

FORTEGNELSE OVER ORIENTERINGMATERIALE

til medlemmerne af Sundheds- og Omsorgsudvalget

Materiale omdelt til Sundheds- og Omsorgsudvalget i mødet den 20. maj 2010

- Oversigt over embedsmandsdeltagelse den 20. maj 2010
- Oversigt over kommende sager til Sundheds- og Omsorgsudvalget
- Pjecen "Mere udeliv på plejecentre"



Embedsmandsdeltagelse til det ordinære møde i Sundheds- og Omsorgsudvalget den 20. maj 2010 på Rådhuset.

Direktionen:

Administrerende direktør Lene Sillasen
Direktør Hanne Baastrup
Direktør Anne Mette Fugleholm
Direktør Kenneth Kristensen

Center for Politik og Ledelse

Sekretariatschef Jesper Olsen
Udvalgssekretær Yvette Kovács

Punkt 3: Koncept for aktivitetstilbud

Ældrechef Margrethe Kusk Pedersen og specialkonsulent Inge Kolind

Punkt 4: Forventet regnskab pr. 31. marts 2010

Økonomichef Andreas Jegstrup og specialkonsulent Elsa Bjørnson

Punkt 5: Administrative Fællesskaber

Administrationschef Lars Matthiesen

Punkt 6: Fællesindstilling ombygning af Dronning Ingrid Hjem etape 2 (Skema A)

Leder af Boligsekretariatet Per Christensen

Punkt 7: Fællesindstilling vedrørende omdannelse af 54 ældreboliger til særboliger

Leder af Boligsekretariatet Per Christensen

Punkt 8: Fællesindstilling – Organisering af det fremtidige samarbejde med den almene sektor og udviklingen af de områdebaserede indsatser

Leder af Boligsekretariatet Per Christensen

Punkt 9: Opførelse af nyt Sundhedscenter for Kræftramte (fortrolig)

Sundhedschef Jens Egsgaard og konsulent Thomas Lauridsen

Punkt 10: Fællesindstilling – Fælles strategi for syge og udsatte borgere i BIF, SUF og SOF

Chef for genoptræning København Merete Røn Christensen og fuldmægtig Lene Wulff Pedersen

Punkt 16: Medlemsforslag om oprettelse af et kommunalt begravelsesselskab

Juridisk Chef Lone Ahm Hansen



Til Sundheds- og Omsorgsudvalget

20-05-2010

Oversigt over kommende sager til Sundheds- og Omsorgsudvalget

Sagsnr.
2010-22454

Dokumentnr.
2010-296884

Oversigten er omdelt i mødet den 20. maj 2010.
Der tages forbehold for ændringer.

Sagsbehandler
Yvette Kovács

Sundheds- og Omsorgsudvalgets møde den 17. juni 2010

1. Plan for seksuel sundhed
2. Projekt træning ved hjælper
3. Konsekvenser af loft over madservice og udbringning
4. Genberegning af priser
5. Status vedr. løntilskudsjob
6. Status på tilsynsåret
7. Kvartalsrapport (1. kvartal 2010)
8. Revisionsrapport
9. Beretning om magtanvendelse
10. Overflytning af Blindedagcenter
11. Høring om fornyelse af driftsoverenskomst med selvejende plejehjem
12. Høring om Sikker By og omprioritering af midler i relation til programmet.
13. Høring om ligebehandlingsprincipper for borgerbetjening og serviceydelser
14. Fællesindstilling med Teknik- og Miljøforvaltningen – Helhedsplaner 2010
15. Høring om kvarterplan for områdefornyelse Gl. Valby
16. Høring om kvarterplan for områdefornyelse Husum
17. Studietur for Sundheds- og Omsorgsudvalget

Sundheds- og Omsorgsudvalgets møde den 19. august 2010

1. Budget 2011 - sundhedsområdet
2. Høringssvar til Københavns Ejendomme vedr. Grundbudget 2011
3. Høring om udbudsstrategi
4. Fællesindstilling Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Socialforvaltningen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen – Stifinderfunktionen
5. Fællesindstilling - Udvalgshenvist medlemsforslag om rogfri opgange i almene familieboliger
6. Mødeplan for det kommende år

Sekretariatet - Rådhus

Københavns Rådhus 1.
Sal
1599 København V

Telefon
3366 2488

E-mail
yw30@suf.kk.dk

www.kk.dk

Sundheds- og Omsorgsudvalgets møde den 16. september 2010

1. Fornyelse af driftsoverenskomst med selvejende plejehjem
2. Udvalgshenvist medlemsforslag om at stille borgere med somatiske lidelser under og over 65 lige i forhold til visitering og genoptræning
3. Orientering om samarbejdsrelationer mellem SUF og SOF
4. Evaluering af projekt Ældres Netværk
5. Forventet regnskab pr. 30. juni 2010
6. Kvartalsrapport (2. kvartal 2010)



Mere udeliv på plejecentre

Inspiration, erfaringer og gode råd fra to motions- og oplevelsesruter på Plejehjemmet Norges Minde

