



S!kkert Seniorliv

Fuglene letter mod vinden

Trad. | Henning Toft Bro

Lev dit liv mens du har det
Lev det i stilhed og storm
Se, fuglene letter mod vinden.
I modvind ta'r livet sin form

Forlæns lever vi livet
Baglæns forstår vi en gang
Det som vil snære og tynde
det løsner sig ofte i sang

Lev dit liv....

Sange om sandfyldte strande
sange om vidder og luft
sange om blånende bølger
og sange om havsaltet duft

Lev dit liv...

Sange om alt det der farver
et havliv i landet med blæst
former det liv, som bli'r hærdet
i vinden fra hjørnet i vest

Lev dit liv ...

Havlivet har sine drømme
de næres af saltluft og vand
de strækker sig mod horisonten
og rækker mod kimningens land

Lev dit liv...

agt - kends.

Ante

Bygget

ER
ELSE

TUTER
BED

PRIMER HVB

OPRAGE
FIND BORGERE I
RISIKOGRUPPER

Bygget

ER
ELSE

TUTER
BED

SEKUNDAR

SCREENING

FAKTORE

VIDEN OM DEPRESSION
(RISIKOGRUPPER)

FØRERJAGT
HØRERJAGT

SAMTALIGE
I PRÆTOR

TILSTRÆKKELT M.
SOCIALT NETV

VIDEN OM
FRIVILLIGE
LOKALT SAMFUND

HANDLINGSPLAN - AFKØRNING

~~Ud~~ Undtækt retningslinjer

UNDERVISNING AF PROFESSIONELLE

Symptomer?
Risikogrupper

FÆLLESNØDE LOKALT

PØRER PÅ APOTEKER

KONTAKT TIL PRÆTOR (DUKE
BELE)

MYNDESBREV TIL PLEDER

TAKNING/ROV

ENKE BREV

SMAKKE LOKALT
LÆSE DOKUMENTER

NAVNE LISTE

ANSAGSNADE

HANDLINGSPLAN - AFKØRNING

~~Ud~~ Undtækt retningslinjer

UNDERVISNING AF PROFESSIONELLE

Symptomer?
Risikogrupper

* FÆLLESNØDE LOKALT

1. del - lokalt
2. del - samling
(højskole)

* PØRER PÅ APOTEKER

Lægeapoteket

KONTAKT TIL PRÆTOR (DUKE
BELE)

MYNDESBREV TIL PLEDER

TAKNING/ROV

ENKE BREV

SMAKKE LOKALT
LÆSE DOKUMENTER

* NAVNE LISTE

oplysning af G i Gung







Siden sidst...

- **Faglig følgegruppe** - 12. september
 - Ny formand: Carsten Obel
 - Samarbejde på tværs af lokale partnere
 - Hvordan måler vi?
- **Styregruppemøde** - 26. september
 - Roller
 - Hvordan måler vi?

Siden sidst...



Olav Felbo

@olav_felbo

Følger

Ældre Sagen støtter [#sikkertseniorliv](#) - der er brug for kommunale fyrtårne der viser vejen med forebyggelse af [#aldersdepression](#)!

Vibeke Rischel @VibekeRischel

Svarer @olav_felbo

Med [#sikkertseniorliv](#) samskaber civilsamfundet og 1 aldersdepression

VIDENSKAB

00.17 - 11. okt. 2017

6 Retweets 8 Likes



1



6



8



Over- og underbehandling af depression

Janne-Elin Yttri & Poul Videbech

STATUSARTIKEL

Psykiatrisk
Center Glostrup

Ugeskr Læger
2017;179:V05170377

I dagspressen og de digitale medier beskæftiger man sig ofte med, hvad der opfattes som et øget antal mennesker, der får stillet diagnosen depression og et stigende forbrug af antidepressiv medicin – selvom dette har været faldende siden 2010 og stadig falder [1]. Samtidig er antallet af henvisninger til psykolog pga. depression tiltagende [2], hvilket udgør et stigende økonomisk problem i Danmark.

uden at patienten opfylder kriterierne for de studier [4-8] har man således undersøgt, hvordan praktiserende læger kan identificere en depression i forhold til guldstandard, som typisk er et struktureret forskningsbaseret interview inkl. eks. Schedule for Clinical Assessment in Neuropsychiatry (SCAN) eller The Mini International Neuropsychiatric Interview, foretaget af en erfaren psykiater.

