



PÅRØRENDEAVIS
Nr. 1 2009.

Nr. 1 11. årgang

Vi skaper gode dager



**Blidensol sykehjem -
best i demensomsorg!**

Vi skaper gode dager

Kjære pårørende !

Takk for sist til alle dere pårørende som jeg traff på våre to pårørendemøter i november. Ca. 80-90 personer møtte på våre 3 pårørendemøter i 2008, og det er nok rekord i oppmøte !! På siste pårørendemøte fikk jeg også høre at denne avisen kunne legges ut på vår nettside www.blidensol.no, så det er flott med slike gode tips. Nå ligger de siste utgaver på nett.

Det begynner å bli vår ute, og det er nå akkurat etablert ei hagegruppe med representanter fra alle avdelinger slik at vi kan planlegge bruken av hagen enda bedre. Vår 3-årige avtale med Stavanger kommune når det gjelder hagehold etter etablering av sansehagen er over, og vi må finne nye muligheter for å holde sansehagen vår velstelt. Når det gjelder planting etc. har vi hatt flere ildsjeler blant de ansatte som har lagt ned et flott arbeid.

Er det noen av dere pårørende som ønsker å delta i hagearbeid, så ta gjerne kontakt med meg.

Vårt mål er at våre dagsenterbrukere, pasienter og pårørende skal kunne bruke hagen aktivt, og vi vet at sansestimulering er god terapi for personer med ulike demenssykdommer, og også positivt for oss som er friske.

Vi har fått et spørsmål fra pårørende vedr. verdisaker som pasientene har med seg. Hvem har ansvar hvis noe kommer vekk. Her må hver enkelt pasient/pårørende tegne forsikring selv på eidelser som er verdifulle. Sykehjemmet kan dessverre ikke stå økonomisk ansvarlig.

Det vil i løpet av året bli innkalt til pårørendesamtale til den pasient du er pårørende til. Legen vil delta på en av to samtaler som skal avholdes pr. år. Ta kontakt med leder for avdelingen hvis dere har noen spørsmål om dette.

Ellers har vi nå tilbud om frisør og fotpleie for pasienter og dagsenterbrukere hver mandag, og tirsdag er det tilbud om aromaterapi. Ønsker dere å benytte dette, så kontakt lederen på avdelingen eller send en e-post til undertegnede.

Vi har oppslagstavler ved hovedinngangen ved sykehjemmet og ved inngangen til nybygget. Der kan dere lese aktivitetene for hver uke og hva kjøkkenet serverer til middag. Kanskje dere også har lyst å delta på en konsert som arrangeres på huset. Da er dere hjertelig velkommen.

Vi vil arrangere et pårørendemøte felles for pårørende til dagsenterbrukerne og sengepostene i løpet av våren. Dere vil få invitasjon tilsendt. Den vil også bli lagt ut på våre nettsider.

Fra 01.11.08-01.11.09 har jeg permisjon i 40 % fra min stilling som oversykepleier for å jobbe i en prosjektstilling ved Alderspsykiatrisk klinikk på SUS. Jeg er i denne perioden på Blidensol 2-3 dager i uken.

Har dere innspill til pårørendeavisen eller andre spørsmål, så må dere gjerne sende en e-post eller ringe.

E-posten min er: knordin@lyse.net eller kristin.aas.nordin@stavanger.kommune.no

Tlf: 51905973.

Med vennlig hilsen
Kristin Aas Nordin.
Oversykepleier.



AVDELING A/B

Høsten 2008 har vært veldig trivelig, med mange koselige aktiviteter. Desember ble en travel måned. Det var kaldt i været og glatte veier. Vi var derfor ikke så mye ute. Alle gruppene på avdeling A/B hadde laget julekalender med pakker. Vi trakk pakke hver dag under frokosten. Hele avdelingen var med og telte ned. Alle gledet seg til jul!

Vi bakte julekaker, sang julesanger, fikk Luciabesøk og var med på dans i peisestuen. Vi hadde ellers mange hyggestunder når våre besøkvenner kom på besøk, både de på to og fire bein.

Ellers laget vi julevafler. Oppskriften røper vi ikke, men det kan avsløres at det var litt sukker og kanel i røren. Kanelen i vaflelaget en nydelig julelukt.