SPRING PÅ LIVET
FOLKESUNDHED KØBENHAVN

INDHOLDSFORTEGNELSE



Forord – side 5

Hvorfor mere udeliv på plejecentre – side 6

Hvordan får I mere udeliv ind på jeres plejecenter – side 8

Den konkrete proces – trin for trin – side 12

Ideer til mere udeliv på plejecentre – side 14

Hvad gjorde vi på Norges Minde – side 16



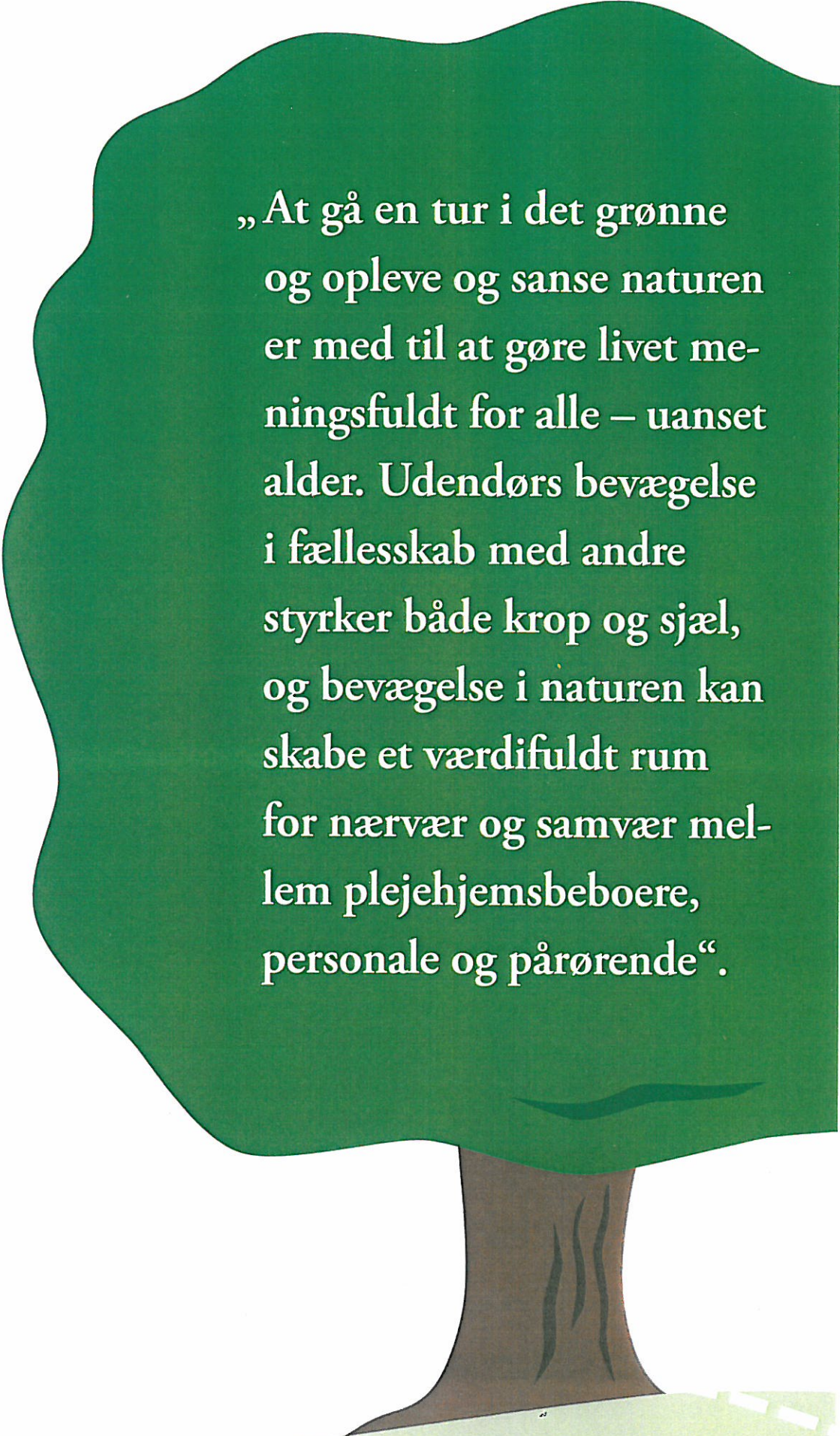
Mere udeliv på plejecentre

Inspiration, erfaringer og gode råd
fra to motions- og oplevelsesruter på Plejehjemmet Norges Minde
– et samarbejde mellem Plejehjemmet Norges Minde og Folkesundhed København

Udgivet og udarbejdet af Folkesundhed København, marts 2010
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Folkesundhed København
Sjællandsgade 40
2200 København N

Manualen kan rekvireres via www.folkesundhed.kk.dk under publikationer

Manuskript: Luise Moustgaard Frandsen og Annette Thysgaard
Foto: Maj-Britt Boa, Anne-Li Engström, Bjørn Rasmussen m.fl.
Grafisk design: Bjørn Rasmussen Grafik
Tryk: Rosendahls, Esbjerg. Oplag: 500



„At gå en tur i det grønne og opleve og sanse naturen er med til at gøre livet meningsfuldt for alle – uanset alder. Udendørs bevægelse i fællesskab med andre styrker både krop og sjæl, og bevægelse i naturen kan skabe et værdifuldt rum for nærvær og samvær mellem plejehjemsbeboere, personale og pårørende“.



side 4

Forord

I 2009 blev der på Plejehjemmet Norges Minde udviklet to såkaldte motions- og oplevelsesruter. Formålet var at skabe mere udeliv og i højere grad give beboere og daghjemsgæster mulighed for at benytte den dejlige have, der er tilknyttet Norges Minde.

I samarbejde med en grafiker blev der på Norges Minde udarbejdet et oversigtskort over haven for på den måde at understøtte og synliggøre muligheden for at gå en tur. Der blev lavet to ruter af forskellig længde. Begge fik indlagt sanseoplevelser undervejs dels for at motivere til at fortsætte turen, dels for at inspirere og stimulere via naturen.

