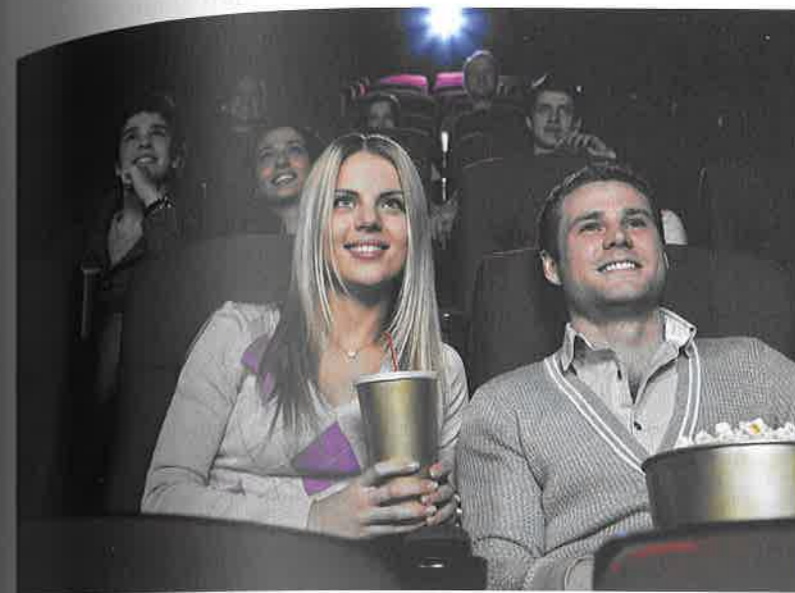


Virgni



- 1. Rifjaðu upp dag í lífi þínu þegar þú fékkst við eitthvað sem veitti þér ósvikna gleði. Hvað varstu að fást við?

Þessi kafli fjallar um virgni. Farið verður nánar í hvað felst í orðinu, hvaða þýðingu það hefur fyrir okkur og greint frá mismunandi þingundum *athafna*. Einnig verður fjallað um tengsl virkni við þarfir okkar.

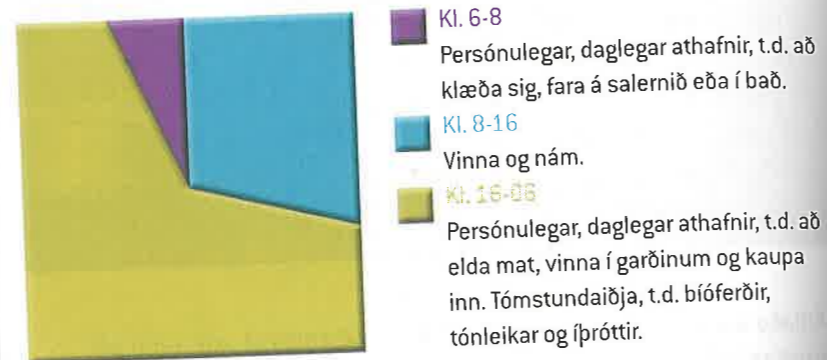
Athafnir eru allt sem þú gerir til að fullnægja þörfum þínum. Athafnir eru allt sem þú tekur þér fyrir hendur frá því þú ferð á fætur á morgnana þar til þú ferð í háttinn á kvöldin.

Það fer eftir hverjum og einum hve mörgu við sinnum á einum degi, en öll virkni stuðlar að því að þú uppfyllir líkamlegar, andlegar og félagslegar grunnþarfir þínar. Að fara á salernið, baða sig, fara í skólann, stunda íþróttir eða hafa það huggulegt með vinum og fjölskyldu, allt eru þetta athafnir.

ADL-virkni

Daglegar athafnir eru einnig kallaðar ADL-virkni, sjá mynd 11.1. ADL er stytting fyrir Athafnir Daglegs Lífs. ADL má skipta í þrjú meginvið:

1. persónulegar, daglegar athafnir
2. athafnir tengdar vinnu og námi
3. athafnir í tómstundum.



