



NAKU

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ
OM UTVIKLINGSHJEMNING

Utvikling

SEPTEMBER 2010 • NUMMER 3 • ÅRGANG 4 • WWW.NAKU.NO

HELSE

Kosthold,
aktivitet,
helsetjenester,
tips og råd





NASJONALT KOMPETANSEMILJØ
OM UTVIKLINGSHEMNING

ANS. REDAKTØR:

Karl Elling Ellingsen

REDAKTØR

Kari Klepp

REDAKSJON

Karl Elling Ellingsen

Kim Berge

Kari Wuttudal

Eldar Bromstad

BIDRAGSYTERE

Sigurd Aarvig

Vegard Finland

LAYOUT OG PRODUKSJON

Klipp og Lim AS, Trondheim

FORSIDEFOTO

Vegard Finland

KONTAKT

Redaksjonen tar i mot tips på

TEL. 73 55 93 86

E-POST naku@hist.no

www.naku.no

Utvikling kommer ut fire ganger i året og abonnement er gratis.
Redaksjonen forbeholder seg retten til å korte ned bidrag.

- s. 3 **PÅ JOBB:**
NAKU Norge rundt
- s. 4 **NYTT OG NYTTIG**
- s. 5 **REPORTASJE:**
I trygge hender
- s. 10 **LÆR MER:**
Helseoppfølging
- s. 11 **REPORTASJE:**
Slår et slag for helsa
- s. 14 **KRONIKK:**
Helsevesenet må tilpasse seg
- s. 15 **KONKURRANSE**

“ Gode helsetjenester for alle

Leder

Anne-Grete
Strøm-Erichsen
Helseminister



I mars åpnet jeg NAKUs e-læringsprogram Helseoppfølging av personer med utviklingshemning. På dette nettstedet kan vi finne nyttig kunnskap om hvordan vi kan forebygge sykdom, oppdage sykdom tidlig og hvordan vi skal få hjelp i helsetjenesten. Det gjelder fysisk og psykisk helse – og det gjelder tannhelse. Det er viktig at alle som arbeider med utviklingshemmede, de utviklingshemmede selv og de pårørende tar denne kunnskapen i bruk.

Klarer vi å gjøre kunnskapen om hva som bidrar til god helse lettere tilgjengelig kan flere være med å forebygge mer og reparere mindre. I denne sammenhengen er e-læringsprogrammet et viktig tiltak. Vi vet at sunn mat og fysisk aktivitet er viktig for at vi skal holde oss friske. Men dessverre hender det ofte at personer med utviklingshemning faller utenfor generelle planer og tiltak som har dette som mål.

«Leserne av bladet Utvikling har viktige erfaringer som vi trenger»

Vi er mange som har ansvar for at alle skal ha likt tilbud om god forebygging og gode helsetjenester. Derfor er regjeringen opptatt av å forbedre og fornye tjenestene. Samhandlingsreformen handler om hvordan vi kan bli bedre til å forebygge sykdom og hvordan tilbudet i kommunene skal styrkes slik at vi kan få mest mulig hjelp nærmest mulig der vi bor.

Gjennom nasjonal helse- og omsorgsplan skal ideene i samhandlingsreformen omsettes i praksis. Dette arbeidet blir svært viktig, og vi trenger mange gode innspill. Derfor inviterer vi til samråd om viktige helsetemaer senere i høst. Vi vil blant annet invitere til høring på nett. Leserne av bladet Utvikling har viktige erfaringer som vi trenger, og jeg oppfordrer dere til å komme med deres innspill. ■

Utvikling

Bladet Utvikling gis ut av Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning (NAKU). NAKU er opprettet av Helsedirektoratet. NAKU skal bygge broer mellom fagmiljøer og tjenesteytere i kommunene,

slik at vi sammen kan jobbe for å bedre levekårene for mennesker med utviklingshemning. NAKU er opprettet som en selvstendig enhet ved Høgskolen i Sør-Trøndelag (HiST). Se www.naku.no



Disse personene skal reise rundt for NAKU i høst: Øverst f. v: Sigve Blokhus (Hordaland), Karin Berndtssen (Rogaland), Leif Lysvik (Troms og nordre Nordland), Monica Røstad (Sør-Trøndelag), Laila Luteberget (Rogaland), Sissel Høydahl (Sør-Trøndelag), Harald Bjarte Reite (Sogn og Fjordane), Svein Lindberg (Nordland), Lars-Ove Nordnes (Akershus), Endre Kanestrøm (Nord-Trøndelag) og Helene Holand (Buskeud). I tillegg reiser (ikke bilde) Marit Haugenes (Nord-Trøndelag), Eivind Mikkelsen (Rogaland), Trygve Røe (Hedmark), Lars Inge Bjørneset (Møre og Romsdal) og Anine Terland (Akershus)

På jobb

NAKU drar Norge rundt

I høst skal NAKU rundt i landets kommuner for å lytte og lære av deg som yter tjenester til personer med utviklingshemning.

