



Livskvalitet i äldres vardag

Yrkesinstitutet Prakticum
Folkhälsan Brummerska hemmet

Projektet har finansierats av:

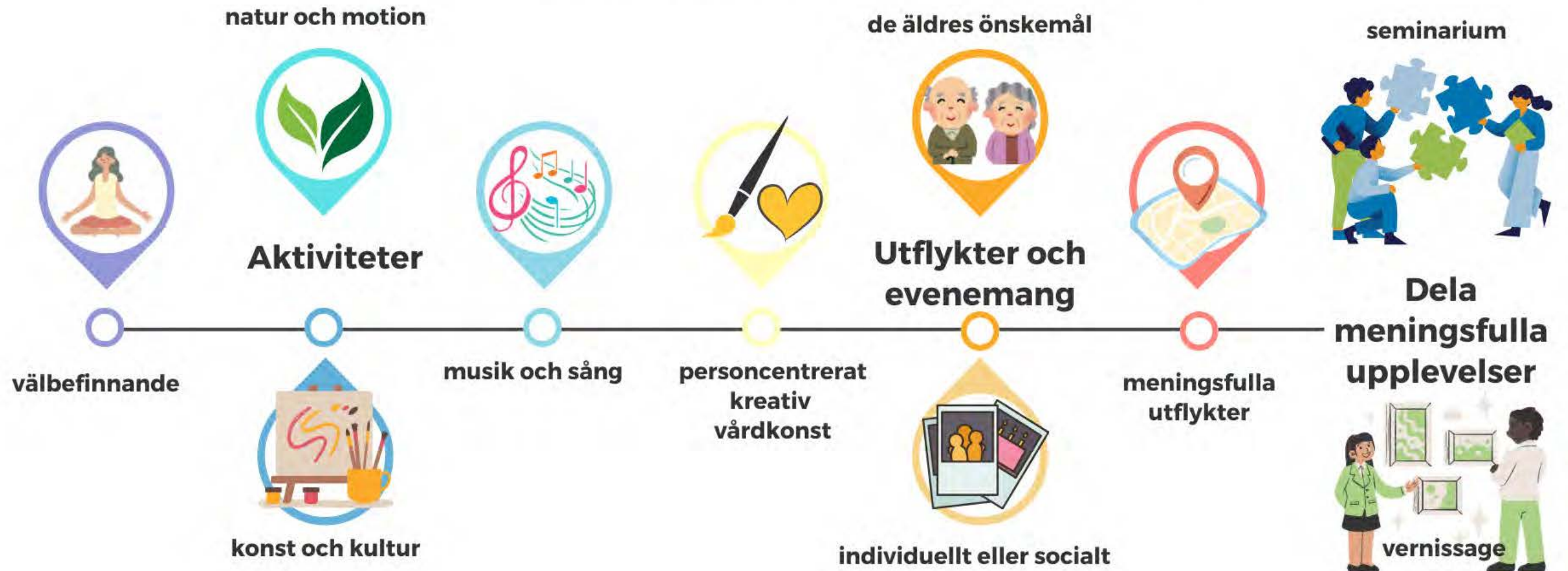


STIFTELSEN
BRUMMERSKA
HEMMET

PROJEKTET I SIFFROR:



LIVSKVALITET FÖR ÄLDRE



Teoretisk referens Positiv Hälsa (PH) – konkretiserar den personcentrerade vården

MY POSITIVE HEALTH



- Att ta hand om sig själv (ADL)
- Känna till sina begränsningar
- Ha kunskap om sin hälsa
- Hantera sin tid
- Att hantera pengar
- Vara kapabel att arbeta
- Att kunna be om hjälp

- Betydelsefulla sociala relationer
- Att bli tagen på allvar
- Att göra roliga saker tillsammans
- Att få stöd från andra
- Känsla av samhörighet
- Att göra meningsfulla saker
- Att vara intresserad av det sociala livet/samhället



DAILY FUNCTIONING



PARTICIPATION



BODILY FUNCTIONS

- Upplevelse av hälsa
- Sömn
- Matvanor
- Sexualitet
- Kroppsliga funktioner
- Fysisk aktivitet



MENTAL WELL-BEING

- Att kunna minnas saker
- Att kunna hålla fokus
- Att kunna kommunicera
- Att få känna glädje
- Att acceptera sig själv
- Att kunna handskas med förändringar
- Att ha kontroll över tillvaron



MEANINGFULNESS

- Att ha ett meningsfullt liv
- Att känna livsglädje
- Att sträva efter trygghet
- Känna sig säker
- Acceptera livet
- Att vara tacksam
- Livslångt lärande

