

SUFO ÅRSKONFERENCE 2023

HOTEL NYBORG STRAND, 11. & 12. JUNI



At tale om tabuer - uden at overskride grænser

Om de svære samtaler med ældre borgere i forebyggende hjemmebesøg

De forebyggende hjemmebesøg handler om den enkelte borgers livssituation, og samtalen kan komme vidt omkring. Ofte vil man i dialogen komme ind på nogle svære emner - emner som for den enkelte måske er tabubelagte. Det kan være emner, der går helt tæt på den enkeltes personlige udfordringer og følelsesliv, som f.eks. brud med voksne børn, alkoholforbrug og -overforbrug, evner til at tage informerede og digitale beslutninger om egen sundhed og den særlige sorg, der opstår som pårørende til en, der er alvorligt syg.

Samtalen og den relation, der herigennem opstår mellem borger og sundhedsprofessionel, er grundstenen i de forebyggende hjemmebesøg. Mange oplever, at det kan være lettere at tale med et fremmed menneske om ens sorger og bekymringer, end at tale med ens nærmeste, selvom - eller måske netop fordi - grænseoverskridende og tabubelagte emner kan være i spil.

Som sundhedsprofessionelle er vi vant til at tage de svære samtaler, men gør vi det på den mest hensigtsmæssige måde? Hvad er vigtigt at spørge ind til og reflektere over undervejs? Og hvordan runder vi samtalen af og sørger for, at borgeren føler sig godt hjulpet videre?

Det ønsker SUFO at belyse på konferencen ved at tage udgangspunkt i forskellige tabubelagte emner.

Bestyrelsen glæder sig desuden over, at Sundhedsstyrelsen om mandagen løfter sløret for de første resultater fra den igangværende evaluering af de forebyggende hjemmebesøg.

Hovedoplægsholdere er:

- Andreas Nikolajsen, Cand.psych., erhvervs-ph.d.-studerende i fonden Ensomme Gamles Værn
- Bjarne Stenger Elholm, leder af Alkolinjen, Alkohol & Samfund
- Lars Kayser, lektor, PhD, Center for Sundhed, Informatik og Innovation, Københavns Universitet
- Rikke Terp, sygeplejerske, MSc, PhD, Herlev og Gentofte Hospital
- Helle Stentoft Dalum, sektionsleder, Ældre og Demens, Sundhedsstyrelsen
- Lluis Armangué, specialkonsulent, Ældre og Demens, Sundhedsstyrelsen
- Thomas Sønderby Boesen, psykolog, Det Nationale Sorgcenter
- Lotte Mørk, præst på Rigshospitalet

Vælg mellem seks seminarforløb, hvor du kan høre om:

- Opbygning af en sorggruppe og psykoedukation til enker og enkemænd
- Hvordan kan vi som sundhedsprofessionelle få gavn af at forstå borgeres digitale sundhedskompetencer?
- At danne relationer til borgere med anderledes adfærd - hvordan gør man det?
- Hvordan kan man tale fagligt med borgerne om intimitet, krop og seksualitet, i forhold til alder og kronisk sygdom?
- På hvilke måder motiverer vi mænd til sundhedsfremme og forebyggelse?
- Hvad karakteriserer ældre menneskers ensomhed? Og hvilke konsekvenser har den?

TILMELDING

På følgende hjemmeside

<https://www.sufo.dk/aarskonference-2023>

PRISER

Medlemmer af SUFO

Søndag og mandag:

kr. 3.845,-*

Kun mandag:

kr. 2.600,-

Ikke medlem af SUFO

Søndag og mandag:

kr. 4.445,-*

Kun mandag:

kr. 3.175,-

*Inkl. overnatning i enkeltværelse

PROGRAM - SØNDAG DEN 11. JUNI 2023



- Kl. 13.00 **Ankomst med mulighed for at møde bestyrelsen**
Start søndag eftermiddag med at møde bestyrelsen, få en god kollegasnak og dan nye netværk.
- Kl. 14.00 **Generalforsamling i SUFO 2023**
Alle er velkomne.
Indkaldelse udsendes senest 4 uger før generalforsamlingen.
- Kl. 15.20 **Kaffe og brød samt indkvartering af ny-ankomne**
- ÅRSKONFERENCEN STARTER**
- Kl. 15.40 **Velkomst ved formand Anne Dorthe Prisak**
- Kl. 15.45 **Brud mellem gamle forældre og deres voksne børn**
Brud mellem forældre og børn er et følsomt og oftest smertefuldt emne - og derfor underbelyst. Andreas Nikolajsen undersøger emnet i sit ph.d.-projekt og forsøger at svare på, hvordan et sådan brud relaterer sig til trivsel og ensomhed i alderdommen. Hvordan oplever og forstår gamle mennesker brud med deres voksne børn? Hvad betyder det for dem i deres hverdag? Hvordan kan man som sundhedsprofessionel tale om emnet på en respektfuld måde? Og er der hjælp at henvise til? Mange forebyggelseskonsulenter har været Andreas Nikolajsen behjælpelig med at finde gamle forældre, som har deltaget i undersøgelsen. Han er nu klar til at fortælle om de første resultater.
Andreas Nikolajsen, Cand.psych., erhvervs-ph.d.-studerende i fonden Ensomme Gamles Værn
- Kl. 16.30 **Strække-ben-pause**
- Kl. 16.45 **Det problematiske alkoholforbrug - og hvordan man snakker om det**
Danskerne har generelt et højt alkoholforbrug, og ældre er ingen undtagelse - 33 procent af alle mænd og 14 procent af alle kvinder mellem 65 og 74 år drikker mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge. Ældres alkoholforbrug er forbundet med de samme risici som alle andres, men følgevirkningerne kan være sværere og opstår typisk ved et relativt mindre alkoholforbrug. Hver tredje har personer i det nærmeste netværk, der drikker for meget. Alligevel er det for de fleste svært at begynde samtalen. Den enkeltes syn på og forbrug af alkohol er et privat emne for mange mennesker. Oplægget handler om, hvordan vi afstigmatiserer og aftabuiserer det at tale om alkoholvaner og alkoholproblemer, samt hvordan vi konkret griber samtalen an i en sundhedsprofessionel kontekst.
Bjarne Stenger Elholm, leder af Alkolinjen, Alkohol & Samfund
- Kl. 17.30 **Pause med mulighed for netværk**
- Kl. 19.00 **Middag**
Med indslag ved Mikkel Vass og Carsten Hendriksen
- begge var med til at starte de forebyggende hjemmebesøg

