



# Veiledere

## FOR LIVSGLEDEHJEM





Utgitt av Livsglede for Eldre

Forfattere: Christine Sandø Lundemo, Borghild Hildrum Tverdal og Tanja Hopsø

Medvirket: Linda Aune, Sigrid Moum og Lene Sørumshagen Sødal

Takk til ansatte og beboere ved Byneset helse- og velferdssenter, deltakere i prosjektet Livsglede for hjemmeboende eldre, frivillige og andre som har bidratt med bilder og annet innhold.

illustrasjon over: Therese Holt - [www.drodle.biz](http://www.drodle.biz)

Først utgitt juni 2015

Revidert 2018, 2020

Design: Synlig.no

Foto: Synlig.no, Livsglede for Eldre, Lene Sørumshagen Sødal, Kari Sofie Iversen, Adobe stock

Epost: [post@livsgledeforeldre.no](mailto:post@livsgledeforeldre.no)

Nettside: [livsgledeforeldre.no](http://livsgledeforeldre.no)

Facebook: [facebook.com/livsgledeforeldre](https://facebook.com/livsgledeforeldre)

Facebookforum: [facebook.com/groups/livsgledehjem](https://facebook.com/groups/livsgledehjem)

## En god historie

*"Vi har en dame i 90-årene som har bodd hos oss i flere år, og jeg har vært primærkontakten hennes siden hun flyttet hit. Hun har svært dårlig hørsel, og selv om hun bruker høreapparat, er det ikke enkelt å føre en samtale med henne. Det er vanskelig å vite hva som skyldes demens, og det at hun misforstår eller ikke hører. Hun har vært urolig og engstelig, har hatt lett for å ta til tårene og er ofte redd hun har gjort noe galt. I årevis kjørte hun rastløs fram og tilbake i korridoren i rullestolen sin, mange turer hver dag.*

*Da vi startet prosessen med å bli et livsgledehem, laget vi et nytt livshistoriekartleggings-skjema som var mye mer detaljert enn det gamle. Sammen med sønnen hennes gikk vi gjennom det, og jeg fant blant annet ut at noe av det beste hun visste, var å gå i fjæra og samle skjell. En dag tok jeg med en pose med skjell og la foran henne. Ansiktet hennes lyste opp, og hun begynte å fortelle hva skjellene het. Hun fortalte med glød om hvordan hun hadde lekt med dem som barn, om hvor gøy det var og at de ulike skjellene var forskjellige dyr i leken.*

*Mens vi satt der, kom hennes datter på besøk. Hun listet seg inn og satte seg bak moren, slik at moren ikke så henne, og gjorde tegn til at jeg ikke skulle avbryte stunden. Etterpå sa datteren rørt at hun ikke hadde hørt moren snakke og fortelle så mye på årevis, og at det var veldig koselig å høre moren skravle som før.*

*Beboeren kjører fortsatt mye i korridorene. Men vi fortsetter å ta fram skjellene, og merker at hun gradvis har forandret seg. Nå hører vi henne ofte synge og tralle på kjøreturene. Hun er mindre urolig, gråter mindre, smiler mer og virker gladere enn før."*

Torild Troset, hjelpepleier ved livsgledehemmet Ørmelen bo- og helsetun

*Les flere gode historier bakerst i heftet!*

# Innholdsfortegnelse

<b>INNLEDNING</b>	6
<b>LIVSGLEDE, GLØD OG SUNN GALSKAP</b>	7
<b>HVORFOR LIVSGLEDEHJEM?</b>	8
<b>ET LIVSGLEDEHJEM ER</b>	9
<b>SERTIFISERINGSPROSESSEN I KORTE TREKK</b>	9
<b>LIVSGLEDEARBEIDET: HVEM GJØR HVA?</b>	10
• Veileder og sertifisør	10
• Livsgledekonsulent	10
• Vara for livsgledekonsulent på rådmannsnivå	10
• Livsgledeansvarlig og hovedlivsgledeansvarlig	10
• Livsgledegruppa	11
• Alle ansatte og primærkontakt	11
• Enhetsleder	11
<b>LIVSGLEDESIRKELEN</b>	13
• Kartlegge	14
• Planlegge	14
• Eksempel på livsgledekalender	15
• Utføre	16
• Dokumentere	16
• Evaluere	16
• Oppdatere	16
<b>KRAV TIL PROSEDYRER OG ROLLEBESKRIVELSER</b>	17

<b>LIVSGLEDEKRITERIENE</b>	18
• Alle ansatte skal vite hva sertifiseringsordningen Livsgledehem er, og hva deltagelse innebærer	19
• Virksomheten skal legge til rette for samarbeid med skoler, barnehager og organisasjoner	20
• Virksomheten skal legge til rette for at beboeren får komme ut i frisk luft minst en gang i uka	22
• Virksomheten skal legge til rette for kontakt med dyr	24
• Virksomheten skal legge til rette for at beboeren får mulighet til å opprettholde sine hobbyer og fritidssysler	26
• Virksomheten skal legge til rette for sang, musikk og kultur i hverdagen	28
• Virksomheten skal legge til rette for å skape en hyggelig ramme rundt måltidet	30
• Virksomheten skal legge til rette for god kommunikasjon med pårørende	32
• Virksomheten skal legge til rette for å trekke årstidene inn som en naturlig del av hverdagen	34
<b>AVSLUTNING</b>	37
<b>REFERANSER</b>	38
<b>FLERE GODE HISTORIER</b>	42

# Innledning

Livsglede for Eldre (LFE) vil lykkes med visjonen om å skape livsglede for alle eldre med en kultur basert på våre verdier GLEDE, TRYGGHET, ENGASJEMENT og LAGSPILL. Disse ligger til grunn for alt vi gjør.

LFE ble opprettet 2006 i Kristiansand av engasjerte sykepleiestudenter som ønsket å bidra til at eldre opplevde mer livsglede i hverdagen. Tanken om å lage en sertifiseringsordning for sykehjem oppsto i 2007, og nok en gang var det sykepleierstudenter som fikk en god ide. Studentene, som var engasjerte i lokalforeningen til LFE i Trondheim, mente det måtte være mulig å drive et sykehjem med livsglede som grunnleggende verdi. I samarbeid med Fylkesmannen i Sør-Trøndelag og Trondheim kommune startet vi pilotprosjektet Livsgledesykehjem i 2008. Siden den gang har ordningen endret navn til Livsgledehjem og blitt en anerkjent nasjonal sertifiseringsordning, støttet av Helsedirektoratet.

Livsgledehjem er et verktøy for kvalitetsarbeid som systematisk ivaretar psykososiale behov til beboere ved sykehjem og heldøgns omsorgsboliger. I denne veilederen kaller vi disse *virksomhet* eller *institusjon*. Livsgledehjem bidrar også til å åpne institusjonene gjennom rutiner for god ivaretagelse av aktører i lokalmiljøet, og slik skaper vi økt frivillighet i eldreomsorgen. Samarbeid med pårørende, næringsliv, foreninger og andre i nærområdet åpner for nye former for bærekraftig og forutsigbar frivillighet. Gjennom våre konsepter for barnehager og skoler oppstår generasjonsmøter som har en enorm helsefremmende effekt for både barn, unge og eldre i hele kommunen. Vi har tro på at involvering av barn og ungdom også bidrar til rekruttering av både frivillige og helsepersonell på sikt.

Denne veilederen er ei håndbok for virksomheter som er med i sertifiseringsordningen, og forklarer hvordan dere konkret kan jobbe med livsgledesirkelen og kriteriene for å bli sertifisert som Livsgledehjem.

**Vi håper veilederen er til god hjelp, og ønsker dere lykke til med arbeidet!**



# Livsglede, glød og sunn galskap

Filosof Arne Næss (1912-2009) var æresmedlem i Livsglede for Eldre, og hans tanker om menneskets avhengighet av naturen har påvirket noe av innholdet i Livsgledehjem. Næss mistet aldri evnen til å se underet i det nære og hverdagslige, og mente at "livskvalitet" og "glede for livet" er to uttrykk for den samme opplevelsen. En høyere grad av livskvalitet fører til mer glede og velvære, og mer glede og velvære fører til økt livskvalitet<sup>1</sup>. Næss sier at "å finne øyeblikk som skaper engasjement og glød har stor påvirkning på enkeltpersoners trivsel. Man kan tåle mye legemlig og sjelelig lidelse dersom (ens) engasjement er sterkt"<sup>2</sup>. På et livsgledehjem skal den enkelte beboer oppleve glede og glød i hverdagen, som kan være med på å veie opp for psykiske og fysiske lidelser.

## Sunn galskap

I sertifiseringsprosessen ønsker vi å stimulere institusjonene til å tenke litt utradisjonelt, og prøve aktiviteter mange kanskje ikke nødvendigvis forbinder med eldreomsorgen. Det handler om å tenke utenfor boksen, skape noe sammen, å bruke både beboere og ansattes interesser og ressurser i aktiviteter, og å tenke livsglede, kvalitet og humor i alt man gjør.

## **VI KALLER DET SUNN GALSKAP!**

Poolparty med paraplydrikk og fotbad i bassenget ved Kvinesdal bo og rehabilitering.

Foto: Line Daastøl



# Hvorfor Livsgledehjem?

Livsgledehjem er et styringsverktøy ledelsen kan bruke for å oppfylle lovpålagte krav fra myndighetene, og favner sentrale områder i verdighetsgarantien<sup>3</sup>, kvalitetsforskriften<sup>4</sup> og forskrift om ledelse og kvalitetsforbedring i eldreomsorgen<sup>5</sup>. I verdighetsgarantien leser vi at eldreomsorgen skal tilrettelegges slik at den bidrar til en verdig, trygg og meningsfull alderdom. Eldre på institusjon skal ha mulighet til å leve et mest mulig normalt liv, med normal døgnrytme, adgang til å komme ut og samtaler om eksistensielle spørsmål. Kvalitetsforskriften pålegger kommunen å etablere systemer for å sikre at beboere får et individuelt tilpasset tilbud, der grunnleggende behov blir ivaretatt. Eksempel på grunnleggende behov er mulighet for samvær og fellesskap, og tilbud om varierte og tilpassede aktiviteter. Sertifiseringsordningen kan med andre ord knyttes til områder i lover og forskrifter som skal sikre et godt tjenestetilbud for eldre. I Stortingsmelding 15: Leve hele livet<sup>6</sup> står det at Livsgledehjem "skal bidra til at alle sykehjem som ønsker det, får opplæring, støtte og veiledning til å sette i system aktiviteter og gode opplevelser for den enkelte sykehjemsbeboer." Stortingsmelding 19: Folkehelsemeldinga<sup>7</sup> sier at Livsgledehjem "skal bidra til at sjukeheimar skal få opplæring og støtte, slik at dei kan gi gode opplevingar til den enkelte som bur på sjukeheimen", og trekker dessuten sertifiseringsordningen fram som et tiltak for å forebygge ensomhet blant eldre.

