

MERE LIV I HVERDAGEN

2008 - 2009

Et projekt fra
VEGA-
netværket,
Gerontologisk
Institut.
Projektet er
finansieret af
Helsefonden



MERE LIV I HVERDAGEN eller Hvordan ældreområdet kan lave udviklingsarbejde i sparetider?

Vi graver guld

Der er en guldgrube af viden hos frontmedarbejdere. Den har vi fundet. Denne artikel fortæller om de første resultater fra projektet "Mere Liv i Hverdagen". Vi indsamler, afprøver og formidler metoder, der kan gøre hverdagene bedre for ældre voksne, hvis hverdag er afhængig af andre.

Kerneområder i hverdagen

I VEGA-netværket dyrker deltagerne forskellige kerneområder i hverdagslivet og projektet har fokus på disse områder.

"Madlavning" er fokus i projektet på Social-og SundhedsSkolen i Herning.

"Udeliv til fods" og "Nattelivet" er fokus i to projekter på University College Nordjylland,

"Samtalen" dyrkes af Randers Social-og Sundhedsskole.

Frontmedarbejdere i fokus

Metoden udnytter frontmedarbejdernes viden ved at indsamle, afprøve og formidle metoder, der virker i praksis. Frontmedarbejderne er i fokus gennem hele projektet ud fra en viden om, at spredning af know-how bedst sker mellem ligemænd og kvinder.

- 2007-8: Indsamling af eksempler på metoder, der virker hos frontmedarbejdere
- 2008-9: Systematisk afprøvning og dokumentation af andre frontmedarbejders metoder
- 2009: Implementering og formidling til andre arbejdspladser ved hjælp af frontmedarbejdere

Vi finder de gode ideer i praksis

Der er mange gode ideer i praksis, som kan bidrage til stjernestunder i gamles hverdag. De ligger godt gravet ned i den praksis, hvor ikke mange andre end frontpersonalet kommer.

Vi har fundet flere helt enkle veje til de gode ideer. Tre af projekterne har afholdt lokale temadage for praktikere med oplæg om formiddagen og efterfølgende gruppedrøftelser, der opsamlede de ideer som formiddagen havde gjort levende.

Det blev gentaget på VEGA-årlige landsdækkende temadage. Den handlede om gamle mænds hverdag, men var naturligvis en naturlig anledning til at samle ideer om deres måltider, udeliv, natteliv og samtaler.

Hvordan finder vi de bedste ideer?

Der blev også i mindre omfang hentet ideer fra samtaler og læsning, men stort set findes der ikke litteratur om praksis i det yderste led. Et af projekterne har gjort ideopsamlingen til en del af de allerede eksisterende efteruddannelser.

Hvordan beskrives ideerne?

De fremsatte ideer er beskrevet ved hjælp af de samme enkle spørgsmål:

- Hvad?
- Hvordan?
- Hvad kommer der ud af det?
- Hvem har erfaringerne?
- Hvad kan der læses?

Hvert forslag er formuleret på en A4 side til brug for forandringskataloget. Fylder ideerne mere i selve kataloget bliver de vanskelige at overskue og svære at forholde sig til.

Hvordan prioriteres ideerne?

Projekterne har et vurderingspanel af 4-6 fagfolk med indsigt på området, og de har vurderet potentialet i de fremsatte ideer. Kriterierne for vurderingen er, om en ide kan fremme f.eks. et godt aften- og natteliv, om ideen egner sig til at blive kopieret af andre, og om ideen falder inden for de valgte fokusområder. Der har været ret stor overensstemmelse mellem bedømmerne – så det var ikke så vanskeligt at finde de højest prioriterede ideer.

Hvad kommer der så ud af det?

Der var guld at finde.

Resultaterne fra første fase viser, at der udvikles rigtig mange gode ideer til forbedringer i hverdagen. Der er blevet samlet mange flere gode ideer ind end, der var plads til i katalogerne. Det var uimodståeligt at lave et katalog over alle de andre gode ideer.

Praksis udviser en stor kreativitet. Den gror ud af den daglige problemløsning i samspillet mellem omstændigheder, mennesker, anledninger eller problemer.

Det de finder på, er stort set overset i den del af verden, hvor man taler eller skriver rapporter om kvalitet.

Der er mange afprøvede ideer på mange ambitionsniveauer og i alle prislæg.

Resultatet er blevet til et sæt af ”Forandringskataloger” hvor de prioriterede ideer

Madlavning er en meningsfyldt aktivitet for mange ældre. men det er vanskeligt at få hjælp til - selvom der er mange eksempler på, at det kan fungere.

Birgitte Højlund

præsenteres med henblik på at kunne inspirere andre i næste fase.

Næste side er en liste med stikord over de ”prioriterede forslag” fra de forskellige temaer. Stikordene er naturligvis kun antydninger af, hvad forslagene indeholder.

Forslagene kan man finde uddybet i de enkelte projekters forandringskataloger. De kan downloades hver for sig, fås ved henvendelse til projektlederne eller man kan købe den samlede udgave.



Overblik over indholdet i Forandringskatalogerne

Kerneområde: Udelivet til fods

Haveliv

- Landbohaven
- Grøn omsorg
- Kolonihavehus
- Damhuset
- Køkkenhave
- Højbede/plantekasser

Udeliv med indbygget gang

- Gå-tur-venner
- Følgesvende
- Gåtur
- Gang ved indkøb
- Gåtur med ældresagen

Udeliv med dyr

- Lufte hunden – hund på arbejde
- Skildpadder på plejehjem
- Guldfiskedammen

Kerneområde: Natteliv

Nærvær

- En nulrestund
- Fortælle om dagen i morgen
- Godnat
- En stund med nærvær

Ritualer/ stemning

- Morgenstund
- Aftensang/oplæsning
- Fredagscafe
- Lørdagshygge

Kropsligt velvære

- Varmepude
- Fodmassage
- Varme fødder
- Natmad
- Godnatgrød

Fysiske rammer

- Vægelys
- Nattero
- Stilhed i omgivelserne
- Vagthund

Kerneområde: Madlavning

Madlavning i leve-bomiljøet/ plejehjemmet

- Langsom madlavning
- Beboerinddragelse i beslutninger om maden
- Personaletimer til madlavning betales over kostkassen
- Samtalen ved bordet er en professionel opgave
- Der er brug for beboernes ressourcer
- Fælleskasse til spontan madlavning
- Pårørende laver mad i leve-bomiljøet

Madlavning i hjemmeplejen

- Madklub for hjemmeboende demensramte
- ADL-træning i stedet for udbragt madlavning
- Madlavning for enkemænd
- Frivillige laver mad til fællesspisning i dagcentret

Madlavning set fra en køkkenfaglig synsvinkel

- Flex-menuer: Individuelt sammensatte måltider
- Halvfabrikata til madlavning i Leve-bo-miljøet
- Ernæringsassistenter i leve-bo-miljøet

Kerneområde: Samtalen

- At stille sig til rådighed , når livet føles svært
- At tilbyde hjælp, så den ældre forbliver herre i sit eget liv
- Samtaler der skaber meningsfyldt samvær mellem ældre og medarbejdere
- At magte egen og andres afmagt

Guldgruben

Praksis er en guldgrube af viden. Der vil altid være steder, hvor man finder nye veje til at gøre hverdagen bedre for de gamle. Denne viden gemmer sig ofte langt nede i praksis, som en tavs, utilgængelig og sommetider personlig viden. Derfor er det ikke så enkelt at grave denne viden ud og give den en form, der kan udnyttes af andre. Specielt hvis ingen prøver på det.

Hvordan laver man udviklingsarbejde i sparetider?

Det er farligt for den faglige udvikling på en arbejdsplads, hvis den går i stå, bare fordi der er sparetider eller omstillinger, og man vil vente til der er arbejdsro.

Netop under sparetider og under administrative omstillinger er det vigtigt at holde fast i den faglige udvikling på arbejdspladsen. Det er en sikker måde at fastholde de bedste medarbejdere på, og måske kommer der aldrig ro igen – og så er al udvikling gået i stå, eller vi er kommet ud af vane med det.

Der er altid plads til faglig udvikling

Der er altid plads til faglig udvikling, hvis man griber den rigtigt an og går de små skridts enkle vej. Den koster kun to ting og de er gratis: Omtanke og vedholdenhed.

Det er i knappe tider nærliggende at lære af andres gode erfaringer.

Ideerne i "Mere liv i hverdagen" har netop den store fordel at de er afprøvet, og at de knytter sig til opgaver, som man løser i forvejen eller det er ideer, som kan udvikles gennem de små skridts vej.

Projektets tilbyder træning og deltagelse i en afprøvet udviklingsstrategi, hvor vejen ved hjælp af den såkaldte PDSA-metode deles op i så små skridt, at hver uge har en opgave, der passer til, hvad der kan nås den uge.

Opgaven er at vælge den rigtige opgave til den uge og blive ved uge efter uge.

"Gang er den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt ældre. Gang kræver ingen faciliteter, og det er billigt og effektivt. "

Ole Mygind

Hvordan kommer man med?

Her i begyndelsen af projektets anden fase, der strækker sig ind i 2009 inviteres praksis til at undersøge, om de kan bruge andres gode ideer til noget.

Man melder sig til projektet eller rekvirerer kataloget for at finde ud af, om der er en god ide, man vil afprøve.

Hvis man kan finde en brugbar ide henvender man sig til det pågældende delprojektet og kan komme med i de fælles aktiviteter (hvor man henter yderligere inspiration) og få vejledning til sit eget projekt gennem den særlige metode, som projektet tester på ældreområdet.

Man selvfølgelig også bare starte for sig selv og købe sig til bistand hos projekterne.

Forandringskatalogerne

kan downloades hver for sig fra projekternes hjemmesider, fås ved henvendelse til projektlederne, eller man kan købe den samlede udgave.

Forandringskatalog

Udeliv – hverdagslivet til fods



Forandringskatalog

Natteliv – en del af ældres hverdagsliv



Tak til deltagerne på seminaret på Sundheds CVU Nordjylland okt. 2007 og Vega-seminar

Yderligere oplysninger om projektet

Hvem er vi?

Madlavning

- Birgitte Højlund, Marianne Elbrønd, Social-og SundhedsSkolen, Herning

Hverdagslivet til fods

- Ole Mygind, Lisbeth Vinding Madsen, University College Nordjylland

Nattelivet

- Inge Lange, Karin Naldahl, University College Nordjylland

Samtalen

- Joan Andersen, Anne Marie Andersen, Randers Social- og Sundhedsskole

Projektleder

- Inger-Lise Dyrholm, Gerontologisk Institut, København

Faglig konsulent

- Knud Ramian, Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland, Århus

Projektets følgegruppe

- Ergoterapeutforeningen, Regionsformand Mette Schrøder, Højbjerg
- FOA - Sektorformand, Connie Geissler, Esbjerg
- Praksisfeltet Centerleder Emma Winther, Give Danske Fysioterapeuter, Marianne Kongsgaard, Dronninglund
- Servicestyrelsen, Fuldmægtig Jørgen Løkkegaard, Odense
- Danske Ældreråd, Næstformand Jens Erik Madsen, Roskilde
- Konsulent i Videns- og udviklingscentret Niels Viggo Hansen, Sundheds CVU Nordjylland, Socialrådgiver Kirsten Dyrborg, Ældresagens Rådgivning, Odense

Andre medlemmer af VEGA-netværket

* University College VIA, Ergoterapeutuddannelsen, Århus

*University College Lillebælt, Den sociale Højskole i Odense

* Kirsebærhavens Plejehjem, Valby

Vega-Netværkets formål er at fremme praksisrelevant gerontologisk viden ved at styrke videnskabende aktiviteter tæt på praksis og i samarbejde med de uddannelsesinstitutioner, der uddanner de faggrupper, der specielt arbejder på ældreområdet.

Læs mere om forandringskataloger og de enkelte projekter

Madlavning: <http://knudramian.pbwiki.com/VegaHerning>

Hverdagsliv til fods: <http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods>

Nattelivet: Inge Lange <http://knudramian.pbwiki.com/Natteliv>

Samtalen: <http://knudramian.pbwiki.com/VegaSamtalen>

Gennembrudsmetoden: <http://www.operationlife.dk/Om%20Operation%20Life/Gennembrudsmetode.aspx>

Læs mere om hele projektet

<http://knudramian.pbwiki.com/MereLiv>

Læs mere om VEGA-netværket

<http://www.ceps.suite.dk/vega.html>

Kontakt til projektet

Inger-lise Dyrholm, Gerontologisk Institut, Tornebuskegade7, I. DK - 1131 København K

Tel 39 40 10 10; Fax 39 40 40 45.

Mail: ild@geroinst.dk <http://www.geroinst.dk>



MADLAVNING

- en del af ældres hverdag?

Idé katalog 2008



Social & SundhedsSkolen

Udgivet af:
Social & Sundhedsskolen, Herning
i samarbejde med Vega-Netværket 2008
kontaktperson: Birgitte Højlund
Projektet har modtaget støtte af Helsefonden
og Puljen til udvikling af bedre ældrepleje.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Madlavning – en del af ældres hverdag?

Ideerne i dette katalog er indsamlet på en temadag på Social & SundhedsSkolen i Herning den 25. September 2007. Her mødtes 120 fagfolk og elever indenfor ældreområdet for at udveksle erfaringer om hvordan de kan medvirke til at ældre som ønsker det kan bevare madlavning som ét af hverdagens gøremål.

Ideerne fra temadagens workshops er herefter beskrevet og kommenteret af et panel af nogle af oplægsholderne på temadagen. De sendes nu ud som inspirationsmateriale og som oplæg til næste fase i Vega-Netværkets 3-årige projekt: "Mere Liv i Ældres Hverdag". Projektet løber i årene 2007-2009 og er støttet af Helsefonden. Temadagen om madlavning modtog endvidere støtte fra Ældrepuljen.

Vega-Netværket er et netværk mellem uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser, der arbejder med at finde, dokumentere og formidle metoder til fastholdelse af opmærksomheden på ældres hverdagsliv, så hjælpen kan tilrettelægges med størst mulig hensyntagen til den ældres værdier. I "Mere Liv" projektet arbejder deltagere i netværket med fire centrale områder i hverdagen, som hjælpeindsatsens organisering ofte griber ind i. Det drejer sig om ældres samtaler, ældres udeliv, ældres nætter – og om ældres mad og måltider, som dette katalog handler om.

Det primære fokus for temadagen var **MADLAVNING**. Temadagen skulle kaste lys over den del af hverdagslivet, som handler om at sørge for sin egen mad, eller at deltage i gøremål, som knytter sig til madlavning.

Temaet tager udgangspunkt i den grundantagelse, at madlavning og dermed forbundne gøremål er meningsfulde hverdagsaktiviteter for mange ældre, og at der i den offentlige ældreomsorg er en del strukturelle, økonomiske og holdningsmæssige barrierer i forhold til at støtte ældre mennesker i at lave mad – men også rigtig mange gode eksempler på at det rent faktisk fungerer. To tidligere Vega-projekter har bidraget med baggrundsviden og inspiration til temaet ("En bid af ældres hverdagsliv", Ergoterapeutskolen i Odense 1999, "Hverdagsliv og Livretter", Social & SundhedsSkolen, Herning 2003)

Temaet **MADLAVNING** blev valgt, fordi det er her den største udfordring ses. I hjemmeplejen, fordi hjælp til madlavning stort set er afskaffet som en selvstændig ydelse. Og i leve- og bomiljøerne, fordi beboernes inddragelse i madlavning er en stor udfordring for personalet – så stor, at den fælles madlavning flere steder er blevet afskaffet, ofte fordi man ikke oplever at udbyttet står mål med ressourceforbruget. Samtidig fylder madlavning ikke i den faglige debat, mens mange fagpersoner er optaget af emner som: "det gode måltid", ernæringsproblematikker og hvordan der kan skabes øget valgfrihed med hensyn til færdiglavede mad.

Læs mere om de øvrige temaer på <http://knudramian.pbwiki.com/VegaNettet>.





TEMADAG: MADLAVNING

MADLAVNING

- En del af ældres hverdag?

25. september 2007 kl. 9 - 15

Følgende temaer belyses via oplæg fra praksisfolk og i workshops, hvor deltagerne på temadagen opfordres til selv at bidrage med gode ideer og erfaringer.

1. Madlavning i leve-og-bomiljøet og på plejehjemmet:

- Madlavning skaber liv i hverdagen - men hvem bestemmer menuen, og er maden i orden?
- Kan plejepersonalet løfte opgaven med at inddrage de svageste beboere - og hvad kommer der ud af det?

2. Madlavning i hjemmeplejen:

- Hvad ser visitator, når hun møder en borger med madlavningsproblemer - og hvad gør hun?
- Madlavning som træning og som sundhedsfremmende og netværksskabende indsats for borgere i eget hjem.

3. Madlavning set fra køkkenets synsvinkel:

- Hvordan nedbrydes muren mellem køkkenet og spisesalen?
- Hvordan bliver det rentabelt og samtidig lækkert og sundt?
- Hvilke praktiske løsninger kan gøre det lettere at lave mad, når man bliver gammel?



Temadagen er en del af MERLIV-projektet i Vega-Netværket.

Temadagen er støttet af Helsefonden og puljen til udvikling af bedre ældrepleje.



Formiddagens oplæg

Mere liv i hverdagen - del ud af de gode ideer! v/Knud Ramian:

Knud Ramian vil i sit oplæg fortælle om ideerne bag MERLIV-projektet, og om hvordan de gode ideer kan spredes gennem en systematisk arbejdsmodel, som kaldes gennembrudsmodellen.

Hvem bestemmer, hvad beboerne skal have at spise? v/Kirsten Kjægaard:

Da man i Sjernup udviklede konceptet om leve-bomiljøer i 2002, var der ikke på noget tidspunkt tvivl om, at der skulle laves mad i enhederne. Stedet har nu fungeret i 4½ år og det har aldrig været overvejet at stoppe med madlavningen, da kosten er en meget vigtig aktivitet. Kirsten Kjægaard tager i sit oplæg fat på spørgsmålene:

- Hvem ved, hvad der er bedst for den enkelte beboer? - selv- og medbestemmelse
- Hvordan bruger vi vores faglighed i forhold til kosten?
- Hvordan sikrer vi, at maden har den rigtige sammensætning?
- Hvordan udvikler vi medarbejderne til at have ansvaret for kosten?

God mad giver energi til livet v/Inga Ager:

Inga Ager er leder af Byens Mad, som er Århus kommunes madservice. Hendes oplæg sætter fokus på størkøkkenernes udfordring i forhold til at tilbyde fleksible løsninger, som kan understøtte den enkelte ældre aktive incitser i Århus arbejder man på at gøre Madservice så fleksibel, at den enkelte efter ønske og behov får mulighed for at sammensætte menuerne på kryds og tværs. Det gøres ud fra devisen om, at kun den spiste mad "giver energi til livet".

Madlavning - et spørgsmål om træning v/Karen Andersen:

Træning i eget hjem kan være den indsats, der skal til, for at man efter et sygdomsforløb kommer i gang med at lave mad igen. Karen Andersen fortæller om erfaringerne fra et projekt, hvor et tæt tværfagligt samarbejde mellem terapeuter, visitation og plejepersonale gav mulighed for at træne daglige færdigheder som for eksempel madlavning. Det blev et projekt, der både førte til, at borgerne kunne udføre flere af dagligdagens opgaver selvstændigt og til større tilfredshed hos borgerne.

Det velduftende plejehjem v/Jens Christian Elle:

Med udgangspunkt i et forskningsprojekt med en række københavnske plejehjem beretter Jens Christian Elle om medarbejdernes og beboernes kritik af de nuværende forhold omkring madlavningen og måltidet. I forlængelse heraf fortæller han om deres visioner for det velduftende plejehjem. Afslutningsvis vil Jens Christian Elle komme ind på, hvorfor det i dagligdagen er så svært at gøre det, der bør gøres og komme med konkrete bud på, hvordan vi kan bruge den nuværende krise som afsæt for udviklingen af mere omsorgsfulde og velduftende institutioner.

Hvad ser visitator - og hvad gør hun? v/Jonna Vigsø

Dette oplæg handler om visitatorens centrale rolle som den person, der skal være med til at oversætte kommunens kospolitik og kvalitetsstandarder til konkrete ydelser til ældre, som har problemer med at lave mad. Hvilke muligheder er der for at udvikle de tilbud, der er i dag indenfor de politiske rammer? Jonna Vigsø fortæller kort om to forskellige projekter, der ene havde fokus på de småtspisende ældre, det andet omfattede blandt andet madklubber for demensramte borgere.



Eftermiddagens workshops

Vælg én af følgende workshops. På tilmeldingsskemaet angives en 1. og 2. prioritet. Workshoppen styres af en tovholder fra Social & SundhedsSkolen. Efter oplægget er der erfaringsudveksling og -opsamling i workshoppen.

Workshop 1: Er beboerne ikke for dårlige til at lave mad?

Oplægsholdere fra Kastaniehaven i Give: Social- og sundhedsassistenterne Mette Westergaard og Susanne Madsen suppleret af centerleder Emma Winther og souschef Marie Rud. I Kastaniehaven laves al mad af plejepersonalet i de 8 boenheder. Hver boenhed har sin egen køstasse og styrer selv økonomien. I workshoppen vises en lille film om Kastaniehaven, og der fortælles, hvordan plejepersonalet dagligt arbejder med begrebet "inddragelse". Hvad vil det sige at deltage i madlavningen? Hvordan får de svageste beboere glæde af, at der laves mad i huset? Hvordan kan vi i medarbejdergruppen hjælpe hinanden, så vi hele tiden har fokus på at inddrage beboerne i det liv, de daglige aktiviteter giver mulighed for?

