

DialogBogen

Et redskab til refleksion for elever, studerende og medarbejdere inden for Social- og sundhedsområdet



JOHNNA KOLLEBERG BAGGERS, DAVID BLAZEK, ALAA GAMAL, RIKKE JENSEN,
CECILIE MONRAD, SUSANNE RISHØJ & LAUST SØRENSEN

DialogBogen

Et redskab til refleksion for elever, studerende og medarbejdere inden for Social- og sundhedsområdet

© 2015, Forlaget Betania film & bog, Betaniahjemmet, Frederiksberg

Pris: 89 kr. per styk

Klassesæt pris: 750 kr. per 10 stk.

Bestilles hos: Betaniahjemmet, e-mail: kontor@betaniahjemmet.dk

DialogBogen i PDF-format kan downloades på nedenstående hjemmesider:

www.betaniahjemmet.dk

www.rikkejensen.com

www.demenskonsulenten.dk

Layout og tilrettelæggelse:

Piero Frattoni

Tryk:

Hovedstadens Kopicenter, København

Udgivet af forlaget Betania film & bog,
med støtte fra Sonja og Albert Henry Sandvangs Fond

Om forfatterne:

Johnna Baggers, tidl. demenskoordinator, forfatter

johnna.baggers@gmail.com

Laust Sørensen, forstander på Betaniahjemmet, Frederiksberg

Alaa Gamal, ledende fysioterapeut, Betaniahjemmet, Frederiksberg

David Blazek, fysioterapeut/multimedia, Betaniahjemmet, Frederiksberg

www.betaniahjemmet.dk

Rikke Jensen, leder af Aktivitetscenter Midtpunktet, Sølund
og tidl. demenskoordinator

www.rikkejensen.com

Cecilie Monrad, museuminspektør Storm P. Museet

post@stormp.dk

Susanne Rishøj, demenskonsulent, sygeplejerske

www.demenskonsulenten.dk

Indholdsfortegnelse

Indledning	5
Formålet	7
Fra aldersdomshjem til plejeboliger	9
Mødet med mennesket – <i>"Hvad ser du søster, her i min stue?"</i>	11
Indflytning på plejehjem – <i>er det sidste station?</i>	13
Livshistorien – <i>at kende mennesket</i>	15
Fra teori til praksis – <i>metoder, implementering</i>	17
Kommunikation – <i>overførsel af information</i>	19
Hjemlighed – <i>hjemlighed er en følelse</i>	21
Måltidet – <i>den gode oplevelse</i>	23
Familien – <i>de nærmeste</i>	25
Ægtefællegruppen	27
Samarbejde med frivillige – <i>at bygge bro</i>	29
Erindringsdans® – <i>kroppen husker, når hjernen glemmer</i>	31
Generationsmødet – <i>fællesskab og glæde på tværs af alder</i>	33
Musik – <i>sang og musik som livseliksir</i>	35
Wellness i hverdagen	37
Rejser – <i>at rejse er at leve</i>	39
Velfærdsteknologi – <i>fra computer til informationsskærm</i>	41
Multimedia – <i>info-skærm og TV Betania</i>	43
Storm P. Museet - <i>og Pingklubben på plejehjemmet</i>	45
Et beboerblad – <i>Østervang Tidende</i>	47
Mit Danmark – <i>erindringsarbejde og bidrag til livshistorier</i>	49
Salmesang – <i>tro og traditioner</i>	51
Kultur og traditioner omkring det at sige farvel – <i>en værdig livsafslutning</i>	53
Det trygge hjem og Ansvarlighed – <i>livet på plejehjem</i>	55
Bøger og film – <i>med relation til emnerne i DialogBogen</i>	57



Indledning

På Social- og sundhedsområdet tager mange medarbejdere hver dag på arbejde med glæde og går hjem fra arbejde, beriget af at kunne dele andres glæder og sorger.

Mange oplever en rivende udvikling inden for omsorgsarbejdet, hvor det er udfordrende både at følge med fagligt og at skulle prioritere sine mange daglige opgaver. En udvikling, der ofte stiller store krav om tilpasning til f.eks. nye tekniske kommunikationssystemer, kendskab til juridiske rammer eller at blive indraget i nye projekter, hvor der skal afsættes tid til implementering og evaluering.

I dagligdagen er implementeringen af nye tiltag ofte svær, fordi aflæring af gamle vaner og rutiner kan være en svær øvelse og nye tanker kræver en fælles indsats, når de skal omsættes til handlinger. Nye initiativer skal have ekstra fokus i længere tid inden de er blevet en indarbejdet metode. Og det kræver en god, faglig ledelse, som kan stille spørgsmål og skabe rum til refleksion.

Det er vores erfaring, at en god dialog om arbejdsopgaverne skaber faglig viden, læring og øger de enkelte medarbejders kompetencer. Tilsammen er det med til at medarbejderne oplever tilfredshed ved at bruge deres viden og til at lykkes.

Ideen til DialogBogen opstod efter at Johnna Kollenberg Baggers besøgte Social- og sundhedsskolerne i Gladsaxe og Brøndby. Eleverne var engagerede og spørgende, men gav også udtryk for

frustration. Deres oplevelser var ofte, at de ikke fik lov til "det spændende", som de var meget bevidste om indholdet af. Det var f.eks. at have tid til nærvær, omsorg, indsamling af livshistorier, gå tur med beboerne og at arbejde mere målrettet med reminiscens. De oplevede ofte at få svaret: "Det er der ikke tid til".

Forfatterne bag DialogBogen har alle arbejdet mange år inden for ældre- og demensområdet. Både sammen og hver for sig, har vi indsamlet viden og fået mange erfaringer om, hvad der skal til, for at skabe et godt arbejds- og hverdagsliv, både for medarbejderne og beboerne. Disse erfaringer vil vi med denne bog gerne dele med andre ildsjæle inden for ældreområdet.

Det er vores ønske at denne bog kan erhverves uden de store omkostninger. Derfor er denne bog også gratis i en online-udgave. Af erfaring ved vi dog, at nogle finder det rart, at have en konkret bog i hånden. Derfor er det også muligt at købe en trykt udgave af bogen.

Vi ønsker en god dialog og refleksion og håber, at mange vil være inspireret til, at videreudvikle ideerne i deres egen hverdag.

God arbejdslyst!

November 2015



Formålet

Bogen er tiltænkt alle aktører, der har en opgave inden for ældre- og demensområdet dvs. hjemmeplejen, dag- og plejecentre og i samvær med ældre alle andre steder.

Bogen skal ses som et konkret arbejdsredskab, der kan bruges til at starte en dialog og være med til at skabe inspiration og refleksion over et givent emne i dagligdagen.

Vejledning i brug af DialogBogen

DialogBogen kan bruges i sin helhed eller de enkelte temaer kan udskrives særskilt. Til hvert emne er der en henvisning til relevant litteratur eller filmmateriale.

Bogen er opdelt i forskellige temaer. Ved hvert tema, er der en række refleksive spørgsmål, som kan anvendes til at skabe dialog mellem f.eks. kolleger, studerende, frivillige, ledere.

Spørgsmålene kan, for eksempel, anvendes ved:

- Introduktion af nye medarbejdere
- Teammøder
- Personalemøder
- Beboerkonferencer
- Vejledning & supervision
- Undervisning
- Temadage
- Frivillige
- Pårørendesamtaler/grupper
- Samtaler med studerende/elever

Fra alderdomshjem til plejeboliger

ØSTERVANGS HISTORIE



Frederiksberg Alderdomshjem, ca. 1930. Gårdpladsen, Vestfløjen og kolonnaden.



Ved indvielsen, 17. november 1923.



Juleaften 1938.



Aldersdomshjemmet på udflugt. Foto fra slutningen af 1920'erne.

Reglement (uddrag)

"Beboerne faar Lommepege i Overensstemmelse med Bestemmelsen i Folkeforsikringslovens §54, Stk. 3. Ud-betaling sker Maanedsviis."

"Spirituose Drikke maa kun efter saerlig indhentet Tilla-delse indbringes eller nydes i Hjemmet."



Frederiksberg Alderdomshjem, 1949. Vestfløjen set fra Kolonnadeflytningen.



Dagligstuen, ca. 1950.



Dagligstuen, ca. 1950.



Snedkerværksted for mænd og vævestue for kvinder.



Sengeliggende beboere nyder det gode vejr i haven.

Reglement (uddrag)

"Beboerne skal, saafremt deres Helbredstilstand til-lader det, selv rede deres Senge og holde deres Stue ryddelig og deres Sager rene og ordentlig, ligesom Renlighed indskærpes dem med Hensyn til deres Per-son. Det kan paalægges dem at tage Bad en Gang maanedlig."

"Senge skal være redte og Stuerne gjort ryddelige inden Kl. 9.30. Beboerne skal gaa til Sengs senest Kl. 22.00."



"Sygestue", ca. 1960'erne.



Sommer. Der er servering i haven ...



Vinter. Haven klædt i hvidt.

DENGANG I 1923

Dokumentation: En halv side med pen og blæk i "Protokol for Alumner", med Navn, Stilling, Fødested, Dato for indlæggelse, Pårørende, Ferier, Hospitalsophold og Formue.



1923. Oversygeplejerske, frk. Poulsen, leder og bestyrerinde af det nye alderdomshjem.

- Reglement
- Alumner
- Lommepege

Tilsyn: En gang årligt kommer Kommunalbestyrelsen til kaffe.

Metoder: Ro, renlighed og regelmæssighed.

NU I 2010

Dokumentation: Elektronisk i Care: Diagnoseplejeplan, Journal med døgnrytmeplan, Livshistorie, Sidste vilje, Medicinkort, Stamdata, Pårørende, Specifikke handleplaner på alle problemområder.



2010. Forstander Margit Jensen.

- Værdigrundlag og vision
- Beboere
- Pension og egen bolig med huslejekontrakt

Tilsyn: Op til 8 tilsyn om året, anmeldte og uanmeldte, fra Embedslægeinstitutionen, Fødevarestyrelsen og Arbejdstilsynet.

Metoder: Frederiksberg Kommunes kvalitetsstandarder, Tom Kitwood og Reminiscens, Integritet og selvbestemmelse.

1923: Frederiksberg Alderdomshjem bliver indviet den 17. november. Charles Christensen og Gundlach Petersen er arkitekterne bag byggeriet med Arkitekt Henning Møller som "Konduktør". Der er plads til 137 "Alumner".

1951: Anden del af Aldersdomshjemmet, Østfløjen, bliver bygget. I den forbindelse bliver hjemmet delt op i en rask- og en sygeafdeling. Efter forskellige ombygninger er der nu plads til 166 beboere.

1966: 1 oktober bliver Østervang godkendt af Socialministeriet som plejehjem og samme måned bliver der bevilget penge af kommunalbestyrelsen til en ny tilbygning.

1969: Sydfløjen åbner. Antallet af beboere er nu op på 225.

1971: Påbegyndtes en omfattende modernisering, som fortsætter frem til 1977.

1995: Ombygningen til "Plejeboligerne Østervang" påbegyndes i juni.

1996: Rejsegilde på Cafébbygningen påbegyndes i juni. Østfløjen og Cafeen bliver indviet i september.

1997: Vestfløjen indvies den 5. november. Der er nu plads til 130 beboere og 30 daghjemsgæster dagligt i den nye dagcenter- og hjem, "Aktivitetscenteret".

2005: Det blå køkken indvies.

2009: Læsestuen indvies.

2010: Hurra! Vores egen bus er på vej!



Den nybyggede Sydfløj, 1969.



Gårdhaven og mellemfløjen. Bygningen var oprindelig kirken til alderdomshjemmet. De gamle kirkebenke bruges den dag i dag.



Cafébygning optøres, foråret 1996.



Cafeen blev indviet i september 1996. I Cafeen er det muligt at købe varm mad, kold mad, lune retter, kaffe, te og kage samt øl og vand.



Simone Eliasson (dåværende forstander på Østervang) modtog Hercules-prisen i 1999 for godt fysisk arbejdsmiljø.



Servicemedarbejderne til undervisning omkring "Måltidets rammer".



Dagligstuen på afdeling 4.



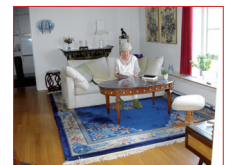
Demensdagene 2010 i Bella Center. Østervang fik prisen for bedste posterpræsentation i 2005, 2007 og 2009. Fra venstre: demenskoordinator Johnna Baggers og forstander Margit Jensen.



