



# Hverdagsliv for gamle voksne

Knud Ramian,  
Center for Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland  
[www.knudramian.pbwiki.com/veganet](http://www.knudramian.pbwiki.com/veganet)



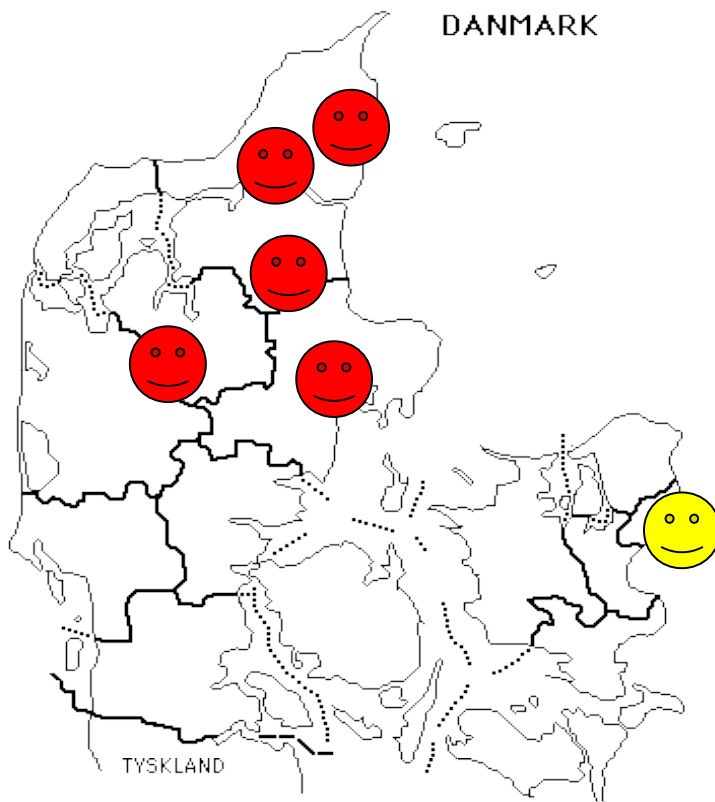
## Indhold

- Hvad er VEGA-netværket?
- Fokus på tiden som livets grundstof
- Særlige temaer
- **MERE LIV I HVERDAGEN**
- Hvad har vi lært indtil nu



# VEGA-netværket

På tværs af uddannelser, praksis og forskning



- **Måltider og madlavning**  
Social- og SundhedsSkolen i Herning
- **Udeliv**  
Ergo/fys.terapeut, Nordjylland
- Eva
- **Aften- og natteliv,**  
Sygeplejeudd.UCN,Nordjylland
- **Hverdagslivets samtaler**  
Randers Social-Sundhedsskole.
- **Ældre etniske mænd uden for hjemmet**  
Ergoterapeutuddannelsen, VIA, Århus

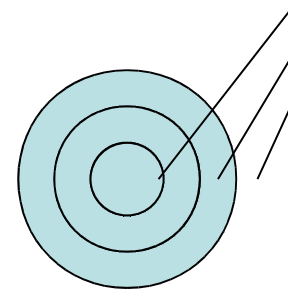
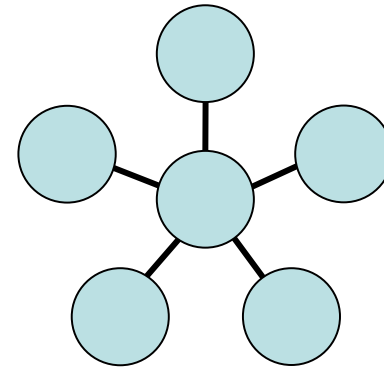


## Videnskabende agent

- Vi skaber viden
  - Videnskabende projekter
- Vi støtter hinanden
  - Netværksmøder
- Vi formidler
  - Artikler
  - DGS årsmøder
  - “Mere liv i hverdagen” seminarer



- Et netværk
  - på tværs af uddannelser – praksis og gerontologi
- Et fokus:
  - Hverdagsliv hos gamle
- 1994
  - Et barn af DGS og Helsefonden





## Det afgørende kvalitetsspørgsmål

- Hvad er en god dag for Fru Jensen?
- - og hvis ingen kender svaret?





## VEGA-vejen til hverdagslivet

- Kost → Måltider → **Madlavning**
- Søvn → Natteliv → Aftenlivets ABC:  
**Velvære, hvile og samvær**
- Motion → Udeliv → **Gåture**
- Kontakt → Samvær → **Samtaler**



# Tiden er livets grundstof

Tid er det, vi har. Tiden består af det ene øjeblik efter det andet.

