



Er ældre enlige mænd i Herlev på toppen?

En optimeret fokusindsats i 2008
Forebyggende team, sundhedscenter - Herlev, februar 2009

Forebyggende team har i 2008 haft fokus på enlige mænds trivsel i Herlev.

Resumé:

Baggrunden for at se på mænds trivsel er, at undersøgelser på landsplan, angiver at kvinder trives bedre end mænd, og at mændene responderer anderledes på sundhedsbudskaber. Især enlige mænd mistrives. Der er i første halvår sendt brev med dato og klokkeslæt for hjemmebesøget til de enlige mænd, der er registreret i Rambøll Care, forebyggende modul, dvs. over 75 årige, der ikke får ydelser udover praktisk hjælp. I andet halvår er der igen sendt lignende breve, men kun til de fraskilte mænd. (*Systemet kan ikke registrere, hvor mange borgere det handler om*). På hjemmebesøget eller ved telefonisk kontakt, er mændene udspurgt i forhold til deres hverdag, aktiviteter eller grunde til fravalg, og eventuelle ønsker om andre aktiviteter. Desuden er enlige mænd på gadeplan udspurgt i forhold til deres færden.

Gennem de forebyggende hjemmebesøg er der mulighed for at etablere kontakt til de enlige mænd over 75 år, som siger ja tak til besøg. Disse mænd er for størstedelen mænd, der har en hverdag, der fungerer set ud fra deres synspunkt og ud fra deres forudsætninger. Disse mænd siger ofte trofast jatak til besøg 1-2 gange årligt, og de er ofte lydhøre i forhold til formidling og kan gennem fortroligheden motiveres til f.eks. at gå til egen læge. Den gruppe af mænd som vi ikke kommer hos regelmæssigt, men som vi kender fra tidligere besøg (*evt. sammen med afdøde hustru*) ringer og beder om besøg, når der er en hændelse, der gør det aktuelt (*tab af samlever, funktionstab, sygdom, flytning til ny bolig osv.*).

Der er en gruppe af enlige mænd, vi ikke har kontakt til, da de altid takker nej til besøg. Enkelte mænd har været meget fåmælte i telefonen, når de har ringet afbud og har givet udsag, som kan være bekymrende, men fastholdt afbud. Nogle af disse mænd er mere samtale ivrige, når vi møder dem i en anden sammenhæng som f.eks. Herlev Festival.

Der er en stor gruppe af enlige/fraskilte mænd, som vi ikke har kontakt til (*hjemmeplejens regi*).

Konklusion:

Forebyggende teams fokusundersøgelse tyder på, at de ældre enlige mænd i Herlev trives godt, set i forhold til landsplan. Årsagen kan være at Herlev er en lille kommune med god infrastruktur, og at de fleste ældre har boet i byen siden de var unge. Mændene har derfor ofte haft samme netværk, bolig og aktiviteter i mange år – og at der her tages hånd om dem ved tab af ægtefælle eller andre tab.

Der er en sårbar gruppe enlige mænd i forebyggende teams regi, som ikke ønsker kontakt til forebyggende team. Forebyggende team vil fremadrettet forsøge at få kontakt til disse mænd via andre initiativer.

Vi formoder, den mest sårbare gruppe er de enlige mænd, der er i hjemmeplejens regi, og at et øget fokus på denne gruppe kunne være relevant.

Undersøgelsen viser, at der skal fokuseres på at målrette materiale, indhold og ageren i besøgene anderledes til mænd end i forhold til kvinder. Endvidere skal nylige enkemænd kontaktes hurtigere (*1-1½ mdr.*) efter tab af hustru.

I Herlev er der en mangfoldighed af aktiviteter, men der savnes uforpligtigende fællesskaber med målrettet indhold og efterfølgende socialt samvær til især svageligere mænd. Transport kan være et problem. Et muligt tiltag, kan være at få kontakt til mændene tidligere, f.eks. ved arbejdsophør eller ved pensionsalderen.

**Ergoterapeut Anne Mørck Jensen og sygeplejerske Anne Grethe Aagaard,
Forebyggende team, Sundhedscenter Herlev – marts 2009**

Undersøgelser viser at: Enlige mænd er mere sårbare end gifte mænd eller enlige kvinder

www.SUFO.dk

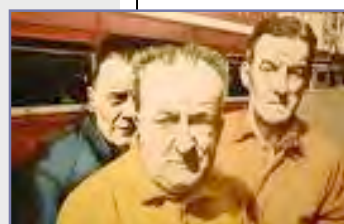
www.selvmordsforskning.dk

www.Elene.dk

www.sundmand.dk

Et lille udpluk af overskrifter vedrørende ældre mænd:

Ældre mænd er nogle skravl
Ældre mænds livsmod svigter
Ældre mænd i en kvindeverden
Ældre mænd har rekord i selvmord
Ældre mænd lider under tab af ægtefælle
Kan ældre mænd holde hus – og gør de det
Ældre enkemænd laver mad mod ensomhed
Ældre enlige mænd mister status og identitet
Ældre mænd har de største misbrugsproblemer
Ældre mænds sundhed – eller mangel på samme
Sådan hjælper du bedst din ældre mandlige klient
Brug tiden sjovere mand – aktiviteter til ældre mænd
Enlige ældre mænd bliver overset af sundhedspersonalet
Personalet er ikke klædt på i forhold til ældre mænds håndtering af livet
(Se litteraturliste)



Et lille udpluk af forskelle i kvinder og mænds måde at håndtere livet på bl.a.

