

STEG FÖR STEG

FÖR EN MENINGSFULL OCH UPPLEVELSERIK
VARDAG I ÄLDREOMSORGEN



Varbergs
kommun



FALKENBERG



Kungälv



Region Halland

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	4
Arbetsmodell	5
Inledning	7
Steg 1	
Hur bygger man upp arbetet kring en meningsfull och upplevelserik vardag?.....	11
Steg 2	
Involvera anhöriga och närstående i arbetet med det sociala innehållet.....	23
Steg 3	
Samverkan med ideella krafter.....	27
Steg 4	
Arbeta med hälsofrämjande åtgärder.....	31
Steg 5	
Skapa goda och stimulerande miljöer.....	39
Steg 6	
Arbeta med sinnes- och minnesstimulering.....	45
Steg 7	
Skapa meningsfulla aktiviteter.....	55

Förord

Steg för steg är en arbetsmodell som riktar sig till alla aktörer inom äldreomsorgen som på ett eller annat sätt arbetar med att berika äldre individers vardag. Avsikten med arbetsmodellen är att steg för steg lotsa målgruppen i arbetet med det sociala innehållet samt belysa de områden som är viktiga att arbeta med för att äldre ska känna meningsfullhet och välbefinnande i vardagen.

Ta för er av smörgåsbordet med praktiska råd och exempel på hur man kan gå till väga. Det finns inget standardrecept för alla, det gäller att hitta den väg som bäst passar in i den egna verksamheten. Mina förhoppningar är att arbetsmodellen ska kunna fungera som ett verktyg i vardagsarbetet, samt underlätta för målgruppen att upprätta säregna riktlinjer, mål, samt rutiner för hur Ert specifika arbete ska se ut. Lycka till med Ert utvecklingsarbete och låt det ta tid. Glöm inte heller att involvera de största experterna på området, nämligen de äldre, anhöriga och ideella krafter.

Jag vill också passa på och dela med mig av ett tänkvärt citat som har hjälpt mig att avdramatisera mitt arbete med framställningen av arbetsmodellen.

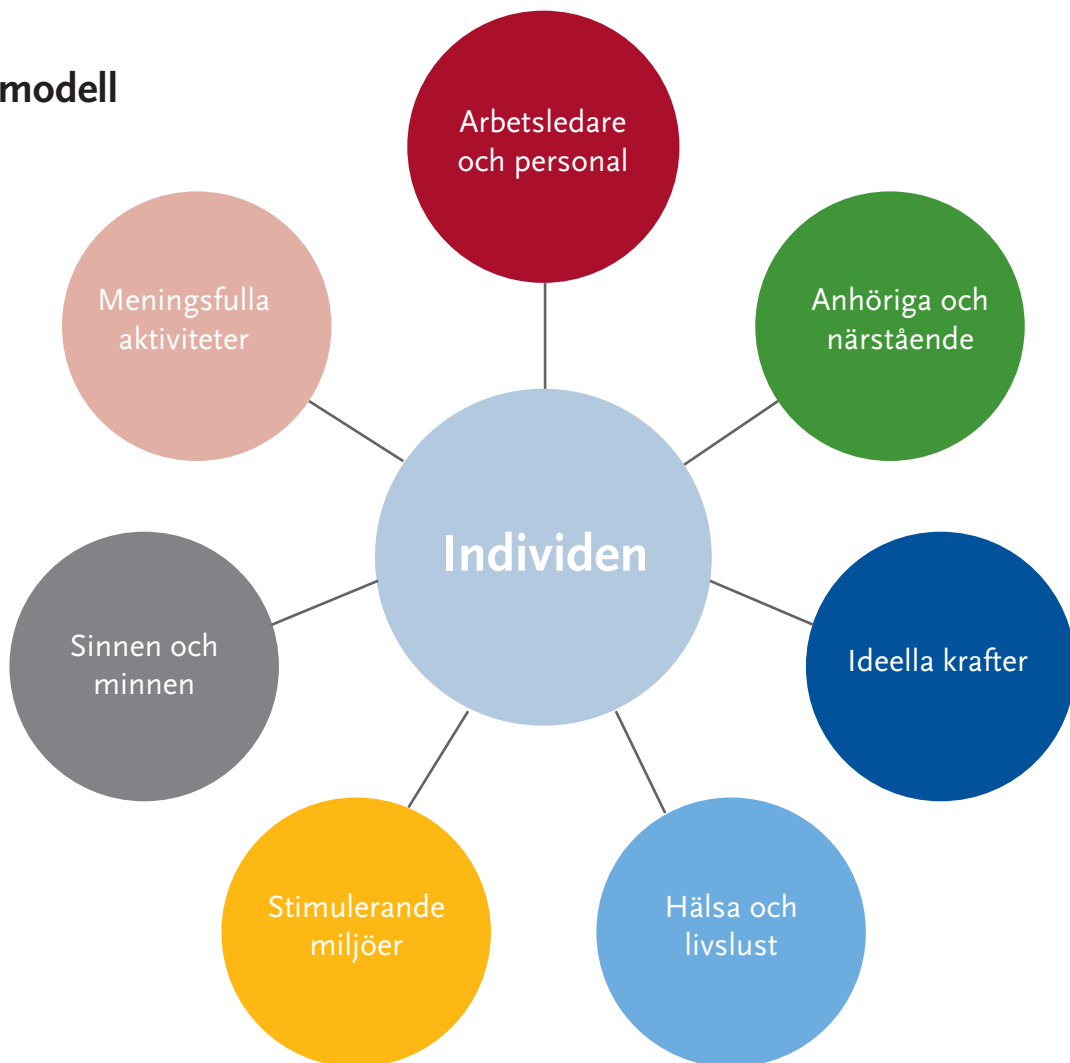
"Medan man funderar på vad man ska göra kan man slå sig ner och sjunga en visa."

Nalle Puh

Arbetsmodellen har tagits fram i nära samverkan med representanter från Hallands samtliga kommuner. Jag vill rikta ett stort och innerligt **Tack** till de verksamheter som har låtit mig ta del av det goda arbete som de utför dagligen.

Mersiha Ajan, Region Halland

Arbetsmodell



Arbetsmodellen "Steg för steg" illustrerar den äldre individen i förhållande till det sociala innehållets olika arbetsområden. Arbetsmodellen sätter varje enskild i centrum och syftar till att åskådliggöra hur yttre och inre omständigheter kan inverka på utformningen av ett personcentrerat socialt innehåll. Avsikten med arbetsmodellen är att den ska bidra till att skapa en helhetssyn på den äldre, som en odelbar fysisk, psykisk, social och andlig helhet. Men också att visa på hur relationer och samspel mellan arbetsledare, personal, äldre, anhöriga samt övriga aktörer kan främja hälsa och välbefinnande för alla inblandade.

Genom att "matcha" den äldre med de olika områdena får användaren ett kvitto på vilka områden som fungerar tillfredställande och vilka som behöver ses över. Om man finner brister inom flera områden är det viktigt att fokusera på ett i taget.

Varje steg innehåller:

Fallstudier och diskussionsfrågor

Som läsare får du bekanta dig med Anna, Svea, Bertil, Per, Linnea och Olof. Dessa sex fiktiva personer är huvudaktörer i fallstudierna. Gemensamt är att de fall som används är tagna ur eller inspirerade av verkligheten och självklart helt avidentifierade. I anknytning till fallstudierna finns dessutom dialogfrågor som exempelvis kan användas som en mall vid personalmöten, lärandeseminarium, studiecirklar, nätverksträffar eller andra arbetsforum. Syftet är att belysa och reflektera över olika situationer som kan uppstå i vardagen.

Arenor där praktiken möter forskningen

Relevant fakta och forskning som har anknytning till varje specifikt arbetsområde presenteras. Syftet är att synliggöra och lyfta det som redan finns och förhoppningsvis öppna dörrar för nya möjligheter. Vetenskapligt beprövade metoder och tekniker kan underlätta, varför kortare presentationer av dessa finns nedskrivna.

Praktiska råd och exempel

För det mesta har vi klart för oss "Vad" vi ska göra, men mera sällan "Hur" vi ska göra för att uppnå de goda effekter som forskningen påvisar. Ambitionen är att ge tips på praktiska åtgärder som kan underlätta för arbetsledare och personal att på ett mer systematiskt och genomgripande sätt skapa goda förutsättningar för en meningsfull och upplevelserik vardag i äldreomsorgen.

INLEDNING



Värdegrunden för äldreomsorgen

Det finns enighet om att äldre ska ha en meningsfull och upplevelserik vardag. Det saknas dock nationella riktlinjer som beskriver hur ett systematiskt arbete kring det sociala innehållet ska bedrivas. Däremot finns det en nationell värdegrund för äldreomsorgen som vi skall navigera efter. Värdegrunden poängterar att varje enskild verksamhet bör bidra till att den äldre personen känner trygghet och meningsfullhet samt att insatserna inom äldreomsorgen skall vara av god kvalitet och att den äldre personen skall få ett gott bemötande. (Socialstyrelsen)

För att värdegrunden ska omsättas i praktiken förutsätter det att verksamheterna utformar egna rutiner som främjar implementering av ett hälsofrämjande arbetssätt, där det sociala innehållet ingår som en naturlig del. Realisering av detta viktiga arbete kräver engagemang från arbetsledare, personal och även den äldre anhöriga och närstående.

Vad är socialt innehåll?

Det sociala innehållet genomsyrar hela vår tillvaro och handlar om mötet och samspelet mellan människor. Det handlar om att jag blir sedd för den jag är, att någon tar sig tid och rannsakar det bagage jag bär på och uppmuntrar mig att använda de förmågor jag har kvar. Någon som hjälper mig att vara en huvudaktör i mitt liv istället för en passiv åskådare.

Med andra ord handlar det sociala innehållet om att se den äldre individen utifrån ett hälsofrämjande förhållningssätt, där den enskildes intressen, behov och önskemål ligger till grund och styr utformningen av en meningsfull vardag.

Olika teorier om åldrande och äldres behov av stimulering

Vår syn på ett gott åldrande styrs av våra egna uppfattningar och föreställningar. Förutom vår egen uppfattning finns det också ett antal olika teorier framtagna av olika forskare i olika tidsperioder, som ger sin syn på den åldrande individen och hennes behov av stimulans och aktiviteter. Även om dessa inte avgör hur insatser ska utföras, sätter de ändå sitt avtryck på oss och skapar riktlinjer som vi ibland omedvetet rättar oss efter.

Nedan presenteras två av de mest omtalade åldersteorierna inom äldreomsorgen: Aktivitetsteorin och Gerotranscendensteorin.

Aktivitetsteorin

Det centrala i Aktivitetsteorin är att ett gott åldrande bygger på att den äldre människan har samma behov, önskemål och intressen som i medelåldern. Enligt teorin är det goda åldrandet knutet till aktiviteter, vilket innebär att den äldre individen bör delta i många olika aktiviteter. Individen bör också hålla kontakten med människor i sin omgivning. Om en individ inte längre orkar eller klarar av att utföra de aktiviteter som var av värde tidigare, ska nya aktiviteter ersätta dem. (Tornstam 2005)

Praktiska råd:

Sträva inte efter att alla ska vara med på allt som ordnas. Inrikta dig på kvalitet istället för kvantitet. Känn dig inte misslyckad om du inte får med alla på allt som ordnas. Tänk på att du har lyckats om du får med dem som verkligen har intresse och behållning av den specifika aktiviteten. Men glöm inte de att de andra också behöver din uppmärksamhet.



