



 **folkhälsan**

Livskvalitet i äldres vardag

Yrkesinstitutet Prakticum

Folkhälsan Brummerska hemmet

Projektet har finansierats av:

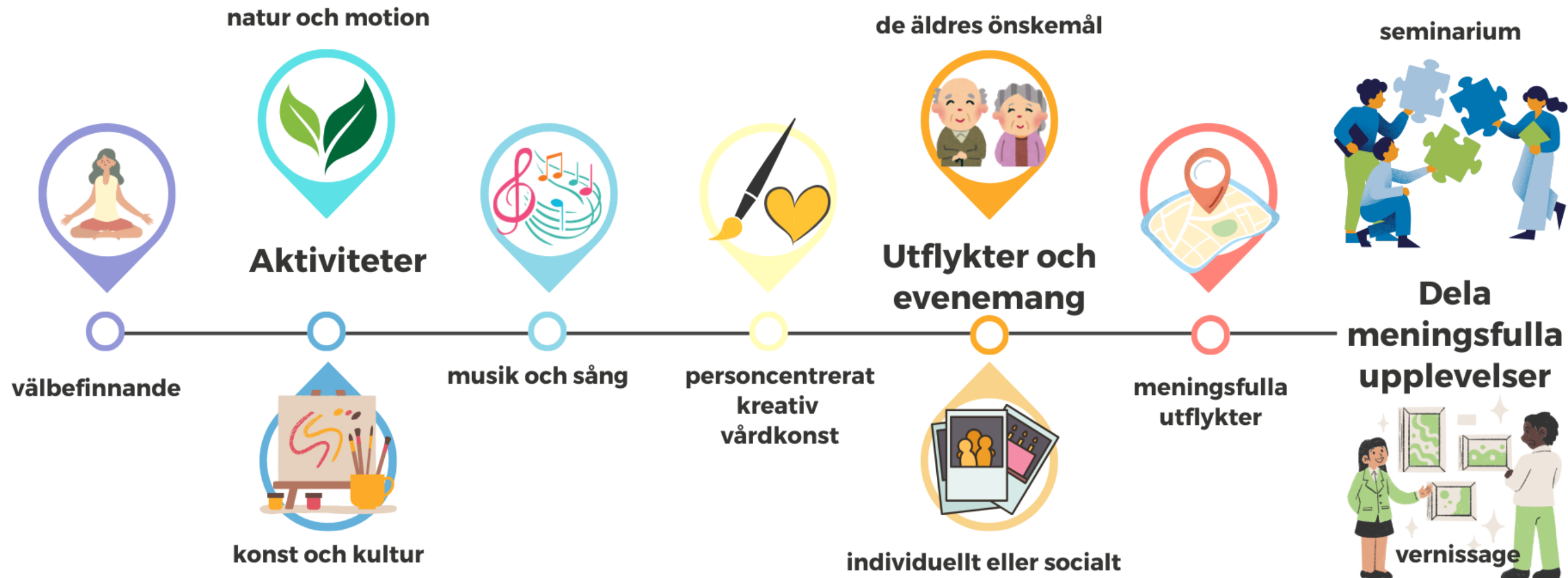


STIFTELSEN
BRUMMERSKA
HEMMET

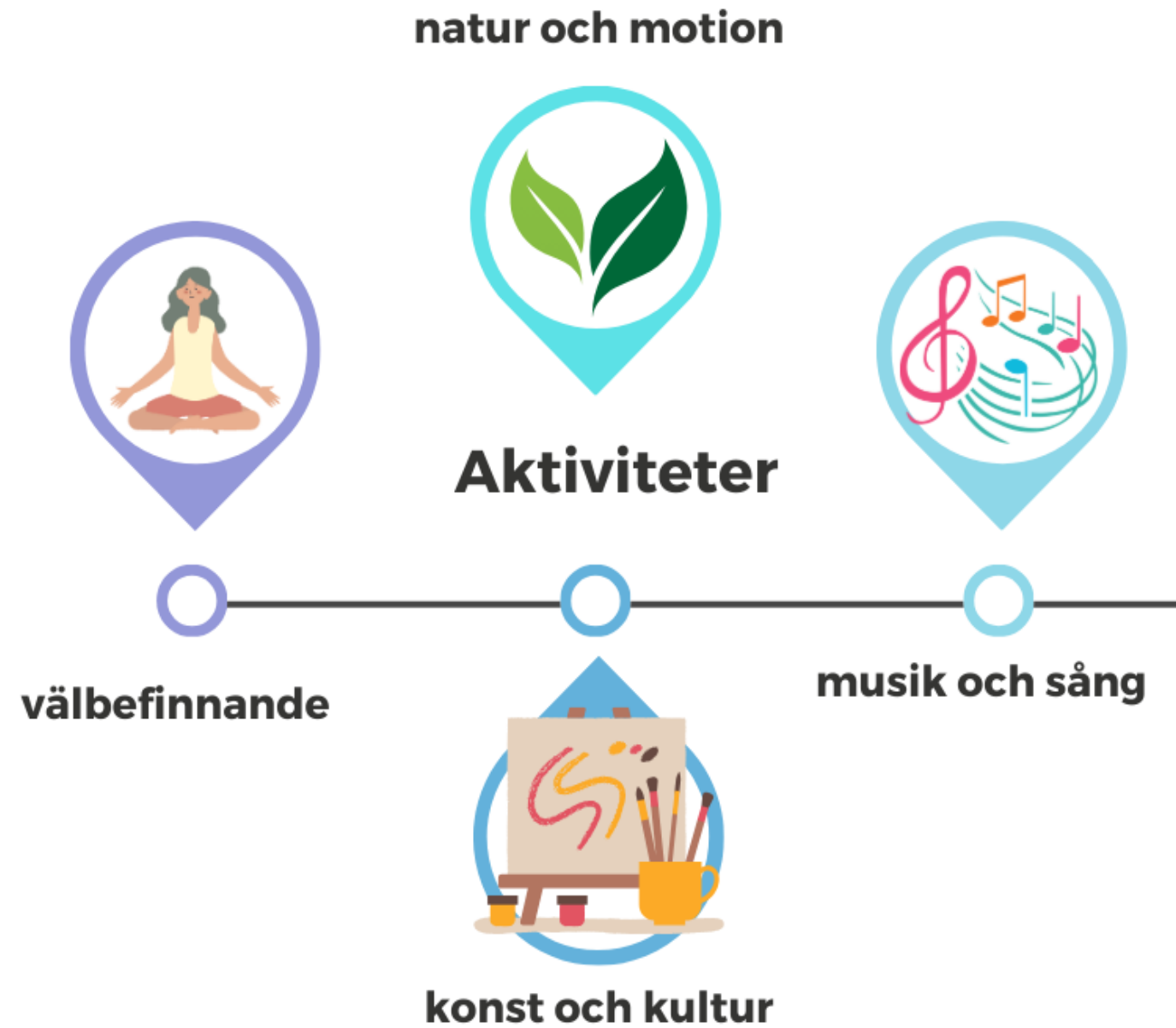
PROJEKTET I SIFFROR:



LIVSKVALITET FÖR ÄLDRE



