

**10 år med hverdagsrehabilitering.  
Hva har vi lært og hvordan gir dette seg utslag i dagens  
praksis? Rapport fra bydel Østensjø i Oslo kommune**



# Demografi

- ▶ 15 bydeler
- ▶ Innbyggere: ca 52,000
- ▶ Over 67år , ca 7000
- ▶ Økende aldersgruppe 80-84år



# Avklaring og mestring team + hverdagsrehabilitering

- ▶ Tverrfaglig team
  - ▶ 16 ansatte
    - 1 leder
    - 7 sykepleiere
    - 2 fysioterapeuter
    - 2 ergoterapeuter
    - 3 hjemmetrenere
    - + 1 nylig ansatt sosionom
- ▶ Hvordan jobber vi
  - ▶ Nye brukere/tverrfaglig vurdering
  - ▶ Skiller tjenestene
- ▶ Organisering
  - ▶ Hjemmetjenesten → Lavterskel
  - ▶ Økende 80-84år



# Hverdagsrehabilitering 10år

- 10 år med Hverdagsrehabilitering
  - Pilot 2014 → 2024
  - Tøffe tider
  - Blitt mer synlig
  - Rustadgløtt
- Oslomodellen
  - ▶ Utviklet i 2014-2016
  - ▶ Hverdagsrehabilitering defineres: som en tverrfaglig, strukturert, intensiv og tidsavgrenset opptrening av funksjon og dagliglivets gjøremål i brukers hjem eller nærmiljø

# Arbeidsprosess Hverdagsrehabilitering

- ▶ Rekruttering
- ▶ Kartlegging/Oppstart
- ▶ Gjennomføring
- ▶ Avslutning
- ▶ Veien videre for bruker

# Arbeidsprosess Hverdagsrehabilitering. Rekruttering

- ▶ Rekruttering allerede ved første besøk
- ▶ Ingen eksklusjonskriterier
  - ▶ Kognitiv svikt
  - ▶ Psykiske utfordringer og rus
  - ▶ Alvorlig syke
- ▶ Alder 18 – 100+ år
- ▶ Variasjon i antall nye brukere
  - ▶ Variasjon i henvendelser
  - ▶ tid på året, ferier

# Arbeidsprosess Hverdagsrehabilitering

## Kartlegging og oppstart

- ▶ Kartleggingsbesøk
- ▶ Kartleggingsverktøy:
  - ▶ Short Physical Performance Battery (SPPB)
  - ▶ Patient Specific Functional Scale (PSFS)
  - ▶ Andre kartleggingsverktøy ved behov: f. eks. kognitiv kartlegging, kartlegging av håndfunksjon
- ▶ Rehabiliteringsplan og treningsprogram.
- ▶ Oppstartsbesøk

# Rehabiliteringsplan

MÅL	Tiltak
Gå til postkassen og hente posten selv	Trappetrening Gangtrening med staver Balansetrening
Gå til Rema 1000 og handle	Bestille rullator utendørsbruk. Gangtrening med rullator utendørs - Gradvis øke avstanden, lære å ta seg pauser ved behov - Gå til Rema 1000 med trener først og selvstendig etter hvert.
Hagearbeid, kunne høste agurk i drivhus	Balansetrening Gangtrening med staver Gå på ulent terreng i hagen med staver Håndtrening med hagesaks
Ta buss til kafe på Oppsal	Gangtrening med rullator/staver til busstopp Gå inn og ut av buss Lære bruker å benytte seg av aldersvennlig transport



