

Leve heile livet i Fjaler

Handlingsplan for 2024 – 2028

Vedteken i KOM-sak 043/24



FJALER KOMMUNE

-eit ope samfunn

Innleiing

Fjaler kommune vedtok i starten av 2018 ny helse- og omsorgsstrategi for kommunen. I den var det lagt ned eit omfattande arbeid med spørjeundersøking til innbyggjarane, kartlegging og intervju med involverte einingar samt politisk og administrativ styring. Planen har lagt eit godt grunnlag for korleis kommunen ønsker å utvikle helse- og omsorgstenestene sine.

Same året vart det starta opp førebyggjande helsesamtale til delar av den eldre befolkninga i kommunen. Samtalane gav oss viktig kunnskap om utfordringar og behov dei eldre har. I 2019 vart det gjennomført ei omorganisering av helse- og omsorgstenestene, og det vart danna ulike ressursgrupper knytt til nasjonale mål og føringar. Det er og starta opp eit forprosjekt for å kartlegge kva areal som kan nyttast til framtidige helse- og omsorgstenester (heildøgnsbemanna omsorgsbustader og dagsenter).

Leve heile livet – ei kvalitetsreform for eldre vart lagt fram i 2018. Arbeidet som har vore gjort innan helse og omsorg dei siste åra har gitt eit godt grunnlag for arbeidet med reforma i Fjaler.

I tillegg til det som er skissert i planen, vil Fjaler kommune utvikle ein kompetanse- og rekrutteringsplan i samsvar med satsingsområda i planen.

Denne handlingsplanen syner kva tiltak vi vil prioritere i perioden 2024-2028. Det er i stor grad vektlagt tiltak som kan vidareførast eller setjast i gang innanfor dei eksisterande økonomiske rammene. Nokre tiltak vil vere avhengig av tilskotsmidlar.

Vi har i dette dokumentet ikkje lista opp alt det gode arbeidet som allereie vert gjort i dei ulike tenestene våre, men som også er ein viktig del av innsatsen i reformarbeidet.

Kort om Fjaler

Fjaler kommune ligg på sørsida av Dalsfjorden med i underkant av 3000 innbyggjarar. Kommunen har ein spreidd geografi med bygder i ulike delar av kommunen og Dale som kommunesenter.

Befolkningsutviklinga dei siste ti åra syner vekst i kommunesenteret og nedgang i bygdene. Sterk vekst i Dale legg press på utbygging, sosial og teknisk infrastruktur. Det merkast og gjennom prispress og bustadmangel.

Dei demografiske utfordringane med ei aldrende befolkning er etter kvart godt kjent, men her får vi også eit ekstra moment i at bygdene våre vil merke dette særleg godt. Dette må vi ta høgde for ved planlegging av framtidige helsetilbod.

Om reforma

Leve heile livet er ei kvalitetsreform for eldre lagt fram i 2018. Målet med reforma er at eldre kan meistre livet lenger og ha ein trygg, aktiv og verdig alderdom. Meir konkret skal Leve heile livet bidra til:

- At eldre får fleire gode leveår med god helse og livskvalitet, meistrar eige liv og får den helsehjelpa dei treng når dei har behov for den
- Pårørande som ikkje blir utslitne, og som kan ha ein jamn innsats for sine næraste
- Tilsette som opplever at dei har eit godt arbeidsmiljø, der dei får nytte kompetansen sin og gjere ein fagleg god jobb

Reforma Leve heile livet er delt inn i fire fasar. Første fase handlar om informasjon og oppstart. Denne handlingsplanen er ein del av fase 2, kartlegging og planlegging. Når denne er vedteke startar arbeidet med implementering og gjennomføring i fase 3. I fase 4 skal ein evaluere og forbetre tiltaka i planen.

Innsatsområder i reforma

Leve heile livet har fem innsatsområde, desse er:

1. Eit aldersvenleg Norge/Aldersvenleg samfunn
2. Aktivitet og fellesskap
3. Mat og måltid
4. Helsehjelp
5. Samanheng i tenestene

Under kvart av dei fem innsatsområde presenterer reforma fem løysingar som kommunane kan ta i bruk. Handlingsplanen er difor organisert etter desse innsatsområda og forslaga til tiltak. Vi har kome fram til tiltak vi vil prioritere innanfor alle fem hovudområda.

1. Aldersvenlege lokalsamfunn

Aldersvenlege lokalsamfunn tar for seg utfordringa ved at vi vert stadig fleire eldre i landet. Ei aldrande befolkning vil ha innverknad på dei fleste tenestene til kommunen. I Fjaler syner utvikling og framskriving at vi vert stadig fleire eldre samtidig som vi vert færre i arbeidsfør alder. Vi ser og at kommunesenteret veks medan det vert færre innbyggjarar i fleire bygder.

