

Workbook

ADFÆRDSDESIGN

FÆRDIGHEDSTRÆNING i brug af video ved udskrivning

Disclaimer

The Erasmus+ Programme's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Erasmus+ Programme cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- © European Union, [2020]
- *Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.*

Statement of originality

This document contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation or both.

ADFÆRD

3 gode værktøjer til at få defineret den ønskede adfærd
Videotesten – kalendertesten og planlægningsintentionen
Differentier din adfærd
Vurder indsatsen
Konstruer din adfærds-kæde

FRIKTION

Find friktionen – dig og dine kolleger
Metoder til at finde mere indsigt
Reflekter over dine metodevalg

LØSNING

Design din løsning
Eksperimenter og test
Testtrappen
Udpluk af cowboytest

Eksempler på cases til udskrivningskonference

Case 1.

Udskrivningskonference omkring Jytte på 57 år med dissemineret cancer.

Udskrivningskoordinatoren har anmodet kommunen om udvidet udskrivningskonference omkring Jytte. Jytte er indlagt akut med tværsnitssyndrom, der gør, at hun skal forflyttes med lift. Jytte er blevet tilmeldt samordnet pleje under indlæggelsen, hun har stærke smerter som er svære at dække.

Jytte har et stort ønske om at komme hjem i den sidste tid. Jytte har ikke tidligere haft kontakt til primær sektor og er derfor usikker på, om primær sektor kan håndtere opgaven

Case 2.

Udskrivningskonference omkring Hanne på 69 år med skinnebendsbrud.

Hanne er indlagt akut med skinnebendsbrud efter et fald. Bruddet er blevet opereret og der er lavet ekstern fiksering, som først tages af om 6 uger, hvilket betyder Hanne ikke må støtte på benet i 6 uger. Der venter efter de 6 uger en lang genoptræningsperiode. Hanne har tidligere klaret alt selv, ikke haft kontakt til primær sektor, men er meget påvirket fysisk og psykisk efter indlæggelsen. Hanne bor på 1. sal og der er ingen elevator. Hanne har et meget stort ønske om at komme hjem, selvom kommunen egentlig gerne vil have Hanne på en midlertidig aflastningsplads.

Case 3.

Udskrivningskonference omkring Lise på 81 år indlagt på afdeling 52 med depressive symptomer. Lise er kendt med periodiske depressioner, isolerer sig mere derhjemme, kan ikke overskue de daglige gøremål.

Lise er tiltagende mistroisk overfor andre.

Fokus er ændret under indlæggelse, da Lise er meget kognitiv svækket. Desuden er der en beskrivelse fra familien som tyder på demens. Pt opnår en MMSE på 21 og derfor starter demensudredning. Får under indlæggelsen en demensdiagnose.

Lises familie ønsker plejehjemsplads og evt. korttidsvurdering, da de mener at hjemmesituationen er uholdbar. Familien har inden indlæggelse modtaget mange opkald fra Lise, sørget for indkøb og hjulpet Lise til at koordinere dagens gøremål. Lise er selv skeptisk og ønsker ikke at flytte fra hjemmet på nuværende tidspunkt.

Case 4.

Udskrivningskonference omkring Simone på 38 år indlagt på afdeling 55. Simone er kendt med paranoid skizofreni samt cannabis afhængighedssyndrom. Indlagt grundet forværring og fordi hun er tiltagende psykotisk.

Simone har være indlagt adskillige gange da hun ikke formår at koordinere dagen i eget hjem. Hun oplever mere ensomhed.

Simones mor beskriver hjemmesituationen som uholdbar. Hjemmet er urent hjem og der er manglende struktur på dagene. Ligeledes er der tvivl omkring Simones medicinindtagelse og Simone benytter sig ofte af selvmedicinering.

Refleksioner over videokonference

Angiv hvilke foranstaltninger jeres arbejdsplads skal leve op til, for at videokonference er muligt (Eks. udstyr, arbejdsforhold mm.)

