

Opblomstring af liv på plejecentrene



Et inspirationshæfte

Til frivillige, pårørende og personale
2013

Ensomhed

Fra Ældrekommissionens rapport "*Livskvalitet og selvbestemmelse på plejehjem*":

- En undersøgelse af SFI viser, at 35 % af beboerne højst får besøg en gang om ugen, mens 12 % højst får besøg en gang om måneden.
- 12 % føler sig ofte ensomme
- 29 % føler de af og til, at de er ensomme.

Indledning

Ifølge ovennævnte undersøgelse er knap 20.000 beboere på landets plejehjem eller plejecentre ofte eller af og til ufrivilligt ensomme.

Der findes ingen specifikke tal på følelsen af ensomhed på Holbæk Kommunes plejecentre. Men en uformel rundspørge blandt ledere, personale og pårørende viser, at der generelt efterlyses flere muligheder for aktiviteter og oplevelser for beboerne – og lysten til at gøre en indsats for det er klart til stede. Men det er en svær opgave for den enkelte medarbejder eller pårørende at løfte. Derfor giver det rigtig god mening at flere samarbejdspartnere løfter opgaven i flok.

Det er idéen bag samarbejdet mellem Ældre Sagen og Holbæk Kommune – og det var tankerne bag den temaeftermiddag, vi i fællesskab holdt på Elværket under overskriften "*Oplomstring af liv på plejecentrene*".

Ved temaeftermiddagen deltog både frivillige, pårørende, ledere, medarbejdere og andre med interesse i plejecenterbeboernes trivsel. Snakken gik livligt, og dagen resulterede i mange konkrete bud på, hvordan vi i fællesskab får skabt endnu mere liv på Holbæk Kommunes plejecentre i årene fremover.

Dette hæfte er en samling af de bedste råd og idéer fra hver af de 8 forskellige workshops, der blev afholdt. Vi har derudover suppleret med flere gode tips og idéer til aktiviteter. Vi håber, at idéerne kan samles op og bruges til inspiration til både personale, pårørende og frivillige rund om på de lokale plejecentre. Held og lykke med det videre arbejde!

Med venlig hilsen
Ældre Sagen & Holbæk Kommune

1 - Workshop om livshistorier

Alle bærer på historier om deres liv. Beboerne på kommunens plejecentre lider ofte af demens eller demenslignende symptomer i større eller mindre grad, og de har derfor brug for tid og hjælp til at finde de gode minder om deres liv frem. Når de dukker op i små glimt, så kan det få smilet frem på læben eller ordene frem til en snak om gamle dage. Sådanne øjeblikke er guld værd for de ældre – det var der bred enighed om blandt alle workshoppens deltagere. Her følger deres gode råd og betragtninger til at fastholde beboernes livshistorie i dagligdagen på plejecentrene.

- **Indretningen:** Indretningen bør så vidt muligt afspejle beboernes livshistorier. Ting og musik, der afspejler den tid, de er vokset op i og det arbejde, de har haft, bør være tilgængelige. Det giver tryghed og noget at tale om.
- **Årets gang:** At markere højtiderne og årstidernes skiften med både farver, blomster, mad, dufte og musik kan vække mange gode minder. Sammen med de lokale traditioner giver det pejlemærker for tiden og årets forløb.
- **Nærvær:** Der skal være tid til nærvær med den enkelte beboer for at opnå den bedste kontakt – for uden den, får man ikke de gode historier frem.
- **Inddragelse:** Beboerne bør inddrages på det niveau, det er muligt, så deres ønsker, behov og interesser tilgodeses. Det giver mere "mig" i hverdagen for den enkelte.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter

- ✓ Pluk blomster og lav en pæn buket sammen
- ✓ Klip julepynt og lyt til julemusik
- ✓ Find det fine gamle kaffestel frem og drik kaffe sammen med naboen
- ✓ Bag en kage
- ✓ Find musik og billeder, blade eller aviser fra gamle dage
- ✓ Tag hverdagsting med, der kan bringe minder frem (en Madam Blå kaffekande eller en gammel bog) – måske de pludselig fortæller om deres skoletid eller deres første kæreste.
- ✓ Inddrag livshistorien og giv husmoderen sit forklæde, gartneren sit bed og gårdmanden sin kost. Det skaber identitet.

Husk at beboerne er meget forskellige. Nogle kan lave en fin småkage – andre kan bare mærke dejen i hænderne. Nogle kan tale om gamle dage – andre har mistet deres sprog og kan kun smile, nikke eller få et glimt i øjet. Læg mærke til, hvad der glæder den enkelte – og nyd det, når du kan mærke glæden og interessen!

