

Velkommen til Læringsnettverk Ernæring & Aktivitet



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder

MØTEREGLER

- Sitt foran egen PC med tilgjengelig lyd og kamera
- Sjekk om lyd virker før kl. 13:00 (musikk spiller)
- Ha kamera på
- Skru av lyden når du ikke snakker
- Du kan stille spørsmål i chatten
- Ha en notatblokk e.l. klar, slik at du kan ta notater
- Ha din mobil klar

Ved problemer: Ring 930 44 855

VELKOMMEN Til Læringsnettverk!



Dagens Program – 25.05.2022

- Velkommen
 - Formsundersøkelse
- Silje Haugland, UIA
 - Pause
- Terje Meland, USHT/Kristiansand kommune
- Richard Hardeland Skåra, USHT

Kommende samlinger

- 22.jun – Samling 6
 - Fysisk samling – Samsen – 12:00-15:00 (Lunsj fra 11)
 - Påmeldingsfrist 1.juni. Husk å sende mail! 😊
stian.brodsjo@kristiansand.kommune.no
 - Erfaringsutveksling, simulering, HAVO, forbedringsarbeid i praksis

VEILEDNING

Veileder

- Thomas
- Ellida
- Jarle
- Stian

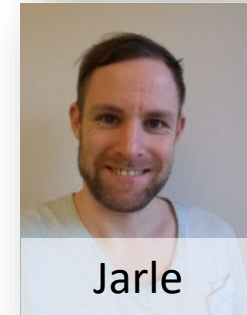
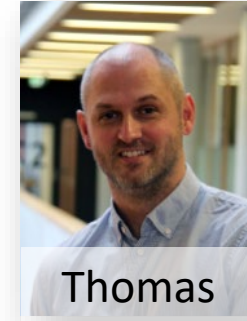
Avdelinger

Kirsten Flagstadsvei, Hestehovstien

Vennesla

Lindesnes, Gimleveien

Skarpelunden, Ærfuglveien



Forms undersøkelse

- <https://forms.microsoft.com/r/aRnrd4E6fS>
- Lenke blir også lagt ut i chatten



Selvbestemmelse, vilje og miljøterapeutisk arbeid

Silje Haugland
Universitetet i Agder



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder



SELVBESTEMMELSE

Like mye en ferdighet som en menneskerettighet

CRDP

....som erkjenner at det er viktig for mennesker med nedsatt funksjonsevne å ha sin individuelle selvstendighet og uavhengighet, med blant annet frihet til å treffe sine egne valg,...

...Prinsippene i denne konvensjon skal være: a) respekt for menneskers iboende verdighet, individuelle selvstendighet med rett til å treffe egne valg, og uavhengighet,...

...kreve at medisinsk personell gir mennesker med nedsatt funksjonsevne like god behandling som den som gis til andre, herunder at behandlingen skal skje på grunnlag av fritt og informert samtykke, blant annet ved bevisstgjøring om menneskerettighetene, verdigheten, selvbestemmelsesretten og behovene til mennesker med nedsatt funksjonsevne, gjennom opplæring og iverksettelse av etiske standarder for offentlige og private helsetjenester,...

Selvbestemmelsesretten er friheten til å treffe egne valg...

Selvbestemmelse....

.. er en kombinasjon av
ferdigheter

kunnskap

tro på at en person er i stand til å delta i målrettet, selvregulert og autonom atferd.

En forståelse av sine egne styrker og begrensninger sammen med en tro på seg selv som kapabel og effektiv er essensielt for selvbestemmelse

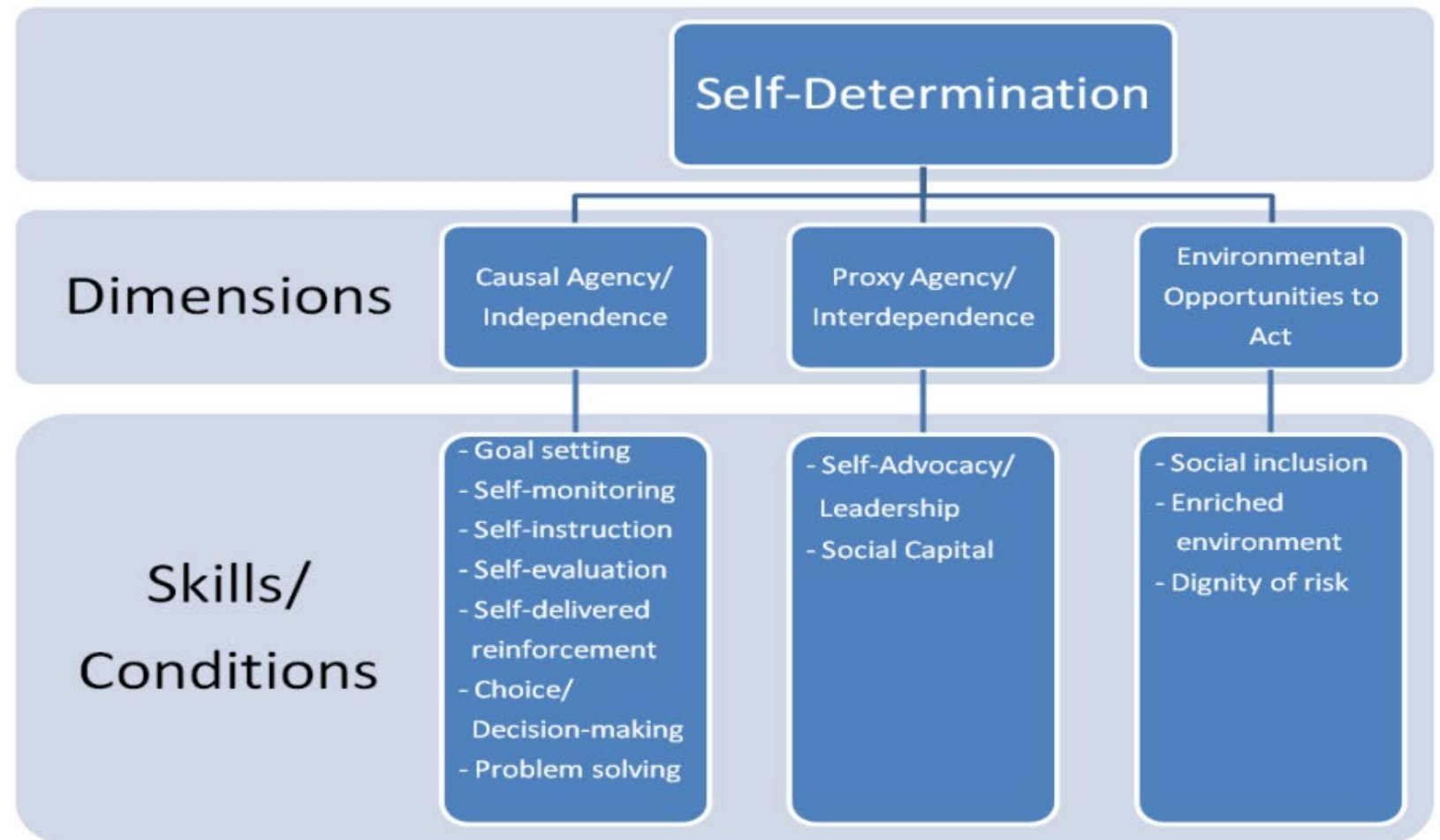
Wehmeyer definerer selvbestemmelse som «acting as the primary causal agent in one's life and making choices and decisions regarding one's quality of life free from undue external influence or interference» (Wehmeyer & Schwartz, 1998, s. 4).