PROGRAM - MANDAG DEN 12. JUNI 2023



- Kl. 07.30 **Morgendukkert eller Walk and Talk**
Grib muligheden for netværk. Vi mødes foran receptionen.
- Kl. 08.50 **Start på dagens program med fællessang**
- Kl. 09.00 **Præsentation af de nominerede til Årets Indsats 2023**
- Kl. 09.10 **Er ældres digitale sundhedskompetence virkelig en barriere i dag, og er det tabu at tale om?**
Den øgede digitalisering kan opfattes som en mulig barriere, der ofte ekskluderer de ældre, socialt udsatte og dele af befolkningen med særlige udfordringer. Det er imidlertid et unuanceret billede, der ikke i tilstrækkelig grad tager i betragtning, at teknologi kan være et meningsfuldt redskab, der ved den rette introduktion og brug kan gavne en stor del af befolkningen - også de ældste. Hvordan kan vi i sundhedsvæsenet anvende sundhedsteknologi, så det er meningsfuldt og skaber værdi for de ældre borgere? Hvilke udfordringer og muligheder kan det give? Oplægget vil give forskellige perspektiver på, hvad der har betydning for ældre borgere og sundhedsprofessionelles parathed til at anvende sundhedsteknologi og få gavn heraf. Begreberne digital sundhedskompetence og teknologiparathed samt værktøjer, til hvordan disse kan vurderes, vil blive introduceret og eksempler fra praksis, på hvordan disse er anvendt, vil blive præsenteret. Efter oplægget vil der være mulighed for at stille spørgsmål.
Lars Kayser, lektor, Ph.d., Københavns Universitet & Rikke Terp, MSc, Ph.d., Herlev og Gentofte Hospital
- Kl. 09.50 **De første resultater af evaluering af de forebyggende hjemmebesøg**
Sundhedsstyrelsen er undervejs med en evaluering af de forebyggende hjemmebesøg og vil præsentere de første resultater for deltagerne på Årskonferencen. Resultaterne vil pege på de forebyggende hjemmebesøgs styrker og uudnyttede potentialer. Evalueringen forventes færdig i efteråret 2023.
Helle Stentoft Dalum, sektionsleder, og Lluis Armangué, specialkonsulent, Ældre og Demens, Sundhedsstyrelsen
- Kl. 10.10 Strække-ben-pause og besøg ved nominerede til Årets Indsats
- Kl. 10.30 **Den almindelige sorgproces, kompliceret sorg og vente-sorg**
Sorg er en reaktion på tabet af noget eller nogen, vi holder af. Ethvert menneske har sin måde at sørge på. Sorgens symptomer og forløb udgør et broget billede. Er man i sorg, er det normalt at pendle mellem to spor, hvor man både går ind i sorgen, men også holder pause fra sorgen. Det sker dog også, at den bliver altoverskyggende. Sorgen - som man troede var glemt - bliver måske genaktiveret i forskellige situationer. Gensorg bliver en del af en fortsat og levende sorgproces. Hvordan kan man som sundhedsprofessionel snakke om sorgen? Og hvad skal der til for at behandle mennesker med komplicerede sorgreaktioner?
Thomas Sønderby Boesen, psykolog, Det Nationale Sorgcenter
- Kl. 11.20 **Første seminarforløb**
- Kl. 12.20 Frokost - og sidste chance for at stemme på Årets Indsats

PROGRAM - MANDAG DEN 12. JUNI 2023



Kl. 13.20 **Andet seminarforløb**

Kl. 14.20 Kaffepause

Kl. 14.40 **Kåring af Årets Indsats 2023**

Kl. 14.50 **"Fiks lige mit liv, please"**

Formålet med de forebyggende hjemmebesøg er at sikre, at ældre borgere lever et så sundt og selvhjulpent liv som muligt, men det er jo ikke det samme som et liv uden besvær og bekymringer. I mødet har borgeren nogle gange mange og høje forventninger til forebyggelseskonsulenten, forventninger som det ikke altid er muligt at indfri. Lotte Mørk vil sætte fokus på, at livet kan være godt trods svære omstændigheder med sorg, død og angst, og at vi alle skal erkende, at magtesløsheden er et menneskeligt vilkår. Ikke kun for de ældre borgere, men også forebyggelseskonsulenterne. Vil vi sommetider det menneskeligt umulige? Magtesløsheden angår os alle. Hvis vi lærer at hengive os til den, kan den åbne for det fællesskab, vi har brug for, når vi konfronteres med magtesløsheden.

Lotte Mørk, præst på Rigshospitalet

Kl. 15.35 Tak for nu

Seminarforløb på næste side



A

Kl. 11.20: Ældre borgeres digitale sundhedskompetence og teknologiparathed

Med udgangspunkt i hovedoplægget "Er ældres digitale sundhedskompetence virkelig en barriere i dag, og er det tabu at tale om?", vil Lars Kayser og Rikke Terp gå i dybden med, hvordan digital sundhedskompetence kan vurderes ved brug af spørgeskemaer. Den grundlæggende tilgang er, at de fleste ældre i en vis grad kan anvende og drage nytte af digitale services og teknologi under forudsætning af, at de anvendes under hensyntagen til brugernes behov og kompetencer. Oplægsholderne vil ud fra erfaringer og egen forskning diskutere udfordringer og muligheder ved brug af sundhedsteknologi i samarbejdet med ældre borgere, herunder inddrage deltageres erfaringer.

