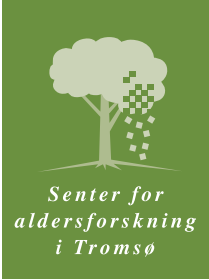




Nyhetsbrev



Undervisningssykehjemmet og Senter for aldersforskning i Tromsø. Nr. 5 - 2004

I dette nyhetsbrevet:

- "Nye livsløp, ny aldring og nye utfordringer" ved Kirsten Thorsen

USH Tromsø:

- Bukta SPA
- Læring i arbeid

SAT:

- Nasjonal konferanse om eldre
- Peter Hjort prisen

Orienteringer:

- Frie midler fra USH Tromsø

Redaksjon og foto:

Pål Vegar Storeheier,
Kirsti Hagen og
Toril B. Mobakken

Nye livsløp, ny aldring og nye utfordringer

Forsker og professor II Kirsten Thorsen (NOVA og SAT)

Verdier, familiemønstre, generasjonsrelasjoner og kjønnsroller er i rask endring. Livsløp endrer seg, og aldringsprosessene tar nye former. Dette innebærer at kommende generasjoner eldre vil ha andre forventninger, holdninger og livsstiler enn dagens gamle. Eldreomsorg planlegges og bygges ikke bare for de som er gamle i dag, men bygninger og anlegg skal også tas i bruk av neste generasjoner av eldre. Aldring er en livslang prosess. Dagens middelaldrende mennesker er morgendagens gamle. Vi trenger å vite mer om aldring i ulike generasjoner.

Senter for alderforskning i Tromsø er samarbeidspartner i den store undersøkelsen ved NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring); *Livsløp, aldring og generasjon* (NorLAG). Foruten SAT er Høgskolen i Nord-Trøndelag og Høgskolen i Agder samarbeidspartnere. Undersøkelsen skjer ved NOVAs gruppe for forskning om aldring og livsløp.

NorLAG er den første større undersøkelsen i Norge som setter et bredt søkelys på den andre halvdel av livsløpet. Den studerer livet etter 40 i dag og i årene framover i ulike deler av landet. Det er planlagt en ny datainnsamling hvert femte år. Noen hovedproblemstillinger er:

- Hva er livssituasjonen til dagens middelaldrende og eldre når det gjelder familiemønstre og generasjonsforhold, helse, arbeid og pensjonering?
- Vil nye generasjoner av eldre bli gamle på andre måter enn dagens eldre?
- Vil de ha andre forventninger og krav til alderdommen enn dagens eldre har?
- Hvilke ønsker vil de ha om arbeid og pensjonering?
- Hva slags familiesituasjon vil de få?
- Hvordan vil nye gamle møte livets slutfase med helsesvikt og hjelpebehov, og hva slags indre og ytre ressurser vil hjelpe dem å møte denne situasjonen?

Undersøkelsen er organisert omkring fire hovedtemaer: *Familie og generasjonsforhold, arbeid og pensjonering, helse og omsorg, samt mestring og livskvalitet.*

Felles for temaene er at de er orientert mot aldring i vid forstand - både kroppslige, helsemessige, psykologiske og sosiale forandringer. Aldringens forløp viser stor variasjon fra individ til individ og mellom funksjoner og egenskaper hos den enkelte. NorLAG vil undersøke variasjon i aldringens forløp mellom ulike lokalmiljøer, mellom kvinner og menn og mellom ulike generasjoner (kohorter). Lokalmiljø, kjønn og kohort er gjennomgående variabler i alle de fire hovedtemaene. Det er brukt en rekke etablerte instrumenter og skalaer som er benyttet i studier om aldring og livsløp i andre land.