Undue = utilbørlig;
utenfor det som er
rimelig og rett

Field mfl. 1998

- ta egne avgjørelser,
- å avslå eller samtykke i andres valg,
- løse problemer
- sette mål
- strategier for å nå målene man setter seg
(Høium, 2004, s. 156)

Figure 1. Organizational Framework of Self-determination Dimensions and Skills/Conditions

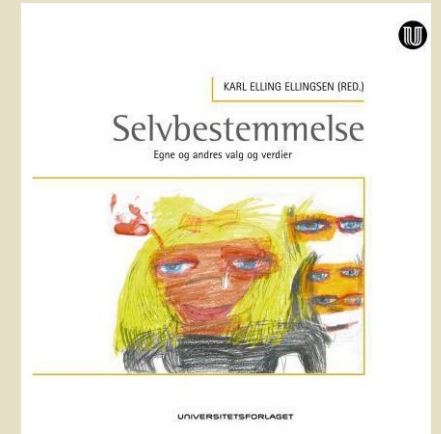


Aldri full selvbestemmelse men vi har rett til å bestemme selv – et paradoks

- Ingen har full selvbestemmelse
- Vi inngår i fellesskap
- Vi er alle mer eller mindre avhengige av andre

(se Ellingsen, 2007)

- Retten til autonomi kan tolkes moderat som en medbestemmelsesrett i forhold til vår forpliktelse overfor kollektive plikter og hensyn (Frost, 2007)
- Det er forskjell mellom hva en vil og hva en gjør
- Hva en vil avhenger av å kunne



Frost, 2007

Samtykkeretten

Integer = hel / fullstendig
Tegritare = skade / krenke

«ikke være krenket»

Det er en nødvendig del av yrkesutøverens kompetanse å kunne utøve myndighet på en slik måte at den det gjelder ikke føler seg krenket (FO)

Dilemmaet/
etisk
utfordring

Medbestemmelsesretten

Personens integritet



MANDATET

Dette ligger til grunn for pliktetisk tenkning / regeletisk tenkning

«fremme»

[Forsiden](#)

Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming

 [Nasjonal veileder](#)

[Hva er nasjonal](#)

- 1. Om veilederen
- 2. Samarbeid og kompetanse
- 3. Personsenterte og individuelt tilrettede tjenester

Søk i nasjonal veileder

- Helsekompetanse handler om evne til å finne, forstå, vurdere og bruke helseinformasjon for å ivareta egen helse (Le et al. 2021).
- Helsekompetanse gjelder ferdigheter knyttet til livsstilsvalg, forebygging av sykdom, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.

....

- Motivasjon og spørsmålet "hva er viktig for deg" er sentralt i all læring. Tjenesten må balansere tilbud om helseinformasjon for økt helsekompetanse opp mot andre hensyn, behov og verdier.

