



Helse

Fagtidsskrift for Helsefagarbeidere i Delta

fagarbeideren



Her er mennene som konkurrerer om å bli helsefagarbeidere



Spiller dataspill i arbeidstiden
Kan dataspill i arbeidstiden gjøre ansatte innenfor helse og omsorg til bedre hjelpere for beboere og pasienter?

SIDE 20



Uten filter på sosiale medier
Stadig mer sosial omgang foregår over internett. Det gjelder for utviklingshemmede, akkurat som for resten av befolkningen. Sosiale medier gir nye arenaer for å komme i kontakt med mennesker, men øker samtidig risiko for sosiale overtramp.

SIDE 28

VITALmaxx

SHIATSU massasjebelte med varme

To innebygde massasjeelementer ("fingre") løser opp spenninger i skuldre, nakke, rygg, hofter eller lår med sin roterende bevegelse. Blodsirkulasjonen økes, noe som vil ha en helbredende effekt - også i kroppens dypere lag. Apparatets to armslynger kan brukes til å hvile armene eller øke massasjeintensiteten. Passer for kvinner og menn i alle aldre som har problemer med stress og verkende muskler, eller som bare vil ha en god og avslappende massasje.

- To valgfrie massasjeretninger
- Varmebehandling slås på/av med ett trykk
- Hudvennlig kunstskinn
- Ledningslengde ca. 210 cm
- Strømadapter 100-240V
- Norsk bruksanvisning

Kun

899,-



Kun

899,-

SHIATSU fotmassasje med varme

Unn deg en deilig fotmassasje mot oppsvulmede og ømme føtter. Velgjørende etter en dag med mye ståing, gåing eller sitting! Reduserer stress og ubehag og øker blodsirkulasjonen.

Fire roterende massasjeheader til hver fot gir en grundig stimulering av føttens akupressurpunkter. To massasjeretninger for varierte massasjeopplevelser.



- Stimulerende fotmassasje
- Valgfri varmefunksjon
- Behagelig fløyelsstoff inni
- Slitesterkt kunstskinn utenpå
- Praktisk fjernkontroll medfølger
- Strømadapter 100-240V
- Norsk bruksanvisning



Enkel bestilling – rask levering!
www.powermaxx.no Tlf: 38 26 45 52

POWERMAXX

Intenst, tøft og selvutviklende å bli helsefagarbeider

Lurer du på hva en helserekruitt er? Sjansen blir stadig større for at du møter en på din arbeidsplass. Siden 2015 er totalt 900 helserekruitter sendt ut til norske helse- og omsorgsinstitusjoner, og antallet har økt for hvert år.

En helserekruitt gjennomgår en utprøvningsperiode over tolv uker. Slik finner de selv ut om de trives i yrket, og arbeidsgiver måler egnethet. Ikke alle helserekruitter får studieplasser. Det skjerper og motiverer for å prestere.

Det landsomfattende prosjektet Menn i helse framstår som en en suksess på begge fronter. Arbeidsledige som viser at de duger og er motivert får ny yrkeskarriere, og kvinnedominerte arbeidsplasser får flere menn. Vi vet at det er tøft å jobbe i helse- og omsorgssektoren. Det er et yrke med mange fysiske og psykiske påkjenninger, men er det tøft på macho-måten?

Ja, i følge Menn i helse som spør om du er mann nok til å jobbe i sektoren. Karene jeg møtte på Kick off i Tønsberg brukte sterke ord når de beskrev jobb-erfaringene så langt: Intenst, skummelt og konfronterende, men mest av alt givende å komme så nært på andre mennesker og få utgjøre en forskjell i andres liv.

Mann eller kvinne. I bunn og grunn er omsorgen som gis den samme, i følge de vi har snakket med til denne utgaven, men det spiller likevel en stor rolle å få jevnere kjønnsbalanse i sektoren. Først og fremst for brukerne, men også for miljøet på arbeidsplassen.

Ann Beate Grasdalen, redaktør

INNHold

- 4 Småstoff
- 5 Bidra lokalt til at de eldre får enda bedre liv
- 6 Mann nok for helsesektoren
- 11 Gir kvinner og menn ulik omsorg?
- 12 - Vet du hva et skyllerom er?
- Ja - Flott! Da starter vi her
- 14 Veilederen:- Menn kan skape en annen kjemi
- 16 Kan dataspill i arbeidstiden gjøre deg til en bedre hjelper?
- 20 Nordisk mesterskap i Nydalen
- 22 Stor interesse for den første nasjonale lærerkonferansen i helsearbeiderfaget
- 24 - Medarbeiderdrevet innovasjon utvikler både tjenestene og de ansatte
- 26 Helsefagarbeider i spissen
For nyskapende ernæringsprosjekt
- 30 Uten filter på sosiale medier
- 34 - Ikke glem småpratene
Alle trenger å bli sett

KONTAKTINFO REDAKSJONEN:

Tips oss gjerne om store og små saker!
post@helsefagarbeidere.no



ANN BEATE GRASDALEN
redaktør
ann.beate.grasdalen@helsefagarbeidere.no



CAROLINE REGINE ARNESEN
Delta ung representant
caroline.arnesen@helsefagarbeidere.no



ULF BORTHEN
fagjournalist
ulf.borthen@helsefagarbeidere.no



ANNE C. ERIKSEN
fotograf
aceriksen@gmail.com



SVEIN OLAV TØNDEL
styrerepresentant
seven@helsefagarbeidere.no



www.helsefagarbeidere.no
Lik oss på Facebook:
Helsefagarbeidere i Delta

Finn dette bladet og tidligere utgaver
på internett: tidsskriftet.helsefagarbeidere.no

Dette bleieinnlegget tar urinprøve

I framtiden kan det bli mye enklere å ta urinprøve. Nytt bleieinnlegg registrerer automatisk stoffer i urinen som er til stede ved infeksjon.

– Hele prosjektet er basert på at det skal være enkelt å bruke for ansatte på sykehjem og i hjemme-sykepleien. De har fortalt oss om utfordringene med å få tatt gode prøver av eldre pasienter med urinveis-plager, og deres behov har vært styrende for arbeidet vi har gjort, forteller Haakon Karlsen ved Institutt for mikrosystemer på Høgskolen i Sørøst-Norge.

Urinen blir ledet via mikroskopiske kanaler i papir og porøst materiale til et analysekammer i bleieinnlegget. Resultat kan leses av med en mobilapp, eller manuelt ved hjelp av et fargekart på innlegget.

Kilde: Forskning.no

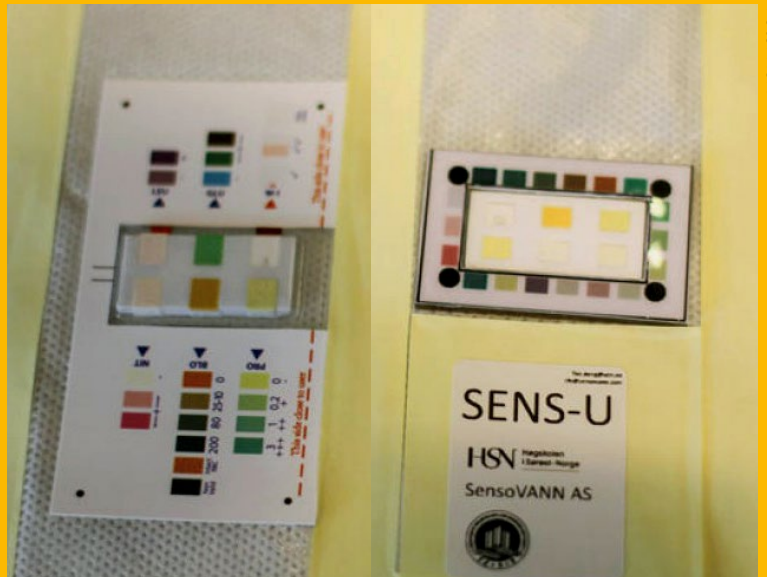


Foto: HSN



SKAL DU UT PÅ TUR I SOMMER?

En norskutviklet app kan nå fortelle 113-sentralen nøyaktig hvor du er når du ringer fra appen. Posisjonen blir sendt automatisk.

Går du på tur i skogen, på fjellet eller kjører bil vet du som regel ikke nøyaktig hvor du er. Og i en stresset situasjon der du må ringe etter hjelp blir det enda vanskeligere. Denne appen vil gi en økt trygghet for alle som ferdes ute, i følge Stiftelsen Norsk Luftambulans som har utviklet appen «Hjelp 113».

NY FAGSKOLELOV VEDTATT:

Endelig blir det lovfestet at fagskoler skal få status som høyere yrkesfaglig utdanning, likeverdig med høyere utdanning på høgskolene og universitetene i Norge. Vi ser nå konturene av yrkesveien, fra fag- og yrkesopplæring på videregående skole og en naturlig fortsettelse til spesialisering og videreutdanning.

Arvid Ellingsen, leder i Nasjonalt fagskoleråd

For få studieplasser i fagskolene

Regjeringen har fordelt 638 fagskoleplasser i helse- og sosialfag og tekniske fag rundt om i landet. Totalt søkte fagskolene om 950 studieplasser.

– Dette viser at kapasiteten er langt større enn den opptrappingen som regjeringen legger opp til. Vi trenger langt flere studieplasser i fremtiden, for å imøtekomme arbeidslivets kompetansebehov. Regjeringen må derfor følge opp med flere studieplasser i neste års statsbudsjett, sier Arvid Ellingsen, leder i Nasjonalt fagskoleråd.

Bidra lokalt til at de eldre får enda bedre liv



«Leve hele livet» er en kvalitetsreform for eldre, som nylig ble sendt ut fra Stortinget. Vi setter stor pris på at eldreomsorgen får fokus. Det er nødvendig at den generasjonen endelig blir hørt og sett.



Jeg var på møte med eldreministeren Åse Michalsen i forkant av reformen. Hun var lyttende og interessert, og tok med seg flere tips fra oss i det videre arbeidet. 2019 settes «Leve hele livet» på dagsorden i kommuner, fylkeskommuner, helseforetak og allmennheten. Da har vi alle en unik mulighet til å minne våre politikere på prosessen med et enda bedre liv for alle våre eldre. Om du er helsearbeider, pårørende eller rett og slett bryr deg om de eldre stå opp og si fra!

Frokostmøte under Arendalsuka

Vi er selvfølgelig til stede på Norges største politiske møteplass – Arendalsuka, fra 13.-18. august. Delta skal ha en stor stand som er betjent med tillitsvalgte og yrkesorganisasjonens representanter hele uka. Helsefagarbeidere i Delta skal i år ha et eget frokostmøte på Madam Reiersen i samarbeid med Pårørendealliansen. Vi har invitert flere sentrale politikere som utgjør et panel, i sammen med leder av Pårørendealliansen og meg. Temaet er: «LEVE HELE LIVET, hva betyr det? Leves hele livet i dag? De reelle utfordringene sett fra helsefagarbeidere og pårørende sitt ståsted.»

Er du i Arendal eller bor i nærheten er det flott om du tar en tur. Gjør deg gjerne til kjenne etter debatten, så vi kan ta en prat!

Lønnsoppgjøret

Lønnsoppgjøret er i havn for denne gang. Fagarbeidere med 16 års ansiennitet fikk åtte tusen kroner i året. Kveld- og nattillegget er økt med tre kroner. Har du videreutdanning/fagskoleutdanning økte lønnen med 8 500 kroner.

Lørdag- og søndagstillegget øker per 1.1.2019, da med noe differensierte satser. Dess flere helgetimer du jobber i året, dess bedre er timebetalingen. Dette regnestykket vil bli nøye forklart på våre nettsider i god tid innen dette trår i kraft. Helsefagarbeidere i Delta ga innspill om å differensiere nattarbeidere fra ettermiddagsarbeidere. Det nådde ikke frem denne gangen, men vi gir ikke opp. Det er kun to år til neste gang, da er vi på igjen.

Fylkesmesterskapene i helsearbeiderfaget

Fylkesmesterskapene i helsearbeiderfaget er over for i år. Nå vil vinnerne i hvert fylke konkurrere i norgesmesterskapet. Yrkes-NM + Utdanningstorg 2018 arrangeres 23.- 25. oktober på det nye kongress- og messesenteret X Meeting Point Norway på Hellerudstetta like utenfor Oslo. Helsefagarbeidere i Delta er med i arrangementet, hele styret med varaer er derfor i full sving alle dagene. Vi gleder oss stort til det.

Så ønsker jeg alle og en hver god sommer. Takk til dere som er på jobb og holder helsevesenet i gang 😊

Jette Dyrnes, leder av Helsefagarbeidere i Delta

Mann nok for helsesektoren

En spaner firer seg ned fra et helikopter og plukker opp en naver som ligger og sløver på sofaen. Han kastes bak i en bil og strippes brutalt av sortkledde menn. Bilen kjører i rasende fart mot en ny arbeidskarriere, mens mannen ikles uniform.

