



# Seniorrådgivning i Österbotten

Annika Tetrault, koordinerande avdelningsskötare hälsotjänster för äldre  
Johanna Silfver-Forsbacka, seniorrådgivare, FINGER nätverkskoordinator

Kirsi Laitila Projektchef/ Projektet för Framtidens social- och hälsocentral i Österbotten





# Bakgrund

- Lagen om stödande av äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 12§, tjänster som främjar välbefinnandet
- Nationellt åldersprogram fram till år 2030
- Österbottens välfärdsområdesstrategi
- Evidensbaserad verksamhet, t.ex Finger modellen (livsstilsrådgivning), (motiverande samtal)
- Förflyttning av tyngpunkten från tunga tjänster till lätare och förebyggande tjänster
- Uppmuntra till egenvård
- Främjande av hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga som möjliggör hemmaboende



## Vad säger lagen om senior-rådgivning?

- Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre

- Enligt lagen behöver vi ordna rådgivningsverksamhet för äldre för att stöda deras välbefinnande, hälsa, funktionsförmåga och förmåga att klara sig på egen hand.

### 12 § (28.10.2022/876)

#### Hyvinvointia edistävät palvelut

Hyvinvointialueen on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja.

Lisäksi hyvinvointialueen on tarjottava hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja tai kotikäyntejä erityisesti niille ikääntyneeseen väestöön kuuluville, joiden elinoloihin tai elämäntilanteeseen arvioidaan tutkimustiedon tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyvän palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä.

Edellä 1 ja 2 momentissa tarkoitettuihin palveluihin on sisällytettävä:

1) hyvinvoinnin, terveellisten elintapojen ja toimintakyvyn edistämiseen sekä sairauksien, tapaturmien ja onnettomuuksien ehkäisyyn tähtäävä ohjaus;

2) ikääntyneen väestön terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien tunnistaminen ja niihin liittyvä varhainen tuki;

3) sosiaalihuoltoa ja muuta sosiaaliturvaa koskeva ohjaus;

4) sairaanhoitoa, monialaista kuntoutusta ja turvallista lääkehoitoa koskeva ohjaus; sekä

5) ohjaus kunnassa ja hyvinvointialueella tarjolla olevien hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista edistävien palvelujen käyttöön.

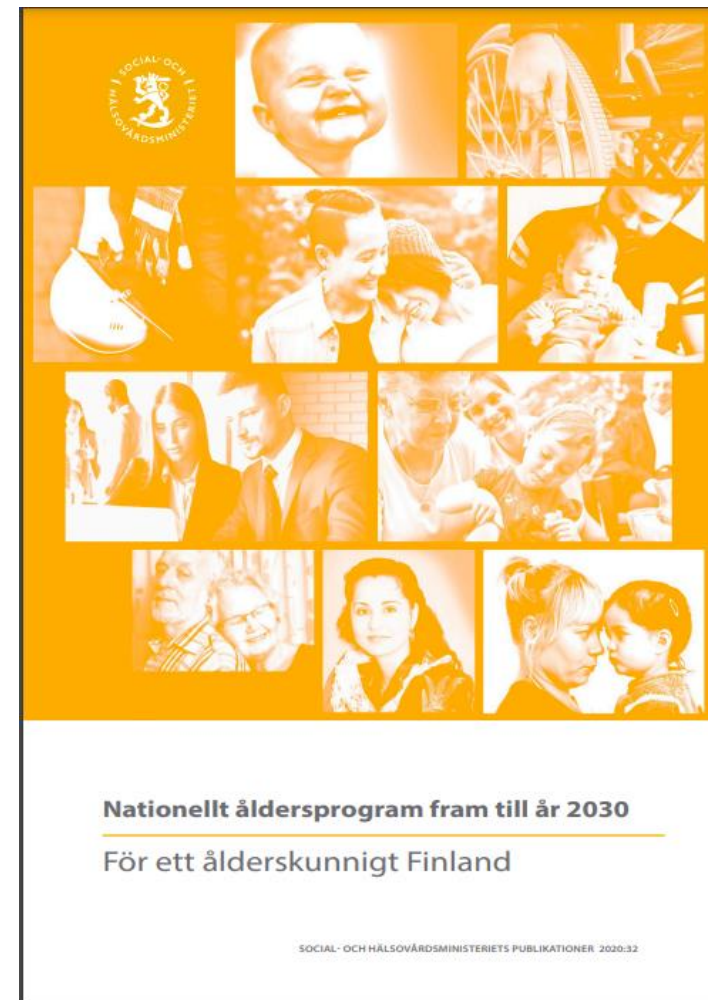
Edellä 1 momentissa tarkoitettussa neuvonnassa on kannustettava ikääntynyttä väestöä oman asumisensa ennakointiin ja itsenäistä asumista tukevien ratkaisujen toteuttamiseen.

