

FREDRIKSTAD KOMMUNE



Pavel Reshetov



Jane Lie Johnsen





FREDRIKSTAD KOMMUNE

18.10.2019

Eldre møter hverdagen med ny styrke



Eller.....

Nye eldre møter
hverdagen med
styrke....

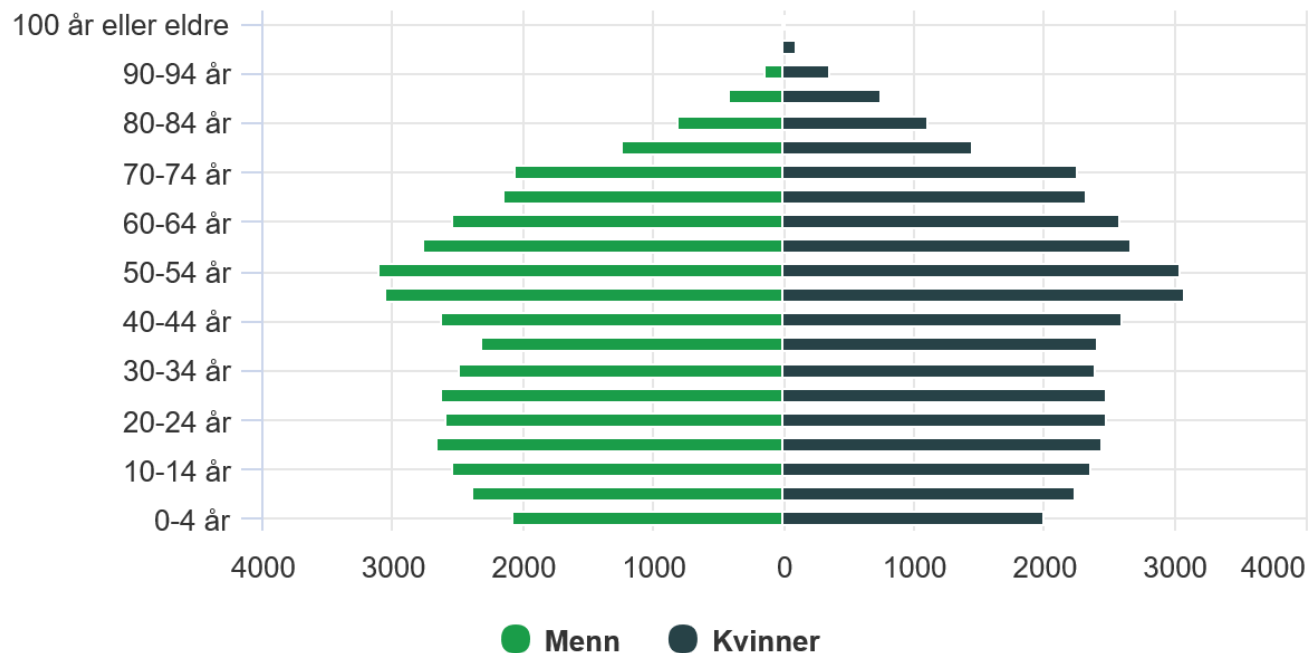
Sterke eldre
møter en ny
hverdag.....



82206 Innbyggere

Aldersfordeling

[per 1. januar]



Kilde: Befolkning, Statistisk sentralbyrå





Kommunedelplan for folkehelsen 2015-2018/2026



Plan for mestring, rehabilitering og habilitering 2016-2023



Hva kan du og jeg gjøre?

- Planlegging av alderdommen
- Aktivitetsvalg
- Boligvalg
- Velferdsteknologi
- Frivillighet
- Nettverk



Generasjonsskifte: Før og nå?

- Før (veldig grov inndeling):



- Nå:



Forebyggende i Fredrikstad kommune

Plusshuset

Helsesøster

Årlig seniormesse

Frisklivssentralen

Ergo- og fysioterapiavdeling

Hverdagsrehabilitering

Foreninger

Frivillige

NB! Rett tjeneste til riktig tid.



Tanker om å være godt voksen

- Generaliserende?
- Stigmatiserende?



