

AF:FAGLIG REDAKTØR VIBEKE PILMARK  
vp@fysio.dk

FOTO: SIF MEINCKE

# ÆLDRE PÅ PLEJEHJEM ØNSKER AT BESTEMME SELV

*Selv om ældre på plejehjem er fysisk svækkede, ønsker de at blive inddraget i de almindelige daglige aktiviteter. Fokus på de ældres ønsker øger følelsen af autonomi, og det giver bedre trivsel hos både ældre og personale på plejehjem, mener ergoterapeut, ph.d. Mette Andresen*

**D**er skal ikke så meget til for at få ældre på plejehjem til at føle, at de har kontrol over deres hverdag. En enkel test og fokus på de ældres behov øger autonomifølelsen og trivslen, viser en undersøgelse, som ergoterapeut, ph.d. Mette Andresen har gennemført på 11 plejehjem.


Mange ældre frygter utvivlsomt at miste muligheden for at bestemme over deres hverdag, når de på grund af fysisk eller psykisk handicap bliver tvunget til at flytte på plejehjem. Der findes ingen danske undersøgelser af ældres autonomifølelse, men udenlandske undersøgelser tyder på, at en stor del af de ældre mister følelsen af selvbestemmelse, når de flytter ind på et plejehjem.

Så selvom den klientcentrerede tankegang og de ældres ret til at bestemme over eget liv indgår i mange danske plejehjems værdigrundlag, er der ifølge ergoterapeut, ph.d. Mette Andresen en stor risiko for, at institutionaliserede ældre mister deres autonomi. Tabet af kontrol over eget liv påvirker ifølge Mette Andresen identiteten og kan føre til, at de ældre isolerer sig, bliver deprimerede og inaktive. På mange måder kommer de ældre ufrivilligt til at leve op til det syn på alderdommen, som er fremherskende i disse år. Her fremhæver

Mette Andresen ord som plejetyngde og ældrebyrde, der klart signalerer holdningen til ældre generelt. Mette Andresen, der er lektor på University College Sjælland, har i forbindelse med sin ph.d.-uddannelse undersøgt, hvad der skal til for at øge ældres autonomifølelse på plejehjem.

Og hendes resultater viser, at der skal ikke meget til, før ældre føler, at de har indflydelse på deres liv og føler sig respekterede som de unikke personer, de er. Alligevel kommer personalet med en travl hverdag på plejehjemmene let til at glemme at inddrage de ældre i de valg, der træffes. Og det har ifølge Mette Andresen ikke kun betydning for de ældres livskvalitet og humør, men også for deres funktionsevne og lyst til at deltage i aktiviteterne på plejehjemmet. Mette Andresen forsvarede i november sidste år sin ph.d.-afhandling med titlen "The effect of individually tailored programmes on perceived autonomy in physically disabled older nursing home residents".

Målet med ph.d.-studierne var at finde ud af, om en udredning af de ældres ønsker om egenindflydelse og egenaktivitet efterfulgt af individuelle programmer, der tog udgangspunkt i de ældres ønsker og behov, fik de ældre til at føle sig mere autonome i



” DET VAR VIGTIGT FOR DE ÆLDRE, AT DE KUNNE FÅ LOV TIL AT BEVARE DERES EGET SÆRKENDE OG FÅ STØTTE TIL DET

*Mette Andresen.*

### BACHELORSTUDERENDE SOM EN DEL AF PH.D.-UNDERSØGELSEN

Som noget unikt har Mette Andresen, der er lektor ved ergoterapeutuddannelsen på University College Sjælland og lektor ved masteruddannelsen i ergoterapi samme sted, inddraget bachelorstuderende i sit projekt. **”De studerende har været en kæmpe hjælp for mig, også selvom det selvfølgelig har krævet en hel del vejledning fra min side”**, fortæller Mette Andresen.

Men fordelene er gået begge veje, for de studerende har lært meget ved at være en del af et større projekt, og det er der ifølge Mette Andresen kommet en række spændende bachelorprojekter ud af. Succesen har været så stor, at denne arbejdsform videreføres, når andre undervisere på University College Sjælland skal gennemføre ph.d.-forløb.