Er mænd småsyge, jamrer de - Er de alvorligt syge, taler de ikke om det
Mænd er som elefanter, bliver de syge, forlader de flokken og går enegang
Mænd benytter få ord til at beskrive deres tanker og handlinger
Mænd vil gerne være fysisk stærke, og beder helst ikke om hjælp
Mænd benytter ikke bibliotekerne i så stort et omfang som kvinder gør
Dobbelt så mange mænd som kvinder gifter sig igen efter det fyldte 65 år
Mænd er ikke så sociale og udadvendte som kvinder, og finder bedst venner blandt kolleger
Mænd går sjældnere til læge og føler sygdom er et svaghedstegn, de taler helst ikke om følelser
Af tilmeldte personer til Movias flexkørsel er ¾ kvinder
(Se litteraturliste)

Disse udsagn samt kurser i 2007, har ansporet forebyggende team til en optimeret fokusindsats på de enlige mænd i Herlev i 2008

En optimeret fokusindsats mod enlige mænd på 75 år og derover, skal tage afsæt i at vejlede og motivere mændene til "Det gode liv", for derved at imødegå isolation og mistrivsel. Af ressource hensyn kan vi i Forebyggende team ikke lave en stor afdækkende undersøgelse, men gennem en målrettet indsats at få en bedre kontakt til gruppen, og selv få tips, ideer og et bredere erfaringsgrundlag.

Forebyggende hjemmebesøg:

Ifølge lov om forebyggende hjemmebesøg, skal alle borgere på 75 år eller derover, tilsendes et tilbud om 2 hjemmebesøg om året. Besøget skal indeholde en guidet motiverende samtale om borgerens hverdag med fokus på ressourcerne – (*Livshistorie, aktiviteter, mobilitet, personlig hygiejne, daglig husførelse, spise og drikke, mental og psykisk tilstand, bolig og økonomi, akut og kronisk sygdom og handicaps, foranstaltninger, livskvalitet, ressourcer og begrænsninger*)

I Herlev tilsendes dels breve med besøgsdato (*Borgeren ringer afbud*) - og dels breve uden dato (*Borgeren ringer og aftaler besøg*). Ordningen er et frivilligt tilbud. Der er godt 1800 borgere i forebyggende teams regi.

Tilbuddet er i Herlev målrettet borgere, der maksimalt modtager praktisk hjælp

Overvejelser i forhold til, hvorvidt de ældre enlige mænd trives i Herlev?

- Kan vi som sundhedspersonale sidde overhørigt, at de enlige ældre mænd måske mistrives – og/eller at vi som sundhedspersonale ikke formår at nå de enlige mænd med vores budskaber
- Hvad får mændene til at sige ja-tak til forebyggende besøg, og hvordan får vi den bedste dialog
- Hvilke behov/form for vejledning ønsker mændene
- Er Herlev kommunes ældre enlige mænds handlemønster lig de ældre enlige mænds på landsplan?
- Er der behov for en anderledes sundhedsformidling/tilgang til de enlige mænd
- Er der behov for anderledes netværk og aktiviteter for enlige mænd



Målgruppe:

Alle enlige mænd i Rambøll CARE modulet ” forebyggende hjemmebesøg” – ugifte, fraskilte og enkemænd. Knap ½ af gruppen har i forvejen modtaget forebyggende hjemmebesøg, ofte iværksat inden hustru er død.

(Vores vanlige procedure er, at tilbyde nye enkemænd besøg senest 3 mdr. efter hustrus død). Det er ikke muligt at trække det samlede antal af enlige mænd eller antal af fraskilte mænd på modulet.

Metode:

I første halvdel af 2008 tilsendes alle enlige mænd i Care modul ”forebyggende hjemmebesøg” et brev med angivelse af besøgsdato på deres hjemadresse. Ringer borgeren afbud, vil vi forsøge at få en dialog med borgeren og motivere til at tage imod et besøg. I samtalen fokuseres på borgerens aktivitetsniveau, samt eventuelle behov for andre aktiviteter.

I anden halvdel af 2008 tilsendes breve med angivet besøgsdato til alle fraskilte (ændring) mænd.