Workshop 2: Hvordan får vi tid og råd til at tilberede maden i leve- og bomiljøet?

Oplægsholder fra Mellemtoft i Holstebro: Plejebiblioteker Mette Hendriksen.

Leve- og bomiljøet Mellemtoft har været igennem en lang udviklingsproces, som startede med, at maden blev tilberedt fra bunden. Efter en periode med udbragt, rådgibtberedt mad er det nu endt med en mellemøsning, hvor maden modtages halvt tillavet og derefter færdigtberedes i boenhederne. Mette Hendriksen fortæller om erfaringerne med de tre forskellige løsninger - både med hensyn til økonomi og hvad det har betydet for beboere og personale.

Workshop 3: At holde samtalen ved bordet i gang - en ny opgave for plejepersonalet

Oplægsholdere: Social- og sundhedshjælper Nanna Jeppesen og social- og sundhedsassistent Hanne Kristensen, Sjorup Fældecener.

Arbejdet i leve- og bomiljøet stiller nye krav til personalets socialpædagogiske fægtighed. Nanna og Hanne fortæller, hvordan måltidets sociale indhold og samtalen ved middagsbordet i leve- og bomiljøet er en professionel opgave, som kræver personalets fægtige omtanke og opmærksomhed for at lykkes. De præsenterer en model, som illustrerer, hvordan man kan arbejde med at forberede den gode samtale om og omkring maden.



Eftermiddagens workshops

Workshop 4: Ernæringsassistenter i levebo-miljøet

Oplægsholdere: Køkkenleder Susanne Therkelsen; Den kommunale madordning i Norddjurs Kommune og ernæringsassistent Anette Tilsted, Leve-bomiljø Fulgsangården, Grenaa. For at imødekomme den udfordring det er på samme tid at skulle sikre ernæringsrigtig mad af god kvalitet til lavest mulige pris, samt beboernes medinddragelse omkring maden, har man her valgt at ansætte ernæringsassistenter i levebo-miljøerne.

Ernæringsassistenterne har det daglige overblik på det ernæringsmæssige område i to bo-fællesskaber og samarbejder med køkkenet om indkøb og klargøring af maden. I oplægget fortæles ud fra en køkkenfaglig synsvinkel om samarbejdet med plejepersonalet og beboerne.

Workshop 5: Mere mad i maven - ved fælles hjælp

Oplægsholder: Køkkenleder Lene Dale

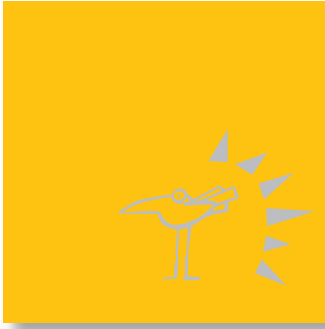
Lene Dale fortæller med baggrund i sit arbejde som køkkenchef på Hermann Koch Gården i København om at se hver enkelt beboer som helt specielt, og om hvordan man ved fælles hjælp finder frem til, hvad der giver "mad i maven" for lige præcis den person. Hun giver mange bud på, hvordan køkkenet og plejen kan arbejde sammen, hvordan beboerne kan inddrages i madplanerne og køkkenarbejdet på et almindeligt plejehjem, og hvordan maden kan produceres, så den "rammer bredt i minderne".

Endelig giver Lene Dale ideer og inspiration til, hvordan man kan arbejde med kost- og serveringspolitik, involvere bruger-pårørende-rådet og andre samarbejdspartnere gennem fælles temadage om maden. Hermann Koch Gården var et af de københavnske plejehjem, som deltog i forskningsprojektet: "Det velduftende plejehjem".

Workshop 6: Madlavning i madklubber

Oplægsholdere: Brigitte Højlund, Social & SundhedsSkolen, Herning.

I workshoppen formidles erfaringer fra forskellige madklubber for hjemmeboende pensionister rundt omkring i landet. Hvad skal der til, for at det lykkes? Hvem er interesserede i at deltage i fælles madlavning og fællesspisning, og hvad kommer der ud af det? Madlavning som sundhedsfremme og forebyggelse.



TEMA 1.

Madlavning i leve-bomiljøet og på plejehjemmet

Madlavning skaber liv i hverdagen på plejehjemmet – men hvem bestemmer menuen, og er kvaliteten i orden? Kan plejepersonalet løfte opgaven med at inddrage de svageste beboere? Kommer der til at gå for lang tid med at lave mad? KAN plejepersonalet lave mad? Hvad med hygiejnen, når beboerne skal med i køkkenet? Hvordan bliver samtalen ved bordet en professionel opgave?

Det er nogle af de spørgsmål, der blev holdt oplæg om og drøftet i de efterfølgende workshops. Der blev udvekslet mange gode ideer, nogle af dem præsenteres her kort.

De har titlerne:

- Langsom madlavning giver tryghed og ro
- Beboerne inddrages i beslutninger om maden
- Personaletimer til madlavning betales over kostkassen
- Samtalen ved bordet er en professionel opgave
- Der er brug for beboernes ressourcer
- Fælleskasse til spontan mad
- Pårørende laver mad i leve-bo-miljøet



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

”Langsom madlavning” giver tryghed og ro om eftermiddagen

Hvordan gør I?

Ét personale har hovedansvaret for madlavningen og går i gang i god tid. Måltidet bygges op over flere timer. Det er godt med en steg i ovnen!

Ved sygdom og mangel på personale vælges nemmere løsninger. I enkelte tilfælde kan der hentes hjælp fra køkkenet i dagcentrets café.

Man prøver generelt at undgå ”panik” omkring maden, men tager det stille og roligt.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

De langstrakte forberedelser trækker beboerne til: Der foregår noget i fællesrummene om eftermiddagen, og det virker hjemligt og hyggeligt.

Der er mindre uro.

Ro og god tid mindsker faren for, at madlavning bliver en stress-faktor for personalet.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Kastaniehaven, Give

Rudbækshøj, Middelfart

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- God idé, det giver fylde i dagen.
- Bekymring: Der er personale, der ikke magter madlavning.
- Udfordring: De unge og uerfarne må oplæres af de trænede husmødre – måske en mentor-ordning?
- Langsom madlavning er det optimale, men der er ikke sat tid af til at være langsom!
- Godt for både personale og beboere, at der er god tid. Beboerinddragelse kræver tid, især i starten.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

Beboerne inddrages i beslutninger om maden

Hvordan gør I?

Madplanen udarbejdes i samarbejde med beboerne.

Der er flere modeller:

- Beboerne bestemmer en ret på skift
- Personalet opsamler ideer under måltidet, når man snakker om maden
- Personalet kommer med forslag (eventuelt lidt provokerende, hvis der ikke rigtig er nogen, der har en mening)
- Husrådet drøfter kostpolitikken i huset

- Der spørges hver morgen, hvad den enkelte vil have til morgenmad i dag
- Når beboere er med på indkøb, har de ansvaret for pungen og betalingen
- Beboerne bruges som "levende kogebøger", som personalet spørger til råds

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Gladere, mere aktive beboere.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Sjørup Ældrecenter
Kastaniehaven, Give
Rudbækshøj, Middelfart

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Ja, hvad ellers?
Ingen andre kan jo vide, hvad de gerne vil spise!
- Det burde være en menneskeret at beboere i leve-bo-miljøer er med i beslutninger om maden, men det er nødvendigt at bevare at fastholde det som et fokusområde for at bibeholde aktive beboere.
- Ideen om at have et husråd i hver boenhed er genial i forhold til at dele ansvaret ud til pårørende og beboere.
- Beboere og personale bør lade sig inspirere af madplaner fra andre steder – for ikke at køre fast i de samme planer.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Personaletimer til madlavning betales over kostkassen

Hvordan gør I?

Beboerne betaler et beløb ind til dækning af ekstra personaletimer til madlavning sammen med kostpengene. (p.t. 1100 kr./måned)

Hver boenhed har ansvar for deres egen kostkasse og køber selv ind. Husrådet (beboer, pårørende, personale) reviderer regnskabet og drøfter overordnet maden i huset.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Politikerne skal bakke leve-bo-tankens op og acceptere, at kostprisen også dækker personaletimer.

Det giver en sund økonomi, så der også bliver plads til lidt spræl i dagligdagen.

Det er vigtigt, at de pårørende bakker ideen med madlavning i huset op og synes, det er OK at betale ekstra for det.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Kastaniehaven, Give

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Det er et godt alternativ til at afskaffe madlavning i leve-bo-miljøerne. Den samlede kostpris behøver ikke blive højere end kostprisen for beboere på traditionelle plejehjem.
- Samarbejdet med de pårørende vil sikkert også smitte af på andre ting end maden.
- Super god idé, som skaber mulighed for at inddrage madlavning som en del af hverdagen, hvilket er med til at holde de ældre så "friske" så længe som muligt. Vigtig pointe, at politikerne skal bakke ideen op.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

Samtalen ved bordet er en professionel opgave

Hvordan gør I?

Et personalemedlem har ansvar for hygge, ro og samtale ved bordet. Det sociale indhold i måltidet er en professionel opgave, der er lige så vigtig som plejeopgaverne.

Det betyder, at måltidets sociale indhold overvejes på forhånd. At den, der har ansvaret for måltidet, har tænkt over, hvordan deltagerne er placeret, hvordan en samtale kan komme i gang netop i dag med netop denne gruppe beboere, hvordan måltidet starter og slutter osv.

En personalegruppe har arbejdet med et "samtaletre", en slags mindmap til udvikling af samtalemener ved bordet med udgangspunkt i maden.

Et "madspil" kan også sætte snakken i gang: Der nævnes 3 ingredienser – man skal så gætte retten.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

- Måltidet varer længere, der spises mere, det er mere hyggeligt og berigende for alle parter.
- "Det handler om at stille de rigtige spørgsmål på de rigtige tidspunkter."
- Hele personalegruppen skal arbejde målrettet med det og prioritere det som en professionel opgave.
- Madspillet har givet inspiration til menuen.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Sjørup Ældrecenter
Åstedparkens Ældrecenter, Borris
Kastaniehaven, Give

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- God idé, de fleste har en mening om mad.
- Kan være med til at forebygge undervægt.
- Stiller krav til medarbejderne, måske for store krav for nogle?
- Hvad er lederens rolle i forhold til, at denne opgave prioriteres?
- Det er vigtigt at sikre, at personalet sidder med ved bordet og reelt spiser sammen med beboerne.
- Pas på med rulleborde – de har det med at snige sig ind!

Litteratur

Aktivitetstræet: "Livsbetingelser, kultur og miljø" kap.5. Gads Forlag 2004
"Du er dem, du spiser sammen med" Jens Kofod, Fødevarerdirektoratet 2000
"Det pædagogiske måltid" DemensNyt nr. 28 2002
"Måltidspiloter styrker appetitten", FOA-bladet februar 2004
"Et måltid skal have en vært" Køkkenliv nr. 16, 2006



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Der er brug for beboernes ressourcer

Hvordan gør I?

Personalet:

- Spørger beboerne til råds om madlavning
- Får beboerne til at smage maden til
- Gør sig "usynlige" – sætter f.eks. tallerkener og bestik frem og forsvinder – og så går beboerne selv i gang
- Beder direkte beboerne om hjælp, hvis der er sygdom eller travlhed
- Afviser aldrig en beboer, som tilbyder sin hjælp

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Når beboerne oplever, at der er brug for deres hjælp, får de flere ressourcer.

Det giver større selvtillid og glæde.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Sjørup Ældrecenter
Kastaniehaven, Give

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- En god idé at synliggøre/sætte fokus på at udgangspunktet altid må være beboernes ressourcer. Hvordan måles det?
- Der er behov for at sætte fokus også på personalets aktiviteter, så der bliver plads til beboerne – dvs. man skal passe på ikke at ødelægge små initiativer til aktivitet.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Fælleskasse til spontan mad

Hvordan gør I?

Beboerne indbetaler 100 kr. om måneden til en fælleskasse, som kan bruges til ekstra småindkøb, hvis man f.eks. lige får lyst til pølser, pandekager eller koldskål en dag, hvor det ikke er på menuen.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Det giver mulighed for impulsivitet – plads til "det fik vi lige lyst til".

Småindkøb giver ture ud i byen med beboerne.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Nørregades Plejehjem, Herning

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- En dejlig simpel idé, der kan give megen glæde ved at inddrage beboerne i små indkøb og tage stilling til hvad de har lyst til.
- God måde at praktisere nogle af ideerne fra leve-bo-miljøet på.
- Vigtigt at være opmærksom på at det reelt er beboernes (og ikke personalets) behov og sikre at beboerne inddrages mest muligt.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

Pårørende laver mad i leve-bo-miljøet

Hvordan gør I?

En pårørende med særlig interesse eller kompetencer indenfor madlavning laver mad til hele huset en gang imellem.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Man skal være opmærksom på, at råvarer og hygiejne er OK, men i øvrigt "ha' lidt is i maven og ikke male fanden på væggen".

Det giver variation i menuen, aflaster personalet og er en konkret opgave, hvor de pårørende kan involveres i og bidrage til indhold i hverdagslivet i leve-bo-miljøet.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Mellemtoften, Holstebro
Centerleder Mette Henriksen

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Vi skal være opmærksomme på ikke at skræmme pårørende og andre frivillige væk med for store krav.
- Hygiejnekrav skal også overholdes af de frivillige – hvordan sikres det?
- Det er en god idé med en gæstekok i boenheden det frigør ressourcer og skaber liv.



MERLIV -VEGANETVÆRKET



TEMA 2.

Madlavning i hjemmeplejen

Hvad gør visitator, når det opdages, at et gammelt menneske er ved at opgive at lave mad efter et sygdomsforløb? Eller når manden, der aldrig har sat sine ben i køkkenet, pludselig bliver alene? Standardløsningen er udbragt mad eller henvisning til at spise på det nærmeste ældrecenter.

Hjælp til madlavning i eget hjem er blevet en meget sjælden ydelse i den kommunale hjemmepleje. Men der findes mennesker, for hvem den udbragte mad eller ældrecentrets kantine ikke er den bedste løsning. For hvem det giver livskvalitet, indhold og tilfredshed selv at stå for den varme mad eller i hvert fald dele af den. Hvordan skabes der muligheder for det? Det kræver blandt andet at kommunen har en gennemarbejdet kostpolitik, og at kvalitetsstandarder og ydelser giver mulighed for fleksibilitet.

I det følgende præsenteres et par meget forskellige bud på løsninger.

De har titlerne:

- Madklub for hjemmeboende demensramte
- ADL-træning i stedet for udbragt mad
- Madlavningsgruppe for enkemænd
- Frivillige laver mad til fællesspisning i dagcentret



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

Madklub for hjemmeboende demensramte

Hvordan gør I?

- Visitationen tog udgangspunkt i til lejligheden udarbejdede kvalitetsstandarder med fokus på ernæring. Der blev arbejdet med fleksible ydelser i forhold til de demensramte.
- I madklubben mødtes en gruppe demensramte borgere to gange om ugen i et lokalt dagtilbuds lokaler.
- Personalet som var ansat i projektet var social- og sundhedshjælpere, ergoterapeuter og en smørrebrødsjomfru. Personalet sørgede for indkøb. Borgerne tilberedte maden sammen med personalet, de spiste sammen og ryddede op sammen.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Projektet var en stor succes. Efter projektets afslutning var der ikke ressourcer til at køre det videre. Erfaringerne fra projektet publiceres i en rapport.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Demenscentret Pilehuset, København

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- God idé, en skam den ikke kunne fortsætte.

Litteratur

Projekt Giv Tid 2006-2007. Afsluttende Rapport.

"Fleksible tilbud styrker kontakten til demente" SALUS/DSR: Nr. 4/2006.



MERLIV -VEGANETVÆRKET

Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

ADL-træning i stedet for udbragt mad

Hvordan gør I?

I forbindelse med visitationen henvises til kommunens ergoterapeut, hvis det skønnes, at borgeren kan få glæde af et træningsforløb.

Ergoterapeuten undersøger borgerens færdighedsniveau og hvor stor betydning, madlavning har for borgeren.

Herefter planlægges sammen med borgeren et træningsforløb, som kan vare op til ½ år. Ergoterapeuten kommer i hjemmet 1-3 gange om ugen og søger i forløbet evt. om hjælpemidler i forbindelse med madlavning.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Borgeren skal have lyst og tro på, at det nytter.

Målet skal være klart og tydeligt for borgeren og alle samarbejdspartnere omkring borgeren, og der skal være loyalitet i forhold til, at alle arbejder efter at nå dette mål sammen med borgeren.

Tæt samarbejde med social- og sundhedshjælperne og -assistenterne er en forudsætning for, at borgeren når målet.

Projektet har ført til mere tilfredse borgere og sparede hjemmehjælpstimer.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Karen Andersen 89 15 20 71 eller molak@randers.dk

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- God idé, giver selvværd og flere ressourcer og succesoplevelser for borgeren.
- Hvis alt sundhedspersonale sætter borgeren i centrum i forhold til madlavning, og der er mulighed for et tæt tværfagligt samarbejde omkring et træningsforløb, vil mange af vore borgere selv kunne lave deres egen mad eller gøre det med støtte af plejepersonalet. Men det kræver både ledelsesmæssig og politisk opbakning.

Litteratur

Projektet er omtalt i fagbladet Ergoterapeuten nr. 6/2007.



MERLIV -VEGANETVÆRKET



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Madlavning for enkemænd

Hvordan gør I?

I forbindelse med dødsfald henviser hjemmeplejen til ældrecentrets madlavningsgruppe, hvis der er interesse for at lære at lave mad.

En gruppe på 6-8 mænd mødes en formiddag om ugen i ældrecentrets køkken. De starter med at drikke kaffe og udveksle madlavningsoplevelser fra ugens løb, så planlægges dagens arbejde (personalet har købt ind) – og det besluttet, hvad menuen skal være næste gang.

Kørsel skal bevilges via visitationen, men ellers er det den medarbejder, der står for gruppen, som tager stilling til, hvem der kan komme med.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

- Det er vigtigt, at køkkenet er godt indrettet med højdeindstillelige borde og plads til kørestole m.m.
- Hjemmeplejen skal være opmærksom på at hjælpe til at lære at lave mad kan være en løsning, og at den skal tilbydes meget hurtigt. Er der først bevilget udbragt mad, kommer man ikke i gang selv.
- Erfaringen er at mændene får lyst til og mod på at lave mad og bage der hjemme. Der er ingen, der får udbragt mad. Det sociale sammenhold er en meget motiverende faktor i gruppen.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Egetoft Aktivitet og træning, Egtved
Ingrid Laudal

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Et rigtig godt tilbud, som også kan være med til at skabe netværk og kontakt til andre. Bare det var et tilbud alle steder!
- Alternative ideer til madlavningsgrupper for mænd:
"Herreretter": Gule ærter, stegte ål, sild og snaps
"Den søde tand": Kager og desserter for diabetikere
"Fiskegruppen": Fisketure og madlavning
(Højagercentret i Jelling, Munkebo-centret, Næstved)

Litteratur

"Enkemænd skal jo også leve" Politiken 4.2.2007.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Frivillige laver mad til fællesspisning i dagcentret

Hvordan gør I?

To faste "damer" laver mad til fællesspisning en gang om måneden. Der deltager 25-30 af dagcentrets gæster. Nogle af dem hjælper med borddækning og oprydning. Personalet handler ind.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

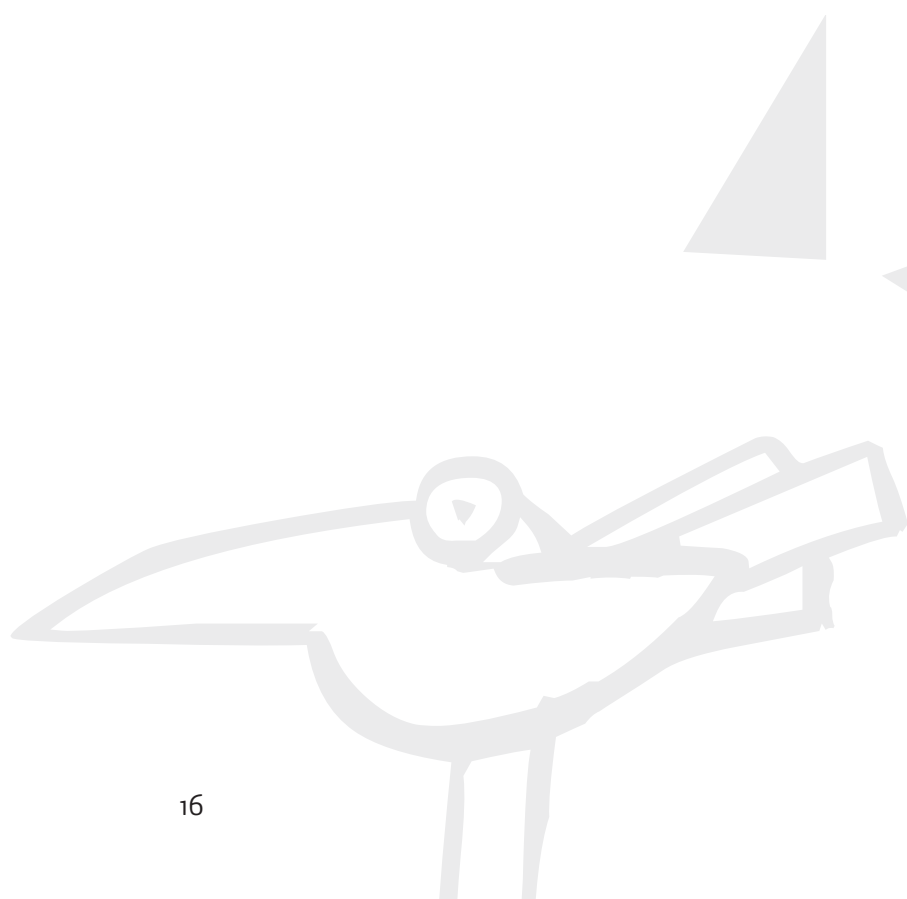
Ordringen er meget populær.