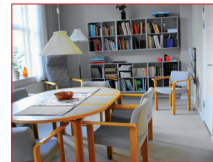
Bogudgivelser om demens og aktiviteter. For de der arbejder i ældresektoren og vil være med til at skabe trivsel og velbefindende for de ældre. (Forf.: Johnna Baggers, med udgangspunkt i Østervang).



På tur i den danske natur. Østervang får i 2010 egen bus til udflugter.



I alt er der på Østervang 118 enkeltboliger og 6 ægteparboliger, fordelt på 8 afdelinger.



Læsestuen med et rigt udvalg af bøger, tidsskrifter og diverse brochurer.



Sidst i 1980'erne fik Østervang en arv, der gjorde det muligt at købe et kunstværk. Det blev "Hundens fødselsdag" udført af Leif Sylvest. På billedet: Simone Eliasson.



Fra aldersdomshjem til plejeboliger

– udviklingen inden for Social- og sundhedsområdet

Plakaten viser udviklingen inden for plejen og omsorgen, både i forhold til de fysiske rammer, fra flersengsstuer med få personlige ejendele, til en bolig med egne møbler. Plejen er ændret fra rundpleje til en kontaktpersonsfunktion. Fra næsten ingen, til en meget omfattende dokumentation af de plejemæssige opgaver. Tidligere var det blot kommunalbe-

styrelsen, der én gang om året gæstede aldersdomshjemmene, hvor der i dag kommer lovpligtige, obligatoriske og fagligt specialiserede tilsyn. Når en beboer i dag flytter på plejehjem lægges der mange steder vægt på, at han/hun ikke flytter ind på en institution med et reglement, men ind i et privat hjem, med eget værdigrundlag.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilken betydning har de fysiske rammer; indretningen af plejehjemmet?
- Hvad er formålet med et værdigrundlag?
- Hvilken betydning har dokumentationen?

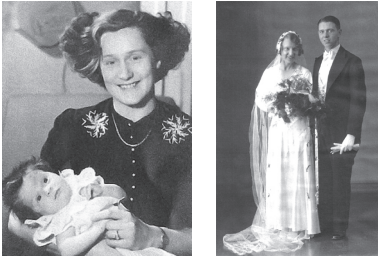
Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Hvordan vil du beskrive den historiske udvikling inden for Social- og sundhedsområdet?

Kilde: Serviceloven

"Hvad ser du søster, her i min stue?"



Hvad ser du søster, her i min stue?
en gammel, sur og besværlig frue,
usikker på hånden og fjern i blikket,
lidt griset og rodet, hvor hun har ligget.
Du taler lidt højt, men hun svarer ikke.

Hun savler og hoster, har snue og hikke,
hun takker dig ikke for, hvad du gør
og er så tit, som hun slet ikke bør.
Er det hvad du tænker? Er det hvad du ser?
Så luk øjnene op og se, der er mer!

Nu skal jeg fortælle dig, hvem jeg er,
den gamle kone, der ligger her.
Jeg er et barn i et lykkeligt hjem
Med forældre og søskende – jeg elsker dem.

Jeg er en ung på seksten med håb og drømme,
så let på fod og tanker så ømme.
Jeg er en brud på tyve med roser på kind,
i mit eget hjem går jeg lykkeligt ind.
Jeg bliver mor og bygger et hjem så trygt
og værner mine mod kulde og frygt.

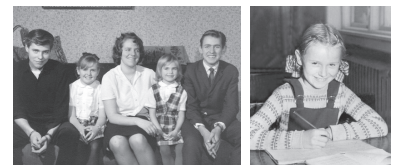
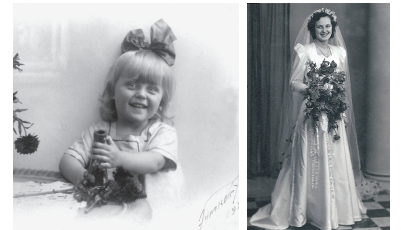
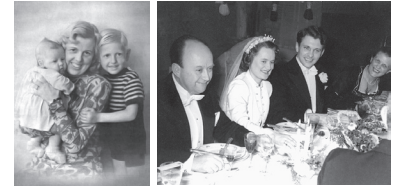
Og børnene vokser – og sorger og glæder
med årene veksler, vi ler og græder.
Så flyver ungerne bort fra reden,
min mand mig trøster, vi nyder freden.
Vi når de halvtreds, og børnebørn kommer
og bringer uro og glæde hver sommer.

Men så kommer sorger og tunge dage,
Min mand er død, jeg er ene tilbage.
For børnene har nu selv børn og hjem,
og der er meget, der optager dem.

Og borte er alle de gode år,
de glade dage og gode kår.
Nu piller alderen fjerene af mig,
for ryggen er bøjet, og synet svigter,
men jeg har ikke kræfter til dagens pligter.

Mit hjerte er tungt, og mit hår er gråt,
med hørelsen er det også lidt småt.
Men inden i dette gamle kadaver
er endnu levende, smukke enklaver,
Der lever barndom, ungdom og steder,
der lever minder, sorger og glæder.
De gladeste minder i sindet synger.

Hvad ser du søster? – en gammel besværlig
og træt lille kone? – nej, vær nu ærlig!
Se nærmere til – måske kan du finde
et barn, en brud, en mor – ja, en kvinde.
Se mig, som sidder der inderst inde,
det er mig, du skal prøve at se og finde.



Mødet med mennesket

"Hvad ser du søster, her i min stue?"

Digtet siges at være fundet i en engelsk patients natbordsskuffe, efter hendes død.

Beboere på Plejeboligerne Østervang har illustreret digtet med deres egne fotos – både fra ungdom og alderdom.

Når en borger flytter ind på et plejehjem eller begynder i et dagcenter,

er det vigtigt, at vi ikke kun ser det menneske som står foran os nu, men også det menneske som har været og det menneske, som stadig har et liv, der skal leves.

Ældre mennesker har et helt liv bag sig med mange oplevelser og erfaringer på godt og ondt.

Tag udgangspunkt i digtet

Stil dig selv og dine kolleger følgende spørgsmål:

- Hvad er det for et menneske du møder i digtet?
- Giver hun udtryk for værdier eller ting, som er særligt vigtige for hende?
- Hvilke tiltag vil du sætte i værk for, at denne kvinde kan trives?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarende så se ud?

- Beskriv forskellene på, hvad der er vigtig for kvinden i digtet og hvad der er vigtigt for dig.

Kilde: Kulturgruppen Østervangs bog: "Et rigt liv – at leve og give videre", forlaget Ådalen, Egå, ISBN 978-87-92819-61-1

BETANIA FILM PRÆSENTERER



Den Sidste Station

Vi følger tre kvinder, Alma, Magna og Elisabeth, fra de forlader deres hjem og til de er flyttet ind på Betaniahjemmet. Det er en meget forskellig oplevelse for dem hver især og ikke nogen nem proces for nogen af dem.

Filmen tegner et kærligt og meget ærligt portræt af de tre kvinder og med sin anderledes og meget personlige vinkel, samt sin fine æstetik, fremstår filmen som en unik fortælling om, at blive for gammel til at klare sig selv.

Indflytning på plejehjem

– er det sidste station?

Billedet viser en ældre kvinde på 89 år, der lige har pakket sit hjem/liv ned i flyttekasser – hun skal på plejehjem. Rummets tomhed signalerer sorg, uvished og forventning over det, der skal ske.

Når man flytter på plejehjem er der fare for, at miste noget af sin identitet og de fleste vil før eller siden opleve en krise i forbindelse med indflytningen. For at beboerne kan få et godt ophold på Betaniahjemmet, arbejder vi ud fra K.E. Løgstrups

teori om "mødet" mellem mennesker – og i vores tilfælde mellem beboere og personale. "I mødet er man medansvarlig for den andens lykke". Derfor er det godt, at få kendskab til beboerens livshistorier og livserfaringer, og respektere deres identitet i mødet.

Vi siger, at når "mødet" lykkes og beboerne føler sig mødt og accepteret, så blomstrer de. Mislykkes "mødet", så er der risiko for at beboerne mistrives.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Beskriv oplevelsen af, at ikke længere kunne klare sig i sit eget hjem.
- Hvordan tror du, det er, at flytte på et plejehjem?
- Hvem bestemmer, hvornår man skal flytte på et plejehjem?
- Hvordan kan du som personale forvandle sorg og krise til håb om et fortsat meningsfuldt liv?
- Hvordan skaber du et "godt møde" med en ny beboer?
- Hvad vil du prioritere, når et langt liv "pakkes ned"? Hvad ville du tage med?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Hvis en af dine nærmeste er kommet på plejehjem, fortæl om dine erfaringer med det.
- Overvej, hvordan din egen livshistorie kan bruges i forbindelse med indflytningen på plejehjem.

Kilder: Betaniafilm: "Den Sidste Station"; K.E. Løgstrup: "Den etiske fordring", forlaget Klim; Katie Eriksson: "Omsorgens idé", forlaget Gyldendal Akademisk

Livshistorien

– at kende mennesket

For at kunne yde den bedste pleje og omsorg er det vigtigt at kende beboerens livshistorie. Formålet er, at give beboerne en tryk og genkendelig hverdag, med mulighed for at bruge ressourcer og erfaringer fra tidligere.

Oftest indhentes livshistorien ved indflytningen og nedskrives af beboeren selv, medarbejdere eller pårø-

rende med udgangspunkt i en skabelon med vejledende punkter. Flere steder suppleres livshistorien med billeder fra beboerens liv.

For at nyindflyttede beboere hurtigt kan lære sine medbeboere at kende, kan de inddrages i samtalerne omkring bordet ved at tage udgangspunkt i en del af livshistorien, f.eks. fødebyen, erhverv, skolen.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvordan indhenter du livshistorien fra beboere med hukommelsesproblemer/demens?
- Hvilke barrierer kunne der være omkring indhentning af livshistorier fra en beboer med en anden kulturel baggrund?
- Beskriv betydningen af, om det er beboerens egen fortælling eller familiens?
- Hvordan bruger du din viden om beboerens livshistorie i hverdagen?
- Hvilken forskel gør det, om der er billeder med i livshistorien?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Beskriv betydningen af, at andre kender din livshistorie.

*Kilde: www.socialstyrelsen.dk ældre / reminiscens / praksis eksempler / livsplakater.
Ergoterapeutforeningens folder: "Der er noget, du skal vide om mig"*

Fra teori → til praksis



Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads

gennem viden, forståelse og handling → omsorg og nærvær



Kaffemøde – en gang månedligt på alle afdelinger med en fast dagsorden.



Kostrådsmøde – en gang månedligt med en beboerrepræsentant fra hver afdeling.



Kulturgruppen – en gang om måneden med beboere og daghjemsgæster på tværs af huset.



Redaktionsgruppen – 3 gange om måneden med fire beboere på tværs af huset.

BAGGRUNDEN FOR PROJEKTET

Et ønske om:

- At alle får ejerskab og tager ansvar for at Østervangs værdigrundlag efterleves og visionen opnås
- At de valgte teorier bruges i den daglige pleje og omsorg

Tom Kitwood, de 5 vigtigste socialpsykologiske behov:

- Trøst
- Identitet
- Beskæftigelse
- Tilknytning
- Inklusion

Reminiscens:

- Skabe kontakt
- Øge livskvaliteten
- Styrke identiteten

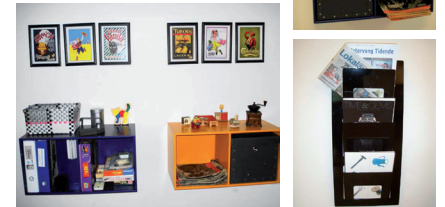
Metode:

- Kommunikation som grundlag
- Obligatorisk undervisning
- Opkvalificering af møde fora med refleksion
- Indretning af de fysiske rammer



Aktivitsreoler – i alle opholdstuer.

Tidsskriftsholder – i alle opholdsstuer.



Det blå køkken med mændenes hjørne – kan benyttes af alle.



Læsestuen – kan benyttes af alle.