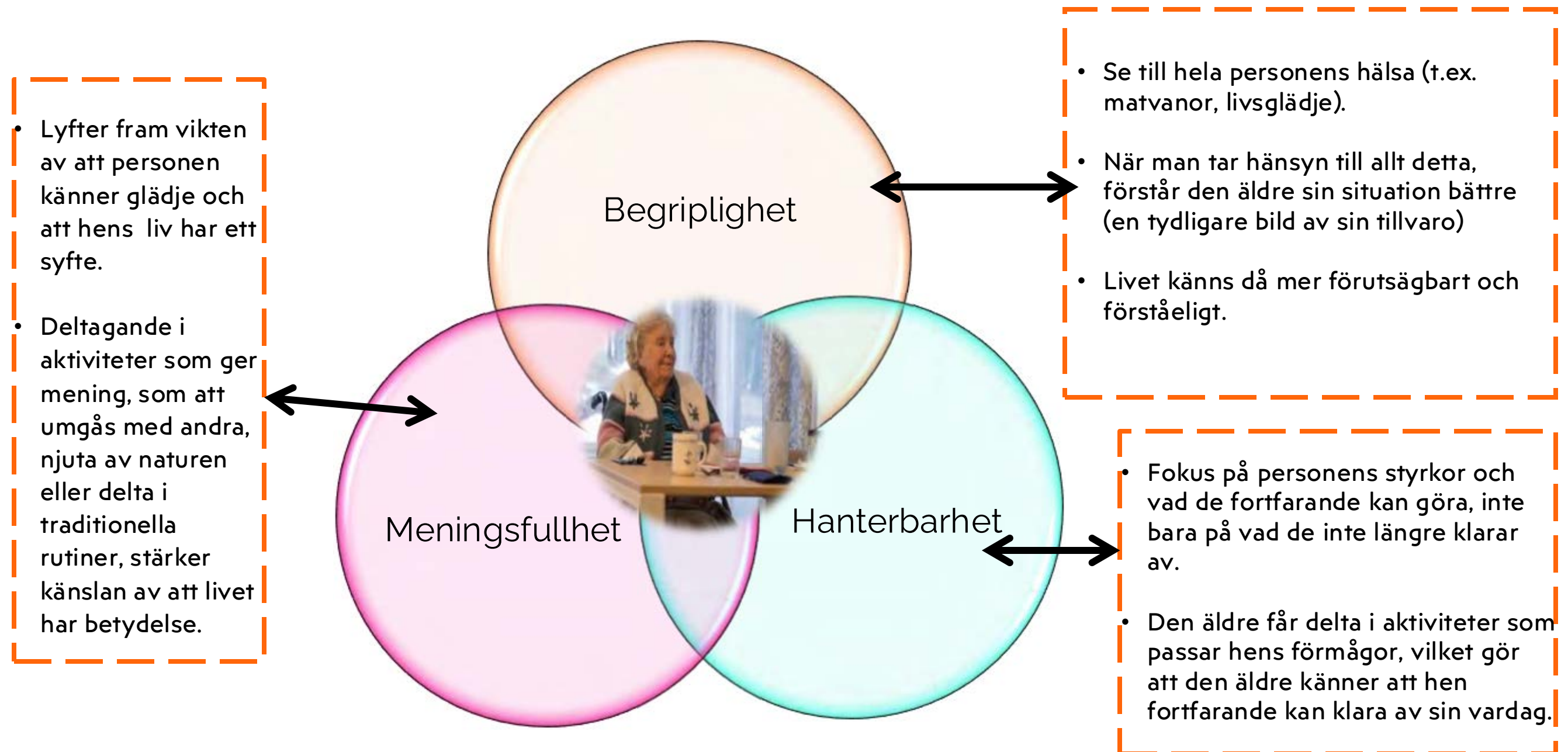


QUALITY OF LIFE

- Njutning och glädje
- Känna sig lycklig
- Må bra
- Känna sig harmonisk
- Känna sig trygg
- Intimitet
- Boende miljö
- Ha tillräckligt med pengar



Att arbeta utifrån Positiv hälsa ökar känslan av sammanhang (KASAM)



Främja funktionsförmågan genom aktiviteter i Brummerska hemmet



Äldres upplevelser

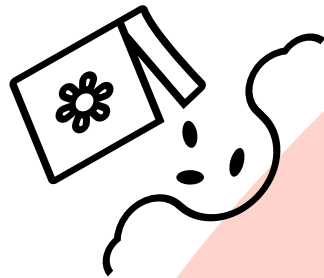


- Uppiggande
- Trevligt med besök av unga människor
- Gott med frukter och bär
- Härligt att få komma ut i friska luften
- Skratt och glädje smittar
- Annorlunda vardag



Studerandes utveckling

Lärde mig att alla uppgifter är lika viktiga och att man ska göra allt så noggrant som möjligt



Lärde mig att alla uppgifter är lika viktiga och att man ska göra allt så noggrant som möjligt

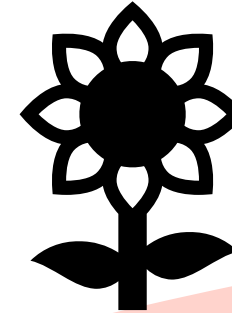
Lärde mig att de äldre blir glada när de får göra sånt som de inte ofta hinner göra

Jag tycker det ger bra förberedelse för lian

Jag har lärt mig hur viktig närvaro är.

Jag har lyckats med att lyssna och lära mig nya saker.

Superlärarrikt och man lärde sig på ett helt annat sätt än med att bara sitta i skolan





Projekt Brummerska hemmet – De studerande berättar





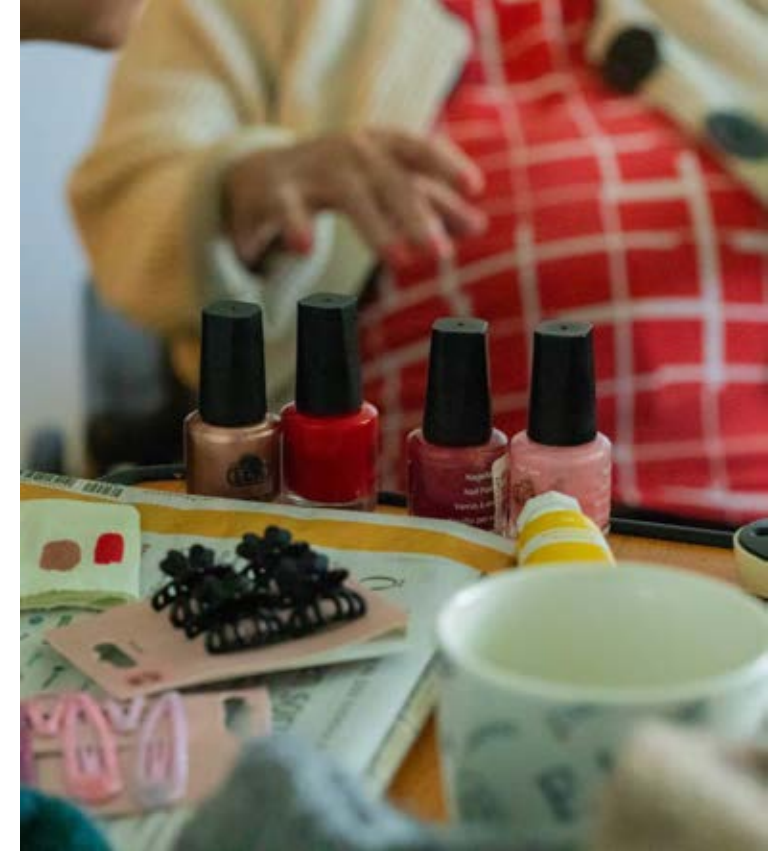
- Vi bakade bulla tillsammans med klienterna
- Olika former
- Bullakaffe tillsammans
- Små lappar under koppen
- Dukade tillsammans
- Man hörde mycket skratt och såg väldigt glada miner

