

Innhold

Innledning	11
Rasjonalet bak denne boken	11
Bokens intensjon og målgruppe	12
Begrepsbruk om den gamle personen	12
 <i>Kapittel 1</i>	
Grunnleggende forståelse	15
ADL	15
ADL-begrepet	15
PADL	17
IADL	19
ADL og funksjon	20
Avgrensning av ADL-begrepet	20
ADL versus sykepleie og praktisk bistand	21
ADL som arbeidsområde	23
Hvem har behov for ADL-trening og tilrettelegging?	24
Formålet med ADL-trening og tilrettelegging	25
Livskvalitet	25
Verdighet	27
Mestring	27
Identitetsbekreftelse	28
Uavhengighet og selvhjelpenhet	28
God samfunnsøkonomi	29
Helse - og omsorgstjenesteloven	29
Aktivitet	30
Meningsfull aktivitet	30
Aktivitetsperspektiv	31
Teori om kumulativ sammenheng mellom ADL-ferdigheter	34
ADL-hierarki	34

Katz ADL-index	34
ADL-trappen	36
Teoriens anvendelse i praksis	37
 <i>Kapittel 2</i>	
ADL for eldre	39
Eldre med hjelpebehov	39
Helsefremmende/sykdomsforebyggende arbeid og rehabilitering	40
ADL-trening før hjemmehjelp/hjemmesykepleie	41
Stoppeklokkeomsorg	42
Eldre og fysisk aktivitet	43
Aldersrelaterte endringer og deres påvirkning på ADL-funksjon	43
Hjemmeboende eldres ADL-funksjon	45
Behov for ADL-intervensjon	46
Velferdsteknologi	46
Sykehjemsbeboere	48
Inaktivitet	48
Konsekvenser ved inaktivitet og immobilitet	48
Tap av ADL-ferdigheter under sykehusinnleggelse	49
Deltagelse i ADL-aktiviteter for sykehjemsbeboere	50
Tilrettelegging i stedet	52
Mestring eller avhengighet	53
Hjelpkultur versus aktivitetsorientert kultur	54
Å oppmuntre til aktivitet og deltagelse	55
 <i>Kapittel 3</i>	
ADL-vurdering	58
Generelt om kartlegging	58
Formål	58
Planlegging av mål og tiltak	59
Vurdere grad av selvhjulpenhet	61
Ulike former for vurdering	62
Strukturert vurdering	62
Ustrukturert vurdering	63
Intervju	64
Observasjon	65
ADL-instrumenter	66
Generelt om ADL-instrumentets styrker og svakheter	66

Kvalitetskrav til ADL-instrumenter	66
Begrunnelse for valg av ADL-instrumenter	67
Presentasjon av ADL-instrumenter	68
<i>Kapittel 4</i>	
Praktisk ADL-trening og tilrettelegging	72
Hva er tilrettelegging?	72
Ulike former for tilrettelegging	73
Endring av arbeidsteknikk	73
Tilpassing av aktivitetens gjenstander	74
Anskaffelse av tekniske hjelpemidler	75
Endring av det fysiske miljøet	75
ADL-trening og tilrettelegging overfor ulike funksjonsnedsettelse	77
ADL-trening/-tilrettelegging for enhåndsbrukere	78
ADL-trening/-tilrettelegging for personer med begrenset bevegelse og rekkevidde	86
ADL-trening/-tilrettelegging for personer med liten utholdenhet	92
ADL-trening/-tilrettelegging for personer med dårlig koordinasjon og finmotorikk	95
ADL-trening/-tilrettelegging for blinde og svaksynte personer	98
ADL-trening/-tilrettelegging for personer med dårlig hukommelse ...	100
Litteratur	105
Stikkordregister	113