



Forandringskatalog Natteliv – en del af ældres hverdagsliv



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

Ilone Dolmer og Inge Lange, Aalborg april 2008

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

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

Indholdsfortegnelse.

Indholdsfortegnelse.....	2
Indledning	3
Vurderingspanel:.....	4
Tema 1: Nærvær.....	5
En nulrestund	6
Fortælle om dagen i morgen	7
Godnat.....	8
En stund med nærvær.....	9
Tema 2: Ritualer/stemning.....	10
Morgenstund	11
Aftensang/oplæsning.....	12
Fredagscafé	13
Lørdagshygge.....	14
Tema 3: Kropsligt velvære.....	15
Varmepude	16
Fodbad.....	18
Fodmassage.....	19
Varme fødder	20
Natmad	21
Godnatgrød.....	22
Tema 4: Fysiske rammer.....	23
Vågelys.....	24
Nattero.....	25
Stilhed i omgivelserne.....	26
Vagthund.....	27
Bilag 1:.....	28
brev til vurderingspanel	28
Bilag 2	30
Skema til bedømmelse af de gode ideer fra praksis.....	30
Bilag 3:.....	34
Deltagerliste Fra Workshop d 4 oktober 2007.....	34

Indledning

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

Spørgsmålet er derfor, hvordan den offentlige ældreomsorg faciliterer muligheder for aktiviteter, når fokus er på aftenen og tillige også, hvordan indsatser tilrettelægges i løbet af natten således, at der skabes gunstige betingelser for den ældres natteliv i relation til søvn, hvile og velvære som en kilde til et godt hverdagsliv

Følgende 3 omdrejningspunkter har været som centrale for ”Natteliv – en del af gamles hverdagsliv”:

1: Aftenens liv og aktiviteter hos den afhængige ældre som basis for livgivende søvn og hvile.

Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves med henblik på, at imødekomme den enkelte ældres selvbestemmelse, aktiviteter, livsvaner og værdier i perioden før-gå-i seng.

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

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

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

Temaerne er:

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

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

Tilbage meldingerne på ideerne viste sig at være overstrømmende positive på alle ideer , hvilket bevirkede at vi har valgt at medtage alle 19 ideer i vores forandringskatalog.

Vurderingspanel:

Villy Christensen: Formand for Lemvig Ældreråd

Grete Pedersen: Tidligere områdeleder i Støvring Kommune

Aase M Ottesen: Leder af Videnscenter for kommunikation og læring i sundhedssektoren, Professionshøjskolen UCN

Marianne Gaardsøe: plejhjemsleder Drachmannshave

Birte Steen Møller: Tidligere leder af Hjemmesygeplejen i Hirtshals

Ilone Dolmer: Projektansvarlig

Inge Lange: Projektansvarlig

Tema 1: Nærvær

Praksis ideer der har karakter af "nærvær" vurderes højt af vurderingspanelet.

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

En nulrestund

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Den urolige og ulykkelige ældre gives mulighed for en stund med nærvær og beroligende berøring af fingre og hænder. Hjælperen må være kendt af den ældre, og den ældre må have tillid til personen</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Hjælperen placerer sig et roligt sted sammen med den ældre. Dette kan være i sofaen eller ved at hjælperen sætter sig på sengekanten. Hjælperen placerer den ældres hånd i sin og der formidles varme og foretages rolig berøring (nulren) af fingre og hænder. Stunden kan give anledning til, at der samtales let, evt. synges eller nynnes stille. Det kan også være en rolig stund uden ord.</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Det giver en god effekt hos urolige ældre, fordi det gennem kontakt og berøring formidler ro, accept og tillid. Der skabes en relation imellem den ældre og hjælperen, i en fortrolig atmosfære. Det giver en følelse af velbefindende, idet nænsom berøring kan dokumenteres at hæve smertetærsklen og sænke niveauet af stresshormon og dermed også puls og blodtryk. Den ældre kan mærke varme og ro fra et andet menneske. Denne ro spredes til kroppen og til den ældres mentale tilstand, herved understøttes søvnen.</p>
<p>Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon</p>	<p>Gitte Tougård Terndrup Ældrecenter, igito@rebuild.dk , tlf. 99888630</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Moberg, Kerstin Uvnæs. "Afspænding, ro og berøring". Akademisk Forlag 2006. Wiklund, Lena. "Omsorgsvidenskab i praksis". Gyldendal. 2006.</p>

