

# «LEVE HELE LIVET»

## Strategisk handlingsplan for eldreomsorgen i Oppdal kommune 2021 – 2025



## Innhold

<b>1. Innledning</b> .....	2
<b>2. Tilnærming, mål og strategier</b> .....	3
<b>3. Planens oppbygging</b> .....	4
<b>4. Strategier og handlingsplan</b> .....	7
Strategi 1: Et aldersvennlig Oppdal .....	7
Strategi 2: Aktivitet og felleskap .....	8
Strategi 3: Mat og måltider .....	9
Strategi 4: Helsehjelp .....	10
Strategi 5: Sammenheng i tjenestene .....	11

## 1. Innledning

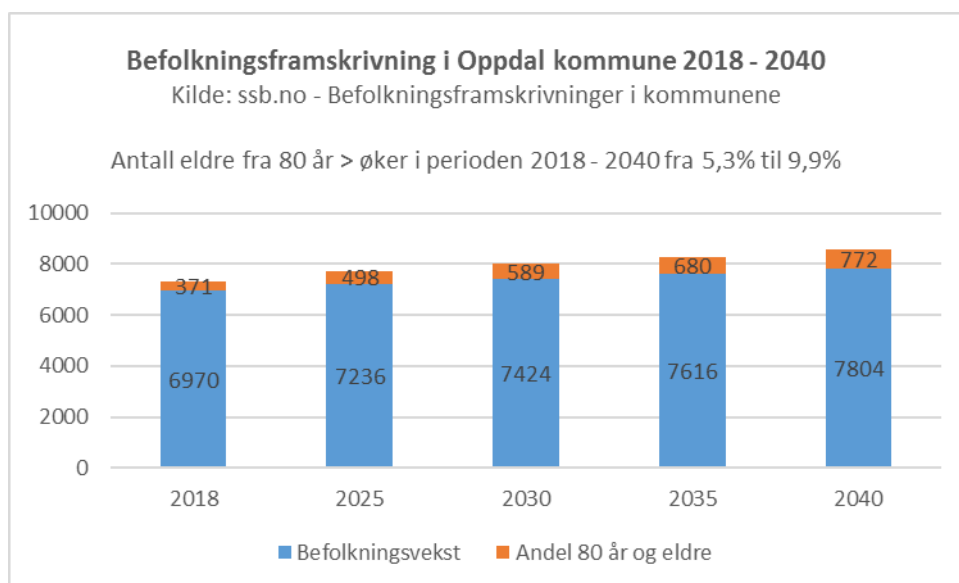
### «Det gode liv i ei attraktiv fjellbygd»

- ✓ Et viktig mål i kommuneplanen er å videreutvikle Oppdalssamfunnet til å være en god plass å vokse opp og bo.
- ✓ Mangfold og integrering er viktige verdier når vi sammen skal skape fremtiden i Oppdal. Samfunnsutvikling og tjenesteyting skal legge til rette for god helse og livskvalitet for alle.

### Formål med planen/avgrensning

Planen skal være retningsgivende for arbeidet med å utvikle et aldersvennlig samfunn og tjenester som fremmer livskvalitet og mestring for den eldre del av befolkningen i Oppdal.

I 2021 er ca 380 innbyggere i Oppdal kommune over 80 år. I løpet av de neste 10 år vil tallet eldre over 80 år nesten dobles. Framskrivninger viser at det også kan forventes en stor økning de neste 20 årene, se tabell under.



For å være rustet for fremtiden er det avgjørende at vi planlegger og utvikler tjenestene slik at vi legger til rette for et aldersvennlig samfunn. De eldre i Oppdal kommune skal oppleve livskvalitet, trygghet og mening i hverdagen uavhengig av livssituasjon. Hovedmål skal være å legge til rette for selvstendighet, slik at en mestrer å bo lengst mulig hjemme. Målet gjenspeiler sentrale og lokale føringer for å fremme god helse og livskvalitet for alle uansett alder, som igjen bidrar til en bærekraftig samfunnsutvikling. Satsing på forebyggende og støttende tiltak er avgjørende og bidrar til trygghet og mestring av hverdagen for den enkelte.

Strategiplan for eldre har tett tilknytning til følgende planer som er eller skal utarbeides:

- ✓ Boligsosial handlingsplan,
- ✓ Plan for digitalisering og velferdsteknologi
- ✓ Plan for kompetanseutvikling i Helse – og omsorgstjenesten
- ✓ Plan for habilitering og rehabilitering
- ✓ Pårørendestrategi
- ✓ Demensplan

Mål og tiltak i denne planen har hovedfokus på innhold, utforming og kvalitet på tjenestene.

