

Lífsgæði og vellíðan íbúa á Eden-hjúkrunarheimili

Notkun vellíðanarlykla

Helga Guðrún Erlingsdóttir

Að flytja á hjúkrunarheimili er ekki auðveld ákvörðun. Ákvörðunin byggist á þörf en ekki ósk. Sú þörf skapast af þverrandi getu til sjálfstæðrar búsetu. Við flutninginn breytist ýmislegt. Eitt af því er að íbúinn hefur ekkert um það að segja hverjir búa með honum á heimilinu. Þessar aðstæður geta verið mjög streituvaldandi þó á vissan hátt sé það léttir að flytja í öruggt skjól eins og íbúar hafa greint frá.

Það er tilhneiging til að stofnanavæða einstaklinga sem þurfa á þjónustu velferðarstofnana að halda þannig að markmið og starfsaðferðir taka mið af þörfum stofnunarinnar þó að þær séu óviðunandi fyrir tilveru manneskjunnar (Järvinen og Mik-Meyer, 2003). Í bók Erving Goffman (1961) er talað um stofnun sem ekki er öfundsvert að búa á þar sem þar er samankominn hópur fólks í sömu stöðu sem er útilokað frá samfélaginu í töliverðan tíma. Það lifir einangruðu og skipulögðu lífi.

Á undanförunum árum hefur verið unnið að því að breyta siðum og háttum á hjúkrunarheimilum og útbúa litlar heimilislegar einingar sem skapa nánd og samkennd meðal íbúa og starfsmanna (Velferðaráðuneytið, 2014). Hluti af því er að fara frá hugsunarlitlu vanaverklagi og leggja áherslu á einstaklingsmiðaða umönnun, skoða hvernig samskipti og stuðningur er við íbúann, meta tengslin og samveruna fram yfir verkefni, sem þarf að klára, og hversu vel honum líður.

Hvers vegna skiptir vellíðan máli?

Vellíðan er stór hluti af lífsgæðum hvers manns. Horfa þarf á manneskjuna sem heild, líkamlega, félagslega og andlega veru. Ánægja, heilbrigði og hamingja eru hugtök sem oft eru notuð í tengslum

við vellíðan. Þrátt fyrir það er ánægja byggð á væntingum. Ef aðrir fullnægja ekki væntingunum erum við ekki ánægð. Heilbrigði getur aukist eða dalað með tímanum. Hamingja er einnig mannleg tilfinning sem kemur og fer. Andstætt þessu þróast vellíðan í gegnum lífið og dýpkar eftir því sem við þroskumst.

Þó svo að lifað sé við erfiðleika í heilsufari þarf lífið ekki að snúast um hnignun og örvæntingu. Þeir þættir, sem geta haft neikvæð áhrif á vellíðan íbúa á hjúkrunarheimili, eru meðal annars reglur og starfsvenjur heimilanna, viðhorf til aldraðra, skert færni og vanmat á getu þeirra (Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason, 2004; Sigurlaug Hrafnkelsdóttir, 2010). Einstaklingsmiðuð umönnun á hjúkrunarheimilum felur í sér að við þurfum að breyta viðhorfum okkar, trú og gildum og endurskilgreina hvernig við mælum árangur. Þau mælitæki, sem notuð er á hjúkrunarheimilum, fanga oft illa það hvort lífið sé þess virði að lifa því fyrir einstaklinginn.

Markmið breyttra starfshátta er vellíðan allra íbúanna, aðstandenda þeirra, starfsfólks og sjálfboðaliða (The Eden Alternative, e.d.). Íbúarnir eiga að lifa í samfélagi frekar en við einmanaleika, þroskandi virkni frekar en leiða og sjálfstæði frekar en hjálparleysi þannig að möguleiki sé á að eiga sér líf sem maður sjálfur telur gott.

Eden-hugmyndafræðin

Frá árinu 2009 hefur Eden-hugmyndafræðin verið yfirlýst stefna Öldrunarheimila Akureyrar (ÖA) og eru þau fyrstu dvalar- og hjúkrunarheimilin á Íslandi sem vinna eftir þessari stefnu og einnig þau einu til þessa sem hafa fengið alþjóðavíðurkenningu sem Eden-heimili hér á landi. Hugmynda-

fræðin snýst um viðhorf, samskipti og starfshætti sem stuðla að virðingu íbúanna, vellíðan þeirra og lífsfyllingu þrátt fyrir færniskerðingu og þörf fyrir aðstoð.

