



LUNDS
UNIVERSITET

Omställning mot hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser

MAGNUS ZINGMARK,
CENTER FOR AGEING AND SUPPORTIVE ENVIRONMENTS (CASE)



Min bakgrund

- 1995 Leg. Arbetsterapeut
- 1997-2010 Hem vardagsrehabilitering + LSS i Östersunds kommun
- 2010-2015 Avhandling: Effekter och kostnadseffektivitet av arbetsterapeutiska interventioner
- 2015 FoU-ansvarig Östersunds kommun, Aktivt och hälsosamt åldrande
- 2016 Gästforskare/Hälsoekonom Umeå Universitet
- 2018 Medlem i ReAble – internationellt nätverk för hem vardagsrehabilitering
- 2020 Biträdande forskare, Lunds universitet



Dagens föreläsning

- Från reaktiv till proaktiv för att möta våra samhällsutmaningar
- Hälsofrämjande, förebyggande, rehabiliterande insatser för ett aktivt åldrande – en viktig del i utvecklingen mot evidensbaserad Nära Vård
- Från kunskap till handling – konkreta exempel på vad vi kan göra och utmaningar vi behöver hantera
- Långsiktighet och hållbarhet genom forskning och utveckling



Take-home message

Proaktiva insatser: Win-Win för individ och samhälle

Omställning tar tid

- Vilken verksamhet vill vi ha inom 3-5 år? **Målet**
- Vad gör vi redan idag? **Nuläget**
- Vad behöver vi göra för att nå dit? **Prioriterade aktiviteter**

Definitioner av Aktivt åldrande

Samhällsperspektiv (WHO, 2002)

Att främja livskvalitet genom att optimera förutsättningar för hälsa, delaktighet och säkerhet/trygghet under åldrandet.

Individuellt perspektiv (Rantanen, 2018)

Strävande efter välmående genom aktiviteter som är relaterade till personens mål, funktionella kapacitet och förutsättningar.

Vad är viktigt för dig?

- Personcentrerat
- Aktivitets-fokuserat
- Sociala sammanhang
- Betydelsefulla platser



Kommunernas utmaning

- 8% av 65+ i ordinärt boende har hemtjänst (5-16%)
- Äldreomsorg per person 80+ = 250 000/år
- Personer 80+ ökar med 50% 2018-2028, från 500 000 till 750 000



Kommunernas utmaning

- 8% av 65+ i ordinärt boende har hemtjänst (5-16%)
- Äldreomsorg per person 80+ = 250 000/år
- Personer 80+ ökar med 50% 2018-2028, från 500 000 till 750 000

Dramatiskt ökade behov/kostnader, om inte...

Andelen med behov minskar

Omfattningen av beviljade insatser minskar



Vilket ”flöde” av behov möter vi?

- Antal nya personer som söker SoL-insatser varje år?
- Vilka behov har de som söker insatser
- Hur utvecklas behov/insatser över tid?



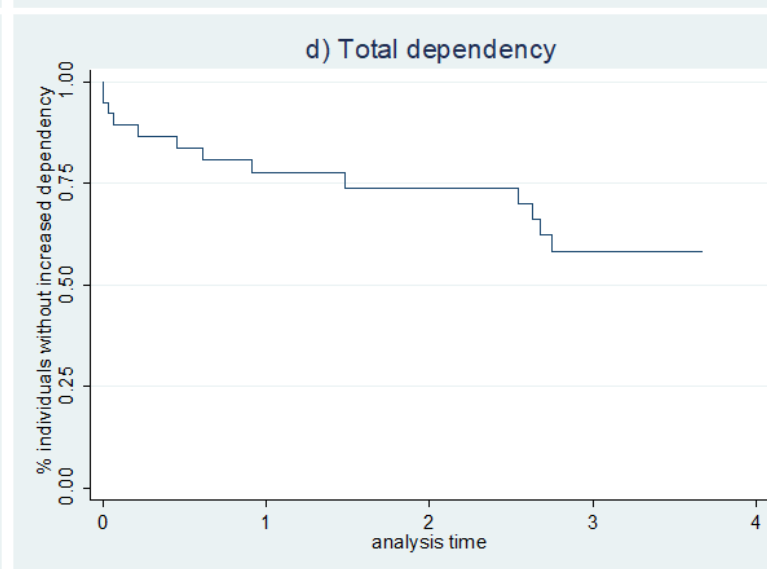
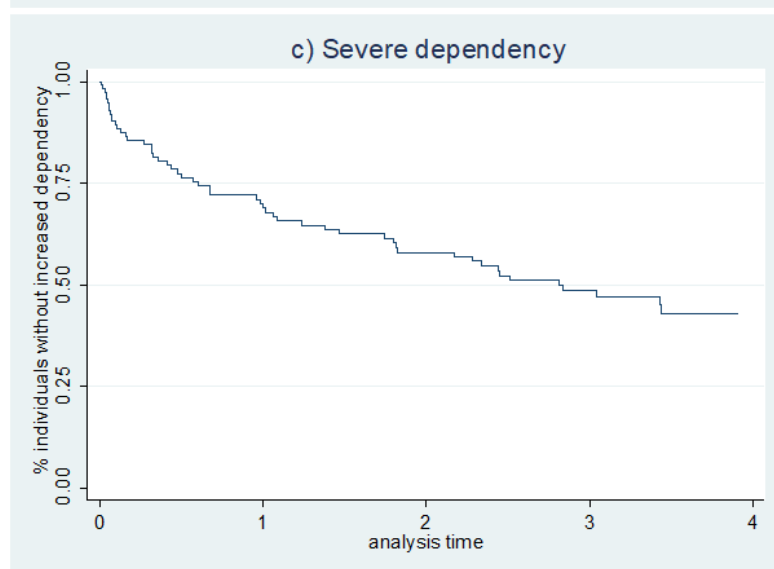
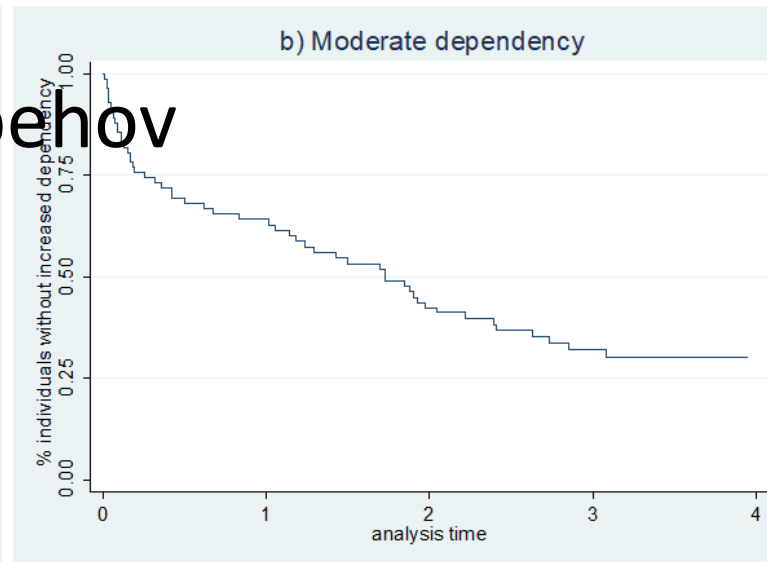
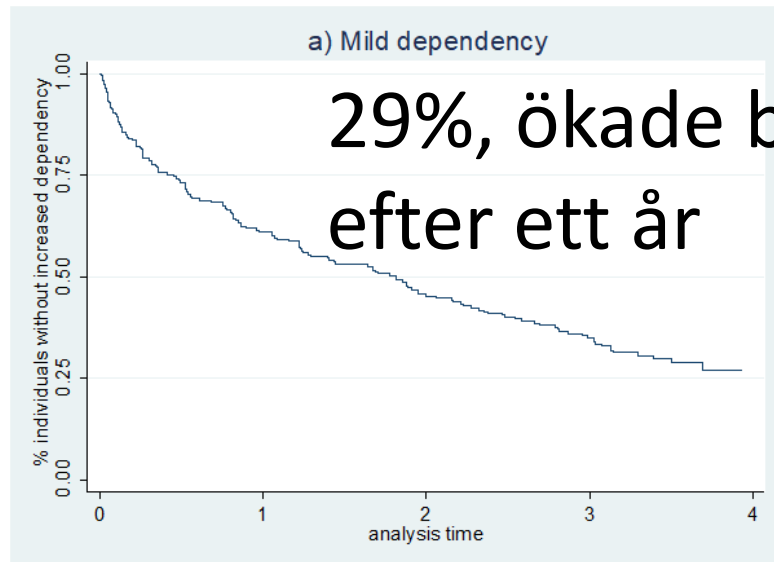
SoL-insatser vid första beslut

