



BERGEN
KOMMUNE

Hverdagsrehabiliteringskonferansen

Tone Valaker Finnema, avdelingsleder
Elin Olaussen Sejrup, fysioterapeut
Randi Vågset Olsen, hjelpepleier/hjemmetrener

Agenda

Hverdagsrehabilitering i Bergen kommune. Fra etablering til dagens praksis- Bergensmodellen.

Samarbeid med andre tjenester

Endringsarbeid i Hverdagsrehabilitering

Opplæringsløp

Teamarbeid satt i system



HVERDAGSREHABILITERING I BERGEN KOMMUNE

Startet i Bergen i 2015 Bergensmodellen

Et team

Kompetanseløft

Informasjonsarbeid ut mot samarbeidspartnere

Sjekkliste



HVERDAGSREHABILITERING I HELE BERGEN

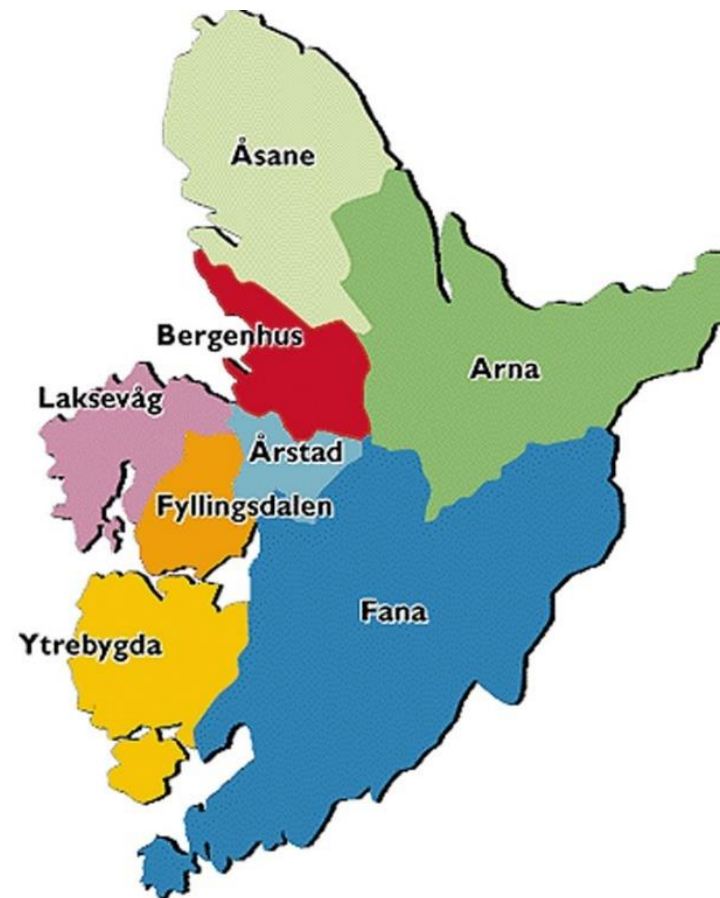
Oppstart fra 29.august 2016 en by omfattende tjeneste.

Tre team:

- Team nord
- Team sør
- Team vest

Hvert team bestod av:

Fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og 4 hjemmetrenere



Samarbeid med andre tjenester

Systematisk informasjonsarbeid ut mot andre tjenester

Evalueringsmøter med hjemmetjenesten

Samhandlingsmøter på tvers av tjenester

Samhandlingsforum



Informasjon om tjenesten

Brosjyre

Sjekkliste til
samarbeidspartnere

Seniorguiden





Hverdags- rehabilitering

Hvordan søke om tjenesten

Søknad sendes til Vurderingskontor for voksne og eldre i Bergen kommune. Dette kan gjøres digitalt eller per post. Søknadsskjema for Helse- og omsorgstjenester i Bergen kommune benyttes.

Vurderingskontor for voksne og eldre
Nord og sentrum

☎ 55 56 70 70

Vurderingskontor for voksne og eldre
Sør og vest

☎ 55 56 51 90

✉ vurderingskontor.forvoksneogeldre@bergen.kommune.no

Mer informasjon

www.bergen.kommune.no

Ta kontakt!

Du er velkommen til å ta kontakt med oss hvis du er interessert i å vite mer om tilbudet.