Gerotranscendensteorin

Teorin om Gerotranscendens, vars upphovsman är professor Lars Tornstam, skiljer sig från aktivitetsteorin och dess syn på åldrandet. Enligt gerotranscendensteorin förändrar den äldre med stigande ålder synen på tillvaron, på livet och även på sig själv. Man har behov av andra aktiviteter och det är inte ovanligt att den äldre drar sig undan för att analysera och reflektera över sitt förflutna. Enligt Tornstam avskriver inte teorin behovet av stimulans, men det krävs nya typer av aktiviteter. (Tornstam 2005)

Praktiska råd:

Hur ska man förhålla sig till en person som går igenom en gerotranscendent förändring? Nedan följer ett antal vägledande riktlinjer, framtagna av Barbro Wadensten, 2010.

- Låt de äldre få bestämma själva om de vill delta i aktiviteter eller vara ensamma. Men tänk på att den äldre behöver din uppmärksamhet ändå! Fråga hur han eller hon vill spendera sin dag istället.
- Avsätt tid för att lyssna, samtala och vara närvarande. Dessa samtal och möten kräver att man har en god relation till den äldre och att han eller hon känner tillit och vågar öppna sig. Tillåt tankar och samtal om existentiella frågor.
- Uppmuntra den äldre att prata om sina upplevelser och minnen. Berättandet är viktigt för minnesträning men också för att kunna bearbeta minnen av vad som har hänt tidigare i livet. Genom att berätta om sitt liv ges den äldre en möjlighet att både förstå och att försonas med sitt liv.

Mer läsning

Värdegrunden för äldreomsorgen <http://www.socialstyrelsen.se/alldre/nationellvardegrund>

Åldrandets socialpsykologi, Lars Tornstam, 2005.

Det naturliga åldrandet, om vägen mot gerotranscendens, Barbro Wadensten, 2010

STEG 1

Hur bygger man upp arbetet
kring en meningsfull och
upplevelserik vardag?

Tekniker och metoder som underlättar för arbetsledare och personal att systematiskt och strukturerat skapa förutsättningar för hållbart och långsiktigt socialt innehåll.

Det är en solig och vindstill dag eftermiddag och pensionärerna börjar snart samlas för eftermiddagskaffet. Undersköterskan Lena som är aktivitetsansvarig känner att det är trist att behöva sitta inne en sådan fin dag, varpå hon föreslår att man ska servera fika i trädgården. Sommarvikarien Mia ansluter sig direkt till Lena och börjar förbereda, medan Lena går runt och pratar med övrig personal. Lena möter snart på motstånd från vissa kollegor som menar att det är omständligt och att det tar jättelång tid att ta ner alla och att det är sent påkommet.

Lena blir snabbt nerröstad och de andra fäller konstiga kommentarer bakom ryggen på henne som sommarvikarien får höra. "Hon ska alltid hitta på, hon fjäskar ju för chefen". Sommarvikarien vet inte hur hon ska förhålla sig till detta. Majoriteten brukar ha rätt, tänker hon...

Dialogfrågor

1. Vad är socialt innehåll och meningsfullhet för dig?
2. Vilka attityder och förhållningssätt har vi i gruppen till det sociala innehållet?
3. Är det legitimt att avsätta tid för att göra det som är meningsfullt för äldre?
4. Vilken roll har du i arbetet med det sociala innehållet?

Arbetsledarens och personalens attityder till det sociala innehållet

Arbetet med att skapa en meningsfull och innehållsrik vardag i äldreomsorgen kan se olika ut för olika verksamheter. För många är detta en relativt okomplicerad process, men för vissa verksamheter kan samma process kantas av utmaningar och svårigheter. Man kan undra varför vissa får kämpa mer än andra. Handlar det om prioritering, attityder och förhållningssätt till det sociala innehållet eller beror det på andra faktorer?

Ibland lyfts tidsbrist och begränsad personaltäthet fram som en förklaring till att arbetet med det sociala innehållet hamnar på efterkälken. Men det finns forskning som visar att mer personal inte behöver vara en optimal lösning. Om man ökar antal personal men fortsätter ha gamla normer och rutiner är det inte säkert att det blir förändringar. Det framgår också att rutiner är viktiga, men att det kan uppstå problem om man inte kan frånga dem. (Harnett 2010)

Erfarenheter från olika projekt inom det sociala innehållet stärker ovanstående forskning och visar att arbetsledarens och personalens attityder och förhållningssätt till det sociala innehållet är faktorer som både kan hjälpa och stjälpa arbetet. Är man positivt inställd och övertygad om det sociala innehållets betydelse blir det självklart enklare att driva arbetet framåt, än om man inte ser värdet i det.

Praktiska råd:

Experterna inom kognitiv beteendeterapi säger att det aldrig är för sent att ändra sin attityd och sitt tankesätt. Här kommer några tips på vad man ska tänka på:

- » Låt inte dina känslor styra alltför mycket när du ställs inför nya situationer
- » Välj att se varje problem som en möjlighet och lägg din energi och tid på att hitta lösningar istället för att fastna vid problemet
- » Reflektera över vilka du lyssnar på. Det är lätt att smittas av andras negativa attityd
- » Våga göra misstag och lär dig av dessa

Arbetsledarens och personalens roll

För att arbetet med det sociala innehållet ska få stor genomslagskraft i verksamheten är det alltså fördelaktigt om både arbetsledaren och personalen prioriterar och ser det sociala innehållet som ett viktigt arbetsområde. Detta arbete är avhängigt arbetsledarens och personalens engagemang, delaktighet och vilja att ta sig an de åtaganden som föreligger dem själva och gruppen.

Arbetsledarens åtagande i arbetet med det sociala innehållet

- >> förankra arbetet i personalgruppen och uppåt i organisationen
- >> se till att alla involverade erhåller relevant kunskap och utbildning
- >> motivera och uppmuntra medarbetarna till ett hälsofrämjande arbetssätt
- >> avdramatisera arbetet så att det inte upplevs som något stort och främmande, utan som en del i det dagliga arbetet
- >> inspirera medarbetare till att frigöra och använda sina egna kulturella uttryckssätt
- >> uppmuntra till attitydförändringar
- >> skapa forum där arbetet kring det sociala innehållet diskuteras och följs upp regelbundet
- >> ge konstruktiv feedback
- >> vara närvarande och behjälplig vid aktiviteter. Det brukar uppskattas både av personal, äldre och anhöriga
- >> i praktisk handling följa uppsatta visioner och mål och visa fram positiva effekter av det som görs. Det kan öka motivationen och viljan att arbeta vidare om man ser att det som görs är framgångsrikt
- >> ta hand om den egna personalen, värdesätt dem för det goda arbete som de utför dagligen.

Personalens åtagande i arbetet med det sociala innehållet

- » delta i utvecklingen av det sociala innehållet i enlighet med fastställda mål och riktlinjer
- » balansera olika arbetsmoment och utforska olika tillvägagångssätt som stärker arbetet med det sociala innehållet
- » planera och strukturera arbetet så att det inte rinner ut i sanden
- » lyfta och bekräfta de resurser som finns i gruppen
- » involvera verksamhetens äldre och deras anhöriga i processen. Lyft de förmågor som finns ibland dem
- » samarbeta med övriga aktörer, t.ex. frivilliga, kyrkan, biblioteket, studieförbund etc.
- » återkoppla och ge beröm till varandra och dela med er av goda exempel och guldorn

Mer läsning

Vikten av det triviala. Makt i äldreomsorgens vardag, Tove Harnett, 2010

Lev upp till dina möjligheter. E- bok beställs från

<http://www.pr-publishing.com/Saljbrev/Dina-Mojligheter.html>

12 verktyg i KBT: från teori till färdighet, S. J. Linton & I. Flink, Natur & Kultur, 2011





Hur lägger man upp ett systematiskt arbete kring det sociala innehållet?

Det finns olika sätt att lägga upp ett systematiskt arbete kring det sociala innehållet. Nedan följer exempel på hur man kan gå tillväga.

Steg 1. Punkt på APT och möten

En viktig utgångspunkt är att se till att det sociala innehållet får en egen punkt på möten och arbetsplatsträffar. Det sociala innehållet bör vara lika viktigt som övriga punkter.

Genom regelbundna reflektioner och diskussioner kring det sociala innehållet, där alla får ventilera sina åsikter, blir det lättare att hålla arbetet levande. Tänk på att tillsammans skapa ett tillåtande klimat där alla kommer till tals och skilj på sak och person!

Steg 2. Kartläggning av verksamhetens äldre

Gör en kartläggning över de äldres intressen och behov. Gör också en kartläggning över era egna kulturella kompetenser. Vad är jag bra på? Hur kan man använda de resurser som finns inom gruppen på bästa sätt? Alla kan något, det gäller att locka fram det. Fundera på hur man kan matcha och kombinera de äldres intressen med personalens kompetenser.

Steg 3. Inventering av det sociala innehållet

Gör en inventering över det sociala innehållet. Istället för att inventera vad som inte fungerar och vad som saknas, börja istället med det som finns och fungerar. En sådan lista är mer upplyftande och kan bli motvikt när man sedan måste fastställa att vissa bitar saknas och bör åtgärdas.

Metoder för kartläggning av äldres intressen

Ju bättre man känner den äldre, desto lättare blir det att utforma dagen i enlighet med hans eller hennes egna intressen och behov.

Kunskapen om den äldres livshistoria, egenskaper, aktuella intressen och behov kan man få fram på olika sätt och med hjälp av olika metoder. Det kan ske genom samtal, intervjuer men också genom analyser av genomförandeplaner och levnadsberättelser. En kombination av dessa olika tillvägagångssätt är att föredra eftersom man får en mer detaljerad bild. En detaljerad kartläggning tryggar också för att rätt insatser riktas till rätt person. Dock får man komma ihåg att individuella behov och intressen kan ändras med tiden, regelbundna uppföljningar är därför önskvärda.

Samtal och intervjuer

Det brukar sägas att de viktigaste upptäckterna börjar med en fråga. Fråga vad det är som får den äldre att må bra och vad det är som gör att en dag känns meningsfull. Det är dock inte frågan i sig som är ett tecken på att man bryr sig, utan vad man gör med svaren. Det finns inte några garantier för att du får konkreta önskemål och förslag, men däremot får du individen att känna sig sedd och delaktig.