Mynd 11.1

Athöfnum hvers dags má skipta í persónulegar athafnir, athafnir tengdar vinnu og námi og athafnir í tómstundum.

Persónulegar, daglegar athafnir

Flestar þessara athafna valda þér sjálfsagt litlum heilabrotum. Þær eru partur af daglegum venjum þínum og þú framkvæmir þær nánast umhugsunarlaust. Margar þeirra fara fram nokkurn veginn á sama tíma dag hvern og eiga sinn þátt í að skapa deginum ákveðinn ramma. Þær geta t.d. verið:

- salernisferðir, tannburstun, að þvo sér, klæða sig, matast o.s.frv.
- athafnir tengdar heimilinu, s.s. þrif, þvottar, matseld, garðvinna og innkaup
- félagsleg virkni, þegar þú aðstoðar og sinnir fjölskyldu og vinum.

Athafnir tengdar vinnu og námi

Vinna og nám eru einnig ADL-virkni og ríkur þáttur í lífi margra.

- Vinna og nám skipta deginum í hluta þar sem mætingarskylda er annars vegar og frítími hins vegar. Þessi virkni á einnig sinn þátt í því að halda daglegu lífi þínu í vissum skorðum.
- Oft fer virknin fram í félagi við aðra, þar sem þú og vinnu- eða námsfélagarnir stefnið að sömu markmiðum.
- Virknin gerir að verkum að þú hefur einhverja þýðingu í augum annarra. Þú finnur að þú og hæfileikar þínir koma að notum.
- Vinna og menntun tryggja að þú hafir tekjur fyrir mat, húsnæði og tómsundaiðkunum.

Athafnir í tómstundum

Í frítímanum velurðu oft virkni sem tengist sérstökum áhugamálum þínum. Það getur t.d. verið:

- Að hitta vini og fjölskyldu
- Að sækja menningarviðburði, s.s. sjá kvikmyndir, fara á tónleika og í leikhús
- Sjálfböðastarf í félagasamtökum, t.d. á vegum Rauða krossins eða íþróttafélaga
- Líkamshreyfing s.s. hjólreiðar, hlaup, gönguferðir, boltaleikir, dans eða leikfimi
- Afslöppun, t.d. lúr í sófanum eða slökun með því að horfa á sjónvarpið, lesa bók eða hlusta á tónlist.

Í iðjupjálfun er ADL-virkni skipt í:

- Persónulegar athafnir daglegs lífs (P-ADL), þ.e. athafnir sem tengjast persónulegum þörfum, t.d. að matast, klæða sig og sinna persónulegu hreinlæti.
- Almennar athafnir daglegs lífs (I-ADL), þ.e. athafnir sem eru forsenda þess að daglegt líf hafi sinn gang, s.s. að elda, þvo þvott, sem og öll tómsundaiðja.

Í iðjupjálfun er fatlað fólk þjálfað í að verða fært um að sinna daglegum athöfnum heima fyrir og í vinnunni, með eins lítilli hjálp og unnt er og mestum mögulegum lífsgæðum.



Í rannsókn Fernandez-Ballesteros og féлага (2001) meðal einstaklinga 65 ára og eldri var leitast við að finna svar við því hvaða þættir hefðu mest að segja fyrir lífsánægju. Í ljós kom að ásamt góðri heilsu skipti góð færni í daglegum athöfnum og virkni mestu máli.

Sjálfsvitund er kjarninn í hverri einstakri manneskju. Hún þroskast á löngum tíma og nærast á þeim gildum og viðhorfum sem við tileinkum okkur.

Talað er um **menningu** sem þá siði, venjur og skoðanir sem við tileinkum okkur þegar við erum hluti af hóp eða samfélagi.

Virgni í samhengi við annað

Virgni og sjálfsvitund

Öll ADL-virkni á þátt í að næra *sjálfsvitund* þína. Með daglegum athöfnum þínum sýnirðu umheiminum hver þú ert og hver áhugamál þín eru. Til dæmis sést oft á þeirri menntun sem þú velur þér og frístundaiðju sem þú stundar hvaða viðhorf og gildi þú aðhyllist.