Utvalget er hentet fra 30 kommuner (storbyer, småbyer og griskrendte strøk) i fire regioner: Agder, Nord-Trøndelag, Troms, Akershus og Oslo. I Troms inngår kommunene Tromsø, Storfjord, Dyrøy, Lenvik, Harstad, Nærøy og Torsken. Hovedundersøkelsen har intervjuet vel 5500 personer i alderen 40 –79 år er på telefon, og 75 prosent av disse har også besvart et postbasert spørreskjema. Statistisk sentralbyrå foretok intervjuingen høsten 2003 og våren 2003.

Analysen er i full gang og det er skrevet en rekke publikasjoner fra prosjektet. Magnhild Nicolaisen ved SAT er doktogradsstipendiat med materiale fra NorLAG, med temaet pensjoneringsmønstre i ulike lokalmiljøer. Materialet er stort, og det er mulig med flere prosjekter for forskere i Troms, koplet opp mot NorLAG data. Neste intervjuomgang er under planlegging og vil gi nye muligheter til å studere forløp i livsløp. Nærmere informasjon finner du på www.nova.no



Læringsarena i praksis

Høsten 2004 har vært preget av høy aktivitet med mange elever, studenter og lærlinger både på Omsorgstjenesten Jadeveien og Kroken sykehjem. Til sammen har 56 personer hatt disse to enhetene som sin praksisarena denne høsten. Et av undervisningssykehjemets satsningsområder er blant annet at det skal arbeides aktivt mot utdanningsinstitusjoner. Det skal utvikles og utprøves modeller for tverrfaglig læring, med fokus på tilrettelegging av gode læringsarenaer og å heve veilederkompetansen til de ansatte. Alle som har praksis ved disse to institusjonene mottar et evalueringsskjema som gjennomgås av undervisningssykehjemmet.

Undervisningssykehjemmet har mange positive erfaringer med å ha ulike studentgrupper, elever og lærlinger samtidig i samme avdeling. Dette er en utfordring, og det krever stor planlegging. Vi ser at mange i praksis samtidig bidrar til at vi kan gi et bedre tilbud til pasientene og det blir mer ro i en ellers travel hverdag. Elever og studenter har stor glede av hverandre. De jobber tettere sammen, reflekterer oftere over praksisopplevde situasjoner, og de evaluerer praksisperioden som tryggere enn om de skulle vært den eneste fra samme utdanningssted.

Når det er mulig, gjennomføres studentovertagelse. Studentovertagelse vil si at 3. års sykepleierstudenter overtar daglig ansvar for deler av avdelingen i samarbeid med 1. års studenter. I høst var det studentovertagelse på avdelingene Bukta, Nerstranda og Lanes i 4 dagvakter. Planlegging og gjennomføring krever tett oppfølging og samarbeid mellom studentene og avdelingsleder for blant annet å ivareta den faglige tilbudet til pasienten. Studentene evaluerer denne modellen for læring som svært lærerik og utfordrende.

Frie midler prosjektet "Godt å være - godt å lære" avsluttes i 2004, men arbeidsformen, ideer og erfaringer videreføres og videreutvikles i 2005. Undervisningssykehjemmet vil takke alle som har vært i praksis her i 2004 en riktig god jul og godt nytt år. Samtidig vil vi ønske nye i praksis velkommen i 2005.



Nasjonal konferanse om sansetap ved normal aldring

Den 15.-16. november ble den 7. nasjonale konferansen om eldre avholdt i Tromsø. Temaet for årets konferanse var: "Sansetap ved normal aldring". Mer enn 200 personer deltok på konferansen som samlet både pensjonister, leger, sykepleiere, hjelpepleiere, vernepleiere, ergoterapeuter, fysioterapeuter, psykologer, forskere og andre som arbeider med og/eller underviser i feltet aldring og eldreomsorg.

