



Interreg

Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP

APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

WIPP- i finalen

**Sammen med ældre borgere om at
udforme rammerne for aktiv og sund
aldring!**

Journal 4/2020

WIPP – i finalen!



WIPP-projektet er finansieret af Interreg Tyskland-Danmark med midler fra Den Europæiske Fond for Regionaludvikling. Læs mere om Interreg Tyskland-Danmark på www.interreg5a.eu

Besøg også vores hjemmeside: Se vores hjemmeside
<http://www.wipp-online.eu>

Eller følg os på [Facebook](#), [LinkedIn](#)

Indhold



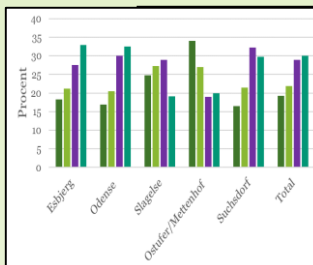
Hvad handler pjecen om?

side 1



Hvem er med i WIPP?

side 2



Resultater fra forebyggende
hjemmebesøg

side 4



WIPP-Intervention: Baggrund

side 14

Indhold



WIPP-Intervention: Erfaring med de to
indsatser

side 19



WIPP-Intervention: Resultater fra
processevalueringen i Tyskland

side 23



WIPP-Intervention: Offentlig rapport

side 25



WIPP-Intervention: Resultater fra
processevalueringen i Danmark

side 29

Indhold



WIPP i offentligheer – Tag der Deutschen Einheit

Seite 34



WIPP i finalen

Seite 35



Hvad er nyt? WIPP 360°

Seite 40

Kilder til billederne

Manuel Weber: Side: 27, 28, 39 (nederst);

Thomas Eisenkrätzer: Side 39 (øverst)

Hvad handler pjecen om?

Sammen med ældre borgere om at udforme rammer for aktiv og sund aldring!

WIPP-projektet (Welfare Innovations in Primary Prevention; velfærds-innovationer i primær forebyggelse) bygger på de grænseoverskridende resultater og erfaringer fra et tidligere Interreg 4a-projekt HANC (Healthy Ageing Net-work of Competence; kompetencenetværk for sund aldring). WIPP-projektet benytter erfaringerne fra HANC og involverer nye vigtige projektpartnere på tværs af grænserne, med henblik på udvikling og implementering af en ny forebyggelsesmodel.

Uagtet forskellene mellem det tyske og det danske sundhedssystem, er denne indsats en stor inspiration til at håndtere de grænseoverskridende udfordringer i den voksende ældrebefolkning.

I journalen "WIPP - i finalen" præsenteres erfaringerne og resultaterne fra WIPP-træningsprogrammer, og de aktuelle aktiviteter beskrives. Oplysninger om, hvordan man sikrer bæredygtighed, efter at WIPP-projektet er afsluttet, er også præsenteret.

Hvem er med i WIPP?

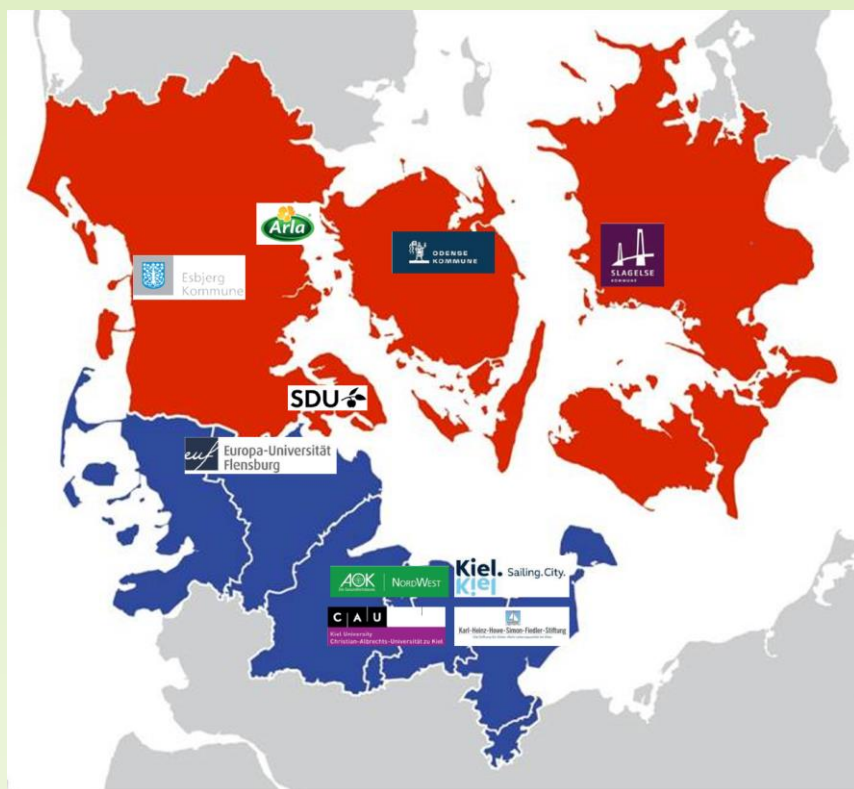
Projektet er en grænseoverskridende investering i sundhed.

Samarbejdspartnere i WIPP-projektet:

**1 Hovedpartner
(Leadpartner)**

9 Projektpartnere

**25
Netværkspartnere**



Hvem er med i WIPP?

Projektet er en grænseoverskridende investering i sundhed.

Lead Partner

1. Syddansk Universitet (SDU)

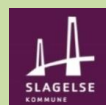


Projektpartnere

1. Esbjerg Kommune (EK)



2. Slagelse Kommune (SK)



3. Odense Kommune (OK)



4. Arla Foods – Danmark (AF)



5. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)



6. Europa-Universität Flensburg (EUF)



7. AOK NORDWEST (AOK)



8. Landeshauptstadt Kiel (LHK)



9. Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung Kiel (HF)

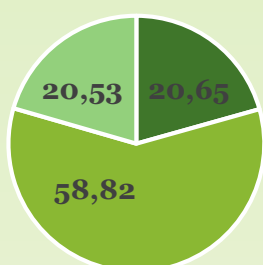


Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Resultater fra forebyggende hjemmebesøg i Danmark

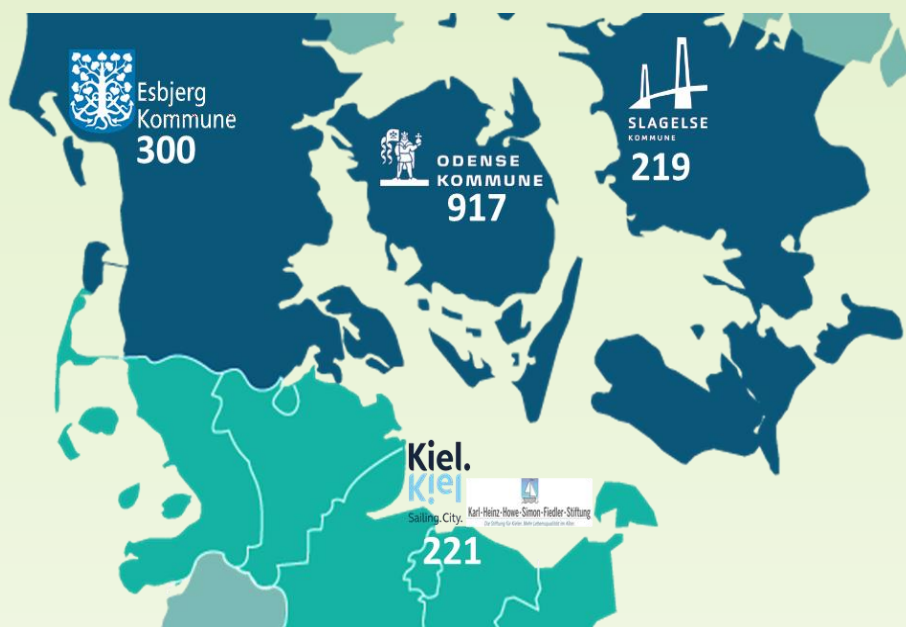
På de følgende sider præsenteres nogle udvalgte resultater fra den danske evaluering om de forebyggende hjemmebesøg. Dataerne inkluderer også deltagerne fra Tyskland. Den følgende figur viser, at 300 mennesker fra Esbjerg Kommune, 917 personer fra Odense Kommune, 219 personer fra Slagelse Kommune og 221 personer fra Kiel deltog i de forebyggende hjemmebesøg. Der deltog i alt 38,5% mænd og 61,5% kvinder i de forebyggende hjemmebesøg. Deltagerne var mellem 65 og 85 år og ældre.