Frivillig/besøgsven



Praktiske oplysninger



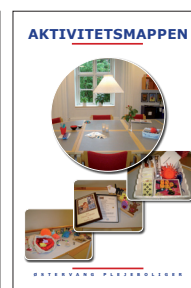
Velkommen til Østervang



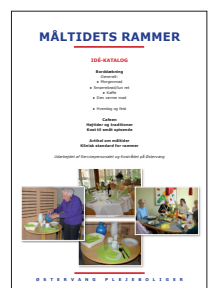
Demensmappen



Kulturhåndbogen



Aktivitetsmappen



Måltidets rammer



Tak til alle beboere, medarbejdere, pårørende og frivillige med en special tak til Piero Frattoni.
Forstander Margit Jensen og demenskoordinator Johnna Baggers – Plejeboligerne Østervang, Frederiksberg.
www.frederiksberg.dk/oestervang

Fra teori til praksis

– metoder, implementering

For at have et fælles mål, er der på Østervang valgt to teorier, som udgangspunkt for al pleje og omsorg:

Den positive socialpsykologi

der siger, at de fem vigtigste socialpsykologiske behov hos mennesker er: at få styrket identiteten, at have beskæftigelse, at blive trøstet, at være en del af et fællesskab og at føle tilknytning (psykolog Tom Kitwood).

Reminiscens, en psykosocial pleje- og omsorgsmetode, der siden star-

ten af 1980'erne har været anvendt i plejen af personer med demens.

Reminiscens kan defineres som en *"systematisk anvendelse af minder og erindringer som et bidrag til at genopvække eller forstærke følelsen af personlig identitet og selvværd hos svage ældre, herunder mennesker med demens"*.

Viden om og forståelse af de teorier er med til sikre, at medarbejderne handler og giver beboerne en individuel pleje og omsorg.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilke teorier eller værdigrundlag arbejdes der ud fra, der hvor du arbejder?
- Hvordan bruger du din viden om teorien/teorierne/værdigrundlaget der er valgt?
- Hvad ville det betyde, hvis der ikke er en teori/et værdigrundlag at arbejde ud fra?
- Er der nogle barrierer i dagligdagen der kunne forhindre dig i, at bruge din viden om teorien/teorierne/værdigrundlaget?
- Beskriv, hvad det betyder for beboerne og de pårørende, at der er et fælles mål.
- Beskriv, hvad det betyder for dig, at der er et fælles udgangspunkt, et fælles mål, hvor du arbejder.

Kilder: Tom Kitwood: "En revurdering af demens", forlaget Gyldendal Akademisk;
www.socialstyrelsen.dk pjecen: "Husker du?"



Kommunikation

– overførsel af information

Kommunikation er overførsel af information – f.eks. måden vi taler med hinanden på eller skriver i journaler, handleplaner, opslag, beboerbladet, m.m.

Ord kan have forskellig betydning, tillægges en værdi og tolkes forskelligt alt efter hvem der hører/læser dem. For eksempel ordene plejkræ-

vende / plejetrængende og spise-situationen / måltidet. Lige som en sætning eller et ord der siges, kan opfattes anderledes på skrift.

I dag hvor det er naturligt at sige du og fornavn til alle, giver flere beboere alligevel udtryk for at de gerne vil nævnes med efternavn i f.eks. beboerbladet.

Tag udgangspunkt i billederne

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad er god kommunikation?
- Hvad kan dårlig kommunikation betyde?
- Hvilkene barrierer er der for den gode kommunikation?
- Hvilken betydning har det om der skrives "de demente" eller "mennesker med demens"?
- Hvilken betydning har det talte ord? Tonefaldet? Kropssproget?
- Hvilke kommunikative hjælpemidler kan anvendes?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Beskriv en situation, hvor du var bevidst om, at det var måden at kommunikere på, der gjorde en forskel.

Kilde: www.denstoredanske.dk / kommunikation

En hverdag

hvor sammenhæng skaber tryghed og livskvalitet

"Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads"

ET TRYGT HJEM



EN SUND ARBEJDSPLADS



Formål:

At synliggøre sammenhængen mellem værdigrundlag, metoder og redskaber i hverdagen.

Baggrund for projektet:

Oplevelsen af, at viden skal forstås før den kan anvendes, samtidig med, at den skal give mening for at kunne implementeres og at der – efter implementeringen – til stadighed skal kastes lys på området. At der skal skabes sammenhæng mellem opgaver og ressourcer.

Metode:

- Ledelse med udgangspunkt i Østervangs værdigrundlag/vision – ledelse er vigtig: at fastholde og gå forrest.

- Tom Kitwoods godartede socialpsykologi.
- Undervisning på temadage, afdelingsvis, så alle får samme viden, med udgangspunkt i et emne, f.eks. "Omsorg" og ud fra det drage paralleler til værdigrundlag, hverdagen, metoder og redskaber – begrebsafklare.

Resultater / Konklusion:

En hverdag, hvor flere og flere medarbejdere tager ansvar, kan se sammenhængen og oplever en synergieffekt der klart mærkes i hverdagen. Det har bevirket, at flere kan deltage på ture, i gruppe, foruden i hverdagslivet i egen afdeling.



Plejeboligerne Østervang
Godthåbsvej 83
2000 Frederiksberg
www.frederiksberg.dk/oestervang



Forstander Margit Jensen
maje11@frederiksberg.dk

Demenskoordinator
Johnna Baggers
joba01@frederiksberg.dk



Tak til alle beboere, medarbejdere, pårørende og frivillige på Østervang. Tak til Piero Frattoni (frivillig) for det grafiske arbejde med posteren.

Hjemlighed

– hjemlighed er en følelse

"Hjemmet er vores trygge sted og stedet, hvor vi oplever størst grad af selvbestemmelse".

I hjemmet indretter vi hver især livet efter vores behov og de fysiske rammer bærer ofte præg af en personlig historie. *"Den vase har jeg fået af min veninde til min 50-års-fødselsdag"* eller *"Den stol har jeg arvet efter min far"*.

Vores hjem afspejler, hvem vi er og er således en unik og tryk base, der fortæller om vores levede liv, vores særlige stil, interesser og levevis. Hjemme kan vi være os selv – her bestemmer vi – her finder vi ro og her har vi kontrol.

Trygge og kendte omgivelser for demensramte skabes ved hjælp af:

- *Overskuelige* rum.
- *Visuel guidning* ved hjælp af farver, materialer, lys og skiltning.
- *Genkendelighed* – personlig indretning med egne ting og møbler.
- *Fysisk sikkerhed* mod ulykker.
- *Brugervenlighed* – fx vandhaner, toiletter, lyskontakter.
- *Livskvalitet* – hjemmet skal indeholde det, som beboeren har brug for til at udfolde sit potentiale for selvhjælp, interesser, kultur, religion og for samvær med andre mennesker = at føle sig hjemme.

Kilde: www.aneboa.dk

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kolleger følgende spørgsmål:

- Hvorledes kan vi støtte beboeren i, at føle mere hjemlighed?
- Hvad tror du det betyder, når et menneske med demens siger, at han skal hjem?
- Hvilken viden har de pårørende brug for, for at kunne være med til at skabe hjemlighed? Hvad er din rolle?
- Hvad tænker du om indretningen i fællesarealerne, for at skabe en stemning af hjemlighed?
- Hvorledes kan du bruge beboerens personlige genstande i din omsorg?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Beskriv, hvad hjemlighed betyder for dig.

*Bog: Kurt Møller og Mary-Ann Knudstrup: "Trivsel i plejeboligen". Syddansk Universitet, 2008.
Bog: Servicestyrelsen: "Trivsel og plejeboligens udformning", 2008*

MÅLTIDETS RAMMER



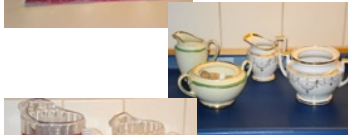
Møde i Kostrådet



Service medarbejderne på kursus



Ruth Grefort dækker op til morgenkaffe, til et billede i Ide Kataloget



Det rette service



Arne Sjøgren dækker op til varm mad, til et billede i Ide Kataloget

Baggrunden for projektet:

- I forskellige sammenhænge talte flere beboere om vigtigheden af måltidets rammer og viden om danske højtider.
- Beboere med demens kunne ofte ikke rummes i det sociale samvær ved måltiderne.
- Flere beboere i fare for dårlig ernæringstilstand.

Formålet:

- At beboerne oplever måltiderne som et socialt samlingspunkt og får dækket deres ernæringsmæssige behov optimalt.
- At alle medarbejdere tager udgangspunkt i den samme viden.

Metoder:

- Tværfagligt samarbejde.
- Inddragelse af beboere.
- Vidensdeling beboere, medarbejdere og pårørende imellem.
- Undervisning af alle medarbejdere.

Resultater:

- Alle beboere udtrykker stor tilfredshed med borddækning, servering af maden og det sociale samvær.
- Servicemedarbejderne, der ofte har en anden kulturel baggrund, har kendskab til de danske traditioner og højtider, der har betydning i forhold til mad og måltider.
- Den varme mad er flyttet til om aftenen.

Konklusion:

- Det at det har været et fælles projekt, hvor udgangspunktet i undervisningen, foruden den faglige viden, også var den erfaring medarbejdere og beboere havde i dagligdagen, gjorde at alle har taget ejerskab.
- Kostrådet og servicemedarbejdere har sammen udarbejdet et Ide Katalog, med billeder og tekst på hvordan der kan dækkes op til de forskellige måltider og hvilket service/bestik der bruges.
- Sidste ernæringsscreening viste en bedring i ernæringstilstanden, lige som flere beboere sover bedre om natten efter den varme mad er rykket til om aftenen.



Dækket op til fest



Børnehaven spiser med



Frokost i det fri



Aftensmad i afdelingen



Ebba Hansen dækker bord

TAK TIL

Beboerne i Kostrådet: Jytte Jensen, Egon Deleuran, Ebba Hansen, Birthe Naver, Elna Hammer, Ruth Grefort, Thorkild Friis, og Arne Sjøgren.

Service medarbejderne: Shakeel Munir, Shakila Bibi, Tina Nielsen, Uraiwan Petersen, Yeter Aslan, Rasha Jowda, Dorthe Hansen, Esma Altay, Grethe Houd, Irene Hansen, Louise Marcher, Madzide Hursidovska, og Sadet Günaydin.

Måltidet

– *den gode oplevelse*

Måltidet hører til blandt dagens vigtigste begivenheder – ikke mindst for de ældre. Det er afgørende for oplevelsen, at måltidet foregår i hyggelige omgivelser. Når man samles om måltidet er det ikke kun for at få stillet sulten og få slukket tørsten, men også for at få skabt nogle rammer for et socialt samvær. Medarbejderne har således en væsentlig rolle

i værtsskabet i forhold til både at skabe en hyggelig stemning samt at imødekomme de ældres ønsker for mad og drikke.

En fast spiseplads er genkendelig og skaber tryghed. Overvej om beboerne har brug for at spise i mindre grupper afhængig af deres forskellige behov for hjælp til at spise og drikke.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kolleger følgende spørgsmål:

- Hvordan kan der skabes en hjemlig atmosfære og hyggelig stemning ved måltiderne?
- Hvorledes kan beboerne selv bidrage til de praktiske gøremål før, under og efter måltidet?
- Hvad mener du er personalets væsentligste rolle ved måltidet?
- Hvordan syntes du, at maden bør serveres?
- Hvilken betydning har de fysiske rammer for "det gode måltid"?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

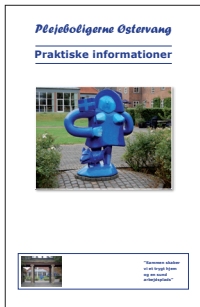
Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

Er der særlige rutiner omkring dit måltid? Beskriv hvad et hyggeligt måltid er for dig?

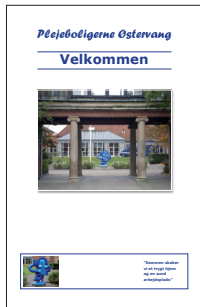
*Kilder: www.socialstyrelsen.dk "Det gode måltid";
Mette Søndergård: "Livet i leve-bo-miljøet", kan købes via www.mette.soendergaard.dk*

Fra afmagt til forståelse

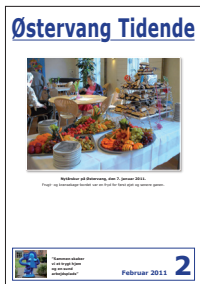
Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads



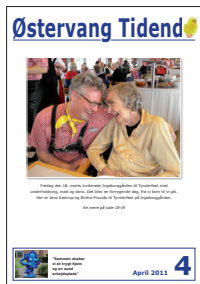
Praktiske informationer.