## 2. Tilnærming, mål og strategier

### MÅL:

1. Det skal legges til rette for og videreutvikle et tjenestetilbud som fremmer livskvalitet og mestring av hverdagen for den enkelte innbygger
2. Tjenestene skal ha god kvalitet og være bærekraftige over tid

Grunnholdningen er at den enkelte innbygger/bruker er ekspert på eget liv. Vi skal legge til rette for å mobilisere innbygger/brukers egne ressurser for å mestre eget liv. I møte med den enkelte skal derfor spørsmålet: «Hva er viktig for deg» alltid stilles.

### Planen har 5 strategier

1. Et aldersvennlig Oppdal
2. Økt fokus på aktivitet og felleskap
3. Mat og måltider
4. Helsehjelp basert på medvirkning og behov
5. Bidra til gode sammenhenger i tjenestene og overganger

Strategiene bygger på satsingsområder som ligger i kvalitetsreformen for eldre: «Leve hele livet» som ble vedtatt i stortinget i november 2018.

### 3. Planens oppbygging

#### Oppbygging

Strategiplanen har et 4 års perspektiv med inkluderende handlingsplan. Planen vil være førende for prioriteringer i budsjett og økonomiarbeidet, og tjenesteområdenes årsplaner.

Planen gir politiske føringer for retningen knyttet til samfunns- og tjenesteutvikling for eldre i Oppdal og den skal være styrende for alle avdelinger og medarbeidere som jobber inn mot eldre i Oppdal.

#### Sentrale og lokale føringer

##### *Sentrale føringer*

- ✓ Meld.st. 29 (2012-2013) Morgendagens omsorg
- ✓ Omsorg 2020
- ✓ Demensplan 2020
- ✓ Kvalitetsreformen for eldre «Leve hele livet» (2019-2023)

##### *Lokale føringer*

- ✓ Kommuneplan
- ✓ Bolig – sosial handlings plan
- ✓ Plan for Rehabilitering og habilitering
- ✓ Budsjett og økonomiplan
- ✓ Pårørendestrategi Oppdal kommune
- ✓ Kompetanseutviklingsplan Helse - og omsorgstjenestene
- ✓ Helse - og omsorgsplan

#### Medvirkning

- ✓ Representant fra eldrerådet deltok på felles samling med enhetsledere og statsforvalter om Leve hele livet.
- ✓ Samarbeid og samhandling med frivillige om Demensvenn og Nyby
- ✓ Presentasjon av utkast til plan i Eldrerådet 2021

Innspill som har kommet som følge av medvirkning:

- Dagens populære tilbud - ta vare på og videreutvikle eldrekafe
- Synliggjøre enda bedre tilbud som eksisterer.
- Dag og aktivitetstilbud – innhold i hverdagen.
- Forebygging og oppfølging av mennesker med demens
- Samarbeid med pårørende og avlastningstilbud for å kunne bo hjemme lengst mulig

#### Utfordringsbildet

Vi er inne i en tid med raske endringer. Utviklingen tyder på en bevegelse mot en ny kommunerolle som fra flere hold omtales som Kommune 3.0. Kommune 3.0

gjennomsyres av et positivt menneskesyn. Alle har ressurser som de kan bidra med i lokalsamfunnet, både til eget og fellesskapets beste. Kommunens ansatte bidrar til å finne disse ressursene, bringe mennesker sammen slik at de kan støtte og hjelpe hverandre. Flere aktører i lokalsamfunnet går sammen om å utvikle nye løsninger og kommunens rolle som tilrettelegger blir viktig. Velferdsteknologi bidrar til økt mestring i egen hverdag. Lokalsamfunnet mobiliseres på nye måter. Frivillige lag og organisasjoner får økt betydning og nye former for frivillighet utvikles.

Hva som oppleves å være «god alderdom» vil være forskjellig fra person til person og kan ikke defineres av offentlige myndigheter. Men som forvalter av offentlige tjenester og tilbud vil vi være lydhøre overfor de signaler brukergruppen gir, og legge forholdene best mulig til rette for at alle skal få det de opplever som en god og verdig alderdom.

Det er viktig at ansatte som skal forvalte offentlige ressurser og lovverk har en holdning som understøtter at hver enkelt sak er en sak for seg. Alle har rett til individuell behandling og alle har rett til å medvirke i utformingen av egne tjenester.

