

/ HVA ER HELSESTASJON FOR ELDERE?

Helsestasjon for eldre jobber forbyggende og helsefremmende for å bidra til at eldre kan bo hjemme lenger og mestre egen hverdag. Basert på erfaringene fra prosjektet oppfordrer vi andre til å opprette en Helsestasjon for eldre.

/ MÅLGRUPPE

Hjemmeboende innbyggere 67+ som ikke mottar hjemmetjenester.

/ HVORFOR BENYTTES TILBUDET VED HELSESTASJON FOR ELDERE?

Helsestasjon for eldre inviterer til en uforpliktende samtale om hvordan den enkelte ser for seg årene fremover, med tanke på helse, bolig og hverdagsliv. Ved helsestasjonen er man velkommen både med spørsmål om nåværende livssituasjon og for fremtiden. Gjennom samtalen vil den enkelte få oversikt over bydelens tjenester som kan hjelpe hvis man en dag får bruk for det.

/ ANSATTES KOMPETANSE

Ansatte bør ha helsefaglig kompetanse med kunnskap om forebyggende helsearbeid og ressursfokus, samt god kjennskap til aktiviteter, tilbud og tjenester i bydelen/kommunen. Helsestasjonen i bydel Grünerløkka har hatt en tverrfaglig prosjektgruppe med følgende kompetanse: sykepleie, folkehelse, sosionom og fysioterapi.

/ SAMARBEIDSPARTNERE

Relevante samarbeidspartnere er søknadskontor/ bestillerenhet og hjemmetjenesten. I tillegg anbefaler vi å samarbeide med aktører som jobber med velferdsteknologiske tjenester. I bydel Grünerløkka har helsestasjonen samarbeidet med prosjektet Velferdsteknologi i sentrum. Vi anbefaler å bruke samme journalsystem som bydelen/kommunen for øvrig, for å kunne dele informasjon og gi beskjeder på en enkel og trygg måte. Helsestasjonen i bydel Grünerløkka har god erfaring med å benytte Gerica som dokumentasjonsverktøy.

/ HVORDAN NÅ MÅLGRUPPEN?

Helsestasjon for eldre sender en invitasjon til helsesamtale med forslag til dato og tidspunkt for samtalen. SMS-påminnelse sendes 2-3 dager i forkant av samtalen. Helsestasjonen har et eget telefonnummer slik at man enkelt kan kontakte ansatte ved helsestasjonen.

/ RESSURSBEHOV

Ved helsestasjonen i bydel Grünerløkka jobber fire ansatte (tilsammen 1,9 årsverk). Helsestasjonen er åpen mandag - torsdag kl.10-14 og fire personer er invitert til helsesamtale hver dag. Ved å ha flere ansatte ved helsestasjonen blir tilbudet godt forankret. Vår erfaring er at Helsestasjon for eldre kun krever ett rom som er godt egnet for samtale.

/ KOSTNADER OG INNTEKTER

Årlig budsjett for helsestasjonen har vært 1,7 millioner. Helsestasjonen har ikke hatt noen inntekter i prosjektperioden da tilbudet er gratis.

/ FØR ÅPNING AV EN HELSESTASJON FOR ELDERE

Valg av prosjektleder, tverrfaglig prosjekt- og styringsgruppe

PROSJEKT-ORGANISERING

Avgjørelser for praktisk gjennomføring; telefonløsning, åpningstid, bemanning, oversikt over inviterte og oppmøte, telefonoppfølging av de som ikke møter til samtale, samt valg av journalsystem (anbefaler Gerica)

LOGISTIKK

LOKALER

Lokalisering og innredning av helsestasjonen

KOMPETANSE-HEVING

Innhenting av informasjon til helsesamtaler samt relevante kurs (f.eks. kurs i Motiverende intervju)

Utarbeide invitasjon

INVITASJON

SAMTALEMAL

Utarbeide samtalemål

/ KONTINUERLIG ARBEID VED EN HELSESTASJON FOR ELDERE

INVITERE TIL SAMTALE

Invitere prosjektets målgruppe

Påminnelse til inviterte 1-3 dager før samtalen (vi anbefaler SMS)

PÅMINNELSE

SAMTALER & JOURNALFØRING

Gjennomføre og journalføre samtaler

SPREDNING & KOMMUNIKASJON

Besøke og ta imot besøkende fra relevante tilbud og tjenester for å dele informasjon

MØTER I PROSJEKTGRUPPEN

Møter for å dele og diskutere erfaringer (vi anbefaler 30-60 min). Ukentlig ved oppstart, deretter ved behov

/ INNHOLDET I HELSESAMTALEN

Helsesamtalen rommer tre store samtaletemaer; helse, boligveiledning og velferdsteknologi.

HELSE. Helse som tema er bredt og omhandler blant annet fysisk aktivitet, kosthold, deltagelse og informasjon om tilbud i bydelen. Råd og anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet følger Helsedirektoratets anbefalinger. Målet er å bevisstgjøre den enkelte på hva man selv kan gjøre for å opprettholde og fremme god helse.

BOLIGVEILEDNING. Ansatte stiller spørsmål om vedkommendes bostituasjon og hvordan den fungerer. Dersom det er relevant går samtalen videre inn på muligheter for tilpasning av bolig og alternativer dersom vedkommende ønsker eller har behov for å bytte bolig. Ved behov for tilrettelegging av bolig tar helsesasjonen kontakt med fysio- og ergoterapitjenesten i bydelen. Hensikten med boligveiledning som en del av samtalen er å gjøre den enkelte oppmerksom på at man selv må planlegge for å bo i egen bolig.

VELFERDSTEKNOLOGI. Ansatte gir informasjon om praktiske og teknologiske hjelpemidler, med hovedfokus på «hverdagsteknologi» som for eksempel nettbank, e-post, bruk av smarttelefon og annet som kan bidra til økt mestring i hverdagen. Videre er det nyttig at ansatte har god kjennskap til trygghetsalarmer og muligheten til å søke om tilskudd til hjelpemidler.

/ OM MODELLEN

Modellen er utviklet på bakgrunn av et toårig samarbeidsprosjekt (2016-2017) mellom bydel Grünerløkka og Kirkens Bymisjon.

I «Helsesasjon for eldre: Sluttrapport 2017» finner du utfyllende informasjon om prosjektet. Sluttrapporten kan lastes ned via nettsidene til Oslo kommune og Kirkens Bymisjon.

/ KONTAKTINFORMASJON

Prosjektleder Marianne Weberg
e-post • Marianne.weberg@bymisjon.no
tlf. • 474 86 745

/ FOTO • TORSTEIN IHLE

/ MODELL

Helsesasjon for eldre



Bydel
Grünerløkka

