iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

Nudges til en plejepraksis

Kort om kataloget
Dette hæfte indeholder fem værktøjer, som du som medarbejder kan benytte til at bidrage til at skabe stjernestunder i din plejepraksis.

Vi håber, at du vil se værktøjerne som en hjælp til at gøre det nemmere for dig at skabe stjernestunder med borgere i dit plejecenter.

God læselyst!

iNudgeyou© 2017

Introduktion

iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

1. Prøv at vise anerkendelse for dine kollegaers forsøg på at skabe stjernestunder – det er godt for motivationen.

2. Prøv at lave en to-do liste for dagen. Det kan give mere overskud i travle perioder.

3. Vis jeres stjernestunder frem, så I selv og andre kan glæde sig over dem og blive inspirerede.

4. Prøv at lave en simpel hvis-så plan for, hvordan du vil skabe den næste stjernestund.

5. Prøv at gøre dine hvis-så planer til en vane, så stjernestunder sikres, selv på dage hvor der er travlt.

En værktøjskasse

iNudgeyou© 2017

Prøv at vise anerkendelse for dine kollegaers forsøg på at skabe stjernestunder – det er godt for motivationen.

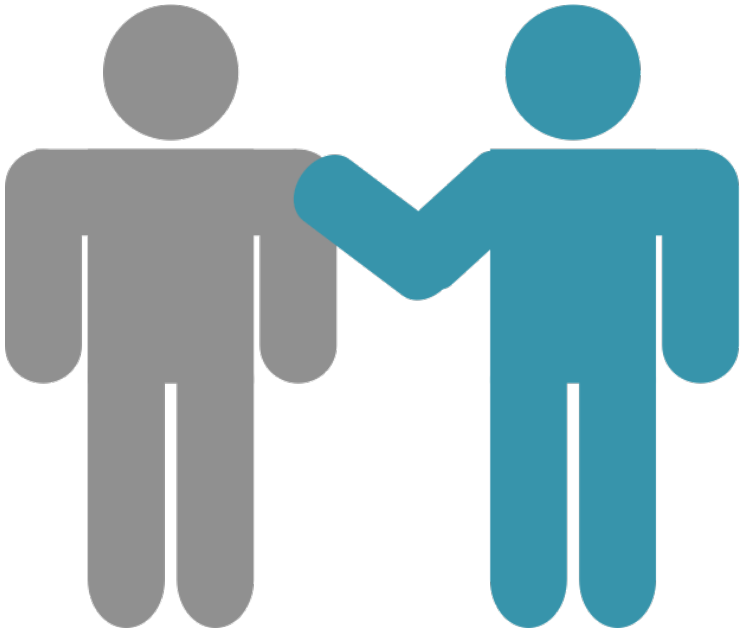
iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

Kort om anerkendelse

Anerkendelse kan være med til at øge motivationen hos dig selv og dine kollegaer. Prøv derfor at gøre det til en vane at vise anerkendelse, når dine kollegaer har gjort et forsøg på at skabe en stjernestund med en borger.

Sådan kommer I i gang:

- ❑ Prøv at sætte 5 minutter af til at tale om situationer, hvor en eller flere personer har udført en handling som har ført til en stjernestund med en borger.
- ❑ Prøv at sætte 5 mintutter af til at tænke i, hvordan I kan afslutte en interaktion med en borger af på en god måde, så borger får en god oplevelse. For eksempel, hvad kan du gøre for at slutte en samtale af med en borger på en god måde, hvis I bliver afbrudt og du er nødt til at gå. Kunne det f.eks. være ved at lave en aftale om at fortsætte samtalen på et senere tidspunkt?
- ❑ Prøv at gøre det til en vane at anerkende dine kollegaers forsøg på at skabe stjernestunder minimum én gang om dagen.



iNudgeyou© 2017

Prøv at lave en to-do liste for dagen – det kan give mere overskud i travle perioder.

iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

Kort om to-do lister

To-do lister kan give mere overskud i en presset hverdag. Prøv at lave en to-do liste som det første på dagen i gruppen. Sørg for at aktiviteter som kan føre til stjernestunder, for så vidt muligt lægges inden frokost.

Sådan kommer I i gang

- ❑ Start dagen med at lave en to-do-liste i grupperne.
- ❑ Prøv at planlægge aktiviteter som kan føre til stjernestunder, så de ligger først på dagen.
- ❑ Spørg hinanden om I tror I kan nå jeres to-do's. Det er en mulighed for at afstemme ressourcer.
- ❑ Prøv at gøre det til en vane at bruge fem minutter midt på dagen eller i en pause, til at følge op om det lykkedes at skabe den stjernestund I planlagde. Del gerne jeres erfaringer i gruppen.

iNudgeyou© 2017

Vis jeres stjernestunder frem, så I selv og andre kan glæde sig over dem og blive inspirerede.

iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

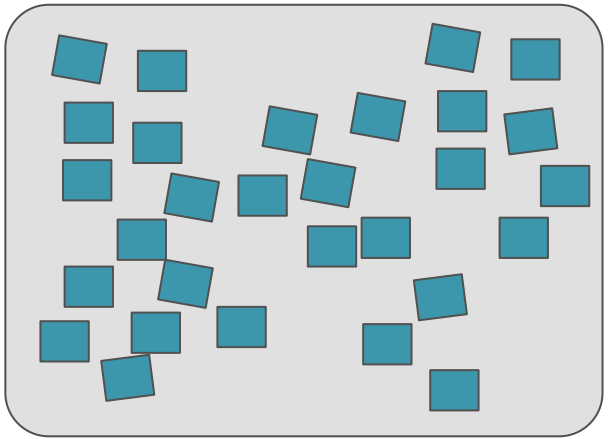
Kort om at samle på stjernestunder

Som medarbejder er man hver dag med til at skabe stjernestunder for borgerne. Ofte opstår stjernestunderne mellem en medarbejder og borgeren. Efter noget tid går stjernestunden måske i glemmebogen. At samle på stjernestunder og vise dem frem kan virke motiverende, og kan inspirere andre grupper, som selv søger at skabe stjernestunder med deres borgere.

Sådan kommer I i gang

- ❑ Overvej at dokumentere jeres stjernestunder. For eksempel ved at tage billeder af de gode øjeblikke (dette gøres allerede i nogle af grupperne).
- ❑ Sæt billederne op på en tavle, så alle kan drage glæde af dem, og så medarbejderne kan sætte en ære i at skabe dem.
- ❑ Sæt eventuelt en målsætning for antallet af stjernestunder I ønsker der skabes for hver borger.
- ❑ Start i det små. Målet kan f.eks. være at skabe én stjernestund om dagen.
- ❑ Prøv at lade hele gruppen fokusere på én borger ad gangen.
- ❑ I takt med at der skabes flere og flere stjernestunder, så kan det at lave nye stjernestunder komme til at virke som en dråbe i havet at lave en ny. Hvis det går ud over motivationen, så prøv at pakke billederne sammen og start på en frisk ugen efter. Gør det eventuelt til en vane at rydde tavlen en gang om ugen.

Vis jeres stjernestunder frem, så jeres kollegaer kan blive inspirerede.



Om billedet: Viser en opslagstavle med billeder af stjernestunder

iNudgeyou© 2017

Prøv at lave en simple hvis-så plan for, hvordan du vil skabe den næste stjernestund.

iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

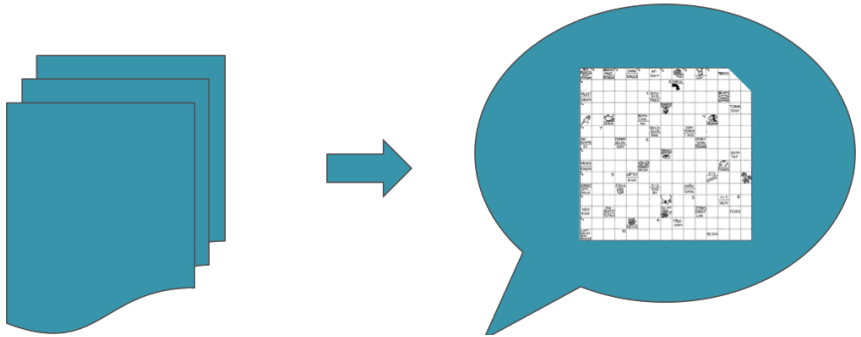
Kort om hvis-så planer

Mange forbinder det at skabe en stjernestund med noget stor og tidskrævende. Men det behøver ikke altid at være sådan. Nogle gange skal der ikke så meget til. For eksempel kan noget så simpelt at dele en kop kaffe med en borger, være det der fører til en stjernestund.

Sådan kommer I i gang

- ❑ Prøv at afsætte 5 minutter om morgenen til at lave en liste med simple hvis-så planer i gruppen. Målet kan være at finde én hvis-så plan per medarbejder.
- ❑ Fokuser eventuelt på én borger.
- ❑ Prøv at tilpasse hvis-så planen, så de passer til medarbejderen som skal udføre den.
- ❑ Giv eventuelt en medarbejder som kender borgeren mulighed for at kommentere på hvis-så planen, så den så vidt muligt passer til borgeren.
- ❑ Aftal, så vidt det er muligt, at udføre hvis-så planen inden frokost, så den ikke risikerer at drukne i det praktiske.
- ❑ Prøv at dele punkterne på jeres liste med hvis-så planer, med andre grupper for at få inspiration. Det kan for eksempel gøres mundtligt i en pause.

Når jeg står med avisen, ***så*** vil jeg starte en samtale med en bruger om krydsordet.



Eksempler på hvis-så planer:

- *Næste gang* jeg afslutter en samtale med en borger, *så* vil jeg smile i det jeg siger farvel.
- *Når* jeg ser hvad dato det er i dag, *så* vil jeg tjekke op på om der er et godt samtaleemne, som relaterer sig til datoen (er det for eksempel dronningens fødselsdag).
- *Hvis* vi hører musik i stuen, *så* vil jeg spørge den nærmeste borger, om personen har hørt nummeret før, og om personen har nogle gode minder som relaterer sig til sangen.

iNudgeyou© 2017

Prøv at lave gøre dine hvis-så planer til en vane, så stjernestunder sikres, selv på dage hvor der er travlt.