Aldersfordeling i WIPP

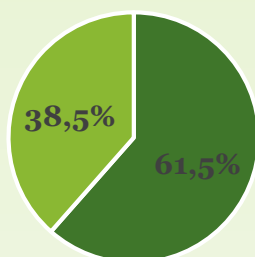


■ ≤75 år ■ 76-85 år ■ >85 år

Antallet af deltagende borgere i de forskellige kommuner og byer



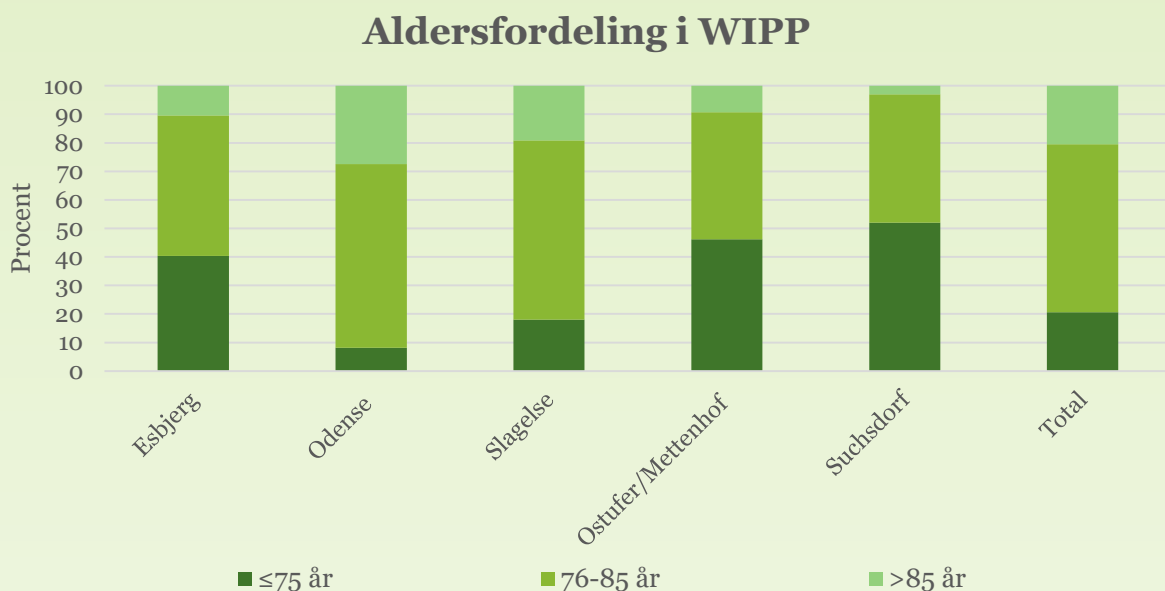
Kønsfordeling i WIPP



■ Kvinder ■ Mænd

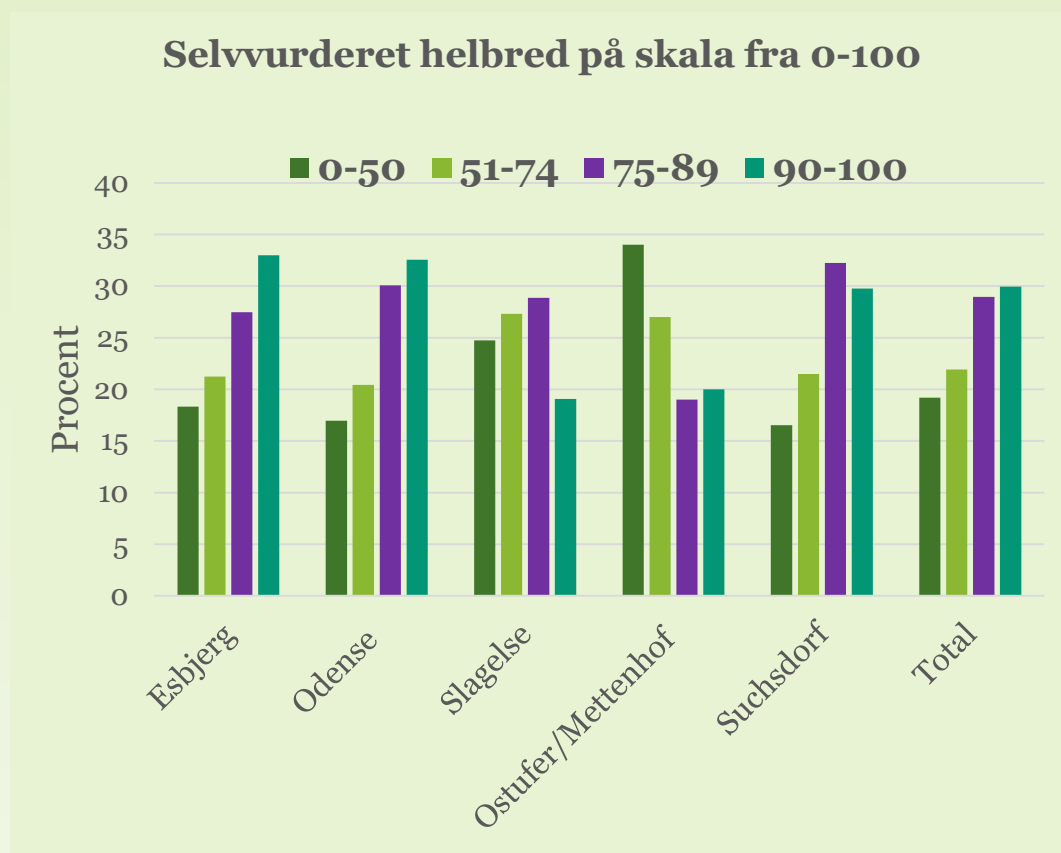
Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

I Suchsdorf (Kiel) og Ostufer/ Mettenhof (Kiel) var deltagerne de yngste med henholdsvis 52% og 46%, efterfulgt af Esbjerg Kommune (40%), Slagelse Kommune (18%) og Odense Kommune (8%). De fleste af borgerne var mellem 76 og 85 år gamle. Odense Kommune havde det højeste antal ældre over 85 år med 28%. De nedenstående figurer viser deltagernes køn og aldersfordeling.



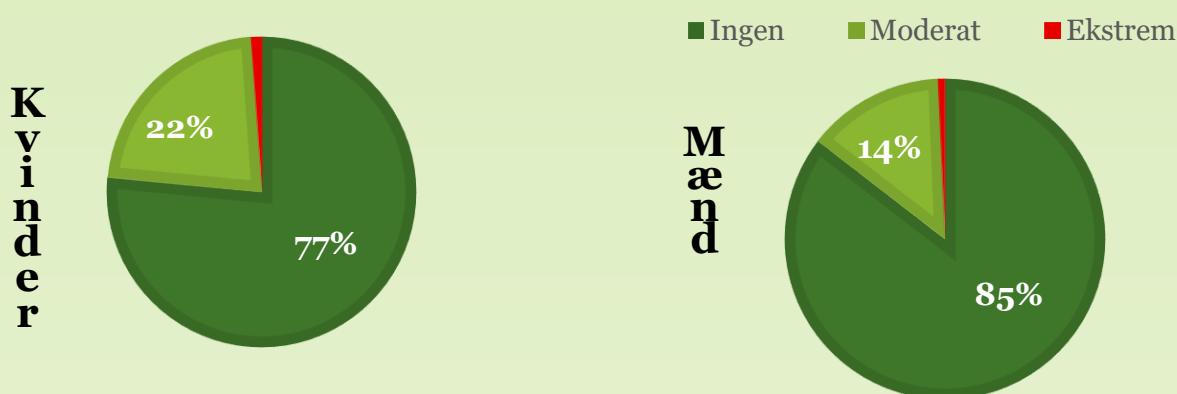
Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Som en del af de forebyggende hjemmebesøg blev borgerne bedt om at vurdere deres eget helbred på en skala fra 0 til 100. Borgere fra Ostufes/Mettenhof (Kiel) vurderede deres helbredstilstand som den laveste (34%) (0-50 punkter). Borgere i Esbjerg (33%), Odense (33%) og Suchsdorf (Kiel; 30%) vurderede deres helbredstilstand som meget god med 90-100 punkter. Samlet set var de fleste resultater mellem 75-89 punkter (30%) og 90-100 punkter (30%), så at størstedelen af deltagerne vurderede deres helbredstilstand som godt.



Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Af kvinderne havde 22% og af mændene 14% moderate niveauer af angst og depression. Størstedelen af kvinder (77%) og mænd (85%) havde ingen angst eller depression.



