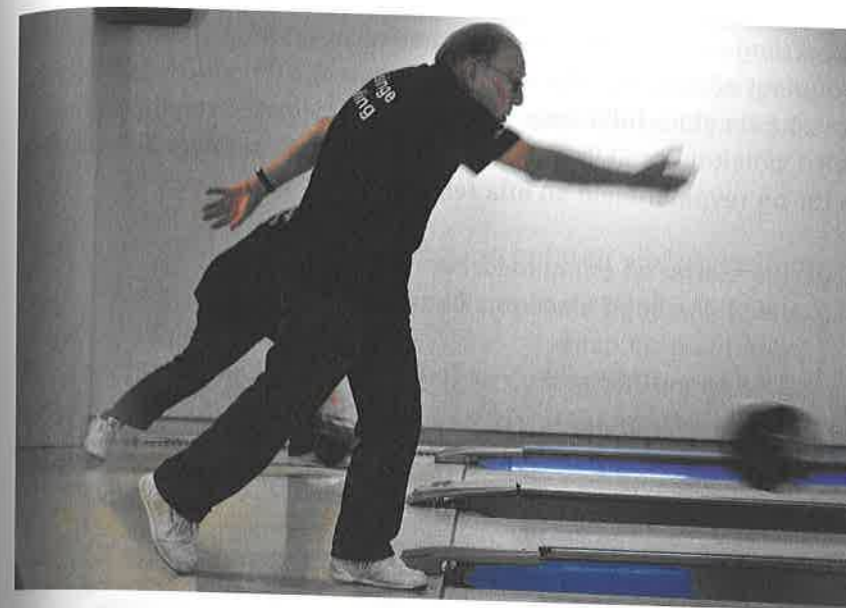


## Virgni og lífsgæði



Er langt síðan þú fékkst við eitthvað sem veitti þér ósvikna gleði? Hvað var það sem þú gerðir?

Þessi kafli snýst um það hvernig bæta megi lífsgæði aldraðra með því að taka mið af reynslu þeirra og getu, óháð því hvort hjúkrun og samskipti við hinn aldraða eigi sér stað á heimili hans/hennar eða á hjúkrunarheimili. Fjallað verður um eflingu aldraðra og hvernig nýta megi bjargráð skjólstæðinga og lífssögu þeirra þegar þú skipuleggur viðfangsefni með þeim. Síðast í kaflanum er að finna dæmi um hversdagsleg viðfangsefni og athafnir sem geta gefið daglegu lífi skjólstæðinga meira gildi.

Hver og einn leggur sinn skilning í orðið lífsgæði.

Efling aldraðra er leið til að skipuleggja athafnir fyrir aldraða sem byggja á þeirri vissu að einstaklingar þroskast og geta lært ævina á enda.

## Efling aldraðra

Þroski er eðlilegur þáttur í lífi okkar manna, við þroskumst alla ævi, allt frá fæðingu til dánardags. Þú þroskast og lærir nýja hluti þegar þú ferð í nám eða mætir nýjum áskorunum, hvort sem er í vinnunni eða einkalífinu. Þegar við tökum virkan þátt í lífinu og ræktum hæfileika okkar finnst okkur lífið hafa gildi.

Efling aldraðra tekur einmitt mið af þeirri hugsun að það sé mögulegt að læra og taka út þroska alla ævi. Efling aldraðra snýst um að gefa eldri fólki kost á virku og innihaldsríku daglegu lífi. Í þeirri viðleitni er mikilvægt að hafa í huga hvað skjólstæðingurinn getur og reyna um leið að efla félagslíf hans, sjá mynd 12.1.

Þegar þú starfar að eflingu aldraðra áttu að:

- Hafa hliðsjón af lífssögu viðkomandi skjólstæðings
- Nýta bjargráð hans
- Örva hann til þátttöku í daglegum, gefandi viðfangsefnum.



Mynd 12.1

Efling eldri borgara gengur út á að gefa daglegu lífi þeirra inntak með gefandi viðfangsefnum, og nýta til þess lífssögu þeirra og getu.