Behov	Andel
Lätt beroende	53%
Måttligt beroende	17%
Mycket beroende	24%
Helt beroende	7%

Vad händer över tid...?

Förändring av SoL-insatser

29%, ökade behov
efter ett år



Grad av ”beroende” vs kostnad

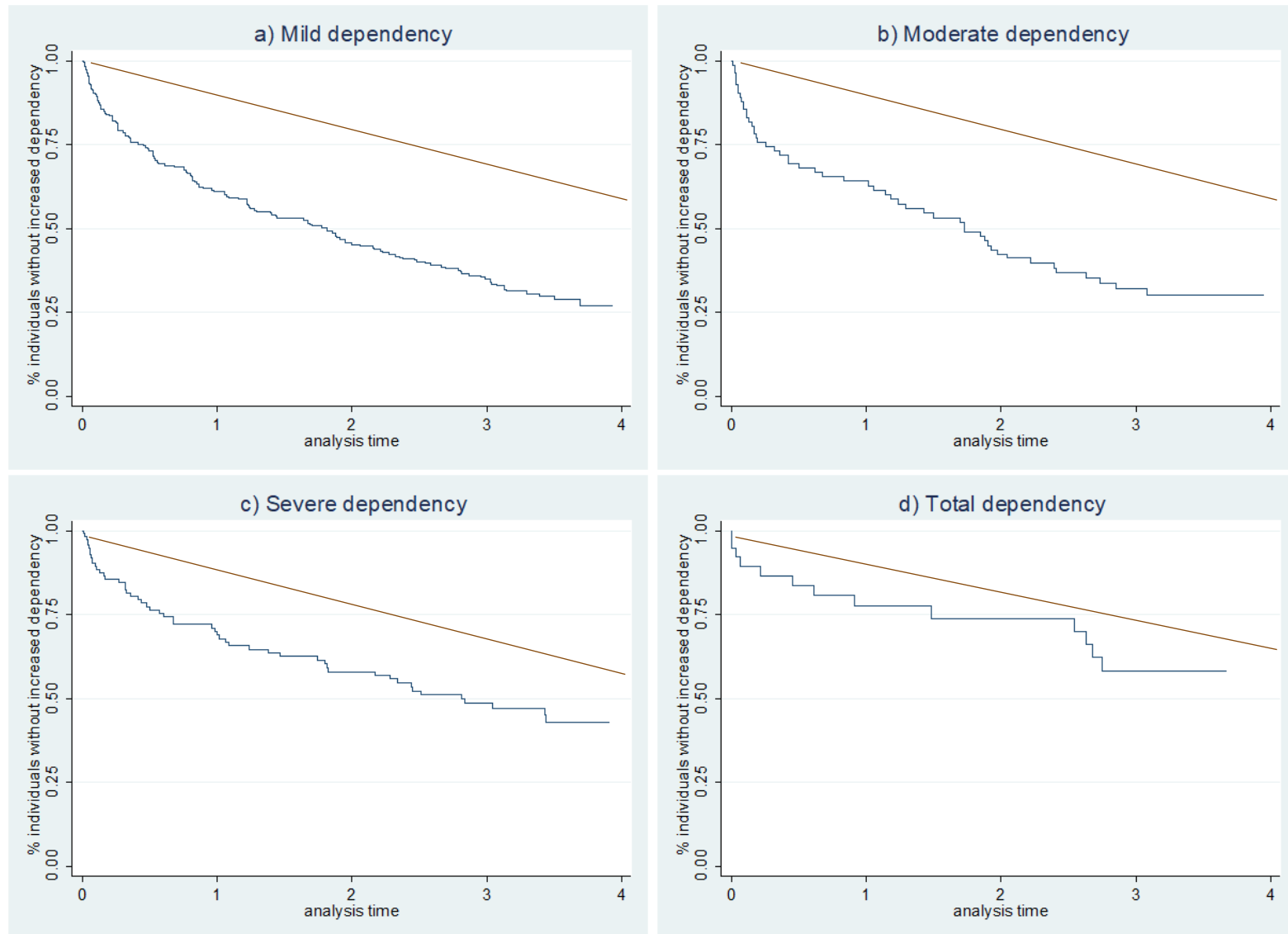
Behov	Andel	Kostnad/år
Lätt beroende	53%	20 000
Måttligt beroende	17%	80 000
Mycket beroende	24%	240 000
Helt beroende	7%	800 000

