



natur og aktiviteter er viktige ingredienser når sykehjemmet skal bli livsgledehem.

Man må også legge til rette for kontakt med dyr. Beboerne skal få opprettholde sine hobbyer og fritidsinteresser. Vi skal ha musikk, sang og kultur i hverdagen. Og vi skal trekke årstidene inn i sykehjemmets hverdag. Det er noen av kriteriene.

– Men er det ikke slik mange steder i dag?

– Jo, men det skal settes mer i system enn i dag. Og noe av det viktigste er de individuelle møtene vi håper oppstår mellom sykehjemsbeboerne og barnehagebarn, ungdomsskoleelever og frivillige. Hver avdeling ved Midtbygda har fått sin barnehage, som skal komme på besøk på sykehjemmet hver 14. dag. I tillegg skal ungdomsskoleelever fra Kyrkjekrinsen skole komme. Det tror jeg at barna, ungdommene og sykehjemspasientene vil ha like stor glede av. De har alle noe å lære av å se å se livets gang. Dette er vinn-vinn, mener vi.

– Hva mer er annerledes?

– Vi vil fortsatt ha felles aktiviteter, men skal fokusere enda mer på de individuelle aktivitetene. Vi tar utgangspunkt i beboerens livshistorie når vi lager en aktivitetsplan for den enkelte. Kommer de fra utlandet, kan det være fint å få besøk fra en fra sitt land for å snakke om det de har felles. Det handler om å bli sett, hørt og tatt på alvor for livet man har levd.

MIN DAG

Navn: Anne Karine Aspholt Monsen

Alder: 49 år

Bosted: Åsane

Aktuell: Er livsgledekon-sulent ved Midtbygda sykehjem, som skal bli et livsgledehem.

Hvordan ser din dag ut?

Kl. 06.15: Lufte den nye valpen og smører matpakke til tre døtre før frokost.

Kl. 12.00: Møte med alle fag-sykepleierne på sykehjemmene i Bergen.

Kl. 17.00: Fotballtrening med åtteåringen, før videre til valpekurs.

Vi har potensial til å bli et godt livsgledehem, så vi går all in.

– Musikk spiller også en rolle?

– Ja, å høre yndlingsmusikken sin kan bety mye. 80–85 prosent av beboerne på sykehjem har demens eller kognitiv svikt. Ikke alle kan si noe om hvilken musikk de liker. Da er det viktig å kjenne historien deres. Vi vil også at sykehjemspasientene selv skal være aktiv i større grad enn i dag ved å måtte ta ansvar for å dekke på til måltidene, for eksempel. Det er viktig å være aktiv og få følelsen av å bety noe. Dette er ikke noe nytt, men det skal settes skikkelig på kartet.

– Og så er dere opptatt av dyr og været ute?

– Ja, de som har glede av det skal jevnlig få besøk av frivillige eller ansatte som har dyr. Og vi skal vi komme oss ut til de ulike årstidene. Plukke løv, kjenne på vårluften og ruskeværet når det kommer. Det kan være godt å være ute og kjenne litt på det for en bergenser!

– Dere er også på jakt etter en lavvo, sa du?

– Ja, vi skal være mer ute. Både ansatte og forhåpentlig frivillige skal være med oss på tur. I den forbindelse trenger vi bålpanne og lavvo! Så kanskje noen vil gi oss en lavvo? Vi trenger også frivillige turvenner. Ved å bli frivillig gir du av deg selv og din tid, og får mye tilbake. Vi skal ikke dra så langt på tur, kanskje setter vi den opp utenfor sykehjemmet. Men der skal vi koke kakao og grille pølser. Det blir fint.

– Hvor mange livsgledehem finnes i Norge?

– Det er 113 sykehjem som har fått eller er i ferd med å bli sertifisert. Men vi på Midtbygda er det første i Hordaland, så det er ekstra stas. Tidligere i år gjorde bystyret i Bergen et vedtak på at denne ordningen skulle prøves ut på et sykehjem i Bergen. Midtbygda ville gjerne være med på dette.

– Er du livsgledekon-sulent på fulltid?

– Nei, til daglig er jeg rådgiver ved Etat for sykehjem. Men siden september har jeg hatt 20 prosent stilling som livsgledekon-sulent. Frem til nå har jeg hatt mange informasjonsmøter med de ansatte og pårørende, og jeg har informert beboerne på en kulturkafé. I tillegg har jeg møtt fire barnehager, som skal bli livsgledebarnehager.

– Når blir dere sertifisert?

– Vi er akkurat i gang. Men vi har potensial til å bli et godt livsgledehem, så vi går all in. Det vil ta et års tid før vi blir sertifisert. Da kommer stiftelsen og ser om vi oppfyller kriteriene. I tillegg til det skal vi resertifiseres året etterpå. De krever at vi endrer hele måten å jobbe på.

– Blir en ekstra glad selv av å være livsgledekon-sulent?