## Livsgledehjem som strategi for økt frivillighet

Folkehelseloven<sup>8</sup> sier at kommunene har ansvar for å samarbeide med frivillig sektor. En rapport fra 2018 viste at det bare var 6% av alt frivillig arbeid som foregikk innen helse, pleie og redningsarbeid<sup>7</sup>. Det ligger derfor et stort potensiale i å engasjere flere til å bidra frivillig i eldreomsorgen.

Livsgledehjem er i Stortingsmelding 29: Morgendagens omsorg<sup>9</sup> omtalt som en nasjonal strategi for økt frivillighet i Norge. I dag er frivillig sektor i forandring. Det er en dreining mot å gi penger i stedet for tid, tradisjonelle organisasjonsmedlemskap er blitt mindre viktig og motivene for å delta har endret seg<sup>10</sup>. Gjennom Livsgledehjem settes samarbeidet med nærmiljøet og frivilligheten i et system som sikrer ivaretagelse og oppfølging. Slik styrkes relasjonene mellom institusjonene og skoler, barnehager, organisasjoner og andre lokale ressurser.

### **EKSEMPLER PÅ MULIGE SAMARBEIDSPARTNERE I NÆRMILJØET:**

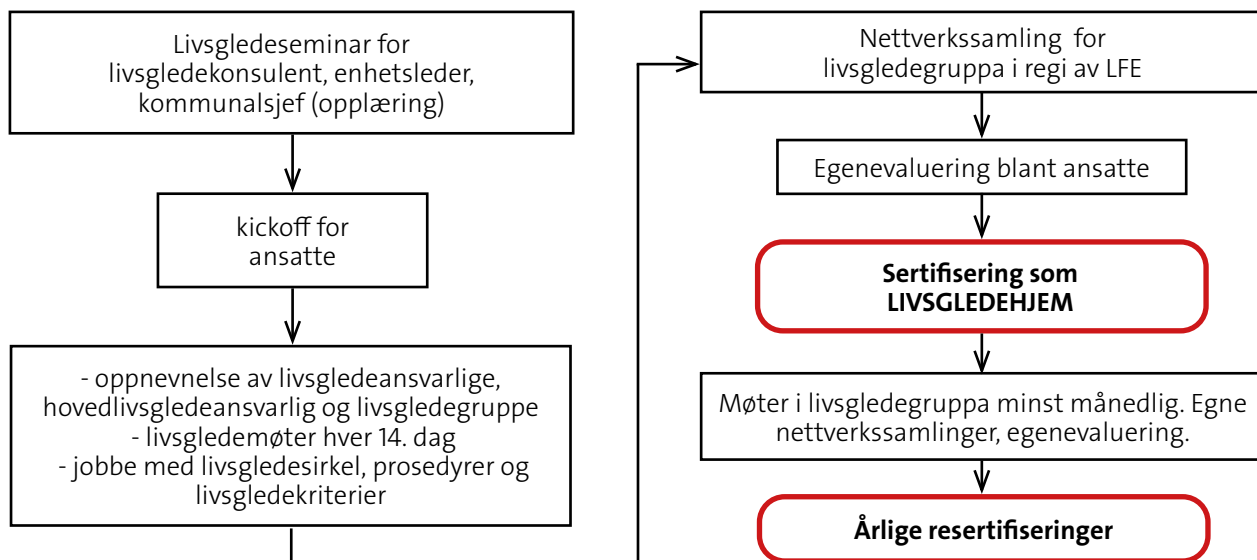
- *barnehager, barneskoler, ungdomsskoler, videregående skoler og studenter på høyskoler og universitet*
- *bedrifter som bruker noe av av arbeidstiden til frivillig arbeid*
- *frivillige som allerede er organisert i en annen form, som for eksempel kor, 4H, speider, idrettslag, konfirmanter, losjer, jaktlag og russeaksjoner*
- *pårørende, venner og tidligere kolleger av beboerne*



# Et livsgledehjem er:

- ☞ et hjem, hvor målet med omsorgsarbeidet er å bevare menneskeverdet og anerkjenne det unike og individuelle hos alle, uansett diagnose
- ☞ et hjem som legger til rette for at den enkelte beboer får individuelt tilpassede aktiviteter og føler seg hjemme
- ☞ et hjem som bringer årstidene inn, noe som igjen bidrar til realitetsorientering
- ☞ et hjem hvor dyr er hjertelig velkommen for de som har glede av det
- ☞ et hjem hvor man har det trivelig og dyrker den sunne galskapen
- ☞ en arbeidsplass som har et system for å ivareta beboernes sosiale, kulturelle og åndelige behov
- ☞ en arbeidsplass hvor alle ansatte jobber sammen som gode lagspillere for beboernes beste, med fokus på kvalitet i tjenesten
- ☞ en arbeidsplass hvor alle de ansatte kjenner til livsgledearbeidet, og jobber etter prinsippene for personsentrert omsorg
- ☞ et fysisk og sosialt miljø som støtter opp om og er inkluderende for beboerne
- ☞ et sted der generasjoner møtes og trives, og barn og unge er en naturlig del av hverdagen
- ☞ et sted hvor pårørende og frivillighet er naturlige bidragsytere i hverdagen
- ☞ en åpen del av nærmiljøet, hvor mennesker ønsker å komme og være

## Sertifiseringsprosessen i korte trekk



# Livsgledearbeidet: hvem gjør hva?

En suksessfaktor for at sertifiseringsprosessen skal lykkes, er at livsgledearbeidet er forankret på alle nivå. Livsgledehjem er ikke et prosjekt, men varig endring og utvikling. Ved oppstart inngår LFE en forpliktende samarbeidsavtale med kommuneledelsen, og med leder for hver institusjon. Det er viktig at alle ledere er involverte og motiverte, og at livsgledearbeidet sees i sammenheng med øvrig kvalitetsarbeid. Her beskriver vi de ulike rollene i sertifiseringsarbeidet.

## **Veileder og sertifisør**

En veileder og sertifisør er ansatt i LFE, og veileder livsgledekonsulentene gjennom hele sertifiseringsprosessen. Vedkommende avholder kickoff og nettverkssamling lokalt, og er den som vurderer om virksomheten skal bli sertifisert som Livsgledehjem.

## **Livsgledekonsulent**

Livsgledekonsulentene er ansatt i kommunen, og er bindeledd mellom LFE og de ansatte på institusjonen. Hun/han skal fungere som prosessveileder for institusjonen, og skal delta på møter med livsgledegrupper på hver virksomhet i sin kommune hver 14. dag frem til sertifisering. Livsgledekonsulentene bistår virksomheten på sertifiseringsdagen. Mellom sertifisering og første resertifisering skal hun/han fortsatt være i funksjon ved å delta på livsgledemøter og rapportere fra livsgledehjemmet kvartalsvis, samt forberede resertifiseringen sammen med veileder/sertifisør. Etter første resertifisering overtar leder for institusjonen livsgledekonsulentens oppgaver.

## **Vara for livsgledekonsulent på rådmannsnivå**

Kommuneledelsen skal utse en person med livsgledeansvar på rådmannsnivå, som er livsgledekonsulentens vara ved eventuelt lengre fravær. Vedkommende skal involvere livsgledekonsulentene i annet utviklingsarbeid i kommunen, og ha like god kjennskap til sertifiseringsarbeidet som ham/henne.

## **Livsgledeansvarlig og hovedlivsgledeansvarlig**

Det skal utnevnes en livsgledeansvarlig med vara ved hver avdeling, som er lokal motivator i sertifiseringsarbeidet. Blant disse utses en hovedlivsgledeansvarlig. Ved oppstart skal det lages en rollebeskrivelse for rollene, også vara. For å sikre kontinuitet, bør alle livsgledeansvarlige ha minst en 70% stilling ved virksomheten. Livsgledekonsulentene er nærmeste støttespiller og veileder i arbeidet til alle livsgledeansvarlige og livsgledegrupper.

*Alle livsgledeansvarlige skal:*

- delta på alle møter i livsgledegrupper
- være ressursperson på sin avdeling, og en støtte for primærkontaktene i livsgledearbeidet
- holde hovedlivsgledeansvarlig oppdatert om status på sin avdeling
- følge opp at primærkontaktene på avdelingen innhenter livshistoriekartlegging og lager individuelle livsgledekalendre, minne dem om å evaluere og oppdatere livsgledearbeidet etter gjeldende prosedyre (i samarbeid med hovedlivsgledeansvarlig og ledelse)
- ha myndighet til å ta et visst ansvar i samband med livsgledearbeidet uten å gå gjennom leder



### Hovedlivsgledeansvarlig skal:

- utarbeide møteplaner og kalle inn til møter i livsgledegrupper. Oppslag om møter skal henges synlig for alle.
- lede livsgledegrupper, være møteleder og velge referent
- sørge for at avtaler med samarbeidspartnere, frivillige og andre innhentes, følges opp og oppdateres
- informere om og vise rutiner for livsgledearbeidet for studenter, elever og lærlinger
- ha mulighet til å gå ut av avdelingen for å jobbe med livsgledearbeid ukentlig. Plan for arbeidet lages sammen med leder, og legges inn i turnus.
- få avsatt tid på morgenmøter for å informere om livsgledearbeidet

### Livsgledegrupper

Livsgledegrupper består av alle livsgledeansvarlige, ledere, livsgledekonsulentene og fagansvarlige. Det er også hensiktsmessig om representanter fra kjøkken, renhold, vaktmester og andre ikke-helsefaglige yrkesgrupper er med i gruppa eller deltar på gruppemøter regelmessig. Gruppen skal ha møter hver 14. dag fram til sertifisering. Alle medlemmene i livsgledegruppen skal være endringsagenter på virksomheten, og har et særskilt ansvar for å drive prosessene fremover.

### Alle ansatte og primærkontakter

Alle ansatte skal involveres i livsgledearbeidet. Primærkontaktene får en utvidet rolle, og har ansvar for å innhente livshistoriekartlegging, planlegge individuelle livsgledekalendere, dokumenter, evaluere og oppdatere i tråd med livsgledesirkelen (se side 13).

