



Peder, 72 år

HVERDAG

Tilbage hjemme efter korttidsophold. Bor alene i kommunal bolig, er blevet skilt for mange år siden.

Er ensom, har kun en kusine der bor i byen, men hun kommer ikke på besøg særligt ofte.

Drikker en del. Er meget passiv. Fast ryger og har udviklet KOL.



VÆRDIER

Sætter en ære i at klare sig selv. Vil selv bestemme over eget liv.

Erfaring med fysisk aktivering og egenmestring:

- Ikke motiveret til fysisk aktivitet
- Kører på el scooter
- Kan selv og synes "hjælpemidler" er for svæklinge!

Fungerer godt:

- Bor i egen bolig der har elevator
- Laver selv mad
- Komme nemt rundt til alt på el scooter
- Får det bedre af løbende at være på korttidsophold

Fungerer mindre godt:

- Ofte indlæggelser på sygehuset
- Ensom – har et lille netværk
- Er gået i stå med træning efter korttidsophold

Kunne tænke sig:

- Ikke at blive indlagt igen - kan ikke lide hospitaler
- Bedre vejtrækning
- Større netværk og mere social kontakt
- At rejse til syden!



Ingrid, 84 år

HVERDAG

På korttidsophold. Bor normalt i eget hus sammen m. ægtefælle. Har et stort netværk, meget af familien bor i byen og får ofte besøg af børn og børnebørn.

Frisk og aktiv, kan godt lide at komme ud og bevæge sig i naturen.

Har haft et hoftebrud der har nedsat hendes funktion.



VÆRDIER

Motiveret til at blive boende i eget hjem.
Familien betyder meget – især børnebørnene.

Erfaring med aktivering og egenmestring:

- Går ofte ture m. ægtefælle eller venner
- God til at følge genoptræningen
- Vil hurtigt i gang igen

Fungerer godt:

- Kognitivt klar
- God til husarbejde
- Motiveret til træning

Fungerer mindre godt:

- Smerter og funktionsnedsættelse efter hoftebrud
- Savner familien og vil gerne hurtigt hjem fra korttidsophold
- Har problemer med synet

Kunne tænke sig:

- Komme tilbage til sit gamle funktionsniveau
- Komme hurtigt hjem til sin mand, der behøver hendes hjælp
- Blive ved med at kunne klare sig selv



Ola, 80 år

HVERDAG

Er ensom og bitter. Ægtefælle døde for 8 år siden, og har ikke kontakt med familien. Vennerne er alle døde.

Inaktiv – sidder i kørestol.

Ser meget TV. Bruger sine penge på spil: hestevæddeløb og lotto mm.



VÆRDIER

Sætter pris på ærlighed og retfærdighed. Kan godt lide konkurrencer og spil.

Erfaring med aktivering og egenmestring:

- Har aldrig trænet
- Har været vant til hårdt fysisk arbejde

Fungerer godt:

- Spiser godt (men usundt)

Fungerer mindre godt:

- Har givet op
- Dårlig økonomi
- Begyndende dement
- Svært ved at bruge hænderne pga. gigt

Kunne tænke sig:

- At være frisk
- At have nogen at holde af
- Være i fred derhjemme



Helena, 52 år

HVERDAG

Bor i hus med ægtefælle. Har 3 børn. Arbejder fuldtid i lederjob og rejser en del. Er også engageret i frivilligt arbejde.

Er meget social og har et stort netværk.

Har en mor på korttidsophold i sykehjem og en svigerfar der er syg men stadigvæk bor i eget hus, alene. Bekymrer sig en del om sin mor, der har fået det værre.



VÆRDIER

Meget pligtopfyldende. Synes man har et ansvar for hinanden. Vil gerne have kontrol.

