



Nyhetsbrev



Undervisningssykehjemmet og Senter for aldersforskning i Tromsø. Nr. 3 - 2004

I dette nyhetsbrev:

- "En lykkelig alderdom" ved Anne Helen Hansen

USH Tromsø:

- Lærling på Kroken sykehjem
- På tur med hurtigruta

SAT:

- "Timed up and go test"
- Veien videre alene

Nytt fra:

- Orientering fra USH Tromsø
- Orientering fra SAT

Redaksjon og foto: Pål Vegar Storeheier, Kirsti Hagen og Toril B. Mobakken

En lykkelig alderdom

Kommuneoverlege i Tromsø Anne Helen Hansen

Jeg innrømmer det gjerne. Jeg er royalist! Det skal være full ro i heimen når fjernsynet sender kongestoff! Av og til dukker det opp noen godbiter, også fra denne arenaen! Hør bare på denne bønnen som ble bedt for kronprinsparet i Spania da de giftet seg i mai:

"...og la dem etter en lykkelig alderdom komme til ditt rike sammen med de vennene som omgir dem her..."

Er ikke det en nydelig bønn, - bønnen om "en lykkelig alderdom"? Noen sier at det aldri er for sent å få en lykkelig *barndom*, - antagelig for å understreke at mange skjevheter kan rettes opp underveis i livet. Altfor sjelden har jeg hørt noen snakke om en lykkelig *alderdom*. Formuleringen gjorde inntrykk. Det kan lettere bli for sent å få en lykkelig alderdom enn en lykkelig barndom.

Klarer vi å yte et bidrag til at våre egne verdige og flotte nord-norske eldre får en lykkelig alderdom? Bidragene må komme fra mange hold, både fra familie, venner, fagfolk, administratorer og politikere!

Et av bidragene har kommet fra Stiftelsen Elisabeth-senteret! Stiftelsen, med professor Arne Nordøy i spissen, har besluttet å finansiere halv stilling for eldreoverlege i Tromsø i 3 år, under forutsetning av at kommunen stiller med de resterende 50 prosent. Dette er en gave til Tromsøs befolkning, både til de eldre og til oss som håper på å bli det!

De siste 10 årene har det blitt stadig færre leger for hver pasient i sykehjemmene i Tromsø, mens de medisinske behovene har økt. Legene gjør hver for seg en god jobb, men rammene omkring tjenesten er ikke egnet til å skape entusiasme. Legene mangler tid, undersøkelsesutstyr,

gode journalsystemer, lokaler for undersøkelse utenfor rommet og faglig kontakt med hverandre og med øvrig personell på sykehjemmene. Beboerne i sykehjem har faktisk et dårligere medisinsk tilbud enn de unge og friske blant oss har hos fastlegen, og er antagelig den gruppen som har det dårligste helsetilbudet totalt sett i Norge i dag. Derfor vil forbedringer på dette området ha stor effekt.

Eldreoverlegen vil bli en motor i dette forbedringsarbeidet. Legen bør være ansatt i fulltids kommunal stilling hvor 50 % er klinisk utøvende virksomhet i sykehjemmene og de øvrige 50 % en samfunnsmedisinsk overlegefunksjon. Eldreoverlegen skal lede gruppen av sykehjemsleger og legge til rette for et stimulerende faglig miljø både for legene og andre faggrupper som arbeider med eldre. Samarbeid med Undervisningssykehjemmet vil være naturlig.

Overlegen skal holde kontinuerlig oversikt over medisinske behov i gruppen som venter på pleie- og omsorgstjenester i Tromsø kommune, og arbeide for at denne gruppen til enhver tid er så liten som mulig. Legen skal videre være medisinsk ekspertise i sentralt inntaksteam for fordeling av pleie- og omsorgstjenester. Eldreoverlegen skal bidra til samarbeid med spesialisthelsetjenesten, og særlig med Elisabeth-senteret og aktivitetene der. Pleie, omsorg og medisinske tjenester til eldre vil bli ei vekstnæring i årene som kommer. Om 10 år vil 90 flere etterspørre pleie- og omsorgstjenester bare i aldersgruppen over 90 år i Tromsø. Eldreoverlegen vil bli et viktig redskap for å oppgradere medisinske tjenester til eldre framover!



