

Inspirationsmateriale til personale i ældreplejen

Gode ideer

til samvær og aktiviteter i en tid med COVID-19

19. maj 2020



SUNDHEDSSTYRELSEN

Videnscenter for værdig ældrepleje

Erfaringer fra ældreplejen

Samvær i mindre grupper – og på større afstand

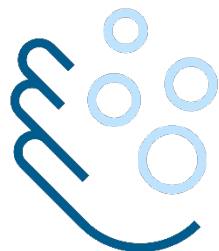
Vi har alle måttet forholde os til en forandret hverdag med risikoen for smitte af COVID-19. Mange, der til dagligt arbejder i ældreplejen, har til stor inspiration for alle fundet kreativiteten frem og bidraget til at holde fokus på trivsel og værdighed for vore ældre borgere i en tid med COVID-19.

De gode ideer til at opretholde trivsel og livskvalitet hos ældre borgere har vi samlet sammen i dialog med dem, der arbejder på ældreområdet. Vi præsenterer her et materiale med de gode ideer og forslag til samvær og aktiviteter i dette idékatalog, som vi håber vil være til inspiration og kunne bruges i hverdagen i ældreplejen fremover.

Tak for alle gode forslag og fortællinger om, hvordan der kan findes gode løsninger til at fremme følelsen af fællesskab og mindske ensomhed, som følger af de nødvendige forholdsregler om at holde afstand – selv til sine kære.

En ny hverdag - i mindre grupper og på mere plads

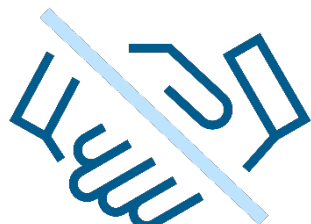
Det gælder for alle eksempler på aktiviteter, vi har samlet i dette idékatalog, at der i alle tilfælde skal tages højde for at kunne holde afstand og for de hygiejniske forholdsregler. Følg derfor Sundhedsstyrelsens 5 gode råd om at beskytte dig selv og andre mod smitte:



Vask hænder tit
eller brug
håndspnit



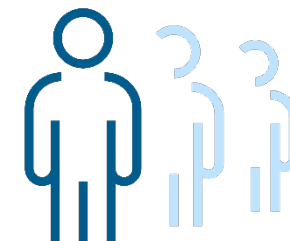
Host eller nys i
dit ærme – ikke
i dine hænder



Undgå håndtryk,
kindkys og kram –
begræns fysisk kontakt



Vær opmærksom på
rengøring – både
hjemme og på arbejde



Hold afstand og
bed andre tage
hensyn

Se mere om, hvordan du kan [forebygge smittespredning](#) – og få mere generel information om COVID-19 samt viden om forholdsregler og restriktioner på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: sst.dk/corona

Kontakt med pårørende i en COVID-19-tid

Tænk også på **at spørge til** den ældre borgers pårørende, om hvordan det går – vi kan alle have forskellige følelser, behov og reaktioner i en svær tid.

Udover [muligheder for besøg](#), hvor man har samvær, kan kontakten også holdes 'levende' med billeder, fx ved brug af billedvisning og videokonference på tv, smartphone og tablet:

Hvis digitale medier er til rådighed og en mulighed, kan følgende bruges til inspiration:

- skriv til hinanden pr. mail, sms og telefon, evt. må personalet assistere og være budbringer
- lav aftaler og tag hensyn til, hvornår på dagen det passer både beboer og personale at etablere kontakt via fx medhør på telefon, se video, vise billeder på smartphone etc.
- skab kontakt til frivillig it-ekspert og få hjælp til at bruge løsninger som FaceTime, Skype etc.



Hvis 'den digitale kontakt' ikke er en mulighed hos borgeren – er her andre forslag:

- i mange kommuner er udebesøg en mulighed. Overvej, hvordan I generelt kan anvende uderum, fx en gårdhave eller altan, til at se og tale på afstand.
- se hinanden gennem vindue/plexiglasrude med afstand og tal sammen via (mobil)telefonen
- personale kan skrive dagbog for beboeren (med demens), som senere kan læses højt over telefonen for nære pårørende, som på den måde kan følge med i, hvad der sker i hverdagen.



