

Nöjd?

Vi har ett behov av att veta om ”de våra” mår bra.

- Att må bra – vad sjutton är det, och hur gör man?
- Alla är vi olika
- Ibland mår man bra och ibland sämre.



# Basbehov

- **Nivå 1.**
- De behov en människa först prioriterar att uppfylla är fysiologiska och består av basbehov så som mat, vatten och syre. På nivå ett finner man också behov av att undvika smärta, sova, röra på sig och ha sex.
- **Nivå 2.**
- Då de fysiologiska behoven är tillfredställda börjar individen fokusera på saker som säkerhet och trygghet. Människor har ett behov av en stabil vardag, rutiner och enklare regler för att inte känna ångest och rädsla, rädsla inför hemska händelser som skulle kunna hända.
- **Nivå 3.**
- Om individen känner sig trygg börjar hon söka efter gemenskap med andra människor, vänner, barn och kärlek. Vi vill alla känna att vi är en del av något större än oss själva.
- **Nivå 4.**
- Om vi känner att vi har en gemenskap med andra vaknar nästa behov inom oss, behovet av uppskattning. Enklare behov av uppskattning kan handla om makt, kändisskap eller respekt från andra medan mer komplicerade behov är självförtroende, kompetens och självrespekt.
- **Nivå 5.**
- Behov av självförverkligande ligger på den femte och sista nivån i behovshierarkin. Här handlar det inte om ett behov som helt kan uppfyllas utan ett behov som ständigt förändras. Behovet av att vara den mest kompletta versionen av dig som du kan vara, att utnyttja alla dina resurser och potentialer. Bara en liten del av världens befolkning når denna nivå eftersom man först måste tillfredställa underliggande behov för att kunna fokusera på att förverkliga sig själv.
- Ref <https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/humanistiskt-perspektiv/maslows-behovstrappa/#behoven>

# Kan man verkligen mäta om någon mår bra?

- Mår jag bra?
- Är jag glad?
- Är jag fit?
- Har jag bra energi?
- Går bra på gymmet?
- Produktiv?
- Bra sömn?
- Fungerande mage/tarm?
- Bra hår, hud, naglar?
- Hormonbalans?
- Om man svarar ja på alla de här, behöver man verkligen mäta något då?



# Det finns massor av mätmetoder där kommunikation är avgörande

- Läsa kroppsspråket
- smiley wall tex [www.happyteam.se](http://www.happyteam.se)
- Pictogram <https://webbutiken.spsm.se/pictogram-for-dem-som-behover-kommunicera-med-bilder/>
- Samtalsmatta <http://www.dart-gbg.org/samtalsmatta>
- Sjukvårdens frågeformulär, "hur ont har du nu på en skala?"  
<https://www.forskning.se/2016/01/25/hur-ont-har-en-ko-pa-en-skala/>
- Appar <http://www.mfd.se/stod-och-verktyg/digitala-verktyg/simulatorer-och-kostnadssnurror/funktionssimulatorn/>
- <https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/utvecklingsstorning/>

# En slags slutsats

- Det är mycket svårt att mäta hur någon mår
- Vi föräldrar, anhöriga och viss personal kan ofta läsa av hur ”vår person” mår, men den känslan påverkas kraftigt av vårt eget sinnestillstånd.
- Eftersom en absolut nivå på hur vi mår är individuell, så är kontinuerliga observationer av förändringar sannolikt att rekommendera, om man nu nödvändigtvis ska mäta.