Lars Kayser, lektor, Ph.d., Københavns Universitet & Rikke Terp, MSc, Ph.d., Herlev og Gentofte Hospital

Kl. 13.20: Opbygning af en sorggruppe og psykoedukation til enker og enkemænd

Sorg kan gøre ensom, og fællesskaber kan være lindrende for mange. Sorgrådgiver Anne Eriksen vil fortælle om den psykoedukation, hun anvender under et enke- eller enkemandsbesøg. Det omfatter den nyeste sorgprocesmodel, og almindelige sorgreaktioner. Gladsaxe Kommune har desuden et sorggruppe-tilbud til enker og enkemænd. Hertil har Anne Eriksen opbygget et forløb efter at have haft sorggrupper over en årrække. Forløbet omfatter 8 sorggruppemøder i en lukket gruppe.

Udover psykoedukation handler seminaret om opbygning af en sorggruppe, og hvad de forskellige mødegange kan indeholde. Hvordan kan en sorggruppe hjælpe den enkelte ældre i sorg, f.eks. med at erkende at sorg ikke så meget er et problem, som kan løses, men snarere et vilkår, der skal håndteres?
Anne Eriksen, Forebyggelseskonsulent og sorgrådgiver, Gladsaxe Kommune

B

Kl. 11.20: Hvordan kan vi motivere ældre mænd til sundhedsfremme og forebyggelse?

Mange mænd kan have svært ved at dele tanker og følelser og opsøge relevant hjælp, når livet gør ondt. På seminaret viser vi to eksempler på, hvordan det er muligt at opspore og motivere mænd til sundhedsfremme og forebyggelse. Det første eksempel er et samarbejde, som Horsens Kommune, Ældresagen og Horsens Provsti indgik i 2019 om at give enlige mænd 65+ mulighed for at indgå i nye fællesskaber. Mændene nyder den sociale kontakt med andre mænd, og mange har fået lyst til at deltage i flere aktiviteter. Det andet eksempel er initiativet *Kom Videre Mand*, som hjælper mænd i krise videre igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation. I *Kom Videre Mand*-grupperne tilbydes mændene et ligeværdigt og medmenneskeligt fællesskab, hvor mændene kan spejle sig i hinanden, føle sig mindre alene og hjælpe hinanden videre. Mændene mødes en gang om ugen i otte uger, og omdrejningspunktet for møderne er konkrete emner, der er udviklet af mænd til mænd.

Hvorfor giver det mening med et specifikt fokus på mænd, når det drejer sig om sundhedsfremme og forebyggelse? Og hvad er de særligt vigtige opmærksomhedspunkter, når mænd er målgruppen?

Hanne Lybker og Hanne Ballegård, forebyggende medarbejdere, Horsens Kommune

Christine Secher og Louise Holm, konsulenter hos FriSe – Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark

Kl. 13.20: Ældre borgeres digitale sundhedskompetence og teknologiparathed

Med udgangspunkt i hovedoplægget "Er ældres digitale sundhedskompetence virkelig en barriere i dag, og er det tabu at tale om?", vil Lars Kayser og Rikke Terp gå i dybden med, hvordan digital sundhedskompetence kan vurderes ved brug af spørgeskemaer. Den grundlæggende tilgang er, at de fleste ældre i en vis grad kan anvende og drage nytte af digitale services og teknologi under forudsætning af, at de anvendes under hensyntagen til brugernes behov og kompetencer. Oplægsholderne vil ud fra erfaringer og egen forskning diskutere udfordringer og muligheder ved brug af sundhedsteknologi i samarbejdet med ældre borgere, herunder inddrage deltageres erfaringer.