En stund

---

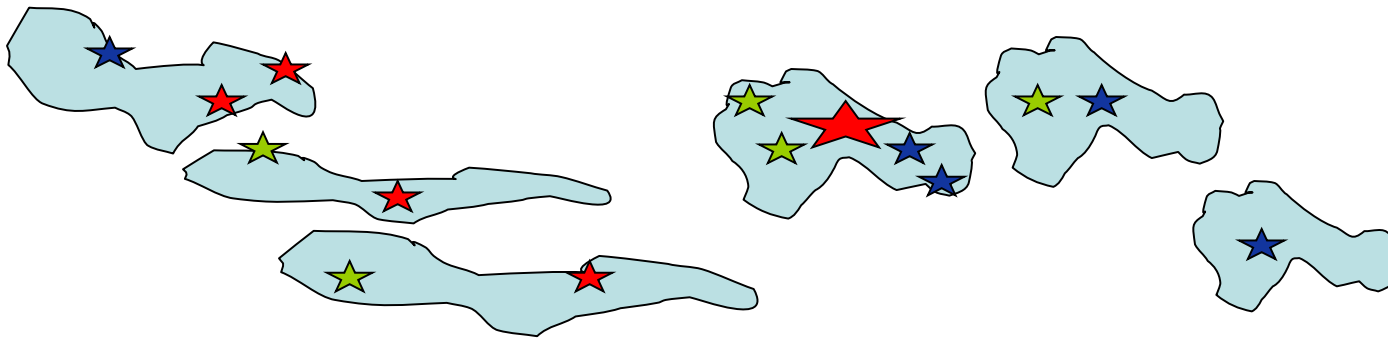
En stund

---

En stund

---

Tiden går i mønster



Morgenen

Måltidet

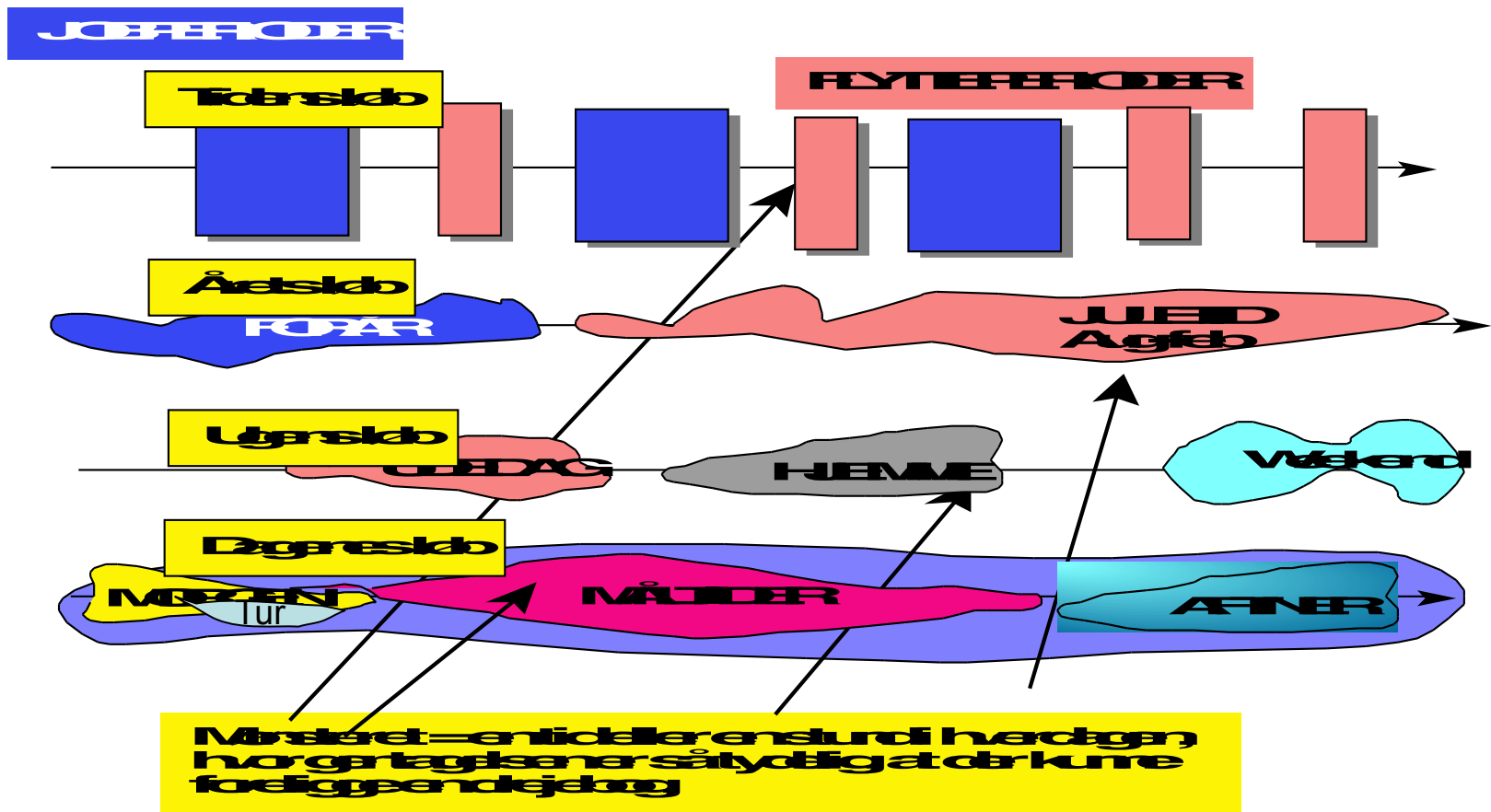
Viden om  
mønstrene i  
Dagene  
Ugerne  
Årstiderne  
Livsbanerne





