

FoUU-avdelningen

Framför dig ser du ett nummer av FoUU-avdelningens nyhetsbrev! Detta brev utkommer fyra gånger per år. 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.

Praktisk professionell planering "Varför har jag mitt jobb?"

En planerad arbetsdag med struktur och fokus på vårdtagaren gör inte bara omvårdnaden bättre utan skapar direkt en förbättrad arbetsmiljö. Vi måste lita på varandras profession! När fokus flyttas till kunden/brukaren/vårdtagaren blir arbetet mer strukturerat och var och en känner ett större ansvar. Som medarbetare måste man känna att man är en del av utvecklingen, vara stolt över sin egen enhet och kunna stå för verksamheten".

OBS! Steg två i **Ola Polmés** utbildning om att bemöta demenssjuka personer, för att ta del av denna föreläsning måste man ha gått steg ett.

Max 50 personer /föreläsning

Tid: 13 januari, 13.30 – 16.00

Plats: Folkets Hus Norrtälje

Lokal: C-salen

Tid: 19 och 27 januari, 13.30 - 16.00

Plats: Folkets Hus Norrtälje

Lokal: A-salen

Föreläsningen är kostnadsfri och först till kvarn gäller vid bokning av plats.

För platsbokning kontakta KontaktCenter, telefon: 0176 746 77 (tryck 3) eller e-post: kontaktcenter@norttalje.se



En lättare framtid

Nytt reviderat Handlingsprogram Övervikt och Fetma 2010-2013!

Övervikt eller fetma är ett växande folkhälsoproblem och leder ofta medicinska komplikationer, som medför minskad livskvalitet för individen och höga kostnader för hälso- och sjukvården. I dag drabbas unga överviktiga av sjukdomar som tidigare förknippades med hög ålder. För att försöka stoppa denna oroande utveckling arbetade Stockholms läns landsting år 2004 ett handlingsprogram. Detta har nu reviderats och kommit ut i ny form. Många av de åtgärder som rekommenderas har använts på husläkarmottagningar, barnavårdscentraler, mödravårdscentraler, barn och ungdomsmedicinska mottagningar och inom skolhälsovården. Men mer behöver göras både inom och mellan landsting och kommun.

Målet är högt satt. Fram till år 2013 ska andelen personer med fetma halveras!

Nu behövs ett intensifierat arbete inom olika verksamheter för att implementera handlingsprogrammet. Det förutsätter samverkan mellan olika samhällsaktörer. Tillsammans kan vi arbeta för att på sikt uppnå en lägre vikt för hela befolkningen!

Handlingsprogrammet finns att ladda ner på;

<http://www.folkhalsoguiden.se/Informationsmaterial.aspx?id=1129>

Stimulansmedel Äldre

Under innevarande år har FoUU-enheten ansvarat för samordning av totalt cirka 14 miljoner i så kallade stimulansmedel för äldre. Stimulansmedlen har i sin tur fördelats till kommuner och landsting av Socialstyrelsen. År 2011, som är det sista året stimulansmedel delas ut av Socialstyrelsen, är summan för Norrtäljes del liksom för övriga kommuner, betydligt mindre, ca 4,5 miljoner.

Även fortsättningsvis kommer det dock att finnas statliga medel att söka för verksamheter riktade mot gruppen 65+. Av vem eller vilka dessa statliga medel kommer att fördelas efter 2011 är idag däremot fortfarande oklart, liksom vilka villkor som kommer att gälla för att få del av medlen.

Frågor rörande demens är ett av nämnden prioriterat område. Stimulansmedlen har mot denna bakgrund bland annat använts för att utveckla lokala riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom, utbildning om demenssjukdomar och hur personer som drabbats av dessa sjukdomar liksom deras anhöriga får ett bra bemötande. Medel har också använts till att starta en minnesenhet vid Norrtälje sjukhus för bland annat diagnostisering av olika demenssjukdomar samt till bidrag för drift av ett för kommunen gemensamt demensteam knutet till den nyetablerade Minnesenheten.