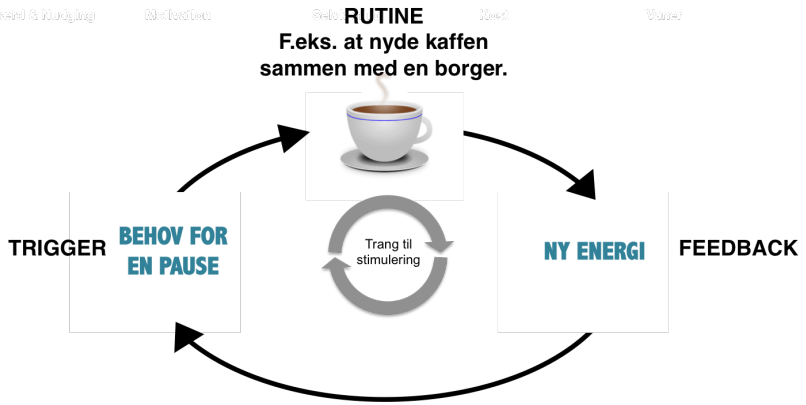
iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

Kort om vaner

En vane kan lidt forsimplet siges at bestå af tre elementer; 1) noget som sætter rutinen i gang (dette kaldes en trigger), 2) en rutine som udføres og 3) en belønning (se figuren til højre). Hvis-så planer indeholder en trigger (*hvis*) og en rutine (*så*), men mangler belønningen. Prøv at koble en belønning på en af jeres hvis-så planer, som et forsøg på at gøre det til en vane. Forhåbentlig vil det medføre, at det at skabe en stjernestund, vil begynde at opfattes som en positiv overspringshandling på dage hvor der er travlt.

Sådan kommer I i gang

- ❑ Sørg for at jeres hvis-så planer tager udgangspunkt i triggers, som I møder i jeres hverdag.
- ❑ Sørg for at jeres hvis-så planer er korte og nemme at udføre. Det skal sikre at de ikke drukner på dage, hvor der ikke er tid til de mere tidskrævende aktiviteter.
- ❑ Prøv at tilføje en tydelig belønning til en af jeres hvis-så planer, som I ønsker skal blive til en god vane. En tydelig belønning kan for eksempel være anerkendelse fra ledelsen, en positiv oplevelse med borgeren eller følelsen af et afbræk fra dagens øvrige gøremål.



Om billedet: Billedet viser overordnet set de elementer som en vane består af. Elementerne er eksemplificeret ud fra en plejepraksis, og viser hvordan man kan arbejde med at lave en hvis-så plan om til en vane.

iNudgeyou© 2017

iNudgeyou
THE APPLIED BEHAVIOURAL SCIENCE GROUP

Har du spørgsmål til indholdet?

Kasper Hulgaard

Projektleder i iNudgeyou

W: kasper@inudgeyou.com

M: +45 6168 4667

iNudgeyou© 2017

iNudgeyou

DEN DANSKE NUDGE ENHED

iNudgeyou
Den Danske Nudge Enhed
Kompagnistræde 7.a. st. tv.
1208 København
CVR. nr. 34314497
Email: info@inudgeyou.com

iNudgeyou er en forskningsvirksomhed, der blev etableret i 2010. iNudgeyou specialiserer sig i anvendt adfærdsforskning med det ene mål, at udvikle og kommunikere evidensbaserede strategier med pro-sociale formål. Navnet "i-Nudge-you" refererer til en af grundpræmisserne i en videnskabelig artikel, som to af holdets medlemmer forestod om de etiske rammer for arbejdet med nudging i det offentlige – en artikel, der i dag er en del af pensum inden for den anvendte adfærdsforskning og som også udgør en ramme, som holdet har forpligtet sig på i sit arbejde.

Efter 6 års meget hårdt arbejde betragtes iNudgeyou i dag som en af de førende "nudge-enheder" i Europa. Internationalt har holdet rådgivet, forestået rapporter m.m. for OECD, Verdensbanken, og EC. Nationalt har holdet forestået en række projekter sammen med offentlige så vel som private institutioner. Holdets erfaringer spænder således over en bred vifte af eksperimenter og projekter, der dog alle har den fælles komponent at undersøge og udvikle strategier og indsigter til pro-sociale adfærdstiltag.

I dag har iNudgeyou 8 ansatte herunder: 5 fuldtidsansatte, 3 studentermedhjælpere. Dertil indgår to tidligere ansatte, der er tilknyttet i rådgivende funktioner, mens de videreuddannes til Ph.d.-graden. Holdet har en bred uddannelsesmæssig baggrund, der spænder over felterne Psykologi, Økonomi, Kommunikation, Socialvidenskab og Filosofi.