Lars Kayser, lektor, Ph.d., Københavns Universitet & Rikke Terp, MSc, Ph.d., Herlev og Gentofte Hospital



C

Kl. 11.20: Ensomhedens konsekvenser

Statistik fra 2021 viser, at næsten 600.000 voksne i Danmark følte sig ensomme. Af dem var 100.000 over 65 år. Når ensomhed bliver langvarig, kan den medføre alvorlige mistrivsel, som fx dårlig søvn og hovedpine og øge risikoen for hjertesygdomme og psykisk sygdom. Heldigvis kan ensomhed forebygges og bekæmpes. Søren Harnow Klausen har bl.a. forsket i, hvordan isolation under coronakrisen har påvirket ældre menneskers trivsel, og han fortæller på seminaret om, hvad der særligt karakteriserer deres ensomhed, dens konsekvenser, og hvordan ensomheden kan afhjælpes uden at overskride det enkelte ældre menneskes grænser.

Søren Harnow Klausen, professor i filosofi ved Institut for Kulturvidenskaber på SDU

Kl. 13.20: Hvordan kan man tale fagligt med borgerne om intimitet, krop, og seksualitet, i forhold til alder og kronisk sygdom?

Mange ældre borgere, især med kroniske sygdomme og kræft, oplever udfordringer med det seksuelle pga. medicinen, selve sygdommen og aldersforandringer, og nyere undersøgelser viser, at de fleste, uanset alder, synes intimitet og berøring er en vigtig del af livet. Hvorfor er det vigtigt at tale om? Hvad skal man vide? Hvordan starter man samtalen? Og hvordan kan man hjælpe? Seksualitet er stadig et tabubelagt emne, men mange borgere bliver hjulpet ved, at fx en forebyggelseskonsulent "åbner døren" til emnet, og får det til at blive en del af en naturlig samtale om livet, sygdom og livskvalitet.

Rikke Thor, sygeplejerske og sexolog, med speciale i kronisk sygdom og seksualitet, læs mere på www.rikkethor.dk

D

Kl. 11.20: De helt anderledes hjemmebesøg

Med målretningen af de forebyggende hjemmebesøg er en gruppe af borgere kommet til at fylde mere end tidligere. Det er borgere, som er i særligt vanskelige livssituationer, hvor problemerne hober sig op og måske har haft de problemer i en stor del af livet, men som er gået 'under radaren' og ikke er kendte i det offentlige system. Det, de har til fælles, er, at deres adfærd stikker ud, det er f.eks. eneboeren, hoarden, den skizofrene, ham/hende, der aldrig fik en Asperger-diagnose osv. De er svære at få kontakt med og derefter at få etableret en god relation til. Hvordan rækker man ud til de mennesker? Og hvad skal man gøre for at få lavet en god relation? Det vil vi undersøge i dette seminar.

Jesper Lienhøft, direktør, Center for Social Inklusion

Kl. 13.20: Hvordan kan vi motivere ældre mænd til sundhedsfremme og forebyggelse?

Mange mænd kan have svært ved at dele tanker og følelser og opsøge relevant hjælp, når livet gør ondt. På seminaret viser vi to eksempler på, hvordan det er muligt at opspore og motivere mænd til sundhedsfremme og forebyggelse. Det første eksempel er et samarbejde, som Horsens Kommune, Ældresagen og Horsens Provsti indgik i 2019 om at give enlige mænd 65+ mulighed for at indgå i nye fællesskaber. Mændene nyder den sociale kontakt med andre mænd, og mange har fået lyst til at deltage i flere aktiviteter. Det andet eksempel er initiativet *Kom Videre Mand*, som hjælper mænd i krise videre igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation. I *Kom Videre Mand*-grupperne tilbydes mændene et ligeværdigt og medmenneskeligt fællesskab, hvor mændene kan spejle sig i hinanden, føle sig mindre alene og hjælpe hinanden videre. Mændene mødes en gang om ugen i otte uger, og omdrejningspunktet for møderne er konkrete emner, der er udviklet af mænd til mænd. Hvorfor giver det mening med et specifikt fokus på mænd, når det drejer sig om sundhedsfremme og forebyggelse? Og hvad er de særligt vigtige opmærksomhedspunkter, når mænd er målgruppen?

