



PORSGRUNN KOMMUNE



Rapport publisert 1.02.2012

# Salus per aqua – helse gjennom vann

Et fagutviklingsprosjekt ved St.Hansåsen sykehjem hvor berøring anvendes systematisk som metode i forbindelse med bad og bruk av eteriske oljer for å fremme velvære og livskvalitet hos pasientene



Utviklingssenter  
for sykehjem  
Telemark



# Innholdsfortegnelse

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Innholdsfortegnelse .....                   | 3  |
| Forord .....                                | 4  |
| Sammendrag .....                            | 5  |
| Bakgrunn for prosjektet og målsetting ..... | 6  |
| Målgruppe; .....                            | 7  |
| Målsetting.....                             | 8  |
| Prosjektgjennomføring og metode .....       | 8  |
| Prosjektorganisering.....                   | 8  |
| Gjennomføring .....                         | 8  |
| Opplæring av personalet .....               | 8  |
| Valg av oljer .....                         | 9  |
| Utprøving av badene .....                   | 10 |
| Resultater og resultatvurdering .....       | 10 |
| Innredning av badene.....                   | 10 |
| Opplæring av pleiepersonalet .....          | 10 |
| Bruken av badene.....                       | 11 |
| Personalet.....                             | 12 |
| Massasje med eteriske .....                 | 13 |
| Oppsummering og videre planer .....         | 13 |
| Referanseliste.....                         | 14 |
| Vedlegg 1 .....                             | 15 |
| Vedlegg 2 .....                             | 16 |
| Vedlegg 3 .....                             | 17 |
| Vedlegg 4 .....                             | 18 |
| Vedlegg 5 .....                             | 19 |

## Forord

”Salus per aqua – helse gjennom vann” er et fagutviklingsprosjekt ved St.Hansåsen sykehjem hvor berøring anvendes systematisk som metode i forbindelse med bad og bruk av eteriske oljer for å fremme velvære og livskvalitet hos pasientene. Prosjektet er støttet av Ekstrastiftelsen innen området forebygging. Prosjektet varte fra 1.januar til 31.desember i 2011.

Takk til Norske Kvinners Sanitetsforening ved Elisabeth Swärd for verdifulle innspill i søkeprosessen og for at de hadde tro på prosjektet.

Takk til EkstraStiftelsen for økonomisk støtte til prosjektet, uten den ville ikke pasientene våre fått de gode opplevelsene.

Porsgrunn, 31. januar 2012

Marit Skraastad



## Sammendrag

Fysisk berøring er et grunnleggende behov hos mennesket og dette behovet avtar ikke med alderen. Bading eller SPA (salus per aqua – helse gjennom vann) i en rolig atmosfære med varme, massasje, bruk av eteriske oljer vil være av betydning for eldre, skrøpelige pasienter i sykehjem. Den teknologiske utviklingen og stadig økende krav til effektivitet i pleie og omsorgstjenesten har ført til at bare nødvendige rutineoppgaver blir prioritert. Pasienter som får sykehjemsplass har et stort behov for hjelp.

St.Hansåsen sykehjem er bygd i 1980, har store felles bad i hver etasje. Badene var lite brukervennlige og ble de siste årene benyttet som lager. Ved oppussing av sykehjemmet ble også badene renoveret.

Prosjektets målsetting er; at pasientene skal oppleve økt velvære og livskvalitet med en helsegevinst, gjennom å få tilbud om bad med massasje tilpasset den enkelte minimum en gang i måneden. Tilbud om bad hver fjortende dag. Og at personalet skal få økt kompetanse i forhold til å gi omsorgsfull berøring på en systematisk måte som gir en større pasienttilfredshet.

Prosjektet besto av å planlegge utformingen og bruken av badene. Slik at de ble brukervennlige både for pasienter og personalet. Videre ble det arrangert intensivkurs i terapeutisk bruk av eteriske oljer og massasje. Aromaterapeut Gry Fosstvedt fra Aromedica Norsk Aromaterapiskole var kursholder. Kurset varte i fem timer og ble lagt opp som forelesning og med praktiske øvelser.

90 ganger har badene blitt benyttet med beroligende musikk og eteriske oljer. Pasientene som har fått bad er stort sett veldig positive. Uttalelser som "tenk å få en sånn opplevelse – og i kommunal regi", og "at noen kan takke nei til dette" tolker vi som at pasientene er mer positive enn hva de forventet. Pasientene gir tilbakemeldinger om gode opplevelser, herlige stunder og opplevelse av skjønnhet.

Erfaringene med pasienter med langtkommen demenssykdom er veldig gode. Men det krever god planlegging og tilrettelegging. Personalgruppen er også fornøyd med at de kan bruke tid og gi nærhet til pasientene.

