

# mening

2022

**“Det er her,  
mit hjerte er”**

– Leyla Lindner  
(Social- og sundhedsassistent)



Helle D. Sørensen Ouni!

(Rengøringsansvarlig)



**“Relationen til  
beboerne og de  
pårørende er det  
vigtigste”**

– Emal Ashrafi (Ergoterapeut)

**Kender du  
folkehusene i  
Aarhus?**

Se side 23

**Mød Katrine,  
der cykler for klimaet**



# { Indhold }



**04**

## **Hvad er meningen?**

Rådmanden byder velkommen

**08**

## **Kort og Godt**

Se videoerne - hør podcasten

**12**

## **De skal ikke ryste i bukserne**

Mød en borger i hjemmeplejen

**18**

## **Sociale medier**

Bliv dus med Sundhed og Omsorg

**23**

## **Velkommen til folkehusene**

Brug dit lokale folkehus

**26**

## **Tænk hvis andre kunne få det, vi har**

Nært venskab skabt gennem GENLYD

**30**

## **Skovvang**

Et hjem med fokus på mennesket

**40**

## **Jeg holder af livet og vil glædes ved det**

Lajlas mand udviklede demens

**46**

## **Reportage: Uden omsvøb**

Pia har lagt sit liv om efter alkoholmisbrug

**06**

## **Sammen i MSO**

Fun facts

**10**

## **Det er her mit hjerte er**

Mød din kollega Leyla Lindner

**15**

## **"Nemmere på cyklen"**

På cyklen for klimamålene

**19**

## **Gåture og nabokaffe skaber glæde**

Ensomhedskuren

**24**

## **De løftede mig op**

- på samme måde som jeg har forsøgt at løfte andre

**28**

## **Opbakning til efteruddannelse**

Mød din kollega Amran Hassan

**38**

## **Fik koncentrationen tilbage efter rygestop**

Kursus hos Folkesundhed Aarhus

**44**

## **Gode lyde på plejehjem**

Alarmer, ringetoner og maskinlyde skaber ubehag

**50**

## **Et drømmejob som praktikvejleder**

Mød din kollega Helle Sommer

Hver dag er vi  
sammen med  
mere end  
5300 borgere





**52**

**Føler du dig set, hørt og forstået?**

Styrket Borgerkontakt

**60**

**Et helle langt fra byens larm**

Pitstop - et pusterum for byens mest udsatte

**68**

**Meningsfyldt både personligt og fagligt**

Mød din kollega Malene Melbye



**72**

**Helles næse bryder tabu**

Anbefalinger til bedre duft- og luftmiljøer

**79**

**Små hjælpemidler gør en stor forskel**

En kuffert med hjælpemidler på personalestuen

**82**

**Sæid fra Café Vestervang**

"Jeg brænder for at vise, hvad vi kan i folkehusene"



**58**

**Praletre**

Tilfredshedsundersøgelse i Sundhed og Omsorg

**65**

**"Kvinden siger, at det brænder"**

Hjemmeplejen i Beder reddede en ældre kvinde

**70**

**Fra beboer til medarbejder**

Mød Geir Dybdahl

**76**

**Det giver en enorm frihed at kunne selv**

Træning med Exorlive Assistant

**80**

**Velfærdsteknologi**

Indblik i fem løsninger i dag og fem for fremtiden

**86**

**"Jeg er jo sådan en kontormus"**

Bevægelse i arbejdstiden



**Redaktion**

Sara Alwan og Jannie Lindberg Sundgaard (redaktører)

**Bidragydere**

Lea Marie Fruergaard Grandt, Maria Fast Lindegaard, Kasper Fryd Kristensen, Sara Alwan, Tue Germundsson, Ane Lochter, Jannie Lindberg Sundgaard

**Foto**

David Bering, Marie Knap, Anne Lyhr m.fl.

**Art Directors**

Marie Knap, Anders Gejl og Maria Simonsen

Magasinet er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune

Oplag: 5000 stk.  
Tryk: Bording A/S

SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune



{ Rådmanden byder velkommen }

# Hvad er meningen?

Hver dag, året rundt gør medarbejderne i Sundhed og Omsorg deres bedste for at hjælpe de mange borgere, de møder. Hvad end det er med behandling, medicin, en samtale eller måske et omsorgsfuldt kram, så gør de det alle som en af en ganske enkel grund: Fordi det giver mening.

"Mening. At arbejde med andre mennesker og hjælpe andre, når de har det svært, det giver så meget mening", hører vi tit. Samtidig mærker mange af jer det hver eneste dag, når I møder de mennesker, vi hjælper. Det kan være borgere i eget hjem, beboere på plejehjem, på folkehusene eller måske bare i en telefonsamtale. Og alligevel får de ansatte ikke altid den ros, de fortjener. Vi har brug for

at minde hinanden og omverdenen om, hvilken forskel vi gør i det enkelte menneskes liv. Vi vil prale, vil vi. Bare lidt.

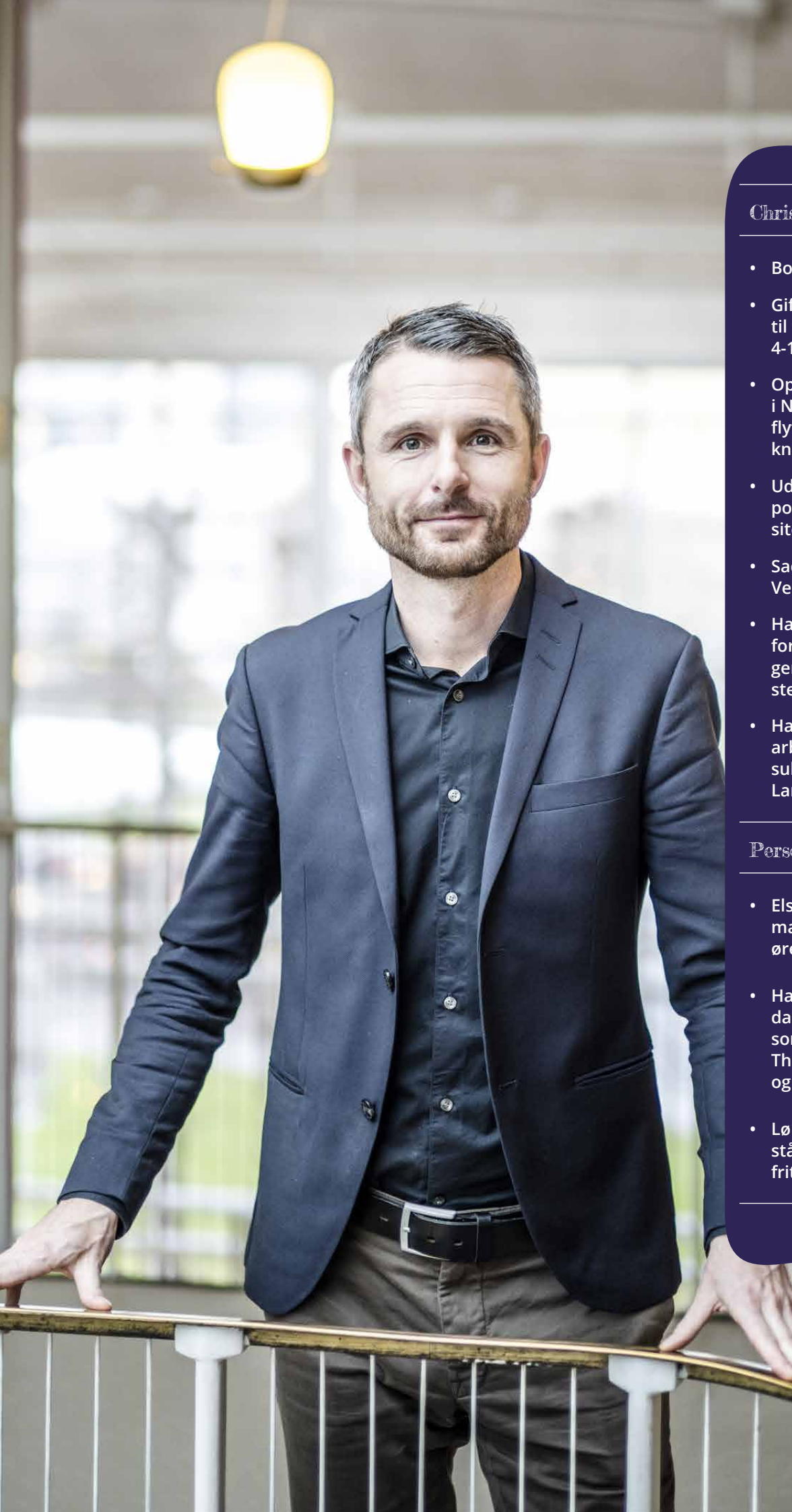
Med Magasinet Meningen forsøger vi at genfortælle enkelte af de fantastiske historier, som vi er medskabere af.

Alle historierne er små vidnesbyrd om, at uden os, uden dig, så ville Aarhus være et fattigere sted.



"Noget af det, jeg sætter højt, er at være aktiv med mine børn, fx motion og madlavning."

Christian Budde



---

### Christian Budde (40 år)

---

- Bosat i Højbjerg
- Gift med Signe og far til tre børn i alderen 4-12 år
- Oprindeligt fra Sæby i Nordjylland, men flyttede til Aarhus for knap 20 år siden
- Uddannet cand.scient. pol. ved Aarhus Universitet (2002-2008)
- Sad i Aarhus Byråd for Venstre (2013-2015)
- Har været taleskriver for Louise Gade, tidligere Venstre-borgmester i Aarhus
- Har i en årrække arbejdet som chefkonsulent i Kommunernes Landsforening

---

### Personlige interesser

---

- Elsker at lave god mad med en podcast i ørerne
  - Har en svaghed for dansevenlig musik som Rasmus Seebach, Thomas Helmig og The Minds of 99
  - Løb og vinterbadning står højt på listen over fritidsaktiviteter
-

Samlet er vi over  
**7000**  
medarbejdere i  
Sundhed og Omsorg...

...så hvis vi alle stod på  
hovedet af hinanden  
ville det svare til  
**362** rundetårne

Fun facts

# Sammen i MSO

Det bedste ved vores arbejdsdag er at mærke den forskel, vi gør. At arbejde med ældre er meget mere end kaffe og hjælp til personlig pleje. Her får du en række fun facts om os og borgerne.

Vi cykler ca. **500.000 km** årligt for at komme ud til borgerne. Det er jorden rundt **12** gange



## Vidste du at ...

Der er visiteret

**50.000**

hjælpemidler fordelt på

**27.000**

borgere?



I løbet af et år hilser vi  
på vores borgere mere  
end **4 mio.** gange

### Fun facts

Hvert år nyder vi over  
**3 mio.**  
kopper kaffe  
sammen med  
borgerne



Hver dag er vi  
sammen med  
mere end  
**5300** borgere

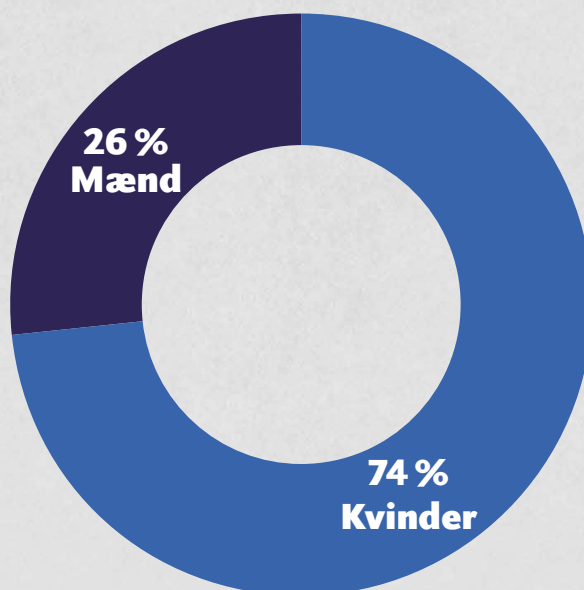
**6500**

aarhusianere  
modtager hjælp  
i eget hjem og

**2300**

bor på et af  
vores plejehjem

Selvom vi arbejder med typiske kvinde­fag,  
er der faktisk mere end **1800 mænd**  
ansat i Sundhed og Omsorg





Anna Johnsen:

## "Vi er så taknemmelige"

"Vi har stor respekt for jeres profession og faglighed - I er i sandhed "hverdagens helte", om nogen er. Vi vil aldrig glemme jeres måde at være på. Mors sidste tid forløb værdigt, roligt og fredfyldt."

Det er noget af det, der står i det takkebrev, som Anna Johnsen og hendes to brødre skrev til ledelsen og medarbejderne på Koltgården i Kolt-Hasselager efter den værdige og kærlige pleje, de oplevede i forbindelse med deres mors sidste tre måneder.

Hør Anna fortælle om sin oplevelse som pårørende, og hvorfor hun følte det nødvendigt at sige tak til medarbejderne ved plejeboligerne.

Forårsvenner:

## "Spirende venskab på tværs af generationer"

Forårsvenner er et samarbejde mellem Sundhed og Omsorg og Røde Kors Aarhus. Ideen udsprang af en corona-træt tid med afstand og afsavn, og derfor blev Røde Kors-frivillige tilknyttet borgere, der savnede socialt samvær på sikker afstand.

Forårsvenner viser, hvordan Sundhed og Omsorg sammen med byens frivillige foreninger kan skabe nye former for kontakt og positive oplevelser for borgerne.

Camilla og Johannes' historie

Camilla og Johannes kikkede fra første telefonopkald, og parret begyndte at mødes flere gange ugentligt til gåture og samtaler ved Botanisk Have. På trods af en generationskløft holdt forårsvennerne ved i mange måneder; selv da foråret blev sommer, og selv efter Camilla stoppede som frivillig hos Røde Kors.







Scan QR  
koden  
for at se  
videoen



Digitale tjenester:

## “Lydbøger og digital hjælp til ældre”

"Jeg kan næsten ikke læse mere, så det er en kæmpe hjælp. I øjeblikket lytter jeg til Martha Christensen, som var oppe i mine unge dage. Eller Knud Romer. Søren Ryge har jeg også hørt meget af, og Knud Petersen der selv læser historier op, der foregår på landet fra før min tid. Og det er rigtig sjovt at høre," fortæller Jytte K. Pedersen, beboer på Plejehjemmet Hedevej.

I Aarhus Kommune har plejehjemsbeboere og borgere i eget hjem mulighed for at lytte til eReolens lydbøger, samt digital vejledning i at bruge smartphone og tablet til alt fra videokommunikation med familien til NemID og sudoku.

### Om projektet

- Det er et samarbejde mellem Sundhed og Omsorg og Kultur og Borger-service (herunder ITK, eReolen og DokkX).
- Der er stor interesse blandt borgere i eget hjem, der får individuel rådgivning i brug af alt fra eReolen, Filmstriben, musiktjenester, videokommunikation, NemID, sociale platforme mv.
- Kontakt Anna Voss på tlf. 60219416
- Se mere <https://dokkx.aarhus.dk/det-sker/lydbogsprojekt/om-lydbogsprojekt/>

Podcast:

## “Vi holder borgerne væk”

Otto Junge Ohrt, forvaltningschef for Sundhed og Forebyggelse, er optaget af samspillet mellem sundhedsvæsenet, borgerne, de pårørende og civilsamfundet. Han mener, at brobygningen og samskabelsen skal styrke borgerne i at mestre deres eget liv.

Lyt med, når  
Otto deler sine  
tanker i podcasten  
På Tværs fra  
MarselisborgCentret.



Scan QR  
koden  
for at lytte til  
podcasten



# “Det er her, mit hjerte er”

Leyla Lindner sætter dagligt sine to fagligheder i spil i jobbet som social- og sundhedsassistent. Hun brænder for den nære relation og omsorgen for mennesker.

✎ Jannie Lindberg Sundgaard 📷 David Bering

“**D**a jeg var færdiguddannet pædagogisk assistent, havde jeg svært ved at få job, da uddannelsen ikke var så attraktiv ude i den virkelige verden. Jeg fik i stedet job som praktisk hjælp på et plejehjem, hvor jeg hjalp i køkkenet og underholdt de ældre i fællesstuen. Med tiden blev jeg en større del af plejen, og det blev jeg rigtig glad for. Arbejdet var langt mere end bare at skifte ble. Jeg gjorde en forskel for mennesker, og den tilfredshed, det gav, var vendepunktet for mig. Så jeg valgte at uddanne mig til social- og sundhedshjælper.”

“Mit job handler om at hjælpe mennesker, som ikke kan klare hverdagens gøremål selv. Jeg opbygger relationer og gør en forskel, som betyder noget. Der, hvor jeg føler mig hjemme, er på plejehjem. Jeg har mine kollegaer omkring mig med mulighed for sparring. Du har et mere tæt forløb med borgerne og opbygger en relation på en anden måde end fx på et sygehus.”

“Min baggrund som pædagogisk assistent har jeg med mig i

min hverdag. Jeg tænker meget over aktiviteter, men også på hvordan man fra livets start skal lære en masse ting og finde sin identitet, og når man så bliver ældre, så vender det om, så det, man der arbejder med, er at vedligeholde identitet, fx igennem sansning og stimulering.”

“Det har været en del af mine overvejelser, at jeg, ved at tage en social- og sundhedsassistentuddannelse, har flere jobmuligheder og er mere sikret i fremtiden jobmæssigt. Jeg kan ikke se mig selv arbejde med andet i min fremtid, da det er her, mit hjerte er.”

“Med tiden blev jeg en større del af plejen, og det blev jeg rigtig glad for. Arbejdet var langt mere end bare at skifte ble. Jeg gjorde en forskel for mennesker, og den tilfredshed, det gav, var vendepunktet for mig.”





{ Interview }

# “De skal ikke ryste i bukserne”

Som pensioneret tjener har Karen Mandrup Jensen et godt mennesketække og ved intuitivt, hvad der gør mennesker glade. Det er en erhvervsskade fra tiden som tjener. Derfor ved hun, hvordan hun lokker personalet i hjemmeplejeteamet på Marselisborg til at blive hængende til en lille kop kaffe i ny og næ, så hun kan lære dem lidt bedre at kende.

