



## Förebyggande hembesök 2023, en sammanfattning

De förebyggande hembesöken ingår i projektet "Pre-H" som är ett samverkansprojekt med Kristianstad högskola och åtta nordostskånska kommuner. Enkäten som används i den uppsökande verksamheten har utformats i samverkan med Kristianstad högskola och berör följande områden:

- Välbefinnande och medbestämmande
- Mat och Måltid
- Kognitiv förmåga
- Fysisk hälsa
- Funktionsförmåga och aktivitet
- Boendesituation och ekonomi

De förebyggande hembesöken syftar till att bibehålla självständighet och hälsa samt att minska graden av sjuklighet och vårdberoende hos äldre personer som bor kvar i hemmet. Ovanstående samtalsområden leder även till samtal om fallförebyggande åtgärder, aktiviteter i närområdet samt till information om kommunens äldreomsorg.

Förebyggande hembesök erbjuds till alla kommuninvånare det år de fyller 77 år. Det görs inga förebyggande hembesök till de som har regelbundna hemtjänstinsatser eller beslut om särskilt boende. 2023 var det totalt 161 personer som var födda 1946. 16 personer föll bort på grund av hemtjänstinsatser, särskilt boende eller dödsfall under året, vilket motsvarar 10 %. Det har genomförts 101 samtal. Det motsvarar en utförandegrad på 69,7 %.

Rapporten från högskolan, som ligger till grund för nedanstående analys, avser de besök som genomförts under perioden 20230101 - 20231231 och omfattar 105 deltagande personer. Anledningen till att det skiljer sig från ovanstående antal födda 1946 är att 4 besök som skulle utförts 2022 (födda 1945) fördröjdes till 2023.

Könsfördelningen är relativt jämn, 54 % av de svarande var kvinnor, 46 % män.

I vissa fall där svaren redovisas i procent blir det totalt 101%. Det beror på att svaren avrundats till närmaste heltal.

## Självskattad hälsa

Hur är din hälsa och ditt välbefinnande i allmänhet?	Andel
Utmärkt	2 %
Mycket bra	13%
Bra	56%
Någorlunda	27%
Dåligt	3%

En viktig faktor för att må bra är att de får vara friska, en annan viktig faktor är att de har make/maka eller familj/vänner. En del har nedsatt hälsa, men tycker ändå att de har det bra. Det visar att det inte bara handlar om "hur man har det" utan också "hur man tar det".

Känner du dig tillfreds med tillvaron i allmänhet?	Andel
Ja	86%
Någorlunda	11%
Nej	3%

Något som är gemensamt för de flesta som svarat någorlunda eller nej är att de endast delvis tycker att de har det inflytande de önskar över sin situation.

## Ensamhet

Boende	Andel
Sammanboende	70%
Ensamboende	25% (26 pers)
Särboende	6 %

Alla som är ensamboende har svarat att de har kontakt med någon annan varje dag eller varje vecka. 81 % av de ensamboende har varit det mer än 24 månader.

Känner du dig ensam?	Andel
Ja	5 %
Delvis/ibland	12 %
Nej	84 %

Det är både samboende, ensamboende och särboende som svarat ja eller delvis/ibland på frågan om de känner sig ensamma, totalt 17 personer. En gemensam nämnare för 13 av dessa är att de beskriver sin hälsa och sitt välbefinnande som någorlunda eller dåligt. Man kan reflektera kring vilket

som är orsak och verkan, är det den nedsatta hälsan som minskar möjligheten till kontakt med andra och leder till ensamhet eller är det ensamhet som leder till nedsatt hälsa?

52 % av 77-åringarna deltar i någon förening eller gruppaktivitet. Det är inte alla som efterfrågar detta utan är nöjda med det umgänge de har med till exempel barn, barnbarn och vänner.

Vid besöket får de information om de mötesplatser som finns för seniorer i Östra Göinge kommun. I informationsmaterialet finns också information om senioraktiviteter för ett hälsosamt åldrande som finns i kommunen, såväl de som rör motion och hälsa samt de som är mötesplatser och träffpunkter som erbjuder social gemenskap.

## Boende

Vid hembesöken ställs ett antal frågor om bostaden och hur man tänker inför framtiden, om man kan bo kvar i sin nuvarande bostad eller om man behöver flytta.

Boendeform	Andel
Villa	70 %
Lägenhet	28 %
Radhus	2 %

Av de som bor i lägenhet har endast 4 personer svarat att det finns hiss. Det är oklart hur fördelningen är mellan de som bor på markplan och de som bor i lägenhet med trappor. En indikation är dock frågan om stabila handtag i trappor som kommer senare i enkäten. Ca 22 % svarar "ej aktuellt", dvs att de inte har några trappor. Vid årsskiftet 2023/2024 tillkom ett svarsalternativ på frågan om hiss; "ej aktuellt, markplan". Så framöver kommer man bättre kunna följa om de som bor i lägenhet bor på markplan (har tänkt till kring sitt boende) eller om de bor i lägenhet med trappor (som kan innebära problem framöver).

