



Passion för livet

Bästa möjliga liv - hela livet



Handledarmaterial



Handledarmaterial Passion för livet: Version 2017 ©

Handledarmaterialet är avsett att användas av de som genomgått en grundläggande handledarutbildning i Passion för livet

Passion för livet är ett program för seniorer och av senior och startade 2005 som ett samarbetsprojekt mellan Sveriges Kommuner och Landsting och dåvarande Landstinget i Jönköpings län.

Programmet stöds nu och utvecklas av Qulturum, Region Jönköpings län

Kontakt: Passion.livet@rjl.se

Hemsida: <http://plus.rjl.se/passionforlivet>



Passion för livet



Bakgrund

Passion för livet är ett program för och av seniorer som vill skapa möjligheter till att förändra och förbättra sin hälsa och livskvalitet – för bästa möjliga liv hela livet.

Passion för livet bidrar till hälsa och livskvalitet genom att påverka vanor och mönster. Angreppssättet är att bygga broar mellan vad vi vet är bra vanor och hur vi gör i vardagen.

2005 startade Passion för livet som ett samverkansprojekt mellan Kultorum, Region Jönköpings län (dåvarande Landstinget i Jönköpings län), Sveriges Kommuner och Landsting och flera pensionärsorganisationer. Programmet och har sedan dess spridits till stora delar av Sverige och även delar av världen. Passion för livet stöds nu och utvecklas av Kultorum, Region Jönköping. 2014 fick Passion för livet utmärkelsen "Social innovation in ageing – The European Award".

Hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) talar om "aktivt åldrande" som möjliggörs om det finns förutsättningar för fysiskt, socialt och mentalt välbefinnande under livets gång. Hela livet påverkar livskvaliteten och hälsan av att känns sig bekräftad och delaktig i ett sammanhang. Vi vill bli respekterade och bemötta på ett värdigt sätt och vi vill känna meningsfullhet i det dagliga livets sysslor. Forskning och undersökningar visar att för äldre personer är det särskilt betydelsefullt att ha kontroll över sin livssituation. Förlusten av oberoende leder till sänkt livskvalitet som i sin tur sänker motståndskraften. Begreppet "empowerment" fångar just detta och det handlar om egenmakt och självkontroll.

Hörnpelare som Folkhälsomyndigheten och äldreforskning lyfter fram när det gäller att påverka sin hälsa är: fysisk aktivitet, mat och dryck, social gemenskap och delaktighet och meningsfullhet.

Utifrån denna kunskap utvecklades programmet Passion för livet.

Detta material är ett vägledningsmaterial som är framtaget för dig som ska vara handledare i Passion för livets mötesplatser som kallas för livscaféer.



Arbetsätt

De tre delarna i Passion för livet är

- Livscaféer
- Teman om hälsa
- Förbättringsarbeten

Alla tre delarna är lika viktiga och är nödvändiga i programmet Passion för livet.

Livscaféer

Deltagarna möts i en mindre grupp under 6 gånger eller fler i mötesplatser som kallas Livscaféer. Caféerna leds av en till två seniorer eller intresserad person. Handledaren har genomgått Passion för livets grundläggande utbildning för handledare.

I Livscaféerna utbyts kunskap, tankar och erfarenheter. Mellan varje Livscafé gör deltagarna personliga förbättringsarbeten och i Livscaféerna ger deltagarna varandra stöd, tips och idéer i förändringarna.

Teman om hälsa

De teman som ingår i Passion för livet har valts utifrån det som Folkhälsomyndigheten och forskning visar på har god påverkan på hälsa och livskvalitet.

- Naturligt åldrande
- Fysisk aktivitet
- Förebygga fall
- Mat och dryck
- Social gemenskap
- Läkemedel
- Annat



Dessa områden i samverkan med varandra skapar också en synergieffekt, det vill säga skapar ett högre mervärde än om de arbetas med var och en för sig. För bästa möjliga liv hela livet.





Förbättringsarbete

I de personliga förbättringsarbetena som görs utifrån varje tema används en förbättringsmodell där tre frågor är grunden: Vad är det jag vill uppnå? Hur vet jag att en förändring är en förbättring? Vilka förändringar kan leda till en förbättring? I PGSA-hjulet, Livshjulet, provas förändringarna genom att planera, göra, studera/följa upp och agera.

Se bild nedan.

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Passion för livet vill stödja seniorer att utifrån varje tema göra förändringar som leder till god hälsa och livskvalitet. Egenmakt, empowerment, dvs. att deltagarna fattar egna beslut som påverkar sin egen hälsa och får stöd av varandra bidrar till bästa möjliga liv hela livet

Jag är aktiv
och upplever
att jag har
egenmakt



Starta Livscafé

Handledare

Livscaféerna leds av en eller två handledare. Varje Livscafé kräver planering och förberedelse av handledaren.

Deltagare

Lämpligt antal deltagare per livscafé är cirka 5 till 8 personer. Deltagare hittar du till exempel i din förening, bekantskapskrets eller i ditt närområde.

Gör en förteckning med deltagarnas kontaktuppgifter som handledaren ansvarar för. Mall finns på Passion för livets hemsida. Om alla deltagare tycker det är okej så dela ut deltagarlistan till deltagarna.

Mall med förslag till inbjudan finns på Passion för livets hemsida

Livscaféer

Gruppen träffas 6 gånger eller mer med 2-3 veckors mellanrum. Planera gärna alla in datum innan uppstart. Varje Livscafé är cirka 2 timmar där fika ingår. Respektera start och sluttid.

Varje Livscafé har ett tema och ett mål. Handledaren håller ihop träffen och temat. Passion för livets livscaféer är ingen föreläsningsserie så planera att leda samtal snarare än att föreläsa. Enkelhet är ett ledord och Powerpoints kanske inte alls behövs.

Planera för att ha minst en "rörelsepaus" vid varje tillfälle.

Lokal

Lokal för Livscaféerna kan lösas på många olika sätt, till exempel träffas i hemmen, föreningslokal, via kontakt med studieförbund eller kommun/region/landsting. En trivsamt lokal där man kan sitta runt bord med tända ljus och blommor bidrar till hemtrevlig stämning vid träffarna.

Fika

Fika kan ordnas på olika sätt. Antingen turas deltagarna om att ordna fika eller så tar en person ansvar och deltagarna betalar till den.

