

Bruker-med-virkning



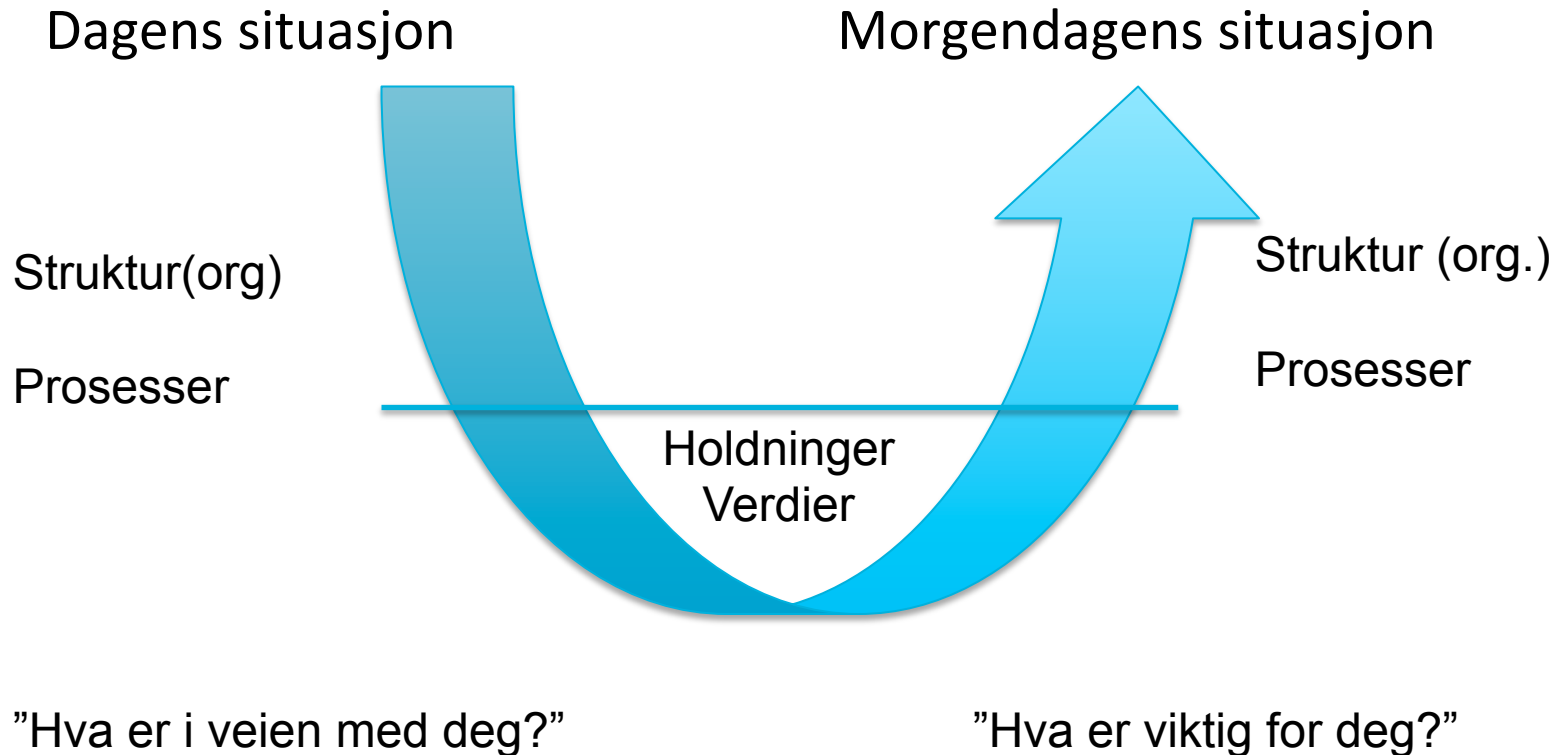
Lyst på livet



– et helsefremmende konsept for eldre



Endret tenkesett



Bakgrunn

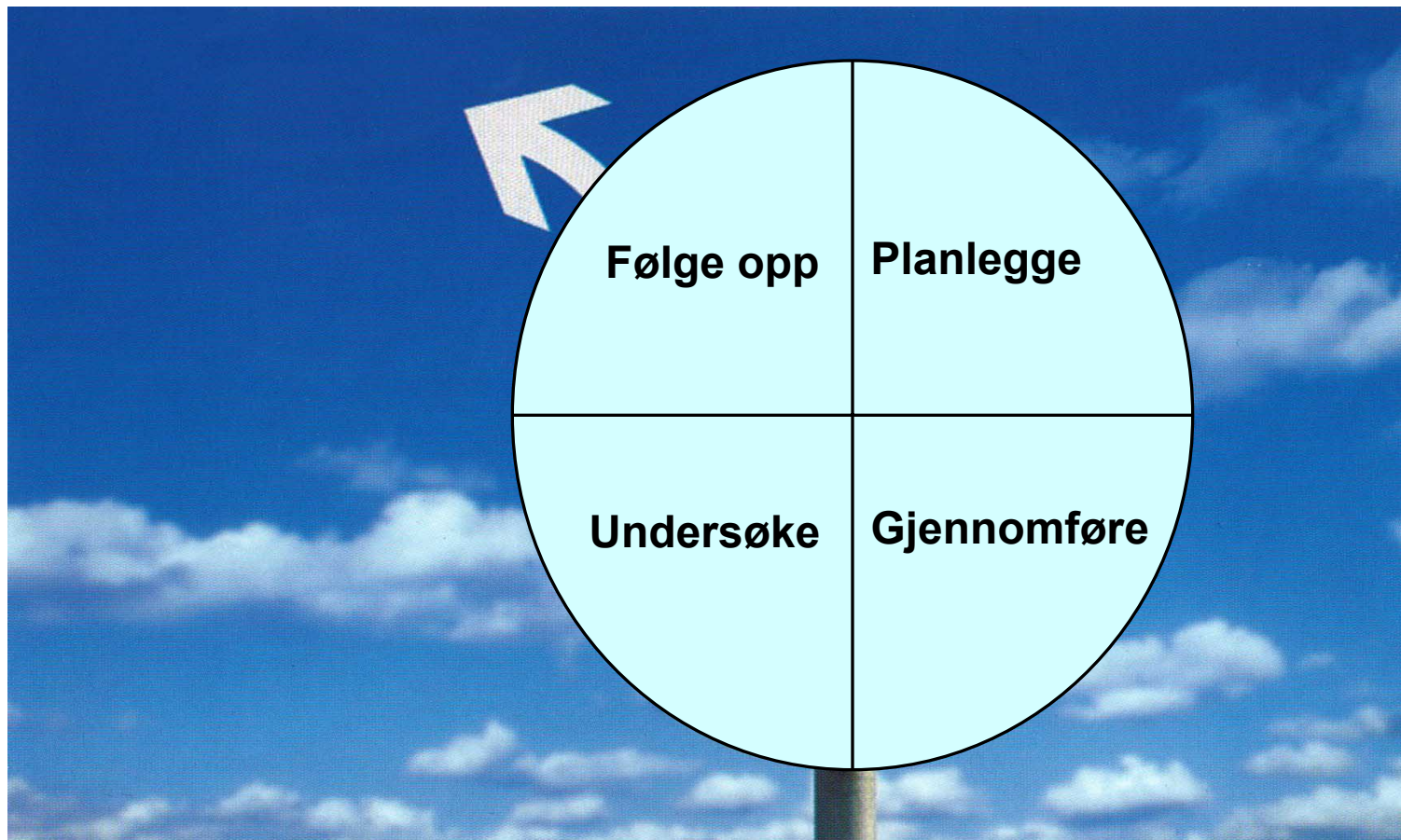


- England (2004): forebygge fall
- Sverige (2006): utviklet dette konseptet
- Norge (2010-11). Tilpasning og pilot
- Svenskene vant en pris for det beste nyskapende arbeidet for eldre i Europa i 2014.
- Finland, England, Skottland, USA, Armenia, Singapore

