



Erik Fisker har fået rollator og tro på genoptræning af de forebyggende hjemmebesøg.

## Tro på genoptræning

**Erik Fisker har fået både rollator og genoptræning via forebyggelseskoordinator.**

**EGEDAL:** Erik Fisker fra Smørum, der fylder 81 år i dag, har flere gange haft glæde af de forebyggende hjemmebesøg af en forebyggelseskoordinator fra Egedal Kommune. Det var blandt andet hende, der sørgede for, at han fik en rollator, så han kunne komme med på dyrskue, og han er også blevet visiteret til genoptræning et par gange, hvor sygdom har været ved at slå ham omkuld.

Erik Fisker er født i Hvidovre, men da han var to et halvt flyttede familien til Valby. Her boede de, indtil krigen brød ud i 1939, og de fik brev med hjem fra skolen, der spurgte hans forældre, om de havde et sted at sende børnene hen, så de ikke skulle være i byen under krigen. Det ville hans mor ikke, og

så købte de en ejendom ved Hove, som Erik siden overtog og har drevet i en årrække.

Ejendommen er fortsat i familiens eje, så han kommer der stadig, men for syv år flyttede han selv derfra og til bofællesskabet i Smørum. For seks år siden fik han den kroniske tarmsygdom Colitis Ulcerosa i tyktarmen, og da han blev svækket af diarré, brød den polio han havde haft som barn op igen, og påvirkede hans førlighed. Derfor fik han rollatoren, så han kunne komme rundt på ejendommen og med til dyrskue, og siden har han også selv købt en rollator til indendørs brug. Han har også gået til genoptræning, men en lille muskel over knæet vil stadig ikke, som han vil, på grund af polioen. Så han er stadig nødt til at bruge hjælpemidler, når han skal gå, og når tarmsygdommen blusser op ind imellem, bliver han meget afkræftet, så han skal til genoptræning igen.

Det var tilfældet for halvandet år siden, hvor han var

så afkræftet til sidst, at han dårligt kunne rejse sig, men forebyggelseskoordinatoren har overbevist ham om, at det nytter at gøre noget.

- Det har betydet, at jeg har fået troen på det. Man skal være optimist. Jeg troede for halvandet år siden, at det var plejehjem, men så kom jeg til genoptræning og begyndte at få kræfterne igen, fortæller han. Så i dag bor han stadig i bofællesskabet i Smørum, og bortset fra rengøring tre kvarter hver 14. dag, klarer han sig uden hjælp fra kommunen.

- Og så har jeg en otte år yngre søster, der laver mad og køber ind for mig, og tager opvasken, fortæller Erik Fisker, der sommetider får rester fra ejendommen og andre gange færdigretter.

- Jeg synes, maden fra kommunen er for dyr, fastslår han.

# Et velkomment skub ud af huset

Vivi Dall var allerede visiteret til genoptræning, da hun fik en blodprop i hjernen, og hun er glad for de forebyggende hjemmebesøg.

**EGEDAL:** Da forebyggelseskoordinator Gitte Kolding Jørgensen i december sidste år var på forebyggende besøg hos Vivi Dall i Ølstykke, blev de enige om, at hun ville have godt af noget genoptræning. Vivi Dall fylder 80 år til oktober, og hun har altid sagt ja til de forebyggende hjemmebesøg.

- Jeg har været glad for det, og jeg har aldrig sagt nej, for du kan lige pludselig få brug for det, siger Vivi Dall. Hun er født og opvokset på Nørrebro, og har blandt andet boet i Herlev med sin mand, men han døde for 18 år siden, og for 10 år siden flyttede hun til Ølstykke, hvor hun er glad for at bo tæt på Gl. Toftøgård Station.

De forebyggende besøg har tidligere betydet, at hun blev sendt til genoptræning med sine ben, og det var også ben-tøjet, der var årsagen til, at hun igen blev visiteret til genoptræning i december sidste år. Men mens hun ventede på at komme i gang, fik hun en blodprop i hjernen sidst i februar, og det gjorde behovet for genoptræning endnu mere aktuelt.

- Heldigvis stod du allerede på ventelisten, konstaterer Gitte Kolding Jørgensen, og for Vivi Dall har starten på genoptræningen været et velkomment skub ud af huset. Hun har altid været meget udadvendt, men efter



Vivi Dall på genoptræning efter en blodprop. Foto: Allan Nørregaard

blodproppen sad hun meget hjemme, indtil hun startede på genoptræningen på Damgårdsparken i Stenløse hver tirsdag og fredag. Blodproppen har forårsaget huller i hukommelsen og ramt hendes læse- og skrivefærdigheder, så først laver hun kognitiv træning for hjernen med en ergotereapeut og bagefter laver hun fysisk træning med en fysioterapeut.

