



Birgittes tanker!



Det spirer og gror!
Det spirer og gror rundt
husveggen på Glemmen
sykehjem og innenfor hu-
sets fire vegger.

På samtlige avdelinger på
sykehjemmet er det høy
aktivitet. Ansatte viser evne
og vilje til å gjøre det beste
for de som bor, besøker og
jobber her. Vi har mange
prosjekter som planlegges
og som er igang. Ansatte
ser muligheter og vilje til å

prøve ut nye ting.

Glemmen sykehjem er
medarrangør til to seminar
denne våren. Ett med fo-
kus på refleksjon over
egen handling og et hvor
fokus er når pasienten ikke
kan bestemme selv.

Lurer du på hva vi har gjort
i 2010 og hva vi planlegger
i 2011 så anbefaler jeg deg
å lese årsrapportene og
handlingsplanene våre.

Fortsatt god vår!



Brukerundersøkelse, brukermedvirkning og aktiv omsorg

Høsten 2010 ble det gjen-
nomført en omfattende
bruker- og pårørende un-
dersøkelse. Verktøyet som
er brukt heter bedrekommune.no. Her kan vi sammenlikne oss med andre kommuner.

Glemmen sykehjem har litt
høyere resultat enn gjen-
snittet i Norge. Det er
vi fornøyd med.

Men det er noen områder
vi gjerne vil ha bedre resul-
tater. De områdene er be-
boernes opplevelse av
aktivitetstilbudet og mulig-
het for å komme ut og få
andre opplevelser og turer.

Tirsdag 22. mars inviterte
3. års sykepleierstudenter
og virksomhetsleder, seks
av sykehjemets beboere,
til en prat over en kopp
kaffe.

Fokuset for kaffeselskapet
var brukermedvirkning og
aktiv omsorg. Dette var de
områdene i brukerundersø-
kelsen sykehjemmet fikk
dårligst resultat.

På spørsmål om hva bebo-
erne ville gjøre når de våk-
net i morgen, svarte de
fleste å komme seg ut på
tur. Forslag til turmål var:
Gamle Glemmen Kirke,
Brattliparken, F15 Jeløya,

Østfoldhallen, sentrum
(Nygårdsgata).

Flere av beboerne vil gjer-
ne være med å bake. De
setter også stor pris på
sang og musikk.

Fellesskap og en samtale
hvor ansatte setter seg ned
og prater med beboeren
vektla de som gode øye-
blikk. Beboerne vil være
med på å bestemme hva
de skal gjøre.

Nå blir jobben å organisere
dagen på en måte som
medfører at vi får dette til i
praksis.

I dette nummeret:

Ulike aktiviteter på sykehjemmet	2
Demensomsorgens ABC	3
Omsorgsfilosofi studie-sirkel	3
Jubilanter	4
Nærvær	4
Seminarer	4





Sesongåpning av Tippeligaen—

FFK på avdeling Fredly

Årets første FFK-kamp var mot Ålesund. Vi samlet pasientene ute i den blå stuen med pølse- og vaffelfest.

FFK entusiastene Rudolf sa etterpå: Denne dagen var en dag vi gjerne ønsker gjentakelse av. Fin stemning og stor interesse for kampen. Dagen var sosial og koselig der alle var samlet .



Fest for frivillige



Torsdag 3. mars arrangerte vi fest for de frivillige på Glemmen sykehjem. Det er 15 frivillige som er regelmessig hos oss. Det setter vi stor pris på.

Takk til dere alle for at dere alltid stiller opp med glede og omsorg.

Pårørendekafé på Trekløver



Sang og musikk, en gylden time vi fikk. Tusen takk.

Hilsen avdelingssykepleier Hege Bjerke

Mandagstrimmen



Mandagstrimmen ved fysioterapeut Solveig Pladsen.

Hun kommer hver mandag kl. 11.30 i Storstua.

Det er et veldig populært tilbud.



50-talls fest på sykehjemmet

Foto fra NRK Østfold 5.april 2011

Glemmen Vgs



Demensomsorgens ABC

I fra april 2009 og frem til våren 2011 har både assistenter, hjelpepleiere, omsorgsarbeidere, vernepleiere og sykepleiere ansatt i Fredrikstad kommune hatt mulighet til å delta på demensomsorgens ABC.

