

ÖVNING 1:1 Själbestämmande

- Du är med och planerar dina insatser.
- Du får hjälp att uttrycka dina behov.
- Du uppmuntras till att göra det du själv klarar av.

Reflektionsfrågor

- a) Hur gör du konkret för att den äldre ska få vara med i planeringen av hur insatserna ska utföras utifrån hennes eller hans behov och önskemål?
- b) Hur ger du den äldre stöd i att uttrycka sina behov och önskemål så att hon eller han upplever att det finns möjlighet till självbestämmande?
- c) Hur ser du själv till att annan personal får veta hur just denna person vill ha det?
- d) Hur tar du reda på vad den äldre klarar att utföra själv? Hur uppmuntrar du det?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 1:2 Själbestämmande

Märta bor på ett vård- och omsorgsboende sedan ungefär ett halvår tillbaka. Hon behöver hjälp med den kroppsliga omvårdnaden och får bland annat hjälp med att duscha en gång i veckan. Det brukar ske på tisdagar innan Märta äter frukost. Det är olika personal som hjälper henne och de har olika handlag. "De har ju sitt schema", säger Märta, och finner sig i att det är personalens rutiner som styr. Märta har inte blivit tillfrågad om hur hon vill ha det. När hon bodde i sitt ordinära boende var hon van att duscha på kvällen och ibland flera gånger i veckan. Hon tyckte också det var skönt att sitta i sin morgonrock i favoritfåtöljen efter duschen och lyssna på rogivande musik innan sängdags.

Egen reflektion

- a) **Varför** tror du att det är personalens rutiner som styr?
- b) **Hur** skulle du göra för att Märta ska känna sig mer delaktig?
- c) **Hur** kan ni förändra era rutiner och arbetssätt så att den enskilde får bestämma själv?
Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 2:1 Individanpassning och delaktighet

- Hjälpen och stödet utgår från dina egna behov, önskemål och förutsättningar
- Information om din bakgrund, modersmål och vanor beaktas i utredning och planering av behov.
- Du känner till möjligheten att framföra synpunkter och klagomål.
- Vid livets slut tas hänsyn till dina och dina anhörigas önskemål.

Reflektionsfrågor

- a) Hur gör du så att hjälpen anpassas utifrån varje äldre person?
- b) Hur gör du för att anpassa insatserna efter den äldres dagsform?
- c) Hur uppmuntrar du och hjälper den äldre när hon eller han vill framföra synpunkter och klagomål?
- d) Hur tar du reda på den äldres specifika önskan och behov i livets slutskede?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 2:2 Individanpassning och delaktighet

Dagmar bor i ordinärt boende och klarar av det mesta i hemmet själv. Hon har hjälp från hemtjänsten med städning och inköp av matvaror. Dagmar har från början berättat hur hon vill att personalen ska städa.

”En del har så bråttom. De tar inte reda på eller frågar hur jag vill ha det. En del slarvar och jag är rädd att de ska ha sönder något. Jag vill att golven inte ska bli för våta när de har torkat dem. Jag är rädd för att ramla. När jag säger till blir de irriterade och en del svarar ”Jag vet hur man ska städa!”, berättar Dagmar.

Egen reflektion

- a) **Varför** blir det så här?
- b) **Hur** kan du göra för att Dagmar ska bli nöjd?
- c) **Hur** kan ni förändra och anpassa era arbetssätt så att den enskilde får möjlighet att bestämma i sitt eget hem?
Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 3:1 Privatliv och personlig integritet

- Du har rätt till kroppslig integritet och avskildhet i den personliga omvårdnaden.
- Personalen respekterar att bostaden är ditt eget hem.

Reflektionsfrågor

- a) Hur visar du respekt och värdighet vid den personliga omvårdnaden av den äldre?
- b) Hur ger du den äldre möjlighet till avskildhet vid den personliga omvårdnaden även när ni är två personal som hjälper till?
- c) Ge exempel på hur gör du för att respektera att bostaden är den äldres hem.
- d) Vad tycker du är särskilt viktigt att tänka på när du är inne i den äldres hem?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 3:2 Privatliv och personlig integritet

Arvid bor sedan en tid på ett demensboende. Han behöver bland annat hjälp med att komma upp på morgonen. Han blir orolig eller aggressiv när något oväntat händer. Maria, som är ny personal på boendet sedan ett par dagar, får uppleva det konkret en morgon. Lotta, som hon jobbar tillsammans med den här morgonen, säger till Maria att hon kan gå in till Arvid och hjälpa honom att komma upp. Arvid har precis vaknat och blir förskräckt när han ser en främmande person i rummet. Han tar vattenglasets som står på sängbordet och kastar iväg det mot Maria. Maria blir bestört och ropar till "Vad gör du?". Arvid skriker "Ut! Ut härifrån!"