Som ein konsekvens av utviklinga i kommunen har Fjaler vedteke å samle sine helsetenester i kommunesenteret Dale. Dette meiner vi er viktig for å kunne skape eit godt og samla tenestetilbod, men det gir oss også klare utfordringar ved planlegging av framtidige tilbod i grendene då responstida vil verte lengre enn i sentrum.

Satsingsområde aldersvenlege samfunn understrekar kor viktig det er at dei eldre sjølve og befolkninga elles er med på å skape eit aldersvenleg Noreg.

Tiltak:

1. Motivere eldre til å planlegge eigen alderdom

Det ligg eit stort potensiale i å bevisstgjere eldre tidleg når det gjeld å planlegge eigen alderdom. Både eldre som står framfor eit nytt kapittel i livet med tanke på skifte av bustad, men også dei unge eldre kan bli utfordra på dette. Her vil informasjon og involvering vere viktig.

- a) Informasjonsdag med tema: Bevisstgjere med tanke på utforming av eigen bustad
- b) Informere i andre kanalar (samling på nett, brosjyre, planleggelitt.no)
- c) Oppmuntre til å ivareta eige nettverk – informere om aktivitetstilbod (nett, brosjyre)
- d) Samarbeid med brukarorganisasjonane

2. Invitere eldre med i planlegging

Vi vil involvere innbyggjarane for å skape bevisstheit om korleis ein ser for seg framtida og legge til rette for medverknad i høve planlegging og utforming av lokalsamfunnet.

- a) Innhente informasjon (folkemøte, idémyldring) om korleis dei eldre og unge eldre vil bu – ta med denne informasjonen i dialog med utbyggjar.
- b) Bruke dei lokale råd og organisasjonane i arbeid med kommuneplanar.

3. Transport

Mangel på transporttilbod er som for mange andre kommunar ei stor utfordring for Fjaler. For eldre som bur utanfor sentrum er det nærast umogleg å delta på aktivitetar eller nytte seg av helsetenestene om ein ikkje køyrer bil.

- a) Utgreie alternative moglegheiter for transport ?
- b) Informasjon om eksisterande ordningar

4. Deltaking i nettverk for aldersvenlege lokalsamfunn

2. Aktivitet og fellesskap

Mange eldre mister mykje sosial kontakt når dei vert pensjonistar eller mister ektefellen. Tre av ti personar over 80 seier at dei er einsame. Mange eldre har behov for tilpassa møteplassar og aktivitetar i lokalsamfunnet. Fysisk aktivitet og fellesskap kan beskytte mot ei rekke helseplagar og redusere dødelegheit.

I Fjaler er det mange gode aktivitetstilbod, både i regi av kommunen og frivillige. Vi har fleire aktive lag og råd der eldre engasjerer seg i aktivitetar og møteplassar. Ei aktiv fysio- og ergoterapiteneste sørger for treningstilbod i fleire bygder i kommunen. I institusjon er det eit rikt tilbod av ulike aktivitetar som både bebuarane på sjukeheim, i omsorgsbustader og heimebuande kan nytte seg av. Likevel er det fleire einsame i kommunen vår. Vi bur i ulike delar av kommunen, og mange har ikkje sertifikat eller eit kollektivtilbod som gjer at ein kan delta på det som skjer.

For å kunne dekke dei praktiske behova hjå eldre og fremje eit sterkare og meir inkluderande lokalsamfunn, så er det naudsynt å utarbeide ein frivilligstrategi. Det er eit mål at frivilligheit skal vere ein viktig del av tilbodet til dei eldre. Ein frivilligstrategi bør vere godt gjennomtenkt og heilskapeleg.

I tiltakspunkta som ikkje er uttømmende, er det nemnt nokre tiltak som er viktig for å auke livskvaliteten til dei eldre. Ein samfunnskontakt innan helse og omsorg vil vere ein viktig pådrivar for å sikre tverrfagleg samarbeid innan frivilligheit og legge til rette for gode møteplassar og aktivitetstilbod for den eldre befolkninga.

Tiltak:

1. Utvikle og legge til rette for fleire generasjonsmøteplassar
Å skape generasjonsmøter handlar både om å etablere møteplasser mellom unge og eldre i dagleglivet og om å organisere aktivitet og verksemd på tvers av generasjonane.
2. Samfunnskontakt
 - a) Utvikle ein samfunnskontakt innan helse og omsorg som skal fungere som bindeledd og koordinator mot nærmiljø, familie og pårørande og andre i lokalsamfunnet.
3. Lokalisering omsorgsbustader
Når det skal byggast heildøgnsbemanna omsorgsbustader må sambruk og samlokalisering vere i fokus. Viktig å ha eldre med i planlegging. Stikkord for planlegging; universell utforming, velferdsteknologi, livsløpstandard, friareal, generasjonsmøteplassar.
4. Følgje opp bustadsosial handlingsplan
 - a) Bustadsosial handlingsplan vart vedteken i 2020. Følgje opp tiltaka i den som går på bustadsosialt team.

5. Frivilligstrategi:

Det er naudsynt å få utarbeidd ein strategi som skildrar kva vi ynskjer å oppnå med frivilligarbeid blant eldre. Det må gjennomførast ein kartlegging av tilgjengeleg ressursar og kartlegging av kva behov dei eldre har som skal dekkast gjennom friviljug innsats. Vi må vidare konkretisere mål med strategien. Til dømes auke livskvaliteten for eldre, sikre fleire sosiale aktivitetar, avlaste helse- og omsorgstenestane, sikre betre transporttilbod osv.

3. Måltid og ernæring

Nasjonale kartleggingar syner at mange eldre et for lite mat og feil mat. Feilernæring kan gjere dei meir utsett for fysiske og psykiske helseplager og kan gjere at dei orkar mindre og trivast dårlegare. Å bidra til at eldre et nok og riktig mat kan vere like viktig for helsa og livskvaliteten deira.

Det er viktig med eit stort fokus på ernæring. I 2019 vart det gjennomført ei brukarundersøking om mattilbodet. Måltida på sjukeheimen er i dag fordelt jamt utover dagen med fire hovudmåltid + frukt og seinkvelds. Mat vert også servert utanom måltid ved behov eller ønske.

Tiltak:

- 1) Evaluere flytting av middagsmåltidet på sjukeheimen
Middagsmåltidet vart flytta i 2019/2020. No har ein erfaring gjennom nokre år til å evaluere endringa.
- 2) Auka fokus på det sosiale ved måltidet på sjukeheimen
 - a) Fokus på å plassere brukarar med kjennskap til kvarandre og felles interesser saman for å auke matlyst
 - b) Fokus på at personale tar seg tid til å ete saman med brukarane
 - c) Besøksven for heimebuande: starte opp prosjekt besøksven
- 3) Ernæringsarbeid
 - a) Auka fokus på ernæringskartlegging og ernæringsarbeid i alle tenestene.
 - b) Styrke kommunikasjon mellom alle einingane i høve mat og ernæring for å fange opp alle behov
 - c) Rehabiliteringsopphald ernæring
 - d) Særleg fokus på heimebuande sin ernæringssituasjon
- 4) Utvikle ressursgruppe innanfor ernæring
- 5) Smøremåltid på korttidsavdelinga.

4. Helsehjelp

Leve hele livet er ei reform for å betre dei eldre sine helse- og omsorgstenester, der det viktigaste spørsmålet er: Kva er viktig for deg? Eldre skal kjenne seg verdsett og sett og involverast i avgjersler som handlar om dei sjølv.

Eldre skal få moglegheit til å leve heime så lenge som mogleg, og få støtte til å meistre kvardagen, på tross av sjukdom og funksjonssvikt. Eldre skal få moglegheit til å leve livet – heile livet.

Fjaler kommune har ei aktiv fysio- og ergoterapiteneste som i stor grad brukar fysisk aktivitet både som førebyggjande innsats og behandling. Tenesta har tilbod om treningsgrupper i alle delane av kommunen.

Tiltak:

- 1) Auka fokus på rehabilitering
 - a) Fange opp rehabiliteringspasientar tidlegare
 - b) Fysioterapeut og ergoterapeut deltek på tildelingsmøter
 - c) Halde kontinuitet i rehabiliteringa
 - d) Utvikle ressursgruppe innan rehabilitering
- 2) Sikre kontinuitet i implementering av velferdsteknologiske løysingar
 - a) Ressursgruppe velferdsteknologi
- 3) Vurdere vidareføring av førebyggjande helsesamtale
- 4) Utvikle ressursgruppe innan demens
 - a) Kartlegging i tidleg fase
 - b) Samarbeid med fastlege
 - c) Demenskoordinator
 - d) Demensplan 2025 (nasjonal)
 - e) Dagtilbod for personar med demenssjukdom
 - f) Pårørandestøtte

5. Samanheng i tenester

Mange eldre og deira pårørande opplever at tenestene ikkje heng godt nok saman. Eitt av måla med Leve heile livet – reforma er difor å skape eit meir samanhengande tenestetilbod for eldre og deira pårørande. Dei eldre skal oppleve at dei ulike tenestene samarbeider, at det er kontinuitet i tilbodet og at dei har færre tilsette å forhalde seg til.