2 - Workshop om udeliv

Motion og frisk luft giver større velvære, og de mange skift i vind og vejr er noget vi alle kender livet igennem. Ture i byen og naturen kan give gode oplevelser og øger både mobilitet og energi. En tur i regnvejr giver mange stimuli. Spil og leg kan styrke hjernen og udfordringerne aktiverer opmærksomhed, hukommelse og fantasi.

Her er forslag og betragtninger fra temadagens workshop om udeliv med særligt fokus på, hvordan man bringer naturens sanseoplevelser tættere på.

- **Ud af stuerne:** Sørg for gode udendørs faciliteter med nem adgang.
- **Åbne døre og vinduer:** Bring luften, lyset og lyden af fuglenes sang og vinden i træerne indenfor.
- **Slip legebarnet løs:** Man bliver aldrig for gammel til at lege
- **Skab variation:** Variation i beplantning, underlag, lysforhold og vejr giver flere muligheder for oplevelser
- **Stimuler sanserne og bring minderne frem:** Rør, duft, lyt og smag!
- **Mærk naturens skiften:** Sol, regn, kulde, tåge, lyse nætter eller en tidlig solnedgang.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter

- ✓ Grill pølser på en hverdag
- ✓ Dyrk friske krydderurter til maden i potter
- ✓ Anlæg en lille køkken- eller blomsterhave – gerne i højbede. Vand og pas det med beboerne.
- ✓ Lav et koldt fodbad eller spis en is en varm sommerdag
- ✓ Tænd et lille bål
- ✓ Drik kaffen udenfor når vejret tillader det. Hvis man sidder i tørvejr kan det også være hyggeligt på en lun regnvejrsdag.
- ✓ Besøg jævnligt et sted i skoven, på stranden eller en mark med heste.
- ✓ Spil bold til hinanden på græsset – og lad gerne børn være med



3 - Workshop om det kreative felt mellem ansatte, pårørende og frivillige

Ansatte, pårørende og frivillige er de nærmeste omkring ældre beboere på plejecentrene. Alle vil beboernes bedste – så hvad kan man aktivt gøre for, at kommunikationen og samarbejdet mellem dem styrkes og nye aktiviteter og samarbejdsmuligheder opstår? Det spørgsmål blev der arbejdet med i workshoppen, og her er nogle af deltagernes betragtninger.

- **Husk:** Det er et fælles projekt at skabe glæde og mening for beboerne. Alle vil beboernes bedste. Nogle er frivillige – men alle er villige!
- **Oplysning er vigtig:** Alle skal være klædt på til at have med demence at gøre, og frivillige og pårørende bør informeres om plejecentrets hverdag og rutiner.
- **Respekt:** Hav respekt for hinandens forskelligheder og styrker.
- **Åbenhed:** Vær åben overfor nye idéer og måder at gøre tingene på
- **Klare rammer:** Der bør være klare aftaler om arbejdsdelingen – hvem gør hvad i forhold til beboerne og de daglige aktiviteter? Visse opgaver kræver en professionel, og det må en frivillig ikke påtage sig.

Supplerende råd - Hvad kan personalet gøre?

- ✓ Hjælp med at få pårørende og frivillige til at føle sig velkommen – og skab gode rammer for aktivitet og samvær.
- ✓ Vær fleksibel
- ✓ Prøv nye ting af inden I kasserer en idé
- ✓ Vær en aktiv medspiller. Kom med gode idéer og tag initiativ til aktiviteter, som frivillig og pårørende kan bakke op om.
- ✓ Bak op som leder. Udpeg en kontaktperson, der kan vejlede pårørende og frivillige.

Supplerende råd – hvad kan pårørende og frivillige gøre?

- ✓ Respekter personalets faglige vurderinger og måder at organisere dagligdagen på.
- ✓ Hvis du er i tvivl om noget, så spørg altid kontaktpersonen eller personalet.
- ✓ Udvis forståelse for personalets situation. De kan have meget travl, hvis der f.eks. er sygdom eller ferie.

4 - Workshop om hverdagens aktiviteter

Uanset alder og helbred giver det velbefindende at kunne fylde sin dagligdag med gøremål og aktiviteter, der giver udfordringer i overensstemmelse med ens kunnen. Det giver hverdagen indhold og skaber en meningsfuld tilværelse. Samtidig kan hverdagens små gøremål bringe minder frem og give en følelse af stadig at være til hjælp og nytte. Derfor kan simple hverdagsaktiviteter være en genvej til øget opblomstring og livskvalitet hos plejecenterbeboere. Hermed workshopdeltagernes gode råd og betragtninger til, hvordan hverdagsoplevelserne kan styrkes.

- **Meningsfulde aktiviteter:** Har et formål, som kan motivere og inspirere den enkelte.
- **Brug nuet:** Læg mærke til de aktivitetsmuligheder der automatisk opstår i hverdagen
- **Brug årstiderne:** Lad hverdagsaktiviteterne følge årstider, traditioner og højtider
- **Brug beboernes livshistorie:** Lav noget, I ved har haft betydning for den enkelte. For nogen er det madlavning eller at strikke og for andre er det fysisk arbejde udendørs.
- **Tilføj aktiviteter mere mening:** Gå en tur, *fordi* I skal købe is eller frugt, pluk blomster, *fordi* I skal drikke kaffe sammen eller skræl æbler, *fordi* der skal bages en æblekage.
- **Indbyd til aktivitet:** Stil ting frem, der indbyder til aktivitet - et instrument, en vandkande, strikkesøj, en kost eller lignende
- **Skab nysgerrighed:** Læg spændende ting på bordene som f.eks. efterårsblade, strandskaller, blomster, billeder fra seværdigheder eller andre småting.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter

- ✓ Vaske op og tørre af efter kaffen - det er lige meget, hvis det evt. skal vaskes igen i opvaskemaskinen bagefter. Det gav mening og en oplevelse, da I gjorde det.
- ✓ Stryge eller lægge vasketøj sammen
- ✓ Koge marmelade
- ✓ Bage pandekager
- ✓ Fodre fugle
- ✓ Vande og nippe blomster
- ✓ Feje
- ✓ Strikke
- ✓ Luge ukrudt
- ✓ Dække bord med det flotte service, blomster og servietter



5 - Workshop om ensomhed & fællesskab

Følelsen af identitet er vigtig for trivsel og livskvalitet, og netop oplevelser og deltagelse i aktiviteter sammen med andre kan styrke den enkeltes identitet og modvirke følelsen af ensomhed. Men hvordan skabes positive relationer og hvordan inviterer man plejecenterbeboere med i et fællesskab, de magter? Det givers der nogle bud på her fra workshopdeltagerne.

- **Relationer:** Skal bæres af smil, varme og åbenhed – du skal ville mig.
- **Familien:** Skal føle sig velkommen og hjemme – ikke som besøgende på en institution
- **Selvbestemmelse:** Folk har ret til forskellighed og til at blive lyttet til. Spørg mig og lyt til mig.
- **Fælles aktiviteter:** Det skaber en god relation, når man foretager sig noget sammen eller blot har en fælles oplevelse. Vær den, der tager initiativet, da beboerne ofte har svært ved det.
- **Luk omverdenen ind:** Det kan forebygge ensomhed at føle sig som en del af samfundet. Luk derfor op for, at det lokale kor eller kortklubben kommer og bruger plejecentrets lokaler.
- **Børn og dyr:** Skab plads og rum for at børn og dyr kommer på besøg og skabe relationer. Deres tilstedeværelse bringer liv og oplevelser med sig.
- **Rammer for fællesskab:** Hvis rammerne for fælles aktiviteter er gode, vil flere opsøge fællesskabet.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter

- ✓ Dæk et pænt bord sammen og inviter de andre på kaffe
- ✓ Syng sammen
- ✓ Søg efter en besøghund til plejecenteret
- ✓ Indret en lille udendørs legeplads eller et legehjørne, hvor besøgende børn kan lege.
- ✓ Inviter en lille gruppe børnehavebørn til fællessang og saftvand
- ✓ Adskil gerne spisning og ophold eller indret et hjørne i den fælles stue til hygge og samvær – med hyggelige møbler fra "min årgang", blomster, billeder og nips



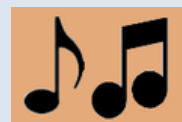
6 - Workshop om sundhed og bevægelse

Sundhed og bevægelse betyder noget forskelligt, alt efter hvor du befinder dig i dit liv. For ældre på plejecenter er det de små daglige ting, der kan give et mere aktivt liv og flere oplevelser. Her er inspiration og betragtninger fra dagens workshop:

- **Hverdagens gøremål:** Det gælder om at motivere og støtte beboerne til at udføre så mange opgaver som muligt selv eller i fællesskab, så der automatisk kommer mere aktivitet og bevægelse ind i hverdagen. Men husk også det sjove og det hyggelige!
- **Lidt har også ret:** Beboernes fysiske formåen varierer meget. Nogle kan gå, mens andre kan kun bevæge armene. Kend den enkelte beboers ressourcer og tilpas aktiviteterne ud fra devisen om, at lidt har også ret.
- **Gode tips:** Ældre har ofte brug for en stol eller en arm at støtte sig til. Derudover er det en god idé at lave bevægelser, som de kan gentage eller spejle, da de ikke altid kan huske en instruktion. Musik virker motiverende, og bløde bolde og balloner er gode at trille og kaste med.
- **Hjernegymnastik:** Lav aktiviteter, der styrker hukommelsen: Quiz, ordlege, sanglege og bogstavspil.
- **Frisk luft og sollys:** Har en positiv effekt på sundhed og velvære.
- **Den mentale sundhed:** Trivsel, velvære og oplevelser i dagligdagen har en stor betydning for helbredet, humøret og nattesøvnen.
- **Latter gør godt:** Smil og latter giver sådan en dejlig følelse indeni – så smil og lav lidt sjov omkring dig.
- **Den gode søvn:** Sengetider er individuelle. Folk sover godt på forskellige tidspunkt.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter

- ✓ Stoledans og stolegymnastik med musik til
- ✓ Gåture på forskellige underlag, der udfordrer balancen
- ✓ Boldspil med en lille bold hen over bordet - eller en stor bold på gulvet eller udenfor.
- ✓ Frisk luft og sollys hver dag
- ✓ Udendørs spil og lege
- ✓ Sanglege
- ✓ Lege der træner hukommelsen
- ✓ Kabaler, kortspil og andre former for spil
- ✓ Skab hygge, ro og stemning om måltiderne – det har stor betydning for helbred og søvn.
- ✓ Afspænding til blid musik i en dejlig stol
- ✓ Ansigtsmassage eller wellness med fodbad og dufte
- ✓ Se en sjov gammel film, der får smilene og minderne frem



7 - Workshop om lokalsamfundet og plejecentrene

Mange ældre mister kontakten og berøringsfladen til lokalsamfundet, når de flytter på plejecenter. De mister derved en del af deres identitet samt en enestående mulighed for at opleve fællesskab og input udefra. Denne workshop kommer med idéer og betragtninger til, hvad vi kan gøre for at bevare de ældres kontakt med lokalsamfundet – også efter de er flyttet på plejecenter:

- **Hjemlighed:** Gør i fællesskab plejecenteret til et hyggeligt og hjemligt sted at komme.
- **Den gode stemning:** Skab en kultur om at man i fællesarealerne godt må grine, snakke, synge, høre musik og larme med lidt aktiviteter – i hvert fald det meste af tiden. Det gør det rart at komme og naturligt at skabe liv og aktivitet, når man er der.
- **Åbenhed:** Inviter lokale foreninger eller institutioner indenfor med deres aktiviteter. Den fjerne lyd af musik, børn der leger i haven udenfor eller snak fra glade kortspillere giver en god fornemmelse af stadig at være en del af samfundet.
- **Del de gode historier:** En del folk har negative fordomme om livet på et plejecenter. Inviter folk indenfor og fortæl de gode historier til dem og pressen: Hvad giver bedre livskvalitet til beboerne, og hvordan kan man som frivillig være med til at glæde de ældre? Fortæl det og gør det nærværende. Det handler om os selv - vi bliver alle gamle.

Supplerende forslag til konkrete aktiviteter:

- ✓ Inviter den lokale skole eller børnehave til at gå Lucia-optog for beboerne
- ✓ Invitér til blomsterbytning, børnedyrskue, loppemarked, fastelavnsfest eller andet i gårdhaven, på p-pladsen eller i et egnet fælleslokale.
- ✓ Inviter et lokalt kor eller en lokal musiker til at optræde på plejecenteret. I stedet for at samle alle (hvilket kan virke voldsomt for en del demente og være svært at arrangere), kan man nøjes med at invitere få sangere/musikere, der giver et par numre på hver afdeling.
- ✓ Få en lokalhistorisk forening til at vise billeder og fortælle om livet på egnen i gamle dage. Det kan vække gode minder.
- ✓ Invitér en lokal børnehave på sangleg og saftevand eller lad dem tegne eller male sammen med de ældre. Eller bag nogle pandekager til en fælles hyggeeftermiddag.
- ✓ Inviter gerne besøgsdyr indenfor. Eller lad en landmand sætte et får eller en hest på græs. Det giver gode oplevelser og kan vække gode minder.
- ✓ Lad evt. en lokal børnehave dyrke grøntsager i et af plejecentrets højbede. Så kan nogle af børnene komme og passe det et par gange om ugen - evt. i samarbejde med en haveinteresseret frivillig.
- ✓ Lav en bagekonkurrence for skoleelever