



Nordre Follo
kommune

Framtidseksperimentet 2035

«Sammen2035»

Kommunebesøk mai 2025





Nordre Follo
kommune



VELKOMMEN!

v/ ordfører Cecilie Dahl-Jørgensen Pind





Nordre Follo
kommune

Helhetlig styring i en kommune under press

Kjersti Vevstad, direktør helse og mestring



”

Du trenger ikke helsefaglig bakgrunn
for å ta på meg støttestrømper.

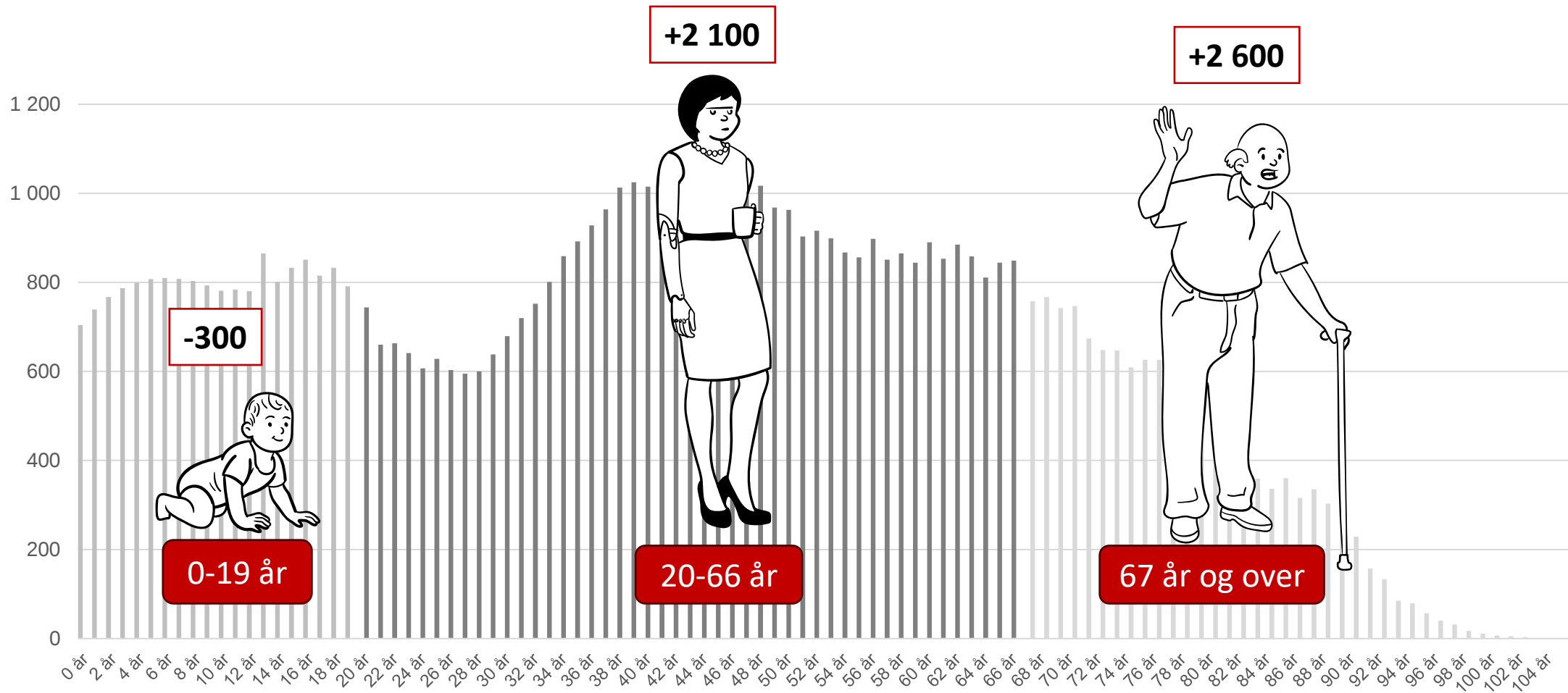


Turid Tilley på Dagrevyen 19.5.25.

*Turid bor på Vevelstadåsen og mottar
hjemmetjenester.*

Nordre Follo i 2025 og 2035

3 av 5 av ekstra innbyggere i aldersgruppen 67 år og oppover



Kilde: SSBs befolkningsframskrivinger mellomalternativet, juni 2024

Aldring gir arbeidskraft-mangel

- Stor mangel på helsepersonell
 - 2024: Mangel på ca. 14 000
 - Underdekning på 30 000 sykepleiere og 24 000 helsefagarbeidere i 2040 ([SSB 2024](#))
- Også mangel på faglærte innen industri, håndverk, bygg og anlegg
- Økt etterspørsel etter høytutdannede, men også stadig flere med høyere utdanning

Vil trenge 180.000 flere i helsevesenet

Framover vil Norge få flere eldre, færre unge og på kort sikt mer penger å rutte med. Men i helsevesenet tikker en stor mangel på arbeidskraft som politikerne ikke kan kjøpe seg ut av.



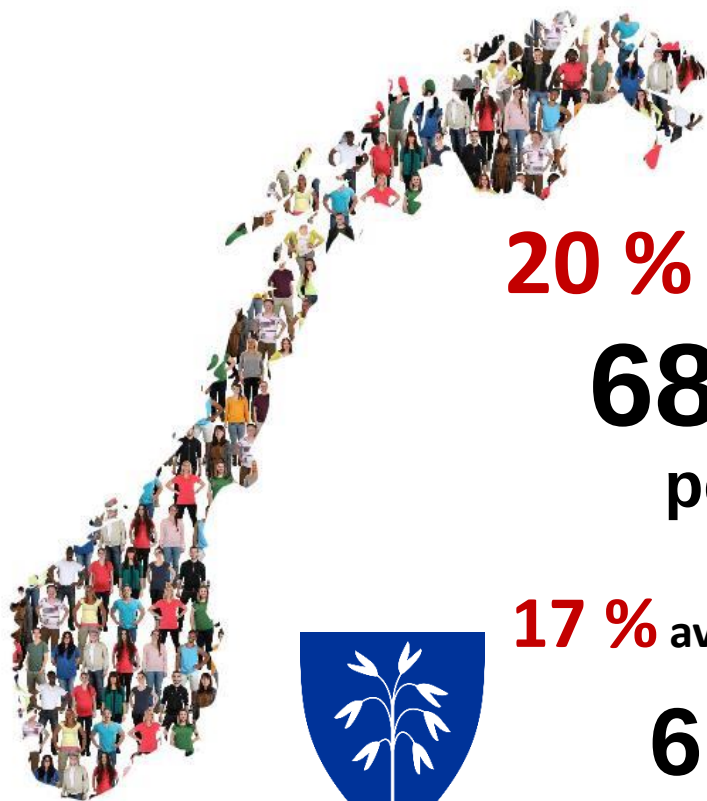
 Karoline Johannessen Litland
Journalist



 Anders Børringbo
Journalist

Publisert 9. aug. kl. 11:45
Oppdatert 12. aug. kl. 15:42

Utenforskap (utenfor arbeid og utdanning)



20 % av alle 20–66 år

685 000
personer



17 % av alle 20–66 år

6 200
personer

→ Stort ubrukt arbeidskraftpotensial





Arbeid er helt sentralt i
å **motvirke fattigdom**

48%

*av husstander
uten noen i
jobb lever i
fattigdom...*

6%

*av husstander
med minst én
i jobb lever i
fattigdom...*

Prioritert utvikling og retning

Vi tilrettelegger for at innbyggerne er selvhjulpne, opplever tilhørighet, mestrer egne liv, har arbeid og bolig.

- Vi satser på å utvikle og styrke hjemmebaserte tjenester
 - Vi sørger for at innbyggere med store behov og behov som ingen andre kan ta ansvar for, blir prioritert for kommunale tjenester
 - Vi satser på å videreutvikle forebyggende og aktivitetsfremmende tjenester som ingen andre enn kommunen kan gi
 - Vi utvikler tjenester som kan hjelpe pårørende til å håndtere tunge omsorgsoppgaver over tid
 - Vi bruker forskningsbaserte og datadrevne tjenester og måler effekten av tjenestene
 - Vi samskaper og finner de beste løsningene sammen, både tverrfaglig innad i kommunen, og sammen med innbyggerne og pårørende
-



Helse og mestring skal videreutvikle tjenestene og organisasjonen ved sju innsatsområder:



Digitalisering og teknologisk utvikling



Oppgavedeling



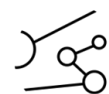
Organisering og samskaping



Prioriteringer og redusere overbehandling



Utdanning og kompetanseutvikling



Arbeidsforhold og arbeidstid



Arbeid og inkludering



Nordre Follo
kommune

Hovedtiltak

Vi tilrettelegger for at innbyggerne er selvhjulpne, opplever tilhørighet, mestrer egne liv, har arbeid og bolig.

- Vi realiserer strategisk kompetanseplan
- Vi etablerer mestringstorg
- Vi forener miljøene som jobber med bolig og lager boligtrapp
- Vi utvikler bærekraftige bemanningsløsninger
- Vi supplerer med AI og teknologi
- NAV er foretrukken rekrutteringspartner innad og utad
- Vi tar i bruk all restarbeidsevne i alle brukere og innbyggere





Nordre Follo
kommune

Om å skape rom for endring i helsesektoren

Hvordan lykkes med kreativ omstilling?

