

Rehabilitering af hverdage

Rehabilitering af hverdage handler om at tage "en hverdag" alvorligt specielt i mødet med mennesker, der skal have hjælp til det meste. Der findes metoder til at forbedre og skabe værditilvækst i hverdagen

I Danmark er der kommet fornyet opmærksomhed på rehabiliteringsfænomenet, der har selvhjulpethed som overordnet mål. Der er ingen tvivl om, at rehabiliteringstilgangen kan tilbyde både øget livskvalitet og besparelser (Ryburn et al. 2009), men historien viser, at mange humanistisk inspirerede tiltag mister deres kraft, når besparelserne får overtaget. Ikke desto mindre dukker der hele tiden nye begreber op: *Eden Alternative care*, *Person-centred*, *persondirected* eller *individualised care*. En nyere variant er *hverdagsrehabilitering*, der forankrer den rehabiliterende indsats i de mere private livssammenhænge – også for de mere plejekrævende gamle (Jensen, 2012; Resnick, 2009).

Den gode hverdag

Gamle voksne, som på grund af svækkelse eller sygdom er meget afhængige af andres hjælp, befinder sig altid i en sårbar situation. Deres hverdag er i konstant risiko for at blive løbet over ende af et behandlingssystem og en ældrepleje, der efter bedste evne og givne betingelser forsøger at hjælpe dem. Det er et vilkår.

Organiseringen af et speciale- og funktionsopdelt sundhedsvæsen og et 24-timers hjælpesystem, der har fokus på overlevelses-vigtige opgaver, vil let og næsten umærkeligt komme til at nedprioritere andre opgaver, hvis ikke der er tilstrækkelig opmærksomhed på dem. Hverdagen bliver præget af den professionelle omsorg og de institutionelle regler og rutiner. Disse forhold rummer naturligvis trusler mod eller forhindrer opretholdelsen af en ønsket hverdag. Vi har brug for at kunne svare på spørgsmålet: Hvad er en god dag for Fru Jensen? Hvis vi ikke har svaret på det spørgsmål, har vi et kvalitetsproblem. For hvordan kan vi bidrage til et godt liv, hvis vi ikke ved, hvad det består af?

Tidsrum er i fokus

VEGA-netværkets projekter har livets tidsrum som fokus. Det betyder, at når andre forsker i ernæring eller kost, udvikler VEGA viden om måltider eller madlavning i hverdagen – altså tidsrum. Når nogen beskæftiger sig med motion eller træning, beskæftiger VEGA sig med udendørsliv eller gåture i hverdagen, altså tidsrum. Når sociale relationer eller kontakt studeres med VEGA-optik, bliver det til studiet af forskellige former for samvær og samtaler i hverdagen – altså tidsrum.

Først sammenfattes nogle af VEGA-projekternes forsøg på at beskrive og forstå hverdagen og de værdier, som er knyttet til den. Derefter sammenfattes forsøgene på at skabe bedre hverdage.

Studier af hverdage

Hverdagen er gentagelser og selvfølgeligheder, og de tiltrækker sig ikke megen opmærksomhed. Grundlaget for en rehabiliteringsindsats er naturligvis fagligt veludviklede metoder til udredning og forståelse af netop – hverdagen. Det er derfor en særlig opgave at udvikle begreber og samle viden, der kan synliggøre hverdagen og metoder, der kan hjælpe praksis med at bruge disse begreber til at forstå den enkelte hverdage. Det er sket i en lang række af VEGA-netværkets studier.

Hverdagsliv i og omkring boligen

Hverdagsliv og bolig var et komparativt casestudie af hverdagslivet i og omkring boligen for 16 relativt raske ældre voksne mellem 70 – 80 år (Andersen, 1999). Undersøgelsen samlede fortællingerne om dagens gang, samværstider og alenetider. Hverdagene forløb i store træk efter en standardplan. Det individuelle viste sig i de betydninger, der knyttede sig til tidsrummene.

De enkelte tidsrums betydning afhang

også af deres betydning i hele livsmønsteret. I et aktivt udadvendt liv har alenetiden betydning som afveksling, men alenetidene kan også være det mest betydningsfulde, hvor man dyrker sine interesser, mens samværstiderne bliver afveksling.

Undersøgelsen fandt på tværs af alle fortællingerne en stærk fælles værdi i at have et uafhængigt hverdagsliv.

En bid af ældres hverdagsliv

Måltidet var genstand for en anden af de første undersøgelser i VEGA-netværket (Bundgaard, 2000). Måltidet er vigtigt og derfor også en vigtig del af livet i og omkring boligen, men kan blive vanskeligt at opretholde. Undersøgelsen omfattede interviews med 12 personer i alderen 68 – 89 år, som klarede sig selv.