  Sara Alwan





Karen Mandrup sætter stor pris på en god snak med personalet

"Jeg holder meget af de unge sosu-vikarer, min faste sosu og fysioterapeut. Personalet har travlt med deres opgaver, men vil gerne være sammen med os og høre, hvordan det går os i livet, fordi de er så venlige," fortæller Karen, mens hun tager en slurk af det musselmalede stel, som har fulgt hende igennem et langt liv i Aarhus.

### **Her på stedet har vi altså en god kultur**

Karen er en sand mester i at skabe hyggelige stunder og værne om en omsorgsfuld kultur:



"Jeg er jo nysgerrig på de mennesker, der kommer her. Det betyder så meget at være sammen med andre, og her på stedet har vi altså en god kultur, så man får lyst til at være sammen med personalet. Jeg ville sådan ønske, at flere ældre vidste, hvor god en kultur vi har her på stedet, så de ikke ryster i bukserne ved tanken om, at de skal have hjemmepleje. Jeg vil ikke have, de skal ryste i bukserne, så derfor vil jeg gerne fortælle alle, hvor godt vi har det her på stedet." ●



Karen laver hjemmelavede postkort



Samvær og nærvær med andre mennesker har stor betydning for Karen Mandrup

{ Interview }

# “Nemmere på cyklen”

Katrine Knudby Nielsen tænker ikke selv over det, men hver gang hun sætter sig op på sin cykel for at passe sit job som fysioterapeut i Aarhus Kommune, bidrager hun ikke kun til at holde kroppen i gang – hun bidrager også til, at aarhusianerne kan indfri klimamålene.



Sara Alwan

“**K**

limaet betyder noget for mig, men jeg er ikke klimafanatiker, fordi jeg samtidigt er praktisk anlagt. Dagligdagen skal hænge sammen med børn og job, og sommetider tager jeg bilen på arbejde. Men for det meste tager jeg min cykel, fordi det er nemmere at cykle de 15 km på elcyklen ind til Aarhus, hvis man vil undgå trafikkaos,” fortæller Katrine Knudby Nielsen.



Vi cykler ca. 500.000 km  
årligt for at komme ud til  
borgerne. Det svarer til en  
CO<sub>2</sub>-besparelse på 69,5 ton.



"Hvis man gerne vil cykle på arbejde, så vil jeg anbefale, at man ser nærmere på, hvad der skal til, for at det kommer til at ske. Typisk vil der være en barriere, som man skal planlægge sig ud af, hvis man ikke er vant til at cykle så meget hver dag. Det er vigtigt at blive klar over de barrierer, ellers falder motivationen til at ville cykle i det lange løb, fordi vi ikke kan få dagligdagen til at hænge sammen. Man kan jo starte med at tænke på, hvilke barrierer man har i forhold til at cykle mere i hverdagen og så løse dem gennem planlægning, så det ikke føles overvældende." ●



Scan QR  
koden  
for at se  
videoen







## Katrines

# 5

## vanebrud

Har du også lyst til at hjælpe klimaet på vej ved at cykle mere, så følg Katrines råd.

### Praktisk tøj

Brug praktisk overtøj, så vejret ikke hindrer dig.

### Klæd om eller bad

Klæd eventuelt om, når du kommer frem og undersøg mulighederne for at bade.

### Eleykel

Har du langt til arbejde, så overvej at investere i en elcykel, så turene føles lidt lettere.

### Alenetid og motion

Brug cykelturen som daglig motion og tænk på, at du har en halv times tid for dig selv.

### Planlæg din dag

Planlæg din dag på cykel, så du er realistisk om din transporttid og undgår at presse dig selv.

# Bliv dus med Sundhed og Omsorg på sociale medier



## LinkedIn

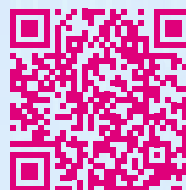
Find dit nye job, bliv klogere og deltag i debatten

Er du jobsøgende, videnshungrende eller bare almindeligt nysgerrig på, hvad der rører sig på sundheds- og ældreområdet, så tag et kig på vores LinkedIn-profil. Her finder du spændende stillingsopslag, link til blogindlæg fra både ledere og direktør i Sundhed og Omsorg og artikler om forskning fx i ensomhed, ældreomsorg eller rygning og alkoholkultur.

## Instagram

Kom med helt tæt på hverdagen i Sundhed og Omsorg

Her kan du følge med i hverdagens mange meningsfulde øjeblikke både som borger og medarbejder i Sundhed og Omsorg. Vi har ind imellem medarbejdere, som laver "take-over" på profilen og passer den en dag eller to, mens de viser deres hverdag på jobbet i billeder og tekst. Det giver et helt særligt indblik i den helt nære hverdag hos borgerne og medarbejderne.



## Youtube

Meget mere end sjove kattevideoer

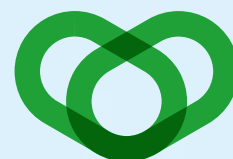
Vil du vide mere om, hvordan man bliver frivillig cykelpilot, eller måske hvordan jobbet som forstander er? Du kan også komme med Kurt Leth på løbetur sammen med Jens Ove Christiansen, der startede Marselisløbene op i sin tid. Læn dig tilbage og lad dig underholde, blive klogere og få indblik i de mange facetter, der er i Sundhed og Omsorg.



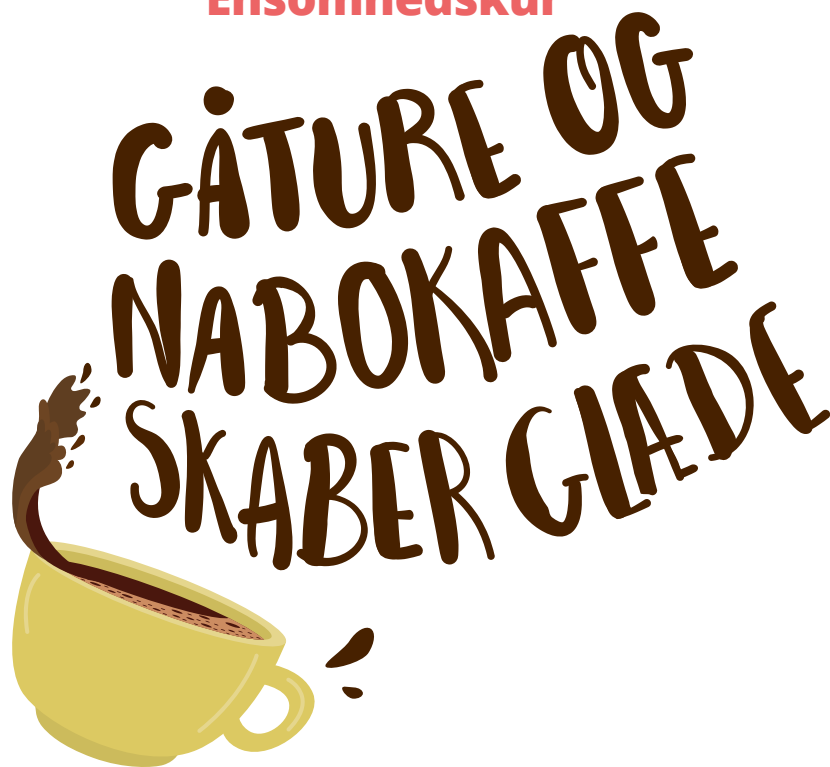
## Medarbejderinvolvering

Vær med til at sætte dagsordenen

Som medarbejder i Sundhed og Omsorg har du mulighed for at være med i et stærkt fællesskab. Sammen hjælpes vi ad med at fortælle de inspirerende, videnstunge, livgivende og personlige fortællinger fra hverdagen som medarbejder. Vi bruger vores private sociale medier til at fortælle historierne videre. Skriv til kommunikation@mso.aarhus.dk og bliv en del af fællesskabet.



## Ensomhedskur



Jeg har aldrig før været så glad for mit arbejde, som jeg er nu," fortæller Elin Malmkjær. Elin arbejder i hjemmeplejen i Lystrup.

 **Lea Marie Fruergaard Grandt**

**O**g der er en særlig grund til, at hun er glad: "Jeg kan jo både se og mærke den forskel, mit arbejde gør," siger hun. Det er tydeligt at se, at Elin oplever en mening med at gå på arbejde hver dag.

Det seneste år har Elin været frikøbt 20 timer om ugen til at være "Fællesskaber" i hjemmeplejeteamet i Lystrup. Her hjælper hun sine kollegaer i teamet til at støtte borgere, der har ensomhed inde på livet. Elin og kollegaerne har et fælles mål – de



"Der er sket kæmpe forandringer hos de borgere, der har været med. Man kan mærke, at humøret går op, og turene giver beboerne noget at snakke om sammen."

Anne Mette Ravnholm



For Elin Malmkjær har det stor betydning for arbejdsglæden at mærke den forskel, hun hver dag gør på sit job for andre.



vil have borgerne ud af deres boliger, så de kan mødes og danne nye venskaber eller blot nye relationer. Og det er ikke uden bagtanke, at Elin og kollegaerne er på denne mission sammen.

## Lad os følges ad

Ensomhed mindskes markant, når mennesker finder hinanden via nye fællesskaber. Og mindsket ensomhed fører til en styrket sundhed, påpeger nyeste forskning. Den forskning fremfører sundhedsfor-

sker og professor Bente Klarlund, der til daglig er leder af Trygfondens Center for Aktiv Sundhed og overlæge på Rigshospitalet.

Men tilbage til Elin og hendes kollegaer i hjemmeplejeteamet. De startede en tirsdags-gågruppe for borgerne. Du tænker måske, at det ikke lyder af så meget, at 15 kvinder og mænd mødes hver uge for at gå en tur og drikke en kop kaffe ved Sønderskovhus, men for den enkelte kvinde og mand er det en stor forandring. Mange af borgerne har nemlig vænnet sig til en tilværelse, hvor de ikke kendte deres naboer, og nogle kom sjældent ud af deres hus.

"Det handler ikke så meget om, hvor langt vi går. Det handler om, at vi går sammen", fortæller Elisa, der har været med på gåturene fra projektets start. Hun forklarer, at der på det halve år, gågruppen har været i gang, er opstået et helt andet nabo-skab i ældreboligerne.

Det tilslutter Ketty sig prompte. "Vi kender jo alle sammen hinanden nu," fortæller hun på gåturen.

## Livskvaliteten højnes

Det er ikke kun beboerne i ældreboligerne, der har bemærket den forskel, gåturene har haft. Hjælpere og assistenter har også været vidner til opblomstringer blandt beboerne. Det fortæller praktikvejleder Anne Mette Ravnholm:

"Der er sket kæmpe forandringer hos de borgere, der har været med. Man kan mærke, at humøret går



op, og turene giver beboerne noget at snakke om sammen. Ikke kun på gåturene, men også bagefter. Nogle kan snakke om de her gåture i flere uger efter”.

Nogle af naboerne er nu begyndt at følges til indkøb og frokost, og de ses til kaffe hos hinanden. Alt sammen er spiret ud af tirsdags-gåturene.

## Fagligheden styrkes

Også sosu-hjælperen Karin Nilsson kan se, hvordan beboerne er begyndt at blomstre op. Hun fortæller, at hun også har lært meget af at observere, hvordan *Fællesskaber* Elin greb snakken an.

”Vi er som kollegaer også blevet mere opmærksomme på at spørge: 'Hvordan har du det? Hvad sker der i dit liv, når vi ikke lige er her?' De samtaler erstatter de mere overfla-

diske samtaler som fx: 'Hvordan går det?' Det er fordi, at vi har været med Elin ude, og den måde hun får vendt spørgsmålene på, giver bare et nyt perspektiv.”

Glæden ved gågruppen deles af både medarbejdere og borgere – og de mener, at det ikke kan gå hurtigt nok med, at andre i Sundhed og Omsorg følger deres eksempel: ”Jeg synes man burde starte gågrupper op alle steder. Bare prøv at starte det, så kan du ikke stoppe igen, fordi det giver så meget mening,” fortæller Gabriela Larios og smiler. ●

Hop over på [genlydaarhus.dk](http://genlydaarhus.dk) og find flere gåfællesskaber



“ **Sosu-elev:**

**TURENE  
GØR MIT  
LIV SJØVERE  
OG NEMMERE ”**



Sosu-eleverne har spillet en vigtig rolle for, at tirsdags-gåturene kunne blive til noget. De har hentet og støttet de ældre, der ellers ikke kunne være med, enten på grund af synsnedsettelse eller af frygt for at falde.

  Sara Alwan

“**T**urene gør mit arbejde både sjovere og nemmere, fordi jeg lærer beboerne bedre at kende og har nemmere ved at se og forstå, hvad de har brug for,” fortæller sosu-eleven Gabriela Larios. Hun fortæller også, at hun gennem projektet har fået en bedre forståelse af, hvor vigtig den mentale sundhed er for trivsel. For hvis en borger har det mentalt dårligt, så vil det også påvirke dem fysisk.

Gabriela og de andre elever har lært at hjælpe beboerne med at knytte bånd til hinan-

den. De har for eksempel fokus på at tænke i aktiviteter, der styrker beboernes sociale relationer til andre mennesker.

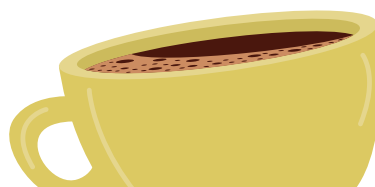
“Eleverne hjælper borgerne med at skrive et GENLYD-postkort, så borgerne selv kan invitere naboen på kaffe. Så kan de sammen gå over med invitationen. På den måde bliver det både til en aktivitet, men det er også med til at styrke borgerens sociale netværk, som også kan give glæde, når vi ikke er der. Så det har vi haft stor succes med,” fortæller praktikvejleder Anne Mette Ravnholm. ●

## Om projektet

I en pilotafprøvelse på 1 år blev der ansat Fællesskabere i hjemmeplejen i tre forskellige hjemmeplejegrupper. Målet var at afprøve, hvordan vi arbejder med ensomhedsforebyggelse gennem styrket medarbejderindsats og indsamle viden og læring om, hvad der skal til for at styrke den ensomhedsforebyggende indsats i alle hjemmeplejegrupper.

Evalueringen af projektet viser, at det har været med til at mindske ensomhed hos borgerne og skabt øget arbejdsglæde blandt medarbejderne i de hjemmeplejegrupper, der har været med i projektet.

I Lystrup har Fællesskabet været med til at opstarte en gågruppe samt taget på busture. I Viby har Fællesskabet matchet borgere i mindre grupper og via busture skabt grobund for nye relationer og nye møder. På Møllestien har Fællesskabet startet initiativet 'hyggestund', som er et 'drop-in' mødested hver fredag, hvor alle er velkomne uanset forudsætninger.



# Velkommen til folkehusene

Med navneskiftet fra lokalcentre til folkehuse er det langt mere end bare navnet, som skiftes. De "nye" folkehuse har nemlig et øget fokus på at invitere alle, som har et ønske om at bidrage til det lokale fællesskab, indenfor.



✍ Jannie Lindberg Sundgaard



Billeder fra  
indvielsen af  
Folkehuset  
Mårslet



[folkehuse.aarhus.dk](http://folkehuse.aarhus.dk)

Find de lokale Folkehuse og  
læs meget mere om, hvad  
de kan bruges til



**D**er er flere folkehuse i Aarhus Kommune. Husene er ikke ens og byder på mange forskellige muligheder. Det kan være caféer, træningslokaler, aktiviteter, lokaler til udlån for foreninger og fællesskaber, sundhedsklinikker og meget mere.

I mange af folkehusene er der allerede etableret en lang række

spændende aktiviteter som f.eks. filmaftener, banko, strikkeklubber, petanque, torsdagsbarer, fællessang, havedyrkning og kortspil.

Borgerne er meget velkomne til selv at tage initiativ til nye aktiviteter og arrangementer – for idéen med husene er netop, at de er åbne for alle borgere og for alle gode idéer.

"Jeg brænder for at vise, hvad vi kan i folkehusene"

Læs interviewet med Saeid side 84



{ Interview }

**"De løftede  
mig op - på  
samme måde  
som jeg har  
forsøgt at  
løfte andre"**

Da jeg var allermest konfus og sårbar  
efter mit fald, blev jeg mødt med  
empati, hjertevarme og dygtighed.

 Sara Alwan  Marie Knap





# "DA

jeg kom hjem fra sygehuset efter operationen, fandt jeg stor trøst i, at min fysioterapeut og min hjemmehjælper løftede mig op fra en situation, som på mange måder følte sårbar og uvant for mig, fordi jeg plejer at være den, der løfter andre. Jeg havde ikke mine vante kræfter og var på smertelindrende medicin – og blev ramt af tanken: Hvorfor skal det her nu ske for mig?" fortæller Flemming Westergaard.

## Brænder for at hjælpe andre

Flemming Westergaards liv har for det meste bestået af at hjælpe dem, som har brug for hjælp. Han har været bisidder hos ældre i 20 år og hjulpet dem på vej, brugt sit eget netværk og forsøgt at mindske ældres ensomhed ved at tilbyde en aftensnak. Han har været en ildsjæl hos Ældrerådet og arbejdet for at sikre, at ældre bliver behandlet ordentligt, bliver hørt og får den behandling, de har brug for, så de kan nyde livet på en værdig måde. Derfor er han en mand, der har mange tanker om og holdninger til det danske sundhedssystem. Og han er ikke bange for at sige sin mening, når han hører om ældre, der forsømmes.

## Når man selv skal hjælpes

I 2021 blev Flemming selv en af de mange danskere, der fik brug for sundhedsvæsenet og her fik han flere positive oplevelser med på vejen:

"Jeg må sige, at jeg er dybt imponeret over de medarbejdere, der kommer hos mig for at hjælpe mig videre. Det er et godt forløb med en god handleplan, og jeg oplever, at jeg bliver tilbudt træning, rengøring, hjælp til madlavning og anden støtte, så jeg kan komme mig hurtigt."

