Träffsäkra insatser i rätt tid och sammanhang.

Ett samarbete mellan rehab och bistånd

Anna Sommar Medicinskt ansvarig för rehabilitering

LEKSANDS KOMMUN

Varför gör vi detta ?

- Allt fler blir äldre – särskilt 80+
- Vi behöver arbeta mer förebyggande
- Ny socialtjänstlag från 1 juli 2025 kräver det
- Hög andel fallskador i kommunen
- Vi måste använda våra resurser på ett effektivt sätt

Vad vill vi uppnå?

- Tidig upptäckt av risker och behov så vi kan arbeta förebyggande.
- Träffsäkra insatser – i rätt tid – i rätt sammanhang
- Stärka individen i sitt hem
- Minska belastningen på kommunens insatser
- Utveckla ett nytt arbetssätt där professioner samarbetar systematiskt

Hur ska vi göra detta?

- Gemensamma hembesök av biståndshandläggare & arbetsterapeut
- Riktar sig till personer som för första gången söker stöd i hemmet
- Fokus på trygghet, funktionsförmåga och självständighet
- Målet: minska eller skjuta upp behov av hemtjänst, boenden eller hemsjukvård

Samverkan:

- Vi behöver samarbeta tätare mellan verksamheter
- Arbeta personcentrerat – utifrån individens behov
- Dela kunskap mellan professioner
- Vara flexibla och öppna för nya arbetssätt

Vad händer nu ?

- Gemensamma hembesök april - september 2025
- Uppföljning och analys efter genomförd period
- Erfarenheter används för att utveckla fortsatt arbetssätt

Hemsida Leksands kommun

Startsida / Omsorg och stöd / Stöd för äldre / Träning och tips för ett tryggare liv

Träning och tips för ett tryggare liv

All form av fysisk aktivitet kan påverka din hälsa positivt. Genom att träna och röra på dig kan du bibehålla styrka, rörlighet, balans och ork.

Sidans innehåll

- Fysisk och psykis
- Förebygga fallska
- Träningsfilmer

Träning o tips för ett tryggare liv

Förebygga fallskador med träning

Många studier visar att fysisk träning minskar risken för dig att falla. Och om du ändå faller är risken att du bryter något, mycket mindre om du är tränad.

Säkra steg

Säkra steg är ett digitalt träningsprogram som ger stöd att komma igång och fortsätta med träning av balans och benstyrka. Säkra steg finns som en app som kan användas på dator, smarttelefon eller surfplatta. Appen är utvecklad av forskare vid Umeå universitet i samarbete med äldre personer och ska ge stöd för dem att på egen hand genomföra fallpreventiv träning. Säkra steg att finnas tillgänglig där appar kan laddas ned.

Lätt att använda – Lätt att komma igång

Säkra steg, som är lätt att använda på dator, smartphone och surfplatta, är speciellt formgiven för äldre användare.

För att komma igång med Säkra steg kan du besöka webbplatsen sakrasteg.se där du får veta mer om appen och träningsupplägget.

Nivå 1: 15 minuter, sittande

- ExorLive

Vandring och löpning

För den som vill gå och springa finns det mängder av alternativ att välja mellan. Ett tips är att läsa mer om besöka sida **Upptäck naturen i Leksand.**

I Leksand finns mängder av spännande områden och värdefull natur att upptäcka. En stor naturupplevelse kan finnas runt husknuten eller långt bort i skogen.

På sidan finns samlad information om vandringsleder, cykelleder, skidspår, naturreservat och andra spännande natur- och kulturmiljöer i Naturkartan

Mötesplats

I kommunen finns det en öppen mötesplats dit du över 65 år är välkommen för att få sällskap eller delta i olika aktiviteter.

Mer information och program för varje månad hittar du här **Mötesplats för äldre**

Kontakta oss +

Vad kan jag göra hemma.

Säkerhet i hemmet

Här är en checklista på saker du kan göra för att öka säkerheten i hemmet, enkla åtgärder som minskar risken för fallolycker.

- Allmänt +
- Trappor +
- Kök +
- Hall +
- Sovrum +
- Badrum +
- Fixartjänst eller liknande +

Så här tar du dig upp igen - 5 praktisk steg

1

Rulla över på sidan och res dig upp till sittande.

