



MIN LIVSHISTORIE

HVEM ER JEG?

INKLUDERT VERKTØY

INNHold:

MIN LIVSHISTORIE – HVEM ER JEG?

- Samtaleguide når hukommelsen svikter

TILHØRENDE VERKTØY

- Min aktivitetsplan
- Mitt album
- Mitt nettverkskart

MIN LIVSHISTORIE



HVEM ER JEG?

Samtaleguide når hukommelsen svikter

Intervjuguiden er utviklet av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse i samarbeid med Senter for fagutvikling / Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo. Intervjuguiden har tatt utgangspunkt i skjemaet «Personopplysninger – Min livshistorie» og erstatter dette.

Introduksjon

Hvem er samtaleguiden laget for?

Dette er en samtaleguide for helse- og omsorgspersonell til bruk i samtaler med personer med demens eller kognitiv svikt. Der det oppleves hensiktsmessig, kan den også brukes i samtaler med andre.

Hva er hensikten med samtaleguiden?

Samtaleguiden er et hjelpemiddel for at helse- og omsorgspersonell kan gi personsentrert omsorg, slik Helsedirektoratet anbefaler i Nasjonal faglig retningslinje for demens.

Målet med samtalerne er å bli kjent med personens livshistorie, verdier, interesser og nettverk – slik personen selv ønsker å fortelle om det. Det sentrale i samtalen er hva som er viktig for denne personen.

Bruk god tid. Blir personen sliten eller har mye å fortelle, kan samtalerne med fordel deles opp. Husk å tilpasse spørsmålene til personens dagsform og kognitivt funksjonsnivå.

Samtaleguiden skal ikke deles ut på forhånd, men brukes for å få gode samtaler.

NB!

I samtalen skal det ikke innhentes helseopplysninger.

Hvordan skal samtalerne gjennomføres?

Samtalerne forutsetter en trygg og tillitsfull relasjon. Personen som blir intervjuet, bør derfor kjenne den som leder samtalen.

Samtaleguiden inneholder tre hovedtemaer. Det anbefales at dere gjennomfører én samtale for hvert tema. Før samtalen bør du

- avklare med personen om vedkommende ønsker at pårørende skal være med, og eventuelt avtale med pårørende
- finne et rom der dere kan snakke uforstyrret
- sett telefonen på lydløs eller legg den bort
- gjøre klart noe å drikke hvis det er mulig

Skap en hyggelig atmosfære. Legg vekt på positive aktiviteter, minner og relasjoner. Hvis personen ikke ønsker å snakke om fortiden, snakk heller om hverdagen her og nå.

La personen fortelle om det hun eller han ønsker, og bruk hjelpespørsmålene hvis det er behov.

Skriv ned det personen forteller under samtalen på et eget ark. Disse notatene skal makuleres etter at opplysningene er brukt til å lage/revidere personens aktivitetsplan, minnealbum og nettverkskart, eventuelt legges eller skannes inn i personens journal.

Skal pårørende være med i samtalerne?

Det kan være hensiktsmessig å ha med pårørende, men da må personen ønske det og samtykke til det. Personen bestemmer selv hvem som eventuelt skal være med.

Hos personer med alvorlig grad av demens, bør pårørende være med. Alternativt kan du snakke med pårørende i etterkant.

Hvordan kan opplysningene brukes i omsorgen?

Opplysningene danner grunnlaget for

- 1) en individuell aktivitetsplan
- 2) et personlig minnealbum
- 3) et nettverkskart

Intervjuguiden har forslag til verktøy for utvikling av aktivitetsplan, personlig minnealbum og nettverkskart. Dersom arbeidsstedet ditt har andre verktøy, kan disse brukes.

