



Kommissorium ”Sund Aldring”

Udarbejdet af: Jeanne Schlenzig

Godkendt af:

Dato: Juli 2015

1. Projektets titel	Pilotprojekt - Seniorkurser i ”Sund Aldring”
2. Projektets baggrund - Hvorfor er projektet nødvendigt? Hvilket problem skal projektet søge at løse - Anfør om projektet udspringer af Sundhedsforvaltningens vision, strategier eller andet - udgangspunktet kan f.eks. være et problem, et behov eller en mulighed - Andres erfaringer / forskningsresultater	De stigende ældregenerationer samt kommende ændringer i lov om forebyggende hjemmebesøg nødvendiggør nye tiltag til målgruppen af seniorer 65+ år. Aldring er et vilkår for os alle. Forskningen viser, at det er en god idé at starte tidligt på at imødegå aldringen. Forskningen viser også, at der er store forskelle på, hvordan vi har det fysisk, når vi bliver ældre og at det også har en betydning for vores levetid, hvordan vi har det med vores nærmeste. (Kilde: ”Det gode seniorliv”, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet, 2015) Aldring medfører forandringer på det fysiske, psykiske og sociale plan og sætter vores mestringsevne på prøve. Eksempler på forandringer er pensionering, ændret økonomisk status, svigtende helbred (f.eks. tab af sanser, debut af akut eller kronisk sygdom, aftagende muskelstyrke og gangfunktion) og tab af familiemedlemmer og venner. (Kilde: ”Gerontologi – Livet som ældre i det moderne samfund”, Nyt Nordisk Forlag, 2009) Senior Sundhed ønsker at udvikle og afprøve seniorkurser, der styrker seniorers viden og handlekraft i forhold til sund aldring. Senior Sundhed vil inspirere til et aktivt seniorliv – ”Det gode seniorliv”. Udvikling af seniorkurserne sker ved samskabelse med borgere, ældreråd, frivillige foreninger, patientforeninger og kirker. På længere sigt kan vurderes om seniorkurser eller dele af kursus helt eller delvist kan varetages af seniorer / frivillige foreninger / patientforeninger / kirker og om vi med fordel kan uddanne frivillige sundhedsagenter. Seniorkursus i ”Sund Aldring” kan ses som en massestrategi – et tilbud til ALLE seniorer 65+ år. På kurset kan seniorer med særlige behov få viden om relevante individuelle eller gruppebaserede sundhedsfremme tilbud. I første omgang afprøves indsatsen, og ultimo 2015 udfærdiges evalueringsrapport om modellen for seniorkurser i ”Sund Aldring”. Evalueringsrapporten fremstilles herefter politisk.





	Et eksempel på en lignende indsats til inspiration; Hvidovre Kommune udruller i efteråret ældrekurser af 4 dage. Kurserne er inspireret af forældrekurser. Økonomi /Pension/Arveret: 4 timer m jurist + socialrådgiver Tryghed i hjemmet: 2-3 timer m politi, brandvæsen, faldklinik Sundhed: 2-3 timer KRAM Bløde værdier, mental sundhed, sociale liv m. internt personale Fælleskab: 2-3 timer Aktivitet, frivillige foreninger informerer Formålet er bl.a. netværksdannelse. Holdstørrelse er max. 15 personer.
3. Målgruppe - de personer/grupper, projektet retter sig imod	Seniorer 65 år og opefter.
4. Formål - HVORFOR igangsættes projektet - Hvilken effekt skal projektet have på lang sigt	- At udvikle og afprøve model for seniorkurser - At styrke seniorer viden og handlekraft i forhold til Sund Aldring Delmål - Styrke seniorers viden om fordele ved et aktivt seniorliv - ”Det gode Seniorliv” og empower seniorer til at tage ansvar for eget liv. - Styrke seniorers viden om den almindelige aldring og håndtering af ændringer i helbredstilstand, herunder evne til tidlig opsporing af sygdomstegn og tab af færdigheder. - Introduktion til Sundhedscentrets tilbud til Seniorer, Roskilde Kommunes frivillige foreninger og hjemmesiden Aktivtaeldreliv.dk. På længere sigt kan vurderes om seniorkurser eller dele af kursus kan varetages af seniorer / frivillige foreninger / patientforeninger / kirker / beboerforeninger og om vi med fordel kan uddanne frivillige sundhedsagenter. Det kan overvejes at supplere seniorkursus i ”Sund Aldring” med et Modul 2 kursus fremadrettet, som har fokus på tab i seniorlivet mhp. at styrke seniorers evne til håndtering af overgange i seniorlivet - pensionist tilværelse, flytning, ændret økonomisk situation, tab af nære pårørende, svigtende helbred.
5. Succeskriterier og målemetode -HVILKEN effekt ønsker vi at opnå med projektet - HVORDAN ser vi, at formålet / formålene i pkt.4 er nået. - HVORDAN skal vi MÅLE succeskriterierne.	- At 70 % deltagerne oplever at være klædt bedre på til et aktivt seniorliv og har ny viden om handlemuligheder. - At 70 % af deltagerne er oplyste om Sundhedscentret, frivillige foreninger og hjemmesiden Aktivtaeldreliv.dk. - Effektmåling sker ved evalueringsskema efter hvert seniorkursus. - Løbende opsamling og tilretning af seniorkursus. - Evt. opfølgning med telefoninterviews eller skriftligt spørgeskema 1-3