– Ja, det er veldig gøy å få jobbe med dette. Det er kjekt å se at de ansatte synes dette er et bra og positivt prosjekt, som motiverer. Og så gjør vi jo dette for beboerne, det gjør meg ekstra glad! De eldre har ikke begynt å merke forskjellen ennå, men det kommer de til å gjøre.

DOKTORGRAD



Hva skjer med Golfstrømmen?

Erwin Lambert

disputerer 29. november for ph.d.-graden ved UiB med avhandlingen "On freshwater and the density-driven circulation in the northern seas".

Fra Atlanterhavet strømmer varmt vann mot Polhavet. Denne varmetransporten er viktig for lokalt klima, økosystemer, og isen i Arktis og på Grønland. Et av de store spørsmålene innenfor klima- og havforskning er hvordan Golfstrømmen endres ved global oppvarming.

Når den globale temperaturen stiger, smelter mer is i Arktis og på Grønland, og det blir generelt mer nedbør i nord. Dermed forventes økt ferskvannstilførsel til de nordiske havene i fremtiden. Ferskvann kan fungere som lokk på havsirkulasjon og varmetransport, og noen forskere varsler at økt ferskvannstilførsel vil svekke

Golfstrømmen. Denne muligheten ble tatt ut i det ekstreme (bokstavelig talt) i katastrofefilmen «The Day After Tomorrow» fra 2004.

Erwin har utviklet teorier og modeller for å beregne hvordan ferskvann påvirker havsirkulasjon og klima i De nordiske hav og Polhavet. Med enkle modeller har han beskrevet havets dynamikk, og med mer komplekse modeller har han testet disse. Resultatene hans viser at mer ferskvann i Polhavet faktisk kan virke styrkende på havsirkulasjonen, og at slike endringer kan predikeres flere år frem i tid.

En oppsummerende konklusjon av Erwins avhandling er at det er lite sannsynlig at Golfstrømmen vil stoppe opp på grunn av økt ferskvannstilførsel i overskuelig fremtid.

Erwin Lambert (f. 1987) er fra Nederland. Han har en mastergrad i fysisk oseanografi i 2014. Disputasen finner sted kl. 13.15. Auditorium 105, Jahnebakken 3.

DOKTORGRAD



Sein-tidlig vakter forstyrrer søvnen og øker sykefraværet

Øystein Vedaa

disputerer 28. november for ph.d.-graden ved UiB med avhandlingen: «Shift work: The importance of sufficient time for rest between shifts».

I roterende skiftarbeid oppstår gjerne tilfeller med kort tid mellom hvert skift. Som regel finner dette sted ved såkalte «sein-tidlig vakter», dvs. at en kveldsvakt etterfølges av en dagvakt. Denne avhandlingen viser at sein-tidlig vakter er assosiert med kort nattesøvn (5,6 timer), mer søvnighet under dagvakt, samt økt risiko for senere sykefravær.

Hvordan skiftarbeidsplanen legges opp kan ha stor innvirkning på søvnen og helsen til de ansatte. Sein-tidlig vakter er assosiert med kortsiktige helseplager som søvnmangel, søvnighet og tretthet, mens det er mindre klart om disse vaktene har langvarige konsekvenser på de ansattes fysiske og psykiske helse.

Sykepleierne som deltok i undersøkelsene i denne avhandlingen sov betydelig kortere mellom sein-tidlig vakter (5,6 timer) enn de gjorde mellom to dagvakter (6,2 timer) eller to kveldsvakter (7,6 timer). Sykepleierne hadde også relativt kort søvntid mellom to dagvakter, men

en stor andel kompenserte for dette ved å sove på dagtid etter vaktene. Sykepleierne var mer søvnige under dagvakt etter en sein-tidlig vakt. Nivået av søvnighet var da like høyt som under nattevakter. Sykepleierne hadde i gjennomsnittet tre sein-tidlig vakter per måned; og dette var assosiert med 21 prosent økt relativ risiko for å ha sykefravær påfølgende måned.

Resultatene fra denne avhandlingen gjør det aktuelt å vurdere om minste hviletid på 11 timer i løpet av 24 timer burde overholdes strengere.

Øystein Vedaa (f. 1983) er psykolog og stipendiat ved Institutt for samfunnspsykologi UiB. Disputasen finner sted kl. 10.30 i Christies g. 12.

DAGENS NAVN

I dag er det **Torlaug** og **Torleif** som har navnedag. Begge navn er norrøne, Torlaug er sammensatt av gudenavnet Tor og kanskje lovet, vigd til, Torleif av gudenavnet Tor og arving, etterkommer. Navnet var vanlig både i Norge og på Island i hele middelalderen.



HAVNEN

NTB

JEKTEVIKSTERMINALEN: Danskebåten fra Hirtshals kl. 12.30, retur kl. 13.30.

HURTIGRUTEKAIEN: «Richard With» fra Kirkenes kl. 14.30, retur kl. 22.30.

KILDE: BERGEN OG OMLAND HAVNEVESEN