Virgni og menning

Allan uppvöxt þinn verðurðu fyrir áhrifum af umhverfi þínu. Til dæmis hefur það áhrif á þig hvað foreldrar, systkini og vinir hafa fyrir stafni. Það er að segja *menningin* sem þú hrærist í setur sitt mark á þig.

Það sem fólk velur sér að gera er mismunandi eftir því í hvaða menningarumhverfi það lifir. Ef þú ólst upp í stórborg er val þitt á viðfangsefnum kannski annað en ef þú hefur fæðst og alist upp á bóndabæ.

Ef þú fórst oft á völlinn með pabba þínum þegar þú varst barn er e.t.v. eðlilegra fyrir þig síðar meir að fara og sjá fótboltaleik í frítíma þínum en t.d. óperusýningar.

❓ Hverju hefur þú ánægju af í menningarlegum efnum?

Virgni og skynfærin

Þegar þú ert virk(ur) halda skynfæri þín áfram að þroskast og þú heldur þeim við. Skynfærin fá örvun því að þú nemur stöðugt ný áreiti frá heiminum í kringum þig. Ef skynfæri þín starfa ekki eðlilega getur þú átt í erfiðleikum með venjulega ADL-virkni.

Þú notar t.d. skynfærin þegar þú eldar kvöldmatinn. Við matseldina smakkarðu matinn og lyktar af honum. Þú verður að handla leika grænmetið þegar þú hreinsar það. Þegar kartöflurnar eða

pastað er soðið hringir tímastillirinn. Maturinn verður að vera girnilegur á að líta svo að þú hafir lyst á að borða hann.

→ Sjá meira um skynfærin í Hjúkrun, 1. þrep.

Til að skynfærin haldi áfram að þjóna sínu hlutverki þarftu að nota þau á hverjum degi.



❓ Hvernig mundirðu elda mat ef þú værir mjög sjónskert(ur)?



Mynd 11.2

Það hefur örvandi áhrif á matarlystina ef maturinn er girnilegur.

Virgni fullnægir þörfum þínum

Bandaríski sálfræðingurinn Abraham Maslow þróaði kenningu um þarfir fólks. Samkvæmt henni hafa allir vissar grunnþarfir sem þeir reyna að fullnægja á hverjum degi. Maslow áleit að þessar þarfir skýri val okkar á ADL-virkni. Maslow skiptir þörfunum í skortsþarfir og þroskaþarfir. Skortsþarfirmar eru:

- líkamlegar grunnþarfir
- öryggisþarfir
- félagslegar þarfir.

Ef skortsþörfum þínum, grunnþörfunum, er fullnægt gefst þér tækifæri til að mæta þroskaþörfum þínum. Þroskaþarfir snúast um það sem gefur lífinu gildi og það sem stuðlar að mannlegum þroska okkar. Þroskaþarfirmar eru:

- frammistöðupörf
- þörf fyrir sjálfsbirtingu.

→ Sjá meira um þarfir í Hjúkrun, 1. þrep.

Líkamlegar grunnþarfir

Líkamlegar grunnþarfir eru hvatinn að ýmsum athöfnum sem eru nauðsynlegar til að þér líði vel. Það getur t.d. verið að:

- Þú hafir þörf fyrir að borða eitthvað og drekka, þess vegna kaupirðu inn og býrð til mat.
- Þú hafir þörf fyrir að vera hrein(n), þess vegna þværðu þér og burstar tennurnar.
- Þú hafir þörf fyrir að losa þig við úrgangsefni líkamans, þess vegna ferðu á salernið.
- Þú hafir þörf fyrir að hafa hreint í kringum þig, þess vegna þrífurðu heimili þitt.
- Þú hafir þörf fyrir að vera upplögð/-lagður, þess vegna hvílirðu þig, slakar á og sefur.
- Þú hafir þörf fyrir nærveru annarra og kynferðislega fullnægingu, þess vegna sýnirðu maka þínum umhyggju.
- Þú hafir þörf fyrir að reyna á líkamann, þess vegna stundarðu hreyfingu.