TEKST: Kari Klepp

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning (NAKU) ble opprettet for å skape bedre levekår for personer med utviklingshemning i Norge. Målet skal nås ved at det faglige grunnlaget for tjenestene som ytes til denne gruppen styrkes. NAKUs primære målgruppe er ansatte i norske kommuner og en av NAKUs viktigste oppgaver er å bidra til at kommunene kan dele kunnskap og lære av hverandres erfaringer.

– Kommunene skal yte tjenestene,

NAKU skal drive formidling av arbeidet. Mange står overfor de samme utfordringene. Derfor ønsker vi å skape en arena for erfaringsutveksling og kompetanseheving for alle som yter tjenester til personer med utviklingshemning, sier leder i NAKU, Karl Elling Ellingsen.

De siste årene har NAKU blant annet samlet fagstoff på nettstedet naku.no. I høst skal formidlingsarbeidet tas ut av skjermen og inn på arbeidsplasser i kommunene. Da vil et knippe personer rundt om i Norge reise rundt i kommunene for å møte tjenesteytere til personer med

utviklingshemning. Her vil de vise hvor tjenesteytere kan hente ressurser og verktøy til bruk i arbeidet og samtidig samle inn eksempler på god praksis som andre kommuner kan dra nytte av.

På jobb for NAKU

Stine Lauritzen er til daglig rådgiver i Kommunalavdeling for helse- og sosial i Moss. I høst vil hun reise rundt i Østfold på oppdrag for NAKU.

– Jeg er veldig spent. Dette er et viktig oppdrag. Hjemmesiden naku.no og bladet Utvikling er gode redskap til tjenesteyterne i kommunene. Mye av det du finner her, er tema som ofte diskuteres på personalmøter, sier Lauritzen. Hun gleder seg også til å høre om arbeidet som gjøres rundt om i hjemfylket:

– Det er mange flinke folk som jobber der ute. Vi må skryte mer av det gode arbeidet som gjøres. Ett eksempel jeg

allerede kjenner til er Moss kommune som arbeider med etisk kompetanseheving i tjenestene til personer med utviklingshemning. Det er sikkert noe som kan være nyttig for andre å høre om.

Lauritzen synes det er viktig å rette oppmerksomhet mot tjenester til mennesker med utviklingshemning.

– Gjennom å dele erfaringer, kan vi alle bidra til å heve kompetansen og tilrettelegge for at denne gruppen kan leve så gode liv som mulig.

Oppdatert oversikt med kontaktinfo ligger på naku.no.



STINE LAURITZEN
ØSTFOLD



Foto: Istockfoto

Kurs for deg!

På naku.no samles det som rører seg av kurs og konferanser som er relevante for deg som yter tjenester til personer med utviklingshemning. Her kan du også selv informere om arrangementer. Kalenderen finner du på forsiden.

Se naku.no sin kalender for lenker til program og påmelding. ▶

- ! Rettigheter er tema for den 4. nasjonale konferanse om forskning om funksjonshemming 18. – 19. oktober i Oslo.
- ! Aldring og utviklingshemning er tema for landskonferansen til Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse 2. november i Oslo.

Ensomme elever

For mye spesialundervisning utenfor klasserommet fører til ensomhet. Det kommer fram i en doktoravhandling lagt fram ved NTNU i vår. Selv om alle barn i dag har rett til å gå i vanlig barneskole, er det store forskjeller i hvordan kommunene organiserer undervisningen, skriver Christian Wendelborg i avhandlingen «Å vokse opp med funksjonshemming i skole og blant jevnaldrene». Avhandlingen viser at barn som tas mye ut av klassen er mer ensom på fritida enn barn som tas lite ut av klassen. Dette gjelder samme hvilken type funksjonshemming barna har, skriver forskning.no

Deltakelse og opplevelse

I samarbeid med Nardo Bofellesskap og Torshov kompetansesenter har NAKU gitt ut en veileder som omhandler utvikling og bruk av Deltagelses- og opplevelsesplaner for voksne med omfattende funksjonsnedsettelse. Arbeidet med slike planer er ment å gi nærpersoner økt forståelse av hva som skal til for å skape et godt innhold i hverdagen til den funksjonshemmede. Planen retter søkelyset mot to helt sentrale anliggender når det gjelder menneskers livskvalitet, - muligheten for deltagelse og tilgangen på interessante opplevelser. Veilederen kan lastes ned elektronisk på naku.no.



