INDSATS MÅLRETTET TILFLYTTERE	19
INFORMATIONSINDSATS I SUPERMARKEDER	20
<b>THISTED KOMMUNE</b>	22
LOKALE FÆLLESMØDER MED FOKUS PÅ GODT NABOSKAB	22
TILBUD TIL ENKER OG ENKEMÆND OM HJEMMEBESØG	23
SAMARBEJDE MED BEDEMANDSFORRETNING	24
SCREENING FOR DEPRESSION MED GDS	25
DEN GODE VELKOMST	26
<b>DEN LOGISKE MODEL</b>	28
<b>RESUMÉ: DEN KORTE VERSION</b>	30
<b>NÅR NYE VEJE VISER SIG</b>	32
<b>MATERIALER PÅ HJEMMESIDEN</b>	

## Forord:

# Frivillige og professionelle har sammen skabt Sikkert Seniorliv

Da vi gik i gang med Sikkert Seniorliv, var håbet, at vi to år senere ville have opnået resultater, der kan få andre kommuner til at spærre øjnene op, og som kan inspirere andre og have en positiv betydning for ældre medborgere. Og det er formålet med det katalog, du nu sidder med. Det er ikke en akademisk rapport om hverken depression eller samskabelse. Derimod forsøger vi at dele nogle af erfaringerne fra de tre foregangskommuner, som gennem to år har arbejdet målrettet med både samskabelse og forebyggelse af aldersdepression.

Målet med Sikkert Seniorliv har været at finde nye veje til at opspore og forebygge depression i alderdommen, som er et betydeligt problem på både individ- og samfundsniveau. Kommuner og civilsamfundsorganisationer landet over har allerede adskillige tiltag målrettet netop dette, men alligevel har vi ikke set noget fald i forekomsten af aldersdepression. Derfor er det hele tiden vigtigt at søge nye veje, og det har vi gjort ved at bringe kommuner og civilsamfund sammen.

De seneste fem år har samskabelse fyldt meget i debatten om fremtidens velfærdssamfund, og kommunerne har i den grad taget det til sig. En undersøgelse af Altinget og Mandag Morgen fra 2017 viser, at to ud af tre kommuner på det tidspunkt havde en målsætning om at inddrage borgerne, og at langt de fleste inddrager borgere helt fra begyndelsen af en beslutningsproces. Det har kommunerne Faaborg-Midtfyn, Horsens og Thisted også gjort i dette projekt, hvor kommunalt ansatte og frivillige fra civilsamfundet i et jævnbyrdigt samarbejde har søgt at finde nye veje til gavn for medborgere over 65 år. Alle projektdeltagere har samarbejdet om at udvikle disse nye veje og tiltag, og styregruppen for Sikkert Seniorliv har bestået af både ældrechefer og frivillige fra de deltagende kommuner.

Resultatet har været en synergieffekt, hvor to og to giver mere end fire. Ved at bringe forebyggende medarbejdere sammen med frivillige samarbejdes der nu i endnu højere grad om at tage hånd om borgere i risiko for at udvikle depression. Samarbejdet medfører, at de forebyggende medarbejdere har lokale tilbud som fællesspisning, udflugter og mandfolkegrupper, som de kan henvise borgere til. Og de frivillige bag disse tiltag kan hjælpe med at skabe kontakt til en forebyggende medarbejder, hvis de kan se, at en borger har brug for mere, end deres tilbud formår.

Der er ingen tvivl om, at der vil være flere ældre i fremtiden. Ifølge Danmarks Statistik vil der i 2040 være 50 procent flere borgere over 65 år end i dag. Derfor er jeg ikke i tvivl om, at erfaringerne fra Sikkert Seniorliv vil leve videre i de tre foregangskommuner og inspirere andre, for det er vigtigt at sætte ind og forebygge, hvor vi kan, så flere ældre ikke føler sig uden for fællesskabet, men tager del i det.

Vi håber, at vi med dette katalog kan inspirere flere i kommuner og civilsamfund. Ikke kun med indsatser til at opspore og forebygge aldersdepression, men også til at løse andre komplekse samfundsproblemer med samskabelse som metode.

God læselyst.

**- Hanne Agerbak, kontorchef i Center for Social og Sundhed hos Kommunernes Landsforening samt formand for styregruppen i Sikkert Seniorliv**





**Komplekse  
samfundsproblemer**

# skal løses i fællesskab

*Aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt og centerrådsformand Tove Ørsted, begge fra Horsens Kommune.*

Færre ældre skal leve med depression. Det er ambitionen for Sikkert Seniorliv, men det kan ikke indfries af hverken kommuner eller civilsamfund alene. Derfor har projektet forenet kræfter fra både ansatte og frivillige.

Det er onsdag den 15. maj 2019, og deltagerne fra de tre kommuner, der er med i Sikkert Seniorliv, er ved at finde sig til rette i salen på Munkebjerg Hotel i Vejle. Det er fjerde gang, de mødes til et fælles læringsseminar, og snakken går lystigt.

Det er knap to år siden, de frivillige og ansatte fra kommunerne Faaborg-Midtfyn, Horsens og Thisted første gang mødtes til et seminar for i fællesskab at finde nye veje til at opspore og forebygge aldersdepression. På læringsseminarerne har de fået inspiration og viden, de har samarbejdet i kommuner og på tværs, og de har delt erfaringer med hinanden. Nu er de spændte på at høre, hvordan det går med arbejdet i hinandens kommuner, men der er også en vis vemod at spore blandt deltagerne. Dette er nemlig det sidste læringsseminar.

- I virkeligheden er det jo pauserne på de her seminarer, der næsten har givet mest. Hvor vi virkelig har haft mulighed for at tale med hinanden, siger Svend Aage Hansen, der er frivillig i Dansk Folkehjælp og Seniornet Horsens samt en del af styregruppen bag projektet.

- Men selvfølgelig har den undervisning, vi har fået, og selve gruppearbejdet givet os gode indspark og sat en retning for det, vi har talt om, tilføjer han.

Netop det at bringe frivillige og kommunalt ansatte sammen har været et af hovedelementerne i Sikkert Seniorliv. Det har ikke været et projekt, der er udtænkt af kommunen, og hvor frivillige efterfølgende har fået tildelt en opgave. Det har været et projekt med fælles ejerskab, hvor idéer og tiltag er udviklet sammen. Og det er der en meget god grund til. ►

## FORMÅL

Med Sikkert Seniorliv ønsker TrygFonden og Dansk Selskab for Patientsikkerhed i samarbejde med et stærkt hold af eksperter og tre foregangskommuner at forbedre ældres mentale sundhed og livskvalitet. Det gør vi ved at finde nye veje til at forebygge aldersdepression, der i dag beskrives som et af alderdommens betydeligste sundhedsproblemer.

# OM DEPRESSION

## BORGERE FLYVER UNDER RADAREN

Depression antages at ramme omkring ti procent af alle ældre over 65 år, hvilket svarer til omkring 115.000 borgere. Ofte underdiagnosticeres og fejlbehandles depression i alderdommen, og anslået opdages over halvdelen af de mennesker, der møder en depression i alderdommen ikke. Blandt de, der opdages, modtager kun omkring 10-20 procent relevant behandling. Det står i skarp kontrast til den viden, der findes om, hvordan vi kan forebygge, opspore og behandle aldersdepression. Dertil kommer, at både de internationale organisationer WHO<sup>1</sup> og OECD<sup>2</sup> samt den danske Sygdomsbyrderapport<sup>3</sup> udnævner depression som en af de dyreste sygdomme på samfundsniveau.

Kommuner og organisationer i civilsamfundet har allerede projekter og tiltag, der fra forskellige vinkler adresserer aldersdepression og ældres mentale og fysiske helbred samt livskvalitet. Alligevel ser aldersdepression ikke ud til at mindskes, og der er en oplevelse af, at der er borgere, der "flyver under radaren", og som ikke får den støtte, de har brug for. Blandt andet fordi de simpelthen ikke tager imod de services og tilbud, der er

Der er derfor behov for at finde nye veje til at opspore og forebygge aldersdepression. Her peger blandt andet verdenssundhedsorganisationen WHO<sup>4</sup> på, at løsninger på et så komplekst personligt og samfundsmæssigt problem som ældres mentale sundhed skal samskabes og udvikles tættere på det levede liv, hvor borgerne bor og har deres dagligdag. Og det skal ske i tæt samarbejde med borgere og det lokale civilsamfund. Det er det, der har dannet fundamentet for samarbejdet i Sikkert Seniorliv.

- Depression, ensomhed og det at være ufrivilligt alene er jo ikke noget, man som kommune kan klare selv. En kommunalt ansat kan aldrig udgøre det for en nær relation, og derfor skal den findes et andet sted. Vi kan jo slet ikke undvære civilsamfundet i forhold til det her, siger Anne Sloth-Egholm, der er sundhedscenterleder i Horsens og del af styregruppen i Sikkert Seniorliv.

## INSPIRATION PÅ TVÆRS AF KOMMUNER

Civilsamfundet - de frivillige - kan heller ikke undværes på læringsseminarerne. Her præsenterer både ansatte og frivillige i fællesskab deres resultater for de

Der findes flere former og grader af depression, der i alderdommen indgår i et komplekst samspil med en række livsomstændigheder såsom ensomhed, somatisk sygdom og øget dødelighed. Sikkert Seniorliv beskæftiger sig med depression hos borgere over 65 år, hvor litteraturen viser en udbredt enighed om, at omkring 10 procent møder en depression i deres alderdom i let (48 procent), moderat (32 procent) eller svær (20 procent) grad. Projektets aktiviteter og tiltag retter sig primært mod ældre med lettere grader af depression.

andre kommuner. På dette sidste seminar er der som altid stor spørgelyst til de erfaringer, de andre har gjort sig.

- Hvordan sikrer I, at deltagerne ikke bare sætter sig de samme steder ved de samme mennesker hver gang, og dermed ikke får taget godt imod nye? lyder et af spørgsmålene til tre frivillige fra Faaborg-Midtfyn Kommune, der med stor succes har startet fællesspisning op i Nr. Lyndelse.

- Vi har arbejdet med at variere bordopstillingen fra gang til gang, så der ikke går rutine i siddepladserne. Derudover hjælper vi også nye deltagere til at finde et sted at sidde og nogle at snakke med, lyder svaret.

Det er blandt andet tiltag som fællesspisning, der i høj grad har været båret af frivillige kræfter i kommunerne. Sam-



Karen Kiel Brandt, Else Larsen og Rigmor Sand fortæller de andre projektdeltagere om fællesspisning i Nr. Lyndelse under storyboard session på læringsseminar.

tidig betyder samarbejdet med kommunalt ansatte, at de forebyggende medarbejdere, der opsporer borgere i risiko for at udvikle depression, har fået større kendskab til de aktiviteter, der foregår, og at de derfor har lokale aktiviteter at henvise til. Eller måske endda frivillige, der kan kontakte borgeren og sørge for, at de har nogle at følges med til næste arrangement.

### NYE VEJE I SUNDHEDSVÆSENET MED TRIPLE AIM

Sikkert Seniorliv har taget afsæt i Triple Aim, som er en ramme eller strategi til at tilrettelægge social- og sundhedsydelser, så de matcher både befolkningens og samfundets behov. Styrken ved Triple Aim er, at der er ét samlet mål, men tre dimensioner for øje: Befolkningssundhed, borgeroplevet (livs)kvalitet og økonomi. Ved at tænke alle tre dimensioner sammen er det muligt at opnå gode og bæredygtige resultater.

Helt konkret har de tre dimensioner fungeret som en slags benspænd, præmis eller fælles kontrakt i forhold til de tiltag, der er udviklet i projektet. Både professionelle

og frivillige har haft for øje, at alle tiltag skulle bidrage til målene om både at sikre livskvaliteten for den enkelte borger, den overordnede befolkningssundhed, samt at det ikke måtte øge udgifter per borger.

Sidstnævnte kan let lyde som besparelser, men i denne sammenhæng handler det om, at ikke alt kan købes for penge. De frivillige i sig selv er en stor ressource, ligesom der er en stor besparelse i at opspore og forebygge aldersdepression. Dermed handler det ikke om, at kommunalt ansatte skal løbe hurtigere, eller at borgere får ringere ydelser. Triple Aim indebærer en ambition om at "gøre det bedre for de samme penge", hvilket kan betyde at omprioritere eller flytte midler.