- Studeranden gjorde vändagskort till klienterna
- Glada och tacksamma





- Vi var många gånger ute tillsammans
- Många fina tecken på hösten
- Mycket diskussion och skapande av nya minnen
- Frisk luft gjorde bra för oss alla

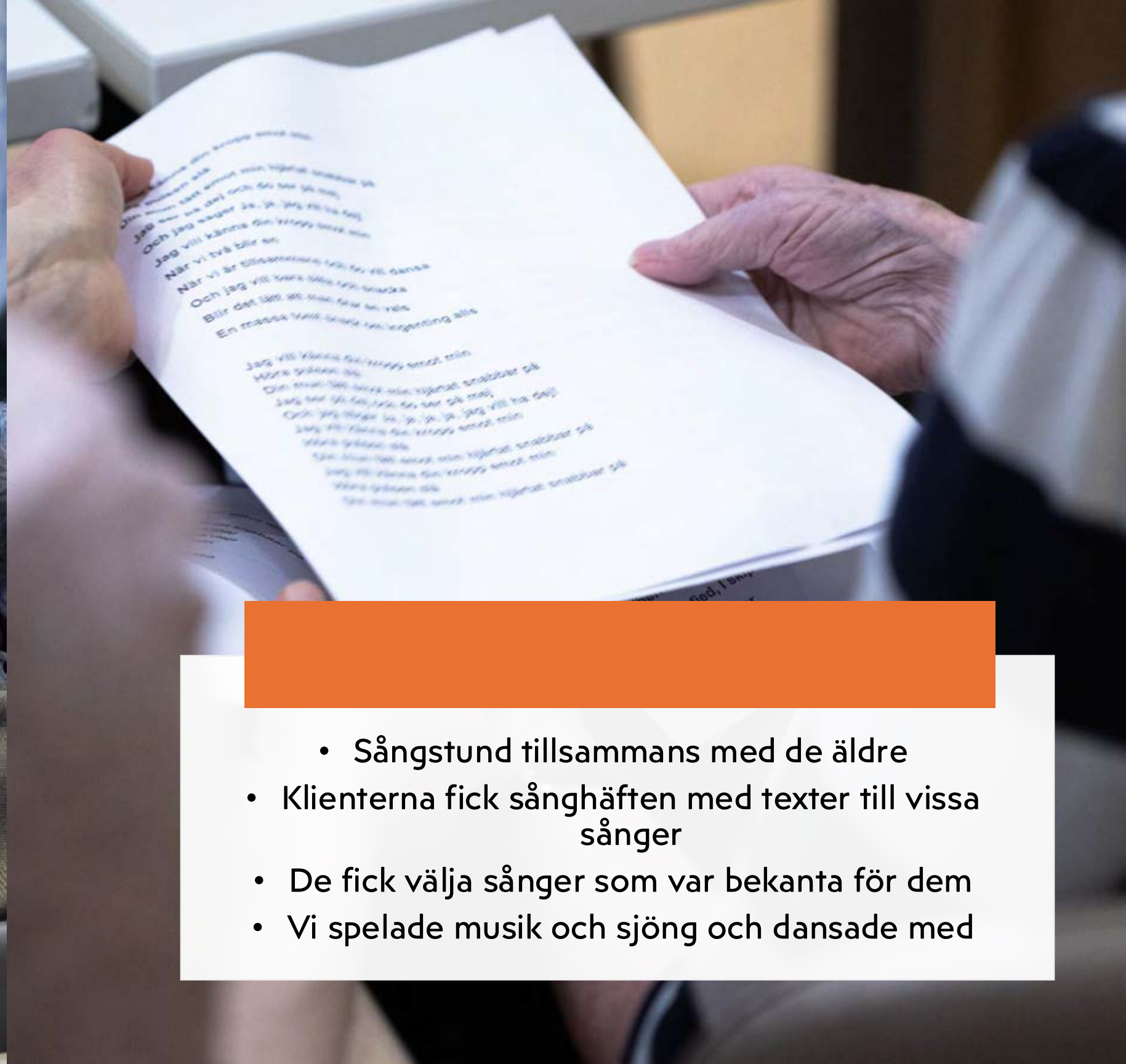


- Må bra dag för klienterna
 - Nagellack
 - Hudvård
 - Frisyrrer
 - Massage
- Smått och gott
- Klienterna njöt
- På eget rum eller tillsammans i gröna salongen



- Kosttema
- Vi berättade om en hälsosam livsstil med plakat och frukter
- Klienterna fick nya smakupplevelser





- Sångstund tillsammans med de äldre
- Klienterna fick sånghäften med texter till vissa sånger
- De fick välja sånger som var bekanta för dem
- Vi spelade musik och sjöng och dansade med



Våra egna upplevelser:

- Bra erfarenhet
- Bra förberedande inför Lärande i arbetslivet
- Väldigt lärorikt, vi har lärt oss om grundvård, kommunikation, interaktion och mycket mer
- Vi har haft roligt tillsammans
- Klienterna har fått göra sånt som de inte normalt får, t.ex. må bra dag