- Verktøyene bør lages i samarbeid med pårørende der det er mulig eller hensiktsmessig.
- Verktøyene skal brukes til å oppsummere det personen og eventuelt pårørende fortalte om i samtale.
- Helse- og omsorgspersonell skal bruke de nye verktøyene i den personsentrerte omsorgen.
- Verktøyene bør være lett tilgjengelig for personen selv, helse- og omsorgspersonell og eventuelt pårørende.

Når skal «Hvem er jeg?» gjennomføres/revideres?

Alle samtaletemaene er aktuelle gjennom hele sykdomsforløpet, men samtaleene kan med fordel gjennomføres i guidens rekkefølge.

Vi anbefaler at «Hvem er jeg?»-samtaler gjennomføres jevnlig. Opplysningene oppdateres jevnlig og spesielt ved oppstart av nye helse- og omsorgstjenester som

- oppfølging av hukommelsesteam / tverrfaglig team / koordinator / andre hjemmetjenester
- start på dagaktivitetstilbud og/eller korttidsopphold/avlastningsopphold i institusjon
- flytting til heldøgns omsorg (omsorgsbolig/sykehjem)

Hvis det i samtaleene kommer fram helseopplysninger, skal dette registreres i personens journal eller videreformidles til ansvarlig helse- og omsorgspersonell.

Lykke til!

- **SAMTALE 1**
Hva liker jeg å gjøre?
- *Aktivitetsplan*
- **SAMTALE 2**
Hvem er jeg?
- *Minnealbum*
- **SAMTALE 3**
Hvem har jeg i mitt nettverk?
- *Nettverkskart*

SAMTALE 1

Hva liker jeg å gjøre?

Denne samtalen handler om personens tidligere og nåværende interesser og hobbyer.

Opplysningene som kommer fram i samtalen skal

- hjelpe ansatte til å tilrettelegge slik at personen kan fortsette eller begynne med meningsfulle aktiviteter
- danne grunnlag for en individuell aktivitetsplan / tiltaksplan, eventuelt revidering av eksisterende plan

Tidspunktet for samtalen dokumenteres i personens journal. Opplysningene fra samtalen brukes inn i arbeidet med personens aktivitetsplan / tiltaksplan.

Før du starter, kan du si:

«Vi ønsker gjennom disse samtalerne å bli bedre kjent med deg og få vite hva som er viktig for deg slik situasjonen er nå. Det kan hjelpe oss til å forstå deg bedre og tilrettelegge slik at du skal ha det godt her hjemme / her på dagaktivitetstilbudet / her på sykehjemmet / her i omsorgsboligen.»

Vi ønsker derfor å få vite litt mer om hva du er interessert i, og hva du liker å gjøre. Kan du fortelle meg litt om det?

Hjelpespørsmål:

- Hva fyller du dagene med nå?
- Hva liker du å gjøre? Hva liker du ikke å gjøre? Hva savner du eventuelt å gjøre?
- Er du glad i å lage mat? Har du noen spesielle tradisjoner knyttet til mat?
- Har du noen hobbyer og interesser?
- Er du glad i dyr? Eventuelt hva slags dyr?
- Liker du å trimme? Eventuelt hva slags trim?
- Liker du best å være ute eller inne?
- Er/var du med i noen organisasjoner eller foreninger?
- Tilhører du et tros- eller livssynssamfunn?
- Er det noen aktiviteter eller hobbyer du vil at vi skal hjelpe deg med?
- Er det noen av de aktivitetene som finnes i nærmiljøet/ dagaktivitetstilbudet/sykehjemmet/omsorgsboligen, som du kunne tenke deg å delta i? Snakk litt om det som finnes.

Se forslag til «aktivitetsplan».

SAMTALE 2

Hvem er jeg?

Denne samtalen handler om personens barndom, oppvekst, voksenliv, personlighet, preferanser, verdier, tro og livssyn.

Disse opplysningene kan

- hjelpe helse- og omsorgspersonellet å støtte opp under personens identitet og forstå hva som er viktig i hans/hennes liv nå
- danne grunnlag for å lage et minnealbum sammen med personen og eventuelt pårørende

Tidspunktet for samtalen dokumenteres i personens journal. Opplysningene fra samtalen brukes i arbeidet med personens minnealbum.