## Hafðu hliðsjón af lífssögu skjólstæðingsins

Lífssagan er tæki sem gefur þér innsýn í lífshlaup skjólstæðingsins. Þegar skjólstæðingur velur sér viðfangsefni endurspeglar valið oft félagslegan og menningarlegan bakgrunn hans og áhugamál.

Ef þú þekkir lífssögu skjólstæðingsins er líklegra að þú finnir viðfangsefni við hans hæfi. Þá er einnig auðveldara að fitja upp á samtali við hann og skilja það sem skjólstæðingurinn stingur upp á og koma til móts við hann.

→ Sjá meira um menningu í Menningarheimar mætast (Landlæknisembættið og Landspítali, 2001). Sjá: <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item1965/version3/489.pdf>

## Nýttu bjargráð skjólstæðingsins

Mikilvægt er að þú og samstarfsfólk þitt byggji á þeim *bjargráðum* sem skjólstæðingurinn hefur, jafnvel þótt þau séu ekki mörg. Ef þú lítur á skjólstæðinginn sem manneskju sem getur eitthvað en ekki sem einstakling sem sé háður takmörkunum sjúkdóms eða fötlunar; þ.e. einbeitir þér að því sem hann getur, ekki að því sem hann getur ekki, þá gerir þú honum kleift að nýta á sem bestan hátt þau bjargráð sem hann hefur. Með því að beina sjónum að bjargráðum skjólstæðingsins líturðu á möguleika hans fremur en takmarkanir.

→ Sjá meira um bjargráð í [Hjúkrun](#), 1. þrep

## Örvaðu hann til þátttöku í daglegum, gefandi viðfangsefnum

Hvort viðfangsefni séu gefandi fer eftir þörfum skjólstæðingsins og áhugamálum.

Venjubundnar daglegar athafnir, s.s. persónuleg umhirða, matseld og tiltekt, gefa daglegu lífi ákveðinn ramma. Þó að fæstum þyki þessar athafnir spennandi hafa þær þó sína þýðingu því að með þeim verður tilveran trygg og fyrirsjáanleg.



Mynd 12.2

Flestir skjólstæðingar ráða við að brjóta saman þvott.

Allt það sem einstaklingurinn getur nýtt sér til að fullnægja þörfum sínum og þar með ná vissum lífsgæðum kallast einu nafni *bjargráð*.



Efling aldraðra byggir að hluta til á sömu hugmyndum og endurhæfing daglegra athafna. Munurinn er sá að endurhæfing daglegra athafna felur í sér markvissa þjónustu í ákveðinn tíma þar sem stefnt er að sjálfstæði viðkomandi skjólstæðings. Efling aldraðra er ótímabundið verkefni þar sem reynt er að skapa aðstæður sem ýta undir proska skjólstæðinga og stuðla að lífsfyllingu þeirra.

→ Sjá meira um endurhæfingu í athöfnum daglegs lífs í 10. kafla á bls. 205.

### Efling aldraðra – aðferðir

Hér á eftir finnurðu ýmsar ábendingar um hvernig þú getur stuðlað að eflingu aldraðra í daglegu starfi. Kaflahlutunum er ætlað að vera eins konar leiðarvísir sem þú getur nýtt þér við að skipuleggja daglegar athafnir með skjólstæðingum þínum.

### Notfærðu þér lífssögu skjólstæðingsins

*Láttu skjólstæðinginn segja sína sögu*

Flestum okkar er eðlilegt að segja sögur úr eigin lífi og um það sem okkur er hugleikið. Sögurnar sem skjólstæðingurinn segir af sér fullvissa hann um hver hann er og hvaðan hann kemur. Þær styrkja sem sagt sjálfsvitund hans. Lífssagan samanstendur af sögum úr ævi skjólstæðingsins, t.d. úr bernsku og æsku, af starfsvettvangi hans og sögum tengdum frístundum. Oft hafa skjólstæðingar þörf fyrir að segja þessar sögur aftur og aftur. Með því koma þeir skipulagi á hina ýmsu atburði ævi sinnar og setja þá í rétt samhengi.