Mette Andresen er fortsat tilknyttet University College, men har planer om ud over sin undervisning at påbegynde et nyt studie i samarbejde med en række studerende. I det nye projekt, der er støttet af Veluxfonden, skal hun arbejde videre med autonomi-redskabet. Interessen fra plejehjemmene har været overvældende, og der står plejehjem på venteliste for at få lov til at være med.



*Kognitivt friske ældre er i mindretal på plejehjemmene, og der er derfor en risiko for, at deres behov overses, mener Mette Andresen.*

## AUTONOMI

Med autonomi menes:

- At have mulighed for at udtrykke ønsker om kontrol
- At have mulighed for at træffe egne valg uden restriktioner eller tvang
- At have mulighed for at opfatte sig selv som autonom i beslutninger ved at kunne stole på, at andre vil støtte beslutningerne på en måde, der er i tråd med ens identitet.

*Kilde: Mette Andresen.*

## LÆS AFHANDLING

Mette Andresens ph.d.-afhandling kan rekvireres for 75 kr. + forsendelse ved henvendelse på mail [mea@ucsj.dk](mailto:mea@ucsj.dk)

deres hverdag og øgede deres selvvurderede velbefindende. Desuden ønskede Mette Andresen at finde ud af, om interventionen havde indflydelse på de ældres fysiske funktion.

## UNDERSØGELSEN

66 kognitivt friske ældre (20 mænd, 46 kvinder) over 65 år fra 11 forskellige plejehjem deltog i undersøgelsen. De ældre blev randomiseret til en interventionsgruppe og en kontrolgruppe. De inkluderede blev testet ved studiets start, efter 12 uger og efter 24 uger. Følgende test blev anvendt:

- The Autonomy Sub-dimension, der er en del af The Measure of Actualisation of Potential (MAP-test). Måler opnået autonomi hos ældre.
- Clinical Outcome Variables (COVS), der måler fysisk funktion i ADL-aktiviteter.
- The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCMS), der måler selvvurderet velbefindende.
- The Canadian Occupational Performance Measure (COPM), der identificerer ældres ønsker til aktivitet. Interventionsgruppen deltog i et individuelt tilrettelagt program de første 12 uger af det 24 uger lange forløb. Kontrolgruppen fortsatte, som de plejede, men fik tilbudt et program efter studiets afslutning.

I starten af undersøgelsen oplevede de ældre en middel grad af autonomi. Følelsen af at have kontrol over egen hverdag steg i løbet af studiet i begge grupper. Autonomifølelsen var højere i kontrolgruppen end i interventionsgruppen efter 12 uger, men interventionsgruppen "holdt" til gengæld niveauet frem til 24. uge, hvorimod der sås et fald hos kontrolgruppen.

"Det, at også kontrolgruppen øgede deres opfattelse af autonomi i hverdagen, kunne tyde på, at det fokus, der blev rettet mod aktivitetsønsker, altså det at blive bedt om at identificere ønsker, alene kan virke fremmende på følelsen af autonomi", siger Mette Andresen. Men nok så væsentligt var det, at de ældre havde positive forventninger til, at de efter studiets afslutning også fik lov til at gennemføre et forløb med et individuelt tilrettelagt program, mener hun.

Følelsen af autonomi viste sig at medføre en stigning i det selvvurderede velbefindende hos interventionsgruppen, men førte ikke til den forventede forbedring i fysisk funktion. Det kan der ifølge Mette Andresen være flere grunde til. For det første var der ikke i alle tilfælde sammenhæng mellem de ældres ønsker om aktiviteter og det program, de fik tilbudt. Da programmerne primært blev udarbejdet af plejepersonalet, og det ikke var studiets formål at intervere i forhold til plejehjemmenes vanlige praksis, kunne det ifølge Mette Andresen tyde på, at der er et behov for opkvalificering af personalet, eller at der, i højere grad end det er tilfældet i dag, skal inddrages terapeuter. Den manglende effekt på den fysiske funktion kan sandsynligvis også tilskrives den manglende intensitet i programmerne og muligvis for kort en interventionsperiode (12 uger), bemærker Mette Andresen i sin afhandling.

