

# Leve hele livet

En kvalitetsreform for eldre

Handlingsplan for Overhalla  
kommune 2019 - 2024

(vedtatt 16.02.21 og revidert Juli 2023)



## Innhold

Planens mål og rammer .....	3
Bakgrunn .....	3
Mål .....	3
Innsatsområder i reformen.....	3
Sentrale og lokale føringer.....	4
Sentrale føringer: .....	4
Lokale føringer .....	4
Regional gjennomføringsplan .....	4
Arbeidsgruppe .....	5
Kommunens handlingsplan innenfor satsningsområdene .....	5
<b>Innsatsområde 1 Et aldersvennlig Overhalla .....</b>	<b>6</b>
<b>Innsatsområde 2 Aktivitet og fellesskap .....</b>	<b>7</b>
<b>Innsatsområde 3 Mat og måltider.....</b>	<b>9</b>
<b>Innsatsområde 4 Helsehjelp .....</b>	<b>9</b>
<b>Innsatsområde 5 Sammenheng i helsetjenestene .....</b>	<b>10</b>



# 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.

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

Regjeringen legger opp til en prosess hvor kommunestyrene behandler og vedtar hvordan reformens løsninger kan innføres.

Overhalla kommunestyre vedtok handlingsplanen 16.02.21.

## 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

## 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 felleskap 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/kommuneplanens samfunnsdel
- Boligplan
- Demensplan 2022
- Rehabiliteringsplan
- Budsjett og økonomiplan
- Kompetanseplan helse og omsorg

## Regional gjennomføringsplan

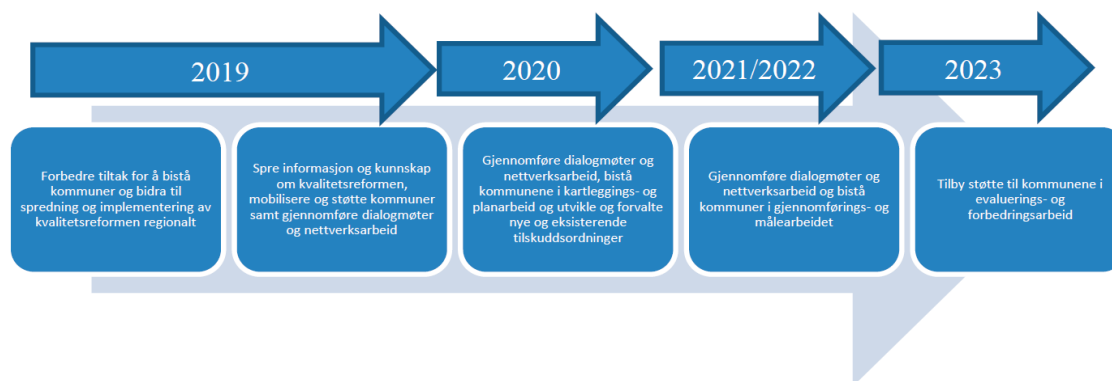
Vårt regionale støtteapparat består av statsforvalter i Trøndelag, utviklingssenteret for hjemmetjeneste og sykehjem (USHT) i Verdal og Åfjord og KS Trøndelag. Støtteapparatet vil også knytte til seg andre relevante samarbeidsaktører. Innbyggere og brukermedvirkning vil være sentralt i dette.

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

Det ble bestemt at kommunen skulle revidere planen og opprettet derfor ei ny arbeidsgruppe under revideringen.

### **Kommunens arbeidsgruppe under revidering:**

Karianne Ahlin, enhetsleder sykeheimen  
 Anne Finseth, enhetsleder helse og familie  
 Beate Galguffen Aunet, enhetsleder hjemmetjenesten  
 Aud Lidbom, oppvekst  
 Siri Brøndbo Solum, kultur  
 Siv-Lene Mjønes, Overhalla frivilligsentral  
 Hanne Marthe Breivik, teknisk avdeling  
 Inger Øyesvold, eldrerådet  
 Asbjørn Hagerup, eldrerådet  
 Laila Fjellet, rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne  
 Bente Eidesmo, kommunalsjef helse og omsorg, leder

## 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 kommunen vise til etablerte tiltak og forslag til utviklingstiltak innen innsatsområdene i reformen.

Mange av utviklingstiltakene er prosjekter med egne prosjektplaner, der en mottar tilskudd fra 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.