William H. Thomas er kennismiður Eden-hugmyndafræðinnar. Í störfum sínum sem læknir á Chase Memorial-hjúkrunarheimilinu í New York komst hann að því með rannsóknum sínum að íbúar hjúkrunarheimilisins lifðu innihaldslitlu lífi og var aðalástæða vanlíðanar hjá þeim einmanaleiki, vanmáttarkennd og leiði (Thomas, 1996). Thomas skrifaði bókina *Life Worth Living* árið 1996 þar sem hann fjallar um hugmyndafræðina og setur fram leiðbeiningar um hvernig hægt er að breyta hjúkrunarheimili í Eden-heimili. Eden-hugmyndafræðin byggist á tíu grunnreglum sem miða að því að skapa heimili þar sem lífið er þess virði að lifa því. Reglurnar miða að því að útrýma plágunum þremur, einmanaleika, vanmáttarkennd og leiða. Stuðlað er að því að finna lausnir til þess að lífið snúist um góð samskipti og að efla tengsl íbúa, starfsfólks, ættingja og vina. Áhersla er lögð á að allir hafi tækifæri til þess að veita umhyggju ekki síður en að þiggja hana og séu hvattir til þess að taka þátt í lífinu. Það styrkir sjálfsmyndina að hafa hlutverk, að veita umhyggju og að geta gert gagn.

Þjónandi leiðsögn

Hugmyndafræði þjónandi leiðsagnar (gentle teaching) er einnig notuð á ÖA, hún smellpassar við Eden-hugmyndafræðina og eflir starfsmenn í því að vinna bug á einmanaleika, vanmáttarkennd og leiða hjá íbúum í gegnum grunnstoðirnar fjórar sem eru að finna fyrir öryggi, að veita umhyggju og kærleika, að finna umhyggju og kærleika og að vera þátttakandi (Gentle teaching, 2013). Hugmyndafræði þjónandi leiðsagnar var sett fram á níunda áratugnum af John McGee í Bandaríkjunum. Í þjónandi leiðsögn byggjast öll samskipti á virðingu og umhyggju ásamt því að skapa traust á milli einstaklinga (McGee, e.d.). Hugmyndafræðin hefur aðallega verið notuð í starfi með einstaklingum með þroskahömlun og það sem nefnt hefur verið „hegðunarvandamál“. Undanfarin ár hefur hugmyndafræðin verið tekin í notkun á fleiri sviðum, t.d. í vinnu með öldruðum.

Allir einstaklingar eiga sína sögu, minningar, sterkar hliðar og veikar. Þetta hefur áhrif á samskipti ásamt tilfinningum, óskum og löngunum. Þjónandi leiðsögn leggur áherslu á að horfa á

sterku hliðar íbúanna og koma til móts við þá með virðingu og skilyrðislausri umhyggju við allar þær aðstæður sem upp geta komið. Verkfæri hugmyndafræðinnar er umönnunaraðilinn sjálfur og notar hann nærveruna, orðin, augun og hendurnar. Hugmyndafræðin ýtir undir mikilvægi þess að tala alltaf af vinsemd, horfa með athygli og væntumþykju, snerta af virðingu og vera gætinn. Einnig er lögð áhersla á að veita samskiptunum athygli og að vera til staðar.

Vellíðanarlyklarnir

Lífsgæði er hugtak sem erfitt er að skilgreina í fáum orðum. Hugtakið er samsett úr nokkrum þáttum sem m.a. tengjast heilsu, umhverfi, tengslum við aðra, félagslegri virkni, virðingu og sjálfstæði. Í Eden-hugmyndafræðinni er lögð áhersla á sjö þætti sem skipta máli fyrir vellíðan fólks; þetta eru svokallaðir vellíðanarlyklar. Allen Power fjallar um vellíðanarlyklana og áhrif þeirra á vellíðan íbúa, aðstandenda og starfsfólks í bók sinni *Dementia beyond disease – enhancing well-being*. Hann setur lyklana upp í n.k. þarfapýramída þar sem grunnurinn er sjálfsmynd og tengsl, því næst er öryggi og sjálfstæði, síðan tilgangur og þroski og efst er gleðin. Hvert þrep pýramídans byggist á því sem undir er líkt og þekkt er úr þarfapýramída Maslows (Maslow, 1954/1970; Power, 2014). Hægt er að styðjast við vellíðanarlyklana þegar vandamál eða vanlíðan er til staðar til þess að greina hvaða lykli hefur ekki verið beitt og hvað er þá hægt að gera til þess að efla og styrkja einstaklinginn til vellíðanar. Horft er á vanlíðanina sem afleiðingu **óuppfylltra þarfa** og leitast er við að öðlast skilning á einstaklingnum á bak við vanlíðanina.