BEING SENIOR



WHAT SOCIAL AND HEALTH CARE WORKERS THINK I DO?



WHAT SOCIETY THINK I DO?



WHAT YOUNGER PEOPLE THINK I DO



WHAT MY FRIENDS THINK I DO

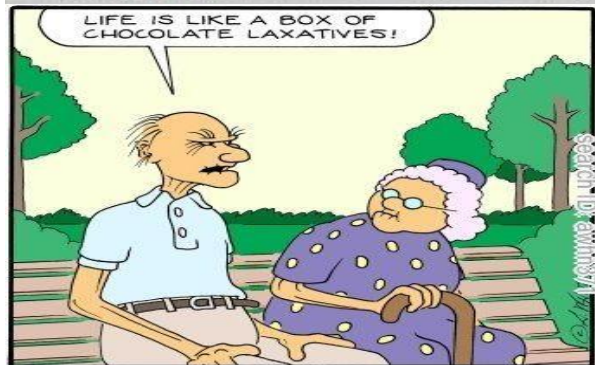


WHAT I THINK I DO



WHAT I REALLY DO!

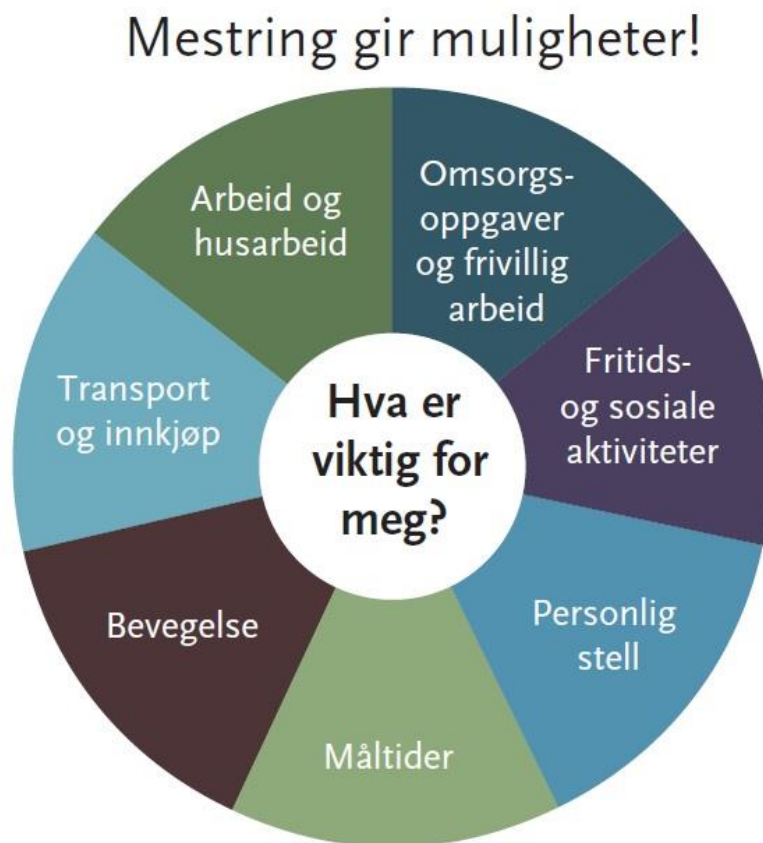
Samtaler – helsesøster/koordinator på +Huset



