



PÅRØRENDE AVIS
NR 2. 2009

Nr. 2 11. årgang



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

Oversykepleier

Kjære pårørende!



Takk for sist til alle dere som kom på pårørendemøtet i vår! Peisestuen var nesten full, så det var veldig kjekt.

Høstfesten er en fin stund for våre dagsenterbrukere og pasienter. Da blir det flotte dekkede bord. Det legges ned stort arbeid fra vårt hovedkjøkken, frivillighetskoordinator og en del andre medarbeidere for å få til et vellykket arrangement.

Sist juni sendte sosialdirektoratet ut nye retningslinjer vedrørende Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring.

Kjøkkensjef Waljerd og jeg, har fått midler til sykehjemmet til et prosjekt som gjelder nettopp ernæring. Vi vil gjennom undervisning rette fokuset på ernæring hos våre pasienter, og også det estetiske rundt et måltid, som for eksempel borddekking. Personer med demenssykdom har godt utbytte av sansning, og derfor er det viktig at vi gjør måltidene til en feststund. Ulike firma kommer til å hjelpe oss med tips og råd, i tillegg til at vi internt lager en perm til hver gruppe på sykehjemmet med ideer og rettleiding. Vi ønsker også å gå rundt og veilede i avdelingene. Nyttige bøker er også kjøpt inn til hver avdeling.

Vi var også veldig heldige da vi utlyste ny stilling som tilsynslege. Vi fikk mange gode, kvalifiserte søkere deriblant hun som nå er ansatt: Francoise Willems. Hun og Alla Passeniouk er nå våre tilsynsleger. To dyktige kvinner som begge har bl.a. psykiatri som spesialutdanning.

Sykehjemmet har tilbud om frisør, fotpleie og aromaterapi. Dersom det er ønskelig med behandling, er det bare å gi beskjed til primærkontakt eller leder ved avdelingen.

I løpet av november ønsker vi å ha et nytt pårørendemøte. Denne gangen et eget for dagsentret, og et eget for sengepostene. Program kommer!

Har du spørsmål eller forslag til tema på pårørendemøte, eller til neste pårørendeavis, så ta gjerne kontakt med meg.

Med vennlig hilsen

Kristin Aas Nordin.

Oversykepleier

Mailadr. knordin@blidensol.no

Tlf. 51905973

Frivillighetskoordinator.

Sommeren er over for denne gang og nå er høsten her. August og september kan være flotte måneder med mye bra vær, så vi må ikke fortvile.

I januar arrangerte vi gammeldags juletefest. Det var stort oppmøte, blant dem mange barn, akkurat slik vi ønsket oss. Vi hadde kaffe, brus, kaker, allsang og gang rundt juletreet. Gunnar Barstad, Elisabeth Barstad og hennes to barn stod for det musikalske. Uropatroljen var på plass, og det var jammen julenissen også, med gaver til barna. Hver annen mandag kommer Gunnar Barstad på sykehjemmet. Vi har allsang og synger med den stemmen vi har. Gunnar er en allsidig musiker som synger og spiller både trekkspill og piano. Han spiller "gamle svisker" etter stemning og behov, og de som vil danse gjør det. Hver tirsdag er det "velvære på hjul" som gir pasientene våre myk hud og rene negler. Da ruller tralla med manikyrutstyr rundt på avdelingene og gir stell av negler og deilig håndmassage.

Røde Kors trallen kommer en onsdag i måneden og selger hygieneartikler, strømper, snop osv. Dette er et veldig fint tiltak, som alle bør benytte seg av. Røde Kors festene er alltid koselige. Kiwanisklubb henter og bringer våre pasienter. God mat, god underholdning og utlodning er alltid gøy, spesielt hvis man har med seg en gevinst hjem.

Hver annen torsdag er det vaffelsalg og dans. Vi har levende musikk, og jeg tror at alle storkoser seg, enten man danser eller ei.

Torsdag hver 14. dag er det andakt i peisestuen med sokneprest eller diakon fra Hillevåg kirke. De arrangerer også festgudstjenester i kirken med kirkekaffe etterpå, og det er alltid veldig hyggelig å komme i den vakre kirken.