Foto: Jøran Wærdahl

Tilrettelegging og tro

Tros- og livssynsutøvelse er en menneskerettighet. Men hvordan kan du som tjenesteyter tilrettelegge for at personer med utviklingshemning får ivare tatt denne rettigheten? I boka «Utviklingshemning og tros- og livssynsutøvelse» presenteres de viktigste trossamfunnene i Norge og det gis eksempler på hvordan tjenesteytere kan legge til rette i praksis. Taushetsplikt og etiske dilemmaer er også noe boka tar opp. Redaktører er Tor Ivar Torgauten og Sølvi Dahle. Se universitetsforlaget.no for mer informasjon.

Ut i naturen!

I alt 109 av landets kommuner opplyser at de tilrettela nye rekreasjons- og friområder med universell utforming i 2009. Ifølge kommunenes egen rapportering til Statistisk sentralbyrå blir stadig nye områder tilpasset, oppgradert og vedlikeholdt for å være egnet til tur og friluftaktiviteter for alle. Nye turtrekk strekker seg gjerne over kommunegrensene. I slike tilfeller vil regionale planer, interkommunale planer, fylkesplanen og fylkesdelplanen være aktuelt planleggingsredskap. Du kan kontakte din kommune for oversikt over tilrettelagte stier rundt der du bor og se på Turistforeningens nettsider for oversikt over tilgjengelige hytter. Se turistforening.no.



GOD STØTTE: Sykepleier Torgrunn Fauske (bak) og Marfia Sæterlid hjelper Sigvald Mullen ut i sola.

I trygge hender

REPORTASJE Personer med utviklingshemning får dårligere helseoppfølging enn befolkningen ellers. I Førde kommune er sykepleiere på jobb for å ta vare på brukernes helse i den daglige omsorgen.



Riktig
mat og
medisiner

HELSEOPPFØLGING

- Det er dokumentert at personer med utviklingshemning får dårligere helseoppfølging enn befolkningen generelt. Førde kommune i Sogn og Fjordane forsøker å endre dette ved alltid å ha helsefaglig personell på jobb i bo- og miljøtjenesten. De skal observere brukerne, fange opp eventuelle helseplager og fremme et sunt kosthold.

TEKST: Kari Klepp FOTO: Vegard Firmland

Det er viktig å få i seg vann, sier Anita Espedal (45) og tar en stor slurk av plastflasken. Sensommersola har varmet Førde opp til kokepunktet denne dagen og hagelivet er mildt sagt hett. Espedal har nyervervet diabetes og må derfor være ekstra påpasselig med å drikke. To store vannflasker er med når hun tar med seg håndarbeidet ned i sansehagen for å nyte sola sammen naboene i Prestebøen.

- Mange av brukerne her glemmer å drikke, så vi prøver å passe på at de får i seg nok vann, sier sykepleier Torgrunn Fauske.

Hun har fulgt Anita gjennom 20 år og kjenner den jevnaldrende kvinnen godt. Med diabetes er det nå mange ting de må passe på.

- Blodsukkeret sjekker hun selv flere ganger for dagen, sier Torgrunn og Anita demonstrerer med et lite, kjøpt stikk i fingeren.

Helsebevisst

Anita Espedal og de rundt 30 andre personene som mottar tjenester fra Bu- og miljøtjenesta i Førde, har alltid en vernepleier eller en sykepleier på vakt.

- De har observasjonskompetanse til å avdekke sykdom. I gruppen med de eldste brukerne er det alltid to sykepleiere eller vernepleiere på dag- og kveldsvakt, og én i helgene, sier leder for Bu- og miljøtjenesta i Førde, Harald Bjarte Reite.

- Vi ønsker å sikre at helsa til brukerne følges opp og vi er opptatte av at medisineren er riktig. Vi har også blitt mer bevisste på å undersøke helsemessige årsaker til adferdsendring før vi leter etter forklaringer i miljøet, forklarer Reite.

