



Tromsø kommune

Rapport publisert august 2014

# FlexiDøgn

- ny døgnrytme til beste for alle



**Utviklingscenter for sykehjem**  
Troms

**Buhcciidruovttu ovddidanguovddáš**  
Romsa



## **Innhold**

Innhold .....	3
Sammendrag .....	3
1 Innledning.....	4
2 Bakgrunn.....	4
3 Problemstilling.....	5
4 Mål.....	5
4.1 Hovedmål .....	5
4.2 Delmål.....	5
5 Organisering .....	5
6.1 Overordnet tidsplan: .....	6
6 Gjennomføring .....	7
7 Erfaringer/ Oppsummering .....	9

## **Sammendrag**

**Prosjekttittel:** « FlexiDøgn»

**Tidsperiode:** Januar – april 2014

**Prosjektansvarlig:** Utviklingscenter for sykehjem i Troms

**Formål:** Finne den best mulige døgnrytmen for å ivareta ernæringsmessige og aktivitetsmessige utfordringer i forhold til sykehjemsbeboere.

**Deltagere:** Kroken Sykehjem

## **1 Innledning**

Utviklingscenter for sykehjem i Troms (USH), Kroken sykehjem gjennomførte våren 2014 et prosjekt for å endre på døgnrytme og måltidsrytme for beboerne. Tanken var å skape en mer fleksibel hverdag for beboerne, og samtidig sørge for jevnere måltider slik at en større del av ernæringsbehovet kunne dekkes uten spesielle tilpassinger.

## **2 Bakgrunn**

Bakgrunnen for prosjektet var et ønske fra enhetsleder ved sykehjemmet om å flytte tidspunktet for middagsservering slik at det ikke blokkerte for aktivitet på avdelingene. Erfaringer fra prosjektet «Uten mat og drikke...» som ble gjennomført i 2011, samt andre prosjekter knyttet til implementering av «Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring» (Helsedirektoratet 2009), viser at endringer i måltidsrytme bør vurderes som et tiltak i forhold til bedring av ernæringsstatus.

Parallelt med utfordringer knyttet til ernæring og måltider, så man også at det er utfordrende å kunne tilby beboerne tilstrekkelig aktivitet i hverdagen – både innendørs og ute. Dagene er oppstykket, noe som er lite gunstig i forhold til en målgruppe som ofte trenger god tid til både motivering og aktivisering. Gjennom å se på den totale døgnrytmen, ønsket man å åpne for mulighet til å få lengre perioder for aktivitet.

Utviklingscenteret har en stor del av sin funksjon ut mot de øvrige sykehjem i Tromsø kommune, samt resten av Troms fylke. Det var derfor også naturlig å invitere byens øvrige sykehjem og omsorgsboliger, til å gjennomføre tilsvarende prosjekt i samme periode. Dette for å nyte godt av ideer og innspill fra flere enheter, men også for å få en umiddelbar spredning i kommunen.

### **3 Problemstilling**

Problemstillingen for prosjektet var å se på hvilken døgnrytme som er den beste både ut fra et ernærings- og et aktivitetssynspunkt.

## **4 Mål**

### **4.1 Hovedmål**

Alle avdelinger på sykehjemmet skal ha en døgnrytmeplan som ivaretar beboernes behov for fleksibelt tilrettelagte måltider og aktivitet. I tillegg skal planen ivareta ansattes behov for møter, planlegging og annen aktivitet som ikke er beboerrelatert.

### **4.2 Delmål**

- Alle avdelinger skal ha en skriftlig døgnrytmeplan som inneholder alle beboer- og ansattrelaterte aktiviteter gjennom uka.
- Ut fra døgnrytmeplanen skal det være utarbeidet individuelle tiltaksplaner for ernæring for alle beboere. Disse skal dokumenteres i Profil.
- Alle avdelinger skal ha en turnus som ivaretar bemanningsbehovet ut fra den nye døgnrytmeplanen, samtidig som den ivaretar kravet til fleksibilitet knyttet til måltider.

## **5 Organisering**

Ettersom prosjektet var av relativt kort varighet, var det viktig at det ble organisert på en enklest mulig måte. Likevel innbar de tenkte endringene så mye for de ansatte, at det var viktig å sørge for mulighet til medvirkning gjennom hele prosessen. Det ble derfor valgt å bruke en mix av ulike typer arbeidsgrupper og da delvis med utgangspunkt i hver avdeling og delvis i forhold til de berørte hovedaktivitetene. I tillegg ble det opprette ei prosjektgruppe med representanter fra ulike faggrupper, tillitsvalgte og vernetjenesten, i tillegg til ledelsen. Det ble ikke opprettet en styringsgruppe, så prosjektleder rapporterte direkte til enhetsleder etter en på forhånd oppsatt plan.