## ENKLE ØNSKER FOR EGET LIV

Kognitivt friske ældre er i mindretal på plejehjemmene, og der er derfor en risiko for, at deres behov overses, mener Mette Andresen. "Det var vigtigt for de ældre, at de kunne få lov til at bevare deres eget særkende og få støtte til det", siger hun. Det kunne for eksempel være et ønske at få lov til at stå op, når det passer dem, vælge tidspunkt for badning eller at få støtte til selv at klæde sig på. Det overraskede Mette Andresen, at de ældre var så afklarede med deres personlige behov.

"Mange af ønskerne var enkle at imødekomme. Det krævede blot enkle hjælpemidler, instruktion eller fysisk træning; men det forudsætter selvfølgelig, at personalet er uddannet og parat til at tilbyde det", siger Mette Andresen. Her spiller terapeuterne ifølge Mette Andresen en vigtig rolle, for de er uddannede til at kunne gå ind og udrede, hvad der skal til, for at de ældre kan få den ønskede selvbestemmelse i hverdagen.

## KAN DET BETALE SIG?

Den klientcentrede tankegang med den ældre som ekspert i eget liv er ifølge Mette Andresen en sympatisk tankegang, som kun få kan være uenige i. Men hvorfor er det så svært at fastholde den i hverdagen?

De mange henvendelser fra plejehjem i hele landet, som Mette Andresen har fået efter sit ph.d.-forsvar, tyder på, at problemstillingen har vakt genklang i fagkredse, og at plejehjemmene ønsker at gøre noget ved det.

Mette Andresen er ikke i tvivl om, at det bliver sjovere for både personale og beboere, hvis der tages hånd om de ældres autonomi. "Hvis personalet giver den rigtige støtte, er de ældre mere aktive i hverdagen og isolerer sig mindre", siger Mette Andresen. Hun kender ikke til sundhedsøkonomiske beregninger på, om det kan betale sig i kroner og øre at lytte til de ældres ønsker og behov, men andre undersøgelser har vist, at ældre, der føler, de har indflydelse, er mindre deprimerede, gladere og har mindre behov for angstdæmpende medicin.

#### KOM I GANG

Terapeuterne kunne spille en vigtig rolle, når det drejer sig om at fremme

autonomifølelsen på plejehjemmene, og Mette Andresen beklager, at der siden 2005 har fundet en proces sted, hvor terapeuterne i mange kommuner er blevet samlet centralt, og kun kommer på de enkelte plejehjem få timer på et fastlagt tidspunkt. På den måde bliver terapeuterne usynlige kolleger, der er sværere at inddrage i det tværfaglige samarbejde", siger Mette Andresen.

Ergoterapeuter har i deres uddannelse fokus på meningsfulde aktiviteter og har dermed forudsætninger for at implementere og vedligeholde en klientcentreret tilgang på plejehjemmene, men fysioterapeuterne og andre faggrupper på plejehjemmene har eller kan erhverve sig den viden, der skal til, mener Mette Andresen. Hendes undersøgelser viser, at der findes enkle redskaber som COPM, der kan bruges til at afdække de ældres behov. Dette redskab er enkelt at lære og anvende for de fleste.

Mette Andresen har med sin ph.d. vist, at man enkelt og præcist kan afdække de ældres ønsker til aktivitet, hvilket kan danne et vigtigt grundlag for personalets arbejde med at målrette indsatsen over for plejehjemsbeboerne.

Viden om autonomiopfattelsen giver både personale og pårørende en vigtig pejling om forholdene på plejehjemmet, og om de lever op til de værdier, der fremgår af værdigrundlaget. Men først og fremmest afspejler de ældres ønsker om autonomi en motivation for og en stræben efter at bevare fysiske, sociale og mentale ressourcer, som Mette Andresen ikke mener, plejehjemmene bør sidde overhørig. ●



**Flexcare 2321**  
3-delt behandlingsleje



**Flexcare 2521**  
5-delt behandlingsleje



**Bobath**  
behandlingsleje



**Taburetter**  
med og uden ryglæn



Mød os på stand C3031  
**MESSE d. 4 - 5 MAJ 2010**  
Bella Center København.  
Mød os på **Health and Rehab**.  
Skandinaviens største messe  
for social- og sundhedssek-  
toren.

#### Kontakt os