Det er 75-års fødselsdagen i Horsens Kommune (side 16) et godt eksempel på. Her får borgerne et tilbud om at deltage i en fælles fødselsdagsfest på rådhuset eller at få et hjemmebesøg. Dermed sikres, at ressourcerne bruges på dem, der har mest brug for det, mens andre får glæde af et fælles arrangement. Som Horsens Folkeblad skriver i en artikel om tiltaget:

- Målet med indsatsen i projekt Sikkert Seniorliv er at understøtte dem, der har ressourcerne, så de bruger dem, og så kan kommunen bruge ressourcerne på dem, der har brug for hjælp.<sup>5</sup>

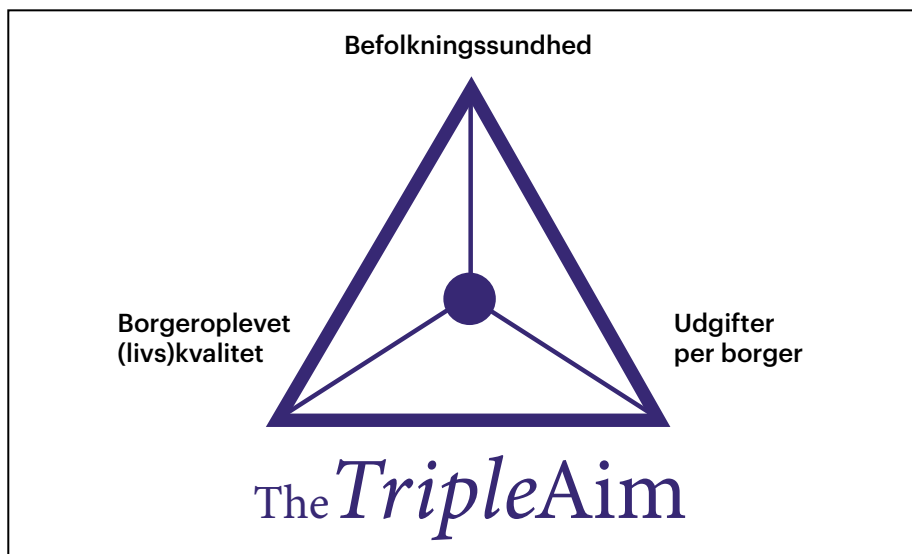
Ved at arbejde med Triple Aim sættes der fokus på, at løsninger og interventioner skabes på tværs af aktører i borgerens liv. Der findes ikke én løsning til at opspore og forebygge aldersdepression, men derimod mange forskellige tiltag, der tilsammen kan bidrage til at håndtere et komplekst problem som aldersdepression.

### PROJEKTET ER SLUT, ARBEJDET FORTSÆTTER

Det er anden og sidste dag på læringsseminaret. Aftenen før blev der hygget med fællessang og sunget for en af de frivillige, der havde valgt at tilbringe sin 75-års fødselsdag sammen med de andre fra Sikkert Seniorliv.

Det meste af dagen er gået med gruppearbejde, hvor deltagerne har arbejdet med at få alle deres materialer færdige til projektets afslutning. De har delt deres bedste oplevelser, lavet opskrifter på deres indsatser og forsøgt at skabe overblik over alle de ringe i vandet, deres arbejde har medført. Det hele skal ved projektets afslutning gøres tilgængeligt, så det forhåbentlig kan inspirere frivillige og ansatte i andre kommuner.

Selvom det formelle samarbejde i Sikkert Seniorliv nu er ved vejs ende, er der ingen, der lader til at slippe arbejdet helt. De er i stedet optagede af, hvordan samarbejdet og aktiviteterne kan fortsætte i andet regi og leve videre. Da det er tid til at sige farvel, er der stadig vemod at spore over at være samlet for sidste gang. Men der er også en anden følelse, der skinner tydeligere igennem. Og det er stolthed. Stolthed over alt det, de har opnået i fællesskab.



Triple Aim er udviklet af Institute for Healthcare Improvement (IHI).

WWW

Læs mere om Triple Aim på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

# Nye tiltag og afprøvninger

Med forskellige afprøvninger har professionelle og frivillige udviklet både eksisterende og nye tiltag samt samarbejder i kommunerne.

Der er ikke noget nyt i, at kommunerne tager hånd om deres ældre medborgere. Deres opgave står beskrevet i Serviceloven, og de har ansat ældrekonsulenter, forebyggende sygeplejersker og medarbejdere<sup>6</sup> til blandt andet at tage på hjemmebesøg, tilbyde samtaler og hjælpe borgere til et godt seniorliv. Flere af disse medarbejdere har deltaget i Sikkert Seniorliv.

Der er heller ikke noget nyt i, at frivillige fra civilsamfundet står for aktiviteter og andre tiltag, der gør en stor forskel i lokalsamfundet. De fleste frivillige i Sikkert Seniorliv har tilknytning til organisationer, der allerede gør et stort arbejde med at lave fællesskabsdannende aktiviteter.

Det nye i Sikkert Seniorliv er, at disse aktører er bragt sammen, og at civilsamfund-

et har bidraget på lige fod med kommunale medarbejdere og ledelse. Det har skabt en synergi, hvor effekten har været større end de enkelte parter bidrag.

- Det fede er, at det ikke bare er et projekt. De nye samarbejder, der er opstået, bliver implementeret som en naturlig del af vores hverdag, siger Dorte Lee, projektleder i Horsens Kommune.



Gruppearbejde på tværs af kommuner. Fra venstre er det aktivitetsmedarbejder Anne-Mette Lund Klausen og forebyggende medarbejder Hanne Lybker fra Horsens Kommune, projektleder Karin Madsen og Ernst Jørgensen, frivillig i Danske Seniorer, begge fra Faaborg-Midtfyn Kommune og til højre Irene Pedersen, der er frivillig i Thisted Kommune.



# SAMSKABELSE

Samskabelse handler om, at services produceres i et samarbejde mellem offentlige og ikke offentlige aktører, hvor begge parter bidrager med væsentlige ressourcer.

- Fra KL's hjemmeside, 12. marts 2015



## UDVIKLING AF EKSISTERENDE OG NYE TILTAG

Udover projektets langsigtede mål, der er beskrevet med Triple Aim på side 5, og som foldes ud i Den logiske model på side 28-29, var der fra projektets begyndelse opstillet et delmål om at:

- **Udvikle og forbedre tre eksisterende tilbud**
- **Udvikle og afprøve tre nye tilbud**
- **Udvikle og etablere tre nye partnerskaber på tværs af civilsamfund, borgere, kommune og private aktører.**

Alle disse delmål er opnået i løbet af den toårige projektperiode.

Med afsæt i Triple Aim kan projektets mål og effekt opstilles på kort, mellem-lang og lang sigt. Ud fra Den logiske model (side 28-29) kan vi antage, at den effekt, der er opnået på kort sigt med delmålene i løbet af projektet, vil pege videre mod langsigtede effekter, hvor målet om at forbedre ældres mentale sundhed og livskvalitet er nået med de tre dimensioner af Triple Aim for øje.

## AFPRØVNINGER I MINDRE SKALA

Fremgangsmetoden i projektet kommer fra Forbedringsmodellen, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed har arbejdet med i årevis. I mange udviklingsprocesser tror man, at man kan forudsige, hvordan arbejdsgange og tiltag virker i praksis. Det holder sjældent stik. Med Forbedringsmodellen sætter man et mål og udvikler derefter tiltag, som afprøves i lille skala.

Det kan for eksempel være at indgå et samarbejde med en enkelt bedemandsforretning (se side 24) eller at uddele pjecer til lokale erhvervsdrivende i én mindre by (se side 11-12). Samtidig indsamles data, så man kan følge, hvorvidt tiltaget rent faktisk medfører en forbedring og ikke blot er en forandring. Herefter kan det enten afskrives eller videreudvikles, tilpasses og spredes. Denne del af modellen kaldes også PDSA (Plan-Do-Study-Act).

Fremgangsmetoden medvirker til, at der ikke skal bruges lang tid på at holde møder og diskutere, hvad man potentielt kan gøre for så til sidst at gå ud med en stor indsats, der måske kun har lille effekt. I stedet kan man hurtigt teste sin idé i lille skala og se, om den har gang på jord. Modellen er dermed god til at accelerere processer, da den hurtigt viser, hvad der virker, og hvad der ikke gør.

## FRA SERVICELOVEN §79A

Ifølge Serviceloven skal kommunalbestyrelser tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle kommunens borgere i deres fyldte 75. år og 80. år. Borgere, der er fyldt 82 år, skal tilbydes et årligt forebyggende hjemmebesøg.

Den 1. januar 2017 trådte en lovændring i kraft, der også forpligter kommunerne til at tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til +65-årige borgere, der er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne.

Den 1. juli 2019 trådte endnu en lovændring i kraft med nye aldersgrænser, ligesom der er tilføjet et nyt stykke om, at også borgere, der bor alene, skal tilbydes et forebyggende besøg i deres fyldte 70. år.

# Frivilligt arbejde er en stor ressource

Når frivillige bruger tid og kræfter på at skabe aktiviteter og fællesskaber for andre, så er de med til at forebygge depression. Men de mindsker også risikoen for selv at udvikle depression.

Da Sikkert Seniorliv gik i gang i 2017, var det lige omkring hver femte borger i Danmark, der var over 65 år. I 2040 vil det være hver fjerde, ifølge Danmarks Statistik. Især de allerældste bliver der flere af. Gruppen af +80-årige forventes at vokse med 58 procent i løbet af de næste ti år, hvilket svarer til 150.000 personer flere end i dag<sup>7</sup>.

Man bliver ikke automatisk ressourcekrævende, når man passerer de 65 år. Tværtimod kan der være store ressourcer at hente i denne del af befolkningen, hvilket Sikkert Seniorliv er et meget godt eksempel på. Mange af de frivillige i

projektet har aldersmæssigt været tættere på de 80 år end på de 65 år.

Det at lave frivilligt arbejde er samtidig med til at forebygge depression i alderdommen hos den frivillige selv. Internationale undersøgelser viser, at frivillige bruger 38 procent mindre tid på hospitaler<sup>8</sup>, og et skandinavisk studie viser, at personer, der er engageret i frivilligt arbejde mindst én gang om ugen, fordobler sandsynligheden for at have høj mental sundhed<sup>9</sup>. Samtidig hjælper de andre med også at opnå bedre livskvalitet, undgå aldersdepression og måske ligefrem finde ressourcerne til at blive frivillige selv.

**HER KOMMER  
DE FRIVILLIGE FRA**



Gruppefoto ved det sidste læringsseminar, maj 2019.

# De tre foregangskommuner

De tre kommuner i projektet er Faaborg-Midtfyn, Horsens og Thisted. Det er kommuner med forskellige ressourcer, problemstillinger og demografi, og dermed har det været muligt at samle mange forskellige erfaringer gennem de to år, projektet har varet.

Under de enkelte kommuner på de følgende sider i kataloget vil du kunne læse om de forskellige delmål i kommunerne og se eksempler på nogle af tiltagene, der både omfatter udvikling af eksisterende tilbud, udvikling af nye samt nye samarbejder.

Vi har her forsøgt at samle nogle af de temaer, der går på tværs af kommunerne:

## AFTABUISERING

Alle kommuner har haft tiltag, der har handlet om at oplyse om aldersdepression. Det har været en vigtig del af projektet i forhold til aftabuisering, og erfaringerne har været, at det er blevet taget godt imod. Det har blandt andet fået flere til at række ud til andre i lokalmiljøet, og personer, der selv har været ramt af depression, har givet udtryk for, at det har betydning, at flere kender til, hvad det vil sige at leve med depression.

## SYNLIGGØRELSE

Især i forhold til eksisterende tiltag har kommunerne gjort en indsats for at udbrede kendskabet. Erfaringen er, at det generelt har givet større kontakt til borgere, der så har taget imod tilbuddene. Tydelig kommunikation og synliggørelse må derfor siges at have en betydning, især når det gøres let for borgere at henvende sig. Information til for eksempel bedemændsforretninger, præster og

praktiserende læger har også betydet, at flere, der er i kontakt med borgere i risiko for at udvikle depression, kender til tilbud, de kan henvise dem til.

## PERSONLIG KONTAKT

I forbindelse med uddeling af materialer og invitationer til aktiviteter har erfaringen generelt været, at den personlige kontakt i mange tilfælde er nødvendig. Når man henvender sig direkte, får man kontakt til borgere, der måske ikke ellers ville deltage i tilbuddene. Den personlige kontakt har skabt nysgerrighed og mod til at deltage.

## VÆRTSKAB

Alle kommuner har haft fokus på en god modtage- og afskedskultur. Erfaringerne har vist, at det at blive taget godt imod og at blive sagt pænt farvel til er med til at skabe en følelse af at være ønsket i fællesskabet.