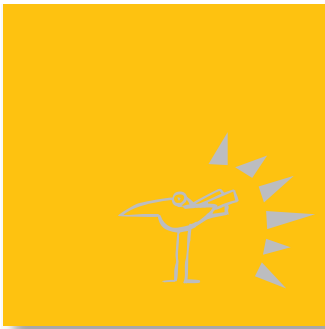
Hvem kan kontaktes angående ideen?

Aktivitetscentret Sundtoppen, Horsens

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Har de frivillige hygiejne-kursus?
- God idé, som vi selv har tænkt på at tage op, udelukkende med hjælp fra frivillige.
- God idé at inddrage de frivillige – det betyder hjælp til selvhjælp for flere. Måske bliver menuen også lidt mere varieret med folk udefra.





TEMA 3.

Madlavning set fra en køkkenfaglig synsvinkel

Madlavning er ikke længere noget, som alle kvinder bare kan. Og slet ikke når det bliver en professionel opgave. Derfor har det rundt omkring givet mange problemer, at plejepersonalet fik ansvaret for maden i leve-bo-miljøet. Her kan være brug for personale med en køkkenfaglig baggrund, som kan bidrage med ideer til, hvordan det kan blive både overkommeligt, rentabelt og sundt. Det handler om et tværfagligt samarbejde, som kan udbygges til glæde for begge parter – om at "nedbryde muren mellem køkkenet og spisestuen".

For den hjemmeboende ældre, der stadig gerne vil lave noget af sin mad selv, kan mere fleksible løsninger og halvfabrikata i forbindelse med den udbragte mad være vejen frem.

I det følgende præsenteres et par af de gode køkkenfaglige ideer fra temadagen:

- Flex-menuer: Individuelt sammensatte måltider
- Halvfabrikata til madlavning i leve-bo-miljøet
- Ernæringsassistenter i leve-bo-miljøet



Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Flex-menuer: Individuelt sammensatte måltider

Hvordan gør I?

Flex-menuen giver borgeren mulighed for selv at vælge, hvordan den udbragte mad sammensættes ved at kombinere forskellige muligheder for:

1. Hovedretter (forskelligt kød og forskellige sovse)
2. Tilbehør (ris, kartofler, pasta, brød)
3. Grønt (kogte, stegte, marinerede, rå)

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Ideen er under indførelse, der er ikke mange erfaringer, men mange positive forventninger.

Det bliver lettere at tilgodese den enkeltes smag og lyster, og lettere at lave mad til f.eks. borgere med anden etnisk baggrund.

Næste skridt (endnu ikke indført) er, at borgerne kan vælge halvfabrikata (ex. rørt fars, panerede fisk etc.) og selv færdigtilberede maden.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Leder af Byens Mad, Inga Ager, Århus

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Spændende idé, især "næste skridt", der giver nye muligheder for borgerne, som efter et træningsforløb kan tilbydes en meget mere fleksibel ordning – i stedet for at være henvist til supermarkedets fede halvfabrikata.
- Jeg kan se en fare i, at bestillingssedlen bliver for uoverskuelig for nogle af vore mentalt dårlige borgere, måske kan der visiteres støtte til at bestille mad, hvis vi skal bevare valgfriheden for vore borgere.
- Ideen kan også bruges i leve-bo-miljøer, så beboerne kan inddrages i dele af madlavningen.
- Det ville være rigtig godt for kunderne, hvis det kan gennemføres.



Idé-beskrivelse
Ældres mad og
måltider



Hvad går ideen ud på?

Halvfabrikata til madlavning i Leve-bo-miljøet

Hvordan gør I?

Leverandøren leverer delvist tilberedt mad, hvoraf noget blot skal varmes. Der er opskrifter med.

Kartofterne skrælles stadigt i leve-bo-miljøet.

Leverandøren laver en madplan for en uge ad gangen men er lydhør overfor forslag til sammensætning af menuen.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

Efter at have prøvet forskellige løsninger: Mad fra bunden og færdiglavet varm mad udefra - er man nået frem til denne løsning som ideel, fordi den kombinerer forskellige fordele:

- Personalet får bedre tid til andre gøremål
- "Hjemligheden" og duften af mad bevares
- Beboerne kan stadig inddrages i madlavningen
- Beboerne sikres en god, alsidig kost, lavet af professionelle

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Plejeboligerne Mellemtoft, Holstebro

Plejeboligleder Mette Hendriksen

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Et godt alternativ, hvis der ikke er personale- og beboerressourcer til at lave maden fra bunden.
- En god idé, som sikrer madens kvalitet.
- Det er let at gå til for en afløser.
- En god ting, når tiden ikke er til madlavning fra bunden.
- Fisk bør være frisk!



MERLIV -VEGANETVÆRKET

Idé-beskrivelse
Ældres mad og måltider



Hvad går ideen ud på?

Ernæringsassistenter i leve-bo-miljøet

Hvordan gør I?

Ernæringsassistenten er ansat i to forskellige leve-bo-miljøer med 15 timer til hver og har det daglige overblik og ansvar for maden og hygiejnen i køkkenet.

Den varme mad leveres fra et storkøkken, evt. som halvfabrikata (f.eks. en steg, som kan puttes i ovnen i leve-bo-miljøets køkken).

Beboerne inddrages, der hvor det er muligt, bl.a. i forhold til opskrifter, kartoffelskrælning og tilsmagning af maden.

Hvilke erfaringer har I med ideen?

- Det giver en hjemlig atmosfære, at der er én, der arbejder i køkkenet og sørger for maden.
- Den køkkenfaglige baggrund giver større fleksibilitet, flere løsningsmuligheder og bedre økonomi, end når plejepersonalet har ansvaret.
- Plejepersonalet kan få professionel hjælp og vejledning ift. maden.

Hvem kan kontaktes angående ideen?

Fuglsanggården, Grenå

Køkkenleder Susanne Therkelsen

Kommentarer, spørgsmål og vurdering fra ekspertpanelet:

- Spændende at inddrage faggrupper med specialviden om madlavning. Social- og sundhedspersonalet kan koncentrere sig om at have fokus på at inddrage beboerne i planlægning, indkøb og madlavning. Meget sundhedsfremmende for både vore småtspisende og overvægtige borgere.
- Alternativ idé: En kostfaglig konsulent, der kan bistå med vejledning til plejepersonalet, som laver maden.
- Ernæringsassistenten må være meget fleksibel, hvis timerne skal udnyttes godt.
- God idé, hvis der er råd til det.

Litteratur

"Måltidskultur i 15 små hjem" Økonomaen nr.1/2004

"Fire store familier" Økonomaen nr. 3/2004

"Køkkenassistenter i leve-bo-miljøer" Lederforum nr.1/2006

"Når hverdagslivet flytter med" Fag og Arbejde okt. 2005



MERLIV -VEGANETVÆRKET





Social & SundhedsSkolen



Udeliv – hverdagslivet til fods

Forandringskatalog 2008

Udeliv – hverdagslivet til fods

Udarbejdet af Lisbeth Vinding Madsen og Ole Mygind, University College Nordjylland

"University College Nordjylland er en professionshøjskole der er skabt ved en fusion mellem Sundheds CVU Nordjylland og CVU Nordjylland pr. 1. januar 2008. Vi udbyder mellemlange videregående uddannelser og efter-og videreuddannelse indenfor de sundhedsfaglige og pædagogiske områder."

Rapporten kan rekvireres hos:

Lisbeth Vinding Madsen

E-mail: lisbeth.vinding.madsen@scvun.dk

Tlf. 9633 1400

November 2008

Design og layout: Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Tryk: Grafisk Service

Kataloget er en del af VEGA projektet: "Mere Liv i gamles hverdag". Se <http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods>

Projektet er finansieret af Helsefonden.

Tak til deltagerne på seminaret på Sundheds CVU Nordjylland oktober 2007 og Vega-seminaret i Odense november 2007. Uden jeres gavmilde og livfulde fortællinger om de gode stunder med Udeliv og Hverdagslivet til fods ville dette idékatalog ikke have eksisteret.

Lisbeth Vinding Madsen og Ole Mygind, Aalborg marts 2008

lisbeth.vinding.madsen@scvun.dk og ole.mygind@scvun.dk

Indhold

Indledning	4
Vurderingspanel	5
Læsevejledning	5
Tema 1: Haveliv	6
1. Landbohaven – sans- og erindringshave	7
2. Hostruphus - grøn omsorg	8
3. Kolonihavehus	9
4. Damhuset	10
5. Køkkenhave	11
6. Højbede/plantekasser	12
Tema 2: Udeliv med gang	13
1. Gå-tur-venner	14
2. Følgesvende	15
3. Gåtur	16
4. Gang ved indkøb	17
5. Gå tur med ældresagen	18
Tema 3: Udeliv med dyr	20
1. Lufte hunden – hund med på arbejde	21
2. Skildpadde på plejehjem	22
3. Guldfiskedam	23
Bilag 1. De 33 idéer der blev vurderet af panelet	24
Bilag 2. Ikke prioriterede gode idéer	25
1. Brændestabel	25
2. Den eneste ene	25
3. Cykeltur i juli mdr.	26
4. Tur til færgehavnen	26
5. Fisketur	27
6. Høsttur	27
7. Tur i det blå	28
8. Mødested ved postkasserne	28
9. Hund på plejehjem	28
10. Fodre ænder ved dammen	28
11. Lave hyldebærsaft	29
12. Køkkenhave	29
13. Udflugt til mosebrug	30
14. Fisketur	30
15. Ny sti - "gang i Danmark"	31
16. Frokost på Vilsted Søgård	31
17. Cykeltur på tandemcykel	32
18. Mini-by	32
19. Krolf	33
20. Hund i dagpleje	33

Indledning

Temaet tager udgangspunkt i, at gang er den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt ældre. Gang kræver ingen faciliteter, og det er billigt og effektivt. Gang kan have et rekreativt formål, hvor det er spadsereturen og oplevelse af lys liv og luft, der er vigtig. Eller gang kan være forbundet med aktiv transport i forbindelse med almindelige daglige gøremål, hvor formålet er at komme fra et sted til et andet.

Udeliv – hverdagslivet til fods har via temadag på University College Nordjylland i oktober 2007 og workshops på Vega-seminaret Odense november 2007, indsamlet idéer fra praksis. Enkelte idéer er identificeret via fagligt netværk og kædesøgning på nettet. Idéerne er samlet blevet udsendt til og vurderet af et vurderingspanel. Herefter har vi samlet de højest vurderede idéer i kategorier, som passer til projektets omdrejningspunkter. De kategorier, der tegnede sig var:

1. Udeliv med gang
2. Haveliv
3. Udeliv med dyr

Der tegnede sig yderligere en kategori "udflugter". Denne er sorteret fra med følgende begrundelse:

Det ser ud til at udflugter af forskellig art jævnligt finder sted i praksis til stor glæde for deltagerne. Udflugter vælges imidlertid fra i det videre projekt, da vores fokusområde er hverdagslivets udeliv og gang, og ikke så meget de sjældnere begivenheder, som udflugter er. I fravælgelsen ligger ikke en nedvurdering af udflugters positive betydning for den ældre. Idéerne som knytter sig til udflugter er ikke beskrevet i forandringskataloget men kan findes som en del af bilag 2.

Følgende 4 omdrejningspunkter har været formuleret som centrale for "Udeliv – Hverdagslivet til fods":

1. Gang i leve-og-bomiljøets uderum. Hvilke muligheder og tiltag planlægges og gennemføres der i forbindelse med leve-bo-miljøer, med det formål at komme ud til fods i leve-bo-miljøets umiddelbare nærhed.
2. Gang i forbindelse med nyttige hverdagsgøremål f.eks. indkøb og transport. Fokus på hvor gamle mennesker, der er afhængige af hjælp udfører almindelige daglige gøremål der indebærer færden til fods i det offentlige rum.
3. Gang i forbindelse med rekreative aktiviteter. Fokus på færden til fods udendørs, hvor formålet er sansepåvirkningen af lyset, luften eller duften, oplevelsen af at "gå en tur", den æstetiske oplevelse eller oplevelsen af at være sammen med andre.
4. Gang set i et arbejdspraksis perspektiv. Hvordan skabes der udendørs liv (færden til fods) og hvad kommer der ud af det? Hvilke muligheder er der for at yde støtte til at færdes udendørs til fods indenfor ældresektorens rammer. Hvad ser visitator og hvad gør hun? Eksempler på at professionelle medvirker til at skabe rammer for at gamle kan færdes udendørs f.eks. opsætning af bænke, pavilloner, gangvenlige overflader, visuelle sikkerheds signaler osv. planlægning af organiserede ture, inddragelse af frivillige.

Der blev indsamlet 50 idéer, heraf blev 17 ekskluderet fordi de foregik indendøre eller på andre måder ikke levede op til den afgrænsning som omdrejningspunkterne er udtryk for.



Indledning

33 idéer blev beskrevet i skabelonen (bilag 8) og i december udsendt til vurderingspanelet der bestod af 5 personer, der repræsenterede danske ældreråd, aktivitetsleder, leder af dagtilbud for demente, master i haveterapi, og forebyggelseskonsulent. Der kom 4 svar tilbage. Sammen med projektledernes vurderinger blev disse svar registeret i elektronisk spørgeskema.

I alt 14 idéer blev udvalgt til at indgå i forandringskataloget, fordelt på:

- 5 idéer der havde gang som udgangspunkt
- 3 idéer havde dyr som et centralt element
- 6 idéer der handlede om haver, og grøn omsorg

Vurderingspanel

Vurderingspanelet bestod af:

- Jens Erik Madsen, Danske ældreråd
- Else Bay Mortensen, Sundheds- og kulturmedarbejder, Frederiksbjerg lokalcentre
- Jette Paulin, leder af dagtilbud for mennesker med demens
- Bodil Gyldenkilde, Forebyggelseskonsulent
- Lise Andersen, Master i haveterapi
- Ole Mygind, UCN
- Lisbeth Vinding Madsen, UCN

Læsevejledning

Det er tanken med dette forandringskatalog at få en kort introduktion til hvad ideerne går ud på, der er så i tilknytning til hvert enkelt ide yderligere oplysninger, samt evt. kontaktpersoner som det kan være relevant at henvende sig til, når man har besluttet fokus.

De gode idéer som ikke er blevet prioriteret af vurderingspanelet er vedlagt dette forandringskatalog som inspiration for de praksissteder, der måtte have lyst til at igangsætte initiativer udenom Merlivs projektet. Disse bilag tjener også som dokumentation af det overflødhedshorn der præger praksis med hensyn til iverigdom i forhold til Udeliv.



Tema 1

Haveliv

Praksisidéer indeholdende indretning og udnyttelse af omgivelserne udendørs, så de inviterer til udeliv og gang, vurderes meget positivt af vurderingspanelet. Der er en meget stor spændvidde mellem idéernes omfang gående fra store anlægsprojekter af sanse- og terapihave, køb, indretning og dyrkning af kolonihave eller skovhytte til de mere beskedne som etablering af højbede eller køkkenhave. Imellem disse poler er det muligt at plukke delelementer ud af forslagene og tilpasse omfanget til stedets muligheder.

De højt vurderede idéer fra idékataloget er:

- Landbohaven – sanse- og erindringshave
- Hostruphus - grøn omsorg
- Kolonihavehus
- Damhuset
- Køkkenhave
- Højbede

1. Landbohaven – sanse- og erindringshave

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

"Den grønne oase".

"Landbohaven" – en terapeutisk sanse- og erindringshave.

Hvordan? Hvordan gør man?

Anlægning af en grøn oase, hvor der skabes rammer for en række aktiviteter, med mulighed for erindring og stimulering af alle sanser, samt deltagelse i aktiviteter som plante, luge og høste i haven.

Haven indrettes med:

- stisystemer med forskelligt underlag
- vekselvirkning mellem skyggefuld beplantning og sol
- velkendte planter, duftende planter, velsmagende planter, prydbuske, bærbuske og frugttræer
- rislende vand, vindfløjter
- brændeplads
- højbede med jordbær og gammeldags grønsager
- fuglefoderbræt, redekasser og fuglevandbad
- hængesofa, forskellige siddemuligheder
- gammel traktor til at "makke med"
- naturligt hegn

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Under planlægning.

Der er søgt og bevilget midler fra ældrepuljen. Der findes plantegninger og uddybende beskrivelser.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Dorthe Bredtoft, Aktivitetsafdelingen, Højpgården, 9649 5949.

Der findes yderligere materiale tilknyttet idéen, som det ikke har været muligt at indarbejde i kataloget.

2. Hostruphus - grøn omsorg

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

At få yngre demensramte borgere ud i naturen, grøn omsorg og dyrehold. Komme ud af institutionsmiljø.

Yngre demensramte = personer under 65 år med demens.

Hvordan? Hvordan gør man?

Startede i spejderhytte – lejede en dag om ugen.

Fandt et gammelt hus i skoven med mulighed for aktiviteter med anlæg/pasning/vedligeholdelse/reparationer:

- anlægge terrasse
- anlægge stenbed
- anlægge og dyrke urtehave
- lave løbegård til kaniner og andre dyrehold
- pasning og pleje af dyr
- udhuset bruges til værksted, arbejde med hammer og sav mm.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Samhørighed hos borgerne.
- Fælles ansvar for stedet.
- Mulighed for at kunne trække sig, når hjernen har brug for en pause.
- Sanselse årstiden.
- Stilheden i skoven.
- Dyrelivet – fasanerne, fuglesang, rådyr.
- Gåture dagligt.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jette Paulin, Lions Parken 6, 9400 Nørresundby, 9931 5902, Jpa-aeh@aalborg.dk.

Kommentarer/tilføjelse fra arbejdsseminar:

- Der er æbletræer
- Der hører en lade til stedet
- Der er overbygget terrasse
- "Der er højt til loftet"
- Man har fået projektpenge til at starte stedet

Se i øvrigt Aalborg Kommunes hjemmeside om ældre/demens, Hostruphus.

http://knudramian.pbwiki.com/f/Houstruphusrapport_aalborg.pdf

3. Kolonihavehus

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Kolonihavehus Centerrådet har købt et kolonihavehus ca. 6 km. fra centret. Dette til gavn for beboere som ikke har mulighed for at komme hjemmefra ellers.

Hvordan? Hvordan gør man?

Der er søgt (og fået) midler fra forskellige puljer til opførelse af nyt hus. Dette projekt har en flok på 8 mænd stået for.

Vi har to frivillige chauffører til at køre i haven to gange om ugen.

Der er mange muligheder for at søge fonde og puljer!

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Mange beboere har fået deres opgave i haven: en hejser flaget, en vander blomster, en "roder" i jorden mm.

Mange taler om livet i kolonihaven, de har nu noget at se frem til.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Liz Langfeldt, Plejecenter Nørrevang, Brådhusvej 50, 8700 Horsens, liz@horsens.dk.



4. Damhuset

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Klubhus for mennesker med hukommelsesbesvær.

Naturen er den bedste sansestimulation vi har, at færdes i den giver fysisk og psykisk overskud og almindeligt forefaldende arbejde i hus og have giver mening og øget selv-værd. Socialt samvær styrker følelsen af fællesskabet og livsglæde.

Disse tanker var baggrunden for at etablere et klubhus på landet, hvor huset ligger ved en stor gård. Der er en lille have, en dam, en skov, markveje og heste på marken bag haven.

Hvordan? Hvordan gør man?

Formål.

- At mennesker med hukommelsesbesvær tilbydes et klubhus, hvor de kan mødes med ligestillede og være aktive i et stimulerende miljø både ude og inde.
- At mennesker med hukommelsesbesvær får mulighed for at træne og vedligeholde både fysiske, psykiske og sociale ressourcer.
- At aflaste pårørende.

Der er åbent i Damhuset 3 dage om ugen ca. kl. 10.00 til 14.00.

Borgerne bliver afhentet af deres sos.hjælper og er sammen med 5 andre borgere (+2 sos.hjælpere) i Damhuset.

Sos.hjælper fungerer som bindeledet mellem hjem og klubhus, når det kniber for borgeren at huske.

Aktiviteterne afhænger af borgernes ønsker og interesse, men de er fælles om at tilberede måltiderne. Der kan være gåture til gården, til dammen, i skoven, havearbejde, plukke bær og frugter, udflugter, sang og musik.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Borgerne oplever megen glæde og morskab i Damhuset. Snakken går lystigt ude i naturen og mange oplever at få større ordforråd, når de er ude. Fysikken og gangdistancen bedres ved gåture i ujævnt terræn.

Eksempler på borgernes udsagn:

- Det skulle være "Damhusdag hver dag"
- Hvem passer hestene, når jeg ikke er her?
- Jeg går ned til dammen og skrækker fiskehejren væk. Den spiser alle vores fisk.
- Gid min mand også kunne komme i Damhuset. Han ville nyde det.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Anna Kirkegaard, Sygepl./demenskoordinator, Hjemmeplejen Vest, Norddjurs Kommune
Halvej 3, 8961 Allingåbro, 8959 3900, annek@norddjurs.dk.



5. Køkkenhave

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Ændre kedelige grønne bede til noget brugbart- køkkenhave/ blomsterbede til gavn for ældre demente daghjembrugere.