Knyttet til rollen som helsepersonell

Fare for liv og helse – medisinsk behandling

◦ Bør versus må

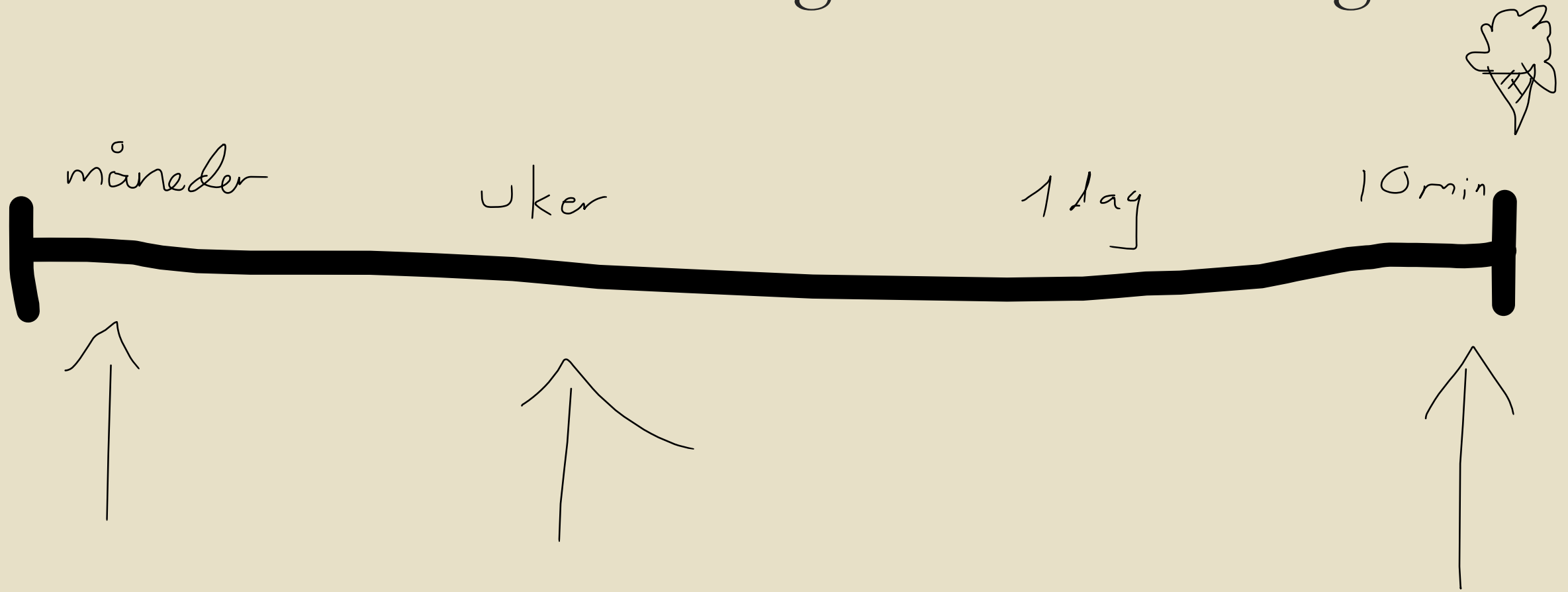


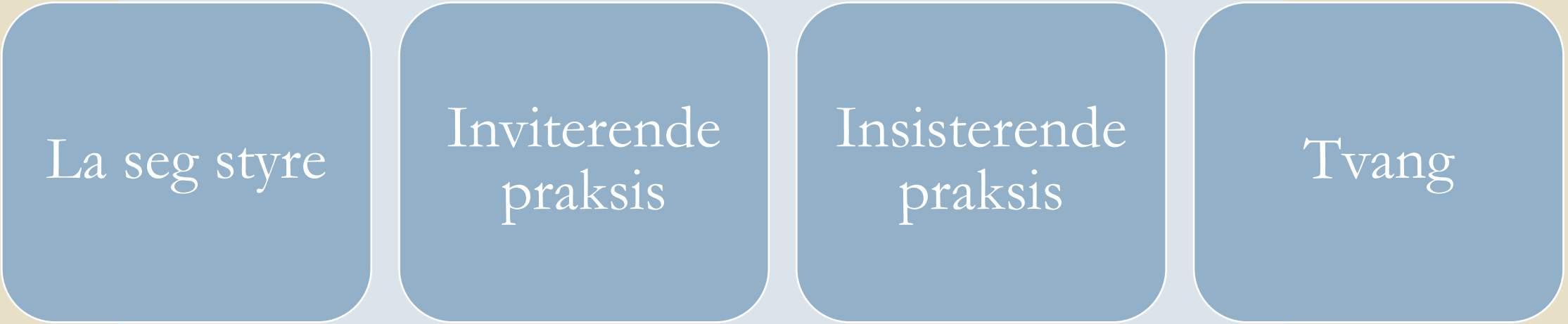
MILJTØTERAPEUTISK ARBEID



HVA ER VILJE?
HVA VIL EN
PERSON?

Når bestemmer en seg? Når tar en valget?





La seg styre

Inviterende
praksis

Insisterende
praksis

Tvang

Owren og
Linde, 2011 /
2020

Hva trenger en

- Finne ut «hva vil jeg»
- Sette seg mål
- Sette opp strategier (egne eller andres)
- Sette opp monitorering / evaluering

Svak eller sterk paternalisme?

Den svake paternalismen blander seg ikke inn i målene, men utelukkende i midlene vedkommende bruker for å fremme sine mål

(Svendsen, 2009)

Noen ideer:

- Utfordre dikotomien de – oss
- Hva bidrar til at jeg tenker at jeg må ha en sunnere livsstil?

Overspising og underspising og inaktivitet kan ses på som atferd som utfordrer (hvis den blir alvorlig nok)

Dermed finnes alle intervensjoner som finnes rettet mot atferd som utfordrer – dette er gode ikke-aversive alternativer til tvang

Hva gjøre?

- Finnes ingen gullstandard (Scott og Haverkamp (2016))
- Individualisering
- Faren ved å fokusere bare på kunnskaper og undervisning (Dean mfl 2021)

Wang, Gao, Y., Wang, J., Brown, T. J., Sun, Y., Yu, S., Tong, T. K., Zhong, L. L. D., Fong, S. S. M., Dutheil, F., & Baker, J. S. (2022).

Interventions for health-related physical fitness and overweight and obesity in children with intellectual disability: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*.

<https://doi.org/10.1111/jar.12999>

Maïano, Normand, C. L., Aimé, A., & Bégarie, J. (2014). Lifestyle interventions targeting changes in body weight and composition among youth with an intellectual disability: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 35(8), 1914–1926.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.04.014>

Noen ideer til lesning:

Scott, & Haverkamp, S. M. (2016). Systematic review of health promotion programs focused on behavioral changes for people with intellectual disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 54(1), 63–76.
<https://doi.org/10.1352/1934-9556-54.1.63>

Dean, Marshall, J., Whelan, E., Watson, J., Zorbas, C., & Cameron, A. J. (2021). A Systematic Review of Health Promotion Programs to Improve Nutrition for People with Intellectual Disability. *Current Nutrition Reports*, 10(4), 255–266.
<https://doi.org/10.1007/s13668-021-00382-0>

<https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/nutrition-and-healthy-eating/evidence-based-resources>



TUSEN TAKK FOR
MEG OG LYKKE TIL
VIDERE!

Traumebevisst omsorg (TBO)

Terje Meland
USHT / Kristiansand kommune



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder



Grunnleggende traumeforståelse - følelser og relasjon

Terje Meland
Livsmestring

fra TBO -traumebevisst omsorg til FOR - følelser og relasjon

- Et rammeverk og en forståelsesmodell mer enn en metode (Bath 2015)
- Verdier og holdninger > selvinnsikt – «Uten selvinnsikt, ingen empati» (Mogens Albæk)
- Forståelse av kompleksitet (Snowdon,2007)
- Det kreves at hele organisasjonen, eller hele miljøet beboeren er en del av har en forståelse av traumenes betydning og bidrar til en delt forståelse med traumet som grunnpilaren (Harris/Fallott 2009)
- Sandra Bloom, amerikansk psykiater og grunnlegger av TBO (1997), sier vi må endre vårt fokus fra «hva er det som er galt med deg» til «hva har du opplevd som gjør at du har det slik i dag»

Hvilke assosiasjoner får du når du hører begrepet

traume?

Hva er traumer, og hvordan oppstår det?

- Hendelse eller hendelser som innebærer en psykisk påkjenning, kan være ukjent og uforutsigbar, som oppleves svært truende og katastrofal, innebærer ofte sterke sanseinntrykk, svik eller tap
- Mennesker har ulik sårbarhet i forhold til hendelser vi klarer å integrere
- Psykiske opplevelser og påkjenninger som ikke blir integrert kan forårsake traumatisering
- Psykiske påkjenninger gir ofte somatiske lidelser/plager

Typer traumer

- *Enkle traumer* – enkeltstående hendelser av alvorlig karakter, f.eks. voldsepisode, voldtekt, tsunami, etc
- *Komplekse traumer* – gjentatte hendelser, f.eks. familievold, seksuelle overgrep
- *Tilknytnings- eller utviklingstraumer* – påført av mennesker, i en tidlig fase av livet – eller senere

Traumatisering - Hjernerystelser

Vedvarende konsekvenser av hendelser på samme måte som ved store fysiske sår (traume kommer fra gresk og betyr sår)