"Jeg må sige, at jeg er dybt imponeret over de medarbejdere, der kommer hos mig for at hjælpe mig videre. Det er et godt forløb med en god handleplan, og jeg oplever, at jeg bliver tilbudt træning, rengøring, hjælp til madlavning og anden støtte, så jeg kan komme mig hurtigt. Mest imponerende er det at se, hvordan de mennesker, der hjælper mig på vej, formår at kommunikere sammen om min udvikling og mine behov fra dag til dag. Det er en glæde at opleve, hvordan jeg bliver motiveret til hele tiden at træne mig stærkere i hverdagen, så jeg kan blive selvstændig i mit eget liv. De er dygtige hos Sundhed og Omsorg. Og jeg plejer at sige, at når medarbejderne har det godt, så har de ældre det også godt." ●

{ Interview }

# "Tænk, hvis andre kunne få det, vi har. Eller bare lidt af det"

De startede ud som fremmede, men med et fælles ønske om at komme ud i den friske luft sammen med en anden. Det gå-makkerskab udviklede sig til et nært venskab.



Lea Marie Fruergaard Grandt

"Jeg mærkede et behov for at komme ud og gå nogle ture, så jeg igen kunne komme ordentligt på benene i forbindelse med min genoptræning – og det ville jeg gerne gøre sammen med nogen. Min fysioterapeut anbefalede mig at lave et opslag på [www.genlydaarhus.dk](http://www.genlydaarhus.dk). Straks fandt jeg Rikke, som jeg kan støtte mig op ad på turene," fortæller Birthe med lys i øjnene, mens hun kigger smilende på Rikke.

Da fysioterapeuten først foreslog Birthe at få en gå-makker kunne han umuligt vide, at de to kvinder ville danne et årelangt venskab. Rikke fortæller begejstret:



"Jeg ved bare lige, hvordan det er, at man ikke har kræfterne eller modet til at komme ud, men for det meste er det det, man har brug for. Jeg kan også have haft en dårlig dag, men når jeg så kører fra Birthe, så er jeg altid i godt humør."

### **Vil gerne inspirere andre til at række ud**

Birthe og Rikke er overbeviste om, at de aldrig havde fundet sammen, hvis det ikke havde været for GENLYD. Også selvom de bor i samme by, og at deres veje måske havde krydset hinanden, så ville de nok ikke have talt sammen alligevel. Der er trods alt en del år imellem dem, og de har ingen andre fælles forbindelser. Netop derfor er de taknemlige for, at GENLYD skabte muligheden for deres venskab:

"Tænk sig, hvis andre kunne få det, vi har. Eller bare lidt af det. Det ville jo være fantastisk," slutter de.

### **Sådan kan du hjælpe borgere som Birthe og Rikke**

Der er stigende ensomhed hos aarhusianerne, blandt andet på grund af corona. Som medarbejder kan du være med til at mindske ensomheden ved fx at anbefale GENLYD. Her kan aarhusianerne knytte nye venskaber og finde støtte i hinanden – og styrke deres fysiske eller psykiske sundhed. ●

De to kvinder tror ikke, de ville have fundet hinanden uden GENLYD.

### **Læs mere her:**

<https://genlydaarhus.dk/blog/genlydaarhus.dk-gjorde-birthe-og-rikke-til-venner-for/>

{ Mød en kollega }

# "Jeg har kun mødt opbakning til at efteruddanne mig"

 Jannie Lindberg Sundgaard  David Bering

"Da jeg for nogle år siden tog fat i min leder for at høre om mulighederne for efteruddannelse, foreslog hun mig APN-uddannelsen. Selvom det betød, at jeg stoppede på det plejehjem, hvor jeg var ansat som sygeplejerske, sagde min leder: "Når man ser nogen, som vil noget, så skal man sende dem videre."

"Som APN-sygeplejerske er du ikke en del af en daglig rutine. Kombineret med sparring fra de fagpersoner, der kender borgeren, højner det muligheden for at se hele vejen rundt om borgerne med nye øjne. Jeg mødte for eksempel en borger, som var psykotisk, havde mange indlæggelser, hallucinationer og dårlig søvn. Jeg gennemgik borgerens medicin, dagsrytme mv. over en periode og ændrede tidspunktet, hvor borgeren fik medicin. Efter få dage sov borgeren bedre, havde færre hallucinationer og var mere tilpas."

**Amran Hassan,**  
efteruddannet til APN-sygeplejerske



{ Interview }

# Skovv



# anng:

## Et hjem med fokus på mennesket



Flere og flere mennesker får demens. Derfor er det kun naturligt at se nærmere på, hvordan man bedst støtter mennesker med demens - også i deres bolig. I Sundhed og Omsorg arbejder vi hårdt for at skabe rammer for det gode liv. Det gælder også mennesker med demens, som i løbet af sygdommens periode kan udvikle forskellige behov.

  Sara Alwan



# En

bolig skal først og fremmest være et sted, mennesker kan være sig selv og nyde livet. Mennesker med demens rammes ofte af rum- og synsforstyrrelser, ligesom de bliver påvirket af lys, farver og lyde. Netop derfor har man tegnet huset Skovvang. Skovvang er et nyt og innovativt byggeri, fordi det er bygget og indrettet for mennesker med demens.

## Bygningen og lyset skaber ro

Vi spurgte fire medarbejdere fra fire forskellige afdelinger i Skovvang, hvordan de oplever, at den nye bygning understøtter beboere med forskellig grad af demens.

Tina Callesen, sygeplejerske, forklarer:

"Alle mennesker har brug for en god nats søvn for at føle sig glade og friske. Døgnrytmebelysningen på Skovvang gør en kæmpe forskel for beboerne. Vi er kommet til et sted, hvor vi kan imitere lyset i døgnnet. Vi kan bruge orange lys til at skabe en intim og hyggelig stemning. Samtidig kan lyssystemet tilpasse sig vejret udenfor, og vi kan skrue op for lyset om dagen, så vi får de blå toner frem – de skaber energi. Og jeg kan mærke forskellen på mit afsnit. Der er færre vandringer om

natten, og beboerne får sovet igennem. Det gør, at de har et andet overskud til at være med i aktiviteter i løbet af dagen, og at de får spist. En god nats søvn betyder, at de er mere glade og friske. Det har alle mennesker brug for."

Sören Mäder, sosu-hjælper og tillidsrepræsentant, tilslutter sig:

"Vi kan jo også mærke, at lyset skaber et godt arbejdslys for personalet. Især oplever aftenvagten, at man kan have lyset tændt om aftenen, uden at alle bliver lysvågne, fordi lyset er orange."

Udover at lyset skaber en bedre søvnrytme, oplever personalet, at lyset nu også har mindsket antallet af følelsesmæssige reaktioner hos beboerne. Emal Ashrafi, ergoterapeut og arbejdsmiljørepræsentant, forklarer:

"Tidligere spejlede beboerne sig i vinduerne. Når det skete, blev de kede af det eller udadreagerende. De kunne ikke forstå, hvorfor et andet gammelt menneske overvågede dem – de kan ikke genkende den ældre version af sig selv i spejlbilledet."

Sine Medum Sørensen, der er sosu-assistent, tilføjer:

"Hvis man tror, man er 40 år, og pludselig ser et gammelt menneske i sit spejlbillede, så bliver man forvirret og udadreagerende. Det skyldes selvfølgelig, at den gamle bygning på Demens Centrum havde store glaspartier i gangene. Vi slipper for de spejlrefleksioner i





Fælles træning er til gavn for alle



De udendørs omgivelser giver mulighed for frisk luft og natur



Kunst er en del af hverdagen



denne bygning. På den måde støtter Skovvang beboerne i at leve et mere roligt liv."

### **Friheden kan skabe forvirring**

En demenslidelse rammer helt almindelige funktioner: Ud over en svigtende hukommelse svækkes tid-, sted- og rumforståelsen. Det vil sige, at man lettere bliver desorienteret og farer vild. Skovvang er skabt til netop at hjælpe beboerne med at færdes frit, men indretningen har en utilsigtet indvirkning på medarbejdernes overblik.

Sören Mäder forklarer:

"Man bryder de lange gange. Det er godt for beboerne, fordi man ønsker, at de skal bevæge sig frit i huset

– gerne fra afdeling til afdeling uden at forstyrre deres rumforståelse. Men det skaber faktisk en udfordring for os som personale. Vi har ikke længere overblik over, hvor beboerne er. Før havde vi åbne rum og gange, så vi kunne se beboerne."

Sine Medum Sørensen uddyber:

"Nogle gange kender man ikke den beboer, der kommer fra en anden afdeling. Det betyder, at man ikke nødvendigvis kender alle deres behov. Derfor er vi selvfølgelig ekstra opmærksomme på at forstå, hvilke behov beboeren har. Men jeg kan også sige, at jeg lige har fået gået nogle ekstra skridt for at finde en beboer, der gik en god tur rundt på Skovvang."

Emal Ashrafi nikker, mens Sine forklarer og supplerer:

"Vi har en flot have, og beboerne elsker den og alle dens blomster. De bruger den på forskellige måder: én beboer graver i haven, mens andre går tur i den. Nogle borgere er ambu-

"Vi er blevet klogere på nogle udfordringer, som vi forsøger at arbejde med"



Det grønne er en stor del af arbejdspladsens udendørsrammer



Medarbejderne gør meget for at forstå den enkelte beboers behov

lerende – det vil sige, at de er vandrende. Det giver en ro for dem at vandre ud i haven. Men det betyder, at jeg nogle gange ikke kan finde beboeren, fordi haven er opbygget i flere rum. Vi finder selvfølgelig altid beboeren, men vi bruger tid på at lede efter beboerne for at sikre os, at de ikke er faldet eller lignende. Jo længere beboeren er henne i sin demenssygdom, jo større er risikoen for, at man kan falde."



Billeder, farver, skulpturer mv. bryder gangene op på Skovvang

### Vi er alle løsningsorienterede

Trods små justeringer og samtaler om, hvordan de løfter de nye udfordringer, så er alle fire medarbejdere på Skovvang enige om, at byggeriet har bragt meget godt med sig for beboerne, og de udfordringer de møder på vejen, vil de forsøge at løse sammen.

Sören Mäder fortæller:

"Vi er blevet klogere på nogle udfordringer, som vi forsøger at arbejde med. Vi forsøger at tage én problematik ad gangen, fordi vi kan jo alle se, at Skovvang er en stor forbedring for mennesker med demens sammenlignet med fx Demens Centrum. Jeg kan sige, at man fx i Tyskland ikke kan tilbyde enestuer til demensramte beboere. Der deler man værelse. Så på den måde er vi altså førende, når vi tænker et helt hus designet med udgangspunkt i beboere med demens."

Emal Ashrafi tilføjer:

"Vi kommer ikke udenom, at relationen til beboeren og de pårørende er det vigtigste. Den ligger ikke kun i en bygning eller en have – det bor jo i os som mennesker. Lige nu ser jeg →

### Fakta

Vi lever længere og flere får demens.

Flere end vi hidtil har set i Danmark og på verdensplan.

Udendørs-oplevelser er en del af livet på Skovvang



→ det sådan, at vi arbejder i en slags beta version, hvor vi skal tilpasse os den nye bygning. Og der vil være behov for at prøve nye og bedre løsninger på nogle områder. Fx håber jeg, vi laver stisystemet om, for man kan falde ned af trapperne eller slå sig på de skarpe kanter på stierne i haven. Omvendt må man sige, at der er nogle udfordringer, som vi som personale skal tilpasse os – det

gælder fx manglen på et fællestoilet i vores meget benyttede café. Beboerne kan kun bruge toiletterne inde på deres egne værelser, så der skal vi som personale støtte beboerne til at finde deres værelser."

Relationen til kollegaerne har også ændret sig til det bedre. Det oplever Tine Callesen:

"Vi taler ikke om, at det er din og min afdeling. Vi er fælles om det her. Vores

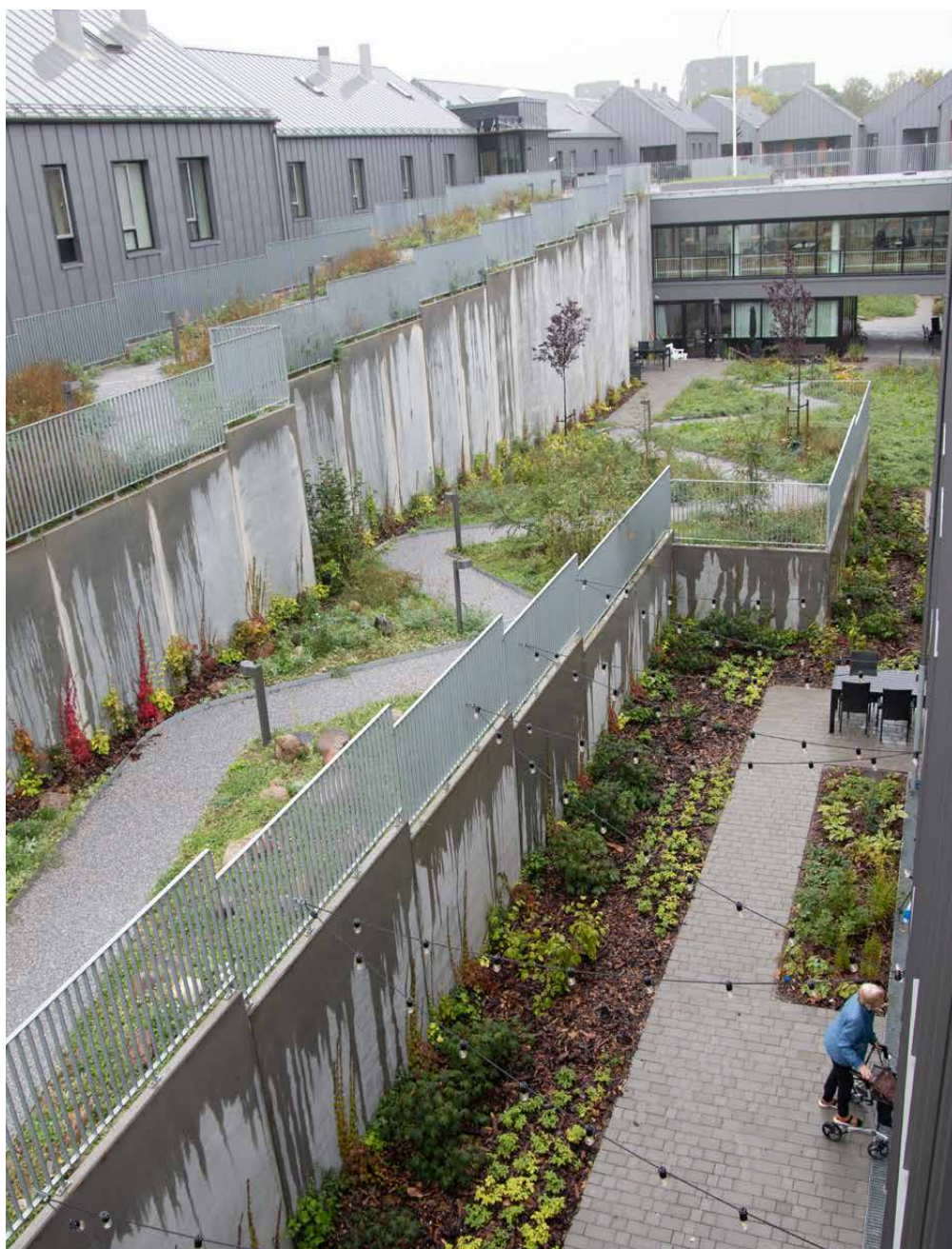


Der arbejdes med fællesskabet mellem medarbejderne på Skovvang

udgangspunkt er borgeren, samtidig med at vi i de små enheder nu har færre beboere. Jeg oplever personligt mere ro, fordi jeg kan fokusere på færre beboere. Det er en kæmpe positiv forskel. Derudover er det jo et stort hus, og jeg kan mærke, at jeg skal øve mig i at gå over til den anden del af huset."

Sine Medum Sørensen er netop én af de medarbejdere, der går fra den ene del af huset til den anden:

"Jeg gør det for at være synlig for alle. Ligesom mine kollegaer, så mærker jeg også, at de små enheder er de mest mærkbare for mig. Det er altså dejligt." ●



Skærmende omgivelser sikrer tryghed for beboerne til at færdes ude.



{ Interview }

# Fik koncentrationen tilbage efter rygestop

Da Geoffrey Søndergaards uddannelse indførte røgfri skoletid, gav det ham anledning til at kvitte cigaretterne. Flere gange har han mødtes med andre nikotinafhængige i Botanisk Have, og i de grønne omgivelser med højt til himlen har de fået gratis hjælp og rådgivning til at kvitte cigaretterne på Folkesundhed Aarhus' rygestopforløb.

✍ Maria Fast Lindegaard 📷 Anne Lyhr

**N**u er jeg fri, og jeg har fået mere ro i hovedet," fortæller Geoffrey Søndergaard, mens vi går en tur i haven sammen med en af de andre deltagere, Frits Leiknins. Naturen giver Geoffrey ro i sindet, og han er ikke i tvivl om, at det er en god ramme for, at han kan kvitte cigaretterne.

"Jeg har lagt mærke til, at jeg nu kan dufte mere på vores gåture, end da vi først begyndte."

## Samtidig har rygestoppet skærpet hans koncentration

"Rygetrangen gjorde det svært for mig at være koncentreret i timerne. Jeg tænkte hele tiden på, hvornår jeg igen kunne få en rygepause. Jeg har hele tiden troet, at jeg skulle ryge for at koncentrere mig,

men det passer ikke," siger Geoffrey.

Han er glad for, at skolen på den anden side af sommerferien er røgfri, for han er sikker på, at det er med til, at han ikke bliver fristet til at ryge igen.

