



# EN DAG PÅ KORTTIDSOPPHOLD

- Stavanger kommune har 214 korttidsplasser
- Korttidsplassene skal gjøre brukere i bedre stand til å mestre hverdagen i eget hjem
- I 2016 var gjennomsnittlig liggetid per korttidsopphold 26,2 døgn
- En hovedutfordring er at brukerne får funksjonsfall fordi de ikke klarer å opprettholde aktiviteten
- Vedleggsheftet beskriver en dag på korttidsopphold, beskrevet gjennom utvalgte personas

# Hva er et korttidsopphold?

---

- Korttidsopphold er tilbud til hjemmeboende og brukere som blir utskrevet fra sykehuset og som trenger avklaring, rehabilitering og opptrening for å kunne bo hjemme lengst mulig.
- Målrettet opptrening fra første dag og tidlig innsats fra Fysio- og ergoterapitjenesten skal øke sirkulasjonen i korttids plassene og gjøre tilbudet mer tilgjengelig for flere.
- Et korttidsopphold på sykehjem er tidsbegrenset, og kan vare fra én dag til 12 uker. Tilbudet kan være rullerende, det vil si at du vekselvis bor hjemme og på sykehjem.



# Årsaker til hvorfor bruker har fått innvilget korttidsopphold



- Akutt funksjonsfall i hjemmet
- Kartlegge behov for omsorgstjenester/langtidsplass på sykehjem/omsorgsbolig
- Utskrevet fra sykehus med behov for døgntjeneste
- Forebygge sykehusinnleggelse
- Utsette behov for langtidsplass på sykehjem
- Ferieopphold
- Fast rulleringsopphold



## Møt Peder, 72 år

### HVERDAG

Er på rullerende opphold på korttid. Bor alene i kommunal bolig, ble skilt for mange år siden.

Er ensom, har kun en kusine som bor i byen, men hun kommer ikke på besøk så ofte.

Drikker en del. Er meget passiv. Fast røyker og har utviklet KOLS.



### VERDIER

Setter sin ære i å klare seg selv. Vil bestemme over eget liv.

### Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Ikke motivert til fysisk aktivitet
- Kjører elektrisk rullestol
- Kan ting selv og syntes «hjelpemidler» er for sveklinger!

### Fungerer godt:

- Bor i egen bolig som har heis
- Lager mat selv
- Syntes det går greit å komme seg rundt på den elektriske rullestolen
- Får det bedre av å være på rullerende opphold på korttid

### Fungerer mindre godt:

- Ofte innlagt på sykehuset
- Ensom – har lite nettverk
- Klarer ikke motivere seg selv til trening etter korttidsoppholdet

### Kunne tenke seg:

- Ikke bli innlagt igjen – liker ikke sykehus
- Bedre pust
- Større nettverk og mer sosial kontakt
- Å reise til Syden!



## Møt Ingrid, 84 år

### HVERDAG

På korttidsopphold. Bor til vanlig i eget hus sammen med ektefelle. Har stort nettverk, mesteparten av familien bor i byen og får ofte besøk av barn og barnebarn.

Frisk og aktiv, liker å komme ut og bevege seg i naturen.

Har hatt et lårhalsbrudd som har nedsatt funksjonen hennes.



### VERDIER

Motivert til å bli boende i eget hjem. Familien betyr mye – spesielt barnebarn.

### Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Går ofte turer med ektefelle eller venner
- God til å følge opptrening etter lårhalsbrudd
- Vil raskt i gang igjen

### Fungerer godt:

- Kognitiv klar
- God til husarbeidet og andre huslige oppgaver
- Motivert til trening

### Fungerer mindre godt:

- Smerter og funksjonsnedsettelse etter hoftebrudd
- Savner familien og vil gjerne raskt hjem fra korttidsoppholdet
- Har problemer med synet

### Kunne tenke seg:

- Komme tilbake til sitt gamle funksjonsnivå
- Komme raskt hjem til sin mann som trenger hjelpen hennes
- Ønsker å kunne klare seg selv

## Møt Ola, 80 år



### HVERDAG

Er ensom og bitter. Ektefelle døde for 8 år siden, og har ikke kontakt med familien. Vennene er alle døde.

