

Stödmall vid förebyggande hembesök

Personnr:	Telefon
Namn	Adress
Broschyren att ta med: 1. Tips och råd för att förhindra fallolyckor -Balansera mera 2. Förebygg fall i hemmet 3. Fixartjänsten 4. Bra mat för äldre 5. Omsorg i Växjö kommun 6. Seniorlotsen 7. Hushållsnära tjänster 8. It-support i hemmet 9. Skydda dig mot brand hemma 10. Bo Tryggt 11. Röda korsets sociala verksamhet i Växjö Mellanmål och recept på Solbomb	Föreslagna förändringar:

Mat och måltider			
Fråga:	Svarsalternativ:	Följdfråga för samtal:	Informera om:
1. Hur ser ett dygn ut med olika måltider?	Förfrukost Frukost Mellanmål Lunch/middag Dessert Middag/kvällsmat Dessert Mellanmål Kvällsmål Nattmål Annat (fritextsvar)	Totalt 1-3 mål/dag = risk för undernäring Vilka typer av måltider är det?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Broschyr: "Bra mat för äldre" - Rekommendationen: 3 huvudmål (frukost, lunch, middag) och 2-3 mellanmål/dag
2. Brukar du dricka något till dina måltider?	1. Alltid/oftast 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig 5. Enbart mellan måltiderna	2. Risk 3. Risk 4. Risk 5. Risk	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Som äldre upplever man inte samma hunger och törst som när man var yngre. Det är bra att dricka till varje måltid och även lite emellan, även om man inte är törstig. För lite vätska kan ge yrsel och öka risken för fall. - Vätskebehov ca 30ml/kg kroppsvikt/dag - Hög temperatur, feber, hög fysisk aktivitet ökar behovet
3. Hur många timmar är det mellan ditt sista kvällsmål och din frukost?	1. <11 timmar 2. =11 timmar 3. >11 timmar	1. Risk för undernäring: >11 timmar 2. Risk för undernäring: >11 timmar 3. Risk för undernäring: >11 timmar	<i>Alla svarsalternativ:</i> - En kort nattfasta ger en större chans till ett fullgott energi- och näringsintag. Det kan i sin tur bidra till bättre sömn, underlätta sårhäkning, förebygga undernäring, minska risken för fall och ge en högre livskvalitet
4. Lagar du mat själv?	1. Alltid/oftast 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig	1. Vilka måltider? 2. Vilka måltider? 3. Vem får du hjälp av? 4. Vem får du hjälp av? Alla: Är du nöjd med det?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Tipsa om matkasse med färdiga recept

5.	<p>a. Har du matdistribution?</p> <p>b. Om ja (1-4): Brukar du äta upp hela portionen vid ett och samma tillfälle?</p>	<p>1. Middag varje dag 2. Middag varannan dag 3. Middag och kvällsmat varje dag 4. Middag och kvällsmat varannan dag 5. Nej</p> <p>1. Alltid/oftast 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig 5. Delar den till två portioner</p>	<p>- <i>Hur fungerar det?</i> - <i>Hur gör du med övriga måltider du inte har som matdistribution?</i></p> <p>2. Anledning? 3. Anledning? Risk 4. Anledning? Risk 5. Anledning? Risk</p>	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <p>- <i>En portion är näringsberäknad och innehåller den mängd energi och näring man behöver. Delar man portionen/oftast inte äter upp så riskerar man att få i sig otillräckligt med energi och näring, vilket kan leda till viktnedgång och näringsbrist</i></p>
6.	Hur sker inköp av dina matvaror?	<p>1. Handlar själv i butik 2. Handlar själv i butik på internet 3. Färdig matkasse 4. Får hjälp med inköp av anhörig/vän/inköpsgrupp/hemtjänstpersonal</p>		<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <p>- <i>Tipsa om att handla mat på nätet, inköpsgruppen och om matkasse</i></p>
7.	Äter du dina måltider ensam?	<p>1. Alltid/oftast 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig ensam</p>	<p>1. Är du nöjd med det? 2. Är du nöjd med det? 3. Är du nöjd med det? 4. Är du nöjd med det?</p>	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <p>- <i>Informera om träffpunkter och var de kommunala restaurangerna finns. (Den som ligger närmast i området man bor i)</i></p>
8.	Föredrar du lättprodukter/lightprodukter?	<p>1. Alltid/oftast 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig</p>	<p>1. Risk</p>	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <p>- <i>Informera om varför man bör välja produkter med högre fetthalt, utifrån broschyren "Bra mat för äldre"</i></p>
9.	Vet du om att personer >65 år har ett ökat behov av D-vitamin och protein?	<p>1. Ja 2. Nej 3. Vet ej</p>	<p>1. Tar du tillskott? 2. Tar du tillskott? 3. Tar du tillskott?</p>	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <p>- <i>Informera om rekommendationerna utifrån broschyren "Bra mat för äldre"</i></p>