Sjálfsmynd – hver er ég

Sjálfsmyndin er í mótun alla ævi. Hugtakið „sjálfsmynd“ er hægt að skilgreina sem allar þær hugmyndir sem einstaklingur hefur um sjálfan sig, skoðun hans og mat á sjálfum sér. Sjálfsmyndin felur því meðal annars í sér allt það sem einstaklingurinn notar til að skilgreina sig og aðgreina frá öðrum, þar með talið líkamleg einkenni, félags- og sálfræðilegir eiginleikar, hæfileikar, færni og afstaða til lífsins. Sjálfsmyndin er því ekki bundin við ákveðinn tíma heldur nær hún til reynslu einstaklingsins, núverandi skynjunar og svo væntinga til

fram tíðar. Mikilvægt er að hafa í huga að sjálfsmynd er hugmynd en ekki staðreynd og þarf því engan veginn að endurspeglar álit annarra. Við flutning inn á hjúkrunarheimili er mikilvægt að huga að atriðum sem skipta máli til að styrkja og styðja við sjálfsmyndina.

Efling sjálfsmyndar

Við eflingu sjálfsmyndar skiptir máli að íbúar kynnist hver öðrum og huga að heildrænni nálgun, ekki horfa eingöngu út frá sjúkdómsgreiningu íbúans sem getur leitt til fordóma og neikvæðra viðhorfa. Þegar flutt er inn á hjúkrunarheimili er móttakan afar mikilvæg, að nýi íbúinn finni að hann er velkominn á heimilið. Mikilvægt er að skapa kunnugleika á heimilinu og hafa heppilega blöndu af nútíð og fortíð, að hann fái að hafa sína hluti, eins og uppáhaldsstólinn, myndir og annað, því það styrkir kunnugleikann og sjálfsmyndina. Kjarninn í góðri umönnun er að starfsfólkið þekki íbúann. Þegar gerð er einstaklingsmiðuð áætlun þarf að huga að fortíðinni ekki síður en nútíðinni. Hver er núverandi geta, óskir og væntingar? Þegar um einstakling er að ræða sem er með minnissjúkdóm er mikilvægt að hann hafi áfram möguleika á þroska og þróun, að hann sé ekki „frystur“ um leið og sjúkdómsgreiningin liggur fyrir. Orðræðan á

heimilinu er viðhorfsskapandi og getur eftir eða rýrt sjálfsmyndina, t.d. að tala um sjúklinga, lifa með eða þjást af heilabilun. Neikvæð orðanotkun um íbúa, sbr. rápari, drottingin eða erfið hegðun, rýrir sjálfsmynd íbúanna og er viðhorfsskapandi hjá starfsfólki og það getur smitast yfir til íbúanna. Hlusta þarf eftir orðanotkuninni hjá starfsfólki og ef hún er neikvæð þarf að breyta henni (Birkmose, 2013).

Til umhugsunar

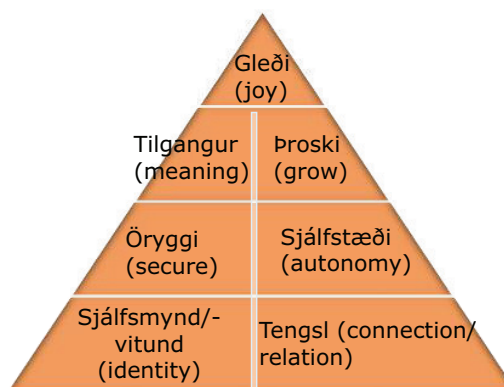
Hver er ég – hver er mín saga? Hvaðan er ég? Hvað starfaði ég við? Hverjir eru fjölskylduhagir mínir?

