



Holmestrand
kommune

Hvordan få til en dreining av tjenestene med mer fokus på forebygging og mestring?

Jakob Y. Fridriksson
Avdelingsleder
Rehabilitering og mestring
Holmestrand kommune





Hva skal vi gå igjennom?

- ❖ Hvorfor fokus på forebygging og mestring?
– (helhetlig plan Helse omsorg og mestring)
- ❖ Samarbeid og prioritering (dobbeltarbeid)
- ❖ Hva er spesielt med fysioterapeutene?
- ❖ Blir man god over natta?

Fag
Folk
Penger



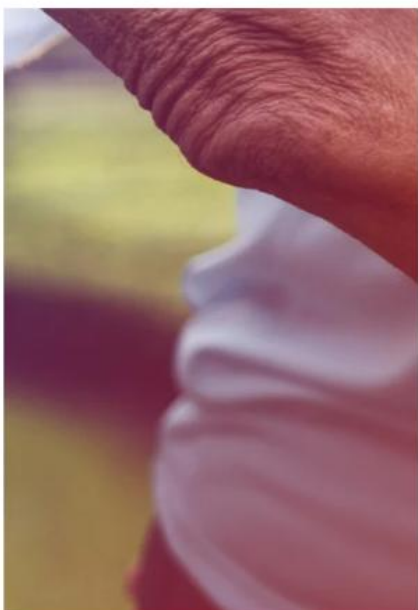
«Det var en øvelse å balansere både innsparingstiltak, unngå kostnader og vise behov for nye tiltak»