Før du starter, kan du si:

«Vi ønsker gjennom disse samtaleene å bli bedre kjent med deg og få vite hva som er viktig for deg slik situasjonen er nå. Det kan hjelpe oss til å forstå deg bedre og tilrettelegge slik at du skal ha det godt her hjemme / her på dagaktivitetstilbudet / her på sykehjemmet / her i omsorgsboligen.»

Vi har jo ikke kjent hverandre så lenge, så: Kan du fortelle meg litt om hvem du er?

Hjelpespørsmål:

- Hvordan var barndommen og ungdomstiden din?
- Hva husker du spesielt godt fra du var barn eller ungdom?
- Hvordan var tiden som voksen?
Hvor bodde du, hvem bodde du sammen med?
- Har du vært hjemmearbeidende eller i lønnet arbeid?
Hva har du eventuelt arbeidet med?
- Hva likte du spesielt godt med arbeidet ditt?
- Hvordan vil du beskrive deg selv som person?
- Hva er du spesielt god til?
- Hva synes du er det viktigste som har skjedd i livet ditt?
- Hva er spesielt viktig for deg i livet nå?
- Har du et livssyn eller en tro som er viktig for deg?

Merker du at personen vegrer seg for å snakke om fortiden? Legg vekt på hva som er viktig for personen i dag.

Se tips og forslag til mal for «minnealbum».



SAMTALE 3

Hvem har jeg i mitt nettverk?

Denne samtalen handler om personens nettverk. Det kan være slekt, familie, venner, (tidligere) kolleger, naboer med flere.

Denne informasjonen kan bidra til at

- personen med demens eller kognitiv svikt og eventuell familie og venner kan bli bevisst hvem personen har i sitt nettverk
- ansatte kan hjelpe personen med demens eller kognitiv svikt med å holde oversikt over nettverket, og med å holde kontakt med viktige personer
- dere kan lage et nettverkskart med utgangspunkt i informasjonen, gjerne sammen med pårørende

Tidspunktet for samtalen dokumenteres i personens journal. Opplysningene fra samtalen brukes i arbeidet med å lage et nettverkskart og opprettholde personens nettverk. Det kan for eksempel bety å hjelpe personen til å kontakte venner, naboer og familie.

Før du starter, kan du si:

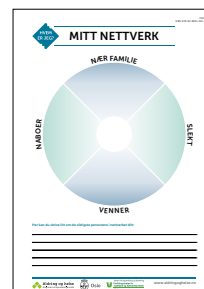
«Vi ønsker gjennom disse samtaler å bli bedre kjent med deg og få vite hva som er viktig for deg slik situasjonen er nå. Det kan hjelpe oss til å forstå deg bedre og tilrettelegge slik at du skal ha det godt her hjemme / her på dagaktivitetstilbudet / her på sykehjemmet / her i omsorgsboligen.»

Jeg kjenner jo ikke dine naboer, venner og familie så godt, så det hadde vært hyggelig om du kunne fortalt meg litt om dem. Har du lyst til det?

Hjelpespørsmål:

- Hvem er din nærmeste familie? Hvem betyr mest for deg nå?
- Har du fortsatt kontakt med noen nære venner? Hvem betyr mest for deg nå?
- Er det noen du savner som du skulle ønske du hadde mer kontakt med?
- Har du lett for å bli kjent med folk?
- Har du behov for å være alene, eller liker du best å være sammen med andre?
- Er det noen naboer / noen her på dagaktivitetstilbudet/sykehjemmet/ omsorgsboligen som du har god kontakt med?

Se forslag til mal for «nettverkskart».