Erfaring med aktivering og egensmestring:

- Kører i bil på arbejde
- Henter barnebarn på cykel et par gange om ugen
- Synes det er svært at støtte hendes mor i at blive mere selvhjulpen

Fungerer godt:

- God og tæt relation til sin mor og svigerfar
- Glad for teknologi og nye muligheder – især hvis det kan hjælpe

Fungerer mindre godt:

- Har tit dårlig samvittighed over ikke at kunne være der nok for sin mor
- Meget lidt tid i hverdagen med mange bolde i luften
- Bekymrer sig om, hvorvidt hendes mor kan klare sig selv efter korttidsophold

Kunne tænke sig:

- Ville gerne vide mere om, hvordan hendes mor har det – og om hun får brug for hjælp i løbet af dagen



Andreas, 44 år

HVERDAG

Arbejder som fysioterapeut på et sykehjem. Har mange års erfaring inden for feltet.

Har en travl arbejdsdag hvor patienterne skal aktiveres og trænes. Der er ikke nok tid til hver patient. Er meget entusiastisk omkring sit arbejde men mangler teknisk indsigt.



VÆRDIER

Omsorgsfuld. Motiveres af at få andre i gang til at få det bedre. Social og udadvendt.

Erfaring med aktivering og egenmestring:

- Træner selv 4 gange om ugen
- Stor erfaring med at træne andre
- Ekspert i genoptræning af ældre efter fald

Fungerer godt:

- Meningsfuld hverdag
- Motiverende person
- God til at vejlede andre
- Entusiastisk

Fungerer mindre godt:

- Synes der er for lidt tid med de ældre
- Frustreret over, at de ældre ikke holder træningen ved lige efter korttidsophold
- Det er svært at motivere mange af de ældre

Kunne tænke sig:

- Et værktøj som motiverer borgerne efter ophold på sykehjem
- At opnå gode resultater hos patienterne



Swetlana, 19 år

HVERDAG

Arbejder som assistent på sykehjem 3 aftener om ugen + ekstravagter.

Bor sammen med 2 veninder og er startet på første år af sit studie.

Er ved at lære norsk men synes det er svært.

Er meget social og kan lide storbylivet.



VÆRDIER

Kan lide fest og farver. Vil gerne rejse og udvide sin horisont. Arbejder for at tjene penge.

Erfaring med aktivering og egenmestring:

- Er god til at danse
- Går til yoga
- Går ikke i gang med nye aktiviteter på jobbet af sig selv

Fungerer godt:

- Trives i jobbet
- God kontakt med patienterne

Fungerer mindre godt:

- Dårlig til norsk
- Dokumentation og tekniske krav er svære
- Vanskeligt at motivere patienterne til egenaktivering
- Synes tekniske hjælpemidler og IT er kedeligt

Kunne tænke sig:

- Mindre dokumentation
- Nemme værktøjer og klar besked om, hvordan man hjælper de ældre med fysisk aktivering



Inger, 50 år

HVERDAG

Arbejder som sygeplejerske i Hjemmetjenesten. Det er et travlt arbejde, der slider på kroppen og er fysisk krævende. Arbejder på nedsat tid.

Bor i rækkehus med ægtefælle, de har et voksent barn.

Er vant til at stå for det huslige arbejde derhjemme og har mange pligter. Føler sig travl og stresset i hverdagen.



VÆRDIER

Vil gerne give omsorg og være der for andre. Er stolt af sit arbejde og går op i at være faglig dygtig.

Erfaring med aktivering og egenmestring:

- Kan godt lide at hjælpe andre – føler sig nyttig
- Har lidt erfaring med at opmuntre til aktivering og egenmestring

Fungerer godt:

- Fælleskabet på jobbet
- Føler at det er et vigtigt job

Fungerer mindre godt:

- Skeptisk over for ændringer
- Kan ikke lide ny teknologi
- Synes det er svært at tage over efter korttidsophold, fordi hun mangler overlevering og informationer
- Ser ofte de ældre få det dårligt igen efter bedring på korttidsophold

Kunne tænke sig:

- Mere tid
- Nemme redskaber, der kan støtte den ældre
- Færre ændringer – det er jo fint som det er