Vi går på gågaden i Herlev nogle dage og standser ældre mænd, der går alene, og stiller dem nogle enkle spørgsmål og forsøger at motivere til et hjemmebesøg.

Af praktiske grunde informeres mændene ikke om, at de deltager i en spørgeundersøgelse, da spørgsmålene i forvejen indgår i den forebyggende samtale.

I forebyggende teams regi er 2 generationer af ældre:

Den mere gammeldags type og den mere moderne type, som har hver sin måde at agere på. Både før og nu.



Status



Forebyggende Team har i perioden valgt at have fokus på enlige mænds aktiviteter. Alle enlige mænd er tilbudt et forebyggende hjemmebesøg pr. brev med angivelse af besøgsdato (*Dvs. borgeren skal ringe afbud*).

Ved besøget eller i den telefoniske kontakt ved afbud, er stillet følgende spørgsmål

1. Hvilke aktiviteter har du nu
2. Er der aktiviteter du kunne tænke dig at genoptage eller begynde på
3. Er der bestemte årsager til, du ikke deltager i aktiviteter

Undersøgelsens omfang har knyttet sig til disse 3 spørgsmål, for at være håndterbart for os i hverdagen, men vi har endvidere forsøgt at se på boligform og bopæl i Herlev, alder, antal af forebyggende besøg, psykisk overskud og periodelængden, hvor borgeren har været enlig. Vi har kort knyttet egne kommentarer til udsagnene.

De fleste enlige mænd i Herlev fra vores regi, er fra middelklassen - og de fleste har boet i Herlev siden de stiftede familie. De fleste fraskilte mænd bor i Nord, og har ofte boet en lidt kortere årrække i Herlev
Undersøelsesgrundlag første halvdel af 2008

Enlige mænd: Et materiale på 61 skemaer/borgere. 28 borgere er besøgt

Materialet er suppleret med generelle iagttagelser i det sædvanlige daglige forebyggende arbejde, det kan være tidligere besøg, andre aktiviteter som foredrag og Herlev festival, mænd i parforhold. Dokumentationen er baseret på tendenser og kan ikke anses for at være udtømmende.

Enlige mænd der siger Ja-tak til forebyggende besøg

Det er mænd som ofte tidligere har modtaget et eller flere forebyggende hjemmebesøg. Mange er glade for at fortælle om deres hverdag, og har tit smut i øjet. Materialet viser, at disse enlige mænd overvejende er aktive og tilfredse med deres hverdag. De har i hverdagen ofte det samme adfærdsmønster som i ægteskabet. Ved tab af ægtefælle fortsætter kvinden med at passe hjemmet, mens manden ofte gør det af respekt for kvinden eller børnene. Mange mænd er stolte af, de kan lave de samme retter som hustru gjorde.

De har generelt et psykisk overskud, og vil gerne klare sig selv. De har som oftest meget struktur i hverdagen. De trives med de tilbud, der er i kommunen og omegnen, og har overvejende ingen ønsker om at lave om på aktiviteterne. De vil gerne rådgives i forhold til at vedblive med nuværende aktivitetsniveau eller til at erstatte de aktiviteter, der ikke længere er mulige. Mange laver gymnastik dagligt derhjemme.

Mændene kan lide rollen som ”praktiske gris” og hjælper gerne andre (små reparationer, bære tunge varer, havehjælp, hente gratisaviser mv.). Flere af mændene har fundet en ny veninde (ikke samboende - og i flere tilfælde en enke fra vennekredsen). Flere har tidligere haft sommerhus, hvor de var aktive med vedligeholdelse og havearbejde. De fleste enlige mænd er interesseret i at passe de daglige gøremål i hjemmet og tage hånd om sig selv og komme hjemmefra dagligt.

Der er ikke umiddelbart en forskel på boligform og område, måske fordi de fleste har haft samme bolig og tilknytning til kommunen i de fleste leveår. Mange har familie i Herlev eller omegn og et netværk af venner gennem mange år (*med hustru eller f.eks. gennem sport, seniorklubber tilknyttet tidligere arbejde*).

I forhold til landsplan er Herlev-mændene aktive, måske fordi kommunen er lille, og at der er et stort udbud af aktivitetsmuligheder lokalt og i nærkommunerne. Der er gode muligheder for at gå, cykle, offentlig transport. indkøb, socialt samvær og oplevelser. Mange har haft samme aktiviteter/netværk i mange år.



Kan mænd i en kvindeverden få en **mandesnak**?