HUSK: Succeskriterier skal være konkrete, målbare og tidsfastsatte	måneder efter kursusdeltagelse; - Har du brugt den viden du fik på kursus i "Sund Aldring og Senior Selv-Observation"? - Har du brugt Senior Selv-Observations skema siden du var på kursus?
6. Projektets produkt(er) - Hvilket slutprodukt skal projektet levere – "hvad står vi med i hånden" når projektet slutter. - Eks. en skabelon over indhold i patient-uddannelse	Skabelon på Seniorkurser i "Sund Aldring & Senior Selv-Observation" Målet er: • At få viden om effekten af seniorkursus. • At få viden om deltagernes socioøkonomiske forhold. • At deltagerne reflekterer over egen sundhed ved at skabe dialog om "Sund aldring" – at det står klart for deltagerne, hvad de selv kan gøre eller hvor de har behov for hjælp og støtte samt hvordan hjælpen kan fås. • At undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes behov og problemer og er dialogbaseret. • At deltagerne får viden om den almindelige aldring samt handlemuligheder til tidlig opsporing af sygdomstegn / tab af færdigheder. • At deltagerne får oplysninger om Sundhedscentrets, frivillige foreningers tilbud til seniorer og hjemmesiden aktivtaeldreliv.dk. Slutmålet i forhold til pilotprojektet er at kortlægge udbytte af seniorkurser i "Sund Aldring" set med sundhedsfaglige øjne. Seniorkursus afvikles i lokalområder tæt på borgers bopæl. Holdstørrelse max. 10-15 deltagere. Kursets varighed er 2 timer: 1. Lektion Dialog om "Sund Aldring" og det gode seniorliv – Et aktivt ældreliv. 2. Lektion Den almindelige aldring og håndtering af ændringer i helbredstilstand. Information om Sundhedscentrets, frivillige foreningers tilbud til seniorer og hjemmesiden aktivtaeldreliv.dk. Tilmelding til kursus kan ske ved annoncering, via sundhedskonsulenters forebyggelsesbesøg, via opslag i lokalcentre, via seniorforeninger, frivillige foreninger.
7. Bindinger / begrænsninger - Er der nogle bindinger, projektet skal holde sig indenfor? - Eks. en bestemt	Seniorkurser udvikles ved samskabelse med interessenter; borgere, ældreråd, frivillige foreninger, patientforeninger, seniorklubber, kirker og borgere. Seniorkurserne tænkes afviklet i lokalområder (lokale sundhedsfremme arenaer) tæt på borgerne med henblik på at tiltrække sårbare ældre, f.eks. lokale sundhedscentre, lokalcentre / daghjem, frivillige foreninger, seniorforeninger, beboerforeninger - eksempelvis Margrethegården, kirker, rådhuset, Byens Hus.





metode/bestemte interessenter, der SKAL inddrages	
8. Projektets organisering - Hvem er projektejer, projektleder og projektmedarbejdere? Evt. styregruppe.	Projektejer: Leder af Sundhedscentret Hanne Ourø. Projektleder: Jeanne Schlenzig
9. Tidsramme - Overordnet tidsramme for (start- og sluttidspunkt). - beskriv evt. andre tidsrammer eks. politiske møder etc.	- I perioden september – december afprøves seniorkurser på forskellig vis.
10. Økonomi og ressourcer - Beskriv den overordnede økonomi - Beskriv om der er behov for opkvalificering blandt projektdeltagerne - Beskriv projektgruppens forventede tidsforbrug – gerne opdelt på ”roller”	Løn til projektleder samt til inddragelse af sundhedskonsulenter fra Senior Sundhed i pilotprojektet Udgifter til forplejning og transport.
11. Evaluering - HVORNÅR og HVORDAN skal effekt-evalueringen foregå? - HVEM har ansvaret for evalueringen? - HVORDAN skal resultaterne formidles og til hvem? - HVOR OFTE er der behov for procesevaluering	- Seniorkurser evalueres af de deltagende seniorer. - Jeanne Schlenzig har ansvar for evaluering, som formidles til leder af Sundhedscentret Hanne Ourø. - Resultater formidles ved politisk fremstilling ved udgangen af året i forhold til om Seniorkurserne skal være et permanent tilbud. - Procesevaluering sker månedligt mellem projektleder og leder af Sundhedscentret Hanne Ourø.





--	--