**Vi satser på mestring og aktivitet
- Økte andelen av budsjettet
fra 10 % til 13 %**





Holmestrand
kommune



Helhetlig innsats
- vi satser på mestring
og aktivitet



Nærhet når vi kan
- spesialisering når vi
må



Helseteknologi
-et naturlig valg



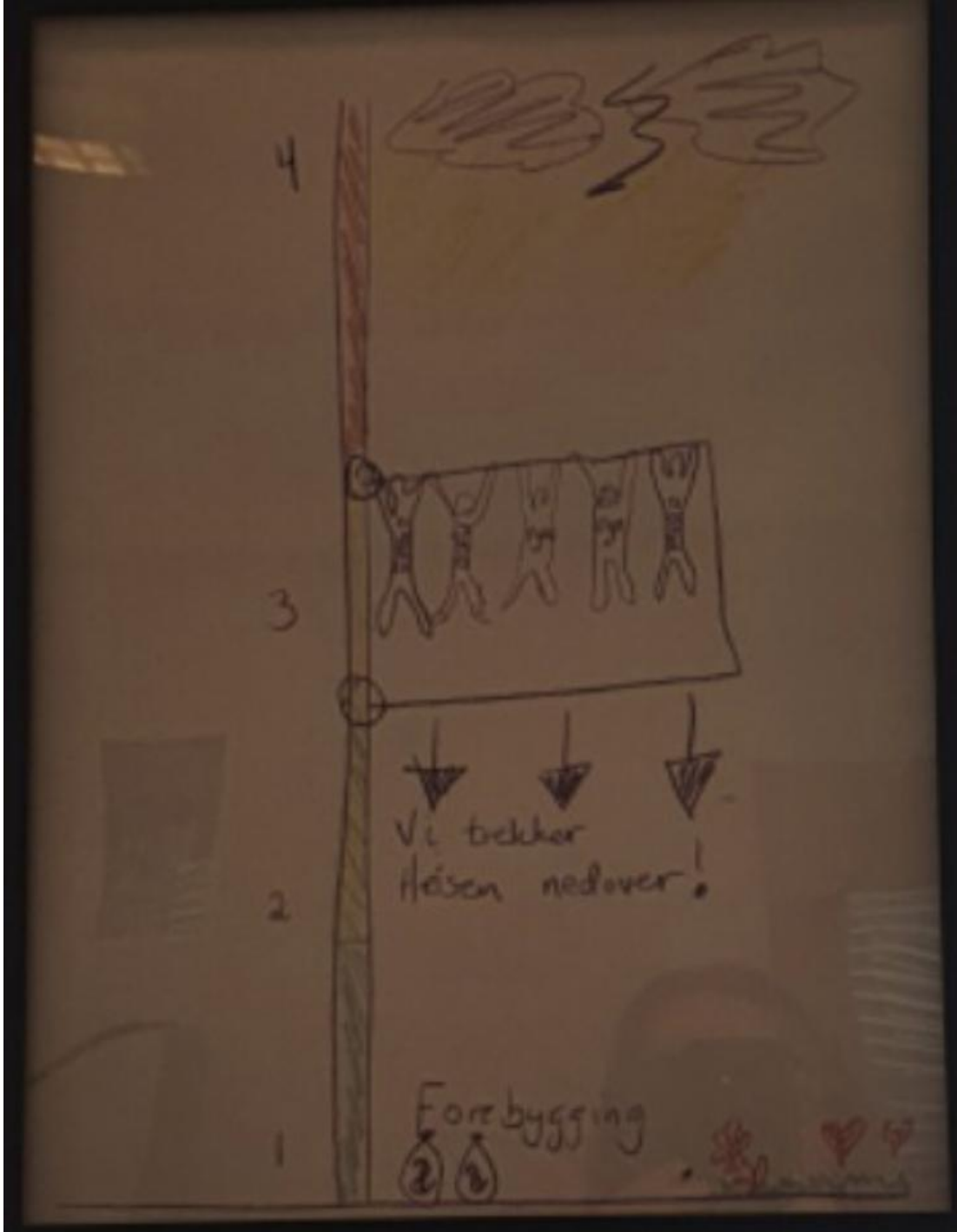
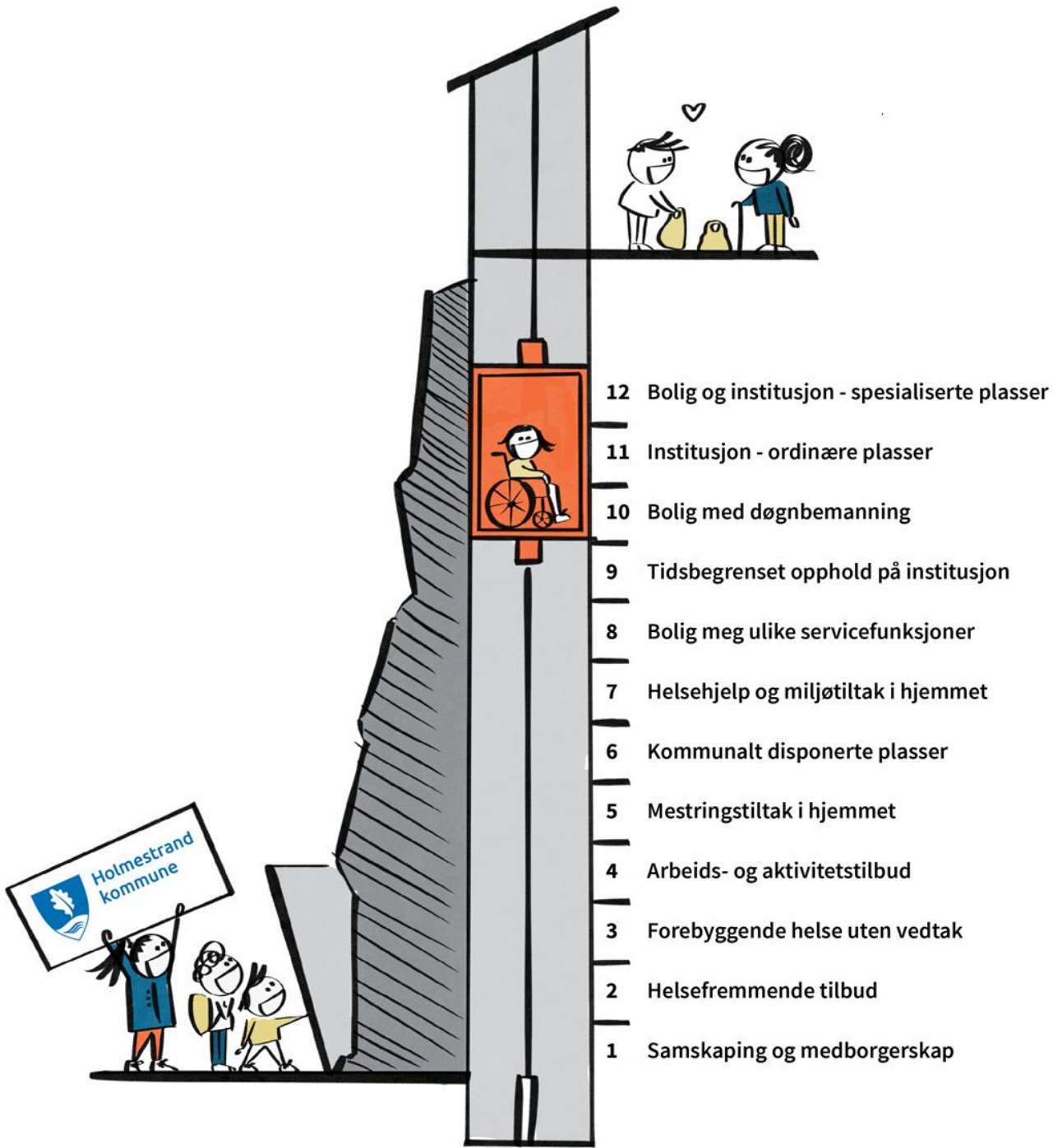
Bo trygt hjemme
- sammen utvikler vi
boformer



