Uppdragsförslag

*”Tillsammans för psykisk hälsa Seniorer/Dalarna”*

Region Dalarna Hälsa och Välfärd

RUG/Äldre Katarina Johansson

RUG/Vuxenpsykiatri Lisa Ask

# Grundläggande information

## Bakgrund

Psykisk ohälsa hos äldre är vanligt. Åldrandet är en komplex fas i livet då anpassning till förändringar är avgörande för ett gott åldrande. Åldrandet innebär flera sociala förändringar som att avsluta det yrkesverksamma livet vilket i sig kan innebära en identitetskris. Med fortsatt åldrande kommer sjukdomar, funktionshinder, dödsfall bland anhöriga och inte sällan ensamhet. Vid 75 års ålder beräknas 15 - 25 procent lida av psykisk ohälsa, depression är den vanligaste psykiska sjukdomen med stigande ålder. Suicid är vanligare bland äldre män, även om andelen har minskat de senaste tio åren. Bland män över 65 år är det cirka 23 per 100 000 invånare som tar sitt liv att jämföra med cirka 19 i gruppen män 20 - 64 år. I gruppen män 80 - 84 år är det cirka 34 per 100 000 invånare. Det är oftast vårdcentralerna som möter våra äldre som kanske inte alltid söker för psykisk ohälsa.

Dalarna har en åldrande befolkning med en andel av befolkningen som är äldre än 65 år vilket ligger klart högre än riksgenomsnittet. Detta innebär en utmaning på många olika vis inte minst för vård och omsorg.

I syfte att minska den psykiska ohälsan hos seniorer genomförs ett Arvsfondsprojekt i Västmanland ”Samtalsgrupp – Senior”. Projektet ges i samverkan mellan studieförbundet Vuxenskolan, Region Västmanland, Västmanlands kommuner och ideella organisationer. Projektet startade på initiativ av vuxenskolan och 4 samtalsgruppledare med hälso-, sjukvård och omsorgsbakgrund. De startade upp och tog fram en modell och metod och startade med 4 samtalsgrupper.

Utvärderingar har kunnat påvisa en ökad nöjdhet med den totala hälsan, att finnas i ett sammanhang och upplevelsen av ett inre sammanhang.

Genom Svenska kyrkan Dalarna har det kommet en förfrågan till arvsfondsprojektet

”Samtalsgrupp Senior” om att starta ett likande projekt i Dalarna. Utvecklingsledare Katarina Johansson har kontaktats av ansvarig för projektet i Västmanland, Lena Bergqvist, med ett erbjudande att få stöd att starta upp ett likande projekt i Dalarna.

***Syfte***

Syftet är att förebygga och minska den psykiska ohälsan hos seniorer.

## Målgrupp

Senior i Dalarna

## Övergripande mål

Det ska finnas samtalsledare i samtliga intresserade kommuner i Dalarna och samtalsgrupper ska fortlöpande anordnas.

## Effektmål

Att seniorer som deltar i samtalsgrupper ska:

* Minska den psykiska ohälsan och öka viljan och lusten att leva
* Ensamheten ska minska bland seniorer
* Antalet suicidtankar och suicid bland seniorer ska minska

## Projektmål

Att en arbetsgrupp bildats förslagsvis bestående av Svenska Kyrkan, RUG äldre och RUG vuxenpsykiatri, suicidpreventionssamordnaren, primärvården, Studieförbund, pensionärsorganisationer m.fl. Arbetsgruppen samordnas av utvecklingsledare från enheten Hälsa och Välfärd.

Att arbetsgruppen tar fram en uppdragsbeskrivning och ett avtal som reglerar parternas ansvar.

Arbetsgruppen tar fram en handlingsplan och plan för implementering.

8 samtalsledare utbildas.

Plan för utbildning av utbildare av framtida samtalsledare.

Uppföljning av de första samtalsgrupperna.

# Metod

Tillsammans med studieförbund utbilda samtalsledare utifrån ”Samtalsgrupp senior” vars pedagogik är salutogen och lösningsfokuserad. Samtalen utgår ifrån samtalskort ”Samtalskort när livet utmanar” – livsmod, livsglädje livsmening” som baserar sig på WHO:s arbete med folkhälsa och utgår från åtta dimensioner av existentiell hälsa, de dimensioner som, enligt WHO:s påverkar självskattad psykisk och fysisk hälsa på ett positivt sätt.