Hverdagsrehabilitering team nord

☎ 55 56 57 90

Hverdagsrehabilitering team sørvest

☎ 55 56 97 50

✉ hverdagsrehabilitering@bergen.kommune.no

Hva er
viktig
for **deg**?

Mer informasjon

www.bergen.kommune.no

Hverdagen består av mange gjøremål som vi tar som en selvfølge å kunne klare selv. Når noen av disse blir utfordrende etter sykdom eller skade, kan Hverdagsrehabilitering være noe for deg.



«Hverdagsrehabilitering har betydd alt. Nå kan jeg igjen lage mat, vaske klær og gå ned i veien og hente posten for egen maskin». (Mann, 82)



«Jeg fikk en virkelig god trygghet og mestringsfølelse» (Kvinne, 84)

Hva er Hverdagsrehabilitering?

De fleste av oss ønsker å kunne bo hjemme og klare seg selv lengst mulig. Hverdagsrehabilitering er et tidsavgrenset tilbud for deg som opplever at hverdagens gjøremål begynner å bli utfordrende etter skade eller sykdom. Vi spør deg om hva som er viktige aktiviteter i livet ditt som du ønsker å klare igjen.

Hvem er vi?

Et tverrfaglig team satt sammen av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og hjemmetrenere (som er helsefagarbeidere eller hjelpepleiere) som ønsker å bidra til at du kan nå dine mål.

Hvem passer det for?

Tilbudet passer for deg som nylig har skade eller sykdom som gjør at du ikke klarer hverdagens gjøremål som tidligere. Du er motivert og ønsker å gjøre en innsats for å gjenvinne det du tidligere mestret, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv og føle deg trygg i hverdagen igjen.

Hva gjør vi?

Samme hjemmetrener kommer hjem til deg, på samme tidspunkt fem dager i uken i inntil fire uker. Vi bistår deg med å øve på det som er viktig for deg å klare selv igjen. Hverdagsrehabilitering vurderer også behov for tilrettelegging og enkle hjelpemidler. Vi samarbeider med andre tjenester fra kommunen og private aktører ved behov.

Eksempler på aktiviteter og gjøremål som mange ønsker å klare igjen:

- Hente posten og avisen selv
- Bli trygg på å gå i trappen
- Mestre personlig hygiene
- Dusje selv
- Påkledning
- Ta på og av støttestrømper selv
- Bli trygg i forflytning, f.eks til toalettet eller inn og ut av sengen
- Tilberede måltider
- Handle varer i butikken
- Gå utendørs
- Ta buss eller bybane
- Delta i forening etc
- Bli trygg og selvstendig i det som er viktig for deg å klare igjen

Trygg og selvstendig – Rehabilitering for å klare deg selv i hverdagen, og vurdering for rett hjelp når du trenger det.



Hverdagsrehabilitering

Informasjon til samarbeidspartnere

Hverdagsrehabilitering er tverrfaglige team bestående av hjemmetrenere (som er helsefagarbeidere eller hjelpepleiere), ergoterapeuter, sykepleiere og fysioterapeuter. Hverdagsrehabilitering har fokus på det som er viktig for bruker å klare igjen og kan bidra til at brukere blir trygge i aktiviteter som begynner å bli utfordrende etter sykdom og skade. Tjenesten utføres i brukers hjem og nærmiljø og samme hjemmetrener følger opp bruker i inntil fire uker.

Eksempler på gjøremål:

Hente poste og avisen selv
Bli trygg på å gå i trappen
Mestre personlig hygiene
Dusje selv
Påkledning
Ta av og på støttestrømper
Bli trygg i forflytning, f.eks. til
toalett eller inn og ut av seng
Tilberede måltider
Handle varer i butikken
Gå utendørs
Ta buss eller bybane
Delta i forening etc.

Hva er
viktig
for deg?

Hverdagsrehabilitering
passer for brukere som
vil øve på daglige
gjøremål for å bli trygg
og selvstendig i egen
hverdag

Søknad

Søknad sendes digitalt på bergen.kommune.no eller i posten. Det er ingen egenbetaling for tjenesten.

Adresse:
Vurderingskontor for voksne og eldre
Postboks 7700
5020 Bergen

Kontakt oss

Ta gjerne kontakt for dialog rundt felles brukere eller aktuelle kandidater

Team nord: tlf. 55 56 57 90
Team sørvest: tlf. 55 56 97 50
E-post: hverdagsrehabilitering@bergen.kommune.no



GLAD FOR GODE RÅD: Byrådene Eduardo Hans Andersen og Ruth Grung viser frem brosjyrene med gode råd som nå sendes til de eldste seniorenene i Bergen.

