



Fremtidens ældrepleje

Redskaber til at øge trivsel
og værdighed gennem refleksion
over borgers adfærd og behov

MARSELISBORG
CONSULTING



Middelbart
KOMMUNE



Et fælles fagligt sprog for trivsel og helbred

Redskaber til refleksion over borgers behov

Med det fælles faglige sprog kan vi være nysgerrige på ændringer i borgers adfærd – både i forhold til trivsel og helbred.

Grunden til, at det er vigtigt, kan vi forstå ud fra metaforen omkring isbjerget.

Altså – over overfladen er den adfærd, vi ser. Under overfladen er guldet. Nemlig borgers følelser, sanser og behov. Vi kan ikke umiddelbart se det, men med den rette faglighed kan vi blive klogere på, hvad (af alt det, der foregår under overfladen) der har betydning for borgers adfærd og trivsel.

Med træet (og de dertilhørende redskaber og refleksionsspørgsmål, som du finder her i folderen) kan I komme godt rundt om borgeren og blive klogere på alt det under overfladen.

Indhold

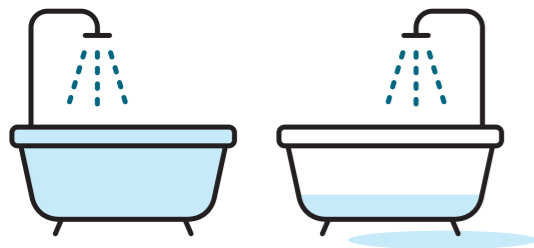
Redskaberne	4
Sådan bruges redskaberne	5

Hvordan kan vi forstå borgers adfærd? 6

Støttet og anerkendt	7
Fysisk helbred	8
Mental trivsel	9
Nyttig	10
Sanser i balance	11
Tryghed og tilknytning	12

Hvordan kan vi ændre vores adfærd? 13

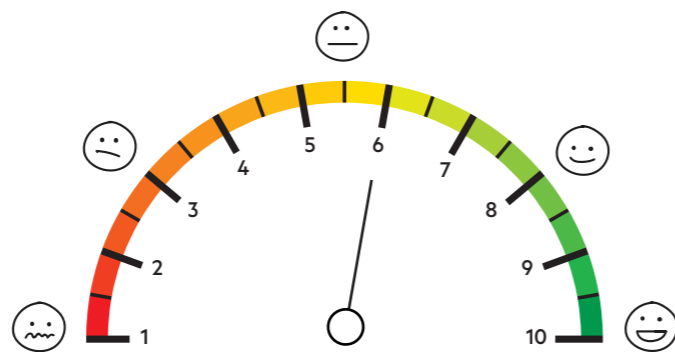
De tre fokuspunkter	14
---------------------	----



Trivselskaret

Vi trives, når vores trivselskar er fyldt. Men det er ikke alle, der selv kan fylde karet, når det har dryppet og tabt vand. Det er jobbet som fagprofessionel at hjælpe med dette – bl.a. ved at være nysgerrige på, hvad der gør borger glad og tryk.

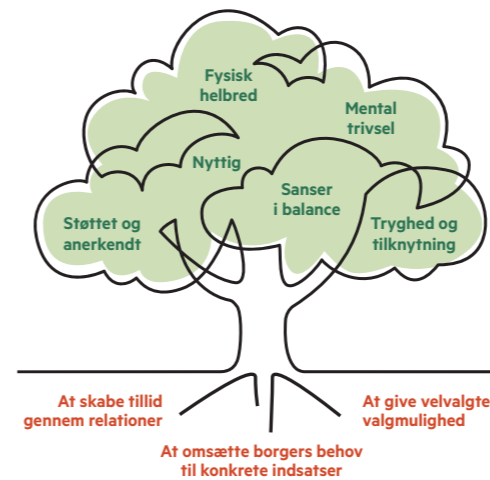
Brug trivselskaret i de daglige snakke: "Er Jørgens trivselskar mon stadig godt fyldt i dag?"



Trivselsbarometret

Trivselsbarometret bruges til løbende at vurdere borgers trivsel, og det giver mulighed for at tale om, hvor meget og hvor lidt bekymrede vi bør være.