Fortælle om dagen i morgen

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Fortælle om dagen i morgen, inden den ældre skal sove</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Når den ældre er kommet i seng og der skal siges godnat giver man sig tid til at sætte sig ned på sengekanten og fortælle den ældre om hvad der skal ske i morgen. Man kan f.eks. fortælle om: Hvem er her af personale når du vågner, hvad skal der ske af aktiviteter i morgen, får du besøg etc. Denne aktivitet kan fint kombineres med ideen om en rolig nulrestund.</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Forskning har vist at den hyppigste søvnproblem hos gamle der har behov for hjælp er det at kunne falde i søvn. Gamle mennesker med behov for hjælp til at få hverdagen til at fungere, lever ofte et liv hvor de små ændringer i deres hverdag kan gøre dem utrygge. Mange kan have svært ved at huske beskeder i særligt lang tid af gangen, og vil derfor ikke selv have overblikket fra dag til dag. Den ældre kan derfor ofte ligge og spekulere når de skal falde til ro, og det gør at de har svært ved at give slip på tanker om både dagen i dag og den i morgen.</p> <p>Ved at sætte sig roligt og fortælle om hvad der skal ske i morgen og hvem der vil være tilstede af personale når de vågner, hjælper man den ældre til at få svar på nogle af de spørgsmål som kunne presse sig på og forstyrre en rolig indsovning.</p>
<p>Kontaktperson,</p>	<p>Alice Skals Ældrecenter Højgaarden 9640 Farsø Tlf: 96495949 cbe@vesthimmerland.dk</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Koch s, Haesler e, Tiziani a & Wilson j (2006) <i>Journal of Clinical Nursing</i> 15, 1267–1275: OLDER PEOPLE :Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review</p>

Godnat

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	Få sagt godnat og sov godt
Hvordan Hvordan gør man?	Aftenpersonalet sørger for at man har været inde hos den enkelte inden de falder i søvn. Det er vigtigt at man er nærværende og gerne ser den ældre i øjnene når der siges godnat, så at de føler at der er nogen der ønsker dem en god nat.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Det giver ro til at falde i søvn, når man ved at der er en der ønsker mig en god nat betyder det, at jeg også som gammel og afhængig af andres hjælp får tilskrevet værdi og dermed værdighed. Værdighed har stor betydning for den ældres identitet og selvagtelse, og omsorgsforskningen er i disse årtier meget optaget af værdighedsaspektet fordi det i så høj grad er understøttende for livsmodet.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Alice Skals Ældrecenter Højgaarden 9640 Farsø Tlf: 96495949 cbe@vesthimmerland.dk
Litteratur	Eriksson, Katie. " Krænkelser af menneskets værdighed", s. 81- 86, I: "Det lidende menneske".Munksgaard. 1995. Martinsen, Kari. Kap.4: "Tydning i omsorgen", I: Fra Marx til Løgstrup. Munksgaard. 1998.

En stund med nærvær

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Gennem nærvær at skabe kontakt og tryghed. At der mindst én gang i løbet af en aften – hvis den ældre er alene – gives mulighed for et lille møde mellem den ældre og den tilknyttede hjælper.</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Hjælperen besøger den ældre før sengetid og skaber sig et overblik over den ældres sindsstemning. Er opsøgende i forhold til hvordan dagen er forløbet – hændelser, der har været. Hvis denne ønsker det: hånd i hånd, eller hånd på hånd eller arm. Der tales om vejret eller det der fylder tankerne. Omdrejningspunktet kan også være familie, billeder, gamle dage, avis, TV. eller andet</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Der formidles menneskelighed og varme gennem den sociale relation, hvilket er befordrende for både den ældre og hjælperen. Det fremmer søvnen at afslutte dagen med en menneskelig kontakt.</p>
<p>Data</p>	<p>Alice Skals, Ældrecentret Højgården, cbe@vesthimmerland.dk, tlf.96495949 Gitte Tougård, Terndrup Ældrecenter, igito@rebild.dk, 99888630</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Ældre og nærvær, Sønderborg kommune http://www.soenderborg.dk/nonsec/20080229-093339.pdf</p>

Tema 2: Ritualer/stemning

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

De fleste i vurderingspanelet har vurderet dette tema højt.