## MÅLRETTET INDSATS

De forebyggende medarbejdere i kommunerne har arbejdet med at målrette hjemmebesøg til dem, der har brug for det og hjælpe dem bedst muligt. Med forskellige metoder og tiltag er de forebyggende medarbejdere kommet i kontakt med flere borgere, der har taget imod deres tilbud, mens andre borgere, der ikke har brug for dem endnu, ved, hvor de kan henvende sig.

## GDS-SCREENING

GDS-screening er et godt værktøj til at opspore depression, men det kan ikke stå alene. De forebyggende medarbejdere har derfor arbejdet med at udvikle retningslinjer for, hvornår og hvordan det anvendes, samt hvordan der følges op.

## SYNERGI

Gennem hele projektet har det været tydeligt, at både de frivillige og professionelle har haft udbytte af samarbejdet. De har skabt et tættere samarbejde med kendskab til hinandens tilbud, så de kan danne et overlap mellem deres indsatser og dermed skabe et sikkerhedsnet under medborgere.



## ORGANISERING I KOMMUNERNE

I kommunerne har en leder eller chef inden for ældre og sundhed haft det overordnede ansvar for projektet. Derudover har der været nedsat et forbedringsteam, som har været kernen i projektet. Medlemmerne har dels været ansatte fra kommunen, f.eks. forebyggende medarbejdere, dels har det været frivillige fra civilsamfundet.

Alle kommuner har også haft en projektleder, der har stået for lokal koordinering og projektledelse. Projektlederne har deltaget i Dansk Selskab for Patient-sikkerheds uddannelser til forbedringsagent eller -coach, hvor de har fået kompetencer til at vejlede i metoderne og coache teams i at udvikle, afprøve og implementere forbedringsidéer.

### INDBYGGERTAL

43.716

### +65-ÅRIGE

10.038 (23%)

• **Thisted**

### INDBYGGERTAL

89.598

### +65-ÅRIGE

16.042 (18%)

• **Horsens**

### INDBYGGERTAL

51.536

### +65-ÅRIGE

12.175 (24%)

• **Faaborg-  
Midtfyn**

# Faaborg-Midtfyn Kommune



## 3 EKSISTERENDE TILTAG:

- Øge tilgangen til eksisterende lokale aktiviteter
- Gennemføre flere forebyggende hjemmebesøg til særligt sårbare
- Fællesspisning

## 3 NYE TILTAG:

- Informationsindsats
- God modtage- og afskedskultur
- GDS-15 screening

## 4 NYE SAMARBEJDER:

- Præst
- Handelsliv
- Lokalråd
- Hjemmehjælpsgrupper

## INFORMATIONSMATERIALER

En del af indsatsen har været at uddele postkort om 'Vrisne Vagn', 'Nervøse Norma' og 'Glemsomme Gunnar', hvor der står beskrevet nogle af de symptomer og signaler, som kan være tegn på begyndende depression, og som man derfor skal være opmærksom på. Der er samtidig kontaktoplysninger til kommunens ældrekonsulenter.



Erfaringen viser dog, at det ikke giver meget blot at lægge postkortene på biblioteket og andre steder. Derfor er arbejdsgruppen i projektets sidste fase begyndt at lave afprøvninger, hvor de for eksempel i forbindelse med et oplæg om depression har givet folk postkortene i hånden og direkte bedt dem hjælpe med at opspore disse borgere. ►

## AFTABUISERING

En væsentlig del af Sikkert Seniorliv har været at aftabuisere depression og gøre det lettere at tale om og ligeledes være opmærksom på, hvis nogle i omgangskredsen eller lokalsamfundet begynder at opføre sig anderledes.

- Når det er vigtigt at udbrede kendskabet til projektet, er det fordi, at hver gang vi taler med og informerer nogen om projektet, så er det med til at sætte mental sundhed for ældre på dagsordenen. Disse kan så være med til at udbrede budskabet til endnu flere, og på den måde bliver det en form for "ringe i vandet". Betydningen af, at flere taler om emnet, er stor og kan være med til at bryde det tabu, mentalt helbred stadig er hos mange – særligt de ældre borgere, siger projektleder i Faaborg-Midtfyn Kommune Sissel Skivinger Dyrving.

Derfor har arbejdsgruppen iværksat forskellige indsatser for at udbrede kendskabet til aldersdepression og aftabuisere det at have det svært.

## AFTABUISERING

Ifølge Livslinien begås cirka hvert fjerde selvmord i Danmark af en person, der er over 65 år, oftest en mand. +65-årige er dermed en overrepræsenteret gruppe i selvmordsstatistikken. Blandt andet derfor blev der i projektet arbejdet med aftabuisering og afstigmatisering. Depression i alderdommen skal være noget, der tales om, og hvor det ikke opleves skamfuldt at bede om hjælp.

## OPMÆRKSOMHED PÅ FOREBYGGERNES TILBUD

Jeg kom med i Sikkert Seniorliv sent i projektet. Inden da havde jeg hørt om kommunens ældrekonsulenter, men glemt, hvad de tilbød. Nu hvor jeg har lært dem at kende, er jeg opmærksom på deres funktion og føler mig "tryk" ved at henvende mig til dem. Det har medført, at jeg har kontaktet dem vedr. en bestemt borger: En ældre enkemand, der sidder meget isoleret i sit hjem. Jeg forklarede ham, hvad ældrekonsulenterne kan tilbyde og spurgte, om han var interesseret i kontakt. Jeg fik lov til at kontakte dem og efterfølgende har de været på besøg to gange, hvilket han har været utrolig glad for.

- *Lene Rasmussen, sygeplejerske (alm. udekørende), Faaborg-Midtfyn Kommune*

Kommunens ældrekonsulenter, der står for de forebyggende hjemmebesøg, har også lavet en pjecce, der er målrettet sårbare ældre over 65 år og pårørende, hvor der tilbydes et forebyggende hjemmebesøg. Der blev lavet en afprøvning, hvor pjecerne blev delt ud til forretningsdrivende i Nr. Lyndelse, der er en by med knap 2.000 indbyggere.

Målet var at skabe en øget bevidsthed om aldersdepression hos de forretningsdrivende og få dem til at give pjecerne til deres kunder. Det førte imidlertid ikke til flere henvendelser, og der blev derfor ikke arbejdet videre i denne retning. Dette er lige præcis styrken ved Forbedringsmodellen; at lave afprøvninger i lille skala først for at se, om det er et tiltag, der skaber en forbedring, inden det for eksempel besluttes at rulle det ud i hele kommunen.

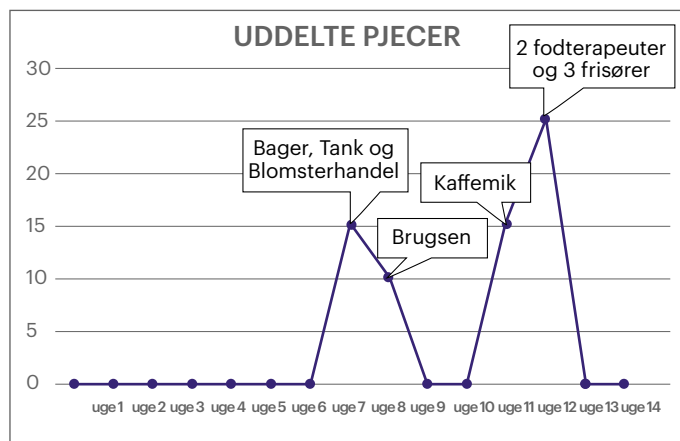
Et andet tiltag var at deltage i Ældrerådets stormøde og andre informationsmøder og uddele pjecerne der. Der er en fornemmelse af, at det har været med til at skabe bevidsthed om aldersdepression, men det har været svært at måle på.

### STORMØDE

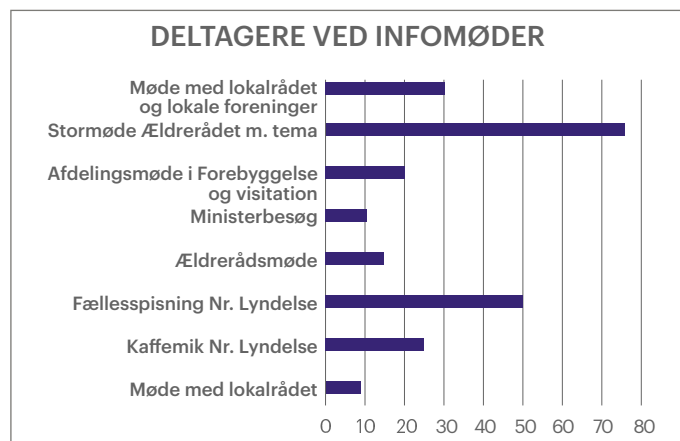
Personlige fortællinger virker stærkt, når et budskab skal formidles. Derfor inviterede Ældrerådet både eksperter og personer, der selv har oplevet depression, til at holde oplæg, da de afholdt et stormøde med netop depression som tema. Her blev der fortalt om livet før og efter depression, den svære tid under depression, samt hvordan depression opleves af både den ramte og de pårørende. Der var også fokus på, hvordan det kan være muligt at komme igennem en depression og måske endda komme styrket ud af den.

Sissel Skivinger Dyrving, projektleder, og Hanne Storm, frivillig og medlem af Ældrerådet, opsummerede efterfølgende stormødet således:

- Der er stadig rigtig mange, som ikke ved ret meget om depression for de +65-årige. Det gør det svært at tale om for dem, som rammes af sygdommen og svært for pårørende at hjælpe. Derfor er vejen frem mere oplysning. Da Ældrerådet holdt stormøde med depression som tema, udtrykte rigtig mange af deltagerne efterfølgende, at de syntes, det havde været et rigtig



Antal pjecer uddelt til forretningsdrivende i Nr. Lyndelse



Antal deltagere ved forskellige informationsmøder i Faaborg-Midtfyn Kommune

## ELSEBETH STOD FREM – OG BLEV HØRT

Elsebeth Glasdam er medlem af Ældrerådet og kom med i Sikkert Seniorliv ved et tilfælde.

- I Ældrerådet var vi i gang med at planlægge et stormøde, som skulle handle om depression. I den forbindelse søgte man en person, som havde mistet en ægtefælle. En person, som ville stille op til et interview til ugeavisen. Da jeg har mistet og er kommet over på den anden side, tænkte jeg, at jeg gerne ville stille op, hvis jeg på den måde kunne hjælpe andre, siger Elsebeth Glasdam.

Hun kendte selv kun alt for godt til at isolere sig efter at være blevet ramt af stor sorg. Hendes familie blev halveret på tre år, da hun først mistede sin mand, derefter sin datter og endelig sin anden datters ufødte barn. Hun begyndte derefter at trække sig tilbage i en periode og handle i nabobyer for at undgå mødet med bekendte, der ikke vidste, hvordan de skulle agere over for hende.

Som optakt til stormødet fortalte Elsebeth Glasdam sin historie til Midt fynsPosten, der har et oplag på knap 20.000. Det blev en af deres mest læste artikler i september 2018. Efterfølgende blev hun kontaktet af Familie Journal, der har et læsertal på 348.000. I maj 2019 bragte ugebladet hendes historie, og hun oplevede efterfølgende at blive genkendt under en weekendtur i Sønderjylland af en kvinde, der roste hende for at stå frem og fortælle sin historie.



Elsebeth Glasdam i Familie Journal 18/2019.

godt møde med mange aha-oplevelser, blandt andet i forhold til hvor mange der rammes af depression. Rigtig mange af deltagerne viste sig at have erfaring med depression selv, og de gav udtryk for, at de ville ønske, at flere havde deltaget i mødet. Det tolker vi som et udtryk for, at det kan være svært at tale med sine omgivelser, når man rammes af depression, fordi mange oplever ikke at blive forstået.

### FÆLLESSPISNING

En af de frivillige fra Faaborg-Midtfyn Kommune havde allerede gode erfaringer med fællesspisning i Kulturhus Svaninge Sognegaard, og derfor blev projektets første indsatsområde at opstarte et nyt månedligt fællesspisningsarrangement, denne gang i Nr. Lyndelse. Det er drevet af tre frivillige, og siden begyndelsen har der været fuldt hus stort set hver gang med omkring 50 deltagere.