Flere konserter har blitt arrangert det siste halvåret: Irsk musikk - Sputnik - Evelyn Eidsvåg - Svein Tang Wa - Nathalia Hagen - Leif Inge Thormodsæther - Leif Blix og Lars Nygaard - Sveinung Bendiksen og Gro Bratsberg.

Fredagsdans på kveldstid i februar og mai var gøy. Her er det hovedfokus på levende musikk og dans. God mat og god drikke gir dette arrangementet en helt spesiell stemning som bare må oppleves.

Siste fredag i måneden inviterer dagsenteret til en kosestund i peisestuen. Brukere og personalet samarbeider og lager en nydelig fruktsalat som vi virkelig koser oss med. Personalet står for all underholdning, egen pianist, allsang og solosang. Det er en flott avslutning på måneden. Denne dagen får personalet bruke hele seg på jobben!! Theodore Roosevelt, amerikansk president sa disse kloke ord: "Gjør det du kan, med det du har, der hvor du er."

Ukeslutt har vi ca.2 ganger i måneden. Da er det levende musikk og dans i peisestuen. Dette gir god stemning. På Blidensol er pasienter, brukere og personalet glad i å danse og bevege seg. Det er deilig med et påskudd til å få danse på blanke formiddagen.

Vi har vår egen besøkshund på Blidensol sykehjem. Hun heter Enya og er av rasen Bernhard Sennen. I skrivende stund har hun nedkommet med 4 valper, to av hvert kjønn. Det er stor stas når Enya dukker opp, hver onsdag ettermiddag. Hun er spesiell, har et meget godt lynne og går til de pasientene som koser med henne.

Biblioteket leverer bøker jevnlig, og våre pasienter liker veldig godt bildebøker med blomster, vitsebøker og spesielt bøker om katter og hunder.

Vi har vært så heldige å få besøk av flere kor: Kommunekoret - Glad Mix - Norden og Kvalaberg skolekor, og arrangementene har hovedsakelig foregått på ettermiddag og kveld.

Frelsesarmeen møter trofast opp palmesøndag og 1. søndag i advent. Da er det historier fra Bibelen som konkretiserer det kristne budskap, mye sang og musikk og kaffekos for alle i peisestuen. Etterpå går Frelsesarmeen til avdeling E, hvor de spiller og synger for pasientene der.

De frivillige besøk- og turvennene gjør en fantasisk jobb. Vi har fått mange nye via Røde Kors besøkstjeneste. Å få besøk er nesten alltid hyggelig. Alle avdelinger som har besøksvenner setter utrolig pris på dem, forbereder og gleder seg til å se dem, og de er et lyspunkt i hverdagen for pasienter / brukere.

Lions Club, Åsen, er en god samarbeidspartner. De støtter oss med manikyrutstyr, lager bløtkakefest og gir mye glede til Blidensol sykehjem.

I løpet av sommerferieavviklingen har vi forsøkt å opprettholde noen aktiviteter, slik som torsdagsdansen. Ellers har Grødem kirke hatt sommerkonserter med forskjellige musikkformer hver onsdag fra 17. juni til 26. august. Et flott tilbud som spesielt dagsenteret har benyttet seg av.

Åsenlekene 5. august ble en dag på Blidensol med mange aktiviteter sammen med Bergåstjern sykehjem. Natursti, tippekonkurranser, uteaktiviteter, god musikk og god mat. Dette ble en opplevelsesrik dag.

Vi prøver å styrke opplevelsen av nærvær, mening og aktivitet for pasienter og brukere, og hans eller hennes nærmeste familie og venner.

Hilsen
Frivillighetskoordinator
Kirsten Ask.

Avdeling AB.

Dagene går fort i avdelingen, så det betyr at vi har nok aktiviteter å fylle dem med.

20. april var 9 pasienter fra avdelingen på gårdsbesøk hos Randi på Lima. Været var regnfullt og grått, og det var bare +5 grader i lufta. Vi startet med å se på sauer og lam. Beboerne og personalet var med på å gi kopplammene melk. Kopplam er de små lammene som moren ikke kan ta seg av. Vi hadde også en tur i fjøset hvor vi så på oksene. Etter så mange inntrykk var matlysten på topp, og turen gikk derfor rett inn på kjøkkenet. Vi koste oss med gryterett, brød og salat. Etter oppvasken satte vi oss ned med kaffe og god kake som spl. Lydia hadde bakt. Tiden fløy av sted og klokken 14.00 gikk turen mot byen og Blidensol igjen. Alle var mette og trette etter en lang dag. Et gårdsbesøk er så mye mer enn bare å komme ut fra avdelingen. De fleste får vekket til live gode minner fra fortiden.