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

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

Morgenstund

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>At den ældre der har for vane at vågne tidligt får hjælp til at komme op inden vagtskifte om morgenen.</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Nogle gamle er vant til at dagen begynder meget tidligt, og for den enkelte gamle hvor en tidlig start på dagen er hvad de ønsker, så imødekommer man dem med følgende ide: At nattevagten hjælper de ældre som ønsker det til at komme op tidligt om morgenen eller sidst på natten. Det er den enkelte ældres ønsker der definerer hvad der skal ske, nogle vil måske gerne i tøjjet og i gang med dagen, andre vil bare sidde i nattøjet og ryge en cerut imens de ser ud på morgenen der gryr.</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Forskning viser at mange svage gamle bruger op mod 17 timer i sengen i døgnnet, men sover reelt kun de 6 af dem. De tidlige vågnere undgår at ligge søvnløse timer i sengen og vente på vagtskifte. Den enkelte får mulighed for en god morgenstund med ro på, de vil opleve kvalitet i starten på dagen/afslutningen på natten ved at de får selvbestemmelse. Idet den ældre kommer op og i gang vil de også senere i løbet af dagen opleve en naturlig træthed som vil være befordrende for den næste nats søvn Det kræver lidt omorganisering af nattevagtens arbejdsgang og rutine, til gengæld lettes dagvagternes morgenarbejde.</p>
<p>Data</p>	<p>Eva Ørbæk, Plejehjemmet Drachmannshave, Aalborg. Mag-aeh@aalborg.dk, Tlf. 99313488</p>
<p>Litteratur</p>	<p>koch s, haesler e, tiziani a & wilson j (2006) <i>Journal of Clinical Nursing</i> 15, 1267–1275: OLDER PEOPLE :Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review Bondevik, Margareth m.fl.. Tværfaglig geriatri – en indføring. Gads Forlag 2007.</p>

Aftensang/oplæsning

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>For at få sagt farvel til dagen i en rar og fredfyldt atmosfære gives mulighed for en kortvarig stund med aftensang/salme/oplæsning</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Hjælperen spørger til den ældres behov og ønsker i forhold til at afslutte dagen og byde natten velkommen. Afhængigt af ønske og hjælperens kreativitet vælges sang/salme/prosa ell. Poesistykke, som kan skabe glæde, tryghed eller eftertanke. Der vælges en sang eller en salme, som den ældre holder af og f.eks. har sunget sammen med børn og børnebørn. Der kan evt. tændes et lys.</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Der skabes en meningsfuld og stemningsberiget stund, hvor der kan åbnes op for glæde såvel som svære tanker. Stunden kan give mulighed for at udtrykke åndelige/religiøse tanker og behov. Der sættes et punktum for dagen, som kan indlede søvnen på en tryk og rolig måde.</p>
<p>Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.</p>	<p>Alice Skals Ældrecentret Højgaarden 9640 Farsø ajs@vesthimmerland.dk tlf:96495949</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Busch, Chr. Juul, "Eksistentiel/åndelig omsorg s. 49- 140, I: "Religion, eksistens og pleje", Chr. Juul Busch m. fl. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, Kbh. 2002.</p>

Fredagscafé

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	At beboere og personale samles til en hyggestund inden en lang weekend, hvor der for manges vedkommende ikke sker så meget
Hvordan Hvordan gør man?	Personalet samler beboerne omkring kaffebord, og der synges årstidens sange, som beboerne er med til at vælge. Sangene vækker minder og der tales sammen om minderne. Sammenkomsten kan finde sted enten om dagen eller aftenen. Der afsluttes med oplæsning.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Der er erfaring med, at aktiviteten giver ro til de beboere, der lider af demens, men at det også gavner andre beboere i forhold til en god og livgivende stund. Dette kan give en hensigtsmæssig virkning på søvnen.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Lilian Nielsen Terndrup Ældrecenter Rebild Kommune igito@rebild.dk Tlf: 99888630

Lørdagshygge

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	Hyggeaftener om lørdagen
Hvordan Hvordan gør man?	Efter aftensmaden sætter personalet bordene sammen, og beboere og personale dækker dem op med dug, lys og blomster. Vi får noget hyggemad, feks brød og ost som sættes ind på bordet. Man samles om feks quizz om Nordjylland, en gammel dansk film eller andet som vækker minder og velvære hos den ældre.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Lørdag aften er for de fleste danskere en aften hvor vi markerer at nu har vi fri og er vi er vant til ofte at være sammen med familie eller venner. For den ældre bliver det noget de ser frem til i løbet af ugen, og som markerer at nu er det weekend. En rar og hyggelig måde at bruge sin lørdag aften sammen med sine medbeboere, som giver velvære.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	