Fråga till publiken



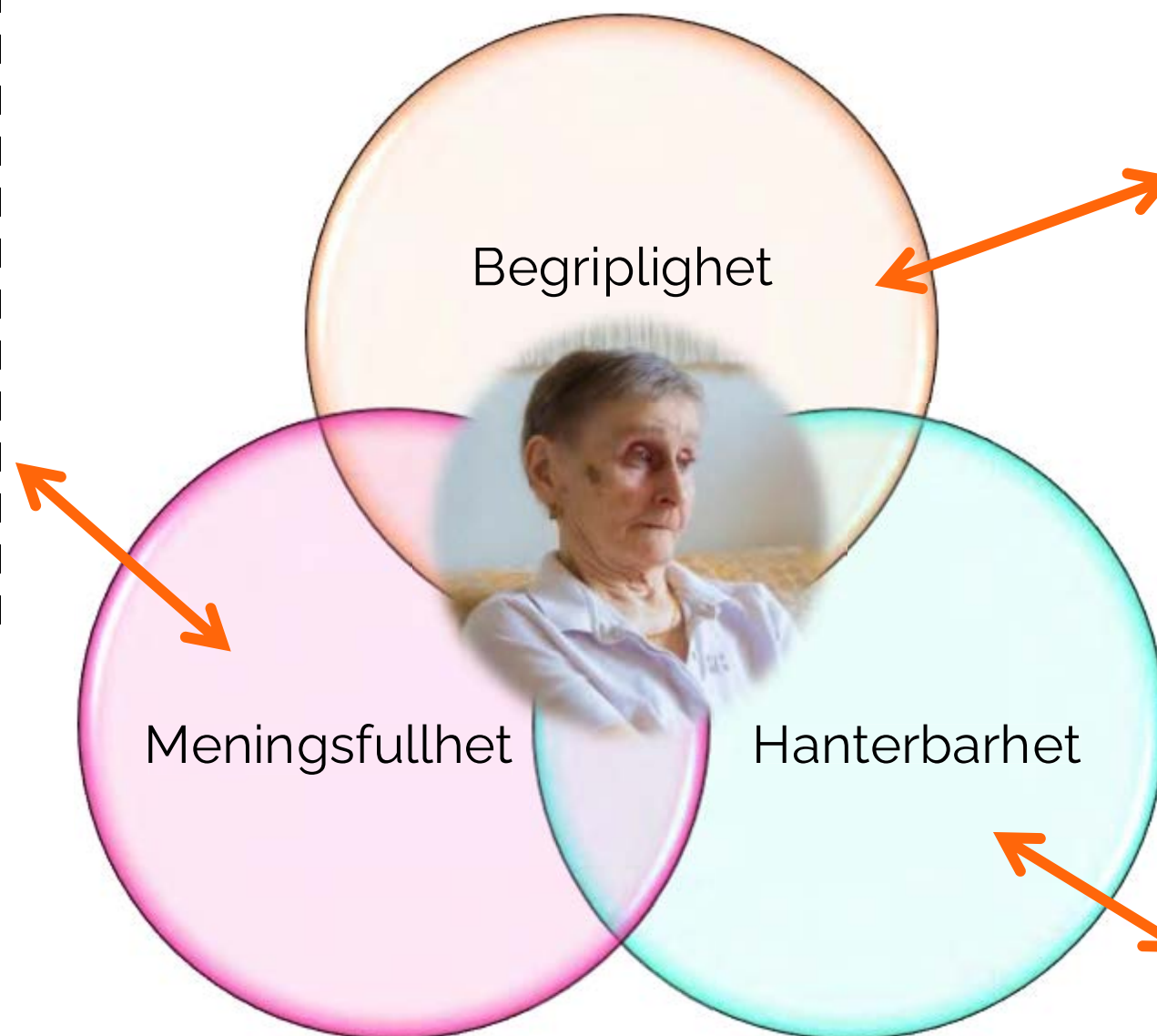
<https://www.menti.com/alcd9dnj9u45>

Aktiviteter och utflykter enligt seniorers önskemål som personcentrerat skapar meningsfulla upplevelser



Levnadsberättelsen en viktig del för att stärka de äldres upplevelse av Sammanhang

- Levnadsberättelsen är viktig för att förstå vad som gör personens liv meningsfullt.
- Aktiviteter och rutiner kan anpassas efter vad personen tycker om och vad som känns viktigt för personen.
- Att få fortsätta med saker som känns bekanta gör att personen känner att hens liv fortfarande har ett syfte.
- Att fortfarande få drömma och vilja något



- Genom att använda levnadsberättelsen som en "karta" kan man förstå vad den äldre upplever, både från förr och nu.
- Vi kan då möta personen där hen är..
- Detta ökar förståelsen för den äldre.

- Levnadsberättelsen hjälper oss att förstå vad den äldre fortfarande kan göra och vad som är viktigt för hen.
- Genom att bygga vården och vardagen runt personens styrkor kan hen känna att hen har kontroll över sitt liv och sin vardag.

Tidsperspektiv i levnadsberättelsen



Vad är viktigt för dig? Vad drömmar och önskar du ännu göra?

1



2



3



Dåtid

Fokusera på tidiga år och vuxenliv.