Tengsl – að vera hluti af

Við erum allt lífið að leita tengsla við fjölskyldu, vini, nágranna, vinnufélaga og aðra. Það er óvinnandi vegur fyrir einstakling með minnisskerðingu að halda í tengslin. Heilinn heldur áfram að aðlagast mótlætinu og finna lausn á vandamálunum og vinna úr upplýsingum sem berast honum. Með öðrum orðum er það sem við sjáum sem rugl-ástand eða erfiða hegðun í raun aðlöguð hegðun einstaklingsins sem heldur áfram að tjá sjálfstæði og tilgang á sinn eigin einstaka máta. Aðlögun heilans má einnig sjá í aukinni næmni margra á

Lykilþættir í „vellíðan“

- Að hafa það skemmtilegt – Gleði
- Að skipta máli – Tilgangur
- Að eflast og læra – Þroski
- Að búa við jafnvægi – Öryggi
- Að hafa frelsi – Sjálfstæði
- Að vera hluti af - Tengsl
- Að vera ég – Sjálfsmynd



Heimild: G. Allen Power, M.D., 2014, Dementia beyond disease – enhancing wellbeing



Mynd 3. Lykilþættir í vellíðan

óyrstum samskiptum og smávægilegum atriðum eða hlutum í umhverfinu sem aðrir taka ekki eftir. Skerðing á einu svæði heilans getur leitt til eflingar á öðru svæði heilans, sbr. blindir sem heyra vel.

Við flutning á hjúkrunarheimili rofna tengslin að hluta til eða alveg við fjölskylduna, umhverfið og samfélagið, þ.e. allt það sem umvafði einstaklinginn áður. Ef einstaklingurinn er með minnissjúkdóm eru viðbrigðin enn þá meiri því það verða líffræðilegar breytingar í heilanum sem valda breytingum á tengslum. Breyting verður á ferli hugsana og skynjunar, hvernig brugðist er við umhverfinu, samskiptahæfni breytist og ferli minninga og margs konar vitrænir eiginleikar, eins og að rata og leysa verkefni, taka breytingum.

Efling tengsla

Mikilvægt er að horfa á persónuna, ekki sjúkdóminn. Þeir sem eiga við minnissjúkdóm að etja hafa „aftengst“ minningum á vissan hátt og tapað getu til ýmissa hluta. Viðkomandi tengist á annan hátt, það er í gegnum tilfinningu, geðshræringu og athafnir. Því er mikilvægt að kynna sér lífssögu íbúans og tala „sama tungumál“ og hann. Það er mikilvægur þáttur í að skapa nánd og efla samkennd að tengjast viðkomandi og aðstoða hann við að vera hluti af hópnum. Ekki á að nota orð sem móðga eða særa viðkomandi. Þörfin fyrir *að vera* eykst og þörfin fyrir *að gera* minnkar, stundum er nóg að sitja saman og haldast í hendur. Tímaskorti er oft borið við inni á hjúkrunarheimili, þá má benda á að gott tækifæri til tengslamyndunar skapast þegar verið er að aðstoða íbúa við ýmsar daglegar athafnir.

Mikilvægt er að viðhalda tengslum við ættingja og vini, starfsfólk er í lykilaðstöðu til að aðstoða íbúana og hvetja þá til að viðhalda þeim. Hægt er t.d. að grípa til tölvu og fara á samfélagsmiðlana, með því að skoða myndir og rifja upp gamla tíma. Mikilvægt er að tala alltaf af vinsemd, horfa með athygli og væntumþykju, snerta af virðingu og vera gættinn.

Til umhugsunar

Þekkir íbúinn starfsmanninn? Tengist íbúinn heimili sínu? Hvernig eru tengsl íbúa við sambýlisfólk og starfsfólk? Gætir starfsmaðurinn þess að íbúinn viðhaldi tengslum sínum við fólk, dýr og annað sem skiptir hann máli?

Öryggi – að búa við jafnvægi

Sjálfsmyndin og tengslin byggja undir öryggið sem tengist sjálfstæðinu, öryggi er bæði öryggið í umhverfinu og tilfinningin að vera öruggur. Öryggið endurspeglar innri þekkingu, þægindi í umhverfinu og samskipti íbúa við starfsfólk. Viðhorf starfsmanna til þeirra sem eru með minnissjúkdóm, erfiða hegðun eða geðfötlunar geta ógnað öryggi.

Kunnugleiki og traust minnkar ótta. Einstaklingar með minnissjúkdóma lifa í ótta þar sem umhverfið er framandi, þeir hvorki rata né vita hvað þeir eiga að gera. Starfsfólkið er mikilvægur hlekkur til að skapa traust og kunnugleika. Kunnugleiki getur byggst á að þekkja nafnið, útlitið eða hann er kunnugleg tilfinning sem kemur þegar fólk kynnist og myndar tengsl. Tilfinningalegar minningar skapast við endurtekna atburði, minningarnar geta verið jákvæðar en einnig neikvæðar.