Demensomsorgens ABC er et studiemateriale beregnet til bedriftsintern opplæring blant personell i pleie og omsorgssektoren. Materialet består av studiehefter som er samlet i to permer etter tema. Den første permen inneholdt temahefter om de vanligste demenssykdommene, og hvordan demenssykdommer og andre sykdommer virker inn på hverandre og gir ulike symptomer. Den andre permen inneholdt temahefter om etiske problemstillinger, pårørendes situasjon, samt ulike behandlingstiltak som kan bidra til å gi den enkelte med demens en hverdag med mestring og glede.

Opplæringen har foregått i selvstyrte små grupper bestående av 5-7 personer, tverrfaglig og fra ulike steder i hele kommunen. Gruppene



har så møtts to timer ca hver 14 dag. Vi har hatt fire store fellesamlinger i løpet av den tiden studiet har pågått. De fleste deltakere har vært meget fornøyde og sitter igjen med mye refleksjon og berikelse. I og med at behovet for større kompetanse innen fagfeltene alderspsykiatri, geriatri og demens hos pleie- og omsorgssektoren har denne studietiden bidratt til en større forståelse og heving av hver enkelts deltakers kompetansenivå.

Det har blitt utlevert studiebevis for første del og det vil i løpet av tidlig sommer komme et avsluttende bevis etter fullført kurs. Det er kompetansesenter Aldring og helse som har regien for kursmappene og dets innhold. Studieheftene har også blitt oppdatert i takt med den faglige utviklingen på området.

Vi håper det i fremtiden vil komme flere slike kurs.

Vpl Siv Marit Ultvedt



Illustrasjonsfoto fra Fagdag

Demensomsorgens ABC er et studiemateriale beregnet til bedriftsintern opplæring blant personell i pleie og omsorgssektoren.

Studiesirkel i palliativ omsorgsfilosofi

På fagdagen 22.februar ble det startet opp en studiesirkel i palliativ omsorgsfilosofi.

Dette er en videreføring av prosjektet Grense-regional omsorgsfilosofi, et samarbeidsprosjekt mellom Norge og Sverige, med deltagere fra 8 kommuner i Østfold og Bohuslän.

Palliativ omsorgsfilosofi bygger på 4 hjørneste-ner:

- **Symptomkontroll**
- **Pårørendestøtte**
- **Kommunikasjon og relasjon**
- **Teamarbeide**

I tillegg inngår Omsorg ved livets slutt

Det foregår studiesirkler innen alle kommunale helsevirksomheter i kommunen.

Målet er at personalet inne demens- og eldreomsorgen skal få en felles tilnærings- og arbeidsmåte til sine brukere og deres pårørende.

Ledergruppen har tidligere hatt en studiesirkel, og nå er målet å spre denne kunnskapen til så mange som mulig her hos oss.

I denne omgang er det 10 deltakere, 2 fra hver avdeling, i studiesirkelen som ledes av Åse Vonskar og Grethe Stenseth.

Det blir i alt 6 samlinger, hvorav de tre siste legges til høsten.

Etter den første samlingen var stemningen god og entusiasmen stor, og vi ser fram til fortset- telsen.



Glemmen sykehjem - Utviklingscenter for sykehjem i Østfold

Gamle Kirkevei 58
1617 Fredrikstad
Telefon: 69 36 15 00
Telefaks: 69 36 15 24
E-post: glemms@fredrikstad.kommune.no

KVALITET - OMSORG - GLEDE

Nærvær

Det vil i tiden fremover være stort fokus på nærvær i kommunen generelt og Glemmen sykehjem spesielt. Nærvær er det motsatte av fravær.

Men hva vil det egentlig si å fokusere på nærvær?

Du kan i mange tilfeller velge: fravær eller nærvær. Terskelen er foranderlig – læring og erfaring kan påvirke.

Ansvaret for fravær eller nærvær ligger hos den enkelte og alle som kan påvirke forutsetninger for mestring. For god helse oppleves når man mestrer en situasjon som er meningsfull i både egne og fellesskapets øyne?!