Riskgrupper!

Vad kan vi göra för att förändra flödet?

Proaktiva insatser – kostnad eller investering...

Har kan kurvorna planas ut?



Vi behöver agera mer proaktivt!

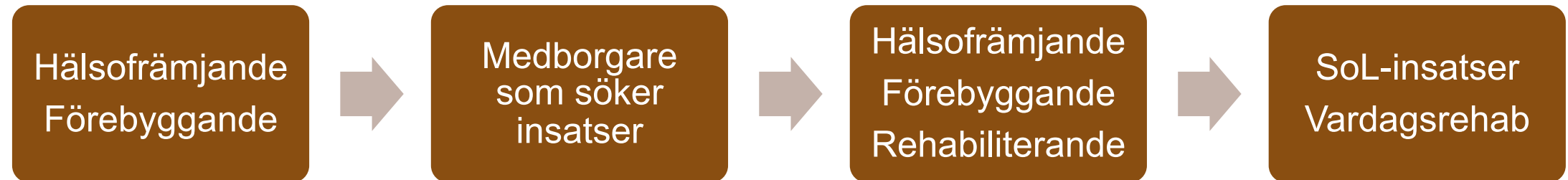
Reaktivt (när behov redan har uppstått)

- Mer personal
- Fler särskilda boenden

Proaktivt (undvika att behov uppstår, minimera behov)

- Åldrandevänliga samhällen, ex. tillgängliga miljöer, transporter, boende
- Hälsofrämjande, förebyggande, rehabiliterande insatser

...på väg mot en proaktiv verksamhet



Några exempel

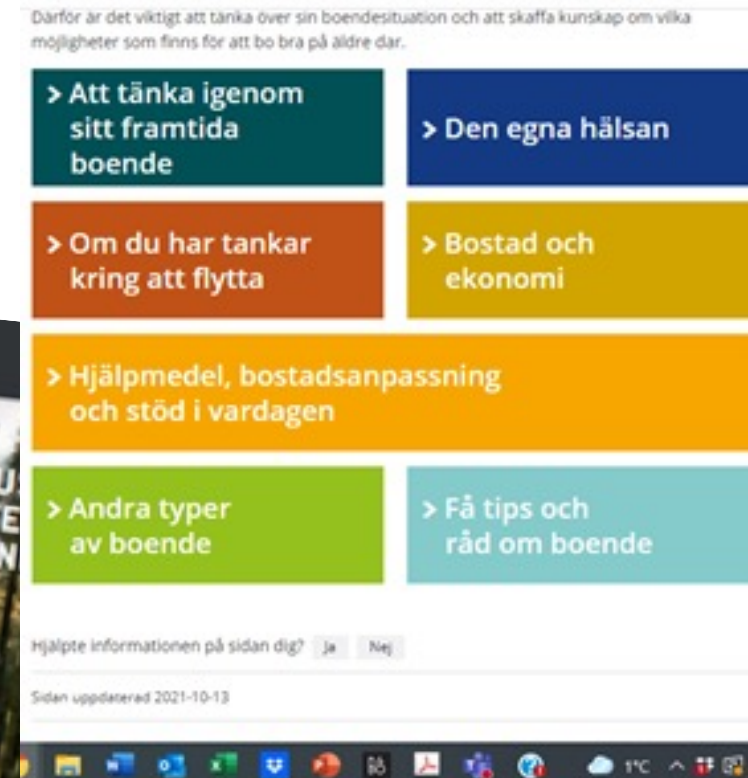
- Tillgänglig information
- Hälsoträffar för seniorer
- Digital fallprevention
- Samverkan kring bedömning av behov

Möjligheter och utmaningar

Tillgänglig information

Hälsolitteracitet är associerat med aktivt åldrande

- Skriftlig information
- Information på mötesplatser
- Hemsidan (Bo bra på äldre dar)
- Digital hemguide