98 % är nöjda med sin boendesituation. Flera respondenter påtalar att valet av boende är en ekonomisk fråga, att de bor mycket billigare i sin villa än om de skulle flytta till en nybyggd lägenhet. I samtalet kring frågan om bostadstillägg säger många att så länge de är två, bor i sin villa och har pengar på banken kommer de inte vara berättigade bostadstillägg. De tror av den anledningen inte heller att de skulle ha rätt till bostadstillägg om de flyttade till en lägenhet.

Vet du hur det går till att söka bostadstillägg?	Andel
Ja	25%
Ja, har redan	10 %
Nej	66 %

En tredjedel av respondenterna står i bostadskö. Resterande har ännu inte ansett det vara aktuellt eller har redan flyttat till ett boende, till exempel marklägenhet, där de bedöms kunna bo kvar även om hälsan försämras. Det ges information om vikten av att ställa sig i bostadskö eftersom det kan ta flera år innan man har tillräckligt många köpoäng för att få en marklägenhet som man önskar. I informationsmappen som lämnas ligger Göingehems information med frågan "har du ställt dig i kö" överst.

Om man vill bo kvar i sitt nuvarande boende så länge som möjligt är det viktigt att fundera över eventuella anpassningar för att underlätta boendet.

Har det gjorts någon anpassning för att underlätta boendet?	Andel
Ja, boendeanpassning är gjord	8 %
Nej boendeanpassning är inte gjord	53%
Boendeanpassning behöver göras	2%
Boendeanpassning behöver inte göras	37%

Boendeanpassning kan innebära många olika saker, allt från att se över att man har alla nödvändiga funktioner på ett våningsplan till att göra anpassning som man fått bostadsanpassningsbidrag för. Det kan vara så att man gjort en mindre förändring, men att det finns mer att göra för att kunna bo där på lång sikt, till exempel om man går med rollator eller blir rullstolsburen. Därför finns det från årsskiftet 2023/2024 ytterligare ett svarsalternativ, "Ja, boendeanpassning är delvis gjord".

### Fysisk aktivitet och förebygga risken för fallolyckor

En viktig aspekt för ett gott åldrande är fysisk aktivitet och att minska risken för fallolyckor. Rekommendationerna är att man rör sig varje dag, till exempel tar en promenad och att man tränar balans och styrka ett par gånger i veckan för att bibehålla muskler och minska risken för fallolyckor.

Utövar du någon form av fysisk aktivitet?	Andel
Dagligen	56%
Flera gånger per vecka	24%
1 gång per vecka	7 %
1-3 gånger per månad	9 %
Aldrig/så gott som aldrig	5%

Det är alltså 80% som utför någon fysisk aktivitet dagligen eller flera gånger per vecka. En utmaning är de som utövar fysisk aktivitet en gång i veckan eller mer sällan. Det bedöms bero på att hälsan eller rörligheten redan delvis är nedsatt vilket försvårar fysisk aktivitet. Men det är viktigt att nå ut med information om anpassad träning i den mån man klarar av det för att så länge som möjligt bibehålla sina muskler och förmågor samt för att vara självständig utan hemtjänstinsatser.

Det finns ett flertal frågor kring säkerhet i hemmet ur olika aspekter. Här presenteras några av de som handlar om att minska risken för fallolyckor.

Säkerhet i hemmet	Ja
Har du tagit bort onödiga mattor?	77 %
Har du fäst upp lösa elsladdar?	92 %
Har du halkmatta i duschen?	35%
Undviker du att klättra på stolar/pallar/stegar?	45 %

Det är viktigt att börja fundera kring dessa aspekter i god tid även om det inte finns någon åldersgräns när man SKA sluta klättra eller dylikt. Det är en individuell bedömning utifrån balansförmåga. Vid besöken lyfter vi att mattor bör tas bort innan man ramlar över dem. Om man resonerar "om jag börjar ramla så plockar jag bort dem", kan det vara för sent. Det är inte så stor del av deltagarna som har halkmatta i duschen, men det är flera som svarar att det är en räfflad yta som gör att det inte blir så halt. Det är ju också positivt att de flesta har dusch då det brukar vara halare i ett badkar. Vi informerar om möjligheten att anlita fixartjänst för att undvika att behöva klättra på

stolar/pallar/stegar och att det är bra att göra en "riskanalys" om man ändå klättrar. Har man något att hålla i? Står det man klättrar på stadigt? Om man ska klättra på en stege kan det vara bra om man inte är själv hemma.

## Resande

Mobilitet är en viktig faktor för ett självständigt och aktivt liv som senior. Det innebär till exempel att man kan ta sig till mötesplatser, hälsa på vänner och besöka vårdcentral/sjukhus. Om man inte kan köra bil längre är det viktigt med bra kollektivtrafik för att fortsatt kunna leva ett självständigt liv som senior.