Etter prosjektperioden skal bruken av badene med inn som tilbud som alle pasientene ved sykehjemmet skal få. Dette krever fortsatt fokus på planlegging og organisering. Ressurspersonene i hver avdeling sammen med avdelingsleder må være pådrivere for å holde fokus og gi opplæring til nyansatte, elever, studenter og læringer.

## Bakgrunn for prosjektet og målsetting

St.Hansåsen sykehjem ble bygd i 1980, med 3 avdelinger med 40 sengeplasser i hver. Avdelingene har blitt delt opp til mindre enheter etter hvert som behovene har forandret seg, men det er fortsatt et stort fellesbad i hver etasje.

Badene har forfalt de siste årene, ble lite brukervennlige og dermed benyttet som lager og ikke som bad. I forbindelse med oppussing av sykehjemmet ble det bestemt at også badene skulle få en oppgradering.



Målsettingen til sykehjemmet er at institusjonen er "et godt sted å være". Dette gjelder både pasienter, pårørende og ansatte. Filosofien er at vi behandler hverandre med respekt, omsorg og forståelse. Pasienten skal være i fokus og det tilstrebes å møte den enkeltes helhetlige behov, og ikke minst se individets ressurser.

I 2007 gjorde Mette Karoliussen, lærebokforfatter og førstelektor ved Høgskolen i Telemark en brukerundersøkelse etter bestilling av sykehjemmet. Denne undersøkelsen viser flere områder hvor det var behov for endring. Alle respondentene opplevde at de får for lite hjelp, enten generelt eller til spesielle formål. Pasientene mente personalet har for dårlig tid til å gi den hjelp pasientene har behov for. Resultatet var at pasientene følte seg nedprioritert og at de uttrykte en opplevelse av ikke å være viktige nok.

Flere av pasientene rapporterte om store smerter, med mangelfull smertelindring. Årsaken til smertene var både akutte og kroniske.

For mange eldre kan ensomhetsfølelse og savnet av fysisk berøring være uttalt (Ranhoff, 2008). Flere har mistet sine nærmeste, og er enker eller enkemenn. Ensomhet og isolasjon kan være med på å forverre psykiske plager. Det er stort forbruk av beroligende midler blant eldre og det tilsier at angst og depresjon er et betydelig problem (Kvaal, 1999). For å møte disse pasientene på en god måte kreves det varhet, sensitivitet og tid. "Tid" er et relativt begrep, og det har blitt et mantra innen eldreomsorgen at man ikke har tid. Dette prosjektet går ut på å gi pasientene tid til et bad hvor de kan bli berørt også via syn, hørsel og lukt i tillegg til fysisk berøring.

Den gode berøring er myk omsluttende berøring av huden, som skjer med respekt, omtanke og lydhørhet for individets integritet og behov. All berøring er ikke av det gode. Når berøring er ubehagelig, smertefull eller fornedrende vil individet oppleve det som stress (Ardeby, 2005).

I dette prosjektet skal all berøring være varsom og ha velmenende intensjoner.

Våre erfaringer med berøring er forskjellige, dette gjelder både pasienter og personalet. Det er derfor essensielt at personalet får opplæring i hvordan de kan gi god berøring ved hjelp av hendene. Men også reflekterer over hvordan man er lydhør for pasientenes reaksjoner.

Bading eller spa (*salus per aqua - helse gjennom vann*) i en rolig atmosfære med varme, massasje, og bruk av eteriske oljer vil være av betydning for eldre pasienter i sykehjem. Den teknologiske utviklingen og stadig økende krav til effektivitet i pleie og omsorgssektoren har ført til at som oftest bare er nødvendige rutineoppgaver som blir prioritert i sykehjemmet. I tillegg vet vi at pasientene som får plass/opphold på sykehjemmene har stort behov for hjelp. Tilbudet om å gi pasientene et bad vil være mer tidkrevende en dagens ordning med å hjelpe pasientene med en dusj. Man ser muligheten for at pasientens livskvalitet vil øke og ser det derfor som en god investering.

Eteriske oljer kan benyttes på huden, men de kan også forstøves og inhaleres. Det er mange ulike oljer på markedet og de har ulike effekter. Mange av deres terapeutiske virkninger er vel dokumentert. Spesielt er deres kraftig antibakterielle effekt grundig utforsket. De eteriske oljene har i tillegg lokalt smertelindrende, krampeløsende, betennelsesdempende, appetitt/fordøyelsesstimulerende og sedative eller stimulerende effekt på nervesystemet. Det er dokumentert at blant annet lavendelolje har en sederende effekt (Holt et.al., 2003).