Frivillige og pårørende
-viktige støttespillere

*Ansvar for
eget liv*

Retning for Helse, omsorg og mestring





Fallforebyggende innsats

Aldring og helse
Nasjonalt senter



Fall kan forebygges!

Den 29. april 2025 markeres den første nasjonale dagen for fallforebygging for eldre i Norge. Dagen er et initiativ fra Helsedirektoratet og skal bidra til å implementere de nasjonale rådene om fallforebygging for eldre, som ble publisert i 2024.

Vi ønsker at budskapet på denne dagen skal være positivt vinklet: Fall kan forebygges!

Holmestrand
kommune



Trygghet i eget hjem

– tiltak for å gjøre hverdagen enklere og tryggere

Aldring og helse
Nasjonalt senter

Trygg på beina 10 grep for et aktivt og selvstendig liv

- | | |
|--|--|
|  1 Hold deg i bevegelse!
Styrke- og balansetrening to ganger i uka reduserer fallrisikoen betydelig. |  2 Legemiddelbruk.
Snakk med legen om medisiner du bruker, særlig hvis du føler deg usto. |
|  3 Kosthold.
Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin. Det er viktig for sterke bein. Unngå dehydrering. |  4 Rusmidler.
Alkohol og andre rusmidler øker risiko for fall. Vær særlig forsiktig i kombinasjon med legemidler. |
|  5 Beinskjørhet.
Snakk med fastlegen om beinskjørhet ved risikofaktorer som tidligere brudd, overgangsalder, familiehistorie, underernæring, kortison, røyking og alkohol. |  6 Velg riktig fotteøy.
Bruk sko med sklisikre såler og god støtte. Unngå tøfler eller sko som lett sklir av. |
|  7 Vinterføre.
Husk brodder eller piggsko på glatte vinterdager. Ha strøsand tilgjengelig ved utgangsdøren. |  8 Sjekk syn og hørsel regelmessig.
Bruk briller med riktig styrke. |
|  9 Ganghjelpemidler.
Har du bruk for ganghjelpemidler som krykker eller rullator, kan du ta kontakt med kommunen. |  10 Sørg for et trygt hjem.
Ha godt lys i alle rom. Fjern snublefeller og fest løse teppekanter. Gode rekkverk i trapp, både inne og ute. |



Behandlingsgrupper med fysioterapeut

- Gruppetrening for personer med kognitive utfordringer både i Holmestrand og Sande.
- 13 ulike seanser, balansegruppa x2 per uke.

