

Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Temaet for den andre livscafeen i pilotprosjektet *Lyst på livet* var trygghet og sikkerhet. - Det er spennende å se på hva vi kan gjøre selv for å kunne bo lengst mulig i eget hjem og ha det bra der! Vi bygde jo husene våre da vi var 30-40 år gamle, sa Bjørn Solberg. Hvordan skal det bli å bo der når vi blir 80-90 år? Alle deltakerne hadde forberedt seg ved å tenke gjennom hvordan de kunne legge til rette for at de kunne bli boende hjemme.

Livshjulet skaper endringer

På livscafeene lærer deltakerne en enkel metode for å gjøre endringer i eget liv for å styrke helse og livsglede. Metoden kalles livshjulet og handler om å bevisstgjøre behovet for endringer, planlegge og gjennomføre disse, undersøke hvordan det går og følge opp endringene videre.

De 24 pensjonistene som deltar i Lyst på livet møtes på 6 livscafeer i løpet av 8 måneder, hvor de jobber med følgende temaer:

Café 1: Livshjulet og normal aldring

Café 2: Sikkerhet og trygghet

Café 3: Sosialt nettverk

Café 4: Mat og drikke

Café 5: Fysisk aktivitet

Café 6: Spredning av Lyst på livet

Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i hjemmet eller i hjemmets umiddelbare nærhet. Deltakerne viste at de har mye kunnskap om hvordan

de kan gjøre det tryggere hjemme, uten at alle har gjort noe med dette. Arbeid med livshjulet bevisstgjør dette gapet og behovet for endringer. Gjennom inspirerende dialoger i grupper og plenum deles viktige tips og erfaringer som utvider horisonten og motiverer for handlinger.



Bjørn Solberg (bildet) er deltaker og sitter også i arbeidsgruppa som har forberedt prosjektet. Det er et mål at livscafeene skal drives av pensjonistene selv, og Bjørn ledet framlegget i plenum på en ledig og humoristisk måte.

- Det skjer nesten aldri noen ulykker når man er i godt humør, men hvis jeg er sur eller stressa kan det fort gå galt, sa Bjørn.

Kona vil flytte til byen når en av oss dør

Et tema som kom fram i diskusjonene var at det er viktig å ta en beslutning om man skal bli boende i hjemmet sitt. En mann fortalte at han og ektefellen var uenige om hvor de ville bo; han ville gjerne bli boende, men kona sier at når en av oss dør, skal hun flytte til byen...

Noen av deltakerne fortalte om hvordan de hadde bygget om huset for å gjøre det mulig å bo der hvis de ble avhengig av en rullestol. På badet var badekaret fjernet og det var satt inn skyvedør og høyere toalett. Andre hadde flyttet til tilrettelagte boliger etter en modningsprosess på 3 år. Det var enighet om at det er viktig å ta stilling til dette valget mens man kan.

- Jeg har bestemt meg for å bli boende i 2.etasje i firemannsboligen min, hvor jeg trives så godt. Nå har

jeg fryser og vaskemaskin i kjelleren, men kan kjøpe kombiskap og vaskemaskin som kan stå i leiligheten min. Foreløpig flyr jeg som en røyskatt i trappene og holder meg i god form, men jeg har tenkt at hvis det blir nødvendig kan det monteres trappeheis.

- Gjør det enkelt: Jeg river huset og bygger nytt! sa Britt Gogstad Haugen.



Engasjementet er stort i gruppene

Frykten for uønskede gjester

Flere var bekymret for å bli overfalt og ranet i sitt eget hjem og det ble lansert ulike råd for å unngå dette; kikkehull og kjetting på døra, alarm, telefoncalling med kamera og utelampe som skrur seg på.

En foreslo at man kan be uventede gjester om å gå foran vinduet så man kan se hvem det er. Andre følte trygghet ved at de hadde alliert seg med naboene og var flinke til å se etter hverandre. Et annet originalt forslag var å få seg en nabo med schäfer.

Har sluttet å måke taket

Fall er en stor utfordring for eldre, og mange hadde gode innspill for å forebygge fall.