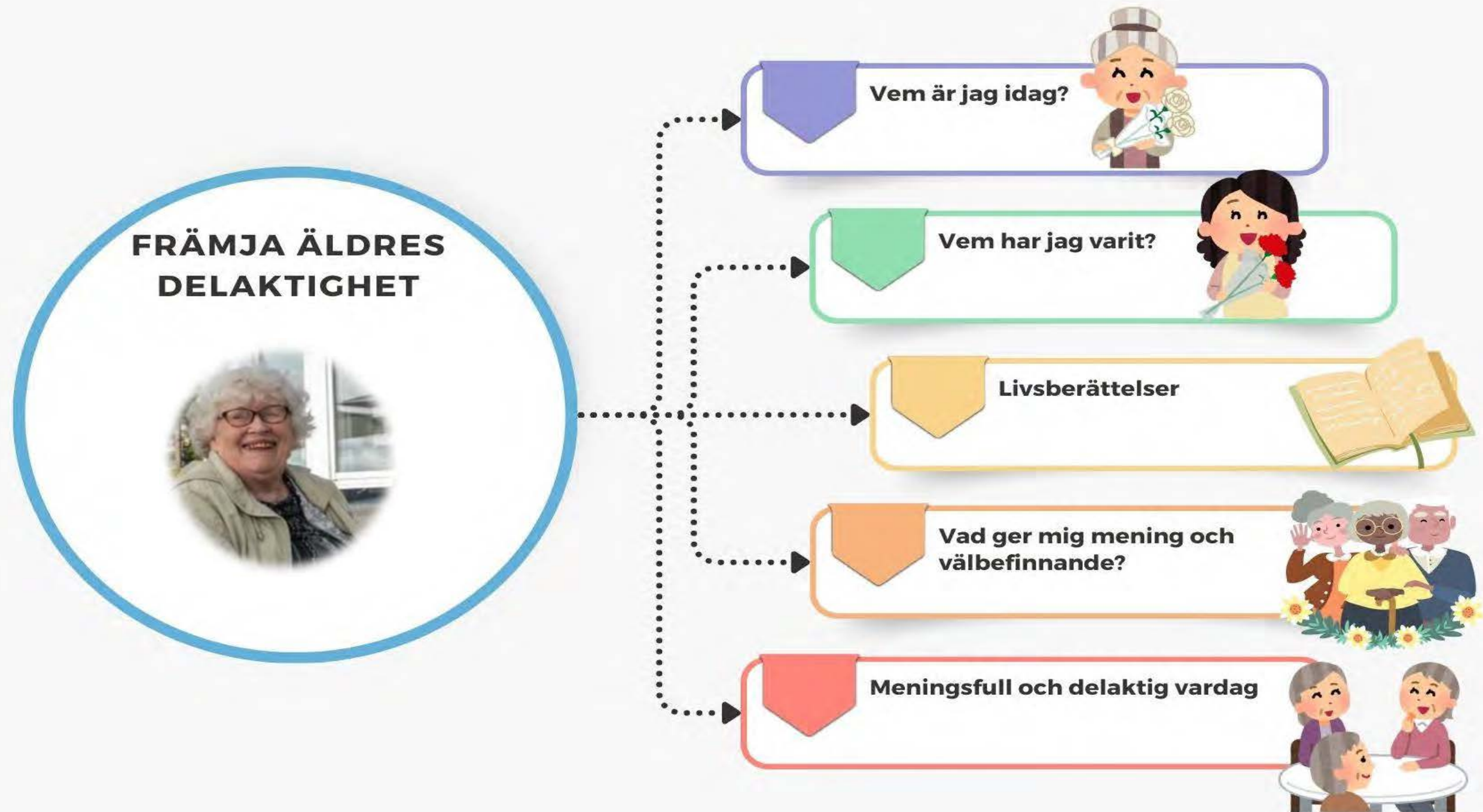
Nutid

Beskriv nuvarande situation och intressen.

Framtid

Inkludera önskningar och planer för framtiden.

Ur Livsberättelserna hittar vi det meningsfulla



Ur livsberättelserna steg följande önskemål fram:

Både individuella aktiviteter/utflykter och aktiviteter/utflykter i grupp

Aktiviteter:

Handarbete	Titta på film/ Titta på tv	Läsa dikter
Dans	Musik	Teater
Röra på sig	Måla	Vara med andra människor
Diskutera	Lyssna	Tillsammans

De äldre önskade att:
"hållas i kapp med tiden"
"få ha roligt"
"få komma ut bland
andra"
"bli behandlad som en
vanlig människa"



Utflykter:

Mall of Tripla och Marimekko butiken	Stockmann och centrum av Helsingfors	Ut och dricka kaffe
Se djur	Njuta av natur	Vackra trädgårdar
Blommor	Vara ute	Hagnäs torg



Personcentrerade aktiviteter

En dans med sjalar

*Sitta och dansa, sjalar som sväva,
färgerna virvlar, en rytm vi bevara.
Händer som rör sig, mjukt och lätt,
i stilla rörelse, en dans vi har sett.*

*Jag är glad för jag tänker på att
dansa, och dansa det har jag
verkligen gjort...*

- Röra på sig i folkmusik
- Bekanta folkdanser från förr
men på ett nytt sätt, sittandes
- Sjalen ger färg men underlättar
också rörelsen
- Tillsammans minns vi danser vi
dansat





Hantverkardag: Lönnrosor

"Rosor är mer än bara blommor, de bär på berättelser, viskar hemligheter, varje kronblad, en symbol, en färg med sin egen mening."

- Många av de äldre tycker om hantverk, blommor samt natur
- Skapa konst med hjälp av vad naturen har att erbjuda
- De äldre fick skapa sina egna blombuketter
- Prova på något nytt



Värmedyna - hjärtan

En värmedyna lindrar värk och stelhet genom att ge skön värme som slappnar av muskler och leder.