10.	Har du ofrivilligt gått ner i vikt det senaste halvåret?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ja 2. Nej 3. Vet inte 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Risk för undernäring. Vad tror du det beror på? Väger du dig? Sitter kläderna lösare? 	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om att ofrivillig viktnedgång är ett tecken på ett otillräckligt energiintag (+ sjukdom). Ge tips utifrån broschyren "Bra mat för äldre" - Det normala åldrandet är en nedbrytande process som innebär att man kan förlora upp till ½ kg/år i vikt
-----	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Motion och aktivitet

Fråga:	Svarsalternativ:	Följdfråga för samtal:	Informera om:	
11.	<p><i>Nu ska vi prata om vad du gör en vanlig dag.</i></p> <p>Har din aktivitetsnivå i din vardag ändrats under det senaste året? Ex. hushållssysslor, träningsaktiviteter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ja, jag är minde aktiv idag 2. Nej, jag är lika aktiv idag 3. Ja, jag är mer aktiv idag 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vet du varför detta har förändrats för dig? 2. Är du nöjd med din aktivitetsnivå? 3. Kommer du bibehålla dina aktivitetsnivå? 4. Påverkar årstiden? 	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Det naturliga åldrandet förändrar vårt rörelsemönster - Vikten av att fortsätta vara aktiv hela livet -
12.	<p>Hur många timmar är du i genomsnittligt aktiv under en dag? Ex. laga mat, städar, social samvaro, fritidsaktiviteter</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ≤1 timme/dag 2. 2-3 timmar/dag 3. 4-6 timmar/dag 4. 7-9 timmar/dag 5. ≥10 timmar/dag 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Är du nöjd med det? 2. Är du nöjd med det? 3. Är du nöjd med det? 4. Är du nöjd med det? 5. Är du nöjd med det? 	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om goda vanor, hur viktigt det dagliga rörelserna/sysslorna är - Bild på hjärnan utifrån hand/aktivitet <p>1-3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om att stillasittande är det nya samhällsproblemet och kan inte kompenseras genom enstaka träningstillfällen
13.	<p>Har du någon aktivitet i vardagen, utöver hushållssysslor, där du blir svettig? Ex. promenader, dans, träning</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aldrig 2. Mer sällan 3. 1-2 ggr/vecka 4. 3-4 ggr/vecka 5. 5-6 ggr/vecka 6. Dagligen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Är du nöjd med det? 2. Är du nöjd med det? 3. Är du nöjd med det? 4. Är du nöjd med det? 5. Är du nöjd med det? 6. Är du nöjd med det? 	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om att stillasittande är det nya samhällsproblemet och kan inte kompenseras genom enstaka träningstillfällen <p>1-2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om fysisk aktivitet FYSS
14.	<p>Har du fallit i eller utanför hemmet det senaste året?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nej 2. Ja 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Är det i någon speciell situation du fallit? Har du haft kontakt med arbetsterapeut eller fysioterapeut? 	<p><i>Alla svarsalternativ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Informera om hur risken kan minimeras - Ju fler läkemedel man har desto större blir risken för biverkningar som t.ex. fall (Extra ökad risk = Opioider, antidepressiva, lugnande och sömnmedel) - Osäker på dina läkemedels biverkan - kontakta din läkare - Tipsa om http://www.kollpalakemedel.se/ (film)

