
Prenumerera på FoUU-avdelningens nyhetsbrev

Nyhetsbrev utkommer fyra gånger per år. Vill du vara säker på att inte missa vårt nyhetsbrev kan du anmäla dig till en e-postprenumeration. Skicka e-post till fouu@tiohundra.se så lägger vi in dig på utskickslistan! Du kan även läsa nyhetsbreven elektroniskt på vår hemsida www.tiohundra.se/nyhetsbrev. Där finns alla tidigare nyhetsbrev i pdf-format. Vill du inte längre ha vårt nyhetsbrev skicka e-post till fouu@tiohundra.se och meddela oss detta.

Aktuellt just nu

Samtalsgrupper för anhöriga

Under mars startar vi två nya samtalsgrupper. Vi kommer att träffas vid nio tillfällen, varje träff innehåller ett nytt tema.

Den ena gruppen vänder sig till anhöriga vars närstående har en Parkinsonsjukdom. Träffarna genomförs i samverkan med Parkinsonföreningen. Platsen är Röda Korsgården i Norrtälje och träffarna startar 11 mars och pågår mellan kl. 12.30 – 14.00. Ledare är Eva Ruthman, anhängstödjare och Pia Undmark, Parkinsonföreningen.

Den andra gruppen vänder sig till anhöriga vars närstående har en demenssjukdom. Träffarna genomförs i samverkan med Roslagens Demensföreningen och Svenska Kyrkan.

Träffarna hålls på Mariagården i Norrtälje och startar 30 mars. De pågår mellan kl. 18.00 – 19.30. Ledare är Margareta Sjöblom, anhängstödjare och Gerd Westerstrand, Roslagens Demensförening.

Program för de båda grupperna finns på www.tiohundra.se/utbildningar

Öppna caféer

Gammal verksamhet i ny kostym! De tidigare anhängstödjecaféerna har ersatts av öppna caféer i Norrtälje och Älmsta. Under våren har man haft fyra caféer på vardera orten. I Älmsta håller caféerna till på Träffpunkten Rospiggen och i Norrtälje hålls caféerna på Mariagården. Några exempel på caféer som varit under våren:

Apoteket berättade om bonussystem och övermedicinering

Brandmyndigheterna informerade om hur du blir en "säker senior"

En hälsopedagog tipsade om hur man mår bra

Efter informationen fikar vi tillsammans till självkostnadspris och fortsätter diskussioner kring dagens ämne.

Till hösten hoppas vi kunna öppna caféverksamhet även på träffpunkter i Rimbo och Hallstavik. Caféverksamheten är ett samarbete mellan TioHundraförvaltningens Roslagsmodellen, FoUU-avdelning och frivilligorganisationerna i Norrtälje kommun.

Samspela bättre med sång – under personlig omvårdnad

Eva Götell, sjuksköterska och docent vid Mälardalens högskola föreläser om sin forskning om Vårdarsång, när vårdaren sjunger för eller tillsammans med personer med demens under omvårdnad.

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom rekommenderas personcentrerad omvårdnad. Detta innebär bland annat att vården skall stödja personer med demens att vara en fullvärdig människa och att relationen mellan vårdare och vårdtagare är av stor betydelse för kvalitén i vården. Vårdarsång kan ses som en metod och behandling att förbättra kommunikationen/relationen mellan personer med demens och deras vårdare. Vårdarsång kan också underlätta för personer med demens att vara delaktiga och medverka i beslut i samband med omvårdnad.



Datum: 11 april 2011

Tid: 10.00 – 12.00 för personal inom demensvård samt övrig personal
14.00 – 16.00 för allmänheten

Plats: Mariagården, Kyrkogatan 4, Norrtälje

TioHundraförvaltningen i samarbete med Roslagens Demensförening och Svenska Kyrkan.

Föreläsningen är kostnadsfri, ingen föranmälan krävs.

Välkommen!