Angiv hvilke områder, der skal fokus på i forhold til at opnå en god kommunikation mellem parterne til videokonferencen (se nedenstående forslag):

Aftaler om træffepunkter mellem kommune og sygehus?

Hvem skal/kan deltage i videokonference?

Hvordan italesættes anvendelsen af videokonference?

Brug af mødeleder, dagsorden mm.

Hvilke muligheder ser I i videokonferencen?

Hvilke valg skal der træffes?

Hvilke beslutninger skal tages og hvilke aftaler skal indgås?

Manualer, hjælpevejledninger, IT-support?

Dine "adfærds"- opgaver:

Informere om muligheden for fagfæller og pårørende.
Adspørge om behov for udvidet koordinering ved kommune/sygehus.

Afsætte tid til konferencen

Deltage i mødet

Evt. følge op på aftaler

Adfærd

Adfærd

3 gode værktøjer til at få defineret den ønskede adfærd

1. Videotesten:

Kan din adfærd filmes? Og ville en tredjepart kunne identificere adfærden, hvis de så en optagelse af den?

2. Planlægningsintentionen:

Dette greb bruger jeg ofte selv, hvis det føles svært. Udfyld denne sætning for dig selv, eller sammen med dine kollegaer:

"På (indsæt tidspunkt) vil jeg (indsæt adfærd) på (indsæt sted)"

3. Kalendertesten:

Spørg dig selv: Ville det være naturligt at skrive det i min kalender som en todo?

- Ethvert forsøg på adfærdsdesign begynder med, at man definerer den ønskede adfærd.
- Det er både banalt og hamrende svært. Husk på:
- "if you can't define it, you can't design it"

PASSERER DET VIDEOTESTEN?

Har du gjort den ønskede adfærd så specifik, at man ville kunne optage den på en video, og en tredjepart ville kunne bekræfte, om det var sket?



M"

Ville det være en naturlig
 ting at se i sin kalender
 klokken kvart over 10 en
 tirsdagformiddag?



PLANLÆGNINGSINTENTIONEN – AFL PRINCIPPET

- SÆT TID OG STED PÅ

- **Amatør:**

Jeg vil være mere nærværende over for mine børn

- **Let øvet:**

Jeg vil spille nogle brætspil med dem

- **Pro:**

På onsdag klokken x efter aftensmad vil jeg slukke min telefonen og spille Uno med børnene ved spisebordet

Adfærd

Planlægningsintentionen

Adfærdsdesign - AFL princippet

- A = Adfærd – den ønskede adfærd beskrives

Case

Definer den adfærd det kræver at anvende videokonference ift. casene. Brug gerne flere dele af skalaen, men sørg for at du har minimum én 1'er. Altså en oversættelse der passerer videotesten. Du må gerne sætte flere på.