Våren var i gang og 13. mai holdt hagegruppa på sykehjemmet dugnad for å pynte hagen til 17.mai. En god gjeng fra personalet stilte opp. 14.mai satte vi poteter i bakhagen utenfor avdelingen, og ellers var det mye i kassene og bedet som kom opp fra sist år. Det har også dette året vært mye plommer i hagen, som vi har hentet inn og kost oss med. Litt turgåing har det også blitt tid til.

Avdelingen er veldig glad for de flotte besøksvennene vi har. De tar pasientene ut på spaserturer, de spiller gitar og har tid til gode pratetimer med dem. Noen av leserne våre husker sikkert at vi også har gleden av og ha en besøksvenn på 4 bein med nydelig pels. Enja kommer trofast onsdag ettermiddag med Bjørg, som er eier og hundefører. I sommer da de kom på onsdagsbesøk, var de fleste av beboerne og personalet i hagen da de kom. Bjørg var glad for at vi stekte vafler for Enja liker ikke vafler. Men der tok Bjørg feil! Nystekte vafler falt godt i smak hos Enja. Det var første gang hun spiste det. Vi sender herved en hilsen til kokkene på kjøkkenet med takk for den gode røren!

St.Hansaften ble 9 pasienter med på feiring til Vannassen. Dette ble planlagt i god tid. Vi bestilte husets buss slik at pasientene slapp å gå, mens de i rullestol ble trillet bort. Vi dro kl. 17.00 og var hjemme igjen kl 20.45. Da hadde vi kost oss med pølser, brus, kaker og kaffe. Det var brødrene Klementsens som sto for underholdningen, og de klarte å få med både små og store i en fin St.Hansfeiring. Kvalaberg skolekorps sto for dette arrangementet og underholdt med fin musikk. Alle hadde en trivelig kveld og været kunne ikke vært bedre om vi hadde bestilt det.

På regnfulle dager holdt vi på med litt kryssord og sangstunder rundt i avdelingen. Ellers jobbes det med albumene til alle beboerne. Disse finnes på stuen Er du på besøk så ta en titt i de. Torsdagene er ofte flesteparten av pasientene på dans. Det kan bli litt trangt om plassen på dansegulvet, men stemningen er på topp med god musikk, kaffe og vafler. I sommer var det lite dans pga. ferieavviklingen.

I juli ble bærene i bakhagen modne. I ledige stunder var personalet og pasientene ute og plukket rips, solbær og plommer. Disse ble levert til kjøkkenet som saftet og syltet. På denne måten blir sommeren trukket med inn i høsten. En flott augustdag ble noen av potetene vi satte i mai, tatt opp. De ble vasket og kokt i avdelingen og brukt til middag. Størrelsen varierte, men smaken var god. De siste potetene ble tatt opp i et flott høstvær tidlig i september, og det ble også tid til en is i det fine været. Potetene smakte ypperlig til fiskebollene vi hadde til middag.

Høsten er kommet. De to epletrærne vi har i hagen bærer også i år mye frukt. Eplene blir plukket og noen spises i avdelingen, mens resten bringes til hovedkjøkkenet. Her lager de deilige eplekaker av dem til ettermiddagskaffen.

HØSTTANKER

Tunge skyer, kanskje regn
kald vind rundt hushjørnene er et dårlig tegn
la oss bruke mørke kvelder til innekos,
mens vi teller måneder til en ny vår

Hilsen avdeling A/B
v/Randi Lima

En hilsen fra personalet på ab satt i pennen av Randi Lima



AVDELING C

Vi har nå kommet til oktober. Sommeren har ikke vært så varm og fin som i fjor, men vi er glade i hagen vår og alle liker å være der. Rusle rundt og se på blomstene, spise bær eller høste epler.