En stor del av arbeidsstyrken går av med pensjon uten at tilveksten i yngre generasjoner øker tilsvarende. Det blir flere med behov for tjenester og færre til å yte tjenestene. Satsing på forebygging og mestring presser seg fram som en nødvendighet.

Større del av befolkningen er friskere lengre, samtidig ser vi et mer komplekst sykdomsbilde hos de som er syke. Psykiske lidelser som depresjon og angst øker og i denne aldersgruppen, og den mest fremtredende utviklingen ser vi på antall eldre med demens.

Brukeres behov skal settes i sentrum for utvikling og endring, innbyggere ønsker fleksibilitet og frihet til å bestemme over egen hverdag. Vi opplever at frivillige og pårørende stiller opp, men at de og ønsker en frihet fremfor forpliktende oppgaver over tid.

Forebygging, rehabilitering og behandling skal i størst mulig grad foregå i kommunene og helse og velferdstjenestene blir mer spesialiserte. Vi utfordres som kommune til å etablere ny kunnskap, lete frem, mobilisere og ta i bruk de samlede ressursene på nye måter. Med dette menes:

- ✓ Teknologi,
- ✓ Ny kunnskap,
- ✓ Nye faglige metoder
- ✓ Organisatoriske endringer
- ✓ Samskapning med private

Disse utfordringene vil om vi ikke tenker nytt gi en ubalanse mellom behov og tilbud. Sentrale og lokal føringer og innspill fra innbyggerne peker på noen viktige og avgjørende muligheter:

- ✓ Legge til rette for et aldersvennlig samfunn
- ✓ Legge til rette for løsninger som gjør at den enkelte kan bo lengre hjemme

- ✓ Prioritere tjenester og oppgaveløsning som fremmer forebygging og mestring av egen hverdag.
- ✓ Ta i bruk muligheter som teknologien gir.
- ✓ Tenke nytt i forhold til behov, krav og fastsette felles forventninger for våre fremtidige tjenestetilbud.
- ✓ Legge til rette for at pårørende kan være en ressurs
- ✓ Videreutvikle samarbeid med frivillige
- ✓ Styrke kompetanse hos medarbeidere og ledere
- ✓ Øke kompetanse og ivaretagelse av de eldre sin psykiske helse
- ✓ Helhet og samhandling internt i kommunen og mot spesialisthelsetjenesten, kompetansemiljø, næringsliv for å løse komplekse utfordringer
- ✓ Tjenesteytingen skal preges av stor grad av brukermedvirkning

En fremtidsrettet og god helse- og omsorgstjeneste må legge større vekt på aktivisering, både sosialt og fysisk, og gi økt oppmerksomhet på brukerens sosiale, eksistensielle, åndelige og kulturelle behov.

Omsorg 2020

## 4. Strategier og handlingsplan

### Strategi 1: Et aldersvennlig Oppdal

Et aldersvennlig Oppdal skal legge til rette for at den enkelte skal kunne utnytte sin ressurser og ha mulighet til å leve selvstendige og aktive liv. Dette innebærer tiltak som gir de eldre hverdagsmestring og god livskvalitet. En aldersvennlig samfunn har et inkluderende og tilgjengelig miljø som fremmer aktiv aldring. Jfr kommuneplanens samfunnsdel

Utvikling av et aldersvennlig samfunn krever tverrsektoriell innsats. Innbyggerinvolvering og samskapning står sentralt i utviklingen av et aldersvennlig samfunn, det fokuseres på de miljømessige, sosiale og økonomiske faktorene som påvirker voksnes helse og trivsel.

Oppdal kommune har vedtatt at vi skal arbeide for å bli et mer demensvennlig samfunn, slik at personer med demens kan møte forståelse og støtte. Ha mulighet til å delta i hverdagsaktiviteter som å handle, bruke offentlig transport, kommunisere med offentlige myndigheter, delta i kulturaktiviteter og foreningsliv

Tiltak	Ansvar	tidsrom	Evaluering
Oppdal kommune skal bli et demens vennlig samfunn	Ordfører Kommunedirektør Helsefaglig rådgiver Enhetsledere	2021 - 2025	2023 og 2025
Universell utforming  Lett tilgjengelige fasiliteter	Folkehelsekoordinator Private lag og organisasjoner	2021 - 2025	2023 og 2025
Informasjon/opplæring av ansatte i næringslivet	Oppdal kommune Hukommelsesteam	2021-2025	2023 og 2025
Forbedre digital informasjon som fremmer egen mestring når en blir eldre	Helsefaglig rådgiver Enhetsledere Leder IT og digital samhandling	2021 - 2025	2023 og 2025



## Strategi 2: Aktivitet og felleskap

Leve hele livet er en reform for aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap. For personer som over tid opplever at de er ensomme, kan ensomhet bidra til å forsterke eksisterende helseproblemer eller være en risikofaktor for å utvikle helseproblemer. Langvarig ensomhet hos eldre er forbundet med svekket funksjonsnivå, både fysisk og mentalt, og redusert livskvalitet. Svekket funksjonsnivå virker tilbake på ensomhetsopplevelsen og kan skape selvforsterkende onde sirkler.