Mændene mener ja, hvis personalet giver dem ”rum”, ikke overtager føringen og er lydhøre. Personalet må ikke være sarte overfor mandejargon og ikke pylre. De siger, at de vil have bevis på, hvad vi dur til. Mændene retter sig som oftest efter brugbare kontante råd og vil gerne have ros, men ikke overdrevet. De benytter ikke så mange ord som kvinderne. Mændene går ofte systematisk frem i samtalen i forhold til eksempler i vores breve og pjecer, (tryghed, helbred mv.), se bilag

Forebyggende besøg: Tab af status, når kørekortet fratages:

Lars fylder 80 og skal have kørekortet fornyet. Lars bor langt fra forretninger og et stykke vej fra busstoppestedet. Han har ikke cyklet i flere år. Han har en rimelig mobilitet. Umiddelbar er han høj i hatten, har haft kørekort og egen bil siden han blev 18, og ikke været indblandet i større uheld. ”Så hvis jeg ikke kan køre bil, hvem kan så”.

Undervejs i samtalen nager tvivlen, om han kan få det fornyet. Lars har det sidste årstid haft små anfald med svimmelhed og utilpashed, han ser dårligt i mørke, og han føler sig utryk når ”de unge lømler kommer farende”. Forleden havde han svært ved at parkere og ridsede en anden bil.

Lars begynder så småt at forhandle med sig selv.....Han vil gerne beholde kortet, men kun køre når og hvor han selv ønsker. Skal han fortælle lægen om svimmelheden. Lars kender en, som mistede kortet fordi, han ikke kunne dreje hovedet, så han skulle måske lave nogle øvelser. Men han har jo også rutinen, og vil så nødtigt undvære bilen.

Vi gennemgår hele situationen på godt og ondt - og

Lars får ikke kørekortet fornyet, men synes det var rart at kende til de muligheder der var, når han ikke længere havde bil. Det gjorde, at han havde tid til at gennemtænke situationen, og valgte at være ærlig om situationen overfor sin læge. Lars lavede efterfølgende en ”taxa konto” for beløbet, han fik ved bilsalg.

- De fleste ældre mænd kan lide aktiviteter, der bekræfter den identitet, som de har opbygget i deres arbejdsliv.
- Ældre mænd kan lide aktiviteter, der har de samme kvaliteter som arbejdslivets. Det vil sige, at aktiviteterne skal have struktur og være rationelle og målrettede; såsom håndværk, opbygning af viden eller forbedring af fysikken.
- Mange ældre mænd kan lide teknisk betonedede – eventuelt håndværksprægede – aktiviteter.
- Ældre mænd kan lide konkurrenceelementet, når de dyrker sport.
- Mange ældre mænd kan lide at indgå i sociale sammenhænge, der indebærer magt og indflydelse, for eksempel i foreningsarbejde.
- Svage ældre mænd kan lide de samme kvaliteter ved en aktivitet som stærke ældre mænd, men aktiviteten udføres på et andet niveau.



Eksempler på udtalelser i forebyggende samtaler med enlige mænd:

75 år – Jeg sagde ja tak fordi jeg var nysgerrig og ville se ”giraffen”. Jeg har et fantastisk liv og kan gøre alle de ting jeg ønsker. Tiden flyver bare for stærkt. Jeg har fundet en veninde, og vi render hele tiden til noget. Desværre vil hun ikke flytte sammen med mig.

86 år – Jeg elsker at arbejde i min have, men jeg skal desværre have mange flere pauser nu, så den er ikke så fin mere.....men bare det, at jeg kan komme derud. Jeg håber at dø med spaden i hånden.

81 år – Nogle siger lev stærkt, dø ung. Jeg siger lev stærkt, lev længe. Alle i min familie bliver gamle selvom de ryger og spiser sovs, så det vil jeg ikke ændre på. Måske skulle jeg ikke se så meget TV, men hva...

79 år – Min mor sagde, at lever var sundt, så jeg spiser meget leverpostej. Skal jeg have varm mad, er det færdigretter eller jeg spiser på Herlevgård.

78 år – Jeg har noget jeg skal hver dag, nogen gange er det lidt for meget, men jeg kan ikke undvære det ... og ja, så er der alle kvinderne – de vil så gerne have jeg hjælper dem.

92 år – Jeg har svært ved at høre og se, så jeg er mest hjemme. Jeg har en stor familie som kommer, og en motionsven. Jeg elsker at synge, men det lyder nok ikke godt. Det eneste jeg savner, er kor og dans.

71 år – Havde jeg ikke min rollator og kunne gå ud, ville livet være trist. Nu glæder jeg mig over de små ting, fuglene, børnene - og så forstår jeg ikke alle har så travlt og er sure. Solen skinner altid over skyerne.

82 År – Der er tomt efter min hustru døde, men så er det jo lige at tage sig sammen og finde en anden måde at leve på. Børnene skal i hvert fald ikke se mig pibe. Jeg skal ud hver dag uanset vejret

78 år – Livet er fedt, det kan du se på min mave, men vil jeg være sammen med kammersjukkerne, hører der øl og god mad til. Så fyrer vi nogle sjoferter af, for at dække over savnet af konen.