Min aktivitetsplan



Navn: _____

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag



MITT ALBUM

Hensikten med et minnealbum er å ivareta og styrke personens opplevelse av identitet og samhörighet. Et album med fotografier, tekst og kanskje små fortellinger kan stimulere hukommelsen og opplevelsen av fortsatt å «være seg selv» også etter at det kognitive svikter. Det kan også være en hjelp til å huske sitt eget livsløp, sin alder, sin situasjon og sitt nåværende bosted.

Albumet kan være til støtte for personer med demens eller kognitiv svikt når de vil vise andre hvem de er. Da kan bilder av og fortellinger om personer fra fortid og nåtid, sentrale begivenheter og steder de har tilknytning til, være til god hjelp.

Noen tips:

- Det kan være hensiktsmessig å lage albumet i kronologisk rekkefølge, men her er det stor frihet.
- Spør pårørende om de ønsker å delta i arbeidet sammen med personen med demens eller kognitiv svikt. Husk at foto kan bli ødelagt, så det kan være lurt å ta kopi av verdifulle foto.
- Bruk gjerne en ringperm og plastmapper slik at sider kan settes inn eller byttes ut ved behov.
- Merk permen tydelig med navn og gjerne bilde på forsiden.
- Personens nettverkskart kan gjerne ligge i den samme permen. Det kan hjelpe personen med demens eller kognitiv svikt, og også andre, til å forstå relasjoner og knytte disse til steder og tidsepoker i personens liv.
- Det finnes mange foto-butikker der man kan lage egne elektorinske album med tekst og foto. Dette kan være et godt alternativ.

For inspirasjon kan du laste ned og lese *Dagene mine. Å lage en livsfortellingsbok i samarbeid med personer med demens eller kognitiv svikt*. Søk og last ned fra: www.aldringoghelse.no

Del gjerne albumet inn i ulike livsfaser som

- barndom og ungdom - voksenliv - alderdom / sent voksenliv

Aktuelle temaer under hver livsfase kan være

- familie og venner - bosteder - nærmiljø - skole og utdanning - ferie og fritid
- arbeid - spesielle begivenheter i familien og/eller i samfunnet

Skriv gjerne ned noen historier knyttet til bildene i albumet.

Bildene bør ha en tekst som beskriver når og hvor bilde er tatt, hvem som er på bildet osv.

