

## Vedlegg nr 1- Hva hver tjenesteenheter kan tilby

### Helsestasjon og skolehelsetjenesten

#### Helsestasjon

[Helsestasjonen](#) er et gratis tilbud som består av helsesykepleier, helsestasjonslege og helsesekretær. Det arbeides forebyggende, og for å fremme barns fysiske, psykiske og sosiale helse. Helsestasjonen gir et tilbud til alle barn og foreldre.

Helsestasjonen gir blant annet tilbud om:

- hjemmebesøk til nyfødte
- ammeveiledning
- regelmessige helseundersøkelser av barnet utført av helsesykepleier og lege. Vekt og lengde registreres og barnets utvikling og trivsel vurderes.
- veiledning og rådgivning om f.eks. søvn, mat, samspill og adferd hos barnet
- vaksinasjon av barnet i henhold til vaksinasjonsprogrammet
- henvisning til andre kommunale tjenester eller spesialister ved behov
- barseltreff for mødre med nyfødte barn
- Åpen helsestasjon en gang pr. uke - mandager mellom kl. 13.30 til 15.00.(stengt i skoleferier)
- ICDP- foreldreveiledningskurs
- Tuberkulosekontroller
- Helsestasjonen samarbeider med andre institusjoner som f.eks. fastlegene, ergo- og fysioterapitjenesten, spesialisthelsetjenesten, tannhelsetjenesten, psykisk helse barn og unge, PPT og barnevern.
- Helsestasjonen har taushetsplikt og samarbeid med andre etater skjer i samråd med foreldrene.

#### Skolehelsetjenesten barne- og ungdomsskolen

[Skolehelsetjenesten](#) består av en helsesykepleier på barneskolen, en på ungdomskolen og skolelege.

Skolehelsetjenestens formål er å:

- fremme fysisk og psykisk helse
- fremme gode sosiale og miljømessige forhold

- forebygge sykdom og skader

Skolehelsetjenesten skal ha fokus på elevens helse og trivsel i skolehverdagen. Det samarbeides med skolens rådgiver, kontaktlærere, foreldre/foresatte, fastlege, kommunens barn-, unge- og familieteam, BUP og barneverntjenesten der det er nødvendig. Alt etter samtykke fra eleven/foresatte.

### **Skolehelsetjenesten videregående skole**

[Skolehelsetjenesten](#) er et gratis tilbud. Det består av skolehelsesykepleier og skolelege.

Formålet med skolehelsetjenesten er å arbeide med å fremme elevens totale helse og forebygge sykdom og skade.

Vi samarbeider med skolens rådgiver, kontaktlærere, foreldre/foresatte, fastlege, kommunens barn-, unge-, og familieteam, BUP og barneverntjenesten der det er nødvendig. Alt etter samtykke fra eleven.

### **Jordmortjeneste / svangerskapsomsorg**

[Jordmortjenesten](#) er gratis og består av jordmor. Jordmortilbudet omfatter individuelle helseundersøkelser med rådgiving, og oppfølging / henvisning ved behov. Jordmor tar seg god tid til å veilede den gravide om aktuelle tema som kosthold, fysisk aktivitet, psykisk helse, forventninger til foreldrerollen, selve fødselen og amming. Far er hjertelig velkommen til å være med på konsultasjonene.

Jordmor arrangerer svangerskapskurs og tilbyr hjemmebesøk til alle som har født, like etter hjemkomst fra sykehuset. Jordmor er også med på første barseltreff på helsestasjonen og det tilbys etterkontroll etter fødsel.

## Tiltak og tjenester til funksjonshemmede

[Tiltak og tjenester for funksjonshemmede](#) (TIFU) yter tjenester til brukere med og uten psykisk utviklingshemming. Tjenesten tilbys personer som selv ikke kan ivareta grunnleggende omsorgsbehov. Tjenesten kan tilby praktisk bistand og opplæring, heldøgnsomsorg, avlastning, støttekontakt og omsorgslønn.

Tjenestene gis for å sikre forebygging, behandling og tilrettelegging for best mulig å kunne leve og bo selvstendig og ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskapet med andre.

Målet er at bruker skal kunne oppleve trygghet i eget hjem og være sikret nødvendig hjelp til å ivareta egen omsorg og leve et mest mulig selvstendig liv.

### **TIFU kan tilby:**

- [Heldøgnsomsorg](#) til personer som selv ikke kan ivareta grunnleggende omsorgsbehov.
- [Praktisk bistand og opplæring](#) etter individuelle behov slik at vedkommende kan leve et mest mulig selvstendig liv.
- [Avlastning](#) etter behov til pårørende med daglig omsorg for barn og unge med nedsatt funksjonsevne, slik at pårørende får fri fra særlig tyngende omsorgsarbeid.
- [Støttekontakt](#) etter individuelle vurderinger.
- [Omsorgslønn](#) til personer som har særlig tyngende omsorgsoppgaver.