Från forskning till nyttiggörande

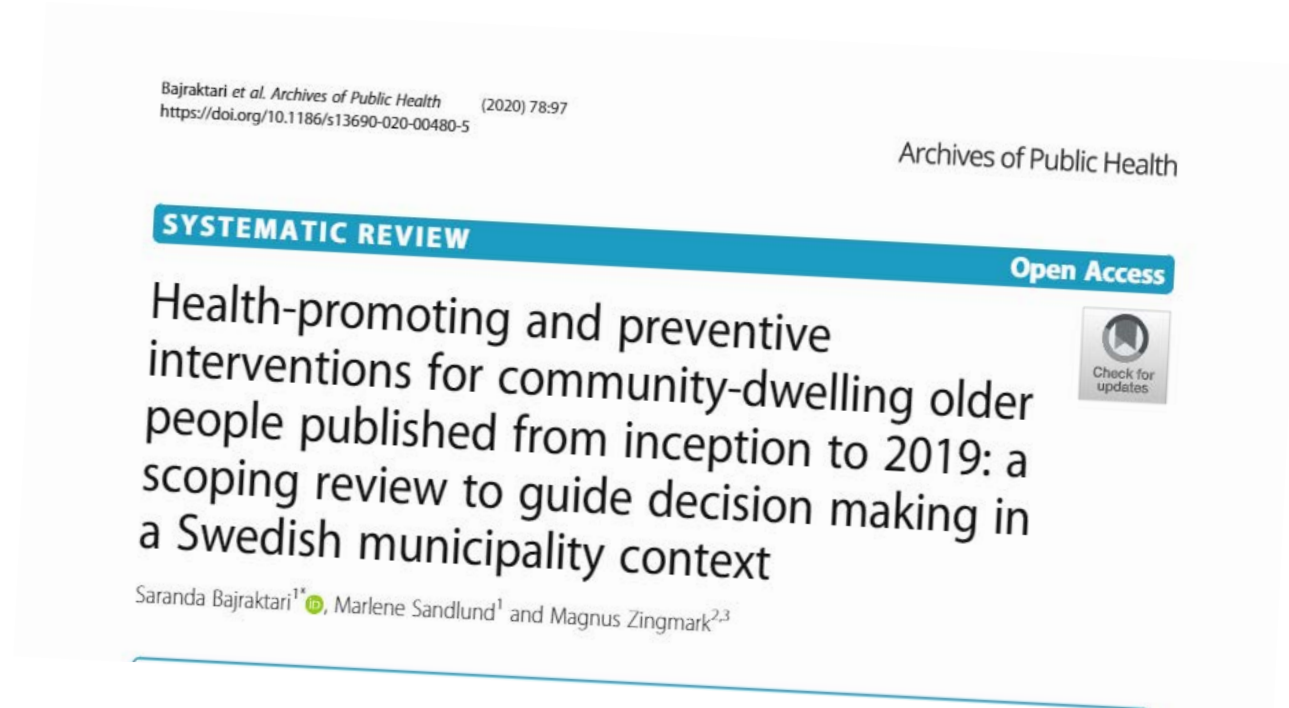
Hälsofrämjande, förebyggande interventioner i Norden

Positiva effekter i 26 av 27 studier

Begränsad kunskap

- kostnadseffektivitet
- genomförbarhet

Hälsoträffar för seniorer



LUNDS
UNIVERSITET

Hälsoträffar - ”En nyckel till handling”

Målgrupp: äldre personer i ”riskzonen”

Gruppträffar, fokus på aktivt åldrande, vad som främjar hälsa, strategier för att hantera svårigheter, info om stöd och service

Effekter: ADL förmåga, livskvalitet (QALYs), fysisk funktion.

Kostnadsnytta: Minskade samhällskostnader,

ROI 6 kr /satsad krona (1 år)

Enkel åtgärd men nåbarhet är utmanande

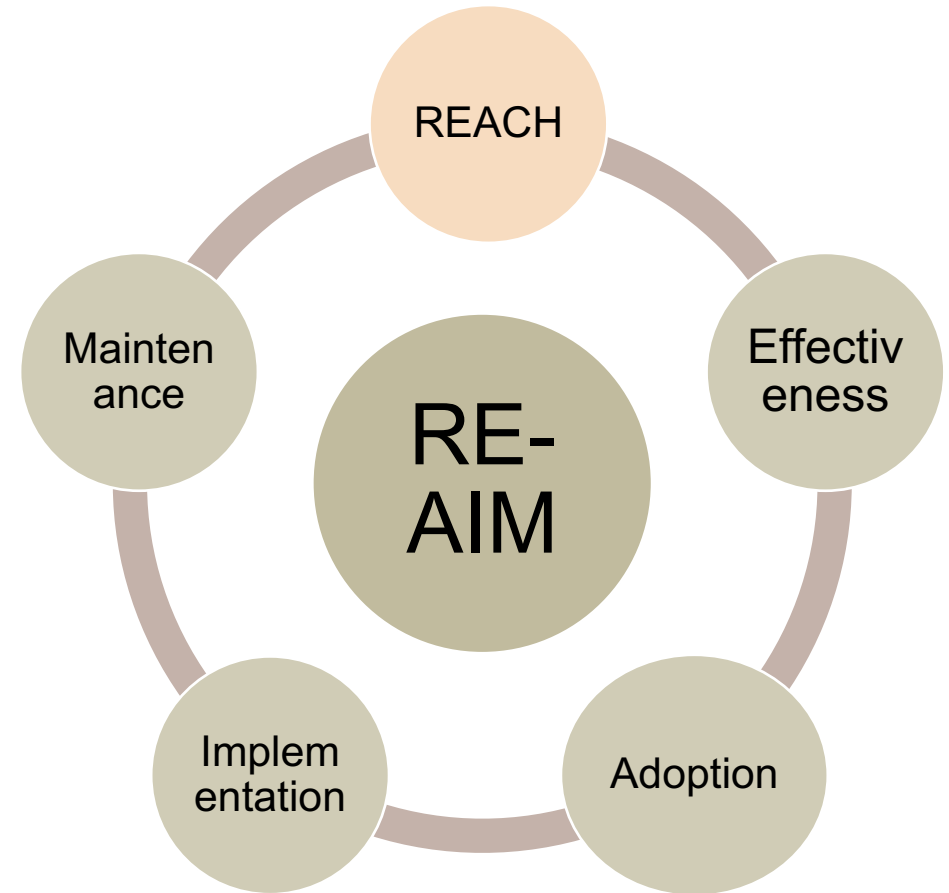
RE-AIM – att förstå nyttan av proaktiva insatser

Anpassning till lokal kontext

Effekter av evidensbaserade insatser

Nåbarhet

- andel
- jämlikhet



RE-AIM elements: planning and evaluating questions (visit www.re-aim.org for more information)

Öka nåbarheten

Aktiv rekrytering

- Informationsbrev till personer med "tidiga hemtjänstinsatser"
- Informationsbrev det år man fyller 80 år
- Uppsökande telefon samtal
- Logistiken kräver sin organisation

Kostnad vs nytta

Ett smörgårdsbord av insatser

- Hälsoträff
- Hembesök
- Information och stöd - Skriftligt / digitalt
- Information och aktiviteter på mötesplatser
- Samverkan med externa aktörer



Fallförebyggande träning med Säkra steg

Styrka + balansträning förebygger fall och fallskador

Personligt anpassad, regelbunden träning

Utmanande att nå många med stöd för träning

Säkra steg – app utvecklad **tillsammans med seniorer**

Pågående forskning

Effekter och nåbarhet för personer 70+

Nationell RCT + Observationsstudie, Östersund



LUNDS
UNIVERSITET

Vilka når vi med digital fallprevention?