Dette 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 ønsker å bli et mer demensvennlig samfunn, slik at personer med demens kan møte forståelse og støtte. 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 innbyggerne 75+
  - Et besøk med gjennomgang av bolig og en samtale med tema som nettverk, trygghet (brann, fallforebygging), velferdsteknologi, aktivitet og ernæring
- Demensomsorg
  - Demensplan med tiltak
  - 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
- 18 Nye omsorgsboliger, Namsgløtt, åpnet april 2021
- Hjemmeside som kan bidra til god innbyggerdialog

Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
Demensvennlig samfunn	Overhalla planlegger å bli et demensvennlig samfunn i løpet av 2023. Avtalen ble signert av ordfører og nasjonalforeningen 13.03.23.	Leder i demensteam i samarbeid med Demensforeningen
Demenskoret	Oppstart februar 2023 kveldstid. Deltakere fra hjemmeboende demente og demensavdelingen	Frivillige lag og organisasjoner
Innsats for andre	Besøker brukerne på sykeheimen og Bo og miljøtjenesten. Evaluere og diskutere tilbudet	OBUS



## Innsatsområde 2 Aktivitet og fellesskap

Det skal inviteres til aktivitet og deltakelse i kommunen. Lag, organisasjoner og private tilbyr mange ulike aktiviteter, som bidrar til et bredt tilbud til innbyggerne i alle aldre.

Helse og omsorg skal gi bistand slik at brukerne mestrer hverdagen til tross for sykdom og funksjonstap. Kommunen skal forbedre tilbudet til hørselshemmede med flere teleslynger. Ergoterapeuten er syn- og hørselskontakt i kommunen (se info på hjemmesiden). Ergoterapeuten/ syn- og hørselskontakten kan bistå med opplysninger, søknader og opplæring i syn- og hørselshjelpemidler, men kan ikke bestille briller eller høreapparater. Digitalt utenforskap er en kjent problemstilling, som krever flere tiltak.

### Etablerte tiltak

- 2 frivilligsentraler i kommunen
  - Lager og serverer hjemmelaget mat en gang i uka og inviterer bygda
  - Frivilligsentralene er en viktig møteplass med ulike aktiviteter som småbarnstreff, bridge, bingo, strikkekaffe, skotthyll, dart, spillkveld, trim, leksehjelp, internasjonal lunsj m.m.
- 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)
- Kommunen har Komp i sykeheimen og til utlån i hjemmetjenesten. Komp er et brukervennlig kommunikasjonsverktøy for seniorer og deres familier. Komp er en enkel skjerm/datamaskin med kun en av og på- knapp, 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.
- Motiview sykkel på sykeheimen i 2020. Det er en stor TV-skjerm og en sykkel som brukeren kan bruke til å «sykle» en ønsket tur for å se seg om.
- 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.
- 

Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
Besøksvenn	Noen er ensomme og trives ikke på store møteplasser. Disse trenger et avbrekk i hverdagen med et besøk, en gåtur eller annen aktivitet. Det er prøvd ulike tilnærminger til rekruttering av besøksvenn i 5 år, uten resultat. Håper at lag og organisasjoner kan initiere tilbudet på et senere tidspunkt.	Lag og organisasjoner
Ferjemannsparken	Ferjemannsparken består av møteplasser og aktivitetsplasser. Parken er knyttet til veier og stier i sentrumsområdet. Det er viktig å engasjere alle til å bruke parken.	Lag og organisasjoner
Jernbanestien	Det er mange positive tilbakemeldinger på Jernbanestien. Det er også et ønske om å utvide stien i begge retninger. Det jobbes med saken.	Enhetsleder Kultur og samfunn
Teleslynger	Målet er at kommunen etablerer teleslynger på alle møterom i kommunen, i tillegg til i kirkene og frivilligsentralene.	Teknisk sjef
Digitalt utenforskap	Digitale oppslagstavler på butikker	Enhetsleder kultur og samfunn
Fleksibel transport	Nytt betalingssystem legetjenesten (betaling med kort i tillegg til vipps og faktura) I 2021 ble det opprettet et nytt tilbud i kommunen. Tilbudet heter fleksibel transport- som tar deg fra der du er, til dit du skal. Det gjelder mandag til fredag kl.06-21 og lørdager kl. 10-14. Bestilling skjer ved å ringe: 02867	Enhetsleder HF AtB
Frivilligsentralene	Utvikle møteplassene til å bli mer tilgjengelig og aktuelle, for flere brukergrupper	Daglig ledere frivilligsentralene