Ett friskare Sverige

”Ett friskare Sverige” är en uppmärksamhetsvecka kring mat och rörelse. Satsningen genomförs under vecka 19, den 9-15 maj, 2011. Veckan är en kraftsamling och ett sätt att sätta fokus på mat och rörelse och dess betydelse för hälsan, samt uppmärksamma de skillnader i hälsa som finns mellan olika grupper i befolkningen. Ett annat mål är ökade möjligheter till samverkan och ett nationellt skyltfönster kring pågående arbete inom mat och rörelse.



Ett friskare Sverige

Satsningen görs i samarbete med ett flertal arrangörer från kommun, landsting/regioner, frivilligorganisationer och privata aktörer över hela landet. I nästan alla län finns också en kontaktperson som ska underlätta deltagande för alla tänkbara aktörer – s.k. länskontakter för Ett friskare Sverige.

Enstaka informationsinsatser förbättrar inte befolkningens hälsa, men varje insats är ett steg i rätt riktning. För att nå resultat krävs ett långsiktigt arbete och insatser på flera nivåer.

Är din verksamhet intresserad av att göra något under denna vecka? Kontakta Madeleine Larsson, madeleine.larsson@tiohundra.se för mer info eller gå in på www.ettfriskaresverige.nu för att läsa mer.

Rapporter från våra pågående projekt

Inom FoUU drivs för närvarande fem egna projekt

- En lättare framtid
- Ippi-projektet
- Demensprojektet
- Projektet Multisjuka äldre, som är ett delprojekt inom ett nationellt projekt drivet av Sveriges Kommuner och Landsting.
- Kost och nutritionsprojektet

Flera av projekten består i sin tur av olika delprojekt.

Projektet En lättare framtid avslutades vid årsskiftet. Endast rapportskrivning, utvärdering och spridning av resultaten återstår. Nedan kan du läsa lite nyheter från de olika projekten.

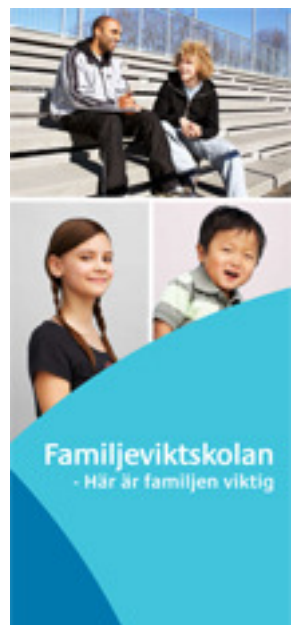
Projektet En lättare framtid

Familjeviktsskolan

Familjeviktsskolan är numera en permanentad verksamhet i Norrtälje kommun. Familjeviktsskolan är ett skräddarsytt program för behandling av barnövervikt som fokuserar på familjens och barnets egna resurser samt möjligheter till förändring. Metoden är evidensprövad och är utarbetad inom Barnöverviktsenheten i Skåne.

Familjeviktsskolan vänder sig till familjer och närstående med barn i skolåldern.

Nu finns en folder att hämta kring Familjeviktsskolan i Norrtälje. Den hittar du på www.tiohundra.se/enlattareframtid



Gratis gravidsim fortsätter 2011

Mer än 830 gravida har besökt badhusen i Norrtälje kommun sedan gratis gravidsim infördes under 2009! Och bäst av allt, det kommer att vara fortsatt gratis för gravida att besöka badhusen under hela år 2011. Nu har även Rimbo badhus möjlighet att ta emot gravida som vill bada gratis.