Brug barometret løbende og spørg hinanden: "Hvor vurderer du, at Karl er på trivselsbarometret i dag?". "Hvorfor vurderer du, at Ingrid i dag er på 4 – i går var hun på 7?"



Træet

Når vi skal hele vejen rundt om borgeren og være nysgerrige på de dele af isbjerget, vi ikke kan se, kan træet være en god hjælp.

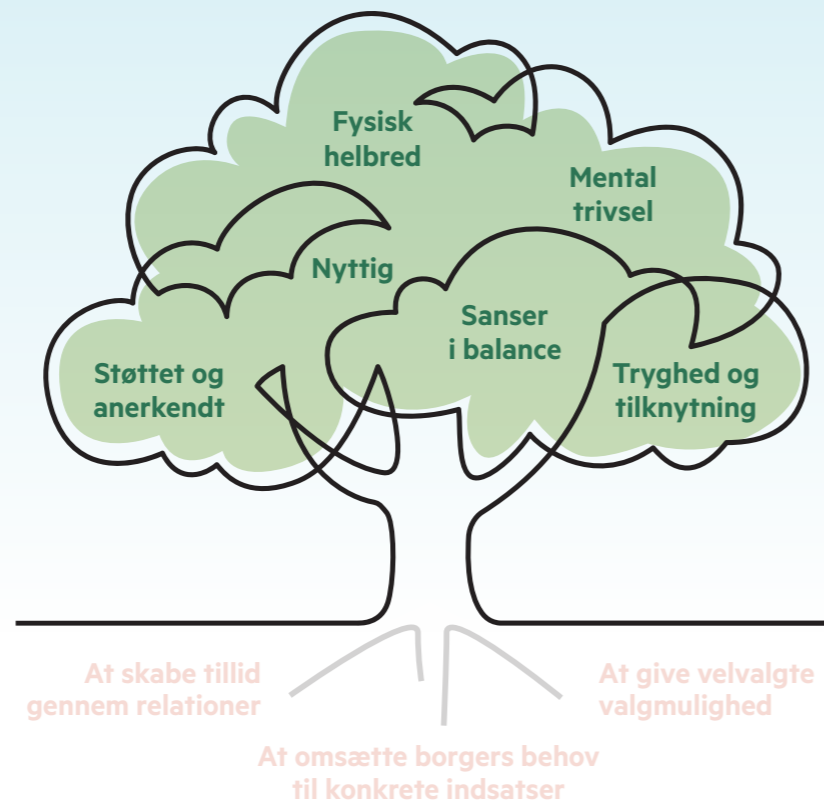
Kronbladene hjælper med at forstå og komme hele vejen omkring borgers adfærd og behov (side 6-12).

Rødderne hjælper os med at overveje og udfordre vores egen adfærd (side 13-15).

Sådan bruges redskaberne

- Reager ved ændringer på borgers **trivselsbarometer**, eller hvis borger har et dryppende **trivselskar**
- Gennemgå **træets kronblade** – hvilke indsatsområder bør vi se nærmere på?
- Tag fat i **refleksionsspørgsmålene** og de konkrete redskaber og bliv klogere på jeres observationer
- Brug **træets rødder** til at arbejde med relationsdannelse og borgers selvbestemmelse

Hvordan kan vi forstå borgers adfærd?



Støttet og anerkendt

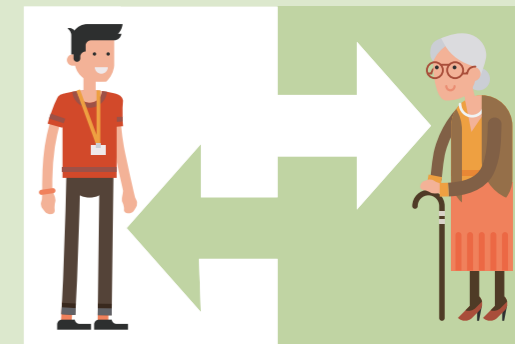
Borger oplever at føle sig støttet og anerkendt

Det betyder konkret:

- Vi ser og bruger borgers ressourcer
- Vi skal rose og anerkende for både små og store ting
- Vi skal sætte os ind i borgers liv og udvise forståelse

Kollegiale refleksions spørgsmål:

- Hvad fylder i borgers liv lige nu?
- Har der for nyligt været nogen store livsændringer?
- Hvad ved vi om borgers livshistorie, som fortæller os noget om, hvordan vi bedst støtter og anerkender?