### Enhetsleder

Livsgledearbeidet må være forankret hos lederen ved hver enkelt institusjon. Både øverste leder og mellomledere har svært sentrale roller i sertifiseringsarbeidet. Ledelsen må gå vise i handling og ord at Livsgledehjem prioriteres, og skal bruke det aktivt som et styringsverktøy for å sikre at lovpålagte oppgaver ivaretas. LFE bistår ledelsen i å utarbeide en strategiplan for sertifiseringsprosessen ved oppstart. Leder skriver egen samarbeidsavtale med LFE, som følger en eventuell ny leder ved virksomheten.







# Livsgledesirkelen

De ansatte ved et livsgledehjem skal se det unike i hvert enkelt menneske, og jobbe personsentrert. Fokus skal være på ressurser og mestring, ikke sykdom og begrensninger<sup>11</sup>. Til grunn for livsgledearbeidet ligger tanken om at ma må ta utgangspunkt i beboernes livshistorier for å kunne gi god omsorg. Dagen i dag formes av det levde livet, og får mening på bakgrunn av den enkeltes historie<sup>12</sup>.

Livsgledesirkelen bygger på modell for kvalitetsforbedring<sup>13</sup>, og er et konkret verktøy som viser hvordan man jobber personsentrert i praksis. Sirkelen beskriver at man skal ta utgangspunkt i den enkeltes unike livshistorie, og på bakgrunn av den, tilby individuelle livsgledeaktiviteter som gir den enkelte mening, innhold og glede i hverdagen. Videre skal man observere og dokumentere beboers opplevelse av aktiviteten. Gir den faktisk livsglede, eller skaper den uro, tapsfølelse eller mangel på mestring? Livsgledearbeidet er en kontinuerlig prosess, og livsgledesirkelen forklarer hvordan arbeidet hele tiden må evalueres og oppdateres etter beboers opplevelser, evner og helsetilstand.

Virksomheten skal lage prosedyrer for hvordan de ulike leddene i sirkelen skal ivaretas, og oppbevare disse i internkontrollen sin. For at virksomheten skal bli sertifisert som Livsgledehjem, må prosedyrer og dokumentasjon vise at alle ledd i livsgledesirkelen ivaretas.



Figur 1: Livsgledesirkelen



## Kartlegge

Kjennskap til livshistorien til hver beboer er grunnleggende for å kunne gi god behandling og omsorg. Livshistorekartleggingen er hoveddokumentet i livsgledesirkelen, og gir informasjonen dere trenger for å kunne få til de andre leddene i sirkelen. Kartlegging av den enkeltes bakgrunn kan gi mange aha-opplevelser, noe som igjen kan gi bedre samhandling med beboeren<sup>14</sup>. Alle ansatte, og spesielt primærkontaktene, må vite detaljene i livshistorien til den enkelte for å kunne oppfylle livsgledekriteriene. Et livsgledehjem skal derfor ha et system som sikrer at primærkontaktene innhenter en livshistorekartlegging til alle beboerne sine. Vi anbefaler at primærkontakten intervjuer beboer og pårørende ved innkomst, og at partene fyller ut kartleggingen sammen. Slik får virksomheten et system som sikrer brukermedvirkning, og primærkontakten kan styre hvilke tema og emner det er hensiktsmessig å utdype. Kartleggingskjemaet må være detaljert og favne alle aktuelle livsgledekriterier. Se mal på [livsgledeforeldre.no/flarkiv](http://livsgledeforeldre.no/flarkiv).

Både livshistorekartleggingen og livsgledekalenderen kan sees i sammenheng med personsentrert omsorg (en individuell tilnærming som vektlegger det unike hos hver enkelt beboer<sup>15, 16</sup>).

## Planlegge

Med utgangspunkt i livshistorekartleggingen, skal primærkontaktene planlegge minst en tur ut i frisk luft og en individuell aktivitet i uka til alle sine beboere. Legg gjerne lista lavt, særlig i starten, og husk at aktivitetene skal være mulige å gjennomføre i en helt vanlig arbeidsdag.



Planlagt aktivitet føres inn i hver beboers individuelle livsgledekalender.

I planleggingen kan det være lurt at flere primærkontakter sitter sammen. Flere hoder tenker bedre en ett, og noen aktiviteter kan kanskje samkjøres. Flere beboere kan delta på samme aktivitet, og en fellesaktivitet kan regnes som individuell hvis beboer er kartlagt for aktiviteten.

Det bør være en idébank med tilpassede aktiviteter under kalenderen, slik at man har alternativer å velge i hvis dagsform eller vær ikke passer med det som er planlagt. Noen velger kun å bruke idébank. De setter av tid for individuell aktivitet og frisk luft i kalenderen, men uten å spesifisere hva som skal gjøres. Sammen med beboeren velger den ansatte aktivitet fra idébanken den dagen det er satt opp i kalenderen. Idébanken må i så fall ha flere forslag til både individuelle aktiviteter og aktiviteter i frisk luft. Bli enige om hvilket system dere velger; det er viktig at hele virksomheten gjør likt.

### Eksempel på livsgledekalender

Utdrag fra livshistoriekartleggingen til Ola:

- Vokst opp i Lofoten
- Vært ivrig jeger (elg, hjort, rype) og fisker (Lofotfisket, saltvannsfisk). Reist til Kina flere ganger.
- Gir livsglede: countrymusikk, hagestell, alle slags dyr, mate fugler, avislesing, spille spill (feks kort, yatzy, ludo)

**Svart:** planlagte fellesaktiviteter

**Oransje:** planlagte individuelle aktiviteter

**Rød:** planlagt frisk luft

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
35		Besøk av jeger med hund kl. 18.00		Trim kl 12	Kaffe ved bålpanna		
36		Se i fotoalbum på rommet, snakke om Kinareiser		Trim kl 12	Tur til butikken, kjøpe lokalavisa		
37		Spille yatzy med elever fra ungdomsskole kl. 10.30		Trim kl 12	Kaffe ved bålpanna		
38		Besøks hund fra Røde Kors på rommet kl. 17.00		Trim kl 12	Tur til elva, mate fugler		

*Idébank: se i album og snakke om oppveksten i Lofoten, reiser til Kina, fiske (særlig Lofotfisket) eller jakt. Mate fugler i sansehagen eller ved elva. Luking, vanning, raking og annet hagearbeid. Elvis, Hank Williams eller Jim Reeves virker ofte beroligende under stell eller hvis han blir opprørt (spilleliste "Ola liker Elvis" på Spotify). Les Fader vår når han har lagt seg (tekst i ramme på nattbord).*

*Motiverer til frisk luft: fylle på fuglebrettet, hagearbeid, måke snø/strø, hente avisa, vanne blomster på veranda.*

## Utføre

Den ansatte som har ansvar for beboeren den vakta det er planlagt aktivitet, er også ansvarlig for at aktiviteten blir gjennomført. Lag rutiner og system som sikrer at dere gjennomgår hvem som har individuelle aktiviteter og frisk luft hver dag. Vi anbefaler skjema på whiteboardtavle som system for å sikre at begge deler tilbys alle i løpet av uken. Det kan se slik ut:

Livsgledeaktiviteter uke 12							
Romnr:	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
1			XX		OO		
2		X			OO	X	
3	X	X			O	O	
4		XX			O		O
5				XX	OO		

X = planlagt individuell aktivitet

X = individuell aktivitet gjennomført

O = planlagt frisk luft

O = frisk luft gjennomført

## Dokumentere

Den som har utført aktiviteten, har også plikt til å dokumentere i elektronisk pasientjournal, ifølge Helsepersonelloven §39<sup>17</sup>. Hensikten med å dokumentere i livsgledejournalen er å se om aktiviteten faktisk gir livsglede. Derfor er det hvordan beboeren *opplever* aktiviteten som skal noteres. Unngå å skrive "hun koste seg", men beskriv heller hva du observerer: "hun trampet takten og smilte". Se hjelpekort for dokumentasjon fra LFE. Det skal også dokumenteres hvis en planlagt aktivitet ikke gjennomføres, for eksempel om beboer takker nei til en tur ut.

## Evaluerer

Hyppige evalueringer gjør det enkelt å lese gjennom dokumentasjonen. Vi anbefaler derfor at primærkontaktene månedlig evaluerer om tiltakene som er planlagt og prøvd ut den foregående perioden har gitt beboeren livsglede eller ikke. Deretter skrives det en kort oppsummering av hvilke tiltak som har fungert godt, og hva som har vært mindre vellykket. Det er viktig å skriftliggjøre dette for lett å kunne lese seg tilbake til hva som er utprøvd og ikke (se også mal for evaluering fra LFE).

## Oppdatere

På bakgrunn av funnene i evalueringen, skal primærkontaktene oppdatere livshistoriekartleggingen hvis de oppdager noe som ikke står der allerede, eller hvis noe som tidligere har gitt livsglede nå gir uro eller tapsfølelse. Når livshistoriekartleggingen oppdateres, skal ingenting fjernes. Kartleggingen skal kun oppdateres etter hvert som ansatte prøver ut nye tiltak, dokumenterer og evaluerer. Når den er oppdatert og stemmer overens med hvordan beboeren har det i dag, kan ny kalender/idébank skrives for den neste perioden.

**SLIK JOBBER DERE MED ALLE LEDD I LIVSGLEDESIRKELEN HVER MÅNED. DERMED ER ALLE BEBOERNE DERES SIKRET PERSONSENTRETT OMSORG SOM ER OPPDATERT OG TILPASSET, OG SOM IVARETAR HVER ENKELT SINE INDIVIDUELLE PSYKOSOSIALE BEHOV!**

# Krav til prosedyrer og rollebeskrivelser

Prosedyrer og rollebeskrivelser i livsgledearbeidet er verktøyene som sikrer at alle ansatte jobber etter ønsket praksis. Derfor er det viktig at alle ansatte har eierskap til og jobber i tråd med det som er bestemt og nedtegnet i disse. Prosedyrene og rollebeskrivelsene må være konkrete og oversiktlige, slik at de blir et godt oppslagsverk. De er også de viktigste verktøyene lederne har for å sikre at alle ansatte jobber likt, slik at beboernes behov og rettigheter blir oppfylt.

