



Samtaleredskab

Spørgeguide til samtaler med ældre om meningsfuld aktivitet, om selvbestemmelse, om hjælp fra andre og social kontakt

Samtalen indledes med at du fortæller, at du er på kursus i vellykket aldring og har fået til opgave at høre til dine ældres hverdagsliv og velbefindende. Det er en øvelse, alle oplysninger bliver behandlet fortroligt og vil ikke blive refereret til andre med navns nævnelse. Men du håber at blive klogere på hvad det vil sige at være ældre og at det måske kan føre til et endnu bedre samarbejde mellem jer. Du kan også fortælle, at den ældre er valgt særligt ud fordi I ses ofte og samarbejder godt.

Meningsfuld aktivitet:

Hvordan synes du, at din dag fungerer?

- Godt
- Rimeligt
- Dårligt

Uddyb:

Hvad kan du især godt lide at lave?

Er der noget, du ikke længere laver og som du før har været glad for?

Hvorfor holdt du op med det?

**Selvbestemmelse:**

Hvordan går din tid?

- Godt
- Rimeligt
- Dårligt

Uddyb:

Har du en god rytme i dagen?

Får du brugt dine kræfter og din kunnen?

Hjælp fra andre:

Hvordan fungerer den hjælp du får?

- Godt
- Rimeligt
- Dårligt

Uddyb:

Hvad kan du lide at gøre selv, og hvad vil du gerne at andre gør for dig?

**Social kontakt:**

Hvordan synes du, at din kontakt med andre mennesker fungerer?

- Godt
- Rimeligt
- Dårligt

Uddyb:

Hænder det, at du er alene selvom du godt kunne tænke dig at være sammen med nogen?

- Ja, ofte
- Af og til
- Sjældent

Uddyb:

Har du ideer til, hvad der især hjælper ældre mennesker med at holde sig frisk og i kontakt med andre?

Tak for samtalen og din hjælp !