# Arbeidsprosess hverdagsrehabilitering. Gjennomføring.

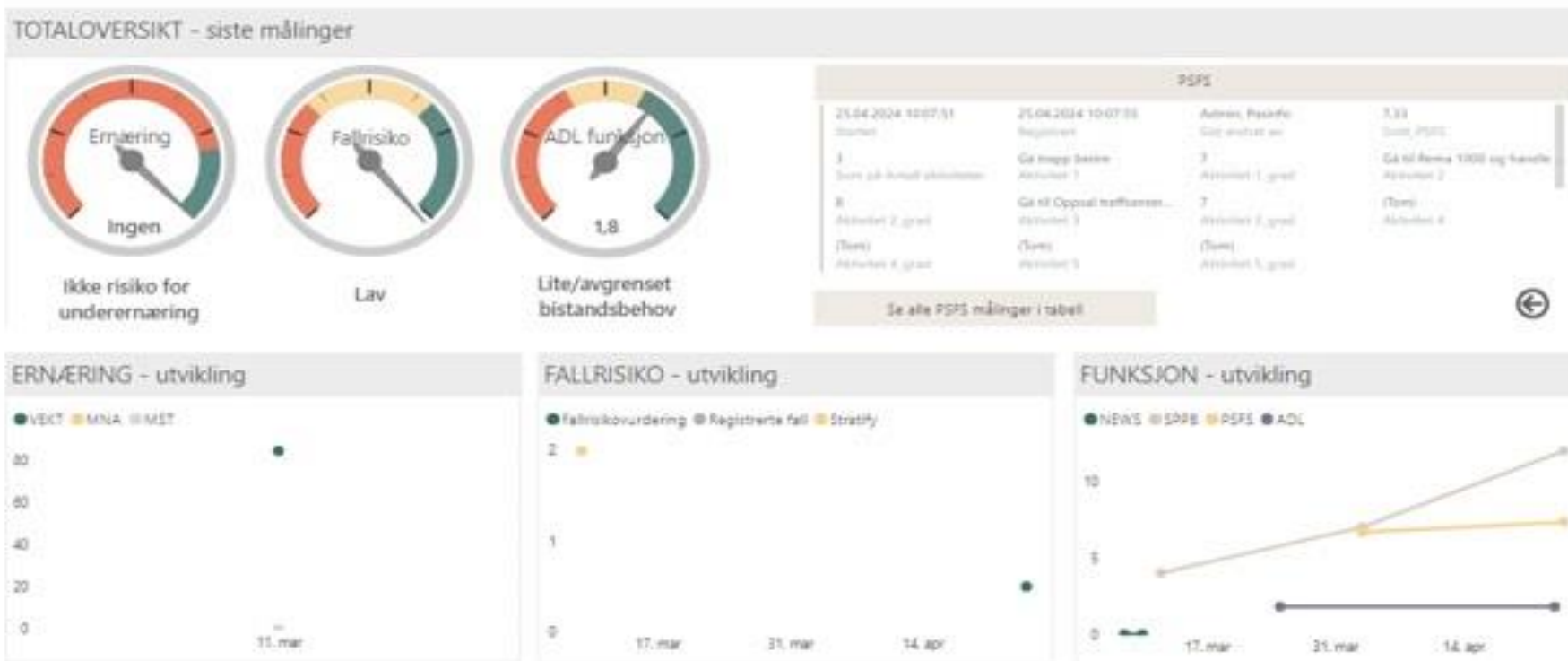
- ▶ Tidsperspektiv
  - ▶ Ca 4 uker, fra 3 til 5 ganger i uke. 45 minutters treningsøkt.
- ▶ Kontinuerlig kommunikasjon mellom terapeut og hjemmetrener
- ▶ Midtvurdering/evaluering
  - ▶ Justering av treningsprogram/tiltak
- ▶ Andre hensyn (ernæring, medisiner)
  - ▶ Tverrfaglige brukermøter

