

Tryghedshjulpet – et værktøj til dialog og forståelse



Hvad er tryghed?

Der er mange faktorer, der spiller ind på følelsen af tryghed. Som del af projektet 'Tryghed i eget hjem' har Aalborg, Aarhus og Københavns kommune fået udviklet en model for tryghed. Modellen 'Tryghedshjulet' er udviklet af INNOBA og er baseret på mere end 60 dybdegående interviews med borgere, pårørende og borgernære medarbejdere.

Tryghedshjulet viser 10 parametre med afgørende betydning for oplevet tryghed/utryghed for ældre med tryghedsbehov i eget hjem.

- **De basale tryghedsparametre** handler om opfyldelse af *basale behov*, følelsen af en *hjemlig base* og adgang til *akut hjælp* i nødsituationer. Disse parametre udgør det centrale fundament for tryghed.
- **De sociale tryghedsparametre** handler om relationer og kontakt til *familie* og andre *nære relationer*. Disse parametre understøtter tryghed og påvirker desuden de øvrige tryghedsparametre.
- **De funktionelle tryghedsparametre** drejer sig om graden af *selvhjulpenhed*, *rutiner* i hverdag og det at holde sig *i gang*. Disse tryghedsparametre er tæt knyttet til det at blive ældre og ser ud til at have stigende betydning med alderen.
- **De personlige tryghedsparametre** handler om det personlige udgangspunkt for at føle sig tryk, herunder oplevelse af *værdighed* og kontrol samt den personlige *livstilgang* og livssyn.



Hvordan hjælper vi med tryghed?

For at hjælpe med tryghed, må vi først forstå den enkeltes oplevelse af og udfordringer med tryghed. Brug tryghedshjulet til at få en god dialog og komme rundt om alle aspekter af tryghed.



Hvordan bruger jeg tryghedshjulet?

Oplever du at en ældre borger viser tegn på utryghed eller et øget tryghedsbehov i hverdagen?

Tænk på tryghedshjulet som en huskeliste til de områder, du i en samtale med den ældre kan spørge ind til for at forstå den ældres oplevelse af tryghed og oplevede udfordringer med tryghed.

Du kan også bruge tryghedshjulet som en påmindelse om, hvad du kan holde øje med på besøg hos den ældre, for at sikre at den ældre er tryk med at bo i eget hjem og med den hjælp, den ældre får.

Endelig kan tryghedshjulet danne udgangspunkt for en dybere forståelse af, hvad der måske kunne hjælpe den ældre videre ift. at opleve en større tryghed i hverdagen.

På forsiden af tryghedshjulet kan du se en oversigt over de centrale tryghedsparametre, og hvordan de hænger sammen.

