

En hälsofrämjande kommun med medborgarens fokus

möjligheter och utmaningar i att stärka det
hälsofrämjande, förebyggande och
rehabiliterande insatser

Magnus Zingmark

Proaktivt

Hälsofrämjande arbete

Den process som möjliggör för individer, grupper och samhällen – att öka kontrollen över faktorer som påverkar hälsan – och därigenom förbättra den

Hälsofrämjande insatser avser åtgärder som stärker individens förutsättningar att bibehålla eller stärka sin hälsa, d.v.s. fokus ligger på att förstärka faktorer som hjälper människor att må bra (Salutogent perspektiv)

Proaktivt

Förebyggande arbete

Handlar om att förebygga att negativa hälsoeffekter
händer i framtiden

Samhälle – grupp – individ

Levnadsvanor

Miljö

Reaktivt

Proaktivt

Rehabilitering

Rehabilitering omfattar medicinska, psykologiska, pedagogiska och sociala åtgärder, med inriktning på att hjälpa sjuka eller skadade att återvinna bästa möjliga funktionsförmåga och ge förutsättningar för ett normalt liv.

Rehabiliterande åtgärder bör sättas in så tidigt som möjligt, vara allsidiga och tidsmässigt samordnade samt ge den enskilde ett avgörande inflytande.

Aktivt och hälsosamt åldrande

"Healthy ageing is the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age." (WHO)

Ett aktivt och hälsosamt åldrande kan sägas bestå av fyra hörnpelare - social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Demografi, vård och omsorgsbehov

2016 1300 personer med hemtjänst, 670 bor på säbo

2016 3200 80+

2028 5040 80+ 58 % fler

2028 2050 personer med hemtjänst?

1060 bor på säbo?

När bör vi agera?

Vilka metoder finns det evidens för?

Hur använder vi våra resurser på ett optimalt sätt?

Vad vet vi om våra målgrupper?

Volym?

- 13400 personer 65 +, 9-10% har hemtjänst
- **1300** + **12100**

Vad gör vi inom vår verksamhet (**1300**)

Vad gör vi "utanför" vår verksamhet (**12100**)

Generella åtgärder

Specifika åtgärder för "riskgrupper"

Förändrade behov över tid

Äldre med aktivitetsbegränsningar – risk för ökade behov

I Östersund ca 600 nya personer/år beviljas insatser
Ca 250 av dessa har "tidiga" behov (larm, service)
40% av dessa har fått ökade behov efter ett år

Hälsofrämjande åtgärder kan halvera risken
Effekten av rehabilitering är betydande

En hälsofrämjande kommun med medborgaren i fokus

Styrgrupp med representanter från sektorerna (hemtjänst, särskilt boende, LSS, FÖS), HFE biståndsenheten, uppdragsenheten, staben, facket