2

Ta dig fram till en stadig möbel, t.ex. en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa.

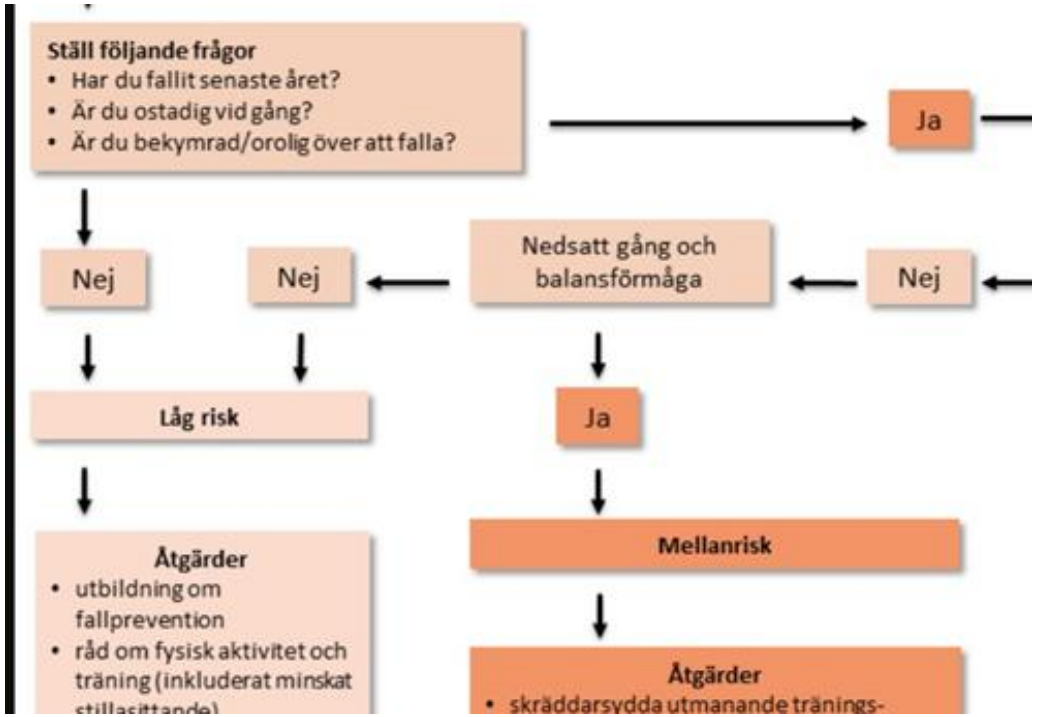
3

Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.

