

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>