Frits Leiknins kan også efter to uger uden cigaretter mærke effekten:

"Mit blodomløb er allerede helt anderledes, og nu er mine hænder og fødder varme. Det plejer de ikke at være, så det er vildt at opleve," siger Frits Leiknins. Han har stor respekt for de unge, som har mod på at stoppe med at ryge, og de giver ham kampgejst til selv at stoppe.

"Jeg vil ikke tabe til de unge. Så hvis de kan stoppe, så kan jeg også. Vores forskellighed her i gruppen er en styrke, og vi deler ud af vores erfaringer," siger Frits og fastslår, at gruppeforløbet har givet dem mulighed for at læne sig op ad hinanden for råd og hjælp, når det har været svært. ●



**"... Jeg har hele tiden troet, at jeg skulle ryge for at koncentrere mig, men det passer ikke."**

**Geofrey Søndergaard**



**Vil du gerne  
kvitte  
smøgerne?**

Tag et kig på  
[aarhus.dk/rygestop](http://aarhus.dk/rygestop)

Ladybossen Lejla

# "Jeg holder af livet og vil glædes ved det"

Hver eneste dag hjælper psykologerne hos Center for Livskvalitet mange aarhusianere til at finde trivsel og livskvalitet trods de svære vilkår, de oplever i livet. Du skal her møde et selvstændigt menneske, der fik støtte til at genfinde glæden ved livet igen efter nogle hårde år.

 Sara Alwan

**O**le råbte gentagne gange til Lejla, at hun skulle dreje til højre, mens han samtidigt viftede hektisk med armen til venstre.

"Drej til højre. GPS damen siger du skal dreje til højre," Lejla.

## **Lejla drejede til højre**

"Nu drejede du ikke til højre, og vi er faret vild," råbte Ole fortvivlet.

Skaden var allerede sket. De var faret vild. Ikke lige der i bilen, men i livet. Og de var faret mere vild, end Ole egentlig anede. Så meget vidste Lejla.

"Da Ole begyndte at råbe i bilen, så var det en af de oplevelser, der bekræftede min bekymring. Jeg

tror egentlig også, han havde den samme bekymring, men han var slet ikke klar til at erkende, at han ligesom sin far var blevet ramt af demens," fortæller Lejla Lindekilde Schmidt.

Episoderne blev mange og mere komplekse at forklare andre. Til sidst var det så indlysende for Lejla, at noget måtte gøres.

"Efter noget tid slog jeg i bordet og bad ham gå til læge. Det var nærmest fremsagt som en trussel."

## **Ikke klar til at dø**

Lejla håbede på, at Oles læge ville hjælpe dem. Hun vidste ikke, hvad hun skulle gøre ellers. Hun var desperat.



"Lægen mente Ole skulle have lykkepiller, så det fik han. Diagnosen var en depression, og selv om jeg tvivlede på, at det alene var en depression, så gav diagnosen mig håb til at kæmpe i lang tid. Jeg begyndte at håbe, at vi efter hans depression kunne komme ud og rejse i verden igen. At vi sammen kunne høre store operakoncerter, besøge whiskydestillerier eller finde nye motiver, jeg kunne male fra den store verden. Derfor fandt jeg mig i underlige situationer igen. Vi endte et sted i vores forhold, hvor Ole truede med at slå os begge ihjel, og jeg var oprigtig bange for at miste livet. Tænk hvis Ole gjorde alvor af truslerne. Derfor

"Efter noget tid slog jeg i bordet og bad ham gå til læge. Det var nærmest fremsagt som en trussel."

kørte jeg til Risskov hver aften for at sove hos min søster. Hver morgen kørte jeg hjem igen for at passe Ole.

Oles lyst til at slutte livet kom ikke ud af det blå. Han havde set sin egen far blive nedbrudt af Alzheimer og havde i tydelige vendinger ytret, at han foretrak døden frem for den lidelse, det kan være at blive ramt af demens. Jo tættere han kom på er-

kendelsen af, at han var ramt af demensen, jo større blev dødsønsket. Og i hans hjerne blev det til, at han i samme omgang var nødt til også at slå mig ihjel.

Han ønskede at slutte begge vores liv i bilen ved at køre frontalt sammen med en lastbil. Det skræmte mig. Jeg vil holde af livet og jeg glædes ved livet, så jeg var og er ikke klar til at dø."

### Den "geniale" ordning

Forvildelsen og de ændrede daglige rutiner fortsatte indtil Lejla fyldte 75 år. På det tidspunkt var Lejla ramt af søvnløshed og var træt – hun havde flyttet familien fra Sjælland til Jylland, afhændet Oles hobbyværksted med gamle biler og overtaget alle fuldmagter:

"Jeg fik et brev i min e-boks fra Aarhus Kommune – de ville tale med mig. Og det er altså en genial ordning," siger Lejla med begejstring i stemmen og afbryder sig selv.

"De forebygger sygdomme i at udvikle sig ved at række ud på den måde. Det gjorde de også ved at række ud til mig."

Lejla har en baggrund som selvstændig erhvervs kvinde. Hun har i sit arbejdsliv været

Lejla var i sit arbejdsliv erhvervs kvinde. Erfaringen herfra brugte hun til at søge løsninger, da Ole ændrede karakter.





vant til at håndtere kriser og kigge fremad for at finde løsninger på komplekse problemer. Hun har klaret mange kriser i erhvervslivet og vendt situationer til sin fordel, så fokus blev rettet mod at skabe muligheder. Det er med de briller, at Lejla nu taler om kommunens ordning. En ordning, som hun er særligt begejstret for:

"Jeg bruger ordet genialt, for ved at tale med borgere på 75 år forstår kommunen jo bedre, hvad de skal forberede sig på i fremtiden – de kan hjælpe mennesker som mig, så vi ikke bliver syge i den nærmeste fremtid. Jeg var jo også selv ved at skranke helbredsmæssigt, fordi jeg ikke fik sovet og skulle klare alt for to mennesker. Så de reagerede i tide, da jeg fik besøg af Anne-Grete."

Lejla fik besøg af Anne-Grete, der er forebyggelseskonsulent fra Sundhed og Omsorg. Anne-Grete lyttede til Lejlas oplevelser og tog hende alvorligt. Anne-Grete sikrede en aftale, så psykologen Karoline i en periode blev et fast holdepunkt i livet:

"Anne-Grete mærkede, at oven på den kæmpe omvæltning af min tilværelse, så skulle jeg have en psykolog at tale med. Mine egne behov kunne jeg ikke længere mærke. Ladybossen Lejla havde jo på egen hånd taget ansvaret på sig masser af andre gange i livet og løst problemer, fordi de er der for at blive løst. Men jeg sagde til mig

Kunst kan også være en del af en sorgbehandlingsproces



selv: Lejla - du kan jo ikke løse Oles problemer. Havde lægen dog bare scannet Oles hjerne, så havde jeg jo ikke kæmpet for ham i så lang tid. Jeg kæmpede og bevarede håbet i lang tid, så vi kunne genoptage vores liv sammen. Men det var jo et falsk håb, og min erkendelse kom først, da Karoline gennem længere tid fik mig til at indse, at jeg ikke kunne redde Ole. På den måde har både Ole og jeg skullet erkende, at demenssygdommen afsluttede det liv, vi havde. Og jeg skulle nu skabe mig et nyt liv alene."

Lejlas sorg over at miste sin mand, som hun kendte ham, var psykologen Karoline opmærksom på. Som fast holdepunkt i

### Fakta

Lejla Lindekilde Schmidt er en af mange aarhusianere, der hver dag får støtte ved fx Center for Livskvalitet.

### Kontakt

Tlf.: 41 87 33 27  
Mandag - torsdag kl.  
14-15

### Læs mere

[aarhus.dk/  
centerforlivskvalitet](http://aarhus.dk/centerforlivskvalitet)

Lejlas liv bearbejdede de langsomt sorgen og rejsen ind i at blive afklaret med at leve et liv alene:

"Sorgen er der fortsat i dag, hvor Ole nu er på et plejehjem. Det er den dårlige samvittighed også. Jeg ønsker ikke Ole skal dø, men han er så påvirket af demensen, at det på sin vis ville være godt for ham, hvis livet sluttede, fordi han selv ikke nærede et ønske om at blive holdt i live. Det er utroligt kompliceret at forklare de mange følelser, man kan opleve i denne sygdom."

### **Egenomsorg kræver grænser**

At forklare sin omverden, at man har givet slip på sit ansvar for at stå for den daglige pleje af ens mand, har været en svær opgave:

"Jeg havde konstant dårlig samvittighed og bebrejdede mig selv. Jeg tænkte, at havde jeg blot gjort ditten eller datten, så havde det gjort en forskel for Ole. Men jeg gav slip på det gennem støtte fra psykologen. Det var også den støtte, der gjorde, at jeg holdt fast på, at Ole ikke skulle hjem igen, efter han var blevet indlagt på hospitalet, hvor han alene blev behandlet for

depression, men hvor jeg følte mig sikker på, at der også var tale om demens."

Det var ikke nemt for Lejla at fragive sig ansvaret:

"Jeg havde en visitator fra Aarhus Kommune, som ønskede at flytte Ole hjem – men der måtte jeg udvise mod og sige, at det skulle han ikke. Jeg kunne se, at han var ved at miste evnen til at tale, så der måtte være mere end depression på spil. Hospitalslægen bakkede mig op. I dag har Ole fået opfyldt alle tre ønsker for sin bolig. Der er to værelser, adgang til udeareal og en kirke, han kan se på. Han ser ikke så godt med det øje, han har tilbage, og går ikke længere. Og i dag har han så også diagnosen frontallap-demens."

### **At leve med sorgen**

Sorgen fylder fortsat hos Lejla, men det samme gør passionen for livet og for at gøre krav på glæden ved livet:

"Det smerter mig at se ham, for hans hukommelse fejler intet – han kan fortsat genkende folk efter fire års fravær. Derfor gør det ondt at se ham. Jeg ved, at personalet gør deres bedste for ham, og de er superdygtige. Nu skal jeg gøre noget godt for mig, selv om det føles svært at gå i gang med det projekt. Jeg skal til at male igen, og jeg går tur hver dag. For tiden er jeg nede på Folkeuniversitet for at lære om hjernen og tarmen. Det er yderst spændende, og jeg fylder min egen hjerne med selskab med mit barnebarn og andre gode mennesker." ●

Lejla vil gerne til at male igen, som hun tidligere har gjort meget



{ Interview }

# Gode lyde på plejehjem



Alarmer, ringetoner og maskinlyde påvirker beboerne på plejehjemmene. Og faktisk påvirker lyde beboerne og medarbejderne så meget, at de oplever lydene gå gennem marv og ben. Lydene påvirker direkte stemningen hos beboerne – de kan skabe høj trykthed og god stemning. Men de kan også skabe irritation og forvirring.

 Sara Alwan

**L**yde har stor indflydelse på hverdagen for både beboere og ansatte. På både godt og ondt. Derfor er der bl.a. hjul på stolene i spisestuen på plejehjemmet Skelager lidt nord for Aarhus, så de er nemmere at flytte rundt med.

## Beboerne bliver urolige

Aktivitetsmedarbejder Tina Sørensen fra plejehjemmet Skelager kan mærke, at beboerne bliver forvirrede over al den støj. Nogle beboere har demens,

## ”Nogle bliver mere urolige, hvis der er støj, de ikke kan forstå. Vi oplever, at nogen spørger 'hvad er det?' og 'hvad skete der nu?’”

dårlig hørelse eller kan være kognitivt udfordret – det gør, at de reagerer på alle de lyde, der er omkring dem: ”Nogle bliver mere urolige, hvis der er støj, de ikke kan forstå. Vi oplever, at nogen spørger 'hvad er det?' og 'hvad skete der nu?’,” siger hun.

De mange alarmer fra iPads, ringetoner fra mobiler og advarsler fra køkkenmaskiner er én ting. Men en ny rapport, som Sundhed og Omsorg har fået lavet i samarbejde med Aarhus Universitet, viser samtidig, at støjen kommer fra rullebordene, som personalet kører med på gangene. Det gør den trods det faktum, at medarbejderne er bevidste om at sænke støjen. Der opstår fx støj fra stålbestik og tallerkener, når bordene bliver ryddet i spisestuen. Nogle lyde kan man ændre gennem nye arbejdsvaner, så bestik ikke larmer.

### **Nye arbejdsgange skal skabe bedre stemning**

Forstander Lis Kjems fra Plejehjemmet Skelager forklarer: ”Når vi dækker bord til frokost, kan vi ikke rigtig undgå at rasle med bestikket, og porcelæn og glas vil fortsat

klirre. Men vi kan ændre vores arbejdsgange, så vi ikke dækker bordet, mens der er aktivitet i spisestuen. Og vi ikke tænder opvaskemaskinen, mens de ældre spiser frokost,” siger hun.

Sundhed og Omsorg har i flere år kørt en strategi for at besjæle de aarhusianske plejehjem og derfor er det helt naturligt, at lydundersøgelsen omsættes til konkrete handlinger i hverdagen, så lyden også inddrages i at skabe behagelige, trygge og besjælede plejehjem. Beboernes og medarbejdernes oplevelse af støjbilledet skal bruges til at skabe forandring til glæde for beboerne og medarbejderne. Det kan være svært at høre, om en samtale henvender sig til beboerne, eller om en sirenyld kommer fra tv’et eller en alarm. Derfor giver det rigtig god mening at have fokus på at skabe gode lyd miljøer. Som eksempel ser man nu på at afprøve forsøg på to plejehjem, så man får nye typer hjul på rullebordene, så de mindsker larmen.

Men derudover er det et ønske, at alle mobiltelefoner justeres: ”Når telefonen alarmerer, så kan man sætte den på shaker eller på en behagelig lyd i stedet for, at der skal ringe en klokke, som beboerne påvirkes af.”

Men helt at afskaffe lyde – det bliver ikke vejen frem.

### **Forskerne drømmer om naturlyde**

For Marie Højlund, adjunkt i Audio Design på Aarhus Universitet, der har undersøgt flere plejehjem i Sundhed og Omsorg, er ønsket at introducere gode lyde som for eksempel lyden af natur:

”Man kan sætte en satellit-mikrofon op i en skov i nærheden eller ved en sø. Så kan man sende lyden hjem til højttalere på plejehjemmet. Det vil give en behagelig baggrundslyd, som beroliger beboerne. Og det vil også have den fordel, at det giver dem en døgnrytme,” siger Marie Højlund, der understreger, at det er nødvendigt at tænke over hvordan og hvornår, baggrundslydene afspilles. ●

# Uden omsvøb

PIA PEDERSEN har lagt sit liv om – Motion, havearbejde og frivilligt arbejde har erstattet alkoholen, som har fyldt meget i Pias liv.

  Sara Alwan



## Pia Pedersen

51 år fra Solbjerg

"Sætter jeg mig noget i hovedet, så gør jeg det. Jeg er sådan i mit hoved – og da jeg besluttede, at jeg ikke ville drikke for flere måneder siden, så har jeg holdt det! Livet skal hyldes – der er så meget smukt og det så jeg ikke, da jeg var påvirket af alkoholen. Jeg er gået fra at være alkoholiker til at være ædru, og sådan bliver det ved med at være. Sådan er jeg også, når det kommer til min træning. Har jeg besluttet mig for at træne hver dag og gå en tur hver morgen, så gør jeg det! Og jeg elsker det. Og jeg oplever så meget smukt på mine ture," fortæller Pia Pedersen, 51 år fra Solbjerg.

Et liv med alkoholmisbrug i barndommen, overfald og svigt fra partnere har udfordret Pia i en grad, at hun trods sin store kærlighed til sine tre børn havde brug for at få det hele på afstand. "Jeg blev selv afhængig af alkohol, og mine børn blev bange for, at det ville koste mig livet. Jeg har sgu haft et hårdt liv, hvor jeg har gjort meget for andre. Det har altid været de andre, jeg har været der for, fordi de havde brug for mig. For første gang i mit liv føler jeg, at jeg har fokus på mig selv. Jeg har erstattet alkoholen med motion – jeg er helt afhængig af det motionen gør for mig. Jeg er jo ingen engel, fordi cigaretterne – dem kan jeg ikke helt smide endnu."

"Selvom jeg siger, at jeg nu gør noget for mig selv ved at lægge mit liv om, så har jeg som Pia brug for at gøre noget for andre. Sådan er jeg i mit hoved. Derfor arbejder jeg i en genbrugsbutik og har været besøgsven på plejehjemmet i Solbjerg. Men jeg øver mig fortsat i at passe på Pia – det er ikke nemt, når man har børn, som kæmper med psykiske problemer eller misbrug, men jeg vil være der for dem og støtte dem. Men det skal ikke være en undskyldning – og ved at være der for mig selv kan jeg bedre være der for andre – både mine børn og folk i mit nærmiljø."





# Pias dag



**KL. 08.00**

## Morgentur

Hver morgen starter dagen med en gåtur ved søen. Her er så smukt.



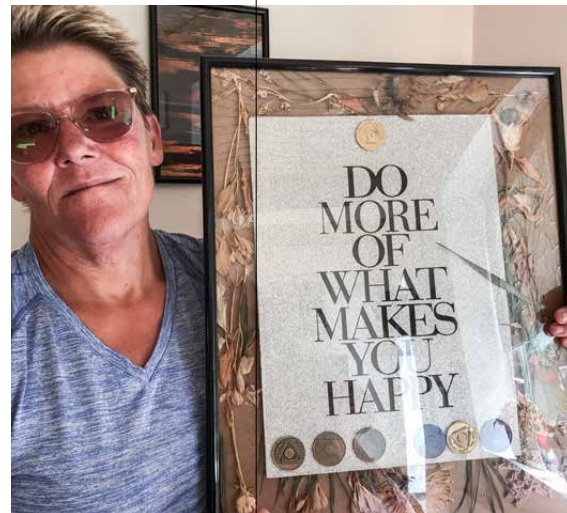
**KL. 10.00**

## Havetid

Jeg er så glad for at gå i haven og for at få fingrene ned i jorden. Det behøver ikke koste en formue. De her kålhoveder kostede kun 10 kroner, og de skal erstatte de blomster, der har gjort det godt over sommeren.

