

Leve hele livet

En kvalitetsreform for eldre

Handlingsplan for Overhalla
kommune 2019 - 2023



Innhold

Planens mål og rammer	3
Bakgrunn	3
Mål	3
Målgruppe.....	3
Innsatsområder i reformen.....	4
Sentrale og lokale føringer.....	4
Sentrale føringer:	4
Lokale føringer	4
Regional gjennomføringsplan	5
Arbeidsgruppe	5
Kommunens handlingsplan innenfor satsningsområdene	5
Innsatsområde 1 et aldersvennlig Overhalla	6
Innsatsområde 2 Aktivitet og fellesskap	7
Innsatsområde 3 Mat og måltider.....	9
Innsatsområde 4 Helsehjelp	9
Innsatsområde 5 Sammenheng i helsetjenestene	11



Planens mål og rammer

Bakgrunn

Leve hele livet er en kvalitetsreform jfr meld.st. 15 (2017-2018).

Reformen skal bidra til at eldre kan mestre livet lenger, ha trygghet for at de får god hjelp når de har behov for det, at pårørende kan bidra uten at de blir utslitt og at ansatte kan bruke sin kompetanse i tjenestene.

Meldingens hovedfokus er å skape et mer aldersvennlig Norge og finne nye og innovative løsninger på de kvalitative utfordringene knyttet til aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp, sammenheng og overganger i tjenestene.

Reformen inneholder ikke nye plikter for kommunen, men peker på områder som er viktig for kvalitet i tjenesten.

Regjeringen legger opp til en prosess hvor kommunestyrene behandler og vedtar hvordan reformens løsninger kan innføres. I Overhalla kommune behandler kommunestyret handlingsplanen 16.02.21.

Reformperioden startet 1. januar 2019 og varer i fem år med ulike faser for planlegging, gjennomføring og evaluering.

Mål

Reformen Leve hele livet skal bidra til:

- Flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for den
- Pårørende som ikke blir utslitt, og som kan ha en jevn innsats for sine nærmeste
- Ansatte som opplever at de har et godt arbeidsmiljø, der de får brukt sin kompetanse og gjort en faglig god jobb

Målgruppe

Målgruppen er eldre over 65 år, både de som bor hjemme og de som bor i institusjon.

Reformen er særlig rettet mot helse- og omsorgssektoren, men alle sektorer må bidra for å skape et mer aldersvennlig samfunn hvor eldre kan være aktive og selvstendige.



Innsatsområder i reformen

Leve hele livet har 5 innsatsområder:

1. Et aldersvennlig Norge
2. Aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp
5. Sammenheng i tjenestene

Under hvert av disse områdene inneholder stortingsmeldingen fem forslag til løsninger som understøttes av konkrete eksempler fra kommunene.

Løsningene som legges fram i denne stortingsmeldingen, er forslag til endringer som kommunene kan tilpasse lokale forhold og behov i samarbeid med andre tjenesteområder, frivillig sektor og andre aktører i lokalsamfunnet.

Innsatsområdene i reformen er nært forbundet med hverandre. Det er en sterk sammenheng mellom de ulike temaene. Oppmerksomhet på ett område vil kunne påvirke de andre områdene. For eksempel er det godt dokumentert at aktivitet, både fysisk og sosialt, øker matlyst og trivsel. Sosialt fellesskap gir bedre fysisk og psykisk helse. Denne reformen skal løfte fram de fem innsatsområdene hver for seg og sammen.

Sentrale og lokale føringer

Sentrale føringer:

- Meld.st.29 (2012-2013) morgendagens omsorg
- Omsorg 2020
- Demensplan 2020
- Meld.st.15 (2019-2023) kvalitetsreformen leve hele livet

Lokale føringer

- Kommuneplan
- Boligplan
- Demensplan 2022
- Rehabiliteringsplan
- Budsjett og økonomiplan
- Kompetanseplan helse og omsorg