Tema 3: Kropsligt velvære

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

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

Varmepude

Hvad Hvad går idéen ud på?	Den ældre får en varmpude som afslapning og opvarmning i forbindelse med indslumringstunden
Hvordan Hvordan gør man?	<p>Før eller efter at den ældre går til sengs tilbydes en varmpude, som kan placeres over lænden, under fødderne, eller hvor den ældre finder det mest behageligt og afslappende. Evt. kan sengen – lagen og dyne opvarmes ved hjælp af varmpude før sovetid.</p> <p>Varmepuden kan være elektrisk eller det kan være en naturvarmpude opvarmet i mikrobølgeovn. Evt. en hvedekernepude. Det kan også være sammenrullede, opvarmede håndklæder eller en gammeldags varmedunk.</p> <p>Nogle ældre foretrækker at bruge varmpuden, når de skal sidde i en stol og lade hvilen falde på, for andre føles det rart at den placeres i sengen i før eller i forbindelse med at man går i seng.</p>
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	<p>Af viden og erfaringer om aldringsprocesser fremgår det, at varmereguleringsmekanismen nedsættes med alderen. Temperaturen har lettere ved at falde og den ældre føler sig kold specielt i et køligt klima. Den nedsatte varmereguleringssevne giver samtidig en dårligere blodcirkulation og den ældre har sværere ved at finde ro og hvile i sengen. Endvidere følger der med alderen en fornemmelse af stivhed i arme og bene, og det have ømme muskler og slidgigtsmerter i forskellig grad.</p> <p>At ligge vågen med f.eks. kolde fødder eller en øm og smertende krop er ubehageligt og kan hæmme en god indslumring, fordi man ligger mere krampagtigt i sin seng.</p> <p>Ved at hjælpe til en varm seng eller en form for varmpude skabes der mulighed velvære og ro til kroppen. Det kan for en stund "blødgøre" ømme muskler og led og gøre indslumringstunden rar og hyggelig.</p>
Data	Alice Skals Ældrecenter Højgaarden 9640 Farsø Tlf: 96495949 cbe@vesthimmerland.dk
	M. Karoliussen og K. Smebye. Ældre, aldring og pleje. Universitetsforlaget. Oslo. 1997.

Velvære

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	At skabe mulighed for kropslig velvære før sengetid ved at undgå eller at lindre irritation på sarte hudområder.
Hvordan Hvordan gør man?	Vi spørger hvordan den ældre er vant til selv at udføre det. Vi lægger tilrette for udførelse heraf. Vi hjælper til en for den ældre behagelig plejemåde. F.eks. afvaskning med lunkent vand med hudneutralt sæbe eller olie. Dernæst hudplejemiddel. Der kan lægges en tør linnedklud mellem hudfolder.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Det bliver mere behageligt at være i sengen. Desuden giver det mulighed for at snakke om behov, vaner og rutiner. Hvad der føles godt eller mindre godt. Den ældre inddrages i tiltaget og kan gøre sig gældende. Det giver også mulighed for at finde ud af om den ældre har helt andre behov som f. eks. at få lindret smerter eller få talt om eksisterende problemer eller tanker. Hermed kan den kropslige ro indfinde sig, så den ældre både får et en fysisk og psykisk velvære. Dette er befordrende for en god søvn
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Margrethe Lunding - Ældrecentret Mastruplund 9530 Støvring Tlf: 96868563, iulpa@rebuild.dk

Fodbad

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>At give mulighed for et varmt fodbad inden sengetid, sådan at varme spredes i kroppen og den ældre føler velvære og får lettere ved at falde i søvn</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Vi hjælper den ældre med at placere sig godt i en stol. De nødvendige ting findes frem. Evt. kan der sættes beroligende musik på. Vandet må gerne være 37 grader eller lidt mere. Fødderne bades i ca. 15 – 20 minutter. Herefter frotteres godt for at styrke blodomløbet og efterfølgende smøres med fed og fugtighedsgivende creme. Der åbnes mulighed for samtale eller trygt nærvær i situationen</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Fodbadet giver ro og velvære. Den ældre føler sig i "gode hænder". Der gives rum for en stund med samvær og samtale om dagen der er gået og dagen der kommer. Søvnen vil indfinde sig hurtigere</p>
<p>Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.</p>	<p>Marianne Gaardsøe Drachmanns Have 9000 Aalborg Mag-ae@aalborg.dk Tlf: 99313488</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Effect of foot bathing on distal-proximal skin temperature gradient in elders. LIAO, WC, LANDIS CA, LENTZ MJ, CHIU MJ. Int J Nurs Stud 2005;42(7):717-22.</p>