4

Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller

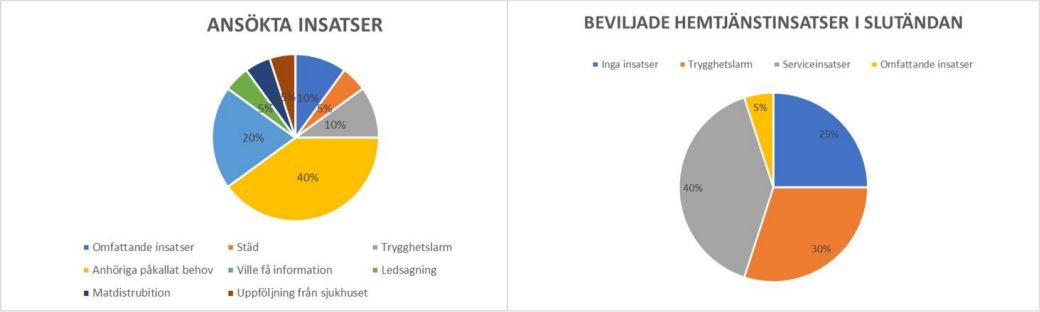
Egenbedömning fallrisk



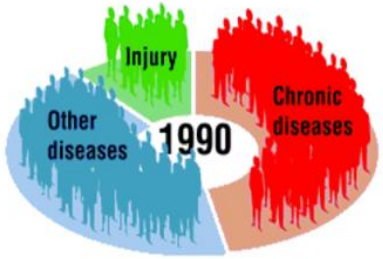
Mål

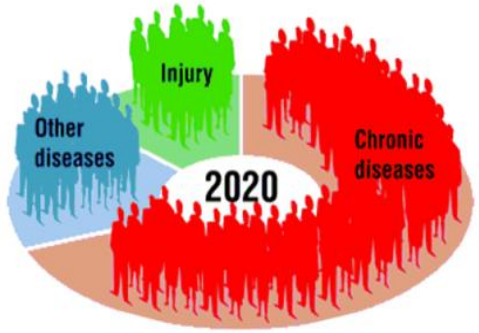
- Att hjälpa brukare/patienter att öka eller bibehålla sina fysiska förmågor för att kunna fortsätta bo i eget boende.
- Att på sikt minska, fördröja eller skjuta upp behovet av kommunala insatser hos brukaren/patienten.
- Utökat samarbete mellan bistånd och rehab. Att implementera ett rehabiliterande förhållningsätt hos biståndshandläggare.
- Biståndsbeslut och efterföljande insatser ska utgå från ett rehabiliterande förhållningssätt.
- Att brukare/patienter ökar eller bibehåller sin funktionsförmåga och klarar sina vardagliga aktiviteter med ökad eller bibehållen självständighet.
- Att brukare/patienter ökar eller bibehåller sin trygghet och säkerhet.

Innan och efter



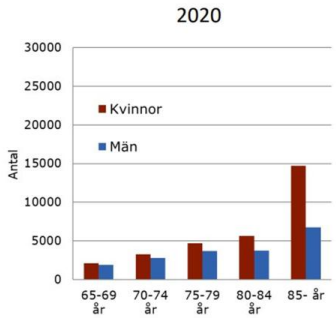
Varför jobba förebyggande och hälsofrämjande?

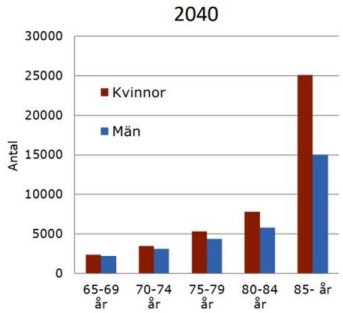




Prognos för fallolyckor

Drygt 25.000 fler fallolyckor som leder till slutenvård.





LEKSANDS KOMMUN

LEKSANDS KOMMUN

Mål

Arbetets mål och ambition är att utveckla det förebyggande och trygghetsskapande hembesöket och finna ett arbetssätt att förebygga och identifiera riskpersoner i så tidigt skede som möjligt.

- En styrgrupp är uppstartad och kommer träffas en gång i månaden för att ta upp frågeställningar berörande arbetssättet fortlöpande.
- Biståndshandläggare och arbetsterapeut gör hembesök tillsammans hos alla brukare som för första gången ansöker om insatser och bor i ordinärt boende. – ex. hemtjänst, trygghetslarm el. matdistribution.

Metod / Mätning enligt följande ex.

Utvärdering

Projektets genomförande, effekt och resultat utvärderas kontinuerligt i en tabell – som nedan.

Exempel.

Ärende	Kön	Ålder	Hälsostatus	Ansökta insatser /anledning till besök	Beviljade hemtjänstinsatser i slutändan	Åtgärder från AT	Brandriskbedöm-ning /Anmärkning	Åtgärds-förslag	Vem ansvarar för åtgärden?
1	Kvinna	73	Stroke	Duschhjälp	Inga insatser	Duschpall	Osäker kring hantering av spis	BAB för spisvakt	AT
2	Man	69	Nedsatt balans Oro/ensamhet	Tillsyn, oroliga anhöriga	Inga insatser	Balansträning (hänvisad till FT) Tallis mötesplatsen	Ingen anmärkning		

LEKSANDS KOMMUN

Syfte

Syftet med arbetet är att jobba förebyggande och hälsofrämjande öka eller bevara den enskildes trygghet, självständighet och möjligheten till

- ***kvarboende i eget boende***
- ***minska och/eller skjuta upp behovet av omsorgsboende, hemtjänst och/eller hemsjukvård.***

LEKSANDS KOMMUN

Utvärdering ”Träffsäkra insatser i rätt tid och sammanhang ”

Ärende	Kön	Ålder	Hälsostatus	Ansökta insatser /anledning till besök	Beviljade hemtjänstinsatser i slutändan	Åtgärder från AT	Åtgärds-förslag	Vem ansvarar för åtgärden?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								