

VEJLEDNING TIL HJÆLPEKORT

**SAMTALEHJULET
- VERSION DEMENS**



VÆRKTØJSKASSEN
- støtte til et liv med demens

Introduktion

Denne vejledning er et supplement til manualen "Samtalehjulet – Version demens". Vejledningen kan bruges som opslagsværk i praksis og indeholder en oversigt over samtalehjulets hjælpekort samt de tilhørende ICF-koder og definitioner.

Fagpersoner kan bruge Samtalehjulet og de dertilhørende hjælpekort til samtaler med personer med let til moderat demens og pårørende. Værktøjet er med til at sikre en helhedsorienteret og borgerinddragende proces, når man skal afdække behov, ønsker og ressourcer hos personer med demens og deres pårørende. Værktøjet kan hjælpe til at igangsætte samtalen og at holde fokus og opnå overblik.

Værktøjet kan således anvendes som afsæt for at udøve sundhedsfremmende rådgivning, patientrettet forebyggelse og rehabilitering til målgruppen.

En dansk ekspertgruppe har udvalgt 40 ICF-koder, der anses for at være de vigtigste ved let til moderat demens. Til enkelte koder er der knyttet flere kort, ligesom enkelte kort dækker over flere koder. Der er således 43 kort til de 40 udvalgte ICF-koder. En del af Samtalehjulet omhandler 'personlige faktorer'. I ICF-kodesystemet findes der imidlertid ikke koder hertil. Derfor indeholder kortene med personlige faktorer (de seks hvide kort) kun tekst og er ikke beskrevet i denne vejledning. Et sæt med samtalekort indeholder således i alt 49 kort.

I manualen til "Samtalehjulet – Version demens" findes en detaljeret beskrivelse af, hvordan man anvender Samtalehjulet og hjælpekortene i praksis.

Erfaring med ICF er en forudsætning

Fagpersoner, der ønsker at bruge værktøjet, bør have viden om og erfaring med ICF – WHO's internationale klassifikation af funktionsevne, funktionsevnededsættelse og helbredstilstand – samt den tilhørende forklaringsmodel om sammenhængen mellem disse. Desuden bør man have kompetencer i forhold til en anerkendende og relationel tilgang til samarbejde og kommunikation med personen med demens.

Materialerne til brug for samtalen med personer med demens og deres pårørende kan downloades på www.demensværktøjskassen.dk



At have tidsfornemmelse

Kortnummer: 1

ICF-kode: b114

- Beskrivelse:** Overordnede mentale funktioner bestemmende for kendskab til og konstatering af relationerne til en selv, til andre, til tid, sted og andre omgivelser.
- Inkl.:** Orientering i tid, sted og egne data, orientering om sig selv og andre, desorientering i tid, sted og egne data.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); opmærksomhed (b140); hukommelse (b144).



At koordinere en handling

Kortnummer: 1.1

ICF-kode: b114

- Beskrivelse:** Overordnede mentale funktioner bestemmende for kendskab til og konstatering af relationerne til en selv, til andre, til tid, sted og andre omgivelser.
- Inkl.:** Orientering i tid, sted og egne data, orientering om sig selv og andre, desorientering i tid, sted og egne data.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); opmærksomhed (b140); hukommelse (b144).
- Bemærkning:** Kan borgeren nå/ramme et mål ved en sammensat handling, fx kaffekoppen når han vil hælde kaffe op. Eller finde vej på kendte og ukendte steder, fx til supermarkedet.



Personlighed

Kortnummer: 2

ICF-kode: b126

- Beskrivelse:** Overordnede medfødte mentale funktioner bestemmende for en persons tilbøjelighed til at reagere på bestemte måder i forskellige situationer, inklusive de psykiske karakteristika, som gør et individ forskellig fra andre.
- Inkl.:** Mentale funktioner vedrørende udadvendthed, indadvendthed, velvillighed, samvittighedsfuldhed, psykisk og emotionel stabilitet og åbenhed overfor oplevelser; optimisme; lyst til fornyelse; tillidsfuldhed; pålidelighed.
- Ekskl.:** Intellektuelle funktioner (b 117); energi og handlekraft (b130); psykomotoriske funktioner (b147); følelsesfunktioner (b152).
- Bemærkning:** Kortet kan inddrages i samtalen med det hvide kort: Mit liv og min opfattelse af mig selv.