Tekst: **Ann Beate Grasdalen**

Foto: **Anne C. Eriksen**

Det går hardt for seg å få flere menn inn i helsesektoren. I alle fall om vi skal tro reklamefilmen for Menn i helse. Filmen spilles av på en storskjerm i Tønsberg, der 30 kommende helsekrutter er samlet foran takeoff. Trekk fra all action, helikoptre, raske biler og stripping, så ligger det igjen en kjerne av sannhet i historien. Et budskap om at det er tøft å sette strek over fortiden, og kaste seg ut i en helt ny jobb.

- Du må ikke være lost i et mønster.

Jobbmuligheten som rekrutt starter nå.

Martin Eriksen står på scenen og forteller om sin reise fra arbeidsufør stillasmontør for fem år siden, til helsefagarbeider i dag. Mennene i salen er arbeidsledige. De har vært gjennom en intervjurunde, og har kommet videre til ildprøven. Det er nå det gjelder. Det er nå de skal finne ut av om de er laget av helsefagarbeider-material, eller ikke.

1 av 2 kom videre

For noen uker siden stilte 64 på intervju i Vestfold. 32 kom videre. Fylkeskoordinator Ingun Fitje Selim ringte rundt til alle kvalifiserte, og fortalte den gledelige nyheten.

- Det er den beste dagen i året i jobben når jeg tar telefonene til kommende helsekrutter. Det er utrolig gøy. De blir så glade. Mange har ventet spent på telefonen.

En av telefonene gikk til Tormod Martinsen. For noen uker siden var han på et informasjonsmøte om Menn i helse med rundt hundre andre menn.

- Det var god stemning, gode foredragsholdere og en kar som hadde vært igjen om opplegget, og jeg tenkte, yes! Dette kan jeg tenke meg.



Menn i helse gir arbeidsledige menn mellom 25-55 år utdanning til helsefagarbeider. Aktuelle kandidater går gjennom en utslingsprosess. Deltakerne kalles for helsekrutter, og gjennomfører først en praksisperiode før de går i gang med utdanningen i egne klasser.

Prosjektet startet i 2015, og hittil har 137 mottatt fagbrev. På landsbasis har antall helsekrutter økt fra år til år, fra 140 det første året til 350 i 2018.

Menn i helse ble først utviklet i Trøndelag som er fylket med flest utdannede gjennom prosjektet. Vestfold og Buskerud har også deltatt siden starten i 2015. Agder, Rogaland, Telemark, Østfold og Akershus deltar også.

Tiltaket er et samarbeid mellom kommune, Nav, fylkeskommune, Fylkesmannen, KS og Helsedirektoratet.



Om få dager starter den første praksistiden der klinten skilles fra hveten. Hvem er laget av ekte helsefagarbeider-material?



Ingun Fitje Selim er prosjektleder for Menn i helse i Vestfold. På landsbasis er satsingen den mest vellykkede måten å få flere menn inn i helsesektoren.

9 AV 10

som fullfører fagbrev gjennom Menn i helse får jobb som helsefagarbeider etterpå, og får nok arbeid til at de kan leve av det



Mens «We Are The Champions» av Queen spiller i bakgrunnen, mottar alle helserekruttene t-skjorter og ID-kort.



I likhet med 29 andre rekrutter, har han nettopp møtt sin kommende arbeidsgiver for de neste månedene. Tidligere har han jobbet som salgssjef, men ble arbeidsledig for et år siden. På internett dukket en annonse opp, «Er du mann nok til å jobbe i helsesektoren?» Tormod tror og håper det, og snart vil han få vite.

Martin er klar og tydelig i språket, og lover ingen dans på roser. Man må stå på, vise at man har det som trengs for å komme videre. Neste trinn er å sette seg på skolebenken, og bare 20 kommer dit.

Trengs flere menn

Menn i helse handler ikke bare om å gi arbeidsledige en ny jobbsjansje. Det handler også om å rekruttere flere menn til sektoren.

- Menn utgjør knapt ti prosent i helse- og omsorgstjenesten i Norge, forteller prosjektleder Eli Sogn Iversen fra KS. - Det er altfor lavt. Menn har kanskje andre ideer, tanker og erfaringer, og løser oppgaver på litt andre måter. Det er bra å tenke nytt

- Å få inn flere menn har noe å si for arbeidsmiljøet. Vi ser at det gjør noe med hele stemningen på arbeidsplassen. Menn



Tormod Martinsen (foran) har i dag blitt helserekrudd. Arild Eikrem og Martin Eriksen forteller hva han kan forvente i den nye jobben.

Helserekrudd Finn Erik Langerud forsyner seg av marsipankaken under pausen.

kan finne andre samtaleemner og andre interesser. Det kan være positivt for brukerne.

Å gå inn med hele seg

Arild Eikrem spiller gitar. For to år siden var han helserekrudd på en demensavdeling ved Lardal sykehjem i Larvik. Han tok med seg gitaren på jobb og klimpret litt i bakgården. Hvorfor ikke spille litt for beboerne? Spurte en kollega.

- Jeg kan bare hardrock. Kanskje ikke det beste for en demensavdeling, men det var ei som fulgte veldig med, så jeg tok det til meg og lærte meg Cecilia Lind av Cornelis Vreeswijk.

- Neste gang satt vi der, hun og jeg og Cecilia Lind.

Det er et sterkt budskap vi får høre i salen. Om det å få en ny sjanse i arbeidslivet. Om å gutse, om å bli vist tillit, og om å være mann nok til å jobbe tett på andre mennesker.

- Denne innsatsen mange går inn med, at man ønsker å glede. Det sier så mye. Voksne menn som går inn med hele seg,

som er medmennesker, selv om ikke fagkunnskapen er der i starten, sier Ingun.

Arild er tidligere fotograf, et yrke der det er kamp om beinet, og for to år siden stod han uten jobb. På NAV-kontoret fikk han en brosjyre om Menn i Helse, og for ett år siden befant han seg som fersk rekrutt på Lardal sykehjem.

- De første dagene var skumle. Du møter en så bratt læringskurve. Det er mye som er utfordrende, mye som er nytt. Det er noe eget den første tiden, for det er så fantastisk også. Det er det som er greia.

Og så starter skolegangen. To år på videregående skal gjennomføres på ett år sammen med andre helserekrudd.

- Jeg gruet meg til å sette meg på skolebenken igjen, forteller Arild. - Men den klassen gjorde det trygt for meg, og jeg tror mange av klassekameratene føler det samme. Vi har blitt en veldig god gjeng meg gode diskusjoner, for alle bringer sine ulike bakgrunner inn i yrket. Industriarbeidere, grafikere, veldig mye forskjellig, og det gjenspeiles i diskusjonene.

Det er verdifullt å få ansatte inn i helsesektoren med arbeidserfaring fra andre bransjer. Mange av mennene har erfaring fra praktiske yrker, slik som Martin. Han har lært sine kolleger hvordan de kan jobbe for å redusere unødvendige gåturer.

- Man skal ikke gå samme distansen to ganger. Det er helt unødvendig. Det har jeg fra stillaset. Der vil du ikke gå lenger enn du faktisk må, så du planlegger.

- Jeg tror menn kan få andre relasjoner til de eldre, spesielt til mannfolkene. Jeg kan kjenne meg igjen i det livet som mange av dem har hatt. Hardt fysisk arbeid som håndverkere, bakere eller bønder.

I år prøver 350 menn seg i helse- og omsorgssektoren gjennom Menn i helse. Martin og Arild er enige om at det handler om å tørre.

- Det kan virke veldig skummelt på grunn av alle klisjeene som omgir yrket, og man blir konfrontert med seg selv om noen fordømmer i prosessen, sier Arild.

- Man må slippe seg løs der man ikke er som mest trygg. Hive seg ut på dypt vann, sier Martin.



Martin Eriksen:
«Jeg vil bidra til
hverdagsøyeblikkene»



Arild Eikrem:
«Jeg går hjem med et
smil om munnen»



Det tok tid fra Martin Eriksen ble arbeidsledig til han så lyset, og skjønte at en jobb i helsesektoren var noe som kunne passe for ham. Men når ballen først hadde begynt å rulle, så var tanken noe som trigget.

Det å hjelpe folk til å mestre de små tingene, og sakte bidra til å bygge dem opp. Å kunne by på seg selv og være der både på triste og gode dager. Å se at situasjonen kanskje ikke er helt lysegrønn og flott, men likevel kunne bidra til gode hverdagsøyeblikk og se gleden hos andre. Det er sånne ting som gir mening i jobbhverdagen, synes Martin.

Han har nettopp fått fast full stilling i hjemmetjenesten i Sandefjord. Det har vært en periode med vikarjobber og løse vakter etter at fagbrevet var klart, men nå er han i havn med en jobb han stortrives i.

Martin er praktisk anlagt, og synes det er fint å få brukt de ferdighetene i jobben også, som å flytte på noen spisemøbler så det blir lettere å komme fram

med hjelpemidler, eller lage en enkel rampe ut til terrassen.

- Jeg slo meg på fingeren med hammeren, og da kom det ut noen gloser. Jeg beklaget språkb Bruken, men det gjorde ikke han, for de minnet ham om hvordan det var på jobben hans for seksti år siden. Han ble litt salig, faktisk.

Som mann kjenner han seg ekstra satt pris på av nesten alle han møter i jobben. Det er noen av pasientene som kan være litt skeptiske først, men det går alltid over. Det gjelder å se an den enkelte og tilpasse seg. Mange av «gutta» liker en kameratslig tone.

- Senest i dag i et senter med omsorgsboliger, sto det to gutter og ventet på heisen. Jeg klappet den ene på skulderen og sa «førstemann opp», og sprang opp trappa. Han kom tjue minutter senere, klappet meg på skulderen og sa «du vant».

Martin ler. - Jeg har så mange positive opplevelser.

De siste årene i fotografbransjen var tøffe. Hverdagen er veldig usikker, og du er aldri bedre enn gårsdagens bilder. For to år siden sa det stopp, og det ble starten på en ny hverdag som ga ham arbeidsgleden tilbake.

Arild Eikrem er snart ferdig med skolegangen, og for tiden er han i tre ukers praksis i hjemmesykepleien i Larvik. Det kan være skikkelig stressende på jobb der også, men det er en form for stress han kan legge bak seg når arbeidsdagen er over, i motsetning til jobben som fotograf.

Den bar han med seg hele døgnet. Dessuten har han nå mange kolleger som hjelper til med å bearbeide ting som skjer.

- Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg har gått hjem med et smil om munnen. Det synes jeg er fantastisk.

Han har jobbet tett på mennesker tidligere også, og fotografblikket er bragt inn i den nye jobben. Han er god til å observere, til å spørre og være nysgjerrig.

- Vi som kommer fra Menn i helse har våre unike bakgrunner

som kan sette jobben i nytt lys. Det er noe med det som er veldig fint.

Samtidig er Arild bevisst på å være ydmyk under opplæringen.

- Ikke tenk at du er mann og skal kunne løfte hundre kilo.

Riktig teknikk og kunnskap er viktig, så det gjelder å ta til seg så mye som mulig under arbeidspraksis, og veilederne på stedene han jobber er heldigvis veldig dyktige.

- Hvor kan du tenke deg å jobbe?

- Nå er jeg i hjemmesykepleien, og føler at kanskje der, for det er så variert. Men når jeg jobbet med demens, så tenkte jeg oj, kanskje demens er noe for meg! Det samme da jeg jobbet med rehabilitering, der ble jeg glad av å jobbe.

- Alle stedene jeg har jobbet hittil har sine styrker og tiltrekkninger. Jeg bestemte meg tidlig for å ha et åpent sinn, så jeg har ikke gjort meg de store tankene rundt arbeidssted ennå. Dette året med utdanning er fantastisk, for vi får lov til å kjenne og føle på de forskjellige områdene.



Et skånsomt alternativ!



aminoJern er et lavdose jerntilskudd som er snill mot magen og samtidig gir et svært godt opptak. Man kan ta det til måltider og sammen med all type mat uten at effekten reduseres. aminoJern inneholder verken gluten, sukker, melk eller noen animalske ingredienser.

aminoJern er tilgjengelig hos Vitus/Ditt Apotek, i helsekostbutikker og på supervital.no.

Les mer på aminojern.no

For prøver, brosjyrer og oversikt over studier, send mail til ralph@vitalkost.no eller ring 33 00 38 76.



Dokumentert effektiv og skånsom!



SABO

- når du vil merkes!

Art. nr. 2005
SKILT M/ARMÉKLIPS
140,-



Art. nr. 2020
SKILT MED 3D
BAKGRUNN
150,-



Art. nr. 5012
FLORENCE 12
199,-



Art. nr. 5001
FLORENCE 1
269,-



Art. nr. 2008
SAKS i rustfritt stål.
Med en spiss og en rund kant.
Hekte for lomme.
Leveres med initialer/navn
125,-



Art. nr. 2004
**GRAVERT SKILT
MED PENNEHOLDER**
180,-



Praktisk og nyttig. Vis hvem du er.

www.sabo.no

Gir kvinner og menn ulik omsorg?