Når vi vet at eteriske oljer er effektive plantemedisiner må de benyttes med omhu og respekt. De må brukes på riktig måte og med korrekt dosering.

Bruk av eteriske oljer og taktil berøring er ikke i fagplanen til helsearbeidere, verken for helsefagarbeidere eller sykepleiere. En kvalitativ god innføring er derfor viktig for å sikre riktig bruk. Ved å gi hele personalgruppen denne undervisningen vil det bli en del av avdelingens kultur. Kunnskapen vil også være anvendelig i det daglige stedet. Det å hjelpe pasienter med å holde kroppen ren og velstelt kan i mange tilfeller være utfordrende. I disse komplekse situasjonene vil pleieren trenge metoder som kan bidra til å lette stedet til det beste for pasienten. Det å bevisstgjøre personalet på den positive berøringen, det å bli tatt varlig og varsomt på. Pasientene bør oppleve god berøring på sin skjøre kropp.

Personalet kan ikke erstatte pasientenes nære og fortrolige, men de kan ved hjelp av sin varsomme og sensitive væremåte dempe noe av ensomhetsfølelsen.

Beroligende musikk er også med på å gjøre badet til en velværetime. Musikk har dokumentert effekt mot agitasjon ved demens og motoriske vansker ved nevrodegenerative lidelser (Myskja, 2005).

## **Målgruppe;**

Pasienter ved St.Hansåsen sykehjem. Pasientgruppen er stor, for tiden 89 pasienter med ulike hjelpebehov. De to korttidsavdelingene tilbyr hjemmeboende gamle 3 ukers opphold for generell heving av allmenntilstanden. Andre trenger opptrening etter sykehusopphold, særlig bruddskader. Alvorlig syke og døende pasienter innlegges for palliativ behandling og pleie. For noen er avdelingene et sted å vente på langtidsplass. Andre kommer inn sporadisk eller i fast rullering, fordi omsorgspersonen hjemme trenger avlastning.

Fem skjermede enheter er tilpasset pasienter med demenssykdom og vektlegger miljøbehandling.

En avdeling er for pasienter med behov for langtidsopphold.

## Målsetting

Pasientene skal oppleve økt velvære og livskvalitet med en helsegevinst, gjennom å få tilbud om bad med massasje tilpasset den enkelte minimum en gang i måneden. Tilbud om bad hver fjortende dag.

Personalet skal få økt kompetanse i forhold til å gi omsorgsfull berøring på en systematisk måte som gir en større pasienttilfredshet.

## Prosjektgjennomføring og metode

### Prosjektorganisering

Prosjekteier: Kari Oland

Prosjektleder: Marit Skraastad

Prosjekt gruppe: Avdelingsleder Anne Gro Håkonsen, avdelingsleder Inger Lise Sørensen, hjelpepleier og prosjektansatt Gunlaug Sannes, hjelpepleier Brit Ådna og Marit Skraastad.

Ressursgruppe: En representant fra hver avdeling.

Gunlaug Sannes ble engasjert i 20 % stilling for å drifte prosjektet i prosjektperioden 1/1 – 31/12 2011.

### Gjennomføring

Prosjektmedarbeider har hatt ansvar for å samle ressursgruppa for å planlegge utformingen og bruken av badene. Innhente anbud og organisere opplæringen. Utarbeide prosedyrer og sjekklister. Hun har også gitt opplæring i avdelingene der det har vært behov.

Det har vært avholdt fem møter i prosjektgruppa og åtte møter i ressursgruppa. Det er sendt ut tre informasjonsskriv til oppslag i avdelingene (se vedlegg 1-3).

Det ble kjøpt inn fargerike håndklær, musikkanlegg og musikk. Det ble sendt ut fire forespørsler i forhold til undervisningsopplegg (vedlegg 4). Valget ble gjort ut fra innhentede referanser.

### Opplæring av personalet

I mai ble det arrangert intensivkurs i terapeutisk bruk av eteriske oljer og massasje.

Aromaterapeut Gry Fosstvedt fra Aromedica Norsk Aromaterapiskole var kursholder.

Personalet ble oppfordret til å delta på en av de tre dagene som ble satt opp. De fikk permisjon med lønn eller timebetalt om de kom på sin fritid.

Kurset varte i fem timer og ble lagt opp som

forelesning og med praktiske øvelser. Innholdet var variert og startet med introduksjon til eteriske



oljer og aromaterapi. Hva er eteriske oljer? Hvilke funksjoner har de for plantene i naturen? Fysiske kjennetegn, og deres viktigste terapeutiske egenskaper og dokumenterte virkninger. Sikkerhetsregler ved bruk av eteriske oljer.

