

STAVANGER/SOLA/RANDABERG

Eldreomsorg Pilotprosjekt «Hverdagsrehabilitering»



Å sitte mens hun sender vaffeljernet fra den ene til den andre er en av øvelsene for bedre balanse som Inger Undem trener på daglig. Til høyre hjemmetrener Annette Saltvoll, til venstre ergoterapeut Karoline Mikkelsen. De er to av fem i pilotprosjektet «Hverdagsrehabilitering» som flere eldre i Madla bydel vil stifte bekjentskap med i tiden framover. ALLE FOTO: FREDRIK REFVEM

– Jeg er så redd for å falle!

➤ Inger Undem (85) er den første i Stavanger som får hjelp fra det nye hjemmetreningsteamet. Dette er **starten på den varslede snuoperasjonen** i eldreomsorgen.

STAVANGER

– Sønnen min har nettopp vaske hellene utfor trappen her med salmiakk for å få vekk grønsken. Jeg er så redd for å ramle og brette noe! Da jeg brakk høyrefoten, ble jeg sittende i sju måneder. Jeg har brukket to armer også. En på ski og en rett utenfor her. Og jeg har benskjørhet. Derfor har jeg likt litt panikk i meg, forteller Inger Undem da Aftenbladet kommer på besøk for å skrive om pilotprosjektet «Hverdagsrehabilitering» i Madla bydel.

Et team på fem personer, 1 sykepleier, 1 fysioterapeut, en ergoterapeut og to «hjemmetrenerne» er opprettet.

– De vi prøver å få tak i, er de

som søker om hjelp for første gang. Inger Undem for eksempel søkte om rullator. Det viste seg at hun ikke hadde så lyst til å gå med rullator, og at hun gjerne ville komme seg mer ut. Sprek for alderen var hun også, forteller ergoterapeut Karoline Mikkelsen.

Ergometersykkelen står parkert i stua. – I fem år har jeg holdt på med den, ti minutter hver dag. Og gymnastikk på badet, forteller hun stolt.

Problemet

Problemet er at hun er redd for at hun er redd for å ramle og brette noe, også når det ikke er snø og glatt ute:

– Men jeg går rundt spisebordet og tar en spasertur på

terrassen hvis været er fint. Og jeg går bort til Prix-butikken rett borti bakken her. Går jeg sammen med noen, kan jeg gå turer på 45 minutter; jeg kan gå til Madla Amfi og ta bussen hjem igjen. Å ta bussen til byen og traske litt rundt der synes jeg også er koselig. Det er ikke beina det står på, det sitter i hodet. Men de mener de skal få meg mer modig, sier Undem og nikker til ergoterapeut Karoline Mikkelsen og hjemmetrener/omsorgsarbeid Anette Saltvoll.

Hver dag i fire uker

De to har kommet hjem til henne hver dag de siste to ukene, og skal fortsette i to uker til.

De har fulgt henne ut på tur, og de har oppdatert det gamle

treningsprogrammet hennes med gode styrke- og balanseøvelser.

– Ja, du skal nok klare å komme over den barrieren. Den beste medisinen mot redsel er å øve på det du er redd for. Og du har jo vært kjempeflink! sier Saltvoll.

– Blir du bare sittende inne, blir du bare mer redd, og både balansen og formen din blir dårligere. De funksjonene du ikke bruker, mister du. Jo mer aktiv du er, jo lengre holder du deg sprek, følger Mikkelsen opp.

Målet

– Jeg har jo lyst til å gå til bydelshuset, der skjer mye kjekt: Trim, spille kort, jeg steller beina mine der hver torsdag. Fri-

sør er der også. Og det er ikke så langt. Cirka 15 minutter å gå. Der kan du ta deg et smørbrød og en vaffelkake og kose deg også, forteller Undem.

– Så det er ett av målene dere har blitt enige om at du skal klare?

– Ja. Mandag sa jeg at jeg kanskje hadde kommet litt over panikken. Men nå melder de kulle og snø. Snør det, da stenger jeg meg inne, selv om jeg har alle slags brodder! Jeg vet at det er tåpelig at jeg ikke kommer over den redselen. Men 7 måneder med krykker slik jeg hadde etter det kompliserte beinbruddet var ikke kjekt!

Godt for kropp og sinn

– Det er jo ikke det samme å gå



Herlig med frisk luft, sier Inger Undem (snart 85) som har gått mange lange fjellturer i sitt liv. Sammen med henne går Karoline Mikkelsen fra hjemmetreningsteamet, eller prosjekt «Hverdagsrehabilitering» som kommunen kaller det.



Se der! Øving gjør mester! Balansetrening er viktig for eldre.



Å pusse tennene med øynene igjen, er en av øvelsene Inger Undem nå gjør for å trene balansen.

Utdanning

Mer vekst for byens største skole

MADLA
International School of Stavanger (ISS) har nylig utvidet kapasiteten fra 800 til 850 elever. I et brev til Stavanger kommune gjør direktør Linda M. Duevel det klart at hun tror veksten vil fortsette.

Duevel lanserer to muligheter for fremtidig utvidelse. Den ene er at skolen overtar arealet tvers over Treskeveien, et areal som inngår i den store nye områdeplanen for Revheim/Madla. Skolen ber kommunen om å få førsteprioritet til å bygge på dette arealet.

Til Forus?

Den andre er at skolen får en filial på Forus, noe ledelsen er i ferd med å skrive et brev til Forus Næringspark om.

Duevel gjør det klart at disse to alternativene er uavhengig av hverandre.

Årsaken til at International School of Stavanger vil bygge ytterligere ut, er prognosene om sterk befolkningsvekst i Stavanger-regionen.

– Om beregningene for framtidig vekst i Stavanger-regionen er bare så noenlunde korrekte, vil det kreve omfattende kapasitetsutvidelse for å dekke behovet for familiers ønske om en internasjonal utdannelse for sine barn, skriver Duevel.

– ISS kan erklære inntaks-

stopp når vi har nådd grensen for vår kapasitet, men dette vil ekskludere nye utenlandske elever og føre til at arbeidstakere velger å pendle mellom sin norske arbeidsplass og sitt hjemsted. Dette vil kunne gi tapte skatteinntekter for våre lokale myndigheter.

ISS har i dag 800 elever mellom 3-19 år. De kommer fra 54 ulike nasjoner.

I brevet, som er stilet til kommunaldirektør Halvor S. Karlsson, minner skolen om at den lenge har spilt en viktig rolle i Stavanger-regionens økonomiske liv.

– Med vårt sterke akademiske, sportslige og kulturelle skoletilbud er vi et stort aktivum når det gjelder å tiltrekke seg og beholde arbeidstakere som kommer til Stavanger fra hele verden. Skatteinntektene fra ISS-familier og de økonomiske besparelsene ved at ISS overtar kommunens plikter ved å gi disse utenlandske elevene skolegang, er betydelige, heter det i brevet.

Velkommen

Administrerende direktør Stein Racin Grødem i Forus Næringspark er opprømt over henvendelsen fra ISS, selv om han ikke kan gi fra seg tomten ennå.

– Det ville være midt i blinken for oss å få den internasjonale skolen hit. Vi har en visjon om et fremtidens Forus som både omfatter boliger, handel, service og kontor. Mange utenlandske familier vil bosette seg her. Da er det veldig interessant med en skoleetablering, sier Grødem.

”Det ville være midt i blinken for oss å få den internasjonale skolen hit.”

Stein Racin Grødem, administrerende direktør i Forus Næringspark

STEIN HALVOR JUPSKÅS
stein.jupskaaas@aftenbladet.no

rundt spisebordet som å komme seg ut, påpeker Aftenbladet.

– Nei, jeg savner det. Jeg har mange venninner som har forlatt denne verden. Da blir du mer ensom. Det er jo herlig å komme seg ut. Det gjør godt for både kropp og sinn. Er du litt i form, klarer jeg så mye bedre vanlige huslige sysler. Og de har vært kjempekjække! De har skapt en ny glød hos meg. Jeg har fått et spark bak. Jeg skal streve med det, jeg skal tørre å gå ut. Men ikke når der er glatt og snø!

Innen februar skal rehabiliteringsteamet ha hjulpet rundt 25 eldre. Så skal evalueringsrapport skrives. Blir prosjektet vellykket, skal metoden tas i bruk i alle bydeler.

MARGUNN UELAND
margunn.ueland@aftenbladet.no

Bussbestillinger
51 90 90 50
www.rogalandtaxi.no

Taxi
ROGALAND TAXI AS

BARE GOD DESIGN!



HELGØ MØBLER www.helgo-mobler.no
Hillevågsv. 24, 10-19(15)