Han ramser opp flere forhold som har blitt avdekket etter at de fikk verne- og sykepleiere på vakt.

- En bruker har fått påvist diabetes, en annen har blitt bedre av å endre epilepsimedisiner. Vi har hatt fokus på at de



HELSEBEVISST: Anita Espedal må passe på kostholdet og sjekke blodsukkeret jevnlig etter at hun fikk påvist diabetes. Etter veiledning setter hun nå også insulin selv.

får i seg nok vann for å forebygge plager som urinveisinfeksjon, lavt blodsukker, lungebetennelse og andre ting. Og vi har oppfølging i forhold til overvekt.

Beboere som trenger intranevøs behandling kan få det her hjemme i trygge omgivelser. Fordi vi har denne fagkompetansen i de daglige tjenestene slipper beboere å ligge på sykehus for å bli behandlet.

Han presiserer at det også er andre viktige fagarbeidere på jobb:

- Tverrfaglighet er viktig. Vi har sosionomer, barnevernspedagoger, ergoterapeuter og helsefagarbeidere i personalgruppen, sier Reite som selv er utdannet vernepleier.

Sykefravær ned

I Stortingsmelding nr. 40 (2002–2003) Nedbygging av funksjonshemmende barrierer, beskrev regjeringen sine mål for helsetjenester for personer med nedsatt funksjonsevne, herunder personer med utviklingshemning. Det ble blant annet

pekt på at helsetilbudet til gruppen må styrkes. I 2007 publiserte Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning (NAKU) en rapport på bestilling fra Helse- direktoratet. Her kom det fram at personer med utviklingshemning har dårligere helseoppfølging enn resten av befolkningen. Årsakene som trekkes fram er blant annet at personer med utviklingshemning kan ha vansker med å formidle sine helseplager på en forståelig måte, at de har vansker med å kople symptomer til sykdom og at det er lite kunnskap om utviklingshemning blant helsepersonell. Det vises også til dokumentasjon på at personer med utviklingshemninger har flere somatiske og psykiske plager enn befolkningen generelt. I rapporten anbefales det en rekke tiltak, blant annet at det etableres strukturer for å fange opp helseproblemer.

- Løsningen vår er et resultat av politisk vilje til å styrke kvaliteten på tjenestene i kommunen. Bemanningsmodellen vår har

vi hentet fra sykehjem og psykiatri her i Førde, sier Harald. Han mener det på sikt lønner seg å investere i fagkompetanse.

- Kanskje koster det litt å ansette sykepleiere, men det er en nyttig bruk av ressurser. Ved at brukerne har det bedre og personalet føler seg tryggere på jobb, går også sykefraværet ned.

Alderen tynger

- Hei, Sigvald, hvordan går det med deg i dag? Sykepleier Torgrunn Fauske røsker lett i 63-åringen som har tatt seg en lur på sofaen. Torgrunn Fauske får hjelp av kollega Maria Sæterlid til å støtte Sigvald Mulen opp i rullatoren og ut på terrassen.

- Alderen tynger ham veldig. Sigvald har klart seg bra selv før, men nå trenger han hjelp til det meste. Eldre mennesker har dessuten høyere risiko for å bli syke, sier Torgrunn.

Leiligheten hans ligger i første etasje



SUNT SAMARBEID: Fastlege Mariann Kapstad deltar på møter med Bu- og miljøtjenesta i Førde. Det setter Harald Bjarte Reite (t.h) pris på.

i en tomannsbolig i Prestebøen. Her bor personer med utviklingshemning i egne boliger i et typisk nabolag i Førde sentrum. Mulen har bodd her i nesten 20 år. Med utstyr fra Hjelpemiddelsentralen er leiligheten tilrettelagt slik at han kan fortsette å bo hjemme.

– Vi har et godt samarbeid med fastlegen hans som kommer på hjemmebesøk.

Legene deltar

– Ikke alle brukerne har talespråk. Noen endrer atferd og kroppsspråk. Etter at vi fikk den bemanningen vi ønsker, har vi blitt mer bevisste på å se etter somatiske forklaringer til endret adferd. Sykepleiere og vernepleiere er bedre i stand til å tolke hva som kan være i veien. Legene stoler også på deres observasjoner og vi blir tatt på alvor hvis vi for eksempel kontakter legevakten med noe akutt, sier Harald Bjarte Reite. Han roser også samarbeidet med fastlegene i kommunen.