## Stolthed

Jeg er mega stolt over mig selv. Over Pia. Det er mine børn også, så derfor fik jeg dette billede med mønter. Mønterne repræsenterer den tid, jeg har været fri af alkoholafhængigheden.



**KL. 10.30**

## En stille stund

Min tatovering er en del af mig - det er en del af mig, at jeg altid kæmper for at finde håbet og lyset i livet. Sådan er jeg bare som person.







## KL. 11.00

### Billeder

Jeg tager billeder, som jeg lægger på Solbjerg Nyt, så de andre i Solbjerg kan se søen, lyset og vandet.



## Kærlighed

Hver aften sms'er Pia til sine børn for at ønske dem godnat. Kærligheden mellem os er stor, og sammen øver vi os på at blive gode til at lytte til hinandens behov og følelser.

## KL. 15.00

### Genbrugsbutikken

Mit frivillige arbejde betyder så meget for mig. De ældre damer i butikken er så rare. Og i søndags fik jeg samlet sammen til Red Barnet.



## Frivillig

Mit hjerte brænder for at gøre noget for andre.



## KL. 17.00

### Fitness

Min motion kan jeg ikke klare mig uden. Jeg elsker at løfte vægte og mærke kroppen forandre sig. På den måde har jeg tabt mange kilo.

{ Mød en kollega }

# Et drømmejob som praktikvejleder

 Jannie Lindberg Sundgaard  David Bering

“Mange tror jeg er ansat som social- og sundhedsassistent, hvor jeg så har en funktion som praktikvejleder, men jeg er reelt ansat som praktikvejleder, det er min stillingsbetegnelse.”

“Siden reformen på social- og sundhedsuddannelsesområdet i 2017 er der sket meget med faget. Tidligere var det mest fokuseret omkring mesterlære, mens det i dag har fået et langt større teoretisk fokus, samt et højt fagligt niveau og uddannelsen er blevet mere professionel. Det kræver, at jeg følger med og opdaterer min viden løbende, for det jeg lærte i min uddannelse til social- og sundhedsassistent er måske noget andet i dag. Det har jeg heldigvis god mulighed for med efteruddannelse og kurser.”

“Jeg har været praktikvejleder i 18 år og elsker mit arbejde. Min udvikling både fagligt og personligt er konstant i spil, og det er fantastisk at opleve, hvordan jeg kan være med til at få eleverne til at vokse og gro. Det holder mig fagligt skarp, at jeg i mit job skal kunne rådgive og sparre med elever helt uden erfaring, og samtidig har jeg elever med en stor portion erfaring i faget. De er på alle niveauer. Det skal jeg kunne navigere i.”

“Jeg bruger mine styrker, faglighed og kreative sider hver dag i mit arbejde, og det holder mig i gang og udvikler mig. At være med til at bane vejen for noget nyt, skabe gode læringsmiljøer og udvikle giver mig så meget energi. En energi, som jeg også tager med mig hjem fra arbejde.”

**Helle Sommer, praktikvejleder,  
social- og sundhedsassistent**



Grundtanken bag Styrket Borgerkontakt er, at borgerne og deres pårørende i Sundhed og Omsorg skal føle sig set, hørt og forstået.

Borgerne og de pårørende skal med andre ord opleve, at de bliver lyttet til, og at de kan komme til orde med deres bekymringer og beklagelser.



**STOP OP OG VÆR PÅ...**

- Tog stilling til muligheden for samtale her og nu
- Præsenterer dig selv: "Jeg hedder... og arbejder med..."
- Vis du er til stede: "Jeg kan se/høre at du er vred/frustreret/siger noget..."
- Undersøg om patient/pårørende ønsker samtalen nu
- Vær lydføls og nysgerrig: "Hvad kan jeg hjælpe dig med?"
- Gem evt. irritation væk

**2 SPØRG, LYT OG OPSUMMER**

- Hvad er vigtigt for dig?
- Hvilke muligheder ser du for andre løsninger?
- Har du nogle spørgsmål til mig?
- Har du nogle kommentarer, hvad vi har talt om...
- Du kan kontakte mig på: Tak for smilken!

**3 LAV EN AFTALE OG SIG TAK!**

- Vi har aftalt, at jeg... og at du...
- Hvornår vil det passe dig bedst, at jeg vender tilbage omkring det her?
- Har du flere spørgsmål?
- Du har talt med... fra...
- Du kan kontakte mig på...

**STOP OP OG VÆR PÅ...**

- Tog stilling til muligheden for samtale her og nu
- Præsenterer dig selv: "Jeg hedder... og arbejder med..."
- Vis du er til stede: "Jeg kan se/høre at du er vred/frustreret/siger noget..."
- Undersøg om patient/pårørende ønsker samtalen nu
- Vær lydføls og nysgerrig: "Hvad kan jeg hjælpe dig med?"
- Gem evt. irritation væk

**2 SPØRG, LYT OG OPSUMMER**

- Hvad er vigtigt for dig?
- Hvilke muligheder ser du for andre løsninger?
- Hvordan kommer vi godt videre herfra?
- Har du nogle spørgsmål til mig?
- Jeg vil kort opsummere, hvad vi har talt om...

**3 LAV EN AFTALE OG SIG TAK!**

- Vi har aftalt, at jeg... og at du...
- Hvornår vil det passe dig bedst, at jeg vender tilbage omkring det her?
- Har du flere spørgsmål?
- Du har talt med... fra...
- Du kan kontakte mig på...

# Øøler du dig set, høørt og forstået?

{ Interview }

Har du oplevet at stå i en konflikt med en borger, påøerende eller måske en kollega og være i tvivl om, hvordan du skulle håndtere det? Et godt samarbejde bygger på, at vi oplever os set, høørt og forstået. Men hvordan holder man fast i det, når føølelserne koger op? Netop det arbejder Styrket Borgerkontakt med at styrke hos ledere og medarbejdere.

  Sara Alwan

**L**ise Ernst er oprindeligt uddannet sygeplejerske og underviser på Styrket Borgerkontakt. Hun turnerer med sin kollega Lone Bisgaard Henriksen. Som proceskonsulenter afholder de kulturprocesser i Styrket Borgerkontakt for medarbejderne på Aarhus Kommunes plejehjem, hjemmepleje, Sundhedshuse, Folkehuse mv. for at styrke personalets faglighed. De erfarne proceskonsulenter er på





Kulturvisionen er menneske før system: At man som borger, uanset hvor og hvornår man møder Sundhed og Omsorg, skal have en oplevelse at at blive mødt som et menneske og ikke en opgave.

og relation står på en solid platform, og vi sikrer tilliden og trygheden i relationen. Det er vigtigt, at vi i det første møde får skabt en forståelse for hinanden og etableret en tro på, at man vil hinanden det bedste."

## Det hele menneske

En god og stærk relation skal rumme det hele menneske – og det betyder, at personalet skal rumme familien og de nære til borgeren. Både beboeren og familien skal føle sig SET, HØRT OG FORSTÅET.

Det samme gør sig gældende blandt medarbejderne og den kultur, de skaber i samværet med hinanden. Medarbejdernes kultur smitter af både på relationen til beboerne og de pårørende, og dermed smitter den også af på måden, de arbejder på.

"Vi kan med fordel styrke bevidstheden om de pårørendes rolle. De pårørende har haft et langt liv sammen med beboeren, som flytter i plejebolig, enten det måtte være som ægtefælle eller en datter eller søn. Det betyder, at der er mange følelser på spil både for beboeren og den pårørende, fordi rollerne ændrer sig. Det kan være en svær livssituation at håndtere for begge parter. Det er her relationen og tilliden mellem medarbejderen, beboeren og den pårørende er vigtig, og at fagpersonalet kan støtte op omkring med faglige

↓  
en mission. Missionen går ud på at styrke medarbejdere og ledere i at skabe tillidsfulde relationer. Det gør de ved at sætte lys på medarbejdernes professionelle kommunikation og adfærd. Spørger man Lise, hvad der er vigtigst i at skabe en god relation, lyder svaret:

"Det første indtryk og det første møde er det vigtigste. Måden beboeren og de pårørende bliver mødt på både i forhold til medarbejdernes kommunikation og adfærd. I det første møde er vores opgave at finde ud af, hvilke ønsker og behov hver enkelt beboer og deres pårørende hver især har til deres fremtidige liv."

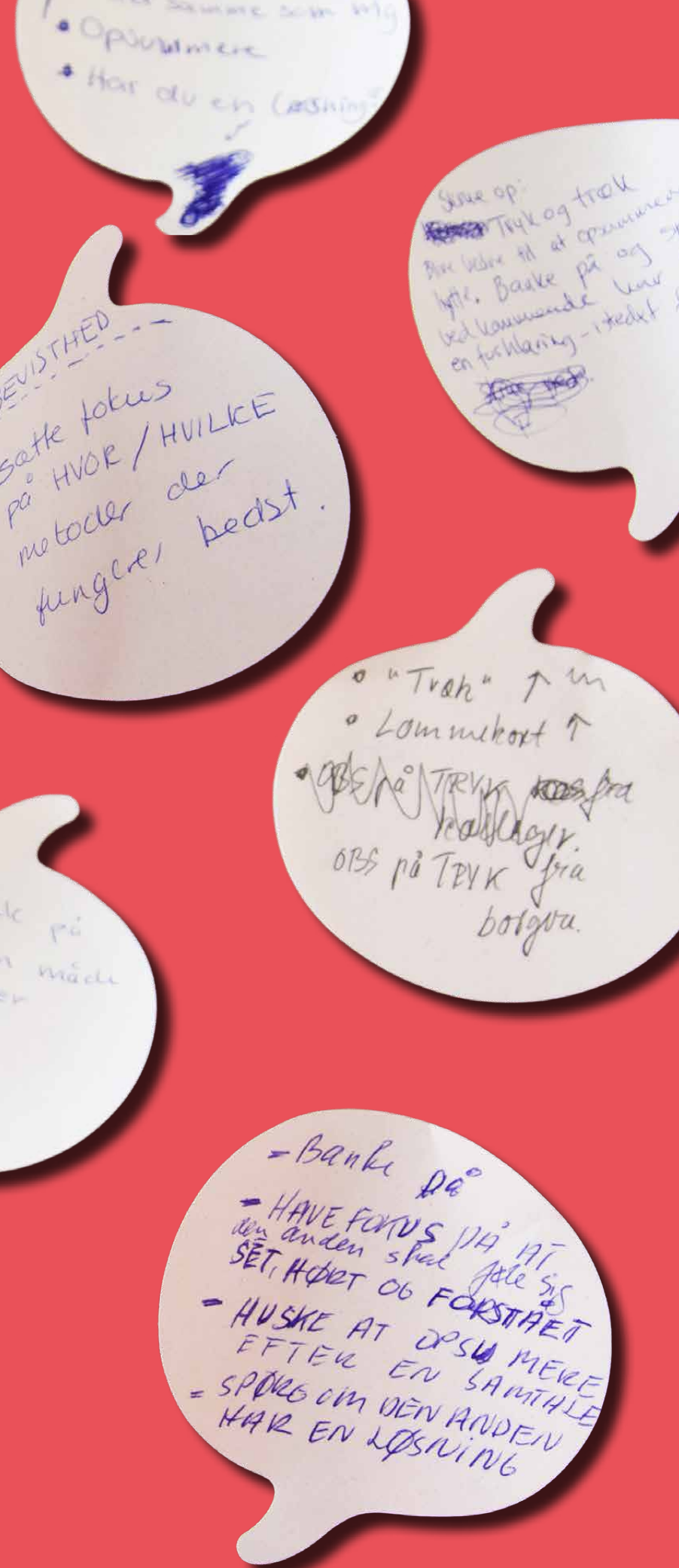
"Der skal fra starten investeres tid i at lytte og være nysgerrige på, hvad vi forventer af hinanden, og hvad vi som medarbejdere, beboer og pårørende kan bidrage med. Det gør vi for at skabe det gode liv for den enkelte beboer og de pårørende. På den måde sikrer vi, at vores samarbejde

### FAKTA

**Styrket Borgerkontakt har det hovedformål, at alle skal føle sig set, hørt og forstået. Det sker ved at give medarbejderne nogle værktøjer til at forebygge og håndtere beklagelser.**

**Denne tilgang er forebyggende i sig selv samtidig med, at den giver mulighed for at tage hånd om konflikter.**

**I januar 2022 påbegyndtes kulturprocesserne i Styrket Borgerkontakt for Aarhus Kommunes hjemmepleje og sundhedsenheder.**



værktøjer, som Styrket Borgerkontakt giver dem," lyder det fra Lise.

## Det går begge veje

At føle sig set, hørt og forstået går to veje. Det fortæller leder af hjemmeplejen, Jette Mikkelsen:

"Det er meget vigtigt, at medarbejderne evner at få borgerne og de pårørende til at føle sig set, hørt og forstået. Men det er også vigtigt, at borgerne og de pårørende møder medarbejderne i gensidig respekt. Medarbejderen påvirkes, hvis de konstant bliver talt hårdt og grimt til. Som leder kan jeg facilitere en samtale og relation mellem borgeren, de pårørende og medarbejderen, så respekten genoprettes. Jeg er med til at lægge konflikter ned, fordi det er vigtigt at finde fælles løsninger og ikke på bekostning af personalet – ellers er der risiko for forråelse."

## At turde sige undskyld

Erisa Zelkanovic, sosu-assistent fra hjemmeplejen, afsluttede for et par måneder siden kurset Styrket Borgerkontakt. Hun fortæller:

"Jeg har hele tiden haft for øje at have en god kontakt og en god kommunikation til både borgerne og deres pårørende."

Langt hen ad vejen har Erisa haft stort fokus på at skabe tillidsfuld kontakt, fordi det er en del af fagligheden. Nu har hun sammen med sine kolle-

Kurset gør meget ud af at arbejde så konkret som muligt med genkendelige situationer fra hverdagen.

" Det første indtryk og det første møde er det vigtigste. Måden beboerne bliver mødt på både i forhold til medarbejdernes kommunikation og adfærd."

Lise Ernst



gaer fået en teoretisk ramme og et fælles sprog at tage udgangspunkt i. Men det gav også Erisa ny selvindsigt: "Helt konkret er jeg kommet til den erkendelse, at det er helt okay at sige undskyld, når man laver en fejl. Vi vil så gerne gøre vores bedste alle sammen. Men sommetider begår vi alle fejl. Og der skal vi turde sige undskyld og anerkende, at fejlen er sket. Det kræver, at jeg sætter min stolthed til side. Ved at sige undskyld til en pårørende eller til en borger kan jeg hurtigt komme videre i vores samar-

Kurset er for alle, for det er altid godt at få genopfrisket sine faglige færdigheder og sparre med kolleger om hverdagens udfordringer.



bejde og yde den pleje, som skal til. Faktisk tror jeg, at undskyldningen spiller en vigtig funktion i en relation. Det kan være med til, at vi undgår konflikter, fordi vi viser hinanden, at vi forstår modpartens følelser. Det er med til at bevare respekten i min relation til borgeren og de pårørende – og omvendt."

## Pårørende har forskellige behov

Camilla Lastein Malling arbejder som sosu-hjælper i aftenvagten og har netop deltaget i kurset:

"Der er meget jeg kan tage med mig fra kurset. Især har jeg lært, hvor forskellige behov de pårørende har hver især. Der er nogle pårørende, der har deres daglige gang på et plejehjem, og de har behov for at tale med os personale. Og så er der pårørende, der ikke har behov for at høre, hvad der sker i hverdagen. Jeg har på egen krop fået en forståelse af, hvordan en konflikt kan optrappes, og hvordan den kan nedtrappes igen ved måden, vi taler med beboeren eller den pårørende på. Kombinationen af rollespil på tomandshånd, holdundervisning og erfaringsudveksling er en god måde at styrke vores tilgang til beboerne og de pårørende på."

## Forbliv nysgerrig

Afdelingsleder Sascha Bendixen har mange års erfaring i sundhed og omsorgsfeltet. Til trods for sin





For Camilla Lastein Malling har kurset givet nogle meget håndgribelige redskaber til samarbejdet med pårørende både ift. forståelse og konflikthåndtering.

erfaring har hun nydt at suge læring til sig på kurset, hvor hun samtidig har fået mulighed for at høre sine kollegaers tanker om at skabe gode samtalemiljøer:

"Ja, selv med mange års erfaring udi at skabe gode relationer til borgerne og deres pårørende har vi alle gavn af at stoppe op med vores kollegaer for at øve og mærke på egen krop, hvad det vil sige at bruge det rigtige kropssprog, det rigtige toneleje og de rigtige ord for at vise åbenhed og villighed i at mødes og lytte til det andet menneske, der kan være presset eller ked af det. Ofte møder vi fx pårørende, der er i en sorgproces, fordi det gør ondt at se sin forældre miste sine evner til at være den, de var. Det er ikke nyt for

mig at lytte eller møde mennesket i øjenhøjde – men kurset minder mig om, at noget af det vigtigste, jeg har, er min nysgerrighed. Min nysgerrighed bruger jeg til at forstå de mange forskellige behov og følelser, som hver borger og hver pårørende går rundt med. Med min nysgerrighed bliver jeg samtidig klogere på det andet menneske, der grundet sit funktionstab er afhængig af, at vi som fagpersoner kan hjælpe dem." ●

{ Tilfredshedundersøgelse }

# Sundhed og Omsorg

Tilfredsheden med ældreplejen i Aarhus er høj, og det skal den blive ved med at være. Det arbejder medarbejderne for hver eneste dag med stort engagement og bred faglighed.

"Den pleje/hjælp min mor får er yderst professionel og altid med et smil på. Hun er blevet en meget gladere og mere social person. Og det er i allerhøjeste grad plejepersonalets fortjeneste. Derudover er dialogen til os pårørende helt i top. Det er bare super."