Bilde: Endre Hovland

HVERDAGSREHABILITERING I BERGEN KOMMUNE 2024

To team.5 terapeuter og 6 hjemmetrenere i hvert team

Vedlikeholde og utvikle kompetanse, motiverende intervju

Endringsarbeid





ENDRINGSARBEID I Hverdagsrehabilitering 2023/2024

Workshop med alle ansatte i Hverdagsrehabilitering

Sett på hvordan vi jobber og hvordan tjenesten kan gjøres mer tilgjengelig

Samarbeid med samarbeidspartnere.

Hospitering

A close-up photograph of a person's hands being held and supported by a therapist's hands. The person's hands are clasped together, and the therapist's hands are positioned around them, providing a sense of care and support. The background is softly blurred, showing a massage table and a small potted plant.

OPPLÆRINGSLØP

- Korte løp 2-14 dager.
- Tilrettelegging, veiledning, trygging og trening.
- Redde for å gjøre feil - bekreftelse på at det de gjør er rett.
- De fleste har et ønske om å være uavhengig av andre.

SKAPE TILLIT

- Samme hjemmetrener – til samme tid.
- Skape tillit – god dialog – finne veien sammen.
- Støtte og veiledning til bruker og pårørende.
- De fleste blir selvstendige etter endt opplæringsløp.



DE MEST VANLIGE OPPLÆRINGSLØPENE

Kompresjonsstrømper

Dusj

Enkle hjelpemidler



Kompresjonsstrømper

- Rette mål og riktig kompresjonsgrad
- Flere ulike hjelpemidler

Jeg har noe å innrømme. Jeg har syndet...Fikk ikke til strømpepåtrekkeren så jeg gjorde det bare selv.

(Mann 85 år)



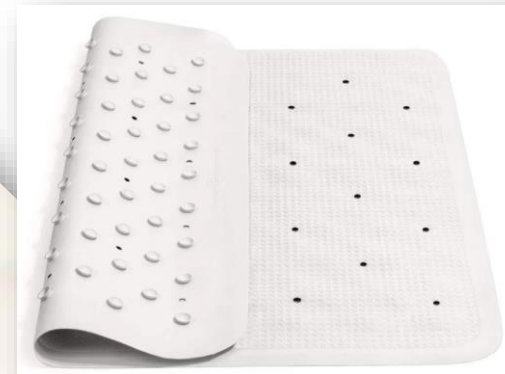
Dusj

- En dusj er ikke bare en dusj
 - Flere delaktiviteter
 - Før – under – etter dusj
- Observere, trygge og veilede

Kan du vise meg hvordan du pleiede å gjøre dette selv?

Nå er jeg nesten tilbake til der jeg var!

(Kvinne 90 år)



Enkle hjelpemidler

- Tilpasse
- Veilede
- Trygge
- Trene

Jeg har endret min holdning til hverdagen, det er der jeg har hatt mest å hente.
Vi kan ikke bare sitte og vente, egen innsats er viktig
(mann 93 år)



Hvordan hjemmetrener i Hverdagsrehabilitering går frem ved en henvendelse om et opplæringsløp

Før besøket

- Terapeut avtaler oppstart med bruker og inviterer hjemmetrener inn i outlook.
- Lese oss opp på sykehistorie
- Restriksjoner?
- Varig behov?
- Finn frem utstyr/hjelpemidler



Hvordan hjemmetrener i Hverdagsrehabilitering går frem ved en henvendelse om et opplæringsløp

Første møte

- Hva er utfordringene?
- Hvordan ville du gjort det?
- Observere og veilede – for å finne gode løsninger sammen.
- Prøve ut ulike hjelpemidler.



Hvordan hjemmetrener i Hverdagsrehabilitering går frem ved en henvendelse om et opplæringsløp

På kontoret

- Skrive daglig rapport.
- Diskutere utfordringer/løsninger med kollegaer.
- Inviterer hverandre med til et felles hjemmebesøk ved behov.



Hvordan hjemmetrener i Hverdagsrehabilitering går frem ved en henvendelse om et opplæringsløp

Trening

- Samme hjemmetrener til samme tid.
- Trene, trygge, motivere.
- Bilder med tekst.
- Invitere pårørende inn ved behov.
- Gradvis trekke seg ut – telefonkontakt.
- Oppfølgingssamtale etter 14 dager.