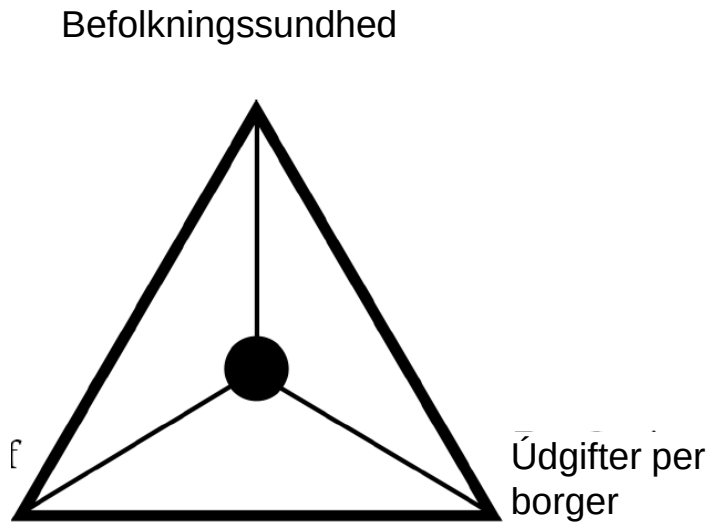
Hvorfor opspore og forebygge aldersdepression?

- Ca.10 % af ældre over 65 år $\approx$ 100.000 mennesker (let/48, moderat/32, svær/20) – stigende
- Tab af gode leveår (man dør tidligere) – dårlig livskvalitet
- Selvmordsraten dobbelt så høj som hos yngre (depression går forud)
- Sammenhæng mellem demens og depression
- Tabu og forældede forestillinger om alderdom
- Depression den dyreste lidelse på samfundsniveau

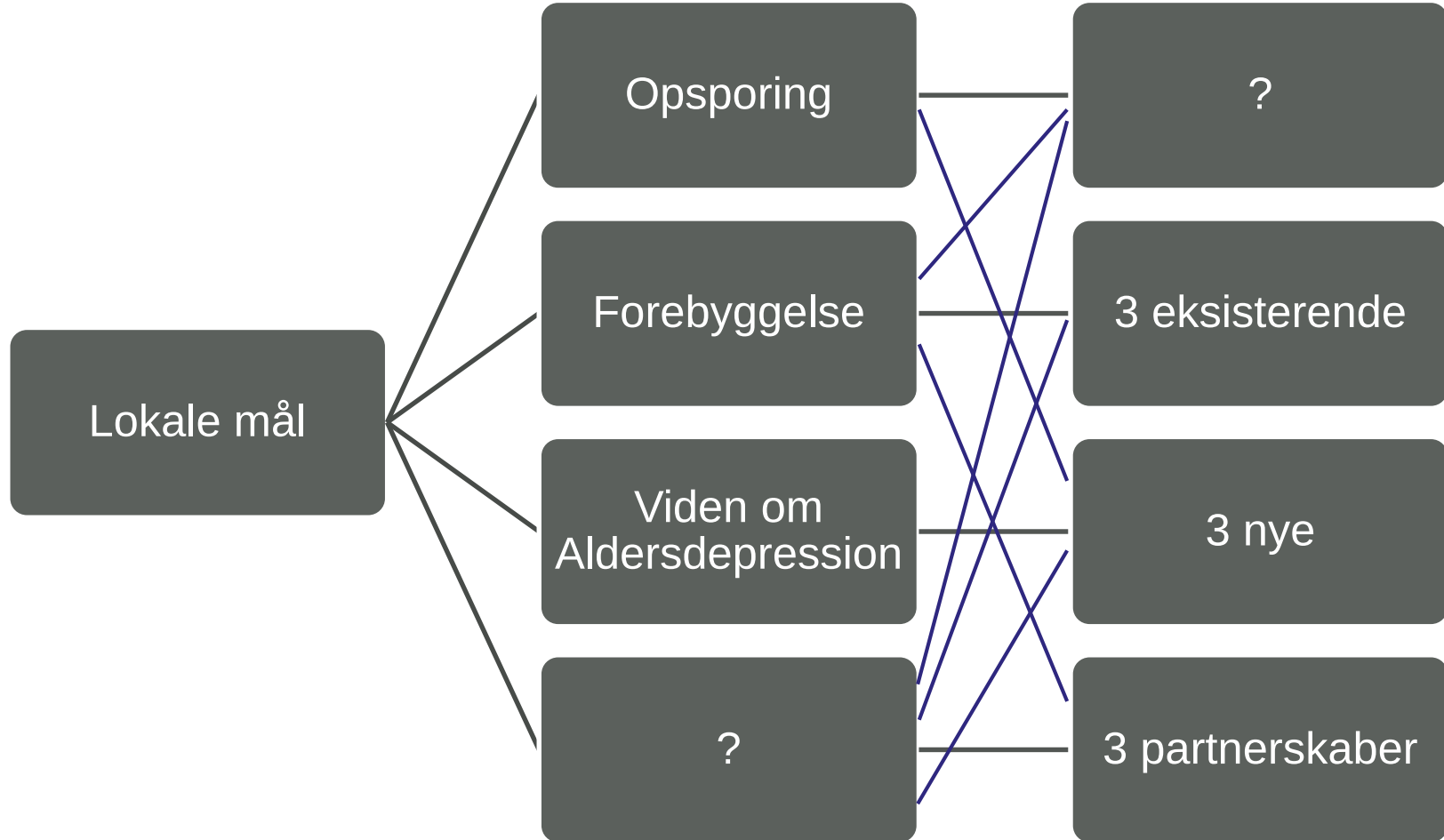
Hvordan?

