



RINGERIKE
KOMMUNE

Hvorfor fungerer den integrerte modellen i Ringerike kommune?
Beskrivelse av en arbeidshverdag.

Bente Nordengen Ringen og Astrid Lorentzen

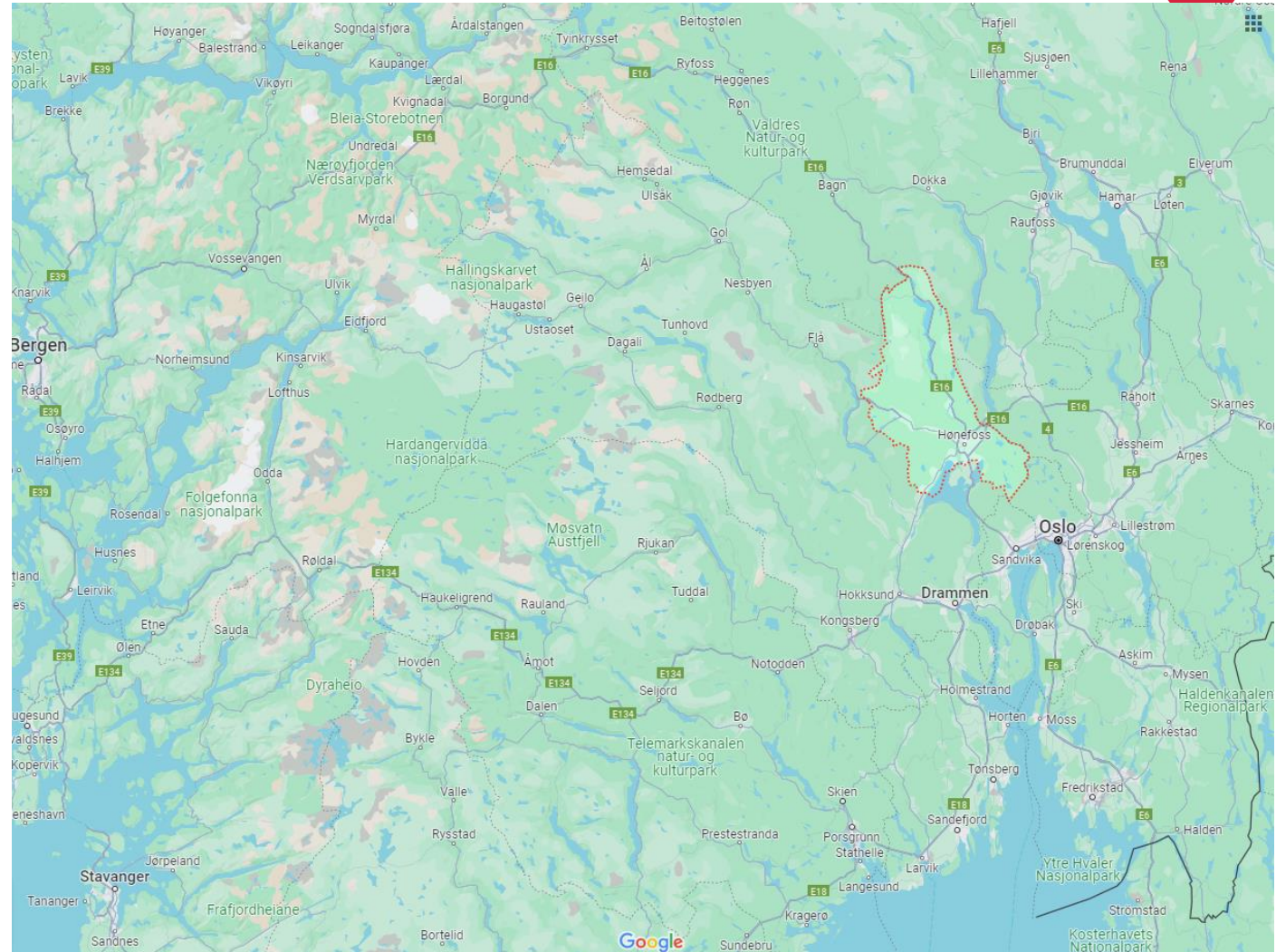


- Hvorfor ble integrert modell valgt i vår kommune?
- Organisering
- Nettverksmodell
- Arbeidshverdagen
- Avslutning av HVR og oppfølging
- utfordringer og fordeler
- Oppskriften på å lykkes!



- 31 537 innbyggere (-23)

- 10 ÅRS JUBILEUM I ÅR!!



Hvorfor integrert modell?



- Bakgrunn; erfaring fra rehabiliteringsenhet i kommunen.
- Vanskelig med overganger ut i hjemmetjenesten.
- Trodde at alle hadde tid til å lese lange rapporter og avhandlinger skrevet av terapeuter/ tverrfaglig utskrivningsrapport - det tror vi ikke lenger!