Hvordan? Hvordan gør man?

- Ansøgte boligselskabet om lov til at lave det.
- Brugere og medarbejderne fjerner småbuske.
- Planlægger sammen med brugere hvilke ting der skal være i jordstykket.
- Hvem kan grave, plante?
- Hvem har planter i deres have, bytte planter.
- Bus/gåtur til plantecenter
- Lave en græsplæne
- Indkøbe haveredskaber

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Glæde ved selv at dyrke kartofler og spise dem.
- Plukke jordbær – lave et fugle skræmsel.
- Mærke græs mellem tæerne – slå plænen – klippe kanterne.
- Gåtur til biblioteket efter havebøger.
- Opleve havens liv/årstider og gøremål

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jette Paulin, Lions Parken 6, 9400 Nørresundby, Jpa-aeh@aalborg.dk.



6. Højbede/plantekasser

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Store plantekasser

Hvordan? Hvordan gør man?

Anlæg af højbede eller opsætning af plantekasser.

Højden skal gerne være ½ meter over jorden for at de er nemmere at komme til for den ældre, evt. siddende.

- tilplantning eller såning
- pasning
- vanding
- høst af blomster og grøntsager

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.

Tema 2

Udeliv med gang

Der er i dette afsnit af forandringskataloget 5 aktiviteter, som har udeliv med **gang** som udgangspunkt. Disse 5 aktiviteter er de højest vurderede indenfor kategorien udeliv med gang. Efterhånden som ideerne har taget form og er blevet vurderet, har det vist sig at frivillig indsats er absolut nødvendig, for at få disse gangaktiviteter gennemført. I udgangspunktet havde vi ikke en fornemmelse af at den frivillige indsats ville være så nødvendig. Frivillig indsats/deltagelse gør sig gældende ved 3 af de 5 valgte aktiviteter.



1. Gå-tur-venner

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

HVORFOR GÅTURE?

Gåture har en sundhedsfremmende og forebyggende effekt på ældre mennesker, fordi funktionsevnen påvirkes positivt. Fysisk aktivitet giver flere leveår med bedre helbred og større livsglæde for ældre mennesker.

Erfaringerne i Storstrøms Amt viser, at ældre mennesker, der ellers ikke gik tur, og har haft deltaget i Gå-tur-projektet, faktisk nu går tur.

Hvordan? Hvordan gør man?

FORMÅL

Formålet med at organisere gåture:

at støtte og hjælpe ældre mennesker til at gå en tur

Støtten og hjælpen bygger på kombinationen af fysisk aktivitet og social kontakt. Den fysiske aktivitet består i, at deltagerne skal gå en tur en til flere gange om ugen. Den sociale kontakt består i, at de kan gå sammen med såkaldte gå-tur-venner eller i grupper.

HVORDAN GÅTURE?

I Storstrøms Amt er gå-tur-aktiviteterne organiseret på forskellige måder, men fælles er et samarbejde mellem frivillige organisationer og kommunen om planlægning og koordinering af indsatsen.

Omdrejningspunktet er gå-tur-arbejdsgruppen, der vælger en koordinator for lokalområdet. Koordinatoren sikrer koblingen mellem deltagere og gå-tur-venner, d.v.s. etablering og sammensætning af grupperne. Antallet af gå-tur-områder afhænger af kommunens størrelse. F. eks. har en kommune med cirka 50.000 indbyggere og 7.500 ældre over 65 år 3 - 4 områder, hvor det vil være relevant at etablere gåture.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det?

KONKLUSION - Hvad får deltagerne ud af det?

I forbindelse med Gå-tur-aktiviteten i Storstrøms Amt har nogen af deltagerne fortalt, hvorfor de går tur. Interviewene viser, at hovedgevinsten for gå-tur-deltagerne er: at gøre noget godt for sig selv. Sidegevinsterne er, at deltagerne mærker

- en øget mestring
- et bedre humør
- en bedre fysisk form
- en øget energi
- et større lokalkendskab
- et større fællesskab

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Else Garver, Projektkoordinator, Sundhedsplejerske, MPH, Fagsekretariat Sundhed, Vordingborg Kommune, Peblingerenden 2, 4780 Stege, 5151 5454, elsga@vordingborg.dk

Øvrige materiale

Information om hele projektet findes på:

<http://knudramian.pbwiki.com/VegaAalborg>

Pixi beskrivelse af "Gå-turs venner" i storstrømsamt.

Gå-tur, som sundhedsfremmende metode blandt ældre, Sund By Netværket Ulykkestemaet 2005 findes på:

<http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet-til-fods>

Masteropgave om gåture som sundhedsfremmende aktivitet, Else Garver kan findes på:

<http://knudramian.pbwiki.com/f/Master+opgave+om+Gåture.pdf>



2. Følgesvende

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Følgesvende – frivillige ældre mænd, der gerne vil følges med ældre mænd, som har brug for det.

Følgesvendeordningen bygger på en idé om ligestilling hvor alle parter oplever at være både "givere" og "modtagere". Følgesvende får udleveret et aktivitetskatalog med en omfattende oversigt over byens tilbud for de ældre. Følgesvend og "følgeven" aftaler selv indbyrdes hvad de vil følges til, hvor tit de vil mødes m.m.

Hvordan? Hvordan gør man?

Koordinere "match" mellem følgesvend og bruger. Dette sker på baggrund af fælles interesser, tidligere arbejde, om mændene bor i nærheden af hinanden mm.

Ovenstående koordineres evt. med et aktivitetskatalog med overblik over eksisterende tilbud i lokalområdet. Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet? Projektet er i opstartsfasen. Projektet har været dygtige til at kontakte medier for at få markedsført tilbudet.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jess Kuhr, 6177 3590, nvkjess@hotmail.com, Netværkskontakten, Odense
<http://www.netvaerkskontakten.dk/> (se projektet "SenNetværk") eller på dette link
<http://www.netvaerkskontakten.dk/default.asp?mainmenu=6&submenu=22>

Links om følgesvende

Her er TV-indslag om "Følgesvende" fra Tv2Fyn (i to bider):

<http://www.tv2fyn.dk/video/9373>

<http://www.tv2fyn.dk/video/9374>

Samt artikel fra FyensStiftstidende: (hele den uges tema "tæt på"):

<http://www.fyens.dk/article/895329:Taet-paa----Godt-at-snakke-med-en-voksen-mand>

Artikel fra Ældre og handicapforvaltningen i Odense Kommune s. 18 og 19:

<http://odense.dk/upload/aehf/tanja/en%20venlig%20hilsen%20marts%202008.pdf>

www.geronet.dk (forskernetværket ældre, livskvalitet og selvmord)



3. Gåtur

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til ideén?

Gåtur

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi spørger de forskellige brugere. Om de vil med ud på en lille gåtur, for at nyde det gode vejr.

Dem som ikke kan holde ud til at gå hele turen tager vi en kørestol med til, så kan de gå det som de kan holde til.

Vi går også forbi en børnehave på turen.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Vi får en god snak, om vejret, blomsterne i haverne, dufte og måske plukker en lille blomst eller en gren.

Når vi kommer forbi børnehaven, stopper vi lige, for at alle synes det er så pragtfuld at se alle de små søde børn. Brugerne har fået en hyggelig eftermiddag, frisk luft og brugt deres sanser.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Anne Aagesen, Højgården, Højgårdsvej 10, Farsø.

Kommentarer/tilføjelser fra arbejdsseminar:

Hvis vejret er dårligt, går man gerne rundt og hilser på de andre på plejehjemmet.

Gåture kan bruges til mønsterbrydning hos demente.

Forskning viser at det er beroligende at sætte sig ved rislende vand. Samme virkning har berøring/nuldring og at tage i hånden.



4. Gang ved indkøb

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Ud at handle

Den ældre oplever "det pulserende liv"

Fokus på at man stadig er en del af en gruppe

Hvordan? Hvordan gør man?

Samler hver mandag dem der har lyst til "Gå i gang"

Vi går over til købmanden og handler.

Får en masse æstetiske oplevelser. Tilbud på is, uhm, chokolade, nej nu kan vi købe julestjerner.

På gåturen oplever vi små fortrolige samtaler.

Turen varer ca. 45 min.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?

Ved start var ikke alle motiveret. Når vi kommer hjem er alle glade og har røde kinder. De er også trætte efter al den bevægelse og vil hjem og hvile.

Brugerne har været på en lyststyret og givende aktion.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Bente Jensen, Smedegården, Ældreområde Øst, Aalborg, beje-aeh@aalborg.dk.

5. Gå tur med ældresagen

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Gå-turs arrangement med "Ældresagen"
Skubberne

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi har kontaktet Ældresagens formand og spurgt om de ville være os behjælpelige med at finde hjælpere til ugentlige gå-ture.

Han var med på ideen. Og kunne hurtigt mønstre ca.25 personer der var villige til at gå en ugentlig tur med beboerne på plejecentret.

På plejecentret fik vi lavet en liste over alle interesserede (nu på 2. året er det 30-32 stykker ud af i alt 73 beboere). Hvilket viser en meget stor lyst til disse gå-ture.

Gå-turene foregår hver onsdag eftermiddag.

Formanden har organiseret hans folk i grupper på 3 personer som indbyrdes selv aftaler hvem der går de forskellige onsdage, og hver gruppe har ansvar for 2 bestemte beboeres gåtur (typisk en kørestolsbruger og en rollatorbruger).

Det betyder at nogle på listen ikke er lovet en gåtur hver gang, men ofte kommer de alle mand fra ældresagen, så alle der har lyst kommer ud i den friske luft.

Med denne organisering er Ældresagens folk ikke bundet helt så fast op på hver eneste onsdag.

Hovedparten af personerne fra ældresagen går med de ældre som de i forvejen kender fra tidligere tider (vi er jo et lille landdistrikt). På den måde har vi forsøgt at imødegå at forvirre de demente, der deltager i gåturene.

Inden starten i foråret 2006 havde vi en ½ time, hvor jeg illustrerede hvordan man gebærder sig med en kørestol ved kantsten osv. Og hvordan man tackler evt. konflikter med fx demente, og om nyttigheden af at have en mobiltelefon med. Og endelig at man ikke er alene hjælper af sted med to beboere.

I år var der rigtig mange gengangere blandt ældresagens hjælpere, så vi nøjedes med at lave en skrivelse med nyttige oplysninger som formanden blev bedt om at udlevere til sine folk

Nyttige oplysninger:

Praktiske oplysninger:

- telefonnumre på personale man kan stille spørgsmål til
- hvordan og hos hvem aflyser man gå-turen
- gode råd om hvor mange man går sammen
- noget om håndtering af kørestol, f.eks. ved kantsten
- gode råd om demente
- at der gives besked til personalet, når man er tilbage fra en tur

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Ordningen har nu kørt i 2 sæsoner fra maj til primo oktober, og blandt beboerne er det et tilbud de er rigtig glade for.

Fra ældresagens side har der kun været mindre koordineringsproblemer omkring aflevering af beboerne. Dette er nu løst ved at de kontakter den runderende aftenvagt når de kommer hjem fra gåturen.



Tema 2 Udeliv med gang

Den største udfordring har klart været at få personalet til at have dem klar til afgang på det aftalte tidspunkt, som nu er flyttet et par gange som personalet selv har haft stor indflydelse på. Det er en tilbagevendende problematik hvor vi ca. 2 gange i løbet af sæsonen må erindre personalet om aftaletidspunktet og bede dem om velvilighed, da de frivillige ellers bliver trætte af at møde op og føler at de spilder tiden. Men dette er rene koordineringsproblemer, som er til for at løse. Alt i alt er det en meget velfungerende ordning.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Dorthe Bredtoft, Aktivitetsafdelingen, Højgården, 9649 5949.

Kommentarer/tilføjelser fra arbejdsseminar:

I Støvring har man en lignende ordning, "skubberne". Her går man kl. 10 om formiddagen.



Tema 3

Udeliv med dyr

Praksisidéer med dyr vurderes generelt højt af ekspertpanelet.

Dyr kan give anledning til spontan aktivitet, gang og udeliv på forskellig vis, ligesom det er en hverdagsaktivitet. Dyrs pasning og pleje kræver en vis regelmæssig indsats, men der er meget forskel på hvor mange ressourcer de nævnte ideer kræver. Hunde, skildpadder og guldfisk er nævnte eksempler, men katte, marsvin, kaniner, fugle mv. kunne også være muligheder alt efter behov og muligheder.

Dyr kan vække følelser – både positive og negative. Derfor er det vigtigt også at give mulighed for at de ældre, som ikke har et positivt forhold til dyr, ikke behøver have kontakt til dem.

De højt vurderede ideer fra idékataloget er:

- Lufte hund
- Guldfiskedam
- Skildpadde

1. Lufte hunden – hund med på arbejde

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Lufte hunden på gåture og i gårdhaven. Desuden færdes hunden rundt på plejehjemmet med sin ejer og giver anledning til snak og aktivitet.

Hvordan? Hvordan gør man?

Plejepersonale har deres hund med på arbejde, når de er i vagt. Hunden følger sin ejermand rundt til beboerne.

Hunden skal være stille og rolig og ikke for ung. Den må ikke være voldsom og gøende.

De mest mobile beboere kan lufte hunden på gåture i nærmiljøet eller i gårdhave.

Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?

En hund giver anledning til fysisk aktivitet og frisk luft.

En hund vækker minder fra dengang beboerne selv havde hund, og bliver samtaleemne.

Beboere der har været stille, kommunikerer og åbner sig, fodrer hunden, og hunden får rester af beboernes mad. Hunden vækker følelser og ellers stille beboere udtrykker ord og følelser.

Erfaringen er her fra demensafsnit med svært demente.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Adele Thomsen, Skovbrynet, Tønder, 7373 8304, www.edenindenmark.dk

"Eden" er en metode, hvor man vha dyr, børn og planter mv ændrer plejemiljøet til noget hjemligt og levende.

2. Skildpadde på plejehjem

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén:

Skildpadde på plejehjem.

Hvordan? Hvordan gør man?

Plejehjemmet eller aktivitetsafdelingen anskaffer sig en skildpadde med nødvendigt udstyr fra dyrehandel.

Beboer/bruger passer skildpadden, henter den i haven, går rundt og følger dens færden i haven, henter mad i køkkenet til skildpadden.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Beboeren får masser af frisk luft og gåture i haven, samt kontakt med andre brugere og personale.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Kirsten Andresen, Ulkebøl dagcenter, Mågevænget 10, 6400 Sønderborg,
kirstenandresen@sonderborg.dk

3. Guldfiskedam

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Guldfiskedam

Hvordan? Hvordan gør man?

Anlæg guldfiskedam i haven.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Giver anledning til spontan aktivitet:

- At fodre fiskene
- At se til fiskene
- At rense dammen for blade mm.

Der er noget at gå hen til i haven, ligesom man kan følge årets gang i dammen.

Bilag 1. De 33 idéer der blev vurderet af panelet

- Landbohaven - sanse- og erindringshave
- Grøn omsorg
- Mødested ved postkasse
- Kolonihavehus
- Udflugt færgehavn
- Damhuset
- Køkkenhave
- Plantekasser
- Krolf
- Brændestabel
- Gå på indkøb
- Lufte hund
- Hunde dagpleje
- Cykeltur
- Guldfiskedam
- Gåtur
- Fisketur
- Høsten
- Tur i det blå
- Fodre ænder
- Gåtursvenner
- Gåturs arrangement med ældresagen
- Udflugt mosebrug
- Fisketur – put and take
- Hyldebærsaft
- Frokost udfugt
- Tandem cykeltur
- Gå i gang grupper
- Følgesvende
- Ændring i adfærd
- Skildpadde
- Hund på plejehjem & Ny sti

Bilag 2. Ikke prioriterede gode idéer

1. Brændestabel

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Brændestabel.

Hvordan? Hvordan gør man?

En bunke brænde læsses af i have. Flytte på træ, stable brænde.
Evt. hugge brænde.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Kirsten Andresen, Ulkebøl dagcenter, Mågevænget 10, 6400 Sønderborg,
kirstenandresen@sonderborg.dk

2. Den eneste ene

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Ændring i adfærd, gennem daglige ture, rollator/kørestol.

Hvordan? Hvordan gør man?

En beboer (82 år) hvis overvejende adfærd var selvmedlidende, tillukket, ekstrem "pylrende" og gjorde sig mindre selvhjulpethed.

Vi lavede et mini-projekt "den eneste ene" i AV.

Det startede med små gåture ca. 30 m højest, dette øgedes dagligt og alle som vi mødte, skulle smile og tale med beboeren og rose.

Beboeren fik mod "på længere ture" og bad med tiden selv om det.

I dag er beboeren ude på én tur i hver vagt ca. 20-30 min i kørestol eller rollator, hun accepterer at det er når medarbejderen har tid, turene går både ud (og inde) hvor vi ser på planter, dyr, går i vores "sanehave" gnider på planterne for at få duftene frem, taler om farver på blomster og blade. Men også om hendes tidligere liv og hvad der havde betydning for hende dengang.

Vi forsøger lige nu, at få en medbeboer til at køre turene med hende ca. hver anden dag.

Det er hun ikke umiddelbart indstillet på, lidt jalousi spiller ind her. For så er vi jo sammen med en anden/andre beboere.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Sanselindtryk, lys, stabilisering af den fysiske form, følelse af fællesskab, en bedre dagligdag, bedre søvn, bedre appetit, bedre energi.
- Bedre selvhjulpethed, bedring af humør, begynde at indgå i gode sociale relationer til medbeboere.
- Fravær af den selvmedlidende del, "overpyldetheden"
- Øget selvværd og dermed, at turde fortælle om egne behov.
- Bedre selvindsigthed.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Keld Jørgensen, Trendrup Ældre Center, Keld500@msn.com, 9988 9696.

Kommentarer /tilføjelser fra arbejdsseminar:

Vigtigt! Det virker og hjælper!



3. Cykeltur i juli mdr.

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Sofacykel

Cykeltur i juli mdr.

En beboer har sommerhus i Lendrup (ca. 7 km fra Løgstør)

Datter har overtaget huset og vi cykler på besøg en sommerdag.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi planlægger at cykle (på sofacykel) fra Bøgely en morgen kl. 9.15

- Saft og kiks med + kasket for solen
- Cykler og snakker om naturen – griner meget
- Vinker til alle vi møder
- Holder pause og drikker saft og snakker om naturen.
- Besøg i sommerhuset m. kaffe og rundstykker
- Hygge i haven
- Cykler hjem igen

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Beboer takker mange gange for turen. Cykle som i ungdommen
- Glade mennesker – positiv tilbagemelding
- Vise for familien, at der er et liv på plejehjemmet

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Bøgely Dagcenter, Blindebomsgade 5, 9670 Løgstør, mnj@vesthimmerland.dk, hmg@vesthimmerland.dk

Kommentarer/tilføjelser fra arbejdsseminar:

Cyklen har en motor der kan startes efter behov.

Sofacykel kan købes for ca. 45.000 kr. med motor. Fås billigere.

4. Tur til færgehavnen

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Tur til færgehavnen.

9 beboere og dagcenterbrugere besøger havnemiljøet i hvalpsund i maj mdr.

Hvordan? Hvordan gør man?

Personalet tilrettelægger transport (ca. 1½ km) ved hjælp af el-cykler, bil og taxa. Der findes bord/bænksæt på havnen. Vi har medbragt ekstra stole, tæpper til en kold vind, kaffe og kage.

Den nye færge ever sundet sejler i fast rutefart hver halve time. Færgen er døbt navnet "Mary". Der er frit udsyn til Limfjorden. Vi sidder tæt på vejen. Vi går små turer på havnen.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Vi mærker tydeligt fjordluften og får "friske" kinder. Vi taler om færgesejlsden og færgens fine blå/hvide farve. Vi hilser på mange af lokalbefolkningen som kører eller går forbi hvor vi sidder. Nogle stopper og taler med os. Vi kryber lidt sammen i fællesskabet når der kommer et koldt vindpust, og nyder kaffen som smager lidt bedre i det fri. Deltagerne fortæller livsberetninger til hinanden f.eks. minder og oplevelser de har haft tidligere på havnen.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Højgården, Højgårdsvej 10, 9640 Farsø, 9649 5949, ajs@vesthimmerland.dk.



5. Fisketur

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til ideén?

Fisketur (plejehjem).

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi har været på fisketur med madpakker, og fanget en stor fisk, det var stor succes og da vi kom hjem havde vi den i røgovnen og lavede nybagt franskbrød til. Så de fok alle til eftermiddagskaffe.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Vi oplever at de er glade og glemmer helt hvordan de plejer at have det. Får en snak om, hvad det er for fisk vi kan fange, hvad vi skal bruge for at kunne fiske. Hyggen med madpakke og fællesskab, når vi spiser.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Anni Philipsen, Åglimt, Otto Jørgensvej 1, Høvejen 9, 9600 Års, AnniPhi@adr.dk.

Kommentarer/tilføjelser på arbejdsseminar:

Der var 1 deltager i kørestol, 3 med rollator
Der blev fisket i en put'n take sø med mulighed for at færdes med kørestol og rollator.
Man kørte i egen bus. Alternativt kan aftales med taxafirma om fast pris frem og tilbage.
Der skal også graves orm.
Der findes handicapvenlige søer (fx i Gunderup).

6. Høsttur

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til ideén?

Udeliv. Tur til det sted, hvor beboerne har boet og haft deres liv.
Komme ud og opleve høsten i dag.

Hvordan? Hvordan gør man?