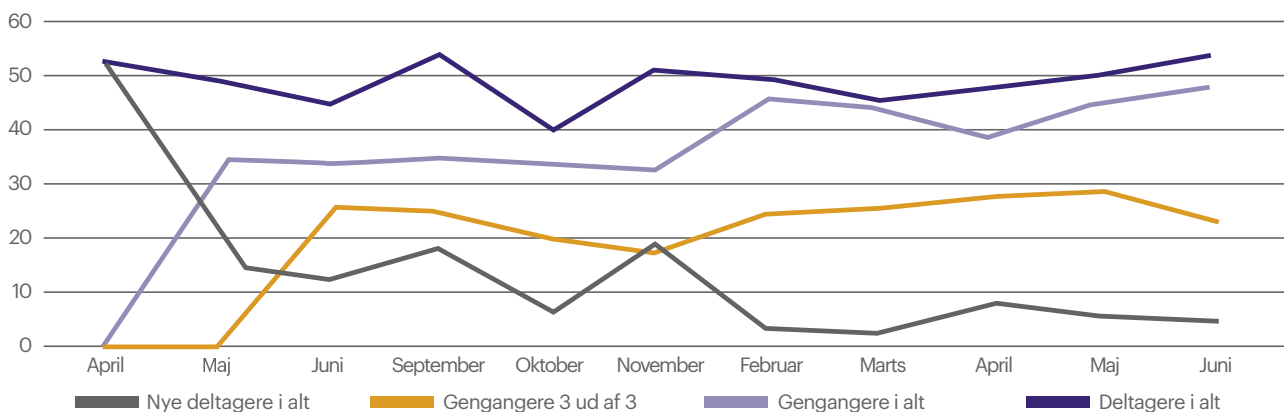
Der er udviklet et fast koncept med middag og fællessang, ligesom de frivillige sørger for at sikre en god velkomst, og at nye deltagere bliver hjulpet til et sted at sidde. Flytter nye til byen, kan de også være sikre på at få en invitation, og de frivillige håber, at de kan få folk i alle aldre til at møde hinanden. De ændrer derfor bordopstilling fra gang til gang for at undgå klinedannelse ved bordene.

Ligesom en god velkomst er der fokus på en god afsked, hvor de frivillige siger farvel og spørger nye deltagere, hvordan det var været, samtidig med at de opfordres til at komme igen næste gang. For at sikre at mange deltagere kommer igen, bliver tilmeldingslisten for næste fællesspisning sendt rundt på bordene i løbet af aftenen. Det betyder også, at deltagerne går derfra med en ny invitation og ved, at man venter dem. ►

## FÆLLESSPISNING BRAGT TIL DØREN

Et ægtepar, der havde deltaget et par gange, blev en aften nødt til at melde afbud, da den ene var blevet syg og indlagt på hospitalet. De fik tilbud om at få maden ud til dem i stedet, og den blev modtaget med stor glæde. Ægteparret oplevede, at der blev tænkt på dem, og at der blev lagt mærke til deres fravær. De har deltaget i fællesspisning igen siden.

### DELTAGERE FÆLLESSPISNING NR. LYNDELSE



Antallet af deltagere til fællesspisning fra april 2018 til juni 2019. De frivillige har løbende noteret andelen af nye deltagere; alle gengangere, der har deltaget på et tidligere tidspunkt; og gengangere, der deltager for 3. gang i træk. På den måde kan de holde øje med, om fællesspisningen giver lyst til at komme igen, men også om de fortsat tiltrækker nye deltagere.

## HVORFOR KOMMER DU TIL FÆLLESSPISNING?

- Jeg lærer nye mennesker at kende, som betyder, at det er hyggeligere at møde folk i brugsen. Så har man noget fælles at snakke om.
- Det er trist altid at spise alene.
- Jeg trængte til at se andre mennesker, og så er det rart at spise sammen med nogen.

## 5 UD AF 6 HAR LÆRT NYE MENNESKER AT KENDE TIL FÆLLESSPISNING

- Man får snakket med nogen, man ikke har set før.
- Jeg har da talt med personer, jeg har set i byen, men ikke kender. Måske kan det på sigt give nye venskaber.
- Jeg tror, det betyder meget for fællesskabet i lokalsamfundet.





#### www

På [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv) kan du se en video fra Faaborg-Midtfyn Kommune, hvor vi følger de ansatte og frivillige til læringsseminar, teammøde og til fællesspisning. Vi møder også Inger Thode, der var på vej ud i en depression efter sin mands død, men som blev inviteret med til fællesspisning af Ernst Jørgensen og nu er fast deltager til alle arrangementer.

# Fællesskaber er den bedste kur

I Faaborg-Midtfyn skal det være muligt at leve – og udleve – sin egen version af det gode liv. Vi ønsker at understøtte og styrke lokale fællesskaber og aktivt medborgerskab. Fællesskaber er nøglen til at øge livskvaliteten blandt mennesker, og det er den bedste kur mod ensomhed og aldersdepression. Når vi forlader arbejdsmarkedet, begynder et nyt kapitel i livet. For mange er det en glæde og nemt at tage hul på seniortilværelsen. Andre har svært ved at finde ind i nye fællesskaber. Her har vi sammen en opgave.

Kommunens og civilsamfundets rolle i velfærdssamfundet er under forandring, og tidligere grænser flyttes, og erkendelsen af, at civilsamfundet kan noget andet, end det kommunen kan, er et grundvilkår for samarbejdet. Vi inddrager og involverer civilsamfundet igennem en åben og ligeværdig dialog mellem civilsamfund og kommune. Vi tror, at borgere, der inddrages som deltagende og medbestemmende, i højere grad føler ejerskab og medansvar for vores fælles kommune.

Vores samarbejde med civilsamfundet bygger på respekt og tillid. For at dette skal lykkes, skal både civilsamfund og kommune turde at sætte sig selv i spil i nye sammenhænge og eksperimentere med uvante områder og metoder. Samskabelse er i Faaborg-Midtfyn kendetegnet ved en fælles forståelse for en given udfordring samt en fælles proces, der leder til en fælles løsning.

**- Allan Christiansen, souschef, Sundhed og Omsorg i Faaborg-Midtfyn Kommune**



# Horsens Kommune



## 3 EKSISTERENDE TILTAG:

- Forebyggende hjemmebesøg
- Skiftesporet
- Åbne aktivitetscentre

## 3 NYE TILTAG:

- Når livet tager en uventet drejning (en indgang for borgere med behov for hjælp)
- Godt værtskab
- Fællesskabet (aktivitetstilbud i åbne aktivitetscentre med personalestøtte)

## 3 NYE SAMARBEJDER:

- Koordineret tilmelding til Seniornet
- "Det lille skub" Nørrevang
- Samarbejder på tværs af de tre eksisterende tiltag

## EN INDGANG FOR ALLE BORGERE

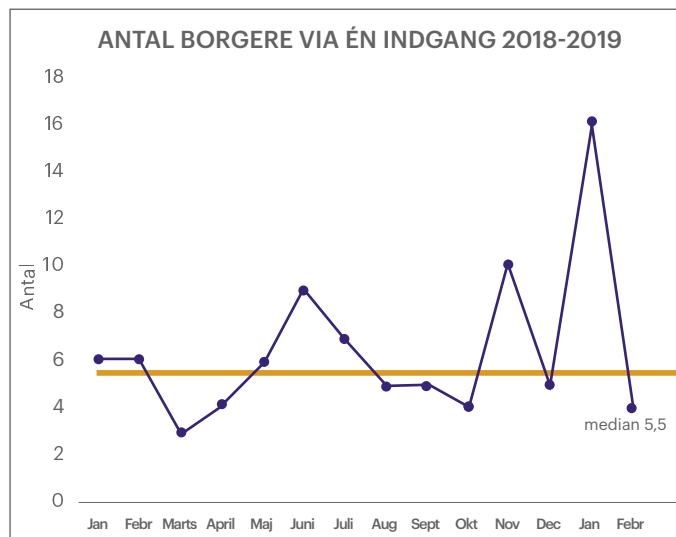
Et konkret tiltag fra Horsens Kommune er 'Én indgang' for borgerne. Det skal være tydeligt for alle, hvor man kan henvende sig, hvis livet har taget en uventet drejning, som man har brug for støtte til at håndtere. Der er telefontid fire dage om ugen, og i den anden ende af røret sidder en af de forebyggende medarbejdere, som kan hjælpe med afklaring og vejledning om aktiviteter og støttemuligheder i kommunen.

I 2018 var der 80 henvendelser via Én indgang, der førte til 170 hjemmebesøg.



Er man en bekymret pårørende eller medarbejder i kommunen, kan man også ringe til linjen. Den borger, bekymringen vedrører, kontaktes, og vedkommende tilbydes et besøg. Det er de færreste, der takker nej.

En pjeces om telefonlinjen er delt på nettet og udvalgte steder. I løbet af projektet har der også været indrykket tre annoncer i lokalavisen. Der var blandt andet en annonce omkring juletid, som antages at være årsag til det store antal borgere, der henvendte sig i januar 2019.



Antal borgere, de forebyggende medarbejdere er kommet i kontakt med via Én indgang.

## 75-ÅRS FØDSELSDAG PÅ RÅDHUSET

De forebyggende medarbejdere oplevede nogle gange at gå forgæves hos +75-årige, der enten ikke var hjemme eller ikke følte, at de havde behov for en samtale. For at frigive tid til risikobesøg hos de borgere, der har mest brug for det, har de forebyggende medarbejdere derfor taget initiativ til at holde 75-års fødselsdag på Horsens Rådhus to gange om året.

Alle borgere, der fylder 75 år inden for et halvt år, inviteres til fødselsdagsfest, der består af en festlig eftermiddag med lagkage og kaffe. Her kan de samtidig få nyttige tips om alt lige fra hjemmehjælp og hjælpemidler til aktiviteter og netværk i kommunen. Der er også information om aldersdepression og tilbud om samtaler med forebyggende medarbejdere.



75-års fødselsdag i Horsens, marts 2019. Her kunne fødselsdagsgæsterne blandt andet tale med social- og sundhedsassistent Bente Bjerrum fra Skiftesporet og forebyggende medarbejder Margit Jørgensen ved en stand.

Interessen for den fælles 75-års fødselsdag på rådhuset har været stor med over 100 deltagere hver gang, hvilket svarer til 26-28 procent af de inviterede. Fødselsdagsarrangementet giver mulighed for at sætte fællesskabet i fokus, samtidig med at borgere får viden om de muligheder, der er for dem. Ønsker de i stedet et besøg af en forebyggende medarbejder i hjemmet, er det fortsat en mulighed. Det er ca. 3-4 procent af borgerne, der ønsker hjemmebesøg i stedet for at deltage i fødselsdagsarrangementet.

Baseret på to fødselsdagsarrangementer har de forebyggende medarbejdere udregnet, at de med det nye tiltag har "sparet" omkring 459 hjemmebesøg hos 75-årige, da omkring 68 procent af de inviterede hverken ønsker at deltage i fødselsdagen eller har behov for hjemmebesøg. Disse personer har modtaget pjeces og telefonnumre på de forebyggende medarbejdere, men de opsøges først igen, når de fylder 80 år. Selvom der bruges administrationstid på disse borgere, bliver der stadig frigivet ressourcer, der kan bruges på andre borgere.

75-års fødselsdagen begyndte som en afprøvning, men efter tre fødselsdagsarrangementer i Horsens, har politikerne bedt om, at der også afholdes et arrangement i Brædstrup for borgere fra Brædstrup, Østbirk og omegn. Det fandt sted første gang i september 2019.

#### ØGET OPMÆRKSOMHED PÅ KOMMUNENS TILBUD

Skiftesporet er et socialt rehabiliteringsforløb for selvhjulpne borgere over 65 år. Det er for de borgere, der ikke bare kan henvises til aktivitetstilbud, men har brug for at blive taget hånd om i længere forløb.

I løbet af projektet har medarbejderne arbejdet med at gøre kollegaer i organisationen opmærksomme på tilbuddet, da målgruppen har svært ved at henvende sig af sig selv. De forebyggende medarbejders systematiske besøg hos borgere over 65 år har da også skabt kontakt til flere, fordi disse medarbejdere i større grad er blevet opmærksomme på Skiftesporets tilbud.

Der er ligeledes gjort en indsats for at udbrede kendskabet til Skiftesporet hos lægehusene og provstiet med blandt andet pjecer.

- Det giver os langt flere henvendelser end tidligere og dermed mulighed for at hjælpe flere tilbage til et aktivt ældreliv med sociale fællesskaber og aktiviteter, der giver mening, siger social- og sundhedsassistent Bente Bjerrum, der arbejder i Skiftesporet.

## ANTAL BORGERE IGENNEM FORLØB HOS SKIFTESPORET

2016: 30

2017: 57

2018: 80



Tove Outzen og ergoterapeut fra Skiftesporet Dorte Lee, der også er projektleder for Sikkert Seniorliv i Horsens.