En utvärdering gjordes under november månad 2009 av hur de gravida uppfattade möjligheten att simma gratis samt hur det påverkat deras fysiska aktivitet. För att ta del av utvärderingen läs mer på; www.tiohundra.se/enlattareframtid



Mer information kring projektet

[Länk till En lättare framtid's eget informationsblad](#)

En lättare framtid

Förvaltningen Nyhetsbrev Nr 5



Norrtäljes förbättrade skolgårdar som stimulerar till mer fysisk aktivitet
Ett inspirerande arbete har gjorts på flera av Norrtälje kommuns skolor efter det att skoleverksamheten suggerat. Utökad har byggt en skateboardramp, Gofista skola har bland annat köpt ett utepingsbord, grävt om längdhoppsgropen och fått nya linjer på bandplanen och Långsjökolan har fått till nya lagar, en ny gungställning och snurkappar.
Läs mer om dem och de andra skolornas skolgårdsredovisningar på www.tiohundra.se/enlattareframtid



110 utbildade pedagoger i RÖRISminiRÖRIS
Projektet En lättare framtid i samverkan med Frisks&Svettis har utbildat 110 pedagoger i utbildningen RÖRIS samt miniRÖRIS i Norrtälje kommun. Projektet har nu utvärderat användandet av RÖRIS ut på skolorna och resultatet är mycket positivt. Samtliga svarande till de använt sig av verktyget sedan de utbildat sig och att det fungerar bra samt att barnen tycker att det är roligt. Många upplevde också att barnen fick en ökad koncentrationsförmåga, var piggare och gladare samt fick en ökad kroppsmedvetenhet av verktyget.
Sagt av barn om RÖRISminiRÖRIS:
- "Det har var jätteroligt. Men vi inte kräva open"
- "Kan vi får göra Mini-Röris, jag är fröken!"
- "Titta på mig jag kan....."
Har ni inte fått enkäten? Gå då in på projektets hemsida och ladda hem den, www.tiohundra.se/enlattareframtid

Gratis gravidsim fortsätter 2011
Mer än 830 gravida har besökt badhusen i Norrtälje kommun sedan gratis gravidsim infördes under 2009! Och bäst av allt, det kommer att vara fortsatt gratis för gravida att besöka badhusen under hela år 2011. Nu har även Rimbo badhus möjlighet att ta emot gravida badadandel!
En utvärdering ägde rum under november månad 2009, om hur de gravida uppfattade gratis gravidsim samt hur det påverkat deras fysiska aktivitet. För att ta del av utvärderingen läs mer på, www.tiohundra.se/enlattareframtid

Ippi-projektet

I förra numret av Nyhetsbrevet presenterade vi "Ippi-projektet". Här kommer en rapport om hur arbetet fortskrider.

Projektet består av två delar. Den ena riktar sig till personer med funktionsnedsättning och drivs av anhörigstödet i samarbete med Habilitering och handikapp. Denna del av projektet finansieras via anhörigstödet.

Den andra delen av projektet syftar till att ge personer över 65 år, med hemtjänst möjlighet att prova på digital kommunikation (e-post, SMS och MMS). Projektet finansieras dels med hjälp av stimulansmedel för äldre dels med bidrag från Hjälpmedelsinstitutet.

Ippi till personer med funktionsnedsättning

För personer med funktionsnedsättning är ippi ett stöd för att öka den enskildes självständighet och delaktighet i samhällslivet. Genom att på eget initiativ kunna ta del av information och meddelanden på ippi stärks självkänslan. Den dagliga

kontakten med personalen förenklas och utvecklas genom att man arbetar med information som rör stöd och påminnelser i vardagen. Genom ippi får användaren också en förenklad kontakt med vänner och anhöriga som kan skicka e-post, MMS och SMS till ippin.

En av utmaningarna inom funktionsnedsättningsområdet är att ge brukaren stöd till så stor självständighet som möjligt. Att få meddelande om vilken personal som arbetar eller att få ett meddelande om att det är dags för en aktivitet ger den enskilde kontroll på vad som händer i vardagen. Genom att skicka meddelande med bild, ljud och text blir kommunikationen tydlig och strukturerad. Att använda bilder i stället för eller i kombination med text och ljud är dessutom ett utmärkt hjälpmedel i kommunikation där orden inte räcker till.