«En reaksjon på uutholdelige hendelser som overvelder sentralnervesystemet, der aktivering som følger med hendelsen ikke er blitt stabilisert» (Perry, 2014)

Ikke alle potensielt traumatiske hendelser er traumatiserende, men innebærer en overveldende psykisk påkjenning

Overveldende psykiske hendelser utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress - respons systemet

Vi reagerer instinktivt ved fare



Da sloss vi



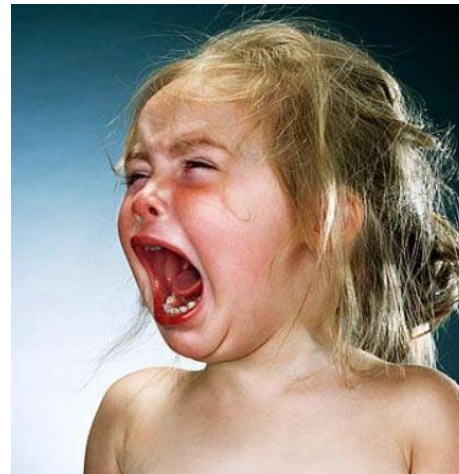
Eller løper



Eller stivner



Eller overgir oss



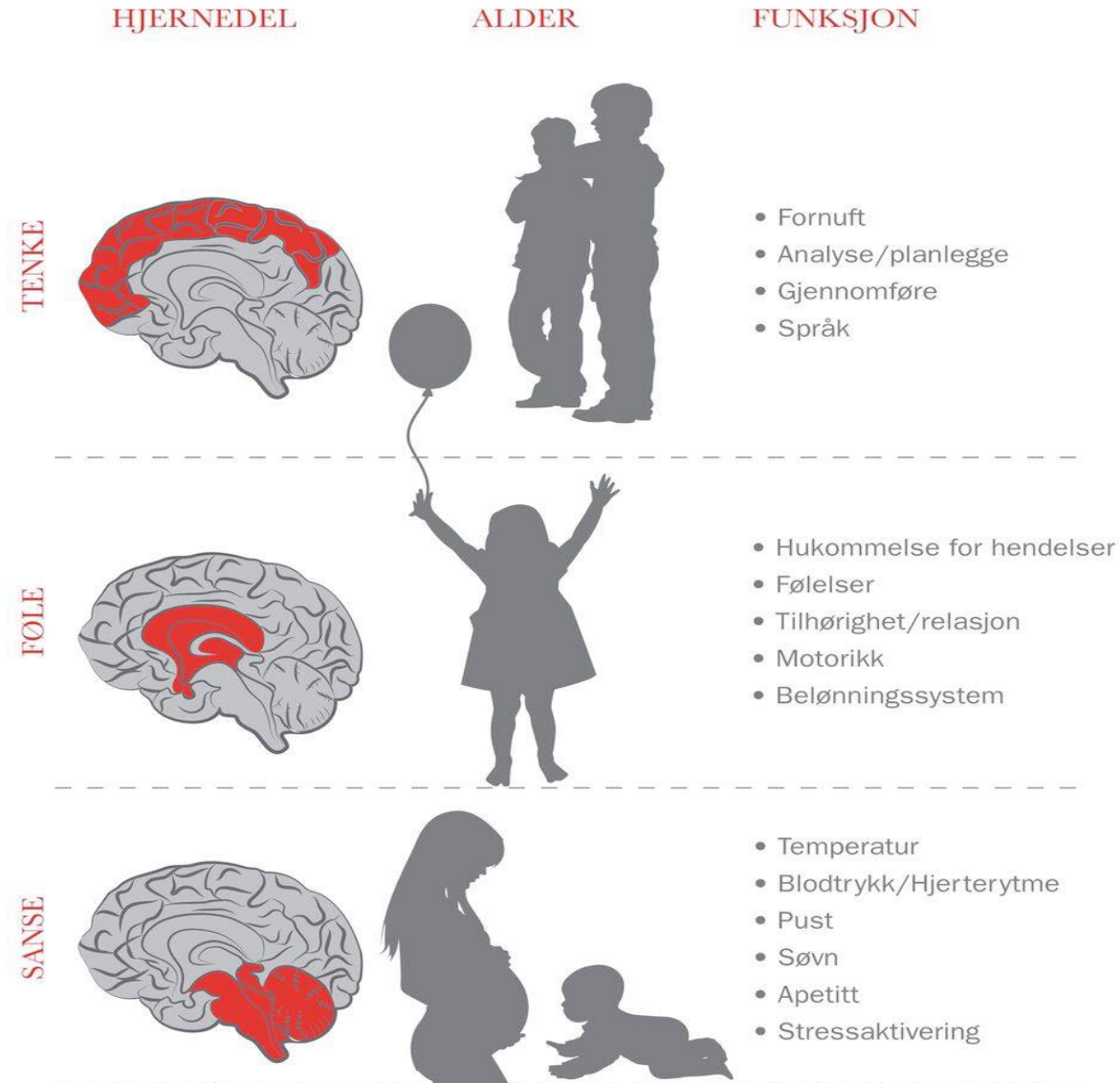
Eller skriker på hjelp

Kjenner du igjen noe av dette hos deg selv?

