

KULTUR

För kropp & knopp



UTBILDNINGSKOMPENDIUM
TRE STIFTELSE 2021

I detta kompendium får du lära dig mer om:

Kultur — för knopp och kropp	5
Stimulans och aktivitet	5
Värdegrund	5
Varför kultur?	7
Träning för äldre	9
 Salutogena verktyg	 12
Hur vet vi vad som är meningsfullt och stimulerande för hyresgästerna?	12
Den individuella genomförandeplanen	12
Levnadsberättelsen	13
Hur vet man vad som är rätt utbud?	13
Samtal och gemenskap	14
 Kulturutbud och organisation	 15
Vilket utbud finns?	15
Gympa	15
Kulturprogrammen	15
Utevistelse	16
Organisationen för kulturarbetet	18
Kultur integrerad i verksamheten	18

Inledning

Kultur för knopp och kropp är ett viktigt koncept i vår verksamhet, det har varit och är avgörande för vårt starka varumärke. Det innefattar allt som ger hyresgästerna en mening i vardagen, som ger lust att gå upp och fylla dagen med något att göra (eller bara vara).

Kultur innefattar allt som ger hyresgästerna en mening i vardagen, som ger lust att gå upp och fylla dagen med något att göra (eller bara vara).

Aktiviteter och kultur i vardagen ska erbjudas i lägenheten, på våningen, i träffpunkterna, i övriga lokaler och trädgårdar.

Vi har valt att använda ordet kultur istället för aktivitet: kultur betyder odla och innefattar alla former av stimulans och aktivitet. Det allra viktigaste när man bygger upp en kulturverksamhet är den ska utgå från vad de äldre önskar eller har behov av. Utbudet måste vara stort, eftersom de äldre inte är en homogen grupp. Alla är olika.

Uppdraget som kulturombud innebär att ställa sig frågan: *Hur utför jag mitt uppdrag så att hyresgästen ska uppleva välbefinnande? Vad får hyresgästen att vilja gå upp idag?*

Kulturombuden ska driva och leda kulturarbete, inspirera, stimulera såväl hyresgäster som kollegor.

Lycka till i ditt uppdrag!

Kultur — för knopp och kropp

Stimulans och aktivitet

Lägenheten är utgångspunkten för livet på äldreboendet. Det är en mänsklig rättighet att få lämna sin bostad och den våning man bor på precis som i det *vanliga livet*. Det är personalens uppgift att ombesörja att de som behöver får assistans till en träff eller en studiecirkel. Det är vårt ansvar att påminna om tid och plats för de som behöver det stödet. Att få möjlighet att möta andra människor, kanske grannar som man har valt att umgås med men också personer som inte bor på äldreboendet, är viktigt för att få stimulans.

Det är viktigt att få välja sitt umgänge även på äldreboendet. Det är inte troligt att man har så mycket gemensamt med grannarna bara för att man har fått ett bistånd eller har samma diagnos. Där kan du som medarbetare vara en viktig länk mellan olika våningar eller hus och hjälpa till att knyta kontakter. Ofta har personalen vetskap om till exempel vilka olika intressen det kan finnas i huset, om det finns personer som bott grannar tidigare i livet eller som varit klasskamrater.

Värdegrund

I den salutogena teorin är meningsfullheten, som innefattar delaktighet, den viktigaste

komponenten. Med den salutogena teorin prioriterar vi ett meningsfullt vardagsliv. Det handlar inte om *guldkant i tillvaron*. Det ska vara självklart att det finns något meningsfullt för var och en av de äldre varje dag.

Det stämmer väl överens med lagstiftningen, nationella värdegrunden och definitionen av våra tjänster:

- **Kärntjänst** — välbefinnande och meningsfull vardag. Kultur, aktiviteter och stimulans är det som skapar meningsfull vardag
- **Bitjänst** — vård, omsorg och service. Bitjänsten är ett medel för att uppnå välbefinnandet, för att kunna träffa en granne och gå på gympan kan hyresgästen behöva stöd i sin dagliga omsorg.
- **Stödtjänst** — WOW-känsla, omedvetna behov. Stödtjänsten är då vi överraskar och gör något som är till stor glädje men som inte var väntat.



Kultur och aktiviteter är inte lika självklara som många andra uppgifter som finns i vardagen och i omsorgen om de äldre. Det beror på att gamla kulturer och traditioner finns kvar och fortfarande präglar en del medarbetares förhållningssätt.