### Lífssögubók

Lífssögubókin er tæki sem hjálpar þér að henda reiður á séreinkennum viðkomandi einstaklings. Hún gerir þér kleift að kortleggja ævi hans og fá innsýn í hana. Bókin getur innihaldið texta, myndir, teikningar og e.t.v. gamlar blaðaúrklippur og kemur að góðum notum þegar þú bryddar upp á samræðum við skjólstæðinginn.

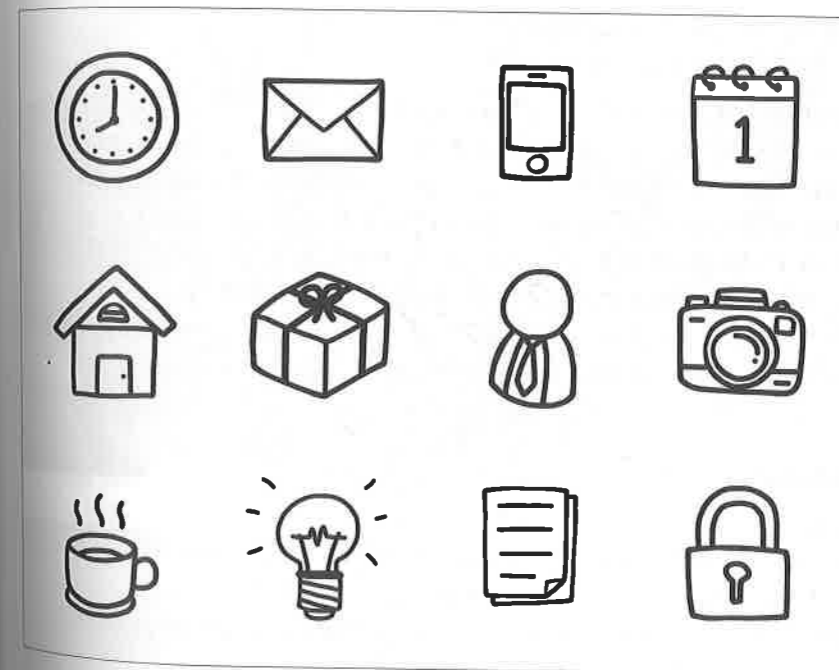
Bókin er útbúin í samvinnu við skjólstæðinginn og e.t.v. aðstandendur hans. Þar sem þetta er bók skjólstæðingsins ræður hann hvaða myndir eru settar í hana og hverjar ekki.

Þið getið t.a.m. sett inn frásagnir um:

- Fæðingarstað og uppvaxtarár
- Hvernig venjulegur dagur leit út á mismunandi æviskeiðum
- Fjölskylduna: foreldra, maka, börn og barnabörn
- Vini og áhugamál
- Menntun og störf.

Þú gætir notað möppu með plastvösum þannig að unnt væri að bæta myndum í hana eftir því sem ykkur áskotnuðust þær. Hafðu myndtákn með ef skjólstæðingurinn þarfnast þess, sjá mynd 12.3.

Lífssögubókin á að vera auðveld aflestrar og áhugavekjandi og það er vel hægt að gera bók með skjólstæðingi þótt hann skilji ekki alveg til hvers hún er. Jafnvel þótt skjólstæðingar geti ekki alltaf lagt mikið af mörkum skiptir samveran og samskiptin vegna bókarinnar máli og eru góð aðferð til að skapa tengsl.



Mynd 12.3

Myndtákn á að vera ótvírætt og auðskiljanlegt. Myndtákn eru notuð til að lýsa hlutum, hugtökum, aðstæðum, tilfinningum og persónum.

Myndtákn er tákn sem lýsir texta eða hlut með aðstoð teikningar.