Edellä 1 ja 2 momentissa tarkoitettut palvelut voidaan järjestää ja tarjota ikääntyneen väestön neuvolatoimintana.



# Nationellt åldersprogram fram till år 2030 : För ett ålderskunnigt Finland

- Utmaningar som bör förebyggas inkluderar fysisk inaktivitet, näringsproblem hos äldre såsom övervikt, undervikt och under-näring, drogmissbruk, psykiska problem och ensamhet
- Globalt sett ökar antalet personer med minnesproblem snabbt
- Ensamhet kan minskas genom att man identifierar äldre personer som är ensamma, t.ex. genom "uppsökande arbete" och erbjuder olika stödlösningar
- En av de viktigaste aspekterna för att främja välbefinnande och hälsa är att öka äldre människors delaktighet i att upprätthålla sitt eget välbefinnande och sin hälsa





# Österbottens välfärdsområdesstrategi

- Förflyttning av tyngdpunkten från tunga tjänster till lättare och förebyggande tjänster
- Uppmuntra till egenvård
- Möjliggöra hemmaboende genom främjande av hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga



**Framtids- och  
anpassnings-  
programmet 2023–2026**

Utkast för kommentarer 17.4.2023  
Välfärdsområdesstyrelsen 15.5.2023, Välfärdsområdesfullmäktige 12.6.2023



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



## Evidensbaserad vård / Forskningsresultat

- FINGER The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability
- Förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes har också visat sig vara effektivt i en åldrande befolkning
- Motion och balansträning har visat sig förebygga fallolyckor och frakturer hos äldre
- Seniorrådgivningen kan identifiera riskutsatta äldre i god tid efter pensioneringen
- Källa: Stenholm, Leskinen ja Viikari, 2019, Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa



# Seniorrådgivningens målsättning och klienter

- Främjande av välfärd, hälsa och funktionförmåga
- Identifiering av riskfaktor i tidigt skede
- Förebyggande av folksjukdomar t.ex minnessjukdomar
- Stöd med låg tröskel
- Hänvisning och rådgivning
- Möjliggöra hemmaboende
- Seniorrådgivningens verksamhet är en förebyggande hälsovårdsservice för pensionerade seniorer som inte har andra regelbundna vårdtjänster eller hemvård och till närståendevårdare



# Innehåll

- Välbefinnande- och hälsokontroll 65+
- Digital välbefinnandekontroll
- Gruppträffar
- Livsstilsrådgivning
- Hälsokontroll för närståendevårdare 65+
- Stöd med låg tröskel
- Samarbetspartners inom välfärdsområde och andra aktörer





## Välbefinnande- och hälsokontroller

- En individuell helhetsbedömning av välbefinnande och hälsa, där riskfaktorer kan identifieras i ett tidigt skede och råd och vägledning ges om livsstilsförändringar.
- Frågeformuläret för förhandsbedömning kan också fyllas i elektroniskt innan man kommer till mottagningen
- Målgruppen är 70 år och 80 år fyllda och andra enligt behov



# Digital välbefinnandekontroll

- Välbefinnandekontrollen omfattar följande delar
- 1. Hälsokontroll
- 2. WHOQOL-BREF-frågeformulär om livskvaliteten
- 3. OHIP-14-bedömning av munhälsan
- Klienten fyller på begäran av en vårdpersonalen i 1-3 formulär i anslutning till välbefinnandekontrollen.
- Välbefinnandekontrollen kan användas för att bedöma klientens helhetssituation och som redskap för segmentering.