Servicestyrelsen: Brug tiden sjovere mand(2008)

Flere af mændene giver udtryk for, at det er svært at komme videre uden ægtefællen, som ofte er den mest udadvendte og initiativtagende. (*Vi oplever ved ægteparbesøg, at hustru beder om besøget og ofte fører ordet – også på mandens vegne*). 3 af de besøgte var nylige enkemænd, der krævede en særlig indsats med motivation til at gå til egen læge på mistanke om depression. Den ene udtalte: ”Hvis jeg turde, tog jeg mig af dage”. (*Han er nu ovenpå og har fået mod på livet*).

De mænd, der har det mest svært, har ofte haft svært ved at komme på fode efter hustrus død. De har et lille eller intet netværk og deltager ikke i udadvendte aktiviteter. Et svigtende helbred gør dem dobbelt sårbare. Mænd i et kirkeligt netværk eller seniorklubber klarer sig bedre.

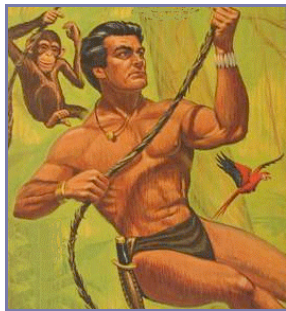
Det er tydeligt, at mændene oftere har behov for igangsættende skub efter tab af hustru. Mændene siger ja til vores besøg, hvis vi viser respekt og faglighed i forhold til deres måde at leve på – små skub giver tillid.

Vi har tidlige tilbudt enkemandbesøg efter 3 mdr., men dette skal ændres til efter 1½-2 mdr. viser nye undersøgelser og egne erfaringer.

Mændene passer stabilt diverse regelmæssige kontroller i sundhedssystemet, men er mere afventende i forhold til nye skavanker. De har overvejende check på deres medicin.

Antal af borgere, der siger Ja-tak til besøg stiger med alderen. Som årsag til et tidligere Nej-tak, angiver mændene en bekymring for kommunal indblanding/kontrol, og at de ikke umiddelbart kan se, de kan have glæde af at tale om egen situation med en fremmed om nøgleordene i vores breve, som bl.a. er tryk, netværk, aktiviteter mv.

Den største angst for /de største tab er: Manglende mobilitet og fysisk formåen, ingen generhvervelse af kørekort og manglende socialt netværk – blive glemt. De taler meget om deres tidligere arbejdsstatus (*i gadebilledet og ved besøg, ser vi ofte ældre mænd i blå arbejdsbukser og termotøj*). Vi får ofte forevist håndterbare eksempler på ting, de har snedkeret eller bygget, udfordringer de har klaret, medaljer, soldaterbilleder osv. Rollerne i ægteskabet mellem mand og kone har ofte været meget opdelt.



Fra Tarzan



til ældre Tarzan

Enkemænd i mere end 1 år fortæller:

Jeg går på kirkegården hver dag. Jeg snakker til hende og fortæller, hvor meget jeg savner hende og at jeg synes det er uretfærdigt hun har forladt mig. Hjemme hører jeg al den musik, hun bedst kunne lide. Det er meget tomt, at hun ikke nynner med. Så græder jeg.

Hver morgen spiller jeg en morgensang til hende på klaveret, mens jeg tænker intenst på hende. Bagefter skal jeg tage mig voldsomt sammen for at rejse mig.

Jeg har altid adskilt mine 2 ægteskaber. Nu hvor begge mine koner har forladt mig, har jeg lavet et godt billede af dem begge, og billederne står ved siden af hinanden. Så kan de begge støtte hinanden, hvor de er nu, og jeg kan tale med begge to på en gang om min hverdag - og fortælle om det uretfærdige i at blive forladt.

Det er sgu så trist at sidde der helt alene med sin ostemad. Så skælder jeg hende ud, men hvad hjælper det. Tomheden går mig på – evig rungende tomhed. Nogen gange ser jeg drømmebilleder og bliver helt forvirret, men jeg siger det ikke til nogen, så tror de bare jeg er skør.

Nedenstående er de kortfattede kommentarer om aktiviteter, borgerne er fremkommet med - fordelt på aldersgrupper. Umiddelbart er der ikke den store forskel på aktivitetsniveauet i aldersgrupperne, men med alderen præger den manglende energi, manglende fysisk formåen og det svigtende helbred (især nedsat syn og hørelse).

Mændene kommer oftere i klubber relateret til deres arbejdsplads end kvinderne gør - og oftere overordnede opgaver som f.eks. bestyrelsesarbejde. Her føler de stor status.

