



### Julehilsen fra Birgitte



2010 har snart passert og det er på tide å gjøre opp status. Samtidig som vi ser fremover og legger planer for hva som skal skje i 2011 og flere år fremover.

Ett av temaene som opptar meg for tiden og som jeg mener vi bør ha mer fokus på er **brukermedvirkning**. Brukerundersøkelsen har påpekt at vi ikke er opptatt av å ta med beboeren på avgjørelser som har betydning for han/henne. For å få til virkelig brukermedvirkning må vi tenke annerle-

des. Når han kommer inn døren til avdelingen for å bosette seg hos oss må vi avklare hva han trenger av hjelp. I dag kan det se ut om våre beboere opplever at det er vi som bestemmer hvilken type hjelp han trenger.

Takk til dere alle som jobber på Glemmen sykehjem, for den innsatsen og engasjementet dere har bidratt med i 2010. Håper dere alle har mulighet til å ta en liten pust i bakken i

løpet av jule- og nyttårs helgen.

Jeg ønsker dere en riktig god julehøytid og et godt nytt år!



### I dette nummeret:

Julelunsj - Elever fra Glemmen vg skole	2
Demenseteamet på Demensdagene	2
MARTE MEO— "Av egen kraft"	3
Tusen takk til alle Frivillige	3
3. klasse fra Ambjørnrød skole framførte "Byen vår".	4
Frie midler tildelt sykehjem i Østfold	4
Planarbeid	4
OLI	4

### Glemmen sykehjem—fra Undervisningssykehjem til Utviklingscenter for sykehjem i Østfold

Glemmen sykehjem, undervisningssykehjemmet i Østfold, blir fra 1. januar 2011, utviklingscenter for sykehjem i Østfold. Samtidig med navnebyttet endrer vi også logo.

Som utviklingscenter skal Glemmen sykehjem være pådriver for kunnskap og kvalitet i sykehjem i Østfold.

En pådriver er en som går foran og jobber for å få noe til å skje, motiverer andre og får med seg andre.

"Utvikling gjennom kunnskap" er vår visjon.

Glemmen sykehjem skal være pådriver for fag- og tjenesteutvikling, for videreutvikling av praksistilbud til elever, lærlinger og studenter og for kompetanseutvikling hos ansatte. Glemmen sykehjem skal også legge tilrett for forskning og utvikling.

Vi skal også bidra til erfarings- og kunnskapsdeling mellom kommunene i fylket.

Samarbeid med utdannings- og forskningsinstitusjoner er viktig for å nå våre mål.

Les mer om vår overordnede strategi på hjemmesiden til helsedirektoratet:

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



**Utviklingscenter  
for sykehjem**  
Østfold

## Elever fra Glemmen videregående arrangerte julelunsj

20 elever fra Glemmen videregående skole, VG1 helse - og sosialfag, har vært utplassert på ulike avdelinger ved sykehjemmet 2 dager pr. uke i perioden uke 43 - 50.

En av oppgavene elevene har hatt fokus på i praksisutplasseringen, var å arrangere julelunsj sammen med de øvrige ansatte mandag 6. desember 2010.

Elevene har forberedt julelunsjen ved å ha bakeaktiviteter med brukerne, hvor de har bakt pepperkaker, kakemenn og sjokoladekake.

Elevene hadde også ansvar for å planlegge borddekking, pynting av bord og å lage bordkort. Videre skulle de finne frem aktuelle julesanger som kunne passe til anledningen - og å lage et sanghefte. Gløgg skulle også lages og serveres som en velkomst før lunsjen.

Pårørende skulle også få tilbud om å delta på julelunsjen og/eller kaffe/kaker etterpå, så elevene hengte opp invitasjon på døren til hver avdeling og ringte rundt til nærmeste familie.

Julelunsjen 6. desember ble en hyggelig opplevelse for alle. Det startet kl. 1200 med at barna fra Leie barnehage kom på besøk og sang kjente julesanger på hver avdelingen, mens varm gløgg ble servert til brukerne. Barnehagebarna fikk også en "godbit" med saft og vaffel/kjeks før de returnerte til barnehagen.

Maten ble dandert på et buffé - bord på hver avdeling, og det luktet juleribbe og julestemning over hele sykehjemmet. At flere av elevene hadde sminket seg som nisser, og hadde nisselue på, forsterket en følelse av at det snart er jul. Både personale, elever og brukere storkoste seg med mat og drikke.

Det ble sunget julesanger og etter maten var det tid for kaffe og kaker. Bakefag-elevene på Glemmen v.g. hadde for anledningen bakt 2 store marsipankaker à 160 stykker - så takk til disse.