Ett samlat grepp för att sätta fokus och prioritera

Evidensbaserat

Utgångspunkter för arbetet

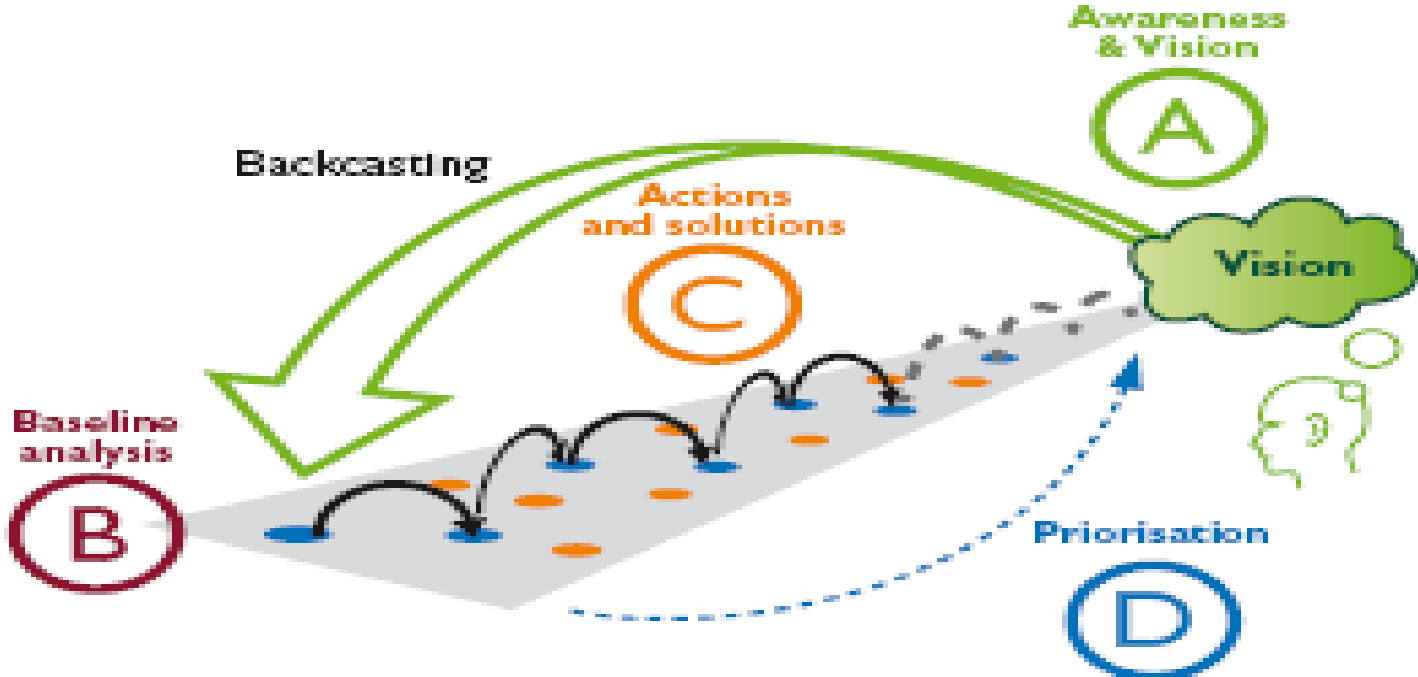
Kommunfullmäktiges vision

”Ett demokratiskt, socialt, ekologiskt och ekonomiskt hållbart Östersund”

Styrdokument

- Ett Östersund för alla
- VoN:s strategidokument för att möta framtida utmaningar inom Vård- och omsorgs-nämndens ansvarsområde

Back-casting method



Målbild för ”En hälsofrämjande kommun”

Att fler medborgare kan leva självständiga liv utan kommunens insatser

Att de medborgare som har behov av stöd, erbjuds insatser som utformas för att frigöra och utveckla sina resurser

Hur vi ser på hälsa

Utgångspunkt i analysarbetet är ”hälsans bestämningfaktorer”, dvs. faktorer som forskningen funnit har stor betydelse för vår hälsa och som i hög utsträckning går att påverka

Salutogent förhållningssätt med fokus på vad som får individen att må bra och som kan stärka dennes förutsättningar för aktivitet och delaktighet

Grundläggande värden
Miljö/Samhällsekonomi



Individ
Familj

Ålder Kön Arv



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

Processen över tid

- Nuläge (maj 2016)
- Workshops (internt/externt) för att ta fram förbättringsidéer (oktober 2016)
- Dialog och förslag från medborgare och medarbetare (november-december 2016)
- Identifiera och prioritera aktiviteter för att arbeta mot målbilden december 2016
- Synka med pågående utvecklingsarbeten
- Handlingsplan 2017-2019 (klar maj 2017)

Nuläge maj 2016

Inkluderar fokus på livsstilsfaktorer, faktorer kopplade till social miljö respektive fysiska miljö genom hälsofrämjande, förebyggande, rehabiliterande insatser för:

- Personer som inte har insatser
- Personer som har insatser

Vad vi gör:

- Inom förvaltningen
- I samarbete med andra (t.ex. andra förvaltningar, privata aktörer)

Grundläggande värden
Miljö/Samhällsekonomi



Individ
Familj

Ålder Kön Arv



ÖSTERSUNDS
KOMMUN

Exempel på nuläge

Visst fokus på fysisk aktivitet och kost

Litet/obefintligt fokus på ANDT, sömn, sex/samliv

Trafik, boende, kultur, fritid – har samverkar vi inom kommunen

Hälso- och sjukvård – samverkan med region och primärvård

Fysisk aktivitet, ny teknik... – samverkan med föreningar och företag

Sju målområden

1. Utveckla ett tillgängligare samhälle
2. Öka medborgarnas kunskap om livsstilsfaktorer som påverkar hälsan
3. Vidareutveckla meningsfull sysselsättning för VOFs målgrupper
4. Stärka självständighet och social gemenskap med hjälp av ny teknik
5. Öka enskilda medborgares delaktighet och inflytande över den vård och omsorg de erbjuds
6. Förbättra hälsan för de medborgare som bor i ordinärt boende med stöd från VOF genom riktade hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande åtgärder
7. Utveckla förutsättningarna för goda matvanor samt fysisk och social aktivitet för de medborgare som bor på särskilt boende respektive LSS-boende

Ett tillgängligare samhälle

Samverkan med andra förvaltningar

- skriftlig överenskommelse
- gemensam plan
- tidig input i planering

Trygghetsvandring ("Kom så går vi", Kristianstad)

- en stadsdel/termin

Boenderådgivning

Bo bra på äldre dar

Hur vi bor betyder mycket för hur vi trivs och hur vi mår. Bostaden ska passa ditt liv, din hälsa och din ekonomi. Under senare delen av livet förändras ofta både hälsan och ekonomin för oss själva eller personer i vår närhet.