**Pårøndeundersøgelsen**

"Det giver en sikkerhed at være her fordi medarbejderne er klar, hvis der skulle ske noget."

**Plejhjem-undersøgelsen**

"Samarbejdet er

**100%**

afhængig af det enkelte personale. Samarbejdet fungerer med det faste personale, men hverdagen er præget af afløser, vikarer mv. som ikke kender min mor og hendes behov"

**Pårøndeundersøgelsen**

"Altid meget rar og venlig personale. De tager hensyn til mig og mine behov. Syntes vi har en god dialog."

**Hjemmeplejeundersøgelsen**

"Jeg er fuld af beundring over den professionelle og samtidig menneskeligt varme adfærd, personalet viser både min mand og mig. Og vi oplever en stor lydhørhed."

**Pårøndeundersøgelsen**

99%

Er tilfredse med  
Ældreplejen

# Praletræ



"Det, der gør mig tilfreds er, at jeg har en fornemmelse af, at medarbejderne har et godt indbyrdes samarbejde, og det er det der er indgangen til, at man kan drive et godt plejehjem. Hvis medarbejderne går og hakker på hinanden, kan vi mærke det. Det kan vi mærke for mig, da jeg valgte plejehjemmet - at mærke efter, om der var en god indbyrdes stemning."

**Plejehjemsundersøgelsen**

Jeg er godt tilfreds, min lejlighed er dejlig. Jeg har det generelt godt her og det er dejligt at der er dyr udenfor. Jeg er glad for stedet her, for jeg bliver passet godt på."

**Plejehjemsundersøgelsen**

Jeg er ovenud tilfreds og fuld af beundring over den omsorgsfulde og empatiske behandling, jeg får. Mit møde med hjemmeplejen har været meget positivt og er medvirkende til, at jeg kommer mig hurtigere efter en hospitalsindlæggelse i sommer (brækket ben). Stor TAK til hjemmeplejen."

**Hjemmeplejeundersøgelsen**

"Min tilfredshed skyldes god planlægning, og at det der kommer i mit hjem, Det giver mig stor tryghed."

**Hjemmeplejeundersøgelsen**

"Jah, hvad kan  
man sige om  
Pitstop? Det er  
bare fantastiske  
mennesker."



{ Interview }

# Et helle langt fra byens larm

**PITSTOP** – et tiltrængt pusterum for byens mest udsatte. Her er der trygge rammer og plads til at komme til kræfterne igen.



Kasper Fryd Kristensen

# D

et er noget med misforstået romantik, tror jeg. Man starter med et glas vin, og næste dag tager man to. Og pludselig drikker man en liter vin hver dag. Jeg havde ikke rørt en dråbe i seks måneder, og pludselig var jeg fuld i 35 dage. Så faldt jeg og slog hovedet, og endte på hospitalet i 3-4 dage med forfærdelige abstinenser. Personalet kendte til Pitstop, og jeg blev tilbudt en plads."

Sådan fortæller Hörður Valdemarsson, mens han ryger en smøg i gårdhaven ved Omsorgcenter Pitstop i Viby. Han har været her en uge og bliver en uge mere. Da han ankom til Pitstop, var han svært medtaget, men han blev mødt med et varmt værelse. En ren



Katrine Pohjola taler med en borger i dagligstuen. Alle møblerne er Røde Kors-genbrugsmøbler.



→ seng. En kop kaffe. Ingen forventninger eller udviklingsmål. Bare ro og tid til at komme sig - med hjælp fra det lyttende personale.

"Jah, hvad kan man sige om Pitstop? Det er bare fantastiske mennesker. At sådan nogle mennesker findes, det er bare guld. Og det er ikke bare én, det er alle. Om det er frivillige, vikarer, de andre beboere. Det er perfekt. Det er vel den villighed til at hjælpe."

## En optankning af omsorg

Pitstops otte værelser er forbeholdt korte restitutionsophold for udsatte borgere, der lever et hårdt liv. De besøgende lever ofte på gaden, med

misbrug, gæld, psykiske lidelser eller andre problemer, der betyder, at de har behov for hjælp. Forstander Margit Krabbe fortæller, at når socialt udsatte indlægges på sygehus, har de i gennemsnit 13 diagnoser.

"Vi bilder os jo ikke ind, at vi med vores ressourcer kan vende skuden på fjorten dage. Men vi kan skabe et helle med rolige og trygge rammer, hvor borgerne kan restituere. Vi vil ikke noget med borgerne i udgangspunktet. Vi hjælper dem, hvis de ønsker hjælp. Og borgerne siger, at restitution skaber refleksion.

For nogle enkelte borgere er kontrasten mellem Pitstop og deres hverdag for stor. De skal ud og videre til deres hektiske liv igen. Men for langt de fleste borgere fyldes opholdet med hygge, samtaler, varm mad,





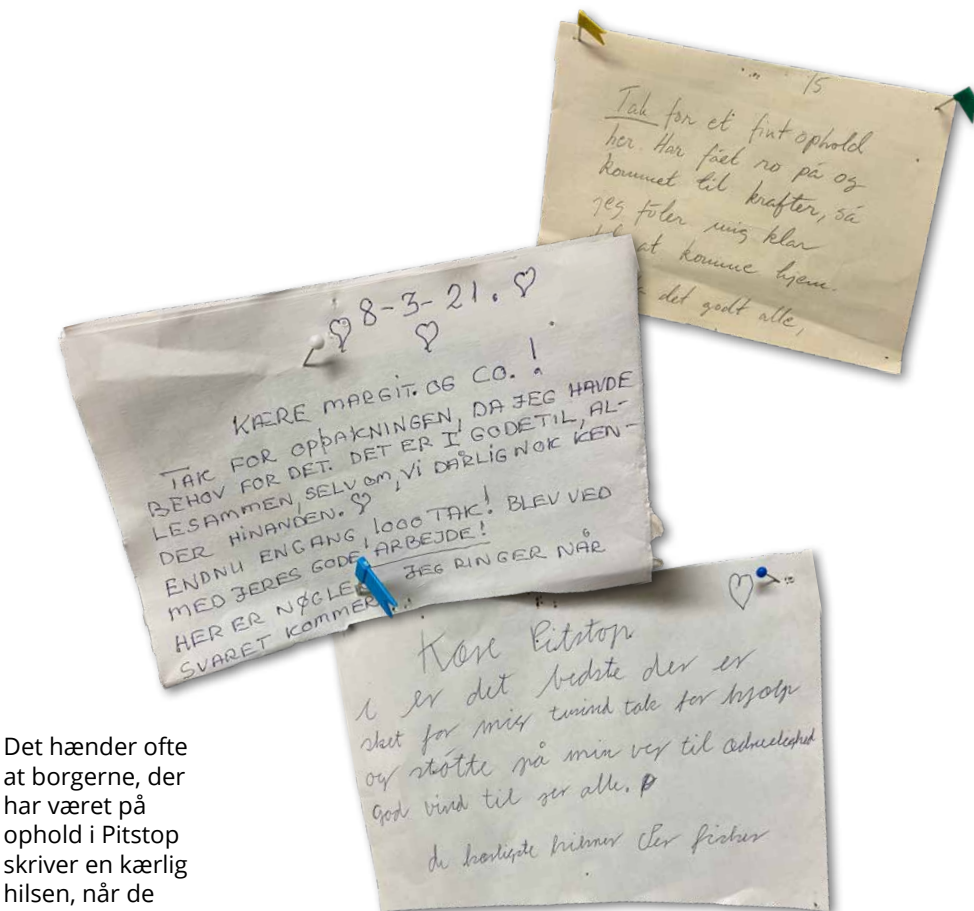
## Vidste du, at...

Forskere på Hvidovre Hospital undersøgte i 2020 de konkrete økonomiske besparelser ved et to-ugers ophold på et tilsvarende omsorgscenter på Thorsgade i København.

De sammenlignede to randomiserede grupper af udsatte borgere, der enten fik visiteret et ophold på omsorgscenteret eller kunne have fået visiteret et ophold, men i stedet trak en 'nitte'.

Konklusionen af undersøgelsen viste, at man i gennemsnit sparer omkring 80.000 kr. per person til kommunale og regionale sundhedsudgifter (primært til akutte genindlæggelser) ved et ophold i et omsorgscenter.

(Bring et al., "Post-hospital medical respite care for homeless people in Denmark", 2020).



Det hænder ofte at borgerne, der har været på ophold i Pitstop skriver en kærlig hilsen, når de drager videre

og netop refleksion. Et pusterum, de sent - eller aldrig - vil glemme, hvilket opslagstavlen med kærlige beskeder vidner om.

## Frivillige skaber tillid og hygge

Kernen i Pitstop er Margit, der er leder på fuldtid, en sygeplejerske og sosu-assistent på deltid og en nylig ansat socialrådgiver også på deltid. Derudover kommer der omkring 15 Røde Kors-frivillige, der blandt andet klarer de praktiske opgaver som tøjvask, madlavning og indkøb. Deres rolle er dog også at tilbyde den omsorg, der er Pitstops kerneydelse.

24-årige Julie Tøndborg, der har været frivillig på Pitstop i tre år, fortæller:

"Relationer tænker man ofte som noget længerevarende. På Pitstop er det kortere, men man når hurtigt ind under huden på folk. De vil gerne dele deres historier og livssituation på grund af de hjemlige og trygge rammer. Det, at det er frivillige betyder, at samtalen hurtigt bliver tillidsfuld og åben. Menneskerne, der kommer her, har ikke tillid til systemet. Herude er der ingen forventninger, så de får plads til at blomstre og får motivationen og mod til at handle på deres problematikker - i stedet for at man stiller krav."

Den nære kontakt genkender 35-årige Katrine Pohjola, der startede som frivillig i juli:





## Hvad er Pitstop?

- Et omsorgscenter, der har eksisteret siden 2018, hvor hjemløse, misbrugere og andre socialt udsatte borgere kan få ophold i to uger.
- Her tilbydes borgerne rolige og trygge rammer til at genvinde kræfter til at videreføre og afslutte behandling. Opholdet er med til at forebygge genindlæggelser.
- Ligger i Viby og drives af leder, Margit Krabbe samt en sygeplejerske, social- og sundhedsassistent, og en socialrådgiver – alle på deltid. Der er 15 frivillige tilknyttet.
- Er et samarbejde mellem Røde Kors, Aarhus Kommune og Aarhus Universitetshospital. Der samarbejdes også med Fødevarebanken, der leverer overskudsmad ugentligt.
- Samarbejder desuden med gadesygeplejersker, hjemmesygeplejen, Akutteam, Det opsøgende team, Sociolancen, Kirkens Korshær, Varmestue, Værestedet og Det Grønlandske Værested.



"Det ramte i mit hjerte, da jeg hørte om stedet. Det er en virkelig udsat og sårbar målgruppe, der nemt kan blive tabt på gulvet. Og det er fantastisk, at nogle har fået øje for, at der er brug for sådan et sted her. De har mange problemer, men stedet bliver et helle, hvor de kan få en pause."

"Det har gjort kæmpe indtryk på mig, hvor taknemmelige de er for helt basale ting som varm mad. Det er nogle af dem ikke vant til. Og du hører dem ikke sætte sig ned og klynke, selvom de slår sig med skyld og skam og indre dæmoner. Det er sådan det er. Når de skal udskrives, rejser de med tasker og tyve poser ud i regnvejret og siger 'tak' og 'ønsk mig held og lykke!'

## Samarbejdet er nøglen

Pitstop fungerer gennem et vel-smurt samarbejde mellem Røde Kors og en lang række aktører. De tætteste partnere er socialsygeplejerskerne på sygehuset, der henviser borgerne til Pitstop.

Derudover samarbejder Pitstop med Sundhed og Omsorg samt Sociale forhold og Beskæftigelse i kommunen. Der er bevilget økonomisk støtte frem til 2025, og det giver ifølge Margit Krabbe en stor tryghed:

"Det gør meget ved medarbejderne, at de bliver fastansatte nu. Fx har jeg kunnet ansætte en deltids socialrådgiver, og vi kan have uddan-

net personale i hverdagene til kl. 19. Det giver også en tryghed for de frivillige, som jo ellers er her alene med borgerne."

Samarbejdet betyder, at Pitstop har hyppig udskiftning af borgere. Margit Krabbe er ikke i tvivl om stedets effekt, selvom det er svært målbare begreber som 'hygge', 'omsorg' og 'nærvær', der er ydelsen:

"Vi kan helt klart se, at vi strækker de perioder, de ikke er på sygehus. Der er længere mellem indlæggelser, og de perioder, de holder sig ædru, er længere. I nogle tilfælde bestemmer de sig for radikalt at tage imod hjælp. Det er meget meningsfyldt arbejde."

I gårdhaven ryger Hörður det sidste af sin smøg og fortæller:

"Jeg bruger tiden på at reflektere. Hvad vil jeg med mit liv? Det er tredje gang, jeg kommer her. Og jeg håber, det er sidste gang. Med mindre det er for at få en kop kaffe. Men det sagde jeg også sidste gang. Der holdt jeg seks måneder uden at røre alkohol. Måske kan jeg holde seks år denne gang." ●





{ Interview }

# “Først efter et stykke tid siger kvinden, at det brænder”

I oktober 2021 reddede hjemmeplejen i Beder en ældre kvinde ud af et brændende rækkehus. Til stor ros fra Østjyllands Brandvæsen. Vi har talt med de tre hjemmehjælpere, der reddede kvindens liv.

  Tue Germundsson

**D**et var virkelig flot arbejde af hjemmeplejen.” Sådan lød de rosende ord fra operationschef Anders Jensen hos Østjyllands Brandvæsen, efter at hjemmeplejen i Beder havde reddet en ældre kvinde ud fra hendes brændende rækkehus.

“Meldingen var, at der kunne være en person i rækkehuset. Det holdt stik, men hjemmeplejen fik hende reddet ud af huset, inden vi kom til stedet,” fortalte operationschefen til Aarhus Stiftstidende.

Men hvad var det egentlig, der skete den dag? For at svare på det må vi spole tiden tilbage til oktober 2021.

Hjemmehjælper Annette Beldam er på arbejde, og hun befinder sig på Eskegården i Beder, hvor hun passer



“Vi skynder os ind i huset og finder den ældre kvinde, der sidder helt roligt i sin stol i stuen. Jeg tror, hun er i chok.”



nødkaldstelefonen. Omkring klokken 7.40 får hun et kald fra en ældre kvinde:

“Kvinden siger, at hun har brug for hjælp. Og så siger hun ikke mere. Jeg siger til kvinden, at vi nok skal komme, og så ringer jeg til Anne Sophie,” fortæller hun.

Kollegaen Anne Sophie Danner befinder sig hjemme hos en anden borger, hvor hun er i gang med at hjælpe vedkommende med at komme i tøjet. Da hun modtager Annettes opkald, skynder Anne Sophie sig at blive færdig, så hun kan køre videre til den nødkaldende ældre kvinde.

Tilbage hos Annette er alvoren stadig ikke gået op for hende. I hjemmeplejen er de vant til at modtage flere nødkald om dagen, og i langt de fleste tilfælde er det små og ofte uskyldige ting, kaldene handler om. En borger, der ikke kan finde sine nøgler, eller en, der ikke har modtaget avisen. Men da den ældre kvinde bliver ved med at

ringe, begynder alarmklokkerne at bimle hos Annette.

“Kvinden ringer igen og igen og siger, hun har brug for hjælp. Men hun siger ikke, hvorfor. Jeg fortæller hende, at vi er på vej, da jeg jo ved, at Anne Sophie er lige på trapperne,” siger hun og fortsætter:

“Først efter et stykke tid siger kvinden, at det brænder. Og så får vi travlt.”

### **Røgen gik ned til maven**

Annette ringer instinktivt 112, og bagefter ringer hun til sin kollega Kristian Hansen, der er på borgerbesøg i Mallings.

“Jeg er i gang med at give en ældre mand sine piller, men da Annette siger, der er brand, så flyver jeg ud i bilen. Hvordan og hvor hurtigt jeg kom hen til det brændende hus, kan jeg næsten ikke huske,” siger han.

Alt i mens er Anne Sophie nået frem til den nødkaldende kvindes rækkehus. Men hun ved ikke endnu, at der er brand. Så hun bliver noget chokeret, da

hun åbner døren og går ind i det røgfyldte rækkehus:

“Jeg panikker lidt. Der var fyldt med røg i hele huset, og det gik helt ned til maven, så man kun kunne se gulvet. Man kunne slet ikke få vejret,” siger hun.

Anne Sophie skynder sig i første omgang ud af huset og smider sin tablet på græsset. Kort efter ankommer Kristian:

“Vi skynder os ind i huset og finder den ældre kvinde, der sidder helt roligt i sin stol i stuen. Jeg tror, hun er i chok. Jeg når at tænke, om hun overhovedet kan gå. Men op det skal hun, og vi får hjulpet hende ud af rækkehuset,” fortæller han.

Hjemme på Eskegården er Annette hele tiden i tæt dialog med alarmcentralen, mens hun samtidig har Kristian i røret konstant, så hun kan følge med i, hvad der sker.

“Alarmcentralen fortæller, at vi skal have evakueret naboerne, så det fortæller jeg videre til Kristian,” siger hun.

### **Kunne vi have gjort mere?**

Alt imens er Kristian gået ind i det brændende hus igen, da han tænker, han måske kan slukke branden. Men han kommer hurtigt på andre tanker:

“Pludselig slår det mig, hvad jeg har gang i, og jeg tænker bare, kom nu ud din idiot,” fortæller han.

I stedet begynder han at banke på dørene hos naboerne og forklarer dem, at de skal se at komme ud i en fart, fordi det brænder. Anne Sophie tager sig af den ældre kvinde i haven.

Fra Annette har ringet 112

til brandbilerne, ambulancen og politibilen kommer frem til adressen, går der ikke meget mere end otte minutter. På den korte tid har Kristian, Anne Sophie og Annette i tæt samarbejde fået reddet kvinden ud af det brændende hus og evakueret naboerne.