- En aktivitet där vi handarbetar tillsammans
- Skapar något vi använda i vardagen
- Ger känslan av att vara till nytta

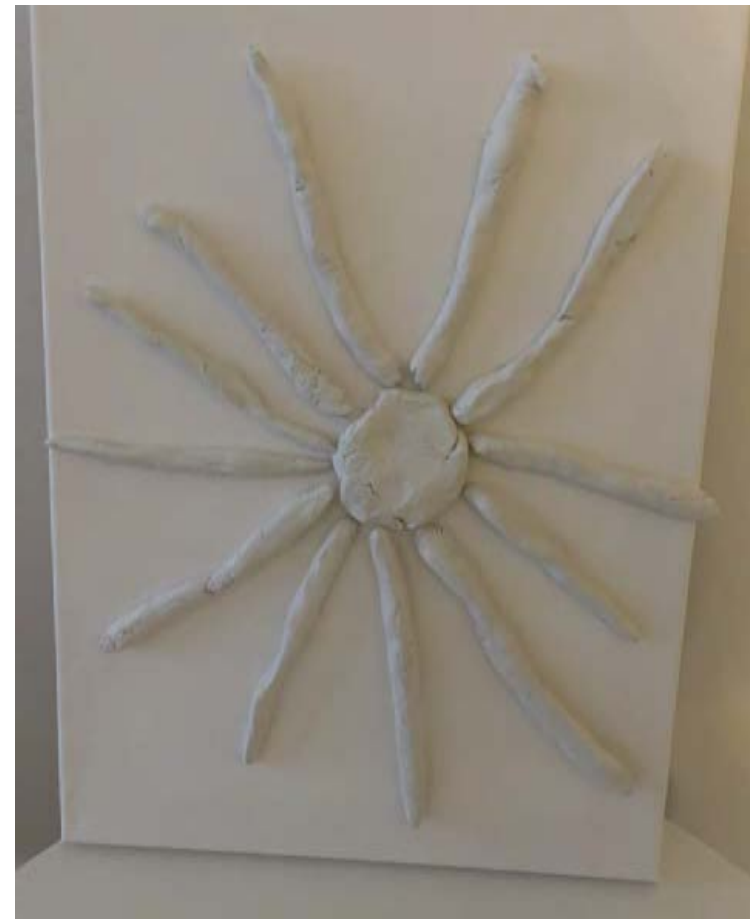




Måla

Att måla en tavla, färger som blandas, penseln i handen, allt blir som man tänkt. Varje drag, ett steg mot en bild, skapa något nytt, som gör en glad och fri.





Arbete med lera

- Att få känna lera i sina händer, mjuk och len
- Höstliga ljushållare att lysa upp boendet med i höstmörkret





Pärlor och stickning

Gemenskap vävs som en pärlornas rad, ett smycke för livet, en skatt att ha kvar. Tillsammans vi skapar, tills färgerna strålar, ett halsband av vänskap, från hjärtan och händer.

- Skapa med händerna, stimulera sinnen och minnen
- Återuppta ett gammalt intresse



Film kväll på dagtid i gröna salongen

Vi samlades med de äldre i salongen
De äldre fick välja mellan några alternativ
Det blev en komedi
Popcorn och saft för dem som ville smaka



Dikter och musik

Dikterna, de flödar som en stilla bäck, de väcker känslor, de tändar ett ljus så rätt.

När Taube spelar på sin gitarr, hör vi havet och vinden där. Cornelius röst, som mjukt går fram, berättar om livet, om allt vi är och kan.





Reminiscens – Att återuppleva meningsfulla platser

- VR resor : Se, känna, dofta och smaka
- Med hjälp av VR kunde de äldre som inte kan eller orkar ta sig ytterom boendet besöka platser de besökt tidigare
- Munksnässtranden: Höra vågornas skvalp, vinden sus, fågelkvitter, känna på sanden, vassen och sjögräs.
- Saluhallen i Helsingfors centrum: Se människor som handlar från de bekanta båsen, höra sorlet av röster, smaka på ostar från Saluhallen.
- Strömmingsmarknaden i Helsingfors: Se liv och rörelse och de många försäljningsstånden, höra dragspel ljuda. *Det känns ju som att man är med på ett hörn.* Smaka på lakrits, sill röra på skärgårdsbröd.



Reminiscens – Att minnas gamla tider

- Med hjälp av gamla sagor och bilder diskuterar vi tillsammans de gamla minnen som vi har
- Två generationer möts och delar minnen

*Gamla leksaker, kort och dockor små,
minnen väcks, som i sagornas då. Nu är
de minnen, men ändå så nära, de gamla
leksaker, vår barndoms ära.*



Personcentrerade utflykter i grupp eller individuellt

Munksnäs strand och Torpanranta café

Se ut, se långt, beundra strand, i park, i sol, i gemenskapens hand.

- Att få komma ut bland andra, njuta av sol och natur, se havet ännu en gång.
- "Huvudsaken är att vi får komma ut"
- "Taxichauffören behandlade mig som en vanlig människa"



Mall of Tripla, Marimekko och kaffe: Hållas i kapp med tiden – Individuell resa

Att få komma ut i samhället och
göra vanliga saker som jag gjorde
tidigare.

”Glädjen av att shoppa finns här, i
varje val. Shopping är inte bara vad
vi köper, utan minnen som driver
och flyger.”

”Marimekko blommar i livfulla
nyanser. En duk, vild med rött och
blått. Mönster dansar, både djärva
och ljusa. En glädjefylld explosion
av färg och ljus.”





Vackra trädgårdar och blommor – Botaniska trädgården

- Blommor och vackra trädgårdar var viktiga för många av de äldre.
- Ett lugn, dofter av växter, porlande vatten, grönska och en och annan blommande blomma.
- Vi kände igen några blommor, som blommat så vackert på fönsterbrädet en gång i tiden: Sankt Paulior, Pelargoner, Kaktusar, en och annan grön växt som vi inte längre minns namnet på.