				2. Informera om att kommunrehab kan göra hembesök (kostar en hälso- och sjukvårdsavgift) kontakt via kontaktcenter. Tel: 41000
15.	Känner du dig rädd för att falla?	1. Nej 2. Ja	2 Kan du beskriva varför du känner dig rädd för att falla	2 Informera om att kommunrehab kan göra hembesök (kostar en hälso- och sjukvårdsavgift). Tel 41000 kontaktcenter.
16.	Har du några hjälpmedel? Ex. gånghjälpmedel, armstöd på toaletten	1. Nej 2. Ja	2 Använder du dem?	Alla svarsalternativ: - Informera om hjälpmedelsbutik 2 - Informera om att man kan vända sig till hjälpmedelscentrum för reparation av hjälpmedel. Har man hjälpmedel som man inte längre är i behov av ska de återlämnas till hjälpmedelscentrum. Om man inte själv har möjlighet att lämna kan de hämta hjälpmedel.
17.	Hur ofta är du ute och träffar andra och går på sociala aktiviteter?	1. Mer sällan/Aldrig 2. 1-2 ggr/vecka 3. 3-4 ggr/vecka 4. 5-6 ggr/vecka 5. Dagligen	1. Är du nöjd med det? 2. Är du nöjd med det? 3. Är du nöjd med det? 4. Är du nöjd med det? 5. Är du nöjd med det?	Alla svarsalternativ: - Kommunens träffpunkter och vilken som är inom området där omsorgstagaren bor - Seniorlots! - Informera om möjlighet att ansöka om ledsagning vid aktiviteter
Risker i hemmet				
Fråga:	Svarsalternativ:	Följdfråga:	Informera om:	
18.	Brukar du klättra upp på en stol eller stege?	1. Aldrig 2. Sällan 3. Ibland 4. Varje dag	2-4 I vilka sammanhang gör du det?	Alla svarsalternativ: - Fixar-Roland - Trappstege är ett bättre alternativ än en vanlig stol - Man kan organisera om hemma så man inte behöver klättra för att nå vissa saker
19.	Tänder du lamporna och har det väl upplyst när du är hemma?	1. Aldrig 2. Sällan 3. Ibland 4. Alltid		Alla svarsalternativ: - Informera om vikten av bra belysning - Fixar-Roland hjälper till att byta glödlampor - Syn- och hörselinstruktör finns i kommunen

20.	Har du tänkt på hur du möblerar hemma för att undvika att snubbla och ramla? Ex. möbler/mattor/sladdar	1. Nej 2. Ja	2 Vad har du tänkt på? Gjort några ändringar?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Informera om risker/hinder i hemmet t.ex. trösklar - (Bostadsanpassningshandläggare (bab)) - Informera om/Gå igenom checklistan
21.	Har du någon brandskydds- utrustning hemma?	1. Nej 2. Brandvarnare 3. Brandfilt 4. Brandsläckare 5. Sprinklers	1. Vem kan hjälpa dig att köpa och/eller att sätta upp en? 2-5 Vet du om den/de fungerar?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Informera om fixar-Roland. Han kan t.ex. hjälpa till med att sätta upp en brandvarnare eller byta batterier (bör göras årligen) - Cigarrettglöd kan orsaka risker. Bra med askfat och plats för rökning - Brandfilt kan behövas vid rullstolsbunden - Dela ut Skydda dig mot brand hemma broschyren
22.	Rökning är en brandrisk - röker du?	1. Ja 2. Nej	1. Finns det askfat i bostaden? Var tömmer du askkoppen?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Det finns särskilda rökförkläden (rullstolsburen) - Det finns portabla sprinklers
23.	a. Har du trygghetslarm? b. Om ja: har du alltid larm- knappen på dig, även när du tvättar dig?	1. Nej 2. Ja 1. Alltid 2. Ibland 3. Sällan 4. Aldrig	1. Vet du hur du ansöker om det om du skulle känna behov en dag? 2-4 Anledning?	<i>Alla svarsalternativ:</i> - Informera om hur larmen fungerar och att man kan duscha med dem - Varför man alltid ska ha larmet på sig - Det finns brandvarnare kopplade till trygghetslarmet 1. Informera om hur man ansöker
24.	Informera om Bo-trygg	-Lämna Broschyr		
25.	Visa kommunens fallförebyggande Film. Finns på youtube.	1. Gå igenom övningarna efteråt så det går säkert till 2. Se över boendet. Mattor sladdar mm		

--	--	--