

Barbro Wadensten

Det naturliga åldrandet

– om vägen till gerotranscendens

Vårdförlaget

© 2010 Barbro Wadensten och Vårdförlaget

ISBN 978-91-976511-6-5

Layout och formgivning: Frederic Täckström

Omslag: Frederic Täckström

Satt med Minion Pro

Tryckt hos Holmblads, Malmö

År	Tryckning
2010 2011 2012	07 06 05 04 03 02 01

Art.nr. 05

www.vardforlaget.se

e-post: info@vardforlaget.se

Innehåll

Förord	7
1 Synen på åldrandet	11
Våra värderingar och uppfattningar	11
Teorin om gerotranscendens formulerades i Uppsala	13
Gerotranscendens som utgångspunkt i omvårdnad och omsorg av äldre	14
2 Gerotranscendens	17
Tecken på gerotranscendens	19
3 Riktlinjer för att främja gerotranscendens	25
Sammanfattning av riktlinjerna	25
Individuella riktlinjer	26
Riktlinjer för aktiviteter	26
Organisatoriska riktlinjer	27
Individuella riktlinjer	27
Minska fixering vid kroppen och på sjukdomar	29
Tillåt andra definitioner av tid och rum	32
Tillåt tankar och samtal om döden	34
Prata om något som underlättar den äldres personliga utveckling	38
<i>Drömmar</i>	39
<i>Barndom och reflektion</i>	41
Riktlinjer för aktiviteter	43
Acceptera, skapa och införa nya aktiviteter	43

Reminiscens	46
Meditation	47
Organisatoriska riktlinjer	49
Uppmuntra och underlätta stilla och lugna stunder	49
Komplement till nuvarande omvårdnad och omsorg	51
4 Arbetsuppgifter för personal i äldreomsorgen	53
Sjukvård	53
Det friska åldrandet	54
Vad tycker du?	55
Framtidsperspektiv	56
5 Råd för införande av gerotranscendens	57
Rogers innovationsteori	57
Rogers syn på förutsättningar för förändring	60
Rogers syn på förutsättningar för lyckosamt förändringsarbete	61
Människor tar till sig det nya olika fort	63
Förslag till utbildningsinsatser	64
6 Vanliga frågor och svar	65
Författarens tack	71
Referenser	73

Förord

Gerotranscendens kan enklast beskrivas som det goda åldrandet.

Det är en psykosocial teori om åldrandet utvecklad av Lars Tornstam, professor vid Uppsala universitet. Det går också att beskriva gerotranscendens som en positiv utvecklingsprocess, en möjlig väg till vishet på äldre dagar. Framöver kommer vi bara att kalla teorin om gerotranscendens för *teorin*.

Innan vi går vidare kan du fundera över några frågor: Vad innebär det att åldras? Vad har vår syn på åldrandet för konsekvenser i vårt bemötande av äldre? Hur vill vi att äldre människor ska ha det? Vad är viktigt i omvårdnad och omsorg av äldre människor? Vad är syftet med omvårdnaden och omsorgen av de äldre?

Det är angelägna frågor att ställa eftersom svaren får avgörande betydelse för hur omvårdnaden och omsorgen ska utformas, och vilka arbetsuppgifter personalen ska utföra.

Gerotranscendens betyder det naturliga, positiva

åldrandet. Det är en livslång process mot mognad och vishet. Teorin är mycket tilltalande eftersom den betraktar åldrandet på ett helt nytt och positivt sätt i motsats till hur åldrandet ofta annars beskrivs. Därför måste vi tänka om när det gäller bemötande av äldre och hur vi praktiserar omvårdnad och omsorg. Det är om detta den här boken handlar: Att låta äldre människor utvecklas i sitt åldrande.

Boken vänder sig framförallt till studerande och yrkesverksamma inom vård och omsorg. Också anhöriga till äldre kan ha intresse av den eftersom den berättar om vad åldrandet innebär och hur bemötande av äldre kan ske om gerotranscendens är utgångspunkten.

Bokens viktigaste uppgift är att beskriva hur du kan bemöta äldre personer om du vill stödja dem i deras utveckling mot gerotranscendens.

Du får konkreta råd och anvisningar om detta. Dessa råd och anvisningar har jag valt att kalla *riktlinjer*. De beskriver på ett konkret sätt det dagliga arbetet och hur du kan gå tillväga för att stödja äldre i deras utveckling mot gerotranscendens.

För att underlätta läsningen har jag avstått från att skriva han/hon i boken även om jag förstås är väl medveten om att både män och kvinnor är brukare och vårdare.

Eftersom teorin om gerotranscendens är en

relativt ny teori och fortfarande är under utveckling så tillkommer undan för undan nya kunskaper. De riktlinjer som presenteras är det första försöket att beskriva hur processen mot gerotranscendens kan stödjas hos äldre. I framtiden kan dessa riktlinjer komma att utvecklas och utökas.

Uppsala i mars 2010
Barbro Wadensten

2 Gerotranscendens

Gerotranscendens är som nämnts en beskrivning av en positiv utvecklingsprocess, en möjlig väg till vishet på äldre dar. Kort sagt en teori om det goda åldrandet. Begreppet gerotranscendens avser både slutstadiet i en livslång utveckling mot mognad och vishet, samt vägen dit. Gerotranscendens ger en helt ny förståelse av vad utvecklingsprocessen mot åldrande är och vad åldrandet kan innebära. Människans utveckling beskrivs som en process som fortgår även hos äldre. I bästa fall leder processen till ett nytt perspektiv som skiljer sig helt från det synsätt de flesta har tidigare under livet. Gerotranscendens förmedlar därför en helt ny idé om vad ett positivt åldrande kan betyda, och beskriver vad ett positivt och naturligt liv för äldre innebär.

