

Ekstra kapitel om

Hverdagsliv

Af Anne Klitgaard og Mette Ludvigsen

Gads Forlag

Historie 1

Fru Petersen får hjælp fra hjemmeplejen hver dag, blandt andet til at komme op af sengen om morgenen. Hun har passet hus hele sit liv, men kan ikke klare det mere. Hun siger:

"Det er svært ikke at kunne klare sig selv mere. Jeg føler mig lidt overflødig. Jeg har altid kunnet tage fat, men nogle af dem, der kommer her, er ikke meget for at røre en finger. I virkeligheden ville jeg helst gøre arbejdet selv, men det går jo ikke mere. En af de unge piger og jeg drikker tit en kop kaffe. Først troede jeg, at hun var doven, men hun spørger meget til min ungdom og sådan, og så får vi os en hyggelig snak. Hun spørger også, hvad jeg godt kan lide nu, og det føles som om hun virkelig gerne vil hjælpe. Jeg står gerne tidligt op, men hun kan tidligst være her klokken 8, siger hun. Jeg vågner klokken 6, så det føles som lang tid at ligge og vente på, at hun låser sig ind. Og når hun kommer, er der så mange ting, vi skal nå på den korte tid, hun har."

Historie 2

Pernille er social- og sundhedshjælper og nyansat i hjemmeplejen. Hun er 19 år. Pernille fortæller:

Jeg synes, det har været lidt svært at starte her i teamet, fordi nogle af borgerne tror, at jeg ikke kan noget, fordi jeg er så ung. Jeg har det fint med kollegerne, og de fleste af borgerne kan også godt lide mig. Fx fru Petersen, som jeg besøger hver dag. Jeg er rigtig god til at tale med mange af de ældre, så det går godt. Jeg synes, det er spændende, at de har et helt liv bag sig, og jeg elsker at høre deres historier. Jeg har tænkt meget over, om jeg skulle være social- og sundhedshjælper eller frisør. Det er jo noget med mennesker begge dele. Men jeg synes, det er mere meningsfyldt at hjælpe ældre, der ikke kan klare sig selv."

Hverdagsliv

Når du arbejder som social- og sundhedshjælper, arbejder du i menneskers hverdag. Hverdagen er grundlaget for hele vores tilværelse. Det er i hverdagen, vi lever vores liv. Det er i hverdagen, vi udvikler os, vi ændrer og skaber vores identitet og liv, fx hvis vi får en funktionsnedsættelse. Din opgave som social- og sundhedshjælper er at være med til at vedligeholde, genskabe og udvikle borgerens hverdagsliv. Og det arbejde kræver nærvær.

Når en borger får brug for hjælp i hverdagen, betyder det, at der er nogle normale dagligdags gøremål, som borgeren ikke længere selv kan klare. Det kan fx være at vaske tøj eller handle. Det nære får afgørende betydning, når borgeren får færre kræfter til at klare opgaverne selv. Det personlige *råderum* bliver mindre.

Råderum: de muligheder, vi har for at bevæge os frit og handle, som vi gerne vil.

Hvordan er hverdagen opbygget?

Hverdagen består af forskellige betydningsfulde elementer som omgivelser, ting og mennesker. Det kan være:

- Den lejlighed, borgeren bor i
- Lokalområdet
- Borgerens rollator
- Medicin
- De mennesker, der er en del af borgerens hverdag

Her spiller du ofte en stor rolle, fordi du som social- og sundhedshjælper netop er et af de mennesker, der optræder i borgerens liv hver dag.

Hverdagen består også af rutiner og gentagelser. Fx står nogle mennesker tidligt op hver dag og drikker morgenkaffe i køkkenet, inden de går i gang med dagens gøremål. Andre sover længe og starter dagen med et koldt bad.

Rutiner og gentagelser

UDDRAG FRA EN BORGERBOG HOS EN KVINDE MED DEMENS:

Alma får hjælp til morgenmad og medicin. Morgenmaden består af:

- Yoghurt med tørrede frugter og drys
- Bolle med mild ost og honning
- Juice i tudkop
- Kaffe med fløde i tudkop

Find ud af, om Alma vil have mere, når hun har spist – (Alma nikker)

Når man arbejder hos andre mennesker, er det vigtigt at huske på, at hverdagen er individuel. Det betyder, at ikke to menneskers hverdagsliv er ens. Din opgave er at møde og assistere det menneske, du skal hjælpe, dér hvor han eller hun har brug for det. Hjælpen skal foregå med udgangspunkt i de ønsker og behov, som borgeren har. Det er nemlig borgeren, der har den største viden om, hvordan hans eller hendes hverdag skal være. Borgeren er derfor eksperten i sit eget hverdagsliv.

Hverdagen er individuel

PRAKTIKØVELSE

Udvælg en borger, som du kommer hos, og skriv en liste over:

- Hvilke omgivelser og ting er betydningsfulde i borgerens hverdag?
- Hvilke mennesker er betydningsfulde i borgerens hverdag?
- Tal med borgeren om netværkets og tingenes betydning
- Lad borgeren tilføje flere punkter – og fjern de punkter, som borgeren synes skal væk.