# Arbeidsprosess Hverdagsrehabilitering. Avslutning.

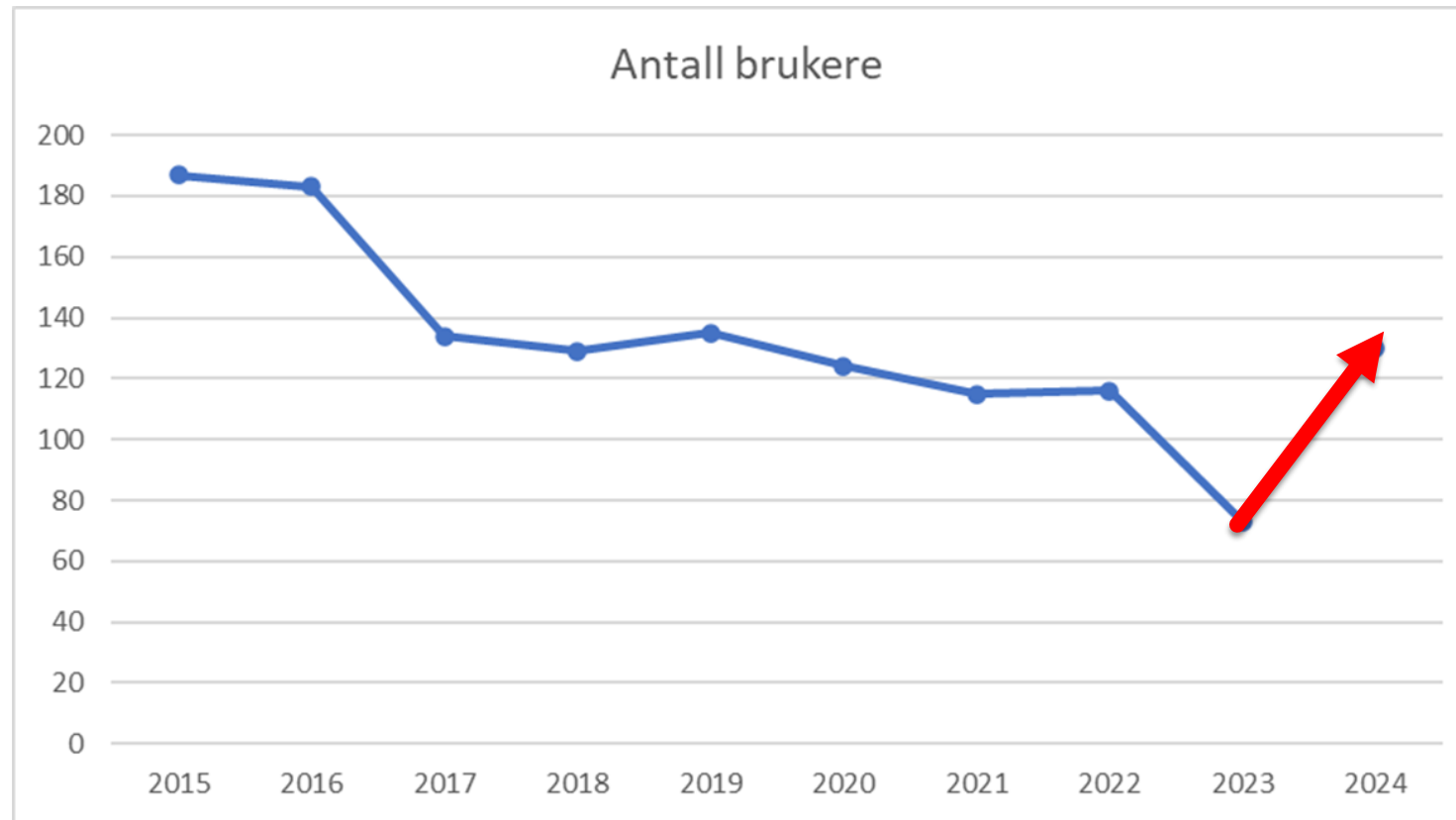
- ▶ Samme kartleggingsverktøy (SPPB, PSFS)
- ▶ Veien videre etter hverdagsrehabilitering
  - ▶ Gruppetrening
  - ▶ Turvenn, besøksvenn
  - ▶ Sosiale aktiviteter
  - ▶ Fysioterapiinstitutt

# Registrering i Elise

## ELISE Funksjonsvurdering



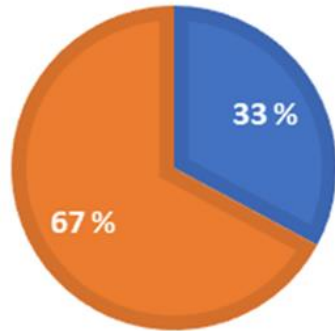
# Statistikk hverdagsrehabilitering 2015-2024



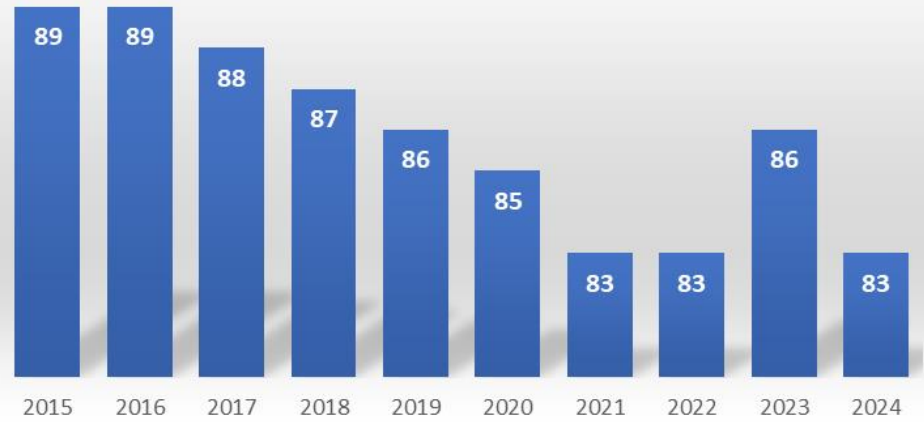
# Statistikk hverdagsrehabilitering 2015-2024

2015 - 2024

■ Menn ■ Kvinner



Snittalder



# Statistikk 2024

- ▶ Avklaring og mestring
  - ▶ Innskrevne i snitt pr. uke: 52 brukere
  - ▶ Nye til tjenesten i snitt pr uke: 18 brukere
- ▶ Måltall Hverdagsrehabilitering
  - ▶ 15 brukere. 5 bruker per hjemmetrener
  - ▶ I år : 13 brukere
  - ▶ 25% av alle brukere vi har i Avklaring og mestring får tjenesten hverdagsrehabilitering
- ▶ Utskrives uten tjenester: 2024 → 60%



# Takk for oss!

- ▶ Tid for eventuelle spørsmål.