– Legene her i Førde har blitt veldig flinke til å bli med i møter med personal og pårørende. Ett av målene med helseoppfølgingen av brukerne, var at fastlegen er med i de årlige ansvarsmøtene. Dette ser nå ut til å fungere, forteller Reite.

Mariann Kapstad, fastlege ved Førde Legesenter, er en av dem som deltar i slike møter.

– Å kjenne pasienten over tid er vesentlig for lettere å kunne vurdere ulike symptomer når akutte ting oppstår. Ved å delta i ansvarsmøter, lærer vi mer om helheten og ikke bare det aktuelle problemet, sier hun. Kapstad setter pris på at personalet hjelper til med å formidle pasientens helseproblemer.

– Både kommunikasjonen og den kliniske undersøkelsen kan være utfordrende. Da er det nyttig at personalet er med.

Ingen legeinnkalling

I NAKUs rapport om helseoppfølging fra 2007, skisseres en rekke tiltak som må til for å sikre at sykdommer og plager blir fanget opp. Ett av forslagene er at personer med utviklingshemning blir kalt inn til årlig helsesjekk hos primærlegen.

– Tannhelsetjenesten kaller inn brukerne til årlig sjekk. Men når det gjelder legene, har vi ikke satt en tilsvarende innkallingsrutine i system, sier Reite.

– Med denne daglige observasjonskompetansen i personalet, føler jeg at det kanskje ikke er nødvendig med innkalling. Brukerne her får legehjelp når det er nødvendig. Det er i det daglige vi ser helseendringer og personalet kjenner brukerne best.

Hvis 63 år gamle Sigvald Mulen blir syk, er det Torgrunn Fauske og de andre på teamet som snapper opp symptomene.

– Det er ikke alltid han klarer å si oss



HELSESITUASJONEN I DAG

- Det er registrert i overkant av 21 000 personer med utviklingshemninger i Norge, men det antas at tallet er høyere.
- Etter HVPU-reformen ble ansvaret for helsetjenester til personer med utviklingshemning overført til kommunene.
- NAKU dokumenterer i rapporten Helseoppfølging av personer med utviklingshemning (2007) at denne gruppen får dårligere helseoppfølging enn befolkningen generelt.
- Personer med utviklingshemning har økt forekomst av helseplager, både somatiske og psykiske. Gruppen har økt risiko for epilepsi, sansehemninger, alvorlig muskel- og skjelettfunksjonssvikt, fedme, hudsykdommer, sykdommer i sentralnervesystemet, søvnproblemer og hormonforhold.
- Det blir flere eldre personer med utviklingshemning i Norge.

Rapporten Helseoppfølging av personer med utviklingshemning kan lastes ned gratis fra naku.no

FØRDE: I Prestebøen holder syke- og vernepleiere nøye oppsyn med Bu- og miljøtjenestas brukere.

hva som er i veien. Men vi ser når det er noe som plager ham. Da blir han raskt slapp og hvis han blir veldig redusert, slutter han å snakke. Vi passer også mer på kostholdet til Sigvald ettersom han blir eldre, sier sykepleieren.

Sunne matvaner

Riktig ernæring er et viktig aspekt ved brukernes helse, men noe som er vanskelig å følge opp. Personalet ved Bu- og miljøtjenesta i Førde registrerer at det er et stort vektproblem blant brukerne som igjen kan føre til livsstilssykdommer.

- Problemet er at de mangler egenmotivasjonen som kreves for å holde god helse ved like. I tillegg er det jo en vektøkning i befolkningen generelt, sier Reite. Han sammenligner matvanene til brukerne med andre single menneskers middagsløsninger:

- De spiser kjappe, lettvinde måltider. Vi oppfordrer dem til å kjøpe

fjordlandsmiddager eller bestille fra storkjøkkenet på omsorgssenteret, slik at kosten blir variert. Men hvis de foretrekker pizza, kan vi jo ikke nekte dem å kjøpe det. De styrer sine egne penger og det betyr mye at de kan handle alene.

Arbeidsleder i Prestebøen, Erik Øksenberg Wold, sier personalet prøver så godt de kan å inspirere brukerne til å spise sunn mat.

- Vi prøver å ha avtaler om at de ikke spiser godterier på hverdager og motiverer til sunnere kosemat som fruktsalater. Når vi skal ut på tur smører vi rundstykker istedenfor å grille pølser hver gang. Vi arrangerer fysiske aktiviteter som turer i marka og bowling. På dagsenteret har de også begynt å bevege seg mye mer utendørs med dyrestell, gartnerjobber og andre gjøremål i frisk luft.