Orðræðan getur bæði verið ógnandi og styðjandi, velja þarf því orð af kostgæfni. Næmleiki gagnvart orðlausri tjáningu, sérstaklega tóni raddar og líkamstjáningu, er mikill hjá fólki með minnissjúkdóma. Ef starfsfólk kemur áhyggjufullt til vinnu, er taugatrekkt og ekki með hugann við verkefni og samskiptin getur það haft áhrif á líðan íbúa og samstarfsfólks. Íbúinn þarf að þekkja starfsmanninn, það er grunnur að trausti. Sá sem veit ekki hvert hann er að fara á auðveldara með að setja líf sitt í hendurnar á einhverjum sem hann þekkir fremur en á einhverjum ókunnugum. Ef starfsmaðurinn veitir íbúa hlutdeild í lífi sínu getur það dregið úr kvíða þegar hann þarfnast aðstoðar. Mikilvægt er að muna að fólk með minnisskerðingu getur lært nýja hluti og móttekið upplýsingar. Það gæti þurft að endurtaka upplýsingarnar oft en nýjar minningar verða til. Einnig skiptir máli að vera samkvæmur sjálfum sér í upplýsingagjöfni. Tilfinningatengdar minningar eru mikilvægari í að skapa traust heldur en að muna nöfn og dagsetningar.

Efling öryggis

Til að efla öryggi þarf að þekkja íbúann, væntingar hans og þarfir og gera einstaklingsáætlun út frá því. Þá þarf að vinna með kunnugleikann og traustið, skapa heimilislegar aðstæður og laga umhverfið að íbúanum þannig að hann skynji dvalarheimilið sem sitt eigið heimili. Allt sem er öðruvísi, sérstakt og litskrúðugt hjálpar til við að muna, minningin getur verið tilfinningatengd. Draga þarf

úr stofnanahávaða eins og hægt er, t.d. frá bjöllu-kerfi. Hugum að því hvernig hægt er að styðja við einkalíf íbúans og viðhalda reisn hans og virðingu, t.d. með hjálp velferðartækninnar til að auka öryggi og frelsi hans til athafna.

Mikla þýðingu hefur að vera til staðar og vera rólegur við allar aðstæður til að byggja traust og slá á vanlíðan.

Til umhugsunar

Upplifir íbúinn sig öruggan í umhverfinu? Sýnir íbúinn starfsmanni, sem er að aðstoða hann, traust? Skapa fjötrar öryggi?

Sjálfstæði – að hafa frelsi

Orðin sjálfstæði og sjálfsforræði fela í sér sjálfræði og að virðing sé borin fyrir einstaklingnum. Hann býr við frelsi til þess að velja og taka ákvarðanir enda eru þetta grundvallarmannréttindi. Oft eru óljós mörk á milli öryggis og sjálfstæðis. Ákvarðanir veikra einstaklinga geta ógnað öryggi þeirra og annarra. Þeir sem eru farnir að tapa minni eiga oft erfitt með að meta aðstæður og skipuleggja fram í tímann. Vísbendingar um óréttmæta forræðishyggju gagnvart íbúum á fimm hjúkrunarheimilum kom fram í rannsókn Ástríðar Stefánsdóttur og Vilhjálmis Árnasonar (2004) þar sem sjálfræði íbúa við daglegar athafnir var verulega skert. Þátttakendur í rannsókninni reyndust oft sviptir frelsi til ákvarðanatöku þó að þeir væru færir um að taka ákvarðanir.

Mikilvægt er að viðhalda og efla sjálfsbjargargetu íbúanna svo að þeir verði síður háðir starfsfólki. Tilhneiging er til að einblína á líkamlegar þarfir en það getur gert lífið sjúkdómsmiðað. Það skiptir máli að hafa frelsi til að láta í ljós tilfinningar eins og reiði, sorg, ánægju og gleði án þess að það þurfi að „lækna“ þær. Öryggi og sjálfstæði tengjast stundum í samfellu en stundum í andstöðu, t.d. þegar notaðir eru fjötrar í stóla vegna fallhættu eða hættu á að viðkomandi fari sér að voða. Þá er komið í veg fyrir að hann geti taki sjálfstæða ákvörðun um það hvenær hann stendur upp.