Eldre innbyggere i Oppdal skal få informasjon om aktivitetstilbud, arenaer for sosialt samvær og nettverksbygging. Aktiviteter skal være lett tilgjengelige, tilpasset individuelle behov, slik at en fremmer aktivitet og sosialt samvær. Vi ønsker å nå flere «friske» eldre med begynnende funksjonsfall før de kommer i den fasen at de blir sittende hjemme. Vi ønsker å få til en organisering av arrangementer, aktiviteter og møteplasser der det og kan inviteres til generasjonsfellesskap, som skaper gjensidig forståelse og utveksling av kunnskap og erfaringer.

«Mennesket er menneskets helsekilde» sitat Per Fuggeli

Tiltak	Ansvar	Tidsrom	Evaluering
Seniorkafe	Friskliv og mestring	2021, 20 ganger pr. år	Årlig
Basseng	Friskliv og mestring Med/rehab.	2021, 3 grupper, hver gruppe har 20 ganger pr. år	Årlig
Sterk og stødig Turgrupper	Friskliv og mestring	5 grupper, 30 ganger pr. år 1 gruppe, 15 ganger pr. år	
Nyby	Velfersteknologiprojektet og frivillige	2021 – 2022	2022
Aktivites venn for personer med Demens Besøksvenn	Demensforeningen Røde kors	2021 – 2025 2021 - 2025	
Eldrekafe	Frivillighetssentralen	2021 - 2025	
Dagtilbud for personer med Demens og hjemmeboende eldre	Oppdal kommune	2021 - 2025	Tertial evaluering

Oppdalshallen	pensjonistforeningen		
Komp	Hjemmetjenesten Med/rehab	2021 - 2025	Årlig
Pårørendeskole og samtalegrupper/ påørende til personer med Demens	OHS Demensforeningen	2021 – 2025, 1-2 kurs /år	Evalueres ved gjennomføring
Livsgledehem	OHS	2021 - 2025	Årlig sertifisering

### Strategi 3: Mat og måltider

Vi ønsker å skape gode måltidsopplevelser og redusere underernæring. God mat er grunnleggende for god helse og livskvalitet gjennom hele livet. Eldre skal få næringsrik mat som både ser god ut, dufter godt og smaker godt. Maten skal være tilpasset den enkeltes behov og serveres i en hyggelig ramme. Eldre bør få større mulighet til å velge hva de vil spise, og når de vil spise og dele et godt måltid med andre. Slik skal eldre få mulighet til å leve livet – hele livet.

Mat og måltider blant eldre har i de senere årene blitt satt på dagsorden i Norge. Likevel ser det ut til å være et stort gap mellom det helsemyndighetene anbefaler og det som er tilbudet til mange eldre. Kunnskap på området tyder på at ikke alle eldre får ivaretatt sine grunnleggende behov for mat fordelt gjennom hele døgnet, ernæringsinnhold og gode måltidsopplevelser

«Mat og måltider blant eldre har i de senere årene blitt satt på dagsorden i Norge. Likevel ser det ut til å være et stort gap mellom det helsemyndighetene anbefaler og det som er tilbudet til mange eldre. Tilbakemeldinger fra dialogmøtene og kunnskap på området tyder på at ikke alle eldre får ivaretatt sine grunnleggende behov for mat fordelt gjennom hele døgnet, ernæringsinnhold og gode måltidsopplevelser»

Tiltak	Ansvar	Tidsrom	Evaluering
Systematisk kartlegging av ernæringsstatus	Hjemmetjenesten OHS	2021 - 2025	På individnivå
Kompetanseheving for ansatte i ernæring	Avdelingsledere	2021 - 2025	Kontinuerlig
Matombringing av Kald mat	Hjemmetjenesten OHS, kjøkken	2021 - 2025	Brukerundersøkelse

Lunch/middag ved dagtilbudene	Hjemmetjenesten	2021 - 2025	Brukerundersøkelse
Middag for eldre på kafe	Frivillighetssentralen	2021 - 2025	Kontinuerlig
Forslag om varm middag utkjøring	Private næringsliv	2021-2025	Tiltak må vurderes
Trøndersk matmanifest- bruk av lokale råvarer i sesong	OHS	2021 - 2025	Kontinuerlig

#### Strategi 4: Helsehjelp

Vi skal legge til rette for og gi tjenester som fremme livskvalitet og mestring av hverdagen for den enkelte.