Og masse takk til kjøkkenet for utmerket samarbeid med våre elever og nydelig dekorert og smakfull mat:-)

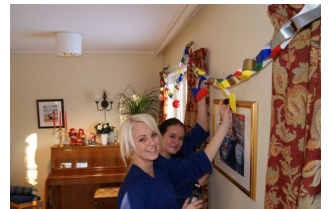
*Lærer Geir Herikstad, Glemmen videregående skole*



**Fredrikstad kommune har god grunn til å være fornøyd med kommunens demensteam:**

**"Jeg er utrolig imponert over hva dere har fått til i Fredrikstad"**

**Professor Knut Engedal**



## Demensteamet i Fredrikstad på Demensdagene 2010



Spesialsykepleier Maria Svennberg og spesialergoterapeut Solgunn Johansen

Det er med stor stolthet at Demensteamet i Fredrikstad deltok med foredrag på Demensdagene som ble arrangert ved Oslo kongressenter 25.-26. nov 2010. Demensdagene er det største årlige arrangementet til Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse, og har vært arrangert siden 1996. Dette er en konferanse som har et tverrfaglig fokus på demensomsorg og med ett bredt og innholdsrikt faginnhold. Demensteamet bidro med innlegg der foredragets tittelen var "Å samle tråder- hvordan demensteamet i Fredrikstad bidrar til en mer helhetlig tiltakskjede for personer med demens". Jentene fikk mye positiv respons fra salen, men ikke minst var det

tilbakemeldingen fra Professor Knut Engedal der han sier: "jeg er utrolig imponert over hva dere har fått til i Fredrikstad", som gav den største "fjæra i hatten".



## MARTE MEO—”Av egen kraft”

### Hva er Marte Meo?

Marte Meo er en veiledningsmetode som bruker film som arbeidsredskap. Veiledningen er basert på korte filmopptak av samspill mellom pasient og pleier.

### Hva er formålet?

Formålet med å filme er for å styrke og utvikle pleierens kommunikasjonsferdigheter og ved det øke pasientens livskvalitet. Det viktigste er å lære å se pasientens egen initiativ og rytme. Helt fra spedbarn stadiet utvikles en respons, og det er også pasientens respons på hva pleier sier og gjør eller omgivelsene rundt ham/henne forteller oss, som kan bidra til å gjøre hverdagen enklere for pasienten. I analysen av samspillet mellom pasienten og pleier er det viktig å sette fokus på pasientens egen initiativ og rytme. Ved å se etter det som pasienten opplever som positivt, og få de til å gjøre mer av det, vil igjen styrke pleierens kunnskap om pasientens behov og ønsker.

### Historie

Marte Meo metoden ble utviklet i Holland av Maria Aarts på 70 tallet. De første Marte Meo terapeutene ble utdannet i Norge i 1990 for å styrke og utvikle samspillet mellom foreldre og barn. Metoden har vært i bruk i demensomsorgen i Norge siden 2000. Det er frem til 2009 utdannet 19 Marte Meo terapeuter innen fagfeltet demens.

Marte Meo er en metode i Demensplan 2015 og i tråd med en av de fire hjørnesteinene i omsorgsfilosofien ”Kommunikasjon og relasjon.

### Forskning

Det er lite forskning på hva Marte Meo metoden betyr for de som har lært metoden i demensomsorgen. Astrid Andersen (Fagkonsulent/ ergoterapispesialist i eldres helse, Nasjonalt Kompetansesenter for aldring og helse.) har skrevet en master om hva Marte Meo metoden har betydd for terapeuter i Demensomsorgen. De kan fortelle at de har fått hjelp til å oppdage taus kunnskap, støtte kunnskap de allerede har og den styrker selvtilliten til de ansatte. Ett bedre arbeidsmiljø siden de har fått bevissthet og ett felles språk. En opplevelse av å se og møte pasientens individuelle behov på en bedre måte.

*Vernepleier Inger Lise Karlsen, Trekløver*

Inger Lise Karlsen har startet utdanning som Marte Meo veileder



**Utviklingscenter  
for sykehjem**  
Østfold

### Marte Meo metoden

***Ansatte forteller at de har fått hjelp til å oppdage taus kunnskap og fått støtte til kunnskap de allerede har. Ansatte har også fått en opplevelse av å se og møte pasientens individuelle behov på en bedre måte.***

*Astrid Andersen*

## Tusen takk til alle Frivillige på Glemmen sykehjem

På Glemmen sykehjem har vi flere frivillige. Vi jobber for at de frivillige skal oppleve å være en del av teamet som skal gi våre beboere og brukere et best mulig tilbud.

**Lisbeth** bidrar til sosial hygge og hjelper til slik at beboere på Rosely får et godt tilbud. Hun er tilstede på avdelingen hver tirsdag.