Inaktiv – sitter i rullestol.

Ser mye TV. Bruker pengene sine på spill; hesteløp og lotto.



### VERDIER

Setter pris på ærlighet og rettferdighet. Liker god konkurranser og spill.

### Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Har aldri trent
- Har vært vant til hardt fysisk arbeid

### Fungerer godt:

- Spiser godt, men usunt

### Fungerer mindre godt:

- Har gitt opp
- Dårlig økonomi
- Begynnende demens
- Vanskelig å bruke hendene på grunn av gikt

### Kunne tenke seg:

- Å være frisk
- Å ha noen å bry seg om
- Være i fred hjemme

# Møt Helena, 52 år



## HVERDAG

Bor i hus med ektefelle. Har 3 barn. Arbeider fulltid i lederjobb og reiser en del. Er også engasjert i frivillig arbeid.

Er veldig sosial og et stort nettverk.

Ha en mor på korttidsopphold i sykehjem og en svigerfar som er syk men som fremdeles bor i eget hus, alene. Bekymrer seg en del om sin mor, som har blitt verre.



## VERDIER

Veldig pliktoppfyllende. Synes man har et ansvar for hverandre. Vil gjerne ha kontroll.

## Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Kjører bil til og fra arbeid
- Henter barnebarn på sykkel et par ganger i uken
- Synes det er vanskelig å støtte sin mor i å bli mer selvhjulpne

## Fungerer godt:

- God og tett relasjon med sin mor og svigerfar
- Liker teknologi og nye muligheter – spesielt hvis det kan hjelpe

## Fungerer mindre godt:

- Har litt dårlig samvittighet over ikke å kunne være der nok for sin mor
- Lite tid i hverdagen siden hun har mange baller i luften
- Bekymrer seg om hennes mor kan klare seg selv etter korttidsoppholdet

## Kunne tenke seg:

- Vil gjerne vite mer om hvordan hennes mor har det, og om hun trenger hjelp i løpet av dagen

# Møt Andreas, 44 år



## HVERDAG

Arbeider som fysioterapeut på et sykehjem. Har mange års erfaring innenfor feltet.

Har en travel arbeidshverdag hvor pasientene skal aktiveres og trenes. Det er ikke nok tid til hver pasient. Er meget entusiastisk i arbeidet sitt, men mangler teknisk innsikt.



## VERDIER

Omsorgsfull. Motiveres av å få andre i gang til å få det bedre. Sosial og utadvendt.

## Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Trener selv 4 ganger i uken
- Stor erfaring med å trene andre
- Ekspert i gjenopptrening av eldre etter fall

## Fungerer godt:

- Meningsfull hverdag
- Motiverende person
- God til å veilede andre
- Entusiastisk

## Fungerer mindre godt:

- Syntes det er litt for lite tid med de eldre
- Frustrert over, at de eldre ikke opprettholder treningen når de kommer hjem
- Det er vanskelig å motivere mange av de eldre

## Kunne tenke seg:

- Et verktøy som motiverer brukerne etter opphold på sykehjem
- Å oppnå gode resultater hos pasientene





# Møt Swetlana, 19 år

## HVERDAG

Arbeider som assistent på sykehjem 3 kvelder i uken + ekstravakter.

Bor sammen med 2 venninner og er 1. års student.

Holder på å lære seg norsk, men syntes det er vanskelig.

Er veldig sosial og liker det urbane storbylivet.



## VERDIER

Liker fest og moro. Vil gjerne reise og utvide horisonten.  
Jobber for å tjene penger.

## Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Er god til å danse
- Går på yoga
- Går ikke i gang med nye aktiviteter på jobben av seg selv

## Fungerer godt:

- Trives i jobben
- God kontakt med pasientene

## Fungerer mindre godt:

- Dårlig i norsk
- Dokumentasjon og tekniske krav er vanskelig
- Vanskelig å motivere pasientene til egenaktivering
- Syntes tekniske hjelpemidler og IT er kjedelig

## Kunne tenke seg:

- Mindre dokumentasjon
- Bedre verktøy og klar beskjed om hvordan man hjelper de eldre med fysisk aktivitet



## Møt Inger, 50 år

### HVERDAG

Jobber som sykepleier i hjemmetjenesten. Det er travelt arbeid, som sliter på kroppen og er fysisk krevende.

Bor i rekkehus med ektefelle, og har et voksent barn.

Er vant til å stå for det huslig arbeidet hjemme og har mange plikter. Føler seg travel og stresset i hverdagen.



### VERDIER

Vil gjerne gi omsorg og være der for andre. Er stolt av sitt arbeid og går opp i det å være faglig dyktig.

### Erfaring med fysisk aktivitet og egenmestring:

- Liker godt å hjelpe andre – føler seg nyttig
- Har litt erfaring med å oppmuntre til aktivitet og egenmestring

### Fungerer godt:

- Fellesskapet på jobben
- Føler at det er en viktig jobb

### Fungerer mindre godt:

- Skeptisk over endringer
- Liker ikke ny teknologi
- Syntes det er vanskelig å ta over pasienter etter korttidsopphold, da hun mangler overlevering og informasjon
- Ser ofte at de eldre får det dårlig igjen etter bedring på korttidsoppholdet

### Kunne tenke seg:

- Mer tid
- Bedre redskaper som kan støtte den eldre
- Mindre endringer – det er jo fint som det er

06:00-08:00

# Våkner - beskrivelse

Peder, 72 år



Våkner tidlig fordi han har vanskelig med å puste



Setter seg opp i sengen for å klare å puste bedre selv om han fremdeles er trett



Har ikke lyst å ringe på hjelp da han har lyst å klare seg selv



Peder syntes det er lenge å vente frem til morgenstellet og sitter ofte å venter på dem



Peder blir frustrert og skulle gjerne hatt et hjelpemiddel slik at han hadde klart seg bedre selv



Sykepleierne skulle ønske at Peder ringte på dem når han er våken, de har startet med å kikke inn til han for å se om han er våken før vaktskiftet kl. 0700.

Ingrid, 84 år



Våkner tidlig fordi det er uvant å sove alene



Trenger hjelp til å komme seg på toalettet



Ingrid skulle gjerne hatt hjelpemiddel slik at hun hadde klart å bruke toalettet selv



Ingrid syntes det er lenge å vente frem til morgenstellet og leser ofte ukeblad for å få tiden til å gå, men det er vanskelig å få på nok lys til å kunne lese

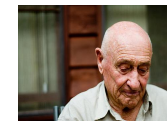


Sykepleierne skulle ønske at Ingrid ringte på dem når hun trengte hjelp og ikke vente til de kommer innom for å vekke henne.



Pårørende er opptatt av at moren får en god natts søvn

Ola, 80 år



Vil gjerne sove til han våkner av seg selv



Blir irritert dersom han blir vekket for tidlig



Har ikke lyst å ringe på hjelp da han har lyst å klare seg selv



Sykepleierne syntes det er vanskelig å vite om de skal gå inn til han eller ikke. Ønsker en annen måte å kunne «overvåke» på enn å gå fysisk inn på rommet hans.