I de tio ippin som ska placeras ut hos personer med funktionshinder finns även tjänsten AMIGO som innehåller:

- AHR Handbok för anhöriga – en digital kunskapsbank av och för anhöriga
- AHR Call-center – för samtal, stöd och vägledning

Ippi till personer som är över 65 år och brukare av hemtjänst

Ippi ger äldre personer möjlighet att ta emot och skicka sms, mms, röstmeddelanden och e-post med hjälp av en vanlig TV. Forskningen har visat att om man ska få äldre att ta till sig ny teknik måste den erbjudas i ett "paket" som de känner igen. TV:n är bekant och trygg för de allra flesta.

Projektet har så smått börjat ta fart. Utförare av hemtjänst i kommunen har erbjudits möjligheten att låta hemtjänsttagare (benämns brukare fortsättningsvis) i respektive områden att delta i projektet.

Norrtälje finns idag fyra hemtjänstområden med tre olika utförare och alla är positiva till att vara med i projektet.

Med hjälp av ippi kan hemtjänstens personal komma i kontakt med sina brukare och exempelvis meddela vem som är vikarie vid ordinarie personals sjukdom och meddela förseningar via talsvar till en enskild ippi. Genom att det även går att skicka en bild på personen ifråga, behöver brukaren inte heller tveka om att det är rätt person som ringer på dörren och kommer in i deras hem.

Vi pratar idag mycket om socialt innehåll i vardagen och även där kan ippin vara ett bra hjälpmedel. Att få ta del av inbjudningar till caféverksamhet, studiecirkel och andra evenemang via sin ippi har gett goda resultat bland annat hos Tre Stiftelser i Göteborg. Brukaren upplevde sig personligt inbjuden och deltog i högre utsträckning.

Vi kommer under april månad att placera ut ippi- apparater hos våra hemtjänstutförare, så att personalen har möjlighet att bekanta sig med systemet i lugn och ro. Därefter kommer några av personalen att utses till "ippi-ambassadörer". De 60 brukarna som väljer delta i projektet kommer att få en ippi med tillhörande mobilabonnemang (mobiltelefonnummer och e-postadress) inkopplad till sin vanliga TV utan kostnad under projektiden. De kommer att få lära sig att ta emot och svara på SMS, MMS och e-post på ett enkelt sätt genom att använda sig av röstmeddelande eller färdiga svarsmeddelanden. Att kunna ta emot meddelanden med bilder eller korta filmer från anhöriga kan förgylla vardagen.

Demensprojektet

Den arbetsgrupp och den styrgrupp som haft uppdraget att ta fram lokala riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom har nu avslutat sitt arbete. De lokala riktlinjerna

består av två delar, del 1, som utgör de egentliga riktlinjerna och del 2 som består av rekommendationer, mallar, kartläggningsverktyg, checklistor m.m. Ifråga om de lokala riktlinjerna i del 1 ska, enligt nu gällande planering, beslut kunna tas på TioHundranämnden i april.

Riktlinjerna kommer, när de antagits, att vara tillgängliga via hemsidan. Det gäller även innehållet i del 2.

Arbetet med att implementera riktlinjerna ute i verksamheterna har redan påbörjats. Denna process har pågått parallellt med arbetet att ta fram det konkreta innehållet i riktlinjerna. Som ett led i implementeringsprocessen har flera utbildningar för personal genomförts och en större utbildningssatsning förbereds inför hösten.

Den inspirationsdag som genomfördes den 9 februari på Folkets Hus blev väldigt lyckad enligt både deltagare och föreläsare. Dagen handlade framför allt om andra sätt att skapa kommunikation och relation med en person som har demenssjukdom, när det "vanliga" sättet att kommunicera inte längre räcker till och vi behöver hitta andra vägar att nå varandra. Stor succé gjorde Dagny Wikström, demensutvecklare från Luleå och medförfattare till Demensboken, med den för alla deltagarna gemensamma föreläsningen om bemötande och kommunikation. Dagny Wikström är redan nu inbokad för en ny föreläsning i höst. De som inte kunde höra henne denna första gång får därmed en ny chans. På eftermiddagen fanns möjligheter att delta i två av fem parallella workshops: musikterapi, hundterapi, dansterapi, trädgårdsterapi eller taktil stimulering. Samtliga var mycket uppskattade av deltagarna.