Material

Använd material och idéer som finns framtaget för varje livscafé eller eget material/idéer. Livscaféblad används som mall vid förbättringsarbete. Kontakta resursperson om det behövs



Ett vanligt Livscafé

- Välkommen och inledning
- Återkoppling från förra gången
- Vilka förändringar pågår?
- Introduktion om hälsotemat
- Samtal om temat
- Tips och praktiska övningar
- Planera förändringar att göra till nästa gång.
- Använd livshjulet
- Fika
- Rörelsepaus

Att tänka på för dig som handledare

- Skapa en trygg miljö där lärande och utveckling kan ske. Få deltagarna att känna sig individuellt välkomna genom att skapa en trivsamt och god stämning
- Håll ihop samtalen och ser till att alla blir hörda och sedda
- Samtalen bygger på dialog för att deltagarna ska få nya idéer och perspektiv genom att dela tankar och erfarenheter med andra
- Uppmuntrar till att dela goda exempel. Det som någon annan har gjort kan också bli möjligt för andra deltagare
- Håll fokus på det naturliga åldrandet och inte på sjukdomar
- Känn av stämningen, bjud på dig själv, var personlig men fundera i förväg på vad som är ok att dela med sig av eller inte
- Få igång samtal men bryt när det blir för privat eller drar åt fel håll
- Håll koll på att alla deltagare hör och ser det som sägs och visas



Deltagarnas är Livscaféet

Deltagarnas liverfarenhet och engagemang genomsyrar Livscaféer. Kunskap, intressen och nätverk som deltagarna har tas tillvara för att inspirera och lära av varandra. Varje Livscafé blir vad gruppen gör det till.

Överenskommelse

Samtala om överenskommelsen mellan deltagarna vid första Livscaféet.

- Det som sägs på Livscaféer stannar där
- Även om "det som sägs här stannar här" gäller, berätta inte för mycket detaljer
- Deltagaren utgår från sig själv och talar i jag-form
- Kommer till varje möte och meddelar om de inte kan komma
- Kommer i tid
- Alla i gruppen är lika värda
- Telefonen är inställd på ljudlöst



Livscafé 1

Tema Naturligt åldrande

Livscaféets mål

Vad är passion för livet? Kunskap om förbättringsarbete
Kunskap om det naturliga åldrandet

Hälsa välkommen

Presentera dig själv

Vem är här?

Börja med att alla presenterar sig: namn, intressen och annat som är viktigt för personen och förväntningar på Passion för livet.

Låt deltagarna berätta om sin första tanke inför denna första träff. Detta ger deltagarna också möjlighet att tillsammans mötas där man befinner sig i tanken. Ta till vara på deltagarnas sammanlagda livserfarenhet.

Vad är Passion för livet

Förmedla syftet med programmet Passion för livet.



Samtala om de tre viktiga delarna i Passion för livet: Hälsa, Förbättringsarbete och Livscaféer. Utan de tre delarna tillsammans blir det inte programmet Passion för livet.

Passion för livet vill skapa ett engagemang och förståelse för den egna hälsan och situation med fokus på det friska och det naturliga åldrandet. Detta ska leda till förståelse för hur man själv kan påverka sin situation.



Planering

Livscaféer, teman, dagar och tider samt överenskommelse mellan deltagarna.

Visa hemsidan: <http://plus.rjl.se/passionforlivet> och Facebook: Passion för livet

Vad är hälsa och empowerment

Exempel på samtal:

- "Vad är hälsa för mig?". Gå laget runt.
- Att hälsa inte är avsaknad av sjukdom
- De fyra hörnpelarna för god hälsa för seniorer; fysisk aktivitet, mat och dryck, social gemenskap, delaktighet och meningsfullhet
- Prata inte om personliga sjukdomar/ohälsa
- Begreppet empowerment, egenmakt



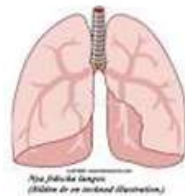
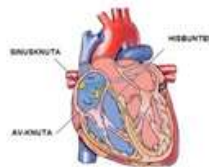


Tema: Naturligt åldrande

Handledaren inleder ämnet.

Exempel på samtal:

- Människokroppen och vad som är naturligt åldrande; hjärnan, hjärta och kärl, lungor, muskler, skelett, huden, munnen, fötterna
- Hur vi kan påverka och främja hälsa och livskvalitet hela livet



Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet förbättringsarbete

- Att arbeta med förändringar och förbättringar. Förändringmetod i Passion för livet.
- Utgå från Passion för livets Livshjul och livscaféblad.
- Betona att ledordet i Passion för livet är Göra.
- Träna tillsammans på att använda Livscafébladet.
- Uppmuntra varje deltagare att börja göra en förändring till nästa livscafé. Livscafébladet är ett stöd i deltagarens personliga förbättringsarbete.



Tips och material

- Deltagarlista, skrivs ut från hemsidan
- Livscaféblad från hemsidan
- 1177 Vårdguiden: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/Tema/Senior/>
- "Om Hälsosamt åldrande och fyra hörnpelare för god hälsa":
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>
- "Det är aldrig för sent: Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet"
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/939eb16e9a414205951b939456e181fd/r2009-18-det-ar-aldrig-for-sent.pdf>
- Kort film om det naturliga åldrandet och hjärnan:
<https://www.youtube.com/watch?v=Z6xZEKSEBpQ>
- Boktips: "När horisonten flyttar sig, att bli gammal i en ny tid." Bodil Jönsson
Boktips: Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna. Anders Hansen
- Bra hemsida: Henrik Ennart om åldrande
<http://www.henrikennart.se/foumlredrag.html>
- Risktest om benskörhet:
<http://www.bristguiden.se/vad-ar-osteoporos/risktest-for-osteoporos/>



Naturligt åldrande

En inledning till samtal

Mål: Kunskap om det naturliga åldrandet

De kroppsliga åldersförändringarna är små fram till 40-årsåldern, sedan ökar de. Armassan, DNA i cellerna styr det biologiska åldrandet som sker i kroppen.

Åldrandets process, när och hur man åldras, skiljer sig mycket mellan olika individer. Här beskrivs några av kroppens organ som påverkas av det naturliga åldrande.