**Prosjektansvarlig:** Utviklingscenter for sykehjem i Troms (USH) Kroken Sykehjem

**Prosjektleder:** Lisbeth Remlo Abelsen

**Prosjektgruppe:** Avd. ledere: Maria Holmstad og Anne M. Sørensen  
Kjøkken: Bjørg Olsen, Aktivitet: Sol Andreassen  
Avd. personale: Annbjørg Kiil og Lill Eva Johansen  
Verneombud: Hildur Rikardson og Marita Nilssen  
Tillitsvalgte: Solveig Hasselberg og Ingrid Thoresen

**Arbeidsgrupper:** Lokalt på alle avdelinger inkludert avdelingsleder

**Ernæringsgruppe:** Alle ernæringskontaktene, kjøkkensjef og to avdelingsledere

**Aktivitetsgruppe:** Alle aktivitetskontaktene, aktivitetskoordinator og to avdelingsledere

### **6.1 Overordnet tidsplan:**

Aktivitet	Des 2013	Jan	Feb	Mars	April
Forarbeid/planlegging					
Idemyldring					
Kartlegging					
Lage døgnrytmeplaner					
Gjennomføre endring					
Evaluering					

## 6 Gjennomføring

Gjennom hele planleggingsfasen ble det lagt stor vekt på informasjon og involvering. I tillegg ble det gitt klare signaler fra enhetsleder om at endring av døgnrytme var et viktig bidrag til videre utvikling av tjenesten på sykehjemmet. Ettersom endring av døgnrytme sannsynligvis ville føre til behov for endringer i turnus, ble tillitsvalgte tatt med i prosessen på et tidlig stadium. Gjennom de ukentlige ledermøtene ble det også gitt fortløpende informasjon til avdelingene om prosessen. Selv om fokuset i utgangspunktet var satt på ernæring og måltidsrytme (starttittel på prosjektet var FlexiMat), valgte man fort å se på det *totale* innholdet i hverdagen inkludert fysisk og sosial aktivitet. Dette for å hindre at en forskyvning av måltider bare resulterte i en forlenget «ventetid» for beboerne.

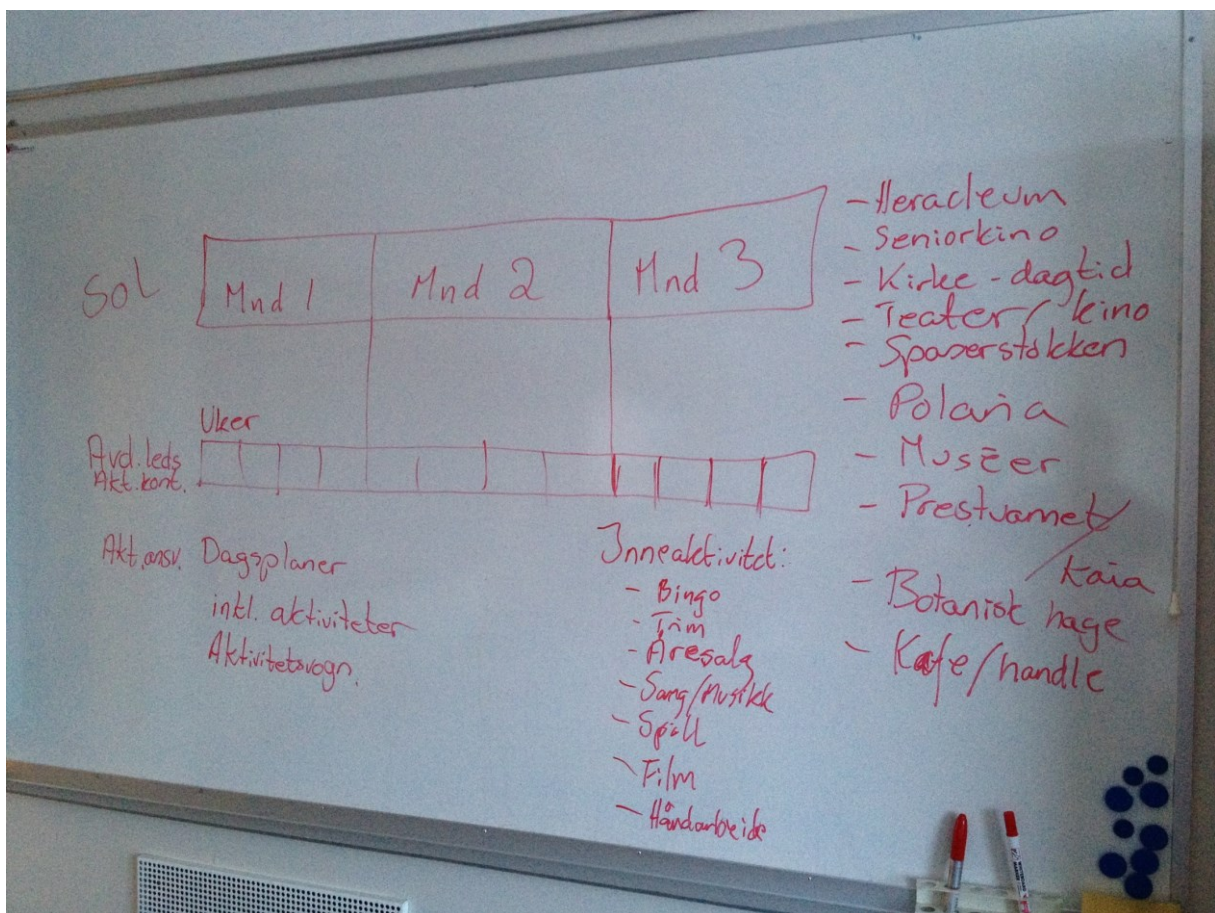
Før prosjektstart ble det gjort en registrering av våkentid hos pasientene. Denne kom i tillegg til den registreringen av nattfaste som var gjort tidligere gjennom ernæringsprosjektet. Resultatene dannet så rammene for den nye døgnrytmeplanen.