## Våler omsorgssenter (VOS)

[Våler omsorgssenter](#) kan tilby langtids-, korttids-, rehabiliterings-, avlastnings- og dagopphold. Målet er at brukeren skal oppleve respekt, trygghet og omsorg, delta i brukermedvirkning, få medisinsk og sykepleiefaglig behandling og oppfølging, være sikret nødvendig hjelp til å ivareta egenomsorg og at bruker skal få en verdig livsavslutning i trygge og rolige omgivelser. Tjenesten tildeles til personer med stor helsesvikt og som trenger tett oppfølging av helsepersonell eller som har behov for omsorg/pleie ved livets slutt. Andre aktuelle hjelpetiltak skal være utprøvd og vurdert. Oppholdet inkluderer pleie og omsorg, mat, sykehjemslege, medisiner, tannlege, renhold og vask av privat tøy.

Tjenesten kan tilby:

- Langtidsopphold uten tidsbegrensning. Grunnlaget for å få tildelt langtidsopphold er medisinske forhold eller varig svikt i egenomsorgen, av fysisk eller psykisk art.
- Korttidsopphold/rehabiliteringsopphold begrenset i tid med hensyn til forventet bedring innen rimelig tid. Brukerens funksjonsevne blir evaluert tverrfaglig hver annen uke under oppholdet. Uten bedring blir annen løsning vurdert. Oppholdet kan også være rullerende med vekselvis opphold i eget hjem.
- Avlastningsopphold i en tidsbegrenset periode for å avlaste pårørende.
- Dagopphold på hverdager hele uken, bruker vil ta del i aktiviteter på dagsenteret.

### Dagsenter for hjemmeboende personer med kognitiv svikt

[Dagsenter](#) tilbud kan tilbys inntil 5 dager i uken vurdert etter individuelt behov. De som har opphold får tilbud om skyss til og fra.

Tilbudet består av:

- Sosialt samvær med andre i samme situasjon (kognitiv svikt på grunn av ulike demenssykdommer)
- Ulike aktiviteter etter årstid, turer, trim
- Spesielt fokus på ernæring, det tilbys frokost og middag i felles måltider.

## Psykisk helse- og rustjeneste

### Psykisk helse

[Psykisk helse- og rustjeneste](#) (PHRT) består av sykepleiere, sosionomer, barnevernspedagog med videreutdanninger, miljøarbeider, sosial vaktmester og hjelpepleier med videreutdanninger. Psykisk helseteam er en vedtaksbasert tjeneste for voksne og kan tilby:

- Individuelle samtaler
- Assistert selvhjelp ved angst, depresjon og søvnvansker, med eller uten samtidig samtaletilbud
- Gruppetilbud med vekt på sosial trening og fysisk aktivitet
- Støttekontakt
- Aktivitetshus
- Tverrfaglig samhandling med andre hjelpeinstanser
- Oppfølging / informasjon / kurs til pårørende
- Hjelp til administrering av medisiner
- Undervisning og veiledning til andre etater / interessegrupper
- Utarbeiding og oppfølging av IP (individuell plan)

Psykisk helse- og rustjeneste er gratis og det betales derfor ikke egenandel. Utgifter vil påløpe i form av aktiviteter og lignende. Innkomne henvendelser / henvisninger vil bli behandlet i et inntaksteam for vurdering av tjenestetilbud.

### Barn-, Unge- og Familieteamet (BUF)

[Barn-, Unge- og Familieteam](#) er organisert under PHRT. Tjenesten er et lavterskeltilbud, der barn/ungdom / familien selv kan ta kontakt, bli henvist av fastlege, barnehage, skole, helsestasjonen / skolehelsetjenesten eller andre.

De ulike fagpersonene samarbeider for å gi et mest mulig helhetlig tilbud til barn, unge og familier.

Barn-, Unge og Familieteamet kan tilby:

- Tidlig innsats til barn / ungdom 0-18 år, samt tilbud til gravide
- Avgrenset samtaletilbud til barn og ungdom
- Foreldreveiledning / endringsarbeid
- Pårørendearbeid med fokus på barn / søsken
- Drøft og veiledning til andre som arbeider med barn og ungdom
- Samarbeid med andre hjelpeinstanser

- Kurs, undervisning og kompetansehevede tiltak
- Utarbeiding og oppfølging av IP (individuell plan)

BUF har fokus på helsefremmende og forebyggende arbeid, med spesielt fokus på å trygge og støtte foreldre i omsorgsoppgaven og gi tilbud til barn og ungdom som strever.