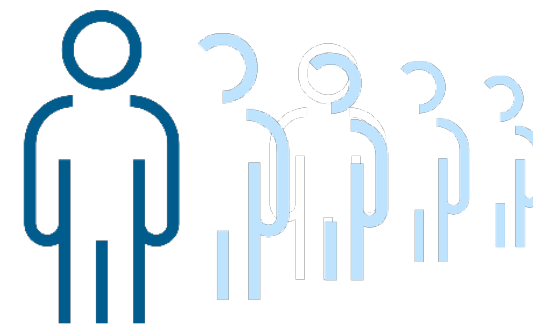
Aktiviteter indendørs – hver for sig sammen

Musik og sang

- Morgensang på samme tid, hver dag eller nogle faste dage
- Spil musik, der kan lyttes til stille og roligt eller man kan synge med på sammen i små grupper – og gerne bevæge sig til (dans med afstand)
- Små intim-koncerter, som lyttes til fra egne rum, i små grupper og på afstand
- Syng-med arrangementer, evt. med besøg af lokalt kor, hvis sang kan høres gennem åbne døre, vinduer eller i gangene.

Bevægelse og sanser

- Så vidt muligt fortsætte med fysisk aktivitet enkeltvis eller få ad gangen med afstand fx kaste-/gribe-øvelser med 'usynlig' bold
- Hvis ikke man har fællesrum, hvor der kan holdes afstand, kan man fx lave banko på gangen, hvor man sidder i sin døråbning ud til gangen og hører numre blive råbt op
- Andre spil og aktiviteter kan foregå på samme måde ved at bruge gangareal som ramme om en aktivitet og dermed kunne holde den rette afstand for samvær.



Ro og velvære ved stimulering af sanser

Mange daglige aktiviteter indeholder elementer af sansestimulering – brug det målrettet i en tid med COVID-19. Vælg aktiviteter, som borgeren kan lide, for ro og velvære – og vær obs. på [øgede krav til brug af værnemidler](#) ved tæt kontakt.

Aktiviteter, der fremmer og fører til frigivelse af hormonestoffet oxytocin i kroppen, skaber ro og samling. Også helt enkle aktiviteter og stimuli kan have en stor effekt. Vær derfor også opmærksom og fornem på borgeren, hvordan stimuli virker i de enkelte tilfælde.

Her ved siden af er oplistet eksempler på sansestimuli, der kan give ro og velvære. For mere viden om stimulering af sanser, se denne udgivelse fra Sundhedsstyrelsen (2019):

[Viden og erfaringer om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet](#)

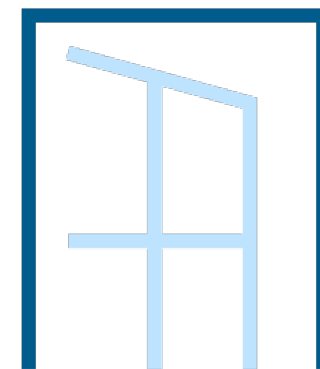
- Hårvask med massage af hovedbund, tørre og rede hår
- Smøre creme på kroppen (obs. 'med hårene' = beroligende, 'mod hårene' = aktiverende)
- Håndmassage med vask, tørring og massage med creme
- Fodbad (obs. sikkerhedszone for spjæt og spark fra borger)
- Fodmassage, lette tryk under fødder, smøre med creme
- Brusebad og tørring af kroppen med 'håndklæde-kram'
- 'Putte' i seng/stol, pakke ind i tæppe/dyne med tyngde
- Varmepude (flere anvendelser, se [publikation](#))
- Tilbyde noget sejt at tygge på, fx en lakridspastil
- Køretur i bil/bus
- Sidde i en stol, ude i den friske luft, gerne med kig til natur
- Sidde i gyngestol og 'rokke' pakket godt ind i et tæppe.

Aktiviteter i fri luft – med behørig afstand

Alle har godt af frisk luft – og særligt efter en periode, hvor mange har levet livet indendørs, er det vigtigt for trivslen med luftforandring og nye indtryk, når det er muligt.

Her er forslag til at komme ud at se, mærke og opleve noget nyt og andet – og vær selvfølgelig stadig opmærksom på afstand, hygiejne, sårbarhed og at skærme:

- Udeaktiviteter ved plejecentret, fx bål på en egnet plads
- Gudstjenester i det fri
- Koncerter i det fri
- Musik i det fri, hvor beboere kan være med på rytmeinstrumenter
- Fællessang i det fri
- Stolegymnastik i uderum, se evt. også længere nede vedr. Guide til træning i fem kendte hverdagsmiljøer



Støtte til borgeren i eget hjem



COVID-19-epidemien og de nødvendige forholdsregler for at undgå smitte har fortsat stor betydning i hjemmeplejen.