Fodmassage

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Fodmassage før sovetid for at lindre uro og "mylen" og kramper i underben og fødder.</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Fodmassagen til den ældre udføres med fed og fugtighedsgivende lotion – eller med det plejemiddel som den ældre ønsker. Der foretages rolige, cirkulerende bevægelser og massagen indbefatter både fødder og underben. Ved smerter af gigtmæssig karakter kan der efter massagen påsmøres et gigtlindrende medicinsk præparat (f.eks. Voltaren) For at skabe et rart livgivende "rum" og hvis den ældre ønsker det, kan stunden lægge op til samtale om stort og småt</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Massagen giver lindring og velvære og dermed mulighed for god søvn. Uroen i trætte ben og fødder, og den evt. følelse af kolde fødder mindskes. Smerter i fødder og underben forbundet med dårligt blodomløb dulmes, hvilket fremmer den generelle velvære.</p>
<p>Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.</p>	<p>Marianne Gaardsøe Drachmanns Have 9000 Aalborg Mag-ah@aalborg.dk Tlf: 99313488</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Owens, K og D. Ehrenreich. 1991. Literature review of nonpharmacologic methods for the treatment of chronic pain. Holistic Nurs Pract 6:24-31 Andersen, Benny. Ældre og fodsundhed. 2003. Borg J. og N. Linde. Krop og fysik. Magasin nr.3. 2004. 13. årg.</p>

Varme fødder

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	Varme fødderne feks med uldne futter
Hvordan Hvordan gør man?	Hvis den ældre giver udtryk for at de fryser eller har kolde fødder, tilbydes et par uldne sokker, thermosokker eller lignende. Dette kan ske både i løbet af aftenen såvel som når den ældre er kommet i seng
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Det at have kolde fødder spiller i høj grad ind på velværet når man sidder og slapper af om aftenen, men også når man er kommet i seng. Den ældre falder hurtigere til ro når fødderne er varme.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Ilone Dolmer UCN Nordjylland ild@ucn.dk
Litteratur	International journal of nursing studies, volume 39, issue 8, nov. 2002, pages 803-810: Effect of passive heating on body temperature and sleep regulation in the elderly: a systematic review.

Natmad

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.	Den ældre får sig lidt at spise når han vågner om natten
Hvordan Hvordan gør man?	Nogle ældre vågner ofte om natten og står op og finder personalet og fortæller dem at de er sultne også selvom de måske har mad inde i deres lejlighed Personalet hjælper dem med at få lidt at spise alt efter hvad de har lyst til. Feks havregrød, franskbrød, frugt etc. Når den ældre spiser maden sker de i samvær med personalet
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Udover maden søger den ældre ofte også samværet for at finde fred og ro. De falder oftes til ro bagefter og går ind og sover videre.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Eva Ørbæk/ Lotte Sørensen Drachmannshave 9200 Aalborg Mag-ae@aalborg.dk Tlf: 99313488

Godnatgrød

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Godnatgrød er det sidste måltid før sovetid, som kan give den ældre mæthedsfornemmelse og døsighed og dermed bedre indslumring
Hvordan Hvordan gør man?	I tilknytning til hjælp ved sengetid undersøger hjælperen om den ældre om ha/hun har trang/lyst til et lille måltid før sovetid. Hjælperen tilbyder en portion frugtgrød, havregrød eller havresuppe og anretter det så det er let tilgængeligt og indbydende. Der tages højde for om den ældre selv kan klare det, eller om der skal hjælpes /guides i relation til indtagelse af måltidet.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	Forskning viser, at forekomsten af undervægt blandt skrøbelige ældre er 30% højere end blandt raske ældre, og at der kan forekomme lange intervaller, hvor den ældre ikke får noget at spise. Tiden mellem aftensmaden og næste dags morgenmåltid kan dreje sig om mange timer og ikke alle ældre registrerer en egentlig sultfornemmelse. Det har vist sig, at der kan være god gavn af et lille måltid før den ældre hjælpes til ro, idet der både er tale om at forebygge vægttab der svækker kræfterne, men også at den ældre oplever mæthedsfornemmelse, der gør det nemmer at falde i søvn. Samtidig giver det anledning til kontakt og en lille snak mellem den ældre og hjælperen, hvilket er en beroligende indgang til den forestående nat.
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Alice Skals Ældrecenter Højgaarden 9640 Farsø Tlf: 96495949 cbe@vesthimmerland.dk
Litteratur	J. Glinvad og A. Ravn. Ældre og ernæring. I: Ernæring og sygepleje. Gyldendal. 2004 Læs mere: www.ernæringsrådet.dk

