

Helsestasjon for eldre bydel Grünerløkka

Pilotprosjekt 2016-2017
Ordinær drift fra 1.1.2018



Bydel
Grünerløkka



En aldersvennlig by

Hvorfor en Helsestasjon for eldre?

- Bidra til et eldre kan **bo hjemme** lenger og mestre hverdagen
- **Forebygge** redusert helsetilstand og funksjonsnivå, ensomhet og inaktivitet
- Bidra til **bevisstgjøring**: Hva kan eldre selv gjøre for å ta vare på helsen?
- Utsette behov for tjenester
- **Ressursfokus** fremfor hjelpebehov
- Nå unge (og friske) eldre



Hva er en Helsestasjon for eldre?

- Målgruppe: 67+, hjemmeboende uten tjenester
- Personlig invitasjon
- Åpen samtale (MI) - faste temaer:
 - Fysisk aktivitet, kosthold, frivillighet, sosial deltagelse
 - Bolig
 - Teknologi og andre hjelpemidler
- Informasjon, råd og veiledning
- Blodtrykk- og blodsuktermåling
- Åpningstider mandag-torsdag 9.30-14
- Ansatte, tverrfaglig kompetanse
- Plassering, Engelsborg seniorsenter
- Samarbeid med «Velfersteknologi i sentrum», avstandsoppfølging av helsemålinger



Navn/adresse

Invitasjon til helsesamtale xxxxdag 00. kl. 00.00

Helsestasjon for eldre inviterer deg til en samtale om hvordan du ser for deg årene fremover med tanke på helse, aktivitet og bolig.

Ved helsestasjonen kan du få råd og veiledning om:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Praktiske og teknologiske hjelpemidler
- Alternativer for fremtidig bolig
- Frivillighet
- Tilbud og tjenester i bydelen

Helsestasjonen tilbyr enkle helsemålinger:

- Blodtrykk
- Blodsukker (fastende, etter avtale)

Helsestasjonen er et tilbud for innbyggere i bydel Grünerløkka over 60 år og kommer i tillegg til kommunens øvrige helse- og omsorgstjenester. Vi utfører derfor ikke oppgaver som ivaretas av fastlege eller hjemmetjenesten. Tilbudet ved Helsestasjonen er gratis.

Dersom du ikke vil benytte tilbudet eller vil endre timen ta kontakt på SMS/telefon 474 86 745. Vi setter stor pris på beskjed dersom du ikke kommer, da kan andre benytte din time.

Vår adresse er Helgesensgate 62 A, inngang Sofienbergssenteret. Helsestasjonen er i 2. etg. i lokalene til Løkka+.

Med vennlig hilsen
Eva Salte og Marianne Weberg
ved Helsestasjon for eldre

Helsestasjon for eldre | Helgesensgate 62 A, 0558 Oslo
Mail: eva.marie.salte@bga.oslo.kommune.no

Kort om bydel Grünerløkka

- En bydel i endring - **men:**
 - Flere bor alene
 - Uegnede boliger
 - Flere med dårlig økonomi
 - Lavere forventet levealder
 - Høyere forekomst og høyere dødelighet som følge av kreft og KOLS
-
- 2017:
 - nedgang i aldersgruppen 80+ på 4,8%
 - **økning i aldergruppen 67-79 på 8,7%**

ALDERSGRUPPER I BYDEL GRÜNERLØKKA	ANTALL (2017)
ALLE INNBYGGERE:	57 567
60 ≤	5 095
67 ≤	2 878
PROSJEKTETS MÅLGRUPPE	2 237
INNVANDRERE 67 ≤	565



Erfaringer

- Yngre eldre er mer motivert for endring
- Tilbud om måling av blodtrykk er attraktivt
- Samlokalisering er positivt, relevante tilbud i umiddelbar nærhet
- Interesse for frivillighet – «ønske om noe å gjøre», ikke en del av helsesamtalen i utgangspunktet
- Flere ønsker at bydelen skal vite noe om deres helse og livssituasjon dersom hjelpebehov oppstår
- Stor variasjon blant målgruppen
- Helsestasjonen har ført til at flere bruker tilbudene på seniorsenteret



Erfaringer

Behov:

- Mer og bedre treningstilbud tilrettelagt for eldre
- Veiledning og opplæring i bruk av smarttelefon, nettbrett etc.
- Kunnskap og veiledning relatert til diagnoser og livsstilsendring:
 - kosthold, diabetes, KOLS, vektreduksjon, trening, kolesterol, blodtrykk, røykeslutt
- Boligveiledning
- Informasjon, et sted å hevende seg



Suksessfaktorer

- Personlig invitasjon til helsesamtalen og SMS-påminnelse
- Samarbeid bydel Grünerløkka og Kirkens Bymisjon
- Tverrfaglig prosjektgruppe
- Tilstrekkelig ressurser (ansatte)
- Samtalene journalføres i bydelens dokumentasjonssystem (Gericca)
- Endringsvilje - og muligheter
- Kommunikasjon og spredning av informasjon
- Lokal tilpasning
- Ansatte med kjennskap til tilbud i bydelen/kommunen



ANTALL SATT I KONTAKT MED ANDRE TJENESTER	ANTALL
VIS-PROSJEKTET	20 ^A
FYSIO-ERGOTERAPITJENESTEN	14
NAV	3
SØKT OM TRYGGHETSALARM	13
FRIVILLIGLEDER PÅ ENGELSBORG	6 ^B

OPPMØTE TIL SAMTALE APRIL 2016 - DESEMBER 2017	TOTALT ANTALL	KVINNER	MENN
INVITERTE	976	54 % (524)	46 % (452)
MØTT TIL SAMTALE	39 % (381)	57 % (219)	43 % (162)
IKKE MØTT TIL SAMTALE	61 % (595)	51 % (305)	49 % (290)
HJEMMEBESØK (INKLUDERT I ANT. INVITERTE)	13		
DROP-IN (VAR 2016, IKKE INKLUDERT I ANT. INVITERTE)	37		

Oppmøte 2018: 40% (119) møtt og 60% (184) ikke møtt.

Løkka+, en helsefremmende møteplass

- Mål:

«Løkka+ skal bidra til at Grünerløkka blir et mer inkluderende nabolag med et godt samhold og engasjement blant befolkningen. Løkka+ skal romme mangfoldige og inkluderende aktiviteter, der tilbud til seniorer 60+ er prioritert.»

- Innhold:

- Trening
- Helsestasjon for eldre
- VIS (avstandsoppfølging av helsemålinger)
- Veiledning og kurs
- Generasjonsmøter
- Selvgående grupper/aktiviteter





Veien videre...

- Invitere nyinnflyttede og nye pensjonister
- Innkalle til oppfølgingssamtaler
- Tillegge flere tjenester til Helsestasjonen?
- Videreutvikle tilbudene på Løkka+ etter innspill, ønsker og behov
- Utfordring: nå ut med informasjon om tilbud, synlighet
- **Konklusjon?**
Vi ser med Løkka+ at de eldre faktisk begynner å trene, melder seg på kurs og møter opp til teknologiveiledning!



Mer informasjon

Helsestasjon for eldre, sluttrapport og modell:

<https://kirkenbymisjon.no/helsestasjon-for-eldre/>

Løkka+:

kirkenbymisjon.no/lokkapluss/

oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/bydeler/bydel-grunerlokka/lokka/#gref

www.facebook.com/lokkapluss/

Last ned applikasjonen «Nyby» og bli medlem i gruppa «Løkka+»