**Ann Kristin og Grethe** sørger for god stemning og noe godt hver torsdag, da de går rundt med Trivselstralla.

**Kari** er fast turkamerat for noen beboere på Regnbuen.

**Arne** kommer på besøk på Trekløver på mandag ettermiddag, han har med seg hunden sin.

Hver onsdag kommer **Bjørn**. Hun har lesegruppe. Dette er et populært og hyggelig til-

bud.

**Else Marie og Berit** sørger for hyggelig kaffekos hver tirsdag på Trekløver.



Tusen takk også til alle Frivillige som deltar på **Pørørendeskolen** og **Cafe det gode liv**.



**Utviklingscenter  
for sykehjem**  
Østfold



**Glemmen sykehjem -  
Undervisningssykehjemmet i Østfold**



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



**Utviklingssenter  
for sykehjem  
Østfold**



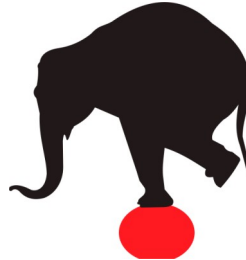
**Vi gratulerer jubilentene:**

Ingen jubilanter.

## KVALITET - OMSORG - GLEDE

### Dugnad for balanse

Den økonomiske situasjonen til Fredrikstad kommune er vanskelig, men ikke umulig, som Rådmannen uttaler. Det betyr stor fokus på hvor vi kan spare penger og hva vi kan gjøre. Vi trenger alles hjelp til denne dugnaden.



### Hvordan er ditt arbeidsmiljø og hvordan er din leder?

OLI undersøkelsen starter opp 20. januar og vil vare til 10. februar 2011. Selve undersøkelsen er bare et måleredskap. Det er fokuset og arbeidet rundt arbeidsmiljø som er den virkelige jobben. Den virksomheten som har flest besvarelser vil få en premie på 5000,- kr. Det hadde vel vært noe? Bli med å si din mening.

### Velkommen som nyansatt



Eva Orli  
Hjelpepleier avdeling Regnbuen

### Planarbeid

Vi er nå snart ferdige med virksomhetsplanen for 2011 med et fire års perspektiv. Ledergruppen, sykehjemslegen, tillitsvalgte og verneombud er hovedaktører i arbeidet. Gjennom personalmøte har vi fått en del innspill. Se etter virksomhetsplanen på din avdeling!

### 3. klasse fra Ambjørnrød skole framførte "Byen vår".

Tusen takk til 3.klasse på Ambjørnrød skole som besøkte Glemmen sykehjem 10 desember. Barneskoleelevene gjennomførte et flott skuespill om "Byen vår". Dette ble godt mottatt og var svært hyggelig for beboerne på sykehjemmet.



### Frie midler tildelt sykehjem i Østfold

Frie midler deles ut til ansatte på sykehjem i Østfold som ønsker å gjennomføre et praksisnært prosjekt. Midlene lyses ut hver høst.

Søknadsfristen utløp 18. november. Det kom inn 7 søknader og det ble søkt om til sammen kr. 400 000,-

**Gratulerer! Følgende prosjekter som har fått tildelt Frie midler for 2011:**

**"Sammen i hverdagen"**. Orkerød Sykehjem, Moss. (kr. 55 000,-)

**"Fallforebyggende styrketrening"**. Peer Gynt Sykehjem, Moss. (kr. 45 000,-)

**"Marte Meo Flytter Fokus på Solliheimen"**. Solliheimen sykehjem, Fredrikstad. (kr. 25 000,-)

**"Øyeblikket"**. Glemmen Sykehjem, Fredrikstad. (kr. 25 000,-)

Mer informasjon om prosjektene vil bli lagt ut på vår hjemmeside etter hvert.

### Frie midler lyses ut til hjemmetjenester i Østfold

Undervisningshjemmetjenesten i Østfold. hjemmetjenesten i Eidsberg lyser ut Frie midler til ansatte i hjemmetjenester i Østfold.

**Søknadsfrist 1. februar 2011.** For mer informasjon kontakt prosjektleder Eivind Bjørnstad. E-post: [eivind.bjornstad@eidsberg.kommune.no](mailto:eivind.bjornstad@eidsberg.kommune.no)

Telefon Servicekontoret Eidsberg: 69 70 20 00

### Vi ønsker oss flere søknader til Frie midler!

Utviklingssenteret for sykehjem i Østfold ønsker seg flere søknader til Frie Midler neste år.

Hvis du/dere ikke har søkt før, ta kontakt i god tid før neste høst, så hjelper jeg dere med en søknad.

FoU-leder Elisabeth Østensvik, Glemmen sykehjem, Utviklingssenter for sykehjem i Østfold.

[elos@fredrikstad.kommune.no](mailto:elos@fredrikstad.kommune.no)