Pengarna har även bidragit till att finansiera vårdhunden Molly, som älskas både av personal och äldre, som kommit i kontakt med henne.

Medlen har även använts i det förebyggande arbetet mot stroke och till fallprevention. Dagrehabilitering, hemrehabilitering och rehabiliteringsinsatser efter avslutad vård

har varit andra områden, som fått del av stimulansmedlen, liksom information och utbildning om kost och nutrition. Musikterapi, utomhusgym i Societetsparken, musikunderhållning av olika slag är andra projekt som finansierats via dessa medel. Ett projekt som också bekostas av dessa medel är det nedan beskrivna projektet iPPi.



iPPi- en ny form för kommunikation

iPPi är ett medel för kommunikation via TV:n. Det handlar om en form av mobiltelefoni, men är inte mer komplicerad att använda än ett trygghetslarm. Användaren behöver bara ett mobiltelefonabonnemang, en iPPi och sin vanliga TV. Varje iPPi har ett eget unikt mobiltelefonnummer och kan även ha en egen e-postadress.

Själva iPPin består av två delar, en så kallad basenhet som ansluts till TV:n och en fjärrkontroll. Basenheten innehåller samma typ av simkort som finns i mobiltelefoner. Eftersom all kommunikation sker via mobiltelefonnätet behövs inga ytterligare installationer i hemmet för att iPPin ska fungera.

Med hjälp av iPPin och sin TV kan användaren sedan lätt kommunicera med anhöriga, vänner liksom med vård- och omsorgsgivare. När ett meddelande kommer in, till exempel en hälsning via sms eller ett meddelande med bild från en anhörig (ett MMS), så blinkar en lampa på iPPins fjärrkontroll. Med ett enkelt svarstryck så kommer meddelandet eller bilden upp på mottagarens TV. Mottagaren kan även svara på meddelandet antingen genom att välja ett färdigt svarsalternativ eller genom att tala eller skriva in ett svar.

Via iPPin kan också hemtjänstens personal komma i kontakt med sina brukare och exempelvis meddela vem som kommer från hemtjänsten och när han eller hon kan förväntas komma. Genom att det även går att skicka en bild på personen ifråga, behöver brukaren inte heller tveka att det är rätt person som ringer på och vill komma in.

Under ett drygt år kommer en försöksverksamhet med iPPi att pågå i Norrtälje för att sedan utvärderas och därefter eventuellt erbjudas som en ny form av bistånd för äldre och/eller funktionshindrade. Under försöksperioden kommer olika sätt att använda iPPi att testas. Eftersom produkten just nu testas i flera kommuner utvecklas ständigt nya användningsområden. I vissa kommuner går det exempelvis redan idag att hemifrån få se vilken mat som finns att välja mellan och att sedan kunna välja och skicka detta val via iPPin. Enkla program för rörelse och minnesträning är andra tjänster via iPPin, som redan finns eller håller på att utvecklas. Idag har en iPPi en minneskapacitet på 2 mb och rymmer cirka 1000 bilder.

Kost och nutritionsprojektet

Facktidsningen Naturvetarna har intervjuat Kost och nutritionsprojektledare Maggie Page Rodebjer för en artikel i tidningen. Läs hela artikeln (klicka på länken nedan) och få reda på mer om vad som är på gång i Kost och nutritionsprojektet just nu.

<http://www.naturvetarna.se/sv/NATVERK/Medlemsartiklar/Maggies-mat-ger-livsgnista>

Lite tips om mat & vintern ...

Vintern är mysigt med värm ljus och snö men kortare dagar och mindre solljus betyder mindre tillgång till det viktiga vitaminet, D-vitamin. D-vitamin är ett av de få vitaminer vi riskerar att få för lite av och vissa grupper kan därför behöva tillskott.

Vad är D-vitamin?

D-vitamin är ett fettlösligt vitamin som, bland annat, reglerar kalkbalansen i skelett och tänder.