Det patogena synsättet har varit rådande och fortfarande finns det kvar ett uppgiftsorienterat arbetssätt där rutinerna och det praktiska arbetet prioriteras. Detta trots att medarbetarna har kunskap om betydelsen av stimulans och sysselsättning och ofta berättar hur bra de äldre mår när deras dag är meningsfull, och att arbetet blir mer stimulerande.

Kultur och aktiviteter är inte lika självklara som många andra uppgifter som finns i vardagen och i omsorgen om de äldre. Det beror på att gamla kulturer och traditioner finns kvar och fortfarande präglar en del medarbetares förhållningssätt.

Att värdegrunden hålls levande och att uppdraget är tydligt är avgörande för att

lyckas med att implementera kulturarbetet och förändra synen på vilka arbetsuppgifter som är viktiga. Det bör också finnas utrymme för reflektion kring dessa frågor.

Cheferna spelar en stor roll genom att skapa förutsättningar för medarbetarna i form av tid och ibland kanske hjälpa till att prioritera och planera dagen eller veckan. Chefernas engagemang i kulturen har ett stort signalvärde!

Alla undersökningar visar att upplevelsen av ensamhet är störst bland äldre som bor på äldreboenden. Det kan handla om olika former av ensamhet, inte minst den existentiella. Därför är satsningar på kultur och meningsfullhet i vardagen, individuell kvalitetstid minst 30 minuter per vecka avgörande för hyresgästens välbefinnande och KASAM.

Ambitionen är att:

- alla hyresgäster ska erbjudas någon form av aktiviteter eller stimulans
- kvalitetstid på minst 30 min ska erbjudas och planeras för alla hyresgäster
- kulturen ska genomsyra och vara väl förankrad i hela organisationen hos alla professioner och befattningar
- aktiviteterna och kulturen ska spegla vad som händer i samhället både nationellt och internationellt

Varför kultur?

Use it or lose it

Varför är det viktigt att prioritera aktivitet och stimulans? För att *ha på fötterna* har vi sökt stöd i forskningen. Genom att följa forskningen säkerställer vi att satsningar och prioriteringar som görs på kultur är rätt. Forskningen visar att miljö och livsstil påverkar vår hälsa och hjärna under hela livet. Den stimulans som vi utsätter oss för inverkar på de processer som sker i hjärnan, vilka i sin tur påverkar vårt immunsystem, positivt eller negativt. Vårt behov av stimulans genom utmaningar och bekräftelse avtar inte med åldern. Tillsammans med fysisk aktivitet, rätt kost och återhämtning i olika former är detta avgörande faktorer för att utveckla vår hjärnas livslånga formbarhet.

Den åldrande hjärnan fungerar i samspel med utvecklingen genom att hjärnan har en stor plastisk förmåga. Det vill säga en förmåga att anpassa sig och förändras hela livet. Ett viktigt budskap är att det går att hålla hjärnan vital till exempel genom att man utmanar sig själv tankemässigt. Hjärnans kapacitet ökar med åldern och mycket av det vi lär är vi helt omedvetna om. Det gäller att hela tiden stimulera kopplingarna (synapserna) och därigenom utmana hjärnan, men det gäller också att skydda våra system.



Vårt behov av stimulans avtar inte med åldern

Tips för stimulans av hjärnan

- Fysisk aktivitet 30 minuter om dagen. Det är viktigt att ta i — det ska vara en utmaning.
- Utbildning och minnesträning.
- Ha roligt och idka social samvaro.
- Överraska och lek! Fritidsaktiviteter.
- Näringsrik mat och dryck.
- Skapa struktur i tillvaron.
- Sömn och vila, när den kommer!
- Sätt upp mål — och dröm om dem!



Åldrandets problematik innefattar också svåra saker, som ensamhet, depression med mera. Visst påverkar det hjärnan. Vi vet att ingenting sätter igång kroppens eget apotek så som att röra sig, hjärnan behöver kulturell stimulans.

Vi vet att ingenting sätter igång kroppens eget apotek så som att röra sig, hjärnan behöver kulturell stimulans. Musik har stor betydelse för hjärnan.

Musik har stor betydelse för hjärnan. Att lära sig ett instrument ger positiva effekter: pulsen går upp, man får bilder när man lyssnar på musik och associationer. Musik och konst är oändligt viktigt.