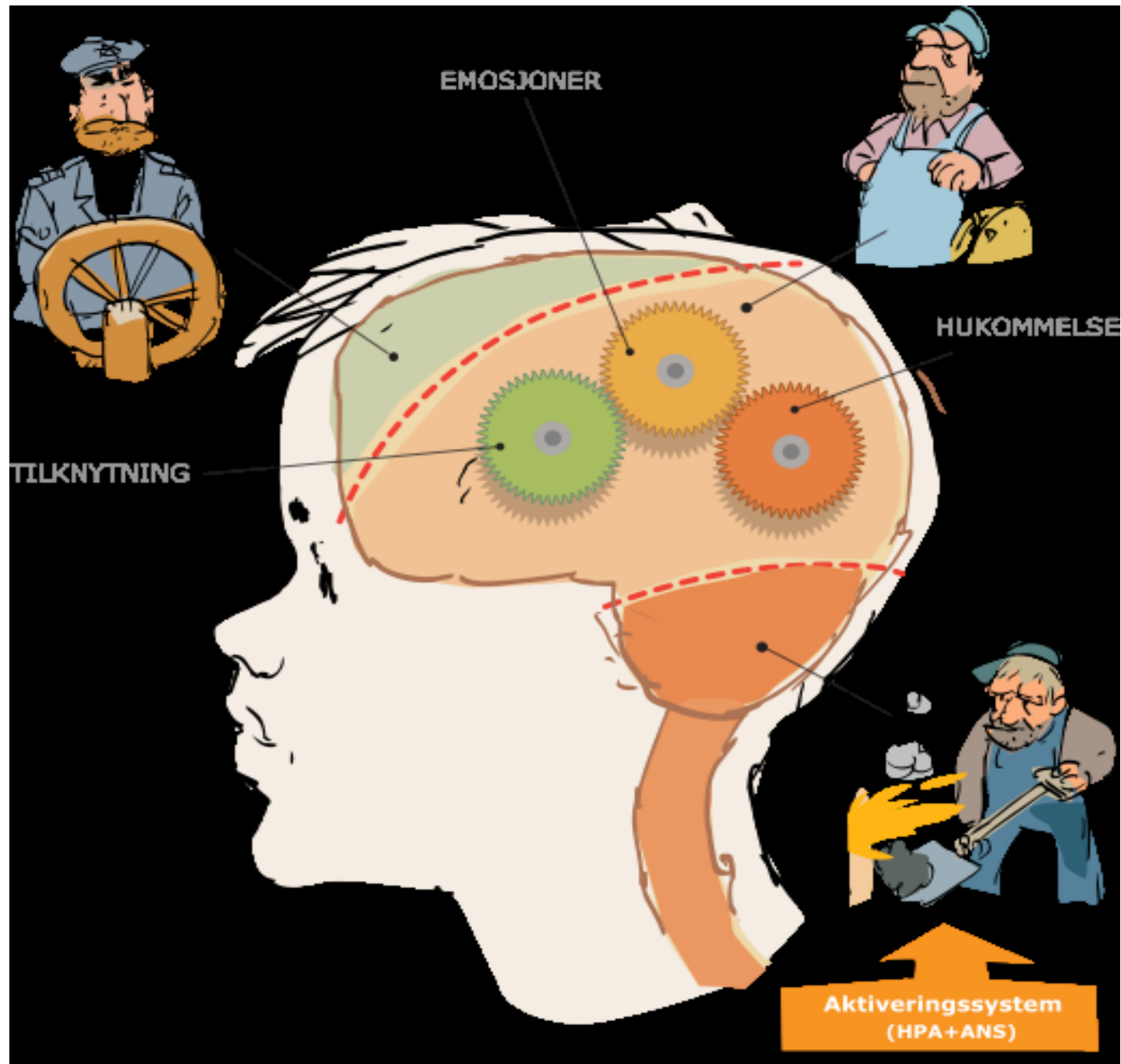
Hva gjør du når du opplever fare?

Hjernen formes av bruken

Den tredelte hjernen



Kapteinen
Tenkehjernen
Prefrontal cortex
smart
langsom



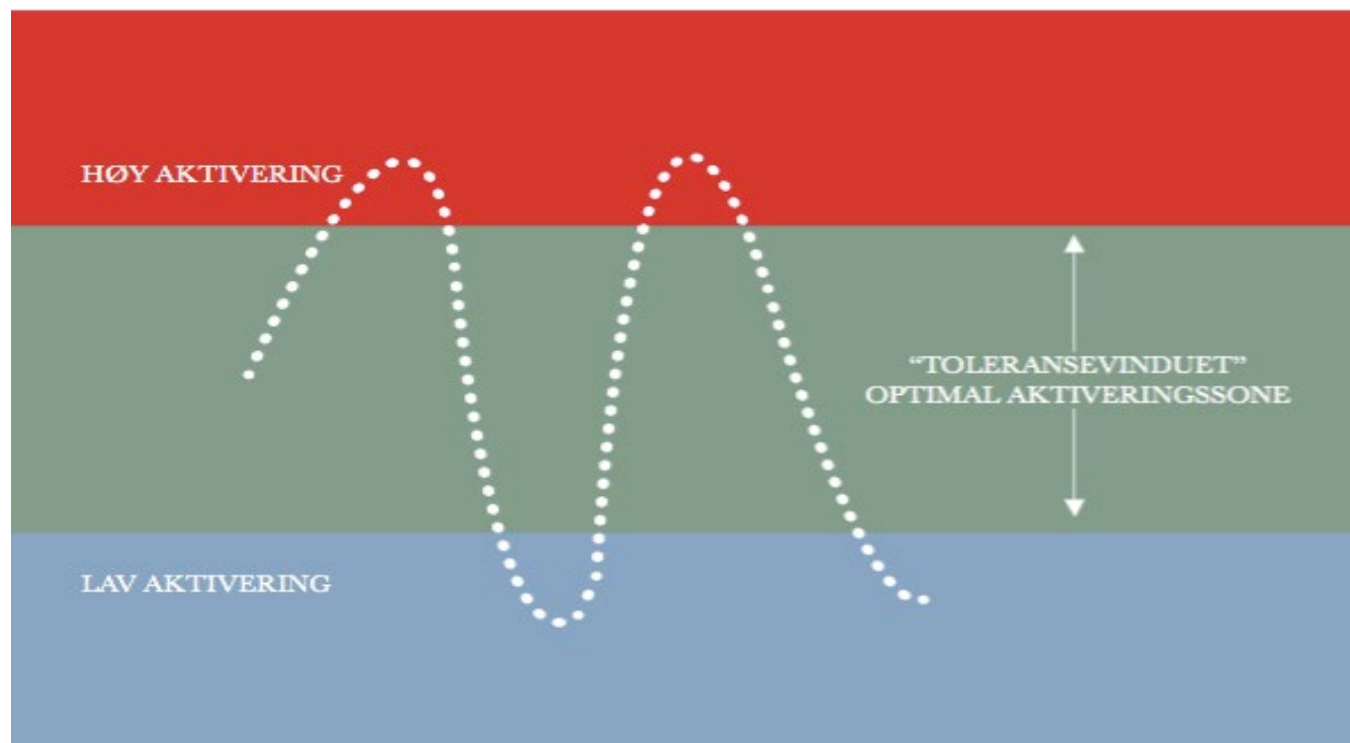
Maskinisten
Følelseshjernen
Det limbiske system
Erfaringsarkiv

Fyrbøteren
Lillehjernen
Den autonome,
selvstyrte hjernen
«dum», rask

Toleransevinduet

For høy aktivering:

Følelsesmessig reaktiv og impulsiv.
Vansker med å sove. Mareritt.
Hyperaktiv, rastløs og eksplosiv aggressiv atferd.



For lav aktivering:

Følelsesløs, nummen, avkoplet, tilbaketrukket, avslått.
Ute av stand til å gjøre en innsats.
Kan framstå som at han/hun ikke bryr seg, eller er hoverende/uinteressert.

Kjenner du ditt toleransevindu?

Hva påvirker ditt toleransevindu?