Hjärnan

Hjärnans kapacitet kan förbättras även i hög ålder

- Hjärnan har en förmåga att anpassa sig
- Blodflödet minskar i hög ålder

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet och minnesträning
- Utmana hjärnan – hur gör man det?

Hjärta och kärl

Hjärtat vår största muskel

- Kärlen blir stelare och trängre
- Pumpfunktionen minskar och proppar kan bildas

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka

Lungor

Lungornas förmåga minskar med hög ålder

- Syresättning av alla organ minskar
- Ger trötthet och andfåddhet

Vad kan du göra själv?

- Fysisk aktivitet i alla former
- Sluta röka

Muskler

Muskelcellerna minskar i antal. Som äldre blir man svagare.

- Muskelstyrkan minskar 5-8 % varje år efter 60 års ålder
En 70 åring har tappat 50 % av sin handstyrka

Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former
- Ingen åldersgräns för att förbättra muskelstyrkan



Skelettet

Skelettets nedbrytning är större än uppbyggnaden

- Blir skörare
- Ökar risk för benskörhet och fraktur
- Tecken på benskörhet är minskad kroppslängd, krum rygg, ryggsmärta

Vad kan du göra själv?

- Styrketräning i alla former. Belasta skelettet
- Tillräckligt med mineraler, t.ex. kalcium
- Vistas dagligen utomhus
- Prata med din läkare om tillförsel av kalcium, D-vitamin

Huden

Huden åldras som alla organ i kroppen

- Huden blir torrare
- Klåda kan uppstå
- Skör hud gör att sår uppstår lättare och läker sämre

Vad kan du göra själv?

- Smörj in huden dagligen
- Drick tillräckligt med vatten för att förhindra intorkning

Munnen

De flesta äldre har inga större problem med sin mun men har ofta många fyllningar, kronor, broar som kräver extra omsorg.

- Salivproduktionen kan minska på grund av ålder, sjukdom eller läkemedel och leder ofta till muntorrhet
- I en torr mun ökar risk för karies och infektioner

Vad kan du göra själv?

- Saliven är viktig för god munhälsa – t.ex. salivstimulerande tabletter
- Använd Fluor
- Gå regelbundet till tandvården

Fötterna

Fötterna blir stelare med åldern

- Fotsulorna blir känsligare på grund av sämre cirkulation
- Ger sämre balans, smärta och man kan få svårare att gå

Vad kan du göra själv?

Fotgymnastik, Smörj med fet kräm, Ha bra skor



Egna anteckningar Livscafé 1



Livscafé 2

Tema Fysisk aktivitet

Mål

Rörelseglädje för ett bra liv hela livet

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar gjorda utifrån förra tillfället. Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Ha med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Fysisk aktivitet

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal:

- Vilka vinster finns det med att vara fysiskt aktiv?
- Stillasittande - hur påverkar det oss?
- Kondition, styrketräning, rörlighetsträning, balansträning - allt är lika viktigt
- Vilka erfarenheter har deltagarna av olika träningsformer?
- Fysisk aktivitet förebygger diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär och balansproblem
- Träna ensam eller tillsammans. Det finns ett värde i att träna tillsammans med andra då detta blir ett tillfälle för social gemenskap.
- Vilka träningsställen finns i er omgivning?
- Hur gör deltagarna för att vara fysiskt aktiva?





Prova att göra

- Träningsprogram Styrka (exempel)
http://www.sthlm.friskissvettis.se/fsmedia/pdf/traningsprogram/traning_for_seniorer.pdf
- Rörlighetsträning (exempel): Resa/sätta sig utan stöd, trampa symaskin, gå på stället, kroppsvidningar, Rulla axlar, armar uppåt sträck
- Balansträning (exempel): <http://www.bristguiden.se/vad-ar-osteoporos/forebygga-osteoporos/balansguiden/balansovningar/>
- Testa styrketräning genom att använda petflaskor fyllda med vatten, bollar av olika hårdhet och gummiband.
- Gör enkla övningar t ex, resa sig/sätta sig från stol utan stöd, gå på stället, kroppsvidningar
- Övningarna skall bygga på att man kostnadsfritt ska kunna utöva dem i hemmet

Tips och material

- Skriv ut Livscaféblad från hemsidan
- 1177.se Tema Senior har bra tips
- Träningsprogram
- Enkla redskap: bollar, gummiband, petflaskor som fylls med vatten
- Resursperson kan bjudas in till Livscaféet, t.ex. instruktör från någon träningsanläggning eller en sjukgymnast.

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller att fysisk aktivitet. Genom samtal och goda exempel skapas en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att bättra sin fysiska aktivitet.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång – planera och genomför 1-2 förändringar som är kopplade till temat fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

En inledning till samtal

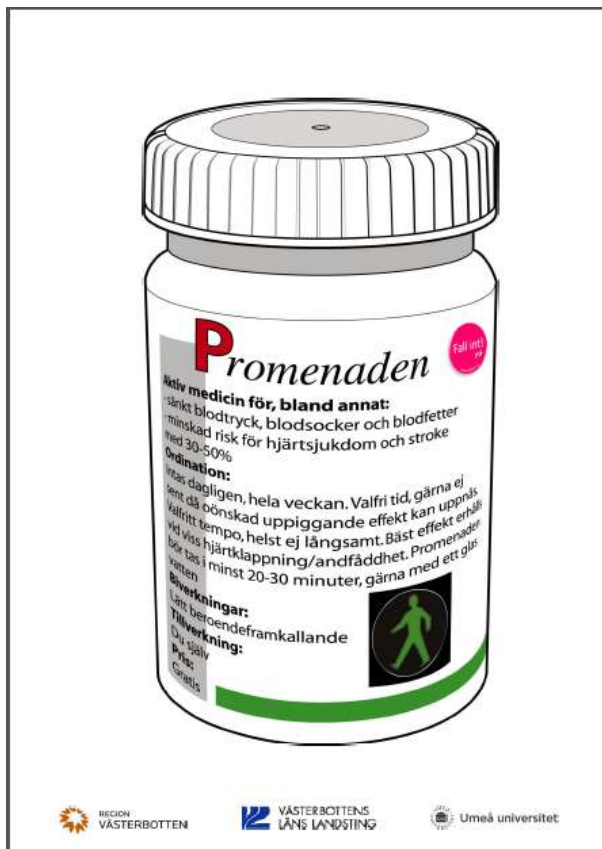
Det finns ingen övre åldersgräns för träningseffekt. Det är väl dokumenterat att fysisk aktivitet minskar risk för en rad åldersrelaterade sjukdomar.