Efling sjálfstæðis

Mikilvægt er að hlusta eftir vilja og þörf íbúa sem kemur fram í orðum, athöfnum, líkamstjáningu og

raddblæ. Samskipti og nánd eru valdeflandi, rödd, tónn og öll líkamstjáning þarf að vera styðjandi. Umhverfið þarf að styðja við sjálfstæðið, það þarf að vera auðvelt að hreyfa sig, ekki tröppur og lyftur því þær ýta undir ósjálfstæði og gera fólk háð öðrum. Kunnuglegt umhverfi, sem gefur tækifæri á mikilvægri þátttöku í lífinu á heimilinu, eykur sjálfstæðið.

Til umhugsunar

Aðstoða starfsmenn íbúa til ákvarðanatöku? Hlusta starfsmenn eftir vilja og þörf íbúa sem kemur fram í orði, athöfnum, líkamstjáningu eða raddblæ? Hvers konar skoðanir fá að heyrast, hvaða viðhorf eru bæld niður? Er jafnvægi á milli öryggis og vals? Hvað viðheldur frelsisskerðingu íbúa og hverjar eru afleiðingar? Hvað finnst þeim um sjálfstæðið sem þeir njóta á heimilinu? Getur umhyggja þýtt vald og skipulag?

Tilgangur – að skipta máli

Tilgangur lífsins er samtvinnuður lífinu sem við lifum, hann er samtvinnuður tilfinningunni og vissunni fyrir því að það er þörf fyrir okkur. Síðir fela í sér tilgang fyrir einstaklinginn, þeir tengjast minningum, tengslum, hefðum, persónuleika, þátttöku, menningu og trú.

Ekki þarf að vera að gera til að finna tilgang, það að vera til staðar er nóg, að lifa lífi sem er þess virði að lifa því. Stofnanahættir geta grafið undan tilgangi með því að gera mikilvæga síði eins og matmálstíma, afmæli og dauðann að steingeldum vanarullum. Vanarullurnar fela í sér að klára verkin án þess að það hafi í för með sér tilgang fyrir íbúann.

Efling tilgangs

Að efla tilgang – að vera ég – felst í að umhverfið sé persónulegt, kunnuglegt og að einstaklingurinn hafi eitthvað um það að segja hvernig það er skipulagt. Tilgangslaus iðja tærir mannsins hjarta en virkni, sem höfðar til forsögu, gilda, óska, hæfileika, tengsla og trúar, skapar tilgang. Þátttaka í iðju- og félagsstarfi getur hjálpað til við að efla tilgang þar sem fólki finnst það velkomið, þar eru allir þátttakendur. Allt félagsstarf, sem skipulagt

er án þess að taka tillit til þessara þátta, verður yfirborðskennt og nær ekki að efla tilgang. Að vera í núinu, nýta tækifærin, að vera og mynda tengsl eflir tilganginn. Siðir efla íbúann og fela í sér tilgang fyrir hann, þeir tengjast minningum, tengslum, hefðum, persónuleika, þátttöku, menningu og trú viðkomandi. Siðir eru mikilvægir til að efla og styrkja íbúann. Fyrir íbúa með minnisskerðingu aðstoða siðir við að viðhalda minningum og tengja tilgang við daglegt líf.

Mikilvægt er að þekkja íbúann vel til að vita hvaða möguleika hann hefur til þess að efla tilgang sinn. Starfsfólkið þarf að þekkja lífssöguna því hugsanlega er hægt að tengja tómsundaiðjuna við starf hans eða áhugasvið, t.d. garðvinnu, sjómennsku eða kennslu. Virkni felur í sér eftirfarandi þætti: Að vera ég, að vera með, að finna jafnvægi, frelsi, skipta máli, vöxt og þróun og að hafa gaman af.

Til umhugsunar

Hvernig hlusta starfsmenn eftir því hvað gefur íbúanum tilgang í lífinu? Hvaða siðir heimilisins hafa tilgang fyrir íbúann? Hvernig bragur er á heimilinu, heimilis- eða stofnanabragur? Tekur íbúinn þátt í viðburðum sem honum finnst skipta máli fyrir sig? Hvernig hjálpar starfsmaðurinn íbúanum til þess að hafa möguleika á þátttöku í að veita umhyggju?