Bedre omsorg

Når helsebiten nå er styrket, er det

nye områder Bu- og miljøtjenesta i Førde ønsker kompetanseheving blant personalet.

- Hvis vi skal ha fokus på fysisk sykdom, må vi samtidig tenke på psykisk helse. Mange av brukerne sliter med blant annet angst og depresjon. To av våre medarbeidere tar nå videreutdanning innen psykiatri. Etter hvert ønsker vi også at to personer tar videreutdanning innen geriatri, fordi personer med utviklingshemninger blir eldre som resten av befolkningen, sier Harald Bjarte Reite.

- Ved å heve kompetansen innad og samtidig jobbe tverrfaglig, har vi et større refleksjonsnivå innad i personalgruppa i forhold til hver brukers integritet og selvbestemmelse. Det er viktig at også hjelpepleieren og assistentens rolle i varetas og at både erfart og formell kompetanse kombineres. Slik blir våre tjenester mer profesjonelle og det skaper bedre omsorg for den enkelte bruker, sier Reite. ■



Lær mer!

Aldring og helse

Nasjonalt kompetansesenter for Aldring og helse, har en egen enhet for utviklingshemning og aldring. Enheten skal øke kunnskap og kompetanse om aldring og utviklingshemning hos tjenesteytere som arbeider med eldre personer med utviklingshemning. Her kan du ta kontakt for råd og veiledning. Se aldringoghelse.no



Illustrasjonsfoto: NAKU



Foto: Istockfoto.com

Nye kostholdsråd

I høst gir Helsedirektoratet ut en rapport med sine nye ernæringsråd til befolkningen. Rapporten anbefaler et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer. «Fem om dagen» er fremdeles mantraet og det anbefales at man velger grønnsaker, frukt og bær med forskjellige farger. Den gode, gamle poteten teller ikke lenger som en av de fem. Se helse-direktoratet.no for flere ernæringsråd.

Sunn inspirasjon

Heftet «Hold deg frisk med bra mat og trim» er skrevet spesielt for mennesker med utviklingshemning. Målet er å inspirere leserne til å bevege seg og få lyst på sunn mat. Gjennom tilrettelagt tekst og mange bilder formidler boka et budskap om bra mat og trim. Her finner du også oppskrifter. Forfattere er Inger Johanna Hoftun og Sissel Hofgard Swensen. (kr 50, aldringoghelse.no)



Konferanse

Våren 2011 arrangerer Stiftelsen SOR konferansen Utviklingshemning - årsaker, konsekvenser og helseoppfølging. Konferansen arrangeres i Oslo i 2011. Følg med på sorkurs.no for datoer, program og påmelding.

Gratis e-læringsprogram

På naku.no finner du programmet Helseoppfølging av personer med utviklingshemning. Materiellet består av fagtekster, filmer og animasjoner. Programmet er delt inn i sju kapitler som tar for seg ulike sider av helseoppfølgingen. Målet med e-programmet, er at tjenesteytere skal få økt kunnskap om helseplager, slik at brukerne får bedre oppfølging. Materialet gjennomgår organiseringen av helsetjenestene, helseforebyggende tiltak og helsesvikt med gjennomgang av noen aktuelle sykdommer. På naku.no finner du også et e-læringsprogram om Pasientrettighetslovens kapittel 4A.

Golf
&
det gode liv



FOKUS: Pål Kristian Sæhle i dyp konsentrasjon.

Slår et slag for helsa

REPORTASJE Gjennom pilotprosjektet *På sporet* har funksjonshemmede og tjenesteytere i Nittedal kommune fått muligheten til å bli sunnere. Målet er at alle i kommunen skal få ta del i det gode liv.



GOLFFEBER: Aas Gaard Golfpark rekrutterer stadig nye spillere.

TEKST OG FOTO: Sigurd Aarvig

I 2008 tok Gjelleråsen Idrettsforening kontakt med Special Olympics Norge. Foreningen hadde et ønske om å fremme kosthold og fysisk aktivitet, spesielt blant personer med utviklingshemning som bor i egne leiligheter. Initiativet har vokst til et treårig samarbeidsprosjekt mellom idrettsbevegelsen, Nittedal kommune, lokale bedrifter og andre gode hjelpere. Høgskolen i Akershus skal dokumentere hvilken effekt prosjektet har for livskvaliteten til brukere og ansatte og hvilke metoder som fungerer best.