Videre ble det satt fokus på hvordan bruke eteriske oljer for bedre fysisk og psykisk helse, glede og velvære i dagliglivet og profesjonelt. Erfaringer fra engelske, franske, australske og amerikanske sykehus og andre helseinstitusjoner ble trukket fram. Terapeutiske bad, - smertelindrende, utrensende, avstressende, beroligende og velværefremmende. Eteriske oljer i luften og til inhalering og bruk av oljeforstøvere på sykeavdelinger, på ventrom og i resepsjoner.



Introduksjon til og demonstrasjon av terapeutisk berøring. Det ble presentasjon av noen enkle massasjeblandinger med forskjellige terapeutiske virkninger (beroligende/søvndyssende, antidepressive og angstdempende, infeksjonsforebyggende og smertelindrende og energigivende).

I den praktiske delen med utprøving av lette massasjeregrep fikk deltagerne oppleve ikke bare hvor herlig det er å bli massert, men også å massere selv.

Til slutt ble det gitt forslag til behandling ved spesifikke helseproblemer hos pasientene og tid til spørsmål og diskusjon.



## Valg av oljer

Med mange eteriske og vegetabiliske oljer å velge i mellom besluttet prosjektgruppa at vi skulle gå til innkjøp av et begrenset utvalg. Vi valgte ut fire forskjellige eteriske oljer. Rosmarin som er

forfriskende og oppkvikkende for kropp og sinn. Den er god for stive muskler. Eukalyptus gir god søvn og god pust. Lavendel er en allsidig olje, den har en beroligende effekt. Rosentre er oppløftende, forfriskende og svært hudpleiende.

## Utprøving av badene

Badene var ferdig oppusset og kunne tas i bruk i midten av juni. De ble prøvd ut og fikk gode tilbakemeldinger. Å starte nye rutiner rett før sommerferieavvikling anså vi som lite gunstig. De som hadde mulighet kunne benytte badene. I løpet av høsten ble noen rutiner justert slik at de ble mer brukervennlig.

Fra september 2011 var det fullt fokus på bruken av badene og at pasientene skulle få en god opplevelse og noen gyldne øyeblikk.



I tillegg til den daglige bruken av badene er det blitt laget en brosjyre om gavetips slik at de flotte badene også kan benyttes av andre. Tre profesjonelle terapeuter ønsket denne gratisreklamen og var villige til å komme til sykehjemmet for å gi behandling til pasientene (se vedlegg 5).

## Resultater og resultatvurdering

### Innredning av badene

God planlegging er viktig. Innredning av badene ble drøftet i avdelingene og i prosjektgruppa. Badene skal være både funksjonelle med takheis og mulighet for bruk av badeløftere. Nødvendig utstyr må være tilgjengelig samtidig som badene ikke skal være lager for forbruksmateriell. Viktig er det også at det er lett å rengjøre og at de hygieniske kravene til en helseinstitusjon blir fulgt. Etter fire måneder i drift er både pasienter og personale fornøyd på utformingen. Noen problemer har det vært i forhold til varme i badeværelset i en etasje, men det er nå i orden.

### Opplæring av pleiepersonalet

73 personer fra pleiepersonalet fikk en kort opplæring terapeutisk bruk av eteriske oljer og massasje i løpet av de tre kursdagene. 45 hjelpepleiere/omsorgsarbeidere/helsefagarbeidere/aktivitør, 21 sykepleiere/vernepleier, en lærling og seks assistenter.

60 av deltagerne leverte et enkelt evalueringsskjema. Evalueringen av kursdagene var svært gode. 51 var meget fornøyd, mens 9 var middels fornøyd med kursets form og innhold. I forhold til forventningene svarte 48 at kurset svarte meget godt til forventningene, mens 11 svarte middels godt. Utbytte av kurset profesjonelt og privat var også meget bra. 45 svarte de hadde meget godt

utbytte, mens 15 hadde middels utbytte. Kurslederens formidling var 56 meget fornøyd med, 4 var middels fornøyd.

Deltagerne ble også inspirert til å lære mer om emnet. Tidsrammen for kurset var det eneste punktet som deltagerne syntes var litt negativt, 9 svarte at det var for liten tid.

## **Bruken av badene**

Det ble laget rutiner for bruk av badene slik at hver avdeling fikk sine faste dager. På den måten kan hver avdeling legge planer for gjennomføring av bading. Det viste seg at det er vanskelig for de små avdelingene å gjennomføre flere bad i løpet av en dag. Det blir derfor vurdert om å dele inn bruken på en annen måte. Et viktig forbedringspotensial er at avdelingene må bli bedre til å gi beskjed til de andre i samme etasje når de ikke bruker badene på sin oppsatte tid.

