

# Aktivitet og deltaktighet

## Vad önsker de äldre?

Kjersti Vik, AT (ET) Professor

Høgskolen i Sør-Trøndelag → Norges Teknisk-Naturvitenskapelige  
Universitet

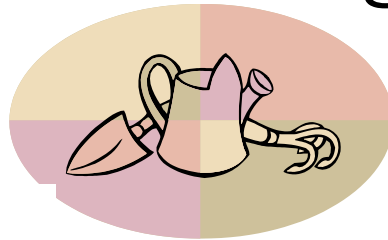
Diakonhjemmets høgskole → VID Vitenskapelige høgskole



St.meld. nr. 21 (1998-99)  
Ansvar og meistring.



# Hva er det med hverdagsaktiviteter?



# Dagen i dag

- Betydning av hverdagsaktiviteter ?
- Hva ønsker eldre og hva deltar eldre ?
  
- Først – holdning – hvem er gamle

Liaaen (2015) Professional carers' experiences of working with reablement (Master)

# Morgendagens eldre



# Gammel = nedsatt funksjon



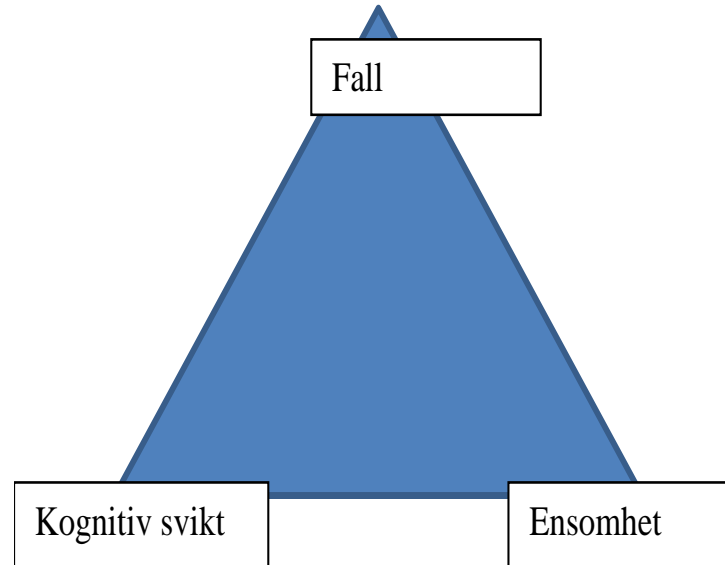
- "Normal aldring" eller pga sykdom
- Det skjer "noe" etter 80
- Kvinner lever med funksjonsnedsettelse/
- Menn dør
- Dagens eldre bedre helse enn tidligere generasjoner

# Om å tenke utenfor rammene

**Vanskeligheten ligger ikke i å få nye  
ideer, men å unnslippe de gamle  
som forgrener  
seg til hver krok av sinnet**

**Morgendagens omsorg (St.meld 29)**

# Utfordring 1





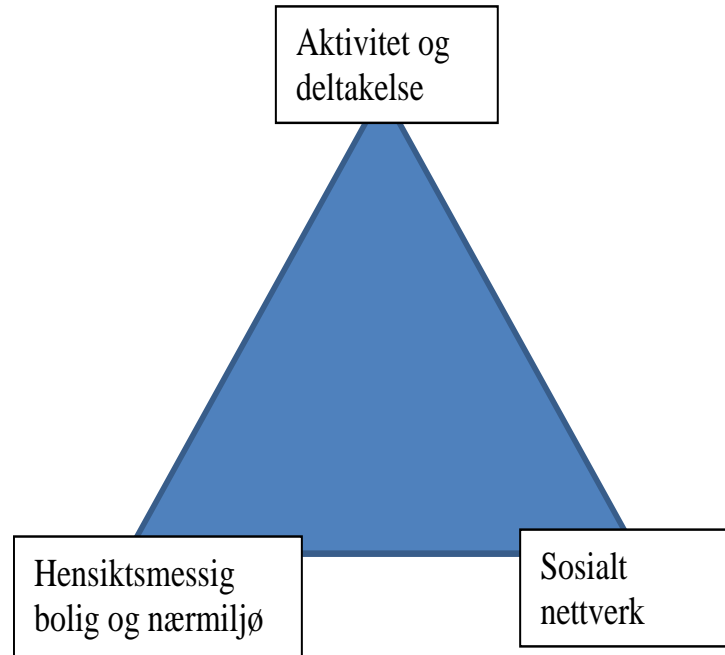
# Holdninger blant helsepersonell - et hinder for eldre?

