



Hverdagsliv og livskvalitet

En kort introduktion til VEGA-netværkets opfattelse af hverdagen og dens betydning

For at komme tæt på en forståelse af hverdagens livskvalitet hos mennesker har VEGA udviklet en særlig synsvinkel på hverdagslivet, som vi kalder 'Det levede liv'. Det levede liv er banalt, det består ganske enkelt i det ene øjeblik efter det andet. Hvert eneste øjeblik er nyt, det har aldrig været der før, og det kommer aldrig igen. Tiden er livets grundstof. Der findes ikke andet, alt andet er enten historie eller fremtid og dermed ikke eksisterende. Det er kendsgerningen og udgangspunktet (Ramian, 2000, 2014).

Når vi taler om det levede liv - må vi begrænse os. Vi har valgt et begreb, som vi kalder for hverdagslivet. Men også hverdagslivet er et for bredt begreb, og vi har fundet et særligt vigtigt aspekt ved hverdagslivet, som vi kalder for livsmønstrene. Mønstre er noget, der gentager sig. Selvom det levede liv er en strøm af enestående situationer, der aldrig har været før og aldrig kommer igen skal vi ikke samle mange øjeblikke sammen på en strimmel video, eller i vores fotografiapparat, før vi kan få øje på noget, der gentager sig.

Dette afsnit handler om, hvordan vi afgrænser hverdagslivet.

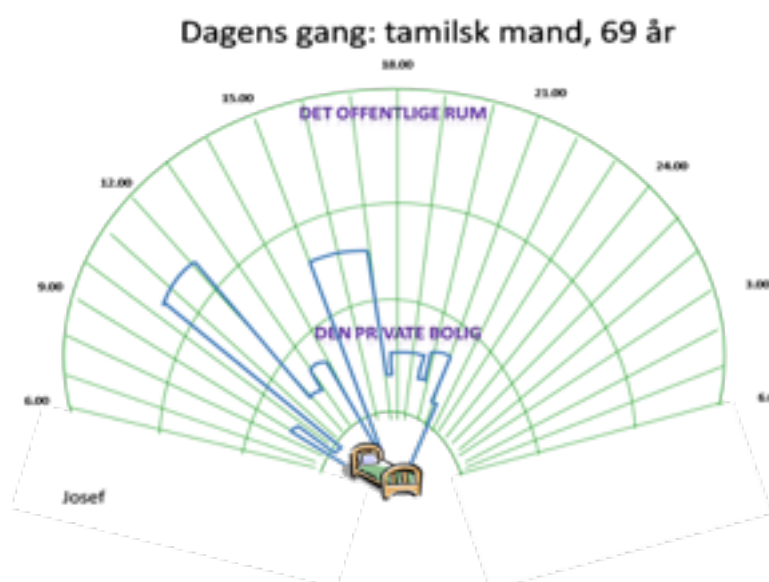


Tiden er livets grundstof

Hverdagslivet er præget af gentagelser, stabilitet og en træghed- det gælder også gamle menneskers liv.

Der er en god grund til at skabe gentagelser i hverdagen. Det ville være frygteligt besværligt mentalt, hvis vi hele tiden skulle finde ud, hvordan vi nu griber denne morgenstund an. Derfor har vi mønstrene liggende som en slags drejebøger over hvordan vi helst ser dagens og ugens stunder afviklet. Det giver ro, forudsigelighed og tryghed.

I VEGA taler vi altså om dagens gang, gode dage og uger, gode morgener, formiddage og aftner, godt udeliv og gode samtaler.



Hvor ligger livskvaliteterne henne?

I tænkningen omkring det levede liv er livskvaliteter naturligvis knyttet til det levede liv i hverdagen. Det er ikke en abstrakt størrelse fra de højere luftlag. Livskvaliteterne er konkrete og indbygget i den gode morgen, den gode formiddag, frokost osv og kan ende med at blive til den gode dag.

Morgenstundens drejebog indeholder en række 'delopgaver' som skal lykkes. De skal lykkes, fordi de giver os noget vi værdsætter. Det vi værdsætter kan være noget helt personligt, som et morgenkys eller når myslien knaser på den helt rigtige måde.