For å få en oversikt over hvor mange pasienter som har fått tilbud om bad og hvor mange bad som er gjennomført ble det laget enkle registreringslister med romnummer. Det viser seg at det ikke lar seg gjøre å tilby pasientene bad hver fjortende dag. De får tilbud om bad hver tredje uke og alltid med eterisk olje og lett massasje hvis de ønsker. I og med at noen takker nei til bad og noen er forhindret av andre årsaker, får de som ønsker bad oftere enn hver tredje uke.

90 ganger har badene blitt benyttet med beroligende musikk og eteriske oljer. Pasientene som har fått bad er stort sett veldig positive. Uttalelser som "tenk å få en sånn opplevelse – og i kommunal regi", og "at noen kan takke nei til dette" tolker vi som at pasientene er mer positive enn hva de forventet.

Erfaringene med pasienter med langtkommen demenssykdom er veldig gode. Men det krever god planlegging og tilrettelegging. Vi har valgt å illustrere dette med tre positive pasienthistorier.

En kvinne i 60 årene med frontallappdemens og angst, har vært to år på skjermet enhet for demenssyke. Hun er alltid anspent, og alltid er det noe som bekymrer henne. Personalet vet hun har hatt et trist liv. Personalet i avdelingen ville så veldig gjerne at hun skulle få prøve badekaret og kanskje få oppleve en stund hvor kroppen kunne slappe av. Kanskje kunne hun oppleve velvære og en følelse av "luksus"?

På spørsmål om hun hadde lyst til å bade istedenfor å dusje var svaret et kontant nei, men de som kjenner henne så godt at vi vet hun som regel angrer etter å ha gitt et nektende svar. En forsiktig tilnærming gjorde at de brukte dusjen i baderommet.

Hun uttalte klart og greit da hun kom tilbake til avdelingen at: "neste gang vil jeg bade!"

Og neste gang ble det SPA- bad med lavendelolje og massasje.

Personalet fortalte at hun nesten hadde sovnet nede i vannet.

Selv syntes hun det var kjempemorsomt når hun fortalte, - i flere dager, hvordan hun hadde strevet litt med å komme opp igjen fra badekaret.

Hun ble lei seg og det ble litt problematisk når hun ikke kunne få bade hver gang hun skulle dusje.

Hun er en av dem som får tilbud om SPA-bad når anledningen er der.

En kvinne i 80 årene med vaskulær demens og sterkt plaget av artrose i rygg og hofter og stive ledd. Personalet hadde prøvd massasje av hode/nakke/skuldre mens hun satt i stol mot hennes smerter i rygg og nakke og hun slappet av etter kort tid.

Hun fikk tilbud om bad istedenfor dusj. Hun var slett ikke begeistret, men lot seg overtale til å prøve. Hun satt stiv og uvillig de første minuttene, men slappet av da atmosfæren med berøring med vann, gode hender og forsiktig musikk gjorde sin virkning. ...”Dette var godt”...

En kvinne i 60 årene med langtkommen Alzheimers sykdom har vært pasient på skjermet enhet for demenssyke omtrent 3 år. Hun har alltid vært glad å bade i sjøen, men å dusje i avdelingen har hun motsatt seg.

Hun har i perioder fortsatt språkforståelse så personalet forklarte at hun skulle få SPA-bad. Hele seansen ble vellykket! Pasienten kom avslappet tilbake til avdelingen, og fikk lagt seg til sengs.

”Hvordan har du det?”

”Det var deilig”

Det viser seg at mange pasienter i utgangspunktet takker nei. Det har vist seg at med å gjøre tilbudet forlokkende blir pasientene svært fornøyde når de er i badet. Pasientene gir tilbakemeldinger om gode opplevelser, herlige stunder og opplevelse av skjønnhet.

De som takker nei til bad får dusj isteden. I tillegg en ”velværetime” med beroligende musikk og lett massasje med eterisk olje. Pasientens ønsker blir tatt til følge.

## Personalet

Fra september har prosjektansatt benyttet tiden til veiledning og opplæring i pasientsituasjoner. Alle avdelingene har fått tilbud undervisning i bruken av badene og eteriske oljer. Hun har vært en viktig pådriver og motivator for prosjektet.

Det har i prosjektåret vært mye byggeaktivitet på sykehjemmet. Avdelingene har flyttet rundt ettersom oppussingen går framover. Dette har også medført noe omrokking i forhold til personalet. Ressurspersonene har gitt opplæring og veiledning i egen avdeling.

Det henger fortsatt igjen holdninger om at man ikke har tid. For enkelte av personalet var det uvant å være så ”lenge borte” fra avdelingen. Dette har endret seg etter hvert og nå bruker de den tiden det tar for å gi pasientene den gode opplevelsen.