Og særligt begrænsninger i besøg og fysisk kontakt, foruden lukningen af aktivitets- og dagcentre, påvirker trivslen hos borgerne. Især hos de borgere, der bor alene eller ikke har tætte relationer.

Her er nogle råd til, hvordan trivslen hos hjemmeboende borgere kan fremmes og understøttes:

Hold fast i kontakten til borgeren – COVID-19-epidemien har betydet, at hverdagens struktur og rytme har ændret sig.

En måde at forebygge mistrivsel hos borgeren er ved at holde kontakten til borgeren på anden vis og høre, hvordan det går.

Borgeren kunne evt. tilbydes et telefonopkald i løbet af dagen for at skabe struktur og rytme i hverdagen.

Husk relationen i kontakten - Det er vigtigt, at kontakten til borgeren er vedvarende, og gerne med den medarbejder, som borgeren allerede har knyttet en god kontakt til.

Det kan fx være i relationen til en fast hjælper, SOSU-assistent, medarbejder fra dag- eller aktivitetscenter, demenskoordinator eller forebyggende medarbejder i kommunen.

Hjælp borgeren til at være så fysisk aktiv som mulig –

Fysisk aktivitet og træning kan betyde, at borgeren beholder sit nuværende funktionsniveau og muligvis kan forbedre det.

Derudover kan fysisk aktivitet i sig selv bidrage til at opfylde nogle af de basale psykologiske behov hos alle mennesker – og simpelthen give større glæde og tilfredshed, fx når borgeren oplever, at dagligdags aktiviteter føles lettere, og man selv kan gøre mere og bidrage med det, man kan.

Lette øvelser for ældre, der er nemme at gøre derhjemme



På nettet kan man finde flere slags træningsvideoer, fx på YouTube og Facebook.

Sats på dem med få redskaber, fx en stol, og enkle øvelser, som styrker hele kroppen. Et program behøver ikke tage mere end 10-15 minutter. På Facebook kan man fx følge:

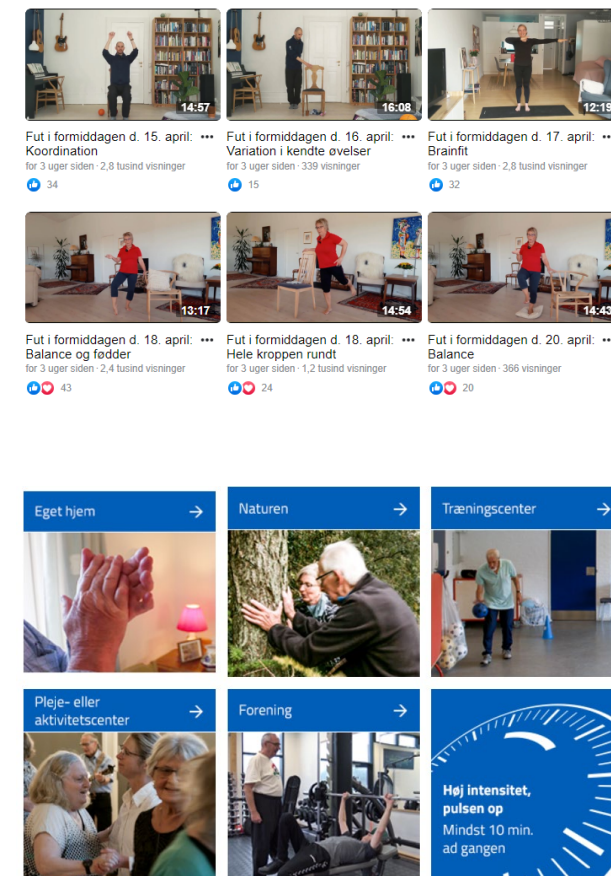
Fut i formiddagen

[DAI – Dansk Arbejder Idrætsforbunds](#) instruktører viser øvelserne i løbet af 15 minutter. Det sker **hver formiddag klokken 10**.

