

GOTT LIV SOM ÄLDRE



AKTIVITETER
OCH BOENDE
FÖR PERSONER
MED IF

Ett nationellt Arvsfondsprojekt med delfinansiering av Sveriges kommuner och Regioner (SKR)
Projektägare Länsförbundet FUB Västmanland



Om projektet

GOTT LIV SOM ÄLDRE

- aktiviteter och boende för personer med intellektuella funktionsnedsättningar

Ett tre-årigt nationellt Arvsfondsprojekt med start i augusti 2020.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Delfinansiering av Sveriges kommuner och Regioner (SKR)



Sveriges
Kommuner
och Regioner

Projektägare Länsförbundet FUB Västmanland



FUB

Dessutom deltar.....



Totalt 15 olika kommuner i olika delar av landet

15 kommuner involverade i projektet

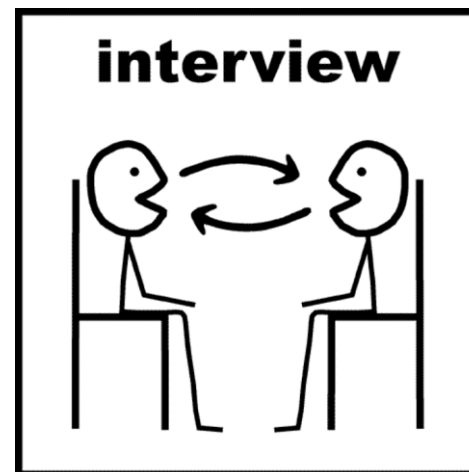


1. Ta fram goda exempel på boende och aktiviteter

- Undersöka
- fyra kommuner med bra aktiviteter
Fagersta, Gävle, Vetlanda, Växjö
- fyra kommuner med bra boende
Östersund, Södertälje, Nyköping, Laholm

Genom att intervjua

- personer m IF
- anhöriga/gode män
- personal
- Hälso- och sjukvårdspersonal
- beslutsfattare



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC-BY-SA-NC

2. Utbilda personer m IF över 50 år till experter på IF och åldrande i fyra kommuner

(Luleå, Karlstad, Stockholm, Linköping)

3. Lansering av framtaget material i fyra kommuner

(Umeå, Stockholm, Göteborg och Malmö)

Viktigt för projekt Gott liv!

- Främja delaktighet och kunskap hos äldre m IF
- Ge verktyg och möjlighet att föra fram åsikter och önskemål
- Synliggöra gruppen m foton, film, citat

(foto på blivande senior-
experter med ledare i
Karlstad)



LSS ...”möjlighet leva som andra..”

Conny Bergqvist

Funktionsnedsättningen
försvinner inte bara för att
man går i pension!



Fiktivt schema arbetande



Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
7.00 - 8.30	Gå upp Duscha & klä mig, Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig, Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig, Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig, Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig, Äta frukost	Sovmorgon till 8 Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost	Sovmorgon till 8 Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost		
8.30 - 9.00	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	FRITID	FRITID		
9.00 - 16.00	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA			Äta lunch	Äta lunch
								FRITID	FRITID
16.00 - 16.30	Åka hem	Åka hem	Åka hem	Åka hem	Åka hem				
16.30 - 18.00	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag		
18.00 - 22.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID		
22.00 - 22.30	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig		

Fiktivt schema pensionär



Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8.00 - 9.00	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost
9.00 - 11.30	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
11.30 - 12.30	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch
12.30 - 16.30	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
16.30 - 18.00	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag
18.00 - 22.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
22.00 - 22.30	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig

Jämförelse schema



Veckoschema - så kan det se ut för dig som jobbar

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag			
7.00 - 8.30	Gå upp Duscha & klä mig. Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig. Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig. Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig. Äta frukost	Gå upp Duscha & klä mig. Äta frukost	Sovmorgon till 8 Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost	Sovmorgon till 8 Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost			
8.30 - 9.00	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	Åka till jobbet	FRITID	FRITID			
9.00 - 16.00	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA			Äta lunch	Äta lunch	
16.00 - 16.30								Åka hem	Åka hem	Åka hem
16.30 - 18.00						Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag
18.00 - 22.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID			
22.00 - 22.30	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig			

