



Sykepleierstudenter

10 sykepleierstudenter har hatt praksis på Glemmen sykehjem siden 2. februar. De har hatt fokus på grunnleggende sykepleie og fordypet seg i konsekvenser av inaktivitet.

Vi ønsker studentene lykke til videre i studiet og velkommen tilbake til oss!

Birgittes tanker!

Hva kan jeg gjøre?

HMS- gruppa på Glemmen sykehjem har ønske om å sette mer fokus på det gode arbeidsmiljøet. Vi er vel alle opptatt av å ha det bra på jobben. Det er hver enkelt av oss som definerer om vi synes arbeidsmiljøet er bra eller dårlig.

Noen faktorer som bidrar til et godt arbeidsmiljø kan være at vi er så heldige å jobbe sammen med mange hyggelige mennesker, at vi opplever å

være til nytte for andre, at vi opplever å ha faglige utfordringer i jobben vår og at vi har varierte oppgaver.

Vi vet også gjennom flere ulike studier at positive tanker påvirker oss i det daglige. Det nytter ikke å tenke negativt om vi vil ha en positiv dag. Det er ikke tankene som har kontroll over deg, men du som har kontroll over tankene. Utnytt denne kontrollen for hva den er verdt.

Ha en strålende arbeidsdag!

Takk for at jeg får ha deg som kollega.



I dette nummeret:

| | |
|--------------------------------|---|
| Gode praksisplasser | 2 |
| Praksistid på Glemmen sykehjem | 2 |
| Tannhelse | 3 |
| Ernæring | 3 |
| Spisesituasjon | 3 |
| Hurra for vinter og snø! | 3 |
| Frie Midler Sangtimen | 4 |
| Demensteamet Demens | 4 |

Avdeling Fredly er i gang med dokumentasjon i Gerica!!

Ja, nå er vi endelig i gang med dokumentasjon i Gerica på avdeling Fredly.

Det er den daglige rapporten vi har kastet oss over i første om gang.

Personalet er super motiverte og flinke, det varer nok ikke lenge før vi tar neste skritt og starter opp med tiltaksplaner også.

Til alle Gerica—vegrere, dette er morsomt!

Hilsen oss på Fredly

Brukerveiledning i dokumentasjon er utarbeidet for Glemmen sykehjem.

Gerica som dokumentasjonsverktøy skal nå innføres på alle korttidsavdelinger på sykehjem i Fredrikstad innen desember 2010.





Gode praksisplasser—prosjektet

Godt praksisfelt for elever på videregående skole nivå.

Holdninger, respekt, empati, grensesetting og faste rammer er noe som skal vektlegges for et godt arbeidsmiljø ved Glemmen Sykehjem for elevene. Da vet de hva som forventes av dem. Alle ansatte ved Sykehjemmet skal bli informert om at det kommer elever, og vite gjennom en aktivitetsplan uke for uke hva elevene har for oppdrag fram til sommeren.

Det grunnlaget vi legger for elevene i praksisperioden skal bidra til å forme dem til gode arbeidskollegaer på sikt. Vi er med på å forme våre fremtidige arbeidskollegaer. En ren vinn, vinn situasjon. Se på elevene som en ressurs for avdelingen. Vi kan også gjennom dette

prosjektet måle i tall om det er en rekruttering og økning til helsefagutdanning etter endt praksisperiode hos oss på Glemmen.

Vi ønsker å framstå som et godt og trygt sted å ville være i praksis på, derfor er også våre egne holdninger med på å forme de unge elevene. Fokus skal også være på å få ut vår tause kunnskap til praktisk, god læring for elevene. Vi besitter alle mye kunnskap, dette på forskjellige områder, så la oss dele den kunnskapen med elevene og spille hverandre gode!

HVA gjør jeg, HVORDAN gjør jeg, og HVORFOR gjør jeg..... en refleksjon også til oss ansatte.

Det er avdelingsledere ved de forskjellige avdelingene ved sykehjemmet som er koordinatører. Det vil si at disse har den direkte kontakten mellom videregående skole og sykehjemmet. Disse får all informasjon direkte til seg og de er også ansvarlig for å få en god informasjonsflyt ut i avdelingene til de ansatte. Veiledere for elevene er klarlagt på forhånd, slik at det skal være en forutsigbar praksis. Det er lagt opp slik at elevene skal få en god presentasjon av virksomheten, der holdninger, forventninger, reglement kan bidra til å gi elevene meningsfylt læring i hverdagen med klare og definerte oppgaver. Vi bestreber et positivt arbeidsmiljø ved å snakke positivt med og om elevene våre.

Prosjektleder Siv Ulltvedt

"Elever lærer mye bedre og raskere av å være i praksis på sykehjem enn å bare sitte på skolebenken."

Frida S. Bustgaard og Sara M. Bergmann.



Praksistid på Glemmen sykehjem—undervisningssykehjemmet

Vi ble godt mottatt da vi kom mandag i uke 44. På denne avdelingen skulle vi være på mandag og tirsdag helt fram til neste sommer.

