



PÅRØRENDE AVIS
NR 1. 2010

Nr. 1 12. årgang



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

Blidensol Sykehjem er blitt godkjent som et miljøfyrtårn, og kan med stolthet bruke miljøfyrtårn logoen.



Miljøfyrtårn®



Kjære pårørende!

Etter en fredfull og god julefeiring, ser vi frem til nytt år med blanke ark og mange nye muligheter!

2009 har vært et spennende år med mange utfordringer, både når det gjelder faglige tema og driftsmessige forhold, og da spesielt relatert til å rekruttere og beholde ansatte. Det andre store temaet, har vært angående ny driftsavtale/leieavtale med Stavanger kommune. Dette har hatt stort fokus både i ledergruppen / avdelingene, men også i driftstyret.

Oppfølging av ABI har også i 2009 hatt stor oppmerksomhet. Avdelingene har fulgt tett opp og sendt endringsmeldinger og oppdaterte pleieplaner, slik at vi har hatt en positiv utvikling når det gjelder inntektsgrunnlaget som ABI medfører. Der har personalet gjort en kjempejobb, og en vil prioritere dette viktige arbeid videre inn i 2010.

En har i løpet av 2009 jobbet videre med miljøfyrtårnprosjekt, som har vært en spennende prosess. Vi har hatt en positiv utvikling på mange felt, men spesielt innen området avfallsortering og tørt renhold, har det skjedd mye. Blidensol ble sertifisert i november 2009, og venter nå bare på "Fyrtårn-diplomet" som et endelig bevis på vårt miljøarbeid!

Drifts-/leieavtalen er nå klar for signering etter 5 års forhandlinger. Ut fra dagens pasientsammensetning, kommer Blidensol gunstig ut, og vil få bedre rammebetingelser. Selv om forhandlingene har tatt lang tid, har det vært viktig å få ressurser til en bedre nattbemanning og muligheter til økt intern /ekstern kompetansespredning. Når ABI inntektene har stabilisert seg, ser en muligheter for en viss bemanningsøkning for å sikre at pasientene som krever ekstra tett oppfølging, får et best mulig tilbud.

Angående dagtilbud for yngre personer med demens, som er vedtatt i omsorg 2025, så er Stavanger kommune positivt innstilt på å etablere 4 plasser, men en har foreløpig ikke funnet penger til driften. Behovet er klart tilstede, og en vil kartlegge behovet frem til det skal behandles politisk i april måned. En har også hatt møte med kommunen for å utrede mulighetene for utredningsplasser, men dette er enda ikke avklart.

Ta kontakt dersom dere har spørsmål!

Med vennlig hilsen
Geir Andersen
Daglig leder

Frivillighetskoordinator. Stavanger januar 2010.



I skrivende stund har vi et flott vintervær, masse snø og vindstille. På Breiavannet og Stokkavannet går både store og små på skøyter og får virkelig brukt vintersportsutstyret sitt.

Aktivitetsnivået her på Blidensol sykehjem har vært høyt i høst / vinter 2009. I august gikk Åsenlekene av stabelen. Det er et samarbeid mellom vårt sykehjem og Bergåstjern sykehjem og bydelsutvalget i Hillevåg. Lekene foregår i hagen vår, og pasientene på Bergåstjern får være sammen med våre pasienter/ brukere, og personalet får hilse på hverandre og være sammen på en uformell måte. Masse aktiviteter, god mat og god musikk hører med. På en dag som denne er vi helt avhengig av hjelp fra Frivilligsentralen som gjør en kjempejobb.

Vi liker å danse og bevege oss til levende musikk, så den aktiviteten har vi så ofte vi kan. Allsang arrangeres hver 14.dag, og Gunnar Barstad står for det musikalske. Han spiller alltid noen gamle gode "svisker" som aldri går av moten.

I september inviterte GE- money bank pasientene våre til en svært vellykket eldredag. Vi ble tatt imot som kongelige, og ble servert alt hva hjerte og mage begjærer. Masse underholdning, musikk og dans - det var virkelig en helaften.

Våre besøksvenner gjør en fantastisk jobb. Noen går med Røde Kors salgstralle, andre er turvenner og noen liker å prate med beboere/brukere, spille ulike spill eller drive med høytlesing. De beriker våre pasienters hverdag.

Eldres uke i oktober måned var koselig, med konserter, høstfest og aktiviteter både på formiddag og ettermiddag.

I november var det dekket med hvit duk og deilig mat på Røde Kors huset. De hentet og kjørte oss vel hjem etter en utrolig flott høstfest. Det er gøy når noe skjer på ettermiddag / kveld også.

