



Førde kommune

Ei drivkraft med menneska i sentrum



Dialogmøte, Fylkesmannen 5.juni
LEVE HELE LIVET

www.forde.kommune.no



Førebuing til dialogmøte

- Fått tilbakemelding i frå Eldrerådet
- Gjennomgang med leiarane i pleie og omsorg
- I presentasjonen vil mange av tilboda bli oppramsa, men dei som er utheva vil eg omtale, då dette er dei som vi meiner vi har lykkast mest med
- Hatt møte med representant i frå brukar og pårørandeutvalet
- Vil bruke mest tid på Senter for friskliv og frivilligheit. Dette fordi det vil bli ein sentral avdeling i Sunnfjord kommune for vidareutvikle tilbod, sette i gang tiltak og for å imøtekomme målsettingane med «Leve hele livet»

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Eldrevenleg samfunn

- **Senter for friskliv- og frivilligheit**
- Førebyggande heimebesøk (75 åringar)
- Drosjekort
- Serviceskyss
- Velferdsteknologi
- Førde kommune er med i demensvenleg samfunn

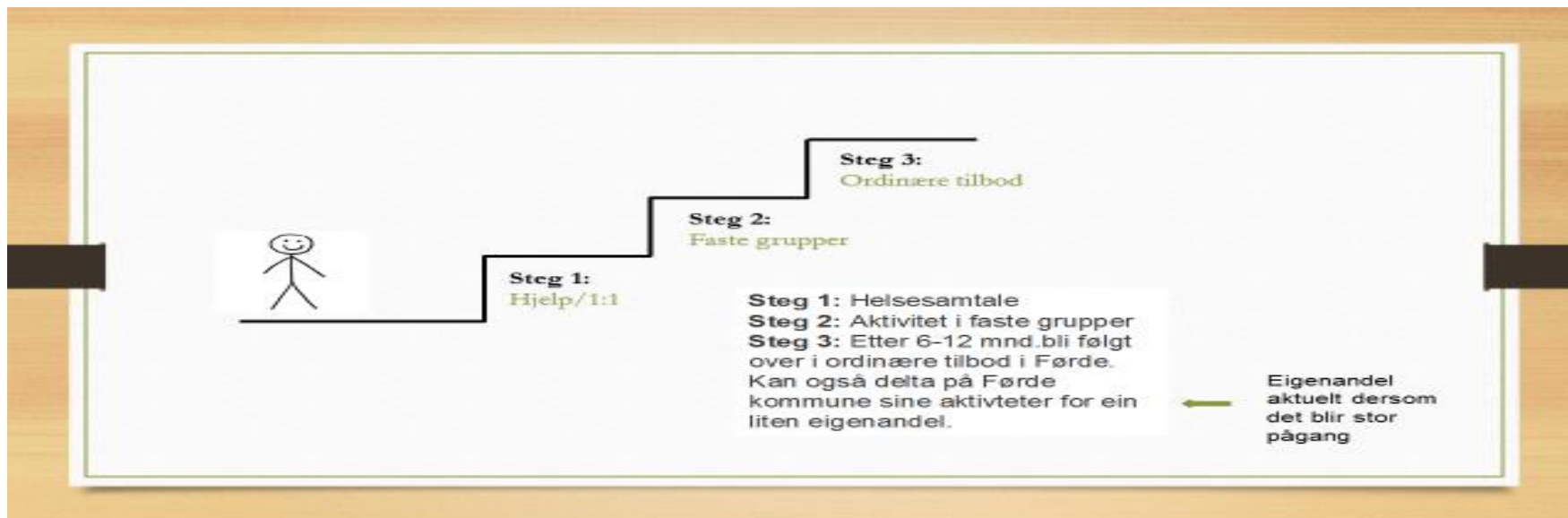
Ei drivkraft med menneska i sentrum

Senter for friskliv og frivilligheit

- Organisert under eininga Førde ressurscenter
- Samordning av kommunen sine tilbod knytt til friskliv, folkehelse, fritid og frivilligheit, samt koordinering av læring og meistring
- Tilsette: Frisklivskoordinator, frivilligkoordinator og eldrekontakt
- Legg til rette for og koordinerer aktiviteter, arrangement og kurs det er behov for
- Samarbeidspartar: lag og organisasjonar, politiet, Helse Førde, treningscenter, eldreråd, vidaregåande skulen, einingar internt i kommunen

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Friskliv



- ✓ Målgruppa er dei som har auka risiko for, eller som allereie har utvikla sjukdom
- ✓ Dei som treng hjelp til å endre levevaner og meistre sjukdom
- ✓ Ein treng ingen spesifikk diagnose for å få tilbodet
- ✓ Ein kan bli henvist frå lege, nav, eller anna helsepersonell, men ein kan også ta kontakt på eiga hand
- ✓ ein har direkte kontakt med lege og fysioterapeut i kommunen