Konferansen fokuserte på et tema som er meget viktig, men som ofte kommer i skyggen av andre utfordringer i eldreomsorgen: Hva skjer med sansene våre når vi blir eldre? De 13 foredragsholderne ga tilhørerne interessante innblikk i både hvordan og hvorfor syn, hørsel, balanse, matlyst, hormonproduksjon, temperaturregulering og smertefølelse endrer seg med alderen. Vi fikk videre forklart hvordan mange av disse endringene kan påvirke språkoppfattelse, søvn og seksualitet. Til sist fikk vi presentert praktiske eksempler på hvordan stimulering av sansene kan øke livskvaliteten til beboere på sykehjem. Her var det mange gode ideer til etterfølgelse for andre sykehjem.

Etter tilbakemeldingene å dømme, fant tilhørerne konferansen både interessant og nyttig. For de av dere som ønsker å se nærmere på hvilke temaer og hva som ble presentert på konferansen, så er powerpoint-presentasjonene til mange av foredragsholderne lagt ut på Senter for aldersforskning i Tromsø sine hjemmesider: <http://www.fm.uit.no/info/ikm/sat>



Årets Peter Hjort-pris

Peter Hjort prisen ble i år tildelt Kirsten Thorsen. Hun er forsker ved NOVA og professor II ved Senter for aldersforskning i Tromsø. Kirsten Thorsen er utdannet psykolog og har forsket og undervist innen feltet eldreomsorg i over 30 år. I 1997 forsvarte hun dr. philos avhandlingen: "Kjønn, livsløp og alderdom" ved Universitetet i Bergen. Hun arbeidet ved Norsk Gerontologisk Institutt (NGI) fra 1972-1996 og ved Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) fra 1996 til denne dato. Kisten Thorsen ble i 1999 professor II ved det daværende forskningsprogrammet "Forskning om eldre i Tromsø" og har vært professor II ved Senter for aldersforskning i Tromsø siden oppstarten i 2000. Hun har vært svært sentral i oppbyggingen av et gerontologisk miljø ved senteret både gjennom veiledning og faglig koordinering. I alle disse årene har hun fokusert på utfordringer knyttet til eldreomsorg og til det å bli gammel.

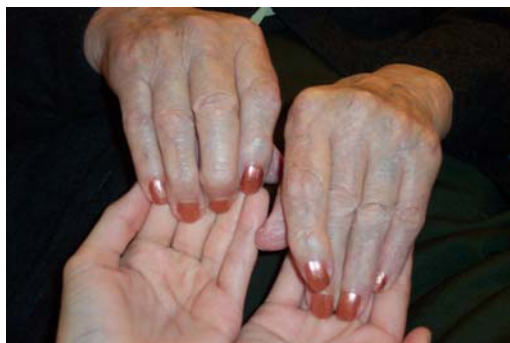
Prisen ble i år utdelt av Peter Hjort selv. Han la i sin tale til Thorsen vekt på at hun med rette måtte kunne kalles en nestor innen gerontologien i Norge. Hennes engasjement for eldre og forskning om eldre og eldreomsorg går som en rød tråd gjennom hele hennes mer enn 30-årige forskerkarriere. Hun fikk prisen fordi hun gjennom sin innsats som forsker, kunnskapsformidler, veileder og brobygger har gjort en betydelig innsats for forskning om eldre og eldreomsorg i Norge. Vi gratulerer og håper prisen vil kunne gi inspirasjon til videre arbeid innen feltet.



Kirsten Thorsen med Peter Hjort-prisen



Bukta SPA – et prosjekt for å gi gode sanseopplevelser til personer med demens



"Resten er taushet"

Gi meg tegn
på at jeg lever
og ikke bare går omkring som en
skygge

Strekk hånden din ut
og ta på meg
slik at jeg kan kjenne kroppen min.