Det daglige råderum

Det daglige råderum er de muligheder, som vi har for at bevæge os frit og handle, som vi gerne vil i hverdagen. Det daglige råderum skabes i et samspil med omgivelserne. Den måde, hvorpå vi lever i hverdagen sammen med vores omgivelser, hænger sammen med vores mulighed for at råde over hverdagslivet. Hvis vi bliver ude af stand til at gøre de ting, vi plejer, ændres vores daglige råderum. Hvis vi fx skal have hjælp til at lave mad, vil det ændre vores hverdag.

Olau på 90 siger med et smil:

"Efter at jeg har fået den her el-kørestol, så bestemmer jeg selv farten, og hvor jeg vil hen."

Dagens orden

Når du ser på, hvordan en dag forløber, kan du se en vis orden og rutiner. Dette kan man kalde dagens orden. Fx er dagen opdelt i en morgenstund, en middagsstund osv. Til disse stunder knytter sig forskellige rutiner. De fleste af os har en særlig måde at bruge tiden på, fra vi står ud af sengen om morgenen, til vi går på arbejde. Hvis vi bliver forstyrret i denne orden, kan det være med til, at vi får en dårlig start på dagen. Orden og rutiner skaber overskuelighed og forudsigelighed. Vi har alle brug for denne overskuelighed i hverdagen, da den giver os tryghed. Særligt mange ældre menne-

Orden og rutiner

sker har brug for denne orden. Det skyldes, at når vi bliver ældre, bliver hverdagens aktiviteter mere udfordrende.

Man kan sammenligne rutiner og orden med hverdagens byggeklodser. Vi bestemmer selv, hvordan byggeklodserne skal sættes sammen. Du er med at skabe orden på dagen ved at hjælpe med at "løfte" de byggeklodser på plads, som borgeren ikke længere selv kan løfte.

PRAKTIKØVELSE

- Hvem bestemmer dagens orden hos en af de borgere, du besøger?
- Overvej, om borgeren kan overtage et større ansvar for at bestemme dagens orden.
- Tal med din praktikvejleder om det.

Tidens fylde

Hverdagen består også af tid. Tiden bevæger sig hele tiden, men vi oplever alle tiden forskelligt.

Tidens fylde er det, tiden bruges til, fx:

- Samværstid
- Alenetid
- Ventetid
- Spildtid
- Arbejdstid
- Fritid

Vi mennesker har forskellige behov for samværstid, alenetid osv. Du må kende til borgerens behov og ønsker for, hvordan han gerne vil bruge sin tid. På den måde kan du hjælpe borgeren til, at han oplever tiden så meningsfuld som muligt. Det kan du blandt andet gøre ved at arbejde med timing og tempo.

Meningsfuld

En borger udtaler: "Øverst på mit livstestamente står: Kære personale, lad ikke mig være en af dem, som I lader ligge i sengen, som I skifter ble på og vender og drejer hver anden time. Måske synes I, at der er for stille inde på mit værelse, så I tænder for radioen eller fjernsynet, og så kan jeg ligge i 18 timer og se og høre på noget, som jeg ikke har lyst til. Så længe jeg trækker vejret, er jeg et levende socialt menneske. Tag mig med ud, når I går ud."

TIMING

Timing er, når noget sker på det rigtige tidspunkt og på det rigtige sted. Når man som borger er afhængig af andres hjælp, bliver tiden ikke kun borgerens eget anliggende. Tid bliver også en del af andre menneskers arbejdsdag. Man kan tale om, at tiden bliver afhængig af forholdet til andre, fordi den bliver en sag mellem borgeren og social- og sundhedshjælperen.

Den tid, hvor man er afhængig af andre, skal times. Når en borger fx skal have hjælp til at komme ud af sengen, bliver den tid, hvor borgeren skal vente på hjælperen, afhængig af en god timing. Nemlig den timing, der er mellem borgerens ønsker og social- og sundhedshjælperens mulighed for at imødekomme ønskerne inden for sin arbejdstid. Ønsker borgeren fx at komme op klokken 7, og begynder social- og sundhedshjælperen først klokken 8, er dette ønske ikke muligt at indfri. Derved begrænser rammerne borgerens hverdagsliv. Ønsker borgeren at komme i bad mellem klokken 8 og klokken 10, er det muligt at imødekomme dette ønske inden for arbejdstidens rammer.

En borger udtaler: "Jeg ville gerne have været oppe noget før. Men da hjemmehjælpen først begynder klokken 8, så kan det jo sådan set ikke blive til andre tider."

Imødekomme ønskerne

TEMPO

Tempo handler om den fart, hvormed man foretager dagens gøremål. Når du har travlt, sætter du tempoet op. Ældre borgere udfører ofte dagens gøremål i et langsommere tempo. Det kan skyldes den normale aldring, men det kan også skyldes, at de ikke har travlt (se tillægget om Den normale aldring). Det kan være en god ide at tænke over, hvilket tempo du arbejder i. Når der er overensstemmelse mellem dit og borgerens tempo, kan det være en god oplevelse for begge parter.