Egen reflektion

- a) **Varför** gick det så fel i den här situationen?
- b) **Hur** skulle Maria ha gjort i stället?
- c) **Hur** skulle Lotta ha gjort?
- d) **Hur** kan ni själva förebygga att något liknande händer?
Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 4:1 Gott bemötande

- Du och dina anhöriga bemöts på ett positivt och respektfullt sätt i alla situationer
- Personalen är lyhörd för dina behov och önskemål.

Reflektionsfrågor

- a) Vad lägger du in i begreppet *respekt*?
- b) Hur gör du för att bemöta den äldre med respekt?
- c) Finns det situationer där det ibland är svårt att bemöta den äldre eller dennes anhöriga på ett positivt och respektfullt sätt? Varför? Vad behöver du förändra i ditt eget beteende i en sådan situation för att ändå visa respekt för den enskilde?
- d) Hur gör du för att reda på eller känna av den äldres behov och önskemål i olika situationer?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 4:2 Gott bemötande

Narin bor i ordinärt boende och har stöd och hjälp från hemtjänsten. Hon har dubbelbemanning morgon och kväll eftersom hon är rullstolsburen och inte kan ta sig upp eller ner i sängen. Hon har stöd av hemtjänsten vid den dagliga personliga omvårdnaden och behöver också hjälp med dusch. Narin lagar lite mat själv, men får hjälp med inköp. Narin kommer ursprungligen från Irak och kom till Sverige på 1990-talet tillsammans med sin familj. Hennes modersmål är kurdiska, men hon kan också tala lite arabiska. Narins kontaktperson Sara har svårigheter att kommunicera med henne och det uppstår ofta missförstånd när Sara eller annan personal ska hjälpa Narin. Hon är missnöjd med att ingen förstår henne. Hennes son har många gånger framfört att Narin skulle vilja ha en kontaktperson som kan kurdiska.

Egen reflektion

- a) **Vad** är ditt ansvar som kontaktman/kontaktperson?
- b) **Hur** kan ni förändra era rutiner och arbetsätt så att Narin blir nöjd och också får möjlighet att få tala sitt modersmål minst en gång per vecka? Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 5:1 Trygghet

- Du får hjälp av så få personer som möjligt på de tider som har planerats.
- Personalen sätter sig in i vad du behöver för att du ska känna dig trygg.
- Vid livets slut får du ett tryggt och värdigt omhändertagande.

Reflektionsfrågor

- a) I vilka situationer är det viktigt att vara två personal som hjälper den äldre?
- b) Hur gör du för att se till att ni inte är fler personal än nödvändigt i andra situationer?
- c) Hur tar du reda på vad den äldre tycker är viktigt för att hon eller han ska känna sig trygg i sin livssituation?
- d) Hur gör du för att den äldre ska kunna uppleva trygghet och värdighet vid livets slut?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 5:2 Trygghet

Rolf hade flera gånger ramlat i den egna bostaden och sista gången det hände gick det så illa att han bröt lårbenshalsen. Vid vårdplanering på sjukhuset berättade Rolf att han kände sig otrygg hemma eftersom han var rädd för att ramla. Han ville inte åka hem. Första tiden efter sjukhusvistelsen bodde han på ett korttidsboende och uttryckte ofta att han var orolig för att behöva bo ensam hemma igen. Dottern hjälpte honom att ansöka om en plats på ett vård- och omsorgsboende. Efter en kort period i den egna bostaden fick han plats på ett boende.

När han nu bott en tid på boendet uttrycker han åter igen att han känner sig otrygg. Han tyckte från början att det var tryggt att det fanns personal dygnet runt, men nu säger han att han inte känner sig trygg. Rolf tycker att det tar lång tid innan någon av personalen kommer när han larmar. Lägenhetsdörren är olåst även på natten och han upplever att personer kommer in nattetid som han inte känner igen.

- a) **Hur** ser Rolfs situation ut?
- b) **Hur** kan ni göra så att Rolf ska känna sig trygg även nattetid?
- c) **Vad** behöver ni själva förbättra i era rutiner och arbetssätt i en liknande situation så att den enskilde kan känna sig trygg?