V/ Fredrik Gulowsen fra Nyby



Sammen 2035

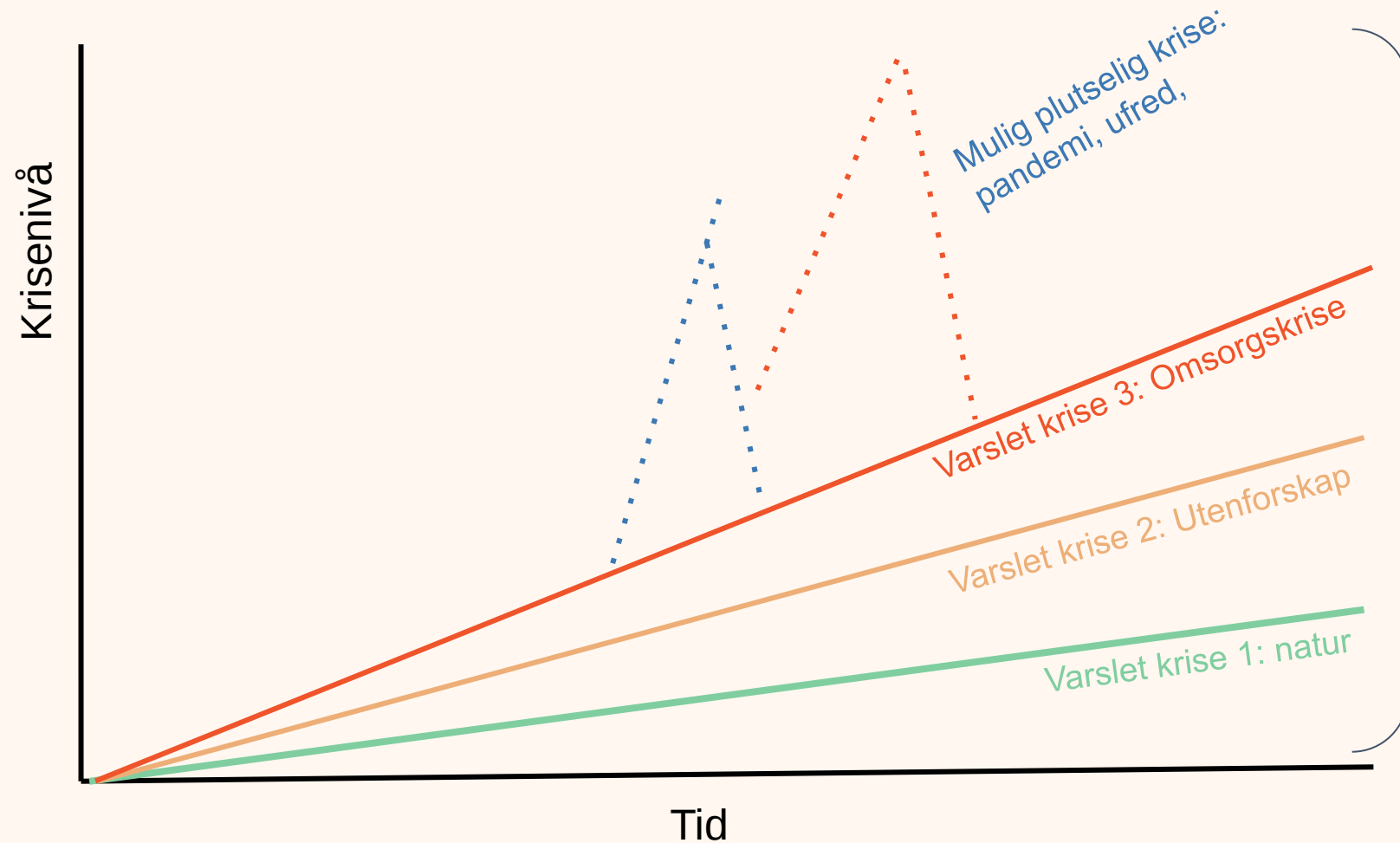
Samskaping, på steroider!



Nordre Follo 2035



Bredt utfordringsbilde, som krever omstilling.



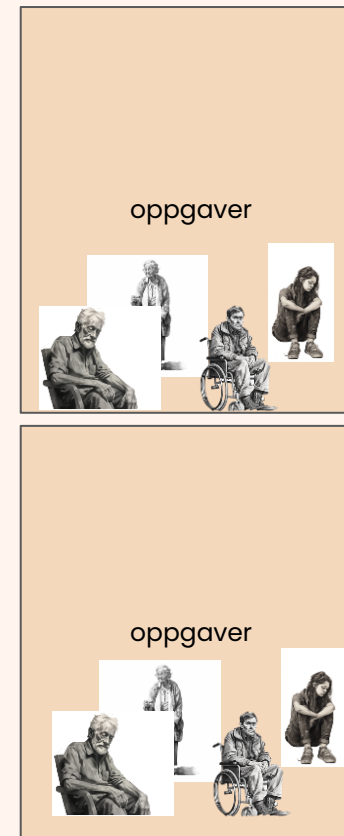
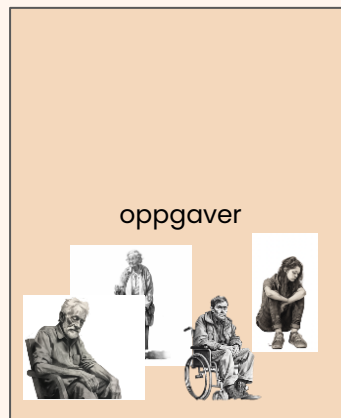
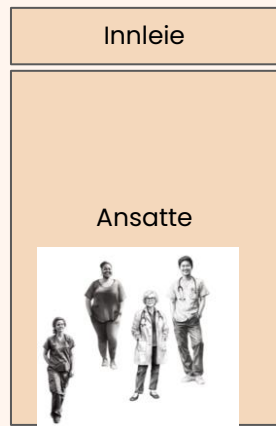
Utfordringene er så store, at de ikke kan løses i en sektor:

samarbeid er nødvendig



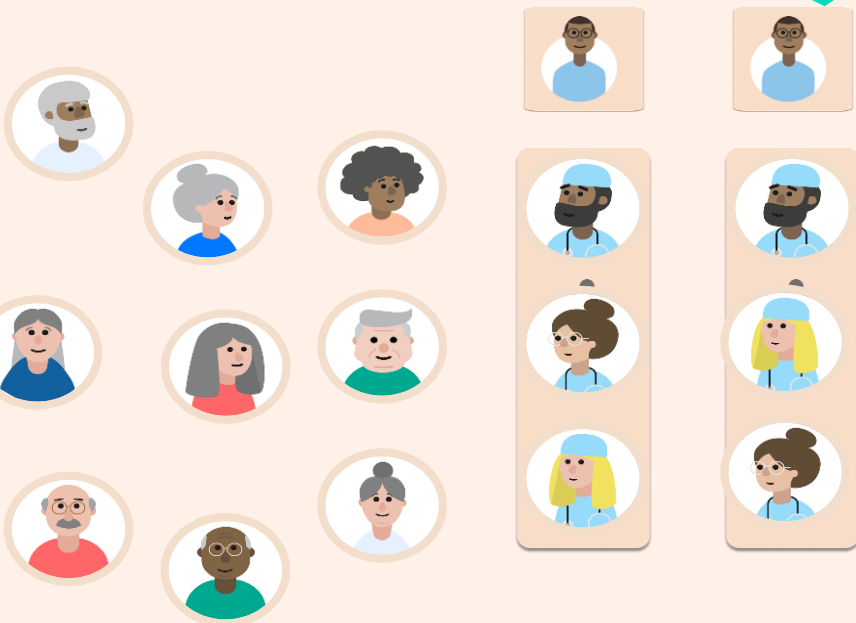
Varslet krise 3: Omsorgskrise

2024



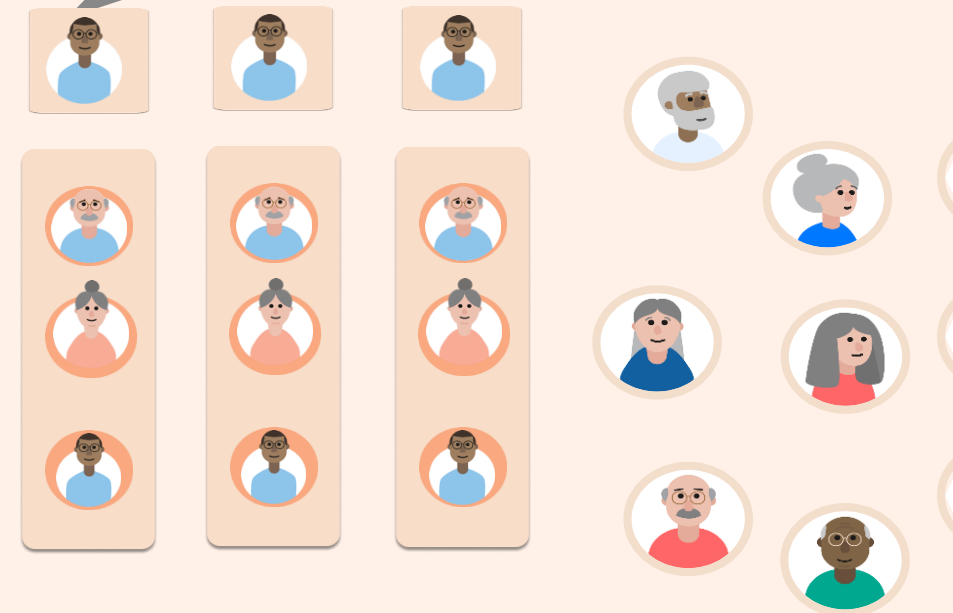
Varslet krise 3: Omsorgskrise

For mye å gjøre,



Varslet krise 2: Utenforskap

For lite å gjøre



Hvordan få til samarbeid mellom siloer og sektorer?



Lokale samarbeidsnettverk

for oppgavedeling, arrangementer og tjenestetilbud.



Systemendring krever jobbing på 3 nivå!



Hvorfor fremtidsforsøk som metode?





***Vi trenger noe å
glede oss til på andre
siden av omstillingen.***

**...og vi trenger beviser
på at det er mulig**

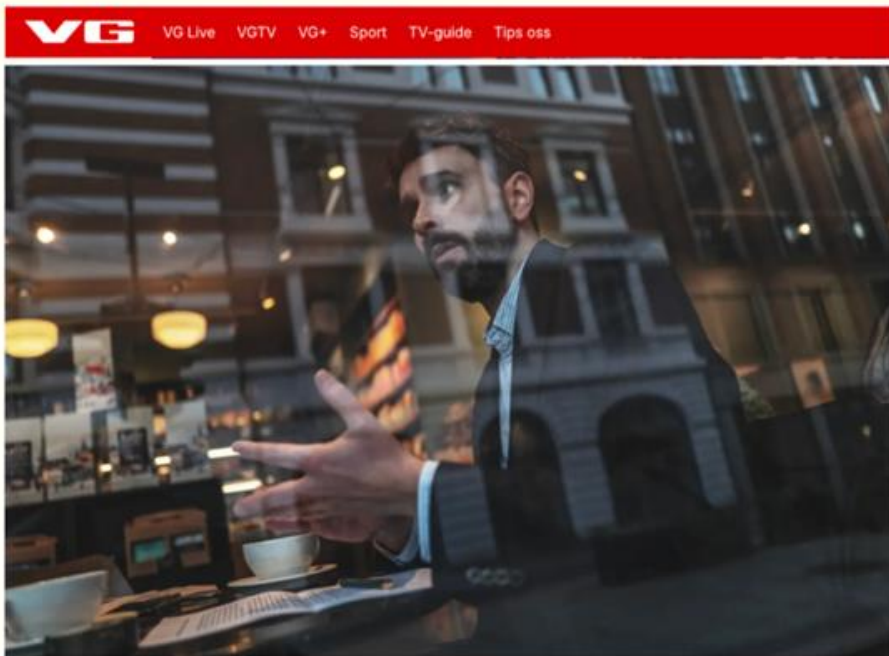


Foto: Espen Rasmussen / VG

Svarer fortvilte kommuner: – Vi er nødt til å tenke annerledes

- Det finnes ikke nok leger.
- Det finnes ikke nok sykepleiere.
- Det finnes ikke nok helsefagarbeidere.
- Det finnes ikke nok penger.



Helsevesenet er grunnmuren i den norske velferdsstaten. Nå rakner grunnmuren. Norge er i dramatisk endring.

Nordmenn må senke forventningene til velferdsstaten, det er ingen vei utenom. Og jo tidligere vi innser det, dess lettere er det å bruke energien på å planlegge for egen alderdom.

Lillestrøm kommune: Økte omsorgskapasiteten med 25 prosent på en uke

I 2034 må Lillestrøm kommune løse dobbelt så mange velferdsoppgaver som i dag, med samme antall ressurser. Nå har kommunen tatt steget 10 år inn i fremtiden for å utforske hvordan de kan levere på fremtidens behov ved å legge til rette for oppgavedeling og arbeidsinkludering i helsevesenet.

Publisert 21.11.2024



En sånn grunnleggende, optimistisk inngang på at dette kan vi faktisk løse.





Publisert: Nyby
29. august

Bydel St. Hanshaugen søker
unge uten arbeidserfaring til
verdens viktigste ekstrajobb



Sammenstille læringer i en strategisk allianse



- Både fremtidsforsøk og drift
- Gevinstmodell for sammenhengende budsjetter
- Felles budskap / narrativ
- Arbeidsflyter og beviser
- Juridisk handlingsrom
- Felles digital målbilde

,

Hva lærer vi i dette forsøket i Nordre Follo?

Forberedelse

Gjennomføring 10
dager

Skaleringsfase

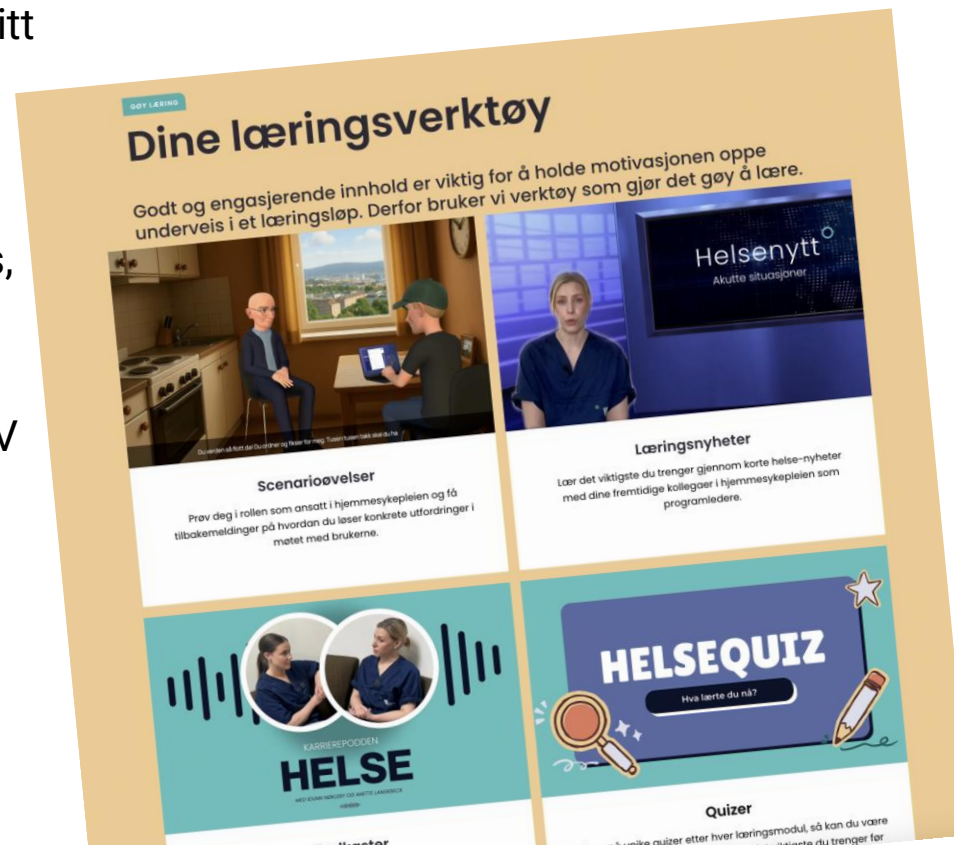
Hva lærer vi i dette forsøket i Nordre Follo?

Forberedelse

Gjennomføring 10
dager

Skaleringsfase

- Verdien av å tenke fritt 10 år frem!
- Kartleggingen av oppgaver!
- Samskaping på tvers, med press!
- Talentjakt og rekruttering med NAV
- Mikroutdanning



Forberedelse

- Verdien av å tenke fritt 10 år frem!
- Kartleggingen av oppgaver!
- Samskaping på tvers, med press!
- Talentjakt og rekruttering med NAV
- Mikroutdanning

Gjennomføring 10 dager

- Deling av profesjonsuavhengige oppgaver
- Hvordan pasienter tar i mot
- Hvordan det kan øke kapasitet,
- Hvordan det kan bli bedre å jobbe i helse
- + ting vi ikke vet om enda :)

---Men mye strikk og binders i denne fasen!

Skaleringsfase

- Skalerbare arbeidssett
- Klare rollefordelinger
- Sikre forutsigbarhet på ressursiden,
- Styringsmodell for gevinstrealisering og finansiering
- Etablert nytt oppgavebasert arbeidsmarked i tillegg til dagens ordinære
- Synergier langt utover hjemmetjenste

---Her vil all strikk og binders erstattes med Tech og klare linjer







Nordre Follo 2035



Nordre Follo
kommune

Fremtidseksperimentet i et skaleringsbilde:

Hva gjør vi egentlig og hvordan ta dette med videre?

V/ Andreas Christiansen og Siri Haugnes



Hva gjør vi?



Vi har (handling):

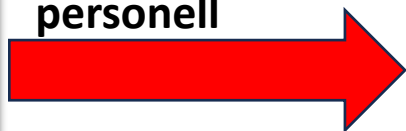
- Sammen med andre etablert en allianse med kommuner og aktører for økt gjennomføringskraft.
- Brukt 4 mnd (!) til å forankre og rigge et stort fremtidsforsøk i samarbeid med flere samarbeidspartnere.
 - Skaper reelle scenarioer der helsepersonell skal kunne fokusere utelukkende på helsefaglige oppgaver ved hjelp av teknologi og samfunnsressurser.

Hvordan ta dette med videre i et skaleringsbilde?

Oppgaver og aktiviteter
Pålagt og ikke-pålagt

Generert gjennom tek.
kartlagte og egne behov

Håndteres av
personell



Håndteres gjennom
oppgavedeling



Legger ut
oppdrag

Håndteres gjennom
oppgavedeling



Legger ut
oppdrag

Pålagte oppgaver
(krever utdanning)



Pålagte oppgaver
(krever kompetanse)



Aktiviteter for å klare
seg selv



Tar oppdrag,
sikrer utførelse

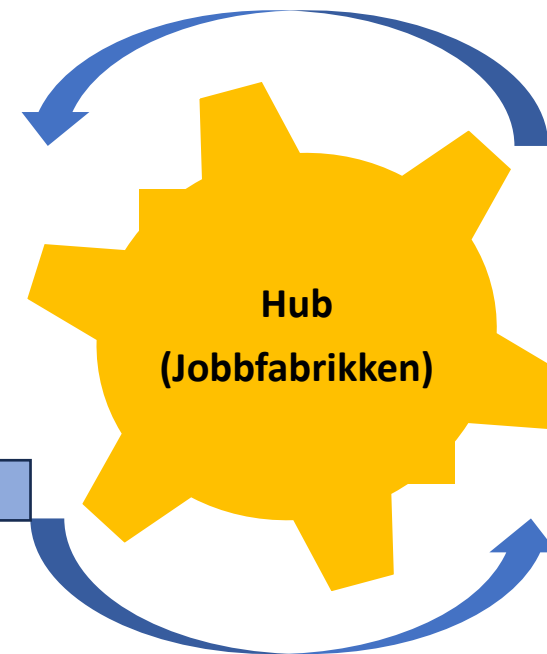


Dokumenter oppdrag

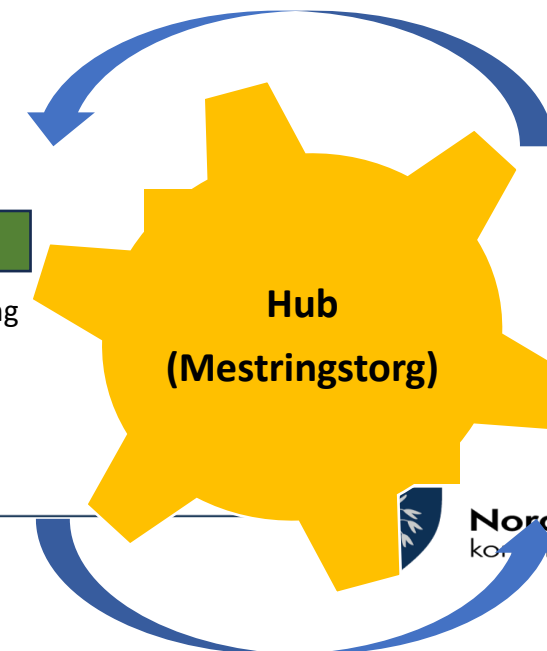
Koordinerer
oppdrag



Dokumenter formidling



Kvalifiserer
personer til
arbeidsmarkedet
Sikrer Opplæring



Formidler oppdrag
til frivillighet og
andre
samfunnsaktører

Nordre Follo
kommune

Hvorfor er forsøk relevant i et større skaleringsbilde?



- Gir konkret dokumentasjon på teoretiske antakelser
- Viser hvordan oppgavedeling kan brukes som verktøy for rekruttering, inkludering og mestring.
- Viser hvordan reelle kapasitetsøkninger og økonomiske effekter kan gi direkte sammenheng med regnskap.
- Viser hvordan standardiserte løsninger kan tas i bruk på tvers av tjenesteområder og andre kommuner.

**Hva er da sammenhengen
med budsjett?**



Gevinstmodell

Hva er gevinster ved
oppgavedeling?

Mål

- Vise gevinster for kommunen ved innføring av oppgavebasert arbeidsmarked
- Første versjon
 - Til bruk i helse og mestring
 - Samfunnsressurser: utenforskap
 - Tilpasset ulike nivåer i kommunen

Prinsipper

- God nok kvalitet til at den kan ha tillit
- Enkel nok til at den blir tatt i bruk
- Mulighet for skalering til andre tjenesteområder/sektorer
- Passe både til både kommune og bydel

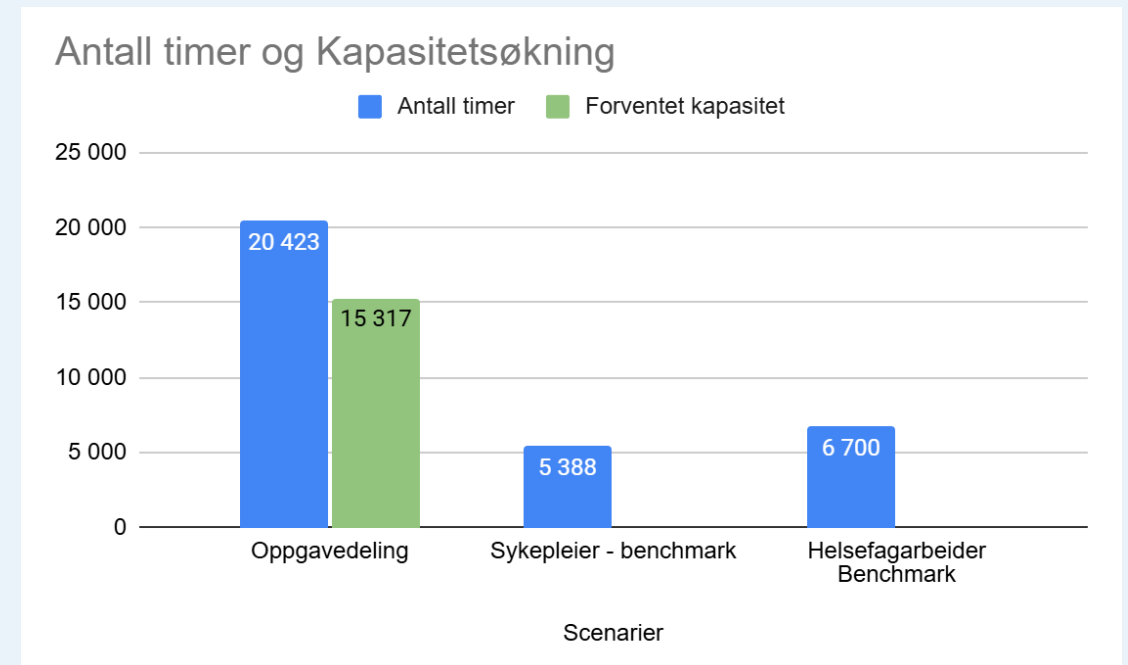
Gevinster

- Kapasitet i helse og mestring
- Utnyttelsesgrad av helsefaglig kompetanse
- Bruk av statlige tilskudd
- Sosialhjelp



Hva skjer med kapasiteten ved oppgavedeling?

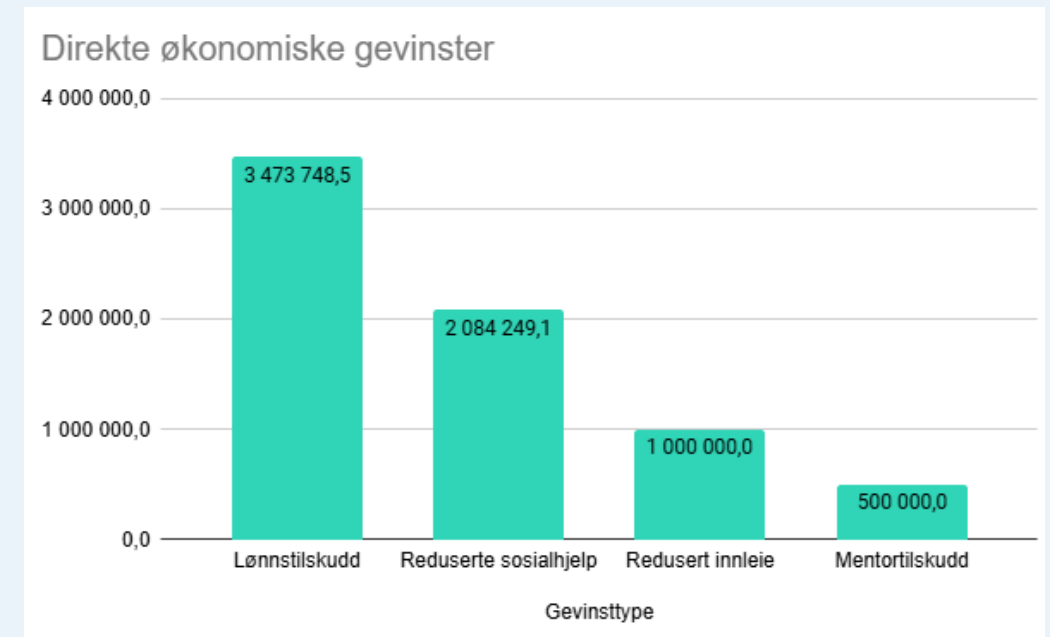
- Oppgavedeling gir oss mulighet til å øke kapasiteten uten å øke budsjettene





Målrettet bruk av statlige tilskuddsmidler

- Gjennom samarbeid med NAV kan man målrette oppgavedelingen mot ulike brukergrupper
 - Lønnstilskudd
 - Mentortilskudd





Fremtidens kommuner

- Første versjon av modellen presenteres på Fremtidens kommuner i Arendal 12-13 juni

SOPHIE HOWE
TIDLIGERE
FUTURE GENERATIONS
COMMISSIONER WALES
EN BÆREKRAFTIG
FREMTID ER AVHENGIG
AV ALLE SEKTORER

FREDRIK GULLOWSEN
GRÜNDER NYBY
MENNESKER ER
MULIGHETER
SAMMEN SKAPER
VI DET NYE
VELFERDSSAMFUNNET

ALLIANSEN
- BYDEL ST. HANSHAUGEN
- LILLESTRØM KOMMUNE
- NORDRE FOLLO KOMMUNE
EN NY ALLIANSE AV
KOMMUNER SKAL
BEVISE AT EN NY
STYRINGSMODELL
KAN SIKRE VELFERDEN
I FREMTIDEN

12.-13. JUNI
**FREMTIDENS
KOMMUNER**
- INNOVASJONSKONFERANSE

Oslo
Lillestrøm
kommune
Nordre Follo
kommune

SE HELE PROGRAMMET PÅ
WWW.FREMTIDENSKOMMUNER.NO



Pause, vi fortsetter kl 13:15





Nordre Follo
kommune

Oppgavedeling og mobilisering av arbeidskraft

Samarbeid med NAV, Utafor Boksen og Fontenehuset

V/ Tara Sommer



Oppgavedeling og mobilisering av arbeidskraft

- Hjemmesykepleien
 - KS læringsnettverk TØRN i 2024 – 25; behov fordelt på helse, service og kjøring
 - Kompetansekrav; språk, erfaring og alder
- Mobilisert arbeidskraft
 - NAV og Kvalifiseringssenteret: samarbeidspartner og hovedleverandør av ressurser (NAV, Kvalifiseringssenteret med Flyktningetjenesten, Utenfor Boksen, Fontenehuset, sommerjobb for ungdom, ungdomsskole med valgfag Innsats for andre)
 - Ingen utlysning – «onepager»
 - Speed-intervju – 53 søkere, 24 videre i gruppene helse, kjøring og service
- Hva har vi testet?
 - Jobbfabrikken – fremtidens drivhjul?
 - MoJob - effektivt og levende rekrutteringssystem
 - Alt skjer på ett sted – digital opplæringspakke
 - Toveis aktiv digital kommunikasjon – tett oppfølging
- Suksessfaktor
 - Grundig forarbeid
 - Forenklet rekrutteringssystem
 - Informasjon – informasjon – informasjon
 - Høyt engasjement, fokus og tett samarbeid mellom alle aktører



INTERESSERT I Å UTFORSKE EN KARRIERE I FREMTIDENS HELSE- OG OMSORGSTJENESTE?

Du har nå en unik sjanse til å oppleve hvordan det er å jobbe i hjemmesykepleien i Nordre Follo kommune. Vi ser etter deg som ønsker å ta vare på andre og vurderer en karriere innen helse- og omsorgssektoren. Du vil lære om yrkene og hvordan de vil utvikle seg. Prosjektet varer i 10 dager, med fleksible arbeidstimer. Vi søker deg som er nysgjerrig, empatisk og engasjert.

DU KAN SØKE PÅ TRE ULIKE KATEGORIER

Vi trenger hjelp med arbeidsoppgaver i tre kategorier:

- **Helsegruppen:** Pleie- og omsorgsoppgaver
- **Servicegruppen:** Praktisk hjelp i hverdagen
- **Kjøregruppen:** Transportoppgaver (ønske om førerkort)

Du vil jobbe alene eller i tospann med kjent personalet. I forkant av eksperimentet vil du få tildelt gratis e-læringskurs du skal gjennomføre.

I kombinasjon med praktisk opplæring, sørger vi for at du får en grundig innføring og blir trygg på oppgavene dine.

Skann QR koden for å sende inn søknad.



Sammen2035 er et fremtidseksperiment i Nordre Follo

Fra 19. til 28. mai vil Nordre Follo simulere fremtidens hjemmesykepleie ved å skru tiden 10 år fremover.

I løpet av denne perioden vil et eksperiment vise hvordan omsorgskapasiteten kan dobles med samme antall helsefaglige ansatte. Dette gjøres gjennom smartere oppgavedeling, samtidig som innbyggere med ledig arbeidskapasitet involveres i oppgaver som ikke krever helsefaglig utdanning.

Målet er å utvikle en omsorgsmodell som forbedrer livskvaliteten og møter fremtidige omsorgsutfordringer.

Når: Forsøket varer i 10 dager. Timeantallet tilpasses individuelt. Du må påberegne opplæringsdager i forkant. Politiattest må foreligge før oppstart.

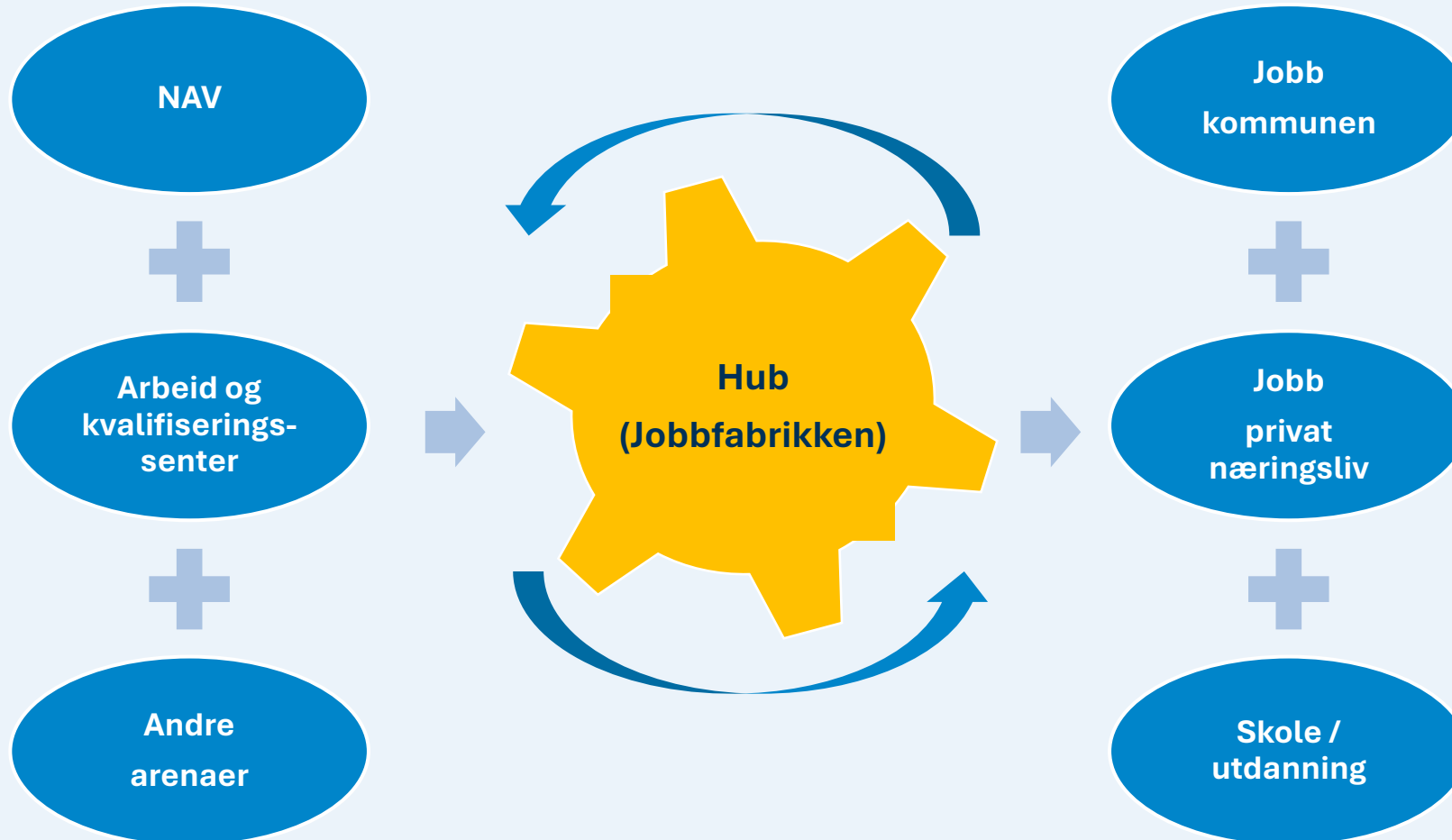
Lønn: Fra kr. 195,- per time.

Søknadsfrist: Søndag 13. april.

Alle som deltar får attest.

Arbeidsinkludering - effektivisering

- NAV Nordre Follo er foretrukken rekrutteringspartner innad og utad
- Vi tar i bruk all restarbeidsevne i alle brukere og innbyggere





Nordre Follo
kommune

Nye kompetanseløsninger

Skreddersydd e-læring som gjør det enklere for mennesker fra utenforskapet å få jobb i hjemmesykepleien

V/ Preben Carlsen fra Switch





ET OPPGAVEBASERT ARBEIDSMARKED KREVER NYE KOMPETANSE- LØSNINGER

Preben Carlsen

Daglig leder

Switch



ROBERT SMITH

GRAPHIC DESIGNER

PROFILE

I am a creative and hardworking individual with a strong background in graphic design. I have a passion for creating visually appealing and effective designs that communicate a message. I am a team player and enjoy collaborating with others to achieve common goals. I am currently seeking a challenging position where I can utilize my skills and contribute to the success of the organization.

CONTACT

Email: robert.smith@example.com
 Phone: (555) 123-4567
 Address: 123 Main Street, Suite 456, New York, NY 10001

EDUCATION

SCHOOL NAME	DEGREE TYPE	GRADUATION DATE
University of New York	Bachelor's Degree in Graphic Design	2018
High School of Art and Design	Diploma	2014

EXPERIENCE

COMPANY NAME	POSITION	START DATE	END DATE
ABC Design Studio	Senior Graphic Designer	2019	Present
XYZ Marketing Agency	Junior Designer	2017	2019
DEF Creative Solutions	Freelance Designer	2015	2017

SKILLS

SKILL NAME	PROFICIENCY LEVEL
Adobe Photoshop	Expert
Adobe Illustrator	Advanced
Adobe InDesign	Intermediate
Sketch	Beginner
Figma	Intermediate

PROJECTS

PROJECT NAME	DESCRIPTION	STATUS
Brand Identity Redesign	Complete brand identity redesign for a local business, including logo, color palette, and typography.	Completed
Website UI/UX Design	User interface and user experience design for a new website, focusing on navigation and layout.	In Progress
Marketing Campaign Assets	Design of various marketing assets, including brochures, flyers, and social media graphics.	Completed

HOBBIES

I enjoy spending my free time exploring new design trends, attending art exhibitions, and practicing my skills in digital art. I am also an avid reader and enjoy staying up-to-date on the latest in technology and design.



ROBERT SMITH

creative collaborator

PROFILE

NAME Robert Smith

AGE 34

DATE OF BIRTH 1984-03-02

LOCATION Los Angeles, CA

CONTACT

- Phone: (310) 555-1234
- Email: robert.smith@creative.com
- Website: robertsmith.com

EDUCATION

- B.A. in Art History, University of California, Los Angeles, 2006
- M.F.A. in Creative Writing, Los Angeles Valley College, 2009

LANGUAGES

- English: Fluent
- Spanish: Intermediate
- French: Basic

REFERENCES

JOHN DOE | **CREATIVE DIRECTOR**

Project Manager, ABC Company

Worked with Robert on the XYZ Project. He is a highly creative and collaborative individual who always delivers high-quality work on time.

JANE SMITH | **ARTIST**

Freelance Designer, DEF Studio

Robert is a talented and professional collaborator who brings a wealth of creative ideas to the table. He is a pleasure to work with and always goes above and beyond.

INTERESTS





ABOUT ME

I am a creative collaborator with a passion for art, design, and storytelling. I have worked with various clients and teams, bringing my unique perspective and skills to every project. I am always looking for new challenges and opportunities to grow and learn.

EXPERIENCE

ABC COMPANY | **CREATIVE COLLABORATOR**

2018 - Present

- Collaborated with the marketing team to develop a new brand identity.
- Designed and wrote copy for a series of social media campaigns.
- Managed the creative process for a new product launch.

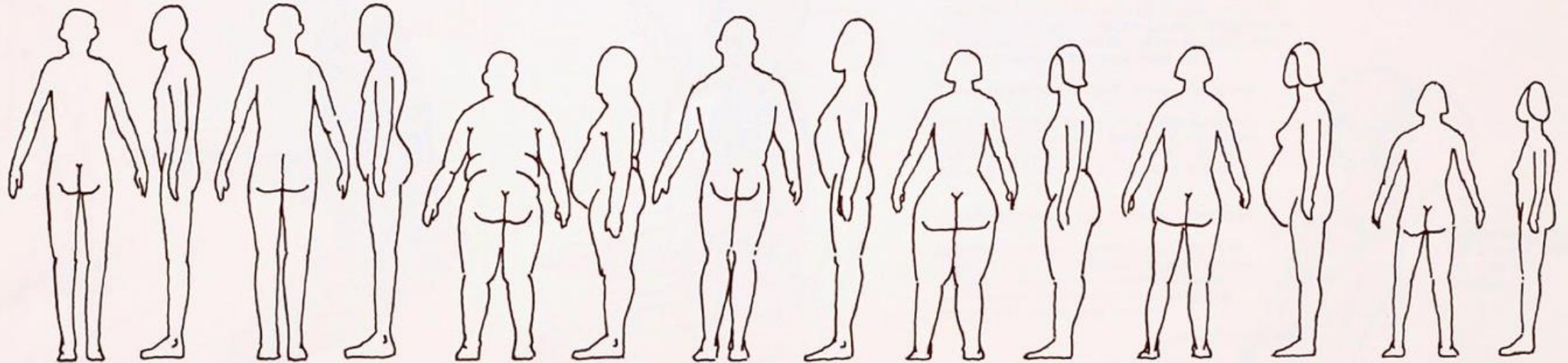
DEF STUDIO | **ARTIST**

2015 - 2017

- Designed and wrote copy for a series of social media campaigns.
- Managed the creative process for a new product launch.

SKILLS

- Graphic Design
- Copywriting
- Project Management
- Team Collaboration
- Client Communication
- Time Management
- Problem Solving
- Attention to Detail
- Research Skills
- Writing Skills
- Editing Skills
- Proofreading Skills
- Formatting Skills
- Layout Design
- Image Editing
- Color Theory
- Typography
- Brand Development
- Marketing Strategy
- Social Media Management
- Content Strategy
- SEO Optimization
- Analytics
- Reporting
- Collaboration
- Communication
- Organization
- Time Management
- Problem Solving
- Attention to Detail
- Research Skills
- Writing Skills
- Editing Skills
- Proofreading Skills
- Formatting Skills
- Layout Design
- Image Editing
- Color Theory
- Typography
- Brand Development
- Marketing Strategy
- Social Media Management
- Content Strategy
- SEO Optimization
- Analytics
- Reporting





685.000

står utenfor arbeidslivet

+ 66.000 på 5 år

BEHOVET:

**NYE KARRIERVEIER SOM GJØR
DET ENKLERE FOR FLERE Å BRUKE
SINE FERDIGHETER TIL Å LØSE
VIKTIGE VELFERDSOPPGAVER**

LØSNINGEN:

OPPGAVEBASERT ARBEIDSMARKED

100%

Helsefaglig stilling

54%

Kan løses av ufaglærte

HELSEHJELP

50%

SERVICEHJELP

33%

KJØREHJELP

17%

OPPGAVEBASERT MIKROLÆRING: EN DØRÅPNER TIL NYE KARRIEREVEIER

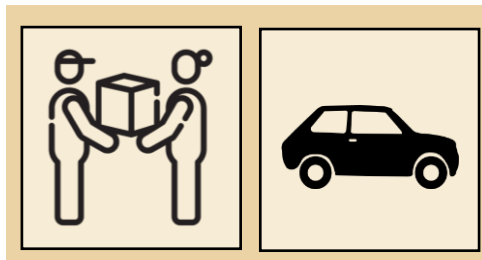
Fremfor for at alle skal lære seg alt, lærer vi dem akkurat det de trenger for å løse konkrete oppgaver + grunnleggende omsorgskompetanse som alle i hjemmesykepleien har behov for.



HELSEHJELP



SERVICEHJELP



KJØREHJELP

Lær det du trenger for å gjøre en jobb i hjemmesykepleien

Dette læringsprogrammet er laget for deg som ikke har helsefaglig utdanning, men ønsker å utvikle en karriere i helsevesenet gjennom praktisk læring og faglig utvikling på arbeidsplassen.

[Lær her](#)

Fullført

Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📘 Oversikt

Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn



Del 2: Forutsetninger for gode omsorgstjenester

10/10 trinn



Del 3: Sykdommer hos eldre

8/8 trinn



Del 4: Sentrale temaer i helse og omsorg

8/8 trinn



Del 5: Legemiddelhåndtering for ufaglærte

9/9 trinn



Del 6: Avslutning og oppsummering

2/2 trinn



46 trinn



Om

Lær deg det viktigste du trenger for å kunne jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien og bidra med omsorgsoppgaver for brukerne – som støtte ved påkledning, følge til avtaler og sosialt samvær.

Fullført

Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📄 Oversikt

Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn

- ✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien
- ✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk
- ✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke
- ✓ Quiz: Hva har du lov å si?
- ✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy
- ✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?
- ✓ Trinn 5: Klar før første dag?
- ✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?
- ✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien



I denne første delen av opplæringen får du et ærlig innblikk i hvordan det er å jobbe i hjemmesykepleien. Gjennom en kort film møter du to ansatte i Hjemmesykepleien i Nordre Follo som snakker om hva jobben deres innebærer – og hva det krever av deg.

Når du jobber i hjemmesykepleien er du en viktig støtte for mennesker som trenger hjelp til å mestre hverdagen i sitt eget hjem.

Du skal bidra til trygghet, helse og verdighet – og samtidig være en representant for kommunen. Du møter mennesker i ulike livssituasjoner, og må være forberedt på å jobbe selvstendig, men også som en del av et team.

OPPLÆRING AV MENNESKER MED DÅRLIG ERFARING FRA SKOLEN

Å utvikle læringsprogrammer for mennesker som står utenfor arbeidsliv og utdanning stiller store krav til innholdet.

- Engasjerende og enkelt
- Praktisk orientert
- Kortfattet
- Modulbasert (litt og litt)
- Innebygde refleksjonsverktøy
- Dokumentert læring

GØY LÆRING

Dine læringsverktøy

Godt og engasjerende innhold er viktig for å holde motivasjonen oppe underveis i et læringsløp. Derfor bruker vi verktøy som gjør det gøy å lære.



Scenarioøvelser

Prøv deg i rollen som ansatt i hjemmesykepleien og få tilbakemeldinger på hvordan du løser konkrete utfordringer i møtet med brukerne.



Læringsnyheter

Lær det viktigste du trenger gjennom korte helse-nyheter med dine fremtidige kollegaer i hjemmesykepleien som programledere.



Podkaster

Lytt og lær mens du er i farta. Få tips, råd og gode erfaringer fra fagfolk rett på øret. Alt i form av effektive samtaler på 3-5 minutter.



Quizer

Svar på unike quizer etter hver læringsmodul, så kan du være sikker på at du har fått med deg det viktigste du trenger før du går ut i jobb.



Fullført

Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

Del 4: Sentrale temaer i helse og omsorg

8/8 trinn

Del 5: Legemiddelhåndtering for ufaglærte

9/9 trinn

- ✓ Trinn 1: Hva er dosett, multidose og multidosedispenser?
- ✓ Quiz: Hva er hva – utstyr til legemiddelhåndtering?
- ✓ Trinn 2: Utlevering av ferdigdoserte medisiner
- ✓ Trinn 3: Etterfylling av multidosedispenser
- ✓ Quiz: Trygg medisinutlevering og etterfylling
- ✓ Trinn 4: Gi medisiner med digital veiledning
- ✓ Quiz: Medisinering med veiledning
- ✓ Trinn 5: Slik bruker du øyedråper trygt og hygienisk
- ✓ Quiz: Trygg bruk av øyedråper

Slik leverer du ferdig-doserte medisiner til en bruker av hjemmetjenesten

Når du leverer medisiner til en bruker i hjemmesykepleien, gjør du en svært viktig jobb. Medisinene skal alltid leveres på en trygg måte – hver eneste gang. Det handler om nøyaktighet, respekt for brukerens privatliv, trygg håndtering av legemidler og god kommunikasjon med brukeren.

1



Hent dosetter og multidoseruller

2



Spør brukeren om navn og fødselsdato

3



Kontroller at navn og fødselsdato matcher med informasjonen på multidoserullen

4



Legg medisinerne på et trygt sted

5



Hvis ingen hjemme. Varsle ansvarlig sykepleier.

A dark blue background featuring a stylized world map composed of white dots. A faint grid pattern is also visible over the map. The text 'Helsenytt' is centered in a large, white, sans-serif font. A small teal circle is positioned to the upper right of the 't'.

Helsenytt

FRA KOPANO

Helsenytt^o

Medisinering med veiledning på video

I dag skal vi se på hvordan du kan gi

Fullført

Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📄 Oversikt

Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn

✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien

✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk

✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke

✓ Quiz: Hva har du lov å si?

✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy

✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?

✓ Trinn 5: Klar før første dag?

✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?

✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

Del 2: Forutsetninger for gode omsorgstjenester

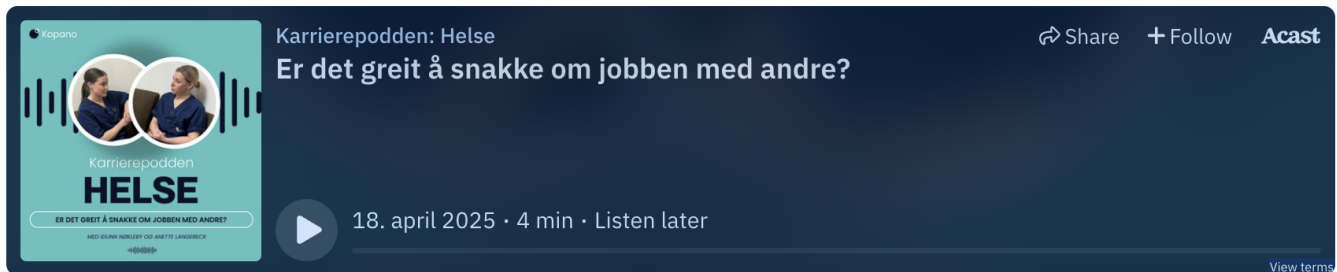
10/10 trinn

Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke

I denne podkasten snakker avdelingsleder Idunn Nøkleby og fagsykepleier Anette Langebeck i i hjemmesykepleien i Nordre Follo om noe av det viktigste du må kunne som ansatt i hjemmesykepleien: Hva du har lov å si – og hva slags informasjon du aldri må dele med noen. Vi kaller det for taushetsplikt og samtykke til å dele informasjon.

Dette skal du gjøre:

- Start med å høre på podkasten «Er det greit å snakke om jobben med andre?»
- Les teksten med den viktigste informasjonen du må ta med deg videre 📌
- Klikk deg videre til neste trinn i opplæringsprogrammet



Taushetsplikt og samtykke

Når du jobber i hjemmesykepleien, får du innblikk i det mest personlige og sårbare i andres liv. Det krever tillit – og den tilliten forvalter vi gjennom taushetsplikt og respekt for samtykke.

- **Hva betyr taushetsplikt?** Taushetsplikt betyr at du ikke kan dele informasjon om brukeren med andre – hverken navn, detaljer eller beskrivelser som kan gjøre det mulig å forstå hvem du snakker om. Dette gjelder både i og utenfor arbeidstid, også overfor familie og venner.
- **Hva betyr samtykke?** Samtykke betyr at brukeren har gitt deg lov til å gjøre noe, eller dele noe. Samtykke skal være frivillig, informert og kan når som helst trekkes tilbake. Det gjelder både for helsehjelp og for deling av informasjon.
- **Når trenger du samtykke?** Du trenger samtykke hver gang du skal gi helsehjelp, eller dele informasjon om brukeren med andre – også internt i tjenesten. Er du usikker – spør brukeren, eller ta kontakt med sykepleier.

Fullført

Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

- ✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien
- ✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk
- ✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke
- ✓ Quiz: Hva har du lov å si?
- ✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy
- ✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?
- ✓ Trinn 5: Klar før første dag?
- ✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?
- ✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

Quiz: Hva har du lov å si?

Din karakter: 100 %

Svar på spørsmålene under så du er sikker på at du har fått med deg det viktigste fra denne delen av læringsprogrammet.

Dette er viktig kunnskap, så derfor må du svare riktig på alle spørsmålene. Svarer du feil får du beskjed om å prøve igjen. Lykke til!

Du møter en nabo som sier: «Hvordan går det med han som bor i nummer 3, han har vel hjemmesykepleie?» Hva gjør du? *

- ☐ Du sier «Han har det fint – vi var der i går.»
- ☒ Du sier «Det kan jeg dessverre ikke si noe om.»
- ☐ Du sier «Det vet jeg ikke noe om.»

✓ Godt jobbet. Det er riktig.

Hva betyr det at en bruker har gitt samtykke? *

- ☐ At de alltid vil ha hjelp fremover
- ☒ At vi kan dele informasjon med familien deres

DOKUMENTERT KOMPETANSEHEVING

- Deltakerne får tilsendt kursbevis på e-post ved fullført e-læringprogram
- Må leveres som dokumentasjon på kursgjennomføring før start på praktisk opplæring
- Gir deltakerne viktig kompetansedokumentasjon til bruk i videre karriereutvikling

Helselæring fra Kopano	Utstedes til:		
KURSBEVIS	KARI NORDKVINNE		
	Dette er et bevis på at kursdeltakeren har gjennomført Kopanos helselæring for hjemmesykepleien. Kurset er et praktisk rettet e-læringsprogram som gir deltakeren en grunnleggende innføring i de viktigste områdene man trenger for å kunne utføre grunnleggende oppgaver i hjemmesykepleien.		
	Program Lær å jobbe som servicevert i hjemmesykepleien		
	Fullføringsdato 9. mai 2025		
 Kopano	<table><tr><td><u>Idunn Nøkleby</u> Avdelingsleder i Hjemmesykepleien Nordre Follo kommune</td><td><u>Hans-Jørgen Johnsen</u> Daglig leder Kopano</td></tr></table>	<u>Idunn Nøkleby</u> Avdelingsleder i Hjemmesykepleien Nordre Follo kommune	<u>Hans-Jørgen Johnsen</u> Daglig leder Kopano
<u>Idunn Nøkleby</u> Avdelingsleder i Hjemmesykepleien Nordre Follo kommune	<u>Hans-Jørgen Johnsen</u> Daglig leder Kopano		

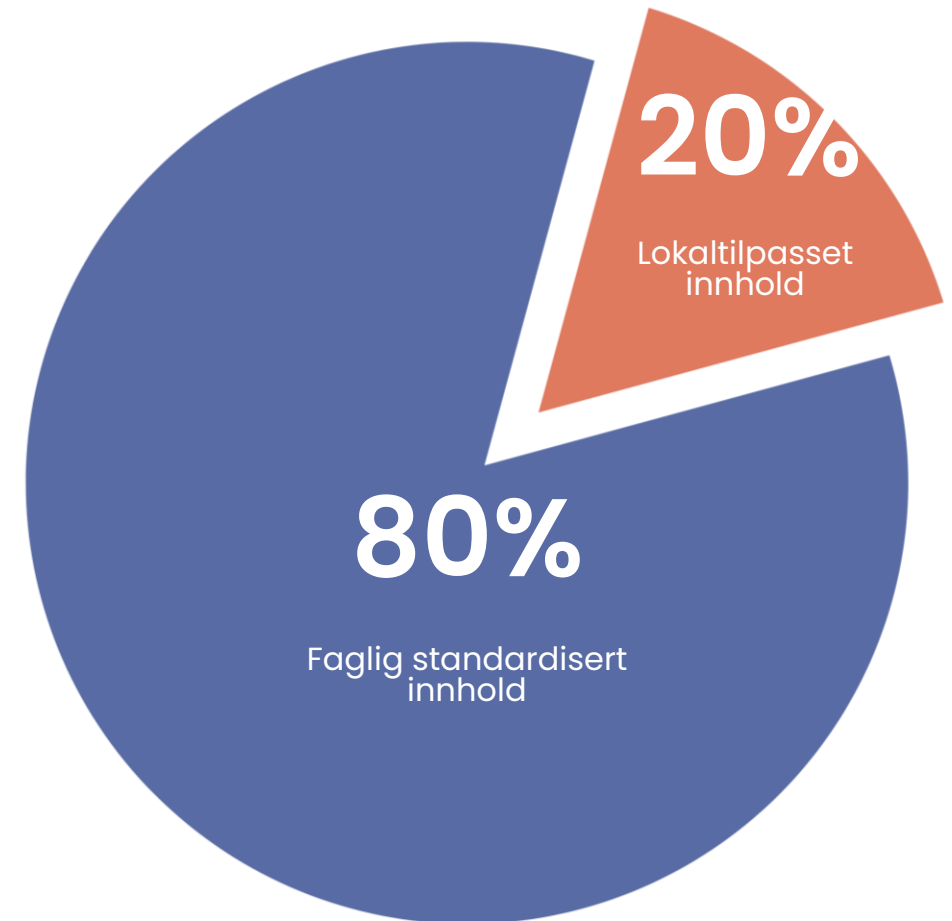
DOKUMENTERT LÆRINGSEFFEKT

90.7%

Snittscore på kunnskapstest gjennomført før praktisk opplæring

AI-BASERT PRODUKSJONSRIGG MULIGGJØR KOSTNADSEFFEKTIV UTVIKLING AV LOKALT OPPLÆRINGSINNHold

- Tre ulike kurs tilpasset tre ulike oppgavekategorier
- 46 kursmoduler
 - 13 filmer
 - 5 podkaster
 - 3 scenarioøvelser
 - 46 artikler
 - 19 quizer
- *Produksjonstid: 14 dager*



MIKROLÆRING SOM BROBYGGER FRA UTENFORSKAP TIL FREMTIDENS VELFERDSYRKER





SPØRSMÅL?

Preben Carlsen

Daglig leder

Switch

906 83 044

preben@switch.no



Nordre Follo
kommune

Hvordan bruker vi teknologi som utfører støtte og tilrettelegging?

V/ Audun Wigdel





Teknologi som...



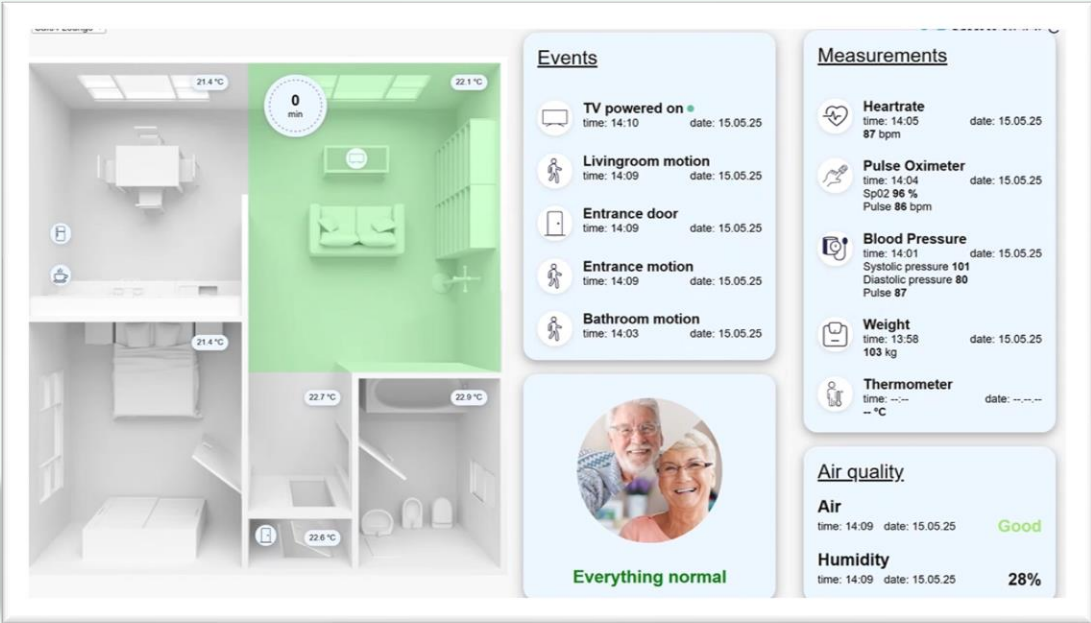
Kommunisere og dokumentere behov



Mobilisering

Kommunikasjon

Dokumentasjon



Behovskartlegger



Oppgave = Ressurser + Behov + Ønsker



GILLIE.AI FOR HEALTHCARE					
Unødvendig hjemmebesøk	Unødvendig hjemmebesøk i rushtiden	Sannsynligheten for at støttetjenestekunden har behov for besøk i hjemmesykepleien	↓ Kunne gjøre mer selv	Risiko for institusjonsomsorg	Egnethet for digital medisindispenser
0.0	0.0		2.0	0.0	40.0
0.0	0.0		2.0	0.0	0.0
0.0	0.0		2.0	0.0	40.0
0.0	0.0		2.0	0.0	0.0
0.0	0.0		2.0	0.0	0.0
0.0	0.0		1.0	0.0	30.0
0.0	0.0		1.0	0.0	50.0
0.0	0.0		1.0	0.0	30.0
0.0	0.0		1.0	1.0	0.0
0.0	0.0		1.0	0.0	0.0
0.0	0.0		1.0	0.0	0.0
0.0	0.0		1.0	0.0	0.0
0.0	0.0		1.0	0.0	0.0
0.0	0.0		0.0	0.0	50.0
0.0	0.0		0.0	0.0	40.0



Kompetansebruk

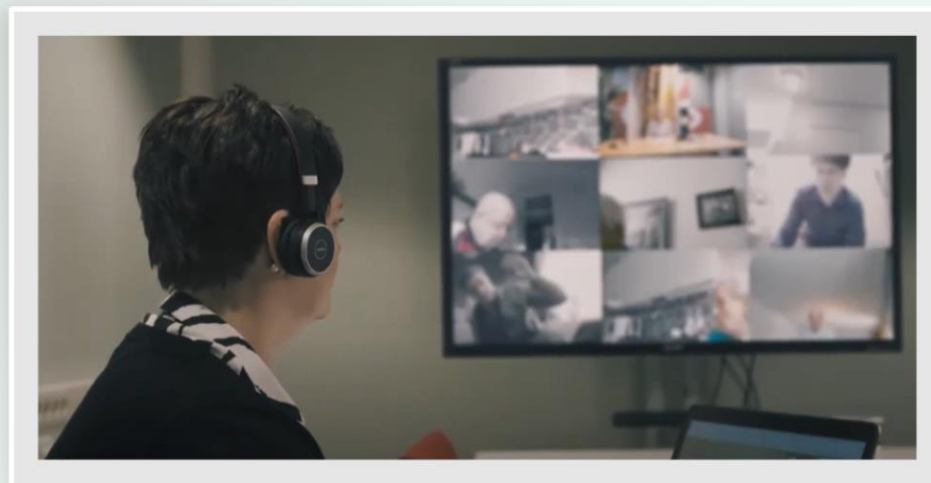
Rett ressurs til rett oppgave



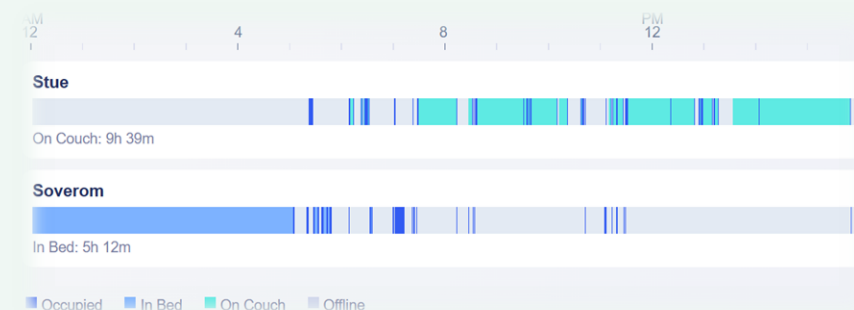
Tilstedeværelse

Støtte

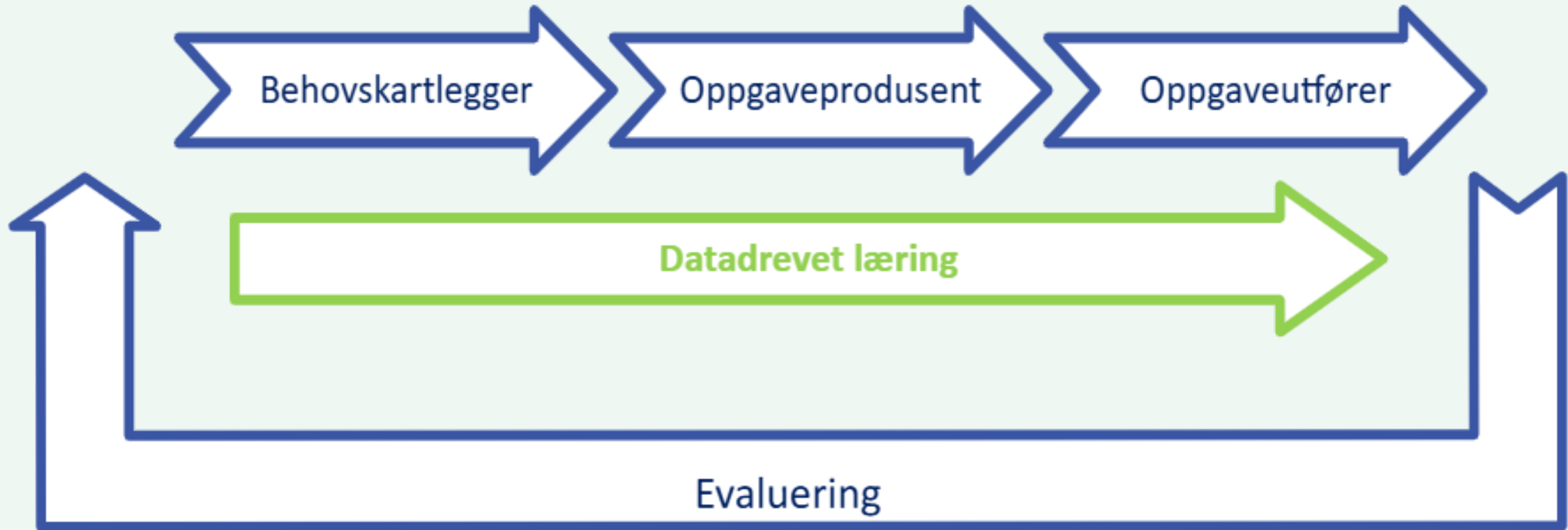
Dokumentasjon



Oppgaveutfører



Kommunisere og dokumentere behov





Pause, vi fortsetter kl 14:10





Nordre Follo
kommune

Å stå i det uprøvde

Erfaringer fra Fremtidsforsøket i hjemmesykepleien

V/ Britt Birkelund og Idunn Nøkleby





Forarbeid og forberedelser

Oppgavekartlegging og tydelig informasjon

Oppgave	Beskrivelse	Kategori	Hypighet	Utføres i dag av	Krav til kompetanse	Kommentar
Klesvask	Sette på eller ta ut og henge opp klesvask	Praktisk bistand-Bruker	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Oppvask	Ta inn/ut av oppvaskmaskinen	Praktisk bistand- Bruker	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Ta inn posten	Hente post og ta med inn til bruker	Praktisk bistand- Bruker	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Tømme søppel	Kaste søppel i søppelkasse ute	Praktisk bistand- Bruker	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Hente og levere varer	Hente ut varer fra apotek/banda, levere til bruker	Praktisk oppgave-Bruker	Daglig	Helsepersonell	Førerkort	
Levere ut medisiner	levere ut multidose og dosetter til bruker	Praktisk oppgave- Bruker	Ukentlig	Helsepersonell	Førerkort -Opplæring i retningslinjer	
Hente hjelpemidler	Hente og levere hjelpemidler til bruker	Praktisk oppgave- Bruker	Ved behov	Helsepersonell	Førerkort	
Leverer prøver til fastlegekontor	Leverer urinprøver til fastlegekontor	Praktisk oppgave- Bruker	Ukentlig	Helsepersonell	Førerkort	
Vaske dosetter	Vaske brukte dosetter	Praktisk oppgave-Kontor	Ukentlig	Helsepersonell	Ingen	
Lagerarbeid	Krysse av for leverte varer og sette på plass på lager	Praktisk oppgave- Kontor	Ukentlig	Helsepersonell	Opplæring i rutiner	
Rent/urent tøy	Rydde ut fra tøytralle og legge skittentøy til henting	Praktisk oppgave-Kontor	man, ons, fre	Helsepersonell	Ingen	
Akuttsekker	Gjennomgå og rydde i akuttsekker	Praktisk oppgaver-Kontor	Ukentlig	Helsepersonell	Opplæring-gjennomgang av sjekkliste	
Sprite avdelingsrom	Sprite over tastatur/mus og dørhåndtak	Praktisk oppgaver- Kontor	Ukentlig	Helsepersonell	Ingen	
Bestilling av varer	Ringe apotek/banda Follo med bestillinger	Praktisk oppgave- Kontor	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Leverer biler til reipasjon/service	Kjøre biler til verksted	Praktisk oppgave-Kontor	Innimellom	Helsepersonell	Ingen	
Lage brukermapper	Klargjøre brukermapper så de er ferdig	Praktisk oppgave- Kontor	Innimellom	Helsepersonell	Ingen	
Kjøkken på kontoret	Rydde inn/ut av oppvaskmaskiner gå ut med søppel	Praktisk oppgave-Kontor	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Støttestrømper	Ta av eller på støttestrømper	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen/ praktisk gjennomgang av offen/silkelaken	
Smøring av ben/kropp	Bistå med smøring med fuktighetskrem	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Tilbrede måltid	Smøre brødsriver, varme opp middag	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Forflytning	Bistå under forflytning	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Praktisk opplæring av hjelpemidler	
Ringetilsyn	Telefonkontakt med bruker	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Tilsyn	Se at bruker har det bra/trygging	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Følge bruker/vente med bruker	Følge til dagsenterbuss/følge inn etter hjemkomst	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Ingen	
Påkledning/avkledning	Bistå med av- og påkledning	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Dusj	Bistå under dusj	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Stell	Bistå med å ivareta personlig hygiene	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Administrerer medisiner	med bistand fra helsefaglig personell via digitale hjemmebesøk	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	E-læringskurs og praktisk opplæring	
Tømme urinpose	Tømme full urinpose	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Toalettbesøk/dobøtte/urinflaske	Bistå under toalettbesøk, tømme dobøtte	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Vekt	Ta vekt av bruker	Brukerkontakt	Ukentlig	Helsepersonell	Ingen	
Høreapparater	Bistå med å sette i høreapparater	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Tann- og munnstell	Bistå med tannpuss /tannproteser	Brukerkontakt	Daglig	Helsepersonell	Opplæring	
Barbering	Bistå med barbering av bruker	Brukerkontakt	Ukentlig	Helsepersonell	Ingen	
Ernæringskartlegging	Fylle ut skjema	Brukerkontakt	Ukentlig	Helsepersonell	Opplæring	

”

Hvordan er det å stå i noe som ikke er ferdig utprøvd?



Mandag 19/5:

Kl. 07:45 – rapport holdes som normalt

Kl.08:00 – 2 stk. fra avdelingen og fagsykepleier møter ressursene på møterom 2. Deler ut LMP til ressursene og går igjennom listen med oppdrag sammen med den enkelte ressurs. Det blir gitt nødvendig informasjon som ressursene burde vite om. Hjelper ressursene med å finne frem utstyr de trenger, samt nøkler. Gir ut telefonnummer som de kan ringe denne dagen om de trenger hjelp. (tenker at vi har kontaktpersoner som kan ringes til for å avlaste vakttelefonen)

Kl. 10:00 – fagsykepleier møter «oppgave» ressursen og gir ut liste med oppgaver som skal gjennomføres denne dagen. Går igjennom listen sammen med ressurs, og følger opp gjennom dagen.

Kl. 11:30 – de samme 2 stk. fra avdelingen fra morgningen og fag.spl møter ressursene på Møterom 2. Debriefe hver enkelt ressurs ved å gå igjennom skjema med spørsmål. Går også igjennom og har rapport om hver bruker ressursen var hos. Den ansatte dokumenterer det nødvendige i journalen til de ulike brukerne. De to ansatte jobber videre med etterarbeid om det er noe å ta tak i.

Kl. 12:00 – Avd. sekretær tar imot «kjøre» ressursen, gir ut LMP og går igjennom arbeidslisten sammen med ressursen. Hjelper ressursen finne frem det som må tas med, og med å finne nøkkel.

Kl. 13:00 – En fra avdelingen og fagsykepleier tar imot «service» ressursene, leverer ut LMP og går igjennom listen sammen med ressursene. Det blir gitt nødvendig informasjon som ressursene burde vite om. Hjelper dem å finne frem utstyr de trenger og bilnøkler. Gir dem telefonnummer som de kan ringe om det er noe de lurer på, og gir dem navnet på den personen som skal møte dem kl. 16:30 for debrief før de slutter.

Kl. 13:45 – «oppgave» ressursen møter med fag.spl og går igjennom debrief skjema.

Kl. 14:15 – «kjøre» ressursene møter med avd. sekretær for å gå igjennom debrief skjema.



Avdelingen



Oppgavegrupper



HELSEGRUPPA



SERVICEGRUPPA



KJØREGRUPPA



Nordre Follo
kommune

Brukernes opplevelser



Jeg synes det er riktig.

Du trenger ikke det for å ta på strømper.

formativ og nyttig samtale mellom Putin og Trump

Hva har vi lært så langt?





Nordre Follo
kommune

Spørsmål og diskusjon

V/ Ingegerd Kleivdal