## LÆGE HENVISTE TOVE TIL SKIFTESPORET

77-årige Tove Outzen er en af dem, der har haft glæde af Skiftesporet. Et år forinden følte hun ingen glæde ved livet og isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed. Trist, søvnløs og tappet for energi. Det blev så slemt, at hun kom til lægen, og her hørte hun om Skiftesporet, der tilbyder personer i alderen 65+ hjælp til at bryde ensomheden.

- 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 var ikke alene. Vi var flere, der havde det skidt. Det var faktisk en befrielse at kunne tale om det, siger Tove Outzen.

I Skiftesporet har Tove Outzen været på udflugter med sin gruppe, fået inspiration til afspænding, og så har hun haft samtaler med en terapeut, der har haft stor betydning for at genfinde glæden og energien i hverdagen. Når hun i dag oplever, at livet kan være lidt svært, finder hun de nye værktøjer frem, hun har fået i rygsækken.

- 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.

## REKRUTTERING TIL SENIORNET

Der er opbygget et nyt partnerskab mellem Horsens Kommune og Dansk Folkehjælp, der i fem år har haft et netværkskabende forløb for enlige og ensomme seniorer, Seniornet Horsens. Her hjælper frivillige i et forløb på ti måneder 25-30 deltagere med at etablere netværk igennem højskoleophold, udflugter og aktiviteter, hvor de "lærer" at bruge de mange tilbud og attraktioner, der er i Horsens Kommune. Forløbene finansieres af Horsens Kommune og Dansk Folkehjælp, så prisen ikke er en barriere. De frivillige arbejder gennem hele perioden med deltagernes mulighed for at lære hinanden at kende og skabe mere vedvarende netværk.

Tilbuddet har været en stor succes, og der har nogle år været venteliste for at komme med. Mange af deltagerne udtrykker, at det har ændret deres seniorliv, givet dem mod på tilværelsen og skabt nye relationer. Men der var en oplevelse blandt de frivillige af, at man ikke nåede ud til dem, der havde aller mest brug for det, fordi rekrutteringen skete via annoncer, og derfor var deltagerne dem, der havde overskud til selv at henvende sig. Den store udfordring for Seniornet Horsens var derfor at få kontakt med de ensomme, som havde et reelt behov for at få ændret indholdet i deres tilværelse.

Det nye samarbejde består i, at kommunens forebyggende medarbejdere og medarbejdere fra Skiftesporet hjælper med at rekruttere til Seniornet. Det gør, at de nu rammer præcis den målgruppe, der var tiltænkt. Dog har det været en stor opgave for de frivillige, da mange udover ensomhed også havde funktionsfald, og derfor afprøves der nu med at justere kriterierne for deltagelse.



**WWW**

Se video med Svend Aage Hansen og andre aktører på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)



*Deltagere har kalenderne fremme for at aftale at mødes uden for Seniornets rammer.*

Der er nogle enkelte, der er stoppet, blandt andet på grund af sygdom, ligesom der er nogle, hvor det ikke lykkes at få skabt mere vedvarende netværk. Der arbejdes derfor på at finde en model for at sikre samtykke, så frivillige og medarbejdere kan dele information og samarbejde om borgerne, så de, der falder ud af forløbet hos Seniornet, kan samles op af medarbejderne hos Skiftesporet.

## INDSATS MÅLRETTET TILFLYTTERE

Svend Aage Hansen er en af de frivillige i Sikkert Seniorliv, hvor han også sidder i styregruppen. Han er medlem af Ældrerådet og frivillig i Seniornet Horsens og Dansk Folkehjælp. Han føler, at han gennem projektet har fået lettere adgang til at kontakte kommunens medarbejdere, når han oplever noget i sit frivillige virke, som kommunen bør vide.

- Vi har haft en del enlige med gennem årene, som har været tilflyttere til kommunen. Så er de kommet til Horsens, og så havde deres børn jo ikke tid til dem. Den erfaring har vi delt med kommunen, og nu har kommunen et tilbud til alle +65-årige, der flytter til byen. Det har faktisk glædet os som frivillige at se, at vi kan være med til at skubbe til kommunen og ændre praksis i kommunen.

Alle tilflyttere over 65 år, der kommer til Horsens Kommune, får nu tilbud om besøg af en forebyggende medarbejder. Det tager omkring 60 procent imod.

## INFORMATIONSSINDSATS I SUPERMARKEDER

En del af arbejdet med Sikkert Seniorliv har været at skabe opmærksomhed om aktivitetscentrene, hvor frivillige allerede står for en masse aktiviteter, ligesom der i løbet af projektperioden er opstartet nye aktivitetstilbud med personalestøtte, heriblandt en spisegruppe og en mandfolkegruppe.

Aktivitetsmedarbejdere og frivillige er blandt andet taget ud i supermarkeder for at møde borgerne ansigt til ansigt i stedet for blot at lægge flyers i postkasser. Det har både givet anledning til samtaler og skabt tilslutning til aktiviteterne.

## MØDET I FØTEX

Jeg taler med en dame og spørger, om hun kender det åbne center på Præsthøjgården. Hun svarer:

- Der bliver jeg vaccineret, men det er ikke noget for mig, da det kun er folk med rollator, jeg møder der.

Jeg fortæller, at det lige netop er derfor, vi står i Føtex i dag, fordi Præsthøjgården er meget mere end det, og det åbne center noget helt andet. Hun bliver lidt mere interesseret, men afviser alligevel min invitation om at modtage en flyer. Jeg spørger derfor, om hun har en i tankerne, hun kunne give den videre til, og hun svarer:

- Ja, min mand, men han vil falde om af grin, hvis jeg kommer med den.

Jeg accepterer hendes afvisning og ønsker hende en god dag. Hun bliver dog stående, ret længe endda. Jeg nærmer mig derfor igen, og da jeg bevidst forsøger at få øjenkontakt med hende, rækker hun hånden ud med et forsigtigt smil på læben og siger:

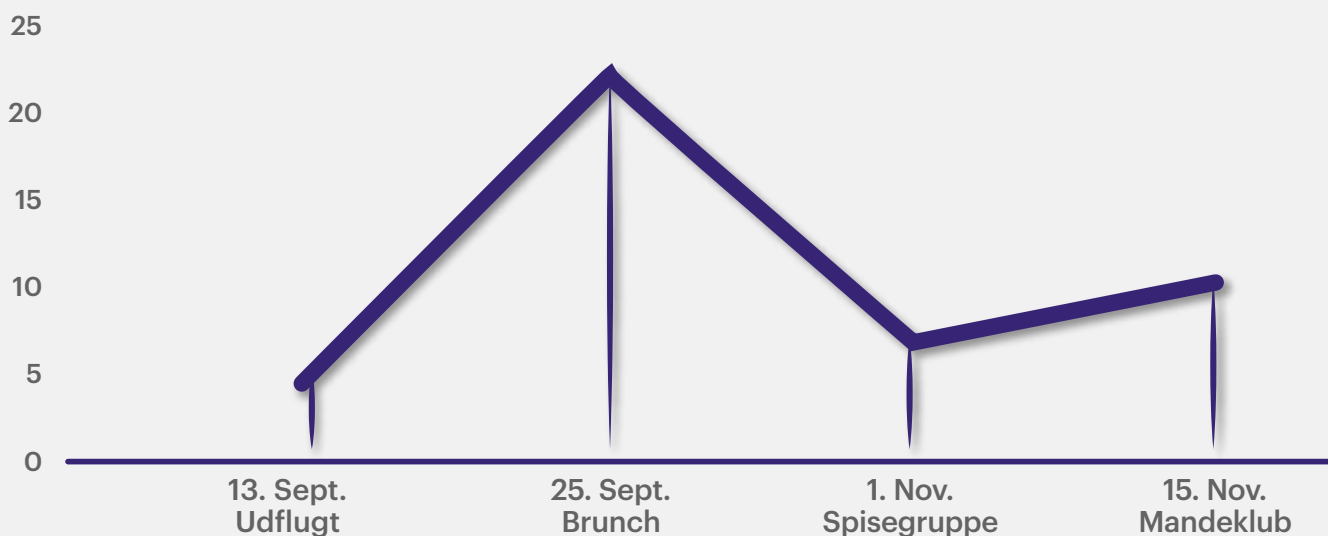
- Måske jeg alligevel skal tage den med.

Derefter begynder hun virkelig at spørge ind til, hvad det er for et sted og hvilke muligheder, som findes hos os.

*- Anne-Mette Lund Clausen, aktivitetsmedarbejder på Præsthøjgården, som sammen med Mette Pedersen, frivillig og formand i Centerrådet, har turneret rundt i bybilledet for at fortælle om de åbne aktivitetscentre.*



## NYE BORGERE PÅ NØRREVANG EFTER EVENT V/ BRUGSEN 3. SEPT 2018



Antal nye borgere, der har været med til arrangementer efter at have hørt om dem ved et event ved en brugs.

# Sammen kan vi skabe noget unikt

At opspore, forebygge og bekæmpe ensomhed og depression blandt ældre er en kæmpe opgave, som det offentlige ikke kan løse alene. I Horsens Kommune har vi en stærk tradition for frivilligt arbejde. Det kan ikke erstatte kommunale opgaver, men sammen kan vi skabe noget unikt.

Det har haft stor betydning, at de frivillige og kommunen har set en fælles sag og interesse i Sikkert Seniorliv. Via de forebyggende hjemmebesøg har kommunen haft gode muligheder for at opspore ældre borgere, som føler sig ensomme og viser tegn på mistrivsel og depression. De frivillige har budt ind med fællesskaber, nye relationer og har fået øget fokus på at yde en ekstra indsats for medmennesket, der har brug for en støttende hånd.

Vi har i Sikkert Seniorliv formået at skabe et ligeværdigt samarbejde mellem kommune og frivillige, hvor vi har budt ind med de kvaliteter, vi hver især har. Det har skabt en synergi,

der har bevirket, at vi sammen har kunnet inkludere langt flere ensomme ældre i meningsfulde fællesskaber og give dem nyt indhold i livet. Erfaringerne fra projektet lever videre i nye indsatser og projekter i Horsens Kommune, der har fokus på ensomhed og mistrivsel blandt ældre borgere.

**- Anne Sloth-Egholm, sundhedscenterleder i Horsens Kommune**



# Thisted Kommune



### 3 EKSISTERENDE TILTAG:

- Forebyggende hjemmebesøg til enker og enkemænd
- GDS
- Synliggørelse

### 3 NYE TILTAG:

- Fællesspisninger
- Lokale fællesmøder
- Nye aktiviteter

### 3 NYE SAMARBEJDER:

- Præster
- Bedemænd
- Apotek

### LOKALE FÆLLESMØDER MED FOKUS PÅ GODT NABOSKAB

- Med en depression følger ofte en øget tendens hos den enkelte til at isolere sig. Bor man ovenikøbet alene i en by, hvor man ikke har et socialt netværk og helst holder sig for sig selv, kan det være vanskeligt for andre at fornemme, om man har det godt. Samtidig kan det være utroligt svært for den enkelte

at åbne op omkring, at man er inde i en svær periode, siger Lise Volder Kærgaard Jensen, projektleder for Sikkert Seniorliv i Thisted Kommune.

Derfor har de med Sikkert Seniorliv arbejdet med at inddrage lokalsamfundene, og der har i løbet af projektperioden været afholdt lokale fællesmøder i flere byer, hvor emner som fællesskab og fællesaktiviteter har været på dagsordenen. Fokus har også været på, hvordan man i et lokalsamfund kan være opmærksomme på hinanden i dagligdagen, og hvordan man kan støtte ekstra godt op om nye medlemmer i foreningslivet.

- Foreninger, frivillige og andre fællesskaber gør en utrolig stor forskel for livskvaliteten hos vores seniorer og ældre, og det er uden tvivl afgørende for den enkelte, at han eller hun føler sig som en del af et fællesskab. En håndsrækning fra en frivillig, en nabo eller en bekendt til en borger, som gerne vil deltage i flere aktiviteter, kan være det, der giver motivationen til at komme afsted sammen med andre eller åbne døren for eksempelvis en besøgsven, en spiseven eller måske en motionsven, siger Lise Volder Kærgaard Jensen, projektleder for Sikkert Seniorliv i Thisted Kommune.

Samtidig opfordres lokalsamfund og foreninger til at hjælpe borgere i svære situationer med at kontakte Sundheds- og Ældreafdelingen i Thisted Kommune, så de kan få kontakt til en forebyggende medarbejder.