När man använder sig av samtal och intervjuer som kartläggningsmetod är det viktigt att tänka på att samma fråga kan besvaras på olika sätt om frågan ställs flera gånger. Forskningen visar att det är väsentligt att återkomma till samma frågor för att säkerställa att de framkomna svaren är uppriktiga och inte resultat av en s.k. mental anpassning. Mental anpassning är ett vanligt förekommande tillstånd bland äldre och innebär att en persons förväntningar formas utifrån rådande omständigheter. Det man inte längre klarar av, anser man inte heller vara önskvärt. (Forsman, 2008)

Om kommunikationen mellan personalen och den äldre är bristfällig, kan det finnas en risk att ogynnsamma förhållanden döljs, eftersom man kanske har uppfattningen att personen i fråga är nöjd och tillfredsställd. (Forsman, 2008)

Praktiska råd vid genomförande av samtal och intervjuer

1. Informera den äldre om när och var samtalet kommer att genomföras, samt vad ni ska prata om. Det är viktigt att den äldre får möjlighet att förbereda sig och tänka igenom.
2. Avsätt tid och var närvarande både fysiskt och mentalt. Tänk på ditt kroppsspråk. Försäkra dig om att du kan genomföra samtalet ostört. Ibland kan det vara lämpligt att genomföra samtalet på en neutral plats.
3. Tala om för den du samtalar med varför du ställer frågor och vad svaren ska användas till.
4. Tänk på att återkomma till samma frågor, för att få mer nyanserade svar och för att avsluta "mental anpassning".
5. Notera det som har framkommit i samtalet. Intressen, önskemål, behov och förmågor som finns i behåll och låt dessa vara vägledande i det fortsatta arbetet.
6. Försök att tillgodose det som har framkommit under samtalet. Stäm av med den intervjuade efter någon vecka för att se om han/hon upplever några förändringar.

Exempel på vägledande frågor:

- >> Hur vill du att din dag ska vara?
- >> Vad tycker du om att göra?
- >> Vad är viktigt och meningsfullt för dig?
- >> Vad kan vi göra för att du ska känna livslust och mening i vardagen?
- >> Vad klarar du av att göra själv?
- >> Vilket stöd behöver du för att kunna utöva dina individuella intressen?
- >> Hur kan vi underlätta för dig att ta del av utbudet som erbjuds på och utanför boendet?
- >> Har du några önskemål, behov eller synpunkter?

"Kryssmeny"

Förutom de ovan nämnda metoderna kan man även använda sig av en s.k. "kryssmeny" för att ta reda på äldres intressen och önskemål. Kryssmenyn går ut på att äldre får kryssa för de områden som de är intresserade av. Personalen kan använda sig av samma mall för att kartlägga egna kompetenser och intressen. Kryssmenyn kan naturligtvis göras längre.

Jag är intresserad av:

- | | |
|--|--|
| ☐ Musiklyssning | ☐ Spel |
| ☐ Musikunderhållning | ☐ Korsord |
| ☐ Dans | ☐ Samtal – olika tema |
| ☐ Körsång | ☐ Hjärngymnastik |
| ☐ Fysisk aktivitet | ☐ Högläsning |
| ☐ Handarbete | ☐ Bingo |
| ☐ Matlagning | ☐ Litteratur |
| ☐ Hushållssysslor | ☐ Föreläsningar |
| ☐ Promenader och trädgård | |
| ☐ Datorer och internet | ☐ Annat..... |



Metoder som underlättar förbättringsarbeten inom det sociala innehållet

Utifrån inventeringen av det sociala innehållet samt kartläggningen av de äldres intressen och behov finner man de områden som fungerar tillfredställande, men också de områden som behöver utvecklas och förbättras. Att strukturera upp en förändringsprocess är inte alltid en dans på rosor. Det är en tidskrävande process som är beroende av tydlig arbetsstruktur och av engagemang och delaktighet från hela gruppen. Det finns dock ett antal metoder som kan underlätta processen. Nedan följer en presentation av evidensbaserat stöd som kan vara till hjälp.

Åtta steg för att lyckas med förändringsprocesser

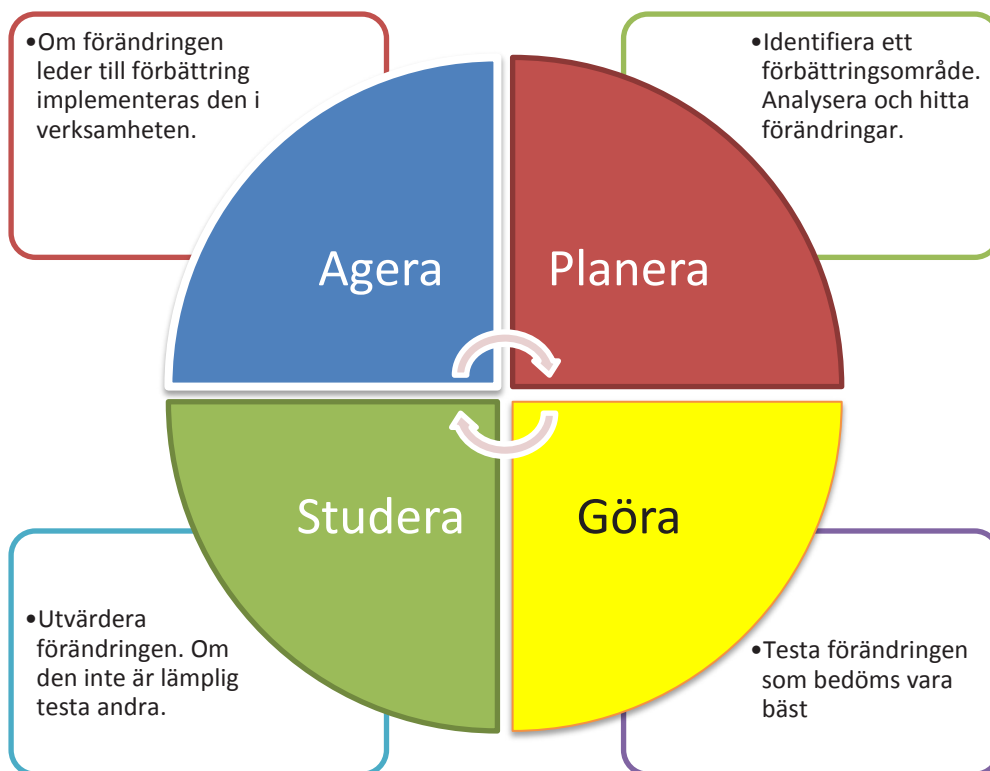
Stegen är framtagna av John P Kotter, professor och forskare vid Harvard Business School, 1995.

- 1. Skapa en stark framtidsbild och känsla av angelägenhet**
Se till att gruppen är övertygad om att en förändring är nödvändig för de äldres hälsa och välbefinnande. Börja i liten skala. Börja med det område där det brister mest.
- 2. Se över de rådande strukturerna**
Finns det gamla sätt och rutiner som motverkar förändringar? Finns det behov av kompetenshöjning? Vilka redskap och verktyg behöver vi för att lyckas?
- 3. Mobilisera hela gruppen i arbetet**
Det är angeläget att hela gruppen är införstådd med vad som ska göras. Prata om förbättringsarbeten på APT och personalmöten när gruppen är samlad och alla kan tycka till.
- 4. Formulera mål, vision och strategi**
Vad vill vi uppnå och hur ska vi gå tillväga? Upprätta och skriv ner en handlingsplan med tydliga visioner, mål och tillvägagångssätt för måluppfyllelse. Se till att förankra arbetet bland alla medarbetare.
- 5. Strukturera upp arbetet**
Ange tydliga ansvarsfördelningar och ange vem som gör vad. Förankra och sprid till alla i gruppen och se till att alla vet vad som förväntas av dem.
- 6. Ge varandra befogenheter att agera**
När arbetet kommer igång stöter man troligen på hinder. Det är bra om medarbetarna har befogenhet att lösa dessa på egen hand, för att förhindra att processen stannar av.
- 7. Skapa kortsiktiga vinster**
Det är viktigt att se framsteg i det man gör, för att orka fortsätta. Visa på kortsiktiga framgångar – vänta inte på att de ska uppenbara sig själva. Det kan öka motivationen.
- 8. Utvärdera, implementera eller förkasta**
Genom kontinuerliga utvärderingar och uppföljningar av testresultaten blir det tydligt om insatserna leder närmare visionen och de uppsatta målen.

Genombrottsmetoden

Ytterligare en metod som underlättar kontinuerliga förbättringsarbeten är den s.k. Genombrottsmetoden. Genombrottsmetoden, som är utvecklad vid The Institute for Health Care Improvement i Boston, USA, syftar till att minska gapet mellan det vi vet och det vi gör. Metoden har anpassats till svenska förhållanden och används allt mer i äldreomsorgen, där erfarenheter visar att tillämpning av metoden har positiva effekter för både äldre, personal och verksamheten i stort.

Metoden utgår ifrån ett s.k PGSA-hjul där ”planera–pröva–analysera–agera” är ledorden. PGSA-hjulet används för strukturering och dokumentering av förändringsarbeten och bygger på tanken att de som utför arbetet också är de som kan förändra det. Ett genombrott sker när en förändring har resulterat i dokumenterade förbättringar antingen på individ-, grupp- eller organisationsnivå.



Praktisk tillämpning av Genombrottsmetoden

Metoden går ut på att användarna:

- >> tillsammans identifierar ett förbättringsområde.
- >> utifrån ett gemensamt övergripande tema formulerar tydliga syften och mätbara mål. Vad vill man åstadkomma?
- >> med hjälp av enkla mätmetoder prövar vilka förändringar och idéer som kan leda till förbättringar.
- >> utför noggranna utvärderingar för att se om förändringar leder till önskvärda effekter. Visionen och strategierna behöver också utvärderas och förändras i takt med förändringar inom verksamheten.
- >> tillvaratar de förändringar som leder till förbättringar samt implementerar dem i verksamheten.
- >> delar med sig av goda idéer, så att andra inte ska behöva uppfinna hjulet på nytt.

Mer läsning:

Här är ditt liv Greta, Levnadsberättelsen och levnadsväskan som metod, Bertha Ragnarsdottir, 2012
Socialt innehåll i äldreomsorgen, Monika Forsman, 2008
Vårdens Etnografi, Lisbeth Sachs, 1992
Samtal- och reflektionsguide - för ett meningsfullt socialt innehåll i de äldres vardag, Karin Peters & Kristina Bergström, 2009
http://www.swenurse.se/PageFiles/6402/Dokumentation_Kristina-Bergstrom_091006.pdf
Leading change, Åtta steg för att lyckas med förändringsprocesser, John P Kotter, 1995
Mellanchefer som utvecklar – om förutsättningar för hållbart utvecklingsarbete inom vård och omsorg, Kjerstin Larsson, 2008
Socialt innehåll - Om förändringsarbete för enhetschefer i äldreomsorgen, Emmanuel Åhlfeldt, Stina Engelheart, Nestor FoU-center, 2009
Genombrottsmetoden - Vad är Genombrottsmetoden? Vårdalinstitutet, www.vardalsinstitutet.se

STEG 2

Involvera anhöriga och närstående i arbetet med det sociala innehållet



Anhöriga och närstående är en viktig resurs för äldreomsorgen. Hur kan deras kunskaper och kompetenser användas i arbetet med det sociala innehållet?

Linneas make Olof drabbades av stroke för tre år sedan, med en halvsidesförlamning och svår afasi som följd. I början försökte Linnea sköta omvårdnaden av Olof med hjälp av hemtjänst, men allt eftersom vårdtyngden ökade blev paret tvungna att ansöka om en plats på ett särskilt boende. Boendet ligger i närheten av parets hem och Linnéa hälsar på Olof dagligen. Hon är väldigt engagerad och hjälper gärna personalen i omvårdnadsarbetet.