Tone Freitag
42 år

Arbeidssted:
Skolefritidsordning, Stokke

Jeg jobber nå i skolefritidsordningen og ser ikke så stor forskjell der. Det eneste jeg kan tenke meg er at vi damer kanskje gir litt lenger omsorg. **Hvis det skjer noe, så sitter ikke mannfolkene og trøster i all evighet.** De får ungene fortære til å bli fornøyde. Men det er kjempeforskjell på menn og menn. Når jeg jobbet i hjemmesykepleien, så syntes jeg også at vi var ganske like, men de mennene som velger seg inn i dette yrket er kanskje mer omsorgspersoner enn andre menn.



Barbro Storli Møyen
59 år

Arbeidssted: Hjemmetjenester og forvaltning, Oslo

Det er vanskelig å si. Jeg tror at det kommer mer an på person enn på kjønn og at det finnes omtrent like mange svar på spørsmålet som det finnes menn og kvinner. **Kanskje menn generelt er mer direkte enn kvinner i omgangsformen?** Tidligere stod jo kvinner for barneoppdragelsen og omsorgen, og mannen skulle være den som forsørget familien, men i dag er menn og kvinner mye mer like, så kanskje har moderne menn blitt mer omsorgsfulle også. Flere menn velger dessuten omsorgsykker i dag, så det kan også ha noe med utviklingen å gjøre.



Arild Eikrem
44 år
Helsefagelev,
Larvik

Hva skal jeg svare på det? Jeg ser ikke på det som ulikt, men ut i fra kjønn, så gir man kanskje forskjellig type omsorg. Jeg er i opplæring, og observerer min veileder som er kvinne, hvilken omsorg hun gir for å kunne gi det samme. Jeg må kjenne på hvor empatisk jeg er. **Det finnes en klisjé om at menn er mer følelseløse, men i min verden stemmer ikke det.** Det handler om evne til å lære, til å jobbe med seg selv og kjenne seg selv, ikke minst.



Martin Eriksen
35 år

Arbeidssted:
Hjemmetjenesten, Sandefjord

Nei, det tror jeg ikke. Alle som jobber i dette yrket må kjenne genuin empati og omsorg i bunnen, og den er lik, men den vises kanskje ulikt, med ulike metoder. Det tror jeg. Alle mennesker har forskjellige personligheter, og alle håndterer ting på forskjellige måter. Noen gir man omsorg med fysisk berøring, legge en hånd på skulderen, eller ta hånda, andre mer med prat. **Kanskje jenter trøster mer? Jeg vet ikke.** Man finner etter hvert sin egen måte å gjøre det på.



- Vet du hva et skyllerom er? - JA - Flott! Da starter vi her

Tormod Martinsen følger etter veileder Gro Anette Andersen rundt på helsehuset. Det er hans første skritt som helse-rekrutt. I løpet av tolv uker skal han finne ut av om han egner seg som helsefag-arbeider, eller ikke.

Tekst: **Ann Beate Grasdalen**

Foto: **Peder Gjersøe**

- Hei, husker du at jeg skulle ha med meg en mann i dag? Han skal dilte etter meg.

Gro Anette og Tormod besøker de ni pasientrommene i rehabiliteringsavdelingen for å se hvordan det går. En trenger et glass vann, en ligger i sengen og andre ser på TV.

- Jeg er ofte alene som mann her. Vi trenger flere mannfolk inn i dette yrket, kommenterer en pasient som er veldig fornøyd med det nye tilskuddet blant de ansatte.

Bortest i gangen skal Asbjørn Øvrebø stå opp før middag, og helserekrutten får en rask innføring i Sara-heisen.

- Jeg bruker hjelpemidler. Vi tenker på ryggen hele tiden, forklarer Gro Anette.

Tormod er 57 år, og i gang med det han håper skal bli hans tredje yrkeskarriere i livet. Den første var som teknisk leder for et Røde Kors-senter på Tjøme, den andre salgssjef for et Røde kors helsesenter på Lanzarote. Egentlig er han utdannet bygg- og anleggstekniker. Da arbeidslivet startet på begynnelsen av åttitallet, var det mest tilfeldigheter som ledet han til Røde Kors, og der ble han værende.

Det er slik han føler det nå også, at omstendighetene har ledet ham hit til Smidsrød helsehus i Færder kommune hvor



Ragnhild Synnøve Bjerkhund hilser på den nye helserekrutten som nettopp har startet den 12 uker lange praksisperioden ved Smidsrød helsehus i Færder.



Veileder Gro Anette Andersen har nettopp demonstrert hvordan Sara heisen fungerer, og nå samarbeider de om å hjelpe Asbjørn Øvrebø opp av sengen. Deretter trilles han bort til spisesalen av Tormod.



han skal jobbe fulltid fram til sommeren. Samtidig er omsorg en rød tråd gjennom yrkeskarrieren. For selv om han tidligere jobbet med markedsføring, IT og tekniske ting, så var ferisenteret et sted der de utviste ekstra omsorg for gjestene.

- Jeg har alltid vært opptatt av å ha en meningsfull jobb. Jeg kommer ikke til å tjene like bra som før, men det viktigste for meg er å kunne legge meg om kvelden og føle at jeg har gjort en god jobb, forteller Tormod.

Han ser spesielt fram i mot å få hyggelige arbeidskolleger, og å få ordnede arbeidsforhold i en kommune. Men det er ikke til å komme bort i fra at han er litt spent på noen av oppgavene. På ferisenteret måtte han av og til trå til og hjelpe gjester som måtte på do, for eksempel, så han er ikke helt fersk, men likevel blir det noe nytt å jobbe så tett på andre.

Vi kontakter Tormod igjen etter de tre første arbeidsdagene. Han har nå gått to kveldsvakter og en dagvakt.

- Hvordan har førsteinntrykket vært?

- Oj, det har vært mange inntrykk. Jeg fikk ikke sove den første natten. Den andre natten gikk det litt bedre. Det er så mye å lære og mye å tenke på. Nå er jeg enten sammen med veilederen, eller en kollega, men til sommeren skal jeg jobbe som selvstendig pleieassistent. Heldigvis har jeg hyggelige og hjelpsomme kolleger som har forståelse for at jeg er ny.

Alt i alt er Tormod veldig fornøyd.

- Jeg føler meg veldig heldig som har kommet til et sånt flott sted, og har fått en så dyktig og kunnskapsrik veileder.

- Har det vært noen overraskelser?

- Nei, egentlig ikke. Selv om jeg har hatt små barn og skiftet bleier, så er stell av

voksne og eldre nytt for meg, men jobben skal gjøres, og etter hvert vil jeg nok føle meg tryggere på dette. Dag to var lettere enn dag en.

I går var han på en samling for Menn i helse der han traff andre som i likhet med han selv nettopp har vært igjennom sine første arbeidsdager som helserekutter. De satt sammen på seksmannsbord. Det var mye prat om sånt man ikke kan snakke om med venner og familie, og fint å kunne dele opplevelser med andre i samme situasjon.

Men de er ikke bare kolleger, de er også konkurrenter. Før sommeren skal tretti helserekutter bli til tjue som får dekket studieplass som helsefagelev av NAV. Tormod tror konkurransen det gjør noe med stå-på-viljen, og håper at alle som virkelig vil og er egnet, får seg en plass videre.

VEILEDEREN:

- Menn kan skape en annen kjemi

Helsekrutt Tormod Martinsen hilser på enhetsleder Patricia Wang ved Smidsrød helsehus i Færder kommune. Veileder Gro Anette Andersen står i midten.



Foto: Peder Gjersøe

Gro Anette Andersen er hjelpepleier, og har lang fartstid som veileder for lærlinger. Da hun fikk spørsmålet om hun kunne tenke seg å være veileder for en helsekrutt, så var hun skeptisk i starten. For er det egentlig riktig å la mennene få gli inn i helsesektoren på et eget opplegg?

Samtidig virket det spennende, så hun takket ja. Nå har hun vært veileder for helsekrutt Tormod Martinsen i nesten to uker.

- Er det annerledes å være veileder for en helsekrutt sammenlignet med lærlinger?

- Ja, det er det. Han er jo helt fersk, blant annet på alt dette med hygiene. Jeg skal lære ham opp så han faktisk skal kunne ta over min jobb når jeg drar på ferie i sommer. Jeg er pirkete, men må samtidig tenke at jeg skal lære ham det viktigste. Det er først til høsten han virkelig skal

lære, og da har han fått et kjempegrunnlag for å starte på studiene.

- Ja, for jeg er sikker på at han kommer videre, legger Gro Anette til.

Hun er positivt overrasket over hvor mye det har å si å få flere menn inn blant de ansatte ved rehabiliteringsavdelingen på Smidsrød helsehus. De har bare én mannlig sykepleier fra før, og i går opplevde Gro Anette et av disse store øyeblikkene man av og til er forunt å få oppleve som hjelpepleier.

- Vi har en mannlig beboer som har afasi, og som ikke har pratet særlig mye.

Torbjørn er musiker, og tok ham med til pianoet hvor han spilte sanger av Bellman og Vreeswijk. Og i går kveld pratet han skikkelig. Han fortalte til og med historier. Jeg satt ved siden av og bare lyttet.

- De to har en kjemi jeg ikke har sett maken til. Torbjørn oppnår en kontakt som vi jenter ikke kan få til, og det får meg til å tenke på hvor viktig det er for brukerne at vi får flere menn inn i helse.

- Det var så fint å se han våkne opp. Jeg måtte faktisk gråte litt av det etterpå, forteller hun og ler.

Gro Anette har vært i helsesektoren i snart 38 år, men det tok hele ti år før hun ble hjelpepleier. Den gang måtte man ha masse praksis først, og det var vanskeligere å komme inn på hjelpepleierskolen i Sandefjord enn på sykepleierskolen. Derfor tok det henne hele åtte år å komme inn.

Da de første helsefaglærlingene dukket opp på arbeidsplassene for nesten ti år siden, så ble hun veileder. For tiden er hun dessuten sensor for fagprøver i Vestfold. Gro Anette liker å være engasjert og går hundre prosent inn for oppgaver. Nå er det Tormod som får nytte godt av oppmerksomheten.

- Vikarassistenter får tre opplæringsvakter. Tormod får tolv uker. Han er veldig heldig, og vi har det kjempehyggelig sammen. Jeg lærer av ham, og han av meg.

Sunt for sektoren

Det er merkelig med det, hvor mye en mann inn på avdelingen kan ha å si. Det gjør noe med stemningen og hele miljøet, faktisk.

- Damene er så betatte, at du aner ikke. Brukerne, altså.

Også har han noen etterlengtede praktiske ferdigheter. For Tormod skrur en tralle som ikke har fungert skikkelig på mange år, og han fikser TV-er.

- Brukerne har med seg egne apparater, men det er ikke alltid jeg klarer å tilpasse dem riktig. Jeg er en potet og kan brukes til mye, men akkurat det der kan jeg ikke.

Da er det kjekt at Tormod kan sånt.

For en tid tilbake erfarte Gro Anette at noen brukere ikke ønsket mannlige pleiere under stell nedentil og toalettbesøk, men slik er det ikke nå.

- Det virker som om noe er forandret blant brukerne også, og det er bra.

Gro Anette har bestemt seg for å tale varmt om Menn i helse når hun besøker andre sykehjem i Vestfold som sensor. Det er sunt for sektoren å få inn voksne folk som har annen erfaring og bakgrunn. Men det behøver ikke være et opplegg forbeholdt menn, mener hun, og er glad for at et lignende prosjekt er i oppstart for arbeidsledige damer i Trøndelag.

- Vi trenger absolutt flere inn i dette flotte yrket som jeg er så glad i, avslutter Gro Anette.



Foto: Anne C. Eriksen

Hovedtillitsvalgt for Delta i Færder kommune, Åse Hejdenberg.

Krevende veilederjobb

Åse Hejdenberg er hovedtillitsvalgt i Færder kommune. Hun er i det store og det hele positivt innstilt til prosjektet Menn i helse, men lurar på om veilederne gis tilstrekkelig med ressurser og oppmerksomhet.

Menn i helse er et nasjonalt prosjekt, men det settes ikke av midler øremerket til veiledning av helserekrutter ute på arbeidsplassene.

-Vi tar i mot mange lærlinger i Færder, og veilederne deres får fri til å jobbe sammen med dem. Men veiledere for helserekrutter følger ikke det samme opplegget. Jeg er derfor bekymret for om det settes av nok ressurser.

Helserekruktene kommer til arbeidsplassene helt uten formell kompetanse, og må læres opp fra bunnen av. Det stiller store krav til veilederen, påpeker Hejdenberg.

- Får de tid nok til å sitte sammen og evaluere arbeidet til daglig? Lurer hun på. Ingun Fitje Selim er fylkeskoordinator for Menn i helse i Vestfold. Hun påpeker at det er arbeidsplassene selv som velger hvem som skal bli veiledere, og erfarer at veilederne i hennes område stort sett har riktig kompetanse for jobben, og at det settes av tilstrekkelig med tid.