Lærling på Kroken sykehjem

Jørn Thomas Hansen, (28 år) er omsorgsarbeider-lærling på avdeling Nerstranda på Kroken sykehjem. Der har han vært i 9 måned. Jørn Thomas stilte villig opp til et intervju da han ble forespurt av USH Tromsø. Etter 10 år i byggebransjen var han nødt til å omskolere seg på grunn av en fritidsulykke. En av årsakene til at han valgte en utdanning innen helsesektoren, var muligheten til jobb etter endt utdanning. Da vi spurte om han ville anbefale denne type utdanning til andre unge svarte han følgende; ”Ja absolutt, det er interessant, spennende og utfordrende å arbeide i sykehjem. Som lærling mottar jeg også lønn under utdanning. Videre liker jeg å arbeide med mennesker. Kroken sykehjem er en spennende arbeidsplass med masse utfordringer i hverdagen. Ingen dag er lik”.



Jørn Thomas deltok i et samarbeidsprosjekt mellom utdanningsetaten i fylket og Tromsø kommune i fjor da han gikk på Breivang videregående skole VK1. Han var da i praksis på Kroken sykehjem. Han ønsket selv å få lærlingeplass på sykehjemmet. En av årsakene til at han ville tilbake var det gode arbeidsmiljøet. Han sier at det er lett å komme i kontakt med personalet, han blir fulgt opp, får lett svar når han stiller spørsmål og han føler seg som en del av arbeidsgjengen. Han forteller videre at han har fått jobbtilbud på Kroken sykehjem etter endt utdanning.

I en pressemelding 12.03.04 sier sosialminister Ingjerd Schou; ”Undervisningssykehjemmet har greid å forbedre studentenes praksis og å utvikle kvalitet og kompetanse i de fem årene prosjektet har vart. Den positive utviklingen skjer bl.a. gjennom den kontakten kommunene og undervisningssykehjemmene oppretter med fag- og utdanningsmiljø”. **USH Tromsø ønsker Jørn Thomas og andre i praksis på Kroken sykehjem lykke til!**

På tur med hurtigruta ”Trollfjord”

Torsdag 10. juni dro brukere av dagsenteret, pasienter på Kroken sykehjem og Omsorgstjenesten Jadeveien på tur med hurtigruta. Turen var organisert av leder på dagsenteret Oddrun Danielsen. Hele 44 personer reiste med buss til Finnsnes. Det hadde regnet, til og med snødd litt i dagene før turen, men denne torsdagen var temperaturen så vidt blitt tosifret og det var akkurat passe med sol. Det var kaffepause på Heia og stemninga var bare topp!



På kaia på Finnsnes ble reisefølget møtt av resepsjonisten på ”Trollfjord” og alle ble geleidet om bord og anvist plasser. Rullestoler og andre hjelpemidler var det ingen problem med å få om bord. I spisesalen ble det også ordnet god plass for de som hadde rullestol. Oddrun Danielsen skryter av servicen ombord på hurtigruta ”Trollfjord”

Hulda Robertsen, en av pensjonærene som var med, sier at det var en flott tur! Hun synes hurtigruta var som et stort flytende og hotell og var imponert over hvor god utsikt hun hadde. Hun fikk til og med et glimt av hjemplassen sin på Senja. Maten om bord var aldeles nydelig, og hun spiste seg så mett at hun trengte ikke mer mat den dagen. En riktig så vellykka tur mener Hulda, både maten, været og hurtigruta var av beste sort. Hun var nok litt sliten etter turen, men ikke verre enn at hun planlegger en ny busstur allerede på søndag. Man må benytte seg av turtilbud og komme seg litt rundt på denne tiden av året, mener Hulda, om vinteren er det ikke så fristende.