Velkomstbrochure.



Østervang Tidende. Bladet udkommer 12 gange om året.



Baggrunden for projektet:

At vi på Østervang har oplevet, at pårørende gennem dialog og kontinuerlige kommunikationsveje bliver en ressource i stedet for at "fylde negativt".

Formål:

At pårørende oplever Østervang som et trygt hjem for deres indflyttede pårørende.

Metode:

- En fast indflytningsprocedure med indflytnings- og forventningssamtale.
- En overskuelig velkomstbrochure der kan bruges som opslagsbog i den første tid.
- Hus-avisen "Østervang Tidende".
- Faste månedlige beboer-/medarbejder-/pårørendemøder – kaffemøder – med en fast dagsorden.
- Beboer- og Pårørendeaftener.
- Inddragelse af de pårørende gennem aktiviteter.
- Dialogbaseret undervisning afdelingsvis i demens ud fra Østervangs vision.
- Kompetanceudvikling.

Konklusion:

At Østervang gennem dialog og målrettet arbejde har oplevet at gå fra

"ris til ros"

eller som vi vælger at sige

"Fra afmagt til forståelse"

hvilket tydeligt mærkes i dagligdagen både hos beboerne, der får en større livskvalitet, medarbejdere, der oplever en synergieffekt i samarbejdet med de pårørende, og pårørende, der oplever Østervang som deres andet hjem – et trygt hjem – for både beboere og pårørende.



Pårørendeaftenen 2009: "At leve livet hele livet". Til venstre: Hanne Bartholdy og Ulla Selin fra Beboer- og Pårørenderådet og forstander Margit Jensen (th.).



Fælles hyggeaften, arrangeret af Hanne Bartholdy og Ulla Selin (Beboer- og Pårørenderådet), forstander Margit Jensen og demenskoordinator Johnna Baggers.



Fra Beboer- og Pårørendeaftenen 2008: "Livets gang på Østervang".



Mette Brinch fortalte, hvordan hun oplever det at have en fast kontaktperson.



Pårørendeaftenen 2010: "Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads".



Fire sider fra hæftet: "Hvad er et trygt hjem".



Fra undervisningen i Demens.



Østervang Tidendes Redaktionsgruppe.



Kostrådsmøde ude i det fri.



Kaffemøde på afdeling 7.



Tak til: Alle beboere, medarbejdere, pårørende og frivillige på Østervang. En speciel tak til alle de beboere der sammen skrev digtet "Et trygt hjem" og Piero Frattoni, for hans store arbejde med velkomstbrochurer og "Østervang Tidende".



Forstander Margit Jensen
maje11@frederiksberg.dk

Plejeboligerne Østervang
Godthåbsvej 83, 2000 Frederiksberg
www.frederiksberg.dk/oestervang

Demenskoordinator Johnna Baggers
joba01@frederiksberg.dk



Familien

– de nærmeste

Familien/pårørende er som udgangspunkt de vigtigste samarbejdspartnere for medarbejderne på plejehjemmet. Ofte har de været gennem en svær tid som den primære omsorgsperson i forbindelse med f.eks. ægtefælles eller forældrenes længevarende sygdom. Efter indflytningen oplever de pårø-

rende ofte, at blive sekundære og at deres rolle bliver overtaget af professionelle. Mange er i sorg og kan være præget af skyld, ved at skulle give slip på et menneske de elsker. Bliver de pårørende mødt og føler sig hørt, kan de i dagligdagen være en stor ressource, både for beboeren og medarbejderne.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvem kan de pårørende være?
- Hvilke informationer får pårørende før indflytningen?
- Hvordan mødes pårørende i dagligdagen?
- Beskriv det gode samarbejde med pårørende.
- Hvilke barrierer kan du opleve i samarbejdet med pårørende?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Beskriv en oplevelse, hvor du selv har været pårørende.



Ægtefællegruppen

– med demensramte beboere på Betaniahjemmet og deres ægtefæller

På Betaniahjemmet bor der flere yngre beboere med demens. Det betyder, at der i langt de fleste tilfælde stadig er en rask ægtefælle. Sygdommen har haft store konsekvenser for deres indbyrdes forhold – også socialt. Dertil kommer, at flytning til plejehjem medfører, at parret ikke længere deler adresse.

På nuværende tidspunkt er ca. syv ægtepar tilknyttet Betaniahjemmet. Formålet med gruppen er, at disse ægtepar får nogle gode oplevelser sammen som par, men også at give muligheden for, at opnå et fællesskab og netværk i samværet med ligestillede.

Midlet er samtaler, musik og livshistorier. Gruppen ledes af en fysioterapeut i samarbejde med en musik- og samtaleterapeut, en aktivitetsmedarbejder og et par frivillige. Vi mødes en gang om må-

neden til ægtepar-aften, hvor de raske ægtefæller mødes først og taler om de mere svære emner som pårørende til et menneske med demens. Herefter synger de en sang eller to, sammen med deres demensramte ægtefælle og aftenen rundes af med en *Candlelight dinner*.

Erfaringen fra gruppen er, at de raske ægtefæller føler sig mødt og får mulighed for at tale om de svære emner. For andre har det betydet, at de tør leve deres eget liv, er gladere når de kommer på besøg, og har et andet overskud, hvilket smitter af på ægtefællerne med demens.

De pårørende viser stor fortrolighed og sammenhold i gruppen og de viser tydelige tegn på, at de føler sig støttet og har fået et netværk.

Tag udgangspunkt i billederne

Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilke udfordringer kan der være, hvis man bor sammen med et familiedlem med demens?
- Hvordan er det, når den syge skal flytte på et plejehjem?
- Hvad kan pårørende få ud af, at være sammen med andre i samme situation?

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Hvilke udfordringer giver det dig som personale, når familien kommer på besøg på plejehjemmet?

Kilde: www.betaniahjemmet.dk



Samarbejde med frivillige

– at bygge bro

Betaniahjemmet har deres egen forening for frivillige, der gør en stor indsats for at give beboerne aktiviteter og indhold i dagligdagen. Deres store engagement gør en enorm forskel for beboerne. Det er blandt andet de frivillige, der hver onsdag kører en tur med plejehjemmets busser "ud i det blå". Ligesom de jævnligt arrangerer fester og oplevelser for beboerne.

Plejehjemmets frivillige agerer også som besøgs- og spisevenner eller som tjenere og bartendere ved særlige lejligheder. Som spisevenner understøtter de frivillige en særlig indsats for de beboere, som har behov for at øge deres BMI. De frivillige er knyttet til aktivitetsafdelingen. Den bistår de frivillige med blandt andet ledelse, undervisning, hjælp til møder.

Tag udgangspunkt i billederne

Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvordan tænker du frivillige kan bidrage til det gode hverdagsliv for beboerne i netop dit arbejdsområde?
- Hvilke udfordringer kan der være, ved at inddrage frivillige i det daglige arbejde?
- Hvad tror du motiverer mennesker til at arbejde som frivillige med ældre?
- Hvad tænker du, at beboerne får ud af, at der er frivillige tilknyttet plejehjemmet?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Diskuter de frivilliges indsats og rolle generelt i sundhedssektoren.



Erindringsdans®

– *kroppen husker, når hjernen glemmer*

Hvad er Erindringsdans®?

Demens bruges som fællesbetegnelse for en række kognitive symptomer og adfærdsændringer, der kan vise sig ved svigtende hukommelse, opmærksomhed og sproglige problemer. Den svigtende hukommelse er primært forbundet med indlæring for nye ting, hvorimod almen viden og fysisk aktivitet, der er indlært i barndommen, vil være intakte i betydelig længere tid.

Fysisk udfoldelse er derfor ofte yderst velegnede aktiviteter til mennesker med demenssygdom.

Erindringsdans er et koncept, der tilbyder dans til ældre med svær demenssygdom på plejehjem og består af otte dansesessioner af en times varighed og et afdansningsbal*.

Erindringsdans bygger på reminiscenstanken. Formålet er således ikke at lære at danse, men ved at lytte til kendt musik og se andre danse kommer minderne frem og den demente bliver motiveret til selv at deltage i samværet og i dansen.

*) Iværksættelse af Erindringsdans varetages af Susanne Rishøj i hovedstadsområdet og i det øvrige Danmark af en instruktør, der har gennemgået et to-dages instruktørkursus i Erindringsdans.

Tag udgangspunkt i billedet

Stil dig selv og dine kolleger følgende spørgsmål:

- Hvad tænker du er formålet med at danse?
- Hvordan kan du motivere et menneske med demens til at danse?
- Hvilken betydning har musikken?
- Hvilke barrierer kunne der være i personalegruppen for at danse?
- Hvilke øvrige aktiviteter kunne der knyttes til dans?
- Hvordan kan I komme i gang med at danse hos jer?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål i forhold til ham/hende.

- Hvad kan du bruge dans med dine beboere til?

Kilde: www.demenskonsulenten.dk / erindringsdans



Generationsmødet

– *fællesskab og glæde på tværs af alder*

På Betaniahjemmet arbejdes der ud fra den finske sygeplejerske Katie Ericssons filosofi, der handler om, at man udover at have fokus på plejen, også bør huske at både beboere og medarbejdere skal have mulighed for at lege og derigennem lære om egen formåen. Vi fokuserer på, at understøtte beboernes identitet og derfor tilbyder vi forskellige og meningsfulde aktiviteter til alle.

Vi har blandt andet etableret et samarbejde med de lokale børnehaver/ vuggestuer. Børnene kommer ca. en

gang om måneden sammen med deres pædagoger. Når børnene kommer, er der altid noget mundgodt for dem, som køkkenet har sørget for f.eks. pandekager og saftvand, eller bare noget dejlig frisk frugt. Møderne starter altid med en hilsen og beboernes øjne gnistrer af glæde, når børnene kommer rundt. Der synges børnesange, som både børnene og de ældre kender, og der er fælles gymnastik, som alle kan være med til at udføre. Der gives plads til både leg og latter, når vi leger med bolde og andre sjove ting.

Tag udgangspunkt i billederne

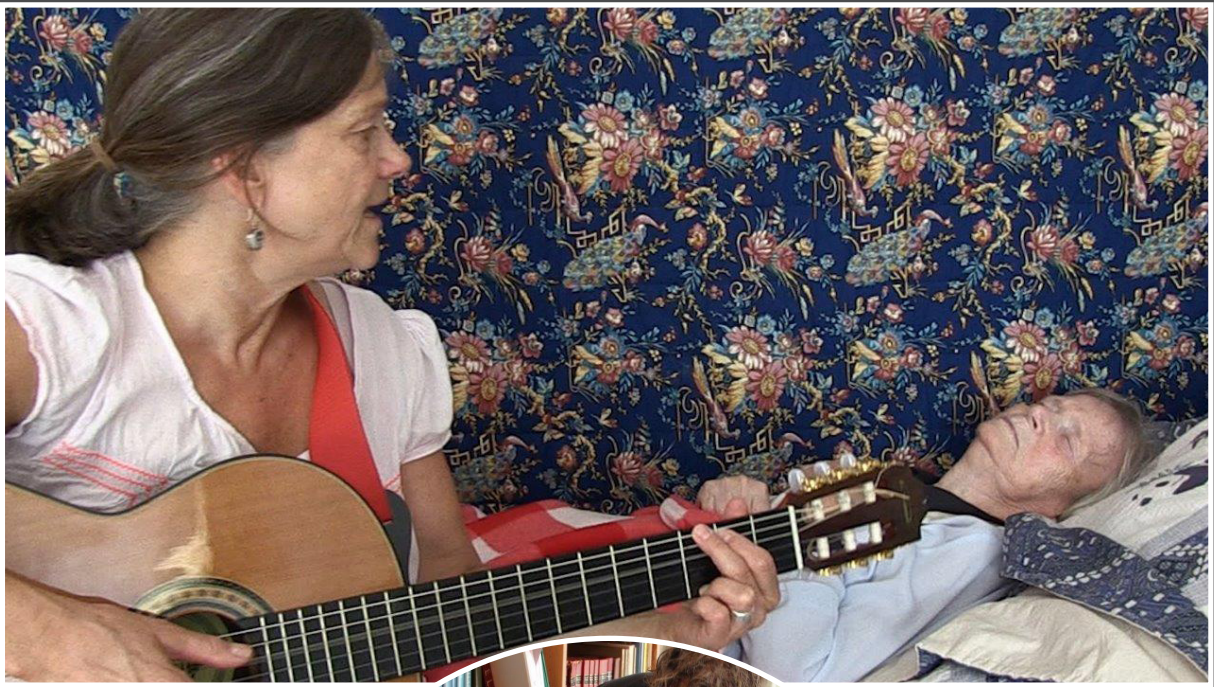
Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad forestiller du dig beboerne får ud af kontakten med børn?
- Hvad lærer børnene af mødet med de ældre?
- Hvordan finder du ud af, hvilke beboere der vil være glade for mødet med børnene?
- Beskriv en velegnet fællesaktivitet for børn og ældre.
- Hvordan kan generationsmødet bidrage til den gode hverdag på plejehjemmet?
- Hvordan vil du skabe kontakt til din lokale børnehave eller vuggestue?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

Kilder: Betaniafilm: "Betaniahjemmet på Frederiksberg";
Katie Eriksson: "Omsorgens idé", forlaget Gyldendal Akademisk



Musik

– sang og musik som livseliksir

På Betaniahjemmet har musikken altid været en del af hverdagen. I en årrække havde vi blandt andet en pianist, der spillede til den ugentlig fælles gymnastik. Siden 2011 er der ansat en musikterapeut, som står for undervisningen i sang og instrumental spil en gang om ugen. Musikterapi tilbydes til alle beboere både individuelt og i grupper. Undervisningen kulminerer hvert år i en

revy, hvor musikterapiens deltagere underholder de andre beboere, pårørende og personale med sang. Derudover har vi en gang ugentlig fælles sang med pianisten.