Innan Olof insjuknade var Linnéa ganska aktiv inom pensionärsföreningen. Hon gick även på akvarellmålning, men på senare tid hon gjort avkall på all egen tid. Hon spenderar all sin tid hos Olof, eftersom hon är rädd att han inte ska få tillräckligt med stimulering i vardagen.

Personalen kan ibland känna sig granskade och tvungna att rättfärdiga sina handlingar inför Linnéa.

Dialogfrågor

1. Har du själv erfarenhet av att vara anhörig?
2. Hur ser anhörigstödet ut på din arbetsplats?
3. Hur bemöter du anhöriga och närstående?
4. Hur får man anhöriga att känna sig delaktiga i arbetet med det sociala innehållet?

Anhöriga och närstående – viktiga resurser i arbetet med det sociala innehåll

Föregående fallstudie visar på svårigheter som kan uppstå när äldreomsorgen i form av hemtjänst eller särskilt boende gör intåg i hemmet och det dagliga livet. Livssituationen ändras mer eller mindre, både för den som är sjuk och för dennes närmsta. Samtidigt som man går igenom en emotionell fas ska man anpassas och orienteras i den nya tillvaron och lära känna nya personer. Detta är en process som kan te sig olika från individ till individ. Vissa finner sin roll ganska omgående medan andra behöver tid för att skapa goda relationer och förtroende för personalen och arbetsledaren.

Denna process som vissa anhöriga går igenom kan underlättas om de får ett gott bemötande, blir sedda och betraktade som en naturlig samarbetspartner. Det är också viktigt att se till att anhörigas kompetenser och goda kännedom om den som vårdas tillvaratas och kommer till användning. (Normann och Fröling, 2010)



Att bemöta en anhörig

För personalen kan det vara angeläget att tillsammans i gruppen lyfta och diskutera hur man bemöter anhöriga på ett professionellt sätt. Det är viktigt att ha en trygg arbetsgrupp att falla tillbaka på och att kunna prata öppet om svårigheter och utmaningar som kan uppstå. En studie med titeln "Bra hemtjänst bygger på goda relationer" visar att arbetsgrupper inom hemtjänst med en nära och tydlig ledning och mycket återkoppling i form av samtal mellan personalen är mera rustad för att erbjuda bättre vård. (Olsson & Ingvad, 2002)

Involvera den anhörige genom att...

- skapa en öppen och välkomnande atmosfär, där de anhöriga känner att de är i ett hem och inte på en arbetsplats.
- arbeta aktivt för att anhöriga ska känna sig delaktiga och hörda. Erbjud uppföljningssamtal, anhörigträffar och boenderåd där man får möjlighet att tycka till om innehållet i vardagen och samtidigt få aktuell information.
- synliggöra det som görs. Visa hur en dag kan se ut med exempelvis fotografier, anslag, programblad eller veckobrev etc.
- bekräfta och bejaka de förmågor och resurser som finns bland anhöriga. Fråga om hjälp med aktiviteter och involvera anhöriga i förändringsprocesser. Det finns säkert någon som är duktig på att spela ett instrument, en annan kan läsa etc. Linnea är duktig på akvarellmålning och skulle säkert kunna hålla i målarkurser på boendet.
- uppmuntra anhörigas deltagande vid olika aktiviteter. Detta kan vara ett sätt att stärka relationer mellan anhöriga och personalen.
- vara uppmärksam på hur den anhörige mår. Även som anhörig kan man behöva stöd och avlastning eller bli uppmuntrad till att göra det man själv tycker är roligt och meningsfullt.
- hänvisa till kommunens anhörigstöd. Socialtjänstlagen säger att kommunerna ska erbjuda anhörigstöd. Kolla upp hur det ser ut i din kommun och vart man kan vända sig och få stöd. Att få samtala med medmänniskor som upplever en liknande situation kan vara en väg att hitta rätt i sin nya tillvaro och ett sätt att bearbeta eventuell sorg. Det finns även andra intresseföreningar som erbjuder anhörigstöd.

Mer läsning:

Anhörigskapets uttrycksformer, Eva Jepsson Grassman, 2003

Bra hemtjänst bygger på goda relationer, Eric Olsson & Bengt Ingvad, 2002

Nära och kära; att möta och bemöta anhöriga, Margareta Normann & Kristina Fröling, 2010

STEG 3

Samverkan med ideella krafter

Om olika tillvägagångssätt som främjar
samarbete och samverkan med ideella
krafter.

Efter att ha läst flera artiklar om att de gamla inte får komma ut i den utsträckning som de vill, bestämmer sig den relativt nyblivna pensionären Sven att ta saken i egna händer. Han sätter sig i bilen och kör till det närmsta äldreboendet.

Sven kommer in på en av avdelningarna och talar om att han gärna skulle vilja hjälpa de gamla att komma ut. Personalen blir helt överraskade och talar om för Sven att de först måste prata med chefen, innan de kan ge sitt godkännande. Chefen kallar Sven till ett möte där han får skriva på sekretesspapper och man kommer överens om en lämplig dag.

Varje torsdag eftermiddag kommer Sven till boendet och går ut med dem som vill. Sven gör detta frivilligt och det enda kravet han ställer är att personalen ska se till att de som vill promenera är redo när han kommer. Mestadels får Sven sitt önskemål uppfyllt, men det händer ibland att man glömt att han ska komma.

Dialogfrågor

1. Vilka frivilliginsatser görs i verksamheten?
2. Hur arbetar vi för att engagera frivilliga i verksamheten?
3. Finns det skrivna riktlinjer kring samarbetet med frivilliga?
4. På vilket sätt stödjer vi frivilligarbete? Hur visar vi vår uppskattning?

Ideella krafter – en viktig resurs i arbetet med det sociala innehållet

För personalen kan det ibland vara svårt att tillgodose alla intressen och behov som framkommer. Då kan det vara bra att ta hjälp från andra aktörer. Det finns olika intresseorganisationer och pensionärsföreningar som ordnar aktiviteter för äldre, både inom den egna verksamheten och inom äldreomsorgen. Vissa erbjuder ledsagarverksamhet medan andra bedriver besöksverksamhet. Det finns de som ordnar utflykter och fester, läser, håller i musikcaféer, trivselgrupper, bingo, inomhusboule m.m.

Som fallstudien visar finns det dessutom de som inte är knutna till någon organisation, utan som på egen hand eller i grupp utför frivilliginsatser inom äldreomsorgen.

Hur får man igång ett samarbete?

Varje insats är värdefull och ett viktigt komplement till det som personalen utför, som kan ge meningsfullhet både för dem som utför insatsen och för den som får den. En rad studier visar att den som engagerar sig ideellt också främjar sin egen hälsa och välbefinnande. Men det finns också en studie "Voluntering – bad for the health", som visar att det också kan vara skadligt för hälsan. Det kan vara om t.ex. organisation och ledning är dålig och om de frivilliga inte får rätt stöd och hjälp. (<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3715119.stm>)

För att få till stånd en god samverkan mellan ideella resurser och äldreomsorgen är det viktigt att man involverar frivilliga i verksamheten, att man stöttar dem i deras arbete och möjliggör för dem att vistas i äldreomsorgen.

Ibland kan onödigt krångel och brister i kommunikationen medföra att vissa väljer att sluta som frivillig. För att undvika avhopp är det viktigt att man bygger upp en struktur för hur samarbetet ska se ut, med tydliga riktlinjer och ansvarsfördelning. Det är också betydelsefullt att visa uppskattning för det arbete som utförs av frivilliga. Uppskattningen kan visas genom ett trevligt samtal eller över en bit mat. Det väsentliga är att man ser och bekräftar de individer som ger av sin tid för att sätta guldkant på tillvaron inom äldreomsorgen.

Några tips på hur man kan gå tillväga för att få igång ett samarbete med frivilliga

- » De flesta kommuner erbjuder någon form av frivilligsamordning dit man som personal kan vända sig till och få vägledning. Kolla upp hur stödinsatserna ser ut i din kommun.
- » Inventera bland anhöriga ifall någon kan engagera sig i frivilligt arbete.
- » Ta kontakt med närliggande föreningar, studieförbund samt andra organisationer. Bjud in dem till er verksamhet. Tänk utanför ramarna, begränsa er inte enbart till pensionärsföreningar.
- » Kontakta närliggande skola/förskola. Besök från barn brukar uppskattas.
- » Sätt upp anslag i närområdet, i affären, på vårdcentralen etc. Skriv tydligt vad som förväntas av den som är frivillig och specificera insatserna. Informera om att frivilligarbete sker utifrån egna villkor.
- » När man tar emot elever från skolan kan det vara lämpligt att de får ägna sig åt trevliga vardagsaktiviteter, som t ex att läsa tidningen. Det är angeläget att redan hos praktikanter skapa förståelse för det sociala innehållets betydelse.
- » Använd er av kommunens egen hemsida i uppsökande syfte.

Mer läsning

Voluntering- bad for the health, 2004, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3715119.stm>

Frivilligt arbete bland äldre och hälsa, Lars-Erik Olsson, 2005

http://www.vardalinstitutet.net/scaha/leo_frivilligt.pdf

Frivilliga insatser och hälsa, Susanne Landåsen, 2005

<http://www.fhi.se/PageFiles/3336/r200547frivilligainsatser0512.pdf>



STEG 4

Arbeta med hälsofrämjande åtgärder

Om olika faktorer som inverkar på äldres hälsa och upplevelser av meningsfullhet. Det salutogena synsättet.

Sedan ett år tillbaka bor Anna på ett särskilt boende. Anna är gift med Lars och tillsammans har de två barn. Som person är hon väldigt utåtriktad, social och tycker om att omges av sina nära och kära. Hon uppskattar att samtala med olika människor och tycker att det är kul att utbyta erfarenheter med personalen, eftersom hon själv har arbetat inom äldreomsorgen.

På senare tid har Anna börjat bli mer och mer glömsk och tror att hon arbetar på boendet. Varje kväll frågar hon personalen när hon börjar arbeta nästkommande dag och på morgonen därpå är hon uppe tidigt och dukar fram frukosten. Detta är något hon ser fram emot och något som ger henne personlig tillfredsställelse.

Personalen reagerar olika på Annas beteende. Vissa anser att det är bra att Annas kompetens kommer till nytta, medan andra anser att det skapar merarbete.

Dialogfrågor

1. Vad är hälsa för dig?
2. Vilka faktorer kan bidra till en god hälsa?
3. Hur arbetar vi med hälsofrämjande frågor, sådana frågor som syftar till att stärka förutsättningar för hälsa och inte bara undvika risker?
4. Hur kan du uppmuntra individen att använda de förmågor som finns i behåll?

Hälsa och hälsofrämjande arbetssätt

Vi pratar dagligen om hälsa, men vad är hälsa egentligen? Enligt Världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1946, som är den mest använda, är hälsa "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande".