### Persónulegar athafnir í lífssögunni

Persónulegar, daglegar athafnir eru eitt af því sem þú ættir að taka eftir þegar þú skyggist inn í liðna ævi skjólstæðings.

Það getur t.d. verið gagnlegt að vita hvert hlutverk skjólstæðingsins var í tengslum við máltíðir fjölskyldunnar. Kannski var það í hans verkahring að flysja kartöflurnar, ef til vill var það hann sem þvoði upp eftir matinn.

Sumum getur þótt eðlilegt að halda áfram að sjá um slík verkefni þótt í minna mæli sé.

Þú getur virkjað skjólstæðinginn með því að:

- Útvega gamlar matreiðslubækur og ræða við hann um uppáhaldsrétti hans í gegnum tíðina
- Leggja með honum á borð
- Búa til mat með honum þótt ekki væri nema að hluta til
- Bera með honum fram af borðinu og taka til eftir máltíðina.



**Mynd 12.4**  
Skjólstæðingurinn var e.t.v. vanur að taka þátt í margra manna borðhaldi.

- ❓ Hvaða þörfum getur skjólstæðingurinn fullnægt með ofangreindum athöfnum? Sjá meira um þarfapýramíða Maslows í [Hjúkrun](#), 1. þrep, 3. kafli.

### Menntun og störf í lífssögunni

Menntun og störf skipta miklu máli fyrir sjálfsvitund margra. Þátttaka í atvinnulífinu eykur með okkur ábyrgðarkennd og við fáum á tilfinninguna að hæfileikar okkar séu til einhvers nýtir.

Þú getur virkjað skjólstæðinginn með því að:

- Spyrja hann út í starfsaðstæður fyrr á tímum Hvernig var greitt fyrir vinnuna? Hvað var vinnuvikan löng?
- Fá skjólstæðinginn til að segja frá því hvenær og hvernig hann fékk menntun sína
- Fara með honum á netið og finna myndir sem gefa hugmynd um starf hans
- Spyrja hvort skjólstæðingurinn eigi sér sérstakar minningar úr starfinu.

### Frístundaiðkun í lífssögunni

Virgni í tómstundum er hluti af lífssögu skjólstæðingsins og ef þú þekkir til hennar gefur það þér vísbendingar um áhugamál hans á yngri árum.

Verið getur að skjólstæðingurinn hafi ferðast mikið og hafi enn áhuga á öðrum menningarheimum. Þá geturðu örvað skjólstæðinginn með því að:

- Fara með honum á netið og heimsækja staði sem honum þótti sérlega gaman að kynna, með því að nota Google Earth eða aðrar vefsíður
- Fá lánaðar ferðabækur á bókasafninu sem skjólstæðingurinn hefur áhuga á
- Framkalla minningar með því að skoða myndaalbúmin hans með honum
- Hafa augun opin fyrir kvikmyndum eða fyrirlestrum um ferðir og framandi lönd sem gætu verið í boði í nálægum kvikmynda- og samkomuhúsum.



**Mynd 12.5**  
Ef skjólstæðingurinn var mikill ferðalangur hefur hann sjálfsagt mikla gleði af að sýna öðrum myndirnar sínar.

## Nýttu bjargráð skjólstæðingsins

*Að framkvæma í stað þess að spyrja*

Þú getur uppgötvað eitthvað sem skjólstæðingurinn getur með því að hefjast handa sjálf(ur). Umhverfi sem iðar af lífi og athafnasemi ýtir undir forvitni margra og kannski gætu einhverjir fengið áhuga á að taka þátt.

Í stað þess að spyrja hvort Jónína vilji hjálpa til við að baka bollur geturðu t.d. hafist handa sjálf(ur). Taktu fram skálar og hveiti talsvert áður en þú ætlar að byrja. Þú getur e.t.v. farið með efnið í baksturinn inn í setustofuna. Reyndu einnig að baka bollurnar í nokkrum umferðum svo að ilmurinn nái að dreifast um húsið og þeir sem gætu haft áhuga á að vera með nái fram áður en bakstrinum er lokið.



