

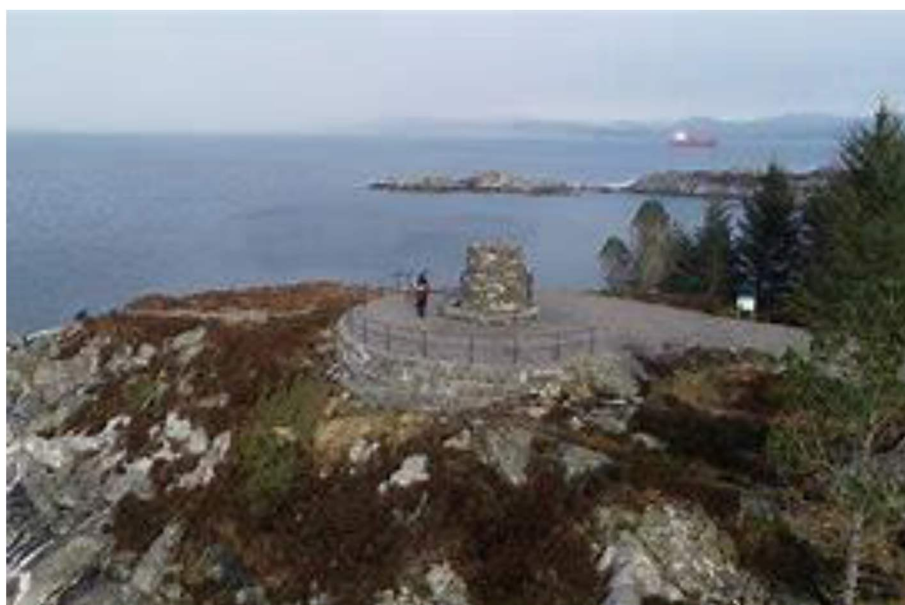
PLAN FOR

Leve hele livet
- en kvalitetsreform for eldre



AUSTRHEIM KOMMUNE

2019-2023



INNHALD

1.0 Innleiing

3

Gjennomføring	5
2.0 Reforma « Leve heile livet»	6
STRATEGIAR	
STRATEGI 1: Eit aldersvenleg Austrheim	8
STRATEGI 2: Aktivitet og fellesskap	9
STRATEGI 3: Mat og måltid	10
STRATEGI 4: Helsehjelp	11
STRATEGI 5: Samanheng i tenestene	12
Tiltak som er starta opp/gjennomført	13
Samarbeidspartnarar	14

1. INNLEING:

«Saman for Austrheim Leva heile livet»

«Gode liv for eldre i Austrheim»

- Vi skal arbeida for at Austrheim Kommune skal vidareutvikla Austrheim samfunnet til å vera ei god plass å bu og leva i.
- Det skal vera eit mål og ein strategi i kommunale planen for Austrheim.
- Austrheim Kommune skal legge til grunn viktige verdiar som mangfald og integrering når vi skal skape framtidens Austrheim.
- I Austrheim skal samfunnsutvikling og tenesteyting vera ein bærebjelke i arbeidet med å legge til rette for god helse og livskvalitet for alle.

Føremål med denne planen

Planen skal hjelpa oss med å gje arbeidet med å utvikla eit aldersvenleg Austrheim ein retning mot eit bærekraftig kommune som utvikle samfunn og tenester som fremmer livskvalitet og meistring i en eldre delen av befolkninga.

For at vi i Austrheim skal vera ruste for framtida er det avgjerande at vi planlegg og leggja til rette for eit aldersvenleg Austrheim. Våre eldre skal ha ei oppleving av tryggleik og meining i kvardagen, uavhengig av livssituasjonen deira.

Me skal fremma tiltak som gjer at eldre menneske kan bu heime lengre og klare seg med støtte frå kommunen.

I tråd med nasjonale føringar skal våre tilbod/ tiltak vera av ein slik kvalitet at dei fremme god helse og livskvalitet for alle innbyggjarar uansett alder, det igjen gjev ein bærekraftig samfunnsutvikling. Vi skal satse på forebyggjande tiltak og støtte til der det trengs for at den enkelte individ kan ha eit godt liv som mogeleg.

Helse- og omsorgsavdelinga skal saman med Frivilligsentralen skape eit aktivt samfunn saman med lag og organisasjonar.

Det er og viktig å få på plass gode møteplassar kor eldre kan møte yngre generasjonar.

Vi skal ta heile kommunen i bruk: stiar, bygder, lokale og møteplassar.