Vitamin D, eller rättare sagt hormonet $1,25(\text{OH})_2\text{D}_3$ ser till att nivån av kalcium och fosfat i blodet är rätt. Detta regleras genom upptagning av kalcium och fosfat från tarmen, frisättning av kalcium från skelettet och påverkan av återresorptionen av kalcium i njurarna.

Brist på D-vitamin

En tillräckligt hög nivå av kalcium och fosfat är en förutsättning för mineralisering av skelett och tänder.

Brist på D-vitamin kan orsaka rakit hos barn, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, (osteomalaci), hos vuxna. Forskning visar dock att D-vitamin blir mer och mer viktig till oss, till exempel:

Finska forskare har upptäckt ett samband mellan låga halter av vitamin D och utveckling av Parkinsons sjukdom senare i livet, enligt en studie publicerad i Archives of Neurology i juli 2010. Människor med låga halter av vitaminen tycks ha en trefaldigt högre risk att utveckla Parkinsons, även om ytterligare forskning behövs.

Enligt ny forskning har framkommit att immunförsvaret inte kan aktiveras om det inte finns D-vitamin i kroppen. Sjukdomar som cancer (särskilt tjocktarms cancer), MS, och depression kan uppkomma till följd av D-vitaminbrist.

Vitamin D deltar vid en viktig process i insulinets utsöndring och det har därför diskuterats om inte vissa diabetiker kan ha ett extra behov av vitamin D.

Det är därför ett riktigt spännande område just nu, mer bevis behövs dock innan särskilt rekommendationer kan utvecklas.

Hur mycket behöver vi?

Behovet av vitamin D varierar med bland annat ålder och kön. Enligt Livsmedelsverket, rekommendationen per dag är:

- 10 mikrogram för barn under två år
- 7,5 mikrogram för barn över två år och vuxna
- 10 mikrogram för gravida och ammande
- 10 mikrogram för individer över 60 år

Hur får vi i oss D-vitamin?

Vi får i oss vitaminet på två sätt:

- a) dels via maten
- b) dels bildas D-vitamin i huden när vi är ute i solen.

Under sommarhalvåret är solbestrålning den viktigaste källan. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret. Att vistas ute cirka 20 minuter om dagen är en bra regel för att säkra bildandet av aktiv formen av D vitamin, vitamin D3.

Vår förmåga att tillverka D-vitamin från solen är dock känslig, d.v.s., förmåga minskar med:

- ålder
- mörkare hud färg
- vintertiden, särskilt i nord Europa (mer än 55⁰ breddgrader)

D-vitamin i mat får vi främst i oss från fisk. Speciellt fet fisk som lax, sill och makrill, innehåller mycket D-vitamin. Litet D-vitamin finns naturligt i fet mjölk (över 3%) och andra feta mejerivaror som grädde och smör. Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

Vitaminen tillsätts i mjölk och mjölkprodukter med lägre fetthalt.

Vitamin D2 och vitamin D3 som båda finns i mjölken kommer från fodret och från syntes i kons hud vid solbestrålning. Vitamin D-halten i mjölk varierar därför under året beroende på hur mycket korna utsätts för solljus.

Mjölk och mjölkprodukter svarar för ca 15 % av vuxnas D-vitaminintag i svensk kost. För barn är mjölk och mjölkprodukter en viktigare källa till vitamin D och svarar för ca 25 procent av intaget.

Vid tillverkning av fettreducerad mjölk, naturell fil och yoghurt tas det naturliga fettet som innehåller vitamin D bort. Berikning av mager mjölk har därför skett sedan 1950-talet på uppmaning av folkhälsomyndigheterna. Halten av vitamin D i mager mjölk är 0,38 µg per 100 g, vilket är 19 gånger mer än den ursprungliga halten och utgör därför en berikning.

En fördel med D-vitamin rika källor

Särskilt bra med de D-vitaminrika källorna är att vi får protein, vitamin B₁₂, kalcium och ω-3 fett syror på köpet! Dessa näringsämnen är särskilt viktiga för äldre människor.