Personalet som kommer tilbake til avdelingen etter et vellykket bad har hver gang vært fornøyd med det de har fått til. De har vært ivrige til å fortelle, og de andre har vært ivrige etter å få høre. Personalet opplever også mer tilfredshet ved at de får muligheten til å bruke mer tid og kunne gi nærhet.

Mange av de ansatte opplever at det er en glede å få gode tilbakemeldinger fra pasientene. Selv om ikke alle pasientene har et verbalt språk, ser de det på kroppsspråket og smilet som kommer fram.

## **Massasje med eteriske**

Bonus ved dette prosjektet er at personalet har tatt i bruk de eteriske oljene til lette massasjer av nakke, hender eller føtter utenom badene. Noen kan fortelle om pasienter som får en kort fot massasje hver kveld. For pasientene gjør dette bare godt. Det behøver heller ikke å ta så lang tid.

## **Oppsummering og videre planer**

Prosjektet "Salus per aqua – helse gjennom vann" er et løft for sykehjemmet. Oppussing og modernisering av sykehjemmet har stor betydning for pasienter, pårørende og personalet. Fokus på å gi pasientene noe ekstra er også positivt for alle. Det er tidkrevende å innføre nye rutiner og det vil være nødvendig og ha fokus på SPA-bad fortsatt.

90 bad har blitt gjennomført på høsten 2011. Og tilbakemeldingene er gode. Mange pasienter har fått noen gode opplevelser som de vil huske mens andre har fått noen gyldne øyeblikk.

Ressurspersonene og avdelingsleder blir nøkkelpersoner i avdelingene for at pasientene fortsatt skal SPA-bad. Opplæring av nyansatte, elever, studenter og lærlinger er viktig læring, men de er også en ressurs i badesituasjonene.

## Referanseliste

- Ardeby, Siv (2005). *Arbeta med berøring før friskvård och omvårdnad: inspiration och kunnskap før dig som medvetet vill använda berøring i omsorg*. Stockholm: Ambosantus.
- Holt, FE., Birks, TPH., Thorgrimsen, LM., Spector, AE., Wiles, A., Orrell, M. (2003). Aroma therapy for dementia. *Cocharane Database of Systematic Reviews*, Issue 3 Art. No.: CD003150. DOI: 10.1002/14651858.CD003150.
- Karoliussen, Mette (2007). Brukerundersøkelse. HiT skrift. Høgskolen i Telemark, Porsgrunn.
- Kvaal, Kari (1999). Pasientene med de stille lidelsene: Angst og depresjon hos kronisk somatisk syke eldre. *Fysioterapeuten nr. 10*.
- Myskja, Audun (2005). Bruk av musikk som terapeutisk hjelpemiddel i sykehjem. *Tidsskr Nor Lægeforening nr.11, 125; 1497-9*.
- Ranhoff, Anette Hylan (2008). "Forebyggende og helsefremmende sykepleie" i *Geriatrisk sykepleie*. Red. Kirkevold m.fl. Gyldendal.

## Vedlegg 1



Utviklingssenter  
for sykehjem  
Telemark

### Salus per Aqua og oppussing av de store badene.

Salus per Aqua (SPA) betyr helse gjennom vann. Prosjektet er godt i gang.

**Prosjektgruppa består av:**  
leder Marit Skraastad, Anne Gro Håkonsen, Inger Lise Sørensen, Britt Ådna og Gunlaug Sannes. Gunlaug jobber dette året i 20 % stilling med prosjektet.

**Ressursgruppe som består av en "ildsjel" fra hver avdeling og det er:**  
Britt Ådna, Gunlaug Sannes, Leyla Jamchi, Sophla Izadi Helena Grois, Turid Tiller Johansen, Tone Ruge Bentzen og Reidun Nicolaisen. Disse skal være pådrivere, komme med forslag og utarbeide prosedyrer.



Badene blir fine med fliser på veggene nytt gulvbelegg. Vi får nye boble badekar og det blir god plass til å bruke de flotte dusjstolene.

De blir kjøpt inn musikk anlegg, CD'er med beroligende musikk og håndklær i fine farger.

Målet med prosjektet er å gi økt velvære og livskvalitet til pasientene, ved at de får tilbud om bad med god berøring og bruk av eteriske oljer. Det har vist seg at dette kan ha beroligende og smertelindrende effekt.

For å nå dette målet skal personalet kurses, for å bli bevist berørings betydning og muligheter.

Kursene vil bli holdt i april/mai, så snart vi har funnet den riktige kursholderen. Nærmere informasjon kommer når vi har kurset i "boks".

Vi tror prosjektet vil få positive virkninger på både pasienter og personalet.