- Jeg måker ikke lenger taket og tar litt mindre på snøskuffa når jeg måker, fortalte Fred Rikard Fredriksen. Jeg har sluttet å vise hvor sterk jeg er og svelget stoltheten om at jeg skal klare alt selv. Jeg maler ikke kvisten på huset heller; det er for skummelt fordi jeg kan falle ned.

- Bøtta med strøsand står inne i gangen min, sa Turid

Enklere og tryggere hverdag med praktiske hjelpemidler

Brann er en annen trussel som er viktig å forholde seg til. Her finnes ulike hjelpemidler; for eksempel brann-teppe, slukkeskum på boks, refleks på soveroms-vinduet så brannvesenet ser hvor du sover, samt komfyrvakt og autostopp på strykejern og kaffetrakter. En forhandler av hjelpemidler viste blant annet fram noen av disse løsningene.

Det ble delt ut en brosjyre fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap om Trygghet i hjemmet for eldre. Den ble vurdert som veldig god av deltakerne og kan bestilles gratis fra trykksak@dsb.no

Gro Åberg. Sanda sitter bedre på isen når den er varm og så slipper jeg å gå ut på glatta for å hente den. Jeg har også investert i en automatisk portåpner på garasjen min. Det var ofte så glatt foran porten og den var så tung. Dette er jeg virkelig glad for å ha gjort!

- De fleste av oss er vant til å ha løse ryer liggende på gulvet, selv om vi vet vi kan snuble i dem. La oss henge dem opp på veggen istedenfor, foreslo Bjørn Solberg til stor latter fra de andre deltakerne.



Deltakerne fikk se på ulike praktiske hjelpemidler

Planlegging må tas opp med regjeringa



En god latter er viktig i Lyst på livet

Deretter var det tid for å jobbe videre med *Livshjulet* og planlegge hva den enkelte skulle gjennomføre av forebyggende tiltak i eget hjem og hvordan de skulle vurdere hvordan det gikk.

- Jeg må ta det opp med regjeringa først, var det en som sa. Flere ville vente til de kom hjem til ektefellen før de la planene.

- Vi er ikke så vant til å tenke gjennom livet vårt på denne måten. Det er enklere å tenke på hva andre trenger og satse på at andre skal gjøre noe for oss. Dette er et flott opplegg for å tenke igjennom livet vårt sammen med andre og hjelpe hverandre til å ta viktige grep.

Deltakerne var veldig inspirerte etter den andre av seks livscafeer i pilotprosjektet i Sandefjord. – Og det er lenge siden vi har ledd så mye, sa flere.

På neste livscafé skal de dele erfaringer med de endringene de har prøvd ut. De skal også kartlegge hvilke endringer som har skjedd i eget nettverk og behovet for å utvikle dette.

Øvelser som gir balanse mellom kropp og sinn

På livscafeen er det også små innslag med øvelser som kan bidra til å mestre stress ved å endre vårt forhold til det som skjer. Det er vist gjennom forskning at tanker vi ikke vil tenke eller følelser vi ikke vil føle, forsterkes når vi kjemper imot dem. Grunnmuren i øvelsene er å hvile i seg selv og romme det som skjer. Når oppmerksomheten hviler i kroppen er det lettere å gi slipp på bekymringer som ellers lett stresser oss.



Vil du være med, så heng på! Kontakt oss gjerne

Trulte Konsmo (red), prosjektleder og seniorrådgiver
Kunnskapsenteret - GRUK
trulte.konsmo@kunnskapsenteret.no
Tlf 909 85 499

Randi Hovde, prosjektleder for pilotprosjektet
Leder ved Læring og mestringssenteret i Sandefjord
randi.hovde@sandefjord.kommune.no
Tlf 99 55 25 96

Britt Gogstad Haugen, deltaker / arbeidsgruppa, 936 09 234
Bjørn Solberg, deltaker / arbeidsgruppa, 481 16 043
Anne Hanshus, Pensjonistforbundet, 223 48 778
Anders Vege, seksjonsleder Kunnskapsenteret, 952 31 523

Les mer på

www.kunnskapsenteret.no

www.helsedialog.no

www.pensjonistforbundet.no

www.li.se/passionforlivet (det svenske prosjektet - inkl filmen)