Vinster med att vara fysiskt aktiv

- Ökad muskelstyrka
- Förbättrad funktion i senor/leder
- Förbättrad balansförmåga
- Förbättrat minne och förbättrad förmåga att lösa problem
- Minskad uttröttbarhet vid aktivitet
- Minskad benskörhet
- Minskad risk för depression och ångest
- Minskad stress
- Ger glädje

Stillasittande

- Påverkar hälsan negativt
- Ökar risken för högt blodtryck
- Ökar risk för hjärtsjukdom, stroke och diabetes



Aktiv medicin för bland annat

- sänkt blodtryck, blodsocker och blodfetter
- minskad risk för hjärtsjukdom och stroke med 30-50 %

Ordination

Intas dagligen, hela veckan. Valfri tid, gärna ej sent då oönskad uppiggande effekt kan uppnås. Valfritt tempo, helst ej långsamt. Bästa effekt erhålls vid viss hjärtklappning/andfåddhet. Promenaden bör tas i minst 20-30 minuter, gärna med ett glas vatten under tiden.

Biverkningar

Lätt beroendeframkallande

Tillverkning

Du själv

Pris

Gratis



Kondition - Styrketräning - Rörlighetsträning - Balansträning

Fysiskt aktiv i 150 minuter/vecka som gör att man blir andfådd och varm.

Utöver det rekommenderas för seniorer även:

Styrketräning två dagar i veckan för att bygga upp eller bevara muskelstyrka och uthållighet

Rörlighetsträning två dagar i veckan tio minuter per gång för att öka eller bibehålla rörligheten.

Balansträning varje dag för att förbättra eller bibehålla balansen och minska risken för fallskador

(Källa: Fyss.se)



Egna anteckningar Livscafé 2



Livscafé 3

Tema Förebygga fall

Mål

Medvetandegöra seniorer - vad kan jag göra själv för att inte ramla

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Ha med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema förebygga fall

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal:

- Hur vanligt är det att seniorer faller? Är det någon av deltagarna som har fallit och vill berätta om det?
- Varför riskerar seniorer att falla och vad kan man göra åt det?
- Viktigt att beakta för att förebygga fall: synen, balansen och hur kroppen känner av sitt läge
- Säkerhet i hemmet
- Relation mellan omgivning, kapacitet och aktiviteten





Prova att göra

- Risktest för benskörhet: <http://www.bristguiden.se/vad-ar-osteoporos/risktest-for-osteoporos/>
- Balansövningar: <http://www.bristguiden.se/vad-ar-osteoporos/forebygga-osteoporos/balansguiden/balansovningar/>
- Balansträning (exempel)
 - Stå med fötterna ihop
 - Stå med fötterna ihop och blunda
 - Stå med ena foten framför den andra
 - Stå på ett ben
 - Gå på en "linje"
 - Tåhävningar
 - Från sittande till stående utan att hålla sig i
 - Tyngdöverföring från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som tyngden läggs på

Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan
- Film om benskörhet: <http://www.bristguiden.se/>
- Kort föreläsning och frågestund med resursperson, t.ex. sjukgymnast eller sjuksköterska som bjuds in
- Glöm inte "rörelsepaus"

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller att förebygga fall. Genom samtal och goda exempel skapa en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att bättra säkerheten för att inte falla.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång – planera och genomför 1-2 förändringar som är kopplade till temat förebygga fall.



Förebygga fall

En introduktion

Fall i siffror för personer över 65 år

- En tredjedel av de äldre som bor i eget boende råkar ut för en fallolycka varje år
- Varje år får över 17 000 personer en höftfraktur, medelåldern är 82 år och två tredjedelar är kvinnor.
- Var femte person som får en höftfraktur kan inte gå ensamma utomhus efter frakturen
- 13 % förlorar gångförmåga
- Under 2015 avled 956 personer till följd av en fallolycka.

Fall beror på flera saker

Fall uppstår när det inte är balans mellan kapacitet, uppgift och omgivning och för att förebygga fall behövs åtgärder inom alla dessa delar. Alla delar är lika viktiga att beakta.



(Källa: Lars Nyberg, Luleå tekniska universitet)

Varför riskerar seniorer att falla?

- Det naturliga åldrande påverkar fallrisk på grund av:
 - balansorganet i örat
 - känselkroppar i hud, muskler, senor och leder som ger information om läge
 - synen och hörseln
 - muskelmassa
 - blodtryck
 - benskörhet
- Reservkapaciteten minskar:
 - Urinvägsinfektion
 - Olika sjukdomstillstånd
- Läkemedel
- För lite och "fel" mat och dryck
- Ett fall innebär 50 % risk för ett nytt fall inom 1 år.



Yrsel

25-40 % över 65 år beräknas lida av yrsel
Åldersyrsel är ingen sjukdom

Yrsel är en konsekvens av naturligt åldrande (syn, hörsel, känselkroppar, balansorgan).
En slags informationsbrist hur omgivningen ter sig, dvs en tröghet i kroppens organ

ÅTGÄRDER:

Diagnos, träna, optimera förutsättningar

Synen

Synen påverkar fallrisk på grund av:

- Stelhet i och grumling av linsen
- Försämrat mörkerseende
- Äldre ögat arbetar långsammare

Strategier:

- Glasögon med rätt styrka
- Bra belysning, även till natten



Egna anteckningar Livscafé 3



Livscafé 4

Tema Mat och dryck



Mål

Matglädje som ger energi främjar en god hälsa

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Ha med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Mat och dryck

Handledaren introducerar ämnet.

Samtala inte om olika dieter.