Hvordan hjemmetrener i Hverdagsrehabilitering går frem ved en henvendelse om et opplæringsløp

Hjelpemidler

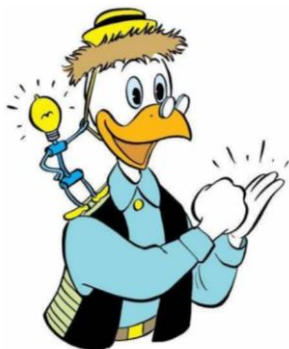
- Anbefaler ikke å kjøpe et hjelpemiddel før det har vært prøvd ut.
- Låner utstyr til de har fått sitt eget.
- Kan også være et hjelpemiddel til hjelper.



«Petter Smart» løsninger

Strekker oss langt for å finne løsninger til selvstendighet.

- Diktus bånd.
- Presseningsklyper.
- Malerulle.
- Håndduk i strimler.
- Trinse.
- Trene med leksikon.
- Antiskli i vasken.



BERGEN
KOMMUNE

Støttestrømper og kompresjonsstrømper

Enheter: Ergo- og fysioterapitjenesten Sør Vest (med underliggende enheter), Vurderingskontor for voksne og eldre (med underliggende enheter), Ergo- og fysioterapitjenesten Nord Sentrum (med underliggende enheter), Enhet for koordinering og rehabilitering (med underliggende enheter), Enhet for vurdering og rehabilitering (med underliggende enheter)

Godkjent av: Renate Bones Aastveit, Britt V Løvsbakken, Mona Moan, Ingunn Bringsvor Nilsen, Hege Vangen

Gyldig fra:
06.03.2023

Revisjon: 1.1

Revisjonsfrist: ID: 16799
05.03.2024

Frist for revisjon av dette dokumentet er passert, men dokumentet er fortsatt gyldig.

I denne informasjonen bruker vi begrepet STØTTESTRØMPER om strømper med lav kompresjonsgrad (klasse 1, under 20mmHg) og begrepet KOMPRESJONSSTRØMPER om strømper med middels til høy kompresjonsgrad (klasse 2 og 3, over 20mmHg).

Rettt kompresjonsgrad er viktig selv om strømpene er vanskelig å få på. Lege eller kvalifisert personell vil avgjøre rett kompresjonsgrad.

Det anbefales alltid å bruke tilpasset hjelpemiddel til å ta på/av kompresjonsstrømper. Dette er viktig for å skåne hud og strømper. Mange vil ha god nytte av tilpasset hjelpemiddel også for støttestrømper.

GODE TIPS FOR ENKLERE BRUK AV KOMPRESJONSSTRØMPER OG STØTTESTRØMPER

- Ta strømpene på så snart som mulig etter du har stått opp. Da er hevelsen i beina mindre.
- Tørk deg nøye om du dusjer før du tar på strømpene. Huden må være tørr.
- Bruk gummihandsker for å få strømpene lettere på og unngå at det blir hull i dem.

Stell av føtter:

- Bruk fuktighetskrem om kvelden. Det er viktig at huden på fot og legg får nok fuktighet for å unngå rifter og sprekker.
- Smør du beina om morgenen, må kremen trekke godt inn før du tar på strømpene.
- Klipp negler både på hender og føtter for å unngå hull i strømpene og rifter i huden.

Sittstilling:

- Sitt på en fast stol som ikke er for høy
- Sitt gjerne på sengen dersom den ikke er for myk
- Bruk skredderstilling (ankel på motsatt kne)
- Bøy deg fremover
- Bruk gjerne en skammel

STØTTESTRØMPER lav kompresjonsgrad

Teknikker for å ta på/av
støttestrømper uten hjelpemidler

KOMPRESJONSSTRØMPER middels/høy kompresjonsgrad

Ta på/av kompresjonsstrømper
med tilpasset hjelpemiddel

HAR DU SPØRSMÅL om teknikker eller hjelpemidler som kan gjøre det lettere å ta på/av kompresjonsstrømper eller støttestrømper?
Ta kontakt med Hverdagsrehabilitering.



E-mail Hverdagsrehabilitering

Dersom det er vanskelig å ta på eller av kompresjonsstrømpene kan vi øve på dette sammen med den som skal bruke strømpene.
Hverdagsrehabilitering kan kontaktes og bistå etter gjeldende prosedyre.