## **Rustjeneste**

[Rusteamet](#) består av ruskonsulent, miljøarbeider, sykepleier og sosial vaktmester. Rusteamet er en vedtaksbasert tjeneste for voksne og kan tilby:

- Boveiledning / praktisk bistand og oppfølging i egen bolig
- Individuelle samtaler
- Åpent hus / gruppetilbud ved Søndre Hoel
- Henvisning til rusbehandling og innsøking / oppfølging i LAR
- Utarbeiding og oppfølging av IP (individuell plan)
- Hjelp til administrering av medisiner

Psykisk helse- og rustjeneste er gratis og det betales derfor ikke egenandel. Utgifter vil påløpe i form av aktiviteter og lignende. Innkomne henvendelser / henvisninger vil bli behandlet i et inntaksteam for vurdering av tjenestetilbud.

## **Aktivitetshus**

[Søndre Hoel](#) er et aktivitetshus som administreres av Psykisk helse- og rustjeneste.

Søndre Hoel blir benyttet til flere formål:

- Vedtaksbasert sosial treningsgruppe som driftes av Psykisk helse- og rustjeneste
- Åpent hus som driftes av Mental Helse
- Åpent hus som driftes av Psykisk helse- og rustjeneste
- Brukerstyrt aktivitetsgruppe
- Tilrettelagt samtale / grupperom som driftes av Barn-, unge- og familieteam
- Kurs og samarbeidsmøter

## **Støttekontakt**

Bruker skal ut fra sitt behov og problemområde ha hjelp og støtte, slik at det gjennom samvær og aktiviteter over tid, bidrar til å øke hans/hennes evne til å utfolde seg, mestre ulike livssituasjoner og fremme troen på seg selv, det vil si økt sosial kompetanse og utvidet nettverk. [Støttekontakten](#) tilbyr sosialt samvær etter behov og ledsagelse til ulike fritidsaktiviteter. Fritidstilbudet skal baseres på den enkelte brukers ønsker, behov og forutsetninger. Søknad fremmes på fastsatt skjema. Søknad kan fremmes av klienten selv eller pårørende. Det vil bli foretatt en IPLOS funksjonsvurdering av bruker. Tjenesten er gratis.

## **Ergo- og fysioterapitjenesten**

### **Ergoterapi**

[Ergoterapi](#) er et tilbud til mennesker som har eller står i fare for å få problemer med å utføre daglige aktiviteter. Tilbudet er aktuelt i alle aldre og livsfaser.

Ergoterapeuten gir støtte i å finne løsninger for å mestre dagliglivet når det blir et gap mellom helse og hverdagens krav ved å jobbe med:

- Personers aktivitetsutførelse
- Tilrettelegging av aktiviteter
- Inkluderende omgivelser.

Målet er personers deltakelse og inkludering i samfunnet.

Ergoterapeutene samarbeider tverrfaglig med fysioterapeut, logoped, hjemmetjenesten og VOS i rehabiliteringsprosesser. Ergoterapeutene er NAV hjelpemiddelsentrals kontaktpersoner i kommunen.

### **Tekniske hjelpemidler**

Kommunen har et lager for tekniske hjelpemidler som skal dekke akutte behov (inntil 2 år). Ergoterapitjenesten drifter dette i samarbeid med hjelpemiddeltekniker.

Henvendelse om kortvarig utlån skal skje til hjemmetjenesten, hjelpemiddeltekniker eller ergoterapeutene. Hjelpemidler ved varig behov søkes det om fra NAV hjelpemiddelsentral i Hedmark.

### **Fysioterapi**

Mål for kommunal fysioterapitjeneste:

- Yte gode tjenester til kommunens innbyggere med hovedfokus på forebyggende arbeid, rehabilitering og habilitering.
- Bidra til å bedre eller opprettholde brukerens funksjonsevne ved hjelp av undersøkelser, vurderinger, kartlegging, behandling, tiltak og hjelpemiddelformidling.
- Utøve et godt tverrfaglig samarbeid med andre relevante faggrupper til det beste for brukeren.