- Lokale partnerskaber
- Lokal forankring
- Forbedringsmodellen
- Delmål
 - 3 eksisterende
 - 3 nye
 - 3 nye partnerskaber

Borgeroplevet
(livs)kvalitet



The *Triple Aim*





Forskning og anbefalinger



Fællestræk for effekt af indsats (1)

- **Effekten afhænger af den ældres karakteristika**
(præferencer, behov, funktionsniveau)
- **Indhold og opbygning af indsats**
 - sociale/gruppebaserede tilbud
 - sundhedsprofessionelle inddraget
 - længerevarende periode
- **Implementeringskvalitet** (reliabilitet)

Anbefalinger for effekt af indsats – DK (2)

- Tilpas til den enkelte ældre
- Udbyd sociale indsatser
- Fokusér på helhelsorienterede indsatser
- Etabler systematisk opfølgning og evaluering af effekt
- Prioritér ejerskab og motivation blandt involverede

...undersøge nærmere i DK

- ...forebyggende indsatser
- Yderligere tilpasning til personlighed
- Inddragelse af pårørende og civilsamfund
- Understøtte at FLERE deltager
- Mere forskning i ældres mentale sundhed

WHO (World Health Organization)

- At fremme godt mentalt helbred medfører varige forbedringer for sundhed og livskvalitet for mennesker, familier og samfund
- Overbevisende beviser på at fremme af mental sundhed og forebyggelse reducerer risici for psykiske lidelser og fører til varige, positive effekter social såvel som samfundsøkonomisk
- Overbevisende beviser på at det kan betale sig – økonomisk og social at investere i mental sundhed og livskvalitet

Hvilke indsatser skal vi vælge?

- Indsatser målrettet risikogrupper
- Indsatser der skaber, fremmer, øger sociale relationer
- Indsatser der går på tværs af aktører
- Indsatser der foregår hvor borgerne bor og lever
- Indsatser der formidler viden om aldersdepression
- Borger-til-borger (Civilsamfund) indsatser
- Indsatser, der tager afsæt i borgerens behov (spørg dem!)