## Gruppträffar

- För 70-års åldersklass ordnas gruppträffar där man går igenom och diskuterar hälsorelaterade riskfaktorer och identifiering av dessa i ett tidigt skede. Man erbjuder råd och vägledning om livsstilsförändringar.
- För 80-års åldersklass erbjuds gruppträffar där man berättar om praktiska tips och råd om hur man kan fortsätta bo hemma på ett smidigt och tryggt sätt. Stöd erbjuds för välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga samt information ges om tjänster inom välfärdsområdet.



## Livsstilsrådgivning

- På seniorrådgivningen kan livsstilsrådgivning ges inom Fingermodellens olika områden (fysisk aktivitet, hälsosam kost, kognitiv träning, kontroll av riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar och social aktivitet), antingen i grupp eller individuellt, samt hänvisa till service som redan finns.
- Risktest för minnessjukdomar tas i bruk på seniorrådgivningen.
- Invånarna tar ansvar för sina egna livsstilsförändringar, men stöd ges vid behov. Individuell plan är målet: kontinuitet, permanenta förändringar.

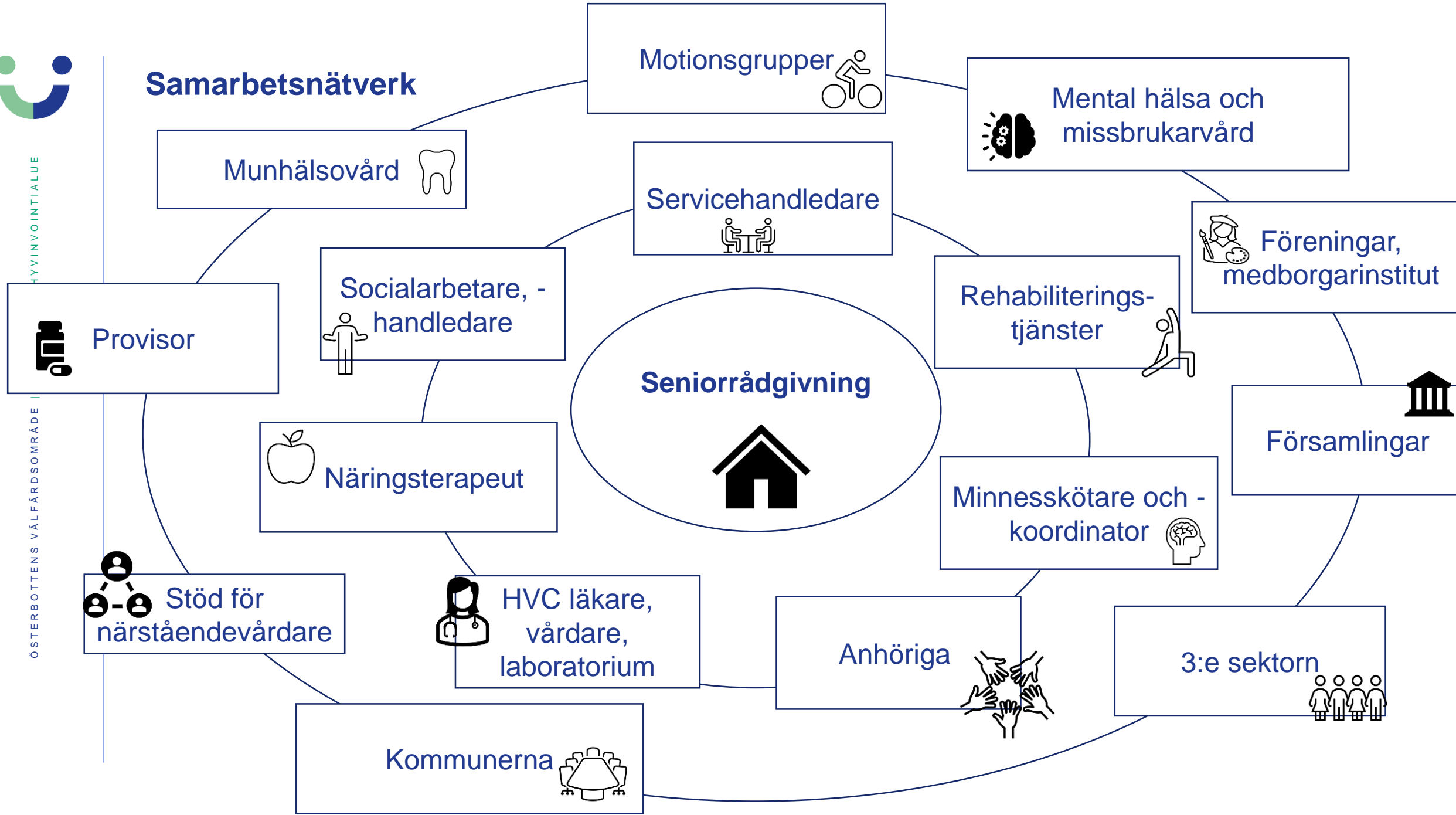


# Hälsokontroll för närståendevårdare 65+

- Varannat år
- Samma formulär som för övriga seniorer
- Innehåller även så kallat Cope-test



# Samarbetsnätverk



Motionsgrupper



Mental hälsa och missbrukarvård



Munhälsövård



Servicehandledare



Föreningar, medborgarinstitut



Provisor



Socialarbetare, -handledare



Rehabiliterings-tjänster



Seniorrådgivning



Församlingar



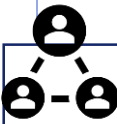
Näringsterapeut



Minnesskötare och -koordinator



Stöd för närståendevårdare



HVC läkare, vårdare, laboratorium



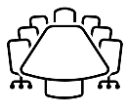
Anhöriga



3:e sektorn



Kommunerna





Seniorrådgivning	Försök i projekt