- Finde ca. 4-6 beboere/brugere. Gerne mænd.
- Tager centrets bus.
- Køre forbi beboernes tidligere bolig, gård, skole.
- Aftale med en landmand hvornår der høstes og får ham til at fortælle om årets høst.
- Køre ud til marken hvor der høstes.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Meget at tale om – livet før og nu.
- Beboerne får brugt nogle af deres sanser – duften af høst – støvet.
- Ser store maskiner.
- Beboerne får en oplevelse af hvordan samfundet har ændret sig og de gør sig mange tanker derom.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Lisbeth Mortensen, Kærbo - Ranum, Østerled 4, 9881 Ranum, lsm@vesthimmerland.dk

Kommentarer/tilføjelse på arbejdsseminar:

Man drak kaffe på stubmarken sammen med høstfolkene.



7. Tur i det blå

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

- At der i levestedmiljøet bliver arrangeret tur ud i det blå, men hvor vi spiser frokost i lufthavnen
- Tur til Rema 1000

Hvordan? Hvordan gør man?

- Der smøres brød til madkurv (køkken ass. sørger for det). Vi har May-bus som vi er afhængige af, da mange er kørestolsbrugere
- Vi hjælper dem, og tager derned

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Der er glade for at have oplevet og set flyet lette og lande. De er fysisk trætte ovenpå oplevelsen og vi har noget at snakke om.
- Der sættes tanker i gang. Hvad har jeg lyst til?
- Nogle får gået sig en tur med et formål.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Helene Haahr, Dybøl Plejecenter, Gammel Åbenråvej 24, 6400 Sønderborg, 7348 5283.

8. Mødested ved postkasserne

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Mødested ved postkasserne.

Hvordan? Hvordan gør man?

Saml postkasserne et sted ved beskyttede boliger. Her opsættes bænke. Derved opstår et spontant mødested og alle får en nytte gåtur ned efter post, avis og reklamer.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Giver anledning til spontan aktivitet. Indret omgivelserne, så de giver plads til spontan aktivitet.

9. Hund på plejehjem

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Hund på plejehjem.

Hvordan? Hvordan gør man?

Anskaffe sig hund på plejehjem. Vil give anledning til gåture og pasning/omsorg af hunden.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Nævnt som ideforslag. Der kan være betæneligheder ved om hunden mangler et tilhørsforhold til bestemt ejer.

10. Fodre ænder ved dammen

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Samling omkring andedammen.

At brugerne kommer ud og røre sig og får en oplevelse og en tur ud i det fri.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vores brugere som kommer i værkstedet fik en opgave, at bygge et andehus til vores ænder, som holder til i en lille dam, der er etableret i en gårdhave ved plejecentret. Herved får brugerne fornøjelsen af, at opleve ænderne og deres ny udklæggede ællinger – en stor fornøjelse.



Resterne af brød/franskbrød får brugerne og har så til opgave at fodre ænderne. Der er sat bænke op omkring så brugerne efter deres tur derned kan sidde og slappe af og nyde at sidde og fodre ænderne.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Brugerne får rørt sig, og får mere energi herved.
- Hyggeligt, glæde og følelsen af at blive brugt til noget nyttigt (det at gøre gavn).
- Oplevelsen af at man stadig kan noget.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Mette Blankenschøn Eriksen, Dagcenter Skrænten, 7348 5269.

11. Lave hyldebærsaft

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Lave hyldebærsaft.

Hvordan? Hvordan gør man?

- Køre ud og plukke hyldebær.
- De plukkede bær skylles og nibbes og puttes i saftkoger sammen med æbler/pærer.
- Vi dufter og snakker.
- Drikker saft => snak.
- Sanseoplevelse.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Hvordan laver man hyldebærsaft – forskellige opskrifter.
- Minder fra barndommen.
- Gode historier.
- Besøg af folk der gik forbi og kunne lugte saft.
- Årstid, forkølelse, snaps osv.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Dagcenter Bøgely, Blindebomsgade 5, 9670 Løgstør, mnj@vesthimmerland.dk, hmg@vesthimmerland.dk.

12. Køkkenhave

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Ændre kedelige grønne bede til noget brugbart- køkkenhave/ blomsterbede til gavn for ældre demente daghjembrugere.

Hvordan? Hvordan gør man?

- Ansøgte boligselskabet om lov til at lave det.
- Brugerne og medarbejderne fjerner småbuske.
- Planlægger sammen med brugerne hvilke ting der skal være i jordstykket.
- Hvem kan grave, plante?
- Hvem har planter i deres have, bytte planter.
- Bus/gåtur til plantecenter.
- Lave en græsplæne.
- Indkøbe haveredskaber.



Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Glæde ved selv at dyrke kartofler og spise dem.
- Plukke jordbær – lave et fugle skræmsel.
- Mærke græs mellem tæerne – slå plænen – klippe kanterne.
- Gåtur til biblioteket efter havebøger.
- Opleve havens liv/årstider og gøremål.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jette Paulin, Lions Parken 6, 9400 Nørresundby, Jpa-aeh@aalborg.dk.

13. Udflugt til mosebrug

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til ideén?

Udflugt til mosebruget. Stenvad Mosebrugcenter.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi kører med Farsø taxa.

Vi har bagt boller til turen og medbragt kakao.

Vi har overvejet, hvad vi ville få brug for på turen eks. lift, bleer, håndklæder, tæpper, paraplyer, regntøj.

Vi kørte tur med tørvegrisen, hvor der var plads til alle kørestole.

Efterfølgende spiste vi frokost i restauranten, hvor der var handicaptolletterErfaring
Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?Vi har haft en god oplevelse, glade mennesker, meget snak omkring tørvegravning, vækket minder om gamle dage, set på gamle maskiner, været ude og mærke vejret. Givet brugerne en anderledes dag i forhold til hverdagen.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Højgården Farsø, 9649 5945.

Kommentarer/tilføjelser fra arbejdsseminar:

Stenvad Mosebrugcenter er meget handicapvenligt.

Personalet er delvist udviklingshæmmede.

Der deltog 25 incl. hjælpere.

14. Fisketur

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til ideén?

En rigtig mande aktivitet, hvor også kvinder kan deltage. Evt. brugere der har været vant til at fiske.

Hvordan? Hvordan gør man?

- Undersøge om der er handicapegnet adgangsforhold.
- Indkøber eller lejer fiskestænger m.m.
- Graver orm sammen med brugerne.
- Lave en lækker madkurv med div. drikkevarer. HUSK SNAPSEN!
- Bestille taxi eller evt. køre selv.
- Fotografere fangsten m.m.



Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

- Fælles interesse.
- Styrke identiteten/øget selvværd.
- Stor natur oplevelse.
- Socialt samvær.
- Forhåbentlig en masse fisk.
- Efterfølgende at få fiske røget – bage et franskbrød.
- Lave en hyggedag, hvor vi nyder fangsten og ser billeder fra fisketuren.
- Mindes fisketuren og fortælle hinanden om ligende oplevelser.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Dorthe Rybjerg, Plejehjemmet Højgården, Højgårdsvej 10, 9640 Farsø, 9649 5924, Dagc.farsoe@vesthimmerland.dk

Kommentarer/tilføjelse fra arbejdsseminar:

Husk vægten til fiskene.
Aktiviteten gøres jævnligt.

15. Ny sti - "gang i Danmark"

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Ny sti "gang i Danmark".

En sti som beboerne på Dragsbækcentret + Thistedborgerne har let adgang til. Stien har en smuk udsigt til Limfjorden.

Stien har flere træningsstationer, hvor man kan træne balance + styrke.

Der er mange bænke på stien.

Hvordan? Hvordan gør man?

Man samarbejder med Teknisk forvaltning, Sundhedsforvaltningen, der hjælper med at finde penge og terapien på centret, der har den tætte kontakt til borgeren

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det tager tid at finde ressourcepersonerne. Da de var fundet, gik det godt. Vi har fået en sti. Indvielsen var festlig.

Vi kender hinanden nu, så der er noget at bygge videre på.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Bodil Gyldenkerne, Sundhedsafdelingen, Asylgade 30, 7700 Thisted, bogy@thisted.dk, 9917 1717.

Kommentarer/ tilføjelser på arbejdsseminar:

- Man har fået 40.000 kr. til 2 stianlæg. Formålet er at få stier omkring alle ældrecentre i kommunen.
- Stien indeholder træningsstationer for fx balance.
- Man regner med at lave sansehaver med højbede.
- Det er godt at få Teknisk Forvaltning med på ideen.
- Der er mange fonde, der giver til landdistrikter.

16. Frokost på Vilsted Søgaard

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Beboerne i Tusindfryd vil se Vilsted sø.

Spise frokost på Vilsted Søgaard.



Hvordan? Hvordan gør man?

Vi kører i plejehjemmets bus. Aftale med Vilsted Søgård omkring frokost. Vi ser søen fra Ranum siden, fra Vilsted og Sjørup. Vender tilbage til Søgården. Ser heste og katte – ser og rører. Ser værksted og snakker med medarbejder. Spiser med. Kører en omvej hjem.

Husk at undersøge om det er kørestolsvenligt.

Husk penge.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

I bussen meget snak om før/nu. Hvis jord var hvis? Hvem bor hvor?

Snak om heste og katte. Nærhed med dyr. Samværet med brugerne. Lækker frokost.

Omvejen hjem kørte vi omkring så alle så deres "gamle hjem".

Var det et sted vi kunne holde ferie?

Større tolerance – mere tålmodighed – udtryk for glæde.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Liselotte Nielsen, Plejehjemmet Kærbo, 9681 Ranum, 9966 8641 - 504.

Kommentarer:

Stedet har deres egen bus, kilometerbetaling derfor ikke interessant.

Deltagerne betalte selv frokost.

Turen kan gentages og varieres med nye bestemmelsessteder.

Der er overnatningsmulighed på Vilsted Søgård.

17. Cykeltur på tandemcykel

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Cykeltur på tandemcykel. sammen med personalet.

Hvordan? Hvordan gør man?

Det er personalet der styrer cyklen, det giver tryghed

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der bliver hilst på mange mennesker.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Annette Brentmann, Aktivitetscentret, Skovvej 1, 5400 Bogense, Gl.barnehøj@hotmail.com, 6482 8759.

18. Mini-by

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Mini by – bygge sammen/mænd. Miniby bygges som kopi af del af byen som den så ud engang.

Gøres på udendørs areal og med rigtige byggematerialer i miniformat.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Socialt fællesskab. Der laves et fysisk "produkt".

Fungerer i Hobro, Bies Gård, Adelgade.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jeth Skovsager, jesko@mariagerfjord.dk.



19. Krolf

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

Krolf.

Hvordan? Hvordan gør man?

Spillet er en mellemting mellem krolf og golf og spilles på en bane.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

God konkurrence.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Jette Zebitz, Vejen Kommune, 7996 6464.

20. Hund i dagpleje

Hvad? Hvad går ideén ud på? Overskrift til ideén?

At travle hundefamilier kan lave aftale med ældre som gerne vil passe hund i dagtimerne.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vil i 2008 lave en projekt beskrivelse på hvordan ældre kan være frivillige og tage hunde i dagpleje.

Netvirket skal være det koordinerende led mellem borger med hunde og ældre frivillige.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Ældre oplever at være til nytte, at kunne give.

Ældre får mulighed for netværk med hundefamilie.

Ældre får mulighed for naturlig motion.

Ældre får mulighed for at udnytte omsorgsgenet.

Ældre lærer nye ting (kendskab til pleje af hund.

Hundefamilien får passet/motioneret sin hund.

Hunden får kontakt og bevæget sig.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Ulla Skovgaard Jensen, Sygehusvej 5, 4500 Nykøbing Sjælland, 5966 5611 ml. 8-9, Usj42@odsherred.dk.

Joan Holm, Frivilligcentret Netvirket, Jemtelandsgade 3,2, 2300 Kbh. S, 8232 5549.



Natteliv – en del af ældres hverdagsliv

Forandringskatalog 2008

Professionshøjskolen University College Nordjylland

Natteliv - en del af ældres hverdagsliv

Udarbejdet af Ilone Dolmer og Inge Lange, University College Nordjylland

"University College Nordjylland er en professionshøjskole der er skabt ved en fusion mellem Sundheds CVU Nordjylland og CVU Nordjylland pr. 1. januar 2008. Vi udbyder mellemlange videregående uddannelser og efter- og videreuddannelse indenfor de sundhedsfaglige og pædagogiske områder."

Rapporten kan rekvireres hos:

Inge Lange

E-mail: Inge.lange@scvun.dk

Tlf.: 9633 1400

November 2008

Design og layout: Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Tryk: Grafisk Service

*Kataloget er en del af VEGA projektet: "Mere Liv i gamles hverdag"
se <http://knud.ramian.pbwiki.com/NatteLiv>*

Projektet er finansieret af Helsefonden.

Tak til deltagerne på seminaret på Sundheds CVU Nordjylland okt. 2007 og Vega-seminaret i Odense nov 2007. Uden jeres gavmilde og livfulde fortællinger om de gode stunder i de gamles aften og natteliv ville dette forandringskatalog ikke have eksisteret.

Ilone Dolmer og Inge Lange, Aalborg april 2008

Ild@ucn.dk og inge.lange@scvun.dk

<http://knudramian.pbwiki.com/Natteliv>

Indhold

Indledning	4
Vurderingspanel	5
Tema 1: Nærvær	6
1. En nulrestund	7
2. Fortælle om dagen i morgen	8
3. Godnat	9
4. En stund med nærvær	10
Tema 2: Ritualer/stemning	11
1. Morgenstund	12
2. Aftensang/oplæsning	13
3. Fredagscafé	14
4. Lørdagshygge	15
Tema 3: Kropsligt velvære	16
1. Varmepude	17
2. Velvære	18
3. Fodbad	19
4. Varme fødder	20
5. Natmad	21
6. Godnatgrød	22
Tema 4: Fysiske rammer	23
1. Vågelys	24
2. Nattero	25
3. Stilhed i omgivelserne	26
4. Vagthund	27
Bilag 1. Brev til vurderingspanel	28

Indledning

Temaet tager udgangspunkt i den opfattelse, at en tilrettelæggelse i samarbejde med det ældre menneske, om hvordan nattelivet bedst forløber, er en forudsætning for at imødekomme den afhængige ældres individuelle ønsker og behov. Samtidigt vil en indsats, der inddrager dagtiden og aftenen fremme meningsfuldhed og trivsel hos den ældre i forhold til et sammenhængende hverdagsliv.

Spørgsmålet er derfor, hvordan den offentlige ældreomsorg faciliterer muligheder for aktiviteter, når fokus er på aftenen og tillige også, hvordan indsatser tilrettelægges i løbet af natten således, at der skabes gunstige betingelser for den ældres natteliv i relation til søvn, hvile og velvære som en kilde til et godt hverdagsliv. Følgende 3 omdrejningspunkter har været som centrale for "Natteliv – en del af gamles hverdagsliv":

1: Aftenens liv og aktiviteter hos den afhængige ældre som basis for livgivende søvn og hvile. Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves med henblik på, at imødekomme den enkelte ældres selvbestemmelse, aktiviteter, livsvaner og værdier i perioden før-gå-i seng.

2: Nattelivet hos den afhængige ældre som mulighed for en vågentid med mening, aktivitet og deltagelse. Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves for at understøtte den enkelte ældres oplevelse af ro og velvære i nattelivet til opnåelse af et sammenhængende hverdagsliv.

3. Aften - natteliv set i et arbejdspraksisperspektiv. Det centrale er hvordan de professionelle tilrettelægger deres arbejde, således at det skaber trivsel og tryghed i aften og nattelivet hos de ældre. Hvad kommer der ud af det? Hvilke muligheder er der for indsatser indenfor hjemmeplejens rammer? Hvad ser visitator, og hvad gør hun? Hvad ser personalet, og hvad gør de? Er der fokus på kreative løsninger, tid rum og relation?

Natteliv – en del af gamles hverdagsliv har via temadag på University College Nordjylland i oktober 2007 og workshops på Vega seminaret Odense november 2007, indsamlet ideer fra praksis. Enkelte ideer er identificeret via databasesøgning samt kædesøgning på nettet. Idéerne er blevet vurderet af et vurderingspanel, og er herefter inddelt i 4 temaer som tydeligt viste sig på temadagen.

Temaerne er:

- Nærvær.
- Ritualer/stemning
- Krosligt velvære
- Fysiske rammer

Der blev indsamlet ca 30 idéer hvoraf nogle tog udgangspunkt i samme ide, hvorfor vi valgt at sammenskrive dem. I alt endte vi ud med 19 idéer, som blev udsendt til vurderingspanelet i december. Vurderingspanelet bestod af 7 personer.

Tilbagemeldingerne på idéerne viste sig at være overstrømmende positive på alle idéer, hvilket bevirkede at vi har valgt at medtage alle 19 idéer i vores forandringskatalog.



Vurderingspanel

- Villy Christensen: Formand for Lemvig Ældreråd
- Grete Pedersen: Tidligere områdeleder i Støvring Kommune
- Aase M Ottesen: Leder af Videnscenter for kommunikation og læring i sundhedssektoren, Professionshøjskolen UCN
- Marianne Gaardsøe: plejhjemsleder Drachmannshave
- Birte Steen Møller: Tidligere leder af Hjemmesygeplejen i Hirtshals
- Ilone Dolmer: Projektansvarlig
- Inge Lange: Projektansvarlig

Tema 1

Nærvær

Praksisidéer der har karakter af "nærvær" vurderes højt af vurderingspanelet.

Nærvær giver grundlag for menneskelig varme og forståelse. Mange ældre har brug for samvær og stille stunder med de mennesker der indgår som hjælpere. Udadvendte ældre har brug for, at der gives rum for at fortælle om dagens begivenheder og aktiviteter for at være en del af den hverdagslige sammenhæng. Ældre, der har en mere stille dagligdag og som kan have vanskeligt ved at orientere sig i tid og rum har brug for den tryghed og ro, der kan skabes i relationen. En aftenstund med nærvær som det væsentligste kan give den ældre en oplevelse af accept og bekræftelse.

Udgangspunktet herfor er den ældres behov, ønsker og individualitet.

1. En nulrestund

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Den urolige og ulykkelige ældre gives mulighed for en stund med nærvær og beroligende berøring af fingre og hænder. Hjælperen må være kendt af den ældre, og den ældre må have tillid til personen

Hvordan? Hvordan gør man?

Hjælperen placerer sig et roligt sted sammen med den ældre.

Dette kan være i sofaen eller ved at hjælperen sætter sig på sengekanten.

Hjælperen placerer den ældres hånd i sin og der formidles varme og foretages rolig berøring (nulren) af fingre og hænder.

Stunden kan give anledning til, at der samtales let, evt. synges eller nynnes stille.

Det kan også være en rolig stund uden ord.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det giver en god effekt hos urolige ældre, fordi det gennem kontakt og berøring formidler ro, accept og tillid.

Der skabes en relation imellem den ældre og hjælperen, i en fortrolig atmosfære.

Det giver en følelse af velbefindende, idet nænsom berøring kan dokumenteres at hæve smertetærsklen og sænke niveauet af stresshormon og dermed også puls og blodtryk.

Den ældre kan mærke varme og ro fra et andet menneske.

Denne ro spredes til kroppen og til den ældres mentale tilstand, herved understøttes søvnen.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Gitte Tougård Terndrup Ældrecenter, igito@rebuild.dk , tlf. 9988 8630.

Litteratur

Moberg, Kerstin Uvnæs. "Afspænding, ro og berøring". Akademisk Forlag 2006.

Wiklund, Lena. "Omsorgsvidenskab i praksis". Gyldendal. 2006.



2. Fortælle om dagen i morgen

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Fortælle om dagen i morgen, inden den ældre skal sove

Hvordan? Hvordan gør man?

Når den ældre er kommet i seng og der skal siges godnat giver man sig tid til at sætte sig ned på sengekanten og fortælle den ældre om hvad der skal ske i morgen.

Man kan f.eks. fortælle om: Hvem er her af personale når du vågner, hvad skal der ske af aktiviteter i morgen, får du besøg etc. Denne aktivitet kan fint kombineres med ideen om en rolig nulrestund.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Forskning har vist at den hyppigste søvnproblem hos gamle der har behov for hjælp er det at kunne falde i søvn.

Gamle mennesker med behov for hjælp til at få hverdagen til at fungere, lever ofte et liv hvor de små ændringer i deres hverdag kan gøre dem utrygge. Mange kan have svært ved at huske beskeder i særligt lang tid af gangen, og vil derfor ikke selv have overblikket fra dag til dag

Den ældre kan derfor ofte ligge og spekulere når de skal falde til ro, og det gør at de har svært ved at give slip på tanker om både dagen i dag og den i morgen.

Ved at sætte sig roligt og fortælle om hvad der skal ske i morgen og hvem der vil være tilstede af personale når de vågner, hjælper man den ældre til at få svar på nogle af de spørgsmål som kunne presse sig på og forstyrre en rolig indsovning.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Ældrecenter Højgaarden, 9640 Farsø, cbe@vesthimmerland.dk, 9649 5949.

Litteratur

Koch s, Haesler e, Tiziani a & Wilson j (2006): Journal of Clinical Nursing 15, 1267-1275: OLDER PEOPLE: Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review.



3. Godnat

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Få sagt godnat og sov godt

Hvordan? Hvordan gør man?

Aftenpersonalet sørger for at man har været inde hos den enkelte inden de falder i søvn.