Dansen är också effektiv då den fogar samman våra två hjärnhalvor, den del där språket finns och motsatt sida som styr kroppens rörelser. Det är bra för synapserna att foga samman.

En berikad, stimulerande miljö är alltså en viktig pusselbit för vår hjärnhälsa och bidrar till att vi kan hålla vår hjärna intellektuellt intakt när vi åldras.

Träning för äldre

Träning för hyresgästerna är en viktig del som ingår i vårt kulturutbud, utbudet av gruppträning är stort och dessutom erbjuds personlig träning för de som föredrar eller har behov av det.

Muskelförlust hos äldre är vanligt och många gånger blir den onödigt omfattande eftersom åtgärder inte sätts in i tid. Muskelförlusten leder till minskad funktion och är grunden till ett successivt ökande vårdberoende. Genom att inspirera och göra träningen tillgänglig kan vi minska beroendet och öka autonomin, öka livskvaliteten såväl fysiskt som kognitivt.

När man pratar om träning för äldre handlar det ofta om att bibehålla, men det går att förbättra och träna upp styrka och rörlighet.

Träningen gör att spänningar och stelhet minskar, rörligheten ökar och genom träningen främjas funktioner – i kroppen, och även i hjärnan. Fysisk och psykisk styrka hänger ihop. Det är tydligt (oavsett ålder) att de som är fysiskt aktiva även mår bättre psykiskt.

Träningen stärker de kroppsliga funktionerna, samtidigt som även hjärnans kondition och funktioner stärks.



Reflektera!

Vad innebär kultur för kropp och knopp för dig, i din egen vardag?

Vilken roll spelar kulturen i ditt liv, för att öka ditt välbefinnande?

Den fysiska träningen är en viktig del i kulturen på Tre Stiftelser.



Salutogena verktyg

Hur vet vi vad som är meningsfullt och stimulerande för hyresgästerna?

Det allra enklaste är att fråga den äldre hur man vill ha sin dag och sitt liv på äldreboendet. Det finns många olika redskap och metoder för att ta reda på det.

Den individuella genomförandeplanen

Den individuella genomförandeplanen är det viktigaste verktyget, en plan över hur han eller hon vill leva på äldreboendet. Om hyresgästen inte själv kan uttrycka sina önskemål eller behov kan ofta närstående bidra med kunskap. Vård- och omsorgspersonalen lär känna hyresgästerna väl och kan ofta tolka signaler eller det tysta språket när en hyresgäst upplever välbefinnande. Det är ett detektivarbete att hitta olika former av stimulans för var och en.

Man ska komma ihåg att det finns drömmar, nya saker som hyresgästen nyfiken på att få prova.



Den individuella genomförandeplanen är en överenskommelse om hur hyresgästen vill ha sitt fortsatta liv.



Ruth Larsson 101 år, i sitt livs första fallskärmshopp.

Levnadsberättelsen

Levnadsberättelsen är ett sätt att få veta mer om personen, uppväxt, yrke, var man har levt sitt liv — på landet, i stan — familj och relationer. Hyresgästens intressen kan vara viktiga för att kunna erbjuda denna form även på äldreboendet. Det är viktigt att poängtera att det inte bara handlar om *görandet* utan i minst lika stor grad om *varandet*.

Hur vet man vad som är rätt utbud?

Det bästa är att fråga dem som vet, nämligen de äldre själva. Vi har vid ett flertal tillfällen skickat ut enkäter med frågan: *Vad vill du göra med din dag* för att ta reda på om utbudet stämmer överens med vad man tycker om och vill ha.

En av frågorna i enkäten handlar om vilken sorts musik man tycker om och vill lyssna på. Det visade sig att dansbandsmusik var populärt, något som vi inte hade haft så ofta.

Vad lärde vi oss av resultatet från enkäten angående musiksmaken? Utbudet måste vara stort och innefatta all sorts musik och färre sångstunder med trubadur enligt de äldres önskemål.

Att tro att alla äldre bara vill lyssna på visor med Evert Taube eller Lasse Dahlqvist är att stoppa dem i ett fack och inte reflektera över individen och dennes historia.



Till vänster

Olga, med barnbarnet. Olga är född och uppvuxen i Sverige men emigrerade till Danmark när det blev ont om arbete i Sverige i början på 20-talet. Olga fick 8 barn, bodde hela livet på landet i arbetarbostad på ett gods. Hennes liv var familjen, matlagning och trädgård, då och då arbetade Olga i köket på godset vid stora middagar.