<b>Livsstilsrådgivning</b>	❖ Kartläggning av riskfaktorerLivsstilsrådgivning (individuell + gruppträff) och uppföljning
<b>Digital välbefinnandekontroll</b>	❖ Klienterna fick en sammanfattning av välbefinnandekontrollen ❖ Riskfaktorer hittas i ett tidigt skede
<b>Välbefinnande- och hälsokontroll</b>	❖ Omfattande besök ❖ Individuell rådgivning och vägledning ❖ Risktest för minnessjukdomar användes, riskfaktorer hittas i ett tidigt skede
<b>Gruppträff</b>	❖ I första hand riktat åt 70- och 80 åringar ❖ 70-åringarnas gruppträff: Baserar sig på Finger-modellens olika delområden ❖ 80-åringars gruppträff. Information om välfärdsområdets tjänster, hur man främjar hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga och stödjer hemmaboendet ❖ Självskattningsblankett användes



# Seniorrådgivning i Österbotten

## Förebyggande verksamhet



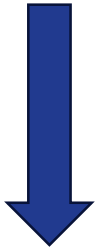
Gruppträffar

Välbefinnande- och hälsokontroll för 65+

Livsstilsrådgivning

Hälsokontroll för närståendevårdare 65+

Stöd med låg tröskel



## Gruppträff / Digital välbefinnandekontroll



Enkät om:

- Hälsa
- Livskvalitet
- Munhälsa

Telefonsamtal, distansmottagning eller besök på mottagning

Blodtryckskontroller  
Blodprover v.b

## Målsättning:

- Främjande av hälsa, välfärd och funktionsförmåga
- Förebyggande av folksjukdomar
- Identifiering av riskfaktorer i tidigt skede
- Stöd med låg tröskel

Ifall behov av livsstilsförändringar med Finger-modellen som grund, hänvisas klienten till befintliga lokala aktörer utanför välfärdsområdet. Klientens egna intressen och egen motivation tas i beaktande.



Kuvan lähde::  
Miia Kivipelto & Mai- Lis Hellénius (2021) Hjärnhälsa, på dina fem fingrar. Förebygg och minska risken för alzheimers och minnesproblem.

