



Del 2

2.4 Aktiv omsorg

DETTE MÅ JEG KUNNE
introduksjon til helse- og omsorgsarbeid

Fysisk aktivitet for eldre

- Bevegelse og aktivitet er grunnleggende behov for oss alle, på lik linje med mat og drikke
- Bevegelse og aktivitet har stor betydning for selvbylde, tankevirksomhet, oppmerksomhet og opplevelse av selvstendighet

Fysisk inaktivitet

- Fysisk inaktivitet kan føre til funksjonstap og avhengighet av hjelp i daglige aktiviteter og gjøremål
- En uke i sengen kan, for en eldre person, redusere muskelstyrke tilsvarende 10 års naturlige aldersforandringer

Forebygging

Regelmessig trening
og aktiv muskelbruk
er positivt

Enhver form for
aktivitet er av det
gode



Illustrasjonsfoto – personene er modeller

Aktiviteter i dagliglivet

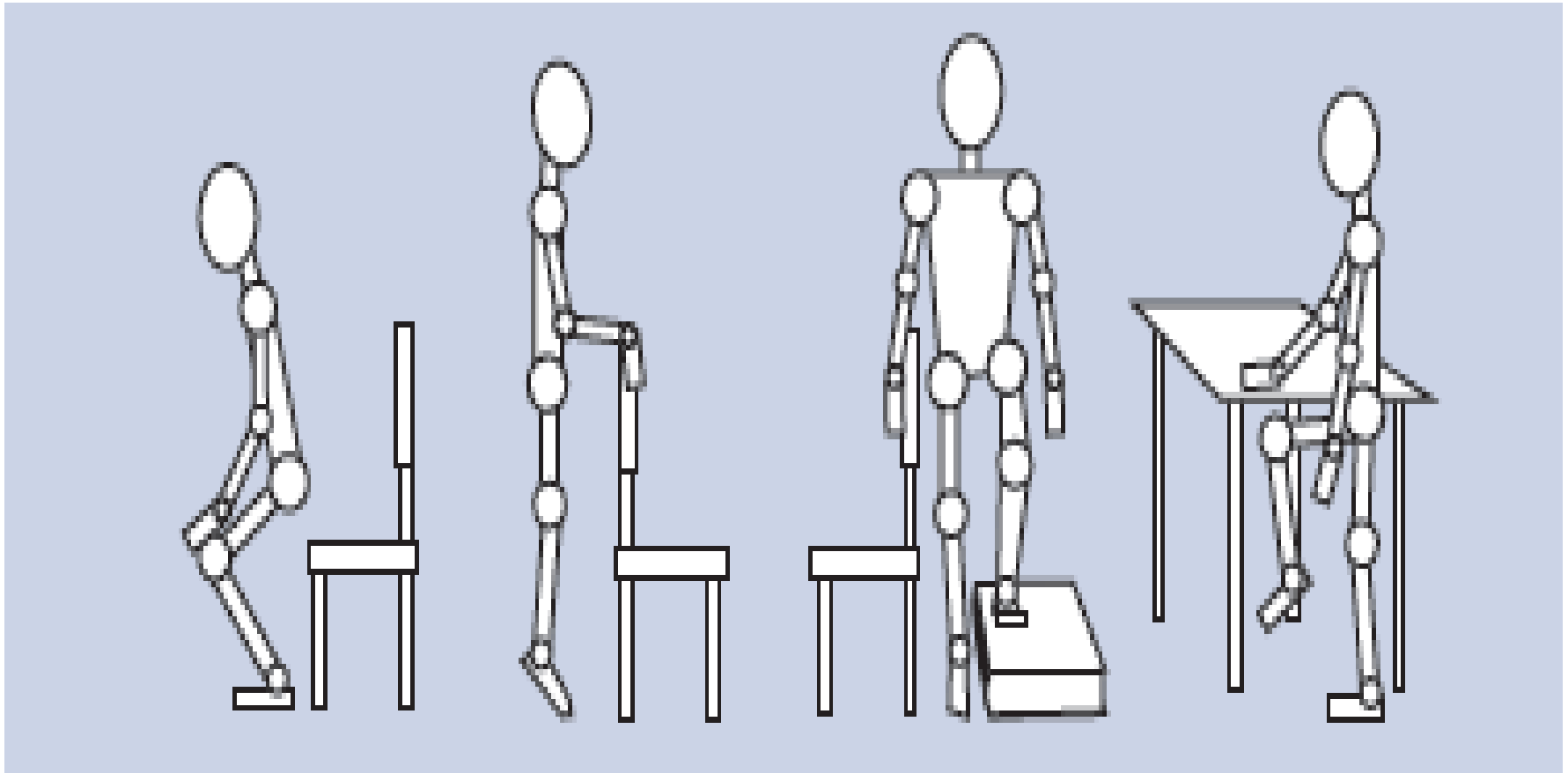
Mennesket har grunnleggende behov for å være i aktivitet

Å være i aktivitet skaper trivsel og har stor helsegevinst både fysisk og mentalt

Eksempler på aktiviteter:

Å stå opp, vaske seg, spise, lage mat, være sammen med andre, se på TV, spille musikk, trimme, gå tur, løse kryssord, reise.....

Enkle øvelser for å holde seg i form



Dette må jeg kunne, introduksjon til
helse - og omsorgsarbeid

Aktivitet og hvile

- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Ta hensyn til brukeres dagsform
- Hvilke aktiviteter vil bruker være med på

Aktiv og meningsfull tilværelse

Utfordring i pleie og omsorgstjenesten

- Personer med behov for omsorgstjenester har rett på sosiale tiltak som bidrar til en mest mulig aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre
- I stortingsmelding nr. 25 “Mestring, muligheter og mening”, påpekes det at omsorgstjenesten bør få et sterkere fokus på aktivisering, trivsel og sosiale tiltak
- I meldingen legges det vekt på kulturtiltak og tilgjengelighet til kulturtilbud i en helhetlig omsorgstjeneste

Refleksjon

Hvordan kan du utnytte et morgenstell slik at pasienten får mest mulig egenaktivitet og utbytte av morgenstellet?

Hvordan kan du legge tilrette for en aktiv hverdag hos en bruker som ikke kommer seg ut på egen hånd?

Hvordan kan du samarbeide med pårørende?