Det er vigtigt at man er nærværende og gerne ser den ældre i øjnene når der siges godnat, så at de føler at der er nogen der ønsker dem en god nat.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det giver ro til at falde i søvn, når man ved at der er en der ønsker mig en god nat betyder det, at jeg også som gammel og afhængig af andres hjælp får tilskrevet værdi og dermed værdighed. Værdighed har stor betydning for den ældres identitet og selvagtelse, og omsorgsforskningen er i disse årtier meget optaget af værdighedsspektet fordi det i så høj grad er understøttende for livsmødet.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Ældrecenter Højgaarden, 9640 Farsø, cbe@vesthimmerland.dk, 9649 5949.

Litteratur

Eriksson, Katie: "Krænkelser af menneskets værdighed", s. 81- 86, I: "Det lidende menneske". Munksgaard. 1995.

Martinsen, Kari. Kap.4: "Tydning i omsorgen", I: Fra Marx til Løgstrup. Munksgaard. 1998.

4. En stund med nærvær

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Gennem nærvær at skabe kontakt og tryghed.

At der mindst én gang i løbet af en aften – hvis den ældre er alene – gives mulighed for et lille møde mellem den ældre og den tilknyttede hjælper.

Hvordan? Hvordan gør man?

Hjælperen besøger den ældre før sengetid og skaber sig et overblik over den ældres sindsstemning. Er opsøgende i forhold til hvordan dagen er forløbet – hændelser, der har været. Hvis denne ønsker det: hånd i hånd, eller hånd på hånd eller arm. Der tales om vejret eller det der fylder tankerne. Omdrejningspunktet kan også være familie, billeder, gamle dage, avis, TV. eller andet

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der formidles menneskelighed og varme gennem den sociale relation, hvilket er befordrende for både den ældre og hjælperen.

Det fremmer søvnen at afslutte dagen med en menneskelig kontakt.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Ældrecenteret Højgården, cbe@vesthimmerland.dk, 96495949

Gitte Tougård, Terndrup Ældrecenter, igito@rebuild.dk, 9988 8630

Litteratur

Ældre og nærvær, Sønderborg Kommune

<http://www.soenderborg.dk/nonsec/20080229-093339.pdf>



Tema 2

Ritualer/stemning

Dette tema omfatter praksisidéer, der tager udgangspunkt i oplevelser, der er menings- og værdiskabende. Dels omhandler det, hvad der kan give den enkelte mening og betydning, men også det, der indebærer et fællesskab.

De fleste i vurderingspanelet har vurderet dette tema højt.

Med ritualer skal forstås det, der kan have symbolsk og eksistentiel betydning f.eks. oplæsning eller sang/digt/bøn, hvor der her kan opnås en stemning, der overskrider den monotone dagligdag og som inddrager en åndelig/eksistentiel dimension.

Stemning med indhold af oplevelse er det, der sker, når man samles til adspredelse, hygge og samvær, men også til samling af tanker, ro og eftertænksomhed.

1. Morgenstund

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

At den ældre der har for vane at vågne tidligt får hjælp til at komme op inden vagtskifte om morgenen.

Hvordan? Hvordan gør man?

Nogle gamle er vant til at dagen begynder meget tidligt, og for den enkelte gamle hvor en tidlig start på dagen er hvad de ønsker, så imødekommer man dem med følgende idé:

At nattevagten hjælper de ældre som ønsker det til at komme op tidligt om morgenen eller sidst på natten.

Det er den enkelte ældres ønsker der definerer hvad der skal ske, nogle vil måske gerne i tøj og i gang med dagen, andre vil bare sidde i nattøj og ryge en cerut imens de ser ud på morgenen der gryr.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Forskning viser at mange svage gamle bruger op mod 17 timer i sengen i døgnet, men sover reelt kun de 6 af dem.

De tidlige vågnere undgår at ligge søvnløse timer i sengen og vente på vagtskifte.

Den enkelte får mulighed for en god morgenstund med ro på, de vil opleve kvalitet i starten på dagen/afslutningen på natten ved at de får selvbestemmelse.

Idet den ældre kommer op og i gang vil de også senere i løbet af dagen opleve en naturlig træthed som vil være befordrende for den næste nats søvn

Det kræver lidt omorganisering af nattevagten arbejdsdag og rutine, til gengæld lettes dagvagternes morgenarbejde.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Eva Ørbæk, Plejehjemmet Drachmannshave, Aalborg. Mag-aeh@aalborg.dk, Tlf. 9931 3488.

Litteratur

Koch s, Haesler e, Tiziani a & Wilson j (2006): Journal of Clinical Nursing 15, 1267-1275: OLDER PEOPLE :Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review.

Bondevik, Margareth m.fl.. Tværfaglig geriatri – en indføring. Gads Forlag 2007.



2. Aftensang/oplæsning

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

For at få sagt farvel til dagen i en rar og fredfyldt atmosfære gives mulighed for en kortvarig stund med aftensang/salme/oplæsning.

Hvordan? Hvordan gør man?

Hjælperen spørger til den ældres behov og ønsker i forhold til at afslutte dagen og byde natten velkommen. Afhængigt af ønske og hjælperens kreativitet vælges sang/salme/prosa ell. Poesistykke, som kan skabe glæde, tryghed eller eftertanke. Der vælges en sang eller en salme, som den ældre holder af og f.eks. har sunget sammen med børn og børnebørn.
Der kan evt. tændes et lys.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der skabes en meningsfuld og stemningsberiget stund, hvor der kan åbnes op for glæde såvel som svære tanker.
Stunden kan give mulighed for at udtrykke åndelige/religiøse tanker og behov.
Der sættes et punktum for dagen, som kan indlede søvnen på en tryk og rolig måde.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Ældrecentret Højgaarden, 9640 Farsø, ajs@vesthimmerland.dk, 9649 5949.

Litteratur

Busch, Chr. Juul, "Eksistentiel/åndelig omsorg s. 49- 140, I: "Religion, eksistens og pleje", Chr. Juul Busch m. fl. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, Kbh. 2002.



3. Fredagscafé

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

At beboere og personale samles til en hyggestund inden en lang weekend, hvor der for manges vedkommende ikke sker så meget

Hvordan? Hvordan gør man?

Personalet samler beboerne omkring kaffebord, og der synges årstidens sange, som beboerne er med til at vælge. Sangene vækker minder og der tales sammen om minderne. Sammenkomsten kan finde sted enten om dagen eller aftenen. Der afsluttes med oplæsning.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der er erfaring med, at aktiviteten giver ro til de beboere, der lider af demens, men at det også gavner andre beboere i forhold til en god og livgivende stund. Dette kan give en hensigtsmæssig virkning på søvnen.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Lilian Nielsen, Terndrup Ældrecenter, Rebild Kommune, igito@rebild.dk, 9988 8630.



4. Lørdagshygge

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Hyggeaftener om lørdagen.

Hvordan? Hvordan gør man?

Efter aftensmaden sætter personalet bordene sammen, og beboere og personale dækker dem op med dug, lys og blomster.

Vi får noget hyggemad, fx brød og ost som sættes ind på bordet.

Man samles om fx quiz om Nordjylland, en gammel dansk film eller andet som vækker minder og velvære hos den ældre.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Lørdag aften er for de fleste danskere en aften, hvor vi markerer, at nu har vi fri og vi er vant til ofte at være sammen med familie eller venner.

For den ældre bliver det noget, de ser frem til i løbet af ugen, og som markerer at nu er det weekend.

En rar og hyggelig måde at bruge sin lørdag aften sammen med sine medbeboere, som giver velvære.

Tema 3

Kropsligt velvære

Praksisidéer der omhandler den kropslige velbefindende er vurderet middel til højt af vurderingspanelet. I dette tema er der samlet gode forslag fra praksis, som har udgangspunkt i ældres grundlæggende fysiske og kropslige behov, som en vigtig ting for en god søvn. Af forståelsen heraf kan udledes at krop og sjæl skal ses som en sammenhæng. Det betyder meget "at være sin krop", så man så og sige er et med den, og at man ikke er generet af ubehag og smerter. "At have sin krop" indebærer at den kan være noget "tungt" at have med sig – noget der giver reaktioner og som føles besværlig, generende eller smertende.

I disse ideer er der derfor taget højde for lindring og velvære, som kan afspejles i en god søvn.

1. Varmepude

Hvad? Hvad går idéen ud på?

Den ældre får en varmpude som afslapning og opvarmning i forbindelse med indslumringstunden

Hvordan? Hvordan gør man?

Før eller efter at den ældre går til sengs tilbydes en varmpude, som kan placeres over lænden, under fødderne, eller hvor den ældre finder det mest behageligt og afslappende. Evt. kan sengen – lagen og dyne opvarmes ved hjælp af varmpude før sovetid.

Varmepuden kan være elektrisk eller det kan være en naturvarmpude opvarmet i mikrobølgeovn. Evt. en hvedekernepude. Det kan også være sammenrullede, opvarmede håndklæder eller en gammeldags varmedunk.

Nogle ældre foretrækker at bruge varmpuden, når de skal sidde i en stol og lade hvilen falde på, for andre føles det rart at den placeres i sengen i før eller i forbindelse med at man går i seng.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Af viden og erfaringer om aldringsprocesser fremgår det, at varmereguleringsmekanismen nedsættes med alderen. Temperaturen har lettere ved at falde og den ældre føler sig kold specielt i et køligt klima. Den nedsatte varmereguleringssevne giver samtidig en dårligere blodcirkulation og den ældre har sværere ved at finde ro og hvile i sengen. Endvidere følger der med alderen en fornemmelse af stivhed i arme og bene, og det have ømme muskler og slidgigtsmerter i forskellig grad.

At ligge vågen med f.eks. kolde fødder eller en øm og smertende krop er ubehageligt og kan hæmme en god indslumring, fordi man ligger mere krampagtigt i sin seng. Ved at hjælpe til en varm seng eller en form for varmpude skabes der mulighed for velvære og ro til kroppen. Det kan for en stund "blødgøre" ømme muskler og led og gøre indslumringstunden rar og hyggelig.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals, Ældrecenter Højgaarden, 9640 Farsø, cbe@vesthimmerland.dk , 9649 5949.

Litteratur

M. Karoliussen og K. Smebye. Ældre, aldring og pleje. Universitetsforlaget. Oslo. 1997.



2. Velvære

Hvad? Hvad går idéen ud på Overskrift til ideén?

At skabe mulighed for kropslig velvære før sengetid ved at undgå eller at lindre irritation på sarte hudområder.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi spørger hvordan den ældre er vant til selv at udføre det.

Vi lægger tilrette for udførelse heraf. Vi hjælper til en for den ældre behagelig plejemåde. F.eks. afvaskning med lunkent vand med hudneutralt sæbe eller olie. Dernæst hudplejemiddel.

Der kan lægges en tør linnedklud mellem hudfolder.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det bliver mere behageligt at være i sengen. Desuden giver det mulighed for at snakke om behov, vaner og rutiner. Hvad der føles godt eller mindre godt.

Den ældre inddrages i tiltaget og kan gøre sig gældende.

Det giver også mulighed for at finde ud af om den ældre har helt andre behov som f. eks. at få lindret smerter eller få talt om eksisterende problemer eller tanker.

Hermed kan den kropslige ro indfinde sig, så den ældre både får et en fysisk og psykisk velvære. Dette er befordrende for en god søvn.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Margrethe Lunding, Ældrecentret Mastruplund, 9530 Støvring, iulpa@rebuild.dk, 9686 8563.

3. Fodbad

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

At give mulighed for et varmt fodbad inden sengetid, sådan at varme spredes i kroppen og den ældre føler velvære og får lettere ved at falde i søvn

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi hjælper den ældre med at placere sig godt i en stol. De nødvendige ting findes frem. Evt. kan der sættes beroligende musik på.

Vandet må gerne være 37 grader eller lidt mere.

Fødderne bades i ca. 15 – 20 minutter. Herefter frotteres godt for at styrke blodomløbet og efterfølgende smøres med fed og fugtighedsgivende creme.

Der åbnes mulighed for samtale eller trygt nærvær i situationen.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Fodbadet giver ro og velvære. Den ældre føler sig i "gode hænder". Der gives rum for en stund med samvær og samtale om dagen der er gået og dagen der kommer. Søvn vil indfinde sig hurtigere.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Marianne Gaardsøe, Drachmanns Have, 9000 Aalborg, Mag-aeh@aalborg.dk, 9931 3488.

Litteratur

Effect of foot bathing on distal-proximal skin temperature gradient in elders.

LIAO, WC, LANDIS CA, LENTZ MJ, CHIU MJ.

Int J Nurs Stud 2005;42(7):717-22.

4. Varme fødder

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Varme fødderne feks med uldne futter

Hvordan? Hvordan gør man?

Hvis den ældre giver udtryk for at de fryser eller har kolde fødder, tilbydes et par uldne sokker, thermosokker eller lignende.

Dette kan ske både i løbet af aftenen såvel som når den ældre er kommet i seng.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det at have kolde fødder spiller i høj grad ind på velværet når man sidder og slapper af om aftenen, men også når man er kommet i seng.

Den ældre falder hurtigere til ro når fødderne er varme.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Illone Dolmer, UCN Nordjylland, ild@ucn.dk.

Litteratur

International journal of nursing studies, volume 39, issue 8, nov. 2002, pages 803-810:
Effect of passive heating on body temperature and sleep regulation in the elderly: a systematic review.

5. Natmad

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Den ældre får sig lidt at spise når han vågner om natten.

Hvordan? Hvordan gør man?

Nogle ældre vågner ofte om natten og står op og finder personalet og fortæller dem at de er sultne også selvom de måske har mad inde i deres lejlighed

Personalet hjælper dem med at få lidt at spise alt efter hvad de har lyst til.

Feks havregrød, franskbrød, frugt etc.

Når den ældre spiser maden sker de i samvær med personalet

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Udover maden søger den ældre ofte også samværet for at finde fred og ro.

De falder oftes til ro bagefter og går ind og sover videre.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Eva Ørbæk/Lotte Sørensen, Drachmannshave, 9200 Aalborg, Mag-ah@aalborg.dk, 9931 3488.

6. Godnatgrød

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Godnatgrød er det sidste måltid før sovetid, som kan give den ældre mæthedsfølelse og døsighed og dermed bedre indslumring

Hvordan? Hvordan gør man?

I tilknytning til hjælp ved sengetid undersøger hjælperen om den ældre om ha/hun har trang/lyst til et lille måltid før sovetid. Hjælperen tilbyder en portion frugtgrød, havregrød eller havresuppe og anretter det så det er let tilgængeligt og indbydende. Der tages højde for om den ældre selv kan klare det, eller om der skal hjælpes /guides i relation til indtagelse af måltidet.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Forskning viser, at forekomsten af undervægt blandt skrøbelige ældre er 30% højere end blandt raske ældre, og at der kan forekomme lange intervaller, hvor den ældre ikke får noget at spise. Tiden mellem aftensmaden og næste dags morgenmåltid kan dreje sig om mange timer og ikke alle ældre registrerer en egentlig sultfølelse. Det har vist sig, at der kan være god gavn af et lille måltid før den ældre hjælpes til ro, idet der både er tale om at forebygge vægttab der svækker kræfterne, men også at den ældre oplever mæthedsfølelse, der gør det nemmere at falde i søvn.

Samtidig giver det anledning til kontakt og en lille snak mellem den ældre og hjælperen, hvilket er en beroligende indgang til den forestående nat.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Alice Skals Ældrecenter Højgaarden, 9640 Farsø, cbe@vesthimmerland.dk, 9649 5949.

Litteratur

J. Glinvad og A. Ravn. Ældre og ernæring. I: Ernæring og sygepleje. Gyldendal, 2004.
Læs mere: www.ernæringsrådet.dk

Tema 4

Fysiske rammer

Praksis idéerne i dette tema har fået en blanding af score svarende til "meget enig" til "noget enig".

Her har praksis lagt vægt på, at nattesøvn hos ældre kunne forbedres med nogle meget enkle tiltag i miljøet. Hovedtanken er at skabe stilhed, ro og tryghed. - At bevidstgøre personalet om rammers betydning for at et ældre menneske der i forvejen ofte har en nedsat søvnkvalitet.

Udover et roligt miljø er der også givet idé om nærværet af et dyr i nattetunden.

1. Vågelys

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Vågelys hos den ældre om natten.

Hvordan? Hvordan gør man?

Man sørger for at der er et svagt og ikke direkte lys som står tændt hele natten, f.eks. emhætten i køkkenet.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Nogle gamle er desorienterede når de vågner om natten og bliver måske urolige, dette medfører at de i stedet for at vende sig om og falde til ro igen så står op og vandrer ud for at kontakte personalet eller opsøger måske endda nogle af de andre beboere. Erfaringerne viser at hvis man sørger for et svagt lys, kan de ubevist eller bevist orientere sig og falder derfor hurtigt til ro igen. Dette lys kan være en svag natlampe, lyset ude på badeværelset eller lyset i emhætten.

En anden gevinst ved vågelyset er at plejepersonalet heller ikke risikerer at forstyrre ved at tænde lys når de kommer ind for at kigge til den ældre i løbet af natten.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Margrethe Lunding, Mastruplund Ældrecenter - Rebild kommune, iulpa@rebild.dk, 9837 3122.

2. Nattero

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Accepter den ældres ønske om ikke at ville vil tilses om natten.

Hvordan? Hvordan gør man?

Hvis den ældre giver udtryk for at de ikke ønsker at personalet skal tilse dem om natten, så accepteres dette.

Personalet kan hvis de er bekymrede lette på brevsprækken og lytte efter vejrtækning

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Nogle ældre sover let og vågner ved selv den mindste forstyrrelse, hos disse kan det at personalet kigger ind til dem i løbet af natten forstyrre deres nattesøvn.

Forskning viser endvidere at forstyrrelser fra omgivelserne er en af de væsentligste faktorer til forstyrret søvn hos ældre der lever i plejemiljøer.

Vi har som personale et behov for at holde øje med beboerne for at være sikre på at de har det godt, men i det tilfælde at de ikke ønsker denne overvågning, så må vi acceptere det, med ro i sindet det drejer jo sig om den gamles eget hjem og liv.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Konny Larsen, Terndrup Ældrecenter, igito@rebuild.dk, 9888 8630.

3. Stilhed i omgivelserne

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

At man som personale er opmærksomme på at begrænse forstyrrende elementer i omgivelserne om natten.

Hvordan? Hvordan gør man?

Personalet tilrettelægger deres rutiner og forholdene på en måde så den ældres sikres ro.

Det gør de ved at undlade: at fodtøjet larmer, nøglerne klirrer, dørerne smækker, at lyset er for skarpt, samt at der ikke støjese i birummene under de natlige rutiner.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Når der er tale om plejeenheder hvor ældre er i tæt kontakt med personalet døgnet rundt, så er det for personalet deres arbejdsplads men for den ældre deres hjem. Mange af de ældre sover let og forstyrres derfor ved den larm der skabes af personalet under deres natlige rutiner.

Forskning viser at forstyrrelser i omgivelserne på plejeenheder er en af de største faktorer til at forstyrre ældres søvn. Denne form for forstyrrelse kan man forholdsvis nemt komme til livs da aftaler om ændring af rutiner og adfærd hos personalet er alt der skal til.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Inge Lange, UCN Nordjylland, inge.lange@scvun.dk.

Litteratur

Koch S, Haesler E, Tiziani A & Wilson J (2006): Journal of Clinical Nursing 15, 1267–1275: OLDER PEOPLE: Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review (dokument forefindes på hjemmesiden).

4. Vagthund

Hvad? Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Hund som "nattevagt", som skaber tryghed og ro.

Hvordan? Hvordan gør man?

Ofte vil det være nattevagten der tager sin hund med på arbejde, det kunne dog også være en hund der bor på plejehjemmet.

Den får lov til at færdes frit, så at den kan opsøge de ældre der ønsker det.

Ud over at skabe ro og tryghed, kan den også fungere som incitament til fysisk aktivitet når den skal luftes.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Erfaringer samt forskning i forbindelse med "animal therapy" er at kontakt til et kæledyr hos svage og udsatte mennesker har en afstressende og beroligende effekt. Herudover motiverer det at have en hund til socialt samvær iblandt de ældre.

Mange ældre har haft kæledyr flere gange i løbet af livet, og de reagerer med glæde når der kommer besøg af en hund på plejehjemmet.

At have et dyr omkring sig er noget rigtigt mange af os er vant til, og erfaringen er at på et plejehjem skaber det ro og tryghed hos nogle af de ældre.

Hunden er der til at snakke med og klø bag ørerne i løbet af aftenen. Erfaringerne er at den kun opsøger de ældre der ønsker det, og sover her gerne i fodenden eller ved sengen.

"Det bliver mere som derhjemme hos mig selv, mindre "sterilt".

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Charlotte Christensen, Social Psykiatrisk Biform Vestervang, 9670 Løgstør,
charlotte.christensen@rn.dk, 9867 2033.

Litteratur

Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis: Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals, Volume 20, Number 3, September 2007, pp. 225-238(14) <http://paro.jp/english/therapy.html>

Bilag 1. Brev til vurderingspanel

Kære "vurderingskvinde eller -mand"

Tak for at du vil tage dig tid til at medvirke til at vurdere de gode idéer vi har indsamlet i forhold til projektet "ældres aften og natteliv".

"Natteliv - en del af ældres hverdagsliv" er et praksisudviklingsprojekt, der vil foregå i et samarbejde mellem ældreområdet og medarbejdere på Sundheds CVU-Nordjylland.

"Natteliv - en del af ældres hverdagsliv" er et delprojekt i MerLiv-projektet og tager udgangspunkt i, at en tilrettelæggelse i samarbejde med det ældre menneske, om hvordan aften og nattelivet bedst forløber, er en forudsætning for at imødekomme den afhængige ældres individuelle ønsker og behov.