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 6:1 God kvalitet

- Du får din hjälp av personal med lämplig utbildning och erfarenhet.
- Det finns tillräckligt med personal för att ge dig ett gott stöd och god omvårdnad utifrån dina behov.

Reflektionsfrågor

- a) Vad anser du är lämplig utbildning för att arbeta inom äldreomsorgen?
- b) Vilken erfarenhet tycker du är viktig för att arbeta inom äldreomsorgen?
- c) Hur tycker du att personalen skulle kunna användas på bästa sätt utifrån de äldres olika behov, rutiner, vanor och intressen?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 6:2 God kvalitet

Astrid bor sedan ett drygt ett år på ett vård- och omsorgsboende. Hon klarar mycket själv och är tacksam för att hon fortfarande kan klä på sig och tvätta sig själv på morgonen. Vid niotiden går hon ut och äter frukost i den gemensamma matsalen. Det brukar i regel vara två - tre andra boenden som sitter där när Astrid kommer. Frukosten är framdukad och Astrid får lite hjälp med att hålla upp yoghurt och kaffe. Hon äter en ostsmörgås till kaffet. Efter frukosten går hon in till sig och vilar lite och ibland är hon med på någon aktivitet.

Lunchen serveras 11:30. Astrid tycker det är alldeles för nära inpå frukosten och har ingen aptit, men går ändå till matsalen och äter lite. Redan 14:00 serveras eftermiddagskaffe med något kaffebröd till. Astrid är nu lite hungrig och äter flera kakor eller vetebrödsskivor. Efter kaffet är det ofta någon aktivitet som frågesport eller gymnastik.

16:30 är det dags för middag. "Vi äter hela tiden", tycker Astrid, och är inte så hungrig igen. Det finns möjlighet att få någon dryck och kvällsmörgås vid 19 - 19:30-tiden för den som vill.

Egen reflektion

- a) **Varför** serveras måltiderna just dessa tider? Utgår de från de boendes behov eller kan det vara så att matleverantören eller personalens scheman och rutiner styr?
- b) **Hur** kan ni förändra måltidsordningen så att måltiderna blir bättre fördelade över dagen? Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.

ÖVNING 7:1 Meningsfull tillvaro

- Du får det stöd du behöver för att du ska uppleva en meningsfull tillvaro.
- Du får stöd att upprätthålla dina vanor, intressen och sociala kontakter.

Reflektionsfrågor

- a) Hur tar du reda på vad den enskilde äldre tycker är meningsfullt i tillvaron?
- b) Hur anpassar du ditt stöd till den äldre utifrån vad hon eller han tycker är meningsfullt?
- c) På vilket sätt ger du stöd till den äldre så att hon eller han kan behålla sina vanor och intressen som hon eller han tycker är meningsfulla?
- d) På vilket sätt ger du den äldre stöd i att upprätthålla sociala kontakter?

Egen reflektion

Utgå ifrån en konkret situation och en specifik äldre person.

Gemensam reflektion

ÖVNING 7:2 Meningsfull tillvaro

Sune har efter en stroke fått plats på ett vård- och omsorgsboende. Han är drygt 70 år och har levt ett aktivt liv även efter pensioneringen. De flesta av Sunes grannar på boendet är mycket äldre och några är också i olika stadier av demenssjukdom. Sune söker kontakt vid måltider, men får ofta ingen respons. Han saknar småpratet och skämten från förr. Personalen har bråttom och hinner ofta inte sätta sig ner en stund för att samtala. Han önskar att de skulle sätta sig ned en stund vid måltiderna. Efter måltiderna går alla boenden in i sina lägenheter och personalen diskar och gör i ordning efter måltiden. De pratar med varandra om "ditt och datt". Sune sitter kvar en stund i sina egna tankar och går så småningom in till sig och sätter på TV:n. Varje dag och måltid ser likadan ut. På boendet finns några gemensamma aktiviteter som bingo, högläsning och sittgympa. Sune var med någon gång i början, men tycker inte att det ger tillräcklig stimulans och meningsfullhet.

Egen reflektion

- a) **Hur** ser Sunes vardag ut?
- b) **Hur** kan du göra för att Sune ska trivas bättre och få mer variation i sin vardag?
- c) **Hur** kan ni förändra ert arbetssätt så att Sune och andra i hans situation upplever mer glädje och meningsfullhet i sin tillvaro? Beskriv konkret!

Gemensam reflektion

Delge varandra era egna reflektioner. Vad tycker ni lika eller olika om? Skriv ner det.