Det var også to store fester i desember; en førjulsfest og en juletreffest.

Det ble en flott jul! En av nattevaktene hadde pyntet fint i gangen med nisser, og det ble bakt og sunget på alle gruppene i avdelingen. Julestemningen ble god. Julaften ble middagen servert kl. 17.00. Kjøkkenet hadde laget deilig pinnekjøtt med godt tilbehør. Personalet på avdeling A/B hadde gjort en vri denne julen, og valgte å kle seg i pent privat tøy. Det ble en egen feststemning av det. Vi hadde også gleden av å ha med pårørende julaften. Det satte alle pris på. Hele avdelingen spiste sammen. Vi hadde ommøblert i stuen til gruppe 1, og dekket langbord. Til slutt kom også julenissen på besøk.

Etter middag ble det servert kaffe og småkaker, og julegavene ble delt ut. Det ble også tatt mange fine bilder. 1ste juledag hadde vi felles frokost i stuen på gruppe 1. Kjøkkenpersonalet kom på besøk, og det ble en lang og koselig frokost. Etter maten ble det igjen julesanger og kos.

En god og fredelig jul var over for denne gang. Alle var så fornøyd.

En liten opplysning til slutt:

Vi skal bestille navnermerker som kan strykes direkte på tøy til beboerne - det er ikke lett å holde orden på tøy som ikke er merket. Hvis noen av dere har motforestillinger mot dette, vær vennlig å ta kontakt.

Dette var en liten hilsen fra avdeling A/B
Ført i pennen av Randi Lima

En liten hilsen fra avdeling C

Vi er nå i slutten av februar, ute er det gråvær og kaldt. På avdeling C har dette halve året gått fort. Det er varierende pleietyngde blant pasientene, dette medfører ulike behov i vedrørende aktiviteter som foregår på huset.

Vi har hatt stor glede av de ulike aktiviteter som vår kjære aktivtør er så dyktig på å arrangere. Videre har vi mye sang og gitarspill på avdeling C. Gamle toner triller tidvis frem, og skaper stor trivsel blant pasientene og personalet.

Hunden Enya med valper små, vekker oppmerksomhet og pasientene får bruke sin berøringsans. Takker vår besøksvenn med følge for at hun tar seg tid til vår avdeling.

I forbindelse med eldres uke vant avdeling C kakekonkurransen, så det finnes kunstneriske talenter på vår avdeling.

I desember hadde vi grøttest. Alle pasientene på avdelingen var med. Da ble det sunget julesanger, og to av personalet spilte gitar, så det var en god og lun stemning.

Mange av pasientene er med på dansen, dette liker de godt. Da får de gode opplevelser både motorisk og mentalt.

Vi har hatt stor uskiftning av pasienter på kortids/ vekselavdelingen. Mange av pasientene trives så godt at de ikke vil reise hjem, så trivselsfaktoren er stor på denne gruppen.

Vi gleder oss til våren, til snøkløkker, klosterklokker og blomster av alle slag som titter frem. Da kan solhungrige pasienter og personell nyte vår olen i vår hage.

Litt praktiske ting angående merking av klær. Det hadde vært fint hvis pårørende hadde merket klærne godt når pasientene kommer til vår avdeling Dette gjør det lettere for oss når klærne skal vaskes og legges i rett skap.(på forhånd takk.)

En liten hilsen fra personalet på avdeling C.



DAGSENTERET februar –09

Dagene begynner å bli lengre, og det er alle på dagsenteret glade for. Høsten og vinteren har vært aktiv og lang, men vi synes likevel det er deilig at vi har fått så mye snø på nyåret. Det får dagene til å virke enda lysere.