- Vi er tydelige på at mannen er ufaglært og helt fersk faglig. Han skal ikke gå for seg selv i starten. Vi oppfordrer til å sette av tid til refleksjon, men vi sier ikke hvor mye i løpet av en dag. Når jeg spør mennene, så sier de fleste at de og veilederne trekker seg tilbake for refleksjon i løpet av arbeidsdagen, og at den aldri skjer foran pasienten. Noen kan også ta evalueringen på slutten av dagen.

De aller fleste av rekruttene har gitt ilbakemelding på at de får den tiden de trenger til veiledning. Når Selim får innspill om noe som ikke fungerer, så melder hun fra til arbeidsplassene.

Veilederne deltar på tre samlinger fordelt utover opplæringsløpet. Et av temaene er hvordan veilede en voksen mann, sammenlignet med en tenåring.

- Veiledere for helserekrutter utfordres nok mer i jobben på hvorfor oppgaver løses slik de gjør. Man må være forberedt på å gå et par ekstra runder på å forklare. Men om man er trygg i jobben sin, så går det helt fint, erfarer Selim.

Kan dataspill i arbeidstiden gjøre deg til en bedre hjelper?

Helsefagarbeider Thom Reiersen, 59, starter opp dataspillet på Larvik kommunes intranett. I dette dataspillet får han poeng for å vise empati, stille åpne spørsmål og møte personer med ulike utfordringer der de er. Målet er å bli bedre på å motivere til endring.

Tekst og foto: **Malin Lindstrøm**

Kan dataspill i arbeidstiden gjøre ansatte innenfor helse og omsorg til bedre hjelpere for beboere og pasienter? Ja, sier de ansatte på Yttersølia botiltak i Larvik kommune. Her jobber de med rehabilitering av personer med psykiske vansker. Hovedoppgaven for de ansatte er å hjelpe beboerne til et funksjonsnivå hvor de de kan klare seg selv i egen bolig. Metoden er samtaler, veiledning og trening på hverdagsaktiviteter.

Helse- og omsorgssektoren i Larvik har satset på opplæring av ansatte i motiverende intervju som metode. Men for å bli god på motiverende intervju holder det ikke å gå på kurs én gang. Man må trene. Akkurat som piloter må trene før de slippes opp i lufta. Ingen ville i dag tenkt på å sende noen opp i et fly uten å ha trent på landingen i en flysimulator først.

Siden 2017 bruker de ansatte i helse- og omsorgstjenesten i Larvik et dataspill for å trene seg i samtalemetodikken «motiverende intervju». I spillet møter du som behandler personer med ulike utfordringer, og må velge spørsmål og kommentarer som motiverer til atferdsendring hos personen.

Motiverer til endring

Gjennom å trene på ulike samtalsituasjoner i en simulator, kan man også bli bedre i virkelige samtalsituasjoner. Simuleringen er bygget opp som et dataspill, der du beveger deg rundt i realistiske miljøer, og møter på mennesker som ligner til forveksling på riktige mennesker. Karakteren i



Thom Reiersen spiller dataspill i arbeidstiden for å bli bedre på å kommunisere. Helsefagarbeideren har bakgrunn som maskinmontør, IT-konsulent og som underviser og veileder i NAV.

spillet har egenskaper og en historie, og handlingen drives fremover gjennom ulike samtalsituasjoner. Spillet gir deg handlingsalternativer, og du får umiddelbar tilbakemelding på valgene du tar i form av poeng. Som en del av spillets evaluering av dine resultater, får du også mulighet å

lese mer om aktuelle temaer, innenfor eksempelvis kommunikasjonsferdigheter.

Spiller du mye og får mange poeng, avanserer du på topplisten. Men viktigst, du blir en bedre samtalepartner for brukere og pasienter.



Kollegaene Camilla Haugli Fjellvik, Joakim Gjeterud, Thom Reiersen og June Christensen er enige om at felles fokus på og bedre ferdigheter i motiverende intervju er verdifullt både for brukerne og for arbeidsmiljøet i boligen.

En av personene i spillet er Chris. Chris er i 20-årene, droppet ut fra videregående og har røyket en del hasj. Oppgaven er å motivere Chris til å finne ut av hva han vil med livet sitt, og ta tak i helsesituasjonen sin.

I spillet får du plusspoeng for å velge å stille ham åpne spørsmål og gi tilbakemeldinger som kan støtte Chris i å finne ut hva

han selv vil. «Riktige» spørsmål og tilbakemeldinger bringer deg videre i spillet – og hjelper Chris til å finne ut av hva han vil. Lukkede spørsmål og spørsmål som på ulike måter gir uttrykk for misnøye, eller hjelperens egne verdier, valg og prioriteringer, kan føre til at samtalen går i stå, eller utløse en diskusjon eller konflikt som gjør situasjonen mer fastlåst – og spillet stopper.

Øyeåpner

Helsefagarbeider Thom Reiersen, 59, ligger øverst på resultatlisten for Yttersølia Botiltak. Han er også kontaktperson på sin arbeidsplass for kommunenes arbeid med motiverende intervju.

På Yttersølia er det en vanlig torsdag i april. Ute skinner solen. Det er rolig stemning i boligen som er midlertidig hjem for flere beboere. Innimellom går det i en dør, og noen ber om hjelp til ulike aktiviteter senere på dagen. Denne torsdagen er Thom på vakt sammen med kollegaene Camilla Haugli Fjellvik, psykolog, Joakim Gjeterud, som har klinisk mastergrad i psykologi og June Christensen, vernepleier og avdelingsleder.

- For meg var det en viktig øyeåpner å ta i bruk motiverende intervju som metode. I starten var det uvant, men etter hvert ble det naturlig å lytte mer til hva brukerne selv sier. Vi kommer mer inn på brukerne og inn i deres problemstillinger, forteller Thom Reiersen.

- Det er lett for oss som hjelpere å gjøre antakelser av hva brukerne vil og hva de trenger. Jeg må innrømme at jeg ofte tror at jeg har en løsning, men den må jeg bare holde tilbake. Virkeligheten for brukeren

MI-SPILLET

Larvik kommune har de siste årene satset på opplæring i kommunikasjonsformen motiverende intervju (MI) for ansatte i virksomhet for psykisk helse og avhengighet. Satsingen er også utvidet til å omfatte helse- og omsorgstjenestene i sin helhet. I 2017 utviklet kommunen sammen med teknologiselskapet Attensi et dataspill som gir ansatte mulighet til å trene på samtalemotoden. Alle ansatte innenfor helse og omsorg har mulighet til å bruke spillet.

Spillet er i 3D og har fire karakterer med ulike problemstillinger innenfor rus, psykiske helse og kosthold. Spilleren velger hvilken karakter man vil øve på. Spillet går ut på å velge blant ulike utsagn for å møte karakteren på en måte som motiverer til endring. Når man velger «riktig» får man poeng og tilbakemeldinger på valget man tar. «Riktige» utsagn bringer deg videre i samtalen med karakteren og gir mange poeng, mens «feil» utsagn i verste fall fører til at samtalen stopper fullstendig opp.



er en annen en min. Vår jobb er å motivere brukeren til å ta ansvar for egne valg, sier Thom Reiersen.

Spiller i arbeidstiden

Hverdagen i boligen er variert. Noen samtaler er planlagt, andre ganger oppstår det en situasjon som krever en samtale der og da. De aller mest utfordrende situasjonene skjer uregelmessig. For noen ansatte kan det gå lang tid mellom hver gang man kommer opp i en situasjon som setter evnene til å gjennomføre en god motiverende samtale på prøve.

- De beste samtalene gjennomfører man nok hvis man får mulighet til å forberede seg, om så bare ved å trekke seg tilbake noen minutter for å tenke igjennom saken og hvilke alternativer man har. Man blir aldri utlært, men vi jobber hele tiden for å bli bedre. Vi dokumenterer samtalene i en logg, og så har vi jo muligheten til å bruke dataspillet for å trene når det passer, ofte i helgene, sier Thom.

- Noe av det som er fint med å trene i en spillsituasjon, er at det er ro, og at man får umiddelbar tilbakemelding på hvordan man gjør det. Det er også en fordel at vi ikke er avhengig av å komme i situasjoner for å kunne trene på ulike teknikker. Dessuten gir det alle ansatte mulighet til å trene når det passer, uavhengig av turnus og hvem som er på jobb, poengterer avdelingsleder June Christiansen.

- Tidligere brukte vi rollespill, i tillegg til å trene og dermed feile på brukerne. Med spillet kan vi trene før vi anvender metoden på brukere. Uansett hvordan man trener, blir man ikke utlært, men man blir i hvert fall bedre av å øve, understreker Joakim Gjeterud.

Et alternativ til å trene på motiverende intervju er rollespill, og det er også utviklet evalueringssystemer for å gå igjennom samtalelogger i etterkant.

- Rollespill kan ofte oppleves kunstig, og evaluering av logger kan ta lang tid. Spillet fungerer egentlig bedre, fordi man lærer av å vurdere alternativer og de raske tilbakemeldingene, synes Thom Reiersen.

PRINSIPPER I MOTIVERENDE INTERVJU

Uttrykke empati

Hjelper bruker refleksjoner for å vise at hun forstår personens opplevelse av seg selv, sin situasjon og andre mennesker.

Utvikle diskrepans

Hjelper styrer personens oppmerksomhet mot områder i livet der man kan vente å finne diskrepans, dvs. uoverensstemmelse mellom hvordan man har det og hvordan man ønsker å ha det. Det vil skape motivasjon for å redusere diskrepansen.

Rulle med motstand

Motstand er en forventet og naturlig del av endringsprosessen. Motstand gir også hjelper informasjon om at det hun sier eller gjør ikke virker veiledende på personen; han befinner seg på et annet stadium i endringsprosessen. Hjelper bør møte motstanden ved å reflektere tilbake personens ytring. Hun viser da at hun anstrenger seg for å forsøke å forstå personens perspektiv, uten å dømme. Ved å i tillegg være aktivt lyttende, bruke åpne spørsmål og understreke personens kontroll og frihet til selv å bestemme over endring, vil hun kunne dempe motstanden.

Unngå argumentering

Hjelper skal unngå å argumentere eller motargumentere med personen eller å forsøke å overtale personen til å gjøre endringer. Hjelperen skal i stedet tilby informasjon eller forslag som personen kan ta til seg, eller velge å la være.

Støtte mestringskompetanse

Motivasjon avhenger av personens tro på at han vil klare å endre atferden. Hjelper bør utforske grad av viktighet og tiltro til å klare å gjennomføre handlingen/mestringsevne. Det kan gjøre ved selektivt og målrettet bruk av åpne spørsmål, oppsummeringer og refleksjoner.

Kilde: Helsedirektoratet

MOTIVERENDE INTERVJU SOM METODE

Motiverende intervju (MI) er en anbefalt samtalemetode for å motivere til atferdsendring. Grunnverdiene og teknikkene øker sannsynligheten for endring og skaper en god relasjon mellom hjelper og den som skal endre atferd. Et vanlig problem for profesjonelle hjelpere, som helsepersonell, er at de gir informasjon med velmente råd som ikke blir fulgt. Motiverende intervju (MI), også kalt motiverende samtale, er en effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring. Målet er konstruktive samtaler hvor personen får mulighet til «å overtale seg selv» til å bestemme at endring skal skje, og så tenke ut hvordan han best kan få det til.

Kilde: Helsedirektoratet

Lagarbeid som bygger kultur

Gjengen i sofaen på Yttersølia understreker at det å jobbe med motiverende intervju er et lagarbeid som krever felles innsats.

- På denne arbeidsplassen er det kultur for å jobbe med MI. Jeg tror ta det at vi har en felles forståelse av hva vi ønsker å oppnå, og hvordan vi møter våre brukere også er med på å skape en god personal-kultur. Det gjør at vi får mye gratis når det kommer til et godt arbeidsmiljø, sier June Christensen.

- Det er rett og slett gøyere å jobbe når man ser at jobben man gjør bidrar til utvikling hos brukere og pasienter, tilføyer Camilla Haugli Fjellvik.

En rekke bransjer har tatt i bruk

3D-simuleringer og spillteknologi i opplæring av ansatte. Virkemidler fra

spillverdenen kan gjøre opplæring og trening mer engasjerende, effektiv og ikke minst morsom – eller til og med vanedannende. Opplæring og trening som kan gjennomføres på pc eller mobiltelefon, kan gjøres tilgjengelig for mange ansatte der de er.

- Vi vil at de ansatte skal være trygge i jobben, og vil fortsatt ha behov for å sende folk på kurs for å lære om motiverende intervju. Med spillet kan de selv ta ansvar for å få brukt det man har lært og holde kunnskapen varm, uavhengig av om man kommer i situasjoner med brukere hvor man får brukt kunnskapen. Det er selvsagt også lønnsomt med opplæring på arbeidsplassen. Det er kostbart for oss å sende folk på kurs, i og med at vi må sette inn vikar, sier June Christensen.

Til forskjell fra i mange familier, virker ikke spillingen å gå ut over den gode stemningen på Yttersølia.

- Til å begynne med virket konkurranse-elementet ganske sterkt, og det var om å gjøre å komme seg på topplisten. Nå går vi inn nå og da for å holde kunnskapen ved like, sier Thom Reiersen, MI-kontakt og for tiden listetopp.