Exempel på samtal:

- Var och en funderar på vad mat betyder för dem. Därefter en öppen diskussion.
- Varför är det viktigt att äta?
- Vad påverkar matlusten?
- Får vi i oss mat och vatten som vi behöver varje dag?
- Vad är bra och hälsosam mat? God mat?
- Behov av D-vitamin och Kalcium
- Hur får vi i oss rätt typ av fett? Olika typer av fett – till exempel raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter
- Hur kan man variera hydrater – till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärter och linser är proteinrika
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär

Prova

- Om möjligt tillaga något tillsammans.
Tänk på miljön runt om – ”att äta med ögat”



Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan
- "Den viktiga maten" - Bra trycksak och film från: vardgivare.skane.se
- "Balansera mera"
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20287/2016-9-1.pdf>
- En resursperson kan bjudas in, t.ex. sjuksköterska eller dietist

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller mat och dryck. Genom samtal och goda exempel skapa en medvetenhet om behov av förändring och vilja för att bättra hur man äter och dricker.

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång – planera och genomför 1-2 förändringar som är kopplade till temat mat och dryck.



Mat och dryck

En introduktion

Bra och näringsrik mat är viktigt hela livet men mat handlar om långt mycket mer än att förse kroppen med energi och näringsämnen. Måltiden har en stor social betydelse och är viktig för vårt välbefinnande.

Med stigande ålder kan aptiten försämrans på grund av till exempel minskad aktivitet, sjukdomar, läkemedel, muntorrhet, nedsatt smak och luktsinne. Ofrivillig viktning kan leda till minskad muskelmassa, vilket gör det svårare att orka röra på sig.

Det här behöver du få i dig varje dag

- Olika typer av fett – till exempel raps- eller olivolja, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter
- Varierat med kolhydrater – till exempel bröd, gryn, potatis och pasta
Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd
- Protein i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även bönor, kikärtor och linser är proteinrika
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär

D-vitamin.

Se till att regelbundet få i dig mat och dryck som är rik på D-vitamin, framför allt under vinterhalvåret.

- Främjar bildningen av skelettben
- Minskar risken för benskörhet, och fallolyckor (D-vitamin och kalcium)
- Rekommendationen ökat för personer över 75 år till 20 g/dag
- Den bästa källan är fet fisk som lax, sill och makrill, men även berikade mejeriprodukter

(Källa: Hitta balansen i kylskåpet

Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, Socialstyrelsen)

Kalcium

Kalcium är ett mineral som behövs för att skelettet ska kunna växa normalt och bidrar till att förebygga osteoporos och minska risk för frakturer

Äldre personer har ett ökat behov av kalcium då skelettet börjar bli tunnare och förmågan att ta upp kalcium försämrans. Kvinnor behöver mer kalcium än män

Rekommenderat intag av kalcium (Livsmedelsverket)

800 mg/dag för vuxna rekommenderas

Stor mängd kalcium finns i:

- mjölk och mejeriprodukter
- gröna grönsaker, som broccoli och grönkål
- Livsmedel berikade med kalcium: till exempel juice, tofu och mjölkalternativ som soja- och mandelmjök

800 mg kalcium är till exempel:

4 ostskivor

1 tallrik fil (2 dl)

1 glas mjölk



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Måga mejeri- produkter	Salt Alkohol
Nötter och frön		

Vatten

Äldre har sämre förmåga att känna törst och dricker ofta för lite vatten.

- Törsten och vätskebrist kan påverkas av läkemedel, hög feber och vissa sjukdomar t.ex. diabetes och högt blodtryck
- För lite vatten kan ge yrsel, huvudvärk, muntorrhet, trötthet, och uttorkning
- Drink mycket när det är varmt eller vid fysisk aktivitet
- Annars drick "lagom"
- Kaffe, alkohol, läskedrycker mm är inga bra källor för att tillföra optimal vätska. Drink rent vatten istället.



Egna anteckningar Livscafé 4



Livscafé 5

Tema Social gemenskap



Mål

Känna glädje genom gemenskap och sammanhang

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Ha med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Social gemenskap

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal:

- Social gemenskap – är det viktigt? Varför?
- Vad säger forskningen om social gemenskap?
- Hur ser deltagarnas sociala gemenskap ut?
- Sambandet mellan god hälsa, livskvalitet och socialt kapital
- Metaforen social gemenskap som ett "buss-värdekort" som måste laddas regelbundet
- Pröva en ny aktivitet?
- Vara med i en förening – hur kan det bidra till social gemenskap?
- Vad finns det för social gemenskap, sociala aktiviteter, kultur mm i ert närområde?

Prova

- Gör någon gemensam aktivitet
Ta tillvara deltagarnas kunskap, intressen och nätverk

Tips och material

- Livscaféblad från hemsidan
- Hemsidor, broschyrer, annonser mm om vad som händer i närområdet

Att tänka på

Ämnet social gemenskap kan vara ett ömtåligt ämne och ska hanteras med hög integritet.



Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Deltagarna samtalar om sitt eget behov av förändring när det gäller social gemenskap. Genom samtal och goda exempel skapa en medvetenhet om behov och vilja av förändring.

Finns det möjligheter att göra förändringar så att deltagarna kan återta aktiviteter som är viktiga för dem?

Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång – planera och genomför 1-2 förändringar som är kopplade till temat social gemenskap.



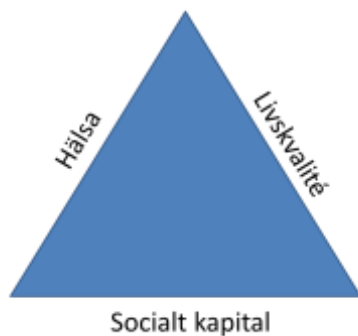
Social gemenskap

En introduktion

Social gemenskap är viktigt för både hälsa och livskvalitet. Att leva i ensamhet, utan regelbunden kontakt med andra, ökar risken för att man ska må psykiskt dåligt. Därför är det av stort värde att, även när yrkeslivet är slut, fortsätta att engagera sig i någon aktivitet där man möter andra människor. Har man dessutom förmånen att ha givande relationer med familjemedlemmar och vänner så är det självklart också positivt.

Forskningen säger:

- Ofrivillig ensamhet är en stor hälsorisk
- Möjligheten att kunna påverka och känna delaktighet är grundläggande för en god hälsa
- Socialt engagemang och delaktighet i aktiviteter bland äldre personer kan leda



till ett förbättrat psykiskt och fysiskt välbefinnande

Mötesplatser som främjar de fyra hörnplarna är betydelsefulla för ett gott åldrande och kan därmed bidra till en ökad livskvalitet.