## Følgende skal finnes i internkontrollen ved et Livsgledehjem:

- ☞ Rollebeskrivelser for primær- og sekundærkontakt, livsgledeansvarlig, hovedlivsgledeansvarlig og livsgledegruppa
- ☞ Prosedyrer for hvordan alle livsgledekriteriene skal ivaretas. Vi anbefaler å lage en for hvert enkelt kriterium. Alternativt kan det lages én felles prosedyre for alle, med et eget avsnitt for hvert kriterium.
- ☞ Prosedyre for hvordan samarbeidspartnere, frivillige, skoler, barnehager og andre skal ivaretas
- ☞ Prosedyre som beskriver alle seks delene av livsgledesirkelen, og hvordan disse henger sammen
- ☞ Prosedyre som sikrer at beboer får minimum en individuell aktivitet og en tur ut i frisk luft hver uke, og beskriver hvordan aktiviteter flyttes dersom de ikke gjennomføres på oppsatt dag

Vi anbefaler at alle rollebeskrivelser og prosedyrer i livsgledearbeidet har samme oppsett. Bruk gjerne kommunens egen mal, eller mal fra LFE (se [livsgledeforeldre.no/filarkiv](http://livsgledeforeldre.no/filarkiv)).

## Følgende skal beskrives i hver prosedyre og rollebeskrivelse:

**Formål:** hva dere ønsker å oppnå med prosedyren

**Omfang:** hvem som omfattes av og skal jobbe etter prosedyren

**Definisjoner:** begrepsforklaringer dersom det brukes ord og uttrykk som det ikke kan forventes at leseren uten videre forstår

**Ansvar:** hvem som har ansvar for selve prosedyren. Dette er alltid leder, men det kan også være flere som er involvert i å skrive og redigere. Beskriv rutine for revidering av prosedyren.

**Beskrivelse:** se prosedyremalene på [livsgledeforeldre.no/filarkiv](http://livsgledeforeldre.no/filarkiv) for å se hva beskrivelsen på hver enkelt prosedyre skal inneholde

**Avviksbehandling:** hva som utløser et avvik, og hvordan det skal meldes. God avvikshåndtering er viktig, slik at alle er klar over hva som er et avvik fra den enkelte prosedyren, og hva som ikke er det. Det er svært viktig at dette blir meldt til leder, slik at leder kan sette inn tiltak. Dersom virksomheten har en egen detaljert avviksprosedyre som beskriver hva som utløser avviket og hvordan det skal meldes, er det nok å henvise til denne under hver enkeltprosedyre/rollebeskrivelse.

**Referanser:** henvisning til aktuelle lover og forskrifter som støtter opp om hvorfor det skal jobbes etter prosedyren (feks verdighetsgarantien, kvalitetsforskriften, helsepersonelloven mv.)

# Livsgledekriteriene

For å bli et sertifisert livsgledehjem, skal virksomheten oppfylle ni kriterier som bidrar til å ivareta den enkelte beboers sosiale, kulturelle og åndelige (psykososiale) behov.

Å få dekket grunnleggende psykososiale behov er viktig for alle mennesker. Den åndelige dimensjonen har en viktig plass i helhetlig omsorg, og går igjen i flere kriterier. Det er viktig å legge til rette for religiøse møter og ritualer. Men det åndelige aspektet handler ikke kun om religion, men også livssyn og verdier. For noen kan natur, musikk og kultur gi åndelige opplevelser. Den enkeltes verdisystem er avgjørende for hva som gir opplevelse av mening. Livsgledearbeidet kan bidra til å ivareta beboers grunnleggende behov for tilknytning, identitet og meningsfulle aktiviteter<sup>12</sup>. Å se tilbake på levd liv, å oppleve tap og å forholde seg til døden medfører ofte mange eksistensielle spørsmål og utfordringer for den gamle<sup>18</sup>. Samtaler under fire øyne som individuell aktivitet, der beboer får mimre og snakke fritt om livet, kan derfor være verdifullt for mange - og god omsorg.










Fysisk aktivitet er ikke et eget kriterium, men flere av kriteriene legger til rette for og favner om nettopp dette. For å motivere til fysisk aktivitet, er det en fordel at du som ansatt har kjennskap til livshistorien, og til hva som motiverer den enkelte. For eksempel kan det å luften hunden motivere til fysisk aktivitet for noen, mens andre har glede av å plukke blomster eller skjell, og får mosjon gjennom det.

De fleste av kriteriene handler om å *legge til rette* for noe. Med det mener vi at dere skal muliggjøre og fremme forhold som gjør det enkelt å ivareta de ulike kriteriene. Det handler for eksempel om å inngå avtaler med samarbeidspartnere, lage gode rutiner og sørge for at nødvendig utstyr finnes.

Over 80% av de som bor på sykehjem har en demenssykdom<sup>19</sup>. Det vil derfor være mange eksempler relatert til personer med demens i beskrivelsen av kriteriene.

## DE NI LIVSGLEDEKRITERIENE

### *Virksomheten skal legge til rette for:*

-  *At alle ansatte har kunnskap om og jobber etter standard for Livsgledehjem.*
-  *Samarbeid med skoler, barnehager, frivillige og organisasjoner.*
-  *At beboerne kommer ut i frisk luft minst en gang i uka.*
-  *Kontakt med dyr.*
-  *At beboerne får opprettholde sine hobbyer og fritidssysler.*
-  *Musikk, kultur og ivaretagelse av åndelige behov.*
-  *Ro og en hyggelig ramme rundt måltidene.*
-  *At pårørende får god informasjon og mulighet for medvirkning i livsgledearbeidet.*
-  *Å trekke årstidene inn som en naturlig del av hverdagen.*



---

## **Virksomheten skal legge til rette for at alle ansatte har kunnskap om og jobber etter standard for Livsgledehjem**

---

*"I alle samtaler med potensielle ansatte er livsglede et tema. Det er metoden vi jobber etter, og jeg er på jakt etter de aller beste til å gjøre den jobben."*

Enhetsleder ved livsgledehjem

En viktig forutsetning for at den enkelte beboer skal få økt livsglede, er at alle ansatte kjenner til og jobber etter livsgledesirkelen og livsgledekriteriene. Planlagte livsgledeaktiviteter skal i utgangspunktet alltid gjennomføres. Derfor må alle ansatte vite hva sertifiseringsordningen går ut på, og *hvordan* og *hvorfor* man jobber etter metoden. Det forutsetter at dere lager prosedyrer og rutiner for oppfølging av alle kriteriene og alle deler av livsgledesirkelen, og at dette blir en del av internkontrollen. Livsglede i system = livsglede for alle beboerne, uavhengig av hvem som er på jobb.

Medlemmene i livsgledegruppa skal være endringsagentene som går i front for livsgledearbeidet. I tillegg er alle andre ansatte ved enheten selv ansvarlige for å oppsøke informasjon om livsgledearbeidet. For å kunne etablere et støttende sosialt miljø som dekker beboerens psykologiske behov<sup>15,16</sup> og jobbe personsentrert, er man avhengig av at alle bidrar.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Lag en opplæringsplan for livsgledearbeidet til nytilsatte, vikarer, studenter og elever.
- ☞ Vær bevisst på å dele gylne øyeblikk og suksesshistorier, både i formelle og uformelle settinger, for å øke stolthet og eierskap. Les gode eksempler på dokumentasjon høyt.
- ☞ Feire alle oppnådde mål i handlingsplanen med kake eller annen markering.
- ☞ Kartlegg hobbyer og fritidsinteresser blant de ansatte. Hvilke ressurser har dere; er noen gode på høytlesning, lefsebaking, pynting, fluebinding? Har noen frukthage, båt eller småbruk?
- ☞ Rutiner, prosedyrer og rollebeskrivelser skal utarbeides og lagres i enhetens digitale kvalitets-system. Lag gjerne et årshjul for livsgledearbeidet.
- ☞ Referater fra livsgledemøter skal gjøres tilgjengelig for alle ansatte. Heng innkallinger og agenda synlig for alle ansatte, og gi alle mulighet for å komme med forslag til saker.
- ☞ Livsglede skal være fast punkt på alle morgenmøter og personalmøter. Leder tar ansvar for dette.
- ☞ Synliggjør livsgledearbeidet ved å henge opp plakater med kriteriene.
- ☞ Livsgledearbeidet bør bakes inn i visjonene og målene til virksomheten.

---

## **Virksomheten skal legge til rette for samarbeid med skoler, barnehager, frivillige og organisasjoner**

---

*"Hun pyntet seg til vi kom. Hun var snill mot oss. Hun ga oss godteri. Vi bakte boller sammen. Vi spilte bingo, og hun vant! Hun hadde det fint på rommet sitt. Vi ønsker at hun var oldemoren vår."*

Minneord om sykehjemsbeboer i avisen fra livsgledebarnehage

Et livsgledehjem skal være en synlig aktør i nærmiljøet, og samarbeide med skoler, barnehager og organisasjoner i lokalsamfunnet. Dette kriteriet skal legge til rette for å trekke inn eksterne ressurser, og for å åpne institusjonen slik at den er en naturlig del av samfunnet. Ved hjelp av faste avtaler med lokale krefter blir samarbeidet bærekraftig og forutsigbart.

Generasjonsmøter har stor verdi for både unge og gamle. Når de gjør aktiviteter sammen, får de eldre mulighet til å være en ressurs for barna. Ifølge rammeplan for barnehagen skal alle barnehager bidra til å gjøre barna kjent med institusjoner i nærmiljøet, lokalhistorie og lokale tradisjoner<sup>20</sup>. En av måtene å oppnå dette på, er å bli livsgledebarnehage. Alle barnehager som ønsker det, kan bli en livsgledebarnehage. Slik er barna med i en bevegelse for økt livsglede i nabolaget. Dere kan naturligvis også samarbeide med barnehager som ikke er livsgledebarnehager.

Mange skoler ønsker å delta i livsgledearbeidet, og med god tilrettelegging blir elevene en stor ressurs. Ungdomsskoleelever med valgfaget innsats for andre lærer om frivillig og holdningskappende arbeid. I dette faget skal elevene identifisere behovet for frivillig arbeid i lokalmiljøet, og ut ifra det planlegge og gjennomføre tiltak<sup>21</sup>. Vi har laget en veileder med konkrete forslag til hvordan skolen kan jobbe med valgfaget, med utgangspunkt i læreplanen. Slik blir det enkelt å knytte ungdomsskolen til institusjonen.

Videregående skoler ønsker å yrkesrette skolegangen og gjøre opplæringen mer praksisnær. I møte med institusjoner og eldre kan mange av kompetansemålene oppfylles gjennom livsgledeaktiviteter. LFE samarbeider med svært mange av de videregående skolene med helsefagutdanning i Norge. En tydelig, "uniformert" praksis med gul t-skjorte bidrar til trygghet og mestring for elevene. Vi kaller det livsgledepedagogikk; en metode for praksisnær opplæring med en tydelig rolle, og trivselsskapende aktiviteter som knyttes til kompetansemål i læreplanen. Livsgledepedagogikken kan også brukes på andre linjer enn helsefag på videregående skole.