På de følgende sider kan du finde inspiration til, hvordan plejecentre kan skabe motions- og oplevelsesruter, og hvordan natur, bevægelse og samvær i øvrigt kan blive en større del af hverdagslivet. Hensigten er ikke at give en entydig opskrift på, hvordan dette skal gøres, men tværtimod inspirere til at det kan gøres på mange forskellige måder. For eksempel kræver det forskellige tilgange at skabe grønne oplevelser og udeliv, alt efter om et plejecenter er beliggende på stenbroen eller tæt på grønne områder.

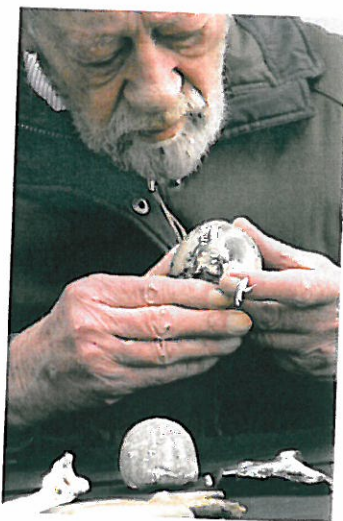
Derudover giver vi en række gode råd om hvilke overvejelser og prioriteringer, det kræver, hvis det skal lykkes at skabe en kultur, der som noget naturligt inddrager udelivet – også selv om hverdagen på et plejecenter ofte er travl, og personalet har mange andre arbejdsopgaver at tage hånd om.



Hvorfor mere udeliv på plejecentre

Der er en sundhedsmæssig gevinst ved at opholde sig udendørs, og det gælder gennem alle livets faser. Ligesom alle andre aldersgrupper har ældre stor sundhedsmæssig gevinst af at opholde sig i grønne omgivelser. Det viser sig ved, at ældre, der ofte tilbringer tid i naturen, har bedre helbred og færre sygdomme end ældre, der sjældent kommer udendørs. Selv alvorligt syge ældre lever op, når de oplever sanseindtryk fra naturen. I mange tilfælde får de mere lyst til livet og kan pludselig selv klare ting, som før forekom umulige. Bare det at kunne kigge ud på noget grønt fra sin sygeseng betyder, at ældre, der stimuleres visuelt, klarer sig bedre end ældre, der ikke stimuleres på denne måde, og restitueringsperioden forkortes.

Mange ældre, der bor i plejebolig, har en begrænset bevægelsesfrihed og er afhængige af andres hjælp på grund af sygdomme eller funktionsbegrænsninger.



Naturen opleves gennem sanserne. Vi kan se, dufte, lytte, mærke og smage på naturen.

Disse beboere har ikke selv mulighed for at bevæge sig hen til steder, der giver dem trivsel og glæde. Det er derfor væsentligt, at personale og pårørende er opmærksomme på, at naturen kan bruges til at skabe trivsel. Naturen har stor betydning for den mentale sundhed, idet grønne omgivelser og frisk luft har en afslappende og beroligende virkning. Krop og sind får mulighed for at lade op, hvilket fx viser sig ved, at ældre, der opholder sig udendørs flere gange om ugen, udviser færre tegn på stress og depression. Selv korte ophold udendørs giver bedre koncentration og påvirker humøret og følelsen af overskud positivt.

Ældre kan sagtens bruge naturen, også selv om de måske er i dårlig fysisk form. At gå udenfor er i sig selv en aktivitet, der styrker krop og balance og hjælper med at opretholde en god funktionsevne. Udendørs bevægelse kan være mindst lige så effektivt som indendørs træning, og derudover giver bevægelse i det fri mulighed for mange forskellige typer udfordringer og sanseoplevelser.

Samvær og sanser

Mennesker er skabt med flere sanser bl.a. syn, hørelse, lugt, smag og følesansen. I naturens verden er der et væld af sansestimulering, da naturen hele tiden forandres. Sanseoplevelser er gode til at skærpe iagttagelsesevnen, skabe refleksion og stimulere hukkommelsen.

Erindring spiller en stor rolle i de sanseprocesser, der aktiveres i naturen. Årstidernes vekslen, børns leg, dyrene der bygger rede eller søger i ly for regn og blæst, kan vække minder, som kan deles med andre.

At gå en tur er en forholdsvis uforpligtende måde at være sammen med andre mennesker på, og en gåtur er samtidig noget, der på en naturlig måde lægger op til samtale, og for de fleste mennesker er en god snak ensbetydende med glæde og større trivsel. De sansoplevelser, vi får undervejs, skaber nye samtaleemner: hvad ser vi, hvad dufter, hører, mærker vi... Samtidig er det nemt at tage noget med sig hjem fra naturen, der kan erindre om den gode oplevelse, og derved skabes motivationen til næste gåtur.

Nogle ældre er så svækkede, at de ikke har mulighed for selv at gå udendørs. Denne gruppe ældre kan imidlertid få glæde af naturen ved at blive kørt udenfor i en kørestol eller i en seng. Hvis der ikke er mulighed for at hjælpe beboerne udenfor, er der altid det alternativ, at naturen kan bringes indendørs. Mange ting kan samles såsom blade, kogler, fjer, skaller, bær, frugt, sten eller blomster. Ligger tingene fremme, inviterer de til, at man føler eller dufter til dem, hvilket også kan sætte følelser og erindringer i gang. På den måde kan naturen stimulere til samvær, samtale og unikke erindringsfortællinger.