Äldre har behov av gemensamma träffpunkter. Samband finns mellan deltagande på mötesplatser och ökad upplevd hälsa och social gemenskap.

Källa: Folkhälsomyndigheten; 1177 vårdguiden

Hälsa - livskvalitet - socialt kapital

Socialt kapital, dvs. resultatet av att personer har investerat i sociala relationer, nätverk och gemenskap är en bidragande faktor för hälsa och livskvalitet. Det sociala kapitalet behöver under hela livet "tankas på".



Egna anteckningar Livscafé 5



Livscafé 6

Tema Läkemedel



Mål

Koll på läget - läkemedel och äldre

Hälsa välkommen

Börja gärna livscaféet med en promenad eller annan fysisk aktivitet.

Vem är här?

Tankar sedan sist.

Återkoppla förändringar gjorda utifrån förra tillfället.

Samtala och reflektera om vilka förbättringar detta har lett till.

- Vad har gjorts?
- Hur har det gått? Vad gick bra? Vad var svårt?
- Jämför resultat med målet
- Är förändringen en förbättring?
- Nästa steg?

Ha med Livscafébladen.

Låt alla komma till tals.

Tema Läkemedel

Handledaren introducerar ämnet.

Exempel på samtal:

- Fakta om läkemedel för äldre
- Läkemedelsgenomgång och fem eller fler mediciner
Rättigheter som seniorer över 75 år har
- Bra frågor att ställa vid läkarbesök
- Olika läkemedelslistor på Apoteket och i vårdjournalen



Tips och material

- Bra trycksak: Kloka rättigheter – som ger dig bättre läkemedelsbehandling
<http://www.kollpalakemedel.se>
- Boktips: "Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre" Lars G. Nilsson
- Även i detta café behövs rörelsepaus
- Resursperson att bjuda in kan vara någon från vård eller apotek

Att tänka på

Prata inte om egna eller andras specifika läkemedel.

Samma öppenhet som i övriga livscaféer kan inte begäras här.

Förbättringsarbete

Handledaren introducerar ämnet.

Genom samtal och goda exempel skapa en medvetenhet om behov och vilja av förändring gällande läkemedel. Använd gärna Livscaféblad.

Till nästa gång – planera och genomför förändringar som är kopplade till temat läkemedel.



Läkemedel

Introduktion

Viktigt är att inget prata specifikt om egna och andras läkemedel,

Fakta om läkemedel för äldre

- Polyfarmaci, d.v.s. fler än 10 läkemedel har senaste åren ökat kraftigt för personer 80 år och äldre
- 10 till 30 % av inläggningar på sjukhus bland äldre beror på läkemedelsbiverkningar
- Andelen med användning av de läkemedel som räknas som olämpliga läkemedel har börjat minska
- Personer 60 år och äldre står för cirka 2 tredjedelar av den totala mängden läkemedel på recept

Känslighet för läkemedel förändras med åldern

Bra att tänka på:

- Rätt läkemedel är viktigare än antalet
- För äldre personer finns en ökad risk för läkemedels-interaktioner på grund av användningen av flera olika läkemedel
- Regelbunden läkemedels-genomgång är en rättighet om man har 5 läkemedel eller mer och är 75 år
- Apotek och vårdens journal har olika läkemedelslistor.

Tips på frågor att ställa vid läkarbesök

- Varför får jag den här medicinen?
- När och hur ska jag ta medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Kan jag ta medicinen ihop med andra läkemedel eller naturläkemedel?
- Vilka eventuella biverkningar kan jag få?
- Hur och när ska medicinen följas upp?
- Finns det läkemedel på min lista som inte längre är aktuella?



Egna anteckningar Livscafé 6



Förbättringsarbete

I de personliga förbättringsarbetena som görs utifrån varje tema används en förbättringsmodell där tre frågor är grunden: Vad är det jag vill uppnå? Hur vet jag att en förändring är en förbättring? Vilka förändringar kan leda till en förbättring? I PGSA-hjulet, som i Passion för livet kallas Livshjulet, provas förändringarna genom att planera, göra, studera/följa upp och agera. Se bild nedan.

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



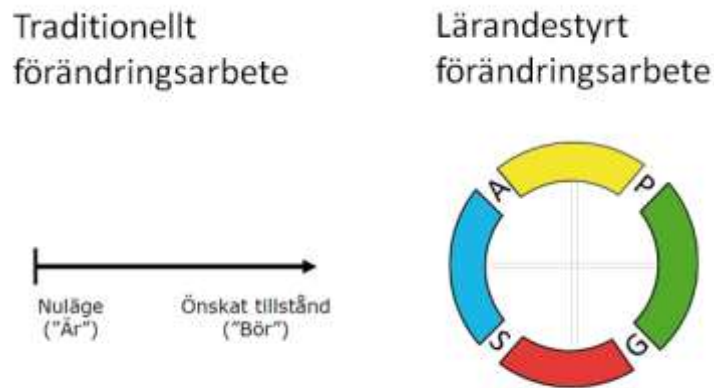
Att vara en del av Passion för livet är att vara med i en förändringsresa: Livscafé1 med tema, deltagaren gör förändring på hemmaplan utifrån temat, Livscafé 2 med tema och återkoppling på gjorda förändringar, nya förändring på hemmaplan, Livscafé 3 och så rullar det på

Det är inte det vi säger och vet som gör skillnad. Det är det vi faktiskt gör.





Passion för livet genomsyras av lärandestyrt förändringsarbete och inte det traditionella sättet att förändra, "gör så" "så blir det så". PGSA, planera-göra-studera-agera är en förbättringsmetod där deltagarna lär under tiden man själv gör förändringar. I Passion för livet kallas PGSA-hjulet för Livshjulet



Sätta mål

Innan en förändring sätts igång är det bra att ha ett mål. Deltagaren ställer sig frågorna "Vad vill jag uppnå?" och "Vad är viktigt för mig?" Det är bra att man bestämmer när målet ska utvärderas eller vara uppnått. Se till att målet är tydligt och greppbart.

Livshjulet (PGSA-hjulet)

Ett systematiskt arbetssätt bidrar till att deltagaren lättare når målet. Med Passion för livets Livshjul provas och utvärderas idéer. Genom att arbeta steg för steg, P-G-S-A, kan förändringen följas och visa om idén leder till förbättring, inte har någon effekt eller leder till försämring.