Prosjektet ble formeldt innledet med en halvdags idedugnad for representanter fra alle avdelinger, i tillegg til representanter fra en del av de øvrige sykehjemmene og omsorgsboligene i kommunen. Her ble det presentert noen tanker om individrettet omsorg og strukturering av hverdagens aktiviteter. Hovedfokuset var likevel å tenke fritt rundt tema om hvordan man ser for seg «den gode dagen» både som beboer og som ansatt på en sykehjemsavdeling. Resultatet var en lang rekke med gode innspill som kunne tas med videre, og de store stikkordene var *fleksibilitet og individualitet*.

Kort tid etter idedugnaden møttes alle de avdelingsvise arbeidsgruppene på Kroken, og man planla den videre jobbingen blant annet gjennom bruk av ei ernæringsgruppe og ei aktivitetsgruppe. I tillegg ble det arrangert en inspirasjonsdag for alle ansatte med tema knyttet til holdninger, verdier, meningsfull hverdag og leders rolle i forhold til kvalitetsarbeid og individrettet omsorg.

Gjennom prosjektperioden ble det avholdt to møter i ernæringsgruppa. Her startet man med å fastsette måltidsrytmen slik at den kunne danne grunnlag for døgnrytmen, og dermed bemanningsplan og turnus. Dette ble gjort ganske kjapt slik at man eventuelt rakk å lage nye turnuser innen fristen som var satt mellom påske- og maiturnus 28. april. Etter at måltidsrytmen var satt, gikk gruppa i gang med ernæringsfokuset, krav til innhold i måltidene, menyer og praktisk tilrettelegging i avdelingene.

Det ble også avholdt to møter i aktivitetsgruppa. Første oppgave her var å lage den generelle døgnrytmeplanen for alle avdelingene slik at denne kunne brukes som grunnlag når avdelingslederne skulle vurdere eventuelle turnusendringer. Så gikk de i gang med å se på organisering av aktiviteter, og ansvarsfordeling mellom trivselskoordinator og aktivitetskontaktene på avdelingene. Deretter var det idedugnad på hvilke aktiviteter som kunne passe, hva som finnes av tilgjengelige tilbud i kommunen, hva som eventuelt måtte investeres av utstyr og så videre.





Alle møter ble ledet av prosjektleder, og det ble sendt referater til gruppemedlemmene, avdelingsledere og prosjektgruppa. All aktivitet i gruppene ble også fulgt opp i de avdelingsvis arbeidsgruppene, om enn i ulik grad og form.

## 7 Erfaringer/ Oppsummering

### Gjennomføringen

Tilbakemeldinger fra avdelingene på prosjektgjennomføringen har vært utelukkende positive. En suksessfaktor var at det ble gjennomført som et prosjekt med egen prosjektleder som tok ansvar for både planlegging og gjennomføring. Det ble laget en god struktur, alle ble grundig informert på forhånd og det virker som prosessen ble oppfattet som både nødvendig og ønskelig. Deltagerne i de ulike gruppene viste stor grad av involvering og entusiasme, selv om det nok etter hvert viste seg at det kan være lettere å planlegge enn å gjennomføre de gode ideene. Kontakten med plasstillitsvalgte og verneombud var nok også med på å trygge personalet, i tillegg til klare føringer fra ledelsen.