Hva som fremmer nærvær er:

- Trivsel
- God balanse i eget liv
- Positivitet
- Søkelys på nærværarbeid

Bli med å endre nærværs kulturen på Glemmen sykehjem du også!

Fagseminar 14. april

Målgruppe: deltakere i prosjektet "Refleksive prosesser" kl. 8.30—15.00

Av programmet kan nevnes

- Behov for og betydningen av etisk refleksjon ved førsteamanuensis Lillian Lillemoen (HIØ)
- På sporet av et dannet helsevesen ved Herdis Alvsvåg professor/ fagutviklingsleder ved Haraldsplass diakonale høgskole i Bergen

Sted: HIØ, Avd. helse- og sosialfag rom A 421

Fagdagen er en del av prosjektet "Refleksive prosesser gir praksiskunnskap" et samarbeidsprosjekt mellom Høgskolen i Østfold, Avd. helse- og sosialfag og Fredrikstad kommune ved Åpen omsorg Onsøy og Glemmen sykehjem USH Østfold. Finansiert av samarbeidsmidler fra Høgskolen i Østfold, Avd. helse- og sosialfag.

"Labben" har flyttet

Medisinsk teknisk utstyr og laboratorieutstyr er flyttet til tidligere medisinrommet ved Storstua.



Vi gratulerer jubilentene:



Marit Arntsen	10. januar	50 år
Anette Aasland	26. januar	30 år
Ann Kathrin Halvorsen	2. februar	30 år
Tove Lundberg	7. februar	60 år
Anita Skaldebø	23. mars	60 år
Åse Finckelsen	15. april	60 år
Ruth Helen Pettersen	30. mai	30 år
Maria Svenneberg	6. juni	30 år
Berit Huneide	7. juni	60 år

Velkommen som nyansatt



Hege Bjerke har begynt som avdelings- sykepleier i svangerskapsvikariat på Trekløver.

Fagseminar 19. mai

Målgruppe: deltagere i prosjektet "Tjenestebehov hos eldre som mottar kommunale tjenester- forekomst, forløp og bruk av helseressurser" Kl. 8.30—15.45

Av programmet kan nevnes:

- "IPLOS og kartlegging av kognitiv svikt hos hjemmeboende eldre" ved MACN Lisbeth Dyrendal Høgset, Alderpsykiatrisk forskningscenter Sykehuset Innlandet (AFS, SI)
- "Etter 70 er alt trist og leit? Forekomst av depresjon og demens blant mottakere av kommunale tjenester" Ved Stipendiat og universitetslektor Jon Wergeland, Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse/ Universitetet i Agder.
- "Tvang, paragraf 4A i fht hjemmeboende" Ved seniorforsker Øyvind Kirkevold, Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse

Sted: Lisleby samfunnshus, store sal. Påmelding: Elektronisk gjennom Fredrikstad kommunens kurskatalog, kurs 7000. Arrangør: Sykehuset Innlandet og Fredrikstad kommune

Fagseminar 9. juni

"Når pasienten ikke kan bestemme selv"

Målgruppe: ansatte i sykehjem i Østfold, sykehjemsleger i Østfold, leger og ansatte på sykehuset Østfold, tannhelsestjenesten i Østfold

Kurset er godkjent av Den norske legeforening som videre- og etterutdanning i allmenntidrett og samfunnsmedisin (6 timer) og av Norsk Sykepleieforbund som meritterende for godkjenning til klinisk spesialist i sykepleie/ spesialsykepleie (6 timer).

Tid: 9. juni 2011 kl. 9.00 - 15.15
Sted: Quality hotell, Fredrikstad

Påmelding:

Frist for påmelding er 12. mai. Påmelding skjer til Fylkesmannen i Østfold.
<http://www.fylkesmannen.no/fagom.aspx?m=5072&amid=3499793>

NB! Begrenset antall plasser. Ved stor pågang vurderes det en begrensning på 2-3 deltakere fra hvert sykehjem.

Arrangør: Fylkesmannen i Østfold, Sykehuset Østfold HF og Glemmen sykehjem USH Østfold