Som noget nyt arbejder vi på en personlig musik-playliste, som tager udgangspunkt i den enkelte beboers musikalske livshistorie, dvs. musik som havde en særlig betydning gennem livet.

Tag udgangspunkt i billederne

Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvordan bliver du påvirket, når du hører en kendt melodi?
- Hvordan kan du bruge musik og sang i dit daglige arbejde?
- Hvordan kan musikken bruges til mennesker med demens?
- Til hvilke af livets begivenheder bruges musik/sang?
Og hvilken betydning har det?
- Hvordan kan du overføre disse oplevelser til beboerne?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

- Der er mange måder man kan bruge musikken på. Diskutér i hvilken form og på hvilke måder musik kan bruges? Hvad kunne formålet være?

Kilde: Betaniafilm: "6 om dagen, på plejehjem er sagen"

Wellness

– kroppen sanser hele livet

Det Sansende Menneske

Velvære er for de fleste knyttet til behagelig stimulering af sanserne.

Synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og følesansen.

”Wellness” er et tilbud om let massage af hovedbund, skuldre og hænder i et rum med dæmpet belysning, aromatiske dufte og meditativ musik. Sansendeindtrykkene giver både fysisk og psykisk velvære og imødekommer behov for omsorg og nærvær fra andre.

Motivationen

Alle har behov for omsorg - et behov for at blive berørt.

Mange ældre på plejehjem er alene, og derfor kan deres fysiske kontakt med andre mennesker være meget begrænset.

”Wellness” som ældreaktivitet er udviklet på baggrund af ønsket om at tilbyde ældre en anden form for fysisk kontakt end den, de oplever i den daglige fysiske pleje.

Målet med ”Wellness” som ældreaktivitet er, at bidrage til det demente menneskes ro og tryghed.

At skabe et fristed - et rum af ro og harmoni.

Vi skaber en atmosfære, hvor der er plads til at slippe hverdagens bekymringer og opnå en følelse af indre ro.

Via observationer og tilbagemeldinger fra medarbejdere, pårørende og beboere er der evidens for at ”Wellness” har en beroligende effekt.



Aktiviteten

”Wellness” er et tilbud, som kultur- og aktivitetsafdelingen Midpunktet har i sit ugentlige program.

Alle kan være med

Aktiviteten er målrettet ældre med moderat til svær demens, samt ældre med svære fysiske handicaps. Aktiviteten kan dog generelt tilbydes alle mennesker, der kan tage imod denne form for stimuli.

Opleve gennem kroppen

”Wellness” er at mærke og føle - både hvad der sker i kroppen og i sindet. Den ældres kropsbevidsthed og velvære øges gennem stimuli af alle sanser. Dette giver mulighed for afspænding og for at give slip på dagens udfordringer. Målet er at den ældre føler nærvær og en indre ro.

Alle er lige

Vi møder den enkelte beboer med anerkendelse, respekt værdighed og nærvær. Dette udtrykkes vi gennem tale, kropssprog og fysisk kontakt.

Der er ingen krav til deltageren - derfor er der heller ingen oplevelse, af ikke at slå til.

Oplevelsen

Rummet er roligt. Det eneste lys i rummet er levende lys, som står spredt i rummet og sollyset fra vinduet. I baggrunden spiller dæmpet beroligende musik og her dufter svagt af lavendel.

Du får en lunt tæppe over dig, og en varmepude i nakken. Du sidder ved vinduet og har udsigt til Søerne. Lyset giver energi.

En kvinde får lysterapi og kæler for en blød sæl. Der er ro i hendes ansigt. Et andet sted sidder en herre. Han får let massage i ansigt og nakke og falder lidt hen.

En medarbejder smører din hånd let ind i creme. Hun masserer din hånd let, mens hun ser dig i øjnene og smiler.



Aktivitet uden grænser

”Wellness” som ældreaktivitet kan foregå alle steder. Det eneste, aktiviteten kræver, er ro og nærvær.

Plejecentret Sølund

Rymsgade 20, 2200 København N. ”Midpunktet” Tlf. 35 28 48 45, Email: Midpunktet@suf.kk.dk



Wellness i hverdagen

Kort beskrivelse af plakaten

Wellness er enkel aktivitet, som let kan indføres som en del af i den daglige pleje eller som en gruppeaktivitet. Det er ligeså meget en tankegang, som det er en aktivitet. Målet er at skabe velvære både fysisk og mentalt. Wellness tankegangen kan indføres i mange forskellige situationer i hverdagen og kan udføres med ganske få redskaber.

Fokus i wellness er relationen, nærværet og samværet mellem medarbejderen og beboeren. Derfor skal energien lægges i forhold til at skabe den stemning og den tillid, som aktiviteten kræver, fremfor at skabe de perfekte fysiske rammer eller fremskaffe de "rigtige" redskaber. Brug det I lige har ved hånden – f.eks. en god håndcreme, en varmepude, et tæppe, sollyset eller en god udsigt.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kolleger følgende spørgsmål:

- Hvad kunne en wellnessoplevelse være?
- Hvordan kan wellness forbedre hverdagen – hvad vil effekten være?
- Nævn tre situationer i hverdagen, hvor man kan skabe en wellness-oplevelse.

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarende så se ud?

- Hvis du kun skulle anvende de ting, som i forvejen findes på afdelingen – altså, ikke havde mulighed for at gå ud og købe nyt – hvad ville du så finde frem?
- Nævnt de tre vigtigste ting, som skal være til stede for at aktiviteten lykkedes.

Få eventuelt inspiration til Wellness som ældreaktivitet, ved at se vores film på www.youtube.com
Søg på "Sølund" og "Wellness" i søgefeltet



Rejser

– at rejse er at leve

Betaniahjemmet har i snart 25 år haft en rejseforening, hvis formål er at motivere og støtte beboerne til at komme ud at rejse. Vi tilbyder rejser i sommerperioden, både i Danmark og i udlandet. Rejsernes længde varierer fra nogle dage til en uge. Hvert år arrangerer vi derfor en Rejsedag hvor forskellige rejsemål præsenteres i et rejsekatalog, for at signalere, at det at rejse også er en del af plejehjemslivet. Ferien ser vi også som en stor motivationsfaktor i

forhold til den daglige rehabilitering og træning.

For nyligt har Betaniahjemmet erhvervet sig et sommerhus på Enø, som også kan bruges til endags ture, eller et længerevarende ophold. Det er håbet at sommerhuset på Enø kan være med til at intensivere beboernes lyst til rehabilitering og træning. Billedet viser en kvinde på 101 år fra Betaniahjemmet, som nyder livet på kanten af en pool i udlandet.

Tag udgangspunkt i billedet

Stil dig selv eller dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvorfor skal plejehjemmets beboere have muligheden for at rejse på ferie?
- Hvad sker der, når man er på ferie?
- Kan det overføres til dine beboere?
- Hvilke udfordringer kan der være ved at tage på ferie med beboerne?
- Hvordan vil du vælge den rigtige destination og hvorfor?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Hvordan vil du selv arrangere en rejse for en beboer?
Hvad skal du have i tankerne?

Kilde: Betaniafilm: "Betaniahjemmet på Frederiksberg" - www.betaniahjemmet.dk

Beboercomputer



Borghild Nielsen og Berit Westphal



Afdelingsleder Lene Monby og Steffen Hummel



Steffen Hummel og Lene Monby

Mål

At der er en tilgængelige arbejdsplads med computer alle har mulighed for at bruge.

Målgruppe

Beboere og medarbejdere der har lyst til at arbejde med computer.

Handlinger

- Søge penge – Lene/Johnna, møder med Rene – Lene/Johnna.
- Aftale/planlægge, hvor skal computerne stå så det er mest hensigtsmæssigt – i forhold til hvordan de skal bruges – både til enkelte beboere og til grupper der arbejder på et projekt.
- Undersøge netværk – hvor og hvad koster det – op på et ledermøde.
- Inddrage beboerne, gennem dialog i dagligdagen og information i Østervang Tidende under hele processen.
- Indkøb af computere og tilbehør, lamper, bord og andet til en optimal arbejdsplads.
- Aftale tid med servicemændene til indretning af arbejdsplads.

Evaluering

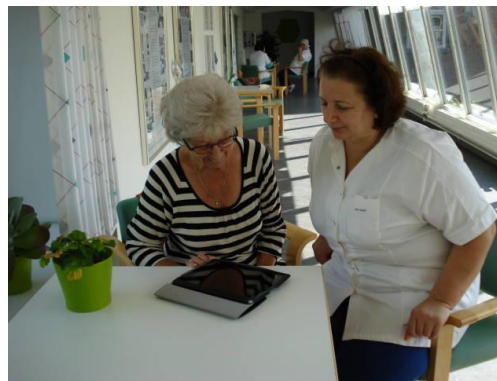
- Arbejdspladsen er indrettet med en nem anvisning på, hvordan computeren tændes og slukkes, så flere beboere allerede nu "øver sig" ved at spille/lægge kabale.
- Flere beboere har set deres Livsplakater på computeren samt fundet en artikel om "Livsplakater på Østervang" der stod i Frederiksberg Bladet.
- Alle social- og sundhedselever skal nu sammen med deres vejleder og en beboer samle livshistorien til en Livsplakat og vil kunne se den på computeren sammen med beboeren. De er endnu ikke selv begyndt at lave dem, det er en proces der tager længere tid end først beregnet, men vi er i gang.
- Computeren er placeret et sted hvor der er plads til små grupper der arbejder sammen omkring computeren.
- Medarbejdere, beboere og frivillige har deltaget undervejs og er informeret både på møder, i grupper og i Østervang Tidende samt Frederiksberg Bladet. Fremover vil der hver måned være en notits/rubrik "Computer på Østervang" som appetitvækker/tilbud om hjælp i Østervang Tidende.



Grethe Frøsig og Ebba Hansen ved indvielsen



Mogens Jørgensen, Ruth Søby, Freddy Christensen og Hedda Selin



Borghild Nielsen og Mazide med Ipaden



Ingelise Eggert

Tak til: Styrelsen for Social Service, der bevilgede pengene til en arbejdsplads med computer, servicemændene Jeremi Katan og Steen Følsgaard for hjælp til både det praktiske og det tekniske, afdelingsleder Lene Monby og Rene, der koordinerede, var med til indkøb og vejledning, frivillig Piero Frattoni for information i Østervang Tidende, Berit Westphal, "Solsikken" og ikke mindst de beboere der deltog undervejs: Steffen Hummel, Borghild Nielsen, Ebba Hansen og Ingelise Eggert.
Demenskoordinator Johnna Kollenberg Baggers, oktober 2011

Velfærdsteknologi

– fra computer til informationsskærm

Der er sket en stor udvikling inden for velfærdsteknologi de sidste år og der kommer flere og flere tekniske hjælpemidler, både i hjemmet, i ældreboligen og på plejehjemmet. Allerede da beboercomputeren på Østervang blev indviet, var den ved at være forældet til fordel for iPad'en. Flere plejehjem har nu fået opsat informationsskærme ved indgangen og på afdelingerne, med

oplysninger om dagens aktiviteter. Stationære loftlifte og mobile bade-stole findes mange steder lige som robotstøvsugeren vinder indpas på fællesarealer.