Frivillige organisasjoner i nærmiljøet kan være en stor ressurs for institusjonen. Alle organisasjoner og lag kan bidra, for eksempel kor, husflidslag, jakt- og fiskelag, historielag og lignende. LFE har også egne lokalforeninger med frivillige som arrangerer livsgledeaktiviteter. Lokalforeningene driver selvstendig, og noen er tilknyttet frivilligsentralen. Mange lokale bedrifter ønsker å bidra dersom de blir spurt, og noen får bruke en viss del av arbeidstiden på frivillig arbeid. Kanskje den lokale blomsterbutikken vil bidra med en våroppsett? Eller kanskje noen kan komme en dag i måneden og ta med seg noen beboere på tur?

Alle barnehager og skoler som ønsker å ta del i livsgledebevegelsen registrerer seg på nettsiden vår, [livsgledeforeldre.no](http://livsgledeforeldre.no). Deretter inngår de en samarbeidsavtale med LFE og får tilsendt de gule t-skjortene som brukes under besøket på institusjonen. I tillegg må dere som institusjon skrive en samarbeidsavtale med de forskjellige aktørene.

---

## FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Utarbeid prosedyrer i internkontrollen som beskriver rutiner for hvordan barnehager, skoler, frivillige, foreninger og andre skal mottas, takkes og ivaretas, og hvem som har ansvar for det. Utarbeid klare rutiner for hvordan taushetsplikten skal ivaretas<sup>22</sup>.
- ☞ Kartlegg aktører det er naturlig å samarbeide med i nærmiljøet, og oppsøk disse. Oppsøk også lokalt næringsliv, bedrifter, NAV og lignende.
- ☞ Lag en liste over hvilke samarbeidspartnere dere allerede har. Før opp primær- og sekundæran-svarlig for oppfølging.
- ☞ Inngå samarbeidsavtaler! Skriv ned hvem som har ansvar for oppfølging av hver aktør, samt hyppighet for besøk. Vær tydelig på hva dere ønsker å oppnå med samarbeidet, og avklar forventninger. Gi god informasjon om demens osv, tilpasset mål- og aldersgruppe.
- ☞ Beskriv konkret hva dere ønsker hjelp til. (For eksempel å servere kaffe, bake, pynte, spille spill, allsang, sponning av varer eller til å ta med beboere med rullator og rullestol ut.)
- ☞ Inngå samarbeid med barnehager og skoler, uavhengig av om de samarbeider med LFE eller har helsefaglig linje. Elever fra yrkesfaglige studieretninger som restaurant- og matfag eller bygg- og anleggsteknikk kan også skape mye glede på institusjonen.
- ☞ Ta initiativ til planleggingsmøter med skoler og barnehager. Lag gjerne et årshjul sammen.
- ☞ Tenk på institusjonen som en møteplass for lokalmiljøet. Kanskje et kor eller en dansegruppe mangler øvingslokale. La dem låne et rom gratis mot at de har et gitt antall forestillinger for dere i året. Eksempler på andre dere kan tilby lokaler: barsel- og pappatreff, babysang, syforeninger og kulturskolen (øvinger og utstillinger). Her er det bare fantasien som setter grensene!



---

## **Virksomheten skal legge til rette for at beboerne kommer ut i frisk luft minst en gang i uka**

---

*"Med fiskestang i handa, med regnfrakk og sydvest, med lunk på kaffekanna, da liker jeg meg best!"*

Lillebjørn Nilsen

I Norge har vi overordnede føringer, bl.a. verdighetsgarantien<sup>3</sup>, som gir rett til et mest mulig normalt liv, med normal døgnrytme og adgang til å komme ut i frisk luft.

Naturen fremmer rekreasjon og avkobling. Naturen gir umiddelbare inntrykk, og det kreves ikke en høy grad av kognitiv funksjon for å begripe det som oppleves og sanses<sup>23,24</sup>. Frisk luft og natur inviterer til refleksjon og spontanitet, og gir sanseopplevelser som bidrar til å gi mening og livsglede for den enkelte. Eksempler på slike opplevelser kan være solen som varmer, vinden i håret, regn på huden og lyden av blader som rasler i trærne. Forskning viser for øvrig at grønn miljøbehandling (sansehager, terapeutisk hagebruk og målrettet bruk av planter innendørs) kan bidra til bedre søvn, økt engasjement og trivsel, færre alvorlige fall, nedsatt bruk av psykofarmaka og økt livskvalitet<sup>25</sup>.

La kriteriet om frisk luft inspirere til å fremme fysisk aktivitet. Inaktivitet antas å være den største trusselen mot eldres helse, og inaktivitet kan blant annet forårsake redusert matlyst, kondisjon og blodsirkulasjon, forstoppelse, tap av muskelstyrke og benmasse, trykksår, økt fallrisiko, depresjon med mer. For mennesker med demens, som ofte kan oppleve angst, depresjon og initiativløshet, kan frisk luft og fysisk aktivitet virke helsefremmende. Fysisk aktivitet påvirker signalstoffene i hjernen på samme måte som enkelte medikamenter, og setter i gang produksjonen av endorfiner, som forbindes med godt humør og reduksjon av angst, sinne og forvirring. I tillegg lager kroppen serotonin ved fysisk aktivitet, et signalstoff som er redusert ved depresjon<sup>23,24</sup>.

Lys er den viktigste faktoren for innstilling av døgnrytmen. Spesielt for personer med demens kan det være problematisk å holde rede på tiden, og flere snur på døgnnet. Melatonin er kroppens søvn-hormon. Når det er mørkt, skiller kroppen ut melatonin og man blir søvngig, mens når dagslyset treffer øynene, brytes melatonin i blodet ned<sup>26</sup>. Frisk luft og fysisk aktivitet er også viktige kostholdsråd for å få opp matlysten<sup>24</sup>. Solstråler på bar hud er i tillegg en viktig kilde til D-vitaminer<sup>26</sup>.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Utarbeid garderobeliste med egnet yttertøy, sko, isbrodder, solbriller, solkrem osv, og gi den til pårørende ved innkomstsamtalen. Enheten bør ha regnponchoer og pledd lett tilgjengelig.
- ☞ Innfør en fast utedag i uka, der dere for eksempel tar kaffen eller lunsjen ute. Bruk gjerne grill, kok kaffe på bålpanne eller ta vaffeljernet med ut.



- ☞ Frisk luft betyr ikke bare å gå på tur. Mange eldre vil gjerne ha et formål med å gå ut. Hent avisa, mat fuglene, gå på butikken, luft hunden eller fei fortauet. Å sitte ute i solveggen eller i en park gir også frisk luft. Senger kan ofte trilles ut på verandaen.
- ☞ Reflekter rundt hvordan dere motiverer hver enkelt til å bli med ut. Hvordan ordlegger man seg, og hva viser kroppsspråket? Ansatte har ofte taus kunnskap som må deles og skrives ned.
- ☞ I tillegg til at frisk luft føres opp i kalenderne til beboerne, kan det være lurt å henge en avkrysningsliste på lett tilgjengelig sted. Her fører man opp hvem som har fått vært ute i frisk luft den siste uka, og ser fort hvem som eventuelt ikke har vært ute og må få tilbudet på et annet tidspunkt.
- ☞ Tilrettelegg uteområdet. Bygg høye plantekasser man kan nå fra rullestol, strø når det er glatt, og ha nok belysning, benker og stoler. Bålpanne, lysthus eller lavvo er flotte samlingspunkt som kanskje kan bygges på dugnad med bidrag fra lokale håndverkere, byggvarehus, pårørende og/eller bygg- og anleggsgag på videregående skole.
- ☞ Lag en perm med oversikt over hvilke turmuligheter som finnes i nærmiljøet. Ta med detaljer som hvor langt det er, wc-fasiliteter, fremkommelighet for rullator/rullestol, hvor det finnes benker å hvile på, kontaktinformasjon til kafeer og lignende.
- ☞ Rekrutter turkompiser i nærmiljøet som kan være med ut og gå, f.eks. gjennom frivilligsentral, pensjonistlag, bedrifter eller skoler.



Trimkassen henger ca 200 meter fra Namsskogan omsorgssenter. Bok for registrering og premiering motiverer til utfart.



---

## **Virksomheten skal legge til rette for kontakt med dyr**

---

*"Et lite kjæledyr er ofte en glimrende ledsager for syke, særlig de med langvarige kroniske lidelser."*

Florence Nightingale

For mange beboere har dyr vært en naturlig og viktig del av livet, og kontakt med dyr kan være med på å bevare deres identitet. Når dyr brukes i behandling eller forebygging for å opprettholde eller forbedre menneskers helse og livskvalitet, kalles det dyreassisterte aktiviteter. Dyret bidrar da som miljøskaper, og både fagfolk og lekfolk (for eksempel pårørende eller besøksvenn) kan gjennomføre aktiviteten<sup>30</sup>.

Forskning viser at kontakt med dyr er helsefremmende for de fleste, og samværet bedrer lykkefølelsen<sup>31</sup>. På institusjoner kan kontakten med dyr virke avslappende, gi bedre bevegelse og senke smerter og sykdomssymptomer<sup>30</sup>. Dyrs tilstedeværelse kan også gi økt følelse av trygghet. Det sosiale miljøet blir i tillegg påvirket av dyr, da beboere gjennom kontakt med dyrene stimuleres til mer verbal kommunikasjon, latter, smil og mimring<sup>32</sup>. Mange eldre synes dessuten det er godt å få vise omsorg selv, og ikke bare ta imot<sup>31</sup>.

Personalets holdninger og handlinger har en avgjørende betydning for miljøet. Katt og hund på institusjon har vist seg å være entydig positivt for sosialt miljø, humør og i stor grad også helse. I tillegg kan dyr bedre trivselen for de ansatte<sup>32</sup>. Å bringe en hund eller katt inn på virksomheten kan også skape et miljø som er mer likt et hjemmemiljø.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Undersøk om det finnes en besøksgård i nærheten. Inngå avtale om faste besøk.
- ☞ Skriv besøksavtaler med pårørende og folk i nærmiljøet som eier hund, katt og andre dyr.
- ☞ Mange institusjoner har suksess med hold av høns, kaniner, marsvin, undulater og akvariefisker. Noen har besøksavtale med hest, og enkelte "låner" kopplam og andre dyr i sommerferien.
- ☞ Sett opp fôringsbrett for fugler rett utenfor vinduet.
- ☞ Oppfordre pårørende, ansatte, lærlinger og andre til å ta med egne kjæledyr.
- ☞ Utarbeid tydelige prosedyrer for å innhente opplysninger om allergier, og dokumenter eventuelle mistanker om allergi i elektronisk pasientjournal.
- ☞ Utarbeid gode rutiner for å gi dyret optimal helse og velvære, jf. lov om dyrevelferd<sup>32</sup>. Har dere egne dyr, kan det være lurt at de har egne primærkontakter som har ansvar for fôring, dyrlegebesøk, vaksiner og lignende.