Golf og grill

Kjernen i prosjektet er enkle fysiske aktiviteter og praktisk informasjon om helse og sunn mat. I samarbeidsavtalen mellom På Sporet og Nittedal kommune heter det at målet for prosjektet er nådd når personer med funksjonsnedsettelse og alle støttespillere er i bevegelse 30 minutter om dagen og deltar på fire matkurs hvert år. Videre er det et mål å etablere to

nye aktiviteter årlig i tre år.

På sporet bidrar med støttepersoner og organiserer aktiviteter som 15 minutter trening innenfor arbeidstiden, gratis frukt daglig og to dansefester årlig. Maten som serveres, skal være sunn og næringsrik.

Kommunen bidrar ved å la folkehelsekoordinatør Annica Øygaard bruke en del av sin arbeidstid i prosjektet. De kommunale boenhetene, aktivitetssenter, dagsenter og enhet for helse har organisert seg i et eget prosjekt hvor de jobber med de samme temaene.

Referater fra møter med ansatte og brukere i boligene tyder på at prosjektet engasjerer. «Nå har vi tømt fryseren for all usunn mat», meldes det fra ett sted. «Frukten gjør noe med meg selv», forteller en møtedeltaker. «Gåturen smitter – vi er blitt mange!»

Under grillfesten som På sporet arrangerte på Aas Gaard Golfpark i juni, gikk kyllingpølser, laks og sunne drikkevarer ned på høykant blant de 170 frammøtte. På golfbanen hjalp instruktører til med å få sving på golfkølla. Flere viste tydelig

at de ikke var her for første gang. Ifølge Idrettsforbundet er Norges Golf forbund blant de fremste til å inkludere funksjonshemmede i sin idrett.

Større samhold

Svein Rosseland representerer Gjelleråsen Idrettsforening (GIF) og er leder av prosjektgruppa for På sporet. Han forteller at det lokale idrettslaget var svært imøtekommende da han og andre foreldre fremmet sitt ønske om aktiviteter tilrettelagt for funksjonshemmede.

– GIF åpnet armene fra dag én. De ryddet plass til trening i idrettshallen, selv om vi først bare hadde seks deltakere. Nå har vi 40 deltakere, og de kommer ikke bare fra Nittedal, men også fra andre kommuner i Nedre Romerike, sier Rosseland.

GIF er et allidrettslag som dessuten tilbyr noe de kaller GIF Storby, der uorganiserte inviteres til bowling, diskotek og badeland. Det er også et tilbud funksjonshemmede benytter seg av.

– Vi legger vekt på å ha sosiale treffsteder. Da vi evaluerte På sporet etter ett



I FARTA: Carina Egedius og hjelpepleier Kristin Lyster fra Skyttatunet bofellesskap trivdes i golfbilen.

år, så den nytilsatte rådmannen i kommunen at hun aldri har møtt så mange funksjonshemmede som her i Nittedal. Det viser at de inviteres med når det skjer noe i lokalsamfunnet, sier Rosseland. Han roser Nittedal Rotary Klubb, Aas Gaard og det lokale næringslivet fordi de stiller opp og bidrar til aktivitetene.

Unni-Merete Langlo, enhetsleder for funksjonshemmede i Nittedal kommune, ser allerede flere resultater av På sporet.

– Aktivitetsnivået er blitt høyere, brukerne prøver nye ting og det har blitt større samhold mellom ansatte og brukere og på tvers av boligene. Mange brukere og ansatte er blitt mer bevisste på forholdet mellom kosthold og helse, sier hun.

– Hva må til for at disse aktivitetene skal bli permanente?

– Aktivitetene må inn i planer og styringsdokumenter så det blir en del av vår tjenesteyting – uavhengig av prosjektet, sier Langlo. Hun forklarer På sporet som ringer i vann:

– Du kaster en stein og så oppstår nye aktiviteter. For eksempel driver vi

«Røris», aktivitet etter musikk, som har blitt en stor suksess i vår enhet. Brukergruppa har blitt mer synlig. Jeg er stolt av innsatsen som ytes, og det gjør det mer meningsfylt å jobbe her. ■



STOLT: Unni-Merete Langlo i Nittedal kommune.