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Frisklivstilbud

Vekeplan Friskliv og Frivilligsenter

MÅNDAG	TYS DAG		ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	
Spenst (299,- per mnd.)	Spenst		Spenst	Spenst	Spenst	
Puls (349,- per mnd.)	Puls		Puls	Puls	Puls	
10.00 – 11.30 Seniorkoret 11.30 – 12.00 Kaffistund Førde Helsebun	10.30 – 11.30 Seniortime i Hafstadparken Oppmøte ved Klubbhuset Hafstadparken. Regi Spenst	10.00 Tur med Turlaget Oppmøte Esso (mellom april og okt.)	11.00 – 12.00 Apparattrening i Hafstadparken Camilla Søvig (frå 08. mai)	12.00 – 15.00 Gå – og bli kjent Arr. av Spenst Oppmøte Spenst	12.00 Tur i Tørrnetet Ca. 2 timers tur Oppmøte: Firdavegen 12 16.00 – 17.00 Seniorbilm Redekorsbygget (4. etg) (frå sept til midten av mai)	12.00 – 14.00 Treningstur Frisklivsentralen (inne) i Naustdal Turavegen 6, Naustdal
	09.00 – 10.00 Vanngym Førde Terapi basseng Håvard Rønneid		10.00 – 11.00 Ti-Kaffi Førde Kyrkjebun	09.00 – 10.00 Basseng Førde Terapi basseng Olav Boyum	14.00 – 16.00 Klatring Sunnjordhallen på Vie PÅMELDING	13.30 – 14.30 Vanngym Førde Terapi basseng Håvard Rønneid
	17.30 – 19.30 Tur med EHL Oppmøte Laksen (mellom april og oktober)		15.30 – 16.30 Boksing og styrke Ungdomstime Puls	18.00 – 20.00 Internasjonal kaffe Oddsaleveker Redekorsbygget (4. etg)		
17.00 – 18.00 Trim i Sentrum Gåtur i sentrum med balanse og styrkeøvinger. Oppmøte Laksen	18.00 – 19.00 Førde internasjonale kor. 19.00 – 19.30 Kaffistund Førdehuset		19.00 – 20.00 Åpen hall i Førdehuset For ungdom 16-20 år Hall 2	19.00 – 21.00 Møteplassen for deg? Portalsveker «Brunostens», FI-senteret, Fjellvegen 10		

Besøksadresse: Firdavegen 12 - Telefon: 476 88 025 - På Facebook: Senter for friskliv og frivillighet i Førde

FIRDA 100 år
Sidan 1918

**75-åringane i Førde får no tilbod om
heimebesøk – Oddny var førstemann**



Aktivitetsvenn for personer med demens

Nasjonalforeningen
for folkehelsen





Demensvennleg samfunn

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Tilbyr kurs og gir
opplæring til bedrifter,
lag og organisasjoner i
kommunen.

Mål: At personer med
demens skal bli møtt på
ein skikkeleg måte ute i
samfunnet.



Digital møteplass for
aktivitet og
frivillighet
Enkelt å delta. Enkelt
å organisere. Meir tid
til mennesker.

The screenshot displays the Friskus mobile application interface. On the left is a sidebar menu with the following sections:

- Tilbakestill alle
- Interesser (with an upward arrow):
 - Oppdrag
 - Arrangement
- Mine aktiviteter (with a downward arrow)
- Grupper (with a downward arrow)
- Kommuner (with an upward arrow):
 - ARENDAL
 - BERGEN
 - FØRDE
 - GAULAR
 - GRANVIN
 - LØRENSKOG
 - NAUSTDAL
 - OSLO
 - SØRUM
 - VAKSDAL
 - VOSS
 - ÅLESUND

The main content area shows a grid of activity cards for October 23rd (23 OKT):

- Vanngym** (Bevegelse): Sentor for Friskliv og Frivillighet i Førde. Time: 09:00 - 10:00. Location: Terapibassongat, Langebruvengen 34, Førde, Norge. Button: SE MER.
- Turlagstur** (Bevegelse): Sentor for Friskliv og Frivillighet i Førde. Time: 10:00 - 13:00. Location: Oppmøte Esso, Hafstadvegen 52, Førde, Norge. Button: SE MER.
- Ti-kaffi** (Samvær): Sentor for Friskliv og Frivillighet i Førde. Time: 10:00 - 13:00. Location: Førde Kyrkjotun, Kyrkjøvegen 23, Førde, Norge. Button: SE MER. Below the button: 1 oppdrag for frivillige v.
- Senjortime** (Bevegelse): Image of an outdoor exercise area.
- Førde Internasjonale kor** (Samvær): Image of a colorful cartoon illustration.
- Basis** (Bevegelse): Image of a person performing a physical activity.

