

BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE

Kom i gang
med BASIS trening
og hverdagsaktiviteter
på din institusjon

Innhold

Om BASIS.....	3
Gevinster for beboerne og institusjonen.....	4
Hva består BASIS av?	5
Hverdagsaktiviteter	6
Aktivitetsårshjul	6
Gjør det enkelt å huske på	7
Gjør det synlig	8
Organiserte aktiviteter	9
Fallforebygging og systematisk kvalitetsforbedringsarbeid.....	10

Om BASIS

BASIS er et nasjonalt kompetanseløft på fallforebyggende trening for eldre i regi av Helsedirektoratet og med NTNU som faglig samarbeidspartner.

BASIS er et gratis kompetansehevende tiltak med kurs, øvelsesbank og tilleggsmateriell. I det første året siden lansering i november 2019 har over 1000 personer gjennomført kurset som retter seg mot ansatte på institusjoner.

Forskning viser at spesifikk trening av styrke og balanse reduserer antall fall blant eldre over 65 år og gjennom dette kompetanseløftet vil flere være kompetente til å trene eldre på en hensiktsmessig og trygg måte. Hensikten med BASIS er å trene opp ansatte og instruktører på institusjoner for eldre, aktivitetssentre og treningsentre.

For deg som er leder på en institusjon for eldre skal dette dokumentet være en hjelp i å komme i gang med forbedringer på hverdagsaktivitet og systematisk trening.

Lykke til!

Gevinster for beboerne og institusjonen

Det sosiale er limet i all aktivitet. Selv om viljen og lysten til å være sosiale varierer, vil dette i stor grad også gjelde for beboere på institusjon. Derfor - jo mer felles aktivitet det er mulig å få til, jo bedre vil det være.

Det er et stort spenn på funksjonsnivå på en institusjon. Beboeren som er i god fysisk form trenger i utgangspunktet mindre hjelp til daglige gjøremål, noe som kan avlaste personalet gjennom eksempelvis å redusere tunge løft, ved forflytning og generelt mindre hjelpebehov for enkelte beboere. Hvis vi kan få de som er i god fysisk form til å gjøre mer selv og de som er i dårligere form til å få hjelp med aktiviteter, blir det bedre for alle.

Det er en rekke fordeler med regelmessig fysisk aktivitet blant beboerne:

- Bedre humør, herunder redusert depresjon, angst og agitasjon
- Opprettholde eller forbedre kognitiv funksjon
- Bedre mage og tarm funksjon
- Bedre balanse og økt fysisk funksjon
- Økt selvhjelpenhet i hverdagen
- Bedre livskvalitet og helse
- Et høyere funksjonsnivå blant beboerne kan redusere belastningen på de ansatte

Hva består BASIS av?

På <https://www.basis-fallforebygging.no/> finner dere i tillegg til dette dokumentet også en del materiell som vil gjøre det lettere å forbedre det tilbudet dere har eller å sette i gang hvis dere ikke har noe organisert tilbud i dag:

- E-læringskurs for tilpasset institusjoner, kurset tar ca. en time å gjennomføre
- En test som er frivillig og gir et kursbevis ved bestått test
- Øvelsesbank med ferdig nivådelte programmer tilpasset institusjon, og man kan lage egne programmer av enkeltøvelser
- Spesiell oppmerksomhet på hverdagsaktivitet, fysisk aktivitet og demens
- Faglig tillegglitteratur med brosjyrer, foldere, digitale hjelpemidler, fagartikler og bøker
- Støttmateriell med blant annet plakater om hverdagsaktiviteter, bjørnetjenestediagram og sjekklister for ansatte
- En teaser til BASIS løsningen som kan brukes mot ansatte og pårørende, kan lastes ned [her](#)

BASIS kan være nyttig for ansatte og for eksterne aktører som aktivitetsledere eller andre som tilrettelegger for ulike aktiviteter på institusjonen.

Hverdagsaktiviteter

Økt fokus på fallforebygging kan føre til økt fokus på aktivisering og forebygging generelt – det å få beboerne til å gjøre ting på egenhånd mens de enda kan.

På institusjonene er hverdagsaktivitetene som oftest viktigere enn organiserte aktiviteter. Jo mer beboerne kan gjøre selv av de hverdagslige aktivitetene de er vant med fra et langt liv, jo bedre er det for beboerne.

For å få til mer hverdagsaktiviteter er det viktig å ikke la det beste bli det godes fiende og å la enkle aktiviteter drukne i store prosesser og dokumentasjonskrav – det er masse å hente på hverdagsaktivitet som ofte bare krever et litt endret fokus og holdning. Beboeren som kan gå til og fra spisesalen – med eller uten hjelp – bør gjøre det framfor å bli trillet.

Her er noen innspill til hvordan dere kan få flere beboere til å gjøre flere hverdagsaktiviteter hver dag.

Aktivitetsårshjul

Lag målsetninger det er realistisk å nå. I Sortland kommune er det en målsetning om at alle beboere skal ha en individuelt tilpasset aktivitet i løpet av dagen. Når det er AT det skal være en aktivitet som er målsetningen, ikke akkurat HVILKEN, er det også lettere både å gjennomføre, å gjøre den individtilpasset både for beboeren og den ansatte, og å få variasjon over tid.