Proski – að eflast og læra

Við flutning á hjúkrunarheimili breytast aðstæður einstaklingsins frá því að búa á eigin heimili með einum eða fleiri fjölskyldumeðlimum í að fara í sambýli með ókunnum einstaklingum. Fyrir utan sambýlinga eru stöðug samskipti við fjölmarga sem starfa á heimilinu og gesti sem koma í heimsókn. Þetta krefst mikillar aðlögunar og lærdóms. Það þarf að læra nýja siði, venjur og kynnast mörgum nýjum einstaklingum, sambýlingum og starfsfólki. Þessi miklu viðbrigði, sem felast í flutningi og aðlögun að nýjum aðstæðum sem geta verið síbreytilegar frá degi til dags, eru lærdóms- og þroskaferli fyrir íbúann. Að takast á við nýjar aðstæður, breytast, að auðga andann, eflast og viðhalda styrk er að þroskast.

Þegar við tengjum við það sem gefur tilgang náum við að þroskast og eflast í sköpun, tjáningu, samskiptum og andlega.

Efling þroska

Mikilvægt er að íbúarnir finni að þeir séu þátttakandendur í nýja samfélaginu. Starfsmenn þurfa að þekkja lífssögu þeirra og finna þar tækifæri til að efla þátttöku þeirra í samfélaginu. Þroski á sér einnig stað þegar þekkingu er deilt með öðrum. Margir eru svo vel settir að geta lesið þó þeir eigi í erfiðleikum með að tjá sig.

Þátttaka í félagsstarfi eða tómsundaiðju er góð fyrir hugræna getu. Einnig getur aukið þroskann að hugsa eftir nýjum og krefjandi leiðum. Alltaf þarf að gæta þess að tómsundaiðjan og heilaleikfimi skipti einstaklinginn sjálfan máli. Betra er að eiga samtali um eitthvað sem skiptir máli. Sterk tengsl eru á milli tilgangs og þroska, að finna tilgang hefur þroska í för með sér. Tilgangur og vöxtur er nauðsynlegur til að hámarka heilsu og vellíðan.

Til umhugsunar

Hvað er gert í daglegu lífi til að efla þroska og vöxt íbúa? Hverjir eru draumar, óskir og væntingar íbúa? Hvað geta starfsmenn og fjölskylda gert til að aðstoða íbúa við að láta drauma sína rætast?

Gleði í daglegu lífi

Gleymiskan hefur áhrif á hæfileikann til að rifja upp skemmtilega reynslu í fortíðinni og tengja við nútíðina. Erfiðleikar með skilning og tjáningu ásamt verkstoli eru hamlandi fyrir möguleikann að finna fyrir eða tjá gleði. Þegar einhver greinist með minnissjúkdóm finnur hann fyrir sorg og missi. Viðhorf samfélagsins ýta undir sorgina og eyða gleði með því að rýra alla vellíðanarlyklana. Skortur á viðurkenningu á persónunni (sjálfsmyndinni) og tengslum, minnkað öryggi, skert sjálfræði og val, tilgangslausir dagar og skortur á tækifærum til að vaxa og þroskast rænir fólk möguleikanum á að finna til gleði.

Efling gleðinnar

Gleði má efla með því að koma auga á og nýta óvæntar gleði- og ánægjustundir og einnig skapa svigrúm til þess að skipuleggja slíkar stundir. Mikilvægt er að stuðla að góðum siðum og venjum í daglegu lífi og koma til móts við félagslegar þarfir

íbúa og hlúa að innihaldsríkum tómsundum og áhugamálum þeirra.

Ánægjustundir geta verið t.d. að sitja saman, leika við eða horfa á barn leika sér, sitja með kaffibolla og sjá sólina koma upp. Hlátur losar um endorfín og dregur úr spennu auk þess að vera smitandi. Gleði starfsfólks hefur áhrif á umhverfið, íbúana og samstarfsfólkið. Gleðistundir í núinu er hægt að eiga með því að örva skilningarvitin til þess að tengjast fortíðinni, þetta eru eins konar minningakveikjur, *lyktin*, t.d. matarlykt, getur minnt á gamla tíma, *bragð* af ákveðnum mat eða góðgæti kveikir minningar, *sjónin*, t.d. að sjá börn að leik, gamlar myndir eða landslag, kveikir minningar, *snerting* af nærgætni og hlýju getur verið ánægjuleg og að *hlusta* á upphaldslögin getur vakið minningar, fólk fer að syngja og dansa og geta áhrifin varað í nokkrar klukkustundir.

Til umhugsunar

Halda starfsmenn og íbúar upp á litla sem stóra atburði saman? Hvenær hlógu íbúar og starfsmenn síðast saman? Hvenær deildu þeir ánægjulegu og gleðilegu augnabliki?