Mynd 12.6

Ilmurinn af nýbök-  
uðum bollum vekur  
upp góðar minning-  
ar hjá mörgum og  
örvar matarlystina.

### Biddu skjólstæðinginn um hjálp

Önnur leið til að nýta getu skjólstæðinga er að leita til þeirra um hjálp. Margir taka ósjálfrátt við sér og vilja hjálpa þegar þeir sjá að aðrir þarfnast aðstoðar. Þú getur beðið skjólstæðing um aðstoð við að setja upp mynd eða spurt hann ráða um hvernig gera eigi við sprungið reiðhjóladekk. Gott er að spyrja út í hversdagsverk sem voru algeng í daglegu lífi fólks og það er allt í lagi þótt þú virkir dálítið úrræðalaus.

Ef skjólstæðingurinn fær að hjálpa og vera nokkurs konar sérfræðingur finnst honum hann enn vera til einhvers nýtur og einhvers virði í augum annarra.

Ef þú gerir engar kröfur til skjólstæðingsins, eða ef hann hefur ekkert við að vera allan daginn, getur hann lent í vítahring bjargarleysis. Hann verður því bjargarlausari sem þú hjálpar honum meira. Bæði dvínar geta hans og einnig missir hann trúna á að hann ráði sjálfur við hlutina.



### Vertu skapandi

Að vera skapandi snýst um að koma auga á möguleika skjólstæðingsins og uppgötva nýjar leiðir til að hafast að. Sköpunin felst í því að fara öðruvísi að en venjulega, finna leið sem getur örvað skjólstæðinginn.

Sjúkraliðaneminn Kamilla er að hefja fyrsta verknámstímabil sitt og starfar sem tengiliður fyrir Pál. Páll býr við helftarlömum og það liggur oft illa á honum. Kamilla reynir að vekja áhuga Páls á að taka þátt í umönnuninni en hann sýnir litla sjálfsbjargarviðleitni. Einn daginn uppgötvar Kamilla fjölmörg myndaalbúm á einni hillunni og fer að spyrja Pál út í þau. Það glaðnar yfir honum og hann fer að segja henni frá ljósmyndunum sínum. Nú byrjar Kamilla ávallt störf sín á því að spjalla um myndirnar við Pál, hann er allur annar í skapinu og tekur virkari þátt í morgunverkunum. Þarna sýnir Kamilla frjóa hugsun og finnur nýja og jákvæða leið til að hefja morgunstörfin hjá skjólstæðingnum.



### Nýttu daglegar, gefandi athafnir

#### Taktu eftir daglegum venjum skjólstæðingsins

Venjur hans hafa átt þátt í því gegnum tíðina að halda hversdagslífinu í öruggum skorðum. Ef lífið er í tryggum skorðum á skjólstæðingurinn auðveldara með að taka þátt í daglegum athöfnum.

- Þú getur stutt við venjur hans með því t.d. að kanna eftirfarandi:
- Hvenær hann er vanur að vakna og hvenær hann fer í háttinn
- Hvaða kröfur hann gerir um persónulegt hreinlæti, t.d. hve oft hann fer í bað
- Hvað honum hefur fundist eðlilegt m.t.t. til útlits, s.s. förðunar, hársnyrtingar, klippingar, nagla, fata o.s.frv.
- Hvenær skjólstæðingurinn er vanur að matast og drekka.

Þegar talað er um sjálfsvitund er átt við þær hugmyndir sem maður hefur um sjálfan sig.

Ef þú hefur hliðsjón af venjum skjólstæðingsins geturðu fundið upp á fjölmörgum athöfnum sem hann þekkir frá fyrri tíð. Þú getur t.d. hvatt hann til að taka þátt í þrífum, fara út að ganga eða lesa dagblaðið.

Ef hægt er að halda venjum skjólstæðings óbreyttum á það sinn þátt í að varðveita *sjálfsvitund* hans, þ.e. upplifun hans af því hver hann er.