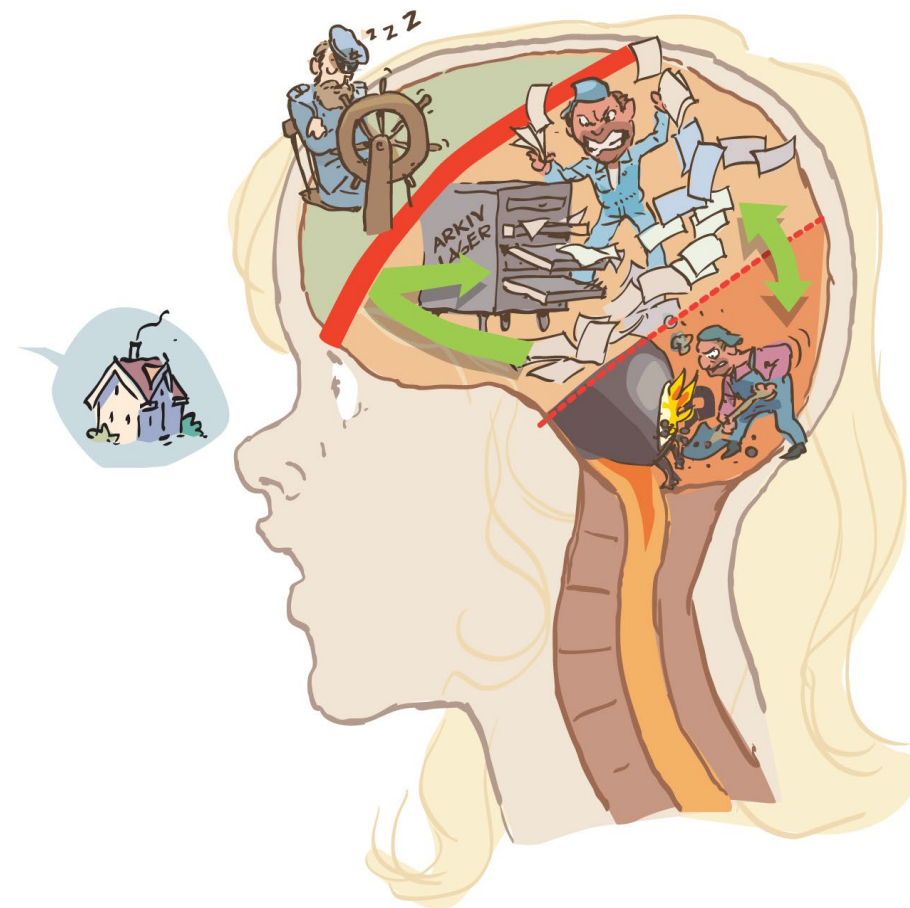
Når er ditt vindu smalt?

Hvordan utvide ditt vindu?

Triggere

Alle typer opplevelser som fungerer som påminnere om tidligere traumer, og som derfor utløser uvanlig sterke reaksjoner

(Støren, Odland og Christie, 2015)



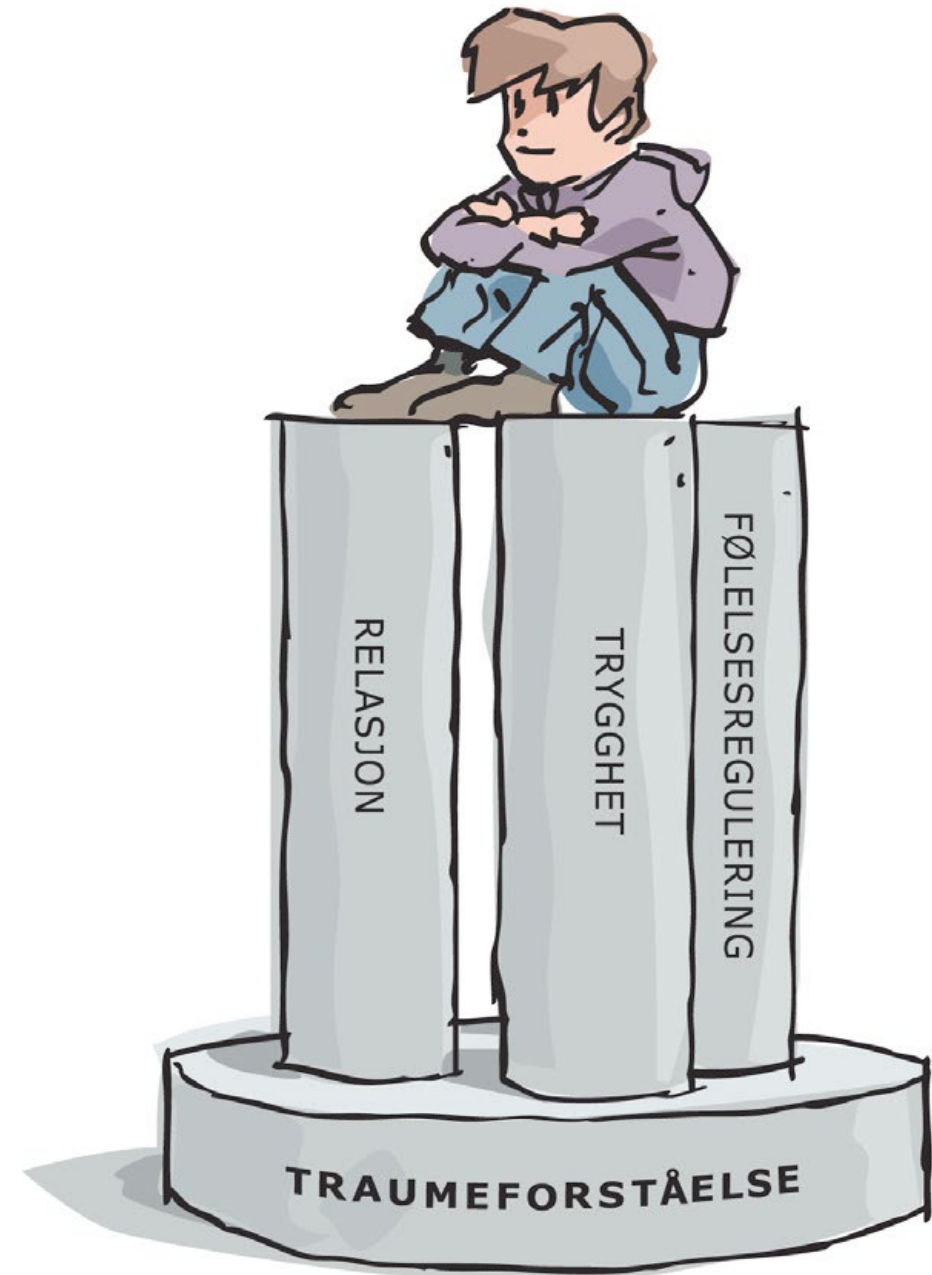
- Er det noen som kjenner seg igjen i dette med **triggere**?
- Kjenner du dine **triggere**?