Främja funktionsförmågan genom aktiviteter i Brummerska hemmet



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

MY POSITIVE HEALTH

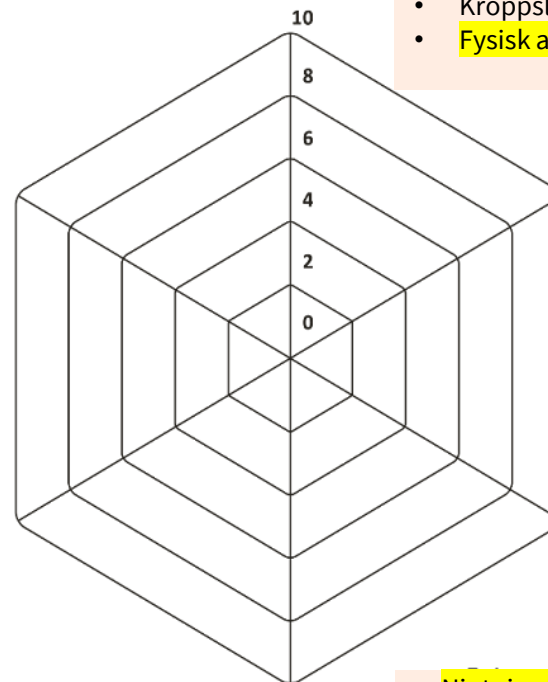


- Att ta hand om sig själv (ADL)
- Känna till sina begränsningar
- Ha kunskap om sin hälsa
- Hantera sin tid
- Att hantera pengar
- Vara kapabel att arbeta
- Att kunna be om hjälp