Din viktigste arving kan være en du aldri har møtt

Det finnes mange gode grunner til å skrive testament. Ønsker du å gi til flere enn de som er arvinger etter loven, er det å skrive et testament den eneste måten å sikre din siste vilje på. Du får mulighet til å gi fremtidige gaver til mennesker som står deg nær – eller mennesker du aldri har møtt.

Testamentariske gaver til Leger Uten Grenser gjør det mulig for oss å gi medisinsk hjelp til dem som trenger det mest over hele verden. Vi jobber hver dag for å sikre at hjelpen når frem til de som trenger det mest, og at gavene er i trygge hender.

Ønsker du å tilgodese Leger Uten Grenser i ditt testament, eller trenger mer informasjon, ring Ane Nustad på 23 31 66 12, eller send epost til ane.nustad@legerutengrenser.no.



Foto: Baudouin Nach/Leger Uten Grenser



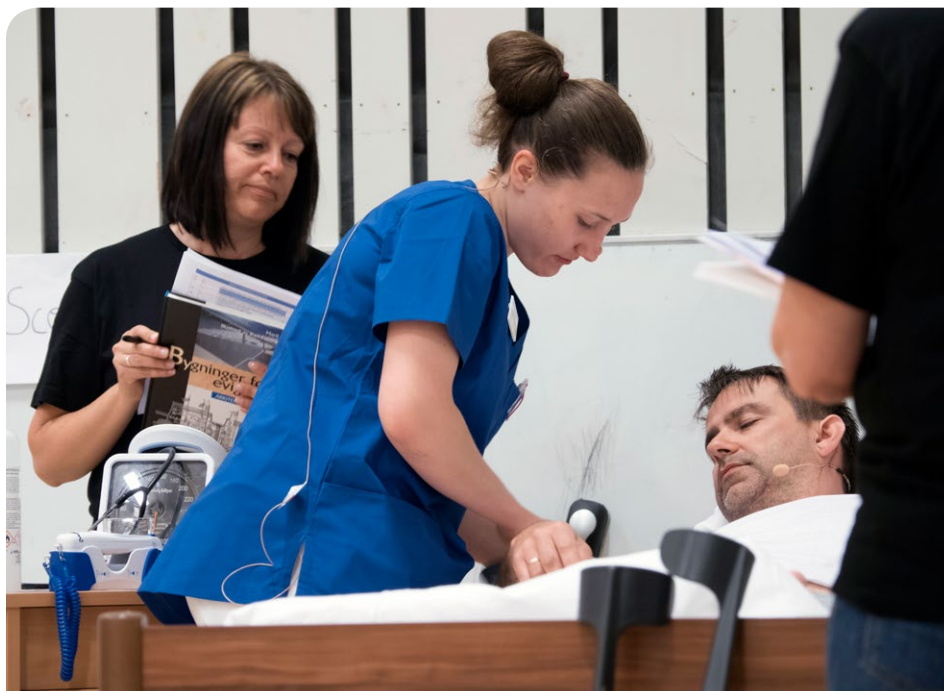
Emi kom til verden 17. januar 2016 på sykehuset som Leger Uten Grenser driver i flyktningleiren Domiz i Irak.

NORDISK MESTERSKAP

I NYDALEN

Norge, Island og Finland deltok under tidens første nordiske mesterskap i helsearbeiderfaget. Dagen i forveien mottok de fem deltakerne oppgavetekstene. Den ene foregår på sykehus i postoperativ avdeling. Den andre i hjemmesykepleien

Tekst: **Ann Beate Grasdalen** Foto: **Anne C. Eriksen**



I gymsalen til Nydalen videregående skole i Oslo er to scener rigget opp som små rom. Konkurransen i helsearbeiderfaget foregår foran publikum på engelsk, og tre ekspertdommere henger rundt for å observere utførelsen.

- Oppgavene kjennes veldig realistiske ut. Det er som å behandle en pasient, forklarer den norske utøveren Maiken Helgå Bråten fra pauserommet, der deltakerne

oppholder seg under konkurransen når de ikke er ute og presterer. De er alle kvinner i begynnelsen av tjuårene, og helt nyutdannede i faget.

På bordet ligger spillkort, pappkrus med drikke og snacks. De får ikke observere hvordan konkurrentene løser oppgavene der ute, men her inne kan de snakke med hverandre om alt mulig, bare ikke om oppgavene.



Finske Aino Takala under første oppgave. Her utfører hun en grunnleggende helse sjekk på en fotballspiller som i går ble operert for leggbrudd. Etterpå skal hun skifte på såret, oppmuntre til opptrening og instruere ham i bruk av krykker. Rollen som fotballspiller spilles av Kurt Rønning.





Amelía Ósk Hjálmarsdóttir skifter stomipose hjemme på en pasient som kom hjem fra sykehuset i går etter stomioperasjon. Hun er engstelig og synes stomiposen er frastøtende, vil ikke ha noe som helst med den å gjøre. Helsefagarbeiderens oppgave er å skifte pose og hjelpe pasienten med å takle konsekvensene av kolostomien. I tillegg får hun kostholdsveiledning. Pasienten spilles av Sissel Kvam. (foto: Ann-Mari El-Mrabet)

- Hva snakker dere om mens dere sitter her?

- Vi prøver å spille litt kort og diskuterer hvordan vi best kan forberede oss innfor konkurransen. Mindfulness hjelper, synes finske Aino Takala.

Islandske Bergrós Vala Marteinsdóttir kommer inn i rommet etter å ha konkurrert, helt utladet. Følte ikke at det gikk så bra. De andre trøster. Det gikk sikkert bedre enn hun innbiller seg, for er det ikke typisk hvordan man bare legger merke til alle feilene man gjør, ikke det positive?

- Som finne er det vanskelig å si noe positivt om seg selv, sier Aino.

- Det problemer har nordmenn også, legger Celina Sørensen Tollefsen til. For halvannet år siden vant hun NM.

Islandske Amelía Ósk Hjálmarsdóttir er enig, sånn er det for islendinger også.

- Men vi er alle vinnere, vi som har nådd opp til å konkurrere her.



Celina Sørensen Tollefsen fra Norge



Maiken Helgå Bråten fra Norge



HØYT NIVÅ OG RELEVANTE OPPGAVER

Yrkesfaglærer Ann-Mari El-Mrabet ved Nydalen videregående skole ser på konkurransen sammen med elevene hun underviser. Hun er imponert over deltakerne.

- Nivået er høyt, og oppgavene de får er veldig relevante for hva som møter helsefagarbeidere ute i yrkeslivet, kommenterer hun.



Stor interesse for den første nasjonale lærerkonferansen i helsearbeiderfaget

Mulighet for faglig påfyll, inspirasjon og møte med kolleger trakk mer enn 70 yrkesfaglærere fra hele landet til den første, nasjonale konferansen for lærere i helsearbeiderfaget 11.–12. april i Oslo.

Tekst og foto: **Hege Heløe**

Helsefagarbeidere i Delta tok initiativet til å samarbeide med OsloMet om å arrangere denne konferansen. OsloMet er det som tidligere het Høyskolen i Oslo og Akershus. Leder i Helsefagarbeidere i Delta, Jette Dyrnes, åpnet konferansen og er stolt og glad over at den er blitt realisert.

– Vi tror at yrkesfaglærere har bruk for en arena som dette, sier hun.

Lærerne inspirerer elevene

Kjersti Johansen er lærer for yrkesfaglærere i helsearbeiderfaget. Hun er glad for at den første konferansen for helsefaglærere blir til i yrkesfagenes år. Hun minner om at lærere har en viktig nøkkelrolle i elevenes liv. Dermed er yrkesgruppen viktig for å utvikle gode fagarbeidere til samfunnet.

– Lærerne er viktige for elevenes personlige og faglige utvikling. Dere bidrar til at elevene utvikler yrkesidentitet og yrkesstolthet

– at de blir stolte av yrket sitt. Grunnlaget for dette legges i skolen, og dermed blir dere også viktige for at elevene fullfører. Lærerne motiverer og oppmuntrer elevene til å bli stolte helsefagarbeidere, sier Johansen.

Fra venstre: Grete Magnussen, Lisbeth Verling, Gøril Skilbred og Gøril Steffensen er alle lærere i helsearbeiderfaget ved Skien videregående skole



For første gang arrangeres en konferanse for lærere i helsearbeiderfaget. Initiativet er tatt av Helsefagarbeidere i Delta. – Det er viktig å gi denne yrkesgruppen et faglig tilbud og en anledning til å bygge nettverk. Lærere i helsearbeiderfaget arbeider ofte alene og har derfor nytte av å delta på konferansen, sier leder i Helsefagarbeidere i Delta, Jette Dyrnes (t.v.). Hun håper at samarbeidet med OsloMet kan fortsette. Kjersti Johansen ved OsloMet er også glad for samarbeidet.



Variert og relevant program

I to dager får yrkesfaglærerne foredrag basert på forskning og erfaringer fra arbeidslivet. De får også delta i diskusjoner underveis. Programmet disse to dagene er spekket med relevant fagstoff om blant annet velferdsteknologi, medarbeiderdrevet innovasjon, helseatferdstrening og strukturendringer i videregående opplæring. Underernæring hos eldre er også et viktig tema samt hvordan styrke samarbeidet med arbeidsplassene og i hvilken grad helsefagarbeidere får benyttet sin kompetanse i jobben.

- De virker fornøyde og spente. Det er god stemning her i dag, sier Sarah Triki, Inger Lise Friis Opsahl og Caroline Regine Arnesen, som alle er med i Landsstyret for Helsefagarbeidere i Delta.



Deltakere om konferansen: **SPENNENDE PROGRAM**

Gøril Steffensen er lærer i helsearbeiderfaget ved Skogmo videregående skole i Skien. Hun meldte seg på konferansen med en gang hun så invitasjonen.

– Det var aktuelle temaer på programmet. Spesielt ble jeg nysgjerrig på temaet velferdsteknologi. Det er viktig å være oppdatert på dette, sier Steffensen.

Lisbeth Verling er også lærer ved Skogmo videregående skole. Det samme er Grete Magnussen og Gøril Skilbred. Alle meldte seg på konferansen fordi programmet virket relevant og spennende.

– Vi får en del invitasjoner, men dette pekte seg raskt ut som relevant for oss, sier Verling.

– *Dette er første gang Delta arrangerer lærerkonferanse i helsearbeiderfaget. Hva tenker du om dette?*

– Det er bra at Delta laget denne konferansen for oss. Det er viktig å samarbeide med faggruppene, sier Steffensen.

– *Hva synes dere om programmet?*

– Vi er spente på hva Kenneth Langøen skal si om faglig påfyll. Vi lurer på hvorfor han ikke vil videreutdanne seg. Vil han ta kurs og fagskole? Som helsefagarbeider har man en selvstendig plikt til å holde seg faglig oppdatert, sier Verling.

Ann Karin Svenning og Marit Smith Sørhøy er begge lærere i helsearbeiderfaget ved Steinkjer videregående skole. De meldte seg på konferansen fordi innholdet var spennende og relevant. Sammen med Wenche Heir, lærer i helsearbeiderfaget på Levanger videregående skole, synes de det er bra med faglig påfyll og at man får mulighet til å knytte kontakter og bygge

nettverk med kolleger i samme fagfelt.

Wenche forteller at Delta er kjent for å holde bra kurs. Selv har hun vært på konferanser for helsesekretærer tidligere, og dem synes hun også har vært veldig bra.

– *Det er første gang Delta arrangerer lærerkonferanse i helsearbeiderfaget. Hva tenker du om dette?*

– Jeg tror det blir en bra konferanse hvis kvaliteten holder mål. Det er kjempebra at det blir arrangert konferanse for oss. Det er en stor gruppe, så det er muligheter for å få med mange flere, sier Smith Sørhøy.

– Hele totalpakken virker utrolig bra, så det er vanskelig å velge ut et spesielt foredrag som er spesielt spennende, men om jeg må velge, blir det velferdsteknologien, sier Smith Sørhøy. Både Svenning og Heir sier seg enige i dette.

– MEDARBEIDERDREVENET INNOVASJON utvikler både tjenestene og de ansatte

Nina Amble fra OsloMet er professor og leder for prosjektet #Læringslivet, om nyskaping og innovasjon i hjemmetjenesten. Prosjektet handler hverken om duppeditter eller eksperters smarte løsninger. I stedet er det medarbeiderne selv som driver frem innovasjonene og finner de gode løsningene. De er det blitt mange av etter hvert.

Tekst: **Olav Kvernes** og **Eivind Kaasin**, Idebanken Foto: **Eivind Kaasin**

– All min erfaring tilsier at folk elsker å ha ordentlig arbeid. De liker å forbedre arbeidsoppgavene og har mange ideer hvordan dette kan gjøres.

– De ansatte har kunnskap, erfaringer og ideer og vet hvor skoen trykker. Ingen andre kjenner utfordringer og muligheter i jobben så godt som dem. Dermed er det også de som har de beste forutsetningene for nyskaping.