RCT:n (n=1628)

- 76% rekrytering via sociala medier
- Medelålder 76 år
- 80% kvinnor
- 56% hade ramlat senaste året
- 72% utbildning 12 år eller längre
- 71% använde internet dagligen

Observationsstudien (n=173)

- 47% rekrytering via broschyren
- Medelålder 76 år
- 70% kvinnor
- 45% hade ramlat senaste året
- 57% utbildning 12 år eller längre
- 53% använde internet dagligen

Nåbarhet, 5% (173/3700)

Ett smörgårdsbord av fallpreventiva åtgärder

- Hälsoträff
- Hembesök
- Information och stöd - Skriftligt / digitalt
- Information och aktiviteter på mötesplatser
- Samverkan med externa aktörer
- Riskbedömning + åtgärder, hemtjänst och särskilt boende



Samverkan vid bedömning av behov

Vilka behov har medborgare som söker insatser?

Hur möter vi medborgare som söker insatser

- Hälsofrämjande
- Förebyggande
- Rehabiliterande



Samverkan vid bedömning av behov

- Bedömning och insatser i aktivitet
- Utforska, utveckla och **bli trygg i sin egen förmåga**
- Vilka behov har de som söker hjälp?

Samverkan arbetsterapeut + biståndshandläggare

- Främjar självständighet
- Säkerställer att behov tillgodoses på optimalt sätt
- Kostnadseffektivt



Hem/vardagsrehabilitering

- Leds huvudsakligen av AT och FT
- Fokus på PADL och förflyttningar i hemmiljön
- Sker ofta i nära samverkan med hemtjänstpersonal
- Samverkan med andra professioner (distriktssköterska, biståndshandläggare, chefer för vårdpersonal)
- Ett gränsland mellan SoL och HSL