- 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



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



- 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



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



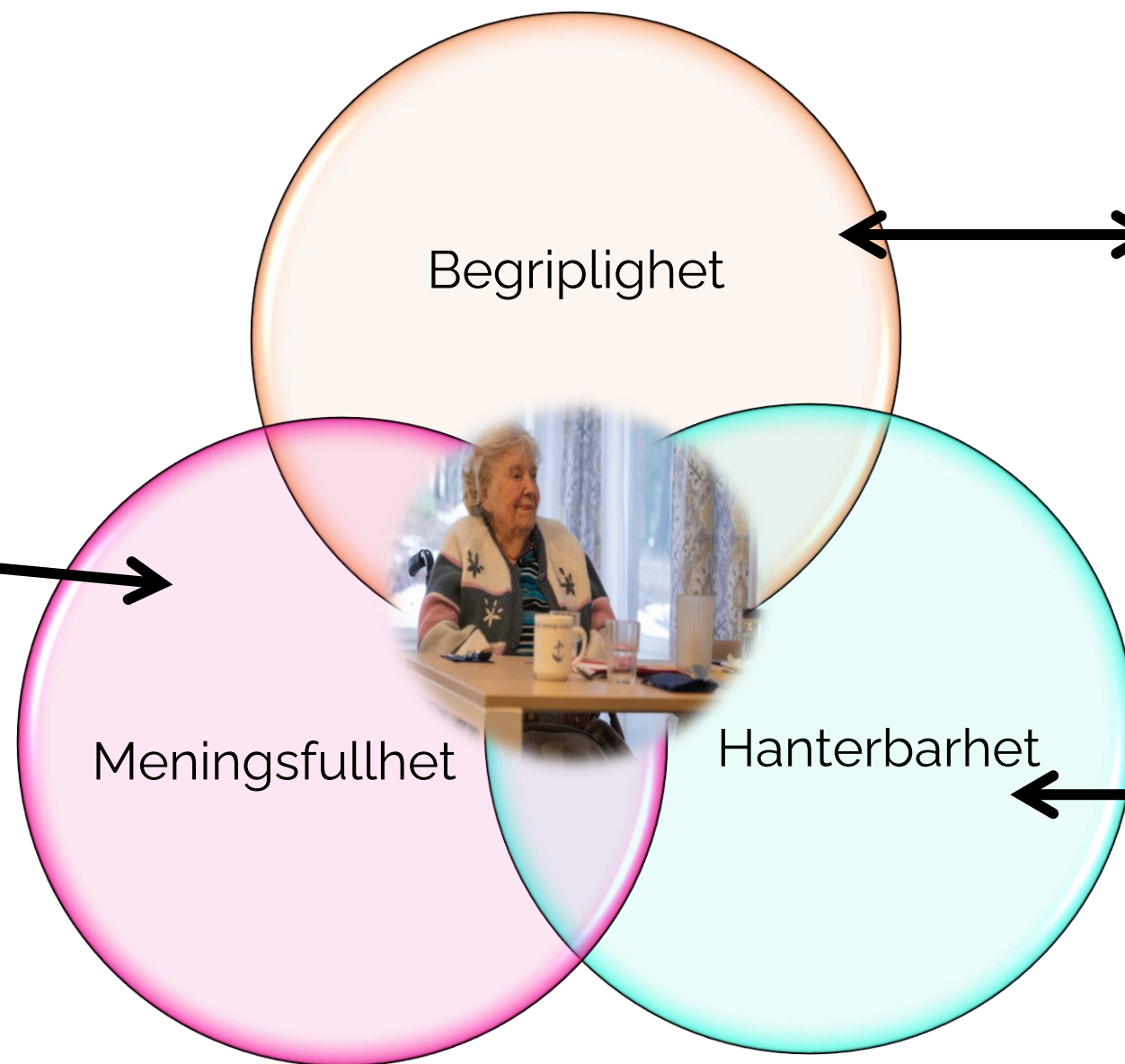
- Njutning och glädje
- Känna sig lycklig
- Må bra
- Känna sig harmonisk
- Känna sig trygg
- Intimitet
- Boende miljö
- Ha tillräckligt med pengar



Bild: Institute for positive health <https://www.iph.nl/en/positive-health/what-is-it/>

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

- Lyfter fram vikten av att personen känner glädje och att hans liv har ett syfte.
- Deltagande i aktiviteter som ger mening, som att umgås med andra, njuta av naturen eller delta i traditionella rutiner, stärker känslan av att livet har betydelse.



- Se till hela personens hälsa (t.ex. matvanor, livsglädje).
- När man tar hänsyn till allt detta, förstår den äldre sin situation bättre (en tydligare bild av sin tillvaro)
- Livet känns då mer förutsägbart och förståeligt.