Og de får alle tre stor ros af operationschefen hos Østjyllands Brandvæsen. Alligevel sidder de alle tre med følelsen af, om de nu kunne have gjort mere.

"Vi har snakket meget om det efterfølgende. Og jeg har lært af det. Jeg har for eksempel tænkt

meget over, hvorfor jeg ikke spurgte mere ind til, hvorfor den ældre kvinde havde brug for hjælp, da hun ringede første gang," siger hun, alt i mens Kristian nikker:

"Ja, og hvorfor kørte vi ikke derover endnu hurtigere," supplerer Kristian.

De tre kolleger er i sidste ende godt klar over, at de rent faktisk har handlet præcis, som de skulle – og måske mere til. Og det prøver de også at huske sig selv på. Få minutter efter hændelsen kunne de allerede læse om det i de lokale medier, hvor de også kunne se de

rosende ord fra brandmyndighederne.

"Det var fantastisk at få ros. Det plejer vi ikke ligefrem at få i medierne. Vi redder måske ikke folk ud af brændende bygninger hver dag. Men rigtig mange er utrolig taknemmelige over den hjælp, som vi yder i hverdagen," siger Kristian.

Den ældre kvinde, der blev reddet ud af huset, har det godt, er sluppet uden mén og bor nu på plejehjem. ●

Selv om de tre medarbejdere har fået stor ros for deres hurtige handling, er det svært at slippe tanken om "kunne vi have gjort mere?"



{ Mød en kollega }

# Meningsfuldt både personligt og fagligt

✍️ Lea Marie Fruergaard Grandt 📺 David Bering

"Jeg får energi af at vide, at jeg gør en forskel for andre mennesker. Som oplevelsesmedarbejder i Sundhed og Omsorg bruger jeg min kreativitet og skaber gode og anderledes oplevelser for beboerne på plejehjemmene. Det er meningsfuldt på både et personligt og fagligt plan, og så arbejder jeg sammen med mange forskellige faggrupper, og vi inspirerer hinanden til at yde den bedste omsorg. Det giver stor arbejdsglæde at få tingene til at lykkes sammen."

**Malene Melbye,**  
oplevelsesmedarbejder



{ Interview }

# Fra beboer til medarbejder

Vi har alle brug for at blive "set." Mød Geir Dybdahl, for hvem en medarbejder på Vikærgården gjorde en måske lille, men ganske særlig ting, som havde stor betydning.

 Sara Alwan



## LEGO leg

At samle LEGO kan være en rigtig god måde at styrke sin finmotorik på. Samtidig kræver det også koncentration og fordybelse.

"**A**t blive set som menneske er absolut den oplevelse, der rørte mig allermost. Jeg blev set som et helt menneske i en tid, hvor jeg var ramt af sygdom og havde brug for hjælp til at komme mig. Det var i den grad med til, at jeg selv ville arbejde på Vikærgården og gøre en forskel for andre," fortæller Geir Dybdahl om, hvorfor han i dag arbejder på Vikærgården – 6 måneder efter han var beboer på stedet.

### Nevøens LEGO-byggesæt

"Især er der én episode, der den dag i dag rører mig. For at træne mine finmotoriske evner havde jeg samlet en masse LEGO-byggesæt, og jeg blev virkelig opmuntret til at træne alle mine evner også ude i vores fælles have. Men på et tidspunkt har jeg

ganske enkelt ikke flere byggesæt at samle, fordi jeg havde samlet dem alle. Det mente min fysioterapeut ikke skulle stoppe min udvikling, så hun kom med to poser LEGO. Hun havde skilt nevøens LEGO Star Wars skib ad, så jeg kunne samle det til ham over ferien og på den måde fortsætte min træning. Det havde hun reelt ikke behøvet, men netop derfor gjorde det en kæmpe forskel for mig. Hun så mig og huskede mig, også da hun havde fri. Jeg var ikke blot en fremmed eller et 8-16 job, som hun parkerede. Jeg er dybt imponeret af personalet – og så



stolt af at være en del af et sted, der hver dag arbejder for, at beboerne kan hyldes livet i alle dets facetter" uddyber Geir og tilføjer – "og så er jeg taknemlig."

### **På mission i det skjulte**

I sit nye arbejde på Vikærgården har Geir gjort det til sin daglige mission at være den uformelle faktor. Han vil forkæle beboerne og være om dem, når han fx gør maden klar og serverer den: "sosuerne, fysioterapeuterne og sygeplejerne gør deres absolut bedste i forhold til at hjælpe beboerne til at blive stærkere i krop og sjæl. Men jeg tror på, at vi alle kan spille en rolle, selvom vi arbej-

der inden for andre områder end den direkte sygepleje," siger han og rejser sig op for at hjælpe to borgere. De to sidder i hver deres rullestol og kæmper med at komme ind ad en dør med automatisk låsefunktion, der er hurtigere end de er. Geir er tilbage og fortæller: "Jeg får jo rigtig meget igen ved at give en smule og skabe en uformel stemning. Og hvis der er én ting, jeg har lært, så er det, at det ikke blot var ét menneske, der hjalp mig, da jeg selv skulle genoptrænes efter min sygdom, men mange. Hvert et menneske på vejen gør jo en forskel." ●

"Når du giver, får du meget igen," oplever Geir Dybdahl i sit arbejde på Vikærgården.







{ Interview }

# Helles næse bryder tabu

De fleste har oplevet det på et tidspunkt. Ens øjne fyldes med tårer, hovedpinen trækker i panden og maven går i kramper, fordi ens næse står over for en større opgave, end ens krop kan rumme. Sår, tis, afføring, gammel tobak. Det er alt sammen en del af virkeligheden på plejehjemmene og i hjemmeplejen, og det kan til tider være en hård oplevelse for næsen. Duftmiljøerne, vi færdes i, påvirker både følelserne og sanserne hos borgerne, medarbejderene og de besøgende.



**"...Vi er nødt til at bruge vores næse til at forstå, hvor lugten kommer fra inde ved en beboer. Som rengøringsansvarlige kan vi fx opfange ændringer i borgernes vasketøjsmønstre,"**



**D**

et er vigtigt at tage et opgør med det tabu, der omgiver dufte og lugte. At arbejde med stærke lugte er en del af virkeligheden, når vi yder omsorg for syge eller ældre mennesker" fortæller Lis Kjems, forstander på Skelager og fortsætter:

"Når vi arbejder med syge mennesker, er inkontinens fx en del af virkeligheden. Vasketøj med tis kan lugte stærkt, men det er ikke nok at fjerne vasketøjet. Vi skal faktisk gå et skridt videre. Derfor har vi på Skelager ansat rengøringsansvarlige til at tage sig af rengøringen og omsorgen i rengøring. Selvfølgelig satser vi også på velfærdstekno-

logiske løsninger til fx at rense luften ved de beboere, der stadigvæk holder af deres tobak, men vi kan forbedre duftmiljøet betydeligt ved blot at bruge vores næse i at yde omsorg." Lis kigger på medhjælperen og rengøringsansvarlig, Helle Dorthea Sørensen Ouni, der nikker.

Selvom Helle er ansat til at gøre rent, så arbejder hun også direkte med borgerens velbefindende:

"Næsen er vigtig, når vi gør rent, men det er ikke nok at støvsuge, tørre af og skifte sengetøj. Vi er nødt til at bruge vores næse til at forstå, hvor lugten kommer fra inde ved en beboer. Som rengøringsansvarlige kan vi fx opfange ændringer i borgernes vasketøjsmønstre," forklarer hun.

### **Næsen som instrument**

Netop evnen til at bruge næsen har vist sig at være vigtig, konkluderer undersøgelsen, som

Aarhus Universitet netop har offentliggjort i samarbejde med Sundhed og Omsorg. Undersøgelsen er et led i at skabe behagelige og sansestimulerende duftmiljøer for borgere, medarbejdere og besøgende. Og ingen ved bedre end Helle, hvad det vil sige at bruge næsen i praksis:

"Med næsen som instrument bliver vi nysgerrige sammen med vores sosu-kolleger, når der opstår ubehagelige lugte. Nogle gange har personalet skiftet sengetøjet ud, men der lugter stadigvæk, så jeg går og lugter til madrasserne, møblerne osv. Og min næse tager ikke fejl, når den møder gammel urin på et møbel, der umiddelbart virker tørt og rent. Så må vi udskifte møbler og madrasser – og eventuelt tilbyde beboeren en ble." ●

# De 8 anbefalinger

Det er muligt at skabe bedre duft og luftmiljøer for at skabe behaglige rammer for borgerne, deres pårørende og medarbejderne - konkluderer ny undersøgelse.

I flere måneder har Moesgårds Antropologiske Analyseenhed undersøgt duftene hos Sundhed og Omsorg. Sammen med seks plejehjem i Sundhed og Omsorg har forskerne forsøgt at forstå, hvordan duftmiljøerne i praksis kan blive behagelige og sansestimulerende for borgere, medarbejdere og besøgende.

## 1) Nye løsninger til opbevaring af affald og beskidt vasketøj

Vi anbefaler, at vasketøj og affald kommer ud af bygningen med det samme. De steder, hvor det ikke er muligt, kan nye opbevaringsløsninger (evt. gelatineposer) undersøges.

## 2) Ventilation og arkitektur

Bygninger og ventilationsanlæg kan være meget forskellige. Det anbefales, at kommunen ser nærmere på dette og undersøger optimeringsmuligheder på dette felt, bl.a. udsugning fra vaskerum er et fokusområde af stor betydning for duftmiljøet.

## 3) Rengørings- og plejerutiner

Det anbefales, at midlertidige lugte af kropslige udskillelser og røg holdes nede samtidig med daglig udluftning. Det anbefales at drøfte tidsaspektet i dette med plejhjemsforstanderne, så man kan sikre gode rutiner og rettidighed. Også på plejehjem med mange ekstra plejekrævende beboere pt. udløser alle beboere os bekendt samme personalenormering

## 4) Organisering af personalets duftmiljøindsats

Det anbefales, at kommunen udarbejder en guideline med forslag til organiseringen af duftmiljøindsatsen. Her er det blandt andet centralt, at der på daglig basis er en ansvarlig for håndtering af f.eks. vasketøj på de plejehjem, hvor der er linnedpakker og ikke vaskemaskiner i hver lejlighed. En række plejehjem har ansat særskilt rengøringspersonale, og det anbefales, at kommunen ser nærmere på mulighederne i dette.

## 5) Lugtesansen som arbejdsredskab

Personalet bruger lugtesansen til at spore forandringer, flere kan eksempelvis lugte urinvejsinfektion, når den er på vej. Litteraturstudiet viser, at en duft af acetone kan være et tegn på diabetes. Det anbefales, at fagligheden omkring duftindtryk styrkes, for at optimere duftmiljøerne og samtidig udforske de sundhedsmæssige muligheder i dette felt.

## 6) Duften af mad er vigtig

Borgere og pårørende påskønner duften af mad og kaffe som hjemlig samtidig med, at personale og borgere giver udtryk for, at det skærper borgernes appetit at have duften fra de lokale køkkeneres madtilberedning på gangene.

## 7) Brug eksisterende behagelige dufte strategisk

Forandringer i de midlertidige duftmiljøer er en vigtig sansestimulation. Her anbefales det at bruge friske blomster, samt evt. at fastholde borgernes parfumerede, personlige hygiejneprodukter bl.a. for at undgå et for klinisk duftmiljø og for at stimulere borgernes sanser.

## 8) Muligheder i dufttilsætning

Vi anbefaler, at mulighederne for lokal og periodevis dufttilsætning undersøges nærmere og afprøves på relevante tidspunkter.



{ Interview }

# "Det giver en enorm frihed at kunne selv"

Kirsten Horup har på blot syv uger gjort så store fremskridt med træning sammen med sin sosu-hjælper, at hun stiler mod at kunne selvtræne i nær fremtid.

 Ane Locht



# T

o gange ugentligt træner Kirsten Horup med sin sosu-hjælper Emilie Thormann med programmet Exorlive Assistant, som Aarhus Kommune nu ruller ud over hele kommunens hjemmepleje. Et program, som gør det muligt for Kirsten at træne i sit eget hjem med et træningsprogram tilrettelagt af fysioterapeuten, mens selve træningen er overdraget til sosu-medarbejdere, som får større ansvar for genoptræningen.





For Kirsten Horup har fast træning med sin sosu-hjælper gjort en kæmpe forskel i hendes livskvalitet.

"Det giver en enorm frihed at kunne selv."



I begyndelsen af træningsforløbet kunne Kirsten Horup gå 25 meter med sin rollator. Emilie Thormann gik bagefter med kørestolen for en sikkerheds skyld. Efter 5 minutters gang var Kirsten så udmattet, at Emilie måtte køre hende hjem. Der er sket en hel del siden da.

På seneste gåtur gik Kirsten i 45 minutter med små hvilepauser ind imellem, og denne gang blev kørestolen hjemme. Kirsten er blevet opmærksom på, hvornår hun skal sætte sig og hvile, og hun opbygger gradvist mere selvtillid og har udvidet sit træningsprogram. Det smitter af på hverdagen, som er blevet mere aktiv.

"Jeg er begyndt at rejse og sætte mig meget mere og gå mere i mit eget hjem. For eksempel går jeg fra stuen ud til badeværelset i stedet for

at køre i kørestolen. Og jeg stiller en spand med vand i kurven på rollatoren og vander selv blomster på terrassen. Det kunne jeg ikke for et par måneder siden. Der kunne jeg slet ikke komme ud på terrassen. Jeg kan også selv hænge vasketøj op ude på terrassen. Det giver en enorm frihed at kunne selv," fortæller Kirsten Horup.

### **Mentalt løft stimulerer fremtidsplaner**

Normalt sidder Kirsten klar med fodtøj på, når Emilie dukker op, så de kan træne. Og Kirsten ærgrer sig, hvis hun en dag er syg eller har smerter og ikke kan klare det. Kirsten mærker tydeligt, at træningen ikke kun gavner hende fysisk, men også mentalt. Derfor har hun nu fået mere blod på tanden og sat sig et mål: hun vil selvstændigt kunne gå til områdets træningscenter for at selvtræne.

"Jeg har ikke selvtrænnet før, og det kræver, at jeg kan gå selv. Jeg prøver at tænke igennem i hovedet, hvordan det kan lade sig gøre. Jeg kan nok godt sidde på rollatoren, hvis jeg har brug for pauser på vejen. Jeg falder heldigvis ikke så ofte mere, så det handler meget om at blive mere tryk," siger Kirsten. ●

Inspirationskuffert



## Små hjælpemidler gør en stor forskel

Når småhjælpemidler står fremme på personalestuen, bliver medarbejderne opmærksomme på dem og tænker dem ind, når de skal hjælpe borgerne.



"I løbet af en arbejdsdag er jeg tit inde og kigge i kufferterne, når der er en lille pause"

- Annette Sejrs

**S**undhed og Omsorg har pakket to kufferter med småhjælpemidler. Den ene indeholder hjælpemidler til personlig pleje, den anden køkken- og spisehjælpemidler. Kufferterne cirkulerer i hjemmeplejen, der kan låne dem sammen med de billedkataloger, der hører til.

Erfaringen er, at mange flere borgere får glæde af hjælpemidler, når de er lettilgængelige, fortæller Annette Sejrs, SOSU-hjælper i Område Nord.

"I løbet af en arbejdsdag er jeg tit inde og kigge i kufferterne, når der er en lille pause. Så tænker jeg lige mine borgere igennem for at se, om der er noget, jeg skal tage med ud til en afprøvning.

Ved nogle borgere skal man stikke en finger i jorden og begynde med at vise dem billeder i katalogerne. Vi har mange borgere, som har hjælpemidler nu, som ikke havde det for et par måneder siden," fortæller Annette Sejrs.

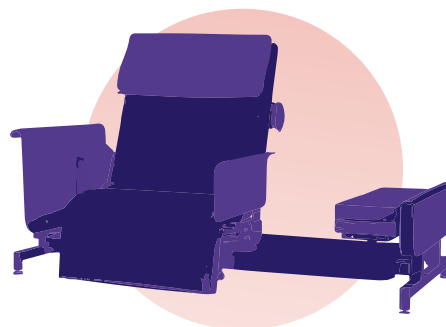
Der findes syv sæt kufferter med cirka 100 småhjælpemidler pr. sæt. I katalogerne kan man læse, om hjælpemidlet kan bevilges af kommunen, eller om borgeren selv skal betale. Mange småhjælpemidler koster kun en hundredkroneseddel og kan gøre en stor forskel for den enkelte i hverdagen. ●

{ Indblik }

# 5 AF DE MEST UDBREDTE VELFÆRDSTEKNOLOGISKE LØSNINGER I DAG

## Carendo toilet- og badestol

Borgeren kommer op i øjenhøjde med personalet i forbindelse med den daglige pleje og påklædning kan udføres, imens personalet har gode arbejdsstillinger. Kan i nogle tilfælde udskyde brugen af plejeseng og derved virke mindre indgribende.

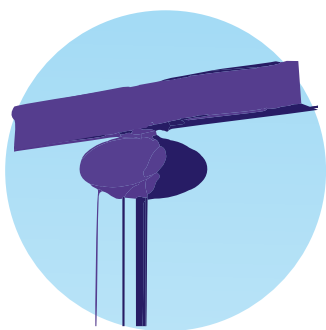


## RotoBedFree, seng med ud- og indstigningsfunktion

Letter ind- og udstigning af seng, så det kun er nødvendigt med en enkelt medarbejder til at hjælpe borgeren. Det er til gavn for både borgeren og medarbejderen. Ligeledes kan RotoBedFree være med til at udskyde behovet for andre forflytningshjælpemidler som lift eller forflytningsplatform.