## Innehållet i välbefinnande- och hälsokontroll

- Grunduppgifter (kön, ålder, längd, vikt, viktindex, midjemått, utbildning)
- Boende, klara sig i vardagen, stödnätverk
- Läkemedelslistan kontrolleras
- Hälsainformation (kolesterol, blodtryck, bakgrundsinfo till sjukdomar, släktbenägenhet för sjukdomar) Labb vid behov? Finger risktest vid behov, ort. RR vid behov?
- Alkohol, Audit 65+ vid behov
- *Spelberoende, spelar om pengar? Vid behov BBGS ja PGSI test*
- Tobak
- Kost, MNA vid behov
- Motion och fritid, fys.test vid behov (balans, uppstigning från stol, gripkraft) *Fall* , 500m gång, *Hjälpmedel*
- Föreningsverksamhet
- Sömn
- Stress
- Familj och parrelation
- Psykiska välbefinnandet, GDS-15 vid behov
- Livskvalitet
- Munhälsa
- Syn och hörsel
- Minnet MoCa/ MMSE vid behov
- *Smärta*
- *Urin- och avföringsinkontinens*
- Identifiering av riskfaktorer
- "Välbefinnandeplan" till klienten: Klientens egna mål, blanketten med
- Hänvisning och rådgivning + konsultation vid behov
- Dokumentering och statistik