Norsk utvikling





- Arbeidsgruppe med likeverdig samarbeid med ansatte og seniorer i Sandefjord kommune, Pensjonistforbundet og Kunnskapssenteret
- Seniorenes medvirkning ekstra viktig for å skape eierforhold og rollemodeller
- Pilot i 2011 med 24 deltakere fra ulike miljøer og flere kommuner; spredning.
- 2015: 50 kommuner

Hovedelementer i konseptet : Livshjulet



Overordnet mål: Best mulig liv hele livet

WHO's livsområder – aktiv aldring:

-  Sikkerhet og trygghet: Kan bo lengst mulig i eget hjem med god livskvalitet. Trygge medisiner
-  Sosialt nettverk: Opplever fellesskap og sammenheng.
-  Mat og drikke: En livsstil som fremmer god ernæring.
-  Fysisk aktivitet: En kropp som fungerer best mulig.

I dag



Best mulig

Grupper - likemannsarbeid

- Ledes av to deltakere - alle bidrar
- Møtes minst 6 ganger hver 4.uke
- Mobiliserer kunnskap og motivasjon
- Fokus på helse og ressurser
- Oppmerksomt nærvær



Om å være sirkelleder

- Praktisk tilrettelegging av livscaféene
- Få fram og styrke deltakernes ressurser
- Formidle livshjulet og holde det i fokus
- Kommunens støtte og tilrettelegging er viktig



Sirkellederne: Vi lærer så mye selv

- Alle er så kloke
- Bevisstgjørende og skaper handling hos meg selv
- Blir mer oppmerksom på ting som skjer i øyeblikket, i egne liv og i samfunnet
- Det er moro og givende!
- Mindre arbeid enn vi trodde

Til Helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre



...Jeg håper du er enig med meg i at dette er et flott opplegg som hjelper oss sånn at alle kan bli sin egen helseminister!

Vennlig hilsen

Gunvor Margreta Reidarson

Bare ta kontakt hvis du vil vite mer.

Hovedfunn fra fokusgruppeintervjuer

- Deltakerne tenker annerledes, ser at de kan påvirke helsa og livssituasjonen
- Det legges til rette for at den enkelte kan gjøre forandringer og lykkes med det
- De fleste har gjort mange endringer, varierer hva som er viktigst.
- Livshjulet sitter i ryggmargen, og brukes ulikt
- Støtte, inspirasjon, glede og humor i gruppa
- Oppmerksomt nærvær viktig, men litt vanskelig å gjøre øvelsene

Spredningsarbeid

- Arbeidshefte og hefte for sirkelledere
- Cafeblader, brosjyre, film og nettside
- Veileder kontaktpersoner fra kommuner i forankring og oppstart
- Konferanser, infomøter og dagskurs for sirkelledere og koordinatorene - sammen med seniorer

- 50 kommuner har startet opp

Kommunenes tilrettelegging i mobiliseringen

- Manglende rekruttering av sirkelledere og deltakere hindrer oppstart
- Bred rekruttering forutsetter bred forankring
- De som lykkes best har god politisk og faglig forankring, samt godt samarbeid med frivillige.
- Eldresentre, aktivitetssentre, bibliotek mm.
- Viktig å støtte sirkellederne, mange starter flere grupper.

Godt, fleksibelt konsept

- Gruppene tilpasser konseptet
- Kan videreutvikles til og med nye målgrupper
 - Psykisk helse
 - Ungdom
 - Flyktninger

Utvikling, spredning og resultater av Lyst på livet - et helsefremmende konsept for eldre Kunnskapssenteret, notat 2015

www.lystpalivet.no

Trulte Konsmo, trk@nokc.no 90985499