---

## ***Virksomheten skal legge til rette for at beboerne får opprettholde sine hobbyer og fritidssysler***

---

- Hva er viktig for deg nå? Hva har du lyst til å gjøre?

- Jeg vil bare jobbe!

Sykehjemsbeboer med demens

Hva gir deg mening i livet? Hva gjør hverdagen ekstra god? Hva er livsglede for deg?

En forutsetning for at en beboer på institusjon skal oppleve kontinuitet og mening i livet, er at hun/han blir sett som den personen vedkommende har vært og fortsatt er<sup>27</sup>. Dette kriteriet er med på å gi innhold til verdighetsgarantien<sup>3</sup>, og synliggjør sammenhengene mellom livsgledearbeidet og det å jobbe personsentrert.

Som beskrevet tidligere, skal man på et livsgledehjem vektlegge det unike hos hver enkelt beboer. Å ivareta identitet og meningsfull beskjeftigelse er spesielt viktig for personer med demens, som kanskje ikke lenger husker sin egen historie. Å hjelpe beboeren med dette er din jobb som ansatt. Det kan gjøres gjennom å tilrettelegge for hobbyer og fritidssysler som du vet har gitt glede og vært meningsfulle for beboeren. Personer med demens har dessuten ofte nedsatt initiativ og evne til å planlegge og gjennomføre aktiviteter<sup>28</sup>. Men forskning viser at beboere på institusjon i stor grad ønsker å være delaktig i aktiviteter, men at ansatte ofte antar at beboere kun ønsker å bli underholdt<sup>29</sup>. Mange beboere vil derfor trenge ekstra støtte og motivering fra ansatte for å kunne iverksette og gjennomføre aktiviteter.

Mestring er også et viktig begrep i denne sammenhengen, og knyttes sterkt til selvfølelsen. Å finne aktiviteter som beboer fortsatt mestrer, krever både kunnskap om beboers tidligere interesser og gjenværende ressurser. Mestring, og det å kjenne seg inkludert og sett, kan også være med på å forebygge uro, frustrasjon og forvirring blant personer med demens<sup>24</sup>.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Livshistoriekartleggingen er avgjørende for å tilby passende aktiviteter. Lag rutiner som sikrer at den alltid er oppdatert.
- ☞ Sørg for at beboeren har et gyldig transportkort som brukes ved private reiser.
- ☞ Involver pårørende i planleggingen av kalenderne. Kanskje ønsker ektefelle, barn, barnebarn, søsken, venner og tidligere kolleger å gjøre individuelle aktiviteter sammen med beboer?



- ☞ For noen kan det være meningsfylt å hjelpe til med daglige aktiviteter som dekking av bord, hagearbeid, blomstervanning, stryking, snømåking, enkle vaktmesteroppgaver og lignende. Skriv det ned i kartlegging/idébank.
- ☞ Vi har alle ulike interesser og ressurser. Hva kan ansatte, elever, studenter og frivillige bidra med? Spiller noen instrumenter eller synger i kor, er noen glad i å bake, har noen hund, kjører noen motorsykkel eller veteranbil, har noen frukthage, er noen sportsfisker eller myntsamler?
- ☞ Lag gjerne egne interessegrupper som består av både ansatte og beboere innen ulike interessefelt, eksempelvis hagegruppe, musikkgruppe, bakegruppe og sløydgruppe.
- ☞ Kartlegg nærmiljøet. Oppsøk enkeltpersoner og miljøer innen felt som kommer fram i beboernes kartlegging hvis dere selv ikke har ekspertise eller kjennskap. Eksempel på dette kan være veteranbilkлубb, jakt- og fiskelag, speider, idrettslag, båt- og seilforening, lokalhistorikere, husflidslag, idrettsforening, travbane, bondelag, kystlag, 4H, menighet, museum og lignende.



---

## **Virksomheten skal legge til rette for musikk, kultur og ivaretagelse av åndelige behov**

---

*”Jeg er veldig glad i musikk. Min største favoritt er Jim Reeves, men jeg er også glad i klassisk musikk. Og da jeg var ung, var jeg på konsert med Elvis i USA!”*

92 år gammel beboer ved livsgledehem

Målet med å bruke musikk og annen kultur i hverdagen er å stimulere til sosial aktivitet, redusere stress og uro, stimulere positive opplevelser og vekke minner. Gjennom å knytte musikk til minner, vil pasienten få styrket sin identitet og sin opplevelse av egenverd. Musikk kan også ha et åndelig aspekt. Når man skal legge til rette for musikklytting, må individuelle preferanser kartlegges. Hvis man ikke vet hva slags musikk beboeren liker, kan man komme til å velge musikk som beboeren opplever som støy, og som igjen kan gi økt irritasjon og uro<sup>34</sup>. Individuell musikkterapi har for øvrig vist seg effektiv ved agitasjon hos beboere med kognitiv svikt, smerter, angst, depresjon, motoriske problemer ved nevrodegenerative lidelser og i livets slutfase<sup>35</sup>.

Kulturbegrepet har individuelt innhold for den enkelte. For noen kan film være en kulturopplevelse, og mange institusjoner lager kino med film på storskjerm. Et reminisensprosjekt viste at gamle filmer fremkalte positive minner, fellesskap og trivsel blant sykehjemsbeboere<sup>36</sup>. Andre foretrekker teater, ballett, dans, litteratur, poesi, mat, vin eller idrett. Ved å kartlegge den enkeltes forhold til kultur og tilpasse aktivitetene, bidrar dere til at beboeren fremdeles får oppleve kultur som har vært viktig i deres liv. Kulturopplevelser kan også i stor grad bidra til å dekke åndelige behov for mange. Derfor er det viktig å kartlegge hvilke kulturelle behov den enkelte har.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Årstidsfester og feiring av merkedager gjennom musikk og tradisjoner gir mye felles glede. Fellesarrangementer er supert, men gjennomfør også individuelt tilpassede kulturaktiviteter.
- ☞ Dra til biblioteket, på kino, konsert, teater osv. Filmkvelder, danseforestillinger, konserter og kulinariske opplevelser kan arrangeres på institusjonen med hjelp fra skoleelever (feks media og kommunikasjon, kokkefag, drama/musikk, kulturskole), orkestre, pårørende og frivillige.
- ☞ Ha musikkinstrumenter, musikkspillere og sangbøker tilgjengelig på avdelingene.
- ☞ Bruk radio og TV bevisst, slå av hvis ingen ser eller lytter. Det kan oppleves som støy for enkelte.
- ☞ Kartlegg nærmiljøet. Inngå samarbeid med kulturskole, kor, danseklubb, kino, kulturhus ol.
- ☞ Reflekter rundt hva dere legger i begrepet kultur. For eksempel er mat en kulturopplevelse for mange.
- ☞ Bruk YouTube, Spotify og lignende bevisst. Lag egne spillelister tilpasset den enkelte beboer. Flere kulturinstitusjoner tilbyr også livestreaming av konserter og forestillinger på nett.





---

## ***Virksomheten skal legge til rette for å skape ro og en hyggelig ramme rundt måltidene***

---

*”Da jeg bodde hjemme, spiste jeg bare for å holde liv i skrotten. Men her er det så hyggelig ved matbordet at jeg har lagt på meg flere kilo etter at jeg flyttet hit. Snart må jeg vel på slankekur.”*

84 år gammel beboer ved livsgledehem

Innbydende mat i et hyggelig måltidsmiljø er en grunnleggende faktor for trivsel og matlyst. Mat har en viktig sosial, psykologisk og kulturell betydning, i tillegg til den ernæringsmessige. Miljømessig tilrettelegging ved spisesituasjonen, samt tilpassing av matens konsistens for de med tygge- og svelgevansker, kan føre til at beboerne spiser vesentlig mer. Måltidsfellesskap kan hindre både fysisk og psykisk redusering. Aktivitet er også viktig for å øke matlysten, jf. nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring<sup>37</sup>.

Ved å se måltidene som en anledning for sosialt samvær og hygge, og ikke bare som et matinntak, kan velvære og fellesskap skapes, til tross for sykdom og andre utfordringer<sup>38</sup>. Måltidet er også en viktig arena for det grunnleggende psykologiske behovet inklusjon<sup>11</sup>. En hyggelig ramme rundt måltidet vil for mange innebære at det er ro. Spisesituasjoner preget av uro kan bidra til økt forvirring. På grunn av nedsatt oppmerksomhet og konsentrasjon er dette spesielt viktig for personer med demens<sup>28</sup>. Du som ansatt kan gjøre måltidssituasjonen mer rolig og meningsfull for beboerne ved å delta i måltidene. Derfor er det viktig at dere har aksept for at det er greit at ansatte sitter ned og er med i måltidet sammen med beboerne, og at alle lar oppvasken stå i fred til måltidet er ferdig.

Tenk også på at ikke alle finner glede i felles måltider. Noen beboere kan ha mer enn nok med å få i seg maten, og bør få måltidet tilrettelagt etter behov og ønsker<sup>38</sup>.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Lag rutiner og prosedyrer som beskriver hvem av personalet som skal sitte sammen med beboerne rundt matbordet, og at opprydding skal foregå etter at måltidet er ferdig.
- ☞ Personer med demens har bedre bevart evne til gjenkjenning enn gjenkalling. La derfor beboeren i størst mulig grad forsyne seg selv. Maten skjæres opp eller moses etter at beboeren har sett og blitt fortalt hva som er på tallerkenen. Legg til rette for at så mange som mulig kan smøre mat selv.
- ☞ Mange får vakuumpakket mat fra et produksjonskjøkken. Da er det særlig viktig å være bevisst på å skape lukt og syn av mat. Lag for eksempel grønnsakssuppe eller fårrikål om høsten, eller saft og syltetøy av selvplukkede frukt og bær.
- ☞ Nattfasten bør ikke være lenger enn 11 timer<sup>38</sup>. Innfør flere faste måltider, og flytt middagen til sent på ettermiddagen, hvis det ikke er gjort.