Naturen omkring plejecentre

De udendørsfaciliteter, der er tilknyttet plejecentre, er forskellige, men er der grønne områder i nærheden, er det selvfølgelig lettere at tage beboerne med ud i naturen. Nogle plejecentre er så heldige, at de har en have, som kan være til glæde for både beboere og medarbejdere. Andre kan i stedet gøre brug af nærliggende parker, haver, et torv eller strand/vand. Ligger plejecentret for langt fra grønne områder, er der den mulighed at skabe små grønne oplevelser i



De fleste, der bor i plejebolig, har tidligere defineret deres liv ud fra et liv udendørs, men oplever nu at være afhængige af at der afsættes tid til natur- og udendørsoplevelser.

nærmiljøet fx ved hjælp af planter og buske i potter eller bede.

Hvis der er knyttet en have til plejecentret, kan haven indrettes og sættes i stand, så den fremmer lysten til at blive taget i brug. Haven kan lige frem blive et ekstra rum, en udvidelse af plejecentret. Her kan man med fordel udnytte årstidernes vekslen, så haven er attraktiv hele året rundt. Om sommeren kan man have stor glæde af en køkkenhave eller et drivhus med frisk frugt og grønt. Om efteråret og vinteren kan man fodre fuglene og tænde lys udendørs, mens man om foråret kan plukke de første forårsblomster og lade dem pynte indenfor.



Hvordan får I mere udeliv ind på jeres plejecenter

Hvorfor lave motions- og oplevelsesruter og ikke bare gå en tur i haven? Motions- og oplevelsesruter kan være med til at synliggøre muligheden for at komme ud og derved øge tilgængeligheden i hverdagen for beboere og medarbejdere. Ofte er det svært at ændre vaner, rutiner eller arbejdsgange og begynde at gøre tingene på nye måder. Laves der oversigtskort og motions- og oplevelsesruter, er det et synligt signal i hverdagen på, at udeliv er noget, der er ledelsesmæssig opbakning til, og at udeliv er legalt og noget, der prioriteres. På sigt skulle oversigtskortene gerne overflødiggøre sig selv, når udelivet er blevet en naturlig og integreret del af kulturen og hverdagslivet på plejecentret.

Ved at indlægge sanseoplevelser undervejs på motions- og oplevelsesruter bliver der både noget at opleve og noget at snakke om. Derudover kan oversigtskort være med til at motivere beboerne til lige at få en oplevelse mere med og derved gå lidt længere eller til at sætte sig mål om at gå længere næste gang.

Skal der etableres motions- og oplevelsesruter på jeres plejecenter, eller ønsker I at sætte mere fokus på udeliv og bevægelse, kan det organiseres på flere

måder. Som udgangspunkt viser erfaringerne fra Norges Minde, at det er vigtigt, at en række forudsætninger er på plads.

Ledelsesmæssig opbakning

Ledelsen på plejecentret skal i første omgang være med på ideen om at skabe mere udeliv og skal med sit engagement skabe mening og motivation hos medarbejdergruppen. Derudover vil det være ledelsen eventuelt i samråd med medarbejderne, der prioriterer de økonomiske og personalemæssige ressourcer, der skal bruges til at skabe mere udeliv. De midler og den tid, der afsættes til formålet, skal være realistiske i forhold til de aktiviteter, der igangsættes. Ledelsen skal sikre og løbende bakke op om, at der bliver skabt en struktur, der understøtter de beslutninger, der træffes i forhold til at udvikle og implementere de nye tiltag.

Tovholdere

Der er brug for mindst en og eventuelt to tovholdere, der i forvejen er glade for naturen og for at røre sig. Ved at have to engagerede tovholdere kan de støtte hinanden i opgaven med at koordinere og sikre fremdrift i processen. Særlig i starten kan det være en både tidskrævende og udfordrende opgave at skulle planlægge og gennemføre de forskellige faser i processen med at skabe mere udeliv.



Dagslys regulerer det biologiske ur, så man sover bedre om natten, hvis man i løbet af dagen har opholdt sig i det fri.

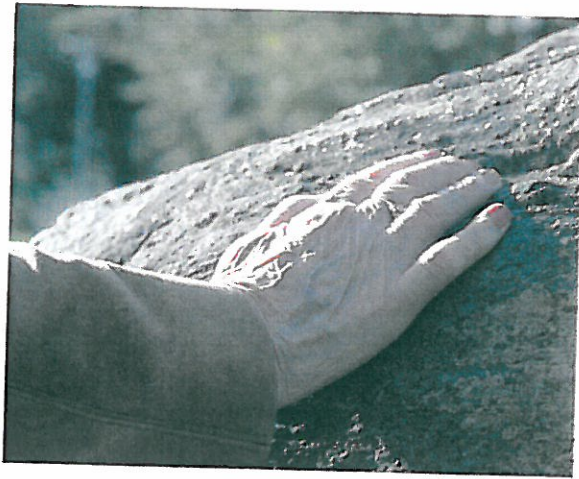
Involvering og kollegial opbakning

Når nye prioriteringer og hverdagsrutiner skal igangsættes på en arbejdsplads, er det fra starten væsentligt at skabe forståelse og engagement i hele medarbejdergruppen. Dette kan gøres ved, at alle involveres i processen med at beslutte, hvad der konkret skal ske. Derudover er det en god ide, at medarbejderne oplever, at de får et kompetenceløft i forhold til de nye tiltag. Det vil være med til at skabe mening for den enkelte medarbejder i en ofte travl hverdag, hvor mange andre opgaver og temaer er i spil i løbet af en arbejdsdag.

Kompetenceudvikling og involvering kan fx bestå i at kontakte relevante fagpersoner, der kan fortælle, hvordan natur og udeliv kan bidrage til at øge livskvaliteten hos ældre, der bor i plejebø-

lig. Der kan også planlægges aktiviteter, hvor personalet selv får forskellige sanseoplevelser og dermed mulighed for at mindes egne naturoplevelser. Dette kan samtidig være med til at sætte de nye tiltag i et større perspektiv og øge engagementet og ejerskabet til fx at lave motions- og oplevelsesruter.