OVERORDNA TILTAK (som også inngår i andre kommunale planar)

- *legge til rette for god samskaping med frivillig sektor
- *Legge til rette for eit variert bustadtilbod (vil verta meit utgreidd i eldremeldinga)
- * legge til rette for at eldre har tilgang til eit godt og mangfaldig kulturtilbod
- * Integrere digitale verkøy og velferdsteknologi i tenestene våre
- * utforme bygga våre universelt, slik at dei kan nyttast av alle med ulikt funksjonsnivå
- *legge til rette for eldre menneske kan bu heime lengst mogeleg
- * ha ein arbeidsgjevarstrategi som legg vekt på kompetanse , rekruttering og heiltidskultur.

MÅL

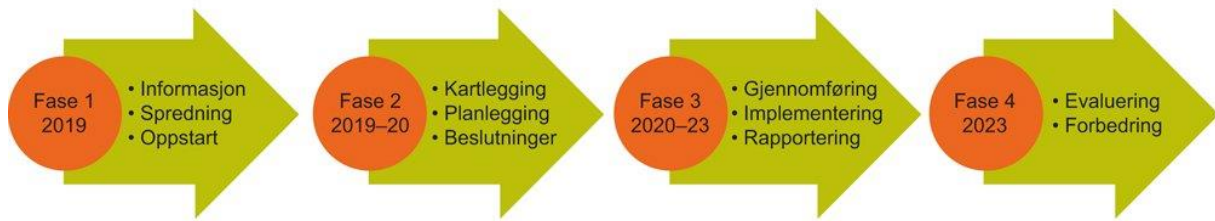
1. Vi skal legge til rette for at tenestetilbodet vårt skal fremma livskvalitet og meistring av kvardagen for den enkelte innbygger.
2. Tenestene skal ha god kvalitet og vera bærekraftige over tid.

Kva er viktig for DEG?

Vi skal tenke at den enkelte menneske er ekspert på eige liv. Vi skal hjelpe det enkelte individ til å mobilisere eigne ressursar for å meistre sitt eige liv.

Og alltid stilla spørsmålet: «Kva er viktig for deg i din kvardag?»

Gjennomføring av reforma:



Det er satt av 5 år til reformperioden med oppstart 1.januar 2019.

*Fase 1 Førebuing og oppstart 2019

*Fase 2 Kartlegging og planlegging 2019-2020

* Fase 3 Implementering og gjennomføring2021-2022

* Fase 4 Evaluering og forbedring 2023

Reforma «Leve heile livet» skal implementerast i alle kommunale planar



2.0 REFORMA LEVA HEILE LIVET

Reforma Leva heile livet har som mål at alle eldre bør ha gode kvardagar også når helsa svikter og det offentlege må trå til med omsorgstilbod. Reforma ønsker å setja fokus på eksempel på god praksis. Reforma har 25 konkrete og utprøvde løysinga på ulike områder , områder det gjerne er lett at tilbodet sviktar i dag.

Reforma bygger på kva tilsette, eldre, pårørande, frivillige, forskarar og leiarar har sett fungerer i praksis og kva som løfter kvaliteten på tenestene og bidrar til ei trygg og verdig eldreomsorg.

Kjernen i Leve heile livet

Moglegheit til å velja

Leve heile livet er ein reform for større valfridom for den eldre. Den eldre skal i ha større moglegheit til å velja tenesteytar (kven), medverke til innhaldet i tenestetilbodet (kva), på kva måte den skal ytast (korleis) og på kva tidspunkt tenesta skal gjevast (kor og når).

Matglede for dei eldre

Leve heile livet er ein reform for større matglede, om du bur heime eller på sjukeheim. Måltida skal vera ein oppleving i kvardagen, ein skal få fleire måltid gjennom døgeret og vera sikra god ernæring med gode kokker og lokalt kjøkken.

Dei eldres helse og omsorgsteneste

Leve heile livet er ein reform for å skapa dei eldres helse og omsorgsteneste, der det viktigaste spørsmålet er: Kva er viktig for deg? Det skal gje tryggleik å få hjelp når ein treng det. Det skal inviterast til aktivitet og deltaking og gje bistand til å sjølv meistra kvardagen til tross for sjukdom og funksjonstap.

Pårørandeomsorg

Leve heile livet er ein reform for pårørande. Den skal vise omsorg for dei som yter omsorg og ta vare på dei som tar vare på sine næraste, slik at dei ikkje slit seg ut.

Det skal leggest til rette for tettare samarbeid om felles oppgåver mellom pårørande og helse- og omsorgstenesta.

Alternative arbeidstidsordningar

Leve heile livet er ein reform for alle som arbeider i helse- og omsorgstenesta. Reforma skal inspirera til å finne nye arbeidstidsordningar og ta i bruk ny teknologi, nye metodar og nye løysingar. Reforma skal utfordra oss til i å organisera oss slik at det vert større kontinuitet i tenestene og at det vert mjukare overgang og færre å forhalda seg til for dei eldre som mottar tenester.