Veckoschema - så kan det se ut för dig som pensionär

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
8.00 - 9.00	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost	Gå upp, duscha, klä mig, äta frukost
9.00 - 12.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
12.00 - 13.00	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch	Laga & äta lunch
13.00 - 16.30	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
16.30 - 18.00	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag
18.00 - 22.00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
22.00 - 22.30	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig	Borsta tänder Gå och lägga mig

Översikt bostadsformer



ÖVERSIKT AV BOSTADSFORMER FÖR ÄLDRE **PERSONER UTAN IF** OCH **PERSONER MED IF**

	ÄLDREBOENDE	SENIORBOENDE/55+	GRUPPBOSTAD	SERVICEBOSTAD	EGEN BOSTAD
PERSONAL	Ja	Nej	Ja	Ja, fast i mindre omfattning än GB	Bostadsstöd/hemtjänst ibland?
LÄKARE	Rondas regelbundet	Nej	Nej	Nej	Nej
SJUKSKÖTERSKA	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej
ARBETSTERAPEUT	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej
FYSIOTERAPEUT	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej
GEMENSAMMA UTRYMMEN	Ja	Ja oftast	Ja	Baslägenhet	Nej
AKTIVITETER & UNDERHÅLLNING	Ja	Ja ibland /ofta	Ja, men ofta mycket begränsat	Ja ibland, i mindre omfattning än GB	Nej
GRANNAR I NÄRA ÅLDER	Ja	Ja	Kanske	Kanske	Kanske

Vad säger personerna med IF om åldrandet?



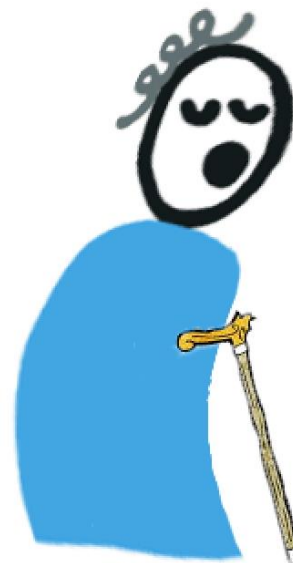
Efter 50 vänder livet. Då blir man bara äldre.

Johan 58 år

Jag kallar det inte för att åldras. Jag kallar det att bli förståndigare.

Deltagare på lansering av "Åldern har sin rätt"

Livsperspektivet



NU

ANSTÄLLDA

ANHÖRIGA

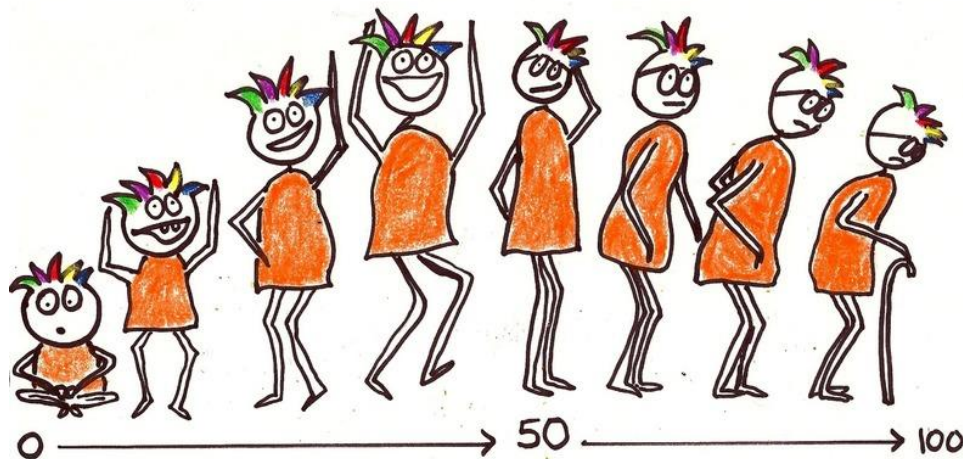
Vad säger personer m IF om stora ålderskillnader i boendet?

”Jag orkar inte med de yngre – de är så stökiga! Jag vill bo med folk i samma ålder som jag.”