Sanseoplevelser i naturen vækker minder fra et langt liv, og beboerne får mulighed for at vise sider af sig selv, som medarbejderne og de øvrige beboere måske ikke kendte til.

Igangsættelse og gennemførelse af proces

I de følgende afsnit gives en række gode råd, om hvordan I kan etablere motions- og oplevelsesruter eller andre udendørs tiltag. På side 12 og 13 præsenteres et eksempel på en konkret procesplan trin for trin.

Det er en god ide at påbegynde processen med at lave motions- og oplevelsesruter om vinteren eller i det tidlige forår, så ruter og sanseoplevelser kan indvies om foråret, hvor de fleste oplever en naturlig trang til at komme ud og mærke solen, den friske luft og se alt det nye springe ud.

Start selve processen med at vælge en til to tovholdere som suppleres af en arbejdsgruppe bestående af medarbejdere fra forskellige afdelinger, terapeuter og evt. beboere, pårørende eller frivillige. Sørg for at tovholderne får tildelt et konkret timeantal pr. uge, som de må bruge på processen, og at arbejdsgruppen får tid til at holde møder løbende.

Arbejdsgruppen kan i første omgang starte med at planlægge, hvordan de øvrige beboere, medarbejdere og pårørende skal involveres.

Skal der være oplæg med udefra kommende fagpersoner? Skal der laves et fremtidsværksted, en havedag eller noget helt tredje? Hvad er der af økonomiske og øvrige ressourcer at gøre godt med?

Hvilke mål skal opstilles? Hvor ofte skal beboerne ud, og hvordan etableres en struktur fx på tværs af

afdelingerne på plejecentret, der kan understøtte beslutningen om at skabe mere udendørs hverdagsliv? Hvad skal tages op på fællesmøder og hvor ofte?

Samarbejde med andre aktører

Hvad med de pårørende? Er der pårørende, der kan bidrage med kompetencer og erfaringer eller med at løse konkrete opgaver? Det er fx langt nemmere at etablere ejerskab til en have, hvis man selv har haft fingrene i jorden og har haft indflydelse på, hvordan haven kommer til at se ud.

Er der mulighed for at inddrage frivillige i arbejdet med at skabe mere udeliv? En del plejecentre har frivillige tilknyttet, som måske selv savner en have, eller som bare er glade for naturen og har lyst til at bidrage på den ene eller den anden måde.

Der er også mulighed for at samarbejde med lokale træningscentre og involvere terapeuter eller andre, der arbejder med sansetræning eller fysisk aktivitet. Et sådant samarbejde er også en god måde at kvalificere indholdet i de tiltag, der igangsættes.

Forankring og ejerskab

Vælger man at investere mange ressourcer i mere udeliv og flere naturoplevelser i nærmiljøet, er det selvfølgelig nemmere at skabe flotte og kreative løsninger, men mindre kan også gøre det. Uanset hvad kan det være en god ide at starte med at slippe fantasien løs og sammen udforme drømmescenarier. Efterfølgende kan der måske findes billigere og kreative løsninger på ideer, som i første omgang virkede uopnåelige. I både drømme- og selve planlægningsfasen er det vigtigt, at alle på plejecentret involveres: beboere, medarbejdere, pårørende og eventuelt frivillige eller andre, der er tilknyttet stedet. Derved skabes ejerskab til nye tiltag, der igangsættes, og som gerne skulle blive en del af hverdagslivet.

De fleste mennesker foretrækker at komme i en have eller et miljø, der vækker gode minder, så for at skabe positive minder kan personalet tage skud fra urter, buske eller blomster med fra egen have eller altankasse og sætte det ud i plejecentrets have eller i krukke og bede. Nye beboere kan have blomster,

krydderurter eller andet med fra egen eller fra deres pårørendes have. En god metode til at finde ud af, hvad haven eller udendørsmiljøet skal indeholde, er at sprede en masse forskellige ting fra naturen ud på et bord og lade beboerne kigge, røre og dufte. Bark, sand, snebær, æbler, fuglefjer, halm, uld, sten, blade, kastanjer, muslingeskaller osv. Lad beboerne tage de ting til side, som vækker særlige minder og spørg ind til disse. Beboerne kan også samles i mindre grupper og medbringe fotos fra dejlige naturoplevelser, som de har haft i livet. Ved at fortælle hinanden om de minder, der dukker frem, kan der opstå nye ideer til udendørs tiltag. Samtidig lærer man noget nyt og personligt om hinanden og beboerne får måske vist sider af sig selv, som medarbejderne og de øvrige beboere ikke kendte til.

Uanset hvilke metoder man gør brug af for at gøre udendørsmiljøet attraktivt, er det væsentligste, at der tages udgangspunkt i, hvad der gør de mennesker, der bor og arbejder på plejecentret glade. Der kan også etableres noget udendørs for de pårørende. Hvis man fx laver en sandkasse eller sætter nogle gynger

op, er olde- eller børnebørnene beskæftiget og det samme gælder, hvis medarbejderne har børn med på arbejde. Børn skaber liv omkring sig og legende børn giver anledning til samtaler med familien, andre beboere eller med medarbejderne.

Udfordringer og barrierer

En udfordring ved at etablere motions- og oplevelsesruter vil ofte være den manglende tid i hverdagen. Sørg derfor for at opstille realistiske mål og skab en struktur, der sikrer involvering og opbakning fra såvel ledelse som medarbejdergruppen. Tovholderne er dem, der skal sikre fremdrift og udvikling i processen og være dem, der løbende sætter udelivet på dagsordenen på fællesmøder. Derved kan der i fællesskab tages hånd om de udfordringer, der kan opstå undervejs.