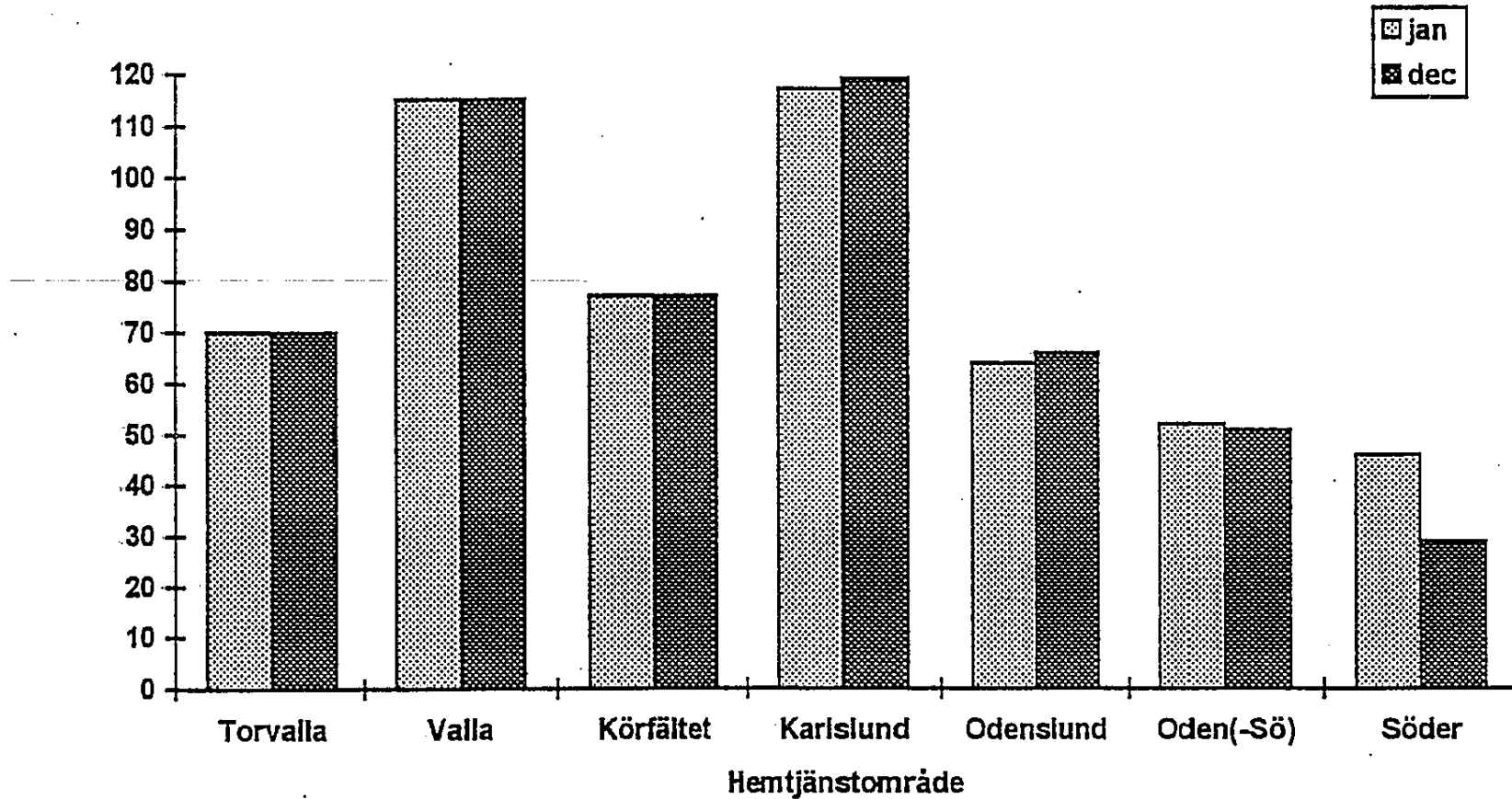
Effekter av tidig hemrehabilitering

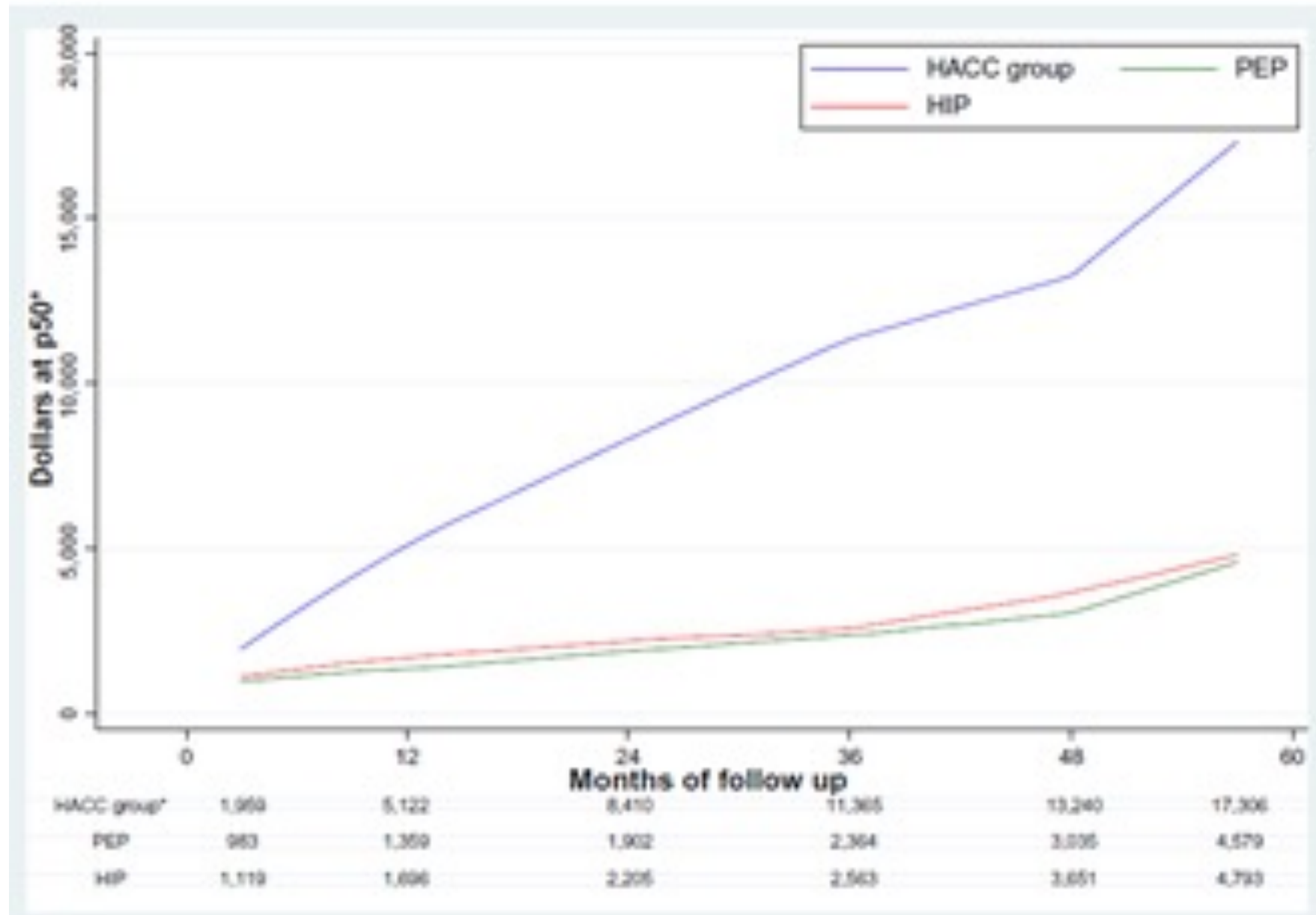
- Målgrupp: ca 40% vid första beslut om hemtjänst
- I genomsnitt 3 hembesök, kostnad **1300 kr** inklusive hjälpmedel
- 60-70% blir helt självständiga eller klarar sig mindre insatser
- Kostnadsnytta: Minskade samhällskostnader,

ROI 4 kr /satsad krona (1 år)

Hemrehab Söder

Antal hemtjänstären
Januari/December





Hälsoekonomiskt perspektiv

Hälsa

- Aktivitetsförmåga
- Självständighet
- Minskade fallskador
- Kvalitetsjusterade levnadsår (QALYs)

Kostnader

- Rehabinsatser
- Hjälpmedel
- Anpassningar
- Hemtjänst
- Särskilt boende
- Anhörigas tid
- Sjukhusvård

Hälsoekonomiskt perspektiv

Hälsa

- Aktivitetsförmåga
- Självständighet
- Minskade fallskador
- Kvalitetsjusterade levnadsår (QALYs)

Kostnader

- Rehabinsatser
- Hjälpmedel
- Anpassningar
- Hemtjänst
- Särskilt boende
- Anhörigas tid
- Sjukhusvård

En "kostnad" kan vara en besparing

Vi behöver jämföra alla kostnader för olika alternativ

Hjälpmedel – kostnad vs. nytta

- Inomhusrollator (1200 kr)
 - Utomhusrollator (1050 kr)
 - Toastolsförhöjning (599 kr)
 - Duschpall med arm och ryggstöd (439 kr)
 - GPS larm (295kr/mån)
-
- Hemtjänst 500 kronor/timme
 - En dag på särskilt boende 2700 kronor