Energi og handlekraft

Kortnummer: 3

ICF-kode: b130

- Beskrivelse:** Overordnede mentale funktioner af fysiologisk og psykologisk art, som får personen til at opnå tilfredsstillelse af specifikke behov og overordnede mål på en vedholdende måde.
- Inkl.:** Energieniveau, motivation, appetit, trang (inkl. til stoffer, som kan misbruges) og impuls kontrol.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); temperament og personlighed (b126); søvn (b134); psykomotoriske funktioner (b147); følelsesfunktioner (b152).



Søvn

Kortnummer: 4

ICF-kode: b134

- Beskrivelse:** Generelle mentale funktioner for periodisk, reversibel og selektiv fysisk og psykisk frigørelse eller afkobling fra ens nære omgivelser ledsaget af karakteristiske psykologiske ændringer.
- Inkl.:** Funktioner vedrørende søvnmængde, indsovning, gennemsovning, søvnkvalitet; funktioner vedrørende søvncyklus som fx insomnia, hypersomnia, narkolepsi.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); energi og handlekraft (b130); opmærksomhed (b140); psykomotoriske funktioner (b147).



At være opmærksom på det, der foregår

Kortnummer: 5

ICF-kode: b140

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner bestemmende for fokusering på eksterne stimuli eller indre oplevelser så længe som nødvendigt.
- Inkl.:** Fastholdelse af opmærksomhed, skiften i opmærksomhed, opdeling af opmærksomhed, deltagende opmærksomhed; koncentration; afledelighed.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); energi og handlekraft (b130); søvn (b134); hukommelse (b144); psykomototiske funktioner (b147); opfattelse (b156).
- Bemærkninger:** Kan fx undersøges sammen med gule kort nr. 24, 25 og 26 eller grønt kort nr. 28.



At huske aftaler

Kortnummer: 6

ICF-kode: b144

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner bestemmende for registrering, lagring og genkaldelse af information efter behov.
- Inkl.:** Korttids- og langtidshukommelse, umiddelbar erindring, nær- og fjernhukommelse; hukommelsesmæssig spændvidde; genkaldelse af erindring; nominal, selektiv og dissociativ amnesi.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); orienteringsevne (b114); intellektuelle funktioner (b117); opmærksomhed (b140); opfattelse (b156); tænkning (b160); overordnede kognitive funktioner (b164); særlige sprogfunktioner (b168); regnefunktioner (b172).
- Bemærkninger:** Kan fx undersøges sammen med de gule kort 16, 18, 24, 25, 26 og 26.1 eller grønne kort nr. 21 og 31.

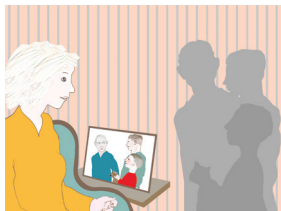


At håndtere egne følelser

Kortnummer: 7

ICF-kode: b152

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner forbundet med følelser og affektive komponenter i sindet.
- Inkl.:** Funktioner bestemmende for fyldestgørende følelser, regulering og spændvidde af følelserne; affekt; tristhed, lykkefølelse, kærlighed, frygt, vrede, had, anspændthed, angst, glæde, sorg; emotionel labilitet; følelsesafledning.
- Ekskl.:** Temperament og personlighed (b126); energi og handlekraft (b130).
- Bemærkninger:** Kortet kan inddrages i samtalen med det hvide kort: Mit liv og min opfattelse af mig selv.



Sansebedrag

Kortnummer: 8

ICF-kode: b156

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner bestemmende for genkendelse og fortolkning af sensoriske stimuli (apperception).
- Inkl.:** Opfattelse af syns-, hørelses-, lugt-, smags-, berørings-, og visuospatielle sanseindtryk, hallucinationer eller illusioner.
- Ekskl.:** Bevidsthedstilstand (b110); orienteringsevne (b114); opmærksomhed (b140); hukommelse (b144); sprogfunktioner (b167); syn (b210-b229); hørelse (b230-249); andre sansefunktioner (b250-b279).
- Bemærkninger:** Apperception = selvbevidsthed, bevidsthed om at være bevidst