Der skal også udpeges ansvarlige til at stå for vedligeholdelsen af haven og/eller andre tiltag, der kræver pleje eller vedligeholdelse. Delagtiggør en eventuel pedel eller gartner, så de føler sig involverede og engagerede frem for generede eller overbebyrdede.



Naturen og årstidernes vekslen skaber hele tiden nye samtaleemner: hvad ser, dufter, hører, mærker vi ...



Den konkrete proces – trin for trin

Er der truffet beslutning på jeres plejecenter om at lave motions- og oplevelsesruter eller andre lignende tiltag, kan I lade jer inspi-

rere af nedenstående procesplan. Der er selvfølgelig mulighed for at tilpasse, tilføje, fjerne og ændre elementer i processen, der ikke passer til jeres plejecenter.

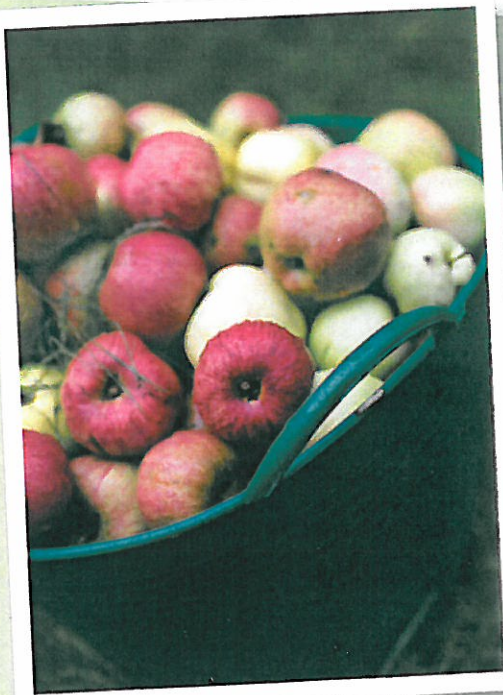
10 trin til en proces der lykkes	
Arbejdsopgave	Uddybning af opgaven
1 Udpeg/find en tovholder eller to	<ul style="list-style-type: none">• Skal ledelsen udpege tovholderen eller kan interesserede melde ind?• Er det vigtigt at besidde særlige faglige kompetencer, eller er interesse og engagement det væsentligste?
2 Nedsættelse af en arbejdsgruppe, hvor tovholderen er formand	<ul style="list-style-type: none">• Overvej sammensætning af gruppen. Fx: Hvilke/hvor mange afdelinger skal repræsenteres, skal ledelsen være med i arbejdsgruppen, kræver det særlige faglige kompetencer, eller er lyst og interesse nok?• Skal en beboer- eller pårørenderepræsentant deltage?
3 Arbejdsgruppen beskriver og definerer sin opgave	<ul style="list-style-type: none">• Hvilke økonomiske rammer er der?• Lav en tidsplan og afklar omfanget af tid, som henholdsvis tovholder og medlemmerne af arbejdsgruppen må bruge på opgaven.• Aftal en møderække med datoer og fastsæt længden på møderne.• Afklar hvem der skal deltage i hvilke møder?

Arbejdsopgave	Uddybning af opgaven
<p>4 a Arbejdsgruppen arrangerer fælles temamøde/arrangement. Inviter evt. fagperson udefra gerne én der kan lave involverende processer, fx som beskrevet på side 9. Der kan også laves et 'drømmeværksted', hvor fantasi, drømme og ønsker får frit løb.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ved at informere og involvere skabes engagement og forståelse for 'projektet' blandt kolleger og evt. pårørende. • Fortæl hvad der skal ske og hvorfor? • Indsaml ideer og ønsker.
<p>4 b Arbejdsgruppen beslutter, hvordan beboerne skal involveres fx ved at lave 'erindringsværksteder' med fokus på natur og udeliv. Se evt. side 10 og 11 Overvej i hvilket omfang beboerne skal deltage i et evt. 'drømmeværksted'.</p>	<p>Ved at tage udgangspunkt i beboernes følelser og erindringer kan nye ideer opstå, plus der er større sandsynlighed for at ramme ønsker og behov, hos de beboere, der måske ikke selv kan formulere dette.</p>
<p>5 Arbejdsgruppen konkretiserer og får overblik over alle ideer og ønsker i. f. t. de fysiske og økonomiske rammer. Hvad er muligt? Arbejdsgruppen udarbejder et til to forslag, som drøftes på et fælles personalemøde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ved at lave en prioritering i forhold til hvad der reelt er muligt, skabes der et grundlag for at træffe en beslutning, om hvad der skal ske. • Ved at høre resten af personalegruppen og ledelsen kan forslagene kvalificeres og evt. justeres yderligere som grundlag for den endelige beslutning.
<p>6 Det endelige forslag færdiggøres. Herunder udarbejdes en tidsplan og oversigt over hvem, der skal gøre hvad.</p>	<p>Afklaring af: hvad gør vi selv og hvad skal vi have hjælp til fra fx grafiker, gartner, pedel m.m.</p>
<p>7 Etablering og gennemførelse af plan</p>	<p>Afhold fx havedag for pårørende og/eller medarbejdere som kan involveres i det praktiske arbejde med klargøring og/eller indkøb.</p>
<p>8 Indvielse</p>	<p>Lav en festlig fejring og markering af at nu sker der noget nyt.</p>
<p>9 Udvikling og vedligeholdelse. Arbejdsgruppen laver en plan over hvem, der fremadrettet gør hvad, hvornår og hvor meget.</p>	<p>For at sikre at der sker en forankring, er det vigtigt at lave en plan, der fastholder og løbende vedligeholder/udvikler de nye tiltag</p>
<p>10 Udeliv er nu en del af hverdagslivet på plejecentret</p>	

Ideer til mere udeliv på plejecentre

Bevægelse i naturen

- Motions- og oplevelsesruter gerne med sanseoplevelser undervejs.
- Gåture i haven, skoven, parken eller på stranden både forår, sommer, efterår og vinter.
- Samarbejde med træningscentre om udendørs træningsaktiviteter.
- Hæng en tørresnor op i haven og lad beboerne hjælpe med at hænge tøjet op.
- Spil petanque, krolf m.m. i haven eller parken.



