

Hvordan skabes der mere liv i ældre menneskers aftener og nætter?

Det spørgsmål har vi på University College i Nordjylland arbejdet med at afdække gennem de sidste godt to år. Vi er nået frem til en bred vifte af svar, og selvom vejen fra spørgsmål til svar har været lang, har vi fået beskrevet nogle interessante aktiviteter, der forhåbentlig kan motivere rundt om i plejesektoren og demenskoordinatorerne. Konklusionen efter de forgangne to år er i hvert fald, at både de aften- og nattevagter samt ældre beboere, som har været involveret i projektet, har oplevet forløbet som meget givende.

Et videnskabeligt og praksisudviklende projekt

Er det overhovedet muligt at skabe positive ændringer i ældre menneskers hverdag? Ældre, hvis hverdag er afhængig af andre? Det var det grundlæggende spørgsmål, vi stillede os selv som udgangspunkt for projektet "Mere Liv i Hverdagen", der begyndte i 2007. Mere liv i hverdagen er et projekt, der har indsamlet positive praksiserfaringer om madlavning, aften- og nattelev, udeliv til fods og de gode samtaler. Alle fire områder er vigtige dele af hverdagslivet, som kan komme under pres, når hverdagen bliver institutionaliseret. Positive praksiserfaringer er karakteriseret ved, at de gør en forskel i hverdagen for ældre, der af den ene eller anden årsag er blevet afhængige af andre i dagligdagen.

Merlivsprojektet er knyttet til VEGAnetværket. Formålet er at fremme praksisrelevant gerontologisk viden ved at styrke videnskabelige aktiviteter tæt på praksis i samarbejde med de uddannelsesinstitutioner, der uddanner faggrupperne, som arbejder på ældreområdet. Netværket er organiseret under Gerontologisk Institut.

Frontmedarbejderne i fokus hele vejen

Tanken bag projektet er, at ændringer i praksis sker bedst, hvis de sker fra frontmedarbejder til frontmedarbejder. Det skyldes, at spredningen af knowhow sker bedst mellem ligemænd og -kvinder. Derfor

har projektet været opdelt i tre faser:

- 2007-8: Indsamling af eksempler på idéer, der virker hos frontmedarbejdere.
- 2008-9: Systematisk afprøvning og dokumentation af andre frontmedarbejders afprøvning af idéerne.
- 2009-10: Implementering og formidling til andre arbejdspladser ved hjælp af frontmedarbejdere.

Vi startede ud i første fase med at indsamle de gode idéer fra frontmedarbejderne. Det gjorde vi bl.a. ved at afholde en temaeftersmiddag med inviterede frontmedarbejdere, hvor vi fik indsamlet mange idéer til, hvordan man med små tiltag kan skabe tryghed, velvære og ro hos den ældre borger i aften- og nattelev. Vi fik indsamlet et væld af små gode idéer, som skabte velvære og glæde hos den enkelte ældre: Et fodbad inden sengetid, godnatgrød, en stillestund med en fast medarbejder, hvor man snakkede om dagen i dag og dagen i morgen, at læse et stykke op fra Bibelen inden sengetid, at sørge for at lade et vågelys stå tændt mv. Alle meget små idéer, som har vist sig at være effektive. Disse idéer blev samlet i et forandringskatalog, som har været brugt videre i fase 2.

I fase 2 afprøvede udvalgte praksissteder nogle af de indsamlede idéer hos beboere, der typisk havde vanskeligt ved at indgå i plejeboligens fællesskab. Herunder at være i kontakt med medbeboere og personale, beboere i sorg eller i krise, beboere med adfærdsmæssige problemer grundet demens, m.v.

Fase 3 har handlet om, at erfaringerne med at afprøve idéerne skulle bredes ud fra praktikere til praktikere.

At udvikle praksis med små skridt

For at understøtte afprøvningen af idéerne har de involverede praktikere benyttet sig af Gennembrudsmetoden, som i projektet er blevet omdøbt til "de små skridts metode". Gennembrudsmetoden er den dan-

ske udgave af "breakthrough series collaborative method", som er en evidensbaseret strategi udviklet til spredning af god praksis. Den består bl.a. i at hjælpe frontmedarbejderne til at fastholde fokus på afprøvningen af den udvalgte idé ved hver eller hver anden uge målrettet at dokumentere, hvordan det er gået med afprøvningen, og hvilke tiltag der skal ske i den kommende periode for at fremme positive ændringer. De praksissteder, der har formået at fastholde en praksis efter metodens anvisninger, har kunnet dokumentere markante glædeskabende ændringer for de udvalgte beboere.

Gertruds historie

Et af eksemplerne er Gertrud, der gennemlevede sorgen over det gradvise tab af sin ægtefælle grundet dennes fremadskridende demens. Gertrud, som vel at mærke klarede sig selv det meste af tiden, søgte ikke uden for sin plejebolig og havde derfor meget lidt kontakt med det travlt optagede personale. Hos Gertrud udvalgte man idéen med at bruge 10 -15 min hver aften, inden hun skulle i seng til at snakke om dagen i dag og om dagen i morgen. Denne faste, målrettede kontakt medførte, at Gertrud lukkede lidt mere op. I første omgang over for de involverede aftenvagter, der i deres dokumentation skrev:

"Gertrud nyder aftensamtalerne. Det ses i hendes øjne ud over, at hun selv viser sin taknemmelighed gennem ord. Ofte får hun tårer i øjnene, når hun fortæller om, hvor godt hun har det lige nu, og hvor glad hun er for at have noget at tale med om det vanskelige".

