

Bärande begrepp

Salutogent förhållningssätt

KASAM – känsla av sammanhang
Begriplighet- hanterbarhet- meningsfullhet

Värdigt liv i äldreomsorgen

proposition 2009/10:116

- **Värdigt liv**
 - Privatliv och kroppslig integritet
 - Själbestämmande
 - Individanpassning och delaktighet
 - Insatser av god kvalitet
 - Gott bemötande
- **Välbefinnande**
 - Trygghet
 - Meningsfullhet

Centrala begrepp

KASAM En tillit till sin förmåga att identifiera inre och yttre resurser, använda dem om och om igen på ett hälsofrämjande sätt.

Ett sätt att se på livet som sammanhängande, begripligt, hanterbart och meningsfullt.

Ett sätt att tänka vara, handla och bemöta andra människor.

Begriplighet, alltså känslan av att det som händer i världen, både inom och utanför individen, är begripligt, strukturerat och går att förutse.

Hanterbarhet, vilket här innebär att de resurser som de händelser som sker i omgivningen kräver finns tillgängliga.

Meningsfullhet i livet, vilket man upplever om det känns som de utmaningar man möter är värda att engagera sig i.

VAD UTGÅR VÅRD OCH OMSORG IFRÅN?

De klassiska hälsostrategierna, (patogena metoderna) är till exempel att vårda, bota eller lindra en viss skada eller ett problem.

Men också att arbeta förebyggande med prevention för att undvika sjukdom och skada, till exempel genom vaccinationer eller andra åtgärder som förhindrar att vi råkar illa ut.

Detta är viktiga kunskapsområden. Men om man bara utgår ifrån "sjukdomstänk" kan en individ med funktionsnedsättning få svårigheter känna sig frisk eftersom hon eller han anses ha ett kroniskt sjukdomstillstånd.

VAD KAN DET PATOGENA LEDA TILL?

En dålig självbild hos individen. Att gång på gång behöva berätta om sina problem för att få det stöd och hjälp man behöver, påverkar tankarna i negativ riktning. Andras bemötande påverkar också chansen för att du ska lyckas eller misslyckas med något.

Om jag möter dig med misstro, så är chansen större att du misslyckas, än om jag möter dig med en tro på att du klarar det.

Vilka glasögon du sätter på dig när du möter en människa. Vad väljer du att se – det som fungerar eller det som inte fungerar?

HUR KAN MAN TÄNKA ISTÄLLET?

Genom att utgå från det friska, det som fungerar, om än så lite, vänder vi på resonemanget. Alla har något friskt och fungerande. Vad mår just du bra av och hur kan du utveckla det?

En hälsofrämjande, så kallad salutogen strategi, handlar om att fokusera på det som är friskt, även om funktionsnedsättningarna är stora.

Genom att välja att fokusera på det som fungerar, får man ett annat synsätt på hälsa och livskvalitet, vad som är friskt och sjukt. Det handlar om att se varje enskild individs tillgångar.

HUR KAN MAN PÅVERKA ANDRA?

Hur man ser på sig själv spelar stor roll för hur man ser på andra.

Hur man bemöter andra spelar stor roll för hur man själv blir bemött.

Om chefen tycker att hennes medarbetare klagar mycket. Kan man istället försöka formulera om sitt klagomål till ett önskemål, eller sin svårighet till en möjlighet, det vill säga ett förslag på hur situationen kan bli bättre.

Du kommer märka skillnad i din omgivning.

VAD ÄR DEN STÖRSTA UTMANINGEN?

Det viktigaste av allt är ditt eget synsätt och förhållningsätt till den du möter. Du måste bestämma dig för att se det goda hos andra människor, istället för att leta fel och brister.

Det handlar om att ha en människosyn som innebär att alla människor har något, att varje person du möter är värdefull och har förmågor.

Och att du är ärligt intresserad när du möter en ny människa. Att se människan med sina förutsättningar i sitt unika sammanhang.

Salutogenes

Fokus på färdigheter

Trivsel (Carver)	Självförtroende (Bandura)	Empati (Eisenberg)	Anknytning (Bowlby)	Coping (Lazarus)	Medgörlighet (Kaplan)
Tacksamhet (McCullough)	Härdighet (Kobasa)	Inre styrka (Nygren)	Humor (Martin)	Kontrollokus (Rotter)	Personlig växt (Tedeschi)
Inlärd optimism (Seligman)	Kulturellt kapital (Bourdieu)		Empowerment (Freire)		Välbefinnande (Diener)
Inlärd hoppfullhet (Zimmerman)	Socialt kapital (Putnam)	Livskvalitet (Lindström)	Tillhörighet (Blum)	Ekologisk systemteori (Bronfenbrenner)	
Känsla av sammanhang (Antonovsky)	Inlärd rådgivning (Rosenbaum)	Interdisciplinarity (Klein)	Vilja till mening (Frankl)	Livskraft (Resilience) (Werner)	
Social & emotionell intelligens (Goleman)		Handlingskompetens (Bruun Jensen)	Blomstring (Keyes)	Flow (Csíkszentmihályi)	