Projektets formål er at dokumentere og finde frem til eksempler på gode praksismetoder til fastholdelse af opmærksomheden på de ældres værdier og hverdagsliv i forhold til at tilstræbe det gode natteliv hos ældre, der er afhængige af personlig hjælp, samt derefter at få udbredt disse idéer. Det er hensigten at sammensætte et katalog med de idéer som bliver vurderet som de bedste. Idéerne skal derefter virke som inspiration for praksis, og udgøre basis for projektets fase 2, som starter februar 2008.

Med i bedømmelsen skal indgå om idéen lader sig kopiere af andre og om ideen kan bidrage til at fremme et godt aften og natteliv for mennesker der er afhængige af hjælp. Desuden at idéen falder indenfor et af projektets 3 omdrejningspunkter:

1. Aftenens liv og aktiviteter hos den afhængige ældre som basis for livgivende søvn og hvile. Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves med henblik på, at imødekomme den enkelte ældres selvbestemmelse, aktiviteter, livsvaner og værdier i perioden før-gå-i seng.
2. Nattelivet hos den afhængige ældre som mulighed for en vågentid med mening, aktivitet og deltagelse. Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves for at understøtte den enkelte ældres oplevelse af ro og velvære i nattelivet til opnåelse af et sammenhængende hverdagsliv.
3. Aften - natteliv set i et arbejdspraksisperspektiv. Det centrale er hvordan de professionelle tilrettelægger deres arbejde, således at det skaber trivsel og tryghed i aften og nattelivet hos de ældre. Hvad kommer der ud af det? Hvilke muligheder er der for indsatser indenfor hjemmeplejens rammer? Hvad ser visitator, og hvad gør hun? Hvad ser personalet, og hvad gør de? Er der fokus på kreative løsninger, tid rum og relation?

Materialet, som du har modtaget er kun midlertidigt bearbejdet, og er et forsøg på at være tro mod ophavsmændene her i første fase. Nogle ideer er beskrevet meget detaljeret, andre er mere sparsomt beskrevet og vil kræve en bearbejdning før det vil kunne indgå i forandringskataloget. Derfor kræver det af dig at du forholder dig til den enkelte idées potentiale og evt. tilføjer kommentarer, der kan gøre idéen bæredygtig.

Det er tanken at bearbejde de idéer der vurderes som de bedste – før de bliver en del af projektets forandringskatalog. Bl.a. ved at tilføje de kommentarer vi modtager fra vurderingspanelet.

Vi vil gerne have dine vurderinger tilsendt i vedlagte svarkuvert senest den 4/1-2008.

Med venlig hilsen

Ilone og Inge

Ilone.dolmer@scvun.dk og Inge.lange@scvun.dk

Se evt. også: <http://knudramian.pbwiki.com//>





Mere liv i samtalen

Forandringskatalog 2008

Mere liv i samtalen

Udarbejdet af:

Joan Andersen og Anne Marie Madsen, Randers Social- og Sundhedsskole, Randers

November 2008

Rapporten kan rekvireres hos:

Joan Andersen

E-mail: Joan.Andersen@sosuranders.dk

Tlf.: 8641 6900

Design og layout: Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Tryk: Grafisk Service

*Kataloget er en del af VEGA projektet: "Mere liv i gamles hverdag"
se <http://knudramian.pbwiki.com/VegaSamtalen>*

Projektet er finansieret af Helsefonden.

Indhold

Indledning	4
Indsamling af eksempler	5
Vurderingspanel	5
Tema 1: At stille sig til rådighed, når livet føles svært.....	6
Praksisbeskrivelser til tema 1:.....	7
1. Samvær med en ulykkelig dement mand.....	7
2. Samtale med en dame, der var konfus	8
3. Samtale om at savne	9
4. Samtale om sorg	10
5. Når drøm og virkelighed blander sig	11
6. Hus til salg	12
7. Jeg stoler på dig	13
8. En fortrolig samtale ved nattetid.....	14
Tema 2: At tilbyde hjælp så den ældre forbliver "herre i sit eget liv".....	15
Praksisbeskrivelser til tema 2:	16
1. Motivation og mening	16
2. At samarbejde med borgeren om medicin	17
3. Værdighed	18
4. Selvbestemmelse	19
5. At bestemme selv - med mulighed for at ændre mening	20
6. At se mening i at genoptage en gammel hobby.....	21
7. Samarbejds møde med ægtefælle	22
8. Træt af livet	23
Tema 3: Fortællinger, der skaber meningsfyldt samvær mellem ældre og medarbejdere	24
Praksisbeskrivelser til tema 3:	25
1. To generationer taler om prævention	25
2. Rejseminder	26
3. Husker du.....	27
4. Fortælleglæde.....	28
5. 3 blade, kaffe og hygge.....	29
Tema 4: At magte egen og andres afmagt	30
Bilag 1. Støttespørgsmål og beskrivelsesskema.....	31
Bilag 2. Vurderingsskema	32

Indledning

Samværet mellem den ældre og hjælperen skaber livet i hverdagen. Det værdifulde liv skabes, når både den ældre og hjælperen møder og åbner sig for hinanden som mennesker.

De praksisbeskrivelser vi har modtaget viser, at givende, meningsfulde samtaler, imellem den afhængige borger og den professionelle hjælper, er kendetegnende ved, at både borgeren og hjælperen har oplevet dem som betydningsfulde, - har givet begge parter en oplevelse, der har rørt dem. Der har altså været tale om ægte og nærværende samtaler for begge parter.

Vi kan også se på eksemplerne, at når medarbejderen giver sig tid til at skabe ro og rum, skabes der mulighed for, at den ældre oplever mere kvalitet i hverdagen, hvad enten det drejer sig om:

- en følelse af afveksling
- en følelse af værdi
- en afklaring
- har lettet, hvis den ældre har været ked af det
- har givet bedre humør
- har skabt fællesskab
- har givet og aktiveret minder
- har skabt forbindelse imellem fortid og nutid
- har skabt forbindelse imellem den ældre og hjælperens liv

I praksisbeskrivelserne kan vi se, at der er tale om situationer, hvor den ældre og medarbejderne åbner sig mod hinanden.

Vi har valgt at inddele praksisbeskrivelserne i 4 forskellige temaer:

Tema 1 "At stille sig til rådighed, "når livet føles svært""

Tema 2 "At tilbyde hjælp så den ældre forbliver "herre i eget liv""

Tema 3 "Fortællinger, der skaber meningsfyldt samvær mellem ældre og medarbejdere"

Tema 4 "At magte egen og andres afmagt"

I det følgende vil de enkelte temaer blive kort beskrevet, herefter følger de eksempler der knytter sig til temaet.



Indsamling af eksempler

Indsamling af eksemplerne, der indgår i forandringskataloget er bl.a.indsamlet på kurser afholdt af Social og sundhedsskolen. På kurserne deltager social og sundhedsassistenter og social og sundhedshjælpere i foråret 2008. Eksempler der indgår, er beskrevet af kursister der bl.a. har deltaget i følgende kurser: Mere liv i Leve- og bomiljø for ældre, Demenskurser og Vejlederkurser. Derudover har nogle enkelte social- og sundhedshjælperlever også givet deres bidrag til kataloget. Kursisterne/eleverne er bekendt med at eksemplerne indgår i projekt "Mere liv i samtalen", der er et delprojekt af "Mere liv i hverdagen" (Bilag 1).

Vurderingspanel

Herefter er samtlige eksempler blevet vurderet (bilag 2) af et vurderingspanel.

Vurderingspanelet består af:

- Birgit Andreasen, Lindevænget, Randers
- Lisbeth Groot Aktivitscentret Bakkehuset, Randers
- Janne Skriver, Randers Kloster, Randers
- Anne Marie Madsen, Randers Social og sundhedsskole
- Joan Andersen, Randers Social og sundhedsskole

De eksempler "Vurderingspanelet" valgte er samtaler, hvor samtalen bliver oplevet givende både af den ældre og medarbejderen.

Disse samtaler rummer den særlige kvalitet, at de bidrager til "mere liv i hverdagen" både for ældre og medarbejderne, hvilket vurderingspanelet finder betydningsfuldt i forhold til at samtalen bidrager til at skabe glæde, nærvær og gøre samværet mere interessant for begge parter.

I samværet og samtaler med ældre indgår afhængighed, som en betingelse. Den ældre, der er afhængig af hjælp og medarbejderen, der er afhængig af måden arbejdet tidsmæssigt er organiseret. Samværet og samtalen kan i hverdagen blive præget af, hvorledes parterne følelsesmæssigt og praktisk håndterer og rummer afhængighed som vilkår i samarbejdet.

Der var eksempler, hvor medarbejderen evnede at beskytte sig selv, hvorimod det var svært at finde eksempler, hvor hjælperen også anerkendte og rummede den ældres afhængighed.

Vurderingspanelet ønsker at finde gode eksempler på samtaler under overskriften: "At rumme egen og andres afmagt"

Valgte eksempler er opdelt i følgende temaer:

- "At stille sig til rådighed, når livet føles svært"
- "At tilbyde hjælp så den ældre forbliver "herre i eget liv""
- "Fortællinger, der skaber meningsfyldt samvær mellem ældre og medarbejdere"
- "At magte egen og andres afmagt"

Der er nærmere beskrevet i Eksempelkataloget.



Tema 1 "At stille sig til rådighed, når livet føles svært"

Det er almindeligt kendt, ja et grundvilkår, at vi med alderen er udsat for mange tab, tab af ægtefælle, familie og nære venner eller tab af fysiske funktioner eller tab af noget så konkret som en kær bolig. Det er således en udfordring for den ældre at håndtere eller forlige sig med de mange tab.

At rumme andre menneskers svære følelser kan være svært. At have øje for, hvornår en borger har brug for nærvær kan også være svært.

Hvad skal der til, for at den ældre borger har lyst til og tør åbne sig for medarbejderen?

Praksisbeskrivelserne viser eksempler på samtaler, hvor ældre fortæller om tab. Samtaler der illustrerer, hvad der sker, når medarbejdere, har blik for, sanser og er nysgerrige på, hvad der gemmer sig bag de ældres forskellige udtryksformer: vrede, ked-af-det-hed, forvirring, tavshed, stemmeføring, blikket i øjnene o.s.v.

Der knytter sig følgende praksisbeskrivelser til tema 1:

- "Samvær med ulykkelig dement mand"
- "Samtale med dame, der er konfus"
- "Samtale om at savne"
- "Samtale om sorg"
- "Når drøm og virkelighed blander sig"
- "Hus til salg"
- "Jeg stoler på dig"
- "En fortrolig samtale ved nattetid"



Praksisbeskrivelser til tema 1:

1. "Samvær med en ulykkelig dement mand"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Dement mand - ulykkelig og grædende

Hvordan? Hvordan gør man?

- Gik ind til ham og lukkede døren bag os.
- Spurgte ind til hvad han var ked af
- Holdt i hånd
- Lod ham tale
- Lod ham mærke at jeg havde tid
- Lod ham græde
- Gav et knus

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

På selve dagen oplevede jeg en mand, som følte sig hørt på og blev i bedre humør. Jeg oplevede også, at han er meget kontaktsøgende og bliver meget vred, hvis han ikke får kontakten. De fleste andre kollegaer har haft episoder, som kræver skriftlig dokumentation. Jeg tror, at den opnåede tillid, jeg har, har gjort at jeg ikke har haft de værste/største konflikter med ham.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Heidi Gammelby, Område Åbakken, afd. C, Bakkevænget 1, 8900 Gjerlev J, 8240 2526 eller 8711 7511.



2. "Samtale med en dame, der var konfus"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Samtalen foregik i boenhedens opholdsrum. Kvinden, der er dement, kom ud fra hendes lejlighed efter sin middagssøvn. Hun var meget konfus og vidste ikke hvad hun skulle eller gøre. Jeg var klar over, at jeg skulle forsøge at få hende til at slappe af, føle sig tryk og finde frem til noget, der kunne interessere hende. Kvinden rakte hånden ud efter mig og spurgte: hvad skal jeg her?

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg gik langsomt hen til hende, sagde hej, fortalte hende hvad tid på dagen det var og at det var tid til en kop kaffe. Jeg fik hende til at sætte sig i sofaen. Jeg vidste at det var vigtigt kun at stille få og ledende spørgsmål og ikke stille hvorfor - spørgsmål. Jeg vidste, at hun var glad for kaffe. Kvinden drak både kaffe, fik kiks og kage og så Matador.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Kvinden blev mere afslappet og kom til at beskæftige sig med noget, hun kunne li' og som gjorde hende glad. Jeg blev også glad over, at det lykkedes.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon?

Stine Nikoline Bruun Jørgensen.



3. "Samtale om at savne"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En ældre mand på 95 år er meget vred og skælder personalet ud. I perioder på dagen bruger han nødkaldet flittigt, og når vi kommer, kan han ikke huske, hvorfor han ringede.

Han er også grov overfor de øvrige beboere og råber efter dem.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg iagttager ham og tænker at jeg har oplevet hans vrede i andre perioder. Jeg er ovre hos X i hans lejlighed, og nu vil han ikke selv spise sin øllebrød. Jeg oplever, at det ikke er p.gr.a. hans stive fingre, men ser nogle ængstelige øjne. Jeg hjælper ham, bagefter tager jeg ham i hånden og spørger ham, hvordan det går. Han svarer ikke. Jeg bliver siddende lidt. Nu kigger han ud af vinduet og peger på flaget, som er hejst på halv stang. Jeg siger: Du savner måske din kone, som er død? Han svarer ikke, men er meget trist. Jeg siger: Det må også være svært, når alle ens jævnaldrende næsten er døde. Han nikker. Jeg siger: Det er også hårdt, når yngre dør og jeg, at det nu er 10 år siden, at din søn er død. Nu begynder han at græde, og han holder mig i hånden.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Næste gang der er dødsfald ved vi som personale, at X har brug for ekstra omsorg, så han ikke behøver at bruge f.eks. nødkald for at få denne opmærksomhed.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Sigrid Korsager, Åbrovej 40, 8586 Ørum Djurs, JEK@km.dk, 8638 1085.



4. "Samtale om sorg"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Da jeg kom ind til fru X så jeg, at hun sad og græd ved det lille bord i køkkenet.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg satte mig ned, tog hendes hånd, så på hende og spurgte, hvad er du ked af, fortæl mig det. Hun så mig ind i øjnene og sagde: jeg savner min mand meget. Jeg satte mig selv i stedet og tænkte: hvor må det være svært at være alene og så savne sin mand. Jeg tror, hun kunne se og høre, at jeg var meget nærværende.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Kvinden tørrede sine tårer væk og et lille smil viste sig. Både hun og jeg havde glæde af samtalen. Jeg var stolt over at have vundet hendes tillid. Kvinden var glad og lettet over at få talt ud med én der ville lytte.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Social og sundhedshjælperlev: Svendsen, Praktiksted, Område Rosenvænget, Randers.



5. "Når drøm og virkelighed blander sig"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

X kaldte via sin kalder grædende på personalet. X havde set sin datter i drømme i mange nætter, men så var der en lang periode, hvor X ikke havde set hende. Troede der var noget galt.

X havde ikke sagt farvel til datteren, som døde i København. X kunne ikke nå derover. X kom heller ikke til begravelsen.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg gav mig god tid og spurgte til hende. X fortæller grædende om hendes oplevelser ved datterens død. Jeg blev berørt af X's svære og chokerende situation. Jeg tror, det var godt for X at få talt om de følelser/frustrationer, hun var fyldt af. X fik det bedre efter samtalen – "åndede lettet op". Jeg oplevede, at X blev glad og fik lettet byrden.

Jeg selv var tilfreds og glad, fordi jeg tror, jeg fik sagt det rigtige.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Jeg oplevede, at den tid (30 min) var dejligt for X. Det var "hendes tid".

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Camilla Wollin Bager, Møllegården, Klynge AM, 8370 Hadsten, klynge A, 8964 1770.



6. "Hus til salg"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En beboers hus er sat til salg. Det var en nyhed og den var "centrum" i avisen.

Hvordan? Hvordan gør man?

En fra personalet sad ved computeren og lyttede til samtalen. Beboeren spurgte om, hvad personalets mening var til salget. De ville gerne have dagvagten Malene med i samtalen. Malene læste avisudklippet op og de snakkede om det. Det var både hyggeligt og sørgmodigt. Dette fordi huset var beboerens "eneste ene". Huset betød alt for hende. Beboeren var meget trist over, at huset blev sat til salg, - mere trist end da hun kom til Møllegården. Jeg fornemmede, at det fyldte meget i hendes hverdag.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Jeg oplevede, at det var dejligt, at vi kunne snakke med hende om noget vigtigt, i stedet for at tale om noget der ikke var betydningsfuldt for beboeren.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Malene Hjortshøj Pedersen, Møllegården, klynge A, 8370 Hadsten, Møllegården A, 8964 1770.



7. "Jeg stoler på dig"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En beboer kalder på nattevagten og fortæller "at hendes afdøde datter sad på skabet". Beboeren fortæller, at hun ikke har det godt.

Jeg oplevede, at hun havde brug for mig. Med mange ting er hun relevant, men her smutter virkeligheden for hende. Jeg er overbevist om, at beboeren virkelig kan se sin afdøde datter.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg lytter og siger, det er godt du kan tale med din datter. Beboeren taler meget og siger, jeg er glad for, at der er nogen, der stoler på mig. Glemmer helt, at hun kaldte på mig for at få hjælp til at gå på toilettet.

Glad for at det var nat og jeg havde tid.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Beboeren nævner tit samtalen for mig. Hun er også opmærksom på, når jeg er på arbejde. Jeg oplever, at hun er glad for mig og jeg har ingen diskussioner med hende. Den her samtale har haft stor indflydelse på mit samarbejde med hende, ligesom det har fået min kollega til ikke at blive irriteret over, når hun kalder om natten. Nu har min kollega et andet billede af beboeren.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Merete Wolfram, Møllegården, 8370 Hadsten, nattevagt, 2085 4728,
Hammelvej1@mail.dk.



8. "En fortrolig samtale ved nattetid"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En beboer kommer hjem fra en fest. Beboeren taler almindeligvis ikke om private forhold, men måske stemningen efter festen og et par glas rødvin var med til at X havde lyst til/brug for at snakke.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg havde ro og god tid til samtalen. Samtalens indhold var nogle svære oplevelser X havde haft med sin familie. På grund af fortrolighed vil jeg ikke uddybe indholdet, - men uenigheder opstår jo selv i de bedste familier.

Jeg kan ikke huske indledningen på samtalen, men da samtalen kom i gang havde jeg en klar fornemmelse af, at det var en svær situation for X og jeg følte med hende. Beboeren fortalte og jeg lyttede. Jeg gav X medhold i, at det må have været en svær situation.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Jeg tror, X syntes det var dejligt at få luft, at sige det højt, der var svært og at der var én der havde tid til at lytte.

Når jeg ser tilbage på samtalen, mener jeg også, at somme tider forsøgte at hjælpe X til at se "situationen fra den anden side". Dette i et forsøg på at gøre det lettere for X at acceptere familiens handlinger.

Jeg oplevede det dejligt, at X var glad for samtalen.

X sov godt, - "byrden var lettere at bære".

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Mette Blak, Møllegården klynge B, Østervangsvej 60, 8370 Hadsten,
metteblak@hotmail.com, 8964 1775.



Tema 2: "At tilbyde hjælp så den ældre forbliver "herre i sit eget liv"

Ingen professionelle hjælpere er i tvivl om, hvad der skal til for at yde den ældre borger den bedst mulige pleje og omsorg ud fra faglig korrekte overvejelser.

Derimod kan det være svært at respektere den ældres evt. nej eller manglende forståelse for, hvad "der er bedst for den ældre". Så hvad skal der til for at tilbuddet om hjælp af den ældre netop opleves som et meningsfuldt tilbud?

Praksisbeskrivelserne peger på, at det er vigtigt, at medarbejderen evner at forbinde faglige idealer med den ældres egen oplevelse af, hvad der er betydningsfuldt. Evnen til at fange og forstå den ældres livssituation og hvad der giver den ældre drivkraft bliver hermed central.

Der knytter sig følgende praksisbeskrivelser til tema 2:

- ""Motivation og mening"
- "At samarbejde med borgeren om medicin"
- "Værdighed"
- "Selvbestemmelse"
- "At bestemme selv – med mulighed for at ændre mening"
- "At se mening i at genoptage en gammel hobby"
- "Samarbejds møde med ægtefælle"
- "Træt af livet"



Praksisbeskrivelser til tema 2:

1. "Motivation og mening"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

BB og jeg sidder på sengekanten. BB er på aflastning efter lang indlæggelse og sengeleje.

Middel: gangtræne/fysisk, psykisk, social rehabilitering.

Mål: kunne gå og komme hjem Hvordan Hvordan gør man?

Sætter mig sammen med BB. Hører hvad BB siger: "Tror ikke det nytter", "ingen lyst til sin fremtid"

Ikke lyst til gangtræning, men: "Hvem der for h... kunne gå over til lænestolen og få en smøg!!"

Så der startede vi.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der er værdi og energi i BB's egne mål.

Vi er tilbøjelig til at tale om langsigtede mål og bruge fagsprog(træne/gangtræne)

Oplevet at flere af beboerne ikke vil/kunne træne – men vil godt gå!

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Birte Kolind Christensen, Åbakken, afd. A, Bakkevænget 1 A, 8900 Gjerlev J., 8240 2514 eller 8711 7512.



2. "At samarbejde med borgeren om medicin"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen

Borgeren:

En kvinde som jeg kommer fast hos, hun er meget svagtseende, bor alene, temmelig isoleret. Hun er ikke speciel social anlagt, lidt "eremitagtig". Har dog noget netværk i form af få gode bekendte og sparsom familie. Har en velmedicineret skizofreni.