Projektplan

Fase 3: opsamling

Fase 1: Modning og forberedelse

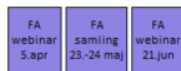
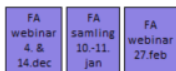
PS opgaver:



Aktiviteter



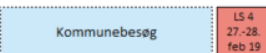
Fase 2: Afprøvning og læring



Afprøvninger --->

<--- Afprøvninger --->

<--- Afprøvninger



apr maj jun jul aug sep okt nov dec jan feb mar apr maj jun jul aug sep

2017

2018

2019

Lokale opgaver

Lokal organisering
- Styregruppe
- Foreløbigt forbedringsteam/partnerskab

Fortsat forberedelse
- Forundersøgelser--> valg af afprøvninger
- Nedsæt forbedningsteam/partnerskaber til afprøvninger
- Påbegynd udarbejdelse af forandringsteori & mål

Forundersøgelse
Med støtte i forberedelseskatalog

Månedsrapport --->

<--- Månedsrapport --->

<--- Månedsrapport

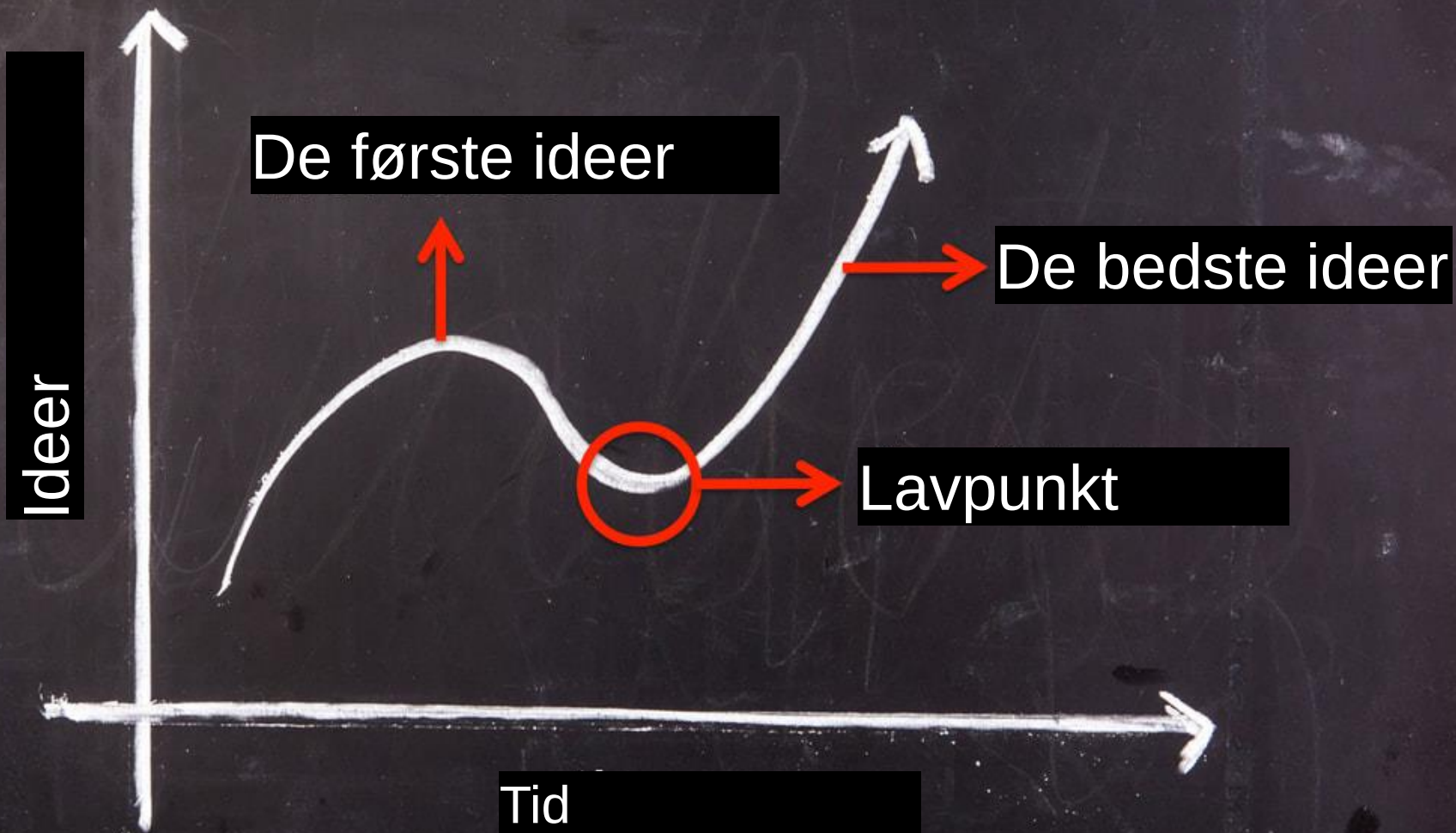
Udvikling og afprøvninger (gradvis igangsættelse) --->