Hver gang en af de små opgaver lykkes sker der to ting: Vi får en fornemmelse af mening og en følelse af velbehag. Når

Vi har et særligt fokus på dem, hvis hverdag er afhængig af andres hjælp

morgen er slut kan vi se tilbage på en vellykket morgenstund med en forstærket fornemmelse af mening og følelse af tilfredshed. Det kan også gå galt, og for nogen kan en enkelt mislykket delopgave skabe vrede eller ulyst i en grad, der kan ødelægge humøret hele morgenstunden.

For mennesker kan det være svært at finde ud af, hvad livskvaliteterne består af, fordi de små begivenheder unddrager sig vores bevidsthed, fordi de er automatiserede. Vores livskvaliteter kan være helt unikke, men vi ved, at der er bestemte værdier, som ofte kan skabe mening og tilfredshed. Hvilken rolle de konkret spiller må afgøres i hvert enkelt menneskes liv.

Gamle voksnes hverdage er sårbare

Gamle voksne, som på grund af svækkelse eller sygdom er meget afhængige af andres hjælp, befinder sig altid i en sårbar situation. Deres hverdag er i konstant risiko for at blive løbet over ende af et behandlingssystem og en ældrepleje, der efter bedste evne og givne betingelser forsøger at hjælpe dem. Det er et vilkår. Organiseringen af et speciale- og funktionsopdelt sundhedsvæsen og et 24-timers hjælpesystem, der har fokus på overlevelses-vigtige opgaver, vil let og næsten umærkeligt komme til at nedprioritere andre opgaver, hvis ikke der er tilstrækkelig opmærksomhed på dem. Hverdagen bliver præget af den professionelle omsorg og de institutionelle regler og rutiner. Disse forhold rummer naturligvis trusler mod eller forhindrer opretholdelsen af en ønsket hverdag. Vi har brug for at kunne svare på spørgsmålet: Hvad er en god dag for Fru Jensen? Hvis vi ikke har svaret på det spørgsmål, har vi et kvalitetsproblem. For hvordan kan vi bidrage til et godt liv, hvis vi ikke ved, hvad det består af?

Der er modsætningsfyldte hensyn at afveje, når opgaver skal løses, og valg skal træffes i travle arbejdssammenhænge. Der er en kontinuerlig prioriteringsopgave, når humanistiske hensyn til fru Jensens præferencer og værdighed skal vejes op imod hensynet til arbejdspraksis, faglige procedurer, vagtplaner og arbejdsdelinger.

Mere liv i gamles hverdag?

VEGA netværket har gennem 15 år arbejdet med at skabe viden om gamle voksnes hverdagsliv. Det senest afsluttede projekt er et 3 årigt projekt "Mere liv i gamles hverdag" vist, at

Det er muligt at skabe værditilvækst i hverdagens stunder

man kan skabe værditilvækst i mange af hverdagens tidsrum fx: Madlavningen, Udelivet, Aftnerne og nætterne. Det er VEGA's erfaringer, at der gemmer sig rigtig meget viden om hverdagslivet og dets kvaliteter i praksis og hos

1054/1022 / FORANDRINGS-CIRKEL

MÅL: At skabe rytter af livet efter forhold og affære.	TESTPERIODE: 21/6 - 25/6 2009
1. PLANLÆG (plan): Hvem gør hvad - hvornår og hvordan?	2. DOKUMENTER hvad I gør (do): Hvad skete der? Suppler evt. med billeder
<i>Formålet blev, det lille redskab som de arbejder på, så Anna kan sætte sproget på den. Der blev med Anna om det, og hun giver feedback for, så hun kan måske det og så gøre.</i>	<i>Anna er med på opgaven og rytter af livet, som afbød med hende, og hun er glad for opgaven. Der gik lidt af den spen og resultaterne på sig, hvid.</i>
3. AKTION (act): Hvad er det næste I gør? Justere og tilpasse	4. SAMMENLIGN med målet (study): Har I opnået det I ville hvorfor/hvorfor ikke?
<i>Joker hende beholde opgaven, så hun kan måske det, og så hun kan måske det. De har for sig at opgaven på indlæst betydeligt mere end de andre opgaver.</i>	<i>Målet er målet, og Anna bliver med opgaven.</i>

frontpersonalet. Projektet har hos frontmedarbejderne samlet en lang række erfaringsbaserede ideer i "Forbedringskataloger". Disse ideer er så anvendt som inspiration til ganske små forsøg - (forandringscirkler) med at tilføje måltider, aftner, udeliv og samtaler øget værdi. Der deltog 23 arbejdspladser i projektet og 8 af VEGA's deltagere organiserede de 4 delprojekter.