## SMÅ HANDLINGER KAN HAVE STOR BETYDNING

En borger fortæller efter et oplæg hos SGIF Senioridræt, at hun har en nabo, som ikke kommer så meget ud, udover små gåture med hunden. Vedkommende taler derefter sammen med andre, der bor på samme vej, og de bliver enige om at tage kontakt til kvinden for at høre, om hun ønsker selskab eller har behov for at blive inviteret med til sociale arrangementer. Det viser sig, at hun meget gerne vil inviteres med og have selskab.

I dag er hun ofte med til sociale arrangementer, og hun har lært flere at kende, som hun jævnligt drikker kaffe med, går ture med eller følges med, når der er fællesarrangementer.



## AFPRØVNING MED FÆLLESSPISNING

En del af metoden bag Sikkert Seniorliv kommer fra Forbedringsmodellen, der handler om at afprøve tiltag i mindre skala, inden de bredes ud eller slås stort op. En sådan afprøvning lavede frivillige i Thisted Kommune, hvor de arrangerede fællesspisning på Dragsbækcentret, der består af plejeboliger samt kommunens trænings- og rehabiliteringsafdeling. Tilslutningen var desværre meget sparsom, og arbejdsgruppen lærte, at det er svært at tiltrække borgere til at komme og spise på et plejehjem. De lærte også, at det ikke er et hit med fisk på menuen.

### TILBUD TIL ENKER OG ENKEMÆND OM HJEMMEBESØG

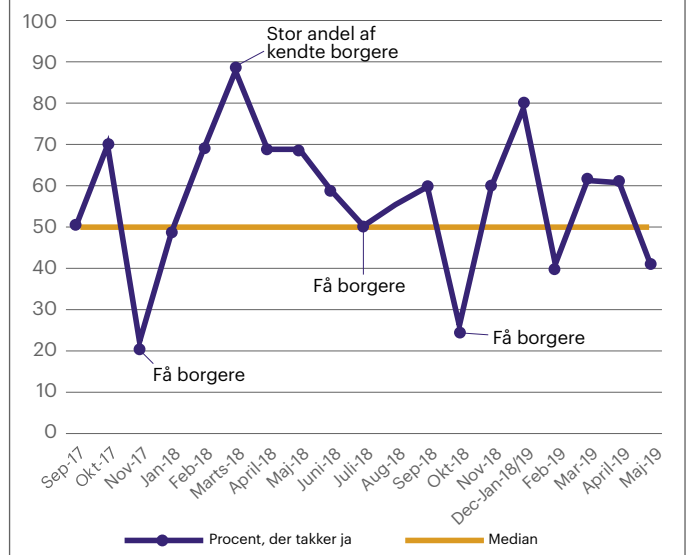
Den 1. januar 2017 trådte en ændring i kraft i Serviceloven, der betyder, at kommunerne også skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg til sårbare borgere over 65 år. I arbejdet med at identificere og opspore denne gruppe har kommunerne blandt andet haft fokus på +65-årige, der mister deres ægtefælle, fordi man ved, at der er særlig risiko for at udvikle depression i forbindelse med markante livsbrud.

I Thisted Kommune modtager borgeren et brev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg cirka to måneder efter ægtefællens bortgang. I løbet af projektperioden med Sikkert Seniorliv har de ændret arbejdsgangen således, at de forebyggende sygeplejersker nu ringer op til borgeren, hvis denne ikke har afgivet svar på tilbuddet. Det har medført, at flere borgere nu har takket ja. Samtidig har telefonopkaldene betydet, at de forebyggende sygeplejersker har haft anledning til at tale med langt flere borgere om, hvordan de har det. De har også haft mulighed for at informere om, at borgerne altid er velkomne til at tage kontakt, ligesom de har kunnet lave aftaler om at tales ved senere på året.

- Jeg var måske bange for at virke påtrængende, men det blev gjort til skamme. Borgerne siger tværtimod, at de er glade for at mærke den omsorg fra kommunen, siger Lena Hammershøj, der er en af de forebyggende sygeplejersker.

Et andet tiltag er, at de forebyggende sygeplejersker under besøgene tilbyder borgeren at låne bogen 'Sorg - når ægtefællen dør' af Jorit Tellervo. Et par måneder senere kan de så følge op med et besøg for at hente bogen, og det giver anledning til en ny samtale om, hvordan det går. ►

### PROCENTVIS BORGERE, DER TAKKER JA TIL BESØG Sep. 2017-juni 2019

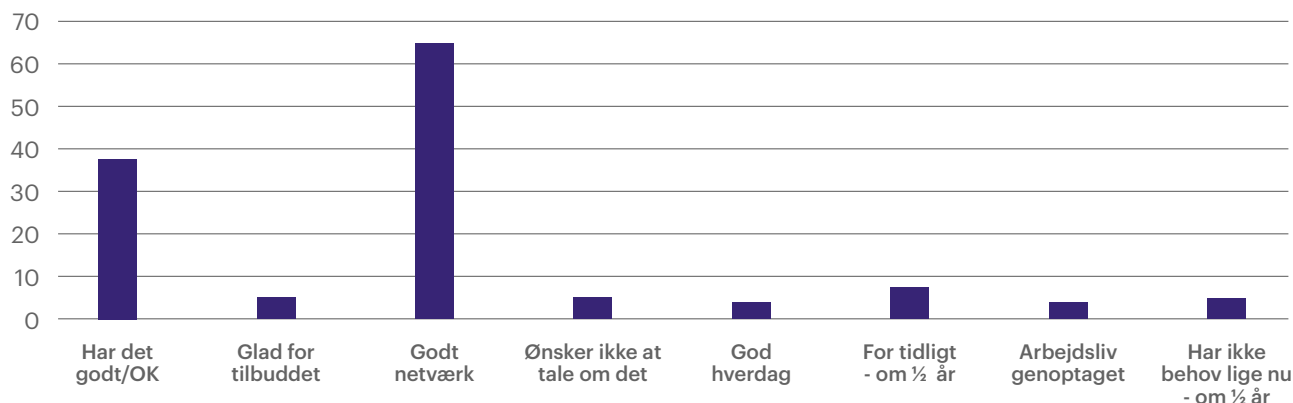


Andel af borgere, der har takket ja til besøg efter henvendelse fra en af de forebyggende sygeplejersker.

## ENKE OM BESØG AF FOREBYGGENDE SYGEPLEJERSKE

- Jeg synes, det er fantastisk med de her besøg, og det siger mine børn også. Jeg føler mig så let nu. Jeg har fået luft for alle mine følelser og fået lov til at tale om min mand. Tak for det.

## ÅRSAGER TIL AT TAKKE NEJ TIL BESØG - I PROCENT



De borgere, der har takket nej tak til besøg, er blevet spurgt om årsagen. De har haft mulighed for at afgive mere end en årsag.

I forbindelse med projektet har de forebyggende sygeplejersker også interviewet borgere, som er blevet alene for nogle år siden for at få deres input til det brev, der sendes ud med tilbud om hjemmebesøg. Borgerne fik vist det nuværende brev og blev spurgt om, hvad de ville foretrække at blive tilbudt, hvis det var dem, der stod i situationen igen. Brevet er efterfølgende rettet til ud fra borgernes besvarelser.

### SAMARBEJDE MED BEDEMANDSFORRETNING

Ud fra kommunens egne borgeroplysninger kan medarbejderne sende tilbud om forebyggende hjemmebesøg til borgere, der mister deres ægtefælle. Oplysninger om samlever registreres imidlertid ikke på samme måde, og derfor er det sværere at opspore.

Flere af kommunerne i Sikkert Seniorliv har derfor søgt at skabe samarbejder med blandt andet bedemænd og præster, så de kan henvise til de forebyggende medarbejdere. Samtidig kan der også være en fordel ved synergieffekten, når efterladte borgere hører om det samme tilbud flere gange. Dermed kan gode samarbejdspartnere være afgørende for, om en borger takker ja til kommunens tilbud og modtager vigtig støtte i en svær tid.

I Thisted Kommune har projektet ført til et konkret samarbejde med Wensien Stenhuggeri og Begravelsesforretning. Her informerer bedemanden både efterladte samlever og ægtefæller om muligheden for et forebyggende hjemmebesøg, når man er fyldt 65 år. Håbet er, at man herigennem når ud til flere samlever end hidtil.

## BEDEMAND HENVISTE TIL HJEMMEBESØG

En ældre mand mistede sin ægtefælle i november 2018. I forbindelse med begravelsen havde han kontakt til bedemandsforretningen Wensien, hvor bedemanden fortalte ham om muligheden for at få et hjemmebesøg af en forebyggende sygeplejerske cirka to måneder efter sit tab.

Inden den forebyggende sygeplejerske nåede at kontakte borgeren, havde han selv ringet til hende og aftalt et besøg. Manden var en af dem, der havde særlig brug for støtte i en svær tid, og for ham viste hjemmebesøget sig at være en vigtig brik i sorgbearbejdningen.

## SAMARBEJDE MED APOTEK

Thisted Løve Apotek har lagt et tydeligt link på deres hjemmeside til Thisted Kommunes hjemmeside med information om forebyggende hjemmebesøg. De har også sat foldere omkring hjemmebesøg ved skranken på apoteket, så de er synlige.

## NYT NETVÆRK OG FÆLLESSKAB

En livskraftig og åndsfrisk kvinde, der har mistet sin mand tre år forinden, fortæller en af de forebyggende sygeplejersker, at hun indimellem føler sig ensom og gerne vil mere ud i naturen, men ikke rigtig kommer afsted. Den forebyggende sygeplejerske fortæller, at der hver uge er gåture i skoven lige i nærheden, og hun sender hende efterfølgende en folder fra fem lokale foreninger om 'Gåture for motionsuvalte i Thorsted Skov'.

De aftaler en opfølgende samtale et års tid senere, og her mødes den forebyggende sygeplejerske af enken, der med et stort smil siger:

- Jeg har noget, jeg skal fortælle dig. Jeg gjorde, som du sagde. Jeg er kommet ud at gå. Hold da op, hvor er jeg glad for det.

Gåturene har givet enken endnu mere mod på at deltage i flere aktiviteter, og hun har nu selv lavet en aftale om daglige gåture med to naboer, der også gerne ville have mere selskab.

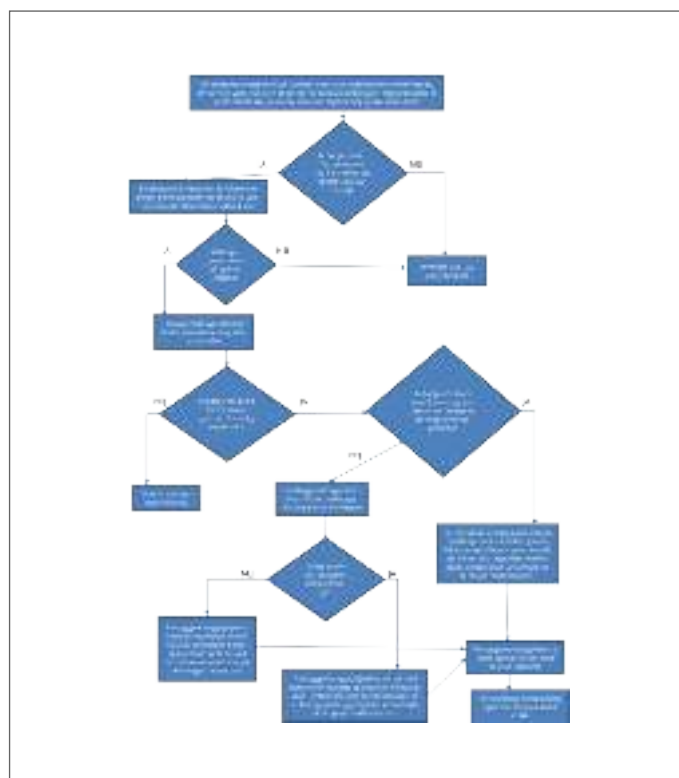
### SCREENING FOR DEPRESSION MED GDS

På et læringsseminar har de forebyggende medarbejdere fra de tre kommuner haft en session ved overlæge Karen Andersen-Ranberg, hvor de er blevet undervist i at screene ved mistanke om depressionssygdom med redskabet Geriatrik depressionsskala (GDS). Både danske og internationale undersøgelser viser, at screening kan være et effektivt supplement til almen observation for depression hos ældre. Alle tre kommuner har foretaget afprøvninger med redskabet for at undersøge, hvordan det bedst kan supplere arbejdet med at opspore aldersdepression.

GDS-værktøjet består af 15 spørgsmål om for eksempel energiniveau og humør. Ud fra borgerens svar kan der udregnes en score, der viser i hvilken grad, der er sandsynlighed for depression.