För att kunna göra aktiva val kring sin boendesituation är det viktigt att skaffa sig kunskap.

Tillgänglighet, utbud, ekonomi, stöd reflektion över hälsa och behov på sikt

Kunskap och förutsättningar för att främja livsstilsfaktorer

Tillgänglig kunskap om livsstilsfaktorer

- webb
- broshyrer
- föreläsningar

Utveckla arbetet med fallprevention

Fysisk aktivitet på mötesplatser

Meningsfull sysselsättning

Ökat samarbete med frivilliga på t.ex. mötesplatser

- hur hittar vi och volontärerna varandra
- samordning
- fortlöpande stöd

Stärka självständighet och social delaktighet med ny teknik

Ta fram en plan för införande av ny teknik

- behov
- åtgärder

Mötesplatser

- internetcaféer
- stöd i digitala ärenden
- var finns kompetensen

Ökad delaktighet och inflytande över vård och omsorg

Delaktighet i myndighetsprocess och genomförandeplaner

IBIC (3h kurs för 2000 medarbetare)

Vidareutveckla det personcentrerade arbetet

Hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser

Riskbedömningar

Säkerhetsrund i hemmet

Fallförebyggande insatser

Seniorträffar + fler åtgärder

Strukturerat vardagsrehabiliteringsprogram

- COPM utbildning och praktisk träning

Förbättra förutsättningar för goda matvanor, fysisk och social aktivitet på särskilt boende

Förbättrad utemiljö

Förbättra nöjdhet med aktivitetsutbud

Säbo projektet

Riskbedömningar

LSS – livsstilsgruppens arbete med levnadsvanor

Utmaningar så långt

Det tar mer tid än planerat

Räkna med det oväntade

- någon nyckelperson kommer att sluta

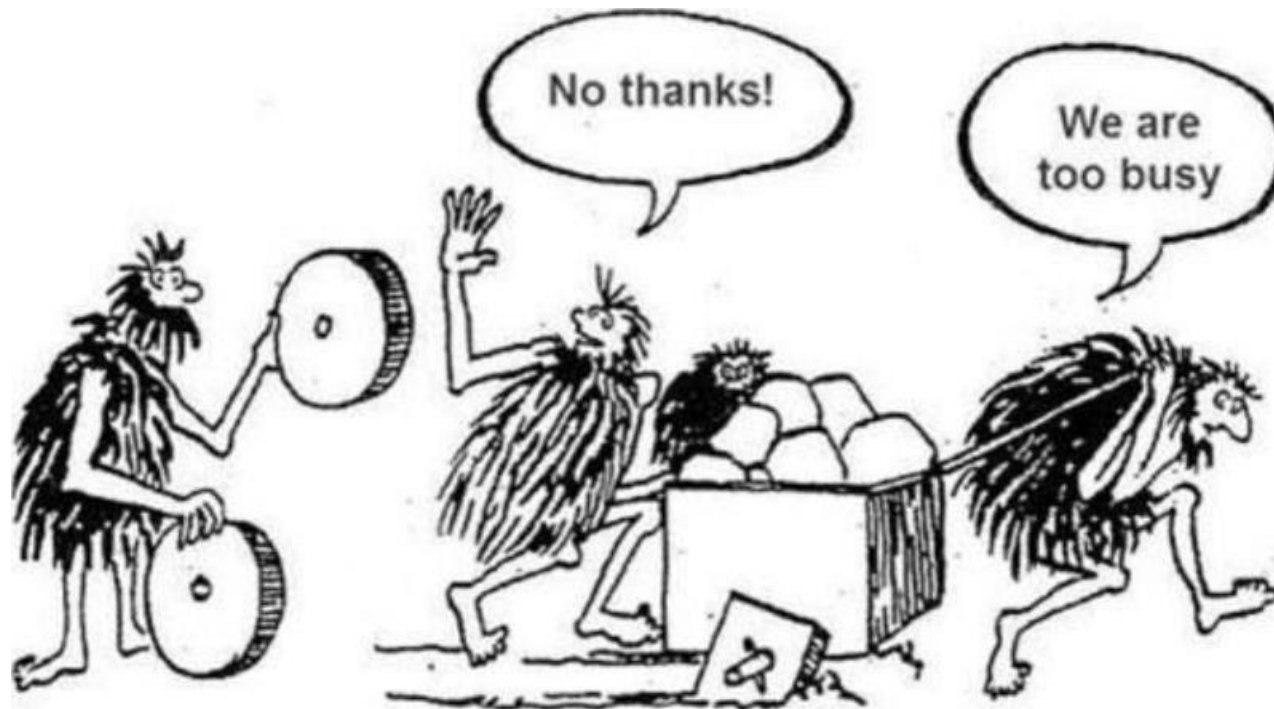
Det kommer ständigt nya ”viktiga frågor”