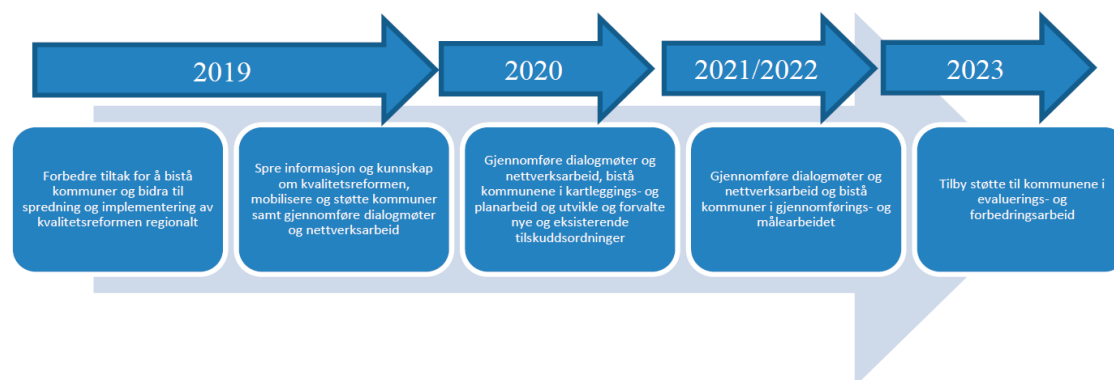
Regional gjennomføringsplan

Vårt regionale støtteapparat består av statsforvalter i Trøndelag, utviklingscenteret for hjemmetjeneste og sykehjem (USHT) i Verdal og Åfjord og KS Trøndelag. Støtteapparatet vil også knytte til seg andre relevante samarbeidsaktører. Innbyggere og brukermedvirkning vil være sentralt i dette.

Oppgavene til støtteapparatet retter seg mot de hovedoppgavene som ligger i de ulike fasene som er beskrevet i kulepunktene og fremdriftsplan nedenfor:

- Mobilisere og engasjere alle kommunene i sitt fylke
- Spre kunnskap om kvalitetsreformen-innhold og virkemidler
- Gi tilbud, støtte og veiledning til utvikling, iverksetting og evaluering av lokalt planarbeid
- Invitere til læringsnettverk og erfaringsdeling mellom kommunene

Fremdriftsplan gjennomføring



Overhalla kommune (politikere, eldreråd, hovedtillitsvalgt fagforbundet, enhetsledere og kommunalsjef helse og omsorg) har deltatt på dialogmøtene med støtteapparatet både i 2019 og 2020.

Arbeidsgruppe

Kommunens arbeidsgruppe:

Tone Mette Flått fagutviklingssykepleier
 Trude Lurfald, enhetsleder hjemmetjenesten
 Karianne Ahlin, enhetsleder sykeheimen
 Anne Finseth, enhetsleder helse og familie
 Beate Galguften Aunet, prosjektleder digitalisering
 Marte Grande, hovedtillitsvalgt fagforbundet
 Bente Eidesmo, kommunalsjef helse og omsorg, leder
 Eldreråd og ordfører deltok på dialogmøtene

Kommunens handlingsplan innenfor satsningsområdene

Reformen legger opp til at kommuner gjennom politiske vedtak skal ta stilling til hvordan tiltakene i Leve hele livet gjennomføres med en handlingsplan. Det er bestemt at de



kommunene som omstiller seg i tråd med reformen vil bli prioritert innenfor en rekke relevante tilskuddsordninger fra og med 2021.

I denne handlingsplanen vil helse og omsorg vise til etablerte tiltak og forslag til utviklingstiltak innen innsatsområdene i reformen.

Mange av utviklingstiltakene er prosjekter med egne prosjektplaner, der en søker om tilskudd til statsforvalteren.

Innsatsområde 1 et aldersvennlig Overhalla

Et aldersvennlig Overhalla skal legge til rette for at den enkelte skal kunne utnytte sine ressurser og ha mulighet til å leve selvstendige og aktive liv.

Det innebærer tiltak som gir de eldre hverdagsmestring og god livskvalitet. Et aldersvennlig samfunn har et inkluderende og tilgjengelig miljø som fremmer aktiv aldring. Utvikling av et aldersvennlig samfunn krever tverrsektoriell innsats. Innbyggerinvolvering og samskapning står sentralt i utviklingen av et aldersvennlig samfunn, det settes søkelys på de miljømessige, sosiale og økonomiske faktorene som påvirker voksnes helse og trivsel.

Overhalla kommune har vedtatt at vi skal bli et mer demensvennlig samfunn, slik at personer med demens kan møte forståelse og støtte (jfr demensplan). Det er viktig å ha mulighet til å delta i hverdagsaktiviteter som å handle, bruke offentlig transport, kommunisere med offentlige myndigheter, delta i kulturaktiviteter og foreningsliv.