- ☞ Lag og spis mat sammen med barnehagen og skolen, eller be dem om å ta med seg matpakken til dere.
- ☞ Lag mat som gjenspeiler årstiden, og ta gjerne beboere med på handletur.
- ☞ Gjør noe ekstra ut av måltidene når dere kan. Opprett en frokostgruppe, server lunsjen fra en hjemmelaget pølsebod eller stek vafler i fellesrom eller ute, og la alle spise rett fra jernet.
- ☞ Ha fokus på sammenhengen mellom dette kriteriet og øvrig ernæringsarbeid.
- ☞ Sjekk e-læringsprogrammet i ernæring for kjøkkenpersonale på [velkommentilbords.no](http://velkommentilbords.no), eller om det finnes et matgledekorps i ditt fylke (se [regjeringen.no](http://regjeringen.no)).



---

## **Virksomheten skal legge til rette for at pårørende får god informasjon og mulighet for medvirkning i livsgledearbeidet**

---

*"Husk at du ubevisst og ufrivillig påvirker alle dem du kommer i kontakt med gjennom ordene dine, oppførselen din, smilet ditt - ja, til og med med tausheten din, hele din personlighet."*

P. Benoist-Hanapier

Pårørende er sentrale i omsorgen for personer med demens, da de kjenner den enkeltes livshistorie og kan bidra med kartlegging av fungerings- og mestringsevne<sup>40</sup>. Det å bli pårørende på institusjon kan for mange være krevende. Situasjonen takles på ulike måter, og derfor må pårørende møtes individuelt. En studie viser at nesten 50% av alle pårørende til personer med demens opplever moderat til høye nivåer av stressrelaterede emosjonelle plager<sup>41</sup>. Høy omsorgsbelastning gjør at pårørende er i fare for å få psykiske problemer som angst og depresjon. Sorg, redusert livskvalitet, sosial isolasjon, irritabilitet, trøtthet, samvittighetskvaler og tapsopplevelser er også vanlig<sup>28,42</sup>. Men selv om den psykiske belastningen kan være stor, kan pårørende oftest ikke trekke seg unna. Omsorgen er rettet mot et menneske man har et nært forhold til og er glad i.

Det er viktig at alle ansatte bidrar til å skape god kommunikasjon med pårørende. De opplever høyere livskvalitet når de får kunnskap om og veiledning i å håndtere demenssykdommen<sup>19</sup>, noe som igjen påvirker opplevd omsorgsbyrde<sup>28,41</sup>. Informasjon og veiledning er derfor en viktig del av kommunikasjonen. I tillegg erfarer vi at jevnlig innblikk i dokumentasjon av livsgledeaktivitetene forhindrer misforståelser, samt gir pårørende bedre samvittighet og viser at deres kjære opplever glede i hverdagen. Som helsepersonell er du dessuten i følge pasient- og brukerrettighetsloven (kapittel 3) forpliktet til å gi informasjon til pårørende, og til å legge til rette for medvirkning<sup>42</sup>.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Lag rutiner for hvordan pårørende involveres i livshistoriekartleggingen. Det er viktig å gi god informasjon om hva opplysningene skal brukes til.
- ☞ Tilby faste samtaler mellom pårørende og primærkontakt/sykepleier/fagleder utover innkomstsamtale. Vi anbefaler at primærkontakt tar en kort prat med pårørende hver gang hun/han evaluerer og oppdaterer dokumentasjonen og livsgledekalenderen. Gi pårørende innsyn i dokumentasjon av livsglede i elektronisk pasientjournal i pårørendesamtaler.
- ☞ Involver pårørende i beboernes livsgledekalender. Kanskje er det lettere for pårørende å komme på besøk hvis de kan gjøre planlagte aktiviteter sammen?
- ☞ Lag egen side på Facebook for virksomheten. Å vise omverdenen hva som foregår av aktiviteter og tiltak kan føre til omdømmeforbedring og skape begeistring. Bli enige om hvem som skal ha ansvar for å legge ut bilder og informasjon, og hva som skal og ikke skal deles.
- ☞ Send ut jevnlig nyhetsbrev, invitasjoner og årlig julehilsen per e-post.







---

## ***Virksomheten skal legge til rette for å trekke årstidene inn som en naturlig del av hverdagen***

---

*"Hvis vi ikke hadde noen vinter, ville ikke våren vært så deilig!"*

Anne Bradstreet

Naturens årstider og skiftninger er gode inspirasjonskilder i hverdagen. Vi ser frem til julefeiring i mørketiden, og gleder oss til sommeren når hestehov og krokus titter frem i vårsola.

Vi kan hjelpe beboeren med å oppleve gjenkjenning og glede gjennom årstidsrelaterte aktiviteter. Når vi trekker årstidene inn i dagliglivet, gir det rytme, variasjon og sanseopplevelser. Det kan vekke gamle minner, og det kan også skape nye. Å trekke naturelementer inn i institusjonshverdagen kan for mange være sentralt for realitetsorientering.

Å oppleve naturens ro er for mange et vesentlig eksistensielt og åndelig behov. Naturelementer inviterer til refleksjon og bearbeiding av tanker, og for mange kan kontakten med naturen fungere som en lenke mellom det bevisste og det ubevisste. Studier har vist at det å være ute i naturen øker psykisk velvære. Følelser som uro, depresjon og sinne dempes mer i naturmiljø sammenlignet med mer urbane miljø<sup>23</sup>.

Årstidene kan brukes som inspirasjon for å innfri flere kriterier på en gang. Få frisk luft og kjenn på det første snøfallet, overvær lamming og klapp sauer om våren eller dra på bærtur sammen med barnehagen og lag syltetøy av fangsten.

---

### FREMGANGSMÅTE

---

- ☞ Lag mat og tilbehør til maten som passer til årstiden. Pynt bord med blomster, kvister, steiner og lignende. Bruk heftet Årstidsgleder aktivt, her er det mange tips og triks.
- ☞ Oppbevar rekvisitter for årstider og høytider i egne, godt merkede kasser, slik at de alltid er lett tilgjengelig. Lag gjerne en bruksanvisning for hver kasse, der det for eksempel står hvor adventsstjernene skal henge, hvor man kan plukke gåsunger, hvordan bordet skal dekkes på sommerfesten og så videre.
- ☞ Lag rutiner for hvem som har ansvar for å pynte og ta bort pynten igjen (for eksempel nattevakt, aktivitør eller renholder), og når det skal gjøres.
- ☞ Skap en lett synlig årstidsutstilling på et bord eller ved en vegg som alltid er oppdatert. Bestem hvem som har ansvar for utstillingen, og når den skal oppdateres.
- ☞ Involver både beboerne og eksterne ressurser i gjennomføringen av kriteriet. Eksempel: plukk hvitveis om våren sammen med barnehagen, høst frukt og bær i hagen til en pårørende om sensommeren eller be husflidslaget om å bidra i julebaksten.







# Avslutning

I denne veilederen har vi presentert sertifiseringsordningen Livsgledehem. Vi ønsker med dette å gi en forståelse av at livsgledearbeidet ikke er noe som kommer i tillegg til alt annet, men henger sammen med både systematisk miljøarbeid, personsentrert omsorg og helsefremmende sykepleie. Hensikten med veilederen er å skape en forståelse for hvorfor man skal jobbe etter våre ni kriterier og livsgledesirkelen, og hvilke positive effekter det kan ha for både ansatte og beboere ved virksomheten.

Informasjon og nyheter fra LFE legges kontinuerlig ut på livsgledeforeldre.no. Vi har et filarkiv på hjemmesiden der man kan laste ned ulike verktøy og eksempler fra andre som kan være nyttig i sertifiseringsarbeidet. Gjenbruk gjerne det dere synes fungerer for dere; det er ingen grunn til ikke å ta med seg gode erfaringer fra andre! Men hvis dere bruker verktøy fra andre, er det viktig at dere tilpasser disse til deres egen institusjon for å få eierskap til arbeidet. Vi oppfordrer også alle ansatte til å bli med i vårt forum for Livsgledehem på Facebook, [facebook.com/groups/livsgledehem](https://www.facebook.com/groups/livsgledehem), hvor dere både kan få inspirasjon fra andre og dele gode ideer.

Vi håper veilederen har fylt sitt formål og satt livsgledearbeidet i tydelig sammenheng med øvrig helsehjelp dere yter, og at den er til hjelp når dere skal skape enda mer livsglede for beboerne deres!

Med vennlig hilsen  
Livsglede for Eldre

# Referanser

1. Haukeland, P.I., Næss, A., Ness, O.E. Dyp glede, med Arne Næss inn i dypøkologien. Oslo: Flux Forlag; 2008.
2. Næss, A., Haukeland, P.I. Livsfilosofi, et personlig bidrag om følelser og fornuft. Oslo: Universitetsforlaget; 1999.
3. Helse- og omsorgsdepartementet. Forskrift om en verdig eldreomsorg (Verdighetsgarantien). Oslo: Departementet; 2010 i hefte 12. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-11-12-1426?q=verdighetsgarantien>
4. Helse- og omsorgsdepartementet. Forskrift om kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene (Kvalitetsforskriften). Oslo: Departementet; 2003 i hefte 10. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2003-06-27-792?q=kvalitetsforskriften>
5. Helse- og omsorgsdepartementet. Forskrift om ledelse og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenesten. Oslo: Departementet; 2016 i hefte 14. Tilgjengelig fra <https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2016-10-28-1250>
6. Helse- og omsorgsdepartementet. Leve hele livet. Oslo: Departementet; Meld.St. 15 (2017 – 2018). Tilgjengelig på [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)
7. Helse- og omsorgsdepartementet. Folkehelsemeldingen. Oslo: Departementet; Meld.St. 19 (2018 – 2019). Tilgjengelig på [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)
8. Helse- og omsorgsdepartementet. Lov om folkehelsearbeid (Folkehelseloven). Oslo: Departementet; 2011 hefte 6. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
9. Helse- og omsorgsdepartementet. Morgendagens omsorg. Oslo: Departementet; 2012. Meld.St. 29 (2012-2013). Tilgjengelig på [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)
10. Fladmoe, A., Sivesind, K.H., & Arnesen, D. Oppdaterte tall om frivillig innsats i Norge, 1998–2017. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor; 2018
11. Institutt for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Frivillighet i Norge - senterets sluttrapport etter 5 år. Oslo, 2013. Tilgjengelig på [https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/177656/Frivillighet%20sluttrapport\\_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/177656/Frivillighet%20sluttrapport_web.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
12. Kitwood, T. En revurdering af demens: personen kommer i første række. København: Dafolo forlag; 1999.
13. Thorsen, K. Kjønn, livsløp og alderdom. En studie av livshistorier, selvbilder og modernitet. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørge AS; 1998.