- Træningen er uvurderlig. Man kommer ud blandt mennesker, og det var det, der var svært i starten, siger hun. Hun får stadig besøg af hjemmeplejen hver dag, men nu er det kun om morgenen, og hun forsøger at tage følgerne af blodproppen med et smil.

- Men det irriterer mig, når

jeg ikke kan. Jeg har været vant til at kunne det hele selv, konstaterer hun.

Indtil hun fik blodproppen, kørte hun selv bil, men det kommer hun ikke til mere. Nu må hun tage de offentlige transportmidler, og selv om det ærgrer hende, at den busrute, hun havde regnet med at skulle bruge, når hun ikke selv kunne køre mere, er blevet nedlagt, så er der stadig toget. For nylig tog hun for første gang efter blodproppen alene med toget til fødselsdagsfest hos HK Seniorer, og selv om hun har opgivet bilen, har Vivi Dall ikke opgivet at få en masse andre færdigheder og sit udadvendte liv tilbage.

- Der skal meget til, før jeg giver op, fastslår hun.

ross

# Få ældre med knoglebrud i Egedal

Egedal Kommune får færrest indryggelser ud af 29 kommuner og satser meget på systematisk screening og orebyggelse.

**GEDAL:** Egedal Kommune havde ikke så mange ældre over 65 år, der blev indlagt med knoglebrud i 2010. Det især en statistik over 29 kommuner i hovedstadsområdet i 2010, hvor godt 12 ældre over 65 år pr. 1000 indryggere i Egedal blev indlagt med knoglebrud.

Det er det laveste antal i de 29 kommuner, og en forbedring af andelen siden

fra 2009, hvor Egedal også lå på godt 12 indryggelser af ældre over 65 år på grund af knoglebrud, men det år blev overgået af Vallensbæk Kommune. Nina Rasch, der er leder af Sundhedsstuen i Egedal Kommune, glæder sig over, at kommunen ligger så lavt i antallet af ældre, der indlægges på grund af knoglebrud, for det sparer både de ældre for smerter og kommunen for penge.

Sundhedsstuen i Egedal kommune overtog for godt et år siden de forebyggende hjemmebesøg til borgere over 75 år. Ifølge loven skal de tilbydes én gang om året, og det gør kommunen ved at sende et brev ud med en foreslået tid til den ældre,

som så skal reagere, hvis de ikke ønsker besøget. Hvis den ældre ikke reagerer og melder afbud, så står forebyggelseskoordinatoren udenfor deres dør på det pågældende tidspunkt, forklarer forebyggelseskoordinator Gitte Kolding Jørgensen.

-På den måde får vifati nogen, der måske er begyndt at huske dårligere, siger hun.

Ninan Rasch oplyser, at kommunen det seneste år har arbejdet systematisk på at øge kvaliteten i besøgene og gøre dem ensartede. Blandt andet er forebyggelseskoordinatoren for et lille år siden begyndt at have bærbare computere med, så de kan logge direkte på borgenens journal under besø-

get og få svar på specifikke spørgsmål. De kan også på stedet advisere visitationen om, at der er brug for genoptræning, eller sagsbehandlaren om, at der skal sættes ind med hjælpemidler eller hjemmehjælp. Sundhedsstuen har også udarbejdet et spørgeskema, som giver forebyggelseskoordinatoren overblik over borgernes sundhedsforhold. Det er spørgsmål om bolig, netværk, tilfredshed med livet, mentalt helbred, syn, hørelse, kontinens, spise- og drikkevaner, motiøn og mobilitet.

med borgerne om, hvad de kan gøre for, at forebygge faldulykker, og nu er de også begyndt at screene borgerne systematisk ved besøgene. Screeningen er ganske simpel og går ud på, at borgeren skal kunne rejse sig op fra en stol ni gange uden støtte indenfor 30 sekunder. Kan de ikke det, er der øget risiko for, at de mister deres fysiske uafhængighed og så kan der være behov for træning. Borgere, der ikke motiveres til at blive visiteret til træning, får en dvd og et hæfte, der fortæller, hvordan de kan selvtræne.

- Hvis de ikke kan rejse sig op de ni gange på 30 sekunder uden støtte og de samtidig er motiveret tilbyder vi at henvise dem til visitation, som tilbyder dem et individuelt træningsforløb, oplyser Nina Rasch, der forventer, at det vil give endnu færre borgere med hoftebrud og lårbrud.

- Det er vi rigtig glade for, da det umiddelbart vil spare kommunen 14.000 kroner, som det koster kommunen, når en borger indlægges ved hoftebrud og lårbrud. Derudover koster det kommunen en masse i forbindelse med genoptræningen og hjælpemidler med mere, siger Nina Rasch, der oplyser, at kommunens udgifter kan løbe op på 250.000 kroner.

## Sparer penge

I gennem flere år har de forebyggende koordinører talt