Spis i naturen

- Nyd eftermiddagskaffen under et træ i haven, parken, skoven eller ved vandet.
- Lav et bålsted i haven. Udover at nyde varmen og hyggen fra bålet, kan man grille pølser, bage snobrød, grille bananer, koge saft eller te, som kan nydes i ildens skær.
- Lav picnic i haven, parken, skoven eller på stranden.
- Sæt en isbod op i haven hvorfra der kan sælges is på en varm sommerdag.
- Afhold en lystfest/sammenkomst i haven i december for beboere, pårørende og personale. Sæt lanterner op og tænd lys, lav bål og server varme æbleskiver og gløgg, der kan varmes over bålet.





Samvær med dyr

- Hold kaniner, marsvin, katte eller fisk. Det er let at opleve en følelsesmæssig tilknytning til et dyr, og når man rører ved dyret, kan man opleve nærvær, fysisk kontakt og følelsen af at give og modtage.
- Sæt et fuglebræt og et fuglebad op i haven. Det er sjovt og hyggeligt at fodre og kigge på fuglene.
- Lav skilte med fakta om fugle, blomster, træer og buske i haven eller nærmiljøet.

Spis af naturen

- Pluk og spis bær, frugt og nødder fra naturen alt efter årstidernes skiften.
- Etabler en køkkenhave, hvor der dyrkes bær, krydderurter og grøntsager, som kan nydes af personale og beboere.
- Plant frugtræer og bærbuske. Det kan fremme lysten til at komme ud i haven, at man kan plukke bær og frugt, som enten kan spises direkte fra busken og træet eller tages med ind og anvendes i madlavningen.
- Erhverv et drivhus. Her kan der dyrkes frugt og grønt, som kan spises fra planten eller busken eller anvendes i madlavningen.
- Arranger en arbejdsdag i haven for medarbejdere, beboere og pårørende. På arbejdsdagen kan I eksempelvis klargøre en køkken-



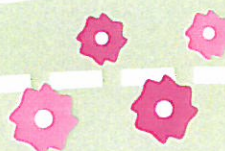
have og så ærter, gulerødder, porrer, bønner osv.

- En arbejdsdag i haven for de pårørende kan slutes af med en forårs- eller sommerfest, hvor der dækkes op med lækker mad i udendørsomgivelserne.
- Lav marmelade, saft eller grød af frugt og bær.



Afslapning i naturen

- Højtlesning i haven, parken, på terrassen eller på en rolig bæk i nærmiljøet.
- Mærk varmen og nyd solen i ansigtet under afslapning på en bæk.
- Sid et sted i naturen og sans hvad der sker: se, lyt, duft og mærk kroppen.



Hvad gjorde vi på Norges Minde

Læs om de praktiske erfaringer

Folkesundhed København afsatte i 2009 midler til at gennemføre et udviklingsprojekt i samarbejde med Norges Minde, hvor formålet var at etablere motions- og oplevelsesruter. Norges Minde havde på det tidspunkt en dejlig men lidt forsømt have, som de ønskede at gøre mere ud af, og der var samtidig et ønske om at sætte fokus på at få mere udlevliv ind i hverdagen.

Efter et indledende møde mellem Norges Minde og Folkesundhed København blev der etableret en arbejdsgruppe, som kom til at bestå af forstander Mette Therkelsen, daghjemsleder Lisbeth Birkholm Læbo og demenskoordinator og ergoterapeut Dorte Grenaa, alle med en særlig interesse i at styrke udlevlivet for Norges Mindes beboere og daghjemsgæster. Ved enkelte møder deltog også andre medarbejdere fra Norges Minde plus en konsulent fra Ældrekontoret. Sundhedskonsulent Annette Thysgaard fra Folkesundhed København blev tilknyttet som tovholder og facilitator af processen.

Indledningsvis blev det i arbejdsgruppen besluttet at invitere medarbejdere og pårørende til et oplæg med fokus på natur og sansehaver for at skabe en øget forståelse for naturens betydning for ældre og for at igangsætte en begyndende involvering af den samlede medarbejdergruppe og interesserede pårørende.

På de efterfølgende møder var der fokus på hvilke ideer og muligheder, det fremadrettet kunne være en mulighed at arbejde videre med. Ideer og ønsker blev også vendt på et personalemøde og arbejdsgruppen endte med et forslag om at lave to ruter: en kort og en lang med henholdsvis tre og seks oplevelser undervejs. Herefter blev de konkrete ruter besluttet og flere medarbejdere satte sig sammen og skrev tekster til de sanseoplevelser, der blev indlagt på ruterne. De valgte sanseoplevelser var et resultat af ønsker, muligheder og økonomiske ressourcer. Beboerne på Norges Minde bidrog bl.a. ved at komme med input til at kvalificere den sanseoplevelse, der kom til at hedde „Foderbrættet og fuglebader“.