75 år til 79 år

Antal skemaer	Antal besøgte	Antal afbud
14	5	9

Hvilke aktiviteter har du	Ønsker om andre aktiviteter	Årsager til manglende aktiviteter
Bolig og have / kolonihave	Ferieture	Helbredsrelateret
Daglige gøremål	Bridge	Fysisk formåen
Ture med off. transport/egen bil	Golf	Mobilitet
Gåture	Teater	Tab af bil
Familie og venner		Tab af hustru
Klubber /foreninger		Tab af venner/ ledsagere
Tivoli (årskort)		Dårligt syn/hørelse
Edb		Manglende overskud
Rejser indland/udland		Har så rigeligt
Billiard		
Genbrugsbutik		
TV		
Slægtsforskning		
Formand for boligforening		
Dagcenter		
Vinklub		
Hjælper børn med praktiske ting		

80 år til 84 år

Antal skemaer	Antal besøgte	Antal afbud
24	12	12

Hvilke aktiviteter har du	Ønsker om andre aktiviteter	Årsager til manglende aktiviteter
Daglige gøremål	Socialt samvær	Har rigeligt
Bolig og have	Dagcenter	Helbredsrelateret
Familie og venner - veninder	Oprydning i kælder / gemmer	Manglende mobilitet
Styrketræning	Gymnastik	Nedsat syn og hørelse
Gymnastik	Se mere til familien	Vil ikke være sammen med ældre
Cykler	Svømning	Tab af hustru
Slægtsforskning /lokalarkiv	Familien opfordrer	Tab af venner / ledsagere
Fællesspisning		Manglende overskud
Klubber/foreninger		Mangler tid / ting tager tid
Lufter hunden		Dårlig bolig / transport forhold
Petang		
Højskole		
Ture med off. transport / bil		
Rydder sne for naboer		
Opera		
Går ture		
Edb		
TV		
Passer naboers huse ved fravær		

Jazz cafe		
Bowlinginstruktør for børn		
Forberede garder jubilæum		
3 mands enkegruppe		
Passe børnebørn		
Formand for soldaterklub		
Hjælper søn med regnskaber		

85 år til 89 år

Antal skemaer	Antal besøgte	Antal afbud
13	7	6

Hvilke aktiviteter har du	Ønsker om andre aktiviteter	Årsager til manglende aktiviteter
Daglige gøremål	Spille musik aktivt	Helbredsrelateret
Bolig og have - sommerhus	Motionsven	Manglende Mobilitet
Gåture	Køre bil	Nedsat syn og hørelse
Familie / venner / veninde	Dagcenter	Mangler energi
Klubber / foreninger	Socialt samvær	Magter ikke flere ting
Boligforeningen	Banko	Kan ikke overkomme mere
Generel motion		Hverdagen er fyldt op
Kirkeligt netværk		Manglende transport / tab af bil
TV		
Edb		
Gymnastik		
Hører musik		
Spiser dagligt på Herlevgård		

90 år til 95 år

Antal skemaer	Antal besøgte	Antal afbud
4	4	0

Hvilke aktiviteter har du	Ønsker om andre aktiviteter	Årsager til manglende aktiviteter
Daglige gøremål	Svømning	Helbredsrelateret
Bolig og have	Dagcenter	Manglende mobilitet
Familie / veninde	Socialt netværk	Manglende transport / tab af bil
Klubber / foreninger		Kan ikke nå mere
Kortspil		Ikke interesseret
Gymnastik		Manglende energi
Cykler		Tab af ledsager
Kirkeligt netværk		

Som ved alle forebyggende besøg, ser vi at borgerne mister energi, gå på mod, og lettere trættes efter de 80 år. Hverdagslivet kan håndteres i forhold til 1. sygdom/handicap, men bliver mere svært ved flere.

Enlige mænd, der siger Nej tak til forebyggende besøg

Disse har i telefonen overvejende været positive overfor at svare på spørgsmålene. De fleste giver udtryk for at være meget aktive, i godt humør og tilfredse, og at de ikke har behov for besøg. De angiver at have et godt netværk og rigeligt at se til. Mange mænd er forbavsede over, hvor mange arbejdsopgaver hustruen har haft i hjemmet. Nogle mænd arbejder endnu. Det er vores indtryk, at de vil henvende sig til os om nødvendigt eller ved et senere tilbud om besøg.

Eksempler på gadesamtaler:

Foran forretning i Nord

Ikke snakkesalig. Skal have noget at gå efter, og køber dagligt lidt ind + øl. Dårligt gående, + stok. Står altid og ser lidt på det, der sker. Eneste ven var en arbejdskammerat, som nu er død. Ugift. Deltager ikke i nogen aktiviteter, ønsker det ikke. Har overvejet at købe en kat. Ønsker ikke hjælp eller besøg fra kommunen – det roder lidt derhjemme. Tøj nusset. Siger jatak til brev, men ringer afbud.