Tema 4: Fysiske rammer

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

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

Udover et roligt miljø er der også givet ide om nærværet af et dyr i nattestunden.

Vågelys

Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til ideén.	Vågelys hos den ældre om natten
Hvordan Hvordan gør man?	Man sørger for at der er et svagt og ikke direkte lys som står tændt hele natten, feks emhætten i køkkenet.
Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?	<p>Nogle gamle er desorienterede når de vågner om natten og bliver måske urolige, dette medfører at de i stedet for at vende sig om og falde til ro igen så står op og vandrer ud for at kontakte personalet eller opsøger måske endda nogle af de andre beboere.</p> <p>Erfaringerne viser at hvis man sørger for et svagt lys, kan de ubevist eller bevist orientere sig og falder derfor hurtigt til ro igen. Dette lys kan være en svag natlampe, lyset ude på badeværelset eller lyset i emhætten.</p> <p>En anden gevinst ved vågelyset er at plejepersonalet heller ikke risikerer at forstyrre ved at tænde lys når de kommer ind for at kigge til den ældre i løbet af natten.</p>
Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.	Margrethe Lunding Mastruplund Ældrecenter - Rebild kommune Tlf. 98373122, iulpa@rebild.dk

Nattero

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Accepter den ældres ønske om ikke at ville vil tilses om natten</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Hvis den ældre giver udtryk for at de ikke ønsker at personalet skal tilse dem om natten, så accepteres dette. Personalet kan hvis de er bekymrede lette på brevsprækken og lytte efter vejrtrækning .</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Nogle ældre sover let og vågner ved selv den mindste forstyrrelse, hos disse kan det at personalet kigger ind til dem i løbet af natten forstyrre deres nattesøvn. Forskning viser endvidere at forstyrrelser fra omgivelserne er en af de væsentligste faktorer til forstyrret søvn hos ældre der lever i plejemiljøer. Vi har som personale et behov for at holde øje med beboerne for at være sikre på at de har det godt, men i det tilfælde at de ikke ønsker denne overvågning, så må vi acceptere det, med ro i sindet det drejer jo sig om den gamles eget hjem og liv. .</p>
<p>Data Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.</p>	<p>Ternstrup Ældrecenter igito@rebuild.dk Konny Larsen 98888630</p>

Stilhed i omgivelserne

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>At man som personale er opmærksomme på at begrænse forstyrrende elementer i omgivelserne om natten.</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Personalet tilrettelægger deres rutiner og forholdene på en måde så den ældres sikres ro. Det gør de ved at undlade: at fodtøjet larmer, nøglerne klirrer, dørerne smækker, at lyset er for skarpt, samt at der ikke støjes i birummene under de natlige rutiner</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Når der er tale om plejeenheder hvor ældre er i tæt kontakt med personalet døgnet rundt, så er det for personalet deres arbejdsplads men for den ældre deres hjem. Mange af de ældre sover let og forstyrres derfor ved den larm der skabes af personalet under deres natlige rutiner. Forskning viser at forstyrrelser i omgivelserne på plejeenheder er en af de største faktorer til at forstyrre ældres søvn. Denne form for forstyrrelse kan man forholdsvist nemt komme til livs da aftaler om ændring af rutiner og adfærd hos personalet er alt der skal til.</p>
<p>Kontaktperson, arbejdssted, adresse, mail, telefon.</p>	<p>Inge Lange UCN Nordjylland inge.lange@scvun.dk</p>
<p>Litteratur</p>	<p>koch s, haesler e, tiziani a & wilson j (2006) <i>Journal of Clinical Nursing</i> 15, 1267–1275: OLDER PEOPLE :Effectiveness of sleep management strategies for residents of aged care facilities: findings of a systematic review(document forefindes på hjemmeside)</p>