Tolkningen av hälsobegreppet påverkas av våra egna ställningstaganden, men också av vetenskapliga teorier, modeller och synsätt. Ett socialt synsätt på hälsan som allt mer hamnat i fokus inom äldreomsorgen är det s.k. salutogena synsättet. Det salutogena synsättet myntades av Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. Antonovsky tittade närmare på vad det är som utvecklar och vidmakthåller hälsa och som gör att en person känner livslust trots att hon eller han inte är frisk i medicinsk bemärkelse. Svaret på den salutogena frågeställningen var KASAM – känsla av sammanhang. KASAM består av tre komponenter; meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Graden av dessa påverkar individens upplevelser av hälsa och välbefinnande. (Antonovsky 2005)

Det salutogena synsättet skiljer sig från det patogena, d.v.s. den medicinska synen som lägger fokus på sjukdomar och att hitta bot till dessa. Det ena synsättet bör inte utesluta det andra utan de bör komplettera varandra.



Den salutogena praktiken

Huvudregeln är att fokusera på hälsofrämjande åtgärder som bidrar till en persons upplevelse av livslust, meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet i sin livssituation. Genom att arbeta salutogent blir det lättare för personalen att bejaka en individs intellektuella och fysiska förmågor. Nedan följer tips på hur man kan hjälpa individen att uppnå en högre känsla av sammanhang.

Meningsfullhet

Meningsfullhet innebär att de krav och utmaningar som man ställs inför är värda att satsa energi på.

- Positiva upplevelser under dagen såsom humor, trivsel, självkänsla och sociala relationer bidrar till ökad meningsfullhet.
- Att få möjlighet att utföra de handlingar som ger personlig tillfredställelse bidrar till ökad meningsfullhet. Ett flertal studier visar att om man får möjlighet att under egna förutsättningar göra det man tycker är roligt kan det skapa gynnsamma hälsoeffekter på individen oavsett ålder. Det viktiga är inte vad man producerar utan just känslan när man uppslukas helt och hållet och tappar uppfattningen om både tid och rum.

Begriplighet

Begriplighet betyder att det finns en förutsägbarhet i tillvaron, att man förstår sig själv, sina känslor och det som händer runt omkring.

- För att den äldre ska kunna begripa sin livssituation krävs det att personer i omgivningen ger tydlig information om sådant som kan vara av betydelse för vederbörande. Det kan t ex handla om att vara delaktig i den egna omvårdnaden eller att i god tid få veta när man ska till frissan, tandläkaren eller musikunderhållningen.
- För personalen kan begriplighet stärkas genom exempelvis ökad kunskap, dialog och feedback.

Hanterbarhet

Hanterbarhet handlar om att kunna klara av situationer som uppstår i vardagen.

- För en äldre kan hanterbarheten stärkas genom att personalen med rätt verktyg uppmuntrar honom eller henne att bemästra de situationer som uppstår.
- För personalen kan hanterbarheten stärkas genom förbättrad handlingsförmåga, ökad kompetens, påverkansmöjlighet och delaktighet.

Viktiga faktorer för hälsan

Man kan alltså vara sjuk, men ändå uppleva lust och välbefinnande i hög grad. Föregående fallstudie är ett tydligt exempel på att en individ inte behöver vara helt medicinskt frisk för att utföra handlingar som hon själv anser vara meningsfulla. Men att individen i fråga kan behöva hjälp och uppmuntran från omgivningen till att ta egna initiativ och för att kunna fortsätta vara huvudaktören i sitt liv. Det kan exempelvis handla om att låta Anna duka fram frukosten eller att stimulera någon till att klä sig själv, själv lägga upp maten, hämta tidningen, hämta posten, hjälpa till med att vika tvätten, packa upp varor osv. Dessa små vardagsysslor kan få individen att känna sig betydelsefull och behövd.

Förutom att få den äldre att känna inflytande och hanterbarhet i sin vardag är det också viktigt att hjälpa honom eller henne att upprätthålla den sociala kontakten med exempelvis anhöriga, vänner och omvärlden. Det kan också handla om att få hjälp till och från aktiviteter som ordnas i närmiljön, eller att få hjälp att komma ut och göra personliga inköp eller plocka ett fång liljekonvaljer. Dessa aktiviteter är väldigt viktiga, inte minst för självmedvetandet och möjligheten att känna sig som en "vanlig" människa.

Tänk på att:

- utgå från det friska och hitta enkla lösningar som möjliggör för en individ att vara delaktig i olika vardagssituationer samt i den egna omvårdnaden. (Om de boende exempelvis inte får hantera livsmedel, kan personalen göra i ordning brödkorgen och faten med pålägg så att Anna inte behöver hantera maten själv. Diskutera fram en lämplig lösning, som alla i gruppen ska rätta sig efter.)
- självbilden växer sig stark hos den som blir sedd och bekräftad av människor i sin omgivning.



Mat för en god hälsa

Näringsrik mat är en viktig och bidragande faktor till en god hälsa. Maten är en stor del av livet, den engagerar alla våra sinnen och kan vara en källa till glädje och gemenskap. I arbetet med det sociala innehållet kan måltidssituationer användas som ett verktyg, för att stärka relationer och öka välbefinnandet för äldre. Det är viktigt att utforma måltidssituationen så att den äldre upplever den som något positivt och något som sker utifrån egna möjligheter.

"Ett sätt att skapa goda förutsättningar för positiva upplevelser är att låta matlagning och ätande fungera som ett verktyg för samvaro och meningsfull stimulering."

(Socialstyrelsen)



Hur skapas goda måltidssituationer?

En modell som kan underlätta utformningen av goda måltidssituationer är den så kallade FAMM-modellen, utvecklad vid Restaurangakademien vid Örebro universitet. FAMM-modellen står för Fem Aspekter på Måltids Modell och ger en samlad bild av fem faktorer som är avgörande för att en måltid ska bli lyckad. Dessa fem komponenter är: rummet, mötet, produkten, styrsystemet och stämningen. Enligt modellen förutsätter en lyckad måltid att alla fem komponenter är tillfredsställande. Med andra ord handlar det om att se måltiden som en helhet. (Gustafsson 2006)

För att förenkla modellen kan man dra paralleller till de faktorer som man själv anser är avgörande för ett lyckat restaurangbesök:

- Man vill bli vänligt bemött och väl omhändertagen.
- Man vill ha valfrihet och kunna välja mat och dryck själv.
- Man vill få maten presenterad på ett tilltalande sätt.
- Man vill gärna äta vid ett vackert dukat bord.
- Man vill sitta med de personer som man trivs med.

Fem komponenter för en lyckad måltid

Styrsystemet

Det är viktigt att styrande politiker och verkställande tjänstemän inom äldreomsorgen ser kost som en viktig faktor för äldres hälsa och välbefinnande. Det är på den övergripande nivån som förutsättningarna skapas för hur maten och måltiden slutligen kommer att upplevas. (Edwards & Gustafsson, 2008)

Rummet

- Matplatsen bör vara hemtrevlig, med bra belysning och starka färger. Duka vackert med servetter och blommor och markera när det är helg genom att duka med vinglas, ljus etc.
- Måltiden ska vara rofylld och avslappnad. Se över okontrollerade ljud, TV:n, radion, buller från tvättstugan etc. Vissa föredrar lugn bakgrundsmusik och andra inte. Fråga den äldre hur han eller hon vill ha det.
- Det kan vara lämpligt att utse någon som ansvarar för måltidsmiljön. Inrätta ett matråd som består av personal, äldre och anhöriga, som tillsammans arbetar för att skapa goda förutsättningar för positiva upplevelser kring måltidssituationer.

Mötet

- Den direkta kontakten och bemötandet har stor betydelse för trivseln kring en måltid. Använd måltidssituationen som en social samvaro. Prata om maten men också om det som sker i vardagen.
- Se till att alla får den service som de behöver och låt den äldre personen ta god tid på sig. Reflektera över hur och när man ska ge en hjälpande hand med maten.
- Se över bordsplaceringen, så att de som sitter bredvid varandra trivs ihop. Gemenskap eller avskildhet under måltiden bedöms efter individens önskemål.

Maten

- Presentera maten på ett tilltalande sätt. Skaffa en "menytavla" där ni informerar om dagens rätt.
- Lägg upp maten på uppläggningsfat och använd porslin som ger klara kontraster.
- Nya smakupplevelser kan vara stimulerande, men huvudmålet bör bestå av mat som är tillagad på ett välbekant sätt.
- Mat som doftar gott kan väcka minnen och ofta även matlusten.
- Variation i menyn och säsongsanpassning är väsentlig.



Stämningen

De ovanstående aspekterna utgör en helhet, vilket tillsammans skapar stämningen och måltidsmiljön. (Edwards & Gustafsson, 2008)

Mer läsning

Socialt synsätt i äldreomsorgen- Emmaboda serviceområde, Peter Westlund, Fokus rapport 2002:2

Hälsans mysterium, Aaron Antonovsky 2005

Lust till livet, Monica Berglund, Tre stiftelser, Göteborg 2010

Salutogent ledarskap - för hälsosam framgång, Anders Hanson 2010

FAMM - Five Aspects of a Meal Model, Inga-Britt Gustavsson 2008

Bra boendemiljö för äldre, 2011, <https://vardforbundet.se/BraVard/Kvalitetskrav/5-Bo/>

STEG 5

Skapa goda och stimulerande miljöer



Om miljöns betydelse för äldres välbefinnande och hälsa.

Anna ligger och vilar middag då hon plötsligt blir väckt av ett himla väsen ute i korridoren. – Vad är det som händer? undrar hon.

Hon larmar personalen för att fråga vad det är som pågår. Personalen som kommer in till henne förklarar att det är Bertil som håller på och flyttar in i lägenheten mittemot.

Anna är nyfiken på Bertil och hoppas att få bekanta sig med honom under kvällsmaten. Vid matbordet sitter Anna och väntar på att Bertil ska komma, men han kommer inte ut. – Varför? undrar hon. Är han så dålig? Personalen förklarar att Bertil vill äta kvällsmaten inne på sitt rum samtidigt som han tittar på TV. Dagen därpå försöker personalen få Bertil att komma ut och äta med de andra men han avstår. Han är van vid att äta framför TV:n och vill gärna kunna fortsätta med det.

Dialogfrågor

1. Hur arbetar ni för att skapa hemkänsla för verksamhetens äldre?
2. Vilka faktorer bidrar till "hemkänsla"?
3. Hur arbetar ni för att skapa stimulerande miljöer för äldre att vistas i?
4. På vilket sätt involveras äldre och anhöriga när gäller utformningen av boendemiljön?

Goda och stimulerande miljöer för äldre

Att det är viktigt att skapa en hemlik miljö för de äldre som bor på ett särskilt boende har betonats länge. Men frågan är vad som är viktigast att skapa; en hemlik miljö eller hemkänsla? Att kunna fästa blicken på färgglada dukar och prydligt hängda tavlor är naturligtvis trevligt, men om man inte har någon anknytning till dessa föremål kan de lätt bli obetydliga.