Problemløsning

Kortnummer: 9

ICF-kode: b164

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner først og fremmest knyttet til hjernens pandelapper omfattende kompleks målrettet adfærd som beslutningstagning, abstrakt tænkning, planlægning og gennemførelse af planer, mental fleksibilitet og tilpasning af adfærden efter omstændighederne, såkaldte eksekutive funktioner.
- Inkl.:** Abstraktion og organisering af ideer; administration af tid, indsigt og dømmekraft; begrebsdannelse, kategorisering, kognitiv fleksibilitet.
- Ekskl.:** Hukommelse (b144); tænkning (b160); sprogfunktioner (b167); regnefunktioner (b172).
- Bemærkninger:** Risiko for konkret tolkning, fx: Jeg drikker ikke mælk. Spørg ind til andre situationer ud fra det, som borgeren fortæller om hverdagen.



At forstå det, der bliver sagt og skrevet

Kortnummer: 10

ICF-kode: b167

- Beskrivelse:** Specifikke mentale funktioner vedrørende genkendelse og anvendelse af tegn, symboler og andre sproglige komponenter.
- Inkl.:** Modtagelse og tydning af talt, skrevet og andre former for sprog fx tegnsprog; udtryksevne for talt, skrevet og andre former for sprog; integrative sprogfunktioner, som indgår i impressiv, ekspressiv, Brocas og Wernickes afasi samt ledningsafasi.
- Ekskl.:** Opmærksomhed (b140); hukommelse (b144); regnefunktioner (b172); fastlægge rækkefølge af sammensatte bevægelser (b176); alle koder vedrørende Sanser og smerte (kap. 2) og Stemme og tale (kap. 3).
- Bemærkninger:** Kan undersøges sammen med grønne kort nr. 21 og 28.



Dine sanser

Kortnummer: 11

ICF-kode: b210, b230

Beskrivelse: (b210) Opfattelse af lys og af form, størrelse og farve af visuelle stimuli.

Inkl.: Synsskarphed, synsfelt, synskvalitet, opfattelse af lys og farve, synsskarphed på kort og lang afstand, mono- og binokulært syn, tilstande som myopi, hypermetropi, astigmatisme, hemianopsi, farveblindhed, kikkertsyn, central og perifer skotom, diplopi, natteblindhed og nedsat adaptionsevne.

Ekskl.: Opfattelse (b156).

Beskrivelse: (b230) Opfattelse af lyde og skelen af lokalisation, tone, styrke og kvalitet af lyde.

Inkl.: Hørelse, skelen af lyde, lokalisering af lydkilde, lateralisering af lyd, skelen af tale, tilstande som døvhed, nedsat hørelse, høretab.

Ekskl.: Opfattelse (b156); sprogfunktion (b167).



At opfatte kropsligt ubehag og smerter

Kortnummer: 12

ICF-kode: b280, b460

- Beskrivelse:** (b280) Opfattelse af ubehagelige fornemmelser som tegn på potentiel eller aktuel skade eller tilstand på dele af kroppen.
- Inkl.:** Opfattelse af generel eller lokaliseret smerte i en eller flere dele af kroppen, smerte fra dermatom, jagende smerte, brændende smerte, dump smerte, skærende smerte; tilstande som myalgi, analgesi og hyperalgesi.
- Beskrivelse:** (b460) Fornemmelser som overspring af hjerteslag, hjertebanken og kortåndethed.
- Inkl.:** Følelse af trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, dyspnø og lufthunger; kvælningss fornemmelse, pibende vejtrækning.
- Ekskl.:** Opfattelse af smerte (b280)

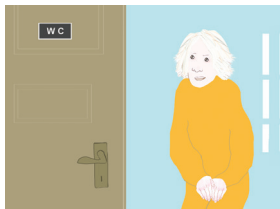


Vægtregulering

Kortnummer: 13

ICF-kode: b530

- Beskrivelse:** Regulering af passende kropsvægt inklusive vægtøgning i udviklingsperioder.
- Inkl.:** Opretholdelse af passende Body Mass Index (BMI); tilstande som undervægt, sygdomsbetinget afmagering, vægttab, overvægt, udmagering, primær og sekundær fedme.
- Ekskl.:** Fødeomsætning (b520); stofskifte (b540); hormonfunktioner (b555).
- Bemærkninger:** Kan undersøges med gult kort nr. 25.