Pasientene / brukerne synes det er ekstra morsomt når barn kommer og opptrer. Vi hadde besøk av Kvalaberg skolekor i november. 35 ernergeriske barn, som imponerte stort med sin flotte sangglede.

1. søndag i advent kom som alltid Frelsesarmeen på besøk. Da tennes det første lys og vi har en hyggelig adventstund hvor vi drikker kaffe og får litt å bite i. Vi fikk også besøk av en skjønn liten Lucia, og hun sang med en kraftig flott stemme. Da var det trangt om plassen i peisestuen.

I desember skjedde det mye, og vi fikk bl.a besøk av et dukketeater. Det var spesielt og annerledes, men ble tatt veldig godt imot.

Adventgudstjenesten i Hillevåg kirke er alltid veldig koselig med kirkekafe etterpå.



Vi var ca 30 stykker som dro til Byrkjedalstunet for å spise julemiddag. Stor buss ble bestilt, og vi var overveldet av den flotte naturen på kjøreturen. Vi ble tatt godt imot og ført inn i Gløppehallen hvor historier om hulder ble fortalt. Julesanger ble sunget og det lød kjempeflott i den flotte akustikken i hallen. Vidunderlig god mat og dessert ble fortært og så gikk vi på handletur for å kjøpe lys og litt gaver. Så mange nisser, engler og lys har jeg aldri sett før.

Frelsesarmeens barnehage kom på besøk 10. desember. De hadde pyntet seg med Luciadrakter og tilhørende lys på hodet og i handa til Luciasangen, som de fremførte. De var så flinke. Etterpå gikk de til avdeling for yngre personer med demens, hvor de fikk lage og spise pepperkaker. Tilbakemeldingen fra store og små var at de snart ville komme tilbake.

Juletreffesten 7. januar i år, samlet mange mennesker. God gammeldags juletreffest med kaffe og kaker, og brus til barna. God underholdning, juleutlodning, gang rundt juletreet og nissen som kom på besøk, laget en flott ramme om arrangementet. Når det på toppen av det hele var masse snø utenfor, koste vi oss veldig innendørs, både pasienter, pårørende, personal, barn, barnebarn og olderbarn.

Jeg håper at alle har hatt Gode Dager på Blidensol sykehjem det siste halvår.

Med vennlig hilsen
Kirsten Ask.

PERSONALET PÅ AVD. AB ØNSKER ALLE PÅRØRENDE ET GODT NYTTÅR.



Vi har hatt en trivelig jule- og nyttårshelg med mye god mat og godt drikke. Vi dekket langbord på gruppe 1, og hadde felles middag der for alle gruppene i avdelingen. Menyen var pinnekjøtt og riskrem på julaften, og røkt svinekam og karamellpudding på nyttårsaften. Og sist, men ikke minst, fikk de flotte julekakene fra kjøkkenet stå framme hele høytiden, til glede for alle!

I adventstiden koste vi oss med pakkekalender, og alle beboerne fikk tre pakker hver. Det syntes de var koselig.

Vi har hatt mange aktiviteter i løpet av høsten. Besøk i Bekkefaret Bydelshus, hvor vi hørte på både barnekor og Sjømannsforeningens mannskor.



Vellykket tur til Byrkjedalstunet for hele Blidensol, 47 personer med beboere og personalet. God julemat – pinnekjøtt, ribbe og riskrem til dessert. Markedsansvarlig tok oss med i Gloppehallen og fortalte oss om hulder. Hun sang en julesang, og hadde en fantastisk stemme som alle kunne bli rørt av. Buss fra Stavanger Taxi gjorde turen lettvent med rullestoler. Vi ser frem til liknende turer i fremtiden.

12.januar hadde vi besøk av barn og ungdom fra Rogaland Teater. De underholdt med diverse innslag fra Ajax. De var veldig flinke, og beboerne koste seg.

Etter en lang vinter, ser vi nå frem til våren.

Hilsen fra avd. AB

Rapport fra AVD. C

Ja, nu er vi kommet til slutten av januar, og vi nærmer oss første vårdag som er 2.februar. Det ser ikke slik ut når vi tar en titt ut av vinduet.

Julen gikk strålende på avdelingen. Vi hadde en veldig koselig juletrefest for alle pasientene og pleierne. En stor takk fra avd.C til kjøkkenet og sevicemedarbeiderne som steller dette i stand.

Vi vil også takke besøkshunden Enya med datter og eier. De fleste pasientene liker hundene svært godt.

Snøen og glattå har satt en stopper for turer ut i hagen og i nærmiljøet. Vi har derfor kost oss mye inne med sang og musikk, ukeblader, spørrebøker og dans m.m.

Svineinfluensaen, som vi fryktet så sterkt på forhånd, gikk glatt forbi oss.