Det har vært mye fin underholdning hele sommeren, med sang og dans. Åsenlekene var en stor dag, med mange besøkende fra Bergåstjern sykehjem, med leker og god mat.



En stor takk til våre besøksvenner, det er alltid så hyggelig når de er her! Noen er glade for å gå en tur, eller bare en å prate med.

Enya har vært her med valpene sine! De var nydelige!

Nå er nettopp Eldres Uke over, og det har vært underholdning hver dag. Det begynte med kakekonkurranse for alle avdelinger på mandag 28.09.09. Vi her på avdeling C vant, delt 1 plass mellom CII og CIII. Etterpå koste alle seg med mange gode kaker.

Eldres uke ble avsluttet på fredag 02.10.09 med høstfest! Øyvind Vatland underholdt og har skrevet en helt ny sang til oss. Blidensol sangen!

Kjøkkenet hadde laget en nydelig middag, lammestek m/fløtegratinerte poteter, og til kaffe hadde vi Brownies pyntet med ripsbær. En flott kos til en flott anledning.

Vi har sunget og danset, spilt spill- etter hver enkelt sitt ønske og behov. Vårt serviceinnstilte personale tar vare på og utvikler den enkeltes ressurser. Dette medfører at våre pasienter har et trivelig og trygt miljø. På avdeling C tror vi at miljø ikke bare er omgivelser, men det er også menneskene.

HER SYNES VI HUMOR OG GODT HUMØR ER VIKTIG!!!

Noen ord fra forsterket skjermet avdeling

Nå har høsten kommet. Det er kaldere og surere i været.

Her oppe på sterkavdelingen går livet som før. Det er ikke de helt store aktivitetene som foregår, men det er mer disse ”stundene” som vi bruker med våre beboere. Det er de som blir viktige her. Det at personalet setter seg ned sammen med beboerne våre, har stor betydning. Ikke bare det å sette seg ned, men å sette seg ned med ”hele seg”. En skal ikke sitte som om en snart skal opp igjen av stolen. Våre beboere er svært vare for ”stress”. Derfor er ro så uendelig viktig!

Det å være 100% oppmerksomme mot våre beboere, en lett samtale i en gruppe på 2 eller 3 i kjøkkenkroken med en god kopp kaffe – det er det som betyr noe. Det å dempe på alt ”surret” rundt dem, la avdelingen bære preg av en god stillhet med ikke altfor mange inntrykk, det er en god terapi i det daglige. Kanskje se på et naturprogram på TV, eller et sportsprogram for de som synes det er greit. Ellers står TV’en lite på i avdelingen.

For de av våre beboere som blir slitne av å være i et fellesmiljø, kan ofte en god prat eller bare det å være stille tilstede sammen med dem inne på rommet deres være nok.. Kanskje se på noen bilder fra før i tiden, lytte til beboer og nikke. Det er ikke alltid vi forstår alt som blir sagt fra våre beboere, men et vennlig smil og et nikk og full tilstedeværelse fra vår side, kan oppleves som svært godt for dem. Det at de opplever å få en bekreftelse på sin person. Det hender en biltur kan være tingen, eller en tur rundt ”Vannassen” for de sprekeste. I hovedsak må vi ta ting som de kommer oppe hos oss. Vi har et ganske ”utvidet” aktivitetsbegrep, der også det å bare sitte sammen og ha en god ”stund”, blir en verdifull aktivitet for beboerne i det daglige.

Fremdeles har vi vel det største kaffebudsjettet på Blidensol? ☺



Med vennlig hilsen personalet på avd. D.

AVDELING E



Nå kan vi vel trygt si at sommeren er forbi og vi forbereder oss på mye innendørs høstkos.

Når vi ser tilbake på sommeren, så er vel konklusjonen at første halvdel var den desidert fineste værmessig. Men om været betyr mye, så betyr det ikke alt.

Vi har vært på mange kjekke turer. Vi har spasert, og vi har benyttet Blidensolbussen.