I Thisted Kommune har de forebyggende sygeplejersker udviklet et flowchart, der både anviser, hvordan det er relevant at anvende GDS-værktøjet, men også hvordan de efterfølgende skal agere, alt efter hvordan borgerens score er. Der er ligeledes udviklet retningslinjer for at sikre systematik i arbejdet med at opspore depression.

De forebyggende sygeplejersker har blandt andet vurderet, at de vil tage en snak med borgerne om testen, hvis der under samtalen er opmærksomhedspunkter såsom væggtab, tab af funktionsevne, social isolation, ophør af interesser, manglende glæde eller ændret livssituation, for eksempel på grund af tab eller sygdom.



Et flowchart – eller et rutediagram – er en måde at vise arbejdsgange og rækkefølge. Alt efter svaret på det første spørgsmål kan man se, hvad det næste er, man skal foretage sig, og så fremdeles.

#### WWW

Se flowchart fra Thisted Kommune og andre værktøjer fra kommunerne på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

## DEN GODE VELKOMST

Det kan være svært at komme ind i et fællesskab og aflæse dets koder. Derfor har alle tre kommuner haft fokus på det gode værtskab, og frivillige og ansatte har sammen udviklet retningslinjer for, hvordan der tages godt imod nye deltagere til arrangementer, så de føler sig velkomne og hjælpes til at indgå i fællesskabet.

Her ses et eksempel fra Thisted Kommune.

### WWW

Hent materialer og opskrifter fra projektets deltagere på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

## DEN GODE VELKOMST AF ET NYT MEDLEM

For borgere i Thisted Kommune på 65+ kan der være flere barrierer for at starte på en ny aktivitet; eks. dårligt helbred, manglende transportmuligheder samt frygten for ikke at blive en del af fællesskabet. Thisted Kommunes foreninger er opmærksomme på dette, og ud fra deres erfaringer har vi opstillet et par opmærksomhedspunkter, der er gode at huske på.



Hvis du kender til nogen, der kunne have glæde af at være med hos jer, så tag direkte kontakt til personen. Det kan være svært at tage det første skridt, så det er vigtigt, at man nogen gange er vedholdende og bliver ved med at invitere, da det også kan være svært at takke ja de første par gange.



Lægge vægt på den første kontakt med det nye medlem - evt. aflægge et besøg med en velkomstfolder og et program (kan evt. sendes i stedet).



Forklare praktiske ting: udstyr, omklædning, kaffehygge, betaling, transportmuligheder osv.



Hente det nye medlem første gang, så han eller hun ikke skal komme alene - mulighed for deletransport med et andet medlem?



Modtage det nye medlem i døren og vise det nye medlem rundt og fortælle om omgivelserne og medlemmerne.



Sørge for en ledig stol og evt. en kop kaffe den første gang - det skal være tydeligt at der er plads til det nye medlem.



Have en eller flere personer, der får ansvar for at sætte sig ved siden af det nye medlem og drikke kaffe de første par gange.



Specifikt ved sport: sætte tempoet ned ved behov, oplæring fra de bedste spillere, tilknytte en hjælper de første gange.



Lodtrækning omkring holdopdeling og ingen faste siddepladser - sørge for at blande medlemmerne, når det er muligt. I kan eventuelt bytte rundt på borde.



Følge op på velkomsten med det nye medlem - er det gået godt, og snakker det nye medlem med de andre? I kan eventuelt give mulighed for at skrive sig op til næste aktivitet inden deltagerne tager hjem.



### ET SIKKERHEDSNET UNDER BORGERNE

Lena Hammershøj arbejder som forebyggende sygeplejerske i Thisted Kommune. Hun har gennem Sikkert Seniorliv fået større viden om de forskellige aktiviteter, der arrangeres af frivillige i kommunen, som hun nu kan videreformidle til borgere.

- Hvis jeg har en borger, der er i risiko for depression, kan jeg henvise dem til lægen og selv følge op med samtale. Men det kan også være, jeg kan få en frivillig til at hjælpe borgeren med at komme ud til en aktivitet. Dermed bliver vejen lidt kortere, både for borgeren og for mig – og for den frivillige. For borgerne betyder det, at de vil kunne mærke i deres hverdag, at der er et godt netværk omkring dem. Det vil også være en tryghed for dem at vide, at vi arbejder sammen og kender hinanden.

#### WWW

Se video med Lena Hammershøj og andre aktører på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

# Samspillet med borgerne er vigtigt

I Thisted Kommune tager vi især arbejdet med de forebyggende hjemmebesøg, samarbejdet med foreningslivet og afprøvninger med eksterne samarbejdspartnere som eksempelvis bedemænd med os. Det er nogle områder, vi vil arbejde videre med og blive ved med at udvikle til gavn for vores borgere.

Samspillet med vores borgere er meget vigtigt, og noget vi i Thisted Kommune prioriterer højt, da det giver et indblik i vores borgeres ønsker og behov. Det giver os mulighed for at få en viden, som vi kan bruge til at tilpasse vores tilbud, så de er så attraktive og brugbare som muligt for vores borgere. Samarbejdet med frivillige, foreninger og civilsamfund er mindst lige så vigtigt, fordi de for mange borgere udgør en vigtig del af det sociale netværk.

Eksterne samarbejdspartnere, som vi ellers ikke har haft en dialog med tidligere, har vi også haft gode erfaringer med i

løbet af projektperioden. Både foreningsliv og private firmaer, som er i kontakt med vores borgere, er værdifulde samarbejdspartnere, da vi i et samarbejde kan nå ud til flere borgere og hjælpe dem, der har brug for en håndsrekning.

**- Anne Fink, sundheds- og ældrechef i Thisted Kommune**



# Den logiske model

I Sikkert Seniorliv har deltagerne arbejdet med Den logiske model. Modellen bygger på en forventning om, at der er sammenhæng mellem de aktiviteter, der udføres, og de resultater, man opnår. Mange små indsats på forskellige områder forventes at give en effekt, og modellen er med til at anskueliggøre denne sammenhæng mellem ressourcer, aktiviteter, output og effekt. Modellen nødvendiggør dermed, at man beskriver mål for indsatsen og overvejer, hvilke handlinger der kan føre til målet.

Det antages, at det er de samlede aktiviteter, der i fællesskab bidrager til at kunne skabe de ønskede effekter. Aktiviteterne kan dermed ikke stå alene, men er indbyrdes afhængige, ligesom der er synergi mellem de forskellige aktiviteter.

Det har været en præmis, at Sikkert Seniorliv ikke har adgang til data, der belyser effekten på de langsigtede mål. Det antages imidlertid, at når vi ser forbedringer på kort og mellemlang sigt, vil det betyde en forbedring i forhold til de langsigtede mål.

Delmålene om at udvikle eksisterende og nye tiltag samt samarbejder har medvirket til at opnå en effekt på kort sigt. Det er ikke muligt at måle på alle parametre, for eksempel har vi ingen direkte tal på, om flere findes "i tide". Vi ved dog, at der i kommunerne er etableret en god modtagekultur, at flere deltager i tilbuddene, at der er udviklet mere målrettede tilbud, at flere har fået kendskab til aldersdepression, og at flere lokale aktører kender hinandens tilbud og kan henvise borgere til hinanden.

Ressourcer	Aktiviteter	Output
<b>LOKALE RESSOURCER</b> (Eksempelvis: aktører og frivillige i civilsamfund, borgere, kommunale medarbejdere, lokaler, økonomi)	Civilsamfundet har fokus på mental sundhed - arbejder målrettet med at engagere flere medborgere i fællesskaber og tilbud	Flere lokale ambassadører
	Risikogrupper kortlægges og identificeres lokalt	Flere får og tager imod skræddersyede tilbud
	Lokal formidling og oplysning om mental sundhed blandt ældre - herunder depression	Øget kendskab til mental sundhed - tegn og adfærd i relation til depression i alderdommen
	Lokale tilbud er synlige og tilgængelige	Flere får viden om tilbud og mulighed for at deltage
	Lokalt formuleret strategi, der skaber og styrker lokale netværk og samskabelse	Lokale partnerskaber på niveau 1, 2, 3, 4 eller 5
	Lokalt formuleret strategi for mental sundhed blandt lokalsamfundets borgere	Lokalsamfundet opbygger selvforståelse og identifikation med formulerede strategier for "lokal mental sundhed"

Ud fra Den logiske model kan vi dermed antage, at de effekter, der er opnået på kort sigt i løbet af projektperioden, peger videre mod de langsigtede effekter, hvor målet om at forbedre ældres mentale sundhed og livskvalitet er nået med de tre dimensioner af Triple Aim for øje.

**WWW**

Foruden Den logiske model har projektet også benyttet andre redskaber, for eksempel Forbedringsmodellen og driverdiagrammer. Se driverdiagrammer og andre materialer fra kommunerne på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

Effekt - kort sigt	Effekt - mellemlang sigt	Effekt - lang sigt
Medborgere siger goddag, opsøger, følger og inviterer andre medborgere til tilbud	Stærke lokalsamfund og lokal hjælpsomhed	<p><b>TRIPLE AIM FORBEDRET FOLKESUNDHED FOR DEN VALGTE POPULATION:</b> Forbedret mental sundhed blandt ældre borgere i Faaborg-Midtfyn, Thisted og Horsens kommuner – færre over 65 lever med depression</p> <p><b>FORBEDRET (LIVS)KVALITET FOR BORGEREN:</b> Øget livskvalitet for den enkelte ældre borgere</p> <p><b>UDGIFTER PER BORGER:</b> Bæredygtig og bedst mulig brug af ressourcer per indbygger</p>
Flere får viden om tilbud og motiveres til at deltage	Flere i risikogrupper deltager i relevante tilbud	
Flere findes "i tide" Tabu og stigma om depression og dårlig mental sundhed nedbrydes	Flere opsøges, findes og følges til relevante tilbud	
Flere deltager i relevante og skræddersyede tilbud	Flere deltager i skræddersyede og relevante tilbud	
Lokale aktører kender hinandens tilbud og viser borgere og medborgere vej til hinandens tilbud	Flere borgere ansføres til at bidrage til et stærkere lokalsamfund	
	Tabu og stigma om depression og dårlig mental sundhed nedbrydes	

## Resumé:

# Den korte version

Målet med Sikkert Seniorliv har været at finde nye veje til at opspore og forebygge depression i alderdommen og forbedre ældres mentale sundhed og livskvalitet.

Sikkert Seniorliv er et samarbejde mellem Dansk Selskab for Patientsikkerhed og tre foregangskommuner: Faaborg-Midtfyn, Horsens og Thisted. Det er kommuner med forskellige ressourcer, problemstillinger og demografi, og dermed har det været muligt at samle mange forskellige erfaringer gennem de to år, projektet har varet. (Se, hvordan projektet har været organiseret i kommunerne på side 10).

Depression antages at ramme omkring ti procent af alle ældre over 65 år. Det svarer i dag til omkring 115.000 +65-årige i Danmark, men det er en befolkningsgruppe i vækst. Ofte underdiagnosticeres og fejlbehandles depression i alderdommen, og anslået opdages over halvdelen af de mennesker, der møder en depression i alderdommen ikke. Blandt de, der opdages, modtager kun omkring 10-20 procent relevant behandling. Det står i skarp kontrast til den viden, der findes om, hvordan vi kan forebygge, opspore og behandle aldersdepression. Dertil kommer, at både WHO, OECD og den danske Sygdomsbyrderapport udnævner depression som en af de dyreste sygdomme på samfundsniveau.

Kommuner og organisationer i civilsamfundet har allerede projekter og tiltag, der fra forskellige vinkler adresserer aldersdepression og ældres mentale helbred samt livskvalitet. Alligevel er det ikke lykkedes at mindske omfanget af aldersdepression, blandt andet fordi borgere i risikogruppen ikke tager imod disse tilbud og på den måde "flyver under radaren". Her peger blandt andet WHO på, at løsninger på et så komplekst personligt og samfundsmæssigt problem som ældres mentale sundhed skal samskabes og udvikles tæt på de borgere, det omhandler. Derfor har et af hovedelementerne i Sikkert Seniorliv været at bringe frivillige og professionelle sammen i et jævnbyrdigt samarbejde med fælles ejerskab, hvilket blandt andet ses ved, at både ældrechefer og frivillige fra de tre kommuner har været med i styregruppen for projektet. (Se, hvilke organisationer de frivillige kommer fra på side 8).