Vagthund

<p>Hvad Hvad går idéen ud på/ overskrift til idéen.</p>	<p>Hund som "nattevagt", som skaber tryghed og ro</p>
<p>Hvordan Hvordan gør man?</p>	<p>Oftentimes vil det være nattevagten der tager sin hund med på arbejde, det kunne dog også være en hund der bor på plejehjemmet. Den får lov til at færdes frit, så at den kan opsøge de ældre der ønsker det. Ud over at skabe ro og tryghed, kan den også fungere som incitament til fysisk aktivitet når den skal luftes.</p>
<p>Erfaring Hvad kommer der ud af det?/hvilken forskel har vi oplevet?</p>	<p>Erfaringer samt forskning ifbm "animal therapy" er at kontakt til et kæledyr hos svage og udsatte mennesker har en afstressende og beroligende effekt. Herudover motiverer det at have en hund til socialt samvær blandt de ældre.</p> <p>Mange ældre har haft kæledyr flere gange i løbet af livet, og de reagerer med glæde når der kommer besøg af en hund på plejehjemmet. At have et dyr omkring sig er noget rigtig mange af os er vant til, og erfaringen er at på et plejehjem skaber det ro og tryghed hos nogle af de ældre. Hunden er der til at snakke med og klø bag ørerne i løbet af aftenen. Erfaringerne er at den kun opsøger de ældre der ønsker det, og sover her gerne i fodenden eller ved sengen. "Det bliver mere som derhjemme hos mig selv, mindre "sterilt".</p>
<p>Data</p>	<p>Charlotte Christensen Social Psykiatrisk Biform Vestervang 9670 Løgstør Tlf. 98672033 charlotte.christensen@rn.dk</p>
<p>Litteratur</p>	<p>Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis: Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals, Volume 20, Number 3, September 2007 , pp. 225-238(14) http://parojp/english/therapy.html</p>

Bilag 1: brev til vurderingspanel

Kære "vurderingskvinde eller -mand"

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

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

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

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

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

1. Aftenens liv og aktiviteter hos den afhængige ældre som basis for livgivende søvn og hvile.

Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves med henblik på, at imødekomme den enkelte ældres selvbestemmelse, aktiviteter, livsvaner og værdier i perioden før-gå-i seng.

2. Nattelivet hos den afhængige ældre som mulighed for en vågentid med mening, aktivitet og deltagelse.

Det centrale er hvilke indsatser, der planlægges og udøves for at understøtte

den enkelte ældres oplevelse af ro og velvære i nattelivet til opnåelse af et sammenhængende hverdagsliv.

3. Aften - natteliv set i et arbejdspraksisperspektiv.

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

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

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

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

Med venlig hilsen

Ilone og Inge

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

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

Bilag 2

Skema til bedømmelse af de gode ideer fra praksis

For hvert eksempel/idè bedes du sætte en ring om det svar, der passer bedst, i forhold til følgende udsagn:

”Denne ide er super god, og har et stort potentiale, jeg tror det vil være realistisk at arbejde videre med idèen” .

Der er også mulighed for at tilføje kommentarer:

Eksempel					
1. Morgenstund	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
2 Varmepude	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
3 Vågelys	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
4 Nattero	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget Uenig
Kommentar:					

5 Natmad	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
6 Fortælle om dagen imorgen	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
7 Velvære	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
8 Fodbad	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
9 Fredagscafe	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
10 Godnatgrød	Meget	Noget	Hverken	Noget	Meget

	enig	enig	eller	uenig	uenig
Kommentar:					
11 En stund med nærvær	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
12 Fodmassage	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
13 Aftensang/ oplæsning	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
14 En nulrestund	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
15 Stilhed i omgivelserne	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
16 Vagthund	Meget	Noget	Hverken	Noget	Meget

	enig	enig	eller	uenig	uenig
Kommentar:					
17 Varme Sokker	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
18 Godnat	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					
19 Lørdagshygge	Meget enig	Noget enig	Hverken eller	Noget uenig	Meget uenig
Kommentar:					

Bilag 3:

Deltagerliste Fra Workshop d 4 oktober 2007.

