

FoUU - avdelningen

Framför dig ser du ett nummer av FoUU-avdelningens nyhetsbrev! Detta brev utkommer ca en gång per kvartal. Vill du vara säker på att inte missa breven kan du anmäla dig på en mailprenumeration. Maila då till fouu@tiohundra.se så läggs du till på mail-listan! Du kan även läsa nyhetsbrev elektroniskt på vår hemsida www.tiohundra.se/fouu där de finns i pdf-format.



Vi på FoUU-avdelningen önskar alla en fridfull jul och ett gott nytt år



Är du nyfiken på framtiden?

Nyfikenhet är en god följeslagare genom livet med hjälp av utveckling och utbildning hålls den levande. Efter flera år vid Centrum för allmänmedicin känns de väldigt inspirerande att som ny FoUU chef få arbeta för att främja utvecklingen inom vård och omsorg i Norrtälje kommun. Vår målsättning är att stimulera till nytänkande för att möta dagens och framtidens krav. Så om du är nyfiken på framtiden och tycker att det är roligt och stimulerande att arbeta med FoUU frågor då är du välkommen att höra av dig. Inspirationen flödar och det vill vi dela med oss av till dig.



FoUU - ökar kunskapen och gör forskning tillgänglig för alla



FoUU-avdelningen inom TioHundra vill ge alla medarbetare och medborgare möjligheten att snabbt ta del av nya rön och forskningsresultat samt chans till kompetenshöjning och utveckling genom att:

- Stödja lokala utvecklingsprojekt
- Uppmuntra och stimulera kompetenshöjande insatser på alla nivåer
- Förmedla neutral, objektiv och lättillgänglig information
- Bygga broar mellan vårdvardagen och den akademiska världen, både mentalt och geografiskt
- Skapa en arena för gränsöverskridande samarbeten och erfarenhetsutbyte

Nya medarbetare på FoUU-avdelningen

Vi hälsar de personliga ombuden; Ann-Sofie, Carina och Kerstin välkomna till FoUU-avdelningen. De är till för dig som har psykiska funktionsnedsättningar och är skriven i Norrtälje kommun.



[Läs mer om de personliga ombuden länk](#) (öppnas i nytt fönster)

FoUU-caféer under våren

Kost och nutrition

Maggie Page Rodebjer berättar om den senaste forskning kring näring för äldre.

Hon informerar även om det kost- och nutritionsprojekt som pågår i kommunen. Målet med projektet är att förbättra näringsintaget så fler äldre kan behålla sin muskelstyrka, klara av sina vardagsaktiviteter och få en god livskvalitet.

Denna föreläsning fokuserar på forskning och riktar sig främst mot vård och omsorgspersonal.

Datum: Tisdag 9 mars, 2010

OBS! Ändrat datum

Tid: 15.00 – 17.00

Plats: Kommunhuset Ankaret, Estunavägen 14

Våra FoUU-caféer är alltid kostnadsfria, först till kvarn gäller vid bokning.

Biljetterna bokas via kerstin.stambert@tiohundra.se eller på tfn: 0176-713 97

Fler caféer planeras under våren! Håll koll på vår hemsida så du inte missar något intressant!

[Länk till kalendarium för FoUU-caféer](#) (öppnas i nytt fönster)

”Utan bevis är man novis!” – introduktionskurs i forskningsmetodik

Kurser i forskningsmetodik är ofta omfattande, tidskrävande och kan verka nästan oövervinnliga med sin terminologi för den oinvigde. Det kan vara svårt att förstå hur man kan tillämpa den praktiskt i det dagliga arbetet i vården. FoUU-avdelningen anordnar därför en introduktionskurs för vård- och omsorgspersonal i Norrtälje kommun.

Kursen startar rullande när tillräckligt många anmälningar kommit in.

Under fem kurstillfällen får deltagarna ”ett smakprov” på vad evidens är samt vägledning med att själv forma en idé om att utveckla vården i den egna verksamheten. Målet är att idén ska leda fram till en projektplan. För den som vill, går vi sedan vidare och försöker genomföra projektet.

Låter det intressant?

Skicka din intresseanmälan till kerstin.stambert@tiohundra.se



På gång – Anhörigstöd

Hjälp oss att stödja anhörigvårdare!!

En tidig kontakt med personer som vårdar eller stödjer en närstående är viktig och har stor betydelse för deras eget välbefinnande.

För att "fånga upp" anhörigvårdare och förmedla kontakten till verksamheter för anhörigstöd finns en "Intresseblankett". Blanketten finner du på TioHundras hemsida [Länk till anhörigstödet på TioHundra.se](#) (öppnas i nytt fönster) Klicka på intresseblankett (pdf-dokument), eller via TioHundras intranät under rubriken Blanketter

Vi erbjuder råd, stöd och avlösning så individanpassat som möjligt.

Anhörigkonsulent Kerstin Söderquist, TioHundraförvaltningen
Kerstin.soderquist@tiohundra.se eller på telefon 0176 – 746 26

Anhörigstödarna inom TioHundra Vårdbolag enhetschef Rolf Magnusson
rolf.magnusson@tiohundra.se eller på telefon 0176 – 32 80 07

Anhörigcaféer

Det har varit mycket aktiviteter på våra anhörigcaféer under hösten. Caféerna har varit i Elmsta, Norrtälje, Rimbo och Hallstavik. Nu är vi igång och planerar vårens anhörigcaféer. Schemat för caféerna är i skrivande stund inte klara men kommer inom kort att läggas ut på vår hemsida. Vi syns också i annonser och under rubriken "På gång" i Norrteljetidning.