Projektet Multisjuka äldre

I det lokala projektet Multisjuka äldre pågår för Norrtäljes del nu arbetet med att bearbeta och analysera resultaten av de intervjuer, som under hösten 2010 genomfördes med 21 äldre och 16 anhöriga. En analysgrupp bestående av personer från TioHundraförvaltningen och från våra olika utförare har bildats och har träffats en första gång.

Representanter från TioHundraförvaltningen är Karin Thalén, Yvonne Lindholm, Inger Åkerblom och Kristian Damlin. Representanter för utförarna är från Vårdbolaget: Tom Grape, Göran Hägerfelth, Anders Lindblad, Irene Lindström och Katarina Mattsson. Från Praktikertjänst medverkar Magnus Björkman och vårdcentralen i Rimbo representeras av Lisbeth Wedin. Apotekare Christina Lindqvist-Örndahl är adjungerad i gruppen när det gäller delrapporten om läkemedelsanvändning och diskussioner om slutsatser med anledning av denna.

Analysarbetet har tyvärr försenats på grund av att vi ännu inte fått tillbaka alla våra inrapporterade data i bearbetad form från SKL. Den slutrapport från SKL, som enligt planerna skulle ha presenterats nu i mars, kommer enligt besked från SKL tidigast i sommar. Om våra resultat ska kunna jämföras med riket i övrigt, måste vi därför avvakta med vår egen slutrapport tills alla data finns framme.

Den 15 mars höll SKL en konferens på Norra Latin med rubriken Multisjuka äldre. Hur fungerar vården och vad kostar den? Cirka 450 personer från hela landet deltog. Du kan se och lyssna till hela konferensen fram till mitten av juni på

https://webmail.tiohundra.se/exchweb/bin/redirect.asp?URL=http://www.skl.se/vi_arbeta_r_med/socialomsorgochstod/aldre/battreliv/kvalitativuppfoljning

Kost och nutritionsprojektet

I detta nyhetsbrev tar vi upp den medicinska termen, "Sarkopeni" som har med muskelminskning att göra. Här i Norrtälje kommun jobbar vi inom projektets ram hårt med ett program för att minska undernäring hos äldre. Undernäring har också med muskelminskning att göra. I denna artikel förklaras hur Sarkopeni påverkar livskvaliteten och vad vi kan göra för att minska Sarkopeni.

Sarkopeni - en oundviklig del av åldrandet?

En av de största hoten mot en åldrande vuxens förmåga att hålla sig frisk och funktionell är stadigt minskande muskelmassa. Den medicinska termen för förlust av muskler är Sarkopeni.

Sarkopeni är främst relaterad till ålder och är mestadels påträffat hos fysiskt inaktiva individer dock är det också förekommande hos personer som förblir fysiskt aktiva under hela livet.

Risikfaktorer är bland andra:

- åldrande (muskel förlust, minskade hormonnivåer)
- sjukdom (oxidativstress, inflammatoriska processer)
- inaktivitet
- undernäring

Muskelmassan börjar att minska vid 30 års ålder vid selektiv typ II muskelfiberatrofi. Till slut följer en negativt effekt på livskvaliteten, d.v.s.¹

- minskad muskelstyrka (minskning med 15% var 10:e år mellan 50 och 70 år, och 30% var 10:e år efter 70 år)
- minskad rörlighet
- minskad funktionalitet

Redan innan betydande muskelförtvining blir uppenbar, så förknippas åldrandet med en avtagande rörlighet och en gradvis nedgång i muskelstyrka, vilka är faktorer som ökar risken för fallskador och förmögenhet att klara sig själv. Med Sarkopeni, är risken för funktionsnedsättning och handikapp två gånger större än hos äldre män och tre gånger större hos äldre kvinnor²