Vandladnings- og afføringsfunktioner

Kortnummer: 14

ICF-kode: b620, b525

- Beskrivelse:** (b620) Afløb af urin fra blære.
- Inkl.:** Vandladning, vandladningshyppighed, urinkontinens; tilstande som stress-, tvangs-, refleks-, og overløbsinkontinens og totalinkontinens, drypning, automatisk blære, hyppig vandladning, imperativ vandladningsstrang.
- Ekskl.:** Udskillelse af urin (b610); fornemmelser forbundet med vandladning (b630).
- Bemærkninger:** Kan undersøges sammen med gult kort nr. 24.
- Beskrivelse:** (b525) Udskillelse af affaldsstoffer og ufordøjet føde i form af afføring og dertil hørende funktioner.
- Inkl.:** Udskillelse, afføringskonsistens, afføringsfrekvens; afføringskontinens, luftafgang, tilstande som forstoppelse, diarré, vandig afføring, sfinkterinsufficiens.
- Ekskl.:** Fordøjelse (b515); fødeomsætning (b520); fornemmelser fra fordøjelsessystemet (b535).



Sex og samliv

Kortnummer: 15

ICF-kode: b640

- Beskrivelse:** Mentale og fysiske funktioner i forbindelse med den seksuelle akt inklusive ophidselse, forberedelse, orgasme og afslutningsfase.
- Inkl.:** Funktioner bestemmende for seksuel ophidselse, forberedelse, orgasme og afslutning; seksuel lyst, gennemførelse af samleje, penis- og klitoriserektion, vaginal sekretion, udløsning, orgasme, impotens, frigiditet, vaginisme, for tidlig udløsning, vedvarende rejsning, forsinket udløsning.
- Ekskl.:** Forplantning (b660); fornemmelser forbundet med seksuelle funktioner og forplantning (b670).
- Bemærkninger:** Her menes de fysiske funktioner, men undersøg også, om samlivet med partneren opleves tilfredsstillende. OBS! Udelades, hvis den pårørende er en voksen søn/datter eller lign.



At lære noget nyt

Kortnummer: 16 ICF-kode: d155, d160, d175

Beskrivelse: (d155) Udvikle basale og komplekse kompetencer i sammensatte handlinger eller opgaver med det formål at påbegynde og gennemføre erhvervelsen af en færdighed, som fx håndtering af værktøj eller spil som skak.

Inkl.: Tilegnelse af basale og komplekse færdigheder.

Beskrivelse: (d160) Bevidst fokusering på specifikke stimuli som fx udelukkelse af distraherende lyde.

Beskrivelse: (d175) Løsning af spørgsmål eller situationer ved at identificere og analysere emner, udvikle muligheder og løsninger, evaluere mulige virkninger af løsninger og gennemføre en valgt løsning, som fx ved løsning af en uoverensstemmelse mellem to personer.

Inkl.: Løse enkle og komplekse problemer

Ekskl.: Tænke (d163); tage beslutninger (d177)



At tage beslutninger

Kortnummer: 17 ICF-kode: d177

Beskrivelse: Vælge mellem muligheder, implementering af valg og vurdering af virkningen af beslutninger som fx at vælge og købe en særlig genstand eller beslutte at påtage sig én opgave blandt flere opgaver, som skal udføres.

Ekskl.: Tænke (d163); problemløsning (d175).



At huske at udføre daglige rutiner

Kortnummer: 18

ICF-kode: d230

Beskrivelse: Udføre simple, komplekse og sammensatte handlinger til planlægning, styring og gennemførelse af dagligt tilbagevendende rutiner eller pligter som fx at overholde tider og lægge planer for særlige aktiviteter i løbet af dagen.

Inkl.: Styre og gennemføre daglige rutiner; styre ens eget aktivitetsniveau.

Ekskl.: Påtage sig flere opgaver (d220).



At håndtere pressede situationer

Kortnummer: 19

ICF-kode: d240

Beskrivelse: Gennemføre enkle, komplekse og sammensatte handlinger til styring af og kontrol over de psykologiske krav, der stilles til udførelse af opgaver, som kræver særligt ansvar, og som involverer stress, distraktion eller kriser som fx at køre bil i tæt trafik eller passe mange børn.