Það er sérlega mikilvægt að styrkja sjálfsvitund skjólstæðinga sem þjáast af heilabilun. Að styrkja tilfinningu viðkomandi skjólstæðings fyrir því hver hann sé og að hann „kannist við sjálfan sig“.

Einstaklingar sem þjáast af heilabilun tapa smátt og smátt hæfileikanum til athafna. Þeir geta einnig misst hæfileikann til að taka þátt í félagslífi því að þeir ráða ekki við að vera með öðru fólki. Kannski þekkjast þeir samfylgdarfólk sitt ekki aftur og kannski hafa þeir gleymt hvernig maður hagar sér í fjölmenni.

Það er mjög mikilvægt fyrir fólk sem þjáast af heilabilun að viðhalda eigin sjálfsvitund og hvernig það skynjar eigin persónuleika.

→ Sjá meira um heilabilun í 7. kafla á bls. 124 og á vefsíðu Alzheimer-samtakanna: <http://www.alzheimer.is>

### Gerðu umhverfið aðlaðandi til athafna

Þú getur notað umhverfið í viðleitni þinni til að örva skjólstæðinga til að hafast að.

Þú getur t.a.m.:

- Tekið fram dúka, servéttur, diska og hnífapör svo að það liggja beint við að leggja á borðið.
- Haft straubretti, saumakassa eða verkfærakassa til reiðu í setustofunni.
- Lagt fram spilastokk eða önnur samkvæmisspil. Það getur verið að einhvern grípi löngun til að leggja kapal.
- Ef við á, þá getur þú séð til þess að hafa blóm bæði innan- og utandyra, svo að hægt sé að finna lyktina af þeim og nostra við þau.
- Haft kúst og fægiskóflu úti á gangi.
- Útbúið litlar körfur með ýmsu dóti sem þú getur t.d. keypt í Søstrene Grene eða Tiger. Það getur komið af stað samræðum. Láttu hana standa á borðinu.

- Stillt á óskalagapátt í útvarpinu eða spilað dægurtónlist frá liðinni tíð.
- Mundu að breyta til og skipta út hlutum við og við svo að þeir verði ekki að föstum innanstokksmunum.



Mynd 12.7

Það er nýbúið að þrifa en Hansínu finnst nú samt þörf á að sópa gólfíð.

Einn íbúi á hjúkrunarheimili hafði í nokkurn tíma verið eirðarlaus, hann var endalaust að handfjatla hluti og færa þá úr stað. Á næturnar gat hann tekið upp á því að rápa inn á aðrar deildir. Hann hafði áður verið smiður. Starfsfólkið fékk hann með sér í að innrétta dálítið verkstæði inni á deildinni. Á verkstæðinu voru ýmsir hlutir og verkfæri sem hann gat tekið til handargagns og fært til og starfsfólkið sá einnig til þess að þar væru vinnuföt. Í þessu gamalkunna umhverfi komst meiri ró á íbúann.

Það er eins og hann myndi eftir handtökunum úr þessu fyrra starfi sínu.



**Mynd 12.8**  
Verkstæðið gefur færi á að sinna einhverju verklegu, t.d. gera við bilaða hluti.

### Dundkarfa

Körfur sem innihalda efni og áhöld sem tengjast ákveðnum verkum geta vakið áhuga skjólstæðinga á að aðhafast eitthvað. Hugmyndin er sú að hlutir sem þið skjólstæðingurinn þurfið til tiltekins verkefnis séu aðgengilegir. Ef hlutirnir liggja frammi vekja þeir kannski forvitni skjólstæðinga þinna og ef auðvelt er að nálgast þá er líklegra að þeir verði notaðir.