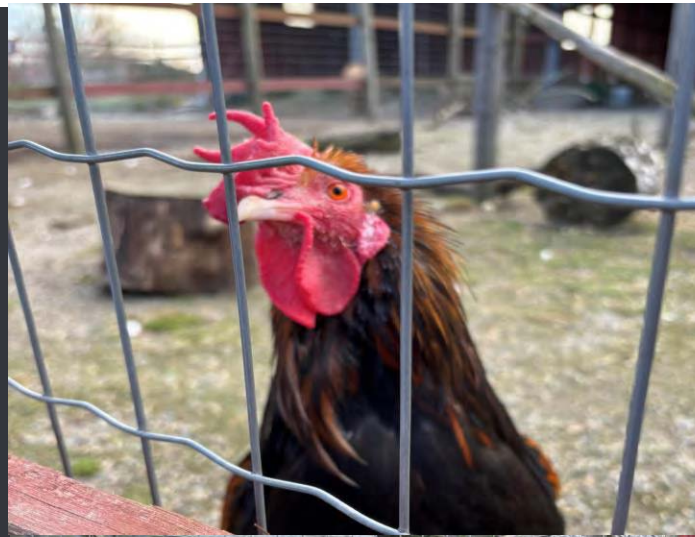
”Vi vandrar långsamt, i solens mjuka ljus. En blompark breder ut sig som ett drömmars hus.”

Djur och natur: Besök på Haltiala gård

- Många av de äldre har haft djur och tycker om djur
- En del hade väntat länge på att få åka och se djuren
- Djuren var nyfikna och kom till de äldre

Att besöka en djurgård är ett roligt äventyr! På gården finns många olika djur, som kor, grisar, höns och getter.

Att vara på djurgården är en chans att komma nära djuren och se hur de lever.





Resa till butiken: i närområdet Individuell resa

Den äldre önskar få komma ut i samhället och göra vardagliga saker som hen gjort förut.

- Vi gick tillsammans till butiken var den äldre köpte det som hen ville ha till picknicken: vindruvor och något gott till kaffet
- En lång promenad tillsammans i närområdet och skogen, med mycket prat och diskussioner
- När vi kom hem igen frågade den äldre: "När kan vi göra om den här utflykten igen?"



Kaffestunderna

- Att få komma ut bland andra och att få dricka kaffe tillsammans i en trevlig miljö utanför boendet steg fram som en viktig sak för de äldre.
- De äldre kände att de fick vara en del av samhället och att de var viktiga.
- Att få välja precis vad man ville ha var något de äldre värdesatte: det blev en potatisbakelse, en pizzabit, en gravad lax smörgås en stor kanelbulle, kaffe och te och en Coca cola.
- Tidvis kände sig de äldre som stjärnor, då de var i fokus och dessutom blev fotograferade av en mediastuderande:

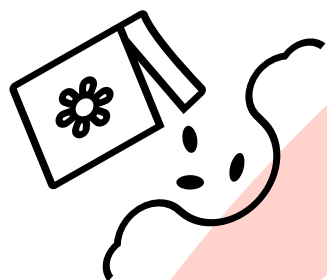
"Nu tror nog alla att vi är några kändisar...."

"Behöver jag inte betala? Men jag får väl bjuda tillbaka en annan gång!"

"Kaffe och en bulle, så varm och stor, i en gammaldags miljö där tiden står. En trevlig stund, vi skrattar och ler, tillsammans njuter vi, och inget mer."

Studerandes utveckling

Vi lärde oss att det behövs tid och intresse att ta reda på vad som ska göras, att komma in i den äldres tankevärld



Vi har lärt oss hur glada dom äldre blir av att få besök och att ha sällskap.

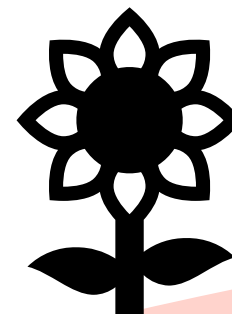


Den äldre berättade en hel del om sitt liv, vi har lärt oss sätt att hjälpa varje människa som en individ.

Vi har lärt oss att handla i olika situationer.

Vi har lärt oss känna flera äldre på en djupare nivå, att människor är olika. Att inte alla ville delta och har självbestämmande rätt. Att allt inte går som man planerat.

Vi uppfyllde den äldres önskemål och det var det viktigaste. Hon hade sina drömmar som hon ännu vill hinna se och uppleva.



Vi har lärt oss mera om delaktighet och att tillsammans planera olika aktiviteter och utflykter.

Jag insåg att en idé som verkar väldigt liten faktiskt är väldigt stor.



Personcentrerad minnesresa – De studerande berättar



Den äldres minnesresa

- Då vi träffade den äldre på Brummerska första gången ställde vi frågor om hennes liv som väckte minnen.
- Hon lyfte genast fram naturen och blommor hon älskar, Stockmann som spelat stor roll i hennes liv och Aktia-huset i centrum som numera rivits ner. Dessutom pratade hon om Hagnäs saluhall, Esplanaden och om sin önskan att ännu en gång besöka släktgraven.
- Vi ville uppfylla hennes önskemål och började planera utflykterna utgående från dem.
- Det blev fina resor och erfarenheter tillsammans!



Helsingfors centrum

Vi tog taxi till centrum. Vår vän guidade oss då hon rört sej i Helsingfors i sin ungdom.

Vi promenerade genom Esplanaden.



Stockmann, vår vän önskade att besöka damavdelningen så vi tog oss dit och beundrade modet.

Kaffestund på Stockmanns café.

Vi inhandlade blomlökar enligt den äldres tycke till boendet.

Därefter kollade vi den äldres arbetsplats, alldeles nära Stockmann.





Utflykt till blomsterhuset och picknick på gården

- En solig sommardag gick vi till blombutiken där vår vän valde blombuketter till boendet.
- Därefter avnjöt vi kaffe och konjak med praliner på gården och lyssnade på Andrea Bocelli och Edit Piaf.
- Vi njöt och diskuterade musik. Magisk stund.





Hagnäshallen

- En förmiddag på Hagnäshallen.
- Vi vandrade runt och beundrade utbudet.
- Kaffe med laxsmörgås.
- Vi såg gamla glansbilder och julkalendrar som väckte minnen.
- Vi var alla nöjda och vår vän påpekade att salutorget nu är mycket ljusare efter remonten.