Friskliv Holmestrand
June 13 · 🌐

👏 Vi gratulerer tre flotte sterke og stødig instruktører med vel gjennomført kurs og sertifisering! ...
See more



... ning før oppstart høstsemesteret 1.9.

a korttid med 8 gruppetreningsoppfølginger etter

opphold.

Sterk og stødig - treningstider

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Kjærsenteret, Holmestrand - kl. 10-11 (Bjørnar)	Kjærsenteret, Holmestrand - kl. 10-11 (Jakob)	Filadelfia, Holmestrand - kl. 10-11 (Bjørnar)	Botne Aktivitetscenter, Holmestrand - kl. 10-11 (Stine)
	Sande kommunelokale kl.10.30-11.30 (Renate)		Kjeldås skole, Sande - kl. 10-11 (Stine) Oppstart 23.10. ved nok påmeldte
			Kaarby Grendehus, Sundbyfoss - kl. 10.30-11.30 (Bjørnar)

dr

Sir

Si

+

upp



ANNONSE



Esaote MyLab A50 fulltouch.
Et nytt nivå på bilde kvalitet,
brukervennlighet og robusthet.
Ultrakompakt og stillegående.

NB! 5 års
garantiLES
MERFor helsepersonell
adCARE
Din ultralyd spesialist.

Holmestrand kommune satser på tidlig forebygging og styrker ressursene deretter. Her trenes en gruppe for personer med kognitiv svikt. Foto: Privat

Dokumentert innsats resulterte i to nye fysioterapistillinger

Satser på tidlig forebygging

I sin helhetlige plan for helsetjenestene for perioden 2024 til 2034, har kommunen lagt vekt på å flytte midlene nedover i innsatsstrappa, eller "innsatsheisen", som de sier i Holmestrand.

– Ved å innføre forebyggende tiltak som vil føre til innsparinger på sikt, velger kommunen å satse på mestring og helsefremmende tjenester. Samtidig blir ergo- og fysioterapitjenesten pekt på som en sentral ressurs og kompetanse i dette arbeidet, sier Pedersen.

I perioden 2024–2025 fikk fysioterapitjenesten i kommunen tilført to fast ansatte fysioterapeuter på heltid og en turnusfysioterapeut.

Disse ressursene skal brukes til helsefremmende og forebyggende tiltak med tidlig innsats.

Blir framsnakket

De kommunalt ansatte fysioterapeutene er allerede i dag en stor del av de helsefremmende og forebyggende tjenestene i form av forebyggende hjemmebesøk, pårørendeskole for demens, frisklivssentralen, helsestasjon for eldre og Sterk og Stødig-grupper, for å nevne noe.



Fysioterapeut og hovedtillitsvalgt i Holmestrand kommune, Tine Brennesvik Pedersen. Foto: Privat

– Alt dette fremsnakkes av tillitsvalgte og ledere i kommunen, og sørger for at jobben som gjøres blir lagt merke til, forteller Pedersen.

Er med fra start til slutt

– Er dere som tillitsvalgte med fra starten når kommuneadministrasjonen skal jobbe frem og legge sine langtidspaner?

– I prosessen med å utarbeide de helhetlige planene for helse- og velferdstjenestene som nå er vedtatt, har vi vært involvert fra start til slutt, sier Pedersen.

Hun forteller at arbeidsgruppene har bestått av både arbeidstakerrepresentanter ved tillitsvalgte, verneombud, fagrepresentanter, og ledere i kommuneadministrasjonen.

Tar sin plass

Pedersen roser det svært gode partsamarbeidet som eksisterer i Holmestrand kommune.

