

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 hverdagsaktiviteter.....	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.

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

Økt kunnskap om hverdagsaktivitetens betydning og om balanse- og styrketrening, vil kunne bidra til at fysisk aktivitet som styrker fysisk funksjon kan bli mer vektlagt i arbeidet med sammensatte tiltak.

BASIS er et gratis kompetansehevende tiltak med kurs, øvelsesbank og tilleggsmateriell. Siden lansering i november 2019 har over 1600 personer gjennomført kurset som retter seg mot ansatte på institusjoner for eldre.

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 aspektet er for mange limet i all aktivitet. Derfor – jo mer felles aktivitet det er mulig å få til, jo bedre vil det være.

Det er et stort spenn i funksjonsnivå hos beboere på en institusjon. Beboere 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 og ved forflytning. Hvis de beboerne som er i god fysisk form blir oppmuntret til å gjøre mer selv og de som er i dårligere form kan få støtte til å delta i aktiviteter, blir det en vinn-vinn-situasjon for alle.

Det er en rekke fordeler med regelmessig fysisk aktivitet:

- Bedre humør, herunder redusert depresjon, angst og agitasjon
- Opprettholdt eller forbedret kognitiv funksjon
- Bedre mage og tarm funksjon
- Bedre balanse og forbedret fysisk funksjon
- Økt selvhjulpenhet 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 en del materiell som vil gjøre det lettere å forbedre det tilbudet dere har eller å sette i gang et tilbud hvis dere ikke har noe organisert tilbud i dag:

- E-læringskurs tilpasset ansatte på institusjoner, kurset tar ca. en time å gjennomføre
- En test som er frivillig og som 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

BASIS kan være nyttig for ansatte og for eksterne aktører som aktivitetsledere, frivillige og/eller andre som bidrar med tilrettelegging av for ulike aktiviteter på institusjonen.

Hverdagsaktiviteter

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

På institusjoner 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. Det vil bidra til å opprettholde funksjon og selvstendighet.

Det er mye å hente på hverdagsaktivitet som gjerne bare krever et litt endret fokus og holdning. All aktivitet teller, også aktivitet av lav intensitet og kortere varighet. Beboeren som kan gå til og fra spisesalen – med eller uten hjelp – bør gjøre det framfor å bli trillet.

Virksomheten bør motivere til og skal legge til rette for at personer med demens kan være fysisk aktive hver dag. Personer med demens har ulike funksjonsnivå og interesser, og tilbud om fysisk aktivitet bør tilrettelegges individuelt gjennom hele sykdomsforløpet.

Personer som ikke kan følge [Helsedirektoratets råd om fysisk aktivitet](#) på grunn av nedsatt funksjonsnivå og redusert helse, anbefales å være så fysisk aktive som fysisk helsetilstand tillater, les mer [her](#).

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

Aktivitetsårshjul

Lag målsetninger det er realistisk å nå. 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 hverdagsaktiviteter

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 støttemateriellet, eller det kan lages konkrete lister tilpasset hver beboer.

På Eidskog Helsetun henger 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 hverdagsrutinene som de ansatte uansett skal gjøre, men som beboerne også kan være med på.

Gjør det synlig

En **skolisje** om dagen...

HUSK
Hverdagsaktivitetene!

BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Heng opp plakater og gjør hverdagsaktivitetene synlige for alle!

Det er enklere for ansatte å bli minnet om viktigheten av hverdagsaktiviteter når det er synlige eksempler i form av plakater og huskelister overalt.

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 kan være mer ressurskrevende å gjennomføre enn hverdagsaktiviteter. Det må organiseres, det må samles en gruppe beboere og dere må ha et rom som er stort nok og med nok stoler og kanskje annet utstyr. Og treningen må sannsynligvis tilpasses den enkelte.

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, bør ha opplæring i trening av eldre. Gjerne i form av utdanning, men det å gjennomgå BASIS kurset for institusjoner vil gi en god 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, men kan være opp mot 30 minutter . Men litt trening er bedre enn ingen trening. I BASIS er det ferdige forslag til 10 og 30 minutter trening som kan være relevante for institusjoner. De ferdige programmene krever ikke så mye forberedelser for å planlegge treningen. I BASIS finnes øvelser tilpasset ulikt funksjonsnivå.

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 og beboerne. Sett dere mål, gjennomfør gjerne BASIS-kurset i fellesskap blant kolleger innen eller på tvers av avdelinger, 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>