→ Sjá meira um líkamshreyfingu í Þjálfun – heilsa – vellíðan (2014).

? Hvaða virkni finnst þér skipta mestu máli í sambandi við þarfir þínar?

Öryggisþarfir

Þörfin fyrir öryggi hvetur þig til virkni sem stuðlar að aukinni öryggiskennd og heldur lífi þínu í fyrirsjáanlegum skorðum. Þú fullnægir öryggisþörf þinni þegar þú:

- Býrð þér og fjölskyldu þinni öruggt athvarf þar sem þið getið sofið og slakað á.
- Aflar tekna svo að þú getir greitt húsaleigu, keypt mat og fót.
- Ert með fólki sem þú þekkir og veitir þér öryggiskennd, t.d. fjölskyldu þinni, vinum og nágrönnum.
- Sinnir daglegum athöfnum í sömu röð og þú ert von/vanur, ferð t.d. á fætur á sama tíma á hverjum degi eða ekur sömu leið í skólann á hverjum degi. Borðar nokkurn veginn á sama tíma á hverjum degi.
- Skipuleggur hvað þú ætlir að gera í framtíðinni. Skipuleggur samveru með vinum og vinkonum, leggur drög að næsta sumarleyfi eða næstu samfundum fjölskyldunnar, t.d. afmælisveislu eða hátíðarmáltíð.

Félagslegar grunnþarfir

Félagslegar grunnþarfir hvetja þig til athafna sem veita þér tilfinningu fyrir því að vera hluti af félagslegri heild. Slíka samkennd færðu bæði í vinnu og við tómsundaiðkun. Þú fullnægir t.d. félagslegum grunnþörfum þínum þegar þú:

- Vinnur að sameiginlegu markmiði með samstarfsfólki þínu.
- Upplifir samhug í íþróttafélagi eða við svipaða virkni í tómsundum þínum.
- Ferð í nám og ert með samnemendum þínum.
- Ert með fjölskyldu þinni og vinum.

Flest fólk býr mestan hluta ævinnar innan fjölskyldu. Öllum er mikilvægt að eiga samneyti við annað fólk. Rannsóknir Hawkley og Cacioppo (2010) sýndu fram á að fólk sem býr við einsemd verði oftast veikt. Því er einnig hættara við að lenda í ofneyslu ávana- og fikniefna, auk þess sem gæði svefns eru minni. Jafnframt er færni þess í daglegum athöfnum og virkni minni.



Frammistöðupörf

Frammistöðupörfin virkar sem hvati til að gera eitthvað fyrir sjálfan sig eða aðra. Þetta getur verið virkni í tómsundum en einnig í vinnu eða námi. Það skiptir miklu fyrir *sjálfstraustið* að fá hrós fyrir frammistöðu sína. Frammistöðupörf þinni er t.d. fullnægt þegar:

- Þú skiptir annað fólk máli. Þú getur t.d. átt gott með að veita umhyggju eða verið góður vinur eða vinkona.
- Þú stendur þig vel við tómsundaiðju eða í athöfnum sem eru líkamlega krefjandi. Þú getur t.d. verið lagin(n) við þrjónaskap, við að sjá um garðinn, elda mat, spila fótbolta, hlaupa o.s.frv. Það skiptir máli að þú vitir sjálf(ur) að þú standir þig vel í einhverju, en það er einnig mikilvægt að fá hrós fyrir hæfileika sína frá öðrum.
- Þú færð hrós fyrir að taka að þér mikilvægt og ábyrgðarfullt starf í þágu samstarfsfólks, vina eða nágranna. Þú getur t.d. verið trúnaðarmaður, öryggisfulltrúi eða leiðbeinandi í flutningi sjúklinga. Eða þá að þú ert formaður í leigjendasamtökum eða situr í stjórn leikskólans.

Að hafa sjálfstraust er að hafa trú á sjálfum sér og hæfileikum sínum.



