



## **VELLYKKET ALDRING**

### **Kompetenceudvikling, hvor forskning og praksis spiller sammen med erfaringer fra Fokusskifte**

#### **Mål**

Det er målet at omsorgssystem og medarbejdere understøtter mestring, ”hjælp til selvhjælp” og dialogbaseret samarbejde med kommunens ældre borgere, for at sikre VELLYKKET ALDRING.

#### **Målgruppe**

Kurset henvender sig til personale i hjemmeplejen og på plejecentre, som har opgaver i forbindelse med ældre borgere, som lever med større eller mindre vanskeligheder på grund af funktionsnedsættelser.

I løbet af kurset arbejder kursisterne med at sætte fokus på ressourcer og på ældres oplevelse af livskvalitet og tilfredshed i hverdagen.

#### **Efter kurset har du viden om:**

- Hvad der i særlig grad påvirker oplevelsen af vellykket aldring blandt ældre.
- Hvordan man kan inddrage ældres egne meninger
- Hvorfor det er vigtigt for ældre at styre hverdagen selv og holde sig aktive
- Hvordan man udvikler en rehabiliterende hjælpestrategi
- Hvordan man deler viden og udveksler erfaringer om den enkelte borger

#### **Hvad vil vi opnå?**

- At ældre borgere bevarer selvbestemmelse og tilfredshed i dagligdagen
- At ældre borgere og medarbejdere har fået øget bevidsthed om mestring
- At ældre borgere bruger egne ressourcer og vedligeholder funktionsevne
- At ældre borgere oplever sig inddraget i plan for omsorgen
- At ældre borgere kan fortsætte meningsfulde aktiviteter og deltage i samfundslivet

#### **Undervisningsform**

Kurset vil veksle mellem oplæg og gruppearbejde med udgangspunkt i egen praksis. Der vil i løbet af kurset blive udviklet konkrete, enkle arbejdsredskaber, som sikrer anvendelse af de nye måder at arbejde på.

#### **Kursets undervisere:**

Annette Johannesen er gerontolog og har gennem flere år udviklet kommunal ældreomsorg og har senest forsket i vellykket aldring for svækkede gamle på . Er desuden redaktør af nyhedsbreve om forebyggelse og om demens for . Se mere på [www.able.dk](http://www.able.dk)

Knud Erik Jensen er konsulent og underviser på ældreområdet. Har i særlig grad haft fokus på leve-bomiljøerne i plejeboligerne og det faglige arbejdsmiljø i plejeboligerne. Har desuden været med til at udvikle en værkstøjskasse til brug for udvikling af arbejdet med de forebyggende hjemmebesøg. Et gennemgående fokus er derfor på vellykket aldring - uanset boform.

#### **Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte kursuslederne:**

Annette Johannesen mobil: 21 42 74 85 [aj@able.dk](mailto:aj@able.dk)  
Konny Riising telefon: 43 35 24 96 [konnyri@htk.dk](mailto:konnyri@htk.dk)



**Program for 1. februar 2011 - kursusdag 1  
Medborgerhuset, lille sal**

**Introduktion og videns indsamling  
Annette Johannesen**

**8.30 Ankomst og kaffe**

**9.00 Velkomst og introduktion til kursusforløbet**

**Forskningsprojektet om vellykket aldring fra Gerontologisk Institut**

Hvad er vellykket aldring?

Hvad var knyttet til svækkede 85-åriges oplevelse af vellykket aldring?

Blandt andet oplevelse af

At føle sig uafhængige

At kunne opretholde en personlig rytme i hverdagen

At kunne komme ud

At være til hjælp for andre

**Vellykket aldring i hverdagen**

Deltagerne diskuterer oplægget om vellykket aldring

Deltagernes egne erfaringer knyttes sammen

**12.00 Frokost**

**Præsentation af samtale-redskaber til indsamling af viden fra egne borgere**

Hverdagslivsperspektiv med fokus på værdier som selvbestemmelse, meningsfuld aktivitet og på at indgå i relationer

**Planlægning af projektdag 1**

**Præsentation af program for kursusdag 2**

**15.30 Slut**

**Efter kursusdagen følger en halv projektdag hvor I skal indsamle viden fra egne borgere.**

I perioden 2.februar til 28. februar skal I hver især arrangere tid til at gå i dialog med et par af de borgere, I er tilknyttet. Formålet er, at I får viden om borgernes opfattelse af vellykket aldring og deres overvejelser om, hvordan de fortsat selv kan mestre hverdagslivets gøremål på trods af svækkelse.

På kursusdag 2 skal I hver især fortælle om samtalerne og hvad I lærte.



**Program for 7. marts 2011 - kursusdag 2  
Medborgerhuset mødelokale 3**

**Cases fra praksis og dokumentation  
Annette Johannesen og Knud Erik Jensen**

**8.30 Ankomst og kaffe**

**9.00 Velkomst med præsentation af Knud Erik Jensen og dagen**

**Fremlægelse af cases fra praksis**

Kursisterne fremlægger indsamlede, personbårne cases om vellykket aldring fra deres arbejdsplads og forslag til, hvordan vi kunne gøre en forskel.

**Hvordan klarer ældre at tilpasse sig ændringer livet?**

Oplæg om mestringsevne. Når man udvælger yndede gøremål, bruger sine ressourcer og omstiller sig til andre måder at gøre tingene på = vellykket mestring.

**12.00 Frokost**

**Kan man med en smiley-ordning tjekke om aldring er vellykket?**

1. Faste rutiner i hverdagen?
2. Fyldes dagene med gøremål?
3. Køber borgeren selv ind?
4. Oplever borgeren at styre situationen?
5. Har borgeren kontakt til andre?
6. Håndteres problemer aktivt?
7. Er der socialt liv lokalt?
8. Hvad ved borgeren om fysisk aktivitet og rehabilitering?
9. Er borgeren selv med i beslutningen om pleje?

**Hvordan kan man ændre praksis?**

Kursisterne udvælger borger-cases som illustration af, hvordan vi kan ændre praksis.

**15.30 Slut**

**Projektdag 2 – den 29.marts 2011: Planlægning i praksis**

På den anden halve projektdag har kursisterne tid til planlægge et ”fremstød” for den ændrede, ressource-orienterede og samarbejdende praksis i forhold til kolleger og den/de udvalgte borgere/ borgergrupper.

**Annette Johannesen er tilstede og giver vejledning.**



**Program for 5. Maj 2011 - kursusdag 3  
Medborgerhuset, lille sal**

**Udvikling af nye arbejdsformer  
Annette Johannesen og Konny Riising**

**8.30 Ankomst og kaffe**

**9.00 Oplæg om redskaber fra Projekt Fokusskifte:**

Gentagelser i daglige opgaver = træning

Lede efter "gammel" personlighed/interesser og finde motivation via dette.

Begær efter noget / livslyst

Huske på eller finde frem til borgerens selvbestemmelse

Borgeren skal være herre i eget liv

Fokus på øvrige tilbud i HTK ex. træning, aktivitet

**Udvikling af nye arbejdsformer**

Planer for en ændret praksis i forhold til de udvalgte borgere. Forberedelse af præsentation for kolleger og ledelse.

**12.00 Frokost**

**Velkommen til lokale kolleger og ledere og kort intro v. AJ**

**Fremlæggelser**

Ideer til nye initiativer og samarbejdsmodeller fremlægges for lokale ledere og samarbejdspartnere, som er inviteret med i eftermiddagens program.

**Opsamling v. AJ.**

**Kort pause**

**Fælles dialog om ændret samarbejde med de ældre**

Hvordan inddrages borgerens ønsker om vellykket aldring i hverdagen?

Erfaringer om hjælp til selvhjælp i praksis

Hvordan vidensdele og erfaringsudveksle om den enkelte borger?

Hvordan indpasse erfaringer i visitation og ydelseskatalog?

**Sammenhæng med Projekt Fokusskifte**



**Program for halve projektdage 3+4  
Den 24. maj og 14. juni 2011  
Mødelokalet B 205 på Rådhuset  
Annette Johannesen**

**12.00 Frokost**

**Fælles dialog om muligheder for ændringer af samarbejdet med de ældre og i organisationen (Først i mindre grupper og derefter i plenum)**

Hvordan sikre at medarbejderne til stadighed er i **dialog** med deres borgere om vellykket aldring og hjælp til selvhjælp i den daglige praksis?  
Hvordan vidensdele og erfaringsudveksle om den enkelte borger på tværs af fag?  
Hvordan kan frontpersonalets ideer indpasses i ydelseskatalog og visitation?  
Hvordan holde fast i erfaringer fra Fokusskifte  
Hokus Pokus – skift dit fokus: Refleksionsboks – bruger I den?

**Hvordan kan man dokumentere og gøre status?**

Bruges ældres ressourcer?  
Bliver borgeren mere aktiv og selvbestemmende?  
Oplever ældre borgere tilfredshed og livskvalitet?  
Notater i journalen

**16.00 Slut**