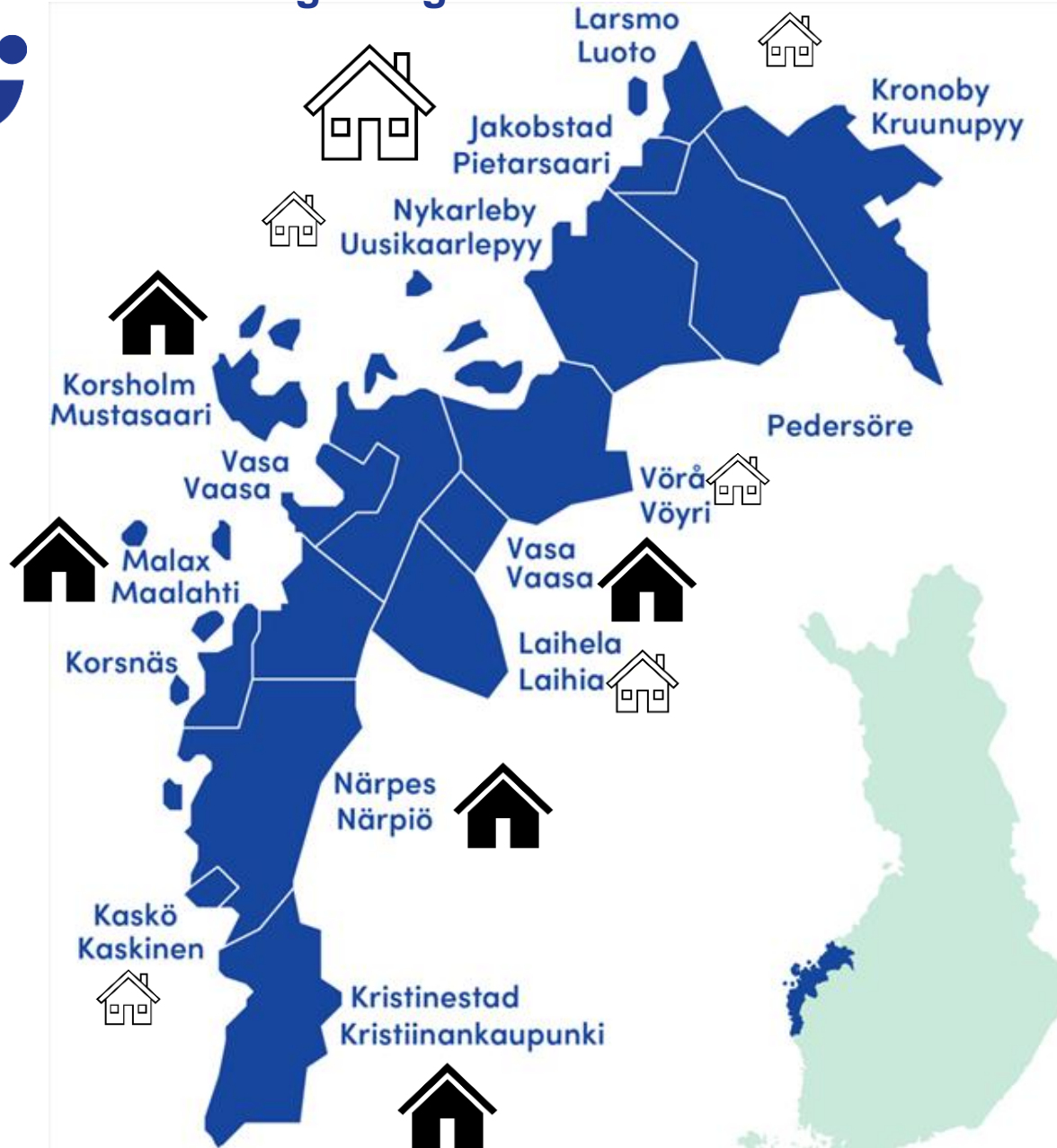




## Seniorrådgivningen är INTE:

- Vårdbedömning
- Mottagning för mindre åtgärder såsom öronspolning, stygnborttagning, sårvård, vaccinationer eller INR-test
- Samma som socialvårdens servicehandledning
- Arrangör eller ledare av motionsgrupper
- IT-stöd för seniorer

# Seniorrådgivningarna



## Om oss

- Österbottens välfärdsområde består av fjorton kommuner i Österbotten.
- Välfärdsområdet ansvarar för social- och hälsovårdstjänsterna i området.
- <https://osterbottensvalfard.fi/>
- Befolkningsunderlaget är ca 176 000 invånare.



## Seniorrådgivningens kontaktuppgifter

- Vasa Seniorcenter: tel tid 8:30 – 9:30 mån-tors, tel. 040 099 2438 och 040 186 2846
- Lillkyrö hälsostation: tel tid 12:00 – 13:00 mån, tel. 040 523 6323
- Laihela hälsocentral: tel tid 12:00 – 13:00 ons, tel. 040 670 0720
- Korsholm hälsocentral-Vörå: tel tid 8:30 – 9:30 må - fre, tel. 044 727 7390
- Jakobstad hälsocentral: tel tid 8.00 - 8.30 tis och tors, tel. 06 786 1447
- Nykarleby hälsocentral: tel tid 13.30 - 14.00 tis, tel. 050 514 4898
- Pedersöre, Larsmo och Kronoby: tel tid 12:00 – 13:00, mån, tis, tors, tel. 040 512 1596
- Kristinestad Bottenhavets hälsa: tel tid 8:00 – 8:30 mån och tis, tel. 040 075 4780
- Kaskö hälsostation: tel tid 8:15 – 9:00 tis och tors, tel. 045 129 5913
- Närpes hälsocentral: tel tid 10:30 – 11:30 tis, ons, tors, tel. 040 160 0623
- Malax hälsocentral-Korsnäs: tel tid 9:00 – 10:00 mån, tis, tors, tel. 050 441 7782



## Hur kommer man till seniorrådgivningen?

- Kontakt via telefon om man vill diskutera t.ex. livsstilsvanor ( fysisk aktivitet, kost eller ensamhet) Vid behov bokar vi en mottagningstid.
- 70- och 80-åringar målgrupp
- Hänvisning från andra professionella vid konstaterande av riskfaktorer



## Utmaningar

- Otillräcklig kännedom om utbudet av hälsofrämjande tjänster inom kommunen och tredje sektorn.
- Ibruktagande av en ny verksamhetsmodell / implementering
- Kommunvisa skillnader - personalmängd, tillgång till specialiteter (tex motionsrådgivare), olika tyngdpunktsområden
- Tydlig arbetsfördelning för gränsöverskridande tjänster mellan välfärdsområdet och kommunerna
- Det behövs en gemensam plattform där serviceutbudet framkommer eftersom välmående- och hälsotjänsterna produceras av många aktörer, välfärdsområden, kommuner, organisationer och företag.



# Tillsammans främjar vi hjärnhälsan i Österbotten

Finger-modellen och kommunrundan i Österbotten

Johanna Silfver-Forsbacka, seniorrådgivare och FINGER nätverkskoordinator



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue



# Finger-modellen



Källa: Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus (2021). Hjärnhälsa, på dina fem fingrar. Förebygg och minska risken för alzheimers och minnesproblem



# Kommunrundan i Österbotten





# Målsättning med kommunrundan

- Stärka samarbetet mellan Österbottens välfärdsområde, kommuner och tredje sektorn/föreningar med tanke på förebyggande arbete för äldre och Finger-modellen.
- Kartlägga vilken service och vilka grupper som redan finns för äldre i Österbotten med tanke på Finger-modellens olika delområden (fysisk aktivitet, hälsosam kost, kognitiv träning, förbyggande av hjärt- och kärlrelaterade problem och social aktivitet)
- Kartlägga vilken service kunde man utveckla med tanke på Finger-modellens olika delområden