Hvad kan du gøre?

- Brug **perspektivskifte** og overvej, hvordan verden og situationen mon kan forstås fra borgerens sko
- Kig ind i borgers **livshistorie** (se nærmere side 10)

Fysisk helbred

Borger oplever, at der bliver taget hånd om sit helbred

Det betyder konkret:

- At vi ser og reagerer på ændringer i borgers fysiske helbred
- At vi respekterer borgers forståelse af sundhed

Kollegiale refleksions spørgsmål:

- Hvilke informationer beskriver bedst borgerens fysiske helbredstilstand?
- Hvad har vi observeret, som fortæller, hvad helbredstilstanden betyder for borgeren?
- Har vi nogle opmærksomhedspunkter ift. tidlig opsporing?



Hvad kan du gøre?

- Gennemgå **observationer og tilstande i Nexus** – er de opdaterede? Stemmer de overens med det, du ser? Har du brug for andre øjne på det?
- Lav et **perspektivskifte** (se nærmere på side 7)

Mental trivsel

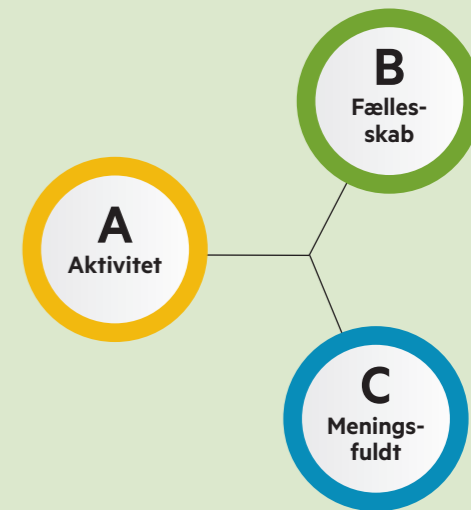
Borger oplever mental trivsel

Det betyder konkret:

- At vi ser og reagerer på ændringer i borgers mentale trivsel
- At vi har kendskab til borgers liv og tidligere erfaringer med sin mentale trivsel

Kollegiale refleksions spørgsmål:

- Hvad beskriver bedst borgers mentale trivsel?
- Hvad ved vi om borgers tidligere erfaringer med sin mentale trivsel?
- Er borgeren selv i stand til at opretholde sin mentale trivsel, eller skal vi understøtte at ændre på den?
- Hvordan kan vi hjælpe borgeren med at håndtere sin situation?
- Hvordan kan vi forstå borgers kognitive udfordringer? Og skal noget i den forbindelse opdateres i tilstande i Nexus?



Hvad kan du gøre?

- Brug **ABC for mental sundhed** til at vurdere borgers aktuelle mentale tilstand
- Lav et **perspektivskifte** (se nærmere på side 7)

Nyttig

Borger oplever at føle sig nyttig

Det betyder konkret:

- At vi tager imod råd og tilbud fra borgeren – eller takker nej på en anerkendende måde
- At vi inddrager borgers ressourcer
- At vi understøtter meningsfulde aktiviteter
- At vi understøtter borgers fastholdelse af sin identitet

Kollegiale refleksions spørgsmål:

- Hvad skal der til for, at borgeren føler sig nyttig?
- Hvordan trives borgeren i sin hverdag?
- Hvilke ressourcer har borgeren, og hvad kan vi gøre for, at borgeren kan bruge dem til at kunne selv?
- Hvad er borgeren god til/interessert i, og hvordan kan vi hjælpe borgeren til at opleve det som betydningsfuldt?



Hvad kan du gøre?