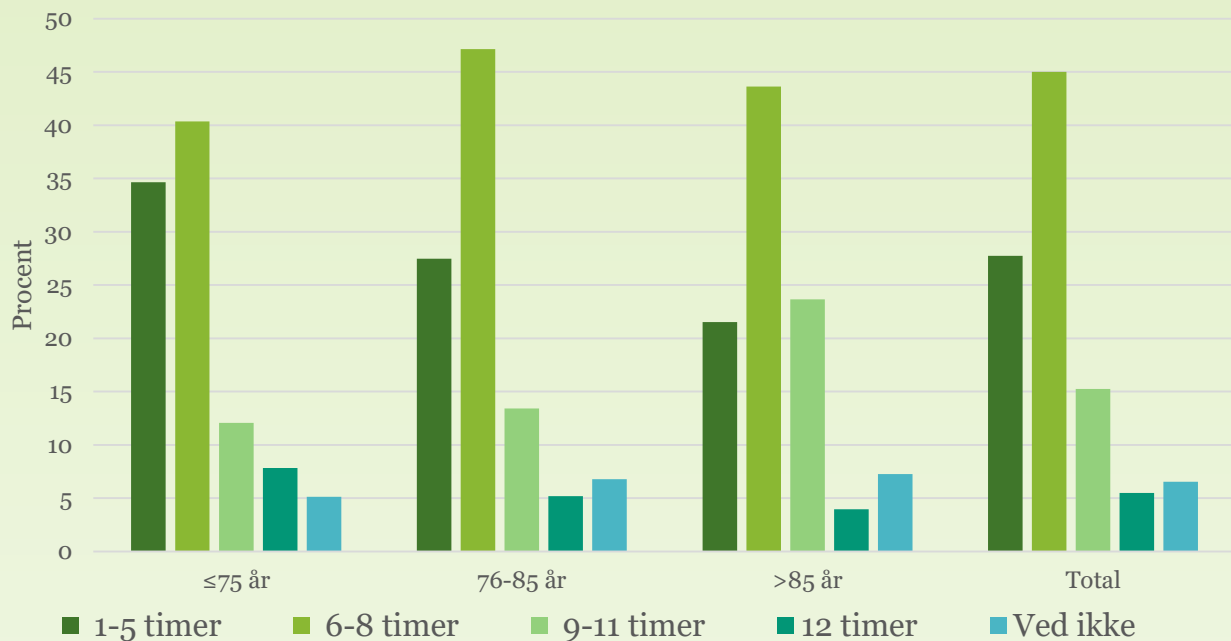
Benenes fysiske funktion blev bedømt med en høj point af de fleste borgere.



Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Figuren viser det selvrapporterede antal timer, som ældre borgere sidder på en normal dag, afhængigt af borgernes alder. De yngste deltagere under 75 år sidder de færreste timer. Der kunne imidlertid ikke findes nogen relevante forskelle med stigende alder og antallet af siddende timer. De fleste borgere sidder mellem 6 og 8 timer på en normal dag.

Selvrapport antal stillesiddende timer på en normal dag



Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

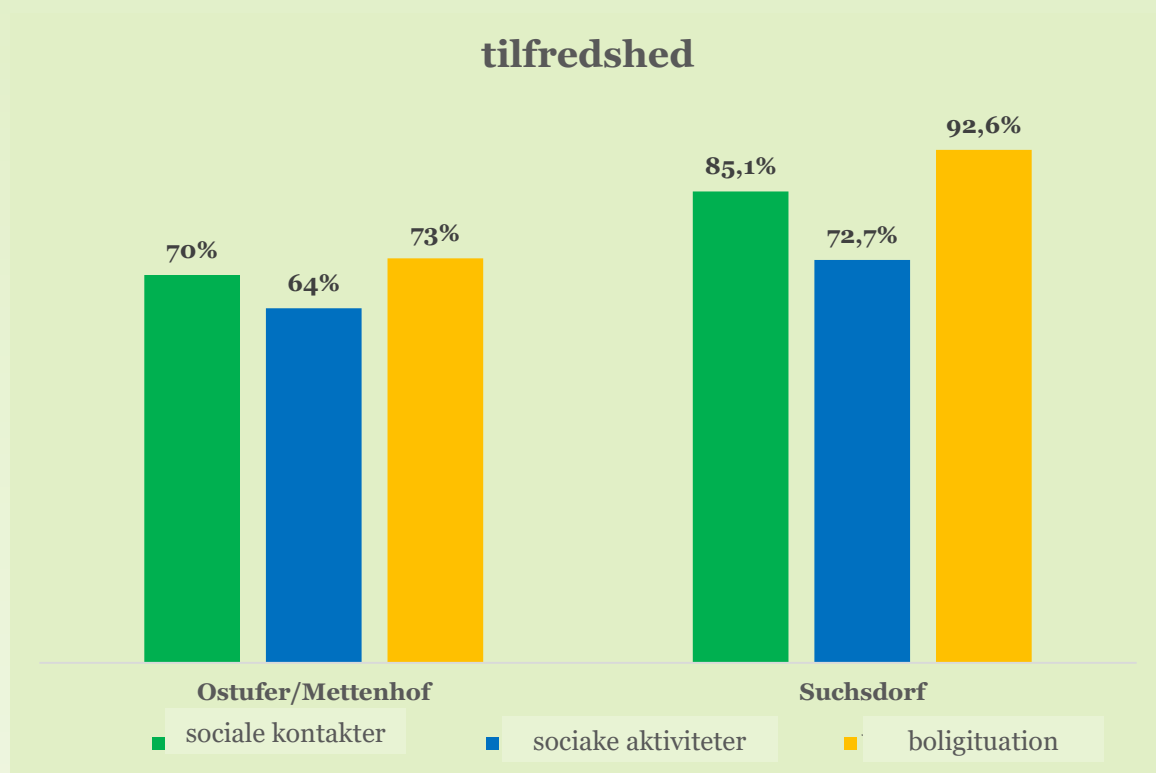
Resultater fra forebyggende hjemmebesøg i Tyskland

Ved hjælp af forskellige spørgeskemaer blev forskellige områder i borgernes liv fra bydelene Ostufer/Mettenhof og Suchsdorf i Kiel undersøgt. På denne måde blev der registreret fysiske og mentale komponenter samt sociodemografiske og sociale data.

Samlet set blev det observeret, at borgerne fra Suchsdorf viste mere positive resultater i de undersøgte områder. Borgerne fra Ostufer/Mettenhof skiller sig dog til dels ud med bedre resultater. Hele den sociale situation i Suchsdorf var generelt mere positiv end i Ostufer/Mettenhof.

Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

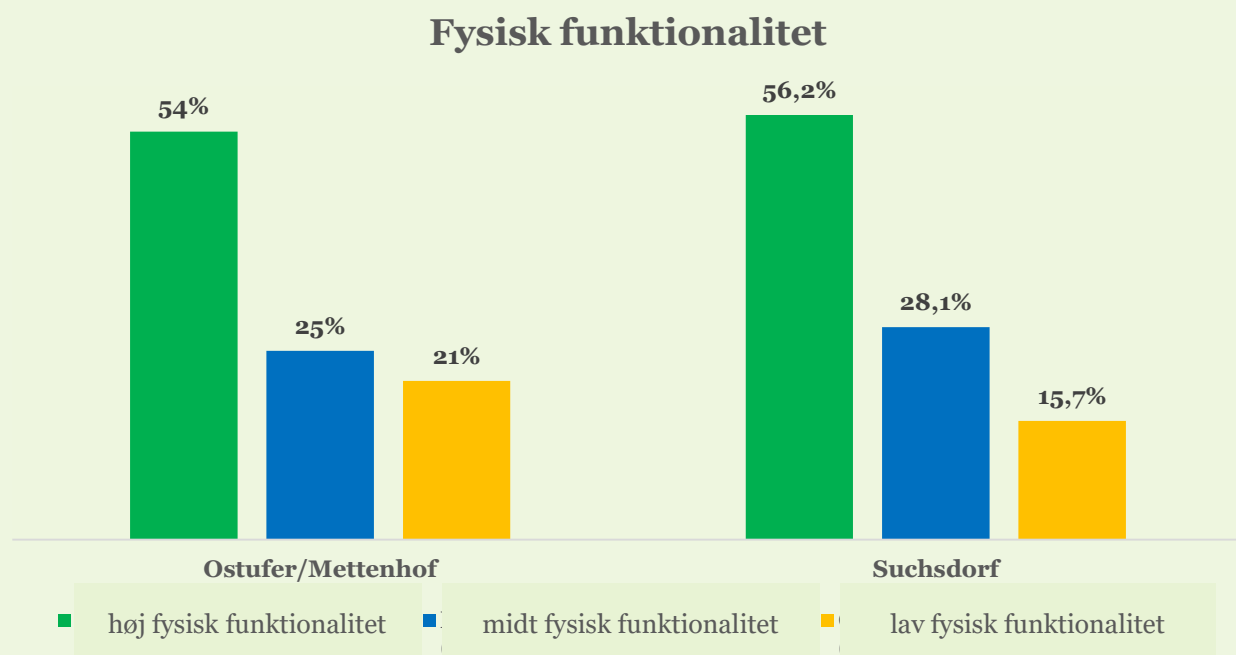
På den ene side kunne dette bekræftes fra resultaterne i henhold til tilfredshed, hvor borgerne i Suchsdorf viste betydeligt højere resultater. Tilfredsheden med sociale kontakter og støtte i Suchsdorf var følgende ved 85% (Ostufer/Mettenhof: 70%), de sociale aktiviteter blev beskrevet som fuldt tilfredsstillende ved 73% (Ostufer/Mettenhof: 64%) og boligsituationen ved ca. 93% (Ostufer/Mettenhof: 73%).



Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

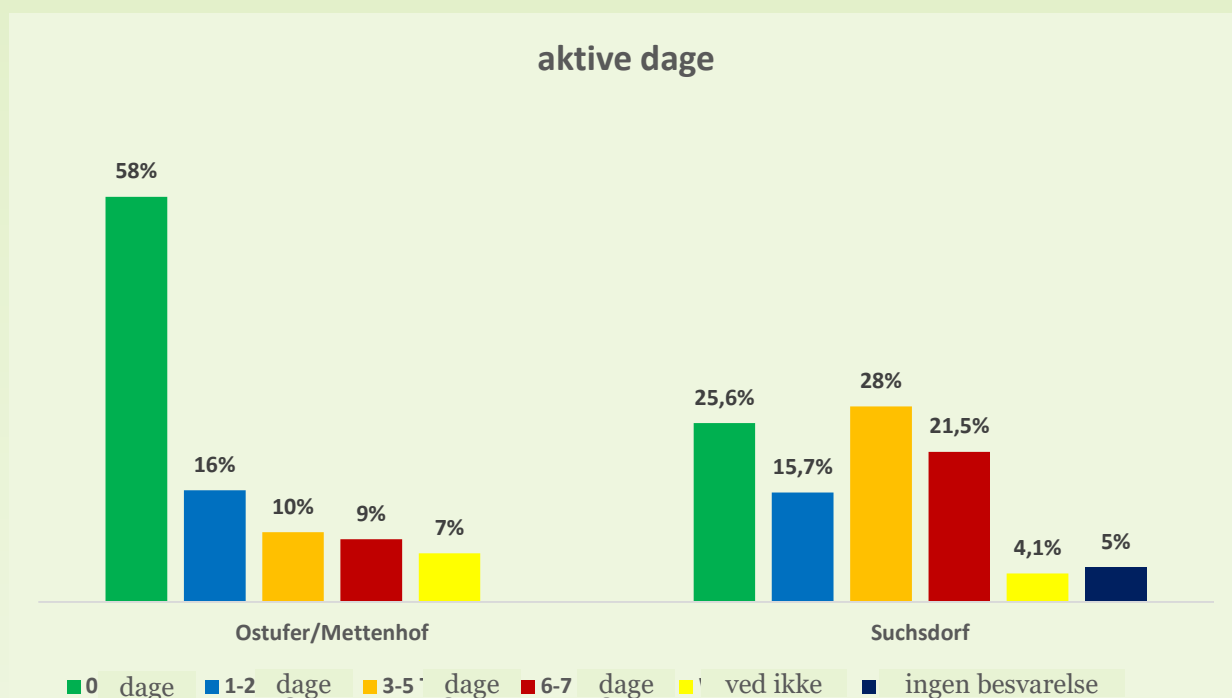
De økonomiske forhold viste den største forskel: Ca. 90% af borgerne i Suchsdorf skrev, at de kunne klare sig godt med deres penge. I modsætning hertil var det kun 68% i Ostufer/Mettenhof. Forskellene var allerede kommet frem i Kieler Sozialbericht fra 2018 og 2019.

Den aktuelle fysiske funktionalitet blev undersøgt ved hjælp af "Short Physical Performance Battery" (SPPB; Guralnik et al., 1994). Her blev der fundet meget lignende resultater i sammenligningen af bydelene. I Ostufer/Mettenhof fandtes et højt fysisk niveau med 54% (10-12 punkter), i Suchsdorf var det 56%. Den gennemsnitlige fysiske funktion (7-9 point) var på samme måde fordelt i de forskellige bydele (Ostufes/Mettenhof: 25%; Suchsdorf: 28%). Kun den lave fysiske funktion var højere i Ostufes/Mettenhof på 21% end ved 16% i Suchsdorf.



Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Da de ældre borgere blev spurgt om de timer de sad dagligt, opnåede borgerne i Ostufer/Mettenhof bedre resultater. 56% af borgerne i Gaarden/Mettenhof angav, at de kun sidder en til fem timer om dagen (Suchsdorf 34%) og 29% angav, at de sidder mellem seks til otte timer (Suchsdorf 52%). Den fysiske aktivitet for at være lidt forpustet i 30 minutter eller mere viste igen et helt forskelligt billede mellem bydelene. Ostufer/Mettenhof viser et meget højt niveau af inaktivitet (0 dage aktive: 58%). I modsætning hertil er der kun 25,6% i bydelen Suchsdorf, som har dage helt uden aktivitet.



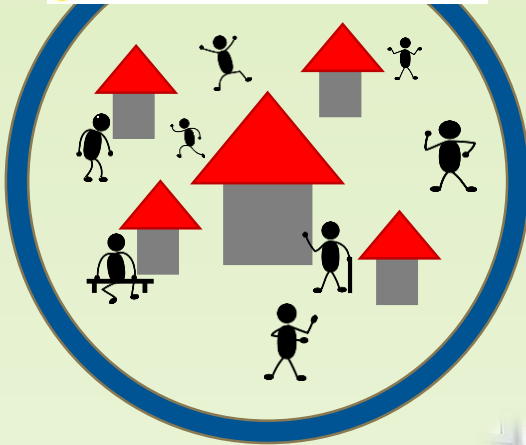
Resultater fra forebyggende hjemmebesøg

Borgernes mentale funktion blev bestemt ved hjælp af to spørgeskemaer. Med 87% var borgerne i Ostufer/Mettenhof mere sikre i henhold til deres fremtid end borgerne i Suchsdorf (83,5%). I modsætning hertil håndterede folk fra Suchsdorf med 98% problemer bedre end folk fra Ostufer/Mettenhof (91%).

Konklusion. Resultaterne fra de forebyggende hjemmebesøg viste, at der er potentiale for fysisk og mental sundhedsfremme i begge dele af byen. Da en øget fysisk aktiv livsstil ledsages af en stigning i den mentale trivsel (Schulz, Meyer & Langguth, 2011), bør fremme af fysiske aktivitetstilbud for borgere over 65 år fortsat udvides i alle de undersøgte regioner. I fremtiden skal sociale abnormiteter identificeres og undersøges nærmere gennem målrettede undersøgelser. På baggrund af resultaterne bør socialt vanskelige situationer identificeres og derefter forbedres med skræddersyet støtte.

WIPP-Intervention: Baggrund

**Forebyggelse...
der, hvor borgere
er hjemme!**



WIPP-Intervention: Baggrund

Lokalmiljøet - et vigtigt udgangspunkt for forebyggende indsatser

Mange ældre borgere bor i samme område og i samme lejlighed i årtier. Det er her hverdagen tilbringes og her der socialiseres. Vellykket forebyggelse bør derfor henvende sig direkte til denne sfære, ved at opsøge mennesker, der hvor de bor.