Förändringar i Livshjulet görs först i liten skala. En idé provas vid ett tillfälle och utvärderas om det blev bättre för att sedan bestämma nästa steg.

Efter varje Livscafé gör deltagarna en personlig förändring utifrån det aktuella temat.



P-G-S-A, steg för steg

Planera, P

En förändring börjar med att Planera vad som behöver göras för att nå sitt mål.



Deltagarna ställer sig frågor och börja planera sitt förändringsarbete

- Vad vill jag förändra?
- Hur ska förändrings göras?
- När ska den göras? Var ska den göras?
- Behöver jag stöd för att kunna genomföra förändringen?

Göra, G

Nästa steg är att Göra.



- Gör förändringen som planerat
- Håll koll på hur det går genom en enkel mätning
- Vad går bra?
- Vad är svårt?

Studera, S

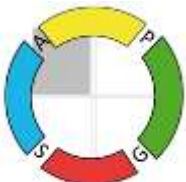
Studera ett är ett viktigt steg. Här funderar deltagaren på:



- Hur gick förändringen
- Jämför det resultat med målet som sattes upp.
- Är förändringen en förbättring?

Agera, A

Agera är ett steg som ibland glöms bort. Här fattas besluten:



- Är denna förändring något som jag vill fortsätta med?
- Vilket är mitt nästa steg?



Exempel – att göra en förändring och använda livscaféblad
(sid 1)

Mitt personliga förbättringsarbete om tema: **Fysisk aktivitet**

Vad vill jag uppnå?

Hur vet jag att en förändring är en förbättring?

Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Vad vill jag uppnå? Mitt mål

Gå mig mer under dagarna för att känna mig piggare och orka gå i trappor

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? Idéer

Promenera flera gånger i veckan – det här provar jag först

Gå till affären istället för bilen

Träffa en vän och gå motionsspåret tillsammans

Använda stegräknare

Äta bra mellanmål

Prova gästavar



Exempel – att göra en förändring och använda livscaféblad (sid 2)

1. Planera

Jag g r en detaljerad plan.

Vad skall jag göra?	När?	Stöd (person/annat)?
September Målet är att promenera 2 gånger i veckan, tisdag och torsdag förmiddag. K�pa nya promenadskor Kolla mobilens stegräknare	Under hela oktober sen utvärdering I sept	Testa g�stavar

2. Göra

Jag g r förändringen. Vad g r bra? Vad är svårt? Jag håller koll på t ex vad och hur ofta.

Jag g�r	Håll koll – t ex vad och hur ofta
Oktober Promenerar som jag planerat	Vecka 40: ti, to Vecka 41: ti (regnade gick inte to) Vecka 42: ti, to Vecka 43: ti, to G�stavarna är bra och g�r mig säkrare. Krångligt med stegräknare

3. Studera

Hur har det gått? Jag jämför resultaten mot mitt mål.  r förändringen en förbättring?

Början av november Jag promenerade som jag hade planerat förutom när det regnade. Redan nu känner jag mig lite piggare och sover bra. Stegr�knaren behövs inte Att promenera ledde en förbättring för mig

4. Agera

 r denna förbättring något jag vill fortsätta med? Vilket är mitt nästa steg?

Början av november Ska fortsätta att promenera. Ska nu gå 3 dagar i veckan och försöka få med en vän vid någon gång i veckan. Fortsätter med stavarna. Kommer ha med en frukt i fickan
--

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan? Ja Nej

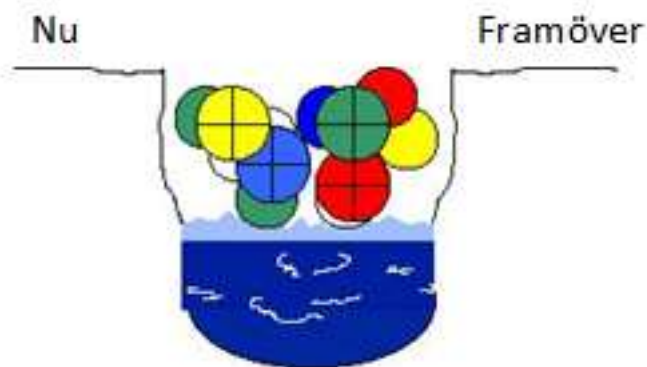


Skillnaden mellan hur det är nu och det önskade läget

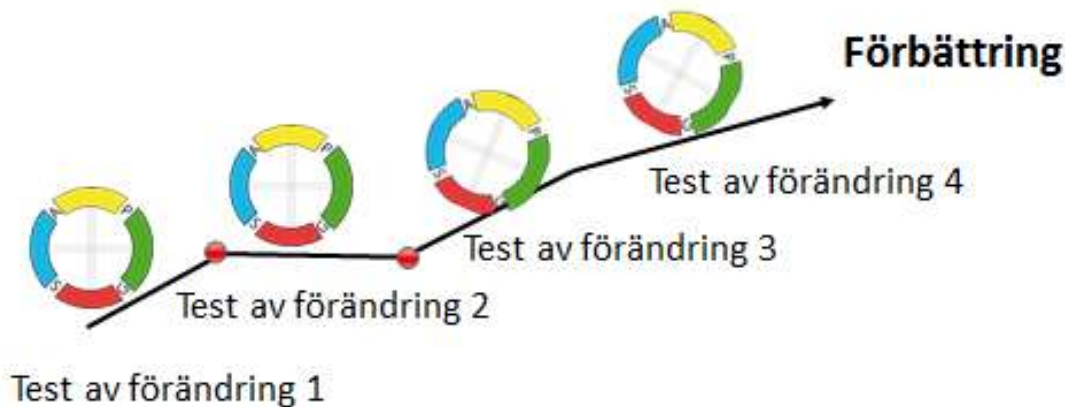
Gapet

Som en metafor för att medvetandegöra deltagarna om behovet av förändring använder Passion för livet en bild som symboliserar gapet mellan där vi befinner oss idag och hur det skulle kunna vara när det är som bäst.

Att sedan utmana gapet genom att testa många små förändringar och följa upp dessa för att se om de tillsammans fyller igen gapet.