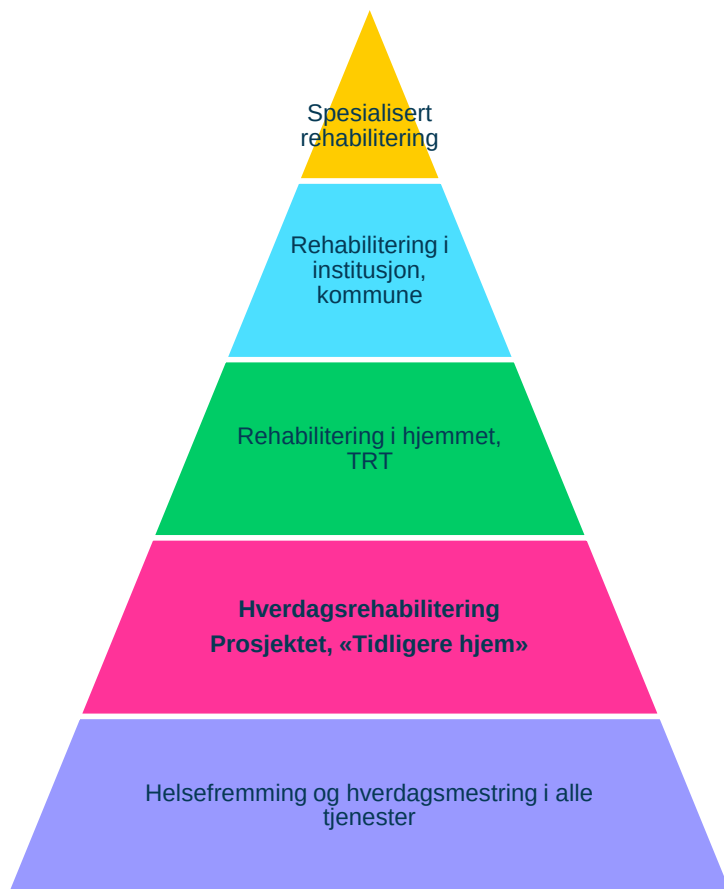
Forrest Grump © Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



Aktivitetshjulet – hva er viktig for deg?



Rehabiliteringspyramide



Spesialisert rehabilitering i sykehus:
Sunnaas, Kalnes, mm.

Institusjon: FKS,
Rehabiliteringsavdeling,
fysioterapeut

Spesifikk tverrfaglig rehabilitering:
TRT, kommunal fysio- og ergoterapi

**Nye pasienter i hjemmetjenesten,
endret funksjon, utskrevet fra
sykehus, FKS, m.m.**

Alle mottakere av kommunale
helse- og omsorgstjenester



Hverdagsrehabilitering i Fredrikstad

- Mål → brukerstyrt
- Prioritering
- «Eksklusiv tjeneste» - skreddersydd hver enkelt
- Kartlegging: fysisk test, målsamtale, livskvalitetsskjema, ADL/IPLOS og MEWS
- Intensiv og tidsbegrenset i hjemmet/nærmiljø
- Gjenoppbygging | Forebygging
- Tverrfaglighet | samarbeid på tvers
- Hverdagsmestring, rehabilitering, helsefremming, brukermedvirkning og livskvalitet



Statistikk

Hvor mange?

- 2018: 79 pasienter.
- 2019: 54 pasienter (oktober, -19).

Hva så?

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| - Hjemmesykepleie | – signifikant forskjell (- 2,0t) |
| - Målsamtaletest (COPM) | – signifikant forskjell (+ 3,6) |
| - Fysisk test (SPPB) | – signifikant forskjell (+ 3,0) |



Brukereksempler

«Arne» - 92 år.

Hva:

- Hofte og over- og underarm
- Ønske om å klare seg hjemme
- Bra forløp – 36 dager
 - Fem dager før – brudd i undearm

Nå:

- Mål oppnådd
- Hadde 8,3t/ukentlig – null nå!

«Roy» - 74 år

Hva:

- Slag/operert for spinalstenose
- Rullestolbruker
- Ønsker opptrening i ve. arm
 - Trener fire dager i uken – 27 dager

Nå

- Lite funksjonsendring
- 18 minutter mindre i uken
- Pasient likevel fornøyd



Mestring:

«Mestring dreier seg i stor grad om opplevelsen av å ha krefter til å møte utfordringer og følelsen av å ha kontroll over eget liv.

Aktiv og god mestring hjelper deg til å tilpasse deg den nye virkelighet, og setter deg i stand til å se forskjellen på det du må leve med, og det du selv kan være med på å endre.»

(Vifaldt og Hopen, 2014)



Takk til

Fredrikstad kommune

- Solgunn Johansen (Plusshuset)
- Susanne «helsesistah» Evensen (helsestasjon for eldre)
- Team hverdagsrehabilitering
- Tildelingskontoret





**FREDRIKSTAD
KOMMUNE**