Gerotranscendens-utvecklingen kan liknas vid att bestiga ett berg; livslång vandring uppåt. Först har du svårt att se något alls eller att förstå saker som händer i livet – men ju högre upp du kommer

En teori om
det goda
åldrandet.

desto mer ser du, utsikten blir bättre och på toppen kan du se tillbaka på hela din livsvandring.

Gerotranscendens innebär kort sagt att man under livet får ökad erfarenhet och att åldrandet i bästa fall innebär tilltagande visdom. Vi har alla i oss ett ”frö” som kan växa till vishet om de rätta växtbetingelserna finns. Det innebär alltså att alla har möjlighet att nå gerotranscendens.

Gerotranscendens innebär att våra värderingar och tankar om livet långsamt förändras. Som unga har vi ett rationellt synsätt och tänker mycket på prylar. Senare i livet får vi ett mera andligt och gränsöverskridande perspektiv ofta åtföljt av en ökad livstillfredsställelse. Det innebär att unga och medelålders människor inte har samma uppfattningar och tankar som äldre om vad som är viktigt i livet.

Gerotranscendens innebär därför ett helt nytt sätt att förstå det friska åldrandet. En människa utvecklas långsamt mot gerotranscendens. Tecken på gerotranscendens kan vara att känna eller uppvisa vissa förändringar i sitt sätt att vara och sitt sätt att uppleva olika saker. I processen mot gerotranscendens upplever människan en förändring av sig själv, sitt förhållande till omvärlden och till andra personer samt en förståelse av grundläggande filosofiska (existentiella) förhållanden.

Medelålders människor känner och tycker inte alltid på samma sätt som äldre.



GEROTRASCENDENS

Gerotranscendens innebär att individen lämnar den rationella och aktivitetsfokuserade värld som är karakteristisk för yngre personer. Istället får hon en annan typ av verklighetsuppfattning. Samtidigt som den sociala aktiviteten blir mindre betydelsefull kan individen få en hög livskvalitet genom ett – utifrån sett – passivt aktivitetsmönster och en självvald, minskad social aktivitet.

Individen kan få en hög livskvalitet genom en självvald, minskad social aktivitet.

3 Riktlinjer för att främja gerotranscendens

Det här kapitlet beskriver de riktlinjer som utarbetats för den som vill använda gerotranscendens i äldreomsorgen.

Riktlinjerna är utvecklade för att underlätta processen mot gerotranscendens. Tanken är att personalen ska kunna använda riktlinjerna för att skapa bra villkor för äldre personer som är på väg mot gerotranscendens. Riktlinjerna hjälper också personalen att bemöta de äldre på ett bra sätt.

Sammanfattning av riktlinjerna

Nedan följer en punktvis sammanfattning av alla riktlinjer. Därefter beskrivs varje riktlinje utförligt och konkret för att ge förståelse för hur de kan tillämpas. Riktlinjerna är uppdelade i olika områden som kallas a) *individuella*, b) *aktiviteter* och c) *organisatoriska aspekter*. De *individuella*

Riktlinjerna omfattar individuella-, aktivitets- och organisatoriska aspekter.

Riktlinjerna går in i varandra och hänger ihop på olika sätt.

är åtgärder och sätt att bemöta som den enskilda omvårdnadspersonalen kan praktisera i mötet med äldre. *Aktiviteterna* handlar om verksamheter som personalen kan ordna. De *organisatoriska* handlar om vad personalen tillsammans behöver tänka på i den dagliga planeringen av arbetet. Det kan tyckas att riktlinjerna går in i varandra och hänger ihop på olika sätt, och så är det också. Att dela upp dem i dessa grupperingar och punkter är bara ett sätt att försöka förenkla och underlätta framställningen.

Individuella riktlinjer

- Acceptera att uppförande som överensstämmer med tecknen på gero transcendens är normalt åldrande.
- Minska tankar på och fixering vid kroppen och sjukdomar.
- Tillåt andra definitioner av tid och rum.
- Tillåt tankar och samtal om döden.
- Prata om något som underlättar och främjar den äldres personliga utveckling.

Riktlinjer för aktiviteter

- Acceptera, skapa och införa nya aktiviteter.

Organisatoriska riktlinjer

- Uppmuntra och underlätta stilla och lugna stunder.

I det följande fördjupas innebörden av riktlinjerna vilket innebär att det finns saker som du *bör göra*, och saker som du *inte bör göra*. Du kommer också att få veta *hur* du ska göra, och *varför* du ska göra det.

Det finns saker som du bör göra, och saker som du inte bör göra.

Individuella riktlinjer

Acceptera att uppförande som överensstämmer med tecknen på gerotranscendens är normalt åldrande.

Det här innebär självfallet att

Du bör:

- Acceptera tecken på gerotranscendens som normala tecken på åldrande.

Du bör inte:

- Betrakta tecken på gerotranscendens som oönskade och felaktiga.
- Försöka korrigera personer med tecken på gerotranscendens eller försöka ändra delar av deras beteende eller ifrågasätta deras uppträdande.