Naturlige
responser

Traumebevisst omsorgs tre grunnpilarer

- en forståelse
av stressbelastning
og negative livshendelser



Ulike former for trygghet - *opplevd* trygghet!

1. Fysisk - omgivelser.

2. Emosjonell - tanker, følelser og oppfatninger erkjennes, aksepteres, respekteres og regnes med – kontroll i eget liv

3. Sosial/relasjonell - ærlig, åpen, pålitelige, konsistente relasjoner.

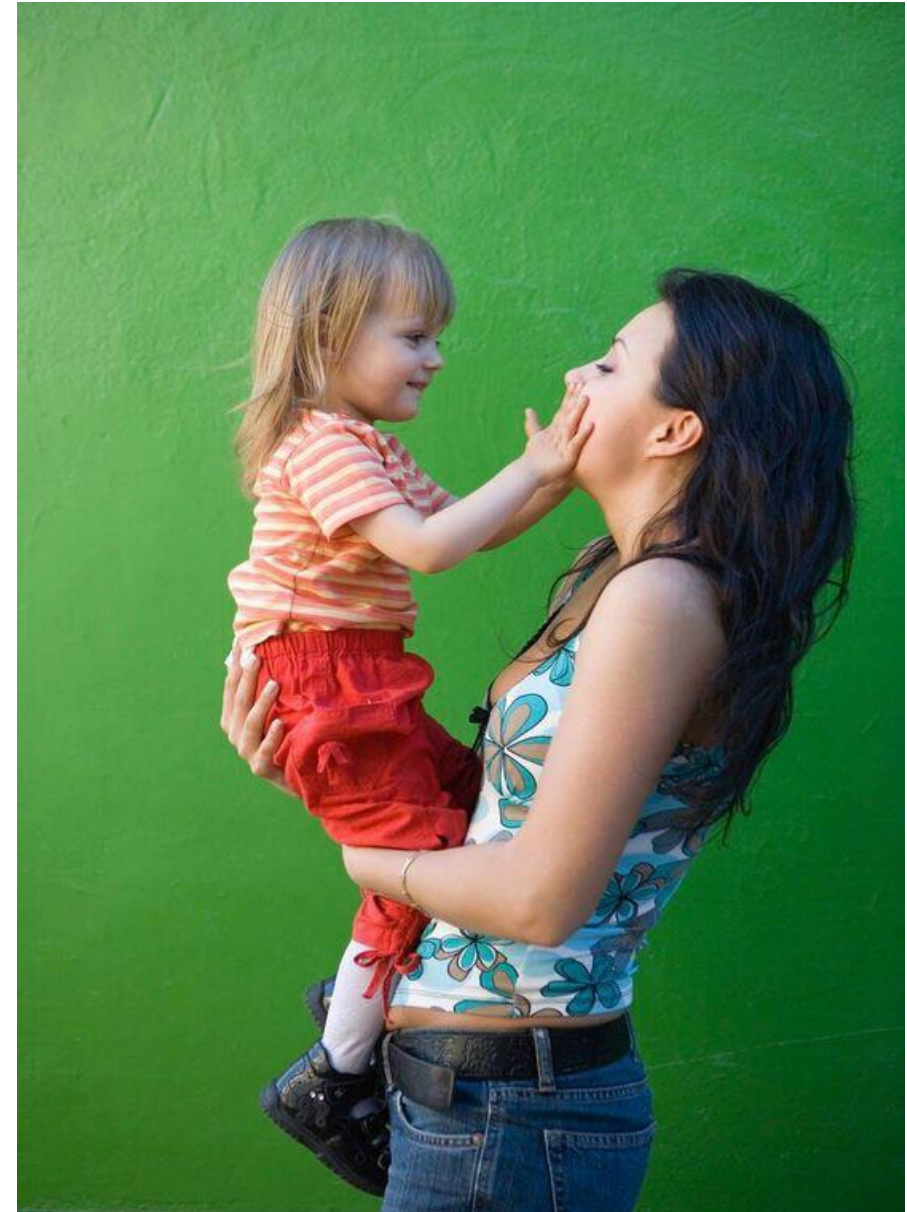
4. Kulturell - forståelse av ulike kulturer, respekt. (Howard Bath)

- *Husker du sist du representerte en trygghet?*
- *Hva er det med meg som gjør at beboer opplever trygghet?*

Relasjoner

- Det viktigste for menneske er evnen til å forme og opprettholde relasjoner
(Bruce Perry)
- Essensen i traumeerfaringer er følelsen av forlatthet, at en er avstengt fra resten av verden

(van der Kolk)



- Hvem har du relasjon til?
- Hva kjennetegner dine gode relasjoner?
- Hva betyr det å jobbe relasjonelt?
- Hvordan bygger du en relasjon?
- Hvor viktig er du i relasjonen?
- Hva er din rolle / ditt bidrag inn i et arbeidsmiljø?

Komplekse traumer påvirker relasjoner

Frykt for tap av tilknytning

Avhengighet

Drastisk forsøk på å ikke miste andre

Frykt for tilknytning

Mistillit

Selvforakt, skam

Forakt for de som liker èn

opplevd trygghet



god relasjon



gir mulighet for
følelsesregulering

Følelsesregulering

- Det er ikke en medfødt ferdighet og må derfor læres
«Hvordan vi opplever verden, forhold til andre, og finner mening i livet, er avhengig av hvordan vi har lært å regulere våre følelser» (Daniel Siegel, 99)
- Trygge omsorgspersoner
- Regulering av følelser kan foregå – og utvikles - hele livet
- Hjelpere må samregulere seg med de som ikke har lært å regulere egne følelser – møte mennesket på følelsen som ligger under
- Forstå adferdsuttrykk som smerteuttrykk – følelser er informasjon
- Omsorgspersonen må formidle at alle følelser er akseptable

Reguleringsvansker på mange områder

Følelse av verdiløshet og skam

Vansker med å kontrollere
egen adferd

Kroppslige forstyrrelser:
motorikk, søvnvansker,
hypersensitive sanser, etc.

