



## GOD SOMMER!



### I dette nummeret:

Hagen, et sted	2
En meningsfull hverdag	2
Sol ute—sol inne	2
Grillfest	3
St. Hans feiring	3
Bevegelse fra hjertet	3
Jubilanter	4
Fagdager, refleksjonskort og mer	4

## Birgittes tanker!

Omsorgsfilosofi er et forholdsvis nytt begrep i vårt vokabular. Den representerer en måte å tenke på. Filosofien baserer seg på fire hjørnesteiner:

1. Symptomkontroll
2. Pårørende
3. Teamarbeid
4. Kommunikasjon og samhandling

Tanken er at vi i alt vårt arbeid skal ha med oss disse fire hjørnesteinene.

Symptomkontroll: vi må

ha kunnskap om å lindre og behandle mange ulike problemstillinger hos pasienten.

Pårørende: er en viktig ressurs i alt vårt arbeid. Å samarbeide med pårørende og gi dem trygghet gir også pasienten en bedre hverdag.

Teamarbeid: vi må samarbeide og lære oss å bruke hverandres kompetanse til beste for pasienten.

Kommunikasjon og samhandling: En viktig faktor i alt vi gjør er evnen til å kommunisere og jobbe sammen mot et felles mål. Klarer vi å ha dette som

grunnmur i alt vårt arbeid vil vi være i stand til å gi våre brukere/beboere et godt tilbud!

Vi trenger hverandre!

Med ønske om en flott sommer!



## Fire års regelen - Arbeidsmiljølovens § 14-9

I Arbeidsmiljølovens § 14-9 (5) heter det: "..... Arbeidstaker som har vært sammenhengende midlertidig ansatt i mer enn fire år....., skal anses som fast ansatt slik at reglene om oppsigelse av arbeidsforhold kommer til anvendelse....."

Det betyr at Glemmen sykehjem hvert eneste år går gjennom alle ansatte, faste og vikarer i virksomheten som har jobbet sammenhengende i kom-

munen de siste fire årene. Dette arbeidet gjøres sammen med tillitsvalgt og personalkonsulent. I hvert enkelt tilfelle avklares det om vedkommende f.eks har vært sykemeldt hatt ferie eller lignende og av den grunnen ikke har jobbet.

For de som har jobbet sammenhengende de siste fire år vil det bli gjort en gjennomsnittsberegning og det er denne gjennomsnittlige stillingstørrelsen vedkommende vil bli

tilbudt fast stilling i. De fleste vil få tilbud om jobb i vikarpoolen. De som jobber i vikarpoolen vil måtte påregne å ta vakter på alle avdelinger på sykehjemmet.

Når denne gjennomgangen er foretatt skal saken behandles politisk i utvalget. Deretter vil de personer som er berørt bli innkalt til informasjonsmøte.



## Hagen, et sted.....

- **Å føle, lukte, smake, høre og se.** Hagen stimulerer og gir tidsforståelse.
- **Å være.** Hagen er et sted for menneskelig impulsivitet og aktivitet.
- **Å få omsorg.** Hagen gir rom for alternativ omsorg og aktivitet.
- **Å kjenne seg igjen i.** Hagen føles trygg med stedene og kjente elementer.
- **Å beherske.** Hagen aktiviserer brukere etter deres individuelle funksjonsnivå.
- **Å bruke kroppen.** Hagen gir utløp for kreativitet og glede ved selv og skape.
- **Å bevege seg.** Hagen gir bevegelsesfrihet og fysiske aktivitetsmuligheter.
- **Å late seg i og blunde litt.** Hagen gir mulighet til litt privatliv og steder å være for seg selv.  
(Ellen-Elisabeth Grefsrød 2001)



## En meningsfull hverdag for beboerne på Trekløver

Aktivitørene på Trekløver har startet opp igjen med planleggingsmøte 1 x pr. mnd. Vi legger opp en aktivitetsplan for avdelingen for 1 måned av gangen. Etter enighet med alle ansatte.

Målet er at beboerne skal få brukt alle sine sanser gjennom psykisk og fysisk aktivitet, ut i fra hver enkelt beboers ståsted.