Vinterhalvåret i Sverige

I Sverige är solen inte tillräckligt stark under vinterhalvåret, och därför behöver vi mer D-vitamin via maten än de som bor på sydligare breddgrader. Rekommendationerna för vitamin D kan uppnås genom att välja D-vitaminberikade mjölksorter och

margarin, eller genom att äta fisk 2-3 gånger i veckan och i övrigt välja en blandad kost.

Tillskott med 10 mikrogram D-vitamin per dag rekommenderas till äldre som vistas ute i begränsad omfattning.

Kan man få i sig för mycket D-vitamin?

Eftersom kroppen saknar en egentlig utsöndringsmekanism för fettlösliga vitaminer är toleransen för höga D-vitaminintag relativt liten.

Toxiska effekter har rapporterats redan vid fem gånger det rekommenderade intaget även vid engångsdoser, vilket gör att megadoser av detta vitamin kan vara direkt hälsovådliga liksom överdrivet, långvarigt intag av kosttillskott.

Stora mängder D-vitamin är giftigt och kan leda till att man får för höga nivåer av kalcium i blodet, kalciuminlagring i njurarna och njursvikt.

Kommer den nuvarande rekommendationen om D-vitamin att ändras?

D-vitamin är ett viktigt område där det bedrivs mycket forskning. Inom ramen för översynen av de nuvarande nordiska näringsrekommendationerna kommer nya studier om vitamin D att granskas. De reviderade näringsrekommendationerna kommer att vara klara under 2012.

Läs senaste nytt om Kost och nutritionsprojektet här:

www.tiohundra.se/kostinfo

För mer information om projektet eller D-vitaminer kontakta gärna

Maggie Page Rodebjer 0176 710 51,
margaret.page.rodebjer@tiohundra.se

Multisjuka äldre

Sedan våren 2010 pågår projektet Multisjuka äldre. Projektet drivs av Sveriges Kommuner och Landsting, SKL.

Syftet med projektet är att identifiera systembrister och att hitta lösningar som leder till en bättre vård och omsorg.

I projektet deltar förutom TioHundra, 12 landsting och 29 kommuner i Sverige.

Norrtälje är den enda deltagande kommunen från Stockholms län.

Varje kommun ska intervjua minst 21 personer.

Dessa personer ska vara 75 år eller äldre, ha varit inom slutenvården vid minst tre vårdtillfällen och ha minst tre olika diagnoser.

Intervjuerna i Norrtälje genomförs av sjuksköterskan Inger Åkerblom och apotekaren Christina Lindqvist-Örndahl.

Intervjuerna är omfattande och brukar ta mellan en och en halv timme till två och en halv timme.

Sjuksköterskan frågar bl.a. annat om hur den intervjuade upplever sjukvård, vård och omsorg och vårdcentralen man tillhör. Vad man själv har för behov av hjälp, om man klarar sig själv och vem som hjälper till när man inte orkar.

Apotekaren gör tillsammans med intervjupersonen en genomgång av vad personen i dagsläget använder för läkemedel. Med den intervjuades tillstånd görs efter intervjun också en genomgång av den intervjuades sjukjournaler och telefonintervjuer görs med anhöriga.

I Norrtälje har nu samtliga 21 intervjuer genomförts. Intervjuer med anhöriga pågår. Arbetet ska vara klart och inrapporterat till SKL före årsskiftet. Därefter sammanställer SKL data från samtliga deltagande kommuner och landsting i en skriftlig rapport. Denna redovisas på en konferens i Stockholm den 15 mars 2011. För Norrtäljes del görs också en motsvarande lokal skriftlig rapport. Resultaten av studien kommer även att presenteras i ett kommande nyhetsbrev.