Mange pårørende kommer og tar sine nærmeste med på underholdning. Vi ser at pasientene setter stor pris på det.



Alle ser nå frem til vår og sommer, og venter på at blomster og trær skal spire og gro. Skal bli godt å få komme ut i hagen igjen og sitte og kose oss med fuglesang.

Husk at:

”Glede i hjertet gir god helse. Mismot tærer på marg og bein.”
Vi ser frem mot en strålende **VÅR**.



Tussilago Farfara.
Denne hestehoven klamret seg fast midt i fjellveggen.
Karrige kår for ei lita sol...
Det aller første vårtegn...
Tenker tilbake på korte stilker plukket med små barnehender,... og små soler i et eggeglass.

Med vennlig hilsen personalet på avd. C.

Noen ord fra forsterket skjermet avdeling

Nå er det midten av januar og det har vært en bitende kald tid ute.

Her oppe på sterkavdelingen går livet som før. I løpet av høsten /juletider har vi fått flere nye beboere. Noen har flyttet fra avdelingen, og det har vært noen dødsfall. Det er alltid trist og leit å miste beboere - beboere vi har blitt svært glade i - som har satt sin spesielle "farge" på avdelingen. Nå er vi i gang med "bli kjent" periode med nye beboere.

Julen har vært fredelig med små "oaser" i løpet av dagen, med småkakespising, noe prat om julen/minner, kaffe og kos i små grupper. God 1:1 kontakt beboer/personal i fredelige "kroker" på avdelingen eller på beboerrom, har det også vært.

Noen er mer opptatt av julen enn andre, og for dem har vi vært med og pyntet koselige julerom. For enkelte betyr det ekstra mye med lys, engler og bilder.

Nå venter vi alle på våren og lysere tider. Et par av beboerne liker å gå lengre turer, kanskje rundt "vannassen", men vi får vente til snøen og isen har smeltet.

Som vi har skrevet før i pårørendeavisen, er det viktig at personalet setter seg ned sammen med beboerne og da **setter seg ned med "hele seg"**. Våre beboere er svært vare for "stress". Derfor er dette så uendelig viktig ! Det gjelder også dette med **"full tilstedeværelse"** (oppmerksomt nærvær) fra vår side .

I vinter har vi valgt å "dele" avdelingen i to med fire beboere i hver del, siden vi har fått nye beboere som ennå er mer "sårbare" enn dem vi har fra før.

Mye av hverdagen her oppe er en god prat eller bare være stille tilstede sammen, kanskje se på noen bilder, bare lytte og nikke .

Fremdeles har vi vel det største kaffebudsjettet på Blidensol ?

Hilsen fra avdeling E.

Vinteren har vært vakker og annerledes, vi har hatt snø og kulde lengre enn hva noen av oss Stavangerborgere er vant til. Den største utfordringen var det glatte føret, for vi ville ut på tur selv om gradestokken viste flere minus og det var glatt. Et tips til alle dere lesere er at pigger fra Clas Ohlson helt topp.



De frivillige er viktige bidragsytere til trivselen hos våre pasienter. Ord strekker ikke til for å beskrive vår takknemlighet. Det er spesielt en frivillig som jeg særskilt vil takke, og det er Monica. Hun stiller opp på vår avdeling hver dag fra mandag til torsdag 08.30 til 14.00. Fra alle oss på avdelingen, tusen takk Monica for din fantastiske innsats, ditt gode humør og for at du bryr deg om menneskene rundt deg.



Vår trofaste servicemedarbeider har vært borte i en lengre sykemelding. Dette har spesielt medført til at vi har hatt utfordringer i forbindelse med renhold. Nå er denne fantastiske damen med navnet Trixi tilbake igjen, og jeg er ganske sikker på at de problemene vi har hatt med renholdet vil forsvinne som dugg for solen. Dessuten vil vi få tilbake det fantastiske frokostbordet. Her er hver frokost en fest, der god mat og glede er sentralt.

Personalet på avdeling E strekker seg langt for å ivareta den enkeltes mulighet til å foreta selvstendige valg, og oppleve gode øyeblikk i hverdagen. Tilbakemelding fra dere pårørende og pasienter, både med ros og kritikk, er viktig for oss. En slik tilbakemelding gir oss mulighet til å fortsette med det dere mener er bra, og endre på det dere mener er mindre bra.

Foran oss ligger år 2010 og hva dette året bringer, vet ingen. Det jeg vet med sikkerhet er at avdelingen vil jobbe for å oppnå sykehjemmets visjon "Best i demensomsorg. Vi skaper gode dager". Livsglede og mennesker må stå sentralt på vår avdeling. Omtanke og nærhet er en forutsetning for en trygg og god hverdag med opplevelse av mestring og gode øyeblikk.