14. Folkehelseinstituttet. (2015). Modell for kvalitetsforbedring. Lastet ned 24.08.18, fra <http://www.helsebiblioteket.no/kvalitetsforbedring/metoder-og-verktoy/modell-for-kvalitetsforbedring>
15. Bondevik, M., Nygaard, H.A. (red.). Tverrfaglig geriatri. Bergen: Fagbokforlaget; 2012.
16. Brooker, D. Personsentrert Demensomsorg. Veien til bedre tjenester. Tønsberg: Aldring og Helse; 2013
17. Brooker, D. Person-centred dementia care. Making services better. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher; 2007
18. Helse- og omsorgsdepartementet. Lov om helsepersonell m.v. (Helsepersonelloven). Oslo: Departementet; 1999. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64?q=helsepersonell>
19. Karoliussen, M., Smebye, K.L. Eldre, aldring og sykepleie. Oslo: Gyldendal Akademisk; 1997.
20. Helse- og omsorgsdepartementet. Demensplan 2020: Et mer demensvennlig samfunn. Oslo, Departementet; 2015.
21. Utdanningsdirektoratet. Rammeplan for barnehagen. Oslo: Direktoratet; 2017. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/fagomrader/narmiljo-samfunn/>
22. Utdanningsdirektoratet. Læreplan i valgfaget innsats for andre. Oslo: Direktoratet; 2013. Tilgjengelig fra: <http://www.udir.no/kl06/IFA1-01/>
23. Helsedirektoratet. Rundskriv: Helsepersonells taushetsplikt. Vern av pasientens integritet i muntlig kommunikasjon mellom pasient og helsepersonell. Oslo: Direktoratet; 2010
24. Miljøverndepartementet. Rapport: Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Oslo: Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk Ministerråd; 2009.
25. Aldring og helse, Nasjonalt kompetansesenter. Demensomsorgens ABC, miljøbehandling. Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse; 2013.
26. Kirkevold, M., Gonzales, M.T. Betydningen av sansehage og terapeutisk hagebruk for personer med demens – en scoping review. Sykepleieforskning nr 1, 2012; 7: 52-64. Doi: 10.4220/sykepleief.2012.0029
27. Johnsson, A., Moan, J. Rytmer, depresjoner og lys. Tidsskrift for Den Norske legeforening 2006; 126:1044-7.
28. Drageset, I., Normann, K., Elstad, I. Personer med demenssykdom i sykehjem: Refleksjon over livet. Nordisk Tidsskrift for Helseforskning, 2013; nr 1, 9.årgang.
29. Engedal, K., Haugen, P.K. Demens: fakta og utfordringer. 5.utg. Oslo: Aldring og helse; 2009.

30. Haugland, B.Ø. Meningsfulle aktiviteter på sykehjemmet. Sykepleien forskning nr. 1, 2012; 7: 42-49. doi: 10.4220/sykepleienf.2012.0030
31. Antrozoologisenteret. Dyreassisterte intervensjoner [Internett]. Ås: Antrozoologisenteret; 2015. Tilgjengelig fra: <http://azs.no/dyr-og-menneskeantrozoologi-2/dyreassisterte-intervensjoner/>
32. Solem, Trond. Kontakt med dyr gir bedre helse [Internett]. Ås: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet; 08.02.08. Tilgjengelig fra: <http://www.umb.no/forsiden/artikkel/kontakt-med-dyr-gir-bedre-helse>
33. Myren, I.K., Kvaal, K., Braastad, B. Hund og katt i sykehjem – et bidrag i miljøbehandling? Demens & Alderspsykiatri vol.15 nr 2. 2011
34. Landbruks- og matdepartementet. Lov om dyrevelferd (Dyrevelferdsloven). Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-97?q=dyrevelferd> Hentet: 16.03.15
35. Ballard, C.G, O'Brien, J., James, I., Swan, A. Dementia: management of behavioural and psychological symptoms. Nord J Psychiatry 2003, Vol. 57, No. 2, 159-160. Doi:10.1080/08039480310001571)
36. Myskja, A. Bruk av musikk som terapeutisk hjelpemiddel i sykehjem. Tidsskr. Norsk Lægeforening nr 11, 2005; 125:1497-9
37. Jensen, T.L. Filmkvalder reduserte symptomer på demens. Sykepleien 4, 2012 s 86-87. DOI-nummer: 10.4220/Sykepleiens. 2012.0026
38. Helsedirektoratet. Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring. Oslo: Helsedirektoratet; 2010. 2.opplag/09/2010 sist endret (pdf) april 2013.
39. Melheim, B.G. Pasientopplevelser av måltidsfelleskap i sykehjem. SykepleienForskning nr 4, 2008;3:212-219
40. Helsedirektoratet. Standardkost i helseinstitusjoner. Oslo; Helsedirektoratet, 2016. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/standardkost-i-helseinstitusjoner#måltidsrytme>
41. Solheim, K. (2009). Demensguide. Holdninger og handlinger i demensomsorgen. Oslo: Universitetsforlaget; 2009.
42. Ulstein I, Wyller TB, Engeland K. Correlates of intrusion and avoidance as stress response symptoms in family carers of patients suffering from dementia. Int J Geriatr Psychiatry. 2008; 23: 1051-1057.
43. Kirkevold M, Brodtkorb K, Ranhoff A. Geriatrisk sykepleie. God omsorg til den gamle pasienten.1. utgave. Oslo: Gyldendal akademisk, 2008.
44. Pasient- og brukerrettighetsloven. 1999. Lov om pasient- og brukerrettigheter m.v. 1999-06-02 nr. 63. Tilgjengelig fra <https://lovdata.no/dokument/>

*Notater:*

## Flere gode historier

En beboer ble flyttet fra en korttidsenhet til fast plass på et livsgledehjem. Vedkommende hadde ikke språk, kunne ikke spise selv og var sengeliggende. Det måtte tre pleiere til for å gjennomføre hvert stell, og beboeren var svært urolig. Ansatte begynte straks å bruke tillitsskapende livsgledetiltak svært aktivt, med fokus på det som ga glede og ønsket adferd. Litt etter litt lykkes de med å fjerne det som førte til uro og utagering.

Etter noen måneder var beboeren ute av senga. Vedkommende stelte seg selv med litt veiledning, og spiste også selv, og ga uttrykk for stor livsglede ved måltidene. Ikke minst kom noe av språket tilbake, og ansatte forteller at de stadig har mange koselige samtaler med beboeren.

To ganger i uka har Buran helse- og velferds-senter frokostgruppe, der noen beboere som er kartlagt for det spiser frokost sammen. De smører selv på maten, bordet er pyntet etter årstiden, det er god stemning og skravla sitter løst. En dag frokosten inntas på "hverdagsvis" sier Gerd, som er med i gruppa: - Kan vi ikke få samme brødet her som på frokostgruppa? Det smaker jo mye bedre!

Gerd får det samme brødet hver dag. Men opplevelsen av godt selskap, hyggelige samtaler, et pent dekket bord og at hun får smøre på brødsleven selv gjør underverker for appetitten. På frokostgruppa spiser hun opp til seks halve brødslever - mot kun en eller to de andre dagene.



Etter at Ørland sykehjem ble et livsgledehjem, bestemte de seg for å gå enda mer i dybden på kriteriet som omhandler en hyggelig ramme rundt måltidet. De endret tidspunkt for måltidene, slik at det ikke ble mer enn 13 timer mellom siste og første måltid. Det ble en suksess. Ikke bare ga måltidene enda mer livsglede enn tidligere, men det ble også frigjort tid til aktiviteter mellom måltidene, både om for- og ettermiddagen. Beboerne ga utrykk for trivsel ved matbordet, både verbalt og gjennom kroppsspråk, mens ansatte erfarte at beboerne spiste bedre, særlig til middag. Fordi de ansatte har etiske refleksjoner daglig, var endringen godt forankret i personalgruppen fra dag én. Nå opplever de at det er mindre stress enn før. De sier at beboerne er mer våkne om dagen, og nattevaktene rapporterer om svært rolige netter.

Sykehjemslege Ingvar Berg forteller også om gode effekter av livsgledearbeidet: "Etter at Ørland sykehjem ble med i sertifiseringsordningen Livsgledehjem, har det blitt betydelig nedgang i bruken av sovemedisin, angstdempende medikamenter og blodtryksmedisin blant beboerne. Min jobb som lege har endret seg til det bedre, da sykepleierne er blitt tryggere i sine avgjørelser, og tar kontakt når det er relevant i større grad enn før. Jeg har også inntrykk av at det er blitt større arbeidsglede og stolthet blant pleierne etter at vi ble med i ordningen. Livsgledearbeidet på sykehjemmet har også hatt store positive ringvirkninger i nærmiljøet på Ørland."

Et ektepar bodde på hver sin avdeling på Gratangsheimen. Kona hadde en demenssykdom og var sjelden ute fra avdelingen, da hun lett ble urolig og gikk seg bort. Paret hadde vært gift i mange år, og hadde fortsatt glede av hverandres selskap. Mannen besøkte kona daglig, men paret savnet i blant å få være "kun de to".

Etter at Gratangsheimen startet med livsgledearbeidet, begynte personalet på de to avdelingene å tenke nytt. De fant ut at paret brukte å hygge seg med et glass vin hver kveld før de flyttet til sykehjemmet. For å legge til rette for at disse møtene kunne fortsette, møblerte de en liten krok i fellesarealet til ekteparet, hvor de kunne sitte uforstyrret og ta et glass vin sammen. Aktiviteten ble ført inn i livsgledekalenderen til både mannen og kona, slik at den ikke ble glemt.

"På grunn av sertifiseringsordningen har vi kartlagt hver enkelt beboers musikksmak, og lært oss å bruke musikken bevisst både til avledning, og for å berolige under stell. Dette enkle tiltaket har ført til mindre bruk av tvang hos oss.

Absolutt alle ansatte er involverte i livsgledearbeidet hver dag, og vi ser at det skaper tilhørighet og et større VI. De ansatte føler at de er en del av et viktig fellesskap. Dette gir STOR arbeidsglede - og lavt sykefravær!"

Ane Glærum Volle, avdelingsleder Buran helse- og velferdssenter





# Livsglede

*for Eldre*