Källa: Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus (2021). Hjärnhälsa, på dina fem fingrar. Förebygg och minska risken för alzheimers och minnesproblem



# Innehållet i kommunrundan

Gemensam träff för alla via teams (välfärdsområde, kommuner, tredje sektorn, andra aktörer)

- info om Finger-modellen

Träff kommunvis via teams med alla 14 kommuner i Österbotten :

- Diskussion över hur den lokala situationen ser ut i varje kommun

Fysiska träffar i södra, mellersta och norra regionen

- diskussion i grupper över kommungränser om utmaningar och möjligheter enligt Finger modellen

Träff för alla via teams

- sammandrag från kommunrundan och fortsatt plan

Nästa möte planeras på våren 2024 för deltagare i Finger-nätverk och lokala möten under nästa år

- lägesbild



- Medborgarinstitut
- Gruppträning
- Motionskurser
- Utomhusmotion
- Seniorsgym i
- Motionsrådgivning
- Idrottsevenemang
- Föreläsningar
- Utlåning av motionsredskap

- Kurser
- Föreläsningar
- Livsstilsrådgivning
- Fysiska lunchträffar
- Via sociala medier
- Evenemang
- Caféverksamhet

- Medborgarinstitut
- Kurser
- Hjärngymnastikgrupper
- Motionsgrupper
- Gruppverksamhet
- Föreläsningar
- Spelkvällar



Källa: Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus (2021). Hjärnhälsa, på dina fem fingrar. Förebygg och minska risken för alzheimers och minnesproblem

- Medborgarinstitut
- Evenemang
- Kurser
- Pensinärsträffar
- Caféverksamhet
- Vänverksamhet
- Gruppträffar
- Kamratsstöd
- Kultur
- Mötesplatser
- Gruppträffar inom ÖVPH

- Mätningar i samband med motionsrådgivning
- Kurser
- Föreläsningar
- Inom ÖVPH
- Hälsopunkten
- Gruppträffar



# Sammandrag av kommunrundan

## Utmaningar:

- Att få in en ny metod i en verksamhet
- Utbudet i kommunerna ser olika ut och gränssnittet är ännu bara i början
- De klienter som verkligen behöver hjälp är svåra att nå - uppsökande verksamhet viktig
- Klienternas egen motivation
- Långa geografiska avstånd till service och grupper
- Finns ännu ingen gemensam serviceplattform
- Att nå ut med info till klienter och utbildning åt personal



# Sammandrag av kommunrundan

## Möjligheter/framgångsfaktorer:

- Hälsa- och välbefinnandekontrollerna på seniorrådgivningen
- Samarbete över gränserna
- Serviceutbudet är redan stort
- Lätt att börja med någon del av Finger-modellen – kan kopplas till annan aktivitet
- Onni-TV: finns både fysisk gymnastik och hjärngymnastik
- Information åt klienter, anhöriga och personal är A och O
- Serviceprocessen och arbetsfördelningen är viktig



# Utvecklingsideér

- Kontroller/info i samband med andra träffar
- Samarbete kring gruppträffarna. Bjud in varandra att berätta om verksamheten
- Kommunen behöver få info om seniorrådgivningens verksamhet
- Föreningar kunde "öppna upp" verksamheten även till dem som inte är medlemmar (t.ex. betala liten summa för enskilda tillfällen)
- Alla skulle använda en gemensam serviceplattform -  
möjlighet att printa ut papper åt klienterna
- Bra beskrivning över grupperna och målgruppen
- Utveckla vänverksamheten
- Finger-nätverk där man kan fortsätta utvecklingen



# Slutsatser

- Serviceutbudet är stort, utmaningen är att hitta servicen som finns, både för personal och klienter/befolkningen
- Klienter som behöver förändra sin livsstil kan identifieras bl.a. på seniorrådgivningen --> hänvisning till rätt service vid rätt tidpunkt
- Samarbetsformer mellan seniorrådgivningen och kommunen, tredje sektorn och övriga aktörer lokalt behöver förbättras, eftersom den gemensamma serviceplattformen ännu inte finns tillgänglig
- Mera information om Fingermodellen behövs, både till klienter och personal



