TIMRÅ KOMMUN

Förebyggande insatser i kommunalälso – och sjukvård Timrå Kommun till ”äldre”

TUFF

- **TUFF** (**T**räning **U**tbildning **F**all**F**örebyggande)
  → Träning samt utbildning i bla fall, nutrition, läkemedel, kognitiv sjukdom, vikten av motion

  Effekter: förbättrad balans, förbättrad styrka i benen samt förbättrad gånghastighet.

TIMRÅ KOMMUN

3 spår för att minska risker och öka självständighet

3 förebyggande spår på rehab

- Fallförebyggande hembesök till de som ansöker om trygghetslarm
- Stödjer biståndshandläggare i bedömning och uppföljning
- IHR (Intensiv Hem Rehabilitering)

TIMRÅ KOMMUN

Hjärnträning i Timrå

- **HIT** (**H**järnträning **I** **T**imrå)

Anhöriga till person med demenssjukdom, person med demenssjukdom eller äldre som vill ha andra att promenera med.

Socialsamvaro och motion

TIMRÅ KOMMUN

Två anhöriggrupper för anhöriga till personer med demens

- Nytt för i år är två grupper
- Anhöriga till person som är ny diagnostiserad
- Anhöriga till person som kommit längre i sjukdomsförloppeT

TIMRÅ KOMMUN

Sprida information om kognitiva sjukdomar

- 2025 Alzheimerdagen
- 2026 Alzheimerveckan

TIMRÅ KOMMUN

Senior Alert

- **Senior Alert**

Ett kvalitetsregister för att arbeta vårdpreventiv – upptäcka och åtgärda risker i tid.

- Fallrisk
- Undernäring
- Munhälsa
- Risk för trycksår

TIMRÅ KOMMUN

MOD

= **M**ultidiciplinärt **O**rganisationsöverskridande **D**emensteam)

Beslut i länsledningen att breddinföra i länet under 2026

- Samverkan mellan vårdcentral och kommunen Hälso – och sjukvård
- Sömnlös vård
- Goda förutsättningar ☺

TIMRÅ KOMMUN

Vi behöver er hjälp – Erfarenheter, tankar och idéer från er

-Vi behöver arbeta med civilsamhället för att kunna arbeta förebyggande i större utsträckning och samtidigt göra vårt grunduppdrag

-Vi söker deltagare då vi under året ska arbeta med anhöriga, politiker och tjänstemän för att förbättra vårt anhörigarbete.

TIMRÅ KOMMUN