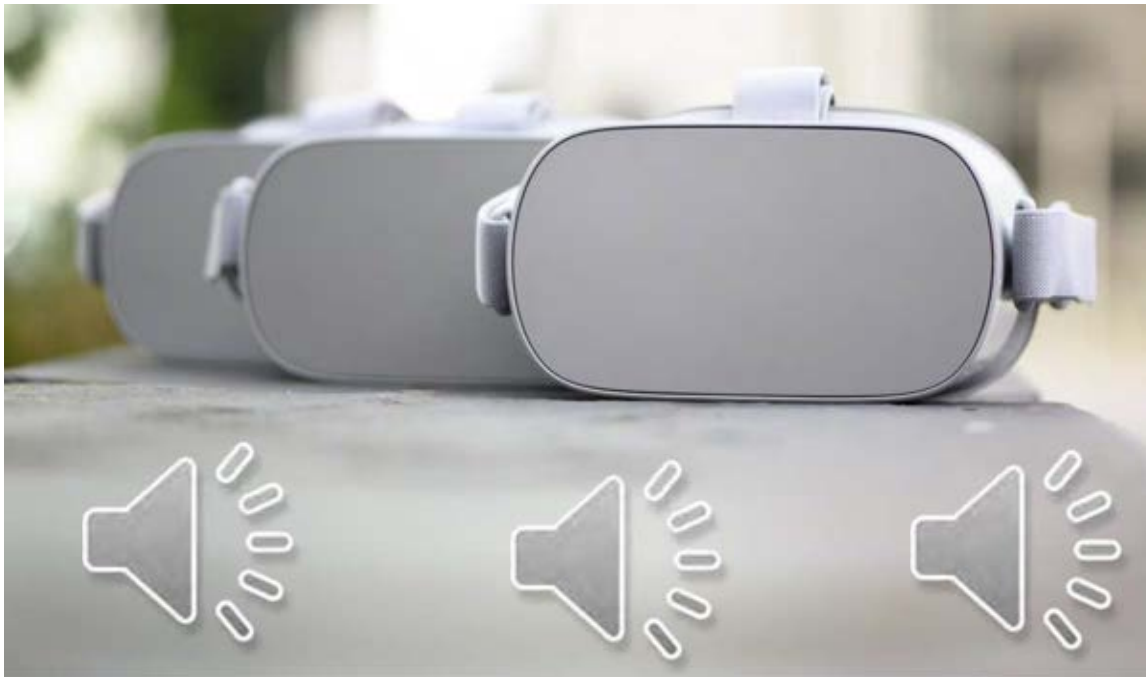
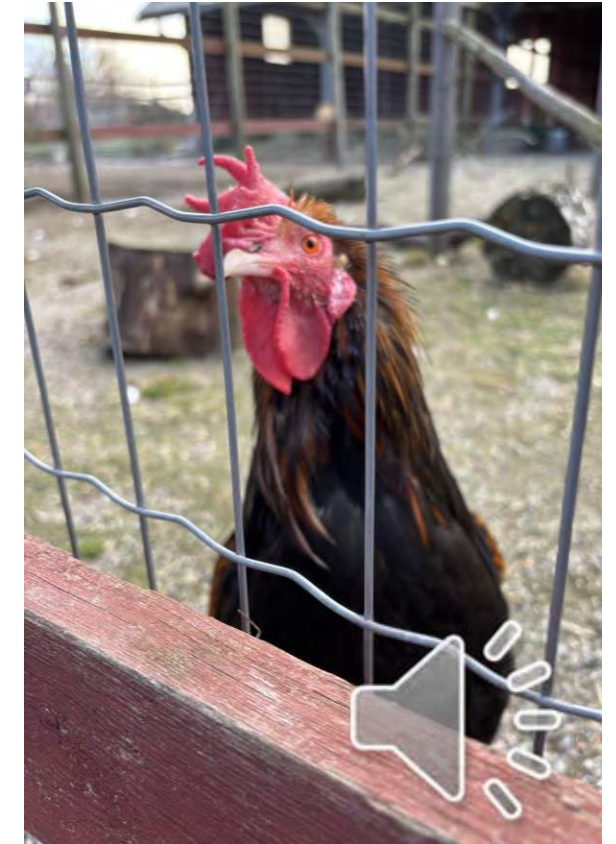


*Vi vandrar genom tidens spår, där skratt
och värme alltid består.*

*I varje steg, i varje gång, lever minnen, still
och lång.*

Tack för att vi fått vara med på din resa!

Äldres röst



Citat från äldres upplevelser

"Aj som vi känner oss som kändisar för en dag, så fotograferade som vi blir. Låt dem tro att vi är kändisar....

Det här var roligt! Det här gör vi om igen. Tio plus för utflykten.

Vilken annorlunda men trevlig dag det var."

"Är vi på rymmen nu? Vad ska vi då hitta på för bus?

Det spelar ingen roll vart vi far, bara vi får komma ut.

Får vi välja vad vi vill? Då tar jag den där potatisbakelsen där, det finns bara en kvar, den är nog för mig...oj, jag har inte ätit det på länge.....Det var så gott. Det här lever jag länge på."

"Det här var en bra dag, här kunde man vara en hel dag....här får man nog tiden att gå. Mat finns det här, eftermiddagskaffe får man också...

...och sova kan man ju göra här också. Ja, vad säger de riktigt på Brummerska om vi tar in på hotell istället och inte kommer hem idag?"

"Oj så solen lyser i ansiktet, det värmer så skönt."



Fråga till publiken



<https://www.menti.com/alsehzfr2be7>

Personalens opplevelser





Lärarens upplevelser: Vi lär oss av varandra

Skapa
vårdverkligheten
tillsammans

Gemensam
planering

Noggranna
förberedelser

Klienternas behov
och önskan

Studerandes behov
och önskan

Arbetslivets behov
och önskan

Öppet sinne

Flexibilitet i
förverkligandet



**Frågor, tankar,
kommentarer?**