Flera olika tester av samma eller olika förändringar kan behövas för att få till en förbättring.





8 steg till förändring

Förändringsarbete kan beskrivas i 8 steg: vilja till förändring, min egna verklighet, övertygelse, tydlig vision, arbetsprocesser, resultat, hitta nya former och kultur förändras.



Källa: www.kotterinternational.com

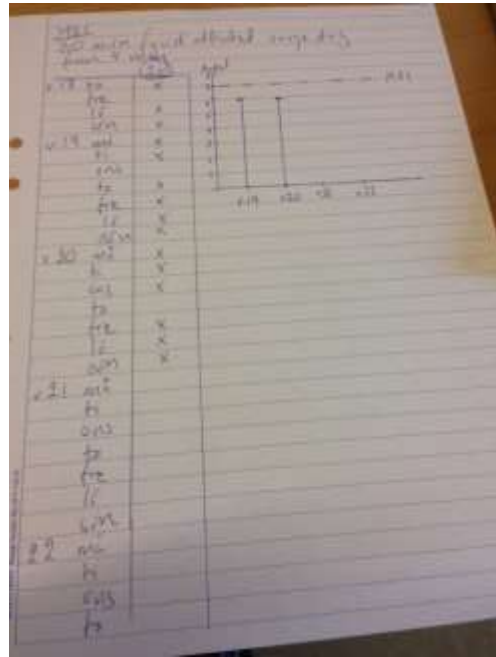
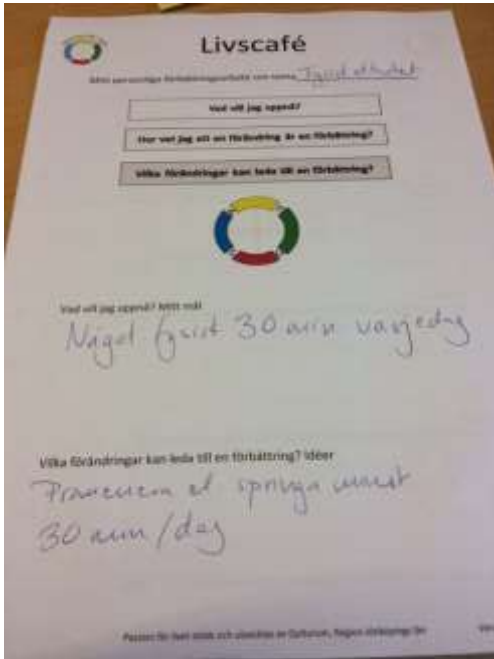
Passion för livet lyfter fram

- ✓ Det är när vi gör som vi lär
- ✓ Det är viktigt att börja med ett avgränsat område
- ✓ Det är viktigt att inse att det inte handlar om att bli färdig utan om att rusta sig med ett förhållningssätt där man hela tiden agerar för att det ska bli bättre
- ✓ Det är de små stegen som tillsammans skapar det gemensamma resultatet

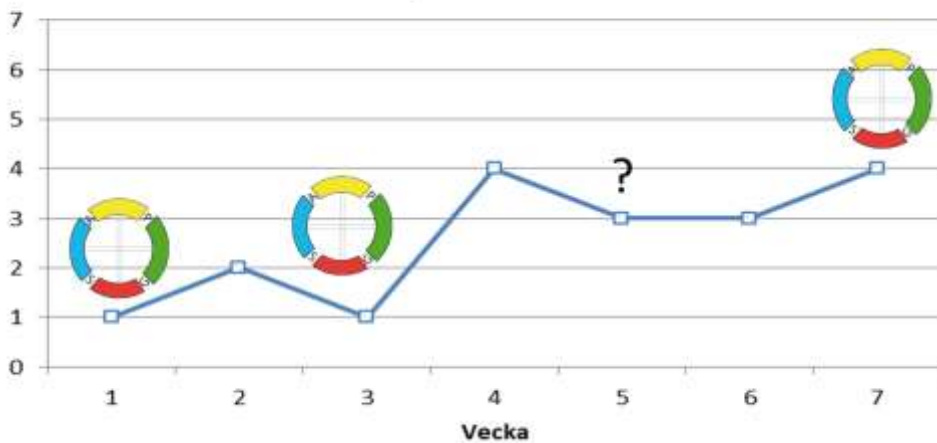


Mätningar

Under tiden som förändringen görs behöver man hålla koll på hur det går; för att veta att förändringen blir en förbättring. Det kan göras på många sätt. Allra enklast är att sätta ett kryss eller en pinne på ett papper. Ett diagram visar tydligt hur det går med förändringen.



Antal promenader






Livscaféblad

Livscaféblad är ett bra stöd för deltagaren att påminna sig själv och andra vad som ska förändras och hur detta ska ske. Uppmuntra deltagarna att sätta på livscafébladet på kylskåpet.

Arbetsbladet finns i två versioner. Skrivs ut från Passion för livets hemsida.




Livscafé

Mitt personliga förbättringsarbete om tema _____

Vad vill jag uppnå?

Har vet jag att en förändring är en förbättring?


Vilka förändringar kan leda till en förbättring?



Vad vill jag uppnå? Mitt mål:

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? löser:

Passion för livet och utvecklas av Qulturum, Region Jönköpings län 2019 2021



Planera
Vad vill jag förändra? (specifika förändringar)

Vad ska jag göra?	Var?	Så ofta (person/vecka)

Göra
Har alla förändringar som planerat varit så enkelt som tänkt och hur ofta?


Jag gör	Här till - t ex vad och hur ofta

Studera
Hur har det gått så jämför resultaten med mitt mål. Är förändringarna av förändring?

Agera
Är dessa förändringar något jag vill fortsätta med? Vad är mitt nästa steg?

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan? Ja Nej

Passion för livet och utvecklas av Qulturum, Region Jönköpings län 2019 2021



Livscafé

Mitt personliga förbättringsarbete om tema _____

Vad vill jag uppnå? Mitt mål

Vilka förändringar kan leda till en förbättring? löser

→

4. Agera		1. Planera
3. Studera		2. Göra

←

Har jag berättat om mitt förbättringsarbete för någon annan? Ja Nej

Passion för livet och utvecklas av Qulturum, Region Jönköpings län 2019 2021



Egna anteckningar förbättringsarbete



Där viljan finns går en väg