**Prosjektet er støttet av:**



**Via**



**Norske Kvinners Sanitetsforening**

**8. mars 2011: Gunlaug Sannes**

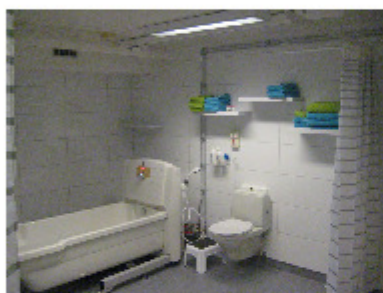
## Vedlegg 2



Utviklingssenter  
for sykehjem  
Telemark

### Salus per Aqua statusrapport juni 2011

Nå begynner badene å bli klare til bruk. Det mangler en reol og evt et trillebord ellers skal alt være på plass. I dag kom desinfeksjonsvæsken til badekarene så når opplæring er gitt er det bare å sette i gang.



**Opplæring i bruk av;** badekar, takheis og badeløfter med liggeplate gis av ressurspersonene; Britt Ådna, Gunlaug Sannes, Leyla Jamchi, Sophla Izadi Helena Grois, Turid Tiller Johansen, Tone Ruge Bentzen og Reidun Nicolaisen. Bruksanvisninger og kort brukerveiledning ligger på hvert bad.

**Ta badene i bruk!** I og med at vi nå går mot sommerferieavvikling kan bruk av badene brukes av alle tre avdelingene i etasjen når det er ledig. Eventuell faste tider kan vi se på etter ferien.

I begynnelsen av mai ble det holdt tre vellykkede SPA-kurs. Aromaterapeut Gry Fosstvedt ga opplæring i bruken av eteriske oljer og enkel massasjeteknikk.

Til sammen 70 ansatte deltok på disse inspirasjonsdagene.



Vi fikk fire flasker med utblandet olje til massasje ferdig til bruk. De er fordelt på hver avdeling, som en start. Så bare kom i gang med de tre minuttene som skal til for å gi pasienten det lille ekstra.

Vi har bestilt flere eteriske og vegetabiliske oljer som vi vil blande selv og fordele.

Musikkanleggene er kjøpt inn og musikken blir lagt på minnepenn.

**Prosjektet er støttet av:**



Via



Norske Kvinners Sanitetsforening

6. juni 2011: Gunlaug Sannes

## Vedlegg 3



Utviklingssenter  
for sykehjem  
Telemark

### Salus per Aqua informasjonsskriv september 2011

Vel overstått sommer!

Nå er vi kommet til neste fase av prosjektet. - Utarbeide og prøve ut et system som gjør at vi kan nå målsetting vår som er:

**Pasientene skal oppleve økt velvære og livskvalitet med en helsegevinst, gjennom å få tilbud om bad med massasje tilpasset den enkelte minimum en gang i måneden. Tilbud om bad hver fjortende dag.**



Nå prøver vi ut et system som er likt i alle tre etasjene. De store avdelingene med 18 pasienter bruker badene man-, ons- og fredag. De to små fordeler seg på tirs- og torsdag.

Hver avdeling har fått et **registrerings-skjema** hvor bare rom nummer er satt opp. Dette er en enkel måte å få registrert om pasientene har fått tilbud om bad, om de har fått bad, og evt. hvorfor de ikke har fått bad med massasje tilpasset den enkelte.

Dette er viktig verktøy for å se om vi når målene våre, justere tiltaket og for å rapportere inn til EkstraStiftelsen.

**Minner om;**

- Les brukermanualene
- Rengjøring av badekaret umiddelbart etter bruk ellers kan det bli det missfarget.
- Boblefunksjonen skal ikke benyttes med olje i vannet.

Gunlaug vil nå bruke prosjekttida si mer i avdelingene til veiledning og støtte. Hun kan også gi en enkel innføring til de som ikke fikk vært på kurs. Meld behovene deres til nærmeste leder.

Vi har løpende kontakt med leverandør av utstyret. Så gi oss konstruktive tilbakemeldinger.

Bruk av badene på kveld og helg – gavetips, det vil bli utarbeidet en brosjyre som vi kan gi de pårørende.

**Prosjektet er støttet av:**



Via



Norske Kvinners Sanitetsforening

5. september 2011: Gunlaug Sannes og Marit Skraastad

## Vedlegg 4



PORSGRUNN KOMMUNE



Utviklingssenter for  
sykehjem og hjemmetjenester  
Telemark

**St. Hansåsen Sykehjem**  
**Porsgrunn Kommune**  
**Adr: Jønnholt Terrasse 30**  
**3922 Porsgrunn**

**25.februar 2011**

### **Forespørsel om tilbud på kurs for personalet.**

#### **Tema: Hvordan kan vi gi eldre og skrøpelige pasienter velværebader med god berøring?**

St. Hansåsen Sykehjem har satt i gang **prosjektet Salus per Aqua**, i forbindelse med oppussing av de gamle badene. Pasientgruppen er eldre med demens og somatiske plager.