Vi passer på at alle ansatte får tildelt hver sin oppgave, og at alle har et ansvar for at planen følges. Viktig at vi jobber som et team. Viktig er det også at vi uavhengig av denne månedsplanen, fortsetter med de "vanlige" dagligdagse aktivitetene. Slik at beboerne best mulig måte kan ivareta sine ressurser lengst mulig.

Litt av det vi gjør: bakedag, velværetimen, bingo, turdag m/bussen, spill- og aktivitetsdag, ettermiddagstreffen, hagearbeid, gå tur i nærmiljø, trim, avislesning, m.m. De faste aktivitetene som andakt, onsdags-kafe, sangstund m/ergoterapeuten, de frivillige blir også ført inn i månedsplanen. Vi ser an været når sommeren er her. Prøver å være mye ute og holder på med aktiviteter der. Vi har en flott hage som vi bruker flittig i vår/sommerhalvåret.

Vi gjør oppmerksom på at planen kan endres.

Alt blir rapportert og hengt opp v/inngangsparti ved Trekløver hver dag. Der henger også månedsplanen. Deretter blir dette arkivert i en perm, som alle har tilgang på å lese.

Aktivitørene Merete og Elin



## SOL UTE - SOL INNE - SOL I HJERTET - SOL I SINNET

Når sola skinner tar vi like godt konserten ute.

Ingar Hansen har til nylig hatt sin svigermor på dagavdelingen og han har gledet oss flere ganger med sin trompet. Han spiller både solo og til allsang. Vi setter stor pris på at han kommer.

Mari Ann / Dagtilbudet

## Grillfest

Som en avslutning for elever og beboere ble det avholdt grillfest på sykehjemmet den 31. mai. Elevene forbedte grilling med beboerne, de dekket bord, ordnet med grillmat og bløtkake fra kjøkkenet, satte opp griller, pyntet bord med løv og blomster. Sanger var kopiert opp og elevene sang og underholdt ved hver sin avdeling.

Arrangementet så ut til å være en stor fornøyelse for beboerne ved samtlige avdelinger. Værgudene var også med oss hele dagen. Elevene sto på og gjorde dette til en hyggelig avslutning på sin praksisperiode.

Pølser, hamburgere, lomper, pølsebrød, salat og potetsalat ble servert fra avdelingenes griller - bløtkake og sjokoladecake til kaffen.

Vi takker årets elever for en flott innsats i deres første praksisår, samtidig kan vi se fram til å ta imot 20 nye elever i praksis til høsten.

Takk for god hjelp og støtte så langt til Kari og Geir ved Glemmen videregående skole.

Prosjektleder Siv Marit Ultvedt



## St. Hans feiring

Dagavdelingen og gjester fra Solsiden hadde en hyggelig feiring av St. Hans. Sola skinte, vi tente bål i grillen (en trygg måte) og barna fra barnehagen tok en snartur innom og sang for oss. Vi koste oss med kaffe og kake og vi sang mer til gitarspill. Senere spiste vi dagens middag også ute. Rømmegrøten og spekemat passet veldig bra og smakte deilig.



## ”Bevegelse fra hjertet”—40 deltakere på kurs i april og mai

”Bevegelse fra hjertet” ble holdt av to av landets første bevegelsesveiledere og omhandlet hvordan man kan ta i bruk bevegelse, musikk, sang, rytme, massasje og avspenning som verktøy til kommunikasjon og for å fremme demensrammedes ressurser og livskvalitet.

Kurset fokuserte på hvordan man kan benytte seg av metoden i for eksempel situasjoner som stell, måltider og ved uro.

Kursledere var Silje Høgaas og Julie Elisabeth Skjønberg fra **Kirkens bymisjon**.

Det var stor interesse for kurset, som ble raskt fulltegnet. 40 deltakere fra hele Østfold deltok på to halve kursdager.