Studien "Personalens attityder skapar hemkänsla" av Hanna Falk vid Tre Stiftelser i Göteborg visar att det är viktigare att skapa "hemkänsla" än en hemlik miljö. Med hjälp av ett mätinstrument har Falk studerat hur äldre uppfattar fysiska förändringar i sitt boende. Hon har mätt hur äldres livskvalitet, välbefinnande och vårdatmosfär påverkades av en renovering vid två särskilda boenden i Göteborg. Mätningarna visade att det inte är fysiska och materiella förändringar, som en nymålad matsal, som är mest betydelsefulla för individers välbefinnande. Det är snarare personalens närvaro, att de äldre har någon att prata med samt att någon understödjer samtalet mellan de äldre som bidrar till hemkänsla och välbefinnande. (Falk 2010)



Praktiska råd:

Det är väsentligt att önskemål om hur den äldre vill spendera sin dag i sitt hem bemöts med rätt attityd. Att få äta sin mat inne på rummet är en viktig faktor som gör att Bertil känner sig "hemma". Naturligtvis bör Bertil, iklädd morgonrock, få göra det utan att någon ska tycka att det är ett avvikande beteende.

- » Med enkla medel kan man skapa miljöer som främjar äldres välbefinnande. Något så enkelt som en chokladbit på kudden i samband med bytet av sängkläder kan få en att känna sig som på hotell.
- » Att vara omgiven av personliga tillhörigheter kan inge trygghet. Det är dokumenterat att små saker hemifrån och gamla vanor eller rutiner ger hemkänsla.
- » Möbler och föremål som den äldre känner igen kan bidra till att den äldre klarar av dagliga aktiviteter på egen hand.
- » Ljus, belysning och färg i omgivningen har också betydelse för upplevelsen av helheten.
- » Det är viktigt att det finns en stimulerande omgivning att fästa blicken på, t.ex. tavlor, fotografier och andra prydnadssaker.
- » Om miljön känns inbjudande blir det också lättare för anhöriga och närstående att känna sig välkomna på besök och vara med och bidra till den äldres vardagsliv.
- » Tillgång till balkong, terrass eller uteplats har stor betydelse för möjligheten till utevistelse. Fyll uteplatsen med något för alla sinnen. Använd platsen för att göra festligheter ännu mer speciella.
- » Plantera blommor och växter som har en lokal anknytning och därigenom kan väcka känslor och minnen till liv.
- » Eftersom uppfattningen om vad som kännetecknar en hemlik miljö och hemkänsla är subjektiv bör naturligtvis äldre vara delaktiga i själva skapandet.

Djur i äldreomsorgen

Forskningen visar att aktiviteter med djur har god förmåga att ge allsidig psykisk, social och fysisk stimulans i alla åldrar. (Stewart och Bergler, 1995)

En svensk forskare som studerat sambandet mellan djur och människa är Kerstin Uvnäs-Moberg, professor i djurfysiologi vid Sveriges lantbruksuniversitet. När hon studerade mekanismerna bakom djur i vården, fann hon att man får samma fysiologiska effekt vid djurkontakt som vid massage, eftersom lugn-och-ro-hormonet oxytocin frisätts. (Uvnäs-Moberg)

Det finns studier som visar att personer med demens, som får kontakt med djur, blir både rörigare och mindre aggressiva. Det har även visat sig att personer som har svårt att kommunicera med andra kan finna en kravlös och kärleksfull relation till djur.



Praktiska råd

- Diskutera i gruppen hur man kan involvera djur i verksamheten. Finns det någon som skulle kunna ta med sig sin hund? Har vi möjlighet att besöka en bondgård? Kan vi skaffa några höns?
- Kolla upp om det finns utbildade "vårdhundar" som ni skulle kunna anlita. (En vårdhund är en hund som har utbildats tillsammans med sin förare för att jobba inom vården.)
- Har man inte möjlighet att erbjuda äldre umgänge med djur, finns det speciellt framtagna mjukdjur att köpa. Dessa kan också skänka glädje, men vid användandet av dessa är det viktigt att man tolkar och läser av den äldre, så att skötseln inte upplevs som ett kravfyllt åtagande.

Mer läsning

Personalens attityder skapar hemkänsla, Hanna Falk 2010

<http://aldreomsorgsbloggen.se/content/hanna-falk-sjukskoterska-pa-tre-stiftelser-filosofie-doktor-i-vardevetenskap>

Hundar - ren må bra medicin, Kerstin Uvnäs-Moberg, 2008

[http://www.bt.se/lasvart/husdjur/hundar-ren-ma-bra-medicin\(834653\).gm](http://www.bt.se/lasvart/husdjur/hundar-ren-ma-bra-medicin(834653).gm)

Information om vårdhund-metoden, 2012, <http://www.vardhundskolan.se/>

Goda miljöer och aktiviteter för äldre, Helle Wijk, 2004

STEG 6

Arbeta med sinnes- och minnesstimulering

Olika metoder och tekniker som underlättar arbetet med sinnes- och minnesstimulering

Per har inte så stor umgängeskrets och sitter mest hemma på dagarna. Han är relativt pigg och klarar att utföra de flesta hushållssysslor själv, men behöver hjälp med inköp och städning. En gång i veckan får han hjälp av hemtjänstpersonalen och han ser fram emot deras besök. Han är alltid glad när de kommer och brukar skoja med dem.

På senare tid har Per varit nedstämd och tystlåten, något som hans kontaktperson Pia har börjat oroa sig över. I samtal med Per kommer det fram att han känner sig väldigt ensam och gärna skulle vilja ha en mer regelbunden kontakt med sin son Anders som bor i USA.

Pia börjar genast fundera på hur hon skulle kunna hjälpa Per. Hon tar upp diskussionen när hela arbetsgruppen är samlad och efter en kort stunds brainstorming föreslår undersköterskan Emma att Per skulle kunna låna en dator och maila till Åke. Han skulle t.o.m. kunna se Åke och barnbarnen med hjälp av en kamera. Per blir osäker och tvivlar på om han klarar av att använda en dator, men Pia lyckas avdramatisera situationen och uppmuntrar honom att testa.

Efter en snabbkurs med Emma börjar Per maila till Anders. Ett stort intresse för datorer väcks hos Per. Numera äger han en dator och har även börjat på en datorkurs för pensionärer. Han är mycket gladare och tycker att livet har en större mening.

Dialogfrågor

1. Hur kan man uppmuntra en individ till att prova på nya saker?
2. Hur kan man stärka individens självbild?
3. Hur kan man uppmuntra individen att använda det som finns i behåll?
4. Hur arbetar vi med sinnesstimulering?

Hjärnans behov av stimulering

Forskning visar att nya celler bildas i hjärnan under hela livet och att hjärnan har behov av att ständigt stimuleras och utsättas för utmaningar. Enligt Rolf Ekman, professor i neurokemi vid Sahlgrenska Akademien, slutar hjärnan aldrig att utvecklas och har en förmåga att lära under hela livet. Den lär och utvecklas via sociala kontakter, ord, musik, olika aktiviteter men också genom att upptäcka och bryta mönster. Ekman framhåller också att det sker mer aktivitet i hjärnan om man aktivt deltar i en aktivitet än om man bara betraktar eller lyssnar. Det sker ännu mer aktivitet om man gör det tillsammans med andra. (Ekman, 2008)

Ovan nämnda påstående stärks ytterligare av pågående forskning vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, med professorn och forskningsledaren Michael Nilsson i spetsen. Studierna visar att det är viktigt att hjärnan stimuleras på många olika sätt under dagen och att detta kan påskynda hjärnans läkningsprocess. Han framhåller också vikten av regelbundenhet när det gäller aktiviteter. Det kan röra sig om allt från regelbundna promenader och morgongymnastik till sociala aktiviteter av olika slag.



Att arbeta med sinnesstimulering

Det finns väldigt mycket forskning gjord kring sinnesstimulering. När det gäller känsel, finns det forskning som visar att beröring är mer betydelsefull än man trott. Forskaren Kerstin Uvnäs Moberg beskriver hur värme och beröring kan frisätta lugn-och-ro-hormon, oxytocin, i kroppen. Frisättandet av oxytocin har visat sig ha ångestdämpande och lugnande effekt på människan. Blodtryck och puls sjunker, smärtröskeln höjs och halten av stresshormonet kortisol sjunker. (Uvnäs, 2001)

Eftersom hjärnan behöver rikligt med sinnesstimulans för att utvecklas och fungera är det väsentligt att sensoriska upplevelser ingår i vardagen. Nedan följer exempel på hur man på ett enkelt sätt kan stimulera de olika sinnen.

Doft

Eftersom vi reagerar olika på dofter är det viktigt att erbjuda stimulering utifrån personens tycke. Stimulera luktsinnet genom att dofta på t ex rakvatten, kaffe, kryddor, parfymen som man brukar bära, eller med doft av nybakade bullar.



Smak

Smaksinnet kan övas upp genom nya smakupplevelser. Varför inte provsmaka olika sorters choklad eller utmana smaklökarna med exotiska frukter? Förutom stimulering av smaksinnet är dessa aktiviteter ett bra sätt för äldre att få i sig viktiga näringsämnen.



Känsel

Beröring kan väcka både känslor av behag och obehag. Om personen känner obehag vid beröring kan man istället låta personen själv känna sig fram bland mjuka, sträva, lena tyger, trädbitar, stenar, bolltäckan etc. Fyll en låda med olika föremål som deltagarna får känna på och gissa vad som gömts i lådan.

Syn

Se till att det finns god belysning på de platser där de äldre vistas regelbundet. Synen stimuleras genom att blicken dras till en vacker blomma i fönstret eller en fågelholk utanför fönstret.

Fiskar i ett akvarium, tavlor, vackra lampskärmar kan också vara en fröjd för ögat. Vistelser i naturen erbjuder allsidig sinnesstimulering.

Hörsel

Hörseln stimuleras av folk som pratar, bilar som kör förbi, dörrar som slår, slamret från porslinet etc. Det vi hör påverkar vårt humör och vår sinnesstämning. Det är bra att vara uppmärksam på vilka ljud som är behagliga respektive obehagliga för en person. Tveka inte att ta hjälp av en expert om du känner dig osäker.



Reminiscens och minnesstimulering

Varje människa bär på en ryggsäck, fylld med en unik historia och minnen. Ibland behöver man påminnas och stimuleras till att låta historien ta form och berättas. Att prata om minnen och livet som man har levt kan bidra till att bevara självkänslan och stärka identiteten hos den som drabbats av minnessvikt, men även hos den som inte upplever samma problem.



Reminiscensmetoden

En framstående metod som mer och mer används inom äldreomsorgen när det kommer till stimulering av hågkomst är den s.k. Reminiscensmetoden. Metoden syftar till hågkomst utifrån olika föremål, bilder och dofter från förr. Med hjälp av metoden kan man skapa möjligheter till möten och samtal där äldre blir stimulerade att tänka på, att prata om och få dela minnen med andra. Individen får även möjlighet att känna igen sig i ett sammanhang.

Hur används reminiscensmetoden i vardagen?

Se det friska hos personen

Metoden hjälper personalen att medvetet intressera sig för individen, inte för besvär och oförmågor. Om den äldre har svårt att uttrycka sig språkligt kan man fortfarande tala till känslan. Det finns många olika sätt att uttrycka sig på när orden kanske inte räcker till. Det kan ske med hjälp av musik, konst osv.