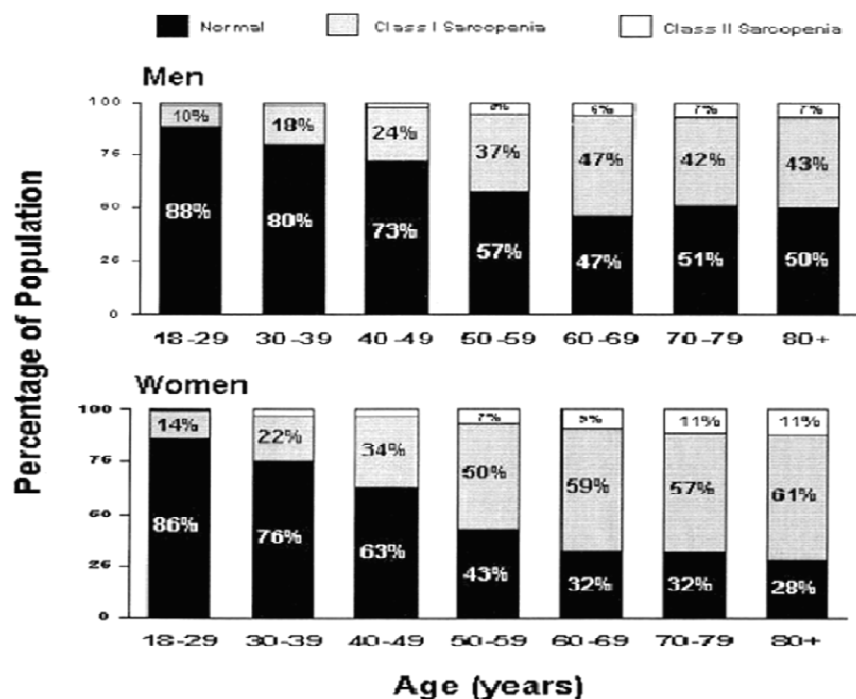
I en kartläggning av 14.818 vuxna i U.S.A ökade förekomsten av Sarkopeni från 30 år till 60 år, men förändrades inte så mycket efter 60 år.³

Förekomsten av risk för Sarkopeni (klass 1) och Sarkopeni (klass 2) bland kvinnor över 60 år var högre än för män med samma ålder och var korrelerad med funktionalitet. Förekomsten av för båda Sarkopeni risken (klass 1) och Sarkopeni (klass 2) för alla vuxna kan ses i figur 1 nedan.

¹ Marzetti E., Leeuwenburgh C. Skeletal muscle apoptosis, sarcopenia and frailty at old age. *Exp Gerontol* 2006 Dec;41(12):1234-8

² Janssen I. et al. Low relative skeletal muscle mass (sarcopenia) in older persons is associated with functional impairment and physical disability. *J Am Geriatr Soc.* 2002 May;50(5):889-96.

³ Janssen I. et al. Low relative skeletal muscle mass (sarcopenia) in older persons is associated with functional impairment and physical disability. *J Am Geriatr Soc.* 2002 May;50(5):889-96.



Figur 1: Förekomsten av risk för Sarkopeni(klass 1) och Sarkopeni (klass 2) i 14.818 vuxna i U.S.A.

För att förhindra och/ eller behandla Sarkopeni

För att förhindra och/ eller behandla Sarkopeni, måste en strategi användas, som innebär bland annat, ett enkelt nutritions och fysiskaktivitetsprogram.

Nutritionsprogrammet bör fokusera på:

- regelbunden bedömning av undernärringsrisk och konsekvent behandling och uppföljning av personer i undernäring/ riskzon.
- adekvat protein-, energi-, vitamin- och mineralstatus utifrån varje individs behov.