Grad av ”beroende” vs kostnad

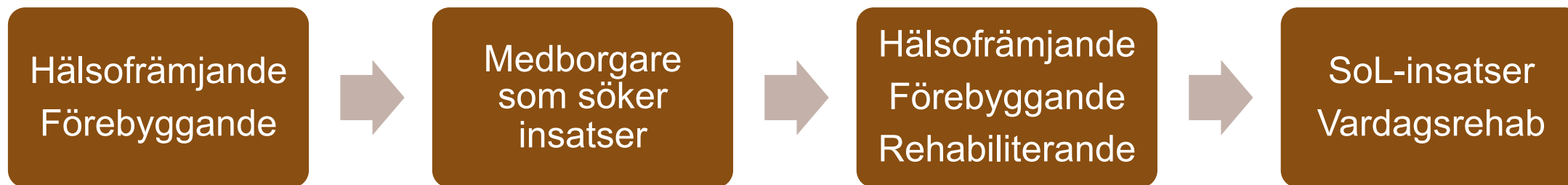
Behov	Andel	Kostnad/år
Lätt beroende	53%	20 000
Måttligt beroende	17%	80 000
Mycket beroende	24%	240 000
Helt beroende	7%	800 000

Riskgrupper!

Vad kan vi göra för att förändra flödet?

Proaktiva insatser – kostnad eller investering...

...på väg mot en proaktiv verksamhet



Hur ser våra flöden ut?

Hur kan nåbarhet av proaktiva insatser optimeras?

Vilka effekter och kostnadseffektivitet har proaktiva insatser?

Forskning i svenska kommuner

Vilken forskning sker idag?

Etablerat i verksamheten eller genom uppdrag?

Doktorand, 4 års heltid, avhandling = körkort som forskare

Disputerad/doktor

Post-doc



Take-home message

Proaktiva insatser: Win-Win för individ och samhälle

- Vilken verksamhet vill vi ha inom 3-5 år? **Målet**
- Vad gör vi redan idag? **Nuläget**
- Vad behöver vi göra för att nå dit? **Prioriterade aktiviteter**

Tack för er uppmärksamhet!

Se **LinkedIn** för fortsatt inspiration hur vi kan utveckla hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser



LUNDS
UNIVERSITET

En hälsofrämjande kommun

Handlingsplan 2023-2025 (inom förvaltningen):

- Genomföra hälsofrämjande och förebyggande åtgärder till medborgarna (inklusive riskbedömningar)
- Utveckla samverkan kring bedömning av behov och rehabiliterande insatser
- Utveckla hälsofrämjande och förebyggande anhörigstöd
- Motverka ojämlikhet i hälsa
- Förbättra information och kommunikation till medborgare och personal