Målsettingen med prosjektet er at pasientene skal oppleve økt velvære ved å få tilbud om velværebader med god berøring og bruk eteriske av oljer i behagelige omgivelser.

I denne forbindelse skal personalet kurses, det blir ca 100 deltagere. Målgruppa består av sykepleiere, vernepleiere, hjelpepleiere, omsorgsarbeidere og helsefagarbeidere. Vi har tenkt oss et kurs på ca 5 timer, for at personalet skal bli bevisst berøringens betydning og muligheter. Vi tar ikke høyde for å bli godkjente terapeuter, men ønsker en god innføring i tema, med vektlegging på den praktiske metoden.

Vi ønsker at kurset skal foregå før sommeren, vi tenker oss at det må bli 3 kursdager med 30-35 deltagere pr. gang. Aktuelle dager er; 26 og 27. april, 3. 10, 11, 18 og 31. mai.

Vi har undervisningsrom som tar 60 deltager og som kan deles i 2 rom av 30 deltagere. Undervisningsrommet har prosjektør, trådløst nettverk og bærbar Pc til utlån.

For overnatting er Hotell Vic det som ligger nærmest, ca 3 min. med bil.

Prosjektet er støttet av Ekstrastifelsen Helse og Rehabilitering gjennom Norske Kvinners Sanitetsforening.

Det er ønskelig at dere gir referanser  
Ser fram til å motta tilbud fra dere.

Svarfrist innen 14. mars 2011

Vennlig hilsen  
For St. Hansåsen Sykehjem  
Prosjektkoordinator.  
Gunlaug Sannes  
Tlf. 35 93 33 00

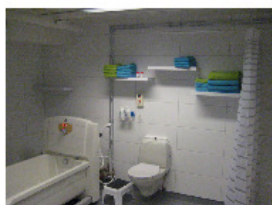
## Vedlegg 5 Brosjyren kopieres dobbeltsidig og brettes i tre.



Tre profesjonelle terapeuter kan tilby aromaterapi her på St.Hansåsen sykehjem.

Ta kontakt med dem direkte for tilbud og avtaler.

Konferer med avdeling om tidspunkt hvis det er ønske om å benytte badet.  
Badene er lyse, gode og varme, har musikkanlegg.



**St.Hansåsen sykehjem**  
**Tlf. 35 93 33 00**

## Gavetips

### Velvære

### Massasje Aromaterapi



#### Jeg heter Gina



Og jobber til daglig på Klosterskogen rehabilitering. Jeg har jobbet på sykehus, sykehjem og i helsevesenet i 30 år og har bred erfaring. Jeg utfører den typen massasje som er best for den enkelte og dens kropp. Massasje er godt for stress, indre uro, øker blodsirkulasjonen, spasmer, gir velvære og bedre nattesøvn m.m

**For timebestilling og mer informasjon, ring 47643328**



Med vennlig hilsen  
Gina Lerbrekk

#### Mitt navn er Venevil Elisabeth Lysedal



og jeg er 29 år. Jeg var ferdig utdannet hudpleier i år 2000, og startet å jobbe som hudpleier, massør og fotpleier i år 2002. Jeg har gått en rekke kurs innen hud og kroppsterapi, og driver i dag Venevils Hud- og Kroppspleie på Stridsklev i Porsgrunn.

I salongen min jobber også Sarah Halvorsen og vi kan begge tilby en rekke behandlinger innen Hudpleie, massasje, fotpleie og neglestell.  
**Ta gjerne kontakt på telefon 35515100 / 92221366 for å avtale time enten ved sykehjemmet eller i salongen.**

Mer informasjon om oss finnes også på [www.venevils.no](http://www.venevils.no)



#### Anne på Auen



Jeg "Anne på Auen" utdannet meg til aromaterapeut i 1991. Dette er en terapiform som gjør godt uansett alder. Ei hand og holde i, vet vi betyr mye, det å få massert kalde hender og føtter er en ren nytelse for både unge og eldre.

Ansikt og hodebunnmassasje, er en luksusfølelse, man blir avslappet og sover godt etter en slik behandling.

Lavendel er den oljen jeg bruker, dens egenskaper er: Beroligende, den demper depresjon og angst. Den har ingen bivirkninger annet enn at den balanserer blodtrykket.

**Ring og bestill på tlf. 35940851/mob. 90733491. Auen Urtegård**



St.Hansåsen sykehjem

Jønnholt Terrasse 30

Telefon: 35 93 33 00

**[www. utviklingssenter.no](http://www.utviklingssenter.no)**