Demensprojektet – Lokala riktlinjer

Sedan februari i år pågår arbetet med att ta fram lokala riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom. Arbetet genomförs i samarbete med personer som på olika sätt i sitt arbete kommer i kontakt med personer med demenssjukdom. Dessa har utgjort projektets arbetsgrupp. Projektet har också en styrgrupp, bestående av beslutsfattare på olika nivåer. Vid sammanställningen av grupperna har ett tvärprofessionellt synsätt genom att ha med personer med olika arbetsuppgifter, ur olika yrkeskategorier och från olika verksamheter. Ett förslag till lokala riktlinjer beräknas vara klart före årsskiftet. Syftet med de lokala riktlinjerna är att tydliggöra ansvarsfördelning och innehåll i vård- och omsorgsprocesserna för att säkerställa att personer med demenssjukdom erbjuds en vård och omsorg av bästa möjliga kvalitet liksom det stöd och den hjälp till anhöriga och närstående som de behöver.

Riktlinjerna vänder sig i första hand till vård – och omsorgspersonal, och bygger på nationella och regionala riktlinjer som anpassats till lokala förhållanden. Dokumentet kommer att vara webbaserat så att man lätt kan komplettera det och hålla det aktuellt. En implementering av riktlinjerna kommer enligt planerna att påbörjas efter årsskiftet.

Parallellt med arbetet med de lokala riktlinjerna pågår andra projekt inom demensområdet. Fyra utbildningstillfällen à en hel dag om demenssjukdomar och bemötande för totalt 120 personer (vård- och omsorgspersonal) kommer att ha genomförts innan årets slut. Tidigare i år har 50 personer från vården och omsorgen fått utbildning i reminiscens. Reminiscensmetoden bygger på personers hågkomster från tidigare i livet. Den utgår från att personen är vis, erfaren och kompetent trots sitt demenshandikapp. Genom att i en vänlig omgivning aktivt väcka minnen kan de delas med andra och skapa en positiv miljö både för de demenshandikappade, vårdpersonalen och de anhöriga. Det är helt enkelt ett sätt att skapa och främja kommunikation.

Apropå kommunikation planerar vi i samarbete med Kultur och Fritid en heldag med fokus på just kommunikation, närmare bestämt andra sätt att kommunicera med personer med demenssjukdom. En demenssjukdom innebär att den "vanliga" kommunikationen så småningom försvåras eller omöjliggörs. Det gäller då att hitta andra sätt att nå varandra på, t.ex. genom beröring, musik, dans, vårdhund m.m. Boka redan nu in den 9/2 2011 för "Sinnenas dag" som vi tror dagen ska heta. Vi

kommer att få hit en inspirerande föreläsare som inleder dagen. Vi fortsätter sedan med att bekanta oss med olika metoder som finns i olika workshops. Mer information kommer snart!

Samverkan: Ett möte planeras till den 7/12 tillsammans med läkare från primärvården, den nyöppnade Minnesmottagningen och demensteamet med syfte att enas om gemensamma rutiner kring minnesutredning och uppföljning samt klargöra var och ens roller och möjligheter till samarbete.

Information till allmänheten: I samarbete med Ann Sjöblom, journalist på Norrtelje Tidning planeras en artikelserie om demens ur olika aspekter. Ett porträtt ur verkligheten kommer att skildras ur en yngre demenssjuk kvinnas perspektiv och ur ett anhörigperspektiv, det kommer ges tillfälle till viktiga aktörer inom demensvården och omsorgen att berätta om sina verksamheter (demensteam, Minnesmottagning, anhörigvård, frivilligorganisationer m.m.) och så vill vi uppmärksamma allmänheten på senaste nytt inom förebyggande av demenssjukdomar om symtom att vara uppmärksam på och vart man ska vända sig. Ann vill gärna att vi också berättar om vad som pågår inom TioHundra inom området. Bland annat.

Det finns också ett stort behov av att satsa mer på förebyggande vård och ett kommande projekt kommer med största sannolikhet fokusera på det. Vad kan vi göra för att förebygga demenssjukdom? Det forskas flitigt inom området och mycket spännande finns att säga!

Välkomna att höra av er om ni har frågor eller idéer!

Pia Varrailhon, projektledare inom området demens,
pia.varrailhon@tiohundra.se

Information om förändringar från årsskiftet

Regeringsrätten byter namn till Högsta förvaltningsdomstolen den 1 januari 2011

Riksdagen har beslutat om namnbytet. Syftet är att det nya namnet ska spegla domstolens verksamhet. Genom den nya benämningen markeras även domstolens självständiga ställning i förhållande till regeringen.