Det er alltid en sunn konkurranse mellom de to spesialavdelingene avdeling E og avdeling D. Vi har lagt merke til at avdeling D tror at de har det største kaffebudsjettet. Etter en samtale med kjøkkensjef, kan jeg bekrefte at avdeling E **har** det største kaffebudsjettet. Det er en liten seier for oss, men dog en seier 😊

BREV FRA DAGSENTERET

Kjære pårørende,

Vi er godt i gang med det nye året og vil få ønske dere alle et helsebringende, fremgangsrikt og godt nyttår!

På dagsenteret går alt sin vante gang igjen, etter en desembermåned med mange aktiviteter utenom våre vanlige rutineaktiviteter. Det har vært positivt, men også ganske krevende for både brukere og ansatte. Alt i alt har vi kost oss med mange sosiale arrangement som julemiddag på Sola Strand Hotell, julefest i peisestua, konserter, diverse forberedelser til jul i avdelingen - som pynting, baking og tillaging av sursild - besøk av sykehjemsledelsen med servering av våre selvproduserte julegodter, Gudstjeneste i Hillevåg Kirke og andre sosiale sammenkomster. Det er veldig hyggelig mens alt står på, men også godt når alt er vel overstått.

Vi hadde vårt årlige pårørendemøte 17.november, og det ble svært vellykket synes vi selv. Det var som vanlig meget godt oppmøte. Oversykepleier Kristin Aas Nordin stilte som alltid velvillig opp med sitt nærvær og sin gode informasjon, og kjøkkenet hadde bidratt med deilige smørbrød. Det er veldig nyttig å få truffet hverandre – personale og brukernes pårørende – for gjensidig informasjon. Det vil forhåpentligvis bidra til en trygghet for begge parter som igjen fører til en best mulig oppfølging av brukeren. Det er i alle fall et av hovedmålene med et pårørendemøte. Vi hadde som alltid en lynutlodning som resulterte i kr.2.080,- , noe vi synes er et fantastisk resultat! Det kommer godt med når vi planlegger aktiviteter for brukerne utover året. Det er ikke så mye midler til dette utenom.

Vinteren har vært uvanlig lang og kald, og vi har derfor holdt oss innendørs. Det har fungert godt. Stuen vår er hjemmekoselig, og brukerne ser ut til å gjenkjenne sine omgivelser og virker trygge. Dette beror på god skilting, stabilt personale og tett oppfølging på dagsenteret vårt. Våre frivillige bidrar også med god hjelp, og det setter vi stort pris på.



Nå ser vi frem til våren, og med den lengre, lysere og varmere dager. ☺

På gjenhør til høsten!

Med vennlig hilsen oss på Dagsenteret.

HOVEDKJØKKENET

Her på kjøkkenet har vi hatt en travel, men koselig førjulstid.

17. desember hadde vi julefest. En koselig dag, der vi serverte risengrynsgrøt og en forsmak på julekaken.

Som vanlig hadde vi laget mange sorter småkaker og konfekt til jul. Av andre ting vi lager kan nevnes bl.a flere sorter sild, lammerull og sylta laks.

Det var veldig kjekt å gå rundt på gruppene med mattrallen på julaften. Masse gode tilbakemeldinger, som vi setter stor pris på. På ettermiddagen ble det servert pinnekjøtt med kålrotstappe.

Like kjekt var det å gå rundt på gruppene på nyttårsaften med all den gode maten. På ettermiddagen ble det da servert røkt svinekam. Beboerne har fått mye godt, både middager, desserter og kaker i jula.

Nå er det godt å komme tilbake til hverdagen igjen for oss alle.



Her kommer en oppskrift på deilig gulrotkake:

320 g raspet gulrot
230 g hvetemel
330 g sukker
4 egg
2,3 dl olje
50 min. ved 150 grader
2 ts bakepulver

Stekes 45-

2 ts natron
2 ts kanel
¼ ts salt
120 g hakkede nøtter

Pisk sukker + olje. Tilsett egg og visp godt. Tilsett gulrøtter og det tørre.

Krem:

170 g Philadelphiaost
170 g melis
1 ½ ss meierismør (melange)
½ ts vaniljesukker

Rør smør og melis godt. Bland resten til slutt. Has oppå kaken. Kaken blir mer saftig av å stå et par dager.

LYKKE TIL!!

Hilsen ”kjøkkenjentene”

Blidensol sykehjem
Brattåsveien 12
4016 Stavanger

REDAKTØR

Oversykepleier Kristin Aas Nordin

tlf 51 90 59 73

E-post: knordin@blidensol.no



www.blidensol.no