Etablerte tiltak

- Forebyggende hjemmebesøk til alle 75+
 - Et besøk med gjennomgang av bolig og en samtale med tema som nettverk, trygghet (brann, fallforebygging), velferdsteknologi, aktivitet og ernæring
- Demensomsorg
 - Demensplan 2022 Overhalla kommune
 - Demensvennlige samfunnet
 - Hukommelsesteam
- Digihjelpen
 - Kommunenes veiledningstilbud slik at eldre innbyggere øker sin digitale kompetanse. Det er frivillige som har fått opplæring og hjelper innbyggerne med kompetansehevingen
- Utbygging av nettilgang i kommunen
- Kulturminnevern
 - Samarbeid med historielag

Nye tiltak eller utvikling av etablerte tiltak

Beskrivelse

Byggetrinn 1 helsetomta

18 omsorgsboliger er innflyttingsklare i løpet av mars/april 2021. Det er omsorgsboliger for både yngre og eldre, tilhørende hjemmetjenesten, bo og miljøtjenesten og helse og familie. Dette vil kreve godt samarbeid og utvikling av gode rutiner.



Innbyggerdialog og informasjonsdeling

Utvikling av ny hjemmeside. Et av utviklingsområdene er å etablere en egen pårørende fane (interkommunalt prosjekt: pårørende)
Aktiv bruk av sosiale medier.

Innsatsområde 2 Aktivitet og fellesskap

Det skal inviteres til aktivitet og deltakelse, helse og omsorg skal gi bistand slik at brukerne mestrer hverdagen til tross for sykdom og funksjonstap.

Etablerte tiltak

- Hverdagsrehabilitering
 - er rehabilitering og forebygging mens brukeren bor i eget hjem. Hverdagsrehabilitering starter med spørsmålet: hva er viktig i livet ditt nå? For svært mange handler det om å mestre hverdagslivets utfordringer. Målstyrt, tidsavgrenset og tverrfaglig rehabilitering gir personen mulighet til deltagelse. Hverdagsrehabilitering inkluderer kombinasjon av trening, teknologiske løsninger, endring av omgivelser og samarbeid med pårørende.
- Hverdagsmestring
 - er et tankesett som vektlegger den enkeltes mestring i hverdagen uansett funksjonsnivå.
- Friskliv
 - Seniortrim flere grupper – fallforebyggende trening på ulike nivåer
 - Ansatte-trim
 - Treningsgrupper
 - Tobakkavvenning
 - Gruppetilbud KIB (kurs i belastning), KID (kurs i depresjon)
 - Veiledningstilbud til de med søvnproblemer
- Dagtilbud hjemmeboende demente
 - Dagtilbudet er for hjemmeboende som er diagnostisert med en kognitiv svikt eller demenssykdom. Dagtilbudet er 2 dager pr. uke der aktiviteter, måltid og transport inngår i tjenesten. Det er søkelys på aktiviteter som gir mestring, ut på tur og positivt påfyll.
 - Dette tilbudet betyr mye for brukerne, men like mye for pårørende som får avlastning
- Dagsenter sykeheimen
 - Aktivt og levende dagsenter på sykeheimen. Møteplass for beboere på sykeheimen og nærliggende omsorgsboliger, samt andre som bor i nærområdet. Dagsenteret bidrar til livsglede til både beboere og de andre som er innom. Aktiviteter som sang og musikk, bingo og trimaktiviteter.
- 2 frivilligsentraler i kommunen
 - Lager og serverer hjemmelaget mat en gang i uka og inviterer bygda
 - Er en møteplass med ulike aktiviteter ukedager
- Innsats for andre (IFA): valgfag på ungdomsskolen. Har 2 timer hver onsdag, har individuelle besøk til beboere sykeheimen og omsorgsboligene. Deltar også på bingo og andre aktiviteter
- Tilrettelegging av stier, gang og sykkelveger (bl.a. jernbanestien)
- Innkjøp av 2 komp i 2020, like før koronaen. Komp er et brukervennlig



kommunikasjonsverktøy for seniorer og deres familier. Komp er en enkel skjerm/datamaskin med kun en knapp, av og på, som er koblet opp til en app på telefon til brukerens venner og familie. Den kobler analoge seniorer med deres mer digitale familier, som kan sende bilder og meldinger eller gjennomføre toveis videosamtaler.

- Innkjøp av 2 KOMP PRO i 2020, til bruk i helse og omsorg. Komp pro har en tilleggsfunksjoner for helsetjenesten, som gjør det mulig for helsetjenesten å gjennomføre en videosamtale med den eldre. F.eks se at den eldre tar medisin, eller annet.