- Kig i **borgers livshistorie** i Nexus. Er der nogen inspiration at hente? Står der noget, som skal opdateres?
- Lav et **perspektivskifte** (se nærmere på side 7)

Sanser i balance

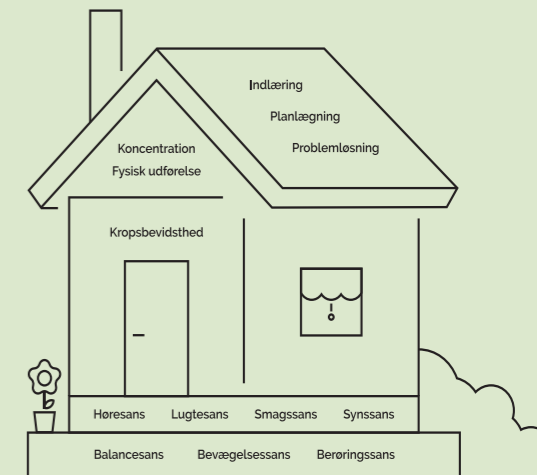
Borger oplever sine sanser i balance

Det betyder konkret:

- At vi er nysgerrige på både under- og overstimulering af alle sanser

Kollegiale refleksions spørgsmål:

- Hvilke sanser er (over-)aktive hos borgeren?
- Hvilke sanser er ikke særligt aktive for tiden hos borgeren?
- Hvad kan bidrage til at vække borgers sanser?
- Hvad kan bidrage til at berolige borgers sanser?



Hvad kan du gøre?

- Brug **sansehuset** til at skabe overblik over, om nogen af borgers sanser for tiden er over- eller understimuleret

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Tryghed og tilknytning

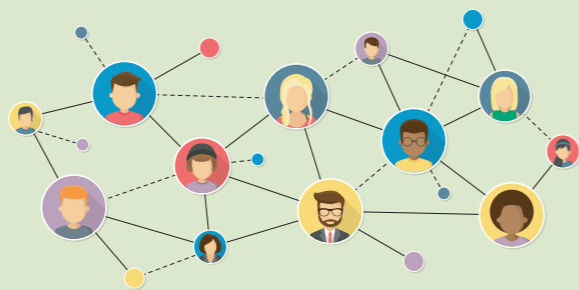
Borger oplever tryghed og tilknytning

Det betyder konkret:

- At vi har fokus på borgers muligheder frem for begrænsninger
- At vi lytter og viser overskud
- At vi skaber overblik, hvor borgeren mangler det

Kollegiale refleksionsspørgsmål:

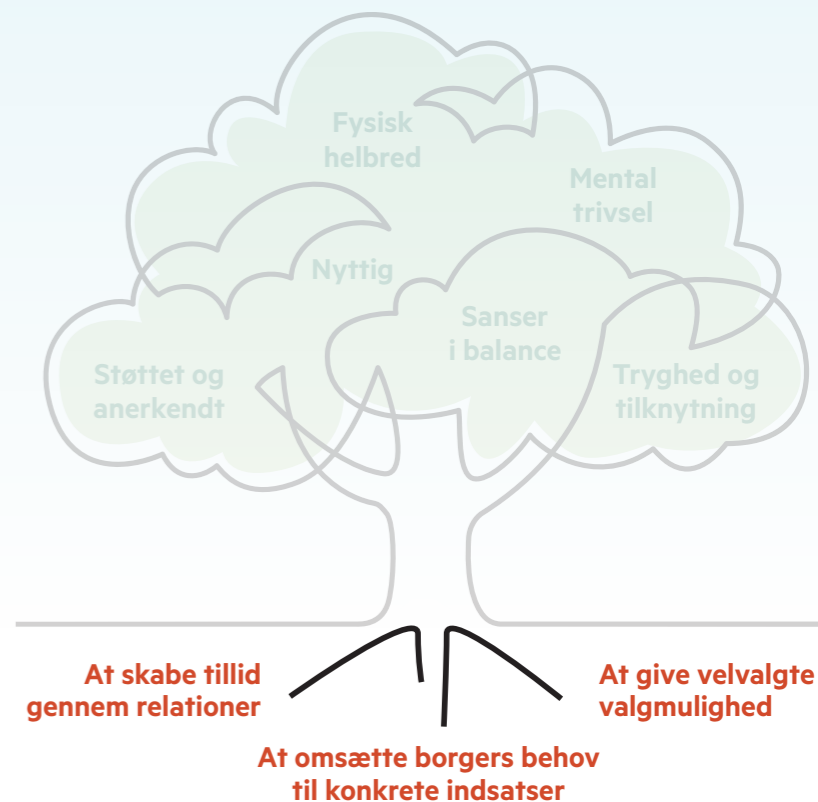
- Hvem udgør borgers netværk?
- Hvad skal der til for, at borger føler tryghed i hverdagen?
- Hvilke elementer i borgers hverdag kan give en følelse af utryghed?



