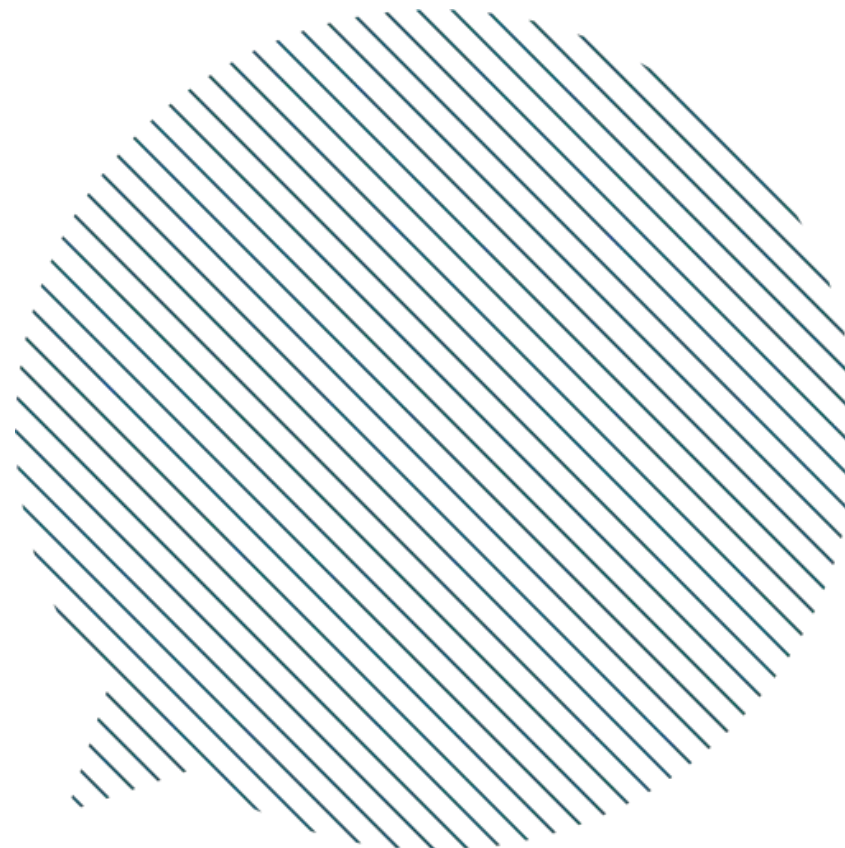


Helsefremmende og forebyggende arbeid til eldre

Helga Katharina Haug
HelseDirektoratet, avdeling kommunale helse- og omsorgstjenester



Rettslige virkemidler

Kap 3: Innhold i helse –og omsorgstjenester, §§ 3-2, 3-3:

- Kommunen skal sørge for egne helsefremmende og forebyggende tjenester
- Sosial, psykososial og medisinsk habilitering og rehabilitering
- Forebyggende innsats skal være en del av **alle** kommunale helse- og omsorgstjeneste
- Helse- og omsorgstjenestene skal bidra i det tverrsektorielle folkehelsearbeidet

Kap 4: Krav til forsvarlighet, pasientsikkerhet og kvalitet

- Den enkelte pasient eller bruker skal gis et helhetlig og koordinert helse- og omsorgstjenestetilbud
- Forebygging er en del av forsvarlige helse- og omsorgstjenester

To sentrale tilnærminger i folkehelseoven:

- **Helsefremming:** Å skape ressurser for helse, gjennom bl.a. å stimulere individuelle, sosiale og politiske handlinger (herunder strukturelle grep)
- **Forebygging:** Å hindre at sykdom oppstår og utvikles og redusere risiko for skade eller død



Fra reparasjon og behandling til forebygging og mestring

- Føre en politikk som legger til rette for at flere kan stå lengre i arbeid, aktiv deltagelse på alle områder i samfunnet og et tjenestetilbud som fremmer medvirkning og deltagelse.
- Det forutsettes at kommunene forankrer forebyggingsinnsatsen i kommunale planer.