Det er ikke de store, banebrytende innovasjonene de leter etter, det er de små. Ved å lykkes med små tiltak kommer det lett frem nye ideer og nye løsninger og på flere områder. Etterhvert vil summen av de små endringene forandre arbeidsplassen og forbedre kvaliteten.

– Man sier ofte at man har det er så travelt og intenst. Men vi mener det er mer rom og tid i organisasjonene til å drive utvikling enn det man gjerne tenker seg.

Metode for idéfangst

– På mange arbeidsplasser finnes det en idekasse. Den får stort sett stå i fred. Er folk usikker på hva som skjer med lappen de legger i idekassen?

– Den erfaringen kjenner jeg. Andre steder har også idétavler, men likevel kommer det ikke opp ideer. De skjønner ikke hvorfor og blir litt oppgitt.

Professor Nina Amble holdt foredrag om #Læringslivet under lærerkonferansen i vår. Slik skal ansatte drive innovasjonsvirksomhet i hjemmetjenesten.



HVA ER MEDARBEIDERDREVET INNOVASJON?

Innovasjon innebærer å komme på og realisere nye løsninger som er verdifulle for virksomheten som utvikler løsningene, og for dem som tar det nye i bruk. Medarbeiderdrevet innovasjon (MDI) brukes som en fellesbetegnelse for de ansattes aktive deltagelse i utvikling av nye løsninger. Dette kan dreie seg om nye produkter, tjenester, produksjonsprosesser, arbeidsprosesser eller forretningsmodeller.

Prosjektet #Læringslivet viser hvordan innovasjonsarbeidet kan rigges for å bli en suksess. Det er et samarbeidsprosjekt mellom ansatte og ledere i hjemmetjenesten, forskere fra OsloMet og NTNU, og IA-rådgivere i NAV.

– Slik helsevesenet er organisert kan det være skummelt å legge en lapp i kassen. Noen kan kanskje se at det er jeg som har lagt den, ikke sant. Det kan bli oppfattet som kritikk. Derfor har vi, sammen med NAV, laget metoden som vi kaller IPE – idéfangst, prioritering og evaluering. Det er et system i det.

– I begynnelsen skjedde det samme i dette prosjektet som på andre steder. Idéboksen bare sto der, ingen la noe oppe i den. Nå tar de med idékassa med inn på personalmøtene. Da går boksen rundt, og i løpet av møtet legger alle i en lapp. Det fungerer bra. Så går en liten arbeidsgruppe gjennom lappene og prioriterer etter temaer.

– *Innovasjonene skal ikke bare gi bedre tjenester, de skal også bidra med noe positivt i arbeidsmiljøet?*

– Jeg tenker at det ligger masse forbedring, arbeidsglede, og lavere sykefravær med å få i gang dette.

– Prosjektet skal bidra til et godt og inkluderende arbeidsmiljø. Tanken er at medarbeidere som engasjerer seg i å utvikle tjenester, også er med og utvikler miljøet. Medvirkning er godt for helse.

– Vi er nøye med å si at vi tar utgangspunktet i tjenestene til brukerne. Det er der vi starter, å gjøre tjenestene enda bedre.

– *Tenker du at medarbeiderdrevet innovasjon kan fungere på alle arbeidsplasser?*

– Absolutt! Jeg kan ikke tenke meg noe sted der det ikke kan fungere.

Vaktrommet AS

www.vaktrommet.no

post@vaktrommet.no

tel: 926 97 497

Vi leverer det aller meste av utstyr til legekontor, sykehjem, helsestasjoner og til deg som privatperson.



PenHygienic navnskilt og utstyrsholder i ett. 100% silikon. Kan dekontamineres.

Vi har mange ulike søsterur å velge mellom!



Helsefagarbeider i spissen

FOR NYSKAPENDE ERNÆRINGSPROSJEKT

I Time kommune på Jæren kan en engasjert helsefagarbeider og hennes gode kolleger vise til oppsiktsvekkende resultater av et unikt kostholdsprosjekt.

Tekst og foto: **Siv M. Bjelland**

Helsefagarbeider Else Marit Undheim og hennes kolleger tilbyr kostholdsveiledning og sunne, gode måltider i et hjemmekoselig miljø til personer som sliter med samtidige rus og psykiatri-problemer - gjerne omtalt som ROP-lidelser. Dette ikke vanlig kost for brukergruppen. Kosthold og ernæring regnes som et forsømt område innen rus- og psykiatriomsorgen.

Noe av det første som slo Else Marit da hun begynte å jobbe med personer med rus og alvorlige psykiatri-lidelser i 2007, var hvor mangelfullt kostholdet var.

- De levde på sju teskjeer sukker i kaffen, Weetos frokostblanding og H-melk på bordet. De var redde for å bruke penger på mat, for de trengte det til rus, sier Else Marit.

Hun bestemte seg for å motivere dem til å spise mindre godteri og kom med innspill til handlelister.

- Det begynte i det små. Jeg bakte blant annet grove rundstykker. Det var frivillig og jeg sleit meg ut på det, for det var ikke satt i system og det var ikke satt av midler til det. De skulle jo egentlig klare seg sjøl, men hadde ingen bo-evne, sier hun.



Navn: Else Marit Undheim

Yrke: Helsefagarbeider organisert i Delta.

Bakgrunn: 35 års bakgrunn fra arbeid med psykisk helse, blant annet rehabilitering av ungdom på Klokkargården og 23 år på sengepost på Sandnes DPS.

Bor: Else Marit og mannen driver gård på Undheim på Jæren.



I det store og gode spiskammeret holder maten seg frisk og er lett tilgjengelig fra kjøkkenet.



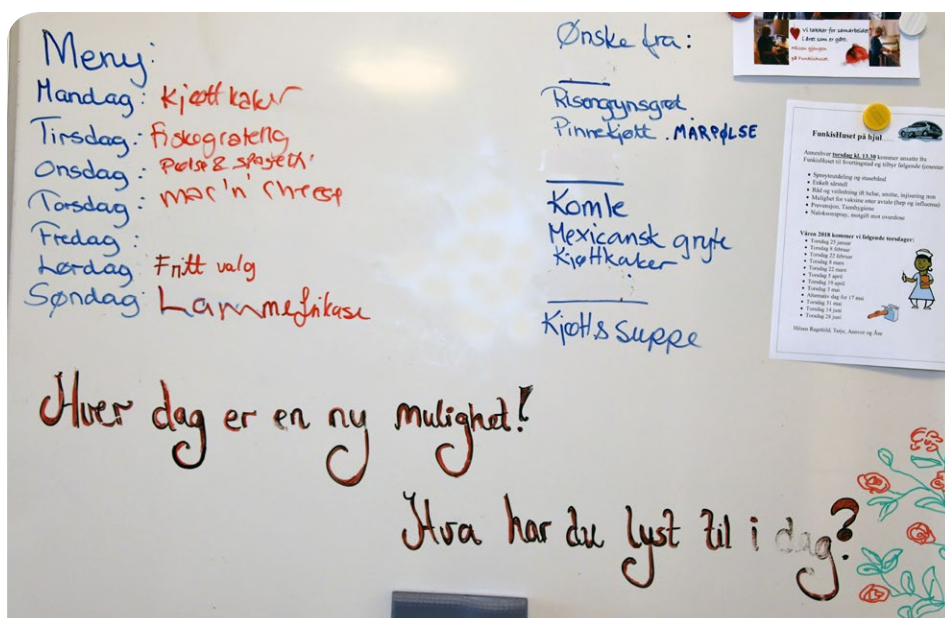
VIKTIGE STIKKORD FOR KOSTHOLDSATSINGEN

- Smoothie med nøtter, frø, bær, frukt og yoghurt hver morgen
- Brødmåltid til lunsj
- Middag hver dag tilrettelagt for dårlig tannhelse og dårlig matlyst
- Suppe eller grøt før leggetid
- Målrettede samtaler om mat daglig
- All mat laget fra bunnen
- Fysiske rammer: God stemning, fin oppdekning

SVERTINGSTAD BOFELLESSKAP

Svertingstad bofellesskap er et tiltak for alvorlig psykisk syke med en samtidig rusavhengighet. Plassen har totalt ni brukere. Samtlige trenger mye tilrettelegging i hverdagen for å klare å bo alene. Beboerne hadde i utgangspunktet svært mangelfullt kosthold og liten kunnskap om ernæring.

«Nå har vi fått maten på plass.
Nå har jeg lyst til å starte en turgruppe
og lære dem å kjenne på livskvalitet og livsglede»



På tavlen er en liste med dagens meny, og mulighet for å skrive opp matønsker.

Valgte å prioritere mat

Da Else Marit var med i oppstarten på Svertingstad, bestemte de at beboerne skulle betale inn 1.500 kroner hver i måneden til mat. Det var et vilkår for å bo der. Året etterpå, i 2015, fikk Else Marit en sykepleier og en sosionom - alle fra Svertingstad vite om et kurs i sunt kosthold på Bryneheimen sykehjem. De bestemte seg for å melde seg på kurset for å bruke det i arbeidet ved den nystartede boenheten.

De ble først møtt med overraskelse over at noen fra psykiatrien meldte seg på et kurs beregnet for ansatte i eldreomsorgen.

- Jeg tenkte: Hvordan skal vi kunne ha gode støttesamtaler med disse ungdommene som ikke klarer å sitte i ro fordi de ikke har mat i magen, forteller Else Marit.

Formålet med prosjektet har vært å øke ernæringstilstanden, styrke fysisk og psykisk helse, bidra til en verdig hverdag og gi økt livskvalitet til denne brukergruppen. Mange av dem med ROP-lidelser har i utgangspunktet svært dårlig kosthold og sammensatte helseproblemer knyttet til rus og psykiatri. I tillegg kommer fysiske helseproblemer som infeksjoner, sår og tannhelseproblemer.

Mindre uro og utagering

Erfaringene viser at god mat demper uro. Personalet har observert en sammenheng mellom sunnere kosthold og mindre utagering. Det har blitt mer ro om natten og flere deltar i fellesstuen.

- Det er så sterkt at jeg nesten begynner å gråte. Vi kommer veldig nær brukerne. Til en jente som er utagerende kan jeg lage en bolle med grønnkålsuppe med egg, så får hun bedre søvn.

Nylig stekte Else Marit en hel aure i ovnen, med masse urter, servert med brokkoli kokt med fløte, salt og pepper. - De har blitt så glad i fisk, sier hun.

Holdepunkt i en ustabil hverdag

Måltidene har blitt holdepunkter i en ustabil hverdag, og brukerne gir gode tilbakemeldinger. De har lært å tolke symptomene på uro, og å kjenne at de trenger å spise. De føler at de får krefter til å stå opp og starte dagen. Magen er vant til å få mat om morgenen, lunsj og middag. Mange etterspør nå kvelds.

- Vi har fått oversikt over hva de faktisk får i seg av mat, og kan forutse mer hva som vil skje. Hvordan de vil oppføre seg. Nattevakten kan rapportere at beboere har mer ro etter å ha spist. Jeg kan høre: «Jeg har mer energi og stabilt blodsukker. Jeg har gått tur, hatt havregrøt til frokost», sier Else Marit.

Åpner for gode samtaler

Måltidene gir en god arena for sosialt samvær og kontakt. Å spise sammen er en



Smoothie, påsmurt brød og oppskårne grønnsaker står alltid framme.

ERFARINGENE SÅ LANGT

- Brukerne spiser variert og sunt
- De prøver ut og blir kjent med nye råvarer
- De har tatt til seg undervisning om kosthold og ernæring og om hva det gjør med kroppen.
- De viser interesse og engasjement for mat og matlaging.
- De etterspør mat når det går for lenge mellom måltidene og har blitt vant til regelmessige måltider slik at de kjenner på sultfølelsen når måltidet uteblir.

inngangsport til sosial endring, og har forandret måten de er sammen på. Mat er også relasjonelt. Else Marit bruker ofte sin erfaring med å bo på gård som innfallspott i samtaler rundt maten.

- Vi har storfe og sauer. Nylig hadde jeg med meg slakt fra storfe. De syntes det var utrolig spennende, forteller hun.

En kvinnelig beboer oppførte seg krakilsk. Etter å ha fått lapskaus kokt på kjøttkraft, og fått nye krefter, sa hun: «Kraften din har gitt meg kraft. Så kom jeg på plass psykisk og. Hva skulle jeg gjort uten maten din? Ellers hadde jeg ligget rennesteinen».

- Slik uttalelser gjør inntrykk på meg, sier Else Marit.

På Svertingstad har de som bor der blitt tatt med og hørt.

- Jeg hadde en samtale med en beboer om en bestemor som laget mat på en spesiell måte, sier Else Marit. Hun tilbyr seg gjerne å lage den maten de forbinder med trygge minner fra oppveksten.

- Når vi sitter rundt bordet er vi likeverdige. Det har endret måten vi er sammen på. Når jeg er på jobb får jeg en liste med matønsker. Det liker jeg!