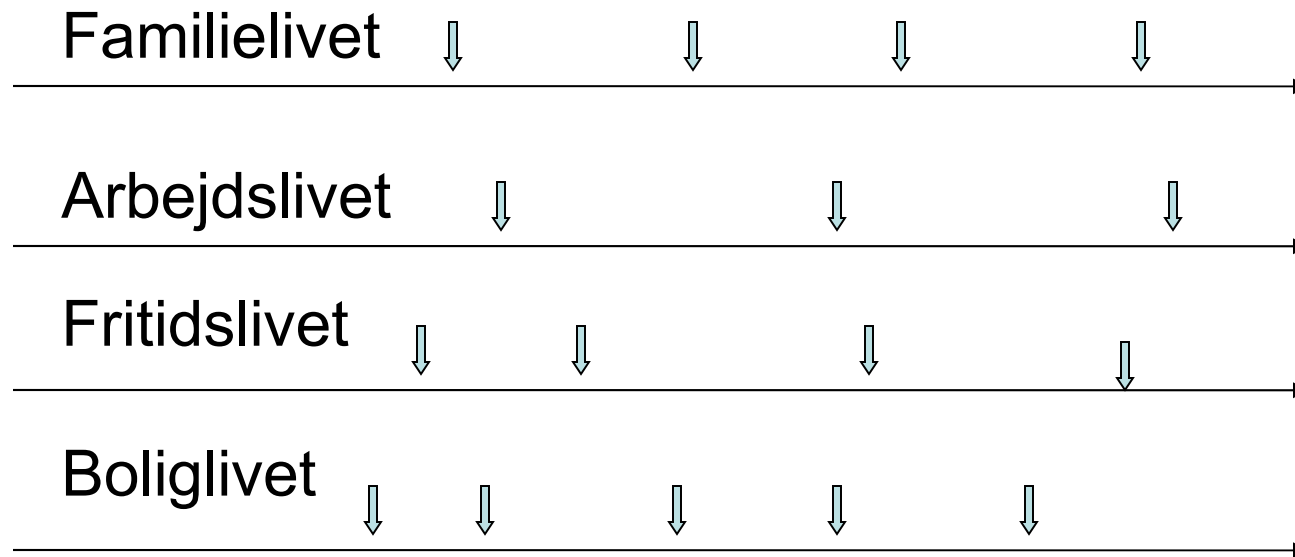
# LIVSMØNSTER A-B-C

Dansoideddingsestydligt i livnøstedsidr og slurb: Mlgar slurb; atøjclid fritidsarvæstid etc





# Social aldring i livsløbet





## Hvad tror VEGA?

Praksis er en guldgrube af visdom om, hvad der har betydning i ældres hverdagsliv

Praksis udvikler også under pres løsninger på hverdagens problemer

Praksiserfaringerne forsvinder som private løsninger på lokale problemer.