Gjør det enkelt å huske på

Morgen	Stå opp av senga	<input type="checkbox"/>
	Morgenstell	<input type="checkbox"/>
	Ta på seg sko	<input type="checkbox"/>
	Kle på seg	<input type="checkbox"/>
Dagtid	Gå en tur	<input type="checkbox"/>
	Være med på å organisere en aktivitet	<input type="checkbox"/>
	Reise seg fra stol uten hjelp	<input type="checkbox"/>
	Ta på uteklær	<input type="checkbox"/>
	Bidra til matlaging (steke vafler)	<input type="checkbox"/>
Kveld	Forflytning mellom sosiale aktiviteter	<input type="checkbox"/>
	Kveldsmat	<input type="checkbox"/>
	Kveldsstell	<input type="checkbox"/>
	Legge seg	<input type="checkbox"/>

Hvilke av disse aktivitetene kan beboerne utføre selv?

BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Lag enkle huskelister som gjør det enklere for hver ansatt å huske på hverdagsaktivitetene i en travel hverdag.

Det kan være generelle huskelister, som denne fra BASIS og som er tilgjengelig i støttematerialet, [her](#), eller det kan lages konkrete lister tilpasset hver beboer.

På Eidskog Helsetun henger det en liste på kjøkkenveggen hvor det noteres hvem av beboerne som har vært aktive med for eksempel å hente mat eller gå med søpla. Aktivitet blir da bakt inn i hverdagsaktiviteter som de ansatte uansett skal gjøre, men som beboerne også kan være med på.

Gjør det synlig



En **skolisse** om dagen...

HUSK

Hverdagsaktivitetene!



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Gjør det synlig for alle!

Ansatte får mer eierskap til å huske hverdagsaktivitet når det er synlig overalt, ikke bare gjemt bort i en perm.

Pårørende blir minnet på at de også kan bidra, med å ikke hjelpe med å re opp senga hvis beboeren klarer det selv, gå en tur i stedet for bare å sitte på rommet etc.

Beboerne selv kan bli minnet på ting de kan gjøre eller har lyst til å gjøre.

Organiserte aktiviteter

Organiserte aktiviteter er mer ressurskrevende for institusjonen enn hverdagsaktiviteter. Det krever organisering, tar mer tid, det må være tilgang til et rom som er stort nok og som har nok stoler og kanskje annet utstyr, og man må få samlet en gruppe beboere som sannsynligvis trenger vertfall delvis tilpasset trening for hver enkelt.

Men nytteverdien er stor for beboere som er med på organisert og systematisk trening. Og med BASIS har institusjonen et verktøy som gjør det enklere å komme i gang.

Den som leder treningen, må ha opplæring i trening av eldre. Gjerne som utdanning, men å gjennomgå BASIS kurset for institusjoner vil gi en god nok bakgrunn til å kunne gjennomføre organiserte aktiviteter.

Gruppen bør ikke være stor, vi anbefaler maks 6-7 beboere i en gruppe. Aktiviteten skal ikke være for lang, vi anbefaler rundt 45 minutter. Men noe er bedre enn ingenting. I BASIS er det ferdige forslag til 10, 30 og 45 minutters trening, som betyr at det ikke krever mye forberedelser å planlegge treningen.

En brosjyre med forslag til daglige aktiviteter finner du også i BASIS løsningen:

https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/ntnu_fallforebygging_3_2016-ny2.pdf

Fallforebygging og systematisk kvalitetsforbedringsarbeid

Fallforebyggende trening er en viktig del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet til institusjonen og skal forankres i institusjonenes planer.

Lag en plan for hvordan din institusjon kan styrke kunnskapen om fallforebyggende trening for beboerne, og involver de ansatte. Sett dere noen mål, gjennomfør BASIS-kurset og styrk arbeidet på området det neste året. Vurder innsatsen og gjør eventuelle justeringer. Hvis dere er usikre på hvordan få det til – ta kontakt med ditt utviklingscenter for sykehjem:

www.utviklingscenter.no.

Her er noen linker til nettsider med relevant informasjon.

KS-Læring

BASIS-kurset er også tilgjengelig på KS-læring sin plattform, www.kslaring.no. Gjennom å ta det i bruk der kan kommunen bruke kurset mer systematisk i kvalitetsforbedringsarbeidet knyttet til å opprettholde fysisk funksjon blant beboerne, og som en del av arbeidet med å forebygge fall.

Ansvar for styringssystem i helse- og omsorgstjenesten

www.helsedirektoratet.no/veiledere/ledelse-og-kvalitetsforbedring-i-helse-og-omsorgstjenesten/styringssystem-ansvar-og-definisjon#paragraf-3-ansvaret-for-styringssystem

Eksempler på relevante dokumenter som finnes her

- System for læring av feil og kunnskapsdeling
- Varslingsrutiner for avvik og uønskede hendelser
- Rutiner for opplæring, medvirkning og brukererfaringer
- Rutiner for risiko- og sårbarhetsanalyser

Pasientsikkerhet og kvalitetsforbedring

www.helsedirektoratet.no/tema/pasientsikkerhet-og-kvalitetsforbedring

Helsebiblioteket - en modell for kvalitetsforbedring

www.helsebiblioteket.no/kvalitetsforbedring/metoder-og-verktoy/modell-for-kvalitetsforbedring

Pasientsikkerhetsprogrammet og fallforebygging

<https://pasientsikkerhetsprogrammet.no/om-oss/innsatsomrader/forebygging-av-fall-i-helseinstitusjoner>