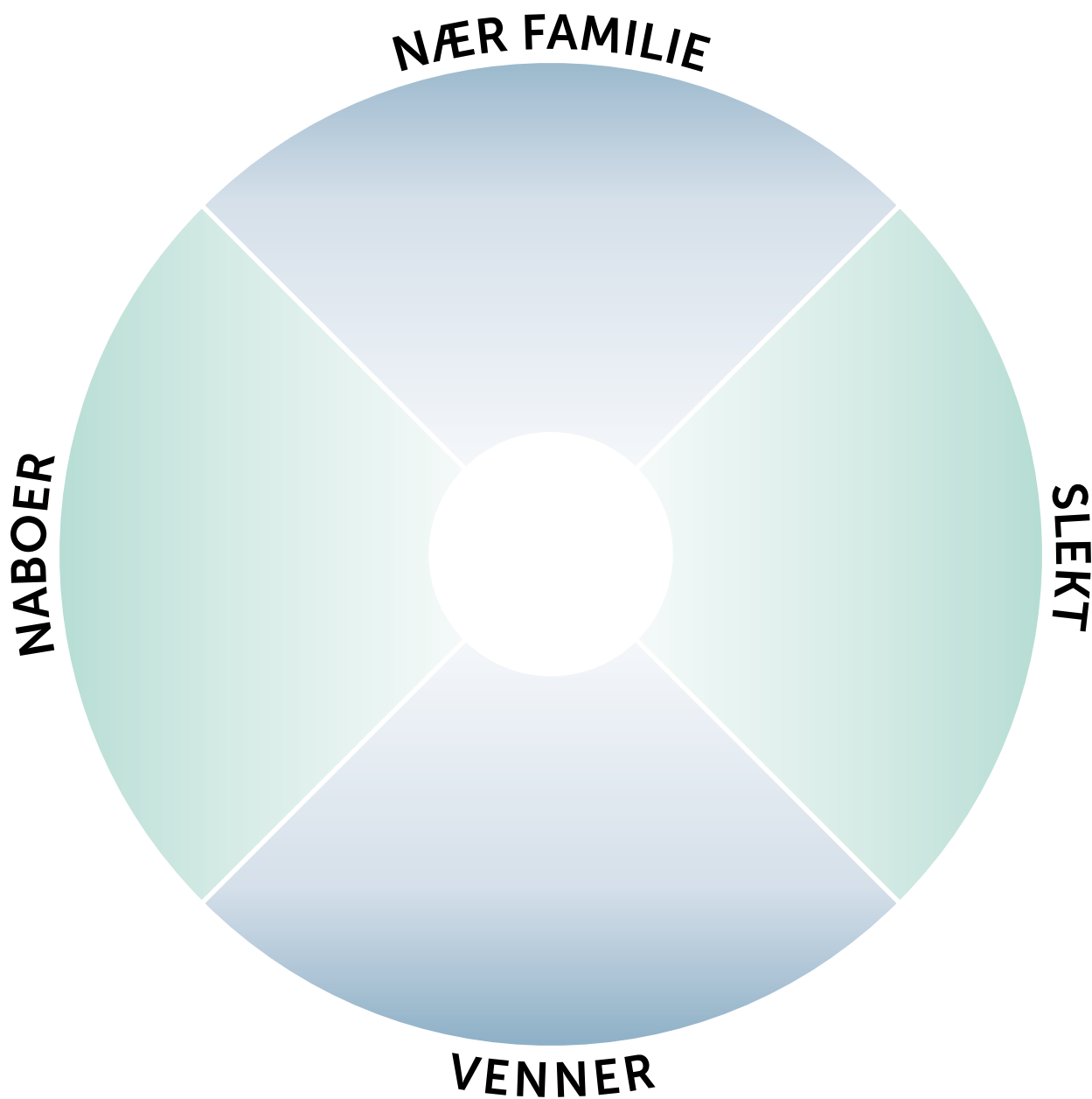
**HVEM
ER JEG?**

FOTO

DETTE ALBUMET TILHØRER



MITT NETTVERK



Her kan du skrive litt om de viktigste personene i nettverket ditt:

Hvordan fyller ut nettverkskartet?

Sirkelen skal vise hvem personen med demens eller kognitiv svikt har i sitt nettverk i dag. Å ha en oversikt over betydningsfulle personer i livet, kan gi en opplevelse av å høre sammen med noen.

- Navnet på personen som «eier» nettverkskartet, skrives i midten.
- Navnene på de personene som står vedkommende nærmest, skrives mot midten av sirkelen. Jo nærmere midtsirkelen, jo nærmere relasjon.
- Kartet skal ikke være en totaloversikt over familie, slekt, venner og naboer, men vise de viktigste relasjonene.
- Relasjonen til personen kan skrives i parentes. For eksempel: *Berit (datter)*.
- Personer med demens eller kognitiv svikt kan snakke mye om personer som er døde. Disse skal i utgangspunktet ikke føres inn i nettverkskartet, men kan beskrives i teksten under.
- Samtalepartnere som ikke kjenner hele livshistorien til personen, kan ha nytte av å vite at for eksempel søsteren *Marit* er død. Det kan gi en forklaring på hvorfor hun ikke kommer på besøk.
- Skriv gjerne med blyant så er det lett å redigere nettverkskartet ved behov.

En viktig del av nettverksarbeidet kan være å hjelpe personen til å holde kontakt med nettverket sitt. Spør derfor personen om hun eller han ønsker hjelp til dette, og hva de ønsker at helse- og omsorgspersonellet eventuelt skal gjøre.

Eksempel:

