



VELLYKKET ALDRING **Kompetenceudvikling 2012**

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 og derigennem give dem ”Livskraft hele livet”.

Målgruppe

Kurset henvender sig til nye ambassadører for ”Livskraft hele livet” i hjemmeplejen og på plejecentre

I løbet af kurset arbejder kursisterne med at sætte fokus på de ældres ressourcer og deres 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 præsenteret konkrete, enkle arbejdsredskaber, som sikrer anvendelse af de nye måder at arbejde på.

Kursets underviser:

Annette Johannesen er gerontolog og har gennem flere år udviklet kommunal ældreomsorg og har forsket i vellykket aldring for svækkede gamle på Gerontologisk Institut. Arbejder nu som specialist for VISO omkring demente med udadreagerende adfærd. Se mere på www.able.dk



Program for 24.oktober 2012 - kursusdag 1
Rådhuset, Bygaden 2, mødelokale B 205

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

Øvelser til mellemprioriteten inden næste kursusdag

Præsentation af program for kursusdag 2

15.30 Slut

Opgave til næste gang, d. 21/11 '12:

I skal 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. De af jer, som har været på kursus i Anerkendende Kommunikation inddrager denne viden her.

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



Program for 21. november 2012 - kursusdag 2

Hedehuset
Hovedgaden 371, Hedehusene
Lokale 4

Cases fra praksis og mestringsevne **Annette Johannesen**

8.30 Ankomst og kaffe

9.00 Velkomst og præsentation af dagen

Fremlæggelse af cases fra praksis

Kursisterne drøfter i arbejdspladsrelaterede grupper samtalerne om vellykket aldring. Hver gruppe udvælger en fortælling som fremlægges i plenum.

Hvordan klarer ældre at tilpasse sig ændringer i livet?

Oplæg om mestringsevne ved Annette Johannesen.

Vellykket mestring indebærer ifølge SOK-modellen af Baltes og Baltes at kunne udvælge yndede gøremål, bruge sine ressourcer og omstille sig til andre måder at gøre tingene på.

12.00 Frokost

Mestringsevne og – modeller fortsat:

Sense of Coherence (SOC) opnås ifølge Aaron Antonovsky gennem oplevelse af sammenhæng, meningsfuldhed og håndterbarhed

Brug af Flow (Chikzenthmihaly) som motivation for meningsfuld aktivitet i hverdagen.

Øvelser til mellemprioriteten inden næste kursusdag

Præsentation af program for kursusdag 3

15.30 Slut

Opgave til næste gang, d. 21/11 '12:

Hvordan kan man ændre praksis?

I skal hver især gøre jer overvejelser om, hvordan i som ambassadører for Livskraft hele livet kan indgå i et samarbejde med de nuværende ambassadører?

Herunder hvordan i sammen kan arbejde i en ressource-orienteret og samarbejdende praksis, der fremmer borgerens ressourcer.



Program for 5. december 2012 - kursusdag 3

**Hedehuset
Hovedgaden 371, Hedehusene
Lokale 4**

Udvikling af nye arbejdsformer Annette Johannesen og Jannie Jacobsen

8.30 Ankomst og kaffe

9.00 Ambassadørernes rolle

Fælles dialog om ændret samarbejde med borgere og kollegaer
Hvordan inddrages borgerens ønsker om vellykket aldring i hverdagen?
Hvordan igangsætte erfaringsudveksling mellem kolleger om den enkelte borger?

Udvikling af nye arbejdsformer

Hvordan ses sammenhæng mellem Anerkendende kommunikation og Vellykket aldring?
Hvad vil jeg kunne opnå med det nye, jeg har lært?

12.00 Frokost

Oplæg om Livskraft hele livet - redskaber i Høje Taastrup Kommune:

Kompetenceprofil – hvad står der i den?
Pjecer – hvad skal vi bruge dem til?
Faste møder med borger i centrum – Hvorfor? Hvordan?
Netværk i hverdagen, med ambassadører andre steder og med konsulenten
Fokus på øvrige tilbud i HTK ex. træning, aktivitet, frivillige (spiseven, besøgsven)
Skal I have en tovholder?

Hvordan kan man dokumentere og gøre status?

Bliver borgeren mere aktiv og selvbestemmende?
Oplever ældre borgere tilfredshed og livskvalitet?
Notater i journalen, til hvem og hvorfor?

15.15 Information om kommende møder for Livskraft hele livet – ambassadører

13.30 TAK FOR DENNE GANG ☺