



## KOMPETENSNAVET

Välkommen till vår kurs:

# Med egen kraft- stärka förmågan i vardagen

Här är ett förberedande material som du ska gå igenom innan kurstillfället. Du gör det själv eller med en kollega. Planera in att det tar ungefär en timme. Inga frågor ska besvaras skriftligt. De är till för att du ska börja reflektera över ämnet och att alla deltagare har samma grund innan kurstillfället.

Kursen handlar om vikten av att se möjligheter – inte begränsningar. Kursen ger kunskap och verktyg för att stödja människor i att vara aktiva och delaktiga i sin vardag. Vi fokuserar på vikten av fysisk aktivitet och att ta vara på det friska. Vi utforskar hur vi kan uppmuntra och stärka det som fungerar och bygga tillit till individens egen förmåga. Vi tar upp bemötandets och kommunikationens betydelse och lär oss att anpassa stödet så att människor får rätt hjälp i rätt tid.

### Förberedande material:

#### Läs och reflektera över följande exempel

Anna har minnesproblematik och behöver stöd av personal för att få en struktur på vardagen och veta när hon ska göra vad.

När personalen kommer på morgonen så:

- hjälper de Anna ur sängen
- hjälper de Anna att klä på sig helt och hållet.
- ställer de fram färdiga smörgåsar och en kopp kaffe på bordet.
- småpratar de och är vänliga, men har bråttom och prioriterar snabbhet framför delaktighet.

#### Reflektionsfrågor

- Skulle personalen kunna göra på ett annat sätt för att stärka Annas självständighet?
- Hur kan tidspress hanteras samtidigt som man tar tillvara på Annas förmågor?



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Kompetensnavet (tidigare KTC) är ett samarbete mellan Örebro läns 12 kommuner, med stöd från Europeiska socialfonden. Projektperiod: 1 januari 2025 – 30 juni 2027. Målet är att stärka kompetensen hos vård-, omsorgs- och stödpersonal genom kurser där simulering används som metod.