- Jeg får lov å gjennomføre egne ideer. Nå har jeg lyst til å starte en turgruppe og lære dem å kjenne på livskvalitet og livs-

«Hvis jeg hadde spist så dårlig så hadde jeg blitt syk, selv uten rus»

glede. Å gi dem noe mer å stå opp til. De som bor her er prisgitt pleierne sine, at de får gode tjenester. Her blir de virkelig tatt godt vare på. Det er en trygg plass å bo. Her blir du bekrefta som menneske, sier hun.

Hvorfor gjorde vi ikke dette før?

Det har vært en lang vei å komme dit de er i dag. Det har krevd mye. Mye planlegging må til. Else Marit bestiller nå mye av maten fra Matvareekspressen og får den levert. De får gratis mat fra Kiwi hver tirsdag, frukt som ikke kan selges. Alle ressursene utnyttes maksimalt. Av frukten lager de fryseposer med fem om dagen, som kan brukes til smoothies. De mottar også kjøtt og champignon som de kan lage opp store gryter med mat og ha klart.

- Du er helt avhengig av at noen heier på deg. Astrid Orre, vår virksomhetsleder, har vært helt fantastisk til å heie på dette og vise tillit til de ansatte.

Virksomhetsleder for Svertingstad, Astrid Orre Mæland, har fått synet på betydningen av kosthold for personer med

rus og psykisk sykdom totalt forandret. Da de startet dette prosjektet, så de at maten brukergruppen har levd på har vært svært mangelfull. De har holdt på med gruppen her i 11-12 år.

- Etter mange år ser vi at det har en god effekt. Hvorfor gjorde vi ikke dette før, sier hun.

Kjekt og samlende

Astrid framhever at det beste av alt er at det er samlende. Brukerne er ofte med i stuen. Dekker på, diskuterer menyer og har fine samtaler. Før hadde de ansatte liten kontakt med brukerne. Nå har de samtaler ikke bare om medisiner og støttesamtaler, men ufarlige samtaler.

- Det er utrolig kjekt og samlende for de ansatte. Og det er veldig kjekt for meg som leder, sier Astrid.

Denne brukergruppen er såpass syke at de ikke ser mye resultater på kort sikt, men klare resultater på lang sikt - blant annet mer stabilitet.

Helsemessige gevinster

De ansatte har gått på kurs hos en kokk om hva næringsstoffer gjør med kroppen.

Astrid siterer Mone Sæland, som har tatt medisinsk doktorgrad på narkomanes

ernæringsstatus: «Hvis jeg hadde spist så dårlig så hadde jeg blitt syk, selv uten rus».

Prosjektet har vist klare helsemessige gevinster, sår gror fortere og antibiotika-bruken går ned. Pasientsamtaler kan gjennomføres med liten grad av angst og uro.

- Det er ganske enkelt å bringe dette inn i rusomsorgen: Å handle mat, lage mat og gi litt råd og veiledning underveis, sier Astrid.

Store muligheter

- Andre gjør ikke dette, men det er store muligheter her. Og det bør vektlegges mer at dette er et viktig område i rusomsorgen – dette og fysisk aktivitet, sier virksomhetslederen.

Fysisk aktivitet kan være det neste som står for tur. For om Else Marit får det som hun vil, blir turgruppe det neste prosjektet på Svertingstad.

Hva sier forskeren om ernæring og rusomsorg?

Mone Sæland er klinisk ernæringsfysiolog og har tatt medisinsk doktorgrad på narkomanes ernæringsstatus. Hun viser i en artikkel i fagbladet Kjøkkenskriveneren til at ernæring er lite vektlagt i rusomsorg globalt, ikke bare i Norge. Sæland fremhever mestringskompetansen som avgjørende når det gjelder rehabilitering av rusmisbrukere. Hun nevner spesielt at alt det som er knyttet til mat og logistikk er en ypperlig treningsøvelse – akkurat som erfaringene fra Time viser: Menyplanlegging, innkjøp av mat, transport, matlaging, erverving, spising i fellesskap, rydding og oppvask er nettopp ypperlige treningsøvelser i mestrings.

- Jeg vet ikke om noe fag som egner seg bedre enn det, fordi det har en utfordring på alle nivåer. Praktisk talt alle kan med noe opplæring klare å lage noe mat, og det vil gi dem bedre helse.



Helsefagarbeidere
i Delta

Bestill Helsefagarbeiderenes autorisasjonsnål

Vis at du er en autorisert helsefagarbeider og bestill nålen i dag! Autorisasjonsnålen er laget i sølv og emalje, og den leveres i en fin oppbevaringseske. Ved bruk av nålen signaliserer du både kunnskap og kvalitet. Prisen er kr. 350,-.

BESTILLING:

Send din bestilling på e-post til: post@helsefagarbeidere.no
Husk å oppgi **fødselsdato** slik at vi kan sjekke opp autorisasjonsnummer og medlemskap.



Uten filter på sosiale medier

Stadig mer sosial omgang foregår over internett. Det gjelder for utviklingshemmede, akkurat som for resten av befolkningen. Sosiale medier gir nye arenaer for å komme i kontakt med mennesker, men øker samtidig risiko for sosiale overtramp.

Tekst: **Ann Beate Grasdalen**

42 personer med lett til moderat utviklingshemming, Asberger syndrom og/eller ADHD deltok i en undersøkelse om bruk av sosiale medier som ble gjennomført høsten 2015. Alle benyttet seg av digitale hjelpemidler og var pasienter ved habiliteringstjenesten for voksne ved St. Olavs hospital.

Spørsmålene dreide seg om informanternes bruk av PC, nettbrett og mobil, hva de bruker enhetene til og hvilke positive og negative erfaringer de har ved bruk.

Utvalget besto av 64 prosent kvinner og 36 prosent menn. 55 prosent av utvalget var i alderen 18-25 år, 36 prosent var i alderen 26-40 år mens de resterende (9 prosent) var over 40 år.

Litt over halvparten i undersøkelsen oppgir å ha mottatt hjelp. De med lavest kompetanse har fått mer hjelp enn de med god kompetanse. De fleste får hjelp fra pårørende eller ansatte.



Bernt Barstad og Frode Dragsten er spesialvernepleiere ved Habiliteringstjenesten for voksne ved St. Olavs Hospital. Begge har master i funksjonshemming og samfunn. Utviklingshemmedes bruk av sosiale medier er lite undersøkt. Derfor valgte Barstad og Dragsten å gjennomføre et studie i 2015. Foto: Privat

«Det kan være vanskelig å forstå konsekvensene av oppførsel over internett»

Utfordringer knyttet til bruk av sosiale medier er utbredt blant utviklingshemmede, sier spesialvernepleierne Bent Barstad og Frode Dragsten. De har gjennomført en kartlegging av kunnskapsnivå og hva internett brukes til. Foreløpig finnes det lite forskning på sosiale medier blant utviklingshemmede.

Barstad og Dragsten, som begge jobber i habiliteringstjenesten ved St. Olavs hospital, treffer personer med utviklingshemming som har trådd feil i nettbruken. Problemene kan både gjelde overtramp som begås mot andre, og at man blir utsatt for overtramp selv.



I Barstad og Dragstens studie oppga 95 prosent av utvalget at de benytter internett til å være på sosiale medier. Facebook og Youtube blir hyppigst benyttet. 34 prosent hadde opplevd mobbing på nett.

Utviklingshemmede opplever de samme utfordringene som folk flest i å finne gode omgangsformer på internett som ikke trakasserer andre, eller virker skadelig utleverende, bare i enda større grad. Å være sosial gjennom skjermen, er en ferdighet som fremdeles ligger i støpeskjeen. Det kan være krevende å navigere riktig for alle og enhver.

Lett å såre andre

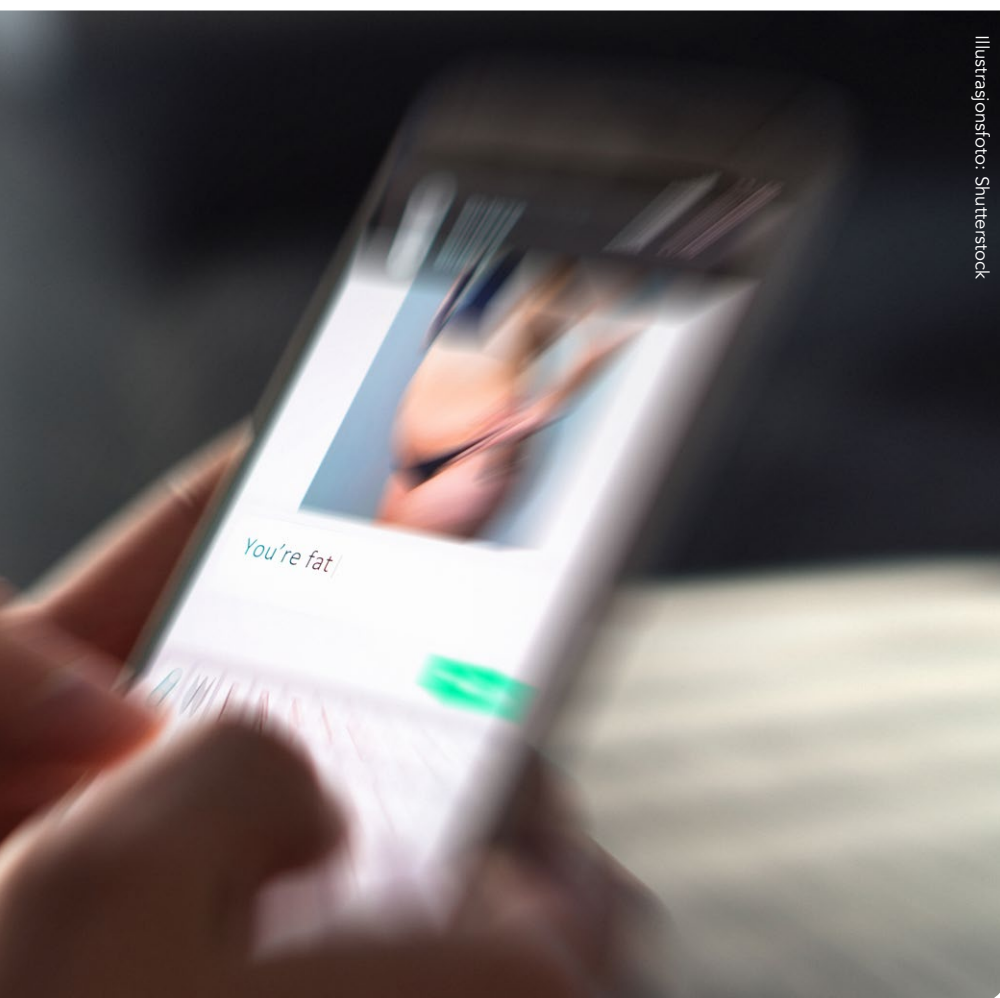
Det er selvsagt store forskjeller i hvilken grad utviklingshemmede benytter internett. Blant dem som tar i bruk sosiale medier, så er en vanlig utfordring at man poster meldinger som virker sårende, for eksempel kommentarer på andres oppførsel og utseende. De som rammes kan være familie, venner eller personal.

- Det kan være vanskelig å forstå konsekvensene av oppførsel over internett, sier Frode Dragsten.

- Vi har alle et formidlingsbehov. Hvis jeg blir sint, så sier jeg det til dem rundt meg, eller den jeg er sint på. Men mange jeg kjenner som har utviklingshemming eller autisme, har ikke så mange rundt seg, så de sier det på Facebook i stedet, forteller Bernt Barstad.

Mange sliter med å ta den andres perspektiv. Det kan tjenesteytere bidra til ved å stille spørsmål og speile situasjonen. Hvordan hadde du reagert om du hadde fått denne kommentaren?

Filtrene som regulerer sosial oppførsel kan lettere forsvinne over internett. Da kan man ende opp med å si ting man aldri ville sagt ansikt til ansikt.



Illustrasjonsfoto: Shutterstock

- Det er mye enklere å si at en jente er søt gjennom en chattekanal, enn å si det direkte til henne. Om man får bra respons, og fortsetter med å si hva man kan tenke seg å gjøre med henne, så er man fort ute på ville vidder, sier Barstad.

Dessuten kan det lettere oppstå misforståelser når man ikke ser personen man snakker med. Barstad kommer med et eksempel. En person spiller et nettspill eller er på Facebook og ser at en vennen Kari er logget på, spør om ett eller annet, men Kari svarer ikke. Man spør igjen etter ti minutter, blir tøffere i meldingen. Hvorfor vil hun ikke svare, hun er jo pålogget? Spør igjen, og igjen, blir mer og mer sint. Men Kari har ikke ignorert med vilje, hun har bare vært på kjøkkenet, og når hun kommer tilbake, så lyser en skikkelig sårende melding mot henne.

Mange utsatt for mobbing

Å takle respons på Facebook kan også være vanskelig, erfarer vernepleierne. Du poster et bilde, også får du bare to likes, for eksempel. Det kan være vanskelig å forstå at selv om man har hundre venner, så kommer ikke alle til å trykke liker på alt man poster.

Utviklingshemmede er også lettere utsatt for å bli trakassert selv, fra milde former for utfrysing til trusler og seksuelt press.