På frågan om vilka transport och kommunikationsmedel de använder kan man svara flera olika alternativ, därav blir procenttalen i rapporten från högskolan lite missvisande och behöver bearbetas utifrån hur många som svarat.

Transportmedel	Andel, personer och procent
Kör egen bil	87 personer = 83%
Åker buss	14 personer = 13 %
Cyklar	20 personer =19 %
Åker tåg	5 personer =5 %
Har färdtjänst	5 personer = 5 %
Annat	21 personer= 20%

Hur många som kör egen bil är en ökning med 5 % sedan 2022. Av de som svarat "annat" åker de flesta med make/maka, barn eller vän/syskon. En har svarat att hen kör inom byn. Två av de som svarat annat har berättat att de förutom bil även kör motorcykel.

På frågan "Tycker du att det finns allmänna kommunikationer i den omfattning som du önskar?" har 74 personer svarat, av dessa har 77 % svarat ja och 23 % svarat nej. Många känner till pendeln och att den går ofta, även om de själva inte åker så ofta. De som inte svarat alls bedöms vara de som inte åker buss och som inte har reflekterat över vilken omfattning de finns i.

## Digitala kunskaper

Det är 67 % som använder dator eller surfplatta och 80% som använder en smart telefon. Jämfört med föregående år så är det en liten procentuell minskning av de som använder dator/surfplatta och en liten ökning av de som använder smart telefon, liknande hur det var förra året. Att det är allt fler som använder en smart telefon till förmån för dator/surfplatta har vi även lagt märke till i samband med teknikcafé och Ipadkurs.

## Anhörigstöd

På frågan "Stödjer eller hjälper du någon annan i vardagen?" har en tredjedel svarat ja. Av dessa tycker två personer att det är en belastning för dem.

Till de som svarat ja på första frågan ges information om det anhörigstöd som erbjuds av kommunen, till exempel anhörigvårdarkort, samtalsstöd eller biståndsbedömda insatser. Det bedöms vara viktigt att nå ut till anhörigvårdare i ett tidigt skede så att de kan få det stöd de behöver för att anhörigvårdarskapet inte ska upplevas som en belastning för dem. Till de som svarat att de upplever

att det är en belastning kan kontakt förmedlas till biståndshandläggare, demenssjuksköterska eller annan lämplig profession.

## Integration

I beredningsrapporten från "Det goda åldrandet" som genomfördes i Ö Göinge kommun 2021-2022 var en av slutsatserna att integration var viktigt att arbeta vidare kring.

2023 var 98 % av deltagarna födda i Sverige. De (två personer) som var födda i annat land var födda i Grekland respektive Bosnien. Av de som tackat nej till hembesök är det endast enstaka person som, utifrån sitt namn, bedöms vara född i annat land än Sverige. Ett besök utfördes hos en person som var född i Syrien. Då personen endast talade arabiska och engelska och vi inte på förhand fått information om behov av tolk bedömdes det vara svårt att gå igenom alla frågor i enkäten. Ett samtal om vad som kan vara bra att tänka på som senior genomfördes ändå och information om kommunens verksamheter lämnades. Barnen som kunde svenska skulle översätta materialet när de träffades. Men eftersom inte enkäten användes har denna person inte kommit med i sammanställningen. Framöver bör vi skriva i brevet om besökstid att de ska höra av sig om de behöver tolk.

## Tobaksvanor

Röker eller snusar du?	Andel
Nej	81%
Snusar	4%
Röker	15 %
Både och	0 %

Flera av de intervjuade svarar att de har rökt tidigare, men att de har slutat, vilket är mycket positivt.

## Sammanfattande analys

Vår uppfattning är att det under 2023 varit en större andel än tidigare som har tackat nej till besöket med hänvisning till att de är aktiva och självständiga och inte anser sig ha behov av besöket eller några insatser från kommunen. Att de är aktiva och självständiga är mycket positivt men ju färre som tackar ja till besöken, desto sämre helhetsbild får vi kring hur 77-åringarna har det ur olika aspekter, kunskap som är värdefull i det fortsatta arbetet med att främja ett gott åldrande hos kommuninvånarna. Till de som tackat nej skickar vi det informationsmaterial vi brukar överlämna vid besöket, men det är inte samma sak som att träffas och samtala kring olika frågor.

För att andelen som tackar ja till besöket inte ska fortsätta att sjunka utan snarare öka, behöver vi se över utformningen av brevet som skickas ut och vara tydliga med att hembesöken görs i förebyggande syfte. Det är inte för att vi tror att de behöver insatser nu, utan för att de ska kunna fortsätta vara aktiva och självständiga så länge som möjligt och fördröja behovet av insatser ytterligare.