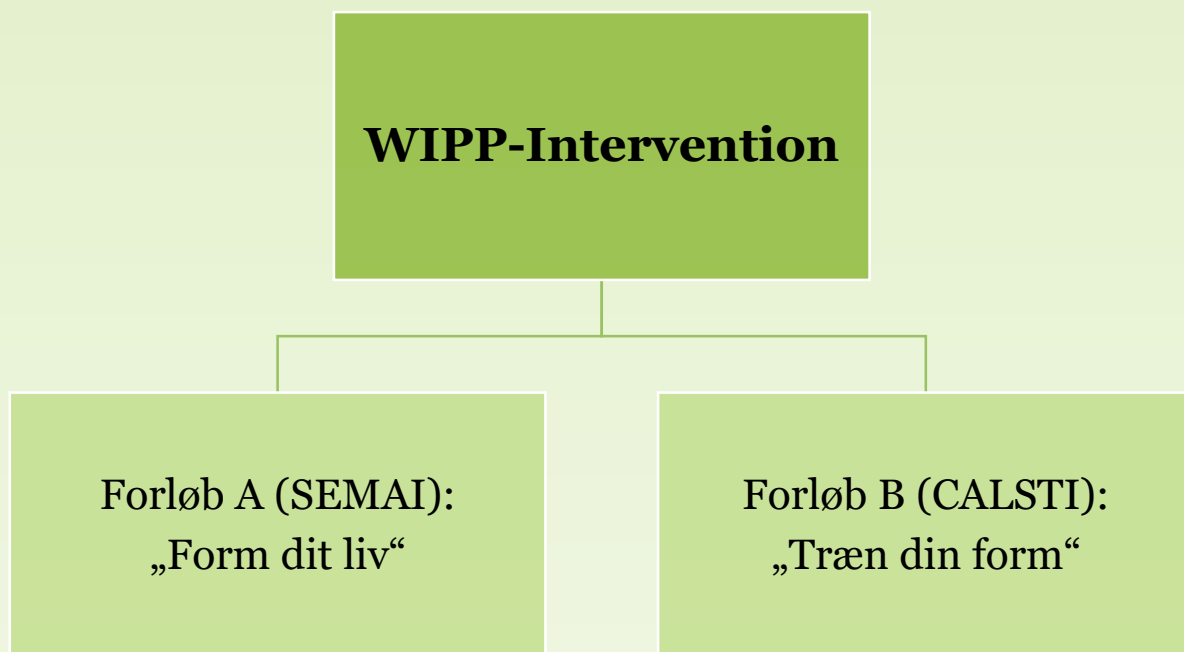
Videnskabelige studier viser, at det geografiske område, vi bevæger os i, bliver mindre og mindre med alderen. Det samme gælder den sociale kontakt med andre mennesker. Ældre borgere er således knyttet tættere til deres umiddelbare levevilkår end yngre borgere, og identificerer sig i stigende grad med det kvarter de bor i. At deltage i livet i ens kvarter og i naboskabet er derfor særlig vigtigt for de ældre; Et centralt omdrejningspunkt i WIPP er derfor at fremme borgernes deltagelse i lokalt forankrede aktiviteter.

Derfor er kommunernes involvering helt afgørende for forebyggelse og sundhedsfremme, da sundhed for ældre i høj grad er afhængig af lokalt-forankrede tiltag, der øger livskvaliteten for de borgere, som bor her. Kommunale handlingsplaner (interventioner) kan bidrage til at borgere føler sig godt tilpas og hjemme i deres kvarter og nabolag. Kommunerne, som deltager i WIPP-projektet, tager dette ansvar alvorligt.

WIPP-Intervention: Baggrund

WIPP-interventionerne består af to forskellige forløb, der begge foregår i grupper men tager udgangspunkt i den enkelte deltager og hans eller hendes behov, ønsker, ressourcer og hverdag. Det ene forløb hedder "Form dit liv" og sigter overordnet set mod at hjælpe deltagerne, således at de kan få en større bevidsthed om og indsigt i deres hedbred, at kunne vurdere den og få redskaber til selv at igangsætte tiltag der forbedrer den. Et vigtigt værktøj i forløbet er, at deltagerne selv sætter små individuelle mål for en sund og aktiv aldring, som passer til dem, deres hverdag og de ønsker de har for fremtiden. Et andet vigtigt element er fællesbesøg hos lokale aktivitetstilbud, herunder også træningstilbud. På den måde får deltagerne mulighed for at prøve forskellige aktiviteter og finde den rigtige for dem.

Det andet forløb hedder "Træn din form". Foruden aktiviteter i Form dit liv, mødes deltagerne i "Træn din form" til ugentlige træninger for at bevare og øge deres fysiske funktion.



WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

Kurset SEMAI (Self-MANagement Strategy Intervention/ form dit liv) varer 24 uger og består af 12 enheder. Der bør udvikles en sund livsstil i samtalegrupperne. SEMAI-kurset er baseret på viden om, at et tab af funktion og dermed også forebyggelse af et tab af funktion er knyttet til en kompleks interaktion mellem følgende risikofaktorer:

- lavt fysisk aktivitetsniveau
- stillesiddende adfærd
- søvn
- ensomhed
- fald/angst for at falde
- fejlnæring/vægttab og overvægt
- tandsundhed
- dysfagi (synkeforstyrrelse)
- inkontinens

WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

Den anden af de to interventioner kaldes CALSTI (Complex Active LifeSTyle Intervention; træn din form), og består af et struktureret træningsforløb af 12 ugers varighed kombineret med en reduceret udgave af førnævnte adfærdsændringsforløb (i alt 8 sessioner). Træningsforløbet er designet ud fra den nuværende evidens på området for forebyggelse af funktionstab og fald, og har således særligt fokus på tung styrketræning (relativt til den enkeltes formåen), understøttet af funktionel balancetræning og aerob træning. Via undervisning i selvtest bevidstgøres deltagerne om deres fremgang i træningen. Det sker dels for at øge motivation, self-efficacy og empowerment men samtidig fungerer selv-test som basis for individuel progression i træningen, så intensiteten holdes tilstrækkeligt høj gennem forløbet.

For at kunne evaluere og sammenligne effekterne af de to forløb, blev der under forløbet tre gange indsamlet data for hver borger:

1. Baseline (0 til 2 uger inden interventionens start)
2. Post (efter 12 ugers intervention, fase 1)
3. Follow-up (after 24 ugers intervention, fase 2)

WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

Den kombinerede intervention med 1) struktureret og superviseret gruppebaseret styrketræning to gange ugentlig i 12 uger plus 2) otte sessioner af en livsstilsintervention baseret på brug af selvforvaltningsstrategier (self-management strategies, SMS) samt deltagercentrede aktiviteter og samtaleformer fordelt over 24 uger (CALSTI-forløbet) havde effekt på en række effektmål. Særligt effekterne på fysisk funktion og deltagelse var lovende. I henhold til kropsfunktion og anatomi blev der påvist effekt på muskelstyrke i overkroppen. Effekterne af det kombinerede program var større og flere end for den rene livsstilsintervention med i alt 12 sessioner fordelt på 24 uger. Dette forhold var særlig udtalt for kropsfunktion, selvrapporteret aktivitet og deltagelse.



WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

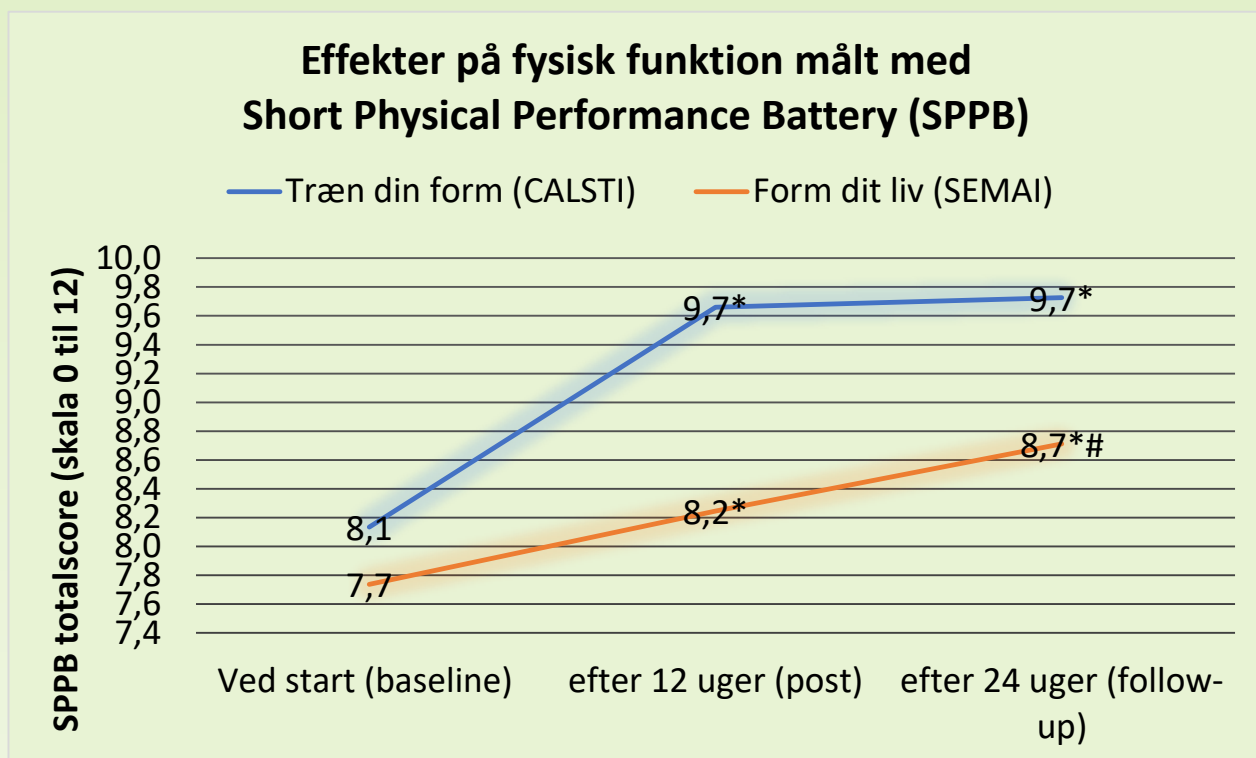
Der er en tendens til at flere af effekterne af SEMAI-forløbet i henhold til objektive mål for fysisk funktion først blev signifikante efter 24 uger - altså med en forsinkelse i forhold til effekterne fra CALSTI-forløbet. Det gjorde sig særligt gældende for fysisk funktion målt med spørgeskemaet *SPPB*. Denne forsinkelse er i tråd med interventionernes natur. Det er forventeligt, at et træningsforløb af høj kvalitet på kort tid (12 uger) kan booste både kropsfunktioner (muskelstyrke) og fysisk funktion hos ældre borgere, der ved forløbets start havde funktionsbegrænsninger.

