

Åldras med IF- utmaningar, tips och lösningar

Föreläsare:
Kia Mundebo



Kontaktuppgifter:
kia@kiamundebo.se
Tel: 0703-96 22 64

1

Utmaningar

- **Aktiviteter** – finns oftast få eller inga för pensionärer, inga dagtid i veckan, åldersblandat, ej anpassat för äldre m IF, många hinder
- **Boende** – ofta åldersblandat, inga el få aktiviteter, liten eller ingen kunskap om äldre och demens
- **Kompetens IF**, äldre, demens saknas – personal, chefer, beslutsfattare
- **Företrädare** – saknar ofta kunskap om både IF och lagstiftning
- **Hälsa** – fysisk och psykisk, sämre än normalbefolkningens
- **Hjälpmedel** – har inte, är fel inställda, används fel, eller inte alls
- **Hälsa- och sjukvård** – oförgämliga insatser, mindre smärtstillande, mer psykofarmaka, högre risk att dö i t ex bröstcancer (50%.)



2

Många har bott på institution....



3

Livsperspektivet

4

Vad ger ett gott liv-lagar, föreskrifter mm

5

Att växla över. Nya arbetssätt och verksamheter?

Men finns dem?
 Vad vill personerna själva?
 Vad anser dem runtom behövs?

LSS – få stöd att leva som andra.
 Hur lever äldre utan IF?

6

Senare delen av livet – personer utan IF

Tredje åldern



Fjärde åldern



7

Citat från verkligheten som pensionär m IF



“Dagarna blir så långa när man bara tittar på TV.....”

8

Självklart...eller?



9

Livsstil, hälsa och ett gott liv

Har ofta sämre livsstil än normalbefolkning

- Motionerar mindre
- Äter ofta mindre nyttigt
- Mindre nätverk och mindre möjligheter av många olika slag

(ex ekonomi, svårt få medföljande, svårt ta sig dit, passa tider, svårt göra själv, svårt förstå konsekvenser, finns det anpassade aktiviteter? Osv)

Många behöver mycket stöd för att leva ett gott liv!




Illustration: Ing Eriks

13

Friskfaktorer

- Röra på sig
- Socialt nätverk
- Mat och dryck
- Hjärn-gympa
- Sova ordentligt



Illustration: Ing Eriks

14

Om projektet

GOTT LIV SOM ÄLDRE
- aktiviteter och boende för personer med intellektuella funktionsnedsättningar

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

Delfinansiering av Sveriges kommuner och Regioner (SKR)

Projektägare Länsförbundet FUB Västmanland

Dessutom deltar.....



Totalt 16 olika kommuner i olika delar av landet

15

15 kommuner involverade i projektet

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
- beslutsfattare
- Hälso och sjukvårdspersonal

Utbilda personer m IF över 50 år till experter på IF och äldre i fyra kommuner (Luleå, Karlstad, Stockholm, Linköping)

Lansering i fyra kommuner (Umeå, Stockholm, Göteborg, Malmö)




16



Projektet har tagit fram:

Idé- och exempelmaterial kring aktiviteter och boende för äldre personer med IF

Metodstöd och beslutsstöd för flytt till nytt boende

Materialet finns dels för dem som stödjer eller fattar beslut angående personer med IF samt på lättläst för personer med IF.

Materialet finns för gratis nedladdning på SKR:s webbsida.





17

Nytt projekt: Mötas och Må bra

Start 1 januari 2024
Projektägare: Riksförbundet FUB
3-årigt Arvsfondsprojekt

Syfte: Ta fram nya sorters träffställen för äldre m IF
Ta fram material om fysisk hälsa/träning för äldre
Ta fram material för psykisk hälsa för vuxna och äldre
Ta fram volontärutbildning




18

Utbildning tas fram om demens för LSS-området

Svenskt Demenscentrum tar fram Utbildning för stjärninstruktörer
 Kommun/organisation skickar deltagare till utbildning till stjärninstruktör 4 halvdagar.
 Stjärninstruktör utbildar sedan i kommunen om demens, nollvision, mm

Stjärnmärkt verksamhet
 När minst 80% av personalen på ett ställe gått utbildningen blir arbetsstället stjärnmärkt





19

Utbildning Tidiga Tecken - kartläggningsverktyg

Under framtagning nu
 Utbildningen är ett av stegen i Stjärnmärkt
 Mäter många olika områden
 Underlag för ex demensutredning och diagnos
 Underlag för beslut och åtgärder

Kommer i början av nästa år som gratis webbutbildning




20

Gratis webbutbildning!

Åldern har sin rätt
 Framtagen av Riksförbundet FUB och Svenskt Demenscentrum, finansierad av Arvsfonden.
 - För anhöriga och personal
 - För personer med IF

www.demenscentrum.se



21

Åldern har sin rätt fortsättning

- Kompletterande bok, finns att beställa eller ladda ner som pdf
- Studiecirkel för personer med IF, Studieförbundet Vuxenskolan
- ÖVRIGT
- "Åldras med IF"
- www.demenscentrum.se
- Häften på lättläst:
<https://fubs-webbutik.quickbutik.com/>