En vellykket tur, og absolutt noe å anbefale som en dagstur, sier Oddrun Danielsen, som også takker for pengestøtte til turen fra; Odd Berg, Brødrene Harila og Bangsund Trelast i Tromsø.

Timed up and go test

Fysioterapeut/hovedfagstudent Gyrd Thrane

"Timed up and go test" (TUG) er en metode for å undersøke grovmotorisk funksjon hos eldre mennesker. Under testen skal pasienten reise seg fra en vanlig stol, gå tre meter snu, gå tilbake og til slutt sette seg igjen. Tiden dette tar brukes som mål på pasientens bevegelsesevne. Funksjonen i bevegeapparatet synes å ha betydning for fallrisikoen. Måling av balanse og bevegelsesevne brukes i dag i kartlegging av fallrisiko, men krever ofte dyrt utstyr eller tar lang tid å gjennomføre. Derfor har en forsøkt å forenkle disse undersøkelsene.



TUG krever lite utstyr og trening og gjennomføres raskt. Testen har vært mye brukt i forskning, spesielt innen fysioterapi men også ved større kartleggingsstudier. Reliabiliteten er dokumentert tilfredsstillende av flere studier. I min hovedfagsoppgave ønsker jeg å belyse TUGs validitet ved å bruke data fra den 5. Tromsøundersøkelsen. Materiale består av 977 personer over 73 år som har gjennomført testen og svart på spørreskjema om fallstatus og egenrapporterte funksjonsproblemer. Dersom resultatet fra testen viser sammenheng med fallrisiko kan den bli et nyttig hjelpemiddel i utredning av fallrisiko. Et annet spørsmål er om denne enkle testen kan reflektere bredere undersøkelser av funksjonsevne? Jeg forsøker å finne svar på dette ved å sammenligne testen med egenrapportert funksjonsevne. Resultatene fra undersøkelsene vil være klare i løpet av høsten 2004 når oppgaven skal leveres inn.

Midler til mastergradsprosje

Senter for aldersforskning deler hver vår ut midler til gode mastergrads-prosjekter på universitetsnivå som et stimulerings-tiltak til eldreforskningen. Fysioterapeut og hovedfagsstudent Gyrd Thrane er an av de som gjennom årene har fått midler fra SAT for å delfinansiere hovedfags-prosjektet sitt.

Veien videre alene

Kursleder/foreleser Simon Strøm

"Veien videre alene" er et kurstilbud rettet mot enslige eldre, som har det vanskelig etter tap av ektefelle, samboer, eller andre nære kjære.

Det kan være forskjellige årsaker til at man blir enslige. En dag står man der alene med alt man alltid var to om. Å leve med sorgen, takle tomrommet og ensomheten er en vond og vanskelig tid, selv om mange har familie og venner som "stiller opp". Dette er noen av temaene som tas opp på dette kurset. Andre temaer er helse, eldreforskning, demens og andre sykdommer som ofte rammer eldre. Hva kan vi gjøre selv for å holde oss friske? Kurset tar også opp utfordringer knyttet til økonomi, riktig kosthold, forsikringer, pensjons- og trygderettigheter, hjelpeapparatets tilbud, samt arv, testamente, skjøter og andre juridiske spørsmål.

"Veien videre alene" handler også om å møte medmennesker i samme situasjon. Møte noen som har tid til å lytte. Noen som har tid til den lille, "gode" samtalen. Endelig å få snakke ut både om problemer, sorger og gleder man møter på "veien videre alene".

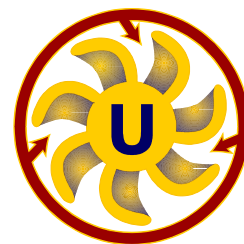
Det er nå avviklet 6 slike kurs i Troms. Vi ser både behovet, gleden og nytten, og håper det kan bli nye kurs neste år. Vi takker Senter for aldersforskning og alle våre dyktige forelesere som har bidratt til at kursene har blitt så nyttige og vellykkede.

Geog Indresand, Magnus Myklevold og Simon Strøm har vært "trekløveret" som har stått for idéen, initiativet, tilretteleggingen og gjennomføringen av prosjektene.