Inkl.: Klare ansvar; klare stress og kriser.

Bemærkninger: Kortet kan inddrages i samtalen med det hvide kort: Mit liv og min opfattelse af mig selv.



At samtale og kommunikere

ICF-kode: d310, d325,
d330, d345, d355
Kortnummer: 20

- Beskrivelse:** (d310) Forstå bogstavelige og underforståede meninger i talesprog som fx at forstå om en udtalelse udtrykker en kendsgerning eller er et billedligt udtryk.
- Beskrivelse:** (d325) Forstå bogstavelige og underforståede betydninger af meddelelser formidlet i skriftsprog.
- Beskrivelse:** (d330) Fremsætte mundtlige meddelelser med bogstavelige og underforståede betydninger som fx at gøre rede for kendsgerninger eller fortælle en historie.
- Beskrivelse:** (d345) Fremstilling af meddelelse med bogstavelige og indforståede betydninger formidlet i skriftsprog.
- Beskrivelse:** (d355) Indlede, opretholde og afslutte en diskussion med argumenter for og i mod eller gennemføre en debat med tale, skrift eller andre sprog med en eller flere personer, som kan være bekendte eller fremmede, i formelle eller uformelle sammenhænge.
- Inkl.:** Diskussion med en eller flere personer.
- Bemærkninger:** Kan undersøges sammen med grønt kort nr. 28.



Kontakt til andre

ICF-kode: d360
Kortnummer: 21

- Beskrivelse:** Anvende udstyr, teknikker og andre midler med kommunikationsformål som fx at ringe til en ven.
- Inkl.:** Brug af telekommunikationsudstyr, skriveudstyr og kommunikationsteknologi.



At færdes ude

Kortnummer: 22

ICF-kode: d460

- Beskrivelse:** Gang og færden i forskellige omgivelser som fx at gå mellem rum i huset, inden for en bygning eller ned ad gaden.
- Inkl.:** Færdes i hjemmet, gå, kravle eller klatre i hjemmet, gå eller færdes i andre bygninger end hjemmet og uden for hjemmet og andre bygninger.



Transport – offentlig og privat

Kortnummer: 23

ICF-kode: d470, d475

- Beskrivelse:** (d470) Bruge transportmidler som passager til at færdes omkring som fx at blive kørt i en bil eller køre med bus, rickshaw, hestetrukken vogn, private eller offentlig taxi, bus, tog, sporvogn, undergrundsbane, skib eller fly.
- Inkl.:** Bruge transportmiddel, der trækkes af en person; anvendelse af private motoriserede eller offentlige transportmidler.
- Ekskl.:** Færden med brug af udstyr (d465); køre (d475).
- Beskrivelse:** (d475) Selv styre et køretøj eller et trækdyr, rejse efter eget ønske og have et transportmiddel som bil, cykel, båd eller dyretrukket køretøj til rådighed.
- Inkl.:** Føre menneskedrevet køretøj, motoriseret eller dyretrukket køretøj.
- Ekskl.:** Færden med brug af udstyr (d465); bruge transportmidler (d470).



Personlig pleje

Kortnummer: 24

ICF-kode: d510,
d520, d530, d540

- Beskrivelse:** (d510) Vaske og tørre sig på kroppen og kropsdele med anvendelse af vand og passende rensmidler fx tage bad, brusebad, vaske hænder og fødder, ansigt og hår og tørre sig med håndklæde.
- Inkl.:** Vaske kropsdele, vaske hele kroppen og tørre sig.
- Ekskl.:** Kropspleje (d520); gå på toilet (d530).
- Beskrivelse:** (d520) Pleje af de dele af kroppen, som behøver anden pleje end vask og tørring fx hud, ansigt, tænder, hår, negle og kønsdele.
- Inkl.:** Hudpleje, tandpleje, hårpleje, neglepleje.
- Ekskl.:** Vaske sig (d510); gå på toilet (d530).
- Beskrivelse:** (d530) Planlægge og udføre et toiletbesøg til udskillelse af affaldsprodukter (menstruation, urin og afføring) og efterfølgende rengøring.
- Inkl.:** Styre vandladning, afføring og menstruation.
- Ekskl.:** Vaske sig (d510); kropspleje (d520).
- Beskrivelse:** (d540) Udføre sammensatte handlinger i forbindelse med på- og afklædning, at tage fodbeklædning på og af i rækkefølge og i overensstemmelse med den sociale sammenhæng og de klimatiske forhold som fx iføre sig, rette på og afføre sig skjorter, bluser, bukser, undertøj, sari'er, kimonoer, strømpebukser, hatte, handsker, frakker, sko, støvler, sandaler og hjemmesko.
- Inkl.:** Tage tøj på og af inkl. sko og strømper og vælge passende påklædning.