Nye tiltak eller utvikling

Beskrivelse

Av etablerte tiltak

Motiview sykkel	Kjøpte sykkel og stor TV-skjerm for tilskudd mottatt høsten 2020. Fysisk aktivitet og gode opplevelser gjennom bruk av sykkel og videoer fra områder man er kjent eller ukjent i. Utvikle rutiner for aktiv bruk av sykkelen. Dagsenteret har ansvar for denne aktiviteten.
Komp pro	Bruk av digitalt verktøy- KOMP pro i hverdagsrehabilitering, for å heve oppfølging og øke kapasitet hos tjenesten for flere brukere. KOMP er ett digitalt verktøy som ikke krever noen form for digital kompetanse av brukeren. All bruk initieres av tjenesten.
Besøksvenn	Noen er ensomme og trives ikke på store møteplasser. Disse trenger et avbrekk i hverdagen med et besøk, en gåtur eller en annen aktivitet. Kommunen har samarbeidet med sanitetsforeningene, Røde kors og begge frivilligsentralene med å lage en plan for igangsetting av tilbudet med besøksvenn. 2 år etter har det ikke lyktes å motivere noen til å ta utfordringen med å rekruttere besøksvenner.
Utvikling av uteområdet På helsetomta	Uteområdet vil bestå av møteplasser og aktivitetsplasser. Ønsker å knytte dette området sammen med veier og stier i sentrumsområdet. Det er ønskelig med liv og røre på helsetomta.
Komp til sårbare eldre	KOMP er en digital skjerm hvor bruker kan motta bilder og ha videosamtaler med sine familiemedlemmer, der bruker ikke trenger å ha noen digital kompetanse. Etter tilskuddsordning høsten 2020 ble det innkjøpt 15 KOMP for utlån til sårbare eldre. Totalt har man 17 enheter disponibelt til utlån. Per 01.02 har man 15 enheter ute på utlån. 4 enheter utlånt til pasienter i institusjon og 11 enheter hos hjemmeboende. Utlånsenheter prioriteres etter nedsatte kriterier, og følges opp i forhold til om de blir brukt og gir forventet og ønsket resultat for bruker.



Innsatsområde 3 Mat og måltider

Leve hele livet er en reform for større matglede, enten du bor hjemme eller du er på sykehjem eller sykehus. Den skal gjøre måltidet til en begivenhet i hverdagen, sørge for flere måltider gjennom døgnet og sikre god ernæring med gode kokker og lokale kjøkken. Ernæring og måltider blant eldre har i mange år vært et satsingsområde i Overhalla. Helse og omsorg og Overhalla storkjøkken har i mange år samarbeidet og jobbet godt innen dette området.

Etablerte tiltak

- Ernæringsgruppe
 - 4 måltider på sykeheimen ble innført i 2011. Endring av måltidsstruktur fra 3 hovedmåltider til 4 hovedmåltider og tilbud om 2-3 mellommåltider etter behov.
 - Alle pasienter med tjeneste i hjemmetjenesten og sykeheimen blir vurdert etter MNA- screening for ernæringsmessig risiko i forhold til underernæring. Risikopasienter blir mat og drikke inntak kartlagt i 3 dager. Det blir deretter utarbeidet en ernæringsoppfølging/-plan
- Økologisk matproduksjon
 - Kjøkkenet har 50% økologisk matproduksjon og det er stort fokus på å lage mat fra bunnen av
 - Kartlegging matsvinn, gjennomførte dette 1 gang like før koronaen

Nye tiltak eller utvikling av etablerte tiltak

Beskrivelse

Utvikling av purèkost	Purèkost er kjedelig og fargeløs, kjøkkenet jobber med å tilby moset mat som har form som sitt opprinnelig produkt. Dette for å øke matlysten og dermed livskvaliteten for de svakeste.
Ernæringsprosjekt	Det jobbes med å få ernæringsveiledning mer integrert i treningsgrupper innen friskliv-tilbudet
Øke næringsinnholdet i menyene	Det jobbes systematisk med å øke næringsinnholdet i alle menyer i tillegg til laging av gode ernæringsdrikker og annen beriking av mat til de med dårlig matlyst.
Ernæringsgruppa	Samarbeid kjøkken, sykeheim og hjemmetjeneste om mat og prosedyrer på ernæringsarbeid. Utarbeide rutiner og gi opplæring til ansatte på å vurdere behov for tilrettelagt og riktig sammensatt kost ved enkelte sykdommer og å ha økt fokus på rett kost, til rett tid, til rett pasient

Innsatsområde 4 Helsehjelp

Vi skal legge til rette for å gi tjenester som fremmer livskvalitet og mestring av hverdagen. Uavhengig av hvilken situasjon den enkelte er i, skal vi stille spørsmålet- Hva er viktig for deg? for å mestre den hverdagen du har nå. Vi skal mobilisere den enkeltes ressurser,



bidra til at den enkelte får dekket sitt behov for trygghet, hjelp og verdighet når egne ressurser avtar pga. sykdom og funksjonssvikt. Den skal gi trygghet for å få hjelp når en trenger det. Når livet går mot slutten, skal eldre få god lindrende omsorg og pleie.