- Eldre er skrøpelige og trenger helsepersonells hjelp.
- Eldre er ensomme og trenger personalet til sosial kontakt
- Eldre må trene kroppene sine for å mestre hverdagen
- Eldre er kompetente og er vant til å håndtere sin egen hverdag.
- Eldre er mest opptatt av å leve hverdagslivet sitt, familie.
- Eldre har mest nytte av å få tiltak som gjør dem i stand til å «leva livet»

# Hvordan forholder eldre seg til "den aldrende kropp"

- "litt skavanker må en regne med"
- "det går greit så lenge jeg er frisk"
- "så lenge jeg kan klare meg selv hjemme er det greit"
- "det gjelder å holde seg i gang"
- FOKUS – Å GJØRE og LEVE

# Ufordring 2



# Helsepolitiske føringer 1

- Healthy aging
- Aktiv aldring
- Deltakelse for alle
- European Year for Active Ageing (2012)
- Aktiv omsorg?? (St.meld 29  
Morgendagens omsorg)



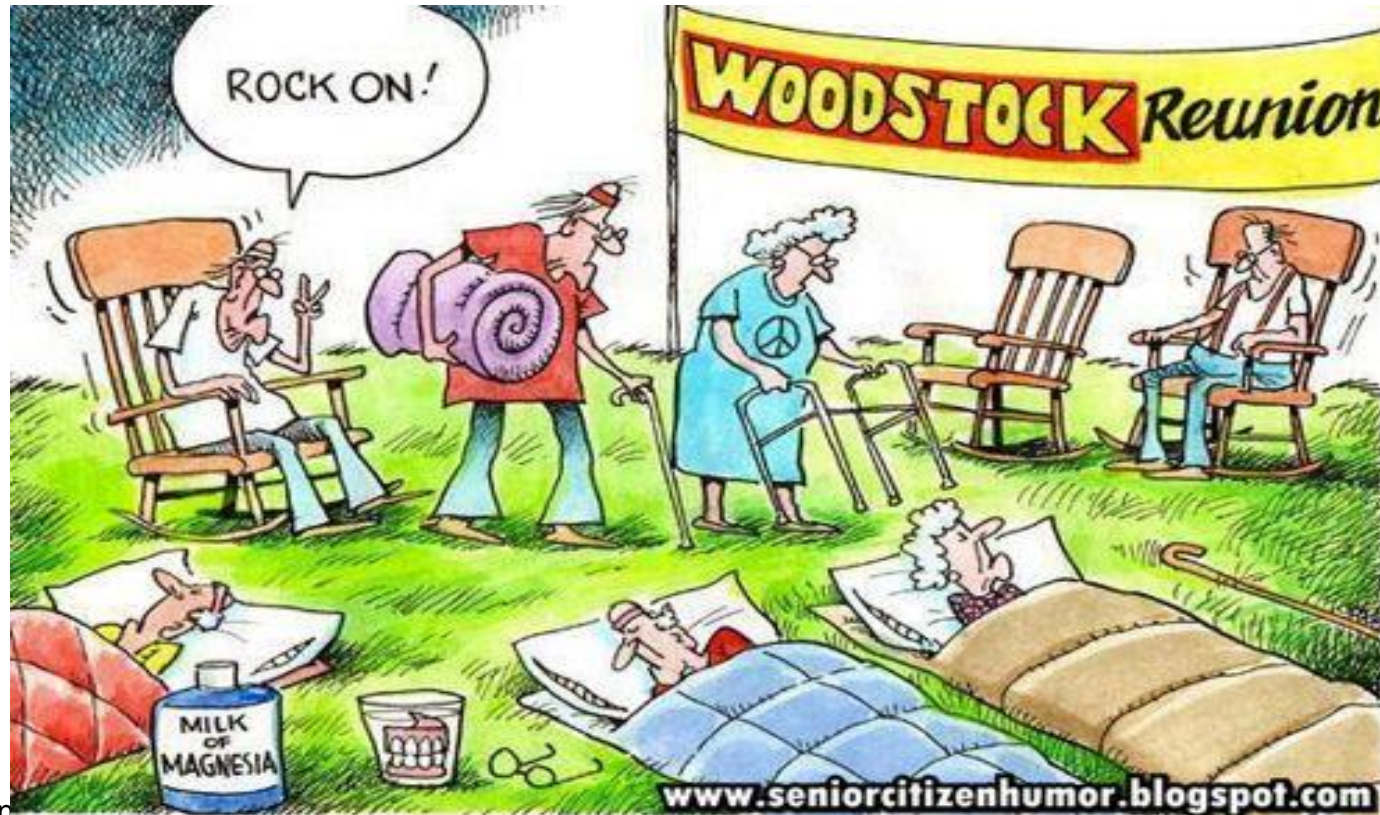
# Helsepolitiske føringer 2?

- Er det bare fysisk aktivitet som virker?
- Hva med hverdagsaktivitet?
- Hva skal en trene på i hverdagsrehabilitering?



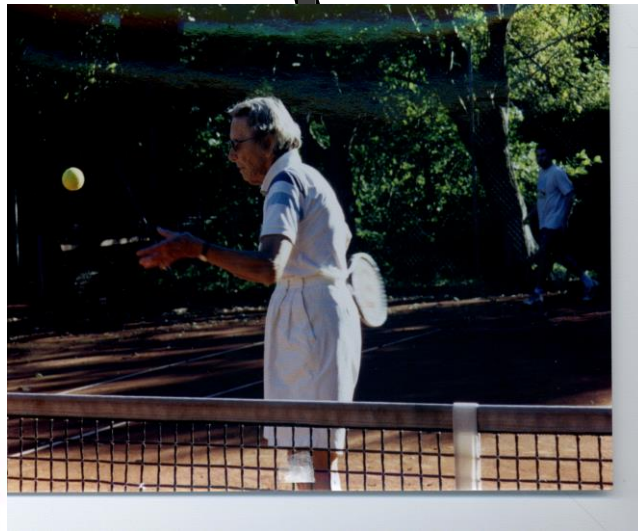
