

SESAM KONFERANSEN 2018

Hverdagsrehabilitering/ hverdagsmestring

Orientering fra Stavanger kommune

Ved Åse Wick, avdelingsleder HRH



Leve hele livet

Stavanger kommune har som mål at flest mulig har et aktivt liv og klarer seg selv lengst mulig.

Vi kaller det Leve HELE LIVET!

Hva er hverdagsrehabilitering

- Har du fått en reduksjon i din funksjon som gjør det vanskelig å utføre daglige aktiviteter, da kan du få tilbud om hverdagsrehabilitering med støtte og trening i aktiviteter i stede for tradisjonelle helse og sosiale tjenester.
- Sammen med deg setter vi mål for treningen din med utgangspunkt i din hverdag, dine daglige gjøremål, dine behov og ressurser. **Det handler om livskvalitet.**

(og litt om penger 😊)

Målgruppe

- Alle NYE brukere over 60 år som **søker** om tjenester .
- Brukere med lite hjelp med økt hjelpebehov som følge av funksjonssvikt eller sykdom
 - Obs kognitiv svikt. Må kunne samarbeide om en rehabiliterings prosess

Ekskluderer:

- Demens, pasienter i terminal fase, tung psykiatri.

Henvisning

- I Stavanger kunne er det Helse og sosialkontoret som henviser brukere til oss.(ABI finansiert)
- Det er ansatt fysio og ergoterapeut på alle 4 helse og sosialkontor med hovedansvar for å finne kandidater til HRH.
- Både terapeuter på helse og sosialkontoret og i hverdagsrehabiliteringsteamet har fått opplæring i Inviterende samtale.

Hverdagsrehabiliteringsteamet

- 3 Ergoterapeuter
- 2 Fysioterapeuter
- 1 Sykepleiere
- 8 Hjemmetrenere
- Avdelingsleder

Hva gjør hverdagsrehabilitering

- Førstegangsbesøk med kartlegging av fysisk funksjon og **mål**.
- Viktig at bruker selv definerer mål. **Hva er viktig for deg.....**
- Daglig trening med hjemmetrener i 4 uker og regelmessig oppfølging av terapeut.

Eksempler på mål:

- Dusje selvstendig
- Lage maten min selv
- Klare å kle seg selv
- Komme meg til butikken
- Ta bussen
- Kjøre bil igjen
- Møte venner på kafeen
- Gå på tur igjen
- Gå i trapp

Eksempel 1



- Dame 83. Enke. Klart seg selv. Hatt lungebetennelse og sykehusopphold. Kommer hjem, føler seg svekket og utrygg.
- Ønsker å komme tilbake til den hverdagen hun hadde før
- Gå til butikken
- Gå fort nok til å kunne delta i turgruppe igjen (holde følge med de andre)
- Føle seg trygg i dusjen igjen

Brukers plan:



Min situasjon og mitt hovedmål	Mine delmål	Hva skal jeg gjøre for å nå målene mine	Hva skal jeg gjøre sammen med hjemmetrener
Jeg har vært gjennom en sykdomsperiode, og ønsker å klare meg selv igjen.	Jeg ønsker å klare å dusje på egenhånd igjen	<ul style="list-style-type: none">- Legge frem det jeg trenger på forhånd- Kjøpe antisklimatte og vegghåndtak- Prøve å dusje på egenhånd når jeg føler meg klar	<ul style="list-style-type: none">- Dusje mens hjemmetrener er tilstede. Prøve å gjøre så mye som mulig selv.- Etter hvert skal jeg dusje selv, før hjemmetrener kommer.
	Jeg ønsker å gå på tur igjen, slik at jeg kan treffe andre mennesker	<ul style="list-style-type: none">- Gjennomføre balanse og styrkeøvelser på egenhånd, etter avtale med HRH- Begynne med å gå korte turer ute alene	<ul style="list-style-type: none">- Gå turer med hjemmetrener. Møte hjemmetrener utenfor, klar for tur. Øke distansen etterhvert, for å forbedre utholdenheten
	Jeg ønsker å bli trygg i trappen igjen	<ul style="list-style-type: none">- Gå tre ganger opp og ned trappen hver dag- Gjøre styrkeøvelser etter øvelsesark	<ul style="list-style-type: none">- Trappetrening med hjemmetrener- Gjennomføre treningsøvelser

Eksempler:





Oppfølging

- Vi ringer brukerne etter 6 uker å hører hvordan det går.
- Tilbud om besøk med ny testing etter 3 mnd.