→ Men så kom MERE LIV-projektet



## MERE LIV projektets formål

- Udvikling af metoder, der forbedrer den enkeltes hverdag omkring
  - madlavning
  - samtaler,
  - gang
  - aften og natteliv



# VEGA-VEJEN: MERE LIV I HVERDAGEN

- 2007- 8  
Indsamling og bearbejdning af praksiserfaringer
  - → Forandringskatalogerne
- 2008-9  
Afprøvning og dokumentation
  - → Forandringscirkler
  - → Spredningskataloger
- 2009  
Praksisformidling
  - → Formidlingserfaring





# Gennembrudsmetoden

- Frontlinjemedarbejderen i centrum
  - Frontlinjemedarbejderes viden
  - Frontlinjemedarbejderes udviklingserfaringer
  - Frontlinjemedarbejderne formidler
- Frontlinjemedarbejderen bliver en del af et netværk

# Temaer aften og nærvær

Nærvær

Ritualer/stemning

Kropsligt velvære

Fysiske rammer

Karin Naldahl & Inge Lange UCN



## Fysiske rammer – 4 ideer



- Vågelys
- Vagthund
- Nattero
- Stilhed i omgivelserne





## Kropsligt velvære – 6 ideer



- Varmepude
  - Fodbad
- Fodmassage
- Varme fødder
- Godnatgrød
  - Natmad



# Livet foregår til fods



**Gang – den mest udbredte form for fysisk aktivitet blandt voksne**



# Landbohaven i Farsø

- Gårdhaven fejes
- Fodrebrættet

Den gamle traktor, seletøj, mælkejunger

- Krydderurter



# Madlavning i leve-bo-miljøerne

Birgitte Højlund, Social-og SundhedsSkolen, Herning





## ØKONOMI OG TID

Det tar lang tid at lave mad fra bunden – og endnu længere, når man ikke ved hvordan.

Det er ikke lige meget hvordan der købes ind – men det er ikke sikkert at fælles indkøb er billigere

Når hjælp til madlavning ikke er en ydelse der kan bevilges, så må beboerne betale for at få maden tilberedt.





## INDDRAGELSE AF BEBOERNE

Det tar osse tid!

Hvor vigtigt er det i forhold til andre opgaver?

Gode undskyldninger for at lade være:  
”de er for dårlige”  
Eller:  
”de orker det ikke”





# DE SMÅ SKRIDTS VEJ TIL UDVIKLING FORANDRINGSCIRKLEN

<b>Mål:</b>	<b>Testperiode:</b>
<b>Plan:</b> Hvem gør hvad – hvornår og hvordan?	<b>Dokumenter:</b> Hvad gjorde vi faktisk, og hvad var resultatet af det?
<b>Juster:</b> Hvad lærte vi af det? Hvilke ændringer skal med i de næste planer?	<b>Sammenlign:</b> Har vi opnået det, vi ville hvorfor/hvorfor ikke?



# Erfaringer med forandringscirkler

- ”Cirklerne fremmer kommunikationen mellem medarbejderne, der er noget fælles at tale om – noget fælles faglighed udvikler sig”
- ”De helt små detaljer er vigtige”





# Forbedringer i hverdagen

- Der udvikles virksomme ideer til forbedring af hverdagen overalt, men de spredes ikke af sig selv – de må deles og efterspørges
- Ikke alle virksomme ideer passer til alle overalt, man må finde frem til de rigtige
- Hverdage udvikles i hverdagen
- Mange små skridt skaber bevægelse



# MERE LIV I HVERDAGEN - perspektiver

- Fase 1 - diskussionen
  - Hvor er kvaliteten i ældreplejen?
  - Indsamlingen af ideer – kvaliteter eller banaliteter
- Fase 2 – diskussionen
  - Kvalitetsudvikling i sparetider
  - De små skridt eller de store reformer?
- Fase 3 – diskussionen
  - Tør vi tro på frontpersonalets muligheder?



## En god dag for Fru Jensen

- Skab flere muligheder:
- Hver dag trygge personlige rutiner
- Hver dag frie valg
- Hver dag gode stunder og en honningkrukke
- Hver dag et kendt menneske



# Livsmønstre mellem ADL & QOL

<b>QOL (Livskvalitet)</b>	<b>Livsmønstre</b>	<b>(I)ADL Hverdagsaktiviteter</b>
Udgangspunkt i tilfredsheder og utilfredsheder samt kilder hertil	Udgangspunkt i situationer og deres funktionelle og emotionelle betydning	Udgangspunkt i færdigheder og funktioner samt konsekvenserne heraf



# Problemerne på ældreområdet

- Effektivisering: Opgavefortætning, stram tidsstyring, fælles sprog, standardisering af ydelser, resultatmålinger og kontraktstyring
- Kan skabe pres, ufrihed og signalere mistillid – en ond cirkel kan starte:
- Oplevelsen af mistillid får medarbejderne til at føle deres kunnen devalueret. De oplever, at de ikke slår til, hvilket igen skaber mindsket entusiasme, vrede og krænkelthed, som reducerer arbejdets kvalitet yderligere (Ritzer 2000; Wilkin 2005).
- Når medierne samtidig forstærker mistilliden, og kravet om kontrol mindskes tiltrækningen til personalegruppen, der taber yderligere kvalifikationer.