Noe av det vi kan trekke frem er tur til Vistestranden. Vi kjøpte is, vasset i sjøen og hadde med oss te og kjeks. Litt

vannkrig ble det også. Vi har vært på fisketur ved Hafrsfjord. Vi fant et fint sted med bord og benker. Det var nydelig vær og vi storkoste oss. Vi fikk opp en liten fisk, men fant ut at det var best å la den vokse litt til. Vi fikk også en ål på kroken, men den datt heldigvis av☺

Vi har også tatt bussen inn til Stavanger sentrum. Bl.a. når sandvolleyballen var. Da satt vi på en uterestaurant og de som ville hadde seg en halvliter eller to. Etterpå kjøpte vi is, før vi tok bussen tilbake.

Ellers har vi brukt turområdet rundt Vannassen flittig, og vi har også gått lange turer i Sørmarka og rundt Mosvannet.

Vi har vært så heldige å ha flere kjekke besøksvenner som har kommet til oss forskjellige dager i uken. Disse har også hatt pasienter med seg på tur. Dette blir veldig satt pris på.

Takket være vår flinke frivillighetskoordinator, Kirsten Ask, har det også vært mange kjekke aktiviteter å delta i her på huset. Vi er fortsatt veldig glad i å danse, og det har ikke vært mangel på anledninger. Der hvor Kirsten selv ikke har kunnet være til stede, har dagsenteret stort sett trødd til og tatt ansvar. Kjempebra! Dagsenteret har dessuten tatt initiativ til å lage til et arrangement i peisestuen, siste fredag i hver måned. Da lager de noe godt å spise og det er mye sang og musikk. Kjempekoselig!

Også sansehagen har vært flittig brukt i sommer. Vi har spilt fotball, badminton og boccia.

Vi har også spist masse jordbær som vi har sådd og høstet selv. De var gode de!! Vi har grillet, og tidvis bare sittet ute i solen og pratet og kost oss. Vi kjøpte også en bærbar cd spiller, slik at vi kunne ha litt musikk.

Alt i alt kan vi konkludere med en fin sommer.

Mvh. oss på avdeling E.

Dagsenter

Kjære Pårørende!

Stavanger, september –09.

Sommeren er dessverre på hell. Snart skal vi kose oss inne i en varm stue og nyte vakre høstdager ute. Uansett vær, skal vi ha fine dager sammen med brukerne våre.

Vår og sommer forløp veldig fint i år. Vi var mye ute, selv om det var nokså skiftende vær, spesielt i juli. Sansenhagen ble brukt flittig, og våre kjære frivillige var - og er - flinke til å gå tur med brukerne. Vi har reist litt ut på turer med bussen vår, og 28.april var vi så heldige at vi fikk dra på gårdsbesøk til Randi, som er ansatt på avd. AB. Vi fikk bl.a sett de nye lammene, og matet de morløse med tåteflaske! Etterpå fikk vi deilig hjemmebakt gjærbakst på terrassen til Randi i et fantastisk vær.

Det ble tett "festing" i juni. ☺ 17.juni dro vi ut på vår tradisjonelle sommermiddag, og også i år hadde vi valgt Sola Strandhotell til denne anledningen. Det er vakre og rolige omgivelser der, både ute og inne, noe som er veldig bra for våre brukere, og ikke minst er maten og servicen svært god.

Dagen etter var det sommerfest på sykehjemmet. Det var levende musikk til dansen, og det ble servert ekstra god mat.

Kveldsdansen hver tredje måned går sin gang, og både ansatte, beboere, brukere og ikke minst pårørende ser ut til å kose seg. Det blir servert nydelige smørbrød med kaffe/te, og det kan kjøpes både vin og konjakk/likør for en billig penge. Neste kveldsdans går av stabelen fredag 25.september kl.19.00. Da håper vi det kommer mange.

I løpet av sommeren har Grødem Kirke igjen tilbudt fine konserter hver onsdag. Vi har vært tilstede på en del av disse. Vi er selektive og deltar bare på de konsertene hvor vi vet at musikken er behagelig og ikke for støyende. Støy skaper bare uro i kroppen for brukerne våre.

Vaulen badeplass ble besøkt en fin sommerdag i juni, og is var en naturlig ingrediens i den utflukten. Alle lydene av glade mennesker på en badeplass, og det deilige været kan virke svært avslappende, og det gjelder naturligvis også for våre brukere. Vi kunne se at de nøt dagen.