Mad og drikke

Kortnummer: 25

ICF-kode: d550, d560

Beskrivelse: (d550) Udføre sammensatte handlinger i forbindelse med indtagelse af føde, som er serveret for en, få maden op til munden og spise på en kulturelt accepteret måde, skære eller bryde maden i stykker, åbne flasker og dåser, anvende spiseredskaber, deltage i måltider og i festligheder.

Ekskl.: Drikke (d560).

Beskrivelse: (d560) Holde fast om en drik, tage drikken op til munden og drikke på en kulturelt accepteret måde, blande, omrøre og skænke drikke op, åbne flasker og dåser, bruge sugerør eller drikke af rindende vand fra en hane eller en kilde; amning.

Ekskl.: Spise (d550).



Huslige opgaver

Kortnummer: 26 ICF-kode: d620, d630, d640

- Beskrivelse:** (d620) Vælge, tilvejebringe og transportere varer, som er nødvendige i dagliglivet som fx at vælge, købe, transportere og opbevare mad, drikke, tøj, rengøringsmidler, brændsel, husholdningsgenstande og værktøj; tilvejebringe brugsgenstande og service.
- Inkl.:** Indkøbe og anskaffe daglige fornødenheder.
- Ekskl.:** Skaffe sig bolig (d610).
- Beskrivelse:** (d630) Planlægge, tilberede og servere enkle eller sammensatte måltider til sig selv og andre som fx at sammensætte et måltid, udvælge appetitlig mad og drikke, fremskaffe ingredienser til tilberedning af måltider; forberede mad og drikke til tilberedning, lave varm og kold mad og drikke, servere maden.
- Inkl.:** Tilberede enkle og sammensatte måltider.
- Ekskl.:** Spise (d560); drikke (d570); skaffe sig varer og tjenesteydelser (d620); lave husligt arbejde (d640); passe ejendele (d6540); omsorg for andre (d660).
- Beskrivelse:** (d640) Holde hus ved at gøre rent, vaske tøj, bruge husholdningsmaskiner, opbevare mad og smide affald ud, fx ved at feje, moppe, tørre borde, vægge og andre overflader af; holde orden i værelser og stuer, i skabe og skuffer; samle, vaske, tørre og stryge tøj; gøre fodtøj rent; bruge kost, børster og støvsuger; bruge vaskemaskine, tørretumbler og strygejern.
- Inkl.:** Tøjkask og tørring af tøj; rengøre kogested og køkkenredskaber; rengøre opholdsrum; anvende husholdningsmaskiner, opbevare daglige fornødenheder og bortskaffe affald.
- Ekskl.:** Skaffe sig bolig (d610); skaffe sig varer og tjenesteydelser (d620); lave mad (d630); passe ejendele (d650); hjælpe andre (d660).

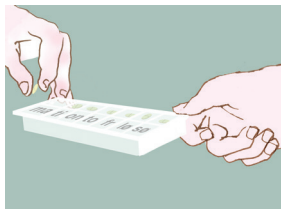


At vedligeholde ejendom og ejendele

Kortnummer: 26.1

ICF-kode: d650

- Beskrivelse:** Vedligeholde og reparere personlige ejendele omfattende beklædning, bolig og indbo, køretøjer og hjælpemidler som fx ved at male og tapetsere, reparere møbler og installationer, sikre at køretøjer virker, passe og fodre kæledyr og husdyr; vande planter.
- Inkl.:** Fremstille og reparere tøj, vedligeholde boligen, møbler og husholdningsmaskiner, vedligeholde køretøjer og hjælpemidler, passe planter (inden- og udendørs) og passe dyr.
- Ekskl.:** Skaffe sig bolig (d610); skaffe sig varer og tjenesteydelser (d620); lave mad (d630); hjælpe andre (d660); have ulønnet beskæftigelse (d850).