Gamlar og góðar handmenntir eru orðnar vinsælar á ný. Æ fleiri fást við ýmiss konar handavinnu, þrjóna t.d. peysur og pils, búa til armbönd, myndaalbúm o.s.frv. Með slíkri vinnu sker viðkomandi sig úr fjöldanum og fær athygli fyrir þá persónulegu hluti sem hann/hún býr til.

Þörf fyrir sjálfsbirtingu

Þörfin fyrir sjálfsbirtingu knýr þig áfram til að finna stöðugt ný keppikefli í lífinu. Þér finnst spennandi að hafa eitthvað nýtt að keppa að og það veitir þér færi á að þróa nýjar hliðar á sjálfum þér. Þú fullnægir sjálfsbirtingarþörf þinni þegar:

- Þú skiptir um starf eða hefur nýtt nám.
- Þú setur þér persónuleg markmið. Markmið þitt gæti verið að hlaupa fimm kílómetra eða spara fyrir löngu ferðalagi. Þú lærir nýtt handverk eða tungumál.



Meginatriði kaflans

- Það heyrir til grunnþarfa okkar allra að hafast eitthvað að. Allt það sem þú tekur þér fyrir hendur á venjulegum degi kallast einu nafni virkni.
- Dagleg virkni er einnig nefnd ADL-virkni. ADL er skammstöfun fyrir „almindelig daglig livsførelse“ á dönsku, „activities for daily living“ á ensku og útleggst á íslensku: „athafnir daglegs lífs“.
- ADL-virkni má skipta í þrjár tegundir: persónulegar, daglegar athafnir, athafnir tengdar vinnu og námi og athafnir í tómstundum.
- Með daglegri virkni þinni sýnirðu hver þú ert og hvað þú stendur fyrir. Virkni þín skiptir því miklu máli fyrir sjálfsvitund þína.
- Þegar þú hefst að viðheldur þú og þroskar skynfæri þín.
- Þarfir þínar hafa bein áhrif á hvað þú tekur þér fyrir hendur yfir daginn.
- Abraham Maslow setti fram kenningu um þarfir fólks. Þörfunum er skipt í skorts- og þroskaþarfir. Þú fullnægir þörfum þínum gegnum virkni þína í ADL.

Ef þú vilt vita meira

- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996). Tómstundir. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Allt sem þú þarft að vita til að njóta efri ára* (bls. 195–208). Reykjavík: Forlagið.
- Dagmar Huld Matthíasdóttir, Ingibjörg Hjaltadóttir og Rúnar Vilhjálms-son. (2009). Dægrastytting á íslenskum hjúkrunarheimilum. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 85(4), 30–36.
- Dieserud, E. J., Elvestad, J., Bruner, A. O. og Hallén, J. (2014). *Þjálfun – Heilsa – Vellíðan* (Anna Dóra Antonsdóttir og Völundur Óskarsson þýddu). Reykjavík: Iðnú útgáfa.
- Fernandes-Ballesteros, R., Zamarron, M. D. og Ruiz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25–43.
- Guðrún Elín Benónýsdóttir, Sólveig Ása Árnadóttir og Sigríður Halldórsdóttir. (2009). Reynsla aldraðra, sem búsettir eru á eigin heimili, af heilbrigði og af því hvað viðheldur og eflir heilsu á efri árum. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 85(1), 48–55.
- Hawkley, L. C. og Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227.
- Ingibjörg S. Ásgeirsdóttir og Egló Daníelsdóttir. (2011). Iðjupjálfun aldraðra. Í Guðrún Pálmadóttir og Snæfríður Þóra Egilsson (ritstj.) *Um hugmyndafræðileg álitafæni og tengsl fræða og starfs*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir. (2010). Virkni og þátt-taka eldri borgara í samfélaginu. *Öldrun*, 29(1), 4–7.
- Sigurborg Íris Vilhjálmsdóttir. (2015). *Félagsleg virkni aldraðra. Virkni til aukinna lífsgæða*. Óbirt BA-lokaverkefni. Háskóli Íslands, Félagsvísindasvið.