Den daglige tætte kontakt til Gertrud medførte også, at man fandt ud af, at hun før sin mands sygdom var meget glad for at læse, så nu besøger hun med medarbejdernes hjælp ugentligt det lokale bibliotek og låner romaner. Hun er også blevet mere udadvendt i dagligdagen og søger ud af sin bolig for at deltage i ældrecentrets hverdag. Gertruds historie om et hverdagsliv, der fik glæde og mening igen gennem en målrettet aftenaktivitetsind-

sats, er blot en af mange solstråle-historier, som er opstået pga. en større bevidsthed og målrettedhed i relation til at udvælge en enkelt idé og fastholde indsatsen i forhold til denne blandt frontmedarbejderne.

Hvad ved vi nu?

Er det muligt at skabe positive ændringer i ældre menneskers hverdag uden de store kvalitetsreformer? Svaret fra et af de involverede praksissteder var: "Hvem kan skabe mere liv...? Det kan vi, hvis vi går i fælles retning med tilpas små skridt". Denne sætning giver en del af svaret på en kort og positiv måde. Vores erfaring er dog også, at det i høj grad kræver opbakning fra

ledelsen hele vejen igennem til de medarbejdere, som vælger at arbejde med idéerne og metoden. Endvidere er det vigtigt, at man ikke står alene på det enkelte arbejdssted, men at man har nogle tætte samarbejdspartnere, med hvem der er plads til at mødes. F.eks., når forandringscirklerne skal udfyldes. Ud over at skabe positive ændringer i de ældres hverdagsliv har det også skabt arbejdsglæde og stolthed hos de involverede medarbejdere. Et vigtigt element i en branche, hvor man jo oftest hører om stressede arbejdsdage uden plads til at gøre en forskel. Arbejdsplanlægningen på ældrecentre og i hjemme-

plejen kan ofte forårsage, at det gode og velkendte hverdagsliv hos den enkelte ældre kommer i fare. Ved at sætte fokus på de ældre som mistrives eller som bliver glemt, kan man med meget få ændringer i arbejdsplanlægningen, fremme kvaliteten i hverdagen hos disse ældre selv i disse sparetider.

Læs mere om VEGA-netværket på:
<http://knudramian.pbworks.com/VegaNettet>

Demenstest af bilister har ingen effekt ude på vejene

Demenstesten af ældre bilister har ikke betydet færre dødsulykker med ældre involveret, som ellers var

målet. Tværtimod kan testen have virket stik modsat og kostet flere ældre livet, fremgår det af to evalueringsrapporter fra DTU Transport, som offentliggøres i dag. Ældre Sagen som i sin tid bakkede op om at indføre demenstesten, er overrasket over resultaterne.

"Det er selvfølgelig helt afgørende at have en ordning, der virker og har en effekt. Det er en stor indgriben i de ældres personlige frihed at få frataget kørekortet" siger Kirsten Dyrborg, socialrådgiver i Ældre Sagen med demens som område.

Rapporternes titler er: "Helbredsmæssig kontrol ved ældre bilisters kørekortfornyelse—Evaluering af de sikkerhedsmæssige effekter af demenstesten" samt "Aldring, demens og bilkørsel".

De kan rekvireres på hjemmesiden www.dtu.dk (elektronisk) eller bestilles trykt uden beregning på mailadressen transport@transport.dtu.dk

Kilde: *Jydske Vestkysten*, 21. januar 2010, 1. sektion, side 8

Intelligent døråbner genkender ansigter

To studerende fra Ingeniørhøjskolen i Århus har opfundet en intelligent døråbner, som genkender hjemmehjælperens ansigt ved hjælp af avanceret software. Døråbneren øger sikkerhed for de ældre og mindsker samtidig nedslidning af plejepersonalet.

Kilde: *Ritzaus Bureau*, 20. januar 2010

Information fra Alzheimerforeningen

Husk at se DR2-Tema: Livet med demens – d. 6. marts 2010 kl. 20.00.

Hukommelse tager vi for givet, men livet ændres dramatisk, når man får konstateret demens. Først når vi selv eller et familiemedlem rammes af f.eks. Alzheimers, står det klart, hvor meget tabu der er omkring disse diagnoser. DR2-Tema kommer helt tæt på demensramte. Programmet indeholder:

- TV lægen Peter Qvortrup Geisling forklarer, hvordan hjernen fungerer, og hvad der sker, når vi får demens
- Skuespillerne Lisbet Dahl og Karsten Jansfort fortæller om rollen som Sophia i TV serien Sommer og om livet med en dement far
- Landspolitikere og kommunalpolitikere taler om kvaliteten af indsatsen på demensområdet gennem mødet med pårørende til demente, og vi får et indblik i de vanskeligheder, der opstår, hvis de ikke får den nødvendige hjælp
- Sidst på aftenen følger vi Svein og Grethe i den norske dokumentar "I gode og onde dager". Grethe har Alzheimers, og Svein må træffe den svære beslutning at sende hende på plejehjem.