### Endringer i beboernes hverdag

Hovedkonklusjonen fra avdelingene er at den nye døgnrytme er mye bedre for beboerne. De får sitt hovedmåltid på et tidspunkt hvor de er mer opplagt til å spise. Tidspunktet mellom frokost og middag blir ikke så tett som før, slik at de får mer næringsrik kost i seg. I starten ønsket de ofte en «middagshvil» etter lunsjen, men dette endret seg gradvis, og aktivitetsnivået har steget betraktelig. Muligheten for å komme ut i frisk luft har også økt, og målet om at de fleste skal komme seg ut minst en gang i løpet av uken, er nå fullt mulig uten de store utfordringene.

En fleksibel frokost, som gjerne serveres på sengekanten, gir en roligere stellesituasjon om morgenen, og tiden mellom lunsj og middag benyttes til aktiviteter eller til å følge opp enkelt beboer spesielt. Det er nå rom for å dusje noen etter lunsj, noe som før var vanskelig. Den uro som ofte oppstår i vaktskiftet mellom formiddag og ettermiddag er også redusert fordi beboerne da er opptatt med å gå til bords for å spise middag. Kort oppsummert beskrives den nye hverdagen som *mer tid – mer kontakt – mer aktivitet*.

**Den ernæringsmessige statusen må fortsatt følges tett slik at man ikke tror at fire hovedmåltider automatisk er nok, og at man derfor dropper å gjøre individuelle vurderinger i forhold til eventuelle mellom-måltider**

## **Endringer i ansattes hverdag**

Ved prosjektstart var frykten for store og omfattende endringer i turnus og arbeidstid viktig for mange av de ansatte. I praksis viste det seg at, med unntak av kjøkkenet, var det kun behov for mindre justeringer av start- og slutt-tidspunkt på enkelte vakttyper. I begynnelsen ble det litt hektisk med lunsj kl. 12, men det gikk seg fort til, og turnusutfordringen ble å få tilstrekkelig personale på jobb under middag.

Hovedutfordringen generelt har vært at personellet har måttet endre sin tankegang i forhold til døgn- og jobbrytme. Der arbeidsdagen før var «over» kl 14, etter at alle hadde lagt seg, varer den nå frem til at man går hjem. Til gjengjeld har man fått et åpenrom mellom 1245-1445 der deler av personale nå har mulighet til å trekke seg tilbake for å gjøre andre typer oppgaver som møter, dokumentasjon, internundervisning og så videre. Personalet har også måtte strukturere seg mer i forhold til å få avvikle lunsjpause før kl. 1200.

Personalet er helt klart fortsatt i en tilvenningsfase, men det går i riktig retning. Et viktig poeng har vært at endringene har skjedd litt suksessivt, og at det har vært åpnet for justeringer av turnusene underveis. Det har i sin tur krevd at avdelingslederne og de tillitsvalgte har vært villige til å være fleksible og gjøre litt «oppatt-arbeid» for å få det best mulig. Likevel er tilbakemeldingene utelukkende positive og endringene omtales som *det beste som har skjedd på sykehjemmet på mange, mange år*.

## **Utfordringer videre**

Selv om prosjektet i sin opprinnelige form er over, gjenstår det fortsatt mye arbeid. Det knytter seg til en total implementering i ansattegruppa i forhold til individrettet omsorg. I det ligger også utarbeidelse og oppdatering av individuelle tiltaksplaner i Profil. Fremdeles mangler det mye her, og en gjennomgående utfordring er at aktivitet ofte sees på som bare store arrangement eller turer. Det er ei utfordring å få dokumentert den enkeltes interesser slik at også små, individuelle tiltak kan bli beskrevet og verdsatt som viktige aktiviteter.

**Det er også en utfordring å opprettholde den nye døgnrytmen slik at man ikke sklir tilbake til gamle vaner og dermed ødelegger grunnlaget for videre utvikling. Gamle vaner har alltid vært vanskelige å endre, og det vil være nødvendig med et klart lederfokus på temaet dersom man skal lykkes i å videreutvikle institusjonen til å kunne gi et mer individrettet tilbud til sine beboere.**



Kroken sykehjem, Utviklingscenter for sykehjem i Troms

Jadeveien 69, 9022 Krokeldalen

Kontaktperson: Lisbeth Remlo Abelsen, tlf 777 91349

E-post: [usht@tromso.kommune.no](mailto:usht@tromso.kommune.no)

[www.utviklingscenter.no](http://www.utviklingscenter.no)

[www.tromso.kommune.no/usht-troms](http://www.tromso.kommune.no/usht-troms)