Situationen:

En dag beder hun mig om at putte hendes antidepressive medicin i doseringsæskerne. Ifølge hende er de blevet seponeret. Jeg må naturligvis ikke docere medicin, men undersøger sagen ved at kigge i medicinlisten, hendes medicin og det der allerede er doceret. Og her kan jeg se, at der ikke er ændret i hendes medicin. Det fortæller jeg hende naturligvis. Hun virker overrasket og fortæller så, at hun de sidste dage har følt sig trist, og har hidset sig op over ganske små ting, der ikke betyder noget. Jeg gav hende meget anerkendelse for at hun betroede sig til mig om, hvordan hun føler det (hun er temmelig lukket m.h.t. at vise følelser). Vi talte længe om hendes humør/hendes situation. Jeg bad afslutningsvis om lov til at nævne vores samtale for sygeplejersken og information videre til egen læge for at han skulle tage stilling til evt. andet/anden dosis antidepressiv medicin.

Borgeren gav udtryk for, at det lettede meget at få sat ord på mange af de tanker/følelser, hun gik rundt og tumlede med.

Hvordan? Hvordan gør man?

Lytter først og undersøger dernæst sagen og finder ud af, hvad der er "opad og nedad" – fakta.

Sætter sig dernæst stille og roligt ned i øjenhøjde med borgeren, fortæller hvad man har erfaret. Møder borgeren dér hvor hun er med forståelse og empati. Kommer med forslag til, hvordan borgeren kan få hjælp og få det bedre.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Borgeren føler sig lettet og har det allerede bedre ved samtalen/besøgets afslutning. Forskellen for mig, når jeg går derfra, er følelsen af glæde over den tillid, der blev vist mig, at jeg kan hjælpe et medmenneske af med en del af den frustration, hun følte. At jeg kan være noget for hende. Gøre en forskel i hendes dagligdag, som er fuld af mange belastninger.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Anne-Grethe Skals Andersen, Områdecener Lillerup Team 3, Lyngparken, Lyngvej 3, 8420 Knebel, 5129 1941.



3. "Værdighed"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Beboerens behov for hjælp er forskellig fra dag til dag. Nogle dage skal der meget til under spisningen og andre dage kan han stort set selv.

Hvordan? Hvordan gør man?

Under turen op til spisebordet tager jeg en snak med ham om, hvad han skal have hjælp til i dag, så vi ikke tager den snak ved spisebordet, hvor alle kan lytte med.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Personalet tænker over hans værdighed. Det betyder meget for mig at andre ikke ser hans "handicap" (hvilket også betyder meget for ham) under måltidet.

Beboeren har glæde af det selv, fordi vi ikke sidder under måltidet og snakker om, hvor meget hjælp han skal have. Alle kan så bedre koncentrere sig om samtalen ved bordet.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Ellis Nielsen, Møllegården 60, klynge B, 8370 Hadsten, 8964 1775.



4. "Selvbestemmelse"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Fru X vil ikke i bad. Mine kollegaer er heldige, hvis de får hende overtalt engang hver 3. uge.

Min samtale med fru X foregår efter at hun er kommet op at sidde på sengekanten. Jeg sætter mig ved siden af hende.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi taler lidt sammen om lidt af hvert. Jeg lytter mest. Vi taler bl.a. om bad og shampoo. Fru X taler mest om, hvordan hun selv badede som barn og ung. Jeg finder posen med shampoo og sæben frem. Efter ca. 5 min tager hun selv initiativ til at hun vil i bad.

I situationen tænkte jeg, at det var andre tider dengang og at jeg efter badet skulle huske at hjælpe med at rulle hendes hår op.

Da jeg skulle gå sagde fru X mange tak og vinkede.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Selvom jeg havde fået at vide, at fru X ikke ville i bad, så skulle der kun 5 min samtale til for at det lykkedes.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Gitte Glavind, Bjerregravgruppen, 8644 5182.



5. "At bestemme selv - med mulighed for at ændre mening"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Borgeren kan ikke længere selv håndtere at lave aftensmad. Når hun så gør det, ender det med, at maden brænder på eller at det mad, hun tilbereder, er for gammelt.

Hvordan? Hvordan gør man?

Der er gjort mange dårlige forsøg på at overbevise borgeren om, at en madordning vil være den rigtige løsning for hende. Hun har under disse samtaler følt sig forfulgt, og hun har givet udtryk for, at vi(plejepersonalet) bare var ude på at komme til at kontrollere, hvornår hun skulle spise og hvad hun måtte få at spise. En dag lykkedes det at få borgeren til at forstå, at hendes hverdag ikke ville ændre sig væsentligt, da hun jo i forvejen oftere og oftere købte morgen og middagsmad og engang i mellem også sin aftensmad. Vi snakkede om de fordele, der var ved at tilmelde sig madordningen, så som at maden kommer færdig ind ad døren eller man kan spise med andre i en spisegruppe, hvis man skulle have lyst til dette. At eftermiddags- og aftenkaffe også er en del af ordningen, at hun kan få brød og pålæg i eget køleskab, og dermed ikke være bange for at skulle sulte. Borgeren er meget positiv stemt og vi aftaler en prøveperiode på 1 mdr. Grunden til at jeg syntes, at borgeren skulle tilmelde sig madordningen er: At hun kun vil modtage hjælp fra nogen. At hun let kunne komme til skade eller ved uheld starte en brand, når hun glemte at hun var ved at lave mad.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Jeg tror, at borgeren var bange for, at vi som plejepersonale, skulle kontrollere og bestemme hvad og hvornår hun skulle spise og her igennem ville hun miste sin selvbestemmelsesret og sin selvstændighed.

I dag trives borgeren og er utrolig glad for at være med i madordningen og hun siger, at det er en skam, at hun ikke gjorde det noget før.

Det der for mig at se gjorde udslaget, så borgeren tilmeldte sig ordningen var:

At vi aftalte en prøveperiode med fortrydelsesret.

At borgeren var i godt humør, da vi tog samtalen.

At der var tid til samtalen.

Så i dag kan vi sige, at denne samtale førte til, at begge parter i sagen fik noget godt ud af det. Borgeren får nu en sund og varieret kost, der ikke er brændt på eller er fordærvet. Og vi møder ikke op til brændte gryder eller en borger, der er syg efter at have spist fordærvet mad.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Birgit Andresen, Område Lindevænget, Randers, bra@randers.dk, 8915 2161.



6. "At se mening i at genoptage en gammel hobby"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Ældre kvinde, der sidder i kørestol. Deltager ikke i nogen former for aktiviteter udenfor hjemmet. Har intet netværk eller nogen besøgsven. Får tiden til at gå med at læse blade og se tv. Vores samtaler har strakt sig over et længere stykke tid.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg, hjælperen, har spurgt ind til hendes livshistorie, hvad hun har lavet før og hvad hun har haft af interesser. Kvinden har fortalt, at hun før i tiden har strikket meget, men at det nu er flere år siden.

Jeg så noget garn på et bord og tænkte: kvinden skal jeg prøve at motivere. Så derfor forsøgte jeg at komme med forslag til, hvad hun kunne strikke. Der gik flere dage, hvor vi talte om det, hun begyndte selv at overveje og så kom hun i gang.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Kvinden blev aktiv. Hun snakker meget om strikketøjet. Strikker om aftenen, når hun kigger tv. Jeg synes, at kvinden har fået mere indhold i dagligdagen. Hun genoplever minder, hun føler sig til gavn

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Olcay, Stadion Allé 3, Fårup, 8642 2600.



7. "Samarbejds møde med ægtefælle"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Møde med en mand, hvis kone, der er svært dement. Konen bor hjemme, men er hos os i dagtimerne, når han er på arbejde. Jeg oplever at manden har svært ved at samarbejde, da han er skeptisk og har lidt forståelse for sin kones sygdom.

Hvordan? Hvordan gør man?

Vi indkaldte til et møde, hvor egen læge også deltog. Satte os ned med det formål at skabe tillid. Ved først at lytte til hvilke erfaringer han har, og hvordan han oplever situationen. Vi fortæller om, hvad vi oplever og kan komme med forslag til løsninger, og hvad vi kan tilbyde af hjælp. Der blev skabt en virkelig god stemning og der er nu tillid, som er grundlag for en god dialog.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Der er mere åbenhed. Han fortæller nu mere åbent om, hvad han oplever, når han er sammen med sin kone. Vi kan nu sammenligne vores erfaringer og danne os et billede af, hvordan konen har det, og sætte ind med hjælp.

Vi har nu et godt samarbejde med manden til fordel for hans kone. Kontaktperson,

Arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Elsebeth White, Vorup Plejehjem, Oasen, Bøsbrovej 70, 8900 Randers, 8915 3221.



8. "Træt af livet"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En ældre kvinde der er på aflastning virker livstræt og vil herfra. Et valg hun har truffet inden hun kom. Hun følte ikke, at der var noget at leve for. De første 14 dage under opholdet nægtede hun at spise trods utallige tilbud. Hun drak vand/mælk og spiste bolsjer og slik. I de 14 dage prøvede vi at komme med mange gode argumenter for, at hun skulle starte med at spise og få lidt mod på livet igen. Pga. mangel på optimal næring er hendes kræfter også derefter. Hun er senge-liggende og vil ikke op.

Hvordan? Hvordan gør man?

Begyndte at komme godt ind på hende. Fik mange gode snakke om vind og vejr, imens øvre og nedre toilette foregik. Det gik hun med til. Begyndte at spørge mere ind til, hvorfor hun ville herfra. Kvinden svarede kort: at livet ikke er værd at leve i hendes alder. Satte mig ind i hendes valg. Hvis det var det, hun ville, måtte vi respektere dette. Gav hende de forskellige lyspunkter i hendes liv, som er værd at leve for: hendes søn, hendes børnebørn, at hun mentalt er ved sine fulde fem. Hun begyndte at tale om, at hun var tør i munden og de bolsjer hun tog ikke hjalp. Fik forklaret at god kost og hvad der hører til ville kunne rette op på problemet. Kvinden overvejede, det jeg havde sagt. Jeg forklarede også, dette at drikke vand og spise bolsjer kunne medføre, at hun skulle ligge i sengen i lang tid. Da hun var meget obs. på, at hun fik sine piller og væske, måtte der jo være et lille håb om ikke helt at ville herfra. Spurgte om hun ikke ville have en lille portion yoghurt til morgenmad. Hentede morgenmaden og var både skeptisk og spændt på, om hun ville spise den.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Senere samme dag takkede hun for morgenmaden og indrømmede, at det gjorde godt. Trods stædighed gik hun dog med til at prøve at få lidt mod på livet igen. Vores samtale var givende for hende, idet hun blev taget alvorligt i forhold til hendes valg. Der var empati i vores samtale og hun kunne mærke, at vi var bekymrede for hende. Hun blev respekteret for det, hun var. Er stadigvæk på aflastningsstuen. Men med mere livsmod end før. Kan selv mærke at hun har flere kræfter. Spiser til alle måltider og er begyndt at gå fra seng til stol med smil på læben. Er kommet langt ved egen samt personalets hjælp.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Birgit Andresen, Område Lindevænget, Randers, bra@randers.dk, 8915 2161.



Tema 3: "Fortællinger, der skaber meningsfyldt samvær mellem ældre og medarbejdere"

Fortællinger skaber sammenhæng i vores liv, en måde at forbinde fortid med nutid og fremtid. Samtidig er det en måde, hvor vore personlige oplevelser tillægges betydning.

Hvordan udvikler vi fortælleglæden hos både de ældre og blandt medarbejderne til fælles bedste? Og hvilken betydning kunne denne glæde få for hverdagslivet?

Praksisbeskrivelserne viser at personlige fortællinger er med til at skabe fællesskab, forener og skaber glæde i samværet mellem de ældre og medarbejderne. Samværet kan også være med til at skabe forbindelse mellem den ældre og medarbejderens liv. Alle parter oplever en stemning af optagethed og glæde. I stedet for at gøre noget "for den anden", altså den ældre, gøres noget sammen.

Der knytter sig følgende praksisbeskrivelser til tema 3:

- "To generationer taler om prævention"
- "Rejseminder"
- "Husker du"
- "Fortælleglæde"
- "3 blade, kaffe og hygge"



Praksisbeskrivelser til tema 3:

1. "To generationer taler om prævention"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Ung hjælper spørger ind til det lydbånd, som den ældre lytter til. Den ældre fortæller om et trekantsdrama og på den måde udvikler samtalen sig til at handle om uønsket graviditet og prævention, familie, børn og hvordan det var at være ung før hen.

Hvordan? Hvordan gør man?

Samtalen foregik inde hos den ældre selv, hvor vi sad og snakkede overfor hinanden. Det var en speciel oplevelse for begge parter og grænseoverskridende. Samtalen siger noget om respekt og tillid parterne imellem.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Sjov og speciel oplevelse, at den ældre kvinde kunne snakke med mig som 18 årig om dette emne.

Gensidig interesse.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Ida Wollin Bager, Møllegården, Klynge A, 8370 Hadsten, 8964 1770.



2. "Rejseminder"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En beboer har været syg og sengeliggende. Beboeren er blind. Beboeren ligger i øvrigt ofte i sengen p.gr.a. depressive tendenser. Samtalen foregår inde ved sengen.

Hvordan? Hvordan gør man?

En hjælper har fortalt beboeren, at hun skulle på week-end ophold. Da hun kommer tilbage på arbejdet spørger beboeren til opholdet. Hjælperen fortæller i "billedsprog" og beboeren lever sig så meget ind i fortællingen, at hun nærmest kan mærke varmen. Beboeren begynder selv at fortælle meget om sine rejser. Men da hun begynder at fortælle om sine rejser, kan hun se alle billederne fra sine egne rejser inde i hovedet. Beboeren sidder med lukkede øjne og fortæller, at hun nærmest kan mærke sommervarmen i sit ansigt.

Beboeren fortæller, at det er dejligt at opleve gamle minder, fordi hun både kan gense og genopleve sine rejser, nu når hun nu ikke rigtig kan komme ud og se/opleve nye rejser.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Brug af billedsprog kan aktivere både tanker og billeder. Det var godt for beboeren at genopleve gode minder så levende og nærværende. At det var muligt for beboeren at finde positive ressourcer i sig selv i stedet for at være hæmmet p.gr.a. sit manglende syn. Beboeren kvikkede op og kom ud af sengen. Hjælperen oplevede, at det var rart, at der skulle så lidt til (en fortælling) for at give en positiv effekt – stimulere beboerens ressourcer.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Merete Svarrer, Møllegården, Østervangsvej 60, 8761 8225 eller 8761 8227.



3. "Husker du"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

En mand, der kommer fra landet og som lider af demens, kigger på billeder fra landet i bogen "Husker du". Han genkender mange ting, som giver ham ro. Gamle campingblade kan også interessere.

Hvordan? Hvordan gør man?

Han taler om landet, stalden og markerne - får et glimt i øjet og er overrasket over at man kan tale med om landbrug, som han kan genkende. Malke, harve med heste, ude i marken. Kan mærke at samtalen er god – god fornemmelse nyder at tale om gamle dage. Beboeren kan også fortælle og komme med udtryk vi som personale ikke kender. Og beboeren fortæller, hvad udtrykkene betyder. Fordyber sig i samtalen.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Et eksempel på hyggestund som både beboeren og personalet har glæde af. At samtaler kan give fordybelse.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Solvej Carstens, Møllegården, Østervangsvej 60, 8761 8235.



4. "Fortælleglæde"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Alle - beboere og ansatte i en boenhed - sidder i fælleskøkkenet til morgenkaffe.

Hvordan? Hvordan gør man?

Jeg, - hjælperen – spurgte ind til én af beboernes sønner. Dette resulterede i, at fru X fortalte om en masse gode minder og oplevelser med hendes familie. Vi lyttede alle meget aktivt, for det var meget spændende og hun var rigtig god til at fortælle og kan li' det. Hun lyste op.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Fru X fik en rigtig god start på dagen, - det gjorde vi faktisk alle sammen. Der var en rigtig god stemning på afdelingen resten af dagen og fru X strålede som en sol resten af dagen.

Da jeg gik hjem fra arbejde, havde jeg det rigtig godt med mig selv og var faktisk rigtig stolt over, at jeg havde fået samtalen i gang.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Natalie Møller Nielsen, Kollektivhuset, Viborgvej 98, 8900 Randers.



5. "3 blade, kaffe og hygge"

Hvad? Hvad går oplevelsen ud på? Overskrift på oplevelsen?

Samtalen foregik i kvindens eget hjem ved hendes spisebord. Kvinden spiste morgenmad og jeg sad imens og kiggede i blade.

Hvordan? Hvordan gør man?

Sammen fandt vi vittigheder, opskrifter og andet. På et tidspunkt fik jeg øje på et blad, der handlede om hareskår. Da jeg spurgte, hvorfor hun havde dette blad liggende, rettede kvinden mig: det hedder læbeganespalte. Hun fortalte så, at hendes datter som lille havde haft læbeganespalte. Hun fandt billeder af datteren frem. På den måde kom vi til at snakke om børn, børnebørn og svigerbørn.

Erfaring? Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Det var hyggeligt at snakke om hendes familie. Kvinden, der var syg, fik også mulighed for at øve sig i at snakke. Kvinden virkede lettet og glad for at fortælle om sin familie. Kvinde smilede under hele samtalen og hun smilede også, da jeg gik. Jeg selv var meget glad og jeg kørte glad hjem.

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon:

Stine Rasmussen, Bakkegården, Lodsagervej 8 A, Udegruppe, 2825 7108.



Tema 4: "At magte egen og andres afmagt"

Det er et menneskeligt grundvilkår at være afhængige af andre. Når omfanget af afhængighed stiger, opstår oplevelse af hjælpeløshed og afmagt. Den ældre, der bliver mere og mere afhængige af professionel hjælp, og medarbejderne, der er underlagt stramme tidsmæssige rammer, kan således i dagligdagen blive ramt af afmagt.

Disse følelser er en daglig udfordring i samarbejdet mellem ældre og hjælpere.

Hvordan kan vi som medarbejdere videreudvikle vores evne til at være i de situationer, hvor vi enten selv føler afmagt eller hvor borgeren tilsyneladende uberettiget opfører sig "umuligt"?

Arbejdsgruppen mener, at det er betydningsfuldt at finde eksempler på gode praksissituationer, der beskriver denne faglige udfordring. Vi har i vores materiale fundet eksempler på samtaler, hvor hjælperen evnede at beskytte sig selv, hvorimod det var svært at finde eksempler, hvor hjælperen også anerkendte borgerens afmægtighed.

Der knytter sig ingen praksisbeskrivelser til tema 4.

Vi vil derimod opfordre til, at deltagerne fra egen praksis beskriver situationer, der anerkender begge parter følelser af afmagt.



Bilag 1. Støttespørgsmål og beskrivelseskema

En positiv fortælling om en samtale du har haft med et ældre afhængigt menneske. Beskriv så nøje du kan:

- Hvem var til stede? Husk at anonymiser!
- Hvad drejede samtalen sig om?
- Hvor foregik samtalen?
- Hvad skete der?
- Hvad gjorde du?
- Hvad gjorde den anden?
- Hvad tænkte du?
- Hvad følte du?
- Hvad tror du den anden tænkte og følte?
- Hvordan viste det sig at samtalen var givende?
- Hvem havde glæde af, at det virkede godt?
- Hvordan virkede det på dig, at det virkede?
- Hvordan tror du det virkede på den anden?

Prøv herefter at komme med forslag til en kort overskrift, som siger noget om samtalen.

Skabelon til beskrivelse af en praksisoplevelse - samtalen:

Hvad

Hvad går idéen ud på? Overskrift til idéen?

Hvordan

Hvordan gør man?

Erfaring

Hvad kommer der ud af det? Hvilken forskel har vi oplevet?

Data

Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.



Bilag 2. Vurderingsskema

Hver samtale giver du point i forhold til udsagnet: denne idé/samtale er betydningsfuld og realistisk at arbejde videre med i projektet: "Samtale gir mere liv i hverdagen."

Tema: Tid frem- mer samtale	1	2	3	4	5	6
Giv tid til den alm- indelige samtale						
Vær- dighed						
Mere tid giver bedre forståelse for den enkelte						

Tema: Livstræt	1	2	3	4	5	6
Ensomhed						

Tema: Følelser der fylder	1	2	3	4	5	6
Samvær med en ulykkelig dement mand						
Samtale med en dame der er konfus						
Samtale om at savne						
En klump i halsen (??)						
Sorg						
En vred borger får ny hjem- mehjælp						



Bilag 2

Når drøm og virkelighed blander sig						
Ensomhed						
At sætte grænser						
Strejke						

Tema: Oplevelser og erindringer, der er svære	1	2	3	4	5	6
Hus til salg						
Jeg stoler på dig						
En fortrolig samtale ved nattetid						
Ild i brødristeren						

Tema: Samtaler om fortid og nutid	1	2	3	4	5	6
To generationer taler om prævention						
Rejseminder						
Husker du						
Fortælleglæder						
3 blade, kaffe og hygge						
Minder og gamle dage						



Bilag 2

Tema: Målrettede faglige samtaler	1	2	3	4	5	6
Motivation og mening						
Ud og i gang						
At samarbejde med borgeren om medicin						
Værdighed						
At se mening i at genoptage en gammel hobby						
Træt af livet						
At bestemme selv						

Tema: Møder med pårørende og andre fagpersoner	1	2	3	4	5	6
Samarbejds møde med ægtefælle						
Samarbejde mellem sygehus og hjemmepleje						