Att hålla i och hålla fokus

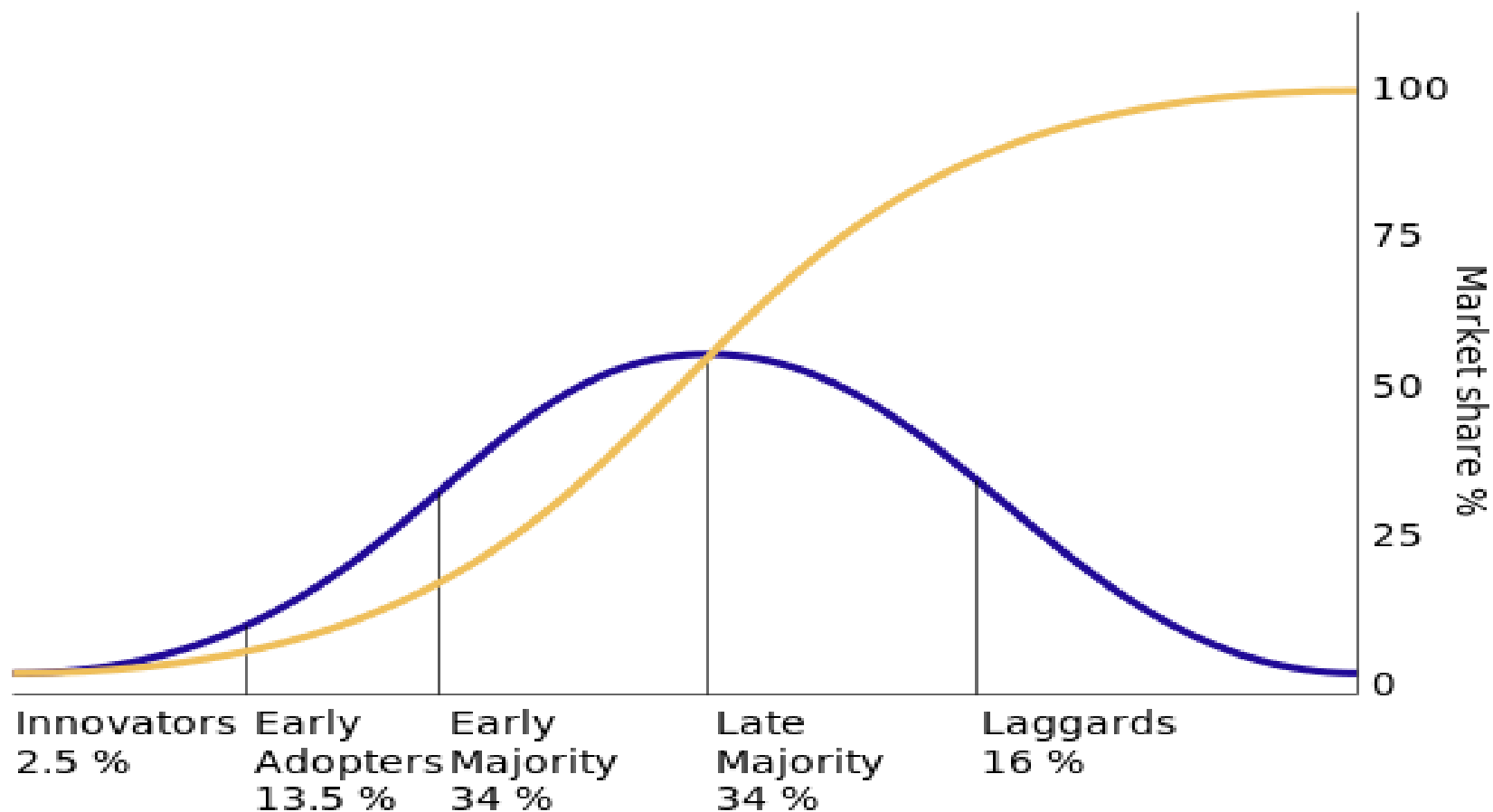
Se och bekräfta små framsteg

Att vara ambitiös, ödmjuk och respektera varandra

Det räcker inte med evidens – vi måste förhålla oss till förändringströghet (trötthet)



Diffusion – hur idéer sprider sig



Tack för att ni lyssnat!

Magnus Zingmark, Med Dr
FoU ansvarig Östersunds kommun
Adjungerad, Epidemiologi och Global hälsa, Umeå
Universitet