Tiohundras kost- och nutritionsprogram med inriktning på äldre och undernäring arbetar utifrån dessa två viktiga punkter. Lokala riktlinjer är på gång för att säkra vårdkvalitet inom äldreomsorgen.

En preliminär analys ska utföras under våren 2011 och resultat redovisas i nästa nyhetsbrev.

Kompletterande näringsämnen

Det finns flera kompletterande näringsämnen som kan vara användbara för att bekämpa Sarkopeni, både direkt och indirekt, till exempel:

D vitamin

Det är väl etablerat att D vitamin spelar en viktig roll för skeletthälsan. Ny forskning menar att det är viktigt för att bibehålla muskelmassa i en åldrande befolkning. För en muskel är D vitamin viktigt för att bevara typ II muskelfibrer, vilket är de muskelfibrer som förtvinar mest hos äldre personer. Adekvat D vitaminintag kan bidra till att minska andelen Sarkopeni hos äldre människor.⁴

Vassleprotein

⁴ Montero-Odasso M, Duque G. D-vitamin i åldrande muskuloskeletala systemet: ett äkta styrka bevara hormon. Mol Aspekter Med. 2005 juni, 26 (3) :203-19.

Vassleprotein har ett exceptionellt högt biologiskt värde (BV). Som regel är proteiner med högre biologiskt värde överlägsna för att bibehålla muskelmassa jämfört med lägre kvalitetsproteiner, som kan vara av särskild vikt för äldre. Forskningen föreslår att "snabbsmälta" proteiner såsom vassle kan vara bättre än andra proteiner för att bevara muskelmassa hos äldre⁵.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en väsentlig stimulans för:

- hela systemets frisättning av en mängd hormoner
- ökad protein och skelettsyntes
- effekter som motverkar förlust av viktiga muskler och skelett när vi åldras.

Kardiovaskulär fysisk aktivitet bygger inte muskler och är inte så effektivt för att bevara muskelmassa, därför är någon form av styrketräning viktigt för att bevara eller öka muskelmassan. Förutom att bygga muskler, kan styrketräning främja rörlighet, förbättra hälsorelaterad kondition och stärka skelettet.

Sammanfattning

Sarkopeni är känt som ett av de största folkhälsoproblemen för industrialiserade nationer och dess effekter förväntas ställa allt större krav på hälso- och sjukvårdssystemen.⁶ Miljontals människor kommer att drabbas av en mestadels onödig förlust av muskelmassa, vilket resulterar i reducerad funktionalitet och som en följd av detta, ökad risk för fallskador.

Den goda nyheten är, att med praktiska åtgärder så behöver du inte vara en av dem!

Vid frågor om projektet, kontakta:

Maggie Rodebjer

Tel : 0176 - 71051

E-post: margaret.page.rodebjer@tiohundra.se

⁵ Dangin M, Boirie Y, Guillet C, Beaufriere B. Inverkan av proteinupptaget räntan på protein omsättning hos yngre och äldre personer. J Nutr. 2002 Oct; 132 (10): 3228S-33S.

⁶⁶ Lynch GS. Emerging läkemedel för sarcopeni: åldersrelaterade muskler. avmagring. Expert Opin SOS narkotika. 2004 november, 9 (2) :345-61.

FoUU-caféer

Under 2010 deltog ca 890 personer på våra FoUU-caféer som handlade om mat för äldre, bemötande av demenssjuka, praktisk professionell planering, TIA/Stroke. Stefan Einhorn var här och talade över temat att vara snäll och klok och Lisa Ekström höll ett inspirationsseminarium för personal.



Vi har bett ett par chefer inom Äldreboende att skriva ner hur deras vardag har förändrats efter att de flesta av deras personal har gått utbildningarna med Ola Polmé om att bemöta demenssjuka personer och om praktisk professionell planering.

Katarina Jones på Solbacka Demensboende skriver:

Olas modell har bidragit till att alla vet sina arbetsområden för dagen, vilket i sin tur leder till att hitta tiden för mer trivselstunder med de boende.

