

## Ef þú vilt vita meira

Embætti landlæknis. (2016). *Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri* (2. útg.). Reykjavík: Embætti landlæknis.  
Gunnfríður Ólafsdóttir. (2016). Mikilvægi góðrar næringar hjá öldruðum. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 92(5), bls. 27–29.

## Heimildir

- Baumgartner, W., Schimmel, M. og Müller, F. (2015). Oral health and dental care of elderly adults dependent on care. *Swiss Dental Journal*, 125(4), 417–426.
- Blumberg, J. (1997). Nutritional needs of seniors. *Journal of the American College of Nutrition*, 16(6), 517–523.
- Cacchione, P. Z. (2008). Sensory changes. Í E. Capezuti, D. Zwicker, M. Mezey og T. Fulmer (ritstj.), *Evidence-based geriatric nursing protocols for best practice* (3. útg.). New York: Springer.
- Ingibjörg Hjaltadóttir, Anna Edda Ásgeirsdóttir, Borghildur Árnadóttir, Helga Ottósdóttir, Guðbjörg Jóna Hermannsdóttir, Alfons Ramel og Inga Þórsdóttir. (2007). Matstæki til greiningar á vannæringu aldreaðra. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 83(5), 48–56.
- Katrín Sif Kristbjörnsdóttir. (2016). *Næringarástand sjúklinga á öldrunardeild Landspítala. Viðhorf sjúklinga og sóun fæðis frá eldhúsi*. Óútgefin meistaraþrófsritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið. Landspítali. (2007, mars). *Klínískar leiðbeiningar um næringu sjúklinga*. Reykjavík: Landspítali.
- Regína B. Þorsteinsson. (2011). Hjúkrun og næring sjúklinga. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 87(3), 12–15.
- Tabloski, P. A. (ritstj.). (2006). *Gerontological nursing*. New Jersey: Pearson.
- Thorsdóttir, I., Eriksen, B. og Eysteinsdóttir, S. (1999). Nutritional status at admission for dietetic services and screening for malnutrition at admission to hospital. *Clinical Nutrition*, 18, 15–21.
- Thorsdóttir, I., Jonsson, P. V., Ásgeirsdóttir, A. E., Hjaltadóttir, I., Björnsson, S. og Ramel, A. (2005). Fast and simple screening for nutritional status in hospitalized, elderly people. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18, 53–60.
- Touhy, T. A. og Jett, K. F. (2018). *Ebersole and Hess' Gerontological Nursing and Healthy Aging* (5. útg.). St. Louis: Elsevier.
- Tucker, S. B. (2006). Nutrition and aging. Í P. A. Tabloski (ritstj.), *Gerontological nursing* (3. útg.) (bls. 96–128). New Jersey: Pearson.
- World Health Organisation. (2002). *Ageing and nutrition: a growing global challenge*. Sótt 10. maí 2017 af <http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/>

## Tengsl og samskipti



Leiddu hugann að tengslaneti og samskiptum sem þú ert hluti af. Hvaða þýðingu hafa tengslanetið og samskiptin fyrir þig?

Í þessum kafla verður fjallað um gildi félagslegs tengslanets. Félaglegt tengslanet er skilgreint sem hópur fólks sem tengist og hefur samskipti innbyrðis. Sterkustu tengslanetin eru byggð á vináttu- og ættartengslum. En í kaflanum verða kynnt þau ólíku tengslanet sem mynda saman eitt félagslegt tengslanet. Þessi greining getur hjálpað þér að ákvarða hvort skjólstæðingur ætti og vilji fá aðstoð til að bæta tengslanet sitt.

Hvaða hlutverki gegna vinir og fjölskylda í þínu lífi?

Mismunandi tengslanet byggja á ólíkum tengslum milli fólks.

Hið félagslega tengslanet samanstendur af þeim einstaklingum sem við getum treyst og sótt stuðning til. Þetta getur verið fólk sem við þekkjum mjög vel eða fólk sem við þekkjum aðeins lítillega.

Því betra sem félagslegt tengslanet okkar er, þeim mun meiri öryggiskennd veitir það okkur því þangað leitum við þegar við þörfnumst hjálpar. Þar getum við vænst þess að fá aðstoð og andlegan stuðning í veikindum, ef við missum einhvern okkur nákominn eða þurfum að taka á öðrum alvarlegum vandamálum. Fólk með sterkt félagslegt tengslanet lifir lengur en fólk með veikt félagslegt tengslanet.

Nánasta fjölskylda er mikilvægust að því er varðar öryggiskennd einstaklingsins, væntanlega vegna þess að hann getur mest reitt sig á hana.