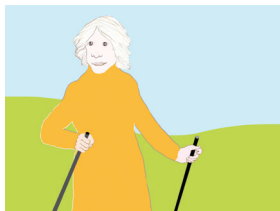


At varetage egen sundhed

Kortnummer: 27

ICF-kode: d570

- Beskrivelse:** Sikre sit velvære, helbred og fysiske og psykiske velbefindende ved fx at indtage varieret kost, have passende niveau af fysisk aktivitet, holde sig varm eller afkølet, undgå skader på helbredet, dyrke sikker sex inkl. anvendelse af kondomer, lade sig vaccinere og følge regelmæssige helbredsundersøgelser.
- Inkl.:** Sikre sit fysiske velvære, have hensigtsmæssige kost- og motionsvaner; tage vare på egen sundhed.



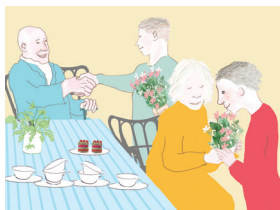
Livsstil

Kortnummer: 27.1

ICF-kode: d570

Beskrivelse: Sikre sit velvære, helbred og fysiske og psykiske velbefindende ved fx at indtage varieret kost, have passende niveau af fysisk aktivitet, holde sig varm eller afkølet, undgå skader på helbredet, dyrke sikker sex inkl. anvendelse af kondomer, lade sig vaccinere og følge regelmæssige helbredsundersøgelser.

Inkl.: Sikre sit fysiske velvære, have hensigtsmæssige kost- og motionsvaner; tage vare på egen sundhed.



Samspil mellem personer

Kortnummer: 28

ICF-kode: d710

Beskrivelse: Samspil med mennesker på en kontekstuel og socialt passende måde fx ved at vise hensyn og respekt, når det er passende eller reagere på andres følelser.

Inkl.: Vise respekt og varme, sætte pris på, reagere på andres behov, vise taknemlighed og passende tolerance; give og modtage kritik; reagere på sociale signaler og anvende passende fysisk kontakt i sammenhængen.



Frivilligt arbejde

Kortnummer: 29

ICF-kode: d855

Beskrivelse: Udføre alle slags ulønnet arbejde på fuldtid eller deltid inkl. planlægning af arbejdet, udføre de nødvendige opgaver i jobbet, møde på arbejde til aftalt tid, lede andre eller selv blive ledet, udføre de krævende opgaver alene eller i gruppe som fx frivilligt arbejde, velgørenhedsarbejde, arbejde for lokalsamfundet eller religiøse grupper uden løn, arbejde i og omkring sit hjem uden løn.

Ekskl.: Alle koder vedrørende Husførelse (kap. 6).



At håndtere penge og regninger

Kortnummer: 30

ICF-kode: d860

Beskrivelse: Varetage enhver form for enkle økonomiske transaktioner som indløb af mad, bytte varer eller tjenester og spare penge op.

Bemærkninger: Undersøges sammen med lilla kort nr. 36.



At deltage i et fællesskab

Kortnummer: 31

ICF-kode: d910

Beskrivelse: Deltage i alle aspekter af fælles socialt liv som fx at være medlem af almennyttige foreninger, grupper eller klubber eller professionelle organisationer.

Inkl.: Uformelle og formelle foreninger; højtideligheder.

Ekskl.: Have ulønnet beskæftigelse (d855); deltage i rekreative aktiviteter og fritidsaktiviteter (d920); deltage i religion og åndsliv (d930); politisk liv og medborgerskab (d950).



Aktiviteter, der gør mig glad

Kortnummer: 32

ICF-kode: d920

Beskrivelse: Deltage i enhver form for leg, forlystelses- eller fritidsaktivitet som uformelle eller organiserede lege og spil og idræt, motionsprogrammer, afslapning, fornøjelse eller adspredelse, besøge kunstgallerier, museer, biografteatre og teatre; deltagelse i kunsthåndværk og hobbyaktiviteter, underholdningslæsning, spille et musikinstrument; sightseeing, turistture og fritidsrejser.