Leiðin að vellíðan

Vinna þarf markvisst með vellíðanarklana, með því er verið að styrkja og efla íbúa, starfsmenn, vini og ættingja, auka lífsgæði þeirra, skapa gott andrúmsloft og náin samskipti þar sem allir eiga að fá tækifæri til að njóta sín. Því er lögð áhersla á að fólk kynnist hvað öðru, deili reynslu og þekkingu til að skapa hlýleika á heimilinu. Mikilvægt er að kynna vellíðanarklana fyrir íbúum, ættingjum og starfsmönnum. Á ÖA hefur verið fjallað um vellíðanarklana í Hrafninum sem er frétta- blað heimilisins, lyklarnir voru mánaðarþema síðastliðinn vetur með veggspjöldum og bordmottum inni á hverju heimili til þess að skapa umræður, á framhaldnámskeiði um hugmyndafræði ÖA og á námskeiði fyrir stjórnendur og Eden-tengla.

Í kaflanum til umhugsunar eru spurningar sem geta skapað umræðugrundvöll til að kynnast og kveikja minningar. Það að kynnast er ekki bara að íbúi kynni sig, um er að ræða gagnkvæm kynni íbúa og starfsmanna, annars skapast ekki samkennd og nánd.

Vellíðanarklana er ekki hægt að aðskilja, einn hefur áhrif á annan, t.d. hafa tengslin áhrif á sjálfsmyndina. Ef hallar á einn þáttinn hefur það áhrif á annan.

Hægt er að nota vellíðanarklana til þess að meta hvaða þörf íbúa er ekki fullnægt og gera hjúkrunaráætlun út frá því hvernig viðkomandi lykkill er eflur.

Eitt af markmiðum stjórnvalda er að minnka lyfjanotkun á hjúkrunarheimilum. Ekki er hægt að gefa lyf við einmanaleika, leiða eða vanmáttar- kennd. Þar getur ómældur kærleikur og umhyggja hjálpað til. Markmiðið er að vera sáttur við sjálfan sig, líða vel og njóta tilverunnar.

Heimildir

- Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason (2004). *Sjálfræði og aldraðir*. Reykjavík: Síðfræðistofnun og Háskóla- útgáfan.
- Birkmose, D. (2013). *Når gode mennesker handler ondt – tabuet om forræelse*. Óðinsvéum: Syddansk Universitets- forlag.
- Gentle teaching (2013). Sótt 19. ágúst 2017 á <https://www.gentleteaching.nl/gentle/index.php/en/wat-is-en/overview>.
- Goffman, E. (1961). *Asylum*. London: Pelican Books
- Järvinen, M., og Mik-Meye, N. (ritstjórar) (2003). *At skabe en klient*. Hans Reitzel Forlag.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality* (3. útgáfa). New York: Harper and Row. (Upphaflega kom bókin út 1954). Sótt 1. ágúst 2017 á http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Motivation_and_Personality-Maslow.pdf.
- McGee, John (e.d.). *Mending broken hearts*. Sótt 18. september 2017 á <https://www.gentleteaching.nl/gentle/images/downloads/Mending%20Broken%20Hearts.pdf>.
- Power, A. (2014). *Dementia beyond disease – enhancing well-being*. Baltimore: Health Professions Press.
- Sigurlaug Hrafnkelsdóttir (2010). „Maður er passaður eins og smábarn.“ Líðan inni á altækum stofnunum. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Íslands, Félags- og mannvísinda- deild.
- The Eden Alternative (e.d.). *The Eden alternative domains of well-being – Revolutionizing the Experience of Home by Bringing Well-Being to Life*. Sótt 20. ágúst 2017 á <http://www.edenalt.org/wordpress/wpcontent/uploads/2014/02/EdenAltWellBeingWhitePaperv5.pdf>.
- Thomas, W. (1996). *Life worth living. How someone you love can still enjoy life in a nursing home*. Massachusetts, Bandaríkjunum: VanderWyk og Burnham.
- Velferðaráðuneytið (2014). *Skipulag hjúkrunarheimila*. Reykjavík: Velferðaráðuneytið. Sótt 20. ágúst 2017 á https://www.stjornarradid.is/media/velferdaraduneyti-media/media/rit-og-skyrslur-2014/Vidmidum_skipulag_hjukrun_arheimila_2014.pdf.