Uavhengig av hvilke situasjon den enkelte er i, skal vi stille spørsmålet - Hva er viktig for deg? for å mestre den hverdagen du har nå. Vi skal legge til rette for å mobilisere den enkeltes egne ressurser, bidra til at den enkelte får dekket sitt behov for trygghet, hjelp og verdighet når egne ressurser avtar på grunn av sykdom og funksjonssvikt

Helsehjelp er en av strategiene fordi eldre oftere rammes av somatisk og psykisk sykdom, og fordi mange eldre har flere sykdommer samtidig og trenger hjelp med sammensatte og komplekse behov. Mange eldre får ikke ivarettatt sine grunnleggende behov for god helsehjelp.

Eldre skal føle seg verdsatt, bli sett og involvert i beslutninger som angår dem selv. Vi skal øke innsatsen knyttet til tiltak og tjenester som legger til rette for at den enkelte skal få mulighet til å leve hjemme så lenge som mulig og få støtte til å mestre hverdagen, på tross av sykdom og funksjonssvikt. Samtidig skal innbyggerne ha trygghet for å få heldøgnsstilbud i tilrettelagt bolig/institusjon når de trenger det. Når livet går mot slutten, skal eldre få god lindrende omsorg og pleie.

Tiltak	Ansvar	Tidsrom	Evaluering
Forvaltningskontor	Oppdal kommune	2022 - 2025	2025
God kapasitet på heldøgns plasser/ Avlastningsplasser Rehabiliteringsplasser /avdeling som samarbeider tverrfaglig Plasser for personer med Demens (Trinn 2 Sanatelltunet)	Oppdal kommune	2021 - 2025	Tertial rapportering

Hverdagsrehabilitering. Komp pro	Hjemmetjenesten Med/rehab	2021 - 2025	Tertial rapportering
Palliativ team/omsorg	Hjemmetjenesten OHS	2021 - 2025	Kontinuerlig
Velferdsteknologi Digitale tilsyn	Prosjektgruppe/leder Hjemmetjenesten Med/rehab OHS	2021 - 2025	Årlig
Kompetanse plan I helse – og omsorgstjenestene	enhetsledere	2021 - 2025	Årlig

### Strategi 5: Sammenheng i tjenestene

Sammenheng i tjenestene har som mål å gi eldre økt trygghet og forutsigbarhet gjennom pasientforløp og overganger mellom eget hjem, sykehus, sykehjem og færre ansatte å forholde seg til. Mange eldre og deres pårørende opplever manglende kontinuitet og forutsigbarhet i tjenestetilbudet med unødvendige brudd og krevende overganger. Målet er også å ta vare på de som tar vare på sine nærmeste, og gi pårørende støtte og avlastning, slik at de ikke sliter seg ut.

*«I sum bidrar pårørende like mye som helse- og omsorgstjenesten. For mange varer omsorgsrollen lenge, mer enn 15 år for en fjerdedel.» sitat  
Anita Hatland fra Pårørendeaksjonen*

Eldre sitt tjenestetilbud skal ta utgangspunkt i hva som er viktig for den enkelte. Sentrale virkemidler for å få til en personsentrert tilnærming er en kartleggende velkomstsamtale ved oppstart av tjenestetilbudet og ved flytting mellom ulike tjenestenivå, utforming av individuell plan, primærkontakt og jevnlig pasient- og pårørendesamtaler

Tiltak	Ansvar	Tidsrom	Evaluering
Forvaltningskontor Tverrfaglig førstegangsbesøk Gode pasientforløp	Oppdal kommune	2022 - 2025	Brukerundersøkelse hvert annet år
Felles pasientjournal Helseplattformen	Oppdal kommune	2023 - 2025	2024
Utvikle rollen som primær/sekundær kontakt - koordinator	Oppdal kommune	2021 - 2025	IPLOS
God pårørendestrategi Jfr veileder om pårørende i helse – og omsorgstjenesten	Enhetsleder Avdelingsledere	2021 - 2025	Gjennom brugerundersøkelser hvert annet år og gjennom dialog

*Jeg opplever at personsentrert omsorg ofte blir  
personalsentrert omsorg – det er systemene som  
bestemmer og ikke den enkelte pasient.»*