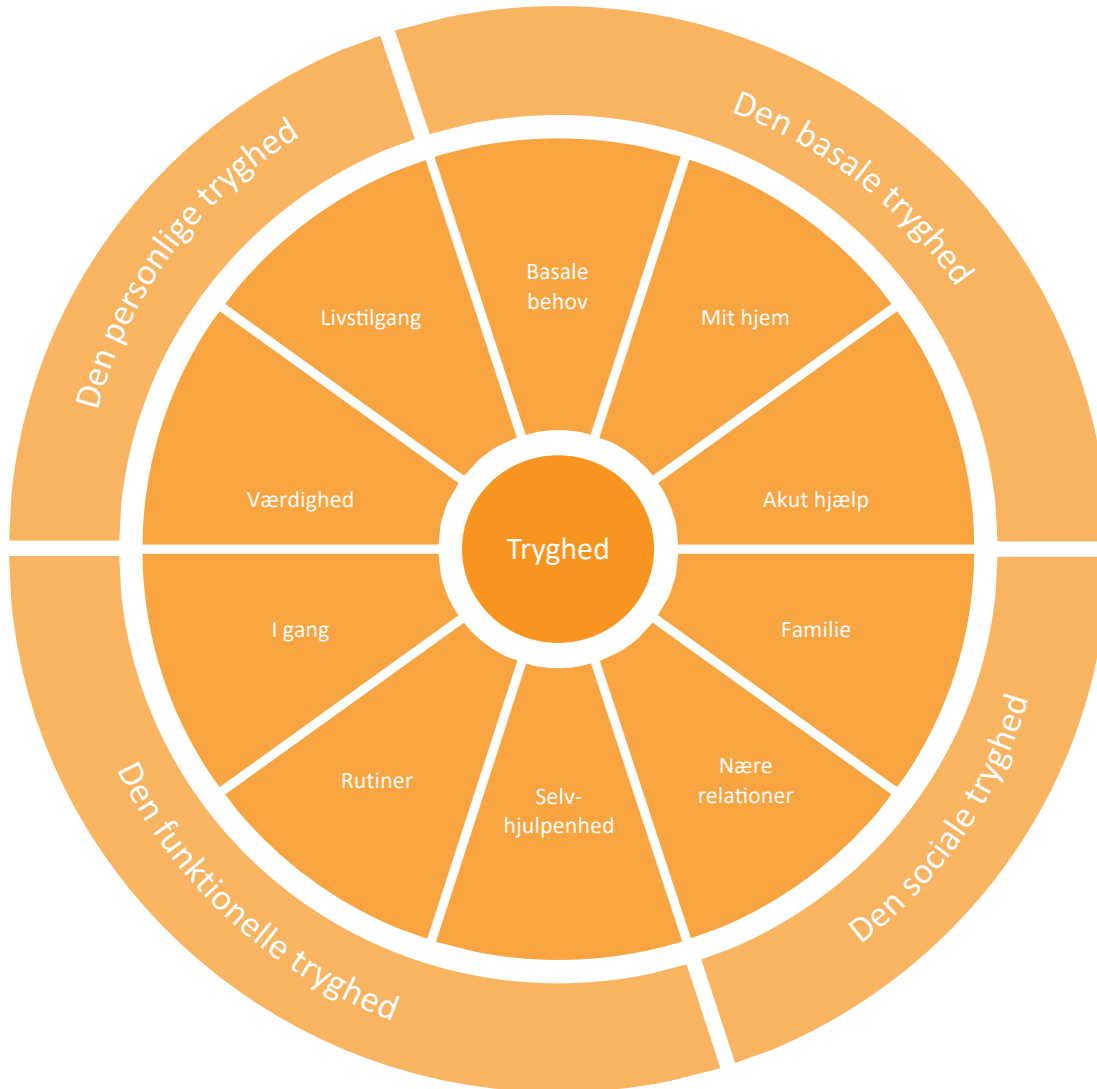
Du kan også finde inspiration til sætninger, der kan få samtalen i gang om de områder, der kan have betydning for den ældres oplevelse af tryghed og eventuelle udfordringer med tryghed.



Hvad kan tryghedshjulet ikke?

Tryghedshjulet er ikke et diagnoseværktøj. Det kan ikke anvendes til udredning af f.eks. sygdomsproblematikker eller lign. Der er et værktøj til at forstå den ældres oplevelse af tryghed og hvad, der påvirker denne oplevelse.

Tryghedshjulet



- ? **Basale behov:** "Fortæl om en almindelig dag for dig – du står op og så...?"
- ? **Mit hjem:** "Hvordan fungerer den daglige hjælp for dig?"
- ? **Akut hjælp:** "Hvordan fungerer det, hvis du skal have meget hurtig/akut hjælp i hverdagen?"
- ? **Familie:** "Hvad med familie? Hjælper de også til? Hvordan ses I?"
- ? **Nære relationer:** "Hvordan ses du med venner, naboer, bekendte...?"
- ? **Selvhjulpenhed:** "Hvad klarer du selv i din hverdag?"
- ? **Rutiner:** "Hvordan er dine daglige rutiner?"
- ? **I gang:** "Hvordan holder du dig i gang fysisk og mentalt i hverdagen?"
- ? **Værdighed:** "Hvad er det vigtigste, for at du kan føle dig værdigt behandlet?"
- ? **Livstilgang:** "På en skala fra 1-10 hvor tryk og tilfreds er du i hverdagen?"