Simon Strøm og noen av årets kursdeltakere. Foto: Torgeir Bråthen/Nordlys

Orienteringer fra Undervisningssykehjemmet:



Hospitering. Syv ansatte fra Narvik har hospitert på avd. Gimle, Dalheim, Solstrand og Strimmelen. De fikk forelesing om "Reminisens og Minnegrupper" og "Takling av utfordrende adferd" I avdelingen observerte de spesielt samhandlingssituasjoner mellom personalet og pasienter i spisesituasjoner, rapport og rapportsystem og integrasjon av fag i det daglige. De var svært fornøyd med oppholdet.

Samarbeid med Nordkapp kommune videreføres ikke. Virksomhetsleder Evelyn Fredriksen ved Nordkapp helsesenter beklager at de ikke ser seg i stand til å videreføre samarbeidet i 2004 pga mange ledige fagstillinger, men håper å kunne få et tilbud seinere. Helsesenteret er fortsatt med i LIA-prosjektet i regi av USH Tromsø.

Torsdagsforelesinger – Eldreomsorg på videokonferanse for høsten 2004 i samarbeid med NST er under planlegging nå. I perioden 16. september til 25. november blir det forelesing fra kl. 12 –13 på torsdager. Katalogen fra Telemedisin kommer i slutten av august.

Fagdag for sykepleiere/vernepleiere på Kroken sykehjem høsten 2004. Det bli avholdt en fagdag for denne gruppen der temaet er "Refleksjon over egen praksis". Sykepleiere fra Kvaløya / Mortensnes sykehjem vil bli invitert til denne dagen.

Fagdag for hjelpepleiere og omsorgsarbeidere på Kroken sykehjem høsten 2004. Planen er å ha en halv dag tre ganger for denne gruppen slik at alle får et tilbud. Planlagt tema er "Tannhelse". Hjelpepleiere / omsorgsarbeidere fra Hvilhaug / Tromsøysund sykehjem vil bli invitert til å delta.

Orienteringer fra Senter for aldersforskning i Tromsø:

Utlysning av midler. Fra og med i år vil forskningsmidlene fra Senter for aldersforskning utlyses i juni med søknadsfrist 1. september. Utlysningsteksten er under utarbeiding i Helse Nord og vil blant annet publiseres på nettsidene til SAT så snart den er tilgjengelig.

Konferanse om eldre. Temaet for den syvende nasjonale konferansen om eldre i Tromsø vil være: "Sansetap ved normal aldring" og vil avholdes 15.-16. november i Store Auditorium i MH-bygget, Universitetet i Tromsø. Informasjon om program og påmelding kommer i august, men sett allerede nå av tid til konferansen.

Forum for aldersforskning. Programmet for høstens seminarserie utarbeides i løpet av sommeren.



Ord for måneden:

Ungdommen er en fantastisk tid, hadde den bare kommet senere i livet.

Slik når du de ansvarlige i SAT og USH

Ansvarlige ved SAT

Pål Vegar Storeheier, Senter for Aldersforskning i Tromsø, Teorifagbygget (bygg 2), Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Treffes på telefon 776 46940 / 414 41306 og e-post paals@fagmed.uit.no. SAT sin hjemmeside er: <http://www.fm.uit.no/info/ikm/sat>

Ansvarlige ved USH Tromsø

Kontoret til USH er i andre etasje på Kroken sykehjem. Vi har telefonnummer; 77 67 28 50 og 77 75 73 47. Der kan medarbeiderne treffes. Undervisningssykehjemets hjemmeside: www.undervisningssykehjem.net, og e-post: uspkrok@start.no. Leder; Kirsti Hagen, treffes på telefon 77 67 28 50 og 77 75 73 47, e-post; kirsti.hagen@tromso.kommune.no Fagutviklingskonsulent Toril Bülow Mobakken; treffes på telefon: 77 75 73 46 og 48 03 45 99, e-post: toril.b.mobakken@tromso.kommune.no