Guide til træning i fem kendte hverdagsmiljøer

Sundhedsstyrelsen har i 2018 udgivet en træningsguide for mennesker med demens, som giver forslag til aktiviteter i fem kendte hverdagsmiljøer:

<https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens>



Aktiv med demens har en YouTube-kanal med små videoer for personer med demens og deres pårørende

Videoerne kan bruges hjemme hos den ældre borger med demens i eget hjem og evt. sammen med pårørende: (gå direkte til YouTube-kanalen ved klik på billeder til højre)

- Dagen i dag
- Helt i skoven - Fødselsdag, spil og bingo
- Minder
- Familietræ
- Arme, hænder og fingre
- Træning af ben og hofte
- Fysisk træning af ben og fødder
- Fysisk træning - Øvelser på stol
- Sangaktivitet
- Ordmobilisering 3
- Ordmobilisering 4
- Teknik
- Kommunikation og samvær



Helt i skoven - Fødselsdag, spil og bingo



Minder



Familietræ



Fysisk træning af ben og fødder

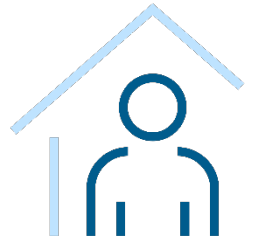


Teknik



Fysisk træning - Øvelser på stol

Opmærksomhed på ensomhed blandt ældre



Nogle borgere kan være i risiko for at blive ensomme. Her er er nogle gode råd til hvordan I, der arbejder i hjemmeplejen, kan have opmærksomhed på borgerens mentale trivsel og ensomhed i en tid med COVID-19:

- Hav hver dag fokus på ensomhed og borgernes mentale trivsel sammen i teamet bl.a. ved gennemgang af borgernes behov og ved triagemøder.
- Hav modet til at sætte ord på og spørg ind hos borgerne, om hvordan de har det - og tag udgangspunkt i den enkelte borgers behov, såfremt der ensomhed, der skal afhjælpes.
- Hjælp borgerne med at lave aftaler med naboer og pårørende, og vær med til at skabe kontakt mellem den enkelte borger og frivillige, fx telefonvenner, Ældretelefonen, trossamfund eller foreningsliv.
- Tag kontakt til frivillige foreninger og frivillighedscentrene og afdæk hvilke muligheder, der er i kommunen, og hvilke muligheder foreningerne tilbyder i denne tid.

Se mere: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2019/Evaluering-af-projekter-i-puljen-Styrket-indsats-mod-ensomhed>

Få flere gode ideer for samvær og aktiviteter – i en tid med COVID-19

Ergoterapeutforeningen har bidraget med en samling forslag til aktiviteter i en tid med COVID-19: ["Tag hverdagen tilbage – guide til ergoterapeuter og andre personer, som er i kontakt med ældre mennesker i denne coronatid"](#) (PDF - Ergoterapeutforeningen, april 2020)

Ældre Sagen har samlet en række gode råd under temaer som fx mental sundhed under corona, find nye fællesskaber, ensomhed, frivilligt arbejde, ceremonier og besøg på plejehjem på sin side:

[Corona – Gode råd fra Ældre Sagen](#)

Nationalt Videnscenter for Demens har samlet råd og anbefalinger både til de, der arbejder på plejecentre, og de, der besøger mennesker med demens i eget hjem - samt for støtte til de pårørende, og hvordan man bedst fortæller om den aktuelle situation med COVID-19:

<http://www.videnscenterfordemens.dk/om-os/demens-og-covid-19/>

Alzheimerforeningen har samlet råd til borgere med demens og deres pårørende:

<https://www.alzheimer.dk/temaer-om-demens/raad-om-corona/>

Om materialet



Inspirationskataloget "Gode ideer" er udarbejdet af Sundhedsstyrelsens Videnscenter for Værdig Ældrepleje med afsæt i de erfaringer, som borgere og pårørende, ansatte i ældreplejen med praksisekspertise og viden samt råd og organisationer inden for ældreområdet har delt med os.

Videnscentret har indsamlet de gode ideer pr. mail og spurgt medlemmer af referencegrupperne og Det Nationale Råd for Videnscenter for Værdig Ældrepleje i perioden ultimo april til primo maj 2020.

Videnscenter for Værdig Ældrepleje vil med materialet bidrage til formidling af de gode ideer i en tid med COVID-19 til brug i praksis og på tværs af ældreplejen i kommunerne i Danmark.

Faglig redaktion:

Belén Vejen, Kari Rose Holm, Kirsten Groth Willesen, Lone Asp Engberg, Marekka Staal Jensen og Sara Louise Friis Rose, Videnscenter for Værdig Ældrepleje, Sundhedsstyrelsen.

Sprog og format: Dansk, pdf

Versionsdato: 19. maj 2020

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, maj 2020.

Tak, hvis du vil skrive din gode idé til os på mail:
vaerdighed@sst.dk

Og skriv gerne, om vi må bruge din gode idé på vores Facebook- og LinkedIn-side for Videnscenter for Værdig Ældrepleje.