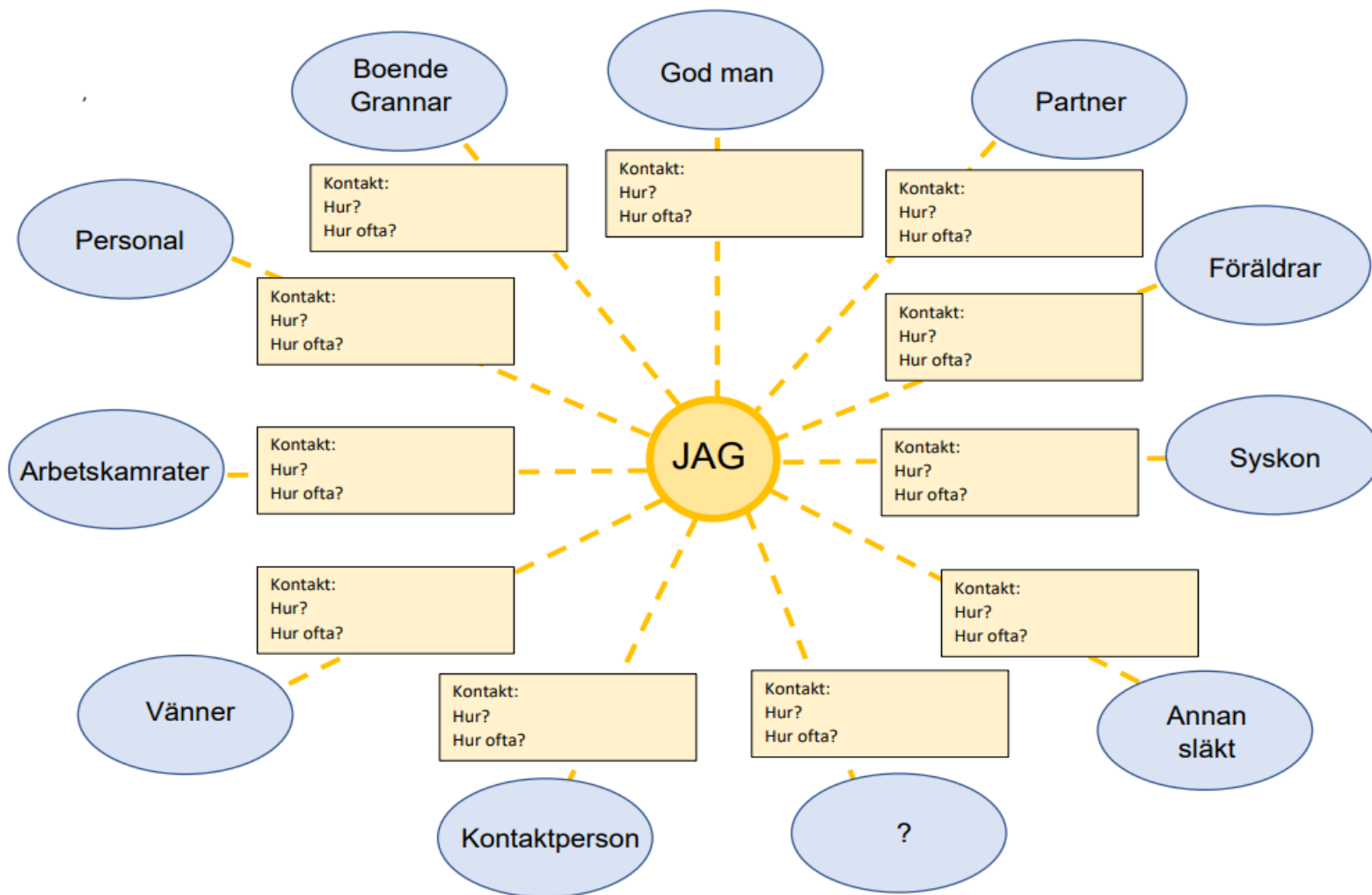
” Det skiljer 40 år mellan mig och den som kommer efter. De andra förstår inte vad jag pratar om när jag berättar om hur det var förut. Vi har inget gemensamt.”

”De tycker jag är en gammal gubbe och vill inte prata med mig.”

” Jag vill bo med andra som är som jag.
Det får inte vara mer än säg 5 års
åldersskillnad.”



Vem jag träffar



Tänka nytt!

Lösning med många plus!

- Vill göra det här, delaktig
- Bestämmer själv om och när
- Får uppskattning, är behövd
- Behöver inte ha personal med
- Kostar inget, förutom starten
- Kommer ut i friska luften
- Rör på sig
- Träffar andra



<https://gottliv.nu/>