Information om personens tidiga och nuvarande liv underlättar samtalet

När man känner till personens levnadshistoria blir det lättare att hitta minnesväckare som passar. Som personal kan du leda in personen på rätt spår genom att återberätta sådan information som personen kan relatera till. Genom att bli påmind om händelser i det förflutna får individen hjälp att känna igen istället för att aktivt behöva komma ihåg.

Minneslådan

Kanske har ert bibliotek minneslådor att låna ut, eller varför inte skapa egna? En låda med minnen kan bestå av köksredskap, olika varumärken eller hattar men det kan också vara temalådor som kaffelådan, musıklådan, sportlådan, filmlådan, sinneslådan, djur och natur, mode, mat, skolan, hembygden etc.

Att arbeta med minneslådor brukar vara uppskattat av både äldre och personal. Det brukar ge upphov till ett kunskaps- och erfarenhetsutbyte över generationerna. Tänk på att prata om ett föremål i taget, detta förenklar för den äldre att sortera de intryck som hon eller han ställs inför.



Musik kittlar våra sinnen

Musiken och dess påverkan på människan är ett väl utforskat område. Ett flertal studier visar att musik främjar hälsan och utgör en viktig social funktion. Den kan väcka minnen, skapa associationer och berättelser, öka välbefinnandet och även ha motiverande och lugnande effekter på människan.

I en exempelsamling om forskning på "Kultur för hälsa" som Statens Folkhälsoinstitut har sammanställt framgår det att musik kan lindra depressioner, trötthet och humörsvängningar. Musiken och sången främjar även välmående och minskar stress, eftersom produktionen av oxytocin ökar. (Statens Folkhälsoinstitut 2005)

En finländsk studie presenterad i tidskriften *Brain* visar att musik har en positiv inverkan i rehabiliteringsprocesser. Patienter som har fått lyssna på musik en till två timmar per dag i två månader efter sin stroke uppvisar tecken på snabbare förbättringar på deras språkliga minne och förmåga att koncentrera sig än kontrollgruppen som fick ljudböcker eller inget material alls. ("Musik förbättrar återhämtningen efter stroke")





Musik som ett hjälpmedel

”Rätt” musik kan göra underverk, men det finns forskning som säger att man bör vara medveten om att all musik inte är hälsofrämjande för alla. Musik kan skapa stress på samma sätt som den kan ha lugnande effekter. (Theorell, 2010)

Med tanke på detta är det viktigt att man reflekterar över musiken som spelas för de äldre. Det är lätt att man på morgonen rattar in radiokanalen som spelar musik som tilltalar en själv. Dagen blir så mycket bättre när den får inledas med skön musik, men det händer ibland att radion får stå på hela dagen. Vad händer när den äldre kommer ut till matsalen för att avnjuta sin frukost och möts av ”snabb” musik? Frukosten som skulle avnjutas i lugn och ro kanske istället förvandlas till en känsla av jäkt. Man äter upp maten snabbt och försvinner in på sitt rum och håller sig där, för att de allmänna utrymmena upplevs som röriga. Radion som står på, tvättmaskinen som centrifugerar, telefonen som ringer, personal som höjer rösten för att någon inte hör bra osv.

Det är viktigt att man ibland stannar upp och reflekterar över alla okontrollerade ljud på arbetsplatsen, som också är den äldres hem. För den som inte alltid klarar av att sortera ut ljud, kan detta leda till en känsla av oro. (Theorell, 2010)

”Musiken ska hämtas ur människor, inte stoppas in i dem. Detta gäller nog inte enbart musiken” Bengt-Olof Engström

Vårdarsång

Musiken och sången kan användas vid omvårdnadssituationer i syfte att lugna en utåtagerande person. Denna alltmer framträdande metod där sången och musiken används som ett kommunikationsverktyg kallas för "vårdarsång". Metoden är utvecklad av Eva Götell, forskare och universitetslektor vid Mälardalens högskola. I sin doktorsavhandling från 2003 analyserade Götell morgonrutiner för personer med en framskriden demenssjukdom. Studierna visade att sången kan främja samspelet mellan personal och personer med demensdiagnos. (Götell 2003)

Tänk på att:

- Prova dig fram och använd musik i samband med omvårdnadssituationer. Val av musik och melodi spelar stor roll och ibland kan det ta många försök innan man hittar rätt. När man väl funnit den rätta melodin kan den bli en öppning till kommunikation och till det som finns i behåll.
- Erbjud möjlighet att lyssna på musik under flera tidpunkter under dagen. Det gäller att hitta de stunder på dygnet då lyssnandet har en positiv och lugnande inverkan. För att hitta lämpliga tider på dygnet kan man exempelvis använda sig av Genombrottsmetoden, där man testat och utvärderat olika tider för musiklyssning.

Mer läsning

Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen, Kerstin Moberg Uvnäs, 2001

Sinnesstimulering, aktivering och avslappning för svårt demenssjuka äldre – en del av Solbergamodellen
<http://www.vardalinstitutet.net/sites/default/files/tr/demens/demensdocs/demensartikel-pdf/5313.pdf>

Information om Snozelenmetoden, <http://www.svenskasnoezelen.se/>

Hjärnan vill ha roligt, Michel Nilsson

http://www.gu-spegeln.gu.se/tidigare_nummer/GUspegeln_nr_3-09/Hjarnan_vill_ha_roligt/

Musik förbättrar återhämtningen efter stroke, Anders Hansen, 2008

<http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=9111>

Psykosocial miljö och stress, Töres Theorell, 2010

Kultur för hälsa - En exempelsamling från forskning och praktik, Statens folkhälsoinstitut, 2005

Kultur och vårdarsång, Eva Götell, 2008

<http://www.vardalinstitutet.net/sites/default/files/tr/kultur/kulturdoks/kulturartikelpdf/7296.pdf>

STEG 7

Skapa meningsfulla aktiviteter



Praktiska förslag på aktiviteter och utformning av dessa. Konkreta exempel på fysiska, kognitiva och sociala vardagsaktiviteter.

Varje måndag eftermiddag är det hantverkscafé på boendet. Svea har alltid sett fram emot dessa stunder, men på senare tid har hon ingen lust till det. Under träffarna sitter hon mest passiv och verkar frånvarande.

Hon försvinner i sina tankar och försöker återuppleva en afton i juni, den sköna midsommaraftonen när Ivar gick ner på ett knä och friade.

Plötsligt blir hon väckt av ledaren som kommer med glittrande pärlor och frågar om hon kanske har lust att göra ett halsband istället. Svea ler vänligt mot henne och säger att hon kanske får lust till det en annan dag.

Veckan därpå vill Svea inte gå till caféet, men efter lite övertalning från personalen ger hon med sig. Personalen menar att det gör henne gott att träffa andra och att få göra någonting med händerna. Men helst av allt skulle Svea bara vilja prata med någon.

Dialogfrågor

1. Vad är innebär en aktivitet för dig?
2. Hur utformas aktiviteter? Är det utifrån personalens antaganden om vad de äldre skulle må bra av eller är det efter de äldres önskemål och intressen?
3. Hur involveras äldre i utformningen av aktiviteterna?
4. Hur mycket ska man lirka och övertala till en aktivitet? Vad gör vi för att ta reda på varför en individ avstår från en viss aktivitet?

Vad är en aktivitet?

Begreppet aktivitet är mycket brett och förknippas för det mesta med fysisk aktivitet och någonting som sker i gemenskap med andra, men en aktivitet är mycket mer än så. Enligt Världshälsoorganisationen och Socialstyrelsen definieras en aktivitet som "en persons genomförande av en uppgift eller handling".

Inom äldreomsorgen är det viktigt att "aktivitet" tolkas utifrån vilken mening de äldre själva lägger i fenomenet, eftersom tolkningen präglas av en individs helhetsperspektiv på tillvaron. För en individ som är svårt sjuk med sviktande ork, kan en aktivitet innebära att själv resa sig från sängen eller att berätta om man har drömt någonting under natten. En aktivitet kan också innebära en skön och avkopplande stund i favoritfåtöljen med skön bakgrundsmusik.

Aktivitet kan alltså innebära många olika former av sysselsättningar och behöver inte vara annat än att man tillsammans tittar på ett intressant TV-program, läser, målar, tittar i fotoalbum eller lyssnar på musik. Det kan också handla om att skapa trevliga måltidssituationer, musikunderhållningar, festligheter och utflykter, men det kan också vara att hålla någon i handen, visa omtanke, att tillsammans avnjuta en kopp kaffe och prata både om det ena och det andra. Det är också viktigt att äldre får vila och ro i vardagen.

Hur mycket ska man lirka?

– Vi frågar och erbjuder men hon vill inte delta på de aktiviteter som erbjuds. Vad mer kan vi göra? Gränsen mellan att tvinga någon och att lirka för att få en person att vilja delta på en aktivitet kan ibland vara hårfin. Naturligtvis bör ingen göra någonting mot sin egen vilja, men hur kan man veta ifall en person väljer bort en aktivitet på grund av ointresse eller på grund av andra omständigheter?

Om en individ frekvent väljer bort aktiviteter är det viktigt att ta reda på varför. Det är viktigt att försäkra sig om att det inte handlar om hämningar eller rädsla för att misslyckas. Dessa mentala spärrar kan överbryggas genom samtal och motivation, bara man känner till dem. I föregående fallstudie handlar det framför allt om att Svea har ett behov av att analysera och prata om det liv som hon har levt. Om Svea får dessa behov tillfredställda kanske hon återigen kan känna lust för hantverkscaféet.

Vad är viktigt att tänka på i samband med en aktivitet?

- » Erbjud stimulering som främjar individens fysiska, kognitiva och sociala välbefinnande.
- » Skapa stimulerande miljöer. Tänk på att platsen för aktiviteten skall vara lugn och ostörd.
- » Tänk hälsofrämjande och fånga de stunder som erbjuds under dagen. Oplanerad samvaro i samband med utförande av dagliga rutiner kan vara minst lika uppskattat som planerad.
- » Var lyhörd och närvarande. Anpassa aktiviteten efter den äldres dagsform och humör.
- » Presentera och uppmuntra till nya aktiviteter. Välj aktiviteter där prestationen inte är poängterad. Var uppmärksam på hur individen reagerar i samband med en aktivitet, framförallt om det sker i grupp.
- » Undvik känslor av misslyckande. Lägg hellre ribban en aning för lågt, så att individens förtroende stärks i tidigt stadium för att sedan successivt höja svårighetsgraden. Förebygg mentala spärrar genom att avdramatisera aktiviteter och dess innehåll.

Underlätta för er själva genom att:

- Samla aktiveringsmaterial på en lättåtkomlig plats, både för personalen och för de äldre. Gör i ordning pärmar med frågesporter, ordspråk, knep och knåp osv.
- Planera och ange tydlig ansvarsfördelning. Vem gör vad, när och hur?
- Alltid ha en god framförhållning med aktiviteter som kräver förberedelse. Se till att dessa kommer med på veckoschemat. Sätt upp en anslagstavla och anslå om kommande aktiviteter och trevligheter. Detta är också ett sätt att få anhöriga delaktiga.
- Skapa närhet mellan impuls och handling. Exempelvis kan man lägga en bunt ovikta servetter på bordet eller ställa fram en kanna med vatten. Förhoppningsvis blir någon stimulerad till att vika servetterna eller vattna blommorna. Tryck upp korsord och låt dessa ligga framme tillsammans med en penna.
- Underlätta för er själva genom att arbeta efter olika vecko- eller månadstema. Det är enklare att hitta på aktiviteter när man har ett på förhand bestämt tema.
- Prova och utvärdera aktiviteter innan de förkastas eller implementeras.
- Öppna upp dörrarna för omvärlden. Om det är något kulturarrangemang som pågår i samhället ta in det på boendet också.