Inkl.: Leg, idræt, kunst og kultur, kunsthåndværk, hobbyer og samvær.

Ekskl.: Ride i transportøjemed (d480); lønnet og ulønnet beskæftigelse (d850 og d855); deltage i religion og åndsliv (d930); politisk liv og medborgerskab (d950).



At deltage i religiøse eller åndelige aktiviteter

Kortnummer: 33

ICF-kode: d930

Beskrivelse: Deltage i religiøse eller åndelige aktiviteter, organisationer og aktiviteter til selvudfoldelse; finde mening, religiøse og åndelige værdier og etablere forbindelse til guddommelige kræfter som fx ved at komme i en kirke, tempel, moské eller synagoge, bede og synge med religiøst formål og åndelig forventning.

Inkl.: Institutionaliseret religions- og åndsliv.

Bemærkninger: Kan undersøges sammen med hvidt kort: Mine værdier.



Hjælpemidler, der støtter hukommelsen

Kortnummer: 34

ICF-kode: e115

Beskrivelse: Udstyr, produkter og teknologi, som anvendes af mennesker i daglige aktiviteter, inkl. sådanne som er tilpasset eller særligt fremstillet til, implanteret i, placeret på eller nær personen, som anvender dem.

Inkl.: Almindelige genstande og hjælpemidler og teknologi til personlig anvendelse.

Bemærkninger: Spørg evt. også ind til hjælpemidler der afhjælper fysiske funktions-tab, hvis det er relevant.



Boligindretning

Kortnummer: 35

ICF-kode: e155

- Beskrivelse:** Produkter og teknologi, som udgør den enkeltes indendørs og udendørs menneskeskabte omgivelser, og som er planlagt, designet og bygget til private formål, inkl. sådanne som er særligt tilpasset eller særligt fremstillet.
- Inkl.:** Design, konstruktion, bygningsmaterialer og teknologi til døre og indgangspartier, toiletter mv. og skiltning.
- Bemærkninger:** Fokuser på boligens demensvenlighed, fx kontraster, lys, farver, skiltning og indretning.



Indtægt og formue

Kortnummer: 36

ICF-kode: e165

- Beskrivelse:** Produkter eller genstande til økonomisk udveksling fx penge, varer, ejendom og andre værdier, som er personlig ejendom eller som personen har brugsret til.
- Inkl.:** Materielle og immaterielle produkter og varer, finansielle aktiver.



Familie og pårørende

Kortnummer: 37

ICF-kode: e310

Beskrivelse: Personer knyttet sammen ved fødsel, ægteskab eller anden relation, og som kulturelt opfattes som nærmeste pårørende fx samlever, forældre, søskende, børn, plejeforældre, adoptivforældre og bedsteforældre.

Ekskl.: Slægtninge (e315); personlige omsorgspersoner og personlige hjælpere (e340).

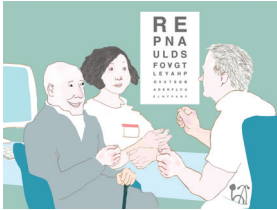


Venner

Kortnummer: 38

ICF-kode: e320

Beskrivelse: Personer, som har tæt kontakt og kommer varigt sammen, og hvis relationer er karakteriseret af tillid og gensidig støtte.



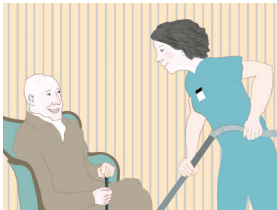
Sundhedspersonale

Kortnummer: 39

ICF-kode: e355

Beskrivelse: Personer, som arbejder inden for sundhedsvæsenet som fx læger, (og tandlæger, red.), sygeplejersker (og social- og sundhedsassistenter og -hjælpere, red.), fysioterapeuter, ergoterapeuter, talepædagoger, audiologopæder, audiologer, bandagister og socialrådgivere.

Ekskl.: Andre professionelle (e360).



Støtte fra det offentlige

Kortnummer: 40

ICF-kode: e580

Beskrivelse: Tjenester, systemer og politikker til forebyggelse og behandling af helbredsproblemer, ydelse af medicinsk rehabilitering og fremme af sund livsstil.

Ekskl.: Tjenester, systemer og politikker vedrørende almindelig social støtte (e575).