Bænk inde i center

Sidder der ofte en lille ½ times tid og kigger på livet. Snakker med de mennesker, der sætter sig - og det er mest ældre. 79 år. Været alene i 7 år, 1 datter i Jylland og 1 søn på Lolland. Arbejdet på en fabrik betød meget, godt kammeratskab. Smilende, glad for at snakke, men ikke de store ord. Passer eget hjem i lejlighed nær bymidten, ingen faste aktiviteter. Spiser nogen gange på Herlevgård. Laver ikke meget mad selv. Går småture hver dag. Dagene kan være lange, men tiden går alligevel hurtigt. Ser meget TV, især sport. Har sagt nej tak til Forebyggende hjemmebesøg, vil ikke have en fremmed fra kommunen på besøg. Ønsker fortsat ikke besøg, men vil gerne snakke en anden gang, hvis jeg kommer forbi.

Ser i affaldsspand i gågaden

Meget snakkesalig og kontaktsøgende. Svær at komme fra igen. Spiser på Herlevgård nogen gange, hvor der er nogen han kender. Har en søster i Jylland og en datter i Spanien. Ser meget TV. Samler tomme ølflasker. Siger jatak til besøg efterfølgende mhp at få en besøgsven.

Nogle få **nej tak** borgere har givet bekymrende udsagn som:

- Ønsker ikke sociale tilbud eller aktiviteter
- Det kniber efterhånden med at klare mig fysisk
- Er mest hjemme, ser meget TV
- Et besøg vil ikke nytte
- Ønsker absolut ikke besøg
- Familien synes jeg skal gå til noget
- Dagene går bare
- Aftener og weekend kan være lange
- Verden er ikke den samme mere
- Jeg har svært ved at overskue tingene



Disse borgere er svære at motivere til besøg. Vi vil fremadrettet fortsætte med et øget fokus på disse borgere og indtænke anderledes tiltag/henvendelsesformer. Det gælder for borgeren om at kende et medarbejderansigt, føle tillid og tryghed, og fornemme medarbejderen kan bruges til noget. Disse borgere kommer vi ofte i dialog med ved arrangementer som f.eks. Herlev festival.

Vi ser ældre mænd, der drikker øl i gågaden eller i parker mv. – de er ikke interesserede i besøg. (*Vi er i dialog med gadesygeplejerskerne*). Vi har ikke besøgt mænd af anden etnisk herkomst – der var ingen i målgruppen.

Vi besøger ganske få mænd, som lever i et hjem, der ikke er ryddeligt, men som er tilfredse med tilstanden. Er der en årsag som f.eks. demens, iværksættes relevante tiltag. Enlige meget isolerede eller sårbare mænd, eller psykisk syge, siger formodentlig nej tak til besøg - vi ser dem ikke.

Vi møder kun enlige mænd med begyndende til middel demens. Mænd med svær demens møder vi hos ægtepar.

Eksempler på gadesamtaler:

Sidder på bænk i park med øl og fuglebrød

Bor i lejlighed. Holder meget af fugle og kommer ofte. Må ikke fodre hjemme pga. rotter. Indimellem kommer andre mænd og snakker. Hustru død for 3 år siden, stille men ok. Kommer til nogen ting i Ældre Sagen. Cykler meget. Læser meget. Siger jatak til besøg.

Sidder på bænk i Center

Venter på hustru som handler, det har han ikke luft til. Parret har haft forebyggende hjemmebesøg.

Sidder foran apoteket med gammel hund

Bor i hus og går lange ture med hunden hver dag. Hustru død for 5 år siden. De 2 børn kommer jævnligt. Datter hjælper med rengøring. Ser meget sport og krimi i TV. Laver selv mad 2-3 gange ugentlig, hunden skal også have. Passer haven. Tilfreds.

Går på kirkegården

Bor i lejlighed. På kirkegården ofte. Hustru død for 1 år siden. Der ligger også gode venner. Kommer meget til kirkens aktiviteter, incl. fællesspisning. Tilfreds fraset savn af hustru

Fraskilte mænd

Undersøelsesgrundlag anden halvdel af 2008

Fraskilte mænd: Et materiale på 15 skemaer/borgere. 11 borgere er besøgt

Vi stiller følgende spørgsmål:

- Hvad er det bedste ved din hverdag
- Er der noget i din hverdag, du gerne vil have anderledes, evt. hvad
- Har du lyst til at ændre det, og evt., hvordan

Det viste sig, at af de 11 fraskilte mænd, der fik besøg, havde 6 en ny samlever – endda gennem flere år. De øvrige fraskilte lavede overvejende samme aktiviteter som øvrige enlige mænd, og var tilfredse med deres hverdag. En mand rejste udenlands i længere perioder. En var frisk som en havørn, og en følte sig som en 13 årig. Nogle af mændene blev forsøgt motiveret til at tage lidt bedre hånd om deres helbred eller deres kost, og et par om udadvendte aktiviteter. Alle ville helst klare sig selv og håbede på, at bevare førligheden. 1 ville overveje en besøgsven, 1 ville overveje en motionsven

Mændene giver overordnet udtryk for, at de er tilfredse med besøgene og samtalens indhold



De angiver, at den motiverende samtale giver plads til at vi lytter mere end taler - og at de selv kan "styre" dagsordenen undervejs, og de emner der skal vægtes. De er glade for råd og vejledning og synes, det er brugbart. Vi har ikke fået konkrete forslag til at gribe samtalerne anderledes an, men mændene er måske gladere ved at dvæle ved fortidens styrker end kvinderne er. Mænd vægter humor meget.