Hanne Lybker og Hanne Ballegård, forebyggende medarbejdere, Horsens Kommune

Christine Secher og Louise Holm, konsulenter hos FriSe – Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark



E Kl. 11.20: Hvordan kan man tale fagligt med borgerne om intimitet, krop, og seksualitet, i forhold til alder og kronisk sygdom?

Mange ældre borgere, især med kroniske sygdomme og kræft, oplever udfordringer med det seksuelle pga. medicinen, selve sygdommen og aldersforandringer, og nyere undersøgelser viser, at de fleste, uanset alder, synes intimitet og berøring er en vigtig del af livet. Hvorfor er det vigtigt at tale om? Hvad skal man vide? Hvordan starter man samtalen? Og hvordan kan man hjælpe? Seksualitet er stadig et tabubelagt emne, men mange borgere bliver hjulpet ved, at fx en forebyggelseskonsulent "åbner døren" til emnet, og får det til at blive en del af en naturlig samtale om livet, sygdom og livskvalitet.

Rikke Thor, sygeplejerske og sexolog, med speciale i kronisk sygdom og seksualitet, læs mere på www.rikkethor.dk

Kl. 13.20: De helt anderledes hjemmebesøg

Med målretningen af de forebyggende hjemmebesøg er en gruppe af borgere kommet til at fylde mere end tidligere. Det er borgere, som er i særligt vanskelige livssituationer, hvor problemerne hober sig op og måske har haft de problemer i en stor del af livet, men som er gået 'under radaren' og ikke er kendte i det offentlige system. Det, de har til fælles, er, at deres adfærd stikker ud, det er f.eks. eneboeren, hoarden, den skizofrene, ham/hende, der aldrig fik en Asperger-diagnose osv. De er svære at få kontakt med og derefter at få etableret en god relation til. Hvordan rækker man ud til de mennesker? Og hvad skal man gøre for at få lavet en god relation? Det vil vi undersøge i dette seminar.

Jesper Lienhøft, direktør, Center for Social Inklusion

F Kl. 11.20: Opbygning af en sorggruppe og psykoedukation til enker og enkemænd

Sorg kan gøre ensom, og fællesskaber kan være lindrende for mange. Sorgrådgiver Anne Eriksen vil fortælle om den psykoedukation, hun anvender under et enke- eller enkemandsbesøg. Det omfatter den nyeste sorgprocesmodel, og almindelige sorgreaktioner. Gladsaxe Kommune har desuden et sorggruppe-tilbud til enker og enkemænd. Hertil har Anne Eriksen opbygget et forløb efter at have haft sorggrupper over en årrække. Forløbet omfatter 8 sorggruppemøder i en lukket gruppe.

Udover psykoedukation handler seminaret om opbygning af en sorggruppe, og hvad de forskellige mødegange kan indeholde. Hvordan kan en sorggruppe hjælpe den enkelte ældre i sorg, f.eks. med at erkende at sorg ikke så meget er et problem, som kan løses, men snarere et vilkår, der skal håndteres?

Anne Eriksen, Forebyggelseskonsulent og sorgrådgiver, Gladsaxe Kommune

Kl. 13.20: Ensomhedens konsekvenser

Statistik fra 2021 viser, at næsten 600.000 voksne i Danmark følte sig ensomme. Af dem var 100.000 over 65 år. Når ensomhed bliver langvarig, kan den medføre alvorlige mistrivsel, som fx dårlig søvn og hovedpine og øge risikoen for hjertesygdomme og psykisk sygdom. Heldigvis kan ensomhed forebygges og bekæmpes. Søren Harnow Klausen har bl.a. forsket i, hvordan isolation under coronakrisen har påvirket ældre menneskers trivsel, og han fortæller på seminaret om, hvad der særligt karakteriserer deres ensomhed, dens konsekvenser, og hvordan ensomheden kan afhjælpes uden at overskride det enkelte ældre menneskes grænser.

Søren Harnow Klausen, professor i filosofi ved Institut for Kulturvidenskaber på SDU