Hvad kan du gøre?

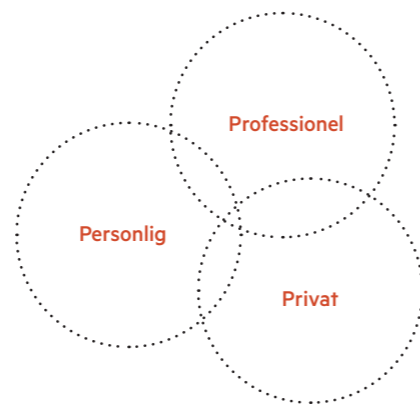
- Brug **netværkskortet** til at kortlægge borgers netværk og relationer - og overvej, om borger har brug for anden og/eller mere tilknytning i hverdagen.
 - Er netværkskortet udfyldt?
 - Hvilke vigtige personer findes i borgers liv?
 - Hvem kender til, hvordan borger har det?
 - Hvem kan borger tale med og få hjælp fra?
 - Hvem deltager evt. i møder med os?
 - Skal generelle oplysninger eller relationer i Nexus opdateres?
- Lav et **perspektivskifte** (se nærmere på side 7)
- Kig ind i borgers **livshistorie** (se nærmere side 10)

Hvordan kan vi ændre vores adfærd?



Denne del er træets rødder

I **træets rødder** er fokus på, hvordan vi – ud fra viden fra kronbladene – kan tilpasse vores adfærd, så vi kan imødekomme borgers behov og reagere på ændringer i borgers adfærd.



At skabe tillid gennem relationer

Kollegiale refleksionsspørgsmål:

- Hvad har for os hver især virket til at opbygge en relation til borgeren?
- Hvad har været svært ved at opbygge en relation til borgeren?
- Har vi oplevet, at borgers grænser blev overskredet i forsøget på at opbygge en god relation?
- Hvad siger dette om, hvad borger ser som **personlig**, **privat** og **professionel**?



At omsætte borgers behov til konkrete indsatser

Kollegiale refleksionsspørgsmål:

- Hvilke ændringer i borgers adfærd har gjort os særligt opmærksomme?
- Hvilke nye indsatser skal vi starte op ud fra vores nye viden omkring borgers behov?
- Er der noget, der skal tilpasses i borgers **døgnrytmeplan**?

HØJ grad af inddragelse



“Hvordan skal jeg prioritere min tid hos dig i dag?”

LAV grad af inddragelse

“Vil du have en ostemad eller en syltetøjsmad til din kaffe?”

At give velvalgte valgmulighed

Kollegiale refleksionsspørgsmål:

- Hvilke typer valgmuligheder har vi erfaring med, at borgeren kan håndtere?
- Var der noget særligt, der gjorde, at det fungerede godt?
- I hvilke situationer har vi oplevet, at borgeren havde svært ved at forholde sig til de valgmuligheder, vi gav?
- Hvilke andre erfaringer har vi med at give borgeren selvbestemmelse i vores omsorg og pleje?



Udarbejdet af: Marselisborg Consulting i samarbejde med Middelbart Kommune.
Alle medarbejdere og ledere er blevet undervist i dette materiale i efteråret 2021.
Nogle redskaber er udarbejdet med inspiration fra Sundhedsstyrelsen Demensrejsehold.

MARSELISBORG
CONSULTING



Grafisk design: Henriette Dupont Graphic.
Ecograf.dk Svanemærket tryksag, 5041 1003



Middelbart
KOMMUNE