## Vi gratulerer jubilanten:

Linda A Kjerstad 30 år 24. september

Merethe Bjerke, Hilde Marthinsen og Britt Hall har alle jobbet i kommunen i 25 år. De vil bli feiret på et kommunalt arrangement til høsten. Gratulerer og takk for flott innsats så langt.

# KVALITET - OMSORG - GLEDE

## Fagdager høsten 2010

Temaer på høstens fagdager (med forbehold om endringer).

På undervisningsrommet mellom kl. 12.00—15.00 er det felles samling/undervisning/temaer som tas opp.

### Tirsdag 7. september:

Bruk av tvang—etiske dilemmaer

### Tirsdag 5. oktober:

Omsorgsfilosofi—kommunikasjon med personer med demens

### Tirsdag 2. november:

Dokumentasjon

### Tirsdag 30. november:

Forflytning og TROLD (Trusler og vold)

Har **DU forslag til temaer** på fagdag - våren 2011— ta kontakt med avdelings- sykepleier/ fagutviklingssykepleier Grethe Stenseth på avd. Regnbuen eller Elisabeth i administrasjonen.

## Nettverkssamling sykehjem 9. september

Nettverkssamling sykehjem i Østfold:  
"Stolt over å jobbe på sykehjem"

Minner om ny dato:

- 9. september kl. 08.30 – 15.15
- Sted: Lisleby Samfunnshus, Fredrikstad

### Frist for påmelding: 27. august

NB: ved påmelding: oppgi om dere ønsker å ha stand.

Påmelding til Elisabeth Østensvik,

elos@fredrikstad.kommune.no

## Frie midler til sykehjem i Østfold også i 2011

Frie midler for sykehjem i Østfold lyses ut til høsten. Mer informasjon om søknadsfrist og kriterier for tildeling kommer til høsten.

Frie midler skal gi støtte til fagprosjekt i praksis.

Midlene skal være tilgjengelig for alle som arbeider i sykehjem i Østfold som ønsker å gjøre et prosjekt i samsvar med Undervisningssykehjemmet i Østfold sine mål og satsningsområder.

Tema for prosjektet skal være praksisnært og ha overføringsverdi til andre virksomheter.

Eksempler fra prosjekter ved andre undervisningssykehjem finner du på nettsiden til alle undervisningssykehjem i Norge:

<http://www.undervisningssykehjem.no>

## 10 gode tips for et godt arbeidsmiljø

1. Ros og smil smitter!  
Prøv, du vil se at det virker.
2. Stopp rykter og sladder, du kan sørge for oppklaringen.
3. Bry deg om, slik at andre føler seg sett.
4. Vær interessert i det andre gjør, det er lov å lære av hverandre.
5. Gi og ta ansvar, alle har noe å bidra med.
6. Ha tillit til at alle ansatte gjør sitt beste.
7. Unngå mobbing, alle har rett til å bli tatt på alvor.
8. Ha tålmodighet og vær romslig slik at alle kan jobbe i eget tempo, og med arbeidsoppgaver man mestrer.
9. Lytt til andre og vær tydelig på det du sier.
10. Gi folk sjanser - det er lov å gjøre feil.

(HMS- Norge)

## Refleksjonskortene tas i bruk 20. august

Refleksjonskort om kapittel 4A i pasientrettighetsloven—helsehjelp til pasienter uten samtykkekompetanse som motsetter seg helsehjelpen.

Før oppstart, sørg for at dere har rundskriv og studiemateriell lett tilgjengelig på avdelingen.



### Oppstart fredag 20. august.

- Sett av 5 minutter daglig, for eksempel på morgenrapporten.
- Trekk et kort .

**Hensikten med kortene:** å bidra til økt refleksjon og kunnskap om tvang, samtykkekompetanse og tillitskapende tiltak.

**NB. Husk på å svare på spørreskjema** om kartlegging av kunnskap om og praktisering av kapittel 4A. Siste svarfrist 13. august.

Prosjektet om bruk av refleksjonskort er knyttet til Kommunenes Sentralforbund (KS)s prosjektet: **"Samarbeid om etisk kompetanseheving"**

Les mer her:

[www.ks.no/etikk-kommune](http://www.ks.no/etikk-kommune)