– Norsk Fysioterapeutforbund er til stede i administrasjonen på lik linje med andre store fagforbund som Sykepleierforbundet, Fagforbundet og Utdanningsforbundet. Det tror jeg er veldig viktig. Vi tar vår plass i ulike fora, fremmer vårt syn og vår profesjon, og vi blir lyttet til, sier Pedersen.

"I prosessen med å utarbeide de helhetlige planene for helse- og velferdstjenestene som nå er vedtatt, har vi vært involvert fra start til slutt."

Fysioterapeut Tine Brennesvik Pedersen



Opplevelse av én helsetjeneste?

- Gjennomført 29.10.25 workshop

Deltagende:

Fastleger – fordelt på alle bord
Selvstendig næringdrivende fysioterapeuter
Kreftkoordinatorer
Hukommelsesteam
Vitality team
Hverdagsrehabiliteringsteam
Frisklivssentralen
Kommunalt ansatte ergoterapeuter og fysioterapeuter



Var dette verdifullt? og tenker du at vi kan samle tjenestene årlig?

41



Ja

1

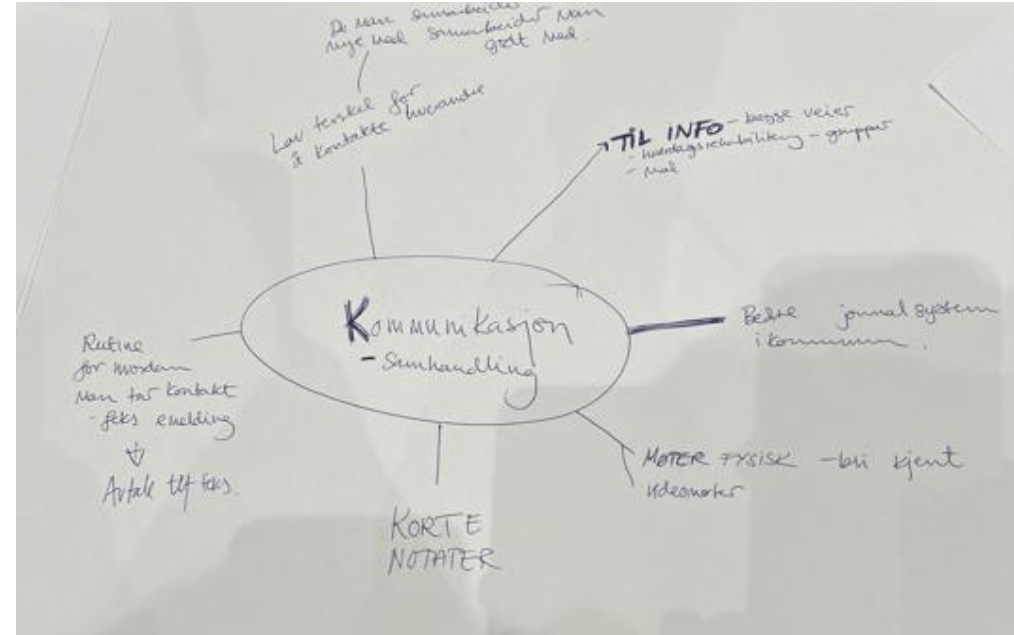
Det var nyttig men tenker det holder med 1 gang

0

I utgangspunktet ikke



- “Ofte er man nervøs for å påføre fastlegene enda mer arbeid, ved å sende unødig informasjon”
- “Tilbakemeldingene er helt motsatt → Mer informasjon Dialog begge veier, reduserer tid og gir bedre avgjørelser



- Hva overrasket mest?

25 of 36

×

Hvor positive vi er til å motta/sendte henvendelser/beskjeder/epikriser til tross for tidspress

Ydmykhet og gode diskusjoner på tvers av profesjoner

Hvor mange vi er!

At vi tenker veldig likt. Ser de samme utfordringen. Det blir lettere å ta kontakt etter dette.