Samtalsgruppsledarna ska själva var seniorer med yrkeserfarenheter från verksamheter inom vård och omsorg och ska erhålla ekonomisk ersättning. Studiecirklar anordnas med 5 tillfällen med sammanlagt 12 studietimmar och ska vara kostnadsfria.

Vårdcentraler och husläkare ska kunna föreslå insatsen för målgruppen men grupperna kommer att vara tillgängliga för alla äldre.

## Förutsättningar för genomförande

För att uppdraget ska kunna genomföras är att förvaltningschefsnätverket bifaller förslaget. Vidare måste de ekonomiska villkoren godkännas och förankras i respektive kommun och Region Dalarna samt avtal upprättas. Plan för framtida implementering och organisation godkänns.

### Samverkanspartner

**Tillsammans för psykisk hälsa – Västmanlandsmodellen.**

Metoden har vuxit fram i arbetet kring det pågående Arvsfondsprojektet *Tillsammans för psykisk hälsa – Västmanlandsmodellen*. Dalarna har erbjudits att ta del av projektet och att få hjälp att utbilda samtalsgruppsledare.

#### Närliggande partner och arbetsområden

Till arbetet knyts regionens suicidpreventivsamordnare, Hälsofrämjande och hållbar utveckling och primärvården. Kontakter tas även med studieförbund, pensionärsföreningar och Svenska kyrkan.

### Budget och finansiering – kostnadsplan

Samtalsledare arvoderas för arbetet med att leda samtalsgrupperna, förslag på arvode är 2 400 kr för genomförd kurs om 5 tillfällen och sammanlagt 12 utbildningstimmar. Reseersättning bör också utgå.

Tiden för utbildningen ersätts inte men eventuell resa bör ersättas.

#### Kostnader

##### Region Dalarna

Arvoden till samtalsledare beräknat på 15 – 20 samtalsgrupper i länet 36 000 kr - 48 000 kr under 2019 samt en ersättning till enheten Hälsa och Välfärd för administration och samordning av samtalsledare om 20 000 kr.

##### Studieförbund

Administrativa kostnader för att administrera träffarna, marknadsföring, anmälningar, inbjudningar och eventuellt utbetalningar till samtalsledare m.m.

*Kommuner* Kostnader för lokaler och fika

#### Tidplan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Benämning | Kommentar | Datum |
| Beslut att starta | Förvaltningschefsnätverket |  |
| Upptakt | Utvecklingsledare RUG vuxenpsykiatri och äldre tar nödvändiga kontakter och bjuder in pensionerade medarbetare till utbildning för att bli samtalsledare    Arbetsgrupp utses | Februari 2019 |
| Utbildning | En utbildning är planerad till 3 april 2019 i  Malung | April 2019 |
| Aktiviteter | Studiecirklar genomförs med start hösten 2019 |  |
|  |  |  |
|  | Att arbetsgruppen tar fram en uppdragsbeskrivning och ett avtal som reglerar parternas ansvar.  Arbetsgruppen tar fram en handlingsplan och plan för implementering. 8 samtalsledare utbildas.  Plan för utbildning av utbildare av framtida samtalsledare.  Uppföljning av de första samtalsgrupperna. | Våren 2019 |
| Utvärdering | Uppföljning av de första samtalsgrupperna | Hösten |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Avslut |  |  |

**Förvaltningschefsnätverkets beslut:**

## Arbetsgrupp

*Förvaltningschefsnätverket beslutar:*  men vi föreslår att en arbetsgrupp bildas förslagsvis bestående av Svenska Kyrkan, RUG äldre och RUG vuxenpsykiatri, suicidpreventionssamordnaren, primärvården,

Studieförbund, pensionärsorganisationer m.fl. Arbetsgruppen samordnas av utvecklingsledare från enheten Hälsa och Välfärd. Arbetsgruppen tar fram ett projektunderlag och avtal som reglerar parternas ansvar.

### Organisationsplan

Ansvarig för arbetsgruppen:

Utvecklingsledare:

### Roller, ansvar och befogenheter

Ansvarig för arbetsgruppen: T.ex.

Ansvarar för budget

Ansvarar för projektmål och effektmål

Ansvarar för att ta beslut tillsammans med arbetsgruppen

Ordförande i arbetsgruppen

Vem ansvarar för:

Ansvarar för att upprätta arbetsplan Ansvarar för att samordna arbete.

Ansvarar för återrapportering av arbetet.

Ansvarar för kommunikation av färdigt arbete.

# Avslut