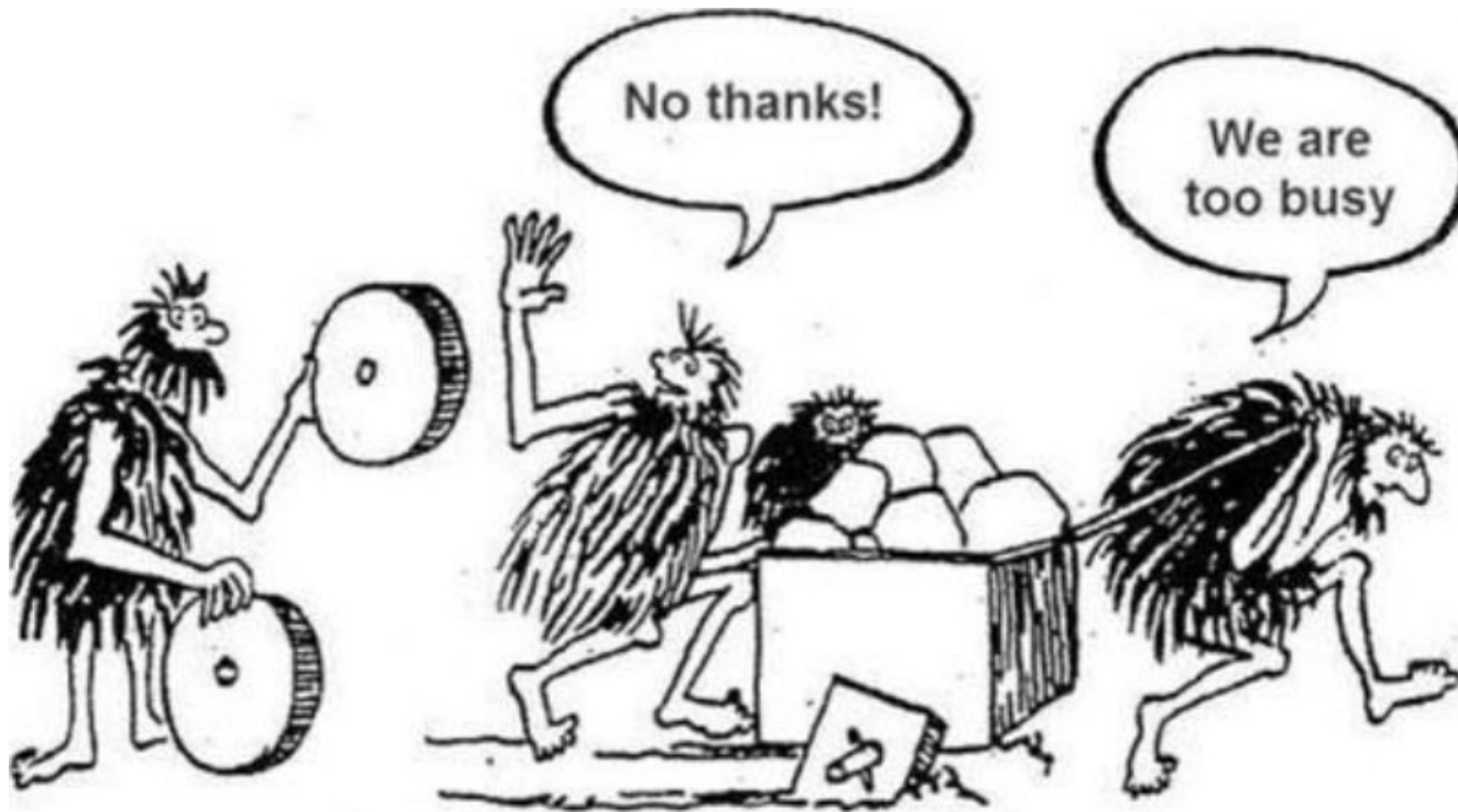


Age-Friendly Cities and Communities

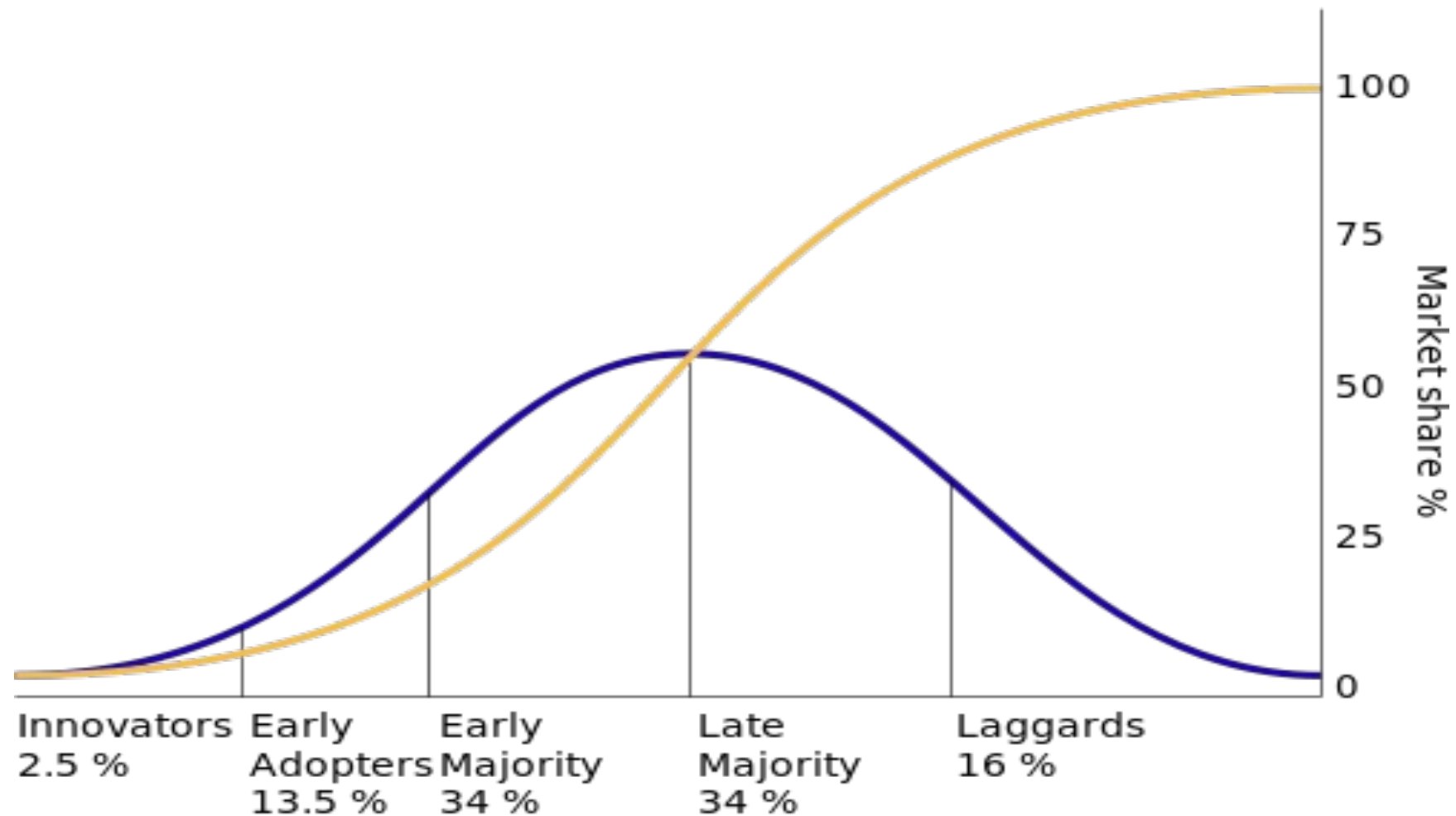
- Utomhusmiljöer och byggnader
- Transporter
- Bostäder
- Social delaktighet
- Respekt och social tillhörighet
- Medborgardeltagande, arbete och volontärinsatser
- Kommunikation och information
- Samhällsstöd och hälsovård



OK, hur lätt är det med förändring...



Diffusion – hur idéer/metoder sprider sig



Vad betyder begreppen...

Hälsofrämjande

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



Vad betyder begreppen...

Förebyggande/preventivt

Att förebygga ohälsa och främja hälsa och jämlikhet i hälsa

Utgå från livsvillkor och levnadsvanor som går att påverka, samt minimera risker



Vad betyder begreppen...

Rehabiliterande insatser

Ska bidra till att en person med förvärvad funktionsnedsättning, utifrån dennes behov och förutsättningar, återvinner eller bibehåller bästa möjliga funktionsförmåga samt skapar goda villkor för ett självständigt liv och ett aktivt deltagande i samhällslivet



Säkra steg – Observations studien

Rekryteringsstrategier

Digitalt:

- Facebook
- Kommunens hemsida
- Lokal TV
- Hälsocentraler

Tryckt information:

- Utskick av broschyr, n=7333
- Annonser på bussar
- Kommentar i lokal tidning

Muntligt:

- Flertal presentationer för föreningar



Stödjande strategier

- Teknik-stöd
- Gruppträning (FriskisSvettis)
- Drop-in introduction