Livsstilsinterventionens virkemidler er langsommere. De beror på en gradvis facilitering af motivationsfremme via oplysning, en styrkelse af tro på egen formåen og positive forventninger. Herefter gentagne loops med afprøvning af nye tiltag, evaluering af succes/fiasco, tilpasning og afprøvning på ny osv. Det er ikke i samme grad forventeligt, at den interventionsform har akutte, målbare effekter på kort sigt (efter 12 uger), men det er en succes, at der er sket en gradvis forbedring på fysisk funktion og visse gangfunktioner fra forløbets start til uge 24. Det kunne pege på en succesfuld ændring i adfærd, der er fastholdt over alle 24 uger. Figurerne på de næste sider viser nogle resultater fra de to kursusforløb. Det er velkendt, at alder og køn kan påvirke hvor stor en stor effekt mennesker får ud af en sundhedsfremmende intervention. De prædikterede effekter der er præsenteret her, er derfor justeret for alder og køn.

WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

En høj tal i SPPB er udtryk for god fysisk funktion. En stigning på 1 point i SPPB totalscore anses som en betydelig, klinisk relevant effekt. CALSTI-gruppen forbedrede SPPB totalscore signifikant med 1,6 point fra baseline til post, og fastholdt niveauet til follow-up.

SEMAI-gruppen forbedrede SPPB totalscore signifikant med 1,0 point fra baseline til follow-up. Ændringen skete gradvist gennem hele forløbet. Effekterne af de to interventioner var signifikant forskellige fra hinanden.



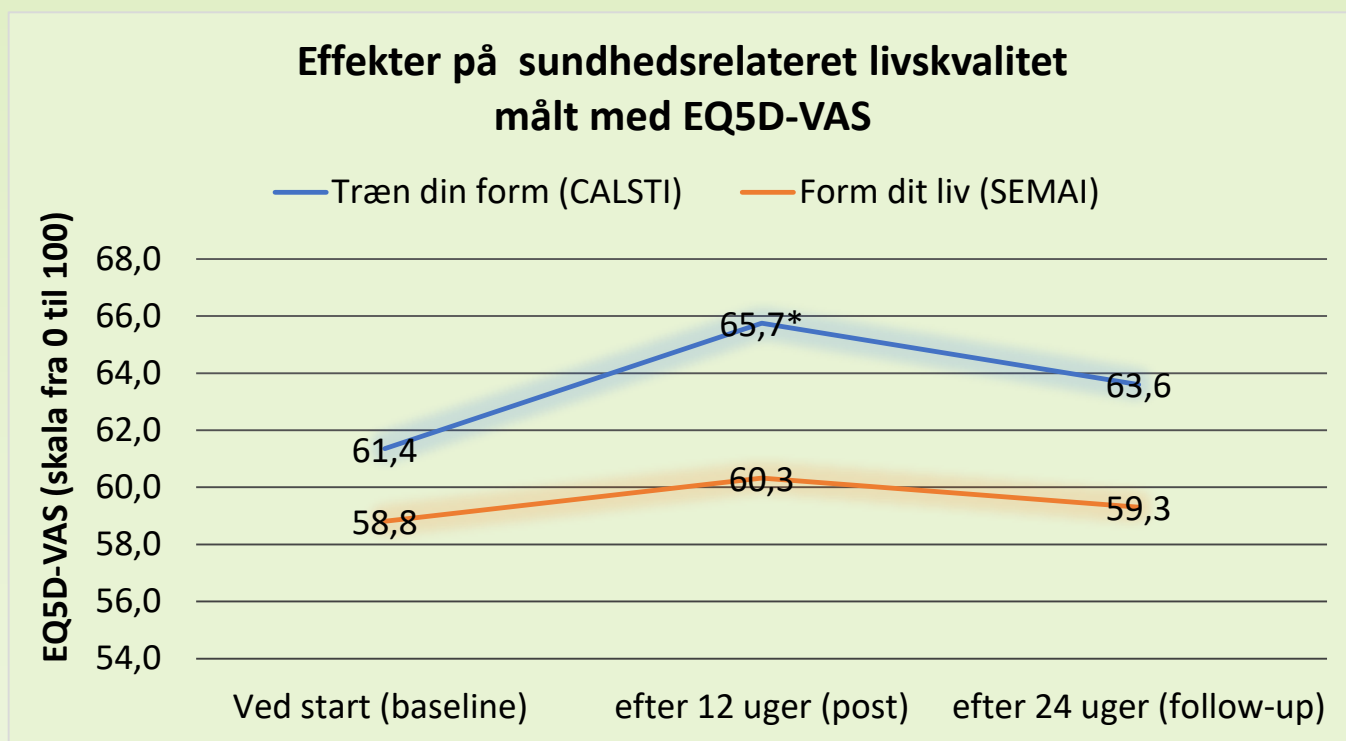
*forskellig fra baseline #forskellig fra post

WIPP-Intervention: Erfaringer med de to indsatser

En høj score på EuroQual visuel analog skala (EQ5D-VAS) er udtryk for et godt selv vurderet helbred. Skalaen går fra "0" værst tænkelige til "100" bedst tænkelige sundhedstilstand.

Effekten af CALSTI intervention er en stigning på 4,3 point fra baseline til post.

For SEMAI-gruppen forbliver niveauet konstant gennem hele forløbet.



*forskellig fra baseline

WIPP-Intervention: Resultater fra processevalueringen i Tyskland

Processevalueringen viser succesfaktorer og hindringer med deres væsentlige påvirkningsfaktorer samt WIPP-projektets resultater. Som en del af procesevalueringen blev PR-arbejdet, projektets adgang, de forebyggende hjemmebesøg, socialrum-orientering i planlægning og intervention samt WIPP-interventionerne undersøgt. Dette skete ved hjælp af interviews i grupper og individuelle samtaler med eksperter og deltagere samt ældre fra WIPP-projektet .



WIPP-Intervention: Resultater fra processevalueringen i Tyskland

I Tyskland viste procesevalueringen, at WIPP-projektets strategi med hensyn til adgang til ældre, evidensbaseret identificering af behov, afledningen af behov gennem forebyggende hjemmebesøg samt orientering i livsverden og de indsatser, der er tilpasset til det, har været lovende. Der blev fokuseret på svært tilgængelige personer, fx. ældre eller indvandrere. Adgangen skete på forskellige måder, men der er behov for yderligere tilpasninger. Netværksdannelse med hensyn til fattigdom i alderen og adressering af ældre er af særlig betydning, så tilbuddene kan tages op og bruges. Her kræves øget involvering af frivilligt arbejde, idrætsforeninger og medicinske institutioner.

Det har været et passende redskab at bruge et spørgeskema til ældre borgere og dette burde i fremtiden forankres i en forenklet form. Med støtte fra de lovpligtige sundhedsforsikringer kunne en certificering af WIPP-kurset "Træn din form" opnås, så det kan gennemføres i idrætsforeninger. Omkostningerne kan godtgøres af den lovpligtige sygeforsikring også i andre regioner. Dette tilbud kan implementeres lokalt gennem foreningernes strukturer.

Resultaterne fra hjemmebesøgene hos de deltagende ældre var for det meste positive. På denne måde kunne der skabes anerkendelse og påskønnelse i de personlige samtaler og dermed øges borgernes trivsel og åbenhed. Tilliden til ens egen fysiske og sociale præstation steg. Resultaterne fra WIPP-kurset blev udtrykt i en stigning i fysisk præstation, især gennem gruppedynamik, social aktivitet og åbenhed og trivsel fra deltagerne. Der opstod nye kontakter og venskaber samtidigt med at følelsen af samhørighed med bydelen og social deltagelse steg.