Fysisk aktivitet og fallforebyggende tiltak:

- Handlingsplan for fysisk aktivitet
- Nullvisjon for fall
- Nasjonalt E-læringsprogram for fallforebygging
- Pasientsikkerhetsprogrammet
- Leve hele livet



Færre skal dø eller bli alvorlig skadet etter en fallulykke i hjemmet

04.10.2018: Regjeringen starter arbeidet med en nullvisjon for alvorlige fallulykker i hjemmet. Det er årlig 9 000 hoftebrudd i Norge, og de fleste skjer i hjemmet. En av fire med hoftebrudd ender på sykehjem. En av fire dør innen et år. 75 % av de som får et hoftebrudd, kommer aldri tilbake til det funksjonsnivået de hadde før skaden.

Fysisk aktivitet og fallforebyggende tiltak:



helsenorge.no

helsenorge.no > Trening og fysisk aktivitet > Fysisk aktivitet og eldre

Eldre over 65 år og fysisk aktivitet

Når du blir eldre, sitter du mer i ro. Hvis du holder deg aktiv, kan du ta bedre vare på deg selv og holde kontakten med andre. Her finner du aktiviteter som passer for de fleste.

Foto: Johnr Bildbyrå AS

Kroppen responderer meget godt på fysisk aktivitet langt opp i årene. Personer i 60 årene som går fra å være fysisk inaktive til å bli aktive kan i gjennomsnitt få rundt tre år med ekstra god livskvalitet sammenlignet

INNHOLD

- > Hvordan være aktiv
- > Styrketrening for eldre
- > Øvelser for fallforebygging
- > Mindre tid i ro
- > Gevinst ved å holde seg aktiv

I trygge hender 24/7

pasientsikkerhetsprogrammet.no

Innsatsområder

Riktig legemiddelbruk i sykehjem	Riktig legemiddelbruk i hj. tjenesten	Samstemming av legemiddellister	Forebygging av trykksår
Forebygging av fall i helseinstitusjoner	Forebygging av underernæring	Tidlig oppdagelse av forverret tilstand	Tidlig oppdagelse av sepsis
Forebygging av urinveisinfeksjoner	Forebygging av infeksjon ved SVK	Behandling av hjermeslag	Trygg kirurgi
Forebygging av selvmord	Forebygging av overdosedødsfall	Ledelse av pasientsikkerhet	Trygg utskrivning

Trygge eldre

EN ULYKKE
EN NESTEN
EN NESTENULYKKE

<https://www.skafor.org/>

Oppegård kommune

Helsetjenesten

Hold deg på beina!
Tips, råd og tilbud

[https://siteproduction.blob.core.windows.net/www-oppegardkommune-home-nsf/www917fnj-hold-deg-paa-beina/\\$FILE/hold-deg-paa-beina.pdf](https://siteproduction.blob.core.windows.net/www-oppegardkommune-home-nsf/www917fnj-hold-deg-paa-beina/$FILE/hold-deg-paa-beina.pdf)

Helsedirektoratet, 2013: Fallforebygging i kommunen - Kunnskap og anbefalinger
Hektoen: Kostnader ved hoftebrudd hos eldre, HIOA Rapport 2014 nr. 3