Slut rapport

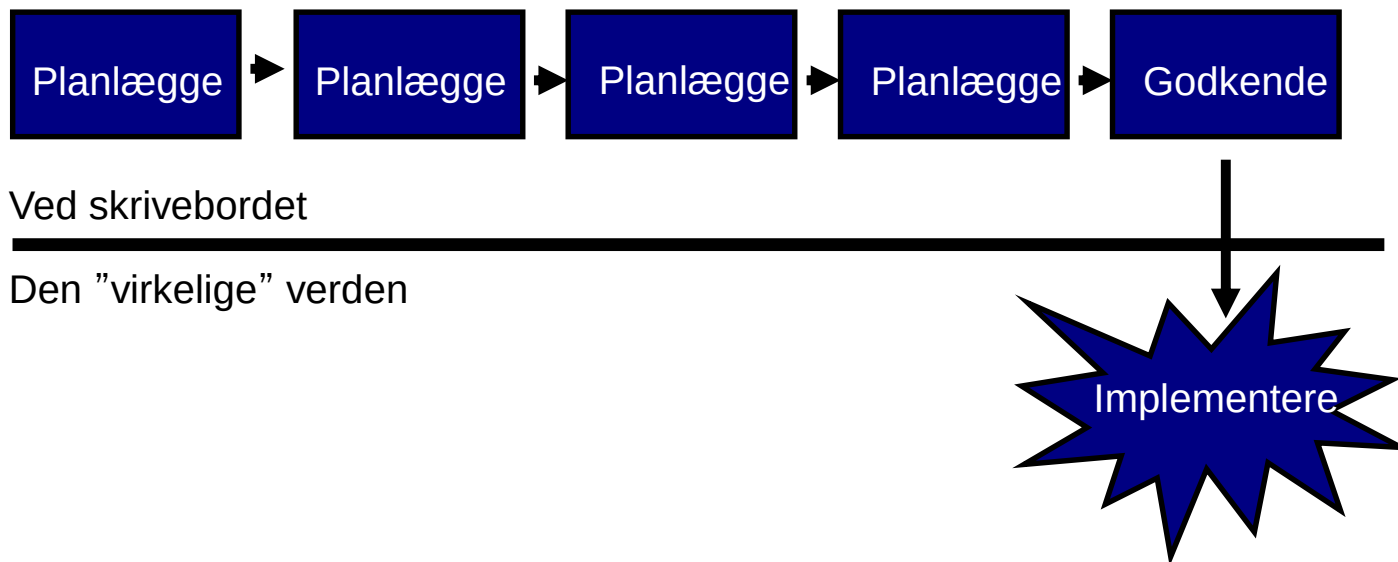
Evaluering

Center for Sund Aldring

Lokalt feltarbejde og litteraturstudie

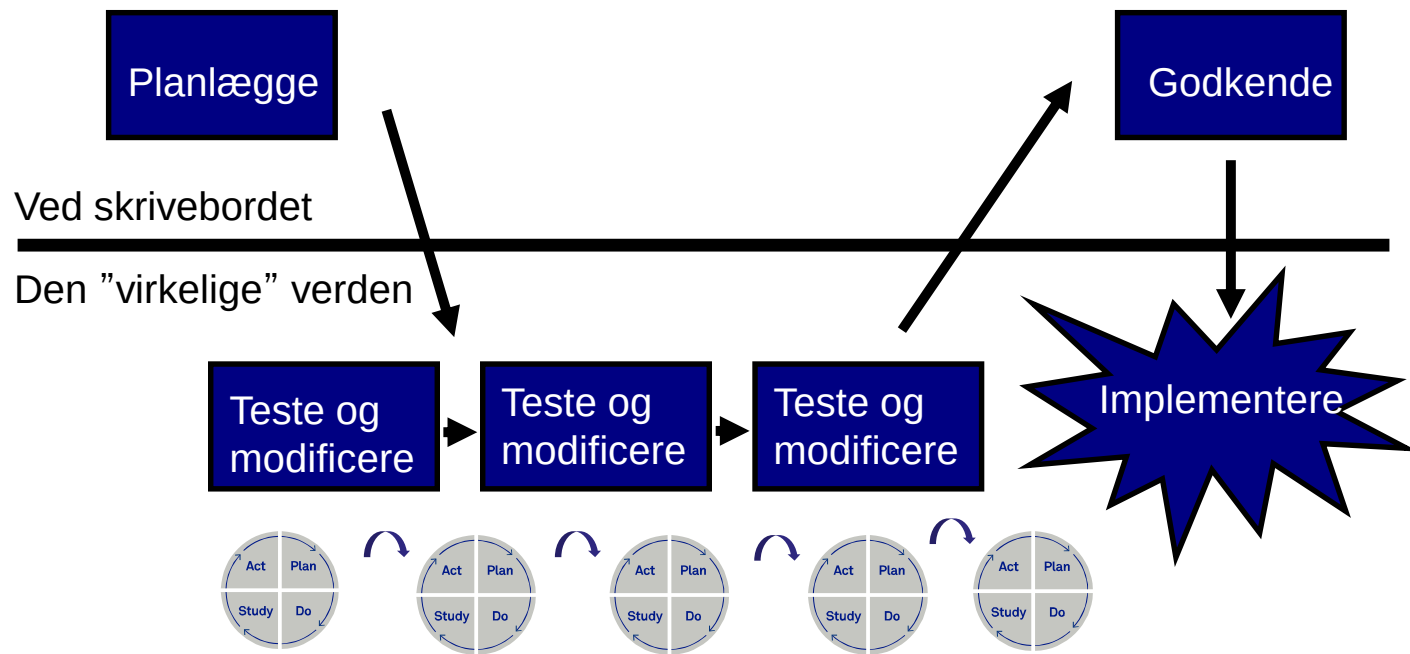


Implementering – traditionel tilgang



Kilde: Reinertsen, Bisognano & Pugh (2008)

Implementering gennem tilpasning til lokal kontekst



Læringsmål for seminaret

- Få viden om hvilke elementer, interventioner og tiltag, der erfarings- og forskningsmæssigt er belæg for at vi arbejder med i projektet
- Få nye idéer og inspiration til hvordan vi kan samarbejde på tværs af lokale aktører
- Blive i stand til at teste idéer ved brug af pdsa-afprøvninger
- Forstå hvorfor vi måler, det vi gør, så vi ved, om en forandring er en forbedring
- Styrke viden om hvordan vi opstiller mål og hvordan vi når vores mål
- Blive introduceret til fremgangsfortællinger som redskab og "dagbog" for fremdrift og resultater

Handlemål efter seminaret

- Identificere hvilke tiltag eller indsatser vi arbejder videre med nu, og hvilke vi vil parkere for en tid
- Klar over følgende elementer i slagplan
 - Hvilke konkrete ting går vi hjem og tester nu
 - Hvornår og hvem udarbejder fremgangsforståelse
 - Hvem og hvornår arbejder vi videre med hvad jeres lokale version af "Depressionsvenlig kommune" skal være (barometer)
 - Hvem og hvordan vil I finde ud af, hvordan I måler i dag (Triple Aim)

Slagplan for næste periode

- Næste uge, måned, besøg, Læringsseminar...
- Hvem gør hvad hvornår?
- Analyser?
- "Depressionsvenlig kommune"

Pauser i programmet

- Formiddagspause klokken 11.20-11.40
- Frokost og hvilepause klokken 12.15-13.45
- Eftermiddagspause klokken 15.15-15.45
- Programmet i dag slutter klokken 17
- Middag klokken 18



S!kkert Seniorliv