WIPP-Intervention: Offentlig rapport

Pressekonference til WIPP-projektet i Kiel: 24. juni 2019

Resultaterne fra procesevalueringen blev også tydelige i de kommentarer, som deltagerne i WIPP-interventionen, arrangører og trænere ytrede i anledningen af pressekonferencen den 24. juni 2019 i Kiel i Suchsdorf på "anna-Anlaufstelle Nachbarschaft". I denne sammenhæng berettede deltagerne om deres oplevelser. Seniorer fra de to kursusprogrammer „form dit liv“ og „træn din form“ mødtes i en hyggelig og åben gruppe med kaffe, kage og andre små snacks. Fra de tyske projektpartnere var Kerstin Berszuck fra AOK NORDWEST, professor Manfred Wegner og Daniel Pantleon fra Christian-Albrechts-Universität zu Kiel og professor Petra Hampel, Carina Wilkens og Sarina-Cathleen Marwedel fra Europa-Universität Flensburg til stede. Fynn Okrent repræsenterede Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV). Instruktørerne og journalister fra Kieler Nachrichten var også til stede. En livlig og dynamisk udveksling fandt sted.

Petra Hampel (professor i sundhedspsykologi og -uddannelse Europa-Universität Flensburg) stod for pressekonferencens indledning og afslutning og samtidigt var hun ordstyrer. Deltagerne fortalte om oplevelser, de allerede havde gjort inden for rammerne af projektet, og fremkommende aktioner og følelser som følge af projektet blev præsenteret ærligt og åbent. Deltagerne roste deres undervisere Tanja Maury-Butenschön (Diakonie Altholstein) og Eldrid Wollenhaupt og takkede dem.

WIPP-Intervention: Offentlig rapport

Pressekonference til WIPP-projektet i Kiel: 24. juni 2019

Maury-Butenschön er instruktør for kurset "form dit liv" og fortalte entusiastisk:

"WIPP-træningen er en god mulighed for at bringe folk i bydelen sammen. Alle deltagende ældre viste ikke kun positiv succes med at forbedre deres fysiske velbefindende, men nød også den fælles atmosfære på kurserne. I mange tilfælde steg deltagelsen i bydelen også betydeligt ud over træningsforløbet. "



WIPP-Intervention: Offentlig rapport

Pressekonference til WIPP-projektet i Kiel: 24. juni 2019

Ifølge Kerstin Berszuck (AOK NORDWEST) blev der allerede skabt vigtige forudsætninger for at andre borgere kan bruge tilbudene efter af WIPP-projektets afslutning i 2020:

"Træningsprogrammet blev tilpasset i samarbejde med LSV, så den lovpligtige sygesikring kunne certificeres til refusion. På denne måde kan deltagerne fremover få deres omkostninger godtgjort fra deres sundhedsforsikring."



WIPP-Intervention: Öffentlich rapport

Indtryk - Pressekonference i Kiel til WIPP- projektet den 24. juni 2019



WIPP – Intervention: Resultater fra procesevalueringen i Danmark

Adgang til (svært tilgængelige) ældre

Den tidlige opsporing af skrøbelige ældre borgere med et øget risiko for funktionsnedsættelse eller funktionstab er et vigtigt element i WIPP-projektet. Formålet med WIPP-projektet er at identificere mennesker, der har brug for særlig hjælp og give dem den rette støtte. I alt 1657 ældre borgere blev nået gennem WIPP-projektet.

I Danmark er der fundet alternativer til de forebyggende hjemmebesøg, der tilbydes i henhold til serviceloven (SL § 79a). Boligforeninger, idrætsforeninger og ældreorganisationer har alle været succesfulde indsatser for tidlig opsporing af ældre borgere. Flere kommuner vil fortsætte med at arbejde med disse foreninger og organisationer i fremtiden. Derudover vil invitationsbrevene til sundhedsfremmende indsatser med bestemte spørgsmål til specifikke målgrupper blive videreudviklet, så både borgere og sundhedspersonale har muligheden for at forberede sig til de forebyggende hjemmebesøg.

WIPP – Intervention: Resultater fra procesevalueringen i Danmark

WIPP samtaleguide og hjemmebesøg

Et evidensbaseret undersøgelsesinstrument (WIPP interviewguide) blev udviklet som en del af WIPP-projektet. WIPP-interviewguiden fungerede som støtte til fagpersoner i deres professionelle vurdering af ældres behov og risici og som hjælp til at vurdere, om ældre skulle deltage i sundhedsfremmende indsatser (WIPP-intervention) eller en anden aktivitet eller til en fagperson. Undersøgelsesinstrumentet gør det muligt at identificere forskellige problemer på et tidligt tidspunkt (fx. funktionelle begrænsninger, stillesiddende adfærd, ensomhed, inkontinens eller underernæring). I WIPP-projektet bruges undersøgelsesinstrumentet til at registrere ældres levestandard og behov samt deres fysiske og mentale tilstand.

Sammenfattende resulterer der forskellige erfaringer med implementeringen af WIPP-interviewguiden og hjemmebesøgene. Det var positivt, at interviewvejledningen i begge lande bidrog til en bedre forståelse af ældres behov og risikofaktorer. Resultaterne fra data fra mere end 1.650 ældre viste, hvilke risikofaktorer de danske og tyske kommuner skal prioritere på lang sigt.

Det blev kritisk vurderet, at WIPP-interviewguiden skulle afkortes og tilpasses ældres respektive lokale behov. Den digitale version af guiden forårsagede også vanskeligheder på grund af afbrydelser og tekniske forstyrrelser. I begge lande var der også udfordringer i henhold til sprog, funktionsnedsættelser og ældres lave socioøkonomiske status. Alligevel følte seniorerne, at de var i gode hænder og værdsat gennem de personlige samtaler.

WIPP – Intervention: Resultater fra procesevalueringen i Danmark

WIPP-intervention

Tilstrækkelig motion og træning er afgørende faktorer for at nå det overordnede mål for WIPP-projektet, dvs. øget antal af sunde leveår (Healthy Life Years; HLY) og højere livskvalitet for de deltagende seniorer. Samlet set fornemmede de danske og tyske ældre, der deltog i WIPP-interventionen, positive resultater. Flere seniorer nævnte, at de havde iagttaget øget fysisk og mental sundhed og fået nye venner.

”Jeg skulle have været opereret for noget omme i ryggen, men det er jeg ikke blevet alligevel, for det er langsomt forsvundet ifm. træningen, og nu mærker jeg det næsten ikke, det er meget sjældent. Så nu kommer jeg til træningen hver gang, fordi nu ved jeg at det hjælper” (Borger).

WIPP – Intervention: Resultater fra procesevalueringen i Danmark

WIPP-intervention

De sociale forhold, der opbygges under kurserne, har været meget vigtige for deltagerne. Seniorerne værdsatte især følelsen af at være en del af en gruppe og dermed et fællesskab. Flertallet af de ældre nød at deltage i kurserne. For både Tyskland og Danmark spillede de involverede trænere en vigtig rolle i at støtte ældre og for uddannelsens kvalitet, da individuelle behov blev taget op. I begge lande har den lokale tilgængelighed og mobilitet været en af de største hindringer for implementeringen af WIPP-interventionerne.

I Danmark har alle kommuner allerede gode aktivitetstilbud for ældre, som stadig tilbydes. Ikke desto mindre er flere kommuner inspireret af WIPP-interventionen og vil gerne integrere nogle elementer i de eksisterende tilbud. Mange kommuner har et godt samarbejde med idrætsforeninger og boligforeninger, som skal udvides yderligere. Det er især vigtigt for kommunerne at oprette en kommunikationskanal mellem fagpersoner/kommunerne og de lokale foreninger. Desuden skal digital hjemmetræning for ældre, som allerede er testet og henvender sig til kursister, der ikke traditionelt kan deltage i kurserne, videreudvikles og forbedres.

WIPP – Intervention: Resultater fra procesevalueringen i Danmark

WIPP-projektets udfordringer

En stor og langsigtet udfordring for projektet var indførelsen af EU's generelle databeskyttelsesforordning, der trådte i kraft i maj 2018. WIPP-projektet stod over for meget store udfordringer, fordi alle databehandlingsaftaler, skriftlige samtykke og IT-systemer skulle tilpasses den nye generelle databeskyttelsesforordning i løbet af projektet. Dette førte til store problemer og forsinkelser i projektet.

I alle deltagende kommuner spillede det en vigtig rolle i implementeringen af projektet, om der var enighed mellem kommunens eksisterende praksis (fx. forebyggelsesstrategien eller praksis med forebyggende hjemmebesøg) og de nye initiativer i WIPP-projektet.



”Så jeg tænker i virkeligheden at WIPP taler godt ind i vores forebyggelsesstrategi og der er også en politisk interesse i projektet og politikerne vil gerne høre, hvordan det går med projektet” (Ledelse).

WIPP i offentlighed

Indtryk – Tag der Deutschen Einheit den 03. oktober 2019 i Kiel

På *Tag der Deutschen Einheit* blev WIPP-projektet præsenteret som en del af borgerfestivalen i Kiel.



P. Hampel, P. Casserotti og K. Berszuck var parat til at svare på spørgsmål.



Chr. Rohrman fra "anna Gaarden" kom forbi og rapporterede entusiastisk om WIPP-kurset.