Vi oplever selv at det er en styrke i besøgene, at vi har været på kurser, sat os ind i Herlevs historie, og at vi har interesseret os for "mande tarv". Det har givet en større forståelse for mændenes ageren i forhold til kvindernes. Vi har brugt vores viden i foredrag, hvor både mænd og kvinder er til stede, hvilket ofte udløser sjove kommentarer og aha oplevelser, hvor vi får en erfaring i forhold til en positiv ageren i forhold til mænd.

Vi oplever mændene ofte er trofaste Ja tak sigere efter 1. besøg, og at de ringer spontant til os om stort som småt.

Forebyggende teams tiltag i perioden:

Nøgleord i brevene til borgerne er ændret fra en samtale om tryghed, aktiviteter, helbred, kost mv. til: Hermed får du igen et tilbud om en personlig samtale. Samtalen skal ses som inspiration til at afklare nogle af de aldersbetingede overvejelser, som du kan have - i forhold til dit liv og sundhed, din færden, dine aktiviteter og dine gøremål i hverdagen.

Der er lavet en humoristisk pjece målrettet mændene: Mænd er som biler. Den har vi fået utrolig meget positiv respons på. Til kvinder er lavet en lignede pjece: Kvinder er som blomster.

Nogle enlige mænd har haft stor glæde af motionsvenne-tilbuddet enten individuelt i hjemmet eller i en lille gruppe på Kontaktstedet, da der herigennem er struktureret motion og socialt samvær.

Forebyggende team henvender sig fortsat til nye enkemænd med en dato for besøg indenfor 1½-2 mdr. (*tidligere 3 mdr.*), især med fokus på psyke, netværk og aktiviteter.

Vi har fokus på, at mændene agerer anderledes og er glade for en humoristisk vinkel og mandesprog

Vi fortsætter med at tale med forbipasserende på gadeplan, og påbegynder åben rådgivning for alle seniorer

Vi fortsætter med formidling af viden og erfaring til andet personale/samarbejdspartnere og til borgere med bl.a. foredrag - eller tiltag i samarbejde med de etablerede klubber

Vi overvejer et samarbejde med pensionsafdelingen i forhold til deres kvartalsmøder med nye pensionister. Det kan være ved at deltage i møderne eller ved at lave materiale til udlevering

Vi overvejer at igangsætte nye aktiviteter i samarbejde med Kontaktstedet, f.eks. en ugentlig dag med forskellige spil

- Rekrutteringsindsatsen bør starte tidligere end de lovpligtige tilbud om forebyggende hjemmebesøg, som starter fra 75-års-alderen. For eksempel vil tilbud fra pensionsalderens start have en betydelig forebyggende effekt.

Servicestyrelsen: Brug tiden sjovere mand(2008)

Viden og information:

Hjemmesider bl.a.	
www.sst.dk	Sundhedsstyrelsen
www.aeldreviden.dk	Videnscenter på Ældreområdet
www.servicestyrelsen.dk	Servicestyrelsen
www.sundmand.dk	Selskab for mænds sundhed
www.depressionsforeningen.dk	Depressionsforeningen
www.alzheimer.dk	Alzheimerforeningen
www.selvmoedforskning.dk	Center for selvmordsforebyggelse
www.folkesundhed.dk	Statens ministerier
Kurser bl.a.	
Senioridræt	DGI
Selvmoedforebyggelse blandt ældre	Center for selvmordsforskning
Ældres livsmød	OK klubberne
Fokus på demens og depression	Forvaltningshøjskolen
Den sundhedspædagogiske samtale	CVU
Artikler/spots bl.a.	
	Dagspressen
	Nyhedsbreve
Faglige artikler bl.a.	
	Sygeplejersken
	Ugeskrift for læger
	Ergoterapeuten
Litteratur bl.a.	
Brug tiden sjovere, mand - Idékatalog over aktiviteter rettet mod ældre mænd	Servicestyrelsen, 2008
Fra to til en – livet efter den andens død	Videnscenter på Ældreområdet, 2008
Kvinder og mænds aktive alderdom - Hvad 50-60 årige forestiller sig at bruge tiden til som ældre	Ligestillingsafdelingen og Socialforskningsinstituttet, 2005
Kan ældre mænd holde hus, og gør de det	Videnscenter på Ældreområdet, 2005