1 Eit aldersvenleg Austrheim

Nasjonalt program for eit aldersvenleg Noreg

1. Planlegge eigen alderdom
2. Eldrestyrt planlegging
3. Nasjonalt nettverk
4. Partnerskap på tvers av sektorar
5. Seniorressurs

Eit aldersvenleg Austrheim skal lege til rette for at den enkelte eldre skal kunne bruke sine ressursar og ha moglegheit til å leva sjølvstendige og aktive liv.

Eit aldersvenleg Austrheim skal ha eit inkluderande og tilgjengeleg miljø som fremmar aktiv aldring.

Vi skal arbeide tverrsektorielt for å klare dette målet.

Vi skal ha fokus på å involvera dei eldre og deira pårørande og lag og organisasjonar for å skape ein aldersvenleg kommune.

Austrheim Kommune må arbeida for å verta ein demensvenleg kommune.

Vi må legge til rette for at eldre har høve til å nytte transport til ulike aktivitetar og foreiningsliv.

TILTAK FOR EIT ALDERSVENLEG AUSTRHEIM

- Arrangere informasjonsmøte for eldre 1 -2 gonger i året, både på Kaland og Mastrevik
- Arbeide for at Austrheim Kommune vert ein demensvenleg Kommune
- Arbeide for å finne løysingar på transport for eldre til ulike aktivitetar
- Austrheim bygger bustader tilpassa eldre, enten sjølv eller i lag med lag og organisasjonar
- Austrheim «implementerer» Folkehelse til eldre, bruker turstiar og Vardetangen.
- For å få til eit aldersvenleg Austrheim må vi arbeida tverrfagleg
- Politikarar, eldrerådet, næringslivet, ulike frivillige organisasjonar og alle verksemdene i kommunen må delta i dette arbeidet
- Å få eit aldersvenleg Austrheim krev målretta og systematisk arbeid over tid
- Er utandørsområde universelle?
- Korleis sikrar vi sosial deltaking?
- I løpet av hausten 2021 sette ned ei gruppe som særskilt arbeider for tiltak mot eit aldersvenleg Austrheim.
- Arrangera eit Folkemøte: Kva er viktig for innbygarane med tanke på å verta gammal i Austrheim ? Mål for møte er hausten 2021.

Aktivitet og fellesskap

Utfordringar

- Einsemd blant eldre relatert til endringar i livssituasjonen, partners død, endra helsetilstand og funksjonsnivå
- Inaktivitet og aktivitetstilbod som ikkje er tilpassa individuelle ynskjer og behov
- Lite systematisk samarbeid mellom helse- og omsorgstenesta og frivillige/samfunn.
- Manglande møteplassar, samlokalisering og digitale generasjonsskilje
- Manglande ivaretaking av sosiale , kulturelle og eksistensielle behov

For å møte desse utfordringane er det foreslått 5 løysingar, der målet er å skape auka aktivitet, gode opplevingar og fellesskap

1. Gode augeblikk
2. Tru og Liv
3. Generasjonsmøter
4. Samfunnskontakt
5. sambruk og samlokalisering



TILTAK FOR AKTIVITET OG FELLESSKAP

*Utviding av dagtilbod demente til 3 dagar pr. veke

* legge til rette for auka aktivitetstilbod for heimebuande eldre. Vurdere å kjøpe ein Motitec sykkel slik at heimesjukepleien, ergoterapeut eller frivillige kan «sykle» heime hjå den eldre.

* I lag med frivilligsentralen lage ein «aktivitetskalendar» for eldre.

Frivilligsentralen har tilbod om:

- herretrim
- dametrim
- strikkekafé
- middag og sosialt kvar onsdag og torsdag
- andre tiltak

* Skape generasjonsmøter. Samarbeid kommune, skule, lag og organisasjonar

* Hjelpe eldre til kyrkje. Ansvar kommunen, frivillige, lag og organisasjonar

* Ha faste fora for møter mellom kommunen og lag og organisasjonar.

Kalle inn til eit møte i starten på hausten 2021.