På tværs af de mange forbedringer kunne man få øje på nogle af de hverdagskvaliteter, der som det var muligt at forøge (Ramian, 2010).



Øget deltagelse

Mange af initiativerne giver anledning til mere deltagelse i det der foregår. Øget deltagelse sker f.eks., når det er relevant og tilgængeligt for beboeren at være til stede, fordi der foregår noget, som det er interessant og nemt at være med i.

Udnytter man en mulighed for at sætte en sofa i køkkenet kommer der nogen og følger med i hvad der foregår. Udnyttelse af et rullebord til madlavning øger antallet af beboere, der kan deltage.

Sørger man for at der sker noget i haven vil interessen for at få en vinduesplads stige betragteligt. Efterlader man haveværktøjet i haven i stedet for at stille det væk har det vist sig at inspirere til deltagelse i havearbejde.

Mere kontakt

Det er lykkedes at skabe flere anledninger, hvor kontakt og samtale fremmes..

Anledningen kan være en kurv med gamle forklæder fra før i tiden, en mælkejunge eller en gammel opskrift. En bålhytte, bænke og sofaer er steder der indbyder til samvær. Bænken er et sted, der giver ro og nærvær - og så skal man jo gå efter bænken for at sætte sig på den.

Laver man en arbejdsfordeling, hvor kun én af personalet går i køkkenet sammen med den/de beboere, som vil deltage fokuseres på samværet med beboeren, ikke med kollegaen. Jævnlig fodbad ved sengetid er et eksempel på, hvor fortrolige samtaler kan udvikle sig.

Større råderum

Det personlige råderum øges, når den enkelte får flere muligheder for at vælge og bidrage. Det kan være muligheden for at læse avis i sengen eller stå op og læse aviserne i en dagligstue sammen med andre.

Mere orden i tiden

Er der anledning til at skabe mere orden i tiden øges trygheden og forventningernes glæde bliver mulig. Et ugeskema med rollefordeling muliggør at beboere der har faste opgaver kan glæde sig til at udføre disse og dermed bidrage med noget af

den viden og erfaring, de har med sig. Der kan ved flere udendørsaktiviteter komme flere glæder ved at følge årets løb. Faste aftenstunder, med en snak om dagen i dag og dagen i morgen bliver noget, man kan glæde sig til i løbet af dagen

Erfaringerne fra Mere liv i Gamles hverdag føres videre

Efter afslutningen af projektet har der vist sig et behov for at anvende projekterfaringerne langt flere steder. Vi er derfor igang med at sprede dem via en særlig organisering, som vi kalder VEGA-praksis.

Teknologi til hverdagsbrug er det næste projekt

I 2015 regner vi med at søsætte det næste projekt omkring teknologi og hverdagsliv. Vi vil gerne finde ud af, hvad der skal til, for at velfærdsteknologier reelt skaber det, vi kalder værditilvækst i hverdagen. Sker det ikke bliver teknologien nemlig ikke anvendt og pengene er spildt. Derfor har vi på basis af vores erfaringer omkring udvikling af værditilvækst formuleret et projekt, som indtil videre har fået kr.400t. fra Helsefonden. Vi er i gang med at søge yderligere finansiering.

Referencer

Ramian, K. (2000, june). Hverdagsliv hos gamle - Social aldring. Paper presented at the Nordisk Gerontologisk konference, Island.

Ramian, K. (2014). Om forståelse af hverdag, social aldring og livskvalitet - et notat til GAU-projektet. CFK. Aarhus.

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

VEGA-Netværkets formål er at fremme praksisrelevant gerontologisk viden ved at styrke videnskabende aktiviteter tæt på praksis og i samarbejde med de uddannelses- og forskningsinstitutioner, der uddanner de faggrupper, der specielt arbejder på ældreområdet. Netværket har eksisteret siden 1995.