Tengslanet eldra fólks er oft minna en það sem það bjó við áður. Ástæðurnar fyrir því geta verið eftirfarandi:

- systkini þess, jafnaldrar, vinir og/eða kunningjar eru láttnir
- börn, barnabörn og e.t.v. barnabarnabörn búa svo langt í burtu að viðkomandi á erfitt með að heimsækja þau
- það hefur engin tengsl lengur við starfsvettvang og býr þess vegna ekki að tengslaneti vinnufélaga.

### Ólíkar tegundir tengslaneta

Þegar við beinum athyglinni að félagslegu tengslaneti greinum við það yfirleitt í nokkur smærri, sjá mynd 16.1: Tengslanet má greina í:

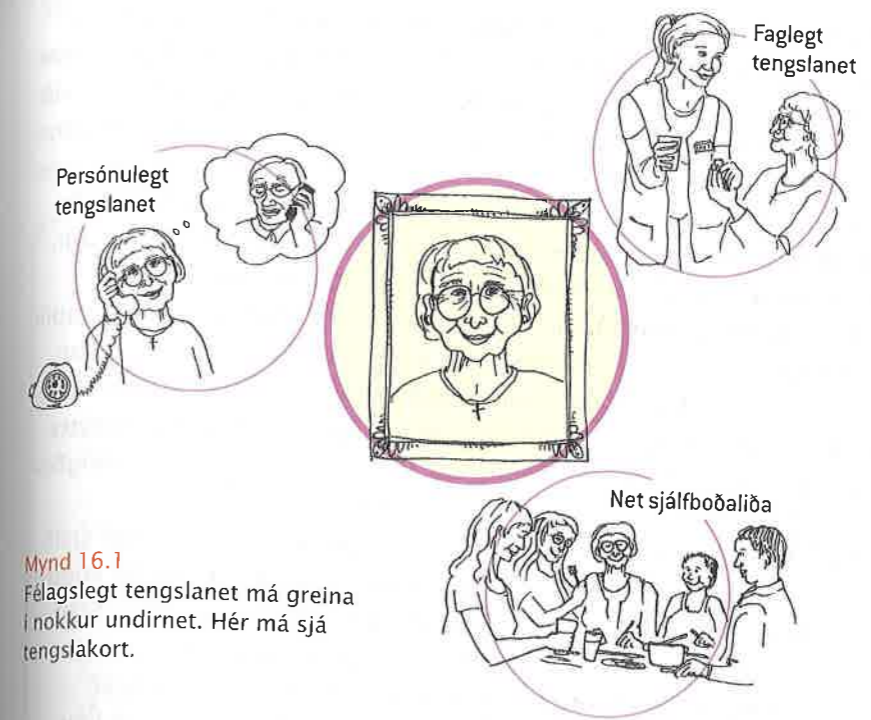
- persónulegt tengslanet – óformleg sambönd og tengsl
- faglegt tengslanet – formlegt meðferðarsamband
- net sjálfboðaliða.

Í kaflanum verður einnig fjallað um:

- tengslanet á samfélagsmiðlum.

### Persónulegt tengslanet

Persónulega tengslanetið má einnig kalla óformleg sambönd og tengsl. Í persónulegu tengslaneti umgengst fólk af því að það hefur löngun til þess, og samverunni fylgja engar skuldbindingar. Netið samanstendur af fólki sem þekkest persónulega, fyrst og fremst fjölskyldunni, fyrrum starfsfélögum, vinum, nágrönnum og öðrum sem skipta viðkomandi einstakling máli.



Mynd 16.1  
Félagslegt tengslanet má greina í nokkur undirnet. Hér má sjá tengslakort.

### Faglegt tengslanet – formlegt meðferðarsamband

Faglega tengslanetið má kalla öðru nafni formlegt meðferðarsamband. Þar heyrir fólk saman vegna þess að einn þarfnast hjálpar hjá öðrum sem er til þess menntaður. Tengslanetið samanstendur af fólki sem þekkir ekki hvert annað upphaflega, t.a.m. sjúkraliðinn, læknirinn, þjónusturáðgjafinn í bankanum, félagsmálafulltrúinn og sjúkráþjálfarinn. Samband skjólstæðings og einstaklings í faglegu tengslaneti getur og má aldrei verða eins náð og samband skjólstæðings og einstaklings í persónulegu tengslaneti. Einstaklingur í formlegu meðferðarsambandi hittir skjólstæðinginn á fyrir fram ákveðnum tímum og það kemur fyrir að hann fái annað starf og hætti því að koma.