Dæmi um dundkörfu:

<b>Blóm og plöntur</b>	Í körfunni geta verið myndir eða bækur um blóm og plöntur, fræpokar, blóm til að planta út, plöntuskófla og litlir blómapottar.
<b>Lesefni</b>	Í körfunni geta verið skáldsögur, árbækur, ljóðabækur, vikublöð, bílablöð, bækur um fugla, bækur í röðinni „Íslensk orðsnilld“, fagblöð og dagblöð.
<b>Efni til að mála</b>	Í körfunni geta verið penslar, litir, málning og léreft.
<b>Prjónadót</b>	Í körfunni mætti geyma prjónadót skjólstæðingsins. Þar gæti einnig verið prjónles til að rekja upp. Ef þú fæst við prjónaskap mætti líka hafa þitt prjónadót í körfunni.
<b>Handanudd</b>	Áburðir og litlir gelpúðar til að hita og nudda hendur skjólstæðingsins.
<b>Heimilisstörf</b>	Í körfunni geta verið gestahandklæði eða vasaklútar sem þarf að brjóta saman. Eða klútar til að pússa silfurmunni.
<b>Verkfæri</b>	Í körfunni geta verið skrúfjárn, hamar, tommustokkur, naglar, skrúfur, litlir viðarbútar og sandpappír, sjá mynd 12.9.

**Mynd 12.9**



**Mynd 12.10**

Karfan getur örvað suma til margra klukkustunda iðju. Hún getur staðið inni hjá skjólstæðingnum eða í sameiginlegri borðstofu þar sem hún getur kveikt samræður eða löngun hjá fólki til að hafast eitthvað að.

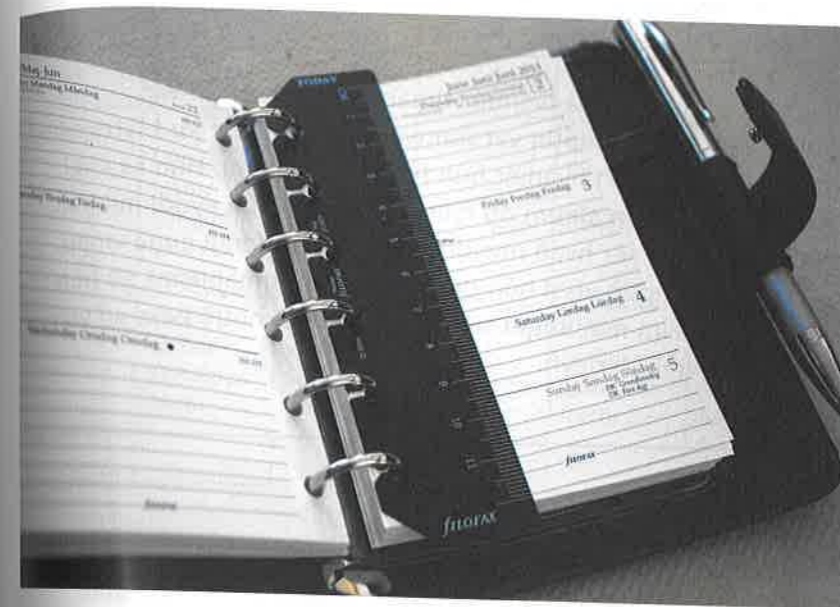
### Meginatriði kafans

- Efling aldraðra byggir á þeirri vissu að allir geti lært, jafnvel þeir sem eru aldraðir og jafnvel með skerta getu.
- Við eflingu aldraðra áttu að hafa hliðsjón af lífssögu skjólstæðinganna, nýta getu þeirra og bjargráð og örva þá til athafna sem gefa daglegu lífi þeirra gildi.
- Ef þú tekur mið af lífssögu skjólstæðinga vaknar áhugi margra þeirra á að hafast eitthvað að.
- Með því að beina sjónum að bjargráðum skjólstæðingsins líturðu á möguleika fremur en takmarkanir.
- Ef hægt er að halda venjum skjólstæðings óbreyttum á það sinn þátt í að varðveita sjálfsvitund hans.
- Láttu skjólstæðingana segja sínar sögur, sumir hafa þörf fyrir að segja þær aftur og aftur.
- Lífssögubók gerir þér kleift að kortleggja ævi skjólstæðingsins og glöggva þig á henni.
- Þú getur sjálf(ur) hafist handa við eitthvað og vakið þar með forvitni og áhuga skjólstæðingsins á að taka þátt.
- Hikaðu ekki við að biðja skjólstæðing um hjálp. Margir taka ósjálfrátt við sér og vilja hjálpa þegar þeir sjá að aðrir þarfnast aðstoðar.
- Í umönnunarstörfum þínum geturðu örvað skjólstæðing með því að finna einfaldar lausnir í umhverfi hans.
- Að vera skapandi snýst um að koma auga á möguleikana hjá skjólstæðingnum og sjá nýjar leiðir til að hafast eitthvað að.
- Dundkarfa getur vakið áhuga á að hafa eitthvað fyrir stafni.