Mat og måltid

Utfordringar

- Manglande systematisk oppfølging
- Manglande sosialt fellesskap og lite vekt på måltidsomgjevnader
- Få måltid og for lang nattfaste
- Lite mangfald og valfridom
- Lang avstand mellom produksjon og servering

For å møte desse utfordringane er det føreslått 5 løysingar, der målet er å redusere underernæring og skapa gode mat- og måltidsopplevingar for den enkelte:

1. Det gode måltidet
2. Måltidstider
3. Valfridom og variasjon
4. Systematisk ernæringsarbeid
5. Kjøkken og kompetanse lokalt



TILTAK FOR MAT OG MÅLTIDER I AUSTRHEIM

- Kunnskapsheving i tenestene om ernæringsarbeid
- Greie ut om det er aktuelt med ein «matven». Kan den som leverer middagen, også være tilstades under middagen?
- Kan andre enn heimesjukepleien køyre middag til heimebuande eldre?

Helsehjelp

Oppsummert er utfordringane:

- Manglande merksemd på meistring og førebygging
- Dårlig oversikt over samansette behov og problem
- Lite bruk av fysisk aktivitet og trening
- Manglande bruk av nye behandlingsformer
- Lite systematisk kartlegging og oppfølging av den enkelte

For å møte desse utfordringane føreslår ein 5 løysingar, der målet er å auke meistring og livskvalitet, førebyggje funksjonsfall og gje rett hjelp til rett tid:

1. Kvardagsmestring
2. Proaktive tenester
3. Målretta bruk av fysisk trening
4. Miljøbehandling
5. Systematisk kartlegging og oppfølging



TILTAK FOR HELSEHJELP I AUSTRHEIM

- Tilby førebyggjande heimebesøk til eldre over 75 år
- Tilby kvardagsrehabilitering og fallforebyggjande grupper
- Bustadgruppe som ser på tilrettelegging av bustad
- Heimebesøk av fastlegen din 2 gonger i året
- Har utvida tid for tilsynslegen på Nordliheimen
- Ta i bruk meir velferdsteknologi



Samanheng i tenestene

Oppsummert er utfordringane:

- For lite personsentrert tilnærming
- For lite avlasting og støtte til pårørande
- For lite kontinuitet og tryggleik, for mange tilsette å forhalda seg til og usikkerheit om eller når hjelpa kjem
- For mange brot og krevjande overgangar mellom tenestetilbod i kommunen
- For lite kontinuitet og tryggleik mellom dei ulike tenestenivåa

For å møte desse utfordringane er det føreslått 5 løysingar, der målet er å auke tryggleiken og gjera det meir føreseieleg i pasientforlaupet til eldre og deira pårørande :

1. Den enkeltes behov
2. Avlastning og støtte til pårørende
3. Færre å forhalda seg til og auka kontinuitet
4. Mjukare overgang mellom heim og sjukehus
5. Planlagde overgangar mellom kommune og sjukehus

TILTAK FOR SAMANHENG I TENESTENE I AUSTRHEIM

- *utvikle og implementera gode pasientforlaup
- *ha gode og faste avlastningsordningar for pårørende
- * tilbod om kurs og samtalegrupper for pårørende.
- * Pårørandekafé - sjekke ut interessa og moglegheit for dette, hausten -21
- * Gode rutinar for systematisk kartlegging og oppfølging av brukarane
- * Innføre « inntakssamtale». Nye brukarar får bli kjent med den avdelinga som skal gje hjelp.
- * innføre primærteam- færrast mogleg tilsette for brukaren å forhalda seg til
- * vi har oppretta eit Forvaltningskontor i januar 2021
- * Heiltidskultur

TILTAK SOM ER STARTA OPP ELLER GJENNOMFØRT

Endra tidspunkt på måltid Nordliheimen	April 2019
Tilsett ergoterapeut	August 2020
Kartlegging av heiltidskultur	Hausten 2020
Utvida dagavdeling demente	Januar 2021
Arbeid med ulike planar i eldreomsorga	2020 - pågår kontinuerleg
Helse, omsorg og frivillige tenester er ei avdeling frå 2020	

Samarbeidspartnarar i Austrheim:

Helse- og omsorg og Frivillige tenester er ei avdeling og dei samarbeider på tvers med ulike tiltak.

I Austrheim er det mange lag og organisasjonar som bidreg til «leve heile livet» for eldre.

Årås Sanitetsforening

Lindåsneset Sanitesforening

Kyst og Sogelaget

Austrheim Diakonilag

Austrheim Kvinne- og familielag

Austrheim Pensjonistlag

Lindåsneset Pensjonistlag

Neptun Seniorklubb

Årås bedehus

Leirvåg bedehus

Kyrkja

Grendalaga

Biblioteket

Det finnes fleire lag enn nemnd her.

I tillegg er skulane og barnehagane våre flinke til å besøka Nordliheimen.

Kan vi utvikle dette vidare og få til faste møter på tvers mellom generasjonar også for dei som bur heime?

Det skal vera godt og trygt å bli gammal i Austrheim