Medarbejdere på Østervang oplever, at teknologien har forbedret deres arbejdsmiljø, blandt andet fordi de belastes mindre. Ved forflytninger er de ældre også tilfredse og føler sig trygge med den afprøvede teknologi.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilke teknologiske hjælpemidler kender du til?
- Hvilke teknologiske hjælpemidler anvender du allerede i hverdagen?
- Er der nogle teknologiske hjælpemidler der er mindre egnede til beboere med demens?
- Hvilke barrierer kunne der være ved at benytte teknologiske hjælpemidler?
- Hvordan motiverer du beboeren til at bruge teknologiske hjælpemidler?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

- Hvilke teknologiske hjælpemidler har du hjemme?



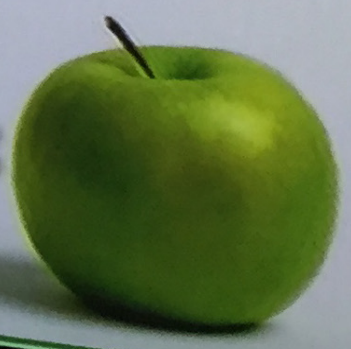
torsdag 02-07-2015

12:21:29

Dagens menu

Krebinetter med stuvet spinat
kartofler

Sveskegrød med mælk



Multimedia

– info-skærm og TV Betania

Betaniahjemmet har fået installeret en info-skærm med egen tv-kanal: TV Betania.

TV Betania, i plejehjemmets entré, informerer blandt andet om dagens menu, dagens program og om de kommende arrangementer og aktiviteter. TV Betania kan også ses i fællesarealer og hos beboere med eget tv. På denne måde bringer tv-kanalen informationer som kan bruges mellem personale, den enkelte beboer og de pårørende og er med til

at styrke kommunikation og trivsel. På TV Betania vises der blandt andet billedreportager og videoklip fra husets arrangementer, plejehjemmets egne producerede film samt kommercielle film. Nogle af tv-udsendelserne henvender sig til demensramte beboere, og kan have beroligende effekt. Tv-programmet udkommer i husets månedlige blad "Betaniaposten" og kanalens indhold, samt sendetider planlægges og tilpasses husets behov.

Tag udgangspunkt i billedet

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilke informationer synes du er velegnede til at vise på en info-skærm?
- Hvilke fordele kan en info-skærm have for beboere, pårørende og personale?
- Hvilke fordele/ulemper kan en planlagt udsendelse have?
- Hvilke fordele ser du ved at have en tv-kanal på et plejehjem?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

- Hvilke udfordringer er der forbundet med multimedia generelt?

Link: www.betaniahjemmet.dk - "Betaniaposten"

Husker du? – med Storm P.



– museer som middel til oplevelser, samtaler om følelser og erindringer.

De fleste museer har genstande og billeder, der er oplagte og velegnede udgangspunkter for samtaler. Kunstmuseer har malerier, der vækker følelser og – for nogen – genkendelse.

Kulturhistoriske museer kan have genstande, billeder, rum eller bygninger, der viser, hvordan der så ud i beboerens barndom, og som derved kan vække erindringer. Nogle museer har ligefrem specialiseret sig i særlig formidling for ældre, ligesom det nogle steder kan være muligt at låne erindrings/formidlingsmateriale fra museets samling.

Storm P. Museet har erfaring med erindringsgrupper og har i samarbejde med ældre

Frederiksbergborgere lavet et erindringshæfte, der både kan bruges i mindre erindringsgrupper eller som samtale med en enkelt beboer. Hæftet tager udgangspunkt i Storm P.s liv og værker, samt tiden efter. Mange ældre husker og holder af Storm P.s humoristiske tegninger og sjove tekster. Man kan gratis downloade hæftet på: <http://stormp.dk/Storm-P/noget-at-tale-om.html>

Storm P. Museet har samarbejdet med andre museer og plejehjem om at lave særlig erindringsformidling for ældre.

På Lolland Falster er beboere fra et lokalt plejehjem blevet cyklet rundt i rickshaws og har erindret og fortalt historier fra lokalområdet. Historierne er blevet en del af Lolland Falster museers samling.

På Vestsjællands museer er man i fuld gang med at specialisere formidlingen for ældre. Her kan man besøge et autentisk hjem fra 1940'erne og/eller låne særlige erindringskasser med genstande fra dengang beboerne var børn og unge.

Storm P. Museet

– og Pingklubben på plejehjemmet

I 1927 oprettede det Berlingske Hus Pingklubben for børn, på baggrund af den meget populære tegneserie "Peter og Ping", tegnet af Storm P. Pingklubben lavede forskellige arrangementer og konkurrencer for børn. Mange ældre har selv været medlem og næsten alle husker tegneserien, der udkom i BT fra 1922 til 1949. På Plejehjemmet Østervang mødte Cecilie Monrad, fra Storm P. Museet, beboer Inge Christensen i en erindringsgruppe om Storm P. Inge blev som seksårig Pingklub-

medlem nr. 20.000 og blev derfor inviteret i Tivoli af selve Christian Arhoff, en af 1920'ernes populære danske filmstjerner, samt Tante Karen, der stod for Pingklubbens aktiviteter for børn. Billedet af den lille pige, der modtager sit medlemskort er fra Storm P. Museets samling. Identiteten af den lille pige var hidtil ukendt. I erindringsgruppen kommer Inge i tanke om, at hun var blevet medlem nr. 20.000 og herefter fandt medarbejderen billedet af Inge, der modtager sit kort.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad kan arbejdet med erindringer gøre for beboerens hverdagsliv?
- Hvordan kan I arbejde med relaterede temaer inden I kommer på besøg? – og skal aktiviteterne munde ud i et produkt?
- Hvilke museer i din nærhed vil være gode/interessante for beboerne at besøge?
- Hvordan kan du bruge museet? Er der en formidlingsmedarbejder på museet, der kan bidrage med ideer?
- Hvilke praktiske oplysninger har du brug for fra museet – og hvordan vil du planlægge turen?
- Hvilke informationer om beboerne er godt for rundviseren at vide på forhånd?

Tag en kollega under armen og besøg det nærmeste museum for inspiration

Kilde: www.stormp.dk – www.dengamleby.dk



Østervang Tidende

Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads



“ For de beboere, der tidligere har læst eller skrevet meget, vil det være oplagt at være med i en redaktionsgruppe. I den kan beboerne bruge deres viden/erfaring og være med til at bidrage til plejeboligens hus-avis. ”

“ En hus-avis kan være alt fra en A4-side i sort/hvid til en flersidet blad i farver. Det vigtigste er, at en eller flere medarbejdere har lyst til at lave en hus-avis, hvor beboerne er medinddraget. ”



Baggrund for projektet:
At den tidligere hus-avis udelukkende blev lavet af en medarbejder.

Formål:
En fælles hus-avis med en redaktionsgruppe – bestående af beboere, personale (tværfagligt) og en frivillig – der udgiver en hus-avis flest mulig har lyst til at læse/få læst højt.

Metode:
Tom Kitwood – de fem vigtigste social-psykologiske behov:

- Inklusion
- Tilknytning
- Beskæftigelse
- Identitet
- At blive trøstet

Resultat/konklusion:
“Østervang Tidende”, en hus-avis med en meget aktiv og iderig redaktionsgruppe der mødes fast 3-4 gange om måneden og har mange forslag, f.eks. “Da jeg var barn”, “Et sted i Danmark”, “Livets gang på Østervang” foruden det faste, f.eks. “Nyt fra demenskoordinatoren”, “Aktivitetskalenderen”, kultursiderne, velkommen til nye beboere og farvel til de beboere der er døde.

Et blad der efterspørges ikke alene af beboerne og pårørende men også af gæster og andre plejehjem.

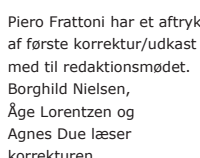
Hvor beboerne oplever en større livskvalitet, identiteten styrkes og alle er en del af gruppen med et fælles ansvar.

Et blad der får beboere med demens/hukommelsesproblemer til at genkalde sig oplevelser/minder og erfaringer foruden pårørende kan bruge “Østervang Tidende” som udgangspunkt for samtaler.

Redaktionsmøde: Agnes Due, Hanne Aagaard, Birthe Sørensen og Gerda Stuhr Henriksen.



Piero Frattoni har et aftryk af første korrektur/udkast med til redaktionsmødet. Borghild Nielsen, Åge Lorentzen og Agnes Due læser korrektoren.



Østervang Tidende bliver ombrudt på computeren. Når sidste korrektur er rettet bliver der fremstillet en PDF-fil til tryk på Østervangs nye fotokopimaskine. Fotokopimaskinen trykker bladet på begge sider af arket og hæfter derefter bladet.



Eksempler på et par ombrudte sider med faste artikler.



Redaktionsmøde: Hanne Aagaard, Borghild Nielsen og Piero Frattoni i gang med hæftingen af bladet, manuelt ... det var før Østervang fik en ny fotokopimaskine.

Østervang Tidende udkommer 12 gange om året og findes også som netudgave: www.frederiksberg.dk/oestervang



“ Der er mange ideer til indhold i en hus-avis. Det kan f.eks. være en sjov artikel om en gås, skrevet af en beboer på 90 år, en artikel om gamle fag (f.eks. mejerist og skrædder) skrevet af beboere. ”

“ Andre ideer til en redaktionsgruppe kunne evt. være, at lave informationsmateriale til besøgsvenner/frivillige, kopiere sange til fester, lave opslag for afdelingerne om ture, fester m.m. ”

Tak til: Redaktionsgruppen: Borghild Nielsen, Helga Madsen, Agnes Due, Gerda Stuhr Henriksen, Åge Lorentzen, Birthe Sørensen og Anne-Margethe Kretschmar, beboere. Hanne Aagaard, sygehjælper i Fysioterapien. Karen Toftemann, sygehjælper afdeling 3. Piero Frattoni, frivillig, Johnna Baggers, demenskoordinator og alle de beboere, medarbejdere, pårørende og frivillige der kommer med ideer og indlæg.

En ekstra stor tak til Piero Frattoni, der siden han begyndte som frivillig har kvalitetsudviklet “Østervang Tidende”, deltager i alle Redaktionsgruppens møder og fast har Quiz- og kultursiderne.



Forstander Margit Jensen
maje11@frederiksberg.dk

Plejeboligerne Østervang
Godthåbsvej 83, 2000 Frederiksberg
www.frederiksberg.dk/oestervang

Demenskoordinator Johnna Baggers
joba01@frederiksberg.dk



Et beboerblad

Østervang Tidende

"Østervang Tidende" er Plejeboligerne Østervangs beboerblad. Det udgives af en redaktionsgruppe bestående af beboere, en frivillig og demenskoordinatoren.

Et månedsblad der fortæller om livets gang på Østervang, herunder en aktivitetskalender og et velkommen til nye beboere og et farvel til

de beboere der er døde. Et beboerblad er også en velegnet kommunikationsvej for både beboere, medarbejdere, pårørende og frivillige.

For de beboere der tidligere har læst og skrevet meget, vil det ofte være velkomment at være med i en redaktionsgruppe, hvor deres store viden og erfaring kan folde sig ud.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad er formålet med et beboerblad?
- Hvad skal der til, for at I kan få et beboerblad på din arbejdsplads – hvis det ikke findes i forvejen?
- Hvem kan deltage i den gruppe der laver beboerbladet?
- Hvilken betydning har det, at både beboere, medarbejdere og frivillige deltager i redaktionsgruppen?
- Hvad skal der til for, at personalegruppen kan arrangere oplæsning fra beboerbladet?
- Hvorledes støtter du beboeren, pårørende og frivillige i, at bruge beboerbladet?
- Hvordan kan du bidrage til beboerbladet?
- Fortæl evt. om en beboer, som har haft glæde af et beboerblad?