Till höger

Jag har för mycket dötid, säger Rune 90 år ung.

En del medarbetare reagerade över att det var dansband som var mest populärt, *de var ju så gamla*. Men om man tänker efter inser man att de boende var i 35-årsåldern i början av 1960-talet när alla dansband debuterade.

En god vän berättade att när han besöker sin 92-årige far lyssnar de alltid på hårdrock tillsammans eftersom den musiken är den bästa fadern vet. Personalen tycker nog att det är skumt, säger min gode vän. Tänk vad lätt det är att glömma att de boende inte alltid har varit gamla!

Samtal och gemenskap

Vi har även skickat ut enkäter som handlar om samtal och gemenskap. Vi ville veta om det var viktigt, eftersom det är äldres ensamhet som så ofta uppmärksammas inte minst i media. Man kan än en gång konstatera att samtal av olika slag är viktiga. De säger att det är viktigt med vanligt småprat med personalen, *för alla*

Det vi kan göra för att stimulera mer besök är att ha en välkomnande atmosfär så att anhöriga känner sig delaktiga, bekräftade och viktiga.

de andra är ju så gamla. De betonar hur viktigt det är med korta stunder där personalen är närvarande i mötet!

De svarar i enkäten att de önskar mer besök av sina anhöriga. Det vi kan göra för att stimulera mer besök är att ha en välkomnande atmosfär så att anhöriga känner sig delaktiga, bekräftade och viktiga. De anhöriga är oerhört viktiga för de äldres välbefinnande, vi kan inte och ska inte ersätta dem. Ett lockande kulturutbud där man kan göra eller uppleva något tillsammans kan stimulera till fler besök. Det är inte alltid så lätt att besöka sin nära och kära om de inte längre kan kommunicera eller inte känner igen sin besökare.



Reflektera!

Vilka olika verktyg och redskap finns det för att ta reda på vad som är meningsfullt och stimulerande för hyresgästen?

Hur kan du göra för att ta reda på vad hyresgästen vill göra, just idag?

Kulturutbud och organisation

Vilket utbud finns?

Det finns ett veckoprogram för Träffpunkterna. Olika aktiviteter ordnas också på våningarna gemensamt eller individuellt. Kultur är allt som gagnar hyresgästen och som de har önskemål om. Exempel: Målning, körsång, trädgårdsgrupp, skapande verksamhet, musik och natur, antikrundan, korsordsklubb, konst och design, stickkafé och herrcirkel.

Gympa

Det är gympa varje dag på alla tre adresserna. Gymmen är öppna för individuell träning eller i liten grupp tillsammans med våra äldretränare. Det finns ett stort intresse bland hyresgästerna att hålla igång kroppen och träna. Det finns ingen som inte kan delta, allt anpassas individuellt.

Kulturprogrammen

Kulturprogrammen med allt från cocktailkväll, pubafton, musikföreläsningar, bio, dans, poesiafton och vinprovning är ett viktigt komplement, upplevelser är viktiga även på ålderns höst. Genom att ta tillvara och uppmärksamma alla högtider och dagar att fira håller man liv i gamla traditioner och kulturer, men man kan också hitta nya. Det uppskattas av de äldre, anhöriga och

av personalen. Det är viktigt att poängtera att det inte är antalet deltagare i de olika aktiviteterna eller antalet besökare på kulturarrangemangen som är det viktiga. Det är att den äldres önskan råder och att de som vill delta verkligen ges möjlighet.

Vi strävar efter att spegla kulturlivet i Göteborg, vilket gör att de äldre kan följa med på vad som händer i omvärlden. De som fortfarande följer vad som händer på stan via media kan uppleva samma om än mindre arrangemang på äldreboendet om man inte har ork eller lust att delta i aktiviteter ute på stan. För att nämna några happenings: Filmfestival, vetenskapsfestival, bokmässan, Pride-vecka och kulturnatt.



Utevistelse

I enkäter till de äldre ställdes frågan om trädgård, natur och djur är viktiga inslag i boendemiljön. Alla äldre svarade att de ville vara ute i trädgården. Promenera var viktigt, en hel del ville även arbeta där, sedan var det många som ville åka till havet. Även djur var viktiga, forskningen visar att de äldre får mer besök om det finns en trädgård och djur inom området.