Personlig inbjudan till aktiviteter

Ett sätt att locka en individs intresse och nyfikenhet kan vara genom att lämna en personlig inbjudan till en aktivitet eller en tillställning. Syftet är att få vederbörande att känna sig speciell och utvald.

Att skriva en personlig inbjudan:

- >> använd ett trevligt brevpapper
- >> tänk på att det ska vara lättläst
- >> skriv personens namn
- >> ange vad det är för aktivitet
- >> ange syftet med aktiviteten
- >> lägg brevet bland den övriga posten, så att det blir en trevlig överraskning för mottagaren

Svea!

*Du är hjärtligt välkommen till
årets första grillkväll i
Sinnenas trädgård*

Fredag den 4 maj kl. 17.00

*Kvällen bjuder på god mat,
och för stämningens skull är
det viktigt att just du kommer!*

*Välkommen
önskar personalen*

Förslag på enkla vardagsaktiviteter

Forskare betonar vikten av sociala vardagsaktiviteter, framför allt när man har svårt att själv ta del av det övriga samhällsutbudet. Nedan följer ett antal förslag på enkla vardagsaktiviteter som inte kräver alltför stora förberedelser. Dessa kan utföras med en enskild individ eller i grupp. Aktiviteterna är indelade efter olika teman.

Kropp och själ

Taktil stimulering och beröring

- Hand- och fotmassage.
- Duschsituationen kan även vara ett sätt att ge individen en behaglig upplevelse och en känsla av att bli ompysslad.

TIPS! Gör i ordning en korg med massageolja, aromadofter, ljus, avslappningsmusik som man lätt kan plocka fram när tillfälle ges.

"Damträff"

Starta en damträff med inriktning på skönhet och hälsa. Prova på olika ansiktsmasker, gör egna hälsodrycker m.m. Att bli unnad lite vardagslyx kan bidra till en känsla av livskvalitet och meningsfullhet.

"Herrträff"

Starta en herrträff med teman som ligger herrarna varmt om hjärtat.

Natur

Att komma ut i naturen och få frisk luft mår de flesta bra av. När vi är ute stimuleras våra sinnen genom dofter av blommor, härliga färger och omgivande ljud.

- En tipsrunda i samband med en promenad brukar vara ett trevligt inslag.
- Plantera blommor, kryddor eller grönsaker i trädgården eller i lådor på balkongen.
- Sätt upp en fågelholk eller ett fågelbad. Man har genast något att vila ögonen på.



Fysisk aktivitet och vardagsrörelser

Forskning visar att kroppen svarar på fysisk aktivitet på samma sätt oavsett om man ung och frisk eller om man är gammal och multisjuk. När kroppen utsätts för måttlig fysisk ansträngning förbättras konditionen, muskler och leder blir starkare och koordinationen och balansen förbättras. Även immunförsvaret förbättras. I samband med fysisk aktivitet träffar vi ofta andra människor, vilket i sin tur kan stärka den sociala gemenskapen och öka välbefinnandet. (FYSS 2008)

Det finns en rad forskningsstudier som pekar på att många äldre aktivt väljer bort fysiska aktiviteter eftersom de är rädda att falla. Upplevelser av kroppsliga förändringar såsom försämrad balansförmåga, ökad ostadighet och försämrad reaktionsförmåga kan göra individen osäker inför fysiska aktiviteter. En studie vid Karolinska Institutet "Beta-studien. Förbättrad balans, fysisk aktivitet och gång hos äldre med ökad fallrisk" visar att mellan 25 - 65 % av äldre är rädda att falla.

För att förebygga inaktivitet som uppstår på grund av rädsla, kan man ta hjälp av en arbetsterapeut eller sjukgymnast som går igenom fallprevention. Detta kan vara ett sätt att öppna upp för fysisk aktivitet.



Tips på enkla vardagsrörelser

Rörlighet och smidighet

- Smyg in rörelser medan ni sitter vid middagsbordet och väntar på att matvagnen ska komma. Rulla axlarna, trampa med fötterna, vicka på tårna etc.
- Uppmuntra den äldre till att själv klä sig, kamma håret, borsta tänderna, knäppa knappar...

Balans och koordination

- Dansa, det ökar koordinationsförmågan. Går även bra om man sitter i rullstol.
- Rulla en boll på bordet eller på golvet, ett bra sätt att öva upp öga-hand, öga-fot koordinationen.
- Kasta ballong, en aktivitet med låg skaderisk.
- Träna balans genom att gå på knaggligt underlag. Plocka in sand i en balja och låt den äldre känna sanden mellan tårna, antingen sittande eller stående.

Kondition och styrka

- Måttlig styrketräning kan med fördel genomföras i det dagliga livet, som att resa sig från och sätta sig ner på en stol, att sätta sig upp på sängkanten, gå i trappor etc.
- Stavgång och promenader brukar uppskattas av många. Det är låg skaderisk och kräver små förberedelser. Vid dåligt väder kan man gå en runda inomhus. Man kan också sätta upp en tipsrunda och ge hjärnan en utmaning. Bilda en promenadgrupp och stärk gemenskapen!
- Trädgårdsarbete förenar nytta med nöje.

Finmotorik

- Finmotoriken kan övas upp genom att krama en boll, spela bingo, måla naglarna, knäppa knappar, skruva lock på burkar, öppna smörpaket, vika servetter, hålla i en penna, måla med en pensel o.s.v.
- Boule eller bocciaspel är en aktivitet som främjar social gemenskap samt inkluderar både grov- och finmotoriken.

Sittgymnastik

Bygg upp ett program med måttlig intensitet och skonsamma rörelser som inkluderar smidighet, styrka, kondition samt avslappning. Det kan ibland vara svårt att motivera till träning, men med hjälp av musik kan det bli mer spontant. Välj musiken utifrån den äldres smak och tycke och anpassa till de olika delmomenten.

Provsma och dofta

Chokladprovning

Choklad är det där lilla extra som förgyller tillvaron för både stora och små. Du behöver tre sorters choklad; vit choklad, mjölkchoklad samt mörk choklad. Provsma i samma ordning. Dofta på chokladen, låt den smälta på tungan och prata om smakupplevelserna. Berätta om chokladens historia, visa bilder på en kakaoplanta, frukter och bönor.



Äppelprovning

Doften av Ingrid-Marie kan väcka minnen från barndomens jul. Du behöver några olika sorters äpplen. Låt deltagarna gissa vad det är för äppelsort genom att titta på äpplena, dofta och smaka dem.

Provsma olika exotiska frukter

Stimulera smaklökarerna med papaya, ananas, fik, drakfrukt, stjärnfrukt etc. Ta fram information om varje frukt och dess nyttiga egenskaper.

Resor och reseminnen

Prata om olika länder och reseminnen. Låt deltagarna berätta vilket land de är nyfikna på och skulle vilja lära sig mer om. Samla in information om det specifika landet; valuta, mat, musik, kultur osv. Fråga ert bibliotek om hjälp. Kanske finns det någon förening som har sina rötter från det landet, som ni kan bjuda in?



Vardagliga sysslor

Involvera den äldre individen i de vardagliga sysslorna, i de sysslor som hon eller han själv finner nöje i och klarar av att utföra.

Vardagliga sysslor kan vara att:

- vika servetter
- vattna blommor
- hjälpa till att packa upp varor
- dammtorka
- fylla på fågelbordet
- assistera vid trädgårdsarbetet
- hämta posten
- hjälpa till vid matlagning eller bakning
- fotografera i vardagen

Kaffestunden

Kaffestunden är en viktig ingrediens i vardagen. Den förenar människor och startar igång spännande samtal. Att samlas kring kaffebordet är en aktivitet i sig, men kaffestunden kan också användas som en naturlig utgångspunkt för andra aktiviteter. I samband med kaffedrickandet kan man lösa gåtor, ha frågesport eller prata om gamla minnen.

- duka kaffebordet med finservisen
- prata om kaffets historia och visa bilder på en kaffeplanta
- lukta och provsmaka på olika sorters kaffe
- mal kaffe på en gammal kaffekvarn



Musik

Spela musik efter den äldres smak och tyckte. I valet av musik kan man knyta an till olika teman, exempelvis:

- Beredskapstiden
- 50- och 60-tals musik
- Dansband
- Jazz
- Klassisk musik
- Rock
- Musikfrågesport
- Lyssna på melodikrysset på radio
- Prata om svensktoppen
- Starta en kör om det finns intresse
- Allsång
- Prata om en artist
- Musikunderhållningar
- Konsert- och teaterbesök

Kognitiva aktiviteter

- Högläsning
- Dikter
- Böcker
- Tidningar och skrifter
- Minnesträning med hjälp av minneslådor
- Titta på bilder, fotografier och olika föremål
- Frågesporter
- Korsord
- Ordlekar
- Gåtor
- Kortbingo
- Memory
- Pussel
- Surfa på internet
- Spela spel på datorn eller Nintendo Wii



Förslag på andra teman

- Kläd- och hattmode – ordna en hattparad eller ett kafferep med hatt
- Skolan för och nu. Hur det var det när du gick i skolan? Vilka böcker användes? Var fröknarna stränga? Vad gjorde man under rasterna?
- Hembygd
- Olika årstider
- Högtidligheter och traditioner
- Djur och natur
- Jakt och fiske
- Idrott- och sporthändelser
- Handarbete, färg och eget skapande
- Keramik
- Decoupage med servetter
- Konst och målning
- Porslinsmålning
- Sidenmålning
- Utställningar
- Konstutställning
- Filmvisningar. Servera gärna tilltugg och dricka. Skapa en biokänsla.



Mer läsning

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Statens folkhälsoinstitut, FYSS 2008

"Kokbok" för aktiviteter inom äldreomsorgen, Inga Micko och Staffan Kleiner, Linköping 2004

Äldres miljöer för fysisk aktivitet, Anna Bergman Stamblewski, 2008

http://www.fhi.se/PageFiles/3852/R200835_aldres_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf

Kvalitetskrav – aktiviteter för äldre, 2012, <https://vardforbundet.se/BraVard/Kvalitetskrav/4-Akt/>

Beta-studien. Förbättrad balans, fysisk aktivitet och gång hos äldre med ökad fallrisk, pågående studie vid Karolinska Institutet <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=28828&l=sv>

Modellen **Steg för Steg** syftar till att visa hur arbetsledare och personal, med hjälp av evidensbaserade metoder och tekniker, steg för steg kan bygga upp ett rikt och bestående socialt innehåll, där äldres egen vilja, önskemål och behov är ledorden.

Tänkta läsare är personal, arbetsledare, politiker samt övriga aktörer som verkar inom eller för äldreomsorgen.