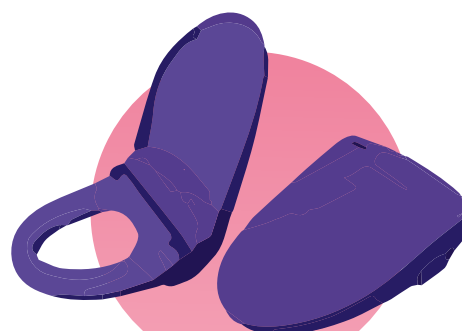
## Loflift til forflytning

Implementeringen af loflifte har i høj grad vundet indpas i Aarhus Kommune til stor tilfredshed for medarbejderne. De kan nu selvstændigt varetage forflytninger, selv om borgeren ikke længere har en standfunktion. En meget sikker løsning for både borgeren og medarbejderen.



## Lotus forflytningsplatform

Kan være med til at øge sikkerheden for både borger og personale i forbindelse med forflytninger. En god overgang mellem forflytningsplatform uden sæde og loflift og en løsning, hvor borgeren fortsat kan være aktiv i forflytningen.



## Toiletsæder med skylle- og tørrefunktion

Støtter borgeren til at blive helt eller delvist selvhjulpne ved toiletbesøg og understøtter det gode arbejdsmiljø for personalet. For bedste vaskeresultat: sid let fremadlænet, så vandstrålen rammer korrekt. Lys i sædet guider til toilettet om natten. Nogle oplever, at varmen i sædet virker smertelindrende.



## Teknologier til medicin håndtering

Medicinteknologi kan gøre borgeren selvhjulpnen i hverdagen, uden fysisk besøg fra en sundhedsfaglig medarbejder. Teknologien påminder borgeren på det rette tidspunkt for medicinindtag og kan fungere med både dosisruller fra apoteket eller dispenseret medicin. Glemmer borgeren en dosis, går der en alarm, og det sikrer derfor altid, at borgeren får sin medicin.



## Videoguides til borgeropklæring

For at gøre det lettere for borgerne at klare sig selv er der udviklet videoguides. På aarhus.dk er der f.eks. guide til øjendrypning og af- og påtagning af medicinske kompressionsstrømper. På platformen Min Video guides borgere og personale via individuelle videoer desuden i forflytnings-situationer og hverdagsaktiviteter.

## Inspirationskufferter

Måske kender du en borger, der skal have hjælp til at rede sit hår. Med en lang hårbørste fra Inspirationskufferten bliver borgeren selvhjulpnen. Syv sæt inspirationskufferter cirkulerer mellem distrikterne; de indeholder ca. 100 småhjælpemidler til personlig pleje og spise og drikke.



## Træning i eget hjem med telerehabilitering

Vi når flere borgere og giver dem mere træning gennem telerehabilitering. SOSU-personalet kan udføre overdraget træning med borgerne med Exorlive Assistant, og terapeuterne kan via videomøder udføre superviseret træning af borgerne, individuelt eller på hold.

# 5 VELFÆRDSTEKNOLOGISKE LØSNINGER, VI TROR PÅ I FREMTIDEN



Skærm-løsninger til virtuelle besøg

**Borgere** kan efter en faglig vurdering få en visiteret ydelse, der kan leveres virtuelt over en tablet. Medarbejderen laver et opkald på tablet til borgeren, der guides til f.eks. at smøre sin frokost, tage medicin eller huske toiletbesøg. Borgeren vil ofte føle sig mere selvhjulpnen, når hjælpen leveres virtuelt.

{ Interview }

# "Jeg brænder for at vise, hvad vi kan i folkehusene"

I hjertet af Folkehuset Vestervang ligger stedets café, hvor iransk-aserbajdsjanske Sæid hver dag serverer varieret mad lavet fra bunden. Med sin sans for både forretning og kundeservice tiltrækker han sultne gæster fra hele byen, og gør caféen til et samlingspunkt for Folkehusets liv og aktiviteter.

 Kasper Fryd Kristensen



**G**år du en tur langs de snoede stier i Botanisk Have, kan du være heldig at fange duften af nybagt brød eller hjemmelavet mad. For kun et stenkast derfra ligger caféen i Folkehuset Vestervang, hvor der er skruet op for både dufte og smage. Uanset om du kommer forbi til morgenbrød, dagens varme ret eller i forbindelse med en af folkehusets aktiviteter, vil du blive mødt med et smil af iransk-aserbajdsjanske Saeid Leutchuk. Siden 2019 har han drevet caféen, og utrætteligt arbejdet på at forbedre oplevelsen for de spisende gæster.

"Jeg elsker at lave mad, og jeg vil altid gerne udvikle mig og lave ny og

moderne mad. Siden jeg startede her på Vestervang, er jeg begyndt at introducere mad fra udlandet. Jeg havde en snak med personalet om, hvordan vi vil lave mad i fremtiden. Vores besøgende er jo ældre, og mange af dem har rejst meget og smagt på mad fra hele verden. Så vi vil også afprøve nye ting og udfordre dem lidt. På denne måneds menu finder man blandt andet moussaka, thai-gryde, klassisk gullasch og langos, som er ungarsk madbrød," som han siger og løber fingeren ned over menukortet.

"Goddag, Gustavo. Velkommen til!" siger Saeid med et imødekommende smil. Flere gæster undersøger nysgerrigt menuen, som i dag er paneret kulmule med kartofler, blomkålssalat og hollandaisesovs.

"Vi har selvfølgelig også klassisk dansk mad som ribbensteg, bøf med løg og så videre. Og der er stadig intet, der slår min wienerschnitzel. Når jeg laver den, kommer der over 70, så det kniber næsten med pladserne. Men vi afprøver også nye ting: forårsruller, tapas, hummus, tzatziki, kager fra Aserbajdsjan. Fælles for maden er, at vi laver det fra bunden. Alt fra medisterpølse til sushi."

### **Landet det rette sted**

Man skulle ikke tro, at Saeid kun havde drevet caféen på Vestervang i et par år. Han er på fornavn med de besøgende, og han springer uden besvær mellem at betjene kunder, tage imod take-away-bestillinger på telefonen, koordinere med brugerrådet og tale med sine ansatte - endda





↓  
midt i frokosten, som typisk er dagens travleste periode. Det er erfaringen fra mange år i restaurationsbranchen, der skinner igennem.

"Min storebror havde restauranten Det Grønne Hjørne. Her arbejdede jeg som kok i næsten 13 år. I 2005 forpagtede jeg restauranten, og drev den i 7 år, hvor jeg også var kok. Det var en stor buffet med næsten 70 retter. Det var mad fra Middelhavet og Mellemøsten. Men det er hårdt at være selvstændig. Jeg blev træt af at stå op kl. 7 eller 8 om morgenen og arbejde til kl. 22 om aftenen og i weekenden. Ja, lønnen var god, men når der

ikke er fritid, så duer det ikke. Man bliver jo også ældre. Jeg er 46 år nu, så det giver mig mere ro at stå her."

I 2013 fik Saeids storebror restauranten tilbage, og Saeid startede som vikar i Aarhus Kommune. I 2014 begyndte Aarhus Kommune at sætte fokus på økologi, og Saeid kom på kursus i økologiprocenter i Folkehuset Rosenvang. Det antændte en lyst til at lære mere om mad, så Saeid tog ernæringsassistentuddannelsen og afsluttede med et 12-tal i madlavning.

"Efter min uddannelse var jeg skiftevis her på Vestervang, på Carl Blochs Gade og Åbygård.

**"De kommer også altid og siger "tak for mad" og "det smagte dejligt". Mange siger, at ham Saeid, han kan ikke tåle mere ros."**

Saeid viser fryserummet, hvor morgendagens flæskesteg ligger klar. Caféen har opnået bronzemærke i økologi, hvor Saeid især har fokus på økologisk kød.



Nu er jeg kun her, og jeg elsker ansvaret. Jeg laver mad, udvikler menuplan, køber ind, laver regnskab, udregner økologiprocent. Da jeg startede, kom der en fast lille gruppe og spiste. Jeg var en smule nervøs for, hvordan kunderne ville reagere på min mad, og måske også på min hudfarve og accent. Men der var intet hold i det, for folk er så venlige og imødekommende. Nu vælter det ind, for de kender mine retter, og de kender mig."

### Grobund for nye idéer

Hvis Saeid ser muligheden for at afprøve noget nyt, holder han ikke idéerne tilbage. Han laver vegetarmuligheder til de beboere, der ikke spiser kød. Han tænker over at minimere madspild og få solgt mest muligt mad ved at frostpakke rester og sælge dem billigt. Hvis der er sandwiches til overs, sætter han prisen helt ned, og sælger dem dagen efter. Han fortæller selvfølgelig kunderne, at de er fra dagen før - det er ligesom i Rema 1000, som han siger.

"Jeg har altid caféen i mine tanker, også selvom pengene ikke går i min egen lomme. Hvis der er dårlig omsætning, bliver jeg i dårligt humør og vil finde en løsning. Om aftenen kan jeg godt få idéer, hvis jeg har set en eller anden ret, så får jeg lyst til at prøve det. Så finder jeg en opskrift, og måske er den ikke så populær første gang. Men efterhånden bliver den måske.

Det skal ikke være gammeldags dansk mad det hele, vi vil også lave noget nyt og moderne og udfordre de besøgende lidt. Jeg har mange idéer, og det udspringer jo af, at jeg elsker at lave mad. Samtidig brænder jeg for at vise, hvad vi kan i folkehusene. Vi kan rigtig meget."

Kun et halvt år efter overtagelsen blev caféen lukket ned af corona, men også det fik Saeid vendt til en mulighed.

"Under corona var det kun take-away. En stor del af vores kunder er de ældre her i ældreboligerne ovenover eller plejehjemmet på den anden side af vejen. Mange kunne ikke selv tage i byen og købe ind, så jeg fik den idé at lave en lille købmandsbutik her i caféen. Så kunne de købe dagligdagsvarer, og kaffe, småkager og andet. Det gik rigtig fint, og kunderne var meget glade for muligheden så tæt på."

### Opskriften på succes er samarbejde

Saeids tid i Det Grønne Hjørne betyder, at han kender værdien af kundeservice og den personlige kontakt. Han lægger vægt på at alle de ansatte altid skal byde gæsterne velkommen med et smil.

"Det betyder rigtig meget. Så har folk også lyst til at komme igen. Ham der lige kom ind, kommer for eksempel helt fra Højbjerg. Der kommer også unge mennesker. Især om formiddagen hvor mange kommer

og køber salat eller en sandwich. Det er noget nyt, jeg er begyndt at introducere, og det kommer jo af den løbende dialog, jeg har med gæsterne. I sidste uge kom der en borger og sagde, at de savnede min lasagne. Den kom selvfølgelig på næste menukort. De kommer også altid og siger "tak for mad" og "det smagte dejligt". Mange siger, at ham Saeid, han kan ikke tåle mere ros."

Selvom Saeid tilføjer nyt krydderi til caféen og folkehuset, så er han ikke alene. De mange kunder betyder også, at der har været et løbende behov for flere hænder. I dag er de otte inklusive praktikanter og frivillige. Derudover samarbejder Saeid med det lokale brugerråd, der afholder aktiviteter i folkehuset. Det kan være alt fra mandeklub og filmaften til fællessang, strik og suppeaften.

"Til de her aktiviteter kommer der jo rigtig mange mennesker. Vi har et rigtig godt samarbejde, hvor aftalen er, at brugerrådet arrangerer, og jeg laver maden og serverer. De hjælper mig også ved at tage opvasken. I mandags var der musikarrangementer, hvor der kom 70 mennesker. I dag er der tøj salg, som også tiltrækker mange mennesker. Mange går også op i caféen og køber noget mad. I torsdags havde vi torsdagsbar. Der sælger jeg øl, vin, chips og nødder. Jeg elsker, at der er så meget aktivitet og liv - og vi kender hinanden." ●

# “Jeg er jo sådan en kontormus”

Bevægelse i arbejdstiden er både muligt og sundt. Men det skal være let og falde naturligt ind i dagens opgaver. Kom med Christina Fruergaard på job og få inspiration til din egen arbejdsdag og ikke mindst – et godt grin.

 Jannie Lindberg Sundgaard

 Jannie Lindberg Sundgaard / Tue Germundsson

**“A** I bevægelse handler jo om vaner. Det skal være så naturligt, at det bliver noget, du bare gør uden at tænke over det. Transport til og fra arbejde er et godt eksempel. Jeg cykler altid på job. Den sure morgen eller en træls opgave på arbejdet bliver blæst igennem på cyklen.”

**Christina Fruergaard** er uddannet lærer med en efteruddannelse i folkesundhed. Hun er ansat i Sundhedsstaben - Sundhedsstrategi og Forebyggelse og arbejder med implementering af bevægelses- og sundhedsindsatser for aarhusianerne.

## Heldig med trapper

"Hvis du er så heldig at arbejde et sted med mange trapper, så er det bare om at bruge dem. Jeg plejer at sige, at med mindre du har en kæmpe tallerken med mad at balancere med, eller er dårligt gående, så er der ingen undskyldning for ikke at tage trapperne."



## Fælles rejsning

"På kontoret kan man aftale, at hver gang en kollega rejser sig op og hæver sit skrivebord, så gør alle andre det samme: 'Så er der fælles rejsning.' På den måde bliver vi i fællesskab opmærksomme på at ændre arbejdsstilling og inspirerer hinanden. Og elastiktræning med kollegerne tager kun 5-10 minutter og er godt for nakke, skuldre og smilebåndet."

## Bevægelse i smug

"En smutvej til mere bevægelse kan også findes i de mere skjulte rum som fx printerrummet. Ofte hænger der plakater med fire hurtige strækøvelser, og her er ingen, der kigger, så der er god mulighed for en omgang op og pluk æbler og ned og pil tæ'r eller armbøjninger op ad væggen."



## Få din leder med

"Det er vigtigt at have klare aftaler med ledelsen omkring bevægelse i arbejdstiden. Hold gående møde med en borger eller kollega, hvor det er muligt. Rugbrødsmaden kan også indtages gående og med en kollega under armen. Sammen skal vi overveje, hvordan vi får bevægelse som en naturlig del af vores arbejdsdag og hvordan vi tager hinanden med."



### Let bevægelse i din arbejdsdag

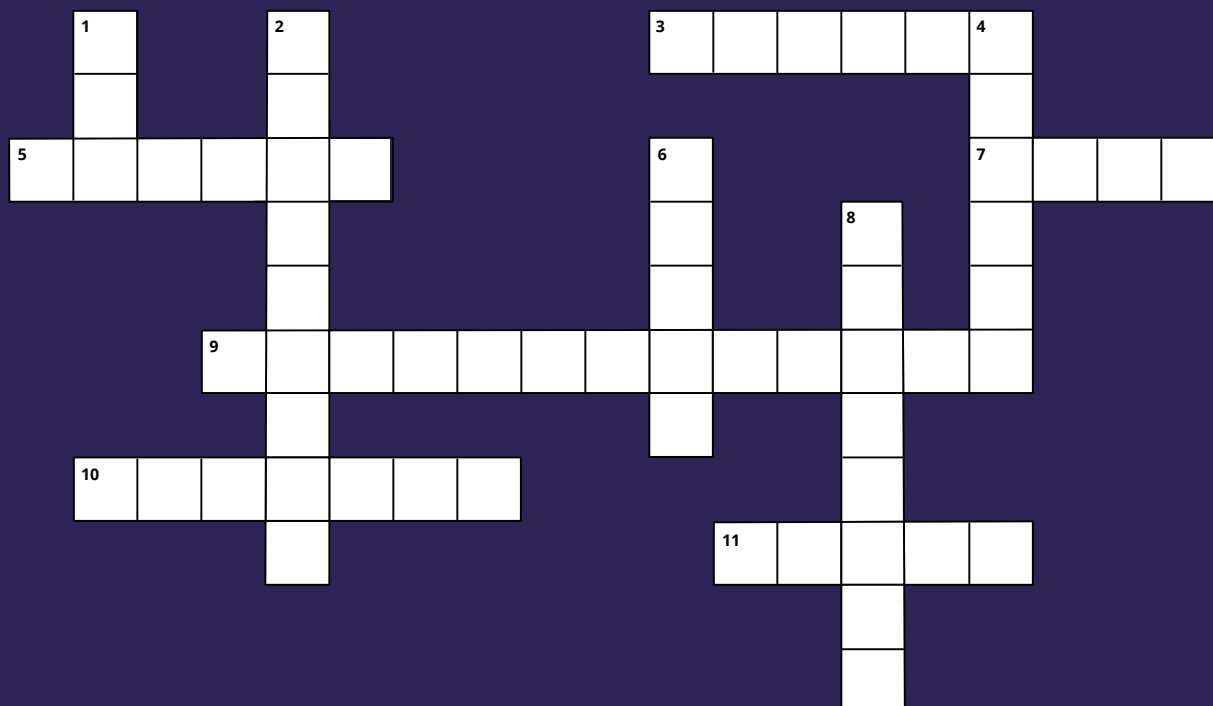
- **Skridttæller** - hvor mange skridt går du på en dag? Tæl dem på [taelskridt.dk](https://taelskridt.dk)
- **Kl. 11 armbøjninger:** Hver dag kl. 11 samles I og ser hvem der kan lave flest armbøjninger
- **Elastikvideo** - Find elastikkerne frem, tænd videoen, og lav fem min. øvelser



- Meld jer til DHL, VI CYKLER TIL ARBEJDE eller andre tiltag, som I kan gøre sammen som kolleger.



## Kryds og tværs



## Hvor godt kender du Sundhed og Omsorg?

Du kan udfordre dine kolleger - se hvem der kan løse denne kryds og tværs først.

### Vandret

3. Hvilken kommune arbejder vi i?
5. Efter sundhed kommer?
7. Al hvad til borgeren?
9. Vi slipper hvem fri?
10. Før omsorg kommer?
11. Hvad skaber vi for borgeren?

### Lodret

1. Hvor mange ledetråde arbejder vi efter?
2. Familie og venner
4. Hvad gør vi med borgeren?
6. Ledelse med hvad?
8. Vi holder hvem væk?