Tiltak:

1) Den enkelte sine behov

Tenestetilbodet skal ta utgangspunkt i kva som er viktig for den enkelte. For å få til dette må helse- og omsorgstenesta blant anna kartlegge den enkelte sitt behov, tilby individuell plan og organisere ansvarsgruppe til dei med samansette behov, sørge for jamleg dialog med brukar og pårørande.

- a) Alle som ynskjer det skal få individuell plan
- b) Delta i læringsnettverk for gode pasientforløp
- c) Vidareutvikle elektroniske meldingar mellom kommune, fastlegar og spesialisthelsetenesta
- d) Systematisk arbeid knytt til kartlegging, tildelingsmøter og rehabilitering
- e) Tverrfagleg samhandling
- f) Bruke utarbeidde sjekklister for å sikre god informasjonsflyt og gode tenester med fokus på kva som er viktig for pasienten

2) Pårørandestøtte

Mange pårørande har krevjande omsorgsoppgåver og utsetjast for store belastningar. Det er difor viktig at pårørande får god støtte og avlasting, og at innsatsen deira vert anerkjent.

- a) Opprette telefontid til pårørande ein gong i veka, innanfor eit gitt tidspunkt, der pårørande kan ringe eining og få informasjon om sine nære.
- b) Fortsett fokus på avlastingsopphald for å imøtekomme behov til pårørande som har store omsorgsoppgåver.
- c) Ta i bruk digitale verktøy for informasjon og dialog. DigiHelse vert teke i bruk i april 2024.
- d) Auke kontinuitet i tenestene
- e) Vurdere avlasting i eigen heim
- f) Pårørandeskule/samtalegrupper

	Tiltak	Område	Ansvarleg	Økonomi	Tidsrom/frist
1	Motivere eldre til å planlegge eigen alderdom	1	Kommunalsjef helse og omsorg Folkehelsekoordinator	Ordinær drift	Kontinuerleg arbeid
2	Invitere eldre med i planlegging	1	Kommunalsjef helse og omsorg/teknisk, folkehelsekoordinator, kommunalsjef kultur og samfunnsutvikling	Ordinær drift	Heile planperioden 2024-2028

3	Transport	1	Ordføraren	Prosjektmidlar	Kontinuerleg arbeid
4	Delta i nettverk for aldersvenlege lokalsamfunn	1	Tenestekontoret	Ordinær drift	I heile nettverks-perioden
5	Legge til rette for fleire generasjonsmøteplassar	2	Leiar kultur og samfunnsutvikling og folkehelse-koordinator	Drift Prosjekt-midlar	Kontinuerleg arbeid
6	Samfunnskontakt	2	Tenestekontoret	Kr 500 000	2025
7	Forprosjekt heildøgnsbemanna-omsorgsbustader	2	Kommunalsjef helse og omsorg/teknisk	Eiga løyving	2024 - 2028
8	Følgje opp bustadsosial handlingsplan	2	Medlemmar av bustadgruppa	Ordinær drift	2024
9	Evaluerer flytting av middagsmåltidet	3	Leiar sjukeheim	Ordinær drift	2024
10	Auka fokus på det sosiale ved måltidet	3	Leiar sjukeheim	Ordinær drift	2024
11	Ernæringsarbeid	3	Leiar sjukeheim/heime-teneste/miljø-teneste og helsetenestene, psykisk helse	20% stilling	2025
12	Ressursgruppe ernæring	3	Leiar sjukeheim	Ordinær drift	2025
13	Smøremåltid på kortidsavdeling	3	Leiar sjukeheim	Ordinær drift	2024
14	Auka fokus på rehabilitering	4	Leiar helsetenestene	Kr 450 000	2025
15	Sikre kontinuitet i implementering av velferdsteknologiske løysingar	4	Tenestekontoret	Drift	Kontinuerleg arbeid
16	Vurdere førebyggjande helsesamtale	4	Leiar heimetenesta	Prosjektmidlar	2025
17	Vidareutvikle ressursgruppe for demens	4	Leiar sjukeheim	Ordinær drift	Kontinuerleg arbeid
18	Ivareta den einskilde sine behov i samband med søknad og utforming av tenester (kva er viktig for deg).	5	Tenestekontoret	Ordinær drift	Kontinuerleg arbeid
19	Pårørandestøtte	5	Tenestekontoret	Ordinær drift	Kontinuerleg arbeid