## 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

Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
Utvikling av purèkost	Purèkost er kjedelig og fargeløs, kjøkkenet jobber med å tilby moset mat som har form som sitt opprinnelige produkt. Dette for å øke matlysten og dermed livskvaliteten for de svakeste.	Fagleder kjøkken
Oppgavedeling	Sykeheimen har et pågående prosjekt der en organiserer arbeidet slik at sykepleiere og helsefagarbeidere skal konsentrere seg om pleie og behandling og at andre oppgaver som matservering, rydding, lagerarbeid overføres til andre yrkesgrupper, som servicearbeidere og kjøkkenpersonalet. Ressurser er flyttet på internt.	Enhetsledere Helse og omsorg (HO)
Ernæringsgruppen	Samarbeid kjøkken, sykeheim og hjemmetjeneste om mat og prosedyrer på ernæringsarbeid. Gruppen har ikke fungert på noen år. Det er bestemt at vi starter opp igjen i 2023 og det skal utarbeides nytt mandat.	Enhetsledere HO fagutviklingssykepleier

## 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

- 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
  - Trygghetsskapende teknologi i institusjon og omsorgsboliger som f.eks. varslingssystem, trygghetsalarmer, E-lås, ulike sensorer, web-kamera

Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
Digital hjemmeoppfølging kronikere	Søkte og mottok tilskudd til prosjekt digital hjemmeoppfølging til kronikere for 2022 til og med 2024. Prosjektet er i oppstartfasen og kommunen samarbeider med Namsos kommune og sykehuset Namsos. Helselederskapet og Innomed veileder prosjektgruppen. Dette prosjektet skal bidra til å følge kronikere tettere og bidra til trygghet og mestring. Dette er også et prosjekt som har mål om å avlaste helsevesenet slik at en forebygger svingdørspasienter til sykehus, KAD og fastlege. Pasienten følges opp av sykepleier ved symptomendringer. Fastlege, sykepleier og pasient har samarbeidet om behandlingsplanen som følges.	Prosjektleder legetjenesten
Medisindispensere hjemmeboende	Bruk av medisineringsstøtte for å bistå brukere til selvstendighet med legemiddelhåndtering. Dette er også en del av prosjektet digital hjemmeoppfølging.	Enhetsleder hjemmetjeneste
Bruk av VR-teknologi til kompetanseheving	Bruker VR teknologi til kompetanseheving innen håndtering av vold og trusler, brannopplæring, førstehjelpskurs. Dette er en effektiv metode innen kompetanseheving.	Enhetsledere HO
Oppgavedeling	Sykeheimen har et pågående prosjekt der en organiserer arbeidet slik at sykepleiere og helsefagarbeidere kan konsentrere seg om pleie og behandling. Andre oppgaver som matservering, rydding, lagerarbeid overføres til andre yrkesgrupper, som servicearbeidere og kjøkkenpersonalet. Hjemmetjenesten og bo- og miljøtjenesten skal også gjøre tiltak innen oppgavedeling.	Enhetsledere HO

### 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 i 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
- Brukeråd i sykeheimen

Tiltak	Beskrivelse	Ansvar
Pårørende-prosjekt (samarbeid med flere kommuner og utviklings-tjenesten)	Godt informerte pårørende og trygge pårørende Forsterket tilbud til pårørende med tunge oppgaver Pårørende som ressurs Godt informerte og trygge ansatte  Prosjektet ble avsluttet i 2022 og enhetene har sine satsningsområder de jobber videre med pårørendestrategi skal utarbeides	Prosjekt- ledelse   Ledelse HO
Styrke brukerrollen	Involvering av bruker og pårørende i tjenestetildelingen, for samskaping av tjenester rundt bruker. Oppgaveavklaringer mellom partene, for sammen å sørge for at bruker får den best mulige oppfølging ut fra sin situasjon.	HO
Tjenestetildeling	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.	HO
Heltidskultur	Helse og omsorg har engasjert seg i heltidskultur i mange år. Kommunen er ikke i mål og må ta et steg videre og skal delta i et KS-prosjekt som heter; «tjenestestyrte bemanningsplanlegging som fremmer heltidskultur» Med oppstart februar 2013.	HO