Även djur var viktiga, forskningen visar att de äldre får mer besök om det finns en trädgård och djur inom området.

Att vistas utomhus i dagsljus kan bidra till att dygnsrytmen normaliseras. Uteaktiviteter och dagsljus leder till en naturlig trötthet på kvällen och natten. Inom demensvården har man även sett att utevistelser kan leda till en minskning av aggressivt beteende.

Användandet av utemiljön förändras över tid. I yngre år har många haft tyngdpunkten på skapandet och görandet. Senare i livet känner man ofta varandet eller betraktandet som det viktiga. Att gå ut och plocka blommor, bär eller frukt uppskattas av flertalet av de äldre är vår erfarenhet. Men även att få sitta och njuta på en parkbänk och följa årstidsväxlingarna skapar välbefinnande. Genom att ordna olika aktiviteter, som följer årstidsväxlingarna, som att sätta frö, plantera växter, sätta potatis kan vi erbjuda nya upplevelser.

Hönshuset med några hönor och en tupp lockar både de äldre, anhöriga och barn att vistas utomhus och stimulerar till många samtal samt något meningsfullt att göra — mata, hämta ägg eller *prata med* hönsen.

Målsättningen är att all kultur ska erbjuda ett brett utbud av stimulans av olika slag för alla som bor på äldreboendet, oavsett psykisk eller fysisk kondition. Det är viktigt att våga vara kreativ och pröva nya idéer.



Att vistas utomhus i dagsljus kan bidra till att dygnsrytmen normaliseras.



Organisationen för kulturarbetet

Organisationen av och förutsättningarna för att skapa en meningsfull vardag utvecklas och omprövas kontinuerligt. Uppdraget att arbeta med detta har alla medarbetare — oavsett befattning och profession. Det krävs kunskap och förståelse för betydelsen av kultur för ett gott liv på äldreboendet.

Kulturrådet — ansvarar för att omvärldsbevaka området och sprida forskning, nya idéer, våga pröva nytt. Till rådet är kulturombud knutna från alla boendeenheter, kök och fastighetsservice.

- Kulturombuden driver och sprider kunskap om kulturens betydelse för en meningsfull vardag. Uppdrag finns på både fördjupad och expertnivå.
- Kulturombuden samverkar på adressen och på hela Tre Stiftelser och arrangerar olika events.

Kultur integrerad i verksamheten

Kultur för knopp och kropp integreras i den dagliga verksamheten genom att vi nu (2021) utökar från fyra till sex tjänster på 75–100 %. Titeln är kulturcoach. De ingår i enhetens personalgrupp och enhetschef blir dess chef. Arbetstiderna utgår från verksamhetens och hyresgästernas behov.

Kulturcoachens uppdrag är att:

- planera för aktiviteter och stimulans för alla hyresgästerna på enheten tillsammans med kollegorna
- planera för aktiviteter och stimulans i Träffpunkterna med övriga aktivitetscoacher på adressen. Träffpunkterna bemannas av kollegor från våningen och/eller kulturcoachen
- planera aktiviteter i gymmen tillsammans med övriga kulturcoacher och äldre-PT på adressen
- planera för utevistelser, uteaktiviteter, trädgårdsarbete, utomhusträning tillsammans med övriga kulturcoacher och äldre-PT på adressen
- samverka med kulturombuden för större evenemang och festligheter

Kulturcoacherna samarbetar på adressen för att planera och ordna olika aktiviteter i träffpunkten tillsammans med personal från våningarna. Träffpunkterna ska bemannas av medarbetare från våningarna och/eller kulturcoacherna.

Våra restauranger Otiums restaurang, Bistro Skeppet och Lustgården är en naturlig träffpunkt för många hyresgäster, en resurs och viktig samarbetspart i kulturarbetet.

Lycka till i din roll som kulturombud,
Önskar kulturrådet

Reflektera!

Vad tar du med dig från detta kompendium, hur kommer du att använda din kunskap för att öka välbefinnandet för hyresgäster och stötta dina kollegor?



”Kultur innefattar allt som ger hyresgästerna en mening i vardagen, som ger lust att gå upp och fylla dagen med något att göra — eller bara vara.”

Tre Stiftelser
Per Dubbsgatan 4, 413 46 Göteborg
trestiftelser.se