Undersøgelsen rummede mange fortællinger om, hvordan måltidet er indlejret i hverdagslivet ved at skabe og strukturere andre meningsfulde tidsrum med gøremål over hele dagen. Der skal skabes tid til planlægning, indkøb, tilberedning udover selve spisningen og opvasken. Måltidet er et kompleks af tider – ofte en sekvens af tider, hvor noget går forud for eller følger efter noget andet. Måltidets stærke 'indlejring' i en tidsmæssig sekvens peger på, hvor meget fylde i hverdagen, der tabes, når det selvstændige måltid forsvinder. Undersøgelsen er et socialpolitisk argument for at skabe rehabiliterende indsats omkring madlavningen.

Dagens løb i det afhængige hverdagsliv

Undersøgelsen *Det afhængige hverdagsliv* omfattede observationer af 28 dage, som de forløb for 28 plejehjemsboere eller hjemmehjælpsmodtagere mellem 69 og 96 år. Dagen efter observationsstudiet blev de 28 interviewet om dagens forløb (Elbrønd, 2001). Data blev indsamlet af 16 lærere fra en social-og sundhedsskole. Under-



søgelsen muliggjorde en synliggørelse af forløbet i en afhængig hverdag, og den udviklede begreber til forståelse af vitale hverdagselementer og de udfordringer hjælperne får, når de tager del i andres dage.

Et særligt metodisk bidrag fra projektet var skabelsen af hverdagsviften. (Se figur 1.).

Hverdagsviften

Hverdagsviften kortlægger stunderne i den almindelige hverdag. Vi har med andre ord mulighed for sammen med borgeren at få overblik over hverdagens stunder på samme måde, som vi har overblik over væskeindtagelse, toiletbesøg og blodtryk. Til hver af dagens stunder kan vi undersøge, hvilke værdier og betydninger, der knytter sig til den.

Kortlægningen i hverdagsviften peger på tre nyttige begreber til beskrivelse og forståelse af en hverdag:

- *Dagens orden*
- *Tidens fylde*
- *Det daglige råderum*

For hvert af begreberne er der en række underbegreber. Der er altså tale om et redskab, der stund for stund kan anvendes til udredning af hverdagens kvaliteter eller mangel på samme. Det er utroligt, så mange betydninger og værdier, der kan være forbundet til et tidsrum. Når man kortlægger hverdagen, kan man finde værdier og betydninger både i ugerne, i foråret og i året.

Skal plejepersonalet kunne rehabilitere hverdagen, må de interessere sig for den. Det er der mange, der mener, at de gør, men derfra og til at have faglige og professionelle redskaber til at undersøge og rehabilitere hverdagen, er der langt. Der er mange andre hensyn, som kan flytte fokus væk fra hverdagen. Det har derfor været en naturlig udfordring at gennemføre udviklingsprojekter og udvikle undervisningstilbud, der kan hjælpe praktikerne til at se og forholde sig undersøgende

til den enkelte hverdag (Elbrønd, 2009). I begyndelse af 2013 arbejder 24 social- og sundhedshjælpererelever med at undersøge, hvordan stunder, der har med måltider og spising at gøre, fungerer for beboere på et plejecenter. Eleverne arbejder med VEGA-materiale og genbruger afprøvede VEGA-metoder, når de fx laver feltstudier i et autentisk plejemiljø.

Hvordan rehabiliterer man hverdag?

I det største VEGA-projekt *Mere liv i gamles hverdag* (2007-2010) lod vi os inspirere af en strategi, som er udviklet af Institute for Healthcare Improvement i Boston, USA: *The Breakthrough series Collaborative* på dansk kaldet *Gennembrudsmodellen* (Bro et al, 2010). Projekterne arbejdede med forbedringer af fire tidsrum i hverdagen 1) Mere madlavning, 2) Mere udeliv, 3) Mere aftenliv, 4) Bedre samtaler. Strategien har tre trin 1) Indsamling og kvalificering af eksisterende viden. 2) Lokal afprøvning, 3) formidling til kolleger.

Denne artikel handler om, hvad der kan komme ud af i en periode at prioritere den livsvigtige opgave: **Udvikling af gode hverdage med fokus på tiden; det råstof som livet er gjort af. Artiklen vurderer mulighederne for rehabilitering af selve hverdagen med udgangspunkt i VEGA-netværkets projekter gennem de sidste 19 år. [Note 1]**

Artiklen besvarer spørgsmålet: **Kan man tale om rehabilitering af hverdage?**

Knud Ramian er cand. psych. og senior-konsulent.
knud.ramian@gmail.com

Inger-Lise Dyrhold er ergoterapeut

Marianne Elbrønd er cand.psych, uddannelseschef ved Social og Sundhedsskolen, Herning

Figur 1.



