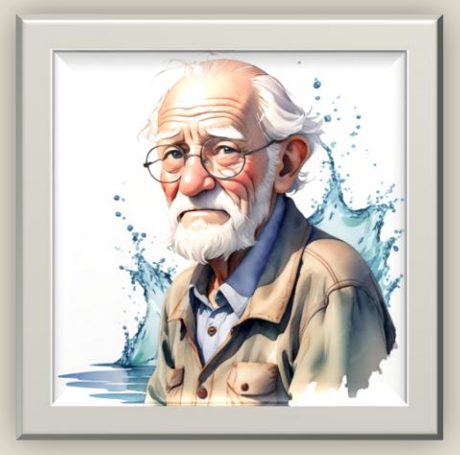
# NÅR AKTIVITET BLIR OMSORG

## SMÅ ØYEBLIKK – STOR BETYDNING

v/ Aktivitør Tonje Tysland









"Hvem er egentlig de svakeste beboerne på sykehjemmet?"

- Personer med langtkommen demens
- Personer med alvorlig sykdom
- Personer med sansetap
- De som er engstelige eller urolige
- De som ikke klarer å være i større grupper

# HVA ER AKTIVITET NÅR MAN IKKE LENGER KAN VÆRE AKTIV?

Hva kan beboeren oppleve?

Aktivitet kan være:

å kjenne solen varme i kinnet
å høre en kjent sang
å lukte nytraktet kaffe
å holde noen i hånden
å smile til et gammelt fotografi



# Musikk – vårt sterkeste verktøy

Musikk når frem til hjertet når språk ofte ikke gjør det.

* Vi har alle opplevd beboere som:

*ikke finner ordene

*ikke kjenner igjen familie

*virker passive

Men så kommer en kjent melodi, og plutselig synger de med.

*skape trygghet

* vekke minner

*redusere uro

*styrke identitetsfølelsen

*skape fellesskap

PRAKTISKE TIPS

LAG PERSONLIGE SPILLELISTER.

BRUK SANGER FRA UNGDOMS- OG VOKSENÅR.

SYNG HELLER ENN Å SPILLE MUSIKK I BAKGRUNNEN.

GJENNOMFØR KORTE MUSIKKSTUNDER PÅ 10–15 MINUTTER.

MÅLET ER IKKE EN PERFEKT KONSERT.

MÅLET ER KONTAKT.








Sansestimulering – når ordene ikke strekker til

Sansestimulering handler om å gi positive opplevelser



Eksempler:

En håndmassasje.

En kopp kaffe som lukter godt.

Friske blomster på bordet.

Et mykt pledd.

En duftpose.

Naturlyder eller fuglesang.

# Mimring – å bekrefte et levd liv

Alle mennesker ønsker å bli sett som den de er.

Ikke bare som pasient.

Ikke bare som beboer.

Men som menneske.







**Gode hjelpemidler**

- Bilder fra barn-ungdomstiden/tidlig voksen
- ukeblader
- gjenstander fra tidligere tider
- Sanger fra barn-ungdomstiden
- bilder av arbeidsliv og hjemsted

# En-til-en-aktivitetene som ofte betyr mest

- høytlesning
- samtaler
- håndmassasje
- se i fotoalbum
- lytte til favorittmusikk
- neglestell
- kaffeprat



# REFLEKSJONSSPØRSMÅL

*HVILKEN AKTIVITET HAR GITT DEG DET STERKESTE ØYEBLIKKET MED EN BEBOER?

*HVORDAN KAN VI BLI FLINKERE TIL Å SE AKTIVITET SOM OPPLEVELSE FREMFOR PRESTASJON?

*HVILKE SMÅ AKTIVITETER KAN VI TA I BRUK ALLEREDE I MORGEN?

*HVORDAN KAN VI SIKRE AT OGSÅ DE ALLER SVAKESTE BEBOERNE FÅR MENINGSFULLE DAGER?

*HVA BETYR EGENTLIG LIVSKVALITET FOR DEN ENKELTE BEBOER?