

**Intradagarna 2023** **Åldrande och IF**

**Föreläsare:**  
**Kia Mundebo**  
**Conny Bergqvist**



Kontaktuppgifter:  
[kia@kiamundebo.se](mailto:kia@kiamundebo.se)  
Tel: 0703-96 22 64

2023-09-18 Kia Mundebo

1

---

---

---

---

---

---

---

---

Många har bott på institution....



2023-09-18 Kia Mundebo

2

---

---

---

---

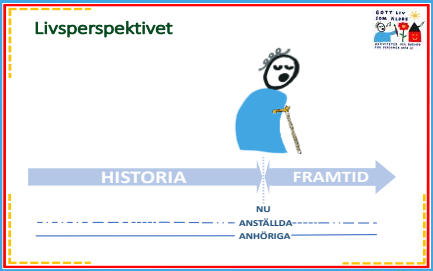
---

---

---

---

**Livsperspektivet**



2023-09-18 Kia Mundebo

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Senare delen av livet

Tredje åldern



2023-09-18

Fjärde åldern



Kia Mundtbo

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Skillnad personer med kontra utan IF

- Förmåga
- Kunskap
- Ekonomi
- Utbud
- Boendeformer
- Aktiviteter
- Socialt nätverk



2023-09-18

- Valmöjligheter
- Grad av digital delaktighet
- Jobbmöjligheter



Kia Mundtbo

5

---

---

---

---


---

---

---

---

## Självklart...eller?



2023-09-18

Kia Mundtbo

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Utmaningar att lösa

- **Aktiviteter** – finns oftast få eller inga för pensionärer med IF
- **Boende** – ofta åldersblandat, inga el få aktiviteter, liten eller ingen kunskap om äldre
- **Kompetens** IF och äldre 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** – oftare akuta insatser, mindre smärtstillande, mer psykofarmaka, högre risk att dö i t ex bröstcancer (50%)

2023-09-18

Kia Mundtbo

7

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conny som nybliven pensionär:



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

2023-09-18

Kia Mundtbo

8

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fiktivt schema arbetande

Veckoschema - så kan det se ut för dig som jobbar

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7:00 - 8:00	Gå upp Dusch & klä mig, Äta frukost	Gå upp Dusch & klä mig, Äta frukost	Gå upp Dusch & klä mig, Äta frukost	Gå upp Dusch & klä mig, Äta frukost	Gå upp Dusch & klä mig, Äta frukost	Stannat på bil & Gå upp, dusch, klä mig, Äta frukost	Stannat på bil & Gå upp, dusch, klä mig, Äta frukost
8:30 - 9:00	Äta till jobbet	Äta till jobbet	Äta till jobbet	Äta till jobbet	Äta till jobbet		
9:00 - 16:00	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA	JOBBA	FRITID	FRITID
						Äta lunch	Äta lunch
						FRITID	FRITID
16:00 - 18:00	Äta hem	Äta hem	Äta hem	Äta hem	Äta hem		
18:00 - 19:00	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag	Laga & äta middag
19:00 - 22:00	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID	FRITID
22:00 - 23:30	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

2023-09-18

9

9

---

---

---

---

---

---

---

---





13

---

---

---

---

---

---

---

---

### Friskfaktorer- få leva så länge man lever

- Röra på sig
- Socialt nätverk
- Mat och dryck
- Aktivitet
- Sova ordentligt

2023-09-18 Via Mundado 14

14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Viktigt! Vi behöver:

Tänka nytt, prova och utvärdera!  
 Sprida info  
 Mer kunskap på alla nivåer  
 Mer forskning  
 Bättre framförhållning, strategier  
 Bättre stöd till de äldre och deras anhöriga  
**Bättre beslutsunderlag och metoder för att personer med IF ska kunna fatta välinformerade beslut om sina liv!**

2023-09-18 Via Mundado 15

15

---

---

---

---

---


---

---

---

### Tips Tidiga Tecken

- Kartläggningsverktyg som rekommenderas!
- Kommer i slutet av hösten 2023 som gratis webbutbildning på Svenskt Demenscentrum




---

---

---

---

---

---

---

---


16

### 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](http://www.demenscentrum.se)




---

---

---

---

---

---

---

---

17

### 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](http://www.demenscentrum.se)

- Häften på lättläst
- <https://www.fub.se/butik/>





---

---

---

---

---

---

---

---

18

För mer info och material:



[www.gottliv.nu](http://www.gottliv.nu)

---

---

---

---

---

---

---