Håkan Härensjö på Granparkens Äldreboende skriver:

Det som utmärker Olas föreläsningar är de är underhållande och lättsmälta, han delger information som ibland kan kännas självklar men så viktig att ha i fokus i arbetet inom äldreomsorgen. Och det är kanske just det som så lysande; att ta fram det viktiga på ett enkelt sätt!

I föreläsningen pekar Ola Polmé framförallt på nödvändigheten av att göra rätt saker vid rätt tid, att alltid agera och arbeta med brukaren i fokus, eller som han själv säger "det levande framför det döda"

Under föreläsningen bjuder Ola på sig själv i många självupplevda situationer, som jag tror flera åhörare väl kan känna igen sig i. Han använder humor för att få fram sitt budskap, vilket jag också bidrar till en större insikt hos åhöraren, som tar med sig de roliga historierna till sin arbetsplats och skämtar och diskuterar med kollegor, vilket ger grogrund till förnyelse i arbetssätt.

Medarbetarna som varit och lyssnat på Ola kommer tillbaka jobbet på Granparken med en förnyad energi och en vilja att förändra sitt arbete så att de boendes behov och önskemål ska tillgodoses i möjligaste mån.

Samtliga sex enheter på Granparken arbetar efter Ola Polmés verktyg professionell praktisk planering, ett planeringsverktyg som genomsyras av Olas idéer om brukarfokus och att göra rätt sak i rätt tid.

Under våren har vi avslutat Olas utbildningsserie med 3 utbildningsdagar.

Under våren planerar vi också två hälsocaféer i samarbete med Vårdbolaget Tiohundra, mer information kommer inom kort på vår hemsida www.tiohundra.se/cafe

Information om förändringar

Sammanhållen verksamhet Anhörigstöd

Den 1 mars överfördes verksamheten Kvalificerat anhörigstöd från Vårdbolaget TioHundra till TioHundraförvaltningen FoUU-avdelning.

Anhörigstödet består nu av anhörigkonsulent Kerstin Söderquist tillika ansvarig för verksamheten och fyra anhörigstödjare Annette Johansson, Eva Ruthman, Margareta Sjöblom och Susanne Medberg Larsson.



Verksamheten har till uppgift att sprida information om anhörigstöd och infria Socialtjänstlagen 10 kap. 5:e paragrafs krav på att erbjuda råd, stöd för de personer som vårdar och stödjer en närstående som har funktionsnedsättning eller en långvarig sjukdom eller är äldre.

Även i hälso- sjukvårdslagens paragrafer 2c och 2g påtalas behovet av information, råd och stöd till anhöriga.

Syftet med anhörigstödet är att bibehålla hälsa, förebygga ohälsa och förhindra isolering för anhörigvårdaren.

Kontaktperson för Anhörigstödet är Kerstin Söderquist anhörigkonsulent, TioHundraförvaltningen FoUU-avdelningen, tel. 0176-746 26

kerstin.soderquist@tiohundra.se

www.tiohundra.se/anhorig

Andra intressanta länkar:

<http://www.socialstyrelsen.se/nyhetsbrev/fokuspaanhoriga>

<http://www.anhoriga.se>

Redovisning av avslutade projekt

I föregående nyhetsbrev lovade vi att redovisa en del av de projekt som finansierats via stimulansmedel. En redovisning av 15 av de projekt som numera är avslutade hittar du via nedanstående länk efter den 15 april www.tiohundra.se/redovisning

Observera!

Vår FOU kollega FOU äldre norr har bytt namn och heter numera FOU nu.

De håller dock liksom tidigare till på Jakobsbergs sjukhus i Järfälla.

Vill du läsa mer om vad de gör och vill ladda ner deras nyhetsbrev och rapporter så gå in på www.founu.se

Yvonne Lindholm

FoUU-chef, TioHundraförvaltningen