Vansker med å kjenne igjen
og tolke følelser



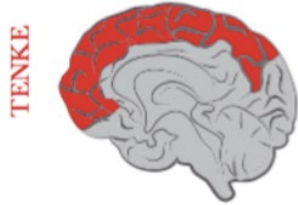
Oppmerksomhetsvansker

Vansker med å forholde seg
til andre personer

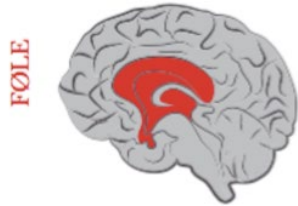
Psykologisk frakobling
-dissosiering

Det kan være viktig å kjenne sine egne vansker for å kunne regulere på en god måte

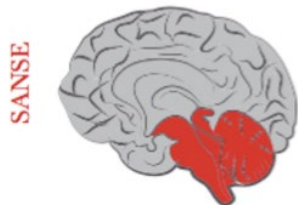
Forskjellige former for regulering



Top---down (frontal cortex)
«Ta deg sammen»



Samregulering
– pasienten regulerer seg med en annen



Sensorimotorisk regulering
- pasienten reguleres av ytre eller indre sansestimuli

Å møte personen der han/hun er - kan styre din *måte* å kommunisere på

Makroregulering

Reetablere trygghet i hverdagen

Struktur og forutsigbarhet

Basis behov dekket

Her og nå fokus

Hjelp til daglig fungering (søvn, dagtilbud/arbeid, trygt sted)

Mikroregulering (Susan Hart)

Regulering i samspill

Regulering gjennom sansestimulering



Samregulering med sansehjernen/ fyrbøteren!

Signaliserer: ”Jeg vil være her med deg”

... og som krever kjennskap til høy aktivering og lav aktivering

... kjennskap til behag og ubehag

... som skjer gjennom sansemotorisk synkronisering

Bevegelser, pust, blikk, imitasjon, speiling, mild berøring, gjentakelser (- kroppsspråk!)

Samregulering med følelsehjernen/maskinisten!

Signaliserer: ”Jeg kjenner hvordan det er å være deg”

- ... i felleskap å ha et oppmerksomhetsfokus på noe tredje
- ... kunne legge merke til både positive og negative følelser
- ... å "leke" og reguleres tilbake til positiv tilstand fra det negative
- ... skjer gjennom "Vi- følelsen" (trene og integrerer impulsen til å skifte oppmerksomhet mellom seg selv og en annen)
- ... få hjelp til å romme alle følelser

Samregulering med tenkehjernen/ kapteinen!

”Jeg kan hjelpe deg med å skape en fortelling som gir mening”

- Evne til behovsstyring dvs. å kunne bremse sine impulser, og om å kunne utføre oppgaver selv om man ikke har lyst
- Evne til mentalisering dvs. evne til å forstå seg selv i sammenheng med sin omverden, evne til å skape sammenhengende, indre fortellinger og evne til å ta ulike perspektiv
- Skjer bla. ved planlegging, språklige avtaler og kunne kjenne på empatisk omsorg for andre

Menneskemøtenes betydning for veien mot helhet

- Forandring knyttes til *måten* en er sammen på, mer enn innsikt og refleksjon
- Hjelperens nonverbale språk og hans/hennes evne til å fange opp det nonverbale språk det viktigste for forandring
- Som helper kan et slikt *møteøyeblikk* bare finne sted dersom du som helper våger å være personlig, og er deg bevisst at din reaksjon i relasjonen har betydning for endring
- Begrepet som trygghet, samhörighet, inntoning og anerkjennelse er avgjørende for å bli hel

Sansestimulering som virker

Beroligende

Varm dusj
Urte te
Klappe et dyr, ta på mykt materiale
Huske, ligge i hengekøye
Bruk av tungt pledd
Massasje
Yoga, trening
Rolig musikk
Deilig, mild lukt

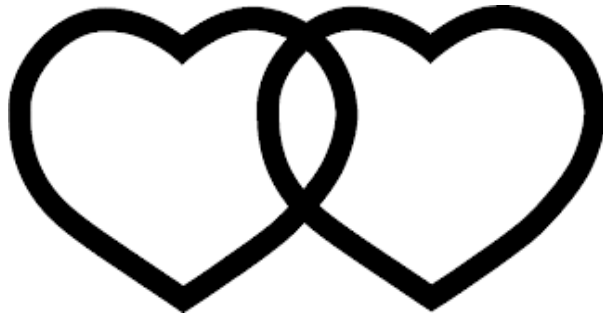
Vekkende

Kaldt rom
Kald klut i panna, ta eller suge på
en isbit
Spise is
Lett berøring, fjær
Musikk med rytmer
Aerobic trening, rask gange
Sterk lukt, sterk mat
Kjøre bil, sykle på humpete vei

Hvorfor er det viktig å klare å identifisere triggere hos beboerne?

1. Være i forkant og forebygge
2. Å kunne redusere antall triggere rundt beboerne
3. Å bevisstgjøre oss slik at vi klarer å bygge gode relasjoner
4. Å lage triggerbok

Kjærlighet
som mikroøyeblikk
av positiv gjenklang



Simulering

Richard Hardeland Skåra
USHT / Kristiansand kommune



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder



Kristiansand
kommune

Kristiansand simulering og ferdighetssenter

Richard Hardeland Skåra, koordinator for simulering



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

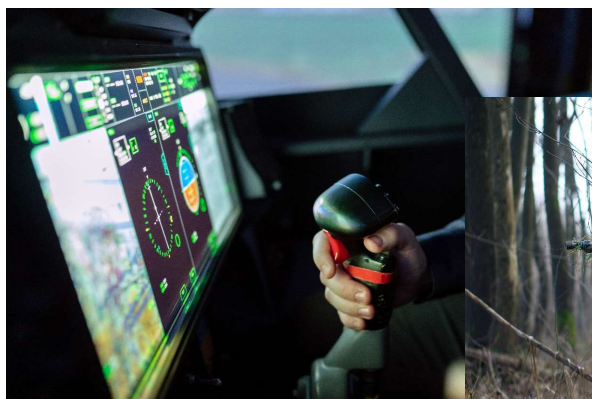
Agder



Kristiansand
kommune

Simulering

«En kunstig representasjon
av en reel prosess»



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder vest

Når skal man simulere - læringssirkelen



Kristiansand
kommune



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder vest

Hvordan lærer voksne...?

Passiv

Foredrag

Lese

Lyd og bilde

Demonstrasjon

Diskutere i gruppe

Utføre i praksis

Undervise andre

Aktiv



Kristiansand
kommune



Kristiansand
kommune

Metodikk

Brief

Scenario

Debrief



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder vest



Kristiansand
kommune

Bruksområder

Avviksmeldinger

Samarbeid/teamarbeid

Ny prosedyre

Mengdetrening på prosedyre



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder vest



Kristiansand
kommune

Visjon

Alle avdelinger har ukentlige simuleringer



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder vest