08:00-09:00

# Morgenstell - beskrivelse

Peder, 72 år



Personalet kommer endelig for å hjelpe til med morgenstell



De må komme 2 stykker for å klare å hjelpe Peder



I dag er det dusjing



Peder liker ikke at det er kvinnelige sykepleiere som dusjer han – aller helst ville han klart dette alene

Ingrid, 84 år



Personalet kommer endelig for å hjelpe til med morgenstell

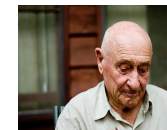


Ingrid syntes de kunne kommet litt før, men vet sykepleierne har det travelt og vil ikke mase



Sykepleieren finner fremm medisiner og hjelper Ingrid på med støttestrøpene

Ola, 80 år



Personalet lar Ola sove så lenge som mulig, og kommer inn til han sist



Ola ønsker ikke morgenstell nå



Han har lyst å sitte i sengen og spise frokost

09:00-10:00

# Frokost - beskrivelse

Peder, 72 år



Frokost blir servert i dagligstuen og Peder spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Peder får hjelp til å smøre maten sin



Peder har ikke særlig matlyst om morgenen



Peder kan bare forlate bordet når han er ferdig



Det er begrenset med snakk rundt bordet, noe på grunn av kognitiv svikt og noe på grunn av funksjonssvikt

Ingrid, 84 år



Frokost blir servert i dagligstuen og Ingrid spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Ingrid liker å smøre sin egen mat



Ingrid skulle gjerne hjulpet til å rydde etter seg når måltidet er ferdig



Ingrid skulle ønske at det var hyggeligere stemning rundt bordet og at alle kunne delta i samtalene



Sykepleierne informerer om at det er en aldersforskjell på mer enn 25 år mellom brukerne

Ola, 80 år



Frokost blir servert i dagligstuen, men Ola ønsker å få maten inn på sitt eget rom



Ola får hjelp til å smøre maten, og får alt servert på et brett



Ola ringer på pleierne når han er ferdig



Etter frokost ønsker Ola morgenstellet sitt

10:00-12:00

# Formiddag - beskrivelse

Peder, 72 år



Får hjelp til å komme seg ut for å ta seg en røyk



Skulle gjerne være ute oftere for å røyke, men liker ikke mase på pleierne



Sitter ellers på rommet resten av formiddagen

Ingrid, 84 år



Ingrid setter seg sammen med noen andre damer og de diskuterer været



De gleder seg til kl. 1100 – da skal det være konsert på dagsenteret



Ingrid skulle ønske det var flere aktiviteter slik at dagene ikke ble så lange

Ola, 80 år



Ola leser avisen som pleieren kommer inn med til han



Etterpå ser han TV frem til det er lunsj

12:00-13:00

# Lunsj - beskrivelse

Peder, 72 år



Lunsj blir servert i dagligstuen og Peder spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Peder får hjelp til å smøre maten sin



Peder kan bare forlate bordet når han er ferdig



Det er begrenset med snakk rundt bordet, noe på grunn av kognitiv svikt og noe på grunn av funksjonssvikt

Ingrid, 84 år



Lunsj blir servert i dagligstuen og Ingrid spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Ingrid liker å smøre sin egen mat



Ingrid skulle gjerne hjulpet til å rydde etter seg når måltidet er ferdig

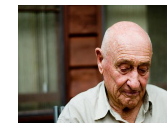


Ingrid skulle ønske at det var hyggeligere stemning rundt bordet og at alle kunne delta i samtalene



Sykepleierne informerer om at det er en aldersforskjell på mer enn 25 år mellom brukerne

Ola, 80 år



Lunsj blir servert i dagligstuen, men Ola ønsker å få maten inn på sitt eget rom



Ola får hjelp til å smøre maten, og får alt servert på et brett



Ola ringer på pleierne når han er ferdig

13:00-15:30

# Ettermiddag 1 - beskrivelse

Peder, 72 år



Får hjelp til å komme seg ut for å ta seg en røyk



Etter røyken tar Peder en liten hvil siden han våkner så tidlig



Sitter ellers på rommet resten av ettermiddagen

Ingrid, 84 år



Ingrid får besøk av fysioterapeuten for å trene seg opp til å gå i trapper igjen

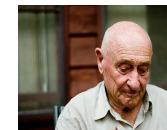


Treningen varer 20 minutter tre dager i uken



Ingrid skulle ønske hun kunne trene oftere, men er usikker på hvilke øvelser hun kan gjøre alene og er redd for å gjøre feil