1

2

3

4

5

6

7

8

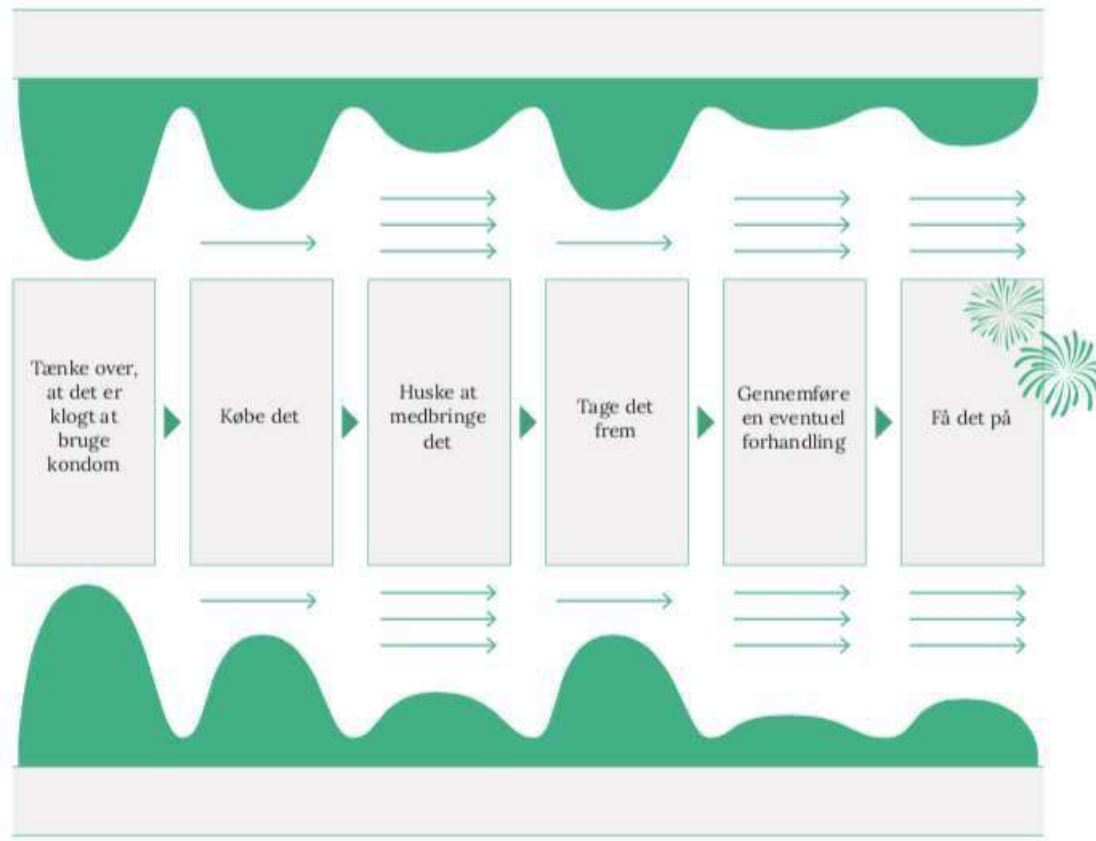
9



10

Konstruer din adfærdskæde

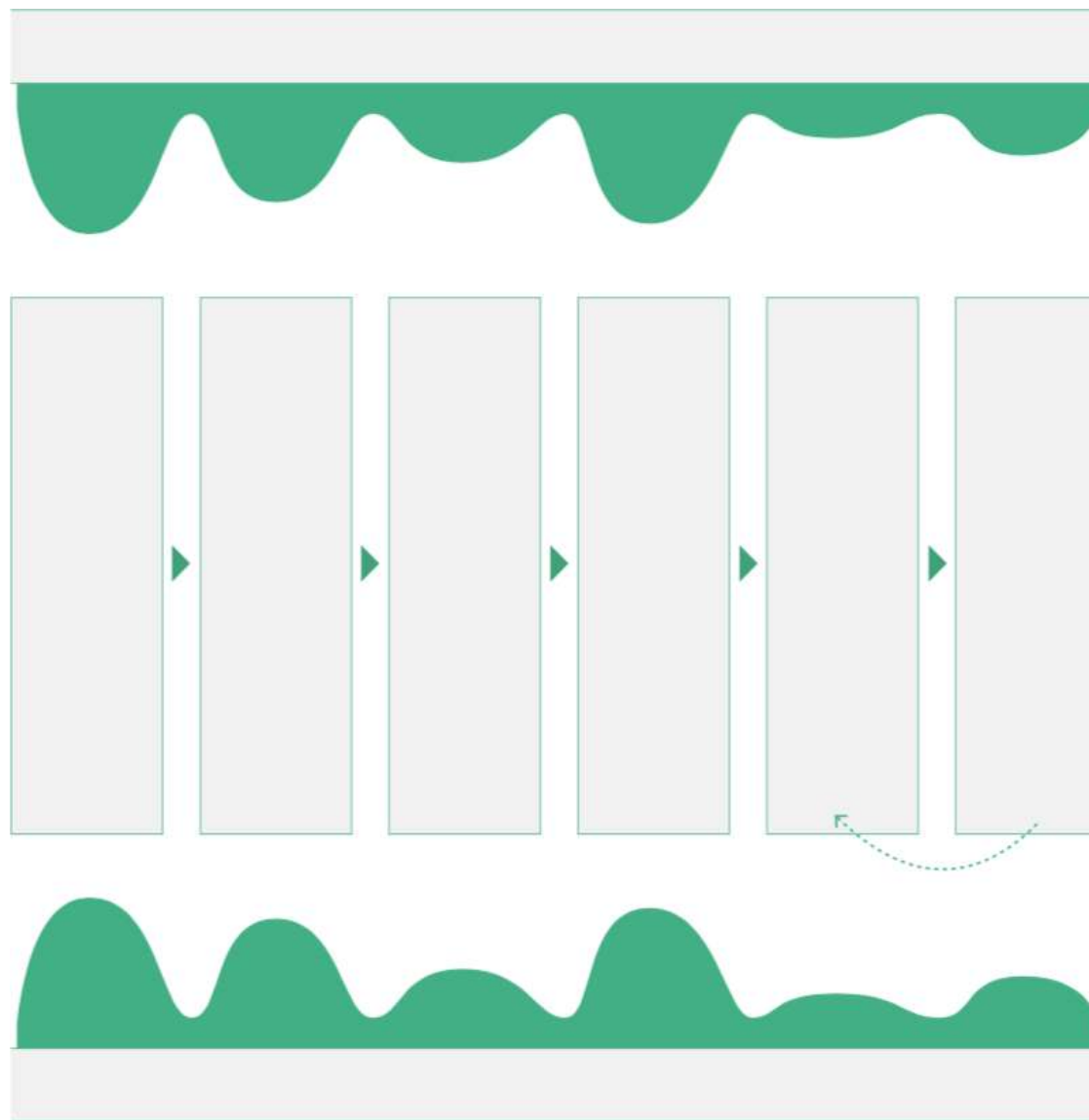
Kan du huske kondomcasen? Den ønskede adfærd var at få flere unge til at bruge kondom. Men for at kunne lykkes med den adfærd, var der andre ting, der skulle løses først.



Et eksempel

Begynd med at sætte din ønskede adfærd i boksen for enden af kæden. Tænk derefter på: Hvilke andre typer af adfærd skal lykkes for, at den ønskede adfærd kan lykkes? Du må ikke panikke, hvis det virker svært. Det er ikke alle typer af ønsket adfærd, der følger en kæde. Én måde at løse det på er ved at tegne den ideelle vej til den ønskede adfærd.

Altså, hvis du forestiller dig, at du og dine kolleger lykkes på den mest perfekte måde med at anvende videokonference.



Friktion

F = Friktion – beskriv hvad det er der forhindrer den ønskede adfærd?

Friktion

Planlægningsintentionen

Adfærdsdesign - AFL princippet

Find *friktionen* hos dig og dine kolleger.

Brug evt. casene

Nu skal du finde friktionen.



Her er tre gode spørgsmål til at komme i gang:

- ✓ Hvad holder dig/dem tilbage fra at gøre det?
- ✓ Hvorfor gør de det ikke allerede?
- ✓ Hvorfor giver det fantastisk god mening for dig/dem at gøre det?

Typisk vil jeg anbefale, at man deler denne fase op i to.

1. Dels en brainstorm hvor I lister alle de friktioner op, som I ser.
2. Dels en mere åben tilgang, hvor I undersøger friktionen gennem forskellige metoder.

	→	Information
	→	
	→	Kompetencer
	→	
	→	Motivation
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

  Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Løsning

Adfærdsdesign - AFL princippet

L = Løsning- beskriv hvad løsningen er i forhold til den ønskede adfærd?

LØSNING

Planlægningsintentionen

Design din løsning

Design din løsning

Dine noter



Dine noter