Hverdagens aktiviteter giver tiden fylde



1) Indsamling af viden: Mulighederne for forbedringer i gamle menneskers hverdag kan man endnu ikke læse sig til, men de opstår i praksis i samspillet mellem de gamle voksne og deres hjælpere. Nye forbedringer opfindes konstant, men det er langt fra sikkert, at de gode ideer spredte sig. På hvert af de udpegede områder samlede vi derfor konkrete erfaringer sammen. Et panel af fagfolk udvalgte de bedste, som derefter blev beskrevet ganske kort i en række *Forandringskataloger*.

2) I anden fase blev et netværk af lokale teams trænet i at anvende *De små skridts vej*, som består i, at man i et samarbejde gennemfører en række ganske små eksperimenter, refleksioner og nye eksperimenter, som gradvist fører til mere kvalitet i de udvalgte tidsrum. Resultaterne blev dokumenteret i små casestudier. For mange har opdagelsen af værdien af *De små skridts vej* været en øjenåbner for, hvordan en rehabiliteringsproces kan gribes an, og hvilke resultater man kan opnå med små midler (Ramian, 2010). Metoden indebærer ikke omsiggribende ændringer i organisation og kultur, men udvikler i sig selv kulturen og organisationen.

3. Tredje fase var en spredningsfase, hvor de involverede fagfolk var ansvarlige for spredning af metoderne (Ramian, 2010).

Hvad kommer der ud af det?

En sammenlignende analyse af de rap-

porterede resultater illustrerer, hvordan der er sket et utal af konkrete forbedringer i madlavningen, udelivet, aftenlivet og samtalerne (Ramian, 2010). Analysen siger også noget om, hvad forbedringerne i øvrigt førte med sig. Det ser ud til, at resultaterne af disse konkrete ændringer i hverdage fører til, hvad vi kalder værditilvækst i hverdagen i form af:

- Øget deltagelse
- Mere kontakt
- Større råderum
- Mere orden i tiden

Denne liste, der i øvrigt rummer en række underbegreber, kan anvendes som en slags pejlemærker til inspirerende spørgsmål: Hvordan kan vi udvikle mere deltagelse, kontakt, større råderum og mere orden i tiden? Det kan naturligvis ikke undre, at dette arbejde med rehabilitering af hverdage gav et boost af medarbejder-tilfredshed.

Vi har konstateret, at der er mange muligheder for at skabe værditilvækst i hverdagen hos mennesker, der er afhængige af andres hjælp. Det har vist sig at kunne gøres for små midler, men metoden stiller betydelige krav til en aktiv ledelse. Projektets erfaringer er under fortsat implementering (Højlund, 2010).

Rehabilitering af hverdage

Hvis man skulle sammenfatte VEGA-projekternes erfaringer i et rehabiliteringsper-

spektiv, kunne man tilpasse en anerkendt dansk definition (Århus Amt, 2006) og nå til følgende resultat:

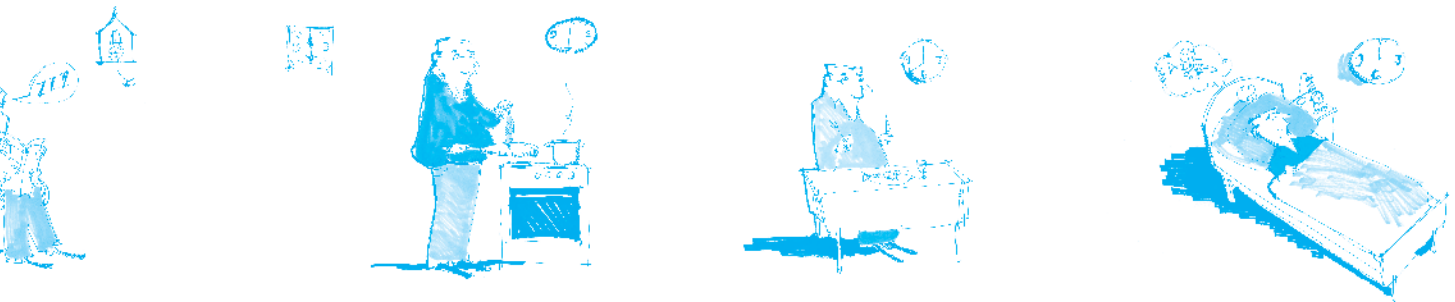
Rehabilitering af hverdage er en målrettet og tidsbegrænset samarbejdsproces mellem borgere, pårørende og fagfolk. Formålet er, at borgere, som har eller er i risiko for at få betydelige indskrænkninger i hverdagen, opnår et meningsfuldt liv. Rehabiliteringen vil være rettet mod udvalgte dele af hverdagen og kan omfatte en enkelt borger eller en gruppe af borgere. Samarbejdet er en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Frivilliges eller fagfolks opgave?