Ola, 80 år



Ola blir sittende i lenestolen på rommet sitt og ser TV



16:00-17:00

# Middag - beskrivelse

Peder, 72 år



Peder liker ikke fisk og det er fisk til middag 3 ganger i uken. De dagene spiser han lite



Han liker godt ernæringsdrikken han får i tillegg



På mandager er det i tillegg alltid god dessert

Ingrid, 84 år



Ingrid skulle ønske hun visste mer om hva som blir servert hver dag. På den måten er det lettere å glede seg til middag



Ingrid skulle også ønske å hjelpe til med maten da hun er vant til å gjøre dette hjemme



Hun syntes det ofte blir litt mye som på et hotell på sykehjemmet

Ola, 80 år



Ola gleder seg til middag hver dag



Han har god appetitt og er glad i mat



Spiser fremdeles på rommet



Er ikke interessert i å være sosial sammen med de andre

17:00-18:00

# Ettermiddag 2 - beskrivelse

Peder, 72 år



Peder får igjen hjelp til å ta seg en røyk. Han pleier å røyke 4-5 sigaretter om dagen



Hjemme røyker han inne og da blir det nok 20 sigaretter om dagen

Ingrid, 84 år



Ingrid får besøk av barn og barnebarn



De har med vafler som barnebarna har laget. Det liker Ingrid godt



Når besøket har gått, deler hun vaflene med de andre beboerne

Ola, 80 år



Det er bingo kl. 1700. Det liker Ola



Det er den eneste aktiviteten han liker å delta i , så dette ser han frem til

19:00-19:30

# Kveldsmat- beskrivelse

Peder, 72 år



Kveldsmat blir servert i dagligstuen og Peder spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Peder får hjelp til å smøre maten sin



Peder kan bare forlate bordet når han er ferdig

Ingrid, 84 år



Kveldsmat blir servert i dagligstuen og Ingrid spiser sammen med de andre. Alt står klart på bordene



Ingrid liker å smøre sin egen mat

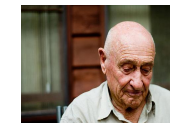


Ingrid skulle gjerne hjulpet til å rydde etter seg når måltidet er ferdig



Ingrid skulle ønske at det var hyggeligere stemning rundt bordet og at alle kunne delta i samtalene

Ola, 80 år



Kveldsmat er det eneste måltidet Ola spiser sammen med de andre



Han blir oppfordret av pleierne å delta



Etter «mye mas» gir han seg, og deltar i fellesmåltidet

19:30-21:00

# Kveld - beskrivelse

Peder, 72 år



Ser TV på rommet



Er ikke så viktig hvilket program som står på, men det litt selskap i det å ha lyden på

Ingrid, 84 år



Ektemannen til Ingrid har vært ute å gått en spasertur, og kommer innom til Ingrid på vei hjem

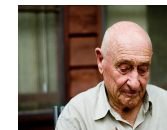


De snakker om hverdagslige ting og hva som foregår hjemme



Ingrid gleder seg til å komme hjem

Ola, 80 år



Ser TV på rommet



Liker å få med seg nyhetene og sport og spill

21:00 ->

# Leggetid - beskrivelse

Peder, 72 år



Peder trenger hjelp til å legge seg



Pleierne må av og til være 2 for å klare kveldsstellet



Peder ligger en stund før han endelig sovner

Ingrid, 84 år



Personalet kommer innfor for å hjelpe til med kveldsstell



I dag må Ingrid øve på å kle av seg selv og gjøre seg i stand til sengen. Dette er viktig for at hun skal klare seg når hun kommer hjem



Ingrid tenker på familien hjemme når hun skal legge seg og gleder seg til hun kan sove i egen seng igjen

Ola, 80 år



Personalet kommer inn for å sjekke at Ola har lagt seg



De må mase litt på han da han like å sitte opp lenge å se TV



Ola sovner som regel med en gang han legger seg og har en god natts søvn