[Länk till kalendarium för anhörigcaféer](#) (öppnas i nytt fönster)

Har du frågor kring Anhörigcaféerna kontakta:
Kerstin Stambert, via e-post
kerstin.stambert@tiohundra.se eller på telefon
0176 - 713 97



Gerd Westerstand berättar om demens på ett anhörigcafé

På gång – Kost och nutritionsprojektet

Flera äldreboende med i projektet

Under hösten har ytterligare fem äldreboenden kommit med i kost- och nutritionsprojektet, vilket betyder att nu deltar 65 % av äldreboendena i kommunen. På dessa boenden genomförs en bedömning av undernäring var 10:e – 12:e vecka. Där det finns risk för undernäring erbjuds en anpassad kost för att den boende ska få bästa möjliga livskvalitet.

En hemtrevlig miljö är viktigt för att förebygga undernäring. I ett pilotprojekt har vi försökt förbättra måltidsmiljön på våra äldreboenden genom finare dukning och servering vid måltiderna. Resultaten visar att intaget av mat och vätska har ökat. Dessa goda erfarenheter ska nu spridas till andra äldreboenden.

”Nutritionday” – 22 enheter i kommunen deltar 2010

Det europeiska forskningsprojektet Nutritionday kartlägger vård och omsorg inom äldreboenden i en rad olika länder. En gång per år samlas data in och 2010 sker det den 21 januari. De äldreboenden som deltar har möjlighet att jämföra sina resultat med andra länder i Europa, USA, Australien, Japan och Brasilien.

Kurs med inriktning på nutrition och undernäring bland äldre

En fördjupningskurs med inriktning på nutrition och undernäring bland äldre planeras till våren. Målgruppen är undersköterskor och vårdbiträden. Kursen är uppdelad på sex tillfällen och deltagarna får ett intyg efter avslutad kurs.

Arbetet kring mat och äldre för att förebygga undernäring fortgår, vill du veta mer kontakta Maggie Page Rodebjer BSc RD Leg Dietist.

margaret.page.rodebjer@tiohundra.se

På gång – En lättare framtid

Säkrare skolväg

Vandrande skolbussar.

För att öka den fysiska aktiviteten hos barn och unga genomförs ett projekt med vandrande skolbussar på Grind- och Parkskolan. På detta sätt hoppas man kunna öka vardagsmotionen för barnen i skolan. Det fungerar på följande sätt: Föräldrar pratar ihop sig med andra föräldrar i närområdet och turas om att "köra" den vandrande skolbussen. I "skolbussen" ryms 5 – 7 barn. Blir det fler barn krävs fler vuxna som "kör". I samband med detta arbetar man även för en säkrare trafikmiljö i närområdet.

Gå och cykel utmaningen.

För att inspirera elever, föräldrar och pedagoger till ökad gång och cykling till och från skolan har klass F-6 inbjudits att delta i en utmaning för skolorna i Norrtälje. Under september och oktober skulle man i två veckor gå eller cykla till och från skolan eller ha en motionsrunda i skolan under dagen för att samla poäng. Gå och cykelutmaningen arrangeras både på lokal och nationell nivå i samarbete med NCFF- Nationellt Centrum För Främjande av god hälsa hos barn och ungdom, Vägverket och Föräldrar alliansen.

De skolor som var aktiva i utmaningen tilldelades pris.

- 1:a Grinskolan 5000 kronor
- 2:a Edsbroskolan 3000 kronor
- 3:a Svanbergaskolan 2000 kronor



BMX - show på Parkskolan 29 sept 2009



Bild från prisutdelningen

I och med projektet En lättare framtids arbete med säker skolväg i kommunen fick Park- och Grindskolan i slutet av september besök av två världsmästare; Andreas Lindqvist på BMX cykel och Stefan "Lillis" Åkesson på skateboard. Under ca 50 minuter underhöll de låg- och mellanstadieeleverna på Park och Grind genom att Stefan trixade på skateboard, Andreas trixade på BMX och så pratade de om hjälmens betydelse när man cyklar eller åker skateboard. Likaså fick eleverna prova på att cykla en BMX cykel som var fel styrd dvs. styr man åt vänster går cykeln till höger. De som kom längst gick vidare till final där fick de köra slalom med en mini skateboard. Vinnaren vann en fin cykelhjälm.



Efter showen fick Andreas och Stefan skriva autografer för fullt. Flera lärare på Grindskolan har efter showen upplevt en ökad användning av cykelhjälm bland de äldre eleverna.

Autografsignering

Skolgårdstävlingen

Vi gratulerar Långsjöskolan, vinnare i skolgårdstävlingen!

Under hösten utlystes en tävling om att rusta upp sin skolgård. Tävlingen är nu avgjord och vi tackar för intresset och alla bidrag som kommit in. Vi kan också glädjande meddela att vi haft möjlighet att dela ut mer prispengar så att fler skolor har kunnat få hjälp med finansiering.

En jury med representanter från Tekniska kontoret, Kultur och Fritid, Barn och utbildning samt projektet En lättare framtid utsåg följande pristagare i skolgårdstävlingen:

1:a pris 25 000:- Långsjöskolan

2:a pris 15 000:- Gottstaskolan

3:e pris 4 000:- Svanberga, Frötuna, Herräng, Grind och Vätöskola

Jury utgick från kriterierna: behov, engagemang och förankring hos elever, föräldrar och personal, utförbarheter, kreativitet samt kostnadsberäkningar för genomförandet. Pristagande skolor skall redovisa genomförande och resultat under maj månad år 2010.



Barn och personal från Långsjöskolan



Barn och personal från Gottstaskolan

Vinterhälsningar från

Marita Södergren

FoUU-chef, TioHundra