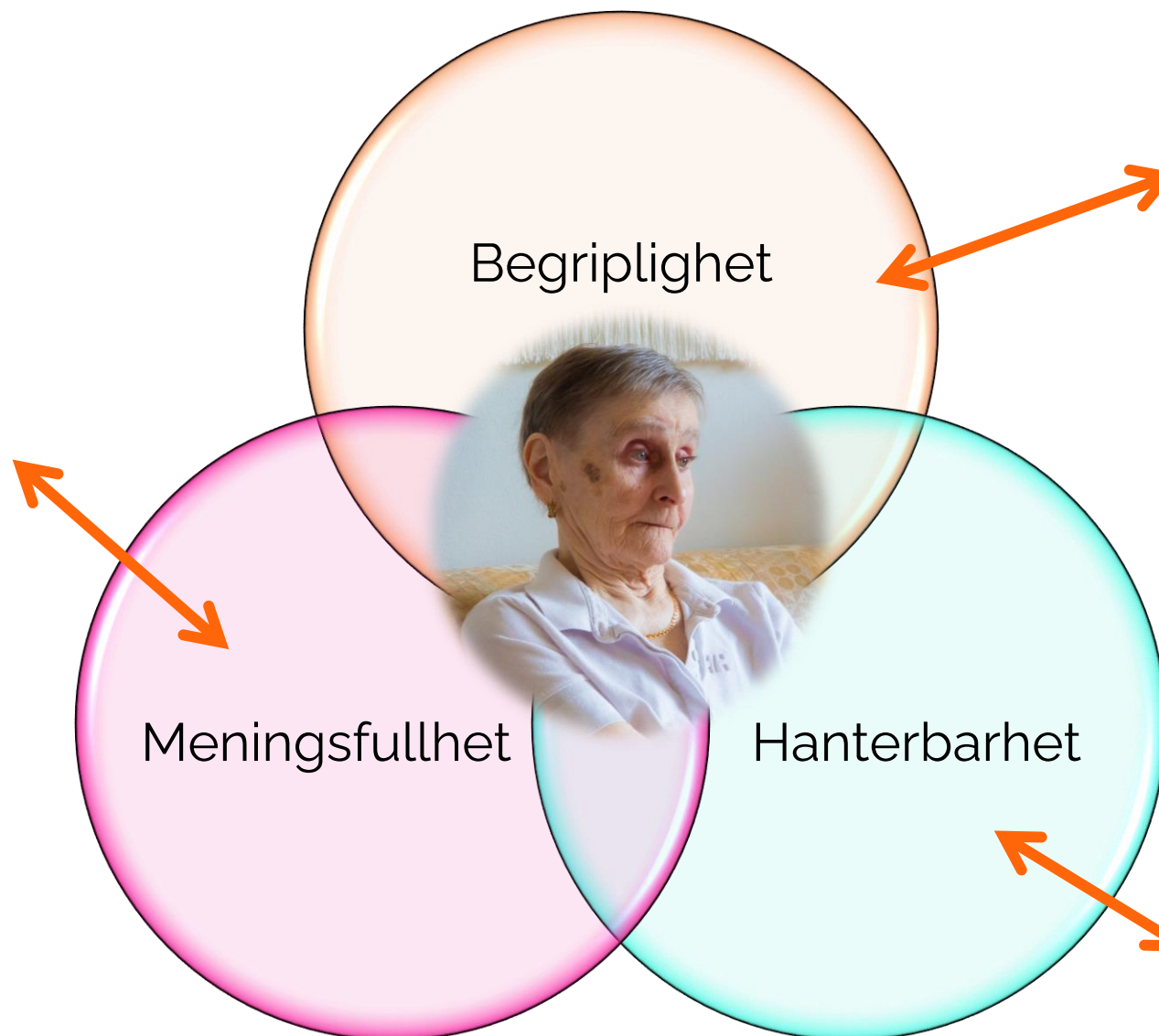
- Fokus på personens styrkor och vad de fortfarande kan göra, inte bara på vad de inte längre klarar av.
- Den äldre får delta i aktiviteter som passar hans förmågor, vilket gör att den äldre känner att hen fortfarande kan klara av sin vardag.

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.



- 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.

Ur Livsberättelserna hittar vi det meningsfulla

FRÄMJA ÄLDRES DELAKTIGHET



Vem är jag idag?



Vem har jag varit?



Livsberättelser



Vad ger mig mening och
välbefinnande?



Meningsfull och delaktig vardag