### **Den kommunale fysioterapitjenestens tilbud**

Kommunal fysioterapeut tilbyr tjenester for innbyggerne i Våler kommune ved alle aldre, med hovedfokus på forebyggende tiltak og tidlig innsats for barn og unge, og forebyggende tiltak for hjemmeboende eldre. Kommunal fysioterapeut samarbeider med helsestasjon,

skolehelsetjenesten, barnehager og skole for å jobbe forebyggende for barn og unge. Tjenesten skal i samråd med Hjemmetjenesten følge opp kandidater for hverdagsrehabilitering, og utøve behandling hos hjemmeboende eldre med akutte behov som av ulike årsaker har behov for behandling hjemme. Kommunal fysioterapeut har ansvar for oppfølging av brukere underlagt TIFU, og tilbyr veiledning av personalet ved behov. I samråd med ergoterapeutene er kommunal fysioterapeut involvert i hjelpemiddelformidling og kartlegging av behov for tilpasning i hjemmet. Det samarbeides også med jordmor om å tilby råd og veiledning under svangerskapet.

Kommunal fysioterapeut samarbeider med de privatpraktiserende fysioterapeutene om hvordan brukergruppen skal fordeles. Brukere med kroniske diagnoser med sammensatte behov skal i hovedsak være underlagt kommunal fysioterapeut. Oppfølging av beboere på Våler Omsorgssenter er per i dag underlagt privatpraktiserende fysioterapeut, men skal overføres til kommunal fysioterapeut etter nærmere avtale.



## Hjemmetjenesten

Hjemmetjenesten tilbyr hjemmesykepleie, hjemmehjelp, BPA, støttekontakt

I samråd med kommunal ergo- og fysioterapitjeneste tilbys også hverdagsrehabilitering. Kreftkoordinator er et interkommunalt tilbud i samarbeid med Åsnes kommune.

### Hjemmesykepleie

[Hjemmetjenesten](#) tilbyr utførelse av pleie- og omsorgsoppgaver av kvalifisert personale til innbyggere/brukere i Våler kommune. Innholdet i tjenesten gis etter individuelle behov og avtales spesielt. Tjenesten vil bli vurdert fortløpende. Tjenesten har døgnvakt.

Hjemmetjenesten har som mål å:

- Sikre innbyggerne/brukerne et godt og fleksibelt tilbud av pleie- og omsorgstjenester, tilpasset behov og gitt til rett tid.
- Bidre til at funksjonshemmede og eldre kan bo hjemme så lenge dette er ønskelig og forsvarlig.
- Arbeide for at hjelpetrequende skal ha tillit til tjenesten og føle trygghet i hverdagen
- Sikre at bruker opplever å bli behandlet med respekt og høflighet.
- Bidra til at brukeren beholder sin verdighet, selvstendighet og styring over eget liv.
- Sikre at man får hjelp av kvalifisert helsepersonell i forhold til sitt behov.

Tjenesten tildeles personer som har akutt eller kronisk sykdom/funksjonshemming som medfører behov for sykepleie i eget hjem. Dette kan være personer som trenger hjelp til pleie og omsorg, sårbehandling om ikke egen lege kan benyttes, smertebehandling, oppfølging og observasjon av foreskrevet medikamentell behandling. Oppgaver som bruker kan utføre selv inngår ikke i tjenesten.

### Hjemmehjelp (praktisk bistand og opplæring)

[Hjemmehjelp](#) bidrar til at personer med nedsatt funksjonsevne kan leve et mest mulig selvstendig liv. Målet er at brukeren skal bli mest mulig selvhjulpen. Bruker skal selv være tilstede når tjenesten gis, og delta etter evne. Utforming av tjenesten gjøres i samråd med bruker.

Innholdet i tjenesten gis etter individuelle behov og fremkommer i vedtaket. Tjenesten tilbys personer som har et særlig hjelpebehov på grunn av nedsatt helse- og funksjonsevne.

## **BPA (Brukerstyrt personlig assistanse)**

[BPA](#) er en alternativ organisering av ordinære tjenester for brukere som er avhengig av praktisk og/eller personlig hjelp for å greie dagliglivets gjøremål i og utenfor hjemmet på grunn av sykdom, funksjonshemming og lignende.

Hensikten er at brukeren selv, hjelpeverge eller andre, organiserer arbeidet til dem som yter bistand. Det er kommunen som i samarbeid med brukeren avgjør hvilke tjenester som skal gis, og hvor mye.

## **Støttekontakt**

Bruker skal ut fra sitt behov og problemområde ha hjelp og støtte, slik at det gjennom samvær og aktiviteter over tid, bidrar til å øke hans/hennes evne til å utfolde seg, mestre ulike livssituasjoner og fremme troen på seg selv, det vil si økt sosial kompetanse og utvidet nettverk. [Støttekontakten](#) tilbyr sosialt samvær etter behov og ledsagelse til ulike fritidsaktiviteter. Fritidstilbudet skal baseres på den enkelte brukers ønsker, behov og forutsetninger. Det vil bli foretatt en IPLOS funksjonsvurdering av bruker. Tjenesten er gratis.