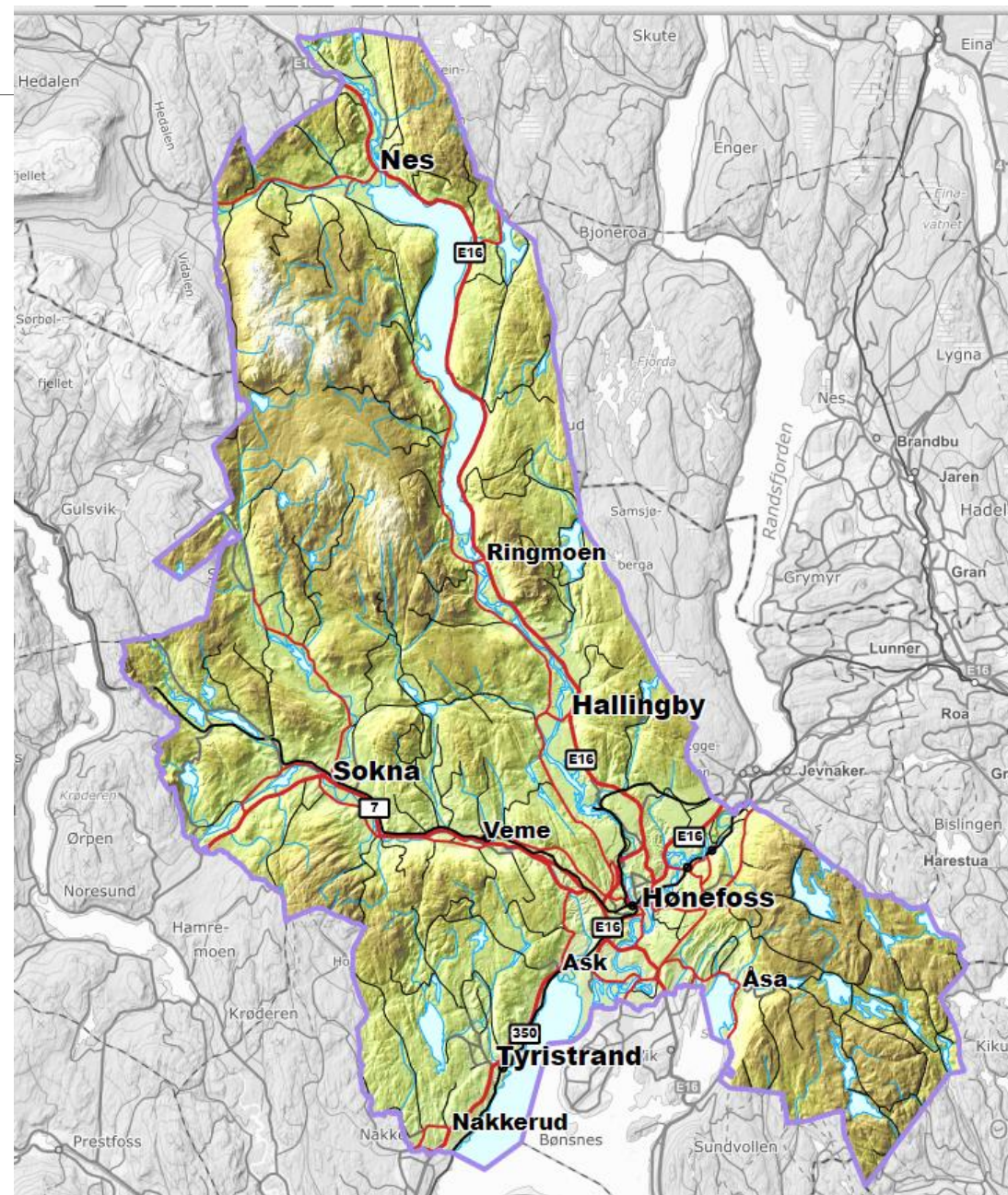


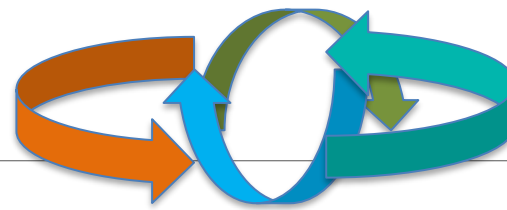
- Prosjekt: «Fra hjelpekultur til mestringskultur med hverdagsrehabilitering.» 2013/14
- Ønsket ikke et VI og DE, men felles forståelse og arbeidsmetode.



Hjemmetjenesten

- Hønefoss hjemmetjeneste lag 1, 2 og 3 (flest brukere)
- Ytre soner:
 - Tyristrand sone
 - Sokna sone
 - Hallingby/ Nes sone
- Variasjoner mellom Hønefoss og utkantsonene (pga. kjøreavstander)





- Fysio - og ergoterapiressursene ble fordelt ut i hjemmetjenesten
- Alle tre lag i Hønefoss hjemmetjeneste har «egen» fysio - og ergoterapeut, organisert under samme ledere som hjemmetjenesten og er fysisk i samme lokaler.
- En ergo- og fysioterapeut dekker de ytre sonene: Nes, Sokna, Hallingby og Tyrstrand. De har kontor og leder i en av sonene.
- Terapeutene har ulike brukergrupper, også de uten hjemmetjenester eller inne på langtidsplass/omsorgsboliger i «egen sone».



- Lag 1. 100 % fysio. + 100 % ergo.
- Lag 2. 100 % fysio. + 100 % ergo.
- Lag 3. 150 % fysio. + 110 % ergo.
- Ytre soner: 160 % fysio. og 100 % ergo.

- Årsverk: 5,1 fysioterapeuter og 4,1 ergoterapeuter

- 100 % fysio. som jobber med gruppetrening for eldre i hele kommunen.



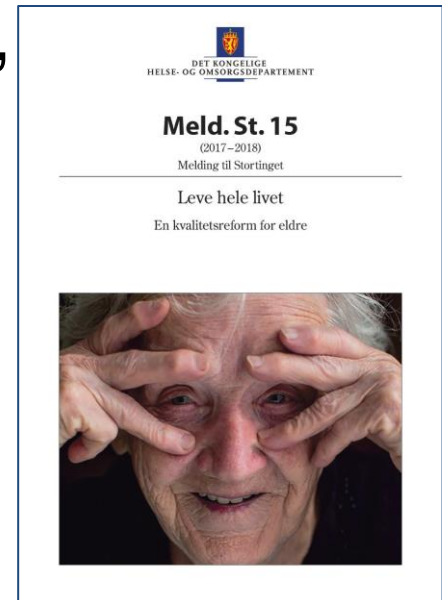
- Fysio- og ergoterapi er ikke lenger egen tjeneste med avd.leder eller fagansvarlig.

Bidra med det vi kan inn i de ulike tjenestene vi jobber i – og være med å utvikle de.





- Hverdagsrehabilitering er en prioritert oppgave i kommunen, fra starten.
- Alltid vært på dagsorden og ikke vurdert prioritert vekk.
- **Leve hele livet- Handlingsplan 2019-2024:**
- «Forsterke innsatsen på hverdagsmestring som tankesett, og hverdagsrehabilitering som arbeidsmetode i helse- og omsorgstjenesten».





VÅRE OVERORDNA SAMFUNNSMÅL

3 GOD HELSE OG
LEVEKVALITET



HOVEDMÅL 3.6.

Ringerike kommune har gode og trygge helse- og omsorgstjenester tilpasset innbyggernes individuelle behov.