Navn	Arbejdssted	Email	Tel.no.
Bodil Gyldenkerne	Thisted	bogy@thisted.dk	99172319
Marianne Gaardsøe	Drachmanns Have, Aalborg	mag-ah@aalborg.dk	99313488
Eva Ørbæk	Drachmanns Have, Aalborg	mag-ah@aalborg.dk	99313488
Lotte Sørensen	Drachmanns Have, Aalborg	mag-ah@aalborg.dk	99313488
Else Bay Mortensen	Frederiksbjerg, Aarhus	ebm@mag3.aarhus.dk	8941 0406
Helle Bisgaard	Ældreområde Øst, Aalborg	jen-ah@aalborg.dk	
Bente Jensen	Ældreområde Øst, Aalborg	beje-ah@aalborg.dk	
Jette Nissen	Ædreområde Øst, Aalborg	jen-ah@aalborg.dk	
Jette Paulin	Hostrup hus Lionspark 6 9400 Nr. Sundby	jpa-ah@aalborg.dk	9931 5102
Susanne Jørgensen	Plejhjemmet Aagården	Hhh-ah@aalborg.dk	9931 6543
Johanne Lüth,	Plejhjemmet Egedstadshus	Hhh-ah@aalborg.dk	
Jette	Terndrup	igito@rebuild.dk	

Vestergaard	Ældrecenter Rebild kommune		
Laila Jensen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Konny Larsen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	ikola@rebild.dk	
Keld Jørgensen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Else Danielsen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Lilian Nielsen	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	
Gitte Tougaard	Terndrup Ældrecenter Rebild kommune	igito@rebild.dk	99 88 86 30
Ulla Paulsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Hanne Nielsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	9686 8563
Betina Christensen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	9686 8563
Magrethe Linding	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Pia Blæsbjerg	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Joan Melby Thomsen	Mastruplund Ældrecenter Støvring, Rebild kommune	iulpa@rebild.dk	
Cony Flyvholm Andersen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	

Kristine Svanemadsen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Lene Aagaard	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Lillian Andersen	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Annie Guld,	Kastaniegården, Thisted kommune	LEL@Thisted.dk	
Grethe Sønderup	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Betina Sørensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	96974100
Eva Dybdal Sørensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Anni Aagesen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9664 95949
Anne Marie Christensen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Dorthe Bredtoft	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Birthe Tranholm	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Jette Thomsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5924
Dorthe Rybjerg	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø

			9649 5924
Lena Madsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5949
Alice Skals	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	Ældrecenter Højgården 9640 Farsø 9649 5949
Anni Nielsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	9864 1344
Anni Phillipsen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	9864 1112 9864 1344
Hanne Nørtoft	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Lisbeth Mortensen	Vest Himmerland	lsm@vesthimmerland.dk	2327 0166 9966 8641 - 504
Liselotte Nielsen	Vest Himmerland	lni@vesthimmerland.dk	9868 1297 9966 8641 - 504
Marianne Jensen	Vest Himmerland	mnj@vesthimmerland.dk	9867 3070 9966 8631 - 444
Helle Graulund	Vest Himmerland	hmg@vesthimmerland.dk	9867 4516 9966 8631 - 444
Else Brøndum	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Heidi Ryberg	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Susanne Bønnerup	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	
Camilla Bentzen	Vest Himmerland	cbe@vesthimmerland.dk	51 58 38 48
Eva Birgitte Thomsen	Aalborg	EBT-aeh@aalborg.dk	

Ilone Dolmer	Sundheds CVU, Nordjylland	Ilone.Dolmer@scvun.dk	
Inge Lange	Sundheds CVU, Nordjylland	Inge.Lange@scvun.dk	
Ole Mygind	Sundheds CVU, Nordjylland	Ole.Mygind@scvun.dk	
Lisbeth Vinding Madsen	Sundheds CVU, Nordjylland	Lisbeth.Vinding.Madsen@scvun.dk	
Knud Ramian	Region midt, Aarhus		
Marianne Eberhardt	Aalborg kommune Nordvest Lions Park	Eber-ah@aalborg.dk	
Pia Haugaard	Aalborg kommune Nordvest Lions Park	pha-ah@aalborg.dk	

Links:

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

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

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

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

(bl.a. med dias fra oplæggene den 4. oktober og link til Hostruphus rapport, der blev omtalt ved udelivs workshoppen)