## **Matombringing**

[Servicetilbud](#) for eldre som ønsker og som har behov for å få ferdig tilberedt middag på grunn av ulik funksjonssvikt. Man ønsker at bruker får en lettere hverdag ved å slippe å lage middag. Maten er laget etter anbefalte retningslinjer for kosthold til eldre.

## **Hverdagsrehabilitering**

En tjeneste som tilbys i samråd med kommunal ergo- og fysioterapitjeneste. Tilbudet gis til eldre med begynnende funksjonssvikt eller med akutte behov som trenger bistand til å opprettholde eller bedre funksjonsnivå. Bruker kartlegges og det utarbeides en plan for opptrening i eget hjem. Opptrening er kortvarig og intens, og skjer med hjemmesykepleien, ergo- eller fysioterapeut ukentlig i 4-6 uker. Målet er å vinne tilbake funksjons- og mestringsevne fremfor å tilby kompensierende tjenester.

## **Kreftkoordinator**

[Kreftkoordinatoren](#) skal være synlig og tilgjengelig for alle kreftrammede og deres familie. Den skal ha oversikt over relevante tilbud og tjenester, gi informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose og behandling. Kreftkoordinatoren skal være et bindeledd mellom pasienten, kommunehelsetjenesten, fastlegen og spesialhelsetjenesten. Den vil også være med å bidra til å sikre oppfølging av barn og unge som pårørende.

Kreftkoordinatoren er behjelpelig i alle faser av sykdommen, både de som er under behandling, har blitt friske og som må leve med sin kreftsykdom.

Terskelen for å komme i kontakt med kreftkoordinatoren skal være så lav som mulig. Målet er å være lett tilgjengelig for pasienter og pårørende. Det er ikke behov for henvisning fra lege, en kan ta direkte kontakt på telefon, eller ta kontakt med hjemmetjenesten.

## **Bofellesskap for eldre**

[Bofellesskapet](#) er et tilbud til eldre som ønsker å bo sammen med andre, og som har et behov for å slippe ansvaret for egen husholdning på grunn av nedsatt fysisk eller psykisk funksjonsevne. Beboerne regnes som hjemmeboende.

## Frisklivssentralen

[Frisklivssentralen](#) tilbyr lovpålagte tjenester jmf. [folkehelseloven](#) § 7 og tilbyr ulike tiltak rettet mot kommunens folkehelseutfordringer jmf. folkehelseprofilen.

[Frisklivssentralen](#) er en interkommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste og et kompetansesenter innen helseadferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt. Våler kommune har inngått et samarbeid med Åsnes kommune vedrørende Frisklivssentralen.

Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom. Frisklivssentralen motiverer og støtter deg som ønsker å endre levevaner, gjennom gruppebaserte tilbud og oppfølging.

Dette er et lavterskeltilbud som passer for alle som ønsker en endring, uansett fysisk form eller forutsetning. Man kan henvise seg selv, eller man kan henvises fra lege eller annet helsepersonell. Tilbudet er for personer over 18 år.

Det tilbys individuell helsesamtale i starten for å kartlegge den enkeltes behov og ønsker. Deltakere i Frisklivssentralen får i løpet av en 12 ukers periode tilbud om ulike treningsgrupper i tillegg til individuell oppfølging etter behov. Frisklivsresept på 12 uker forlenges ved behov. Frisklivssentralen har oversikt over aktivitetstilbud som finnes i kommunene og har som mål å hjelpe deltakerne til å finne aktiviteter de liker og kan fortsette med etter endt deltakelse. Frisklivssentralen har også tilbud om ulike lærings- og mestringskurs og diagnosespesifikke kurs.

Tilbud ved Frisklivssentralen\*:

- Frisklivsresept (innebærer deltakelse i gruppetrening og individuell oppfølging etter behov, 12 uker)
- Tobakkavvenning (individuell og/eller kurs)
- Livsstilsendringkurs (kurs og deltakelse i treningsgrupper i 12 uker)
- Kurs i depresjonsmestring (KID)
- Lærings- og mestringskurs, diagnosespesifikke (Kreft, KOLS og andre lungelidelser, diabetes type-2)
- Temaundervisning (BraMat kosthold, søvn, fysisk aktivitet, motivasjon)
- Dine 30 (aktivitetskampanje for alle innbyggere i Våler og Åsnes, arrangeres to ganger årlig)

\*Tilbudene kan endres noe. For fullstendig oversikt, se halvårlig [timeplan](#).