WIPP i finalen

Afsluttende konference den 25. september 2020 i Odense (DK).

WIPP projektets afslutningskonference blev afholdt d. 25.09.2020 i Odense Congress Center. På grund af Covid-19 situationen var det kun muligt at samle 50 personer til fysisk deltagelse i kongrescenteret. Derudover deltog over 70 personer via en online forbindelse, hvor tolkenes oversættelse var tilkoblet. Til stor glæde for WIPP projektets koordinator havde folketingsmedlem Jane Heitmann sagt ja til at komme og holde åbningstalen til konferencen. På konferencen blev WIPP projektets resultater og aktiviteter præsenteret for medarbejdere fra mange forskellige kommuner, firmaer og foreninger som deltog i konferencen.



WIPP i finalen

Indtryk af den afsluttende konference den 25. september 2020 i Odense (DK).



WIPP i finalen

Pressekonference den 29. september 2020 i Kiel

Til WIPP-projektets afslutning blev der den 29.09.2020 afholdt en pressekonference i AOK NORDWEST i Kiel. Stadtrat Gerwin Stöcken (Dezernent für Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport) fremhævede i sin velkomsttale, at ældre borgere mødtes i WIPP-Projektet og at man på denne måde kunne forebygge ensomhed. Dette lykkedes, idet man styrkede kontakterne i nabolaget.

Bagefter blev der i to oplæg præsenteret videnskabelige resultater omkring de forebyggende hjemmebesøg og WIPP-interventionen – fra dansk-tysk perspektiv af Paolo Caserotti (SDU) og fra nordtysk perspektiv af Manfred Wegner og Daniel Pantleon (CAU).



Bagefter blev der præsenteret forskellige aspekter fra WIPP-Projektets bæredygtighed: Først gjorde Kerstin Berszuck (AOK NORDWEST) opmærksom på, at ældre borgere nu kan få deres kursgebyr refunderet fra den offentlige sygekasse, fordi man har fået certificeret en WIPP-træningskursus "Aktiv 70 plus". Gesa Rogowski (Howe-Fiedler-Stiftung) fremhævede at samtaleguiden for de forebyggende hjemmebesøg nu indeholder et helhedsperspektiv: Ud over den sociale aspekt tages der nu også højde for den kropslige og psykiske trivsel. Bagefter påpegede Andrea Schnücker-Schulz (LHK), at aktørernes netværk indenfor arbejdet med de ældre borgere er blevet forøget og udvidet.

WIPP i finalen

Pressekonference den 29. september 2020 i Kiel

Så fulgte der rapporter om praktiske erfaringer: Tanja Maury-Butenschön (Diakonie Altholstein og Anna Suchsdorf) fortalte, at nye ældre borgere, som kom til „Anna Suchsdorf“ så kunne begejstre flere bekendte fra nabolaget for at deltage i WIPP-interventionen. Christine Rohrmann (AWO Kiel), som stod for WIPP-interventionen hos Anna Gaarden, syntes at WIPP-projektet er en mulighed for helt målrettet at indbygge bevægelse i de ældre borgeres dagligdag.

Heike Rung var også tilstede. Hun deltog i WIPP-interventionen „Anna Gaarden“. Hun berettede om en bedre fitness og større velfærd. I hendes hverdag har hun nu fået mere bevægelse og gennemført flere fritidsaktiviteter.



Thomas Niggemann talte for LSV Schleswig-Holstein og fremhævede: „Kurserne styrker sundhedsbevidstheden og den sundhedsfremmende adfærd!“ Han betegnede kurserne som en gevinst for foreningerne, fordi de er en ny tilgang til at få kontakt med de ældre borgere.

WIPP i finalen

Pressekonference den 29. september 2020 i Kiel



Alt i alt viste alle oplæg, at WIPP-projektet har virket som en slags „katalysator“: De ældre borgere blev gennem WIPP-projekt bedre inddraget i samfundet. På denne måde blev der skabt nye kontakter og de ældre borgeres sundhed blev styrket.

”Altså, det har simpelthen været en dejlig lejlighed gennem Stadt Kiels henvendelse at nå ud til andre mennesker: Det skyldes alle de sammenknytninger med netværkspartnere. Altså for mig som anna Suchsdorf kan jeg sige, at det har været en kæmpegevinst”.



Tanja Maury-Butenschön
(„anna Suchsdorf“)

Hvad er nyt?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

WIPP 360° er et non-profit videns- og projektnetværk bestående af en partnerkreds fra det oprindelige WIPP projekt. Visionen med WIPP 360° er at øge antallet af gode leveår (Healthy Life Years; HLY) hos den ældre del af befolkningen (65+), og har til formål at afprøve og implementere innovative og bæredygtige sundheds- og forebyggelsesprojekter, der kan øge ældres selvvalgte helbred og nedbringe de offentlige udgifter til sundhedsydelser.

Befolkningen bliver ældre og har et øget behov for sundhedsydelser. Afhængighed af offentlig støtte fører ofte til en lavere livskvalitet for ældre. Samtidig koster det kommunerne og regionerne flere penge at levere disse sundhedsydelser, fx. hjemmehjælp, gentagne hospitalsophold på grund af fald osv. WIPP-projektet gør det muligt på et tidligt tidspunkt at identificere ældre borgere, der har et risiko for sygdom eller er begrænset i deres fysiske funktioner. Så de kan få tidligt hjælp til at ændre deres livsstil og forebygge funktionsnedsættelser. Dette kan forbedre de ældres livskvalitet og reducere sundhedsudgifterne.

(wipp-360.org)

Hvad er nyt?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

WIPP 360-konceptet tilbyder en række muligheder og gennemprøvede indsatser for at fremme ældre borgeres sundhed. Den nuværende partnerkreds, som består af kommuner, regioner og universiteter, ønsker endvidere at bidrage til en sundhedsreform og nærmere bestemt et paradigmeskifte indenfor ældreområdet, hvor sundhedsfremme og forebyggelse i langt højere grad bliver prioriteret.

"Man tænker i en langsigtet og bæredygtig handlingsplan for hvordan man i fremtiden kan hjælpe skrøbelige ældre" (Gorm Rabølle Knudsen)



(wipp-360.org)

Hvad er nyt?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

Aktivitetsplan: WIPP 360's indsatsområder for perioden 2020-2021:

- Organisation/netværk: Netværkets organisation, ansvar og opgaver skal fordeles.
- Branding: Der bør også være en udveksling af viden og formidling af WIPPs erfaringer, resultater og produkter.
- Kommunikationsstrategi: Platforme oprettes i form af en separat hjemmeside og LinkedIn til kommunikation..
- Markedsbearbejdning og positionering: - herunder opsøgende aktiviteter med fokus på at motivere relevante aktører til aktiv deltagelse i WIPP 360°
- Internationale relationer og udveksling af erfaringer med den tyske WIPP 360° og de nuværende tyske aktører

Fremme praktiske anvendelser af WIPP-konceptet (implementeringen): Understøtte innovativ implementering af WIPP-projektets erfaringer, resultater og produkter herunder

- den praksisnære del af medarbejderniveau
- den digitale del med systematisk dataopsamling og digitale interventioner
- samarbejde og dialog med relevante aktører

(wipp-360.org/formaal-og-prioriteter)

Hvad er nyt i Tyskland?

WIPP 360°

WIPP-projektet slutter den 30. september 2020 og bliver til programmet:

Et nyt samarbejde mellem Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) og AOK NORDWEST skaber forudsætningerne, så at flere ældre borgere kan deltage i kurset “Aktiv 70 plus...”, der er udviklet fra WIPP-projektet og certificeret til finansering af de lovpligtige sundhedsforsikringer.

P.t. drøftes en tilpasning af instrumentet for at identificere risici, potentialer og behov hos ældre borgere. Fokus her er på både enkeltpersoner og gruppen af ældre i deres sociale rum.

WIPP-projektets succesfaktorer er samlet i en håndbog, så andre regioner kan bruge dem til at oprette deres egne strukturer for at muliggøre en sund aldring for deres borgere .

En anden professionel udveksling er planlagt for at samle succesfaktorer, så at så mange borgere som muligt kan aktiveres i deres boligmiljø. På denne måde kan den ældre befolkning motiveres til at vedtage en sundhedsfremmende livsstil og kan klare selvstændigt en høj livskvalitet i deres hverdag så længe som muligt. Især er tilgængeligheden af skrøbelige borgere, bestemmelsen af deres behov og den enkle brug af tilpassede indsatser i centrum for en fælles og kommunal orientering.

Læs mere under: <https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/>



Interreg
Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP | APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

The WIPP project is funded by Interreg Deutschland-Danmark with grants from the European Fund for Regional Development. Read more about Interreg Deutschland-Danmark at www.interreg5a.eu