Aktivitet og fellesskap

- **Seniorkoret, 85 deltakarar**
- Besøkstenesta kyrkja, Røde Kors
- Arrangement i regi av senter for friskliv og frivillegsentralen
- Senioruniversitetet, Seniordansen, Seniornettet - datakurs
- Ti-kaffien på Kyrkjetunet
- Dagtilbod for eldre, **Dagtilbod for dei med demenssjukdom (Veglo 5)**
- Arbeidsstove på sjukeheimen
- Meistrings/treningsgrupper i regi av fysio-ergo
- **Kulturkalendaren på sjukeheimen**
- Utarbeidd betre gang og sykkelveg i nærleiken av Helsetunet
- Samarbeid med ungdomsskulen – valfag innsats for andre
- El-syssel med passasjervogn, movietec sykkel, X-box på sjukeheimen
- Samarbeid med Rotary (hagearbeid)
- Spiren (babysang) regelmessig på Helsetunet, Lucia og 17. mai – besøk frå skule/barnehage
- Aktivitetsvenn

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Under planlegging, aktivitet og fellesskap

- Pub på sjukeheimen, under bygging
- Har gjort tilpassingar på dagsenteret og arbeidsstova på Helsetunet, for at frivillige, pårørende kan nytte arealet på kveld og helg til arrangement for bebuarar, evt. andre
- Brukarstyrt seniorsenter
- Streamingteneste frå Førdehuset til sjukeheimane i Sunnfjord kommune

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Mat og måltid

- **Kjøkken på helsetunet**
 - Endra måltidsrytme med frukost kl. 9, lunsj kl. 12.30 middag kl. 15.30, kvelds kl. 18.30, seinkvelds kl. 21
 - Utkøyring av varm middag
 - **Systematisk ernæringskartlegging**
 - Kartlegging av kva ein likar å ete og drikke (langtidspasientar). Legge til rette for at dei får det dei likar å ete av pålegg
 - Tilpassa diettar etter helseutfordringar
- **Faste kjøkkenvert på avdelingane, i tillegg samarbeid med Nav**
- Kjøkkenet tilbyr at ein kan kjøpe seg mat over disk
- **Kaffekos kl. 17 i Kyrkjevegen 17(29 bustader)**
- Fellesmåltid for nokon i kantina og på pensjonistheimen
- Besøk av frivillige som steiker sveler på sjukeheimen
- Besøkshund

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Helsehjelp

- Førebyggjande heimebesøk
- Tavlemøte
- **Tiltakspakke for dei med demenssjukdom, demensteam**
- Kvardagsrehabilitering
- Velferdsteknologi
- **Tildelingseining**
- Koordinerande eining
- Senter for friskliv- og frivilligheit, Frisklivskoordinator, Meistringssgrupper fysio-/ergotenesta, Helsesamtalar
- **Sjukeheimslege 100%**
- Fokus på å legge til rette for at brukar sjølv skal utføre mest mogleg av oppgåver sjølv (t.d. i stellsitasjon)

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Samanheng i tenestene

- **LMP (mobilpleie)**
- Ressurssjukepleiarnettverket i kreftomsorg og lindrande behandling
- **Tildelingseining som koordinerer og held oversikta, Kartlegging- og tilrettelegging i overgangssituasjon**
- **Fagutviklingsstab, USHT**
- Korttidseininga som tilbyr både kortid, avlastning, rehabil og palliativt rom
- Hjelp kvarandre med personalressurs på tvers av einingane
- Sjukeheimslege i full stilling som deltek i koordinerande møter
- Pårørandeskulen, Demenstelefonen (demensteamet)
- Oppdeling i soner, team og primærgrupper i Heimetenesta for å betre kontinuiteten ute hos den einskilde brukar
- Brukarar på Veglo besøker skjerma som ledd i å bli kjend
- Aktivitet i kantina som er open for alle innbyggjarane
- **Brukarundersøking kvart 2. år, Pårørandeprojektet Hand-i-hand**
- Bustadretteleiar, Bustadtilpassing (team)
- Folkehelsekoordinator

Ei drivkraft med menneska i sentrum

Status Leve hele livet

Er starta informasjonsrunde

Har laga eit utkast til mal for kartleggings - og tiltaksrapport som kan brukast for Sunnfjord kommune

Skal opprettast ei prosjektgruppe for Sunnfjord kommune som skal arbeide med kartlegginga

Utviklingsenteret for sjukeheim og heimetenester er integrert inn i fagutviklingsstaben for Førde kommune, Utviklingsenteret har fått oppdrag å vere samarbeidspart med KS og Fylkesmannen i gjennomføringa av reforma

