

# Trivselskarret

Observation af borgers trivsel



# Trivselskarret

## Observation af borgers trivsel

**Kortet fortæller, hvordan I kan bruge trivselskarret som redskab til at dele jeres observationer af borgerens trivsel. I kan sammen reflektere over borgerens behov, og hvilke tiltag I kan igangsætte for at fylde trivsel i borgerens trivselskar.**

Som raske mennesker kan vi selv fylde vores trivselskar med bl.a. aktiviteter, der opfylder vores psykologiske behov. Mennesker med pleje- og omsorgsbehov, der måske har en kognitiv funktionsnedsættelse, kan ikke selv sørge for at opfylde deres psykologiske behov.

Trivselskarret er et billede på, at der løbende skal fyldes trivsel i menneskers kar, da alle har et hul i bunden af karret, hvor der siver trivsel ud. Jo mindre trivsel et menneske er i, jo større bliver hullet, og trivslen løber hurtigere ud. Når hullet er lille, er det små ting, der kan gøres for at fylde på. Men bliver hullet større, skal der flere og længerevarende handlinger til.

Størrelsen af hullet bliver påvirket af stemninger. Skælder vi ud, korrigerer eller sætter grænser, bliver hullet større. Skaber vi god stemning og trygge relationer, vil hullet blive mindre.

Trivselskarret har tre farver, som viser borgerens trivselsniveau.

- **Det grønne område** er udtryk for høj trivsel. Tegn herpå er fx smil, grin, glæde, kropslig afslappethed og evne til at engagere sig i meningsfuld beskæftigelse.
- **Det gule område** er udtryk for neutral trivsel. Tegn herpå er fx passivitet, manglende koncentration og motivation, samt tendens til at falde i søvn.
- **Det røde område** er udtryk for dårlig trivsel. Tegn herpå er fx gråd, vrede, frygt, kropslig anspændthed, apati, uro, fysisk utilpashed og selvstimulerende handlinger (fx at vandre rundt eller pille i sit skjorteærme).

Hvis et menneske med pleje- og omsorgsbehov ikke får hjælp til at opfylde sine psykologiske behov løbende, vil trivselskarret tømmes, og borgeren vil komme i mistrivsel. I kan bruge trivselskarret til løbende at tale om borgernes trivsel, både for at få øje på mistrivsel og til at have forebyggende fokus på, hvilke handlinger der kan holde borgeren i trivsel.

I kan bruge redskabet Blomsten til at tale om borgerens psykologiske behov.

Kilde: Sundhedsstyrelsens Demensrejsehold



**SUNDHEDSSTYRELSEN**

Læs mere og  
se en kort film