Sikkert Seniorliv har taget afsæt i Triple Aim, som er en ramme til at tilrettelægge social- og sundhedsydelse, så de matcher befolkningens og samfundets behov. I Triple Aim er der ét samlet mål, men tre dimensioner for øje: Befolkningssundhed, borgeroplevelse (livs)kvalitet og økonomi (udgifter per borger). Ved at tænke alle tre mål sammen er det muligt at opnå gode og bæredygtige resultater. (Se mere om Triple Aim på side 5). Der findes ikke én løsning til at opspore og forebygge aldersdepression, men derimod mange forskellige tiltag, der tilsammen kan bidrage til at håndtere et komplekst problem som aldersdepression. Disse tiltag er anskueliggjort ved brug af Den logiske model (side 28-29), der viser sammenhængen mellem ressourcer, aktiviteter, output og effekt. Det har været en præmis for projektet, at der ikke er adgang til data, der belyser effekten på de langsigtede mål, men Den logiske model viser, hvordan forbedringer på kort og mellemlang sigt antages at medføre en forbedring i forhold til de langsigtede mål.

Fra projektets begyndelse har der været opstillet delmål om, at hver kommune skulle udvikle og forbedre tre eksisterende tilbud, udvikle og afprøve tre nye tilbud samt udvikle og etablere tre nye partnerskaber på tværs af civilsamfund, borgere, kommune og private aktører. Forbedringsmodellen har været brugt som fremgangsmetode, hvor tiltag først er udviklet og afprøvet i lille skala, hvorefter der er indsamlet data og erfaringer for at se, om det har skabt en forbedring og skal videreudvikles, eller om det ikke er værd at gå videre med.

I kataloget er delt en række erfaringer fra kommunerne, som kan samles i nogle gennemgående temaer.

## AFTABUISERING

Alle kommuner har haft tiltag, der har handlet om at oplyse om og aftabuisere aldersdepression. Ældrerådets stormøde med depression som tema i Faaborg-Midtfyn Kommune (side 12) og lokale fællesmøder med fokus på godt naboskab i Thisted Kommune (side 22) er eksempler på dette.





# S!kkert Seniorliv

## **SYNLIGGØRELSE**

Især i forhold til eksisterende tiltag har kommunerne gjort en indsats for at udbrede kendskabet. Det har bl.a. ført til, at der i 2018 var 80 borgere igennem et socialt rehabiliteringsforløb i Horsens Kommune mod 57 året før (side 17). En ny fælles indgang for henvendelser i Horsens Kommune har i 2018 givet 80 henvendelser, der førte til 170 hjemmebesøg (side 16). I Thisted Kommune har et samarbejde med en bedemandsforretning ført til, at ældre borgere, der har mistet en ægtefælle eller samlever, oplyses om kommunens tilbud om forebyggende hjemmebesøg af bedemanden (side 24).

## **PERSONLIG KONTAKT**

Når man henvender sig direkte og møder folk ansigt til ansigt, får man kontakt til borgere, der ellers ikke ville deltage i tilbud. Det er f.eks. ikke nok at placere postkort og pjecer hos erhvervsdrivende, de skal gives personligt, lyder erfaringen fra Faaborg-Midtfyn Kommune (side 11). I Horsens Kommune har de bl.a. skabt opmærksomhed omkring aktivitets-tilbud ved at møde borgere i supermarkeder (side 20).

## **VÆRTSKAB**

Alle kommuner har haft fokus på en god modtage- og afskedskultur. Det er den nystartede fællesspisning i Faaborg-Midtfyn Kommune et godt eksempel på, hvor der nu fast deltager omkring 50 borgere med mange gengangere (side 13). På side 26 kan ses ti opmærksomhedspunkter til 'Den gode velkomst af et nyt medlem' fra Thisted Kommune.

## **MÅLRETTET INDSATS**

De forebyggende medarbejdere i kommunerne har arbejdet med at målrette hjemmebesøg til dem, der har brug for det. I Horsens Kommune får borgerne nu tilbud om at deltage i en 75-års fødselsdag på rådhuset i stedet for det forebyggende hjemmebesøg, og det tager omkring en tredjedel imod (side 16). I Thisted Kommune har de udviklet det eksis-

terende tilbud om forebyggende hjemmebesøg til enker og enkemænd, hvilket har medført, at de nu kommer i kontakt med flere (side 23).

## **GDS-SCREENING**

GDS-screening er afprøvet som værktøj til at opspore depression. De forebyggende medarbejdere har arbejdet med at udvikle retningslinjer for, hvornår og hvordan det anvendes, samt hvordan der følges op. Se for eksempel flowchart fra Thisted Kommune på side 25.

## **SYNERGI**

Samarbejdet mellem frivillige og professionelle har skabt et overlap mellem indsatser, der kommer borgerne til gode. Det sker bl.a. ved, at forebyggende medarbejdere i Horsens Kommune rekrutterer til Seniornets tilbud om et netværksdannende forløb (side 19). I Horsens har frivillige fra Seniornet ligeledes gjort kommunen opmærksom på, at de modtager mange henvendelser fra enlige tilflyttere. Det har medført, at kommunen nu tilbyder alle tilflyttere over 65 år et forebyggende hjemmebesøg (side 19).

Projektets tiltag og samarbejder lever nu videre i kommunernes eget regi, hvor de er implementeret under andre indsatsområder. Erfaringer og materialer, der er udviklet af projektets deltagere, vil blive stillet til rådighed og delt i håbet om, at de kan bidrage til læring for andre kommuner og civilsamfundsorganisationer samt andre interesserede. Projektets resultater vil ligeledes blive præsenteret på både danske og internationale konferencer.

## **WWW**

Se materialer fra kommunerne på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](http://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

# Når nye veje viser sig

En af de anekdoter, jeg oftest bruger til at beskrive Sikkert Seniorliv, er fra et læringsseminar. Deltagerne havde ved ankomsten fået en værdikupon til et glas vin, der skulle bruges inden kl. 17 samme dag. Men da den lille viser nærmere sig fem, var de i fuld gang med en session om grafisk fremstilling, hvor de i fællesskab identificerede og fortalte de gode historier og erfaringer fra projektet. Kuponen skulle dog ikke gå til spilde, så der fandt en lille udvandring sted. Men kort efter indfandt alle sig igen og arbejdede troligt videre med gruppearbejdet, nu med en forfriskning ved hånden. Dette eksempel viser meget godt, hvordan Sikkert Seniorliv på mange måder er et projekt, der adskiller sig fra mange af de andre projekter, jeg har været med til i Dansk Selskab for Patientsikkerhed. Her har deltagerne typisk været sundhedsfaglige fra kommuner og sygehuse, og der drikker man altså ikke alkohol i arbejdstiden.

I Sikkert Seniorliv har de frivillige været med på lige fod med de kommunalt ansatte, men på lidt andre præmisser. De får for eksempel ikke løn for at være der. De er der udelukkende, fordi de har lyst til at bruge deres tid og engagement på projektet, og de kommer fra forskellige organisationer med forskellige formål. Derfor er det vigtigt, at de kan se sig selv i det. Og derfor har vi været nødt til at give lidt slip på "plejer" og lytte til, hvad der er vigtigt for deltagerne. Det samme har kommunens ansatte måttet gøre. Det kræver noget at turde give slip og være åben for andre måder at gøre tingene på, men det har de ansatte formået med en nysgerrig tilgang.

Vi har klædt deltagerne på med de værktøjer, vi ved er brugbare i forbedringsarbejdet. Både frivillige og kommunalt ansatte har sammen arbejdet med Forbedringsmodellen og udviklet afprøvninger (PDSA'er), ligesom de har arbejdet med data og driverdiagrammer. Men der har også været gang i strikkepindene om aftenen, fællessang om morgenen og tid til en lur efter frokosten. At vi har måttet give lidt slip på formen, betyder imidlertid ikke, at vi har givet slip på ambitionerne. Og de har bestemt heller ikke manglet hos projektets deltagere. Det har vi både mærket på læringsseminarerne, og vi har set det, når vi har været på besøg i kommunerne.

Ikke mindst har vi set de positive resultater af, at kommuner og civilsamfund samarbejder. Vi har hørt de forebyggende medarbejdere sige mere end én gang, at mens de jo ikke kan tvinge en borger til at tage til fællesspisning, selvom vedkom-

mende savner fællesskab, så forholder det sig anderledes for de frivillige: Der kan det godt være vanskeligt at sige nej til en fra nabolaget, der både kan være mere vedholdende, udlove en svingom og endelig helt simpelt fastslå: "Jeg henter dig på torsdag kl. 13.30."

Sikkert Seniorliv har vist, hvad samskabelse kan, og det er nok en af grundene til, at vi ikke kun oplever interesse for projektet her i Danmark, men også fra udlandet. Erfaringer fra projektet er allerede præsenteret på en af de største internationale konferencer om kvalitetsforbedringer, og i december præsenteres erfaringer fra projektet ligeledes under en heldagsworkshop på en stor konference i USA. I Dansk Selskab for Patientsikkerhed har vi høstet meget vigtig læring i løbet af projektet, som vi vil bruge fremadrettet. Vi har uden tvivl fået skærpet vores fokus på at involvere brugere i endnu højere grad, også i projekter, der ikke har samskabelse som metode.

Med Sikkert Seniorliv har vi set, at nye veje kan vise sig, når forskellige aktører med hver deres indgangsvinkel mødes. Det giver resultater, der i sidste ende kommer borgerne til gode.

**- Vibeke Rischel, vicedirektør og sundhedsfaglig chef  
Dansk Selskab for Patientsikkerhed**



# Materialer på hjemmesiden

Vi har i dette katalog forsøgt at udfolde en masse af erfaringerne fra kommunerne, som vi håber, kan inspirere. Der er imidlertid også en række konkrete opskrifter og fortællinger fra kommunerne, som kan være brugbare og give inspiration. De materialer har vi gjort tilgængelige på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](https://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

På hjemmesiden kan du blandt andet finde:

**Opskrifter** på de tiltag, projektdeltagerne har udviklet, f.eks.:

- Tiltag for risikogrupper
- Godt værtskab
- Brug af Facebook
- Det gode projektføreløb
- Den gode projektleder
- Flowchart for GDS
- Samarbejde mellem ældrekonsulenter og erhvervsdrivende
- Fællesspisning
- Temadag om aldersdepression og ensomhed

Og meget mere...

**Ringe i vandet** fra de tre kommuner, der illustrerer, hvordan projektets lokale arbejde har spredt sig til steder, mennesker og aktører.

**Gode fortællinger**, hvor ansatte og frivillige deler de historier, der har gjort størst indtryk på dem i løbet af projektet.

**Videoer** fra Faaborg-Midtfyn Kommune samt med fire forskellige aktører i projektet.

**Modeller og redskaber** som Den logiske model og driverdiagrammer fra kommunerne.

**Det gode Seniorliv**

Publikation fra Center for Sund Aldring, der forud for projektets opstart talte med ældre borgere i de tre kommuner for at undersøge det gode seniorliv og livskvalitet i alderdommen.

**Materialer og artikler om Triple Aim**

**Medieomtaler**

**Kontaktoplysninger** på repræsentanter fra de tre kommuner

**Litteraturliste**

**Projektbeskrivelse**

**Erfaringskataloget**, som du lige nu sidder med.

**WWW**

Det hele kan ses og downloades på [patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv](https://patientsikkerhed.dk/sikkertseniorliv)

## Noter

<sup>1</sup> WHO. WHO Fact sheet – Mental health. 2013:1-3.

<sup>2</sup> OECD. Making Mental Health Count. Mak Ment Heal Count. 2014;(July):1-8.

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen. Sygdomsbyrden I Danmark. Sundhedsstyrelsen; 2015.

<sup>4</sup> Oplæg på Sundhedsstyrelsens konference 'Mental sundhed i Danmark', 23. november 2016 af professor Margaret Barry: Promoting Population Mental Health and Wellbeing: Is resilience enough?

<sup>5</sup> <https://hsfo.dk/horsens/Mange-aeldre-i-Horsens-siger-ja-til-et-besog-fra-kommunen/artikel/166775>

<sup>6</sup> Stillingsbetegnelsen varierer fra kommune til kommune. I dette katalog anvendes så vidt muligt kommunernes egne betegnelser under deres afsnit, mens 'forebyggende medarbejdere' bruges som fællesbetegnelse.

<sup>7</sup> Nyt fra Danmarks Statistik, nr. 180, 8. maj 2018: Befolkningsfremskrivninger 2018-2060.

<sup>8</sup> Kom & Konrath, 2016: Volunteering is Prospectively Associated with Health Care Use Among Older Adults.

<sup>9</sup> Santini et al. (2019). Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey. Social Currents, 6(3), 255-269.