For mennesker i et afhængigt hverdagsliv er det muligt at svare på spørgsmålet: Hvad er en god dag for Fru Jensen? Der er også effektive metoder, som kan anvendes til at gøre dagene mere meningsfulde. Livskvalitet er ikke noget, mennesker går rundt med inde i hovedet, livskvalitet kan findes i hver eneste stund i tilværelsen.

Hvem løser opgaven med at rehabilitere hverdagen? For deltagerne i VEGA-projekter var projektet en kærkommen anledning til at befitte sig på rehabilitering af hverdagen. Borgerne fik mere af det liv tilbage, som institutionaliseringen havde taget fra dem, og medarbejderne blev engageret i en opgave, som de oplevede som fagligt dybt relevant og med metoder, som gjorde dem fagligt stærkere.

Der er dog ingen tvivl om, at konflikten mellem de overlevelsesvigtige opgaver og



de livsvigtige opgaver er helt reel. En områdeleder i en større kommune sagde efter læsning af pjecen om resultaterne: *Det er rigtig interessante resultater, I har opnået, men det er jo ikke noget fagfolkene skal tage sig af. Det har vi de frivillige til.*

Forvaltningschefen i kommunen var glad for pjecen og sendte den videre til chefen for det frivillige arbejde, og der skete ikke yderligere.

Med den stigende teknologisering af plejen opstår nye og rigtig interessante muligheder. Udviklingen kan bidrage til at gøre hverdagene mere meningsfyldte, men den kan også fremme institutionaliseringen og dens negative effekter på hverdagen. Det betyder, at konflikten mellem de overlevelsesvigtige opgaver og de livsvigtige opgaver bliver dybere.

Denne udfordring tager VEGA-netværket op i de kommende projekter.

Heldigvis bliver det tydeligere og tydeligere, at befolkningen forventer, at hjælp og pleje skal kunne bidrage med både overlevelse og et liv, der er værd at leve. Det kræver fortsat udvikling af viden og faglighed omkring hverdagen. Hvis opgaven kunne løses af de pårørende og de frivillige alene, var den løst.

Note 1

VEGA-netværket er et projektbaseret samarbejde i gerontologien mellem praksis, uddannelse og forskning, der sammen udvikler praksisrelevant gerontologisk viden. Der er løbende 5 - 8 institutioner knyttet

til netværket. VEGA blev skabt i 1994 og er organisatorisk forankret i Dansk Gerontologisk Selskab

Referencer

Andersen, Ane & Nina Relsted. (1999). Ældres hverdagsliv & bolig. *Gerontologi & Samfund*, 15(2), 36-38.

Bro, Flemming, Britta Ravn & Peter Vedsted. (2010). Gennembrudsmodellen er en metode til at skabe forandringer. *Ugeskrift for læger*, 172(10).

Bundgaard, Karen Marie, & Boye Top Christensen. (2000). En bid af ældres hverdagsliv. *Gerontologi og samfund*, 16(3), 62-63.

Elbrønd, Marianne. (2001). At se hver dag i sammenhæng. *Gerontologi & Samfund*, 17(1), 12-14.

Elbrønd, Marianne, Thuy Dung Le, & Hanne Thorvardarson. (2009). *Rummelig ældrepleje - med fokus på ældre med anden etnisk baggrund end dansk* (pp. 52). Herning: Social- og sundhedsskolen

Højlund, Birgitte, & Thuy Dung Le. (2010). Medarbejderdrevet innovation giver nyt liv på plejecentre. *Gerontologi*, 26(4), 4-7.

Jensen, Knud Erik. (2012). *Længst Muligt i Eget Hjem på plejecentrene* Resultater og erfaringer. En god dag ved egen kraft. (pp. 16): Plejen, Fredericia Kommune.

Ramian, Knud (2010). *Spredning af medarbejderdrevet innovation - Når frontpersonalet fortæller* (pp. 9). Aarhus: VEGA-netværket.

Ramian, Knud (Ed.). (2010). *Mere liv i gamles hverdag*. Århus: Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.

Ramian, Knud, et alia. (2010). Gode hverdage. *Gerontologi*, 26(2), 5.

Resnick, B., et alia (2009). Nursing home resident outcomes from the Res-Care intervention. *J. Am Geriatr Soc*(1532-5415 [Electronic]).

Ryburn, B, Yvonne Wells, & Peter Foreman (2009). Enabling independence: restorative approaches to home care provision for frail older adults. *Health Soc Care, Community* (1365-2524 [Electronic]).

Wagner, Lis. (2006). Two decades of integrated health care in Denmark. *Tidsskrift for sygeplejeforskning*, 22(2), 13-20.

Århus Amt. (2006). *Rehabilitering : redegørelse om fremtidens rehabilitering i Århus Amt*. Århus: Århus Amt.