- Mobbing er noe vi så var veldig utbredt i vårt prosjekt, sier Dragsten, alt fra direkte trusler til kommentarer på utseende. Mange bruker sosiale medier til å inngå relasjoner til personer man ikke kjenner, og som kan være skadelige.

- Vi er inne i en meetoo-bølge nå, og det står nok enda dårligere til blant denne gruppen enn i samfunnet ellers. Mer util-

Spesialvernepleierne intervjuet 42 personer med lett til moderat utviklingshemming, og som benyttet seg av digitale hjelpemidler til daglig.

- 79 prosent brukte tre timer, eller mer på mobil, nettbrett eller PC
- 48 prosent brukte over fem timer
- 64 prosent mener de selv bruker passe mye tid på digitale hjelpemidler
- 24 prosent mener de bruker for mye tid

børlige meldinger, utilslørte tilbud og mye press på å sende bilder og ta del i handlinger. Mange er dessverre lette å lede, sier Barstad.

Internett er mest positivt

Mange utviklingshemmede er storforbrukere av mobiltelefon og sosiale medier, akkurat som populasjonen for øvrig, og en del bruker nettet mer enn gjennomsnittet. Dragsten og Barstad poengterer at det bør være en høy terskel for å begrense internettbruken i dagens samfunn.

- Det er voksne personer vi snakker om, så om de har lyst til å bruke fem timer på nett, og det ikke skaper problemer for dem, så ser jeg ikke så mørkt på det. Men går det utover andre gjøremål, så bør de veiledes, spesielt om de kommer opp i problemer, sier Dragsten

Tilgang til internett er blitt å regne som en menneskerett. I 2016 vedtok FNs menneskerettighetsråd en resolusjon der de fordømte land som begrenser menneskers tilgang til nettet. Barstad erfarer at tvangsvedtak rundt internettbruk forekommer, men bare i alvorlige tilfeller knyttet til svært plagsom atferd overfor andre, eller straffbare handlinger. Han understreker at det er veldig inngripende, for store deler av

vår kontakt med omverdenen skjer i dag over internett.

Frode Dragsten vil generelt oppfordre til mer bruk av internett for målgruppen enn mindre, for fordelene er tross alt mye større enn ulempene.

- Med internett får utviklingshemmede lettere innpass på flere arenaer, og blir mer godkjent, kanskje også. Diagnose og utseende spiller mindre rolle der, og språket er ofte muntlig og enkelt, så det er lett å henge med.

Bernt Barstad er enig. - Mange får et større nettverk gjennom sosiale medier enn uten, og familier kan holde lettere kontakt med hverandre gjennom Facetime og Skype. Teknologien blir stadig enklere og tilgjengelig for flere. Jeg har opplevd språkløse med alvorlig utviklingshemming som bruker nettbrett.



Vett på nett

Tips og råd ved bruk av internett



Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet har laget en lettlest brosjyre om nettvett som kan benyttes som utgangspunkt for uformelle samtaler eller veiledning. Brosjyren er tilgjengelig på internett for nedlasting. Den kan også bestilles fra direktoratet.

Hva med opplæring?

Men det er et stort MEN. Den utbredte bruken av digitale medier krever systematisk opplæring. Tjenestemottakere har krav på å få hjelp til sine utfordringer av kommunen.

- Mange har bistandsbehov, og vi er veldig flinke til å hjelpe dem med hvordan man skal fungere i samfunnet ellers, hvordan oppføre seg blant folk. Men nå som mer av den sosiale samhandlingen er flyttet over på internett og mindre foregår ansikt til ansikt, så er ikke bistandsyttere like flinke til å følge opp der, sier Dragsten.

Barstad deler oppfatningen.

- Hjelpeapparatet henger etter. Vi må bry oss mer, og komme oss i posisjon til å ta opp slike problemer, også kan vi bruke alle de pedagogiske triksene vi har. Samhandling rundt PC-en er positivt. Man kan for eksempel utveksle youtube-videoer med hverandre og sånn sett innlede en dialog om bruk av sosiale medier.

Youtube er for øvrig en av de plattformene som benyttes aller mest av utviklingshemmede, både til underholdning og opplæring. Dragsten og Barstad kjører internettkurs for gruppen gjennom jobben. Da står bruk av youtube sentralt, for der kan man finne svar på det aller meste via lettfattelige filmsnutter.

En del tjenesteytere vegrer seg for å bli involvert i nettvaner. Man er redd for å blande seg oppi noe som er privat. Flere ville nok hatt god nytte av opplæring, men verken Dragsten eller Barstad kjenner til at det eksisterer noe sånt.

Forbedrer hverdagen

En annen tilnærming til den digitale verden, er å bidra til at tjenestemottagere finner nyttige hjelpemidler som kan forbedre hverdagen. Her er det egentlig bare å kaste seg uti det, se etter muligheter og være nysgjerrig på hva som finnes, sier Barstad.

- Jeg hadde en som skulle lære å ta buss, men han var redd for å gå av på feil holdeplass og gå seg vill. Han hadde språkproblemer, så vi lærte ham å ta et bilde av holdeplassen og sende til personalet, så kunne de guide ham på telefonen, forteller han videre.

For unge tjenesteytere kan fallgruven være å pøse på med for mye informasjon på en gang. Man er vant til å bruke digitale hjelpemidler, men ikke vant til å se dem i en pedagogisk sammenheng. Godt voksne tjenesteytere kan dessuten ha aversjon mot alt som er digitalt og trenge hjelp til å komme i gang.

Det finnes så mange tjenester og bruksområder, elektroniske dagsplaner, nedtellingssystemer og hjelp til å skille dag fra natt, er bare noen få. Å lage oversikt over nyttige apper, nytter ikke. Barstad har prøvd. Utviklingen går så fantastisk raskt at listen er utdatert i morgen.

- Sosiale medier er spennende og kan være vanskelig for personalet, men samtidig ikke så vanskelig heller, for det er ganske lett å gjøre litt, som å bry seg. Jeg vender tilbake til det. Det handler om å bry seg og stille spørsmål, avslutter Barstad.



**Prisgunstig
leverandør
av produkter
til helsevesenet.**

Prøv våre vanntette **beskyttelsestrekk til pute, dyne og madrass!**

- ✓ Vanntett underside
- ✓ Myk, pustende overside
- ✓ Tåler kokvask
- ✓ Elastisk, tynn sidekappe
- ✓ Passer opp til 30 cm tykkelse

Putetrekk: 50 x 70 cm

Dynetrekk: 140 x 200 cm
140 x 220 cm

Madrasstrekk: 75 x 200 x 30 cm
90 x 200 x 30 cm
120 x 200 x 30 cm
150 x 200 x 30 cm
180 x 200 x 30 cm



Glidelaken / silkelaken

forenkler vending av
og for pasient



Kitler i 8 farger og 10 størrelser



Kun kr 119,- pr. stk. eks. mva og frakt!

Se Sleep.no. Vi fører også hijabs, kladder, stikklaken, skittentøysekker, smekker, håndklær, sengetøy mm.

Sleep Scandinavia AS
Info@Sleep.no

Tlf: 67 11 03 17
Sleep.no



Region Midt

Eva Annette Drage

annette.drage@helsefagarbeidere.no

908 11134

- Ikke glem småpratene **ALLE TRENGER Å BLI SETT**

Eva Annette Drage er sensor under den praktiske biten av fagprøven som består av tre deler, stell, måltid og aktiviteter/trening. Prøven skjer på en arbeidsplass som er kjent for kandidaten. Drage holder til i Sunnmørsregionen, og er leder for fagprøvenemda der. Realismen i fagprøven er svært viktig, mener hun. I den siste delen av prøven får kandidaten stort spillerom.

- Man må tenke selv, bruke av egen kreativitet. Noen velger å lakkere negler, gå en tur, besøke dyr eller lese for brukeren. Som sensor går jeg aldri inn og sier at du må

gjøre slik, eller slik, men observerer samhandlingen. Slik kan vi vurdere kommunikasjonsevner. Klarer kandidatene å finne ting å prate om? Har de satt seg inn brukers bakgrunn?

Noen kandidater leter i rapporter for å finne opplysninger på forhånd, slik at de har noe å snakke om, men langt i fra alle. Det er stor forskjeller mellom helsefagarbeidere på dette området, har hun merket seg.

- Jeg ser hvor viktig det er for samhandlingen å kjenne bakgrunnshistorien, å se

det levde livet. Det er noe jeg har blitt stadig mer opptatt av med årene.

Drage jobber i hjemmetjenesten i Ålesund.

- Senest i dag spurte jeg en bruker, «hva var det du jobbet med igjen?» Han var bilmekaniker, Ford-biler. «Ja, da har du sikkert jobbet med Granada», sier jeg. Også har vi et kontaktpunkt med en gang. Alle trenger å bli sett. Derfor er småprat så viktig.



Leder

Jette Dyrnes

jette.dyrnes@delta.no

908 93 166

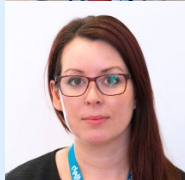


Nestleder

Basse Berger

basse.berger@helsefagarbeidere.no

481 95 477

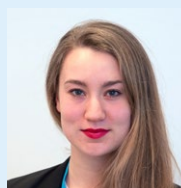


Region Nord

Helene Berg Johansen

helene.berg.johansen@helsefagarbeidere.no

412 19 831



Region Vest

Sarah Triki

sarah.triki@helsefagarbeidere.no

941 10 841

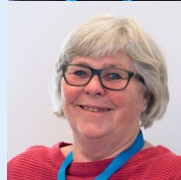


Region Sørvest

Kenneth Langøen

kenneth.langoen@helsefagarbeidere.no

41105788



Region Sørøst

Marianne Hansen

marianne.hansn@helsefagarbeidere.no

90623632



Abonner på helsefagarbeideren

Helsefagarbeideren vil inspirere ansatte innen helse og omsorg ved å formidle historier fra arbeidsplasser og erfaringer fra prosjekter i sektoren. Med fagartikler går vi i dybden og oppmuntrer til faglig utvikling. Vi vil bidra til at helsefagarbeidere som yrkesgruppe videreutvikler sin faglige identitet. Vi dekker saker om eldre og funksjonshemmedes helse og livsvilkår, som organisering av helse- og velferdstilbud, tverrfaglig samarbeid, velferdsteknologi, fagutvikling, kosthold og rehabilitering. Vi skriver også om etter- og videreutdanning for helsefagarbeidere, og lønns- og arbeidsvilkår.

Bestill abonnement:
www.tidsskriftet.helsefagarbeidere.no



Fire utgaver
av fagtidsskrift i
året og regelmessige
utgivelser av
temahefte.
350,- kr

Benytt temahefter i undervisning

Temaheftene for helsefagarbeidere gir innføring i viktige fagområder på en variert og lettlest måte. Heftene inneholder grunnleggende fakta om temaet, praktiske råd og innføring i helsetjenester knyttet til feltet. Reportasjer fra inspirerende arbeidsplasser, intervjuer med fagpersoner fra relevante fagfelt og tips til videre fordypning. Innholdet i temaheftene kan knyttes opp til kompetansemål i læreplanen og gir i mange tilfeller innføring i fagområder der det eksisterer lite informasjon.

Utgitte temaer: diabetes – kultur – menneskerettigheter – matomsorg – munnhelse – hørsel – fothelse

Bestill temahefte: jette.dyrnes@delta.no
Skriv navn på hefte, antall eksemplar, mottakeradresse og fakturaadresse.



Bestill klassesett
500 kr + porto
for 20 eks av
et temahefte.
30 kr + porto per
eksemplar.



Vi tilbyr medlemskap for helsefagarbeidere, hjelpepleiere, omsorgsarbeidere og andre yrkesgrupper innen helse- og sosialsektoren, uavhengig av utdanningsnivå. Elever, lærlinger og studenter er også velkommen som medlemmer.



Region Øst

Svein Olav Tøndel
seven@helsefagarbeidere.no
45245245



Region Innlandet

Inger Lise Friis Opsahl
inger.lise.opsahl@helsefagarbeidere.no
988 82529



Delta Ung

Caroline Regine Arnesen
caroline.arnesen@helsefagarbeidere.no

Helsefagarbeideren

Utgiver:

Helsefagarbeidere i Delta

Internett:

www.helsefagarbeidere.no -
www.tidsskriftet.helsefagarbeidere.no

Forsidefoto:

Anne C. Eriksen

Annonser:

Salgsfabrikken AS ved Vivian Karlsen
vivian@salgsfabrikken.no
Tlf: 907 89 961

Opplag:

10.500

ISSN: 1893-661X

Helsefagarbeideren styres etter
Redaktørplakaten og Vær Varsom-plakaten.



Returadresse
Delta
Postboks 9202 Grønland
0134 Oslo



GaitLine™

Sko med moderne design og helt unik såleteknologi.
Sålen guider kroppstyngden riktig gjennom foten.



ENKLERELIV
Smarte løsninger for deg og dine

Besøk din nærmeste butikk eller enklereliv.no