Besøg evt. disse hjemmesider for inspiration:

Østervang Tidende: www.frederiksberg.dk/oestervang under "Aktiviteter"

Betaniaposten: www.betaniahjemmet.dk

Husavis: www.soelund.kk.dk

Kilde: Kulturgruppen Østervang: "Et rigt liv – at leve og give videre", forlaget Ådalen

MIT DANMARK



I 2001 bad dagbladet **Politiken** 12 markante personer sammensætte deres helt personlige **"Danmarksbilleder"** og udstille det for avisens læsere. Det blev til en serie udstillinger der blev bragt i Politiken over 12 uger – med en persons hver søndag – og bygget op efter en fast formel med **10 faste emner:**

1. Et maleri
2. Et fotografi
3. En person
4. En ting
5. En tekst
6. Et stykke musik/en sang
7. Et digt
8. En ret
9. Et sted
10. En begivenhed

Alt med betydning for ens selvopfattelse i forhold til det at være dansk – det danske.



På Østervang blev Politikens artikler læst op og set med stor interesse i **Kulturgruppen**. Alle 12 personer var kendte og ofte blev alle i gruppen overraskede over de valg, disse personer havde taget, hvilket sagde en hel del om holdninger og det at være forudindtaget, uden at kende personen.

Det fik Kulturgruppen til selv at gå i gang med deres eget projekt: **"Mit Danmark"**.

Det har været et spændende projekt og har givet anledning til mange samtaler – sjove og alvorlige – og alle er blevet klogere. Undervejs har flere deltaget i projektet, uden at det er blevet til et færdigt resultat, men processen har været lige så vigtig.

Vi har også prøvet at få en gymnasieklasse med i projektet da flere i Kulturgruppen gav udtryk for, at det kunne være spændende at se de unges bud i forhold til det at være dansk. Desværre lykkedes det ikke at få gymnasieklassen med, dog har to unge, Nicola og

Simone, sagt ja til at være med, da de blev spurgt.

Kulturgruppen på Østervang har udviklet og arbejdet med andre projekter:

- Kulturhåndbogen
- Aktivitetsmappen
- Håndbog i aktiviteter
- Fra Alderdomshjem til Plejeboliger
- Livsplakater

Kulturgruppens medlemmer:

Tove Duvantier
Birthe Gebeche
Lizzie Lundgren
Frederik Løbger
Borghild Nielsen
Else Olesen
Ruth Søby

Margit Jensen, forstander på Østervang.

Johnna Baggers, demenskoordinator på Østervang siden 2003. Har startet Kulturgruppen og Redaktionsgruppen, med det udgangspunkt, at alle de mange forskellige ressourcer beboere på Østervang har, skal komme andre til gavn og glæde.

Birthe Zetterwall, frivillig, tidligere ansat som fysioterapeut på Østervang.

Piero Frattoni, grafiker, frivillig på Østervang siden 2007. Er medlem af Redaktionsgruppen og Kulturgruppen på Østervang, laver/redigerer Østervang Tidende, livsplakater, posters, pjecer m.m.

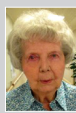
Pårørende/gæstedeltagere:

Christa Brandt
 (Borghild Nielsens datter)
Simone Elmgreen
 (Johnna Baggers' niece)
Nicola Glover
 (Johnnas Baggers' kusines datter)



Plejeboligerne Østervang

Godthåbsvej 83
 2000 Frederiksberg
 Tlf. 38 21 35 00
www.frederiksberg.dk/oestervang



Tove Duvantier



Birthe Gebeche



Lizzie Lundgren



Frederik Løbger



Borghild Nielsen



Else Olesen



Ruth Søby



Margit Jensen



Johnna Baggers



Birthe Zetterwall



Piero Frattoni



Christa Brandt



Simone Elmgreen



Nicola Glover

Mit Danmark

– erindringsarbejde og bidrag til livshistorier

Reminiscens/erindring bruges ofte i dagligdagen, når beboeren f.eks. under måltidet bliver spurgt om, hvad vedkommendes yndlingsret er.

Det kan også være kontaktpersonen spørger beboeren i boligen om, hvem der er på fotografiet på skænken. Men reminiscens kan også bruges målrettet i en gruppe, med et særligt emne.

Reminiscens er en psykosocial pleje- og omsorgsmetode, der siden starten af 1980'erne har været anvendt i plejen af personer med demens.

Reminiscens kan defineres som en "systematisk anvendelse af minder og erindringer som et bidrag til at genopvække eller forstærke følelsen af personlig identitet og selvværd hos svage ældre, herunder mennesker med demens".

Mit Danmark er en anderledes måde at bidrage til den enkelte beboers livshistorie på, hvor beboerne i en gruppe fortæller om *deres* Danmark ud fra f.eks. ti fastlagte emner eller et enkelt emne.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad kunne fordelene være ved, at vælge et særligt emne?
- Hvordan vil du motivere beboere til at deltage?
- Hvordan kan I komme i gang hos jer?
- Hvad skal der til i personalegruppen for at komme i gang?

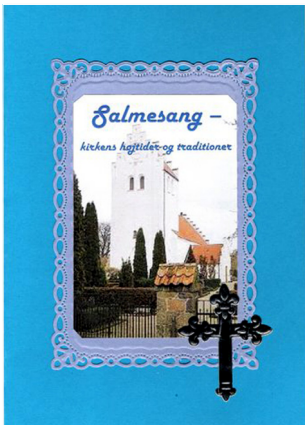
Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål i forhold til beboeren.

- Beskriv hvornår du har oplevet, at en ting, et sted eller en bestemt lugt har fået dig til at erindre?

Kilde: www.socialstyrelsen.dk – pjecen: "Husker du?"; Kulturgruppen Østervang: "Et rigt liv – at leve og give videre", forlaget Ådalen

Salmesang

Tro og traditioner



Formål

Fællesskab, med udgangspunkt i den enkelte beboers liv i forhold til tro og kirkens traditioner.

Baggrund for projektet

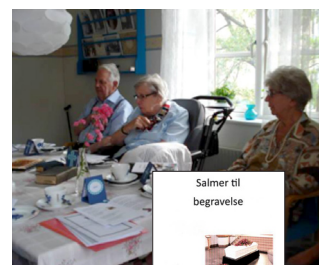
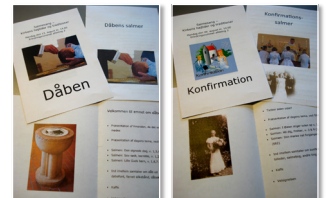
- At sognepræst Stinna Ahrenst tilbød at deltage i en gruppe og flere beboere længe havde efterlyst en gruppe med salmesang.
- At kirkerne i dag gør rigtig meget for at inddrage børn og unge i kirken. For eksempel: baby-salmesang, minikonfirmander, "spaghetti"-gudstjenester med mere, hvor der ikke findes tilsvarende tilbud til "svage" ældre.

Metode

- Reminiscens – at genkalde sig tidligere glemte eller tabte minder og erfaringer ved at bruge alle sanserne via ting/billeder, sang og musik gennem kirkens faste højtider/traditioner: Dåb, konfirmation, bryllup, høst, død og begravelse samt besøg i en kirke.
- Tom Kitwood, den godartede socialpsykologi. At opfylde de fem vigtigste behov: Trøst, inklusion, identitet, beskæftigelse og tilknytning.

Resultatet / konklusion:

- En spændende proces, hvor gruppen hurtigt blev en helhed, trods det store spænd mellem demens og ikke-demens og mellem trosforhold, fra meget sjældent at komme i kirke til kirkevante. Én var katolik.
- At mødet/nærværet altid er det vigtigste.
- En bevidsthed om et grundlæggende behov hos alle i gruppen for at få den åndelige dimension med.



Demenskoordinator Johnna Baggers
joba01@frederiksberg.dk

Plejeboligerne Østervang

Godthåbsvej 83, 2000 Frederiksberg
www.frederiksberg.dk/oestervang

Tak til de beboere der deltog i gruppen: Kirsten og Jørgen Høeg, Henny og Eyvind Stenstrøm, Daphne Gammeltoft og Borghild Nielsen, Stinna Ahrenst (sognepræst i Søborg og religionspædagogisk konsulent i Roskilde Stift) og afdelingsleder Mette Schantz der kørte og deltog i turen til Nyvang. Tak til Piero Frattoni (frivillig) for grafisk udførelse af posterne.



Salmesang – tro og traditioner

– kultur, erindringsarbejde og bidrag til livshistorien

Kultur er "et samfunds åndelige og materielle udvikling og det enkelte menneskes dannelse og udvikling. Kultur er også udvikling inden for det kendte og bestående."

(Citat: Gyldendals Lille Leksikon)

Plakaten viser et gruppeforløb over fem gange med emnerne dåb, konfirmation, bryllup, død og begravelse og høst. De fleste danskere har oplevelser og erindringer i forbindelse med kirkelige handlinger – uanset om de så har levet et udpræget religiøst liv eller ej. "Salmesang – tro og

traditioner" er en anderledes måde at bidrage til beboernes livshistorier og den giver beboerne mulighed for, at tale om livets afslutning.

Når mennesker flytter på plejehjem har de ofte mistet flere af deres sociale relationer og har ikke altid ressourcerne til selv at skabe nye. Det kan med fordel gøres i grupper, hvor beboerne har en fælles samtid (deltagerne har oplevet de samme begivenheder – om end ikke sammen, så måske i samme tidsperiode), som her kirkens højtider.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvad skulle der til for at tale med beboerne om tro?
- Hvilken betydning har det for beboeren om du deltager i gudstjenesten?
- Hvordan oplever du, at der tages hensyn til beboerens tro/religion i hverdagen?
- Hvordan ville du arbejde med religion sammen med beboere med forskellige religiøse tilhørsforhold?
- Hvilke barrierer kan der være for at tale om tro?

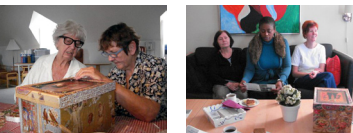
Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.

- Hvilke religiøse traditioner har din familie?

Kilde: Henning Nabe-Nielsen, religionspræst: "Religionsvejviser for sundhedspersonale", forlaget Gyldendal; Kulturgruppen Østervang: "Et rigt liv – at leve og give videre", forlaget Ådalen

Farvelkasser

Kultur og traditioner omkring det at sige farvel



Der arbejdes på Farvelkasserne.



Alle Farvelkasserne, inden de kom ud på afdelingerne.

Baggrund for projektet:

Ønske fra medarbejderne om "noget konkret" de kunne forholde sig til i forbindelse med det at tale om ønsker for den sidste tid.

Målet:

- At gøre det nemmere/mere naturligt for medarbejdere og beboere at tale sammen om ønsker for den sidste tid og ønsker i forbindelse med døden.
- At der er en "konkret ting", der kan opfylde både samtalerne inden og til brug når der skal siges farvel.
- At vi ikke skal hjælpe beboere med at dø, men leve til de dør og når de så når dertil, at sige farvel på den måde, den enkelte beboer ønsker.

Metode:

- Undervisning i Palliativ pleje (3 dage).
- Gruppearbejde med beboere og medarbejdere (tværfagligt og tværkulturelt).
- Teorien om Tom Kitwoods godartede socialpsykologi – de fem vigtigste socialpsykologiske behov.
- Introduktion på afdelingernes Kaffemøder (familiemøder), så alle havde mulighed for at spørge og fortælle – samt bestemme hvor deres Farvelkasse skulle stå.

Konklusion:

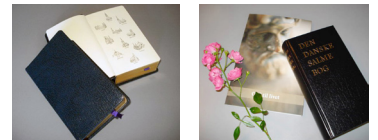
- At det er vigtigt at sætte Palliativ pleje på dagsordenen, som et obligatorisk kursus og som en naturlig del af hverdagen.
- At når vi som medarbejdere tør bringe livet og døden i spil, åbner beboerne op og vil meget gerne fortælle om deres tanker og ønsker – åbenhed avler åbenhed.
- At målet blev nået.
- At pjecen (se nedenfor) er med til at skabe sammenhængen og overskueligheden.



Farvelkassen introduceres på et Kaffemøde.



Sammen med kontaktpersonen, skriver Borghild Nielsen sine ønsker ind.



En del af indholdet i en Farvelkasse, se hele indholdet i teksten i pjecen.

Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads

Kultur og traditioner omkring det at sige farvel

Palliativ pleje



Plejeboligerne Østervang
Sammen skaber vi et trygt hjem og en sund arbejdsplads

Vi skal ikke hjælpe beboere med at dø, men at leve til de dør.

– Men når en beboer dør er det vigtigt at vi som personale, gennem det levede liv beboeren har haft, kender veskommentes sidste ønsker, og kan opfylde dem.