Kommuneplanens samfunnsdel

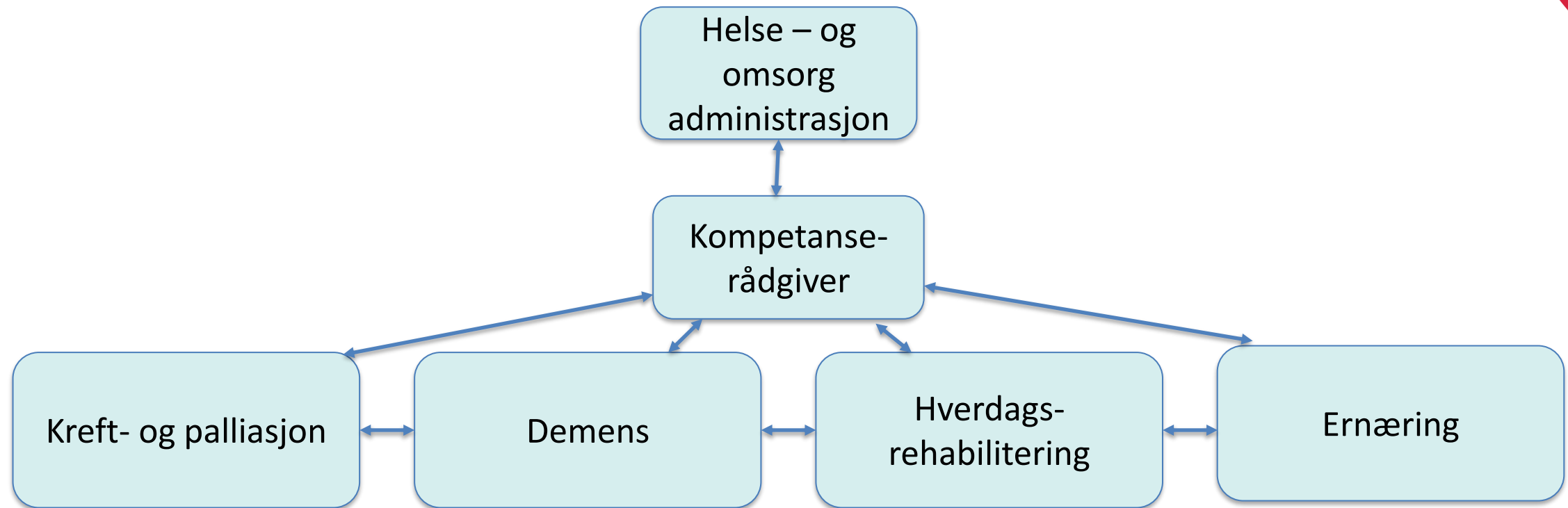
SÅNN VIL VI HA DET

3.6.1. Ringerike kommune har tjenester som bygger på reell medvirkning, og som tar utgangspunkt i den enkeltes behov og ressurser.

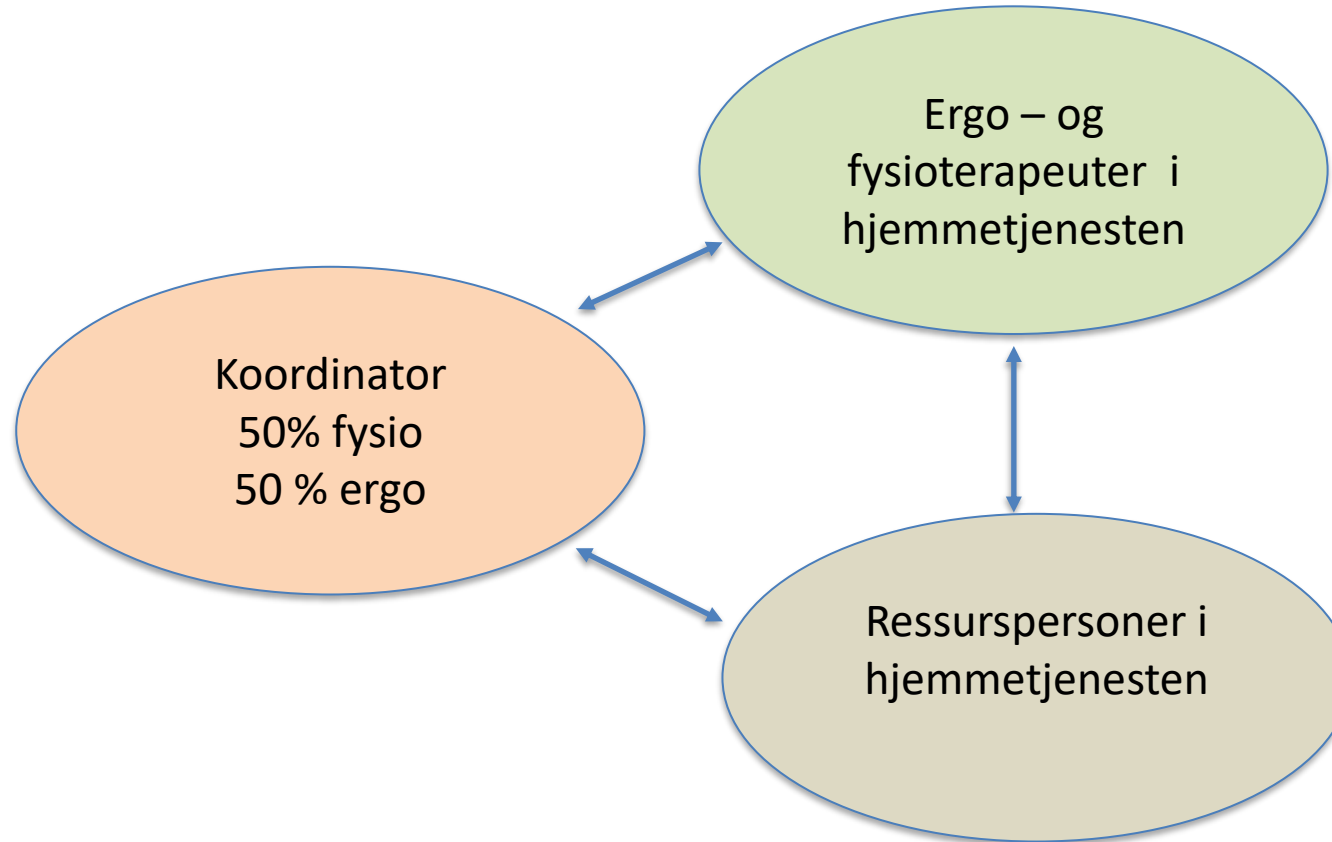
RINGERIKE KOMMUNE SKAL:

- Gi informasjon som avklarer forventninger om tjenestetilbudets kvalitet og omfang.
- Involvere interesseorganisasjoner, frivillige, pårørende og brukergrupper tidlig i prosesser.
- Sikre at brukeren opplever sømløse tjenester.
- Bruke hverdagsrehabilitering som en etablert metodikk.
- Plassere brukere på rett plass i omsorgstrappen uavhengig av kostnader. Det skal sørges for tilstrekkelig antall omsorgsplasser, både med og uten heldøgns bemanning, og en hjemmetjeneste som bidrar til økt trygghet og god pleie. Hverdagsrehabilitering og annen rehabilitering må intensiveres.





- Nettverkene skal sørge for systematisering og ekstra faglig fordypning i et definert fagområde.
- Alle nettverk har koordinator og ressurspersoner.



- 4 nettverksmøter i året

Oppnevnes av
avdelingsleder

Beskrivelse av hva som
ligger i denne rollen.