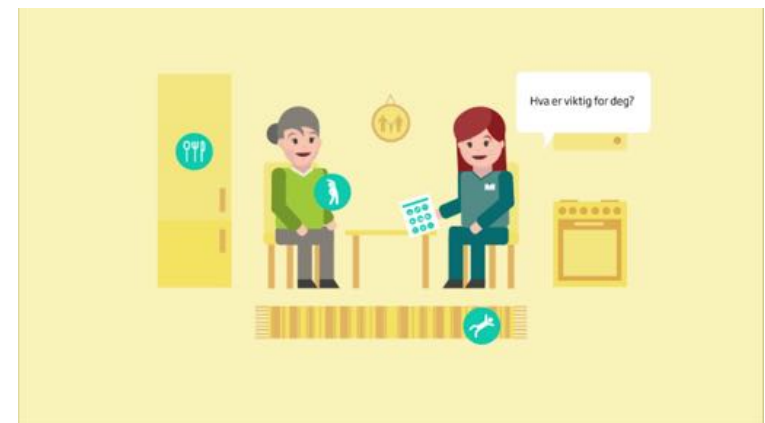
Forebyggende hjemmebesøk i kommunen

Etablere forebyggende hjemmebesøk i kommunen

- 1 Kartlegge tilbud og behov i kommunen
Les mer
- 2 Forankre og organisere tilbudet
Les mer
- 3 Velge ut målgrupper
Les mer
- 4 Kompetanse
Les mer
- 5 Etablere kontakt med andre aktører
Les mer
- 6 Informasjon om tilbudet
Les mer
- 7 Evaluering
Les mer

Gjennomføre forebyggende hjemmebesøk i kommunen

- 1 Invitasjon
Invitere kontaktpersoner og sende invitasjon.
Les mer
- 2 Forberedelse til og gjennomføring av besøk
Praktiske forberedelser og samtalemetodikk.
Les mer
- 3 Samtaletemaer
Sørg, Brann, Ernæring, Fall, Fysisk aktivitet, Hørseshjelp og velferdsteknologi, Legemidler, Psykisk helse, Rus/alkohol, Sosialt nettverk, Vold.
Les mer
- 4 Journalføre og dokumentere
Forebyggende hjemmebesøk anses som helsehjelp og skal journalføres.
Les mer
- 5 Oppfølging etter besøket
Gjensatte hjemmebesøk eller telefonsamtaler kan være en god strategi.
Les mer



<https://www.youtube.com/watch?v=1z4SCQ5oZMM>

Rundskriv I-2/2016 om forebyggende hjemmebesøk i kommunene

Leve hele livet

- Vi skaper en kvalitetsreform for eldre



Reformens utfordringer og mål

Svikt på grunnleggende områder i tilbudet til eldre; mat – helsehjelp – aktivitet og fellesskap og sammenheng og gjennomføring.

Mål:

- Reformen skal bidra til at eldre kan mestre livet lenger, ha trygghet for at de får god hjelp når de har behov for det, at pårørende kan bidra uten at de blir utslitt og at ansatte kan bruke sin kompetanse i tjenestene.



Reformens hovedområder

- Et aldersvennlig Norge
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng

5 løsninger på hvert område - basert på lokale tiltak og eksempler - som kommunene kan gjennomføre gjennom lokale tilpasninger.



Reformen bygger på

- Fundamentet
 - tidligere fremlagte meldinger, strategier, handlingsplaner
- Dialogmøter
- Lokale eksempler
- Kunnskapsoppsummeringer
- Analyser av utviklingstrekk og framskrivninger



Endre praksis - Innovative prosesser



The screenshot shows a website interface for "Veikart for tjenesteinnovasjon". The navigation bar includes "KS" and "Forskning og utvikling > Innovasjon > Veikart for tjenesteinnovasjon". The main heading is "Veikart for tjenesteinnovasjon". Below the heading is a descriptive text: "Veikart for tjenesteinnovasjon er en praktisk metodikk som setter kommunene i stand til å endre offentlige tjenester for å møte fremtiden." Below this text are four content tiles:

- Introduksjon** (Introduction) - represented by an icon of a globe.
- Metodikken** (The methodology) - represented by an icon of a mountain range.
- De forskjellige fasene** (The different phases) - represented by an icon of a boat.
- Verktøy** (Tools) - represented by an icon of a gear.

At the bottom of the tiles is a button labeled "Andre innovasjonsprosjekter >".



Lenge leve livet, vi vet
aldri hvor vi ender
Lenge leve troen på et liv!

Dollie de luxe



*Hva er
viktig
for **deg**?*