Ønsket om en Farvelkasse til hver afdeling opstod på et af kurserne om Palliativ pleje.

En gruppe beboere og personale har sammen lavet Farvelkasserne, bestemt indholdet, og undervejs talt om det at sige farvel.

I Farvelkassen skal være:

- Ord til livet
- Fadervor
- Salmebøger
- "Stille" musik
- Lys

Et chartek med en kuvert med navn til hver af de beboere der har et specielt ønske.

En bog, hvor beboere/medarbejdere kan skrive om andre religioner eller sætte artikler ind.

• Brochuren "Kultur og traditioner omkring det at sige farvel".

Foruden kan den enkelte afdeling lægge i/tage væk ud fra de behov/ønsker der er på afdelingen i øjeblikket.

Foruden er der på afdelingen de kliniske standarder:

- Når vi skal sige farvel
- Når vi siger farvel
- Når vi har sagt farvel

Hos demenskoordinatoren kan lånes:

- "Religionsvejviser" af hospitalspræst Henning Nabe-Nielsen
- Btsam – mini religionsguide



I dagligdagen på Østervang er det vigtigt at kende beboerens livshistorie og tage udgangspunkt i den i dagligdagen.

Det bedste redskab til indsamling af livshistorien er: nærvær og samtale.

Det kan være svært at få en samtale i gang, men der er nogle hjælpereddskaber man kan tage udgangspunkt i:

- Skabelon til indsamling af Livshistorien
- Vejledning til Livsoplakater
- Østervang Tidende
- Kulturhåndbogen

I Kulturhåndbogen er der et afsnit "Liv og død", med artikler om tanker om det at afslutte sit liv og dø. For eksempel: "For deadline" og "Aldrig mere Bakken". De kan bruges til hjulplæsning og udgangspunkt i en dialog om livet og døden.

Samt afsnittet: "Andre kulturer".

I læsestuen i biskopsholder er altid den sidste udgave af kirkerne på Frederiksberg – Frederiksberg kirker samlede kirkeblade.

FREDERIKSBERG ØSTERVANG, GODTHÅBSKIRKENS MENIGHEDSRÅD

En speciel tak til de der var med til at lave selve Farvelkassen og udtænke indholdet. Beboere: Lykke Petersen, Helga Madsen, Borghild Nielsen, Else Olesen og Grethe Nielsen. Medarbejdere Jwan Ali, Tine Juul, Nina Berg, Mette Schantz.

Tak til alle beboere og medarbejdere på Plejeboligerne Østervang der deltog i Kaffemøderne. Tak til frivillig, Piero Frattoni, for den grafiske udførelse af posteren. Tak til Odd Fellow Logens Hospice Fond og Godthåbskirkens Menighedsråd for støtte til salmebøger og bøgerne "Ord til livet".

Margit Jensen, forstander & Johnna Baggers, demenskoordinator. www.frederiksberg.dk/oestervang

Kultur og traditioner omkring det at sige farvel

– en værdig livsafslutning

Plakaten beskriver et forløb, fra medarbejdernes ønske om et redskab til at arbejde med livsafslutningen til de færdige Farvelkasser. Medarbejderne oplevede, at det var svært at tale om døden. Ideen til Farvelkasser opstod på et kursus om palliativ pleje og kasserne blev dekoreret i samarbejde med en gruppe beboere, der også var med til at

vælge indholdet. Da Farvelkasserne var færdige, blev de introduceret på det månedlige beboermøde. Indledningen til at tale om Farvelkasserne var, at når en beboer flytter på plejehjem, er det ikke for at dø, men for at leve til de skal dø. Når beboeren så skal dø, er det vigtigt for medarbejderne at de kan opfylde beboerens sidste ønsker.

Tag udgangspunkt i plakaten

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

- Hvilke traditioner har I på plejehjemmet omkring døden – det at sige farvel?
- Oplever I barrierer omkring det, at tale om døden?
- Hvad skal der til for at gøre det til en god oplevelse at tale om døden?
- Hvordan får medbeboerne at vide når en beboer er død?
- Hvordan får medbeboerne mulighed for at sige farvel?
- Hvordan tages der hånd om de pårørendes sorg og afslutningen på samarbejdet mellem pårørende og medarbejderne?

Overvej ovenstående spørgsmål i forhold til dig selv – hvordan ville svarene så se ud?

- Hvis du skulle lave en personlig Farvelkasse, hvad skulle den så indeholde?

Pjecen: "Kultur og traditioner omkring det at sige farvel" kan hentes på:
www.frederiksberg.dk/oestervang

Det trygge hjem

Et trygt hjem er individuelt og universalt

Et sted med varme og menneskelighed

Hvor jeg kan føle glæde og andre
glædes med mig

Hvor jeg kan udtrykke min sorg
og blive trøstet

Hvor jeg kan få kontakt og bevare relationer

Et sted hvor andre vil mig det godt

Et sted hvor jeg har mine ting –
gamle og nye

Hvor jeg kan modtage besøg hele døgnet

Hvor jeg kan tilbyde mine gæster en
kop kaffe

Hvor jeg kan invitere til fest

Et sted med minder og oplevelser

Et trygt hjem er

Et sted hvor jeg bliver set og hørt

Hvor jeg kan lukke min dør, trække vejret
og sige "åhhh!"

Hvor de kender mine vaner

Hvor jeg vækkes med et blidt "godmorgen"

Et sted med stabilitet

Et sted med lys, kunst og blomster

Hvor min historie er kendt

Hvor jeg føler mig til nytte

Hvor min værdighed bevares

Et sted hvor jeg føler mig godt tilpas

Et trygt hjem er

Et sted jeg glæder mig til efter ferier og
besøg hos familien

Et trygt hjem er

Et sted hvor jeg nyder at være –
jeg nyder at være her

DET ER MIT HJEM

Østervang – mit/vores trygge hjem

Beboerne på Østervang & JKB

Ansvarlighed

Ansvarlighed er

når holdninger og handlinger stemmer overens
når vi gør det vi siger

og

når vi siger det vi ser.

Ansvarlighed er

når beboere, medarbejdere og ledere

bliver det trygge hjem

og

den sunde arbejdsplads,

hvor hjerte og hjerne går hånd i hånd.

Det trygge hjem og Ansvarlighed

– livet på plejehjem

På Østervang blev alle beboere, på afdelingernes månedlige kaffemøder/husmøder, spurgt om, hvad tryghed var for dem. Alle udsagnene blev skrevet ned og sammensat til digtet "**Det trygge hjem**".

Digtet blev læst op på de næste kaffemøder og derefter rettet til, hvor

beboerne ønskede det. Det fortsatte til der var enighed om, at digtet nu gav en fælles mening om tryghed.

Digtet "**Ansvarlighed**" er skrevet på et lederseminar, hvor et af temaerne var ansvarlighed.

Stil dig selv og dine kollegaer følgende spørgsmål:

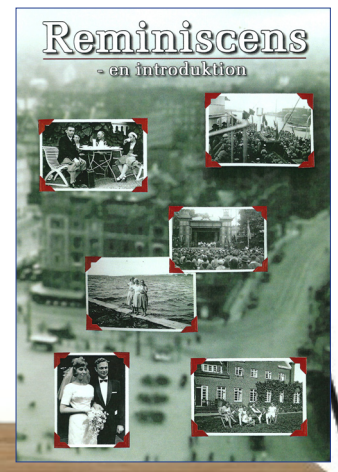
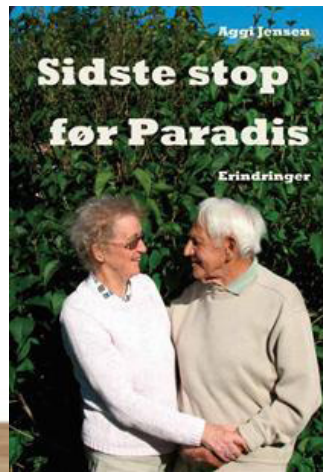
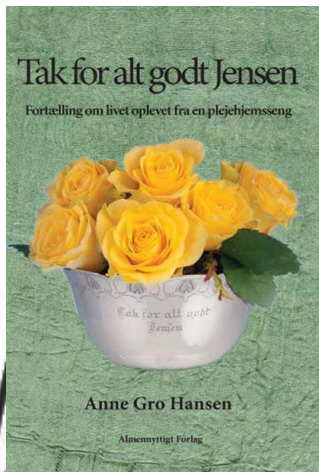
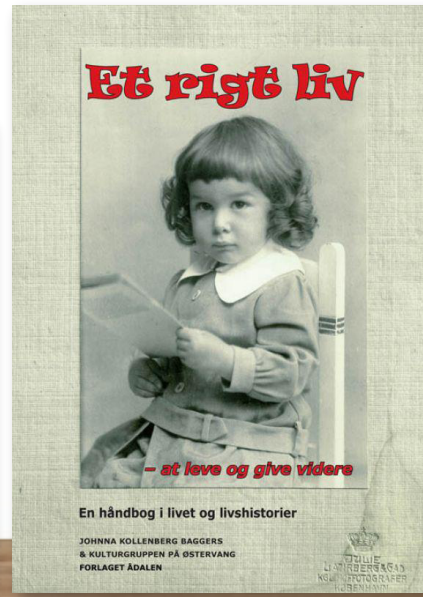
(Tag udgangspunkt i digtet "Det trygge hjem")

- Beskriv hvad er et trygt hjem for dig?
- Hvilken betydning har et trygt hjem?
- Hvordan kan tryghed mærkes?
- Hvordan opleves tryghed?

(Tag udgangspunkt i digtet "Ansvarlighed")

- Hvad er det modsatte af ansvarlighed?
- Beskriv hvad ansvarlighed betyder for dig?
- Hvordan oplever du ansvarlighed?
- Hvordan taler I om ansvarlighed?

Udvælg en beboer fra din hverdag – og stil igen ovenstående spørgsmål.



Bøger og film

– med relation til emnerne i DialogBogen

Skab den gode relation

Af Rikke Jensen

Skab den gode relation giver læseren konkrete og brugbare redskaber til at skabe den gode relation, specielt til borgere med kognitive vanskeligheder.

Bogen sætter fokus på omsorgsmedarbejderens relationelle opgaver og kan både læses som en fagbog og anvendes som opslagsbog.

Håndbog i aktiviteter

Af Johnna Baggers

En opslagsbog der rummer en guldgrube af forslag til aktiviteter, som kan være med til at skabe indhold og kvalitet i hverdagen og hvordan man kan skabe de rigtige rammer.

Et rigt liv – at leve og give videre

Af Johnna Baggers & Piero Frattoni

Bogen er samlet og skrevet af beboere, medarbejdere og frivillige i Kulturgruppen på Østervang og fortæller om dagligdagen, fester, ture, steder, besættelsen m.m. Og om livshistoriens betydning før og efter indflytning i plejebolig.

Tak for alt godt Jensen

Af Anne Gro Hansen

”Som ung sygeplejerske var jeg skråsikker på, at min faglige viden om patienter og beboere var nok til at yde den professionelle omsorg. Da min faster kom på plejehjem fik jeg rollen som pårørende. Den omsorg hun fik, gjorde det klart for mig, at uden en viden om menneskers livshistorie, kan vi kun møde den anden ud fra det vi tror, vi ser og hører, og det er ikke altid virkeligheden.”

Sidste stop før Paradis

Af Aggi Jensen

Er en smertelig beretning om, hvor svært det er, at give slip på et elsket menneske som langsomt forsvinder bort, ud i intetheden.

DVD:

Erindringsdans[®] (2013)

Af Storyboard film

Gode hukommelsesmæssige ressourcer fra barndom- og ungdomsårene kombineret med fysiske færdigheder, gør dans yderst velegnet til mennesker med svær demenssygdom. desuden skaber dans glæde og en fælles oplevelse.

Reminiscens – en introduktion (2012)

Af Storyboard film

Betaniahjemmet på Frederiksberg

– om livet på Betaniahjemmet

Den sidste station.

– om indflytning på plejehjem.

Minderne har jeg da' lov at have.

Fyld du mit hjerte du gyldne sol.

– om reminiscens og livshistorien.

Seks sange om dagen – på plejehjem er sagen.

– om musik som hjertemedicin.

www.betaniahjemmet.dk

Relevante links:

www.alzheimer.dk

www.videncenterfordemens.dk

www.socialstyrelsen.dk