Etablerte tiltak

- Sykeheimen ble sertifisert som livsgledeheim i 2015 og resertifiseres hvert år
 - Alle beboere kartlegges individuelt i forhold til interesser og hobbyer- får egne tiltak tilpasset hver enkelt beboer.
- Forflytning
 - Kartlegging av pasientenes mobilitet og et fokus på ressurser og hva som er viktig for deg for å bedre/opprettholde funksjon så lenge som mulig
 - Utarbeidet forflytningsplan når det er behov for støtte og hjelp
 - Systematisk opplæring av ansatte pleie og omsorg og fysio-/ergo
- Velferdsteknologi og digitalisering (viser til prosjektbeskrivelse)
 - Trygghetsskapende teknologi i institusjon og omsorgsboliger
 - Varslingssystem, trygghetsalarmer, E-lås, ulike sensorer,

Nye tiltak eller utvikling av etablerte tiltak

Beskrivelse

Digitalt tilsyn natt	Utvidet bruk av teknologi i institusjon og hos hjemmeboende for å bidra til økt trygghet for pasient/ bruker, pårørende og ansatte. Utvikle nye rutiner på natt.
Medisindispensere hjemmeboende	Bruk av medisineringsstøtte for å bistå brukere til selvstendighet med legemiddelhåndtering, fremfor tjeneste.
VINA (velferdsteknologi i Namdalen)	Overhalla helse og omsorg skal knytte seg tettere opp mot VINA og samarbeide om utvikling og drift av velferdsteknologi i Namdalskommunene.
Prosjekt vold og trusler	Bruker VR teknologi for å gi ansatte kompetanse om håndtering av vold og trusler, og forebygging av situasjoner som kan skape utagerende adferd
Lindrende prosjekt	Å leve med kreft og få dø hjemme når tiden er inne. Fokusområder: Temadager til kreftpasienter. Kompetanseheving til ansatte innen lindrende behandling. Utvikle behandling og oppfølging; samarbeid mellom leger og sykepleiere
Livsgledeheim	Engasjere pårørende til å bli mer deltakende i livsgledearbeidet. Holde de individuelle kartleggingene levende. Fremdeles arbeide med at dagsenteret skal være en åpen møteplass.



Innsatsområde 5 Sammenheng i helsetjenestene

Sammenheng i tjenestene har som mål å gi eldre økt trygghet og forutsigbarhet gjennom pasientforløp og overganger mellom eget hjem, sykehus, sykehjem og færre ansatte å forholde seg til. Mange eldre og deres pårørende opplever manglende kontinuitet og forutsigbarhet i tjenestetilbudet med unødvendige brudd og krevende overganger. Målet er også å ta vare på de som tar vare på sine nærmeste, og gi pårørende støtte og avlastning, slik at de ikke sliter seg ut.

Etablerte tiltak

- Opptatt av heltidskultur
 - Målet er å tilby ansatte ønsket stillingsprosent, helst hel stilling
 - Betyr bedre kontinuitet innen omsorgen og færre å forholde seg til for brukerne
 - Har brukt årsturnus siden 2011 for å inkludere årets aktiviteter i turnusen som har bidratt til at en har kunnet tilby ansatte hel stilling eller ønsket stillingsbrøk
- Gjennomførte brukerundersøkelser annen hvert år i mange år, men føler behov for en utvikling, usikker på hva og hvordan.

Nye tiltak eller utvikling av etablerte tiltak

Beskrivelse

Pårørendeprojekt (samarbeid med flere kommuner og utviklingstjenesten)	<ul style="list-style-type: none"> • Godt informerte pårørende og trygge pårørende • Forsterket tilbud til pårørende med tunge oppgaver • Pårørende som ressurs • Godt informerte og trygge ansatte
Styrke brukerrollen	Involvering av bruker og pårørende i tjenestetildelingen, for å samskape tjenester rundt bruker. Oppgaveavklaringer mellom partene, for sammen å sørge for at bruker får den mest optimale oppfølging ut fra sin situasjon.
Tjenestetildeling Søker prosjektmidler i år	Riktig tjeneste til riktig tid, er nødvendig for at helsetjenestene skal være bærekraftig, men er også viktig for at brukere skal opprettholde mest mulig mestringsevne i sitt liv med sykdom og helseutfordringer.