Prosedyre

Av og påtrekk av kompresjonsstrømper

- [Direkte påtrekking av støttestrømpe uten hjelpemiddel \(youtube.com\)](#)
- [Bretteteknikk for påtrekking av støttestrømpe \(youtube.com\)](#)
- [Teknikk for å ta av støttestrømpe uten hjelpemiddel \(youtube.com\)](#)

Hvem er vi?

- Ulike roller og ansvar

Terapeuter:
Ergoterapeut, Fysioterapeut, Sykepleier

Koordinator

Hjemmetrenere:
Hjelpepleiere, Helsefagarbeidere

Teamarbeid satt i system



Rammer og organisering

Felles morgenmøter hver morgen

Outlook/kalender

Formelle og uformelle møtepunkt

Sjekklister

Daglig rapport, Rehabiliteringsplan, skårings skjema (COPM, SPPB, MST), og sluttrapport til lege

Tavle og sidetavle

	kl. 8.30 OPPLÆRINGSLØP	kl. 9.30	kl. 10.30	kl. 12.30	kl. 13.30
HEIDI	/	MES Landås Elin/Susanne 100730	BN Nestun Marja/Susanne 75648	AM Melkepl. Mania/ 21/5	GRHC Fanteife Mani/Susanne 89219
KRISTIN	Fr uke 23	SV SUREID- GRENØ Mani/Susanne 43849	/	JIW SKJOLD Elin/Susanne 71429	KRO NESTUN Mani/Åsne 88118
YVONNE	Fr uke 25	BRD Høttaplassen Elin/Mani/Susanne	IL NESTUN Mani/Susanne 526	THG Fana Mani/Åsne 18968	SDW KALAND Elin 57212. K110 Budsjetter Elin/Maria
TRINE	/	HSE LODDEPORD SUSANNE/ÅSNE	SMK Fyllingsdalen Åsne/Mani 80396	IAL BLONSTERDALEN ÅSNE/ELIN -ONS 73918 HSS Kartot Elin	AME NESTUN MARI/ÅSNE 32006
THERESE	/	BØJ Høttavikåsen kl. 9 SUSANNE STIKOMPE	BL Skjold Mani/Susanne 24598	PB Loddefjord Susanne/Åsne 103782	LA SKJ Fyllingsdalen Elin/Mani man + Åsne Maria tr. ons, fre 77913 72448
RANDI	Borte Oslo uke 23 (man +) ØMA NESTUN Åsne/Mani	TBS BLONSTER- DALEN Mani/Maria 102614	/	ILH SLETTEBAKKEN ÅSNE/ 76626	WNY Fyllingsdalen ÅSNE/ELIN 51203

THG Fana
Mani/Åsne
18968
7/5
11/6?