Hverdagsmestring:



Hverdagsmestring

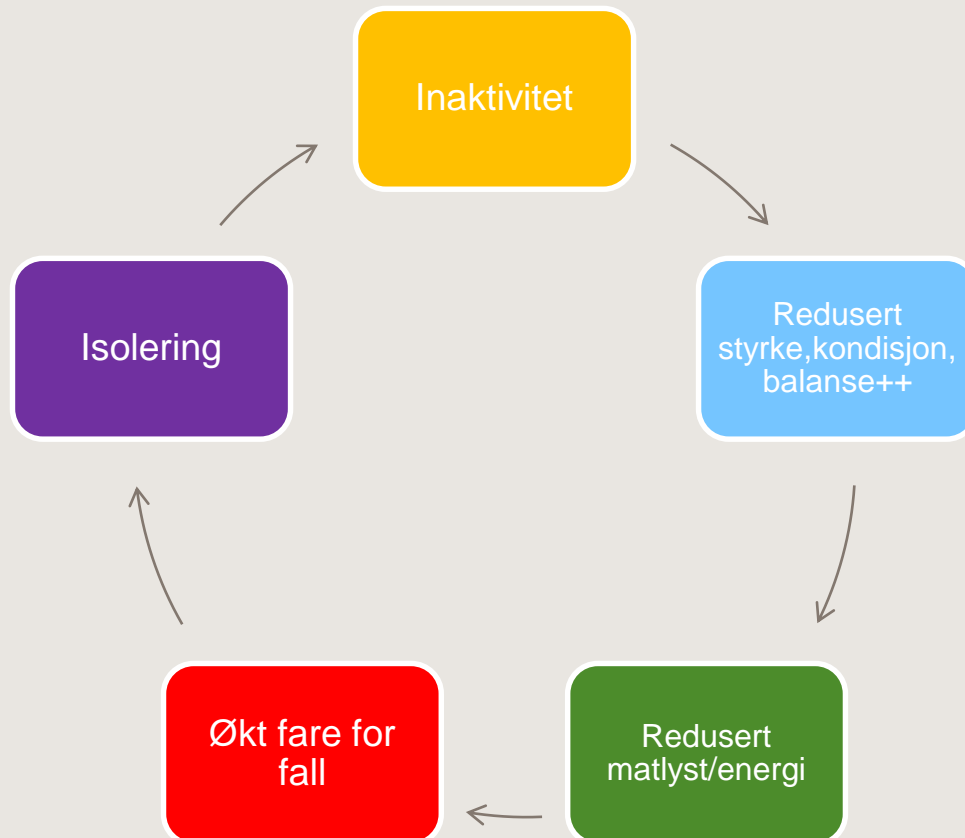
Hverdagsmestring= Et tankesett der fokuset skal være på den enkeltes mestring av hverdagen uansett funksjonsnivå.
Pasienten utnytter egne ressurser til å mestre hverdagens ulike aktiviteter.

Tankesettet bak

- - fra begrensning til ressurser
- - fra sen til tidlig innsats
- Fra avhengighet til selvhjulpenhet
- -fra kompensasjon til rehabilitering



Konsekvenser av inaktivitet



Hva er god pleie og omsorg?

- **Helsefremmende arbeid** defineres av WHO som den prosess som setter folk bedre i stand til å få økt kontroll over og forbedre og bevare sin helse.

Hverdagsmestring i praksis

- «full service» kontra tilrettelegging
- Kommunikasjon sentralt !
- Trygging
- Hjelp til selvhjelp

...fortsettelse mestring

- Viktig for oss å være gode hjelpere, gir mening
- Er det dårlig omsorg å overlate et større ansvar til pasienten/brukeren?

Felles tilnærming

- Forståelse for at det i kommunen skal jobbes aktivt med hverdagsmestring
- Nasjonale føringer som SKAL inn i «hodene våre»
- Neste generasjon helsearbeidere sentrale for gjennomføringsevne.

Til slutt...

- Forventninger skaper mestring
- Mestring skaper god helse
- God helse gir bedre livskvalitet

A close-up photograph of an elderly woman with short, light-colored hair and glasses. She is wearing a light blue quilted jacket and is smiling broadly, showing her teeth. She is leaning her hands on a thick, light-colored wooden railing. The background is slightly blurred, showing a brick wall and a window. In the top right corner, there is a logo consisting of a red triangle pointing up, the text 'LEVE HELE LIVET' in white, and a blue triangle pointing up and a green triangle pointing down.

LEVE
HELE
LIVET

Foto: Elisabeth Tønnesen

<https://www.youtube.com/watch?v=fzuwahl-IKg>