Overensstemmelse mellem dit og borgerens tempo

Nogle gange kan det være svært at imødekomme borgerens behov. Det er, fordi du er en del af en arbejdspraksis. Du møder på et bestemt tidspunkt, du skal hjælpe et vist antal borgere osv. Derfor passer borgerens behov og ønsker ikke så godt sammen med kravene fra din arbejdsplads.

Når borgeren bliver afhængig af hjælp fra andre, sættes rammerne for hans hverdag af omgivelserne og andre mennesker – bl.a. dig. Du kan være med til at påvirke borgerens oplevelse af at have ret til at bestemme over sin egen tid. Det kan du gøre ved at imødekomme flest mulige af borgerens ønsker og behov inden for rammerne af din arbejdsdag.

Mørke stunder, tomgangs-stunder og stjerne-stunder

En almindelig hverdag består af forskellige stunder. Vi oplever alle mørke stunder, der er præget af sorg eller tristhed. Vi oplever tomgangs-stunder, hvor tiden spildes eller går med ingenting. Der er stunder, der går med almindelige gøremål, og der er

stjernestunder, som er opløftende stunder. Som social- og sundhedshjælper kan du gennem dit kendskab til borgeren være med til at skabe gode stunder og stjernestunder. Hvis du fx er hos en borger, der elsker at tale om sit barnebarn, kan du spørge til det og lytte til hans fortælling. På den måde kan du være med til at skabe en stjernestund.

Borgerens fortælling indeholder både hans livshistorie og hans generationshistorie.

LIVSHISTORIE

At vide noget om borgerens livshistorie kan være med til at kvalificere din hjælp hos borgeren. Livshistorien er en personlig historie om den enkelte persons livsforløb.

Historien kan indeholde fakta:

- Hvor blev borgeren født?
- Hvor er borgeren vokset op?
- Hvilke former for arbejde har borgeren haft?

Historien kan også indeholde beskrivelser af episoder og perioder, der har været betydningsfulde i borgerens liv. Livshistorien kan altså fortælle om det liv, der er levet. Den kan fortælle om markante oplevelser og hændelser i borgerens liv.

Du kan få viden om livshistorien på mange måder. Ofte vil der være nogle informationer i hans journal eller papirer. Du kan også bruge billeder eller andre ting i borgerens hjem som udgangspunkt for en snak om livshistorien. Livshistorien vil typisk være en historie, som du indsamler stykke for stykke under dine besøg i hjemmet.

Læs mere om livshistorien i *Rehabilitering og sosu-faglig indsats 1*.

GENERATIONSHISTORIE

Generationshistorien fortæller om en bestemt historisk periode. Den siger noget om den samfundsmæssige udvikling inden for fx:

- Økonomi
- Politik
- Kultur
- Sociale- og uddannelses-institutioner

Enkeltpersoner vil altid være præget af den tid, hvor de har været barn, ung, midaldrende og ældre. For eksempel vil mennesker, der er født i 1930'erne, være præget af 2. Verdenskrig, kvinders indtog på arbejdsmarkedet, velfærdssamfundets opståen osv. De vil også være vidne til teknologisk udvikling af fx tv, bil, fly, telefoner. Alt sammen noget, der har betydning for vores livssyn, vores holdninger og værdier.

Refleksionsrum

Refleksion over historie 1

Fru Petersen har været hjemmegående husmor, og en af hendes centrale opgaver har været at sørge for hjemmet. Hun har brug for at blive støttet i det liv, hun har haft. Hjemmet er hendes base, og det er vigtigt for hende at bevare så mange opgaver i hjemmet som muligt. Pernille støtter fru Petersen ved at spørge hende, hvad hun godt kan lide at lave nu. I det hele taget støtter Pernille fru Petersen inden for de rammer, der er givet for hendes arbejde. Hun kan fx ikke imødekomme fru Petersens ønske om at komme ud af sengen klokken 6. Dette påvirker både fru Petersens råderum og hendes oplevelse af tiden. Pernille kan finde ud af, hvordan hun bedst hjælper fru Petersen, ved at få kendskab til fru Petersens livshistorie og hverdagsliv.

Refleksion over historie 2

- Hvordan kan Pernille støtte fru Petersens hverdag?
- Hvordan har fru Petersens råderum ændret sig?
- Hvordan kan Pernille bruge sin viden om generationshistorien, til at hjælpe fru Petersen?
- Hvad kan Pernille gøre med sin viden om fru Petersens ungdom?

Litteratur og links

Det afhængige hverdagsliv, Marianne Elbrønd, Rapport, 2000.

Livsglæde og stjernestunder, Thyra Frank, Gyldendal, 2010.

Modernitet og selvidentitet, Anthony Giddens, Hans Reitzel, 2006.

The Decline and Fall of Personality, Kenneth Gergen. Psychology Today, 1992.