Namnbytet kommer inte att innebära någon förändring av handläggningen av målen.

Ny e-post och webbadress

Namnbytet innebär att domstolen från och med den 1 januari 2011 får en ny e-postadress: hogstaforvaltningsdomstolen@dom.se

Domstolens webbplats får från och med den 1 januari 2011 en ny adress: www.hogstaforvaltningsdomstolen.se

Vill du veta mer?

För mer information om Regeringsrättens namnbyte till Högsta förvaltning domstolen läs mer på www.regeringsratten.se

Mer information finns även i regeringens proposition, Prop. 2009/10:80 En reformerad grundlag.

Ny socialförsäkringsbalk 1 januari 2011

Socialförsäkringsbalken innebär en ny sammanhållen och heltäckande socialförsäkringslag, som ersätter ungefär 30 gällande socialförsäkringsförfattningar. Syftet är att uppnå en mer lättillgänglig struktur bland annat genom innehållsanvisningar och en stor mängd rubriker till paragraferna. Långa paragrafer i den nuvarande lagstiftningen har delats upp och språket har moderniserats. Balken omfattar ungefär 1 800 paragrafer fördelade på 8 avdelningar och 117 kapitel. Genom att samla socialförsäkringslagstiftningen i en författning blir det lättare att överblicka och hitta i lagstiftningen.

Nya lagar inom LSS-området från 1 januari 2011

Tillståndskrav vid enskild assistansverksamhet samt barnperspektiv i LSS

Den 1 januari 2011 införs tillståndskrav för den som yrkesmässigt ska bedriva enskild assistansverksamhet enligt lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). En enskild assistansberättigad som själv anställer sina assistenter ska istället för att ansöka om tillstånd göra en anmälan till Socialstyrelsen.

Samtidigt införs en bestämmelse om att en person har rätt till mer än en personlig assistent samtidigt först när möjligheterna att beviljas bidrag enligt lagen (1992:1574) om bostadsanpassningsbidrag m.m. eller hjälpmedel enligt hälso- och sjukvårdslagen (1982:763) har utretts.

I LSS införs också bestämmelser om att barnets bästa ska beaktas särskilt när åtgärder rör barn. Ett barn ska ha rätt att komma till tals när en insats rör honom eller henne.

Dessutom föreskrivs att en enskild som huvudregel har rätt att i ett ärende om insatser lämna muntliga uppgifter till socialnämnden vid ett personligt besök. Den enskilde ska erbjudas en individuell plan när insatser beviljas (prop. 2009/10:176, SFS 2010:480).

Registerkontroll av personal som utför vissa insatser åt barn med funktionshinder

Den 1 januari 2011 träder också en ny lag om registerkontroll i kraft. Lagen innebär att

den som avser att anställa någon i verksamhet som omfattar insatser åt barn med funktionshinder först måste kontrollera utdrag ur belastningsregistret beträffande den som ska anställas. Kontroll ska också göras beträffande den som ska fullgöra uppdrag eller praktiktjänstgöring i verksamheten, vilket även omfattar anställda vid bemanningsföretag som anlitas i verksamheten.

En assistansberättigad som anställer en personlig assistent åt sig själv har rätt att begära ett registerutdrag, men ingen skyldighet att göra det. Om skyldigheterna i lagen inte iakttas kan Socialstyrelsen återkalla tillstånd eller förbjuda fortsatt verksamhet (prop. 2009/10:176, SFS 2010:479).



Till sist vill vi på FoUU önska alla våra läsare
en riktig **GOD JUL** och ett **GOTT NYTT ÅR**

Vi önskar er också välkomna tillbaka i mars till nästa nummer av vårt nyhetsbrev. Då kommer vi bland annat att berätta lite mer om resultaten av några av de projekt som fick stimulansmedel under 2010.

Yvonne Lindholm

FoUU-chef, TioHundraförvaltningen