Hvisk navnet mitt sakte
igjen og igjen
så jeg ikke helt skal glemme
hvem jeg er

Finn Carling

Avdelingssykepleier Wenche Giæver begynte på avd. Bukta, Kroken sykehjem i november 2003. På avdelingen hadde 13 av 15 pasienter alvorlig demenssykdom. Wenche satset på ressursene i avdelingen – et stort og godt bad i tillegg til en arbeidsstokk med god arbeidsdisiplin og gode holdninger. "Jeg ønsket at pasientene som var i vår avdeling skal komme til en oase av gode dufter, smaker, lyder og sist men ikke minst – gode berøringer," sier Wenche. Med "Frie midler" fra Undervisningssykehjemmet i Tromsø og stor innsats fra personalgruppen ble Bukta SPA en realitet. Badet ble forvandlet fra lagerplass til en liten eksklusiv skjønnhetssalong. Blomsterdekorasjoner på småbord i korridor og på stua, pluss egne blomsterdekorasjoner som bare tas fram i helgene sammen med hvite duker og pent dekketøy.

Alle pasienter får en time i badet hver uke, med skum- og olje bad. Damene får ansiktsmassasje og i tillegg masseres skuldre, hender, føtter og legger. På denne måten bli både stive ledd og huden myke og smidige. Hjertet blir lettere ved en berøring. Et kjærtegn eller en omfavelse som sier "jeg bryr meg om deg" (Iona Teenguard) er filosofien til de ansatte som arbeider på Bukta.



For å stimulere smaken serveres det vin til maten hver søndag, vafler hver onsdag morgen og nystekt brød hver dag (brødbakemaskin). Behagelig avslappende musikk hører med til badet, og på rommene kan hver pasient få høre på musikk de liker. Det er også mulighet for høytlesing eller lydbøker for de som ønsker det. I tillegg er det levende musikk (trekkspill / gitar) hver 14. dag på ettermiddagstid.

Besøkende på avdelingen berømmer den gode lukten som kommer fra luktløys i korridorene på badet. Eteriske oljer tilsettes massasjeoljen eller man får en liten dråpe på hodeputen om kvelden. "Dette gir øyer av lykke både til pasienten og personalet," sier Wenche, "og det beste av alt er at dette kan alle få til som har badekar og heis".



Wenche Giæver

Orienteringer:

Utlysning "Frie midler 2005"

Tiltaket "frie midler" videreføres for 2005. Det kan søkes midler innenfor Undervisningssykehjemmets satsningsområder som gjengis nedenfor. Styringsgruppen fastsetter hvor mye av budsjettet som skal avsettes til frie midler hvert år, og har besluttende myndighet i forhold til tildeling av midlene. Små lokale prosjekt blir prioritert framfor store prosjekt og sykehjem blir prioritert fram for hjemmetjeneste og andre søkere.

Søknadsfrist er 1. februar 2005. Søknadsskjema fås ved henvendelse til Undervisningssykehjemmet.

"Frie midler 2004"

I året som gikk er ni prosjekter gjennomført med "frie midler". Vi kan nevne fra Kroken sykehjem / omsorgstjenesten Jadeveien; forbedring av spisesituasjonen, tilrettelegging av læringsarena, individuell aktivisering av pasienter i sykehjem, refleksjonsgruppe rundt bruk av tvang og SPA – massasje, dufter og musikk. Av andre prosjekt kan nevnes: Sanghefte for de som har levd enstund, sosialstimulering til personer med demens i omsorgsbolig og spørreundersøkelse om brukermedvirkning.

Vårkonferansen 2005

Noen av prosjektene vil bli trykket opp eller publisert i fagtidsskrift. Et lite utvalg av prosjektene vil bli lagt fram på **Vårkonferansen tirsdag 15. mars 2005.**



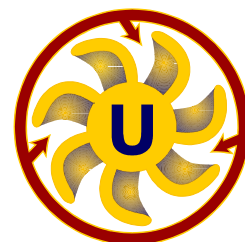
God jul!

Til slutt vil Senter for aldersforskning i Tromsø og Undervisningssykehjemmet i Tromsø takke alle for et godt samarbeid i 2004 og ønske alle en hjertelig god jul og et godt nytt år!



Ord for måneden:

Å feire fødselsdag er sunt. Statistikken viser at de som feirer flest, lever lengst.



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. Undervisningssykehjemmets e-postadresse er: 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