Arbejdsgruppen sørgede for research og indkøb af rekvizitter og øvrige materialer, der skulle bruges for at omsætte ideerne til aktivitetsmuligheder og gøremål i hverdagen. Derudover var der andre arbejdsopgaver, der skulle koordineres for at gøre ruterne færdige til indvielsen, så som klargøring af det væksthus, der ligger i haven, planlægning af en havedag for pårørende m.m.

Pårørende til beboerne på Norges Minde blev inviteret til 'havens dag', hvor der var fokus på havearbejde og forskønnelse af haven. På den måde hjalp de





Solen skinnede og haven viste sig fra sin flotteste side, da beboere, daghjemsgæster, medarbejdere og pårørende indviede de nye motions- og oplevelsesruter på Norges Minde. I baggrunden ses væksthuset, hvor der bl.a. dyrkes tomater og krydderurter.

pårørende med at gøre haven klar til indvielsen af motions- og oplevelsesruterne. Havens dag blev en stor succes og var med til at skabe både ejerskab og fællesskab omkring haven på Norges Minde. Ønsket fra de pårørende har efterfølgende været, at lignende arrangementer afholdes to gange årligt.

Den 23. maj 2009 blev de to motions- og oplevelsesruter indviet med deltagelse af beboere, daghjemsgæster, medarbejdere, pårørende m.fl. Borgmesteren holdt åbningstalen og hele haven summede af liv og aktivitet denne forårsdag.





På indvielsesdagen var der sponsoreret is til alle, der deltog i festlighederne. Her nyder en af beboerne en isvaffel ved bordene i haven.

Oversigtskort

Oversigtskortene blev udviklet i en løbende dialog med Norges Minde og i tæt samarbejde mellem grafikerne og sundhedskonsulent fra Folkesundhed København.

De to planlagte ruter blev indtegnet på hvert sit oversigtskort. Sansoplevelserne blev skrevet ind i et Word dokument, så der nu var en forside (oversigtskortet) og en bagside (tekst vedrørende sansoplevelserne). Oversigtskortene blev produceret ved at printe en forside og en bagside ud på en farveprinter, lægge dem sammen og laminere dem. Kort der skulle medbringes rundt i haven, blev trykt i A4 størrelse.

Derudover blev der printet nogle oversigtskort i A3 størrelse til at hænge op på udvalgte steder på Norges Minde for på den måde at synliggøre projektet og muligheden for at gå ud i haven. Grafikerne brugte ca. 30 timer på at udvikle og fremstille oversigtskortene. Dette er selvfølgelig en løsning, der kræver, at der er økonomi til finansiering af det grafiske arbejde, men til gengæld blev resultatet nogle flotte, inspirerende og praktiske oversigtskort, der inviterer til øget brug af haven på Norges Minde.

I forbindelse med evalueringen af projektet udtrykte medarbejderne ønske om, at den digitale skabelon af oversigtskortet skulle have en form, så de selv kunne påtegne de ønskede gåruter i hånden, efter oversigtskortet var printet ud. Dette er i mellemtiden blevet en realitet, så Norges Minde fremover løbende kan lave nye ruter med tilhørende sansoplevelser, uden at det kræver yderligere udgifter til en grafiker.

En anden og billigere løsning kan være, hvis der er personale, pårørende eller frivillige, der er gode til at tegne eller har forstand på at lave computergrafik. Alt efter størrelsen på det areal, man ønsker, oversigtskortet skal dække, er det også muligt at lade sig inspirere af hjemmesider som fx www.krak.dk og www.earth.google.com*. Vær opmærksom på at det valgte areal ikke bliver for stort, da kort og tekst let bliver for småt, hvilket vil gøre kortet mindre læsbart og derfor også mindre egnet for mange ældre. En løsning kan i stedet være at lave flere kort over forskellige områder, særligt hvis man ønsker at benytte nærområdet omkring plejecentret.

*) Vær opmærksom på ophavsretten og undgå at kopiere kort direkte.





Her ses for- og bagsiden af et af de oversigtskort, der blev fremstillet til Norges Minde. Oversigtskortene med henholdsvis tre og seks oplevelser er placeret i synlige holdere centrale steder på Norges Minde.

ispinde og dessert...
 årtier, og mange husker endnu...
 ne Topsy, Eskimo og Minto fra firmaet.
 På varme sommerdage kan du købe
 en is i isboden – eller to.

2 'Fortælle træet'

Fortælle træet er en bog, med mange år på bagen, måske endda 100. Dog er den i sin bedste alder, da den kan blive 3-400 år gammel. Med så mange år på bagen, er der mange ting at fortælle om.

Hvis du lytter efter, kan du høre træets klange fortælle historier fra tidernes morgen – eller du kan sætte dig på bænken og fortælle din egen historie til en ved siden af.

vokse. Se ene...

4 Væksthuset

Væksthuset blev opført i 1987, doneret af Tuborgfonden til fremme af uden-dørsliv og trivsel for beboere og dag-hjemsgæster på Norges Minde.

Indenfor finder du tomatplanter. Er de modne, så pluk gerne. Klip også lidt purløg, så er der til en dejlig tomatmad.

Rør ved de dejlige krydderurter, timian, mynte og oregano, så breder der sig hurtigt en dejlig duft.





Kontaktoplysninger:

Annette Thysgaard
Folkesundhed København
Telefon: 35 30 23 13
E-mail: SP47@suf.kk.dk

Lisbeth Birkholm Læbo
Norges Minde
Telefon: 33 17 67 72
E-mail: GH81@suf.kk.dk

Bjørn Rasmussen Grafik
Telefon: 38 28 96 69
E-mail: br-graf@post9.tele.dk

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Folkesundhed København

Sjællandsgade 40
2200 København N
www.folkesundhed.kk.dk