PÅ SPOR ET

På sporet er et pilotprosjekt i Nittedal kommune der målet er å få motivasjon og engasjement om aktivitet, kosthold og helse til målgruppa, som er mennesker med funksjonsnedsettelse og alle støttespillere. Prosjektet vil jobbe målrettet med å få personer med utviklingshemning med på de aktivitetene som allerede finnes i Nittedal, samt bidra til å etablere nye aktiviteter.



SPORTY: Siri Rosseland i Special Olympics og folkehelsekoordinator Annica Øygard og



Illustrasjon: Lars Hegdal

Helsevesenet må tilpasse seg

Kronikk

Arve Kristiansen,
overlege
Habiliteringavd.,
Universitetssykehuset
Nord-Norge



Utviklingshemmede som gruppe har økt sykkelighet i forhold til befolkningen generelt; det gjelder «vanlige sykdommer», epilepsi, psykiatriske tilstander og sansetap. Gruppen er også ofte overmedisinert. Mange er avhengig av andre for å oppdage sykdommer, andre må ta initiativ til kontakt med helsevesenet og bidra i diagnostisering og behandling.

Til tross for høyere sykkelighet har de mindre kontakt med helsevesenet enn den øvrige befolkning.

Det er for liten kunnskap og kompetanse om helse og utviklingshemming på alle nivå i helsevesenet som heller ikke er organisert slik at utviklingshemmedes behov dekkes på en god nok måte.

Utviklingshemmede har samme rett som andre til å få dekket sine behov fra alle deler av helsevesenet! Fastlegen skal være sentral i alle helsespørsmål. Leger i habiliteringstjenesten må ikke overta dennes rolle eller avskjære dem retten til å få sin epilepsi kontrollert av nevrolog, sin psykiske sykdom av psykiater og lignende.

Utviklingshemmede kan også stå i fare for å måtte gjennomgå unødvendige, skremmende og belastende undersøkelser fordi andre er engstelig for sykdom hos dem. I motsetning til befolkningen generelt, ønsker ofte ikke utviklingshemmede kontakt med helsevesenet fordi det skaper angst og

utrygghet. Omfattende diagnostisering av sykdommer eller tilstander man ikke kan eller trenger å gjøre noe med, må unngås. Man må vurdere risiko for alvorlig sykdom opp mot belastningen tiltak for å avdekke slike ting medfører.

Når utviklingshemmede blir voksne, endres deres juridiske status. Mange flytter hjemmefra, noen utsettes for nye helseutfordringer knyttet til seksualitet, skadelig helseadferd som røyking og alkoholinntak, og ansvaret for helseoppfølging flyttes fra foreldre til offentlig ansatte. Helseopplysninger fra foreldre til omsorgspersonalet i flytteprosessen er viktig. Behold fastlegen og etabler tidlig kontakt mellom fastlege og sentrale omsorgspersoner i flytteprosessen. Helseforhold bør inn som del av individuell plan!

Forutsetning for en god ivaretagelse av helsa til utviklingshemmede i denne fasen er god kompetanse om helsespørsmål hos pasient, pårørende og omsorgspersoner.

Etter flytting etableres ordning med regelmessige helsekontroller der fastlege kaller inn til helseundersøkelse.

Kompetansen om helseforhold hos utviklingshemmede er generelt for dårlig hos helsepersonell og må styrkes. ■

NAKU får nye nettsider



Det arbeides i disse dager med å ferdigstille våre nye nettsider. Føringerne for arbeidet har vært brukervennlighet og opplevelse. Sidene har fått en visuell oppgradering og framstår som ryddigere og mer oversiktelige. Det nye designet gir rom for bruk av store bilder, film og flashpresentasjoner. NAKU har allerede publisert en del multimedia på sine nettsider og har ambisjoner om å produsere mer filmmateriale i tiden som kommer.

Den viktigste forbedringene er likevel at det nå skal bli lettere å finne fram i innholdet. Vår Kunnskapsbank har med tiden vokst til å bli en viktig ressurs på

sitt felt. Men en emnebasert sortering av innholdet blir det mer enkelt og intuitivt å orientere seg i materialet.

Ellers har nettsiden en brukervennlig kalender som holder deg oppdatert over hva som skjer på feltet, oppdaterte nyheter og ellers alt det stoffet du fant på vår gamle side.

Hjemmesiden er et av våre viktigste bindeledd med brukere og samarbeidspartnere. Vi håper og tror at vi med dette kan tilby en bedre brukeropplevelse med nettsider som ivaretar NAKUs rolle som kompetansemiljø.