Kompetanseoverføring (Sykefravær?)

- De ansatte har sett at ved å dele kunnskap internt i enheten, gir det mye mening å dele også på tvers
 - Månedlig fagundervisning på korttids/rehabiliteringsavdeling HBBS
 - Forflytningstrening med hjemmetjenesten
 - Forflytningstrening med sommervikarer
 - Forflytningstrening med institusjon
-
- Muskel/skjelettplager i pleiedelen av helsesektoren blir ofte argumentert fra tunge arbeidsbelastninger og forflytninger





Kostnad for fysioterapeuter

- **Samme tariffavtale som sykepleiere**
- Fullt fastlønnstilskudd for perioden 1. januar 2025 til 31. desember 2025 er 262 584 kroner



§ 1. Fastlønnstilskudd

Folketrygden yter tilskudd til kommunene for fastlønnstillinger for fysioterapeuter (fastlønnstilskudd). Slikt fastlønnstilskudd gis i stedet for refusjon etter forskrift om stønad til dekning av utgifter til fysikalsk behandling, gitt i medhold av [folketrygdloven § 5-8](#) femte ledd. Fastlønnstilskuddet dekker også tilfeller der folketrygden gir full godtgjørelse, jf. § 5 i nevnte forskrift. I øvrige tilfeller kan medlemmet avkreves de egenandeler som framkommer som differansen mellom honorartakst og refusjonstakst i nevnte forskrift.

Fastlønnstilskudd gis også for turnuskandidater.

§ 2. Vilkår

Det er et vilkår for fastlønnstilskudd at stillingen utgjør mer enn $\frac{1}{3}$ av full stilling og er tillagt kurative oppgaver utenfor institusjon. Fastlønnstilskudd til deltidsstilling fastsettes i forhold til stillingens omfang. Det gis ikke fastlønnstilskudd hvis administrative, kommunale gjøremål utgjør mer enn halvparten av stillingens omfang.



- Forsterket utskrivelse februar 2025 etter besvimelse og dårlig AT
- Opplever dårlig balanse, og redusert gangfunksjon
- Gjennomgang av medisiner
- Utarbeidelse og gjennomgang av egenmestringsplan
- Takket nei til forebyggende hjemmebesøk 79 år

Arne, 81 år

- September 25:
- Arne trener ukentlig på sterk og stødig, trener daglig ved stolen sin og går i trappen gjentatte ganger per dag.
- Kjører bil igjen, rengjøring og innkjøp er selvstendig.
- **Sitater fra Arne:**
«Det er som å være student, du har forelesning en til to ganger i uka, så må du gjøre resten av hjemmeleksene selv. Jeg går trappa og trener styrke og balanse ved stolen daglig nå».
- *Eldste på gruppa er 96, det er aldri for sent.*
- *«Det å bli gammel er en fulltidsjobb. Aldring er ikke en passiv prosess, men en engasjerende oppgave som tar all energi.» - Ingmar Bergmann*





Flere muligheter for å belyse og vurdere forebyggende effekter

- Jobbes aktivt blant kommunene i Vestfold om å få frem styringsinformasjon som belyser disse dreiningene
- Helsedirektoratets kalkulator for helseeffekter

Antall mennesker

Alder

Endring i aktivitetsnivå

Beregn

Resultat

Hvis 50 personer i aldersgruppen over 80 år, går fra fysisk inaktiv til delvis aktiv i et livsløpsperspektiv, kan det gi:

- **224** friske leveår (også kalt DALYs som er et mål på helsegevinst)
- **114** ekstra leveår (som også er en del av DALY)
- **4,3** mill. kr. per år i potensiell reduksjon i helsetjenestekostnader (2023-kr)

- **Fysisk inaktiv:** Sitter mye og beveger seg lite, hovedsakelig med aktivitet av lav intensitet.
- **Delvis fysisk aktiv:** Omtrent 5–20 min hver dag med lett eller litt anstrengende aktivitet (f.eks. gange ca. 1–2 km)