# Plan för fortsättning

- Viktigt att de lokala seniorrådgivarna samarbetar med kommunen, tredje sektorn och lokala aktörer
- Tillsammans arbetar vi aktivt med att få med Finger-modellen i det praktiska arbetet och i verksamheterna
- Uppföljningsträff på våren 2024 via teams där vi stämmer av hur implementeringen av modellen har framskridit



# FINGER-modell i Österbotten

Via gruppträffar på seniorrådgivning  
Via kommunerna och tredje sektorn  
Via föreläsningar till befolkningen

Identifiering av eventuella riskfaktorer och/eller behov av livsstilsförändring (Risktest för minnessjukdomar, digital välbefinnandekontroll Omaolo)



## SENIORRÅDGIVNING

Gruppträffar  
Individuell kartläggning av riskfaktorer och livsstilsvanor genom hälso- och välbefinnandekontroll (blodtryck, blodsocker, kolesterol, viktindex o.s.v)  
Livsstilsrådgivning, egenvårdsråd  
Hänvisning  
Fortsatt plan



Livsstils-förändring på egen hand



Kommunens, tredje sektorns och övriga aktörers tjänster



Uppföljning på seniorrådgivning vid behov





# Hur vet jag om jag hör till riskgruppen?

## För vem?

## Hur identifierar jag personer som behöver hjälp med en livsstilsförändring?

### FÖR ÄLDRE PERSONER MED ÖKAD RISK ATT INSJUKNA I EN MINNESSJUKDOM

I FINGER-studien riktades livsstilsåtgärderna till personer med ökad risk att insjukna i minnessjukdomar. Genom att identifiera personer i riskzonen kan livsstilsåtgärderna riktas till rätt målgrupp i befolkningen och därigenom kan nyttan och effekten av åtgärderna i FINGER-modellen öka. FINGER-modellens livsstilsåtgärder lämpar sig dock för alla.

### FINNS DET EN FÖRHÖJD RISK ATT INSJUKNA I EN MINNESSJUKDOM?

Med hjälp av detta enkla test kan man bedöma risken att drabbas av minnessjukdom.

RISKFAKTOR	GRÄNSVÄRDEN	RISKPOÄNG
Ålder	< 47 år	0
	47–53 år	3
	> 53 år	4
Utbildning (år)	≥ 10 år	0
	7–9 år	2
	0–6 år	3
Kön	Kvinna	0
	Man	1
Systoliskt blodtryck	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Viktindex	≤ 30 kg/m <sup>2</sup>	0
	> 30 kg/m <sup>2</sup>	2
Totalt kolesterol	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Motion	Aktiv	0
	Inte aktiv	1

RESULTAT AV TESTET	Risk att insjukna i en minnessjukdom inom de närmaste 20 åren (%)
0–5	1
6–7	1,9
8–9	4,2
10–11	7,4
12–15	16,4

**Om resultatet av testet är över 6 poäng kan livsstilsåtgärderna göra stor nytta och det lönar det sig att inleda livsstilsprogrammet.**



# Länkar och information

- <https://osterbottensvalfard.fi/>
- <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/halsa-och-medicinska-tjanster/halsostationer/seniorradgivning/>
- [ÖVO\\_Video\\_1\\_Svenska.mp4 \(sharepoint.com\)](https://sharepoint.com)



## Seniorer

Här hittar du information om den service som välfärdsområdet erbjuder seniorer. Bor du hemma? Bekanta dig med våra tips och hjälpmedel som kan förbättra säkerheten i ditt hem. Har du kanske fått sämre hörsel? Kontakta hälso- och sjukvården. Är du anhörig till en äldre person? Här hittar du mer information för olika situationer.



## Tjänster för äldre personer

Socialt stöd för äldre

➤ Socialarbete för äldre

Viktiga hälsovårdstjänster

➤ Bedömning av vårdbehov

Bo tryggt hemma

➤ Utvärdering av omsorgs- och



# Välstånd genom livet. Hyvinvointia läpi elämän.



Österbottens välfärdsområde  
Pohjanmaan hyvinvointialue