### Net sjálfboðaliða

Virkustu og stærstu hópar sjálfboðaliða á Íslandi eru annars vegar í Björgunarsveitunum um allt land og í Rauða krossinum. Þeim fjólgar, bæði ungu fólki og eldra, sem vilja gjarnan gera eitthvað fyrir og með öðrum. Sjálfboðaliðar finna að þeir geta veitt meiri og annars konar hjálp en sveitarfélagið og fjölskyldan eru fær um. Til dæmis



Frú Ragnheiður er sjálfboðin, færanleg heilbrigðisþjónusta sem byggir á hugmyndafræði skaðaminnkunar og metnaðarfullu starfi fagfólks sem starfar alla jafna innan heilbrigðisþjónustu.

heimsækja heimsóknarvinir Rauða krossins fólk á heimili þess, á stofnanir, sambýli og dvalar- og hjúkrunarheimili. Heimsóknin getur til dæmis falist í spjalli, gönguferð, ökuferð, upplestri og aðstoð við handavinnu. Meginhlutverk heimsóknarvina er að veita félagsskap, nærveru og hlýju.

Ferfættir sjálfboðaliðar geta einnig komið í fylgd tvífættra. En heimsóknarvinir með hund hafa notið mikilla vinsælda hér á landi, þeir koma bæði á einkaheimili og dvalar- og hjúkrunarheimili. Frú Ragnheiður – skaðaminnkun er sérinnréttaður, gamall sjúkrabíll sem ekur um götur Reykjavíkur og hefur að markmiði að ná til og veita jaðarsettum hópum í samfélaginu fræðslu og heilbrigðis- og nálaskiptiþjónustu. Verkefnið byggir á sjálfboðnu starfi fjölbreytts faghóps einstaklinga sem sinna alla jafna störfum innan heilbrigðisþjónustunnar.

Sjálfboðastarf er í höndum fólks, sem annaðhvort vinnur sjálfstætt eða innan samtaka, sem vill bjóða öðrum hjálp sína án endurgjalds. Sem dæmi um slík samtök má nefna Rauða krossinn. Sjálfboðaliðar geta að nokkru leyti komið í stað fólks úr persónulegu tengslaneti. Þó að skjólstæðingurinn og einstaklingur frá sjálfboðaliðasamtökum þekkist ekki í byrjun er ekki óalgengt að þeir bindist nánnum böndum. Framlag sjálfboðaliða getur einnig komið til viðbótar formlegu meðferðarsambandi. En það getur aldrei komið í staðinn fyrir það.

### Tengslanet á samfélagsmiðlum

Fjórða tegund tengslanets er tiltölulega ný af nálinni. Þar er um að ræða tengsl á Facebook, Twitter, Snapchat og öðrum samskiptamiðlum á netinu. Þar er auðvelt og fljótlegt að senda skilaboð um hvað maður sé að fást við og sömuleiðis fljótlegt að komast að því hvað vinnur séu að bauka. Með þessu móti upplifa margir notendur samskiptamiðla svo mikla nálægð við aðra að þeim finnst næstum eins og þeir séu í sama herbergi. Þar er einnig mögulegt að eignast nýja vini og fá þannig á tilfinninguna að maður sé hluti af stærri hóp.



Mynd 16.2  
Facebook er dæmi um tengslanet á samfélagsmiðlum

### Verkefni þín

Mikill munur getur verið á því hvað þér og skjólstæðingnum finnst vera gott félagslegt tengslanet. Í vinnu þinni með skjólstæðingnum er mikilvægt að þú takir mið af því sem honum finnst, ekki þinni eigin sannfæringu.

Mollý er 72 ára og háð hjólastól. Þau hjónin eiga þrjú börn sem öll búa fjarri æskuheimilinu og hafa stofnað fjölskyldur. Þau hittast því ekki eins oft og Mollý hefði viljað. Mollý og eiginmaður hennar hafa alltaf átt stóran vinnuhóp, en eftir að Mollý varð háð hjólastól finnst þeim báðum það kosta mikla fyrirhöfn að fara í heimsóknir og því sjá þau vinina ekki eins oft og áður.

Síðan Mollý varð háð hjólastólnum hefur hún þegið aðstoð sjúkraliða við persónulega umhirðu og aðra verklega hjálp. Hún fær meðferð hjá sjúkráþjálfara einu sinni í viku og fer í eftirlit hjá lækni þriðja hvern mánuð.

Þau hjónin fengu tölvu í jólagjöf frá börnum sínum. Þau eiga í dálitlu basli með að nota hana og það endaði með því að maður Mollýjar skræði sig á námskeið fyrir byrjendur. Mollý hefði sjálf ekkert á móti því að læra dálítið, en hún sér ekki hvernig hún gæti tekið þátt í námskeiðinu í hjólastólnum. Í hverfinu þar sem þau búa starfar hópur sjálfboðaliða sem nefnist „Gamlingjar hjálpa gamlingjum“. Einn þeirra veit sitthvað um tölvur og hann kemur heim til Mollýjar einu sinni í viku til að kenna henni að nota veraldarvefinn.

Hver eru tengslanet Mollýjar?