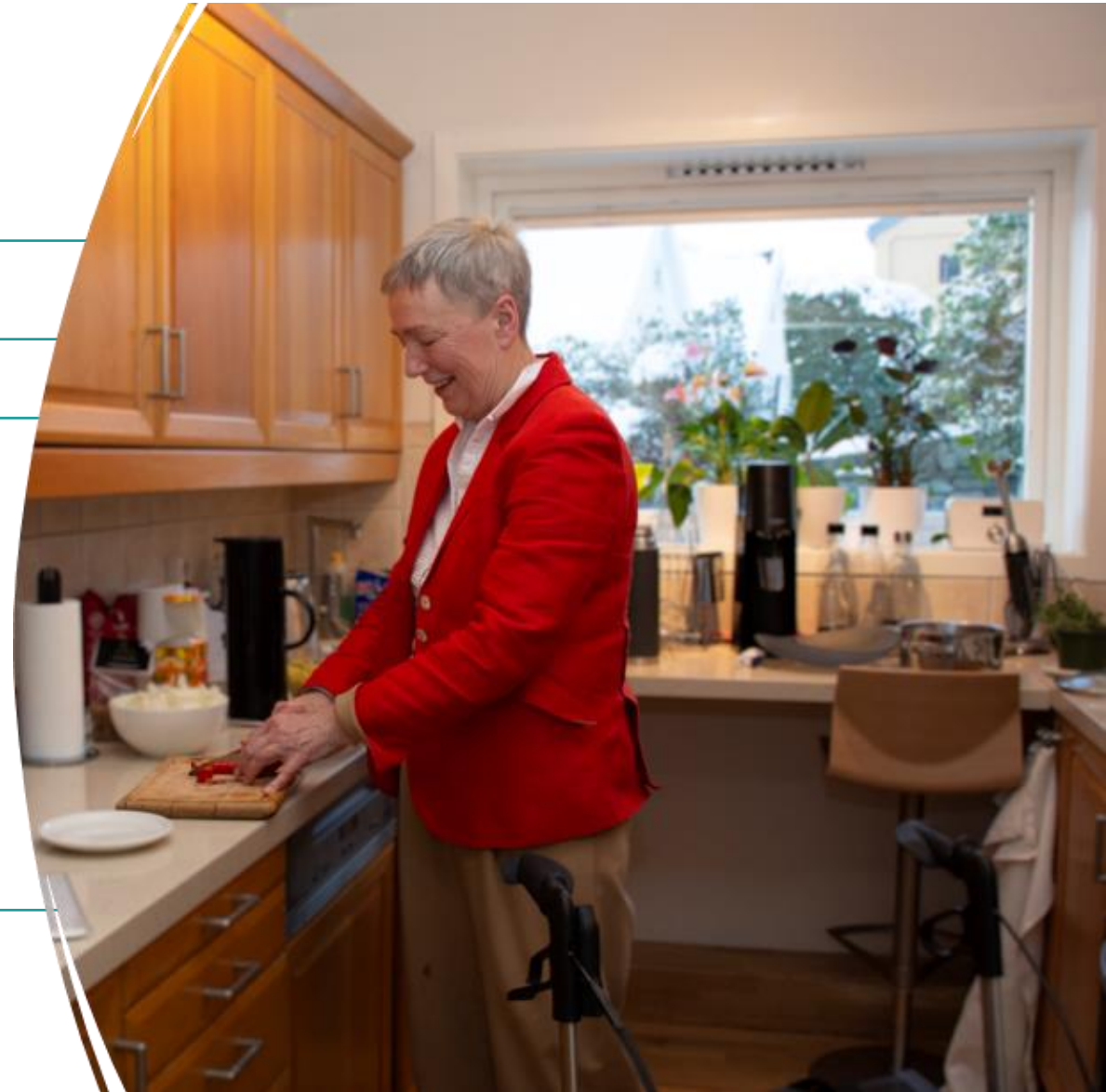
	HVEM	OPPSTART	HVOR	TERAPEUT
1				
2				
3	ØMA	NÅR GAARDHJM. ER UTLEVERT TR1	NESTUN	ÅSNE/MARI RANDI
4	SKJ	10.30 →	NESTUN	Susanne/ Maria
5	MOS	28/5 UKR2.5 → 9:30 →	NESTUN	ÅSNE/HEIDI
6	KMS	27/5 12.30 →	Nestun	Elin/Randi
7	JKH 70511	28/5 Pr. 37 08.30/09.30	Loddefjord	Mani/Maria/ Kristin
8	ALDV 103333	28/5 Pr. 2-3 12.30/13.30	Loddefjord	Mani
9	BKH 11071	10/5 13:30 (12:30?)	LODDEFJORD	Mani/MARIA
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

TEAM

1.terapeut, 2.terapeut, hjemmetrener

Faste møter

- **Hos bruker/deltaker**
 - Oppstart: Målmøte og Tiltaksmøte
 - Halvtidsevaluering
 - Sluttevaluering
 - Månedoppsfølging
- **På kontoret:** Oppstartsmøte, e-møte, s-møte



Tverrfaglighet

-Ikke bare en organisasjonsform

Tenke og tilnæringsmåte

Felles holdninger/verdier

Likeverdige roller

Felles mål/retning

Støtte fra ledelse

Utfordringer som kan true tverrfagligheten



Oppsummering: Hva er det som gjør at vi lykkes?



**Systematisk informasjonsarbeid og
teamarbeid**

Formelle og uformelle møtepunkt

Hjemmetrener sin rolle

Ukentlig pasientgjennomgang

Brukermedvirkning/ Motiverende intervju

**Kommunikasjon, Likeverd og gjensidig
avhengighet**

Alle er like viktige

"Summen av tverrfaglig samarbeid er mer enn summen av delene" Bredland et.al. (2011)



Takk for oss 😊



- Sammen gjør vi hverdagslivet mulig