I forrige pårørendeavis skrev vi at vi har ”Musikk som Verktøy” som et av flere fokusområder. Vi har arbeidet målrettet med dette det siste halvåret. To av pleierne våre har laget et opplegg som tar utgangspunkt i ”Tyttingvåg og Knudsen prosjektet”, og vi satser på å bruke det en gang i måneden. I dette opplegget brukes bevegelse, rytme og musikk (BRM) på en måte som skal få brukerne til å gjenkjenne både sang og musikk, og bruke kroppen sin rytmisk. Brukerne våre er forskjellige, og BRM gir pleierne god anledning til å observere en eventuell endring i den enkelte brukers mestringsevne. Forståelse av bevegelse og rytme kan forandre seg etter hvert som demenssykdommen utvikler seg, og dette vil vise seg i måten brukerne utfører øvelsene på. De to pleierne har på forespørsel også undervist alle syke- og aldershjem i kommunen i BRM for ”Stavanger 2008”, og fått gode tilbakemeldinger. Ellers bruker vi ”sittedans” nesten daglig, har trim med fysioterapeuten vår en gang i uken – alt utført til fengende musikk – og kafé med dans annenhver uke. Et resultat av alt dette blir ofte at både brukere og pleiere får hevet stemningsleie. Fysisk aktivitet har positiv effekt!

Like før jul hadde vi besøk av en ung mor med en skjønn liten jentebaby – Hedda. Hun gjorde stor suksess. Brukerne ble helt bergtatt, og alle ville ”snakke” med henne og holde henne. Små barn gjør noe med oss alle. Det har ellers vært mange inneaktiviteter i høst og vinter, og mange av disse har vært felles for hele sykehjemmet. Frivillighetskoordinatoren vår er dyktig til å få inn utøvere av forskjellige underholdningsformer - i april kommer bl.a Sputnik!

Desember måned er alltid spesiell på dagsenteret. Vi holder jo stengt helligdagene, og derfor må det være mye jul de dagene vi holder åpent. Under den daglige frokosten trekker vi aktiviteter fra en egen aktivitetskalender for desember. Juleforberedelsene er alltid hyggelige, og flere av brukerne var med og pyntet både juletre og dagsenteret forøvrig. Det ble laget sursild, marsipan, ”flesk” og sandkaker, og en del av brukerne deltok aktivt. Så gikk det slag i slag i dagene framover mot jul. Vi hadde bestilt julemiddag på Sola Strand Hotell til mandag 8. desember, og det var et forventningsfullt og pent antrukket selskap som inntok en deilig middag der den dagen. Været var også nydelig og utsikten til hav og strand upåklagelig. 9. desember var de som hadde lyst med på adventsuddstjeneste i Hillevåg kirke og dagen etter var det dans i peisestua på Blidensol. Vi fikk besøk av barnehagebarn på Luciadagen og det var underholdning og konserter i peisestuen flere ganger i desember. 16. desember hadde vi invitert daglig leder, oversykepleier og kjøkkensjefen ved sykehjemmet til en førjulstund, slik vi gjør hvert år. Vi sang naturligvis julesanger og spiste julegodtene vi hadde laget. Onsdag 17. desember dro vi på julekonsert i Grødem Kirke, og 18. desember var det julefest i peisestua på Blidensol. Uken ble avsluttet med Kiwaniskonsert i Konserthuset i Bjergsted fredag 19. desember. Enda var det flere aktiviteter fram mot julaften og i romjulen, så det var skikkelig jul på dagsenteret også denne gang selv om vi altså holder stengt helligdagene.

Januar var roligere, og det var bra! Prosjektoren er kommet opp og i funksjon i peisestuen, og her kan man bl.a se på sportsevenementer på storskjerm. Det er det flere som er glade for! Vi har så mange mannlige brukere, og det er viktig med aktiviteter som fenger dem. Bowlingen er populær for dem, og er en fast aktivitet annenhver torsdag på Metro på Mariero. Vi startet opp med Bingo like før jul, og det har blitt en knall suksess! Det er så moro å se på når brukerne får ”Bingo”! Vi har kjøpt inn gevinster, og det er de spiselige (sjokolade, kjeks) og de man kan ha på seg (sokker, strømpebukser) som er de mest populære. Det er helst på onsdag vi spiller Bingo. På fredag har vi kosestund med vaffelsteking i stua – godt for sansene med både lukten og smaken. Til kaffen etter middag vanker det gjerne et lite glass likør eller konjakk for den som har lyst på – og det er det mange som har. Gode minner kommer lett tilbake hos den enkelte i en slik stund. Drikken har vi kjøpt for egne midler (inntekt fra loppemarked i fjor), og brukerne betaler ikke for drinken. Da trenger vi nemlig ikke skjenkebevilling. Nytt i 2009 er at dagsenteret inviterer resten av sykehjemmet til en kosestund i peisestua siste fredag formiddag i måneden. Vi serverer deilig fruktsalat (”råvarer” fra hovedkjøkkenet), fremfører solosang og pianomusikk ved dagsenterets egne ”solister”, og det oppfordres til allsang! Forelopih har vi arrangert det en gang, og vi håper at mange vil komme neste gang også, 27. februar.

Vi har mange brukere, og en del av dem har langtkommen demenssykdom. Det krever ressurser. Vi er så heldige at vi har flere frivillige som stiller opp nesten hver sin dag i løpet av uken, og hjelper oss. Deres innsats er uvurderlig, og både vi og brukerne setter stor pris på dem. Vi er så takknemlige for at de har lyst til å være sammen med oss, og heldigvis uttrykker de at de liker seg godt på dagsenteret.

Nå ser vi frem til lysere tider og oppfordrer som alltid dere pårørende til å kontakte oss dersom dere lurer på noe eller bare ønsker en prat.

Hilsen personalet på dagsenteret.

EN HILSEN FRA HOVEDKJØKKEN.

Ja, nå er vi kommet til et nytt år, og jule- og nyttårsfeiringen er overstått! Førjulstiden på kjøkkenet var som vanlig hektisk, med all maten og kakene som skulle forberedes til jul.

På høstefesten 16. Oktober hadde vi får-i-kål og figaro-fromasj. Noe som var veldig populært.

Vi holdt Julefest den 18. September, der vi serverte risengrøt og flere sorter julekaker.

Nå ser vi frem mot våren og lysere tider, med vårfest som går av stabelen den 16. April.

Her kommer en oppskrift på kyllingsuppe, som varmer godt på kalde kvelder.

| | |
|---------------|----------------------|
| 600 gr. | Kyllingfilet. |
| 1 boks | Mais |
| 1 | Purreløk. |
| 1 | Løk. |
| 1-2 ts | Chilipulver. |
| 2-3 ts | Karripulver. |
| | Litt salt og pepper. |
| 1 beger | Crème Fraiche |
| 1 Liter | Vann |
| 2-3 terninger | Kyllingbuljong. |

Fres grønnsaker og krydderet i litt olje. Ha på vann og buljongterning, og kok opp. Rør i Crème fraiche. Ha i strimler av kyllingfilet og kok noen minutter. Smak til.

Lykke til.





En liten hilsen fra avdeling D.

Her oppe på sterkavdelingen har vi det omtrent sånn vi alltid har hatt det. Dager uten noe spesielt, planlagte strukturerte aktiviteter. Istedenfor prøver vi heller å få til "oaser" med små "stunder" både inne i avdelingen og inne på beboerrommene. Stunder der en fokuserer på dette som er så uendelig viktig for denne beboergruppen, ja i grunnen for alle personer med demens: det å bare være tilstede, det som på fagspråket kalles "oppmerksomt nærvær", det at beboerne føler at vi bare er der og at vi er 100% tilstede bare for dem. Helt uten krav, en god stund med kaffekopp og noe å bite i.

Det er jo velkjent at vi har det største kaffebudsjettet på Blidensol!

Det å bare sitte der sammen med en eller tre av beboerne uten å si så mye, men at vi bare har et godt og avslappet kroppsspråk.

Nå nærmer seg våren, og vi på avdelingen gleder oss til å få åpnet dørene til terrassen og kunne sitte ute, kanskje noen av beboerne tar en god røyk, andre vil bare "være" uten at det behøver å skje så mye. Noen kan en gå ut på tur med.



EN LITEN HILSEN FRA AVD. E

Godt nyttår. Så var vi over i 2009, og her på avdeling E har vi det fortsatt fint. Aktive og hektiske dager gjør at tiden flyr og plutselig ser vi at det går mot vår igjen. Det gleder vi oss til.

Høst og vinter har også sin sjarmerende side, men det blir fort mer innetid. Dette på grunn av at det blir så fort mørkt og at været ikke alltid viser seg fra sin beste side. Koselige inneaktiviteter som musikk og quiz kommer godt med da.

Julen var koselig på avdelingen, og menyen bestod av pinnekjøtt med tilbehør. Vi hadde også julefest på avdelingen med grøt, høytlesning fra Ajax, gang rundt juletre og barna fikk besøk av nissen. I januar var vi også med på julefest for hele huset i peisestuen. Dette var også kjempekjekt. God underholdning og stort oppmøte.

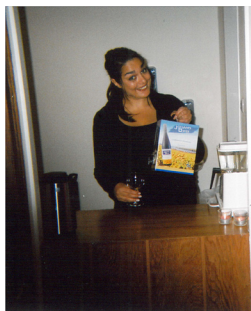
På formiddagene har som regel alle et aktivitets tilbud. Enten innendørs, eller en tur ut å gå. Vi har en flink frivillighetskoordinator, Kirsten Ask, som sørger for at det finnes et godt og variert underholdningstilbud på huset. På onsdagsettermiddagene har vi koselig besøk på avdelingen av en stor hund som heter Enya og hennes ledsager Bjørg. Et par ganger har det også vært med valper. Dette ser vi mange setter stor pris på. Det er tydelig at flere er vant med hunder fra før.

Vi har fortsatt fredagskos, hvor vi innleder helgen med litt ekstra god mat og drikke. Maten tilbereder vi på avdelingen og den gode lukten er med på å skape god stemning. Tv stuen er et naturlig samlingspunkt for mange på kveldene. Da sitter vi sammen og ser og diskuterer det vi har sett.

Vi har også hatt to fredagsdanser siden forrige avis. Dette er kjempekoselig. God mat, fin musikk og kjempegod stemning. Baren har også sin naturlige plass her, med salg av øl, vin, cognac og likør. Bussen er også i bruk, og det har vært tur til bl.a. Utstein Kloster og gjennom Stavanger by for å se på endringene der.

Nå håper vi på en fin vår og sommer så vi nok en gang kan benytte den flotte hagen vi har.

Hilsen alle oss på avdeling E.





FRISØR:

Vi har fått ny frisør, Marianne Hjelm. Hun kommer annenhver mandag i oddetallsuker.

PRISLISTE

| | |
|--------------------------|------------------|
| Herreklipp | kr. 250,- |
| Dameklipp | kr. 350,- |
| Vask/legg/føn | kr. 270,- |
| Permanent m/klipp | kr. 850,- |
| Permanent m/legg | kr. 700,- |

Ellers etter avtale

Sentrale verdier for Blidensol Sykehjem.

Formålsparagraf.

Hjemmets formål er å drive sykehjem for personer med demens i Stavanger kommune i bygning på Åsen, Stavanger, og så vidt mulig sikre hjemlige, personlige og varig gode boforhold.

Hjemmets eier er Pleiehjemsforeningen i Rogaland. Det er en privat forening som har sitt sete i Stavanger.

Vår visjon

“Blidensol sykehjem - best i demensomsorg! Vi skaper gode dager”

Våre grunnverdier

- Verdighet, trygghet og respekt.
- Tillit mellom beboer/bruker, pårørende og personale.
- Positiv holdning og samarbeid.
- Profesjonalitet, ansvar og taushetsplikt.

Overordnet målsetning

Ved blidensol sykehjem ønsker vi å legge forholdene best mulig til rette for å opprettholde og fremme livskvalitet hos den enkelte beboer.

Vil medvirke til å:

- Ta vare på og utvikle den enkeltes ressurser.
- Møte deres fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behov.
- Opprettholde den enkeltes identitet.

Dette vil vi arbeide for ved å:

- Arbeide etter “hjelp til selvhjelp” prinsippene og tilrettelegge for meningsfulle aktiviteter for den enkelte beboer.
- Skape et godt miljø for både den enkelte beboer, pårørende og personalet. Miljø er ikke bare de fysiske omgivelser - det er også mennesker.
- Forsøke å sette oss inn i hvordan det er å være den enkelte beboer og vise respekt for den enkelte slik han/hun er og opplever seg selv å være.

www.blidensol.no