#### Að kortleggja félagslegt tengslanet

Þegar þú ræðir við Mollý um tengslanet hennar er mikilvægt að gefa sér góðan tíma. Þú gætir því sótt um að fá meiri tíma með henni en venjulega.

Þið getið teiknað upp svokallað tengslakort til að fá heildarsýn yfir tengslanet Mollýjar. Til að gera sér grein fyrir því hvort breyting hafi orðið á tengslaneti Mollýjar frá því hún var útvinnandi og börnin bjuggu heima og aðstæðna hennar í dag, getið þið teiknað tvö tengslakort, sitt frá hvorum tímanum.

Að því loknu er mikilvægt að þú ræðir við Mollý um hvernig hún vilji hafa tengslanet sitt, og hjálpir henni að finna leiðir til að stækka það ef það er það sem hún vill.

Þið getið t.d. rætt um hvernig hún gæti komist meira að heiman þótt hún sé bundin við hjólastól. Kannski ættirðu að koma á sambandi við iðjuþjálfara úr faglega tengslanetinu til að kanna hvort hægt sé að finna önnur hjálpartæki sem gætu gagnast Mollý. Þú getur líka boðist til að finna sjálfboðaliðasamtök sem Mollý gæti haft áhuga á, t.d. klúbb eldri borgara, heimsóknarvin eða briddsklúbb. Einnig kæmi til greina að þú hjálpaðir henni að komast á Facebook svo hún geti fylgst með því sem barnabörnin eru að gera.



#### Meginatriði kafans

- Félagslegt tengslanet ræður miklu um það hvort við finnum til öryggiskenndar.
- Með því að draga upp tengslakort færðu yfirsýn yfir félagslegt tengslanet skjólstæðings. Tengslakortið samanstendur af persónulegu tengslaneti, faglegu tengslaneti og neti sjálfboðaliða.
- Persónulegt tengslanet nær yfir óformleg tengsl við annað fólk án skuldbindingar.
- Faglegt tengslanet eða formlegt meðferðarsamband nær yfir tengsl við annað fólk sem er með tilskilda menntun og fær laun fyrir að sjá um úrlausnarefni þar sem hjálpar er þörf.
- Net sjálfboðaliða nær yfir fólk sem vinnur ákveðið starf með öðru fólkum án endurgjalds.
- Utan tengslaneta á tengslakortinu er síðan tengslanet á samfélagsmiðlum. Það krefst þess að maður hafi aðgang að nettengingu því hér er um að ræða Facebook, Twitter o.s.frv.
- Eitt af þínum verkefnum getur falist í því að hjálpa skjólstæðingnum að teikna upp og auka við tengslanet sitt.

#### Ef þú vilt vita meira

- Arna Skúladóttir, Auður Ragnarsdóttir og Elísabet Konráðsdóttir. (2005). Erum við föst í viðjum vanans: getum við veitt betri fjölskylduhjúkrun? *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 4, 34–39.
- Christer Magnusson. (2009). Fjölskylduhjúkrun á Landspítala. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 85(5), 12–16.
- Dagur B. Eggertsson. (2015). Frú Ragnheiður – skaðaminnkun í Reykjavík. *Læknablaðið*, 101, 349.
- Guðlaug Júlía Sturludóttir og Helgi Guðmundsson. (2016, janúar). *Greining á högum og líðan aldraðra á Íslandi árið 2016*. Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Velferðarráðuneytið og Landssamband eldri borgara.
- Rauði krossinn. (e.d.). *Frú Ragnheiður – skaðaminnkun*. Sótt 17. maí 2017 af <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/fru-ragnheidur/>
- Rauði krossinn. (e.d.). *Heimsóknarvinir*. Sótt 17. maí 2017 af <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/heimsoknarvinir/heimsoknart-hjonusta>
- Rauði krossinn. (e.d.). *Hundavinir*. Sótt 17. maí 2017 af <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/heimsoknarvinir/hundavinir/>
- Rauði krossinn. (e.d.). *Simavinir*. Sótt 17. maí 2017 af <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/heimsoknarvinir/simavinir/>
- Sigríður Halldórsdóttir. (2006). Hjúkrun sem fagleg umhyggja. Kynning á hjúkrunarkenningu. *Tímarit hjúkrunarfræðinga – ritrýndar fræðigreinar*, 1(1), 2–11.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2003). Efling eða niðurbrot: Kenning um samskiptahætti og áhrif þeirra. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 79(3), 10–16.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). *Viðhorf eldra fólks. Rannsókn á viðhorfi og vilja aldraðra sem búa í heimahúsum*. Rit í ritröð um rannsóknarverkefni á sviði félagsráðgjafar. Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2007). Umönnun og þjónusta aðstandenda við eldri borgara. Í Gunnar Þór Jóhannesson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum VIII* (bls. 263–273). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.