## Ef þú vilt vita meira

- Alheimersamtökin: <http://www.alzheimer.is>
- Anna Björg Aradóttir og Sigríður Egilsdóttir. (2006). *Lífsgæði og heilsa eldri borgara*. Sótt 17. maí 2017 af <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item14746/Lifsgaedi-og-heilsa-eldri-borgara>
- Helga Jónsdóttir, Edda Steingrimsdóttir og Bjarney Tryggvadóttir. (1999). Upprifjun minninga hjá fólki með langt gengna langvinna lungna-sjúkdóma. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 75(3), 159–165.
- Lífssaga skráð í máli og myndum: <http://lifssaga.is>
- Sigrún Huld Þorgrímsdóttir. (2005). Minningavinna með öldruðum. *Öldrun*, 23(2), 12–18.
- Sigrún Huld Þorgrímsdóttir. (2008). Minningavinna með þeim sem hafa skert minni. *FAAS fréttir*, 9(1), 25–29.
- Sigrún Huld Þorgrímsdóttir. (2009). *Þegar mamma var ung. Mannlíf og atburðir á Íslandi 1925–1955*. Reykjavík: Salka.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2010). Hver veitir eldra fólki aðstoð? Eldri borgarar, aðstandendur og opinberir þjónustuaðilar. Í Halldór S. Guðmundsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum XI* (bls. 60–68). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2003). Velliðan á efri árum: Áhrifaþættir og stefnumörkun. Í Friðrik H. Jónsson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum IV* (bls. 227–233). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, Háskólaútgáfan.
- Sprague, J. og Hayes, J. (2000). Self-determination and empowerment: A feminist standpoint analysis of talk about disability. *American Journal of Community Psychology*, 28(5), 671–695.
- Svava Aradóttir. (2003). Umönnun fólks með heilabilunarsjúkdóma í ljósi kenninga Tom Kitwood. Áhrif umönnunarumhverfisins á þróun sjúkdómanna og einkenni þeirra. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 79(3), 32–35.
- Thompson, N. og Thompson, S. (2001). Empowering older people: Beyond the care model. *Journal of Social Work*, 1(1), 61–76.
- Thursz, D., Nusberg, C. og Prather, J. (ritstj.). (1995). *Empowering older people*. London: International Federation on Ageing.
- Þorbjörg Guðmundsdóttir og Vilborg Ingólfssdóttir. (2001). *Menningarheimar mætast. Áhrif trúar, menningar og arfleifðar á samskipti og meðferð innan heilbrigðisþjónustunnar*. Reykjavík: Embætti landlæknis og Landspítali – háskólasjúkrahús.

## Dagleg viðfangsefni og áætlanagerð



- ☛ Kemur það fyrir að þú gerir eitthvað án þess að hafa skipulagt það? Hvernig líður þér þegar þú hefur ekki gert neina áætlun?

Þessi kafli snýst um skipulagningu þeirra viðfangsefna sem skjólstæðingar sinna í daglegu lífi. Í fyrri hluta hans eru kynntar nokkrar aðferðir til að fá yfirsýn yfir athafnir og virkni skjólstæðinga. Í síðari hluta kafans verður sýnt hvernig skipuleggja má tilteknar athafnir.