Bowlingen har vi "lagt på is" litt nå, da det ikke er nok brukere til å være med på denne aktiviteten. I stedet har vi i høst planer om å sette i gang "kino" i peisestuen 1 –2 ganger pr. måned for brukerne våre. Da er det viktig å finne frem til filmer som interesserer brukergruppen vår.

Bingoen er fortsatt veldig populær. Brukerne er svært ivrige i spillet, og det vanker koselige premier.

Vår månedlige invitasjon av sykehjemmet til allsang og kosestund i peisestua, ser ut til å slå an. Vi kommer i gang igjen torsdag 24.september etter en pause pga. sommerferieavviklingen. Nå gjelder det bare at Ragnhild og Anita setter sammen et godt repertoar. ☺ Det er viktig at brukerne får lyst til å synge med. Vi gleder oss!

Som alltid ønsker vi godt samarbeid med dere pårørende, og vi synes at vi har det. ☺ Vi oppfordrer dere likevel til å kontakte oss når dere måtte ønske.

Vi snakkes!

Med vennlig hilsen personalet på dagsenteret.

HOVEDKJØKKENET

Her på kjøkkenet har vi hatt en fin sommer. Den 18. juni hadde vi sommerfest i peisestua, og menyen bestod av rømmegrøt, risengrøt og spekemat.

Også dette året har vi saftet og syltet med bær, som vi har fått av pårørende. Vi har også plukket bær i egen hage, hvor en del av pasientene har vært med. I løpet av høsten har vi hatt vår tradisjonelle kakekonkurranse, tidligere med eplekaker, men denne gangen valgfri kake. Avdeling C. var flinke og gikk av med seieren.

I august fikk vi en ny lærling, Lovise, som vi gleder oss til å ha i to år.

Torsdag den 1. oktober hadde vi høstfest for hele huset. Menyene denne gang bestod av lammestek med fløtegratinerte poteter og brownieskake med ripspynt til dessert. Alle spiste meget godt.

Nå nærmer julen seg med stormskritt. Vi vet det blir en travel tid, men det er også en veldig koselig periode på året. Det er en tradisjonsrik tid, og vi på kjøkkenet følger opp dette med mange gode juleretter og kakeslag.

Her kommer en oppskrift på deilig høstmat:



HØSTGRYTE

med grønnsaker og smørstekt sopp (til 4 personer)

ca 800 gr kjøtt uten ben fra rein eller elg
smør til bruning
2 ss hvetemel
6-7 dl kraft (viltfond fra glass)
salt, grovmalt pepper
4 knuste enebær
1-2 ss frisk timian eller 1 ½ ts tørket
2 løk
2 gulrøtter
2 persillerøtter
½ selleri-rot
2-3 dl seterrømme
1-2 ss snøfriskost med enebær
skogsopp
smør til steking
finhakket persille

Skjær kjøttet i litt store terninger og vend dem i hvetemel.

Brun dem godt i smør i en vid gryte.

Hell over kraft (evt vann) slik at det står $\frac{3}{4}$ opp på kjøttet.

Tilsett salt, grovmalt pepper, knuste enebær og timian.

Kok opp og la trekke til kjøttet er mørt, ca 45 min.

(Trekketiden er avhengig av hva slags stykningsdeler som blir brukt. Kjøtt fra forpart trenger lenger tid enn kjøtt fra bakpart).

Skjær grønnsakene i biter, legg dem i gryten og kok opp.

Tilsett rømme og la trekke til grønnsakene er møre (15-20 min)

Smak til med snøfrisk, salt og pepper.

Er sausen tynn, jevnes den med litt maisenna utrørt i kaldt vann.

Smørstek skogsoppen mens gryten trekker.

Dryss over rikelig med sopp og finhakket persille v/servering.

Kokte mandelpoteter eller hjemmelaget potetmos smaker godt ved siden av.

Tips: Snøfrisk kan erstattes med et par skiver brunost,

2 ss rognebærgele eller solbærsaft.

Lykke til!

Hilsen oss på kjøkkenet

Blidensol sykehjem
Brattåsveien 12
4016 Stavanger

REDAKTØR

Oversykepleier Kristin Aas Nordin

tlf 51 90 59 73

E-post: knordin@blidensol.no



www.blidensol.no