Vi var begge både nervøse og spente da vi entret døren på avdeling "Regnbuen".

Solen sto høyt på himmelen og brukerne satt ute i solveggen og koste seg med den siste solen som var igjen etter sommeren. Brukerne tok også godt imot oss og syns det var helt fantastisk at det kom noen ungdommer som skulle passe på dem.

Etter et par dager hadde vi allerede blitt godt kjent med både pasienter og arbeidere. Vi startet med å utføre enkle arbeidsoppgaver som å smøre frokost og holde brukerne med selskap. Med dette ble vi godt kjent med brukerne og interessene deres.

Etter hvert som tiden gikk fikk vi større oppgaver å gjøre, og vi måtte lære å jobbe mer selvstendig enn før.

Når vi kom tilbake etter jul fikk vi velge oss hver vår primærpasient. Denne pasienten skulle vi følge ut året. Med både stell, aktiviteter, sosialisering og kommunisering. Hver dag skulle vi skrive rapport om hvordan pasienten vår hadde hatt det i løpet av dagen. Vi måtte være med på morgenmøte, skrive drikkelister og skrive i kardex. Kardex er en perm med informasjon om hver pasient. I denne permen skriver dag, kveld og nattevakter om hvordan pasienten har hatt det i løpet av døgnet.

Elever lærer mye bedre og raskere av å være på praksis på sykehjem enn og bare sitte

ved skolebenken. Og vi var jo ekstra heldige å komme på avdeling "Regnbuen". Dette er en langtidsavdeling, menneskene der er helt utrolige, og de har gjort så vi har fått en uforglemmelig praksisperiode!

Hver eneste dag får vi oss en god latter. Brukerne kommer med festelige skrøner, forteller gamle historier, regler, vers og ordtak.

Pasientene mener at vi som arbeider med dem alltid er kalde på hendene, derfor er det et fint ordtak som ofte går igjen "Kald om hendene, varm om hjertet".

Tusen takk for en fin praksisperiode på avdeling Regnbuen.

Hilsen Frida S. Bustgaard og Sara M. Bergmann.

Tannhelse

I januar måned var det særskilt fokus på tannhelse på Glemmen sykehjem. På fagdagen hadde vi besøk av tannpleier Caroline Tomta fra Fredrikstad tannklinikk. Hun informerte oss om hvordan vi best mulig kan ivareta tannhelse på de som bor på sykehjemmet.

Vi har startet med å bruke munnstellkortene som bl.a. er utarbeidet ved Løvåsen - Undervisningssykehjemmet i Bergen.

Vi lagde en quiz basert på svar som vi kan finne igjen i PPS (Praktiske prosedyrer i sykepleietjenesten).

Quizen ble vunnet av hjelpepleier Merethe Bjerke på avdeling Fredly. Premien var tannpleieprodukter til eget bruk.

Gratulerer Merethe!



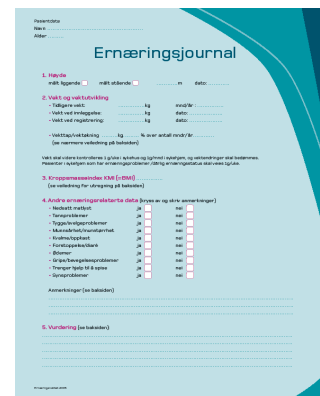
Ernæring

I februar var det ernæring som ble satt på dagsorden. Vi har brukt mye tid på å planlegge en døgnrytmeplan med fire måltider.

På fagdagen 23. februar ble de Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring presentert. Retningslinjene er delt ut på avdelingen.

Ernæringsjournalen er et verktøy som skal benyttes for å kartlegge og dokumentere ernæringsstatusen til pasientene.

Det er også mye informasjon å hente om ernæring på PPS (Praktiske prosedyrer i sykepleietjenesten). Derfor ble det laget en quiz relatert til ernæring hvor man kunne finne svarene i PPS.



Spisesituasjon

Spisesituasjon og matomsorg er et eget tema i *Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring*.

26. februar ble spisesituasjoner på sykehjemmet vurdert av en jury bestående av FoU-leder Elisabeth Østensvik og virksomhetsleder Birgitte Skauen Kopperud. Det var frokost og middagssituasjoner som ble sett på.

Kriteriene for vurderingen er de samme som står i retningslinjene. Hovedtemaer som ble vur-

dert var: miljø, måltid og pasienten.

Det er spennende å se hvor ulikt avdelingen har organisert måltidene. I hovedsak var bordene pent dekket og det var en rolig og hyggelig atmosfære på alle stedene. At ansatte satt sammen med beboerne ble vurdert som positivt.

Det som gjorde utslaget ved avgjørelsen var hvor aktivt beboerne er trukket med i måltidet. Det at beboeren får være aktivt med i valg av pålegg, mengde mat eller se pålegget de kan få velge mellom er vik-

tig for å bl.a. øke matlysten (*Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring*)

Det var et vanskelig valg å finne den avdelingen som hadde den beste, tilpassede spisesituasjon.

Avdeling Trekløver – blå enhet vant på loddtrekning.

Gratulerer!

Ernæringsjournalen er et verktøy som skal benyttes for å kartlegge og dokumentere ernæringsstatusen til pasientene.

Les også om ernæring på PPS (Praktiske prosedyrer i sykepleietjenesten)

Hurra for vinter og snø!

Barna i barnehagen gledet oss med å legge skiløypa ved husveggene på sykehjemmet.

Dermed kunne vi på dagavdelingen heia på ungene der de for forbi. Saftstasjonen vår ble populær. Dermed ble det tid til en liten prat med ungene også før de fortsatte videre til mål. Mari Ann—Dagavdelingen





Vi gratulerer jubilentene:

| | |
|----------------------|-----------------|
| Line Våland Strandin | 30 år (4.juni) |
| Marit Hystad | 50 år (24.juni) |
| Marit Andreassen | 60 år (1.mai) |

KVALITET - OMSORG - GLEDE

”Leve med demens”

3. februar startet Helsedirektoratet informasjonskampanjen ”Leve med demens”.

Kampanjens mål:

Skape åpenhet om demenssykdommene

Skal føre til at flere oppdager signaler på et tidlig tidspunkt og oppsøker fastlege for utredning og diagnostisering

Forenkle kommunenes informasjonsoppgaver

I forbindelse med kampanjen har Helsedirektoratet opprettet egne nettsider om demens

<http://www.helsedirektoratet.no/demens>



Demenssteamet i Fredrikstad kommune

Demenssteamet i Fredrikstad kommune har nå vært i drift i ett år, og består av sykepleier Maria Svennberg og ergoterapeut Solgunn Johansen.

Demenssteamet ble opprettet som et lavterskeltilbud for personer med demens og deres pårørende. Tilbudet har bestått i å veilede og informere pårørende, samarbeide med åpen omsorg, i tillegg til å samarbeide med fastlegene i forhold til kartlegging og diagnostisering av personer med symptomer på demens.

Demenssteamet bistod i 2009 hele 101 brukere med demenssykdom eller symptomer på demens og deres pårørende. 71 av disse var kartlegginger i forhold til diagnose, og 30 var oppfølging av personer som allerede hadde en demensdiagnose.

Pårørendeskolen sammen med Demensforeningen i Fredrikstad og Frivillighetsentralen

har også vært en viktig oppgave. Over 70 personer deltok til sammen på de to skole-ene som ble arrangert i fjor.

Demenssteamet har i år blitt økt fra 1,5 til 2 årsverk, og nye spennende oppgaver står i kø.

Mange positive tilbakemeldinger fra pårørende og samarbeidspartnere gjør dette til en hyggelig og inspirerende jobb!



”Frie Midler” tildelt

Undervisningssykehjemmet takker for stor interesse for ”Frie Midler” for sykehjem i Østfold. I alt ble det søkt om kr. 505 300,-, mens det var kr. 130 000,- til fordeling.

Gratulerer til Ryggeheimen sykehjem, Halden sykehjem, Fjeldberg sykehjem og Onsøyheimen sykehjem!

- Bruk av Global Positioning System (GPS) på sykehjem. Ryggeheimen sykehjem.
- ”Vårt springbrett til bedre praksis” Opplæring i hvordan jobbe kunnskapsbasert, KBP. Halden sykehjem.
- Diagnostikk og behandling av depresjon hos pasienter på sykehjem. Fjeldberg sykehjem.
- Velværeskjema – verdivurdering i sansehage. Onsøyheimen sykehjem.

Resultater fra prosjektene presenteres på nettverkssamling i november.

GRATULERER !

Sangtimen—et nytt tilbud

Sangen og musikkens betydning for alle som har levd en stund er godt dokumentert. Musikk kan gi tilgang til viktige minner. Kjente sanger fra barndommen kan ha en beroligende effekt, styrke identiteten, skape trygghet og dempe angst.

Ergoterapeut Mari Ann fra Dagtilbudet leder Sangtimen. Har du noe å bidra med, så kom gjerne med det.

For avd Rosely, Fredly og Regnbuen: Annenhver torsdag kl 11 i pauserommet ved kantina.

For avd Solsiden og Trekløver: Annenhver tirsdag kl 11 i fellesstua på Trekløver.

Liste over datoer blir hengt opp i avdelingene.



Refleksjonskort

Maria Svennberg har nå avsluttet prosjektet ”Kort og Godt”.

Resultatet er 105 refleksjonskort med tema om bruk av tvang. Refleksjonskortene som gjelder for pasientrettighetsloven kapittel 4A, omhandler emner som tvang, samtykkekompetanse og tillitskapende arbeid. Teksten på refleksjonskortene er formulert som åpne spørsmål, problemstillinger og case.

Refleksjonskortene skal tas i bruk på rapporter og små enkle refleksjonsmøter.

Mer informasjon kommer!