Koordinatorerne
gjennomfører
opplæring



04.03.24

Hva er en mestringsagent?

I hjemmetjenesten er det fokus på hverdagsmestring, og hverdagsrehabilitering er en del av hjemmetjenestens sitt tjenestetilbud. Alle hjemmetjenester har ressurspersoner som kalles mestringsagenter blant sine medarbeidere.

Din oppgave er:

- holde hverdagsmestringstankesettet varmt
- «oppdage» aktuelle brukere som kan ha behov for hverdagsrehabilitering, gjerne melde det opp til brukermøter
- engasjere, motivere og veilede kollegaer og brukere - mestringsnakk
- invitere til refleksjon over de gode eksemplene – og de ikke så gode
- ha oversikt og kunnskap om aktivitetstilbud i nærmiljøet

Som mestringsagent vil du få en innføring i hva det er viktig å være oppmerksom på for å fremme hverdagsmestring, og hva hverdagsrehabilitering innebærer i praksis.

Mestringsagentene er en del av nettverk for hverdagsrehabilitering, og er ressurspersoner sammen med ~~fysio~~ og ergoterapeutene i hvert lag/avdeling.

Det blir arrangert 4 møter i året. Møtene varer i 2 timer, og innkalling til møtene og annen relevant informasjon sendes ut på mail. På nettverksmøtene vil aktuelle tema som er relevante for hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering belyses. Det er viktig med erfaringsutveksling.

Har du spørsmål, tilbakemelding eller ønsker å diskutere konkrete problemstillinger i dette arbeidet kontakt gjerne hverdagsrehabiliteringskoordinator.

«God helse er
å mestre
hverdagens
krav», Peter F.
Hjort



Hverdagsrehabiliteringskoordinatorer:

Astrid Lorentzen, fysioterapeut, tlf: 40917845. Astrid.Lorentzen@ringerike.kommune.no

Bente N. Ringen, ergoterapeut, tlf: 40917844. Bente.Nordengen.Ringen@ringerike.kommune.no



- Koordinatorformel =

50% koordinator + 50% praktisk arbeid
fysioterapeut

+

50% koordinator + 50% praktisk arbeid
ergoterapeut



- **Prosess som aldri blir helt ferdig – fordel med 2 stykker**

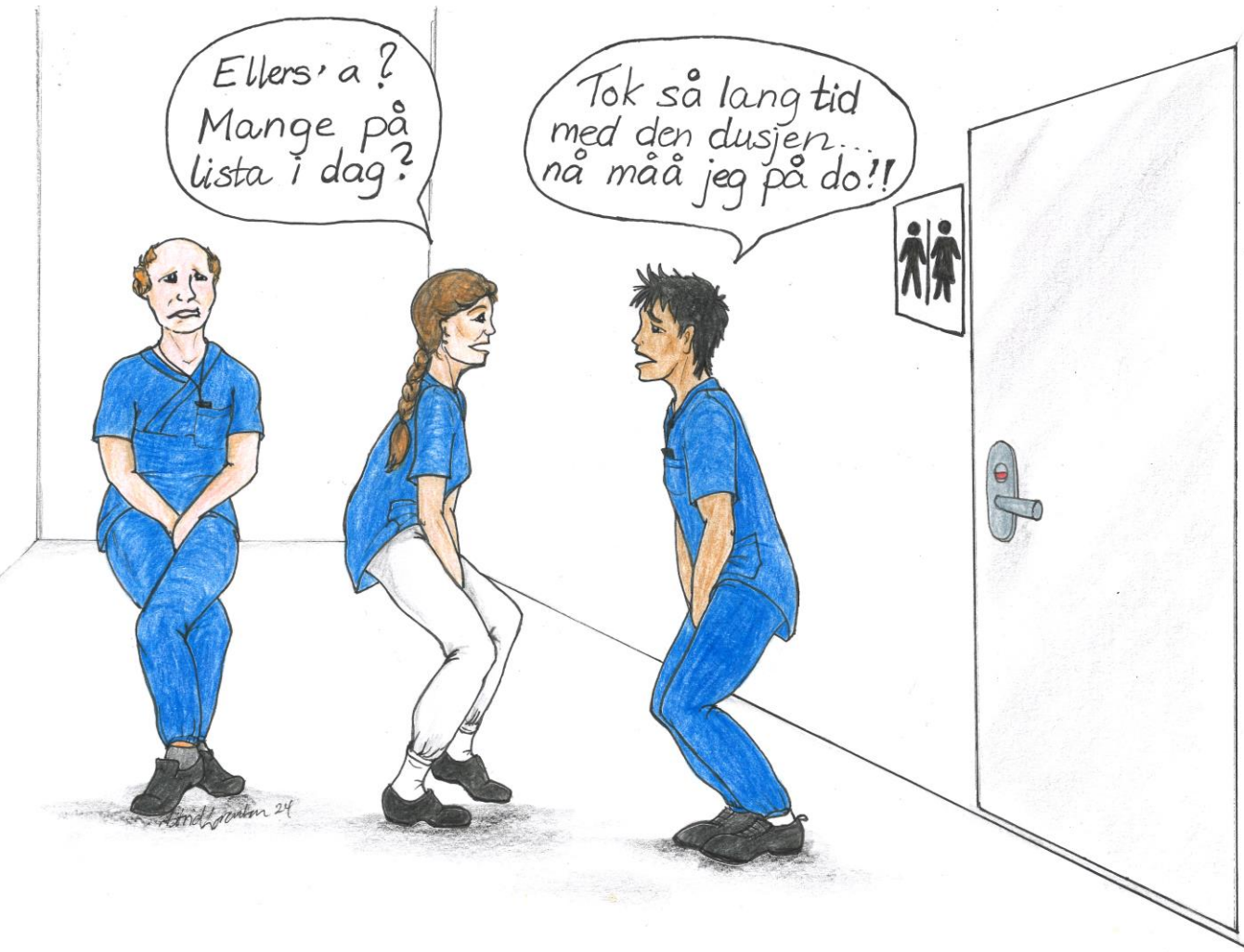


- Faste samarbeidsmøter med terapeutene som jobber med HVR
- Utarbeide og oppdatere prosedyrer i kvalitetssystemet
- Årsrapport – antall saker
- Opplæring av nyansatte
- Nettverksmøter
- Spre "budskapet".....





- Alle har samme uniform – del av gjengen!
- Morgenrapport
- Brukermøte 1 x / uke
- Midtrapport hver dag i lunsjen
- Hele hjemmetjenesten benytter leasingbiler.
- Felles personalmøter (månedlig) og fagdager 2x/ år.
- Alle har tilgang/ bruker LMP



Møtes i gangen, garasjen, på telefon, kopimaskin, garderoben, dokø...

Lunsj

Julebord/ sosiale sammenkomster/ festkomitè/ trening/ facebooksider....





- Fysio.- og ergoterapeut, i eget lag, kartlegger pasient i løpet av 2 besøk
- ett bli- kjent besøk
- ett til målsetting der vi gjennomfører enten COPM eller PSFS og SPPB og lager rehab. plan
- Samarbeid med sykepleier





HVERDAGSREHABILITERING

RINGERIKE
KOMMUNE



Hva er
viktig
for
meg?



Vårt illustrerte aktivitetshjul



Mål	Tiltak	Evaluering
Handle på butikken selv.	Trene på å gå med rullator til butikken og handle. Gjennomføre treningsprogram for styrke av ben og armer. Gå små turer ute, med følge først.	
Lage meg middag selv.	Låne og prøve ut en arbeidsstol. Forenkle arbeidsmetoder for å mestre dette. Lage enkel mat.	
Delta på historiegruppe på frivilligsentralen	Søke TT- kort. Besøke Frivilligsentralen. Bestemme oppstartdato.	
Dusje selv	Trene på å dusje selv, tilrettelegge i dusjen.	
Gå i trapp	Øve på å gå trapp med følge.	

Vi som jobber sammen med deg er: Hjemmetjenesten i Lag 5, ergoterapeut Caroline O. P. Measure og fysioterapeut Truls I. Balanse.



- Inn i Gericca med prosedyrer og tiltaksplan LMP
- Samarbeid med listeansvarlig – terapeutene skriver prosedyrer/ tiltak – vurderer om tiden er passe?
- Skrives ikke spesifikt vedtak på hverdagsrehabilitering – men på hjemmetjenester – hverdagsrehabilitering er "bare" arbeidsmetoden som benyttes.





Fra ansatt:

12:50
30 min


I dag

30 min

Trening/Hverdagsmestring

Prosedyrer

- Trening/Hverdagsmestring 30 min
HVERDAGSREHABILITERING
Mål: Gå turer ute alene, lett snømåking
Tiltak: Gå turer ute med følge, benytter krykker.
Trenger hjelp til å ta ned ispiggene. Er ustø og må ta hyppige pauser.
Gjennomføre øvelser på ark, gå kjellertrapp med følge,


RING

- Inn i Gericca/ LMP
- NYTT TILTAK
- TRENING/
HVERDAGSMESTRING
- Settes inn etter lunsj
- Ekstra tid





Fra ansatt:

Prosedyrer

- Middag- Gi/lage/tilrettelegge 15 min

HVERDAGSREHABILITERING

Mål: Mest å lage mat selv

Tiltak: Bli med til kjøleskapet og velge hva hun vil spise. Tilrettelegge måltidet sammen med henne.

Vurdere hva hun kan klare selv.

Bør oppfordres til å drikke rikelig pga fare for obstipasjon.

Pårørende handler inn mat til henne.

- Toalettrutiner/toalettbesøk følge til og fra 15 min

HVERDAGSREHABILITERING

Mål: Bli selvstendig på badet

Tiltak:

Følge bruker på toalettet. Oppfordre henne til å gjøre mest mulig selv av det hun klarer.



RING

- HVERDAGSREHABILITERING

- MÅL

- TILTAK

- Settes inn i eksisterende tiltak på bakgrunn av rehabiliteringsplan/målsetting

- Må tiden økes?





- Alle i hjemmetjenesten har HVR oppdrag i tillegg til andre oppdrag.
- Når mestringsagentene er på jobb - så oppfordres de til å ta HVR oppdrag.
- Terapeutene følger opp ca. en gang i uka, og ved behov.
- Terapeuter plukker av andres lister ved behov – arbeidsdag bestående av noen HVR saker og andre saker (styrer egen arb.dag)





Hverdagsrehabilitering, Ringerike kommune

Rehabiliteringsplan for: [REDACTED]

Dato: 17.11.2023

Mål	Tiltak	Evaluering,
Ta av/på bh	Trene med hjemmetjenesten	Uke 50
Gå ute uten ganghjelpemidler	Treningsprogram Gåtrening	Uke 50
Reise med buss	Treningsprogram Gåtrening Trappetrening	Uke 50
Delta på eldretreff	Treningsprogram Gåtrening	Uke 50

Vi som jobber sammen med deg er: Hjemmetjenesten i Tyrstrand, ergoterapeut [REDACTED] og fysioterapeut [REDACTED]

Mandager; Hjemmetjenesten - under annet hjemmebesøk

Onsdager; Fysioterapeut - tidspunkt etter avtale

Fredager; Hjemmetjenesten - under annet hjemmebesøk



Hvordan kunne utføre HVR i en travel arbeidsdag?



- Terapeutene måtte lære seg hvordan hjemmetjenesten jobber og hvordan arbeidshverdagen egentlig er.
- Tidspunkt etter lunsj er gunstig for ekstra oppdrag: trening, gå til butikk, postkasse, ut med søpla
- Konkrete korte prosedyrer!



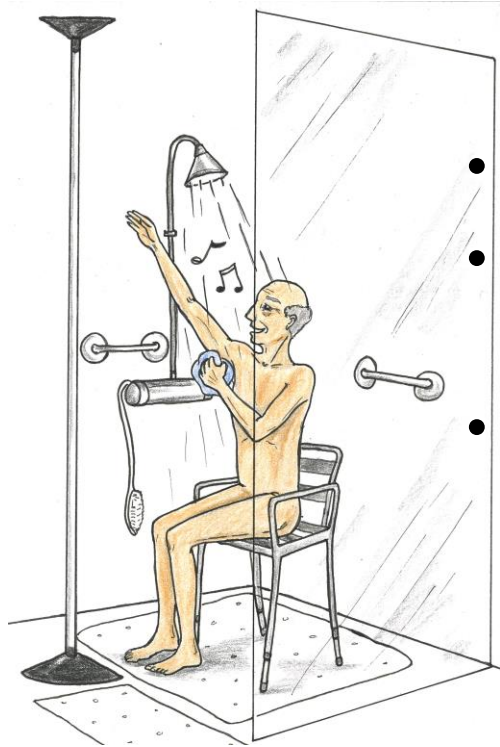
Hverdagsrehabilitering
Ringerike kommune



Hvordan gi beskjeder videre – eks dusj



- "Nå avtalte jeg at neste gang han skulle dusje så skulle han begynne når jeg ringer han.... Er ikke det lurt?"
- Ofte kommer det ny person neste gang



- Skriftlig beskjed i rapportbok (som leses/ kvitteres ut på morgenen)
- Midtrapport (i lunsjen) Skrive det opp i beskjedbok til neste gang vedkommende har dusj
- Beskjed på LMP



Prat i lunsjen: Hvorfor... ?



- «Hun klarer jo varme middag selv, hvorfor skal vi gjøre det da?»

Målet er å få i seg nok næring – ikke lære å bruke micro..

- «Men, hun kler jo på seg selv, hvorfor skal vi smøre mat da?»



Kan klare en ting, men ikke alt på en gang, har kanskje ikke energi til det ennå...





- "Men, jeg så jo at han var ute og gikk i går"

Målet hans er jo å gå til byen alene, ikke bare rundt blokka.....flott at han øver på egenhånd!!

- "Men, jeg så henne jo på kjøpesenteret lørdag"

Fantastisk tilbakemelding, siden det å reise på kjøpesenteret er målet hennes!!!!

- "Han klarte seg helt selv i dusjen, så jeg vasket han bare på ryggen!"

Hvis målet er å dusje selv, er det veldig dumt å begynne og vaske ryggen på noen som aldri kommer til å vaske ryggen selv...



MÅL diskusjoner..



- Snakker sammen om hva som er målet til brukeren
- Et personlig mål og ikke hjemmetjenesten sitt mål - skal motivere brukeren til å gjøre en innsats!

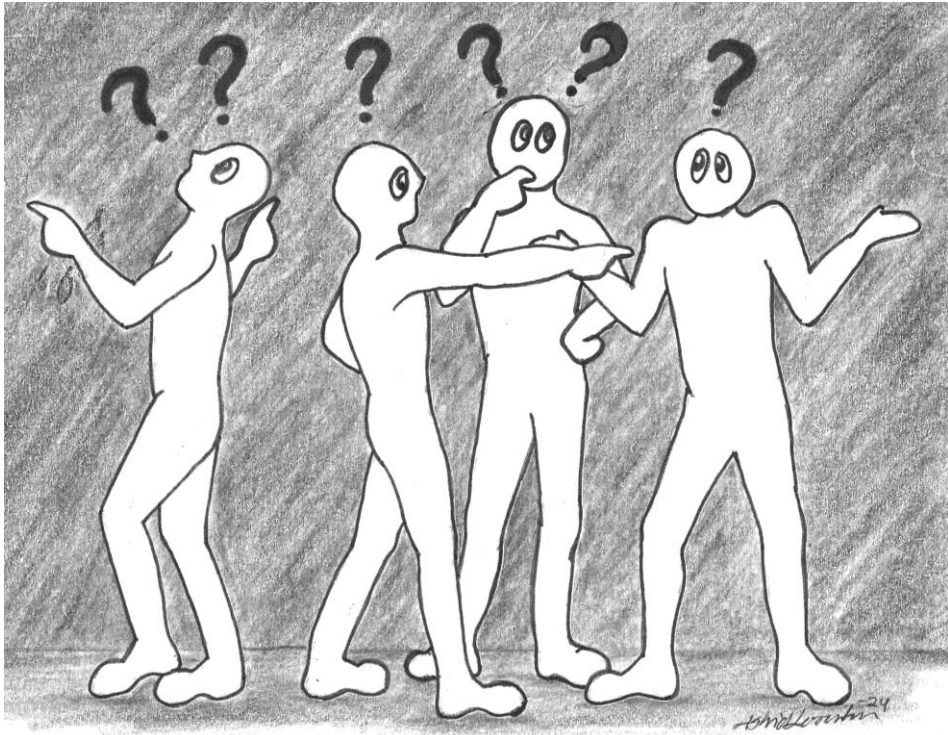


HUSK Å SJEKKE REHAB. PLANEN





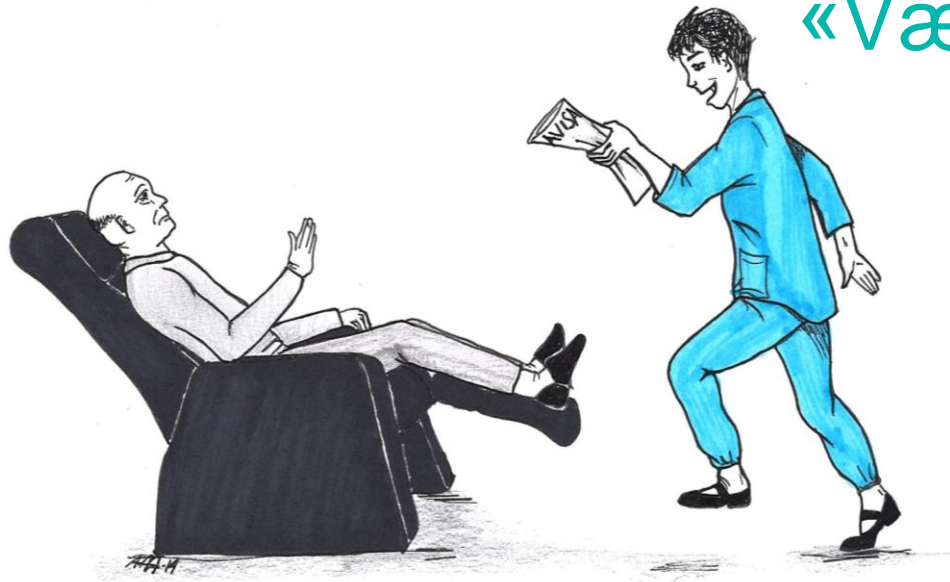
?



- Vet alle i tjenesten at den de jobber med har hverdagsrehabilitering, hvis vi spør dem?
- Ubevisst hverdagsrehabilitering er også hverdagsrehabilitering!!



«Være veldig hjelpsom!»

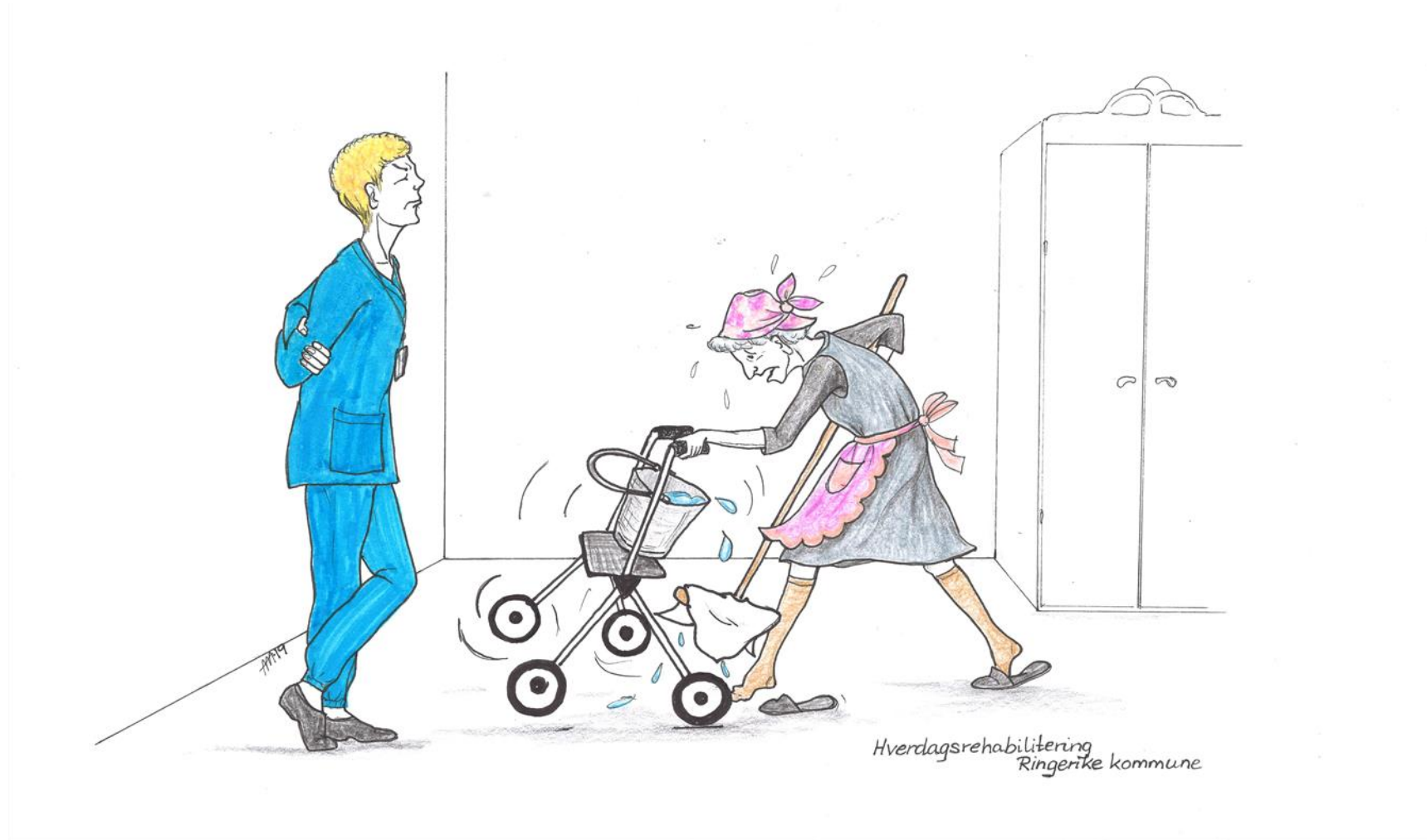


Hverdagsrehabilitering Ringerike kommune.





«BARE stå med henda på ryggen»



«Være balansert»





- Evaluerer rehabiliteringsplan – evt. midtveis evaluering
- Anslår varighet av forløp på 6 – 8 uker, men stor variasjon.
- Retester
- Gjennomgår tiltaksplan – tar opp på brukermøte
- Oppfølging etter 1 mnd. og 3mnd.

Oppfølging etter - eller oppstart underveis



- Komme i gang hos privatpraktiserende fysioterapeut
- Gruppetrening for hjemmeboende
- Gruppetilbud hos Frivilligsentral – turvenn hjemme
- Dagtilbud «Gleden»
- Treningscenter
- Komme i gang med tidligere fritidsaktiviteter (Frelsesarmeen, bridgeklubb, strikkekafè....)
- Videre oppfølging av hjemmetjenester
- Oppfølging av fysio – eller ergoterapeut





- 164 vurderinger av fysio/ ergot. -blir eventuelt fulgt opp av samme terapeuter.
- 70 forløp 2023
- Hvorfor ikke flere?
- Stort fokus på hverdagsmestring i hele tjenesten!
- Forløp må ha en rehab. plan og i hovedsak testene vi bruker, tverrfaglig oppfølging.



- Avhengig av at ergo. - og fysioterapeuter er pådrivere og prioriterer dette.





- Avdelingsleder som prioriterer hverdagsrehabilitering slik at alle kan jobbe med dette.
- Opplæring til nyansatte – mye utskiftning
- Mange ansatte - få ut informasjon til alle..
- Tar lang tid å innføre integrert modell, vi blir aldri ferdige – kontinuerlig forbedringsprosess





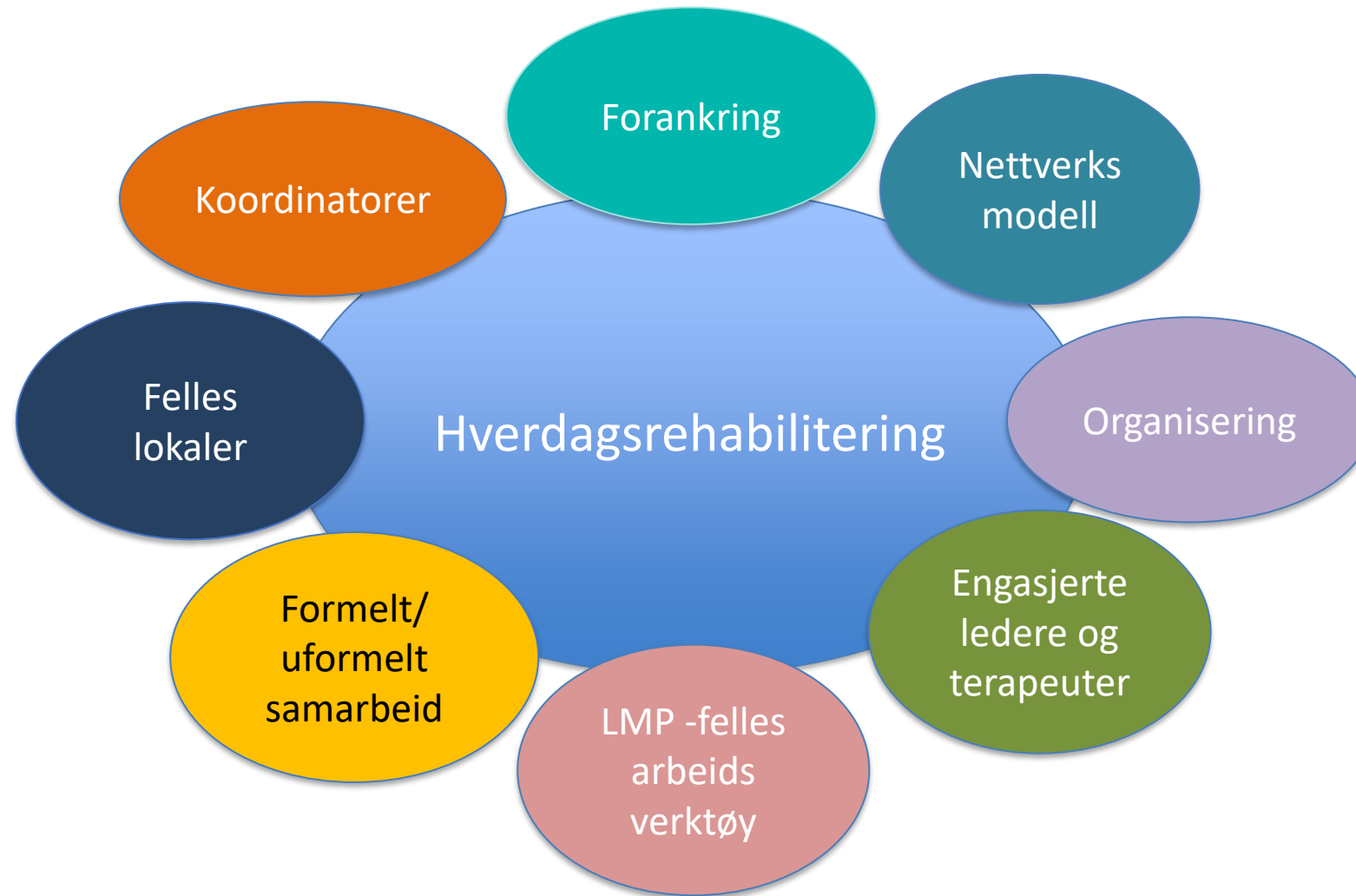
- Hjemmetjenesten **eier** hverdagsrehabilitering!
- Hverdagsrehabilitering er en av arbeidsmetodene til hjemmetjenesten
- Hverdagsrehabilitering er ikke bare begrenset til dagtid - også kveld og kan settes inn i alle tiltak!
- Hjemmetjenesten tenker på hverdagsmestring hos alle brukere



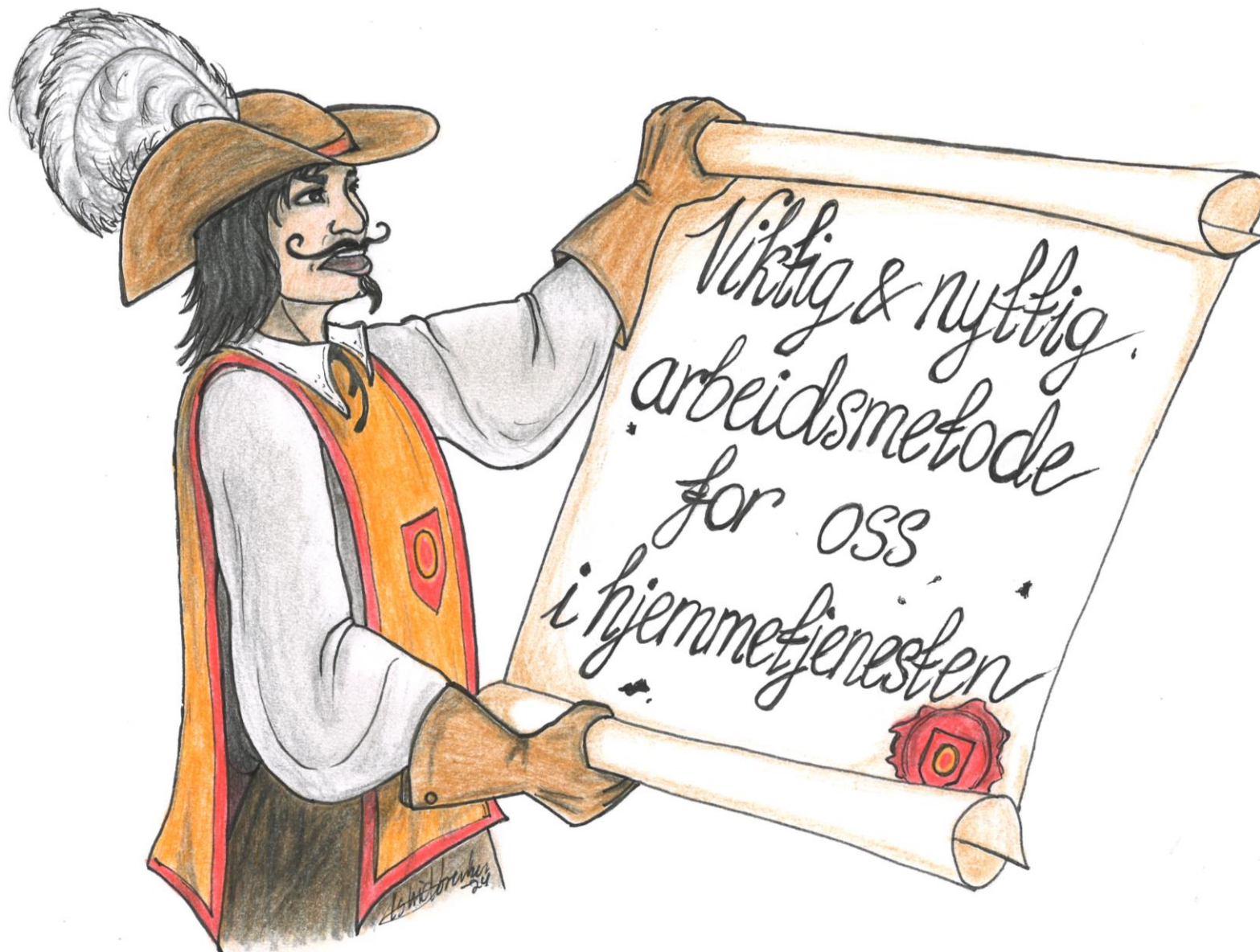
- Ved avslutning – ingen "overføring" - ser sammen på hvilke tiltak som skal fortsette/ avsluttes eller endres på
- Mange forskjellige innom bruker – flere til å diskutere løsninger - ulike synspunkt/ ideer.. bruker tørr å gå i trapp med ulike mennesker - må forklare til flere -bli trygg på sin egen "prosedyre"..
- Tiltakene ruller og går - når de først er satt inn.



Oppskriften på hvordan man lykkes? !!! 😊



Opplest og vedtatt:





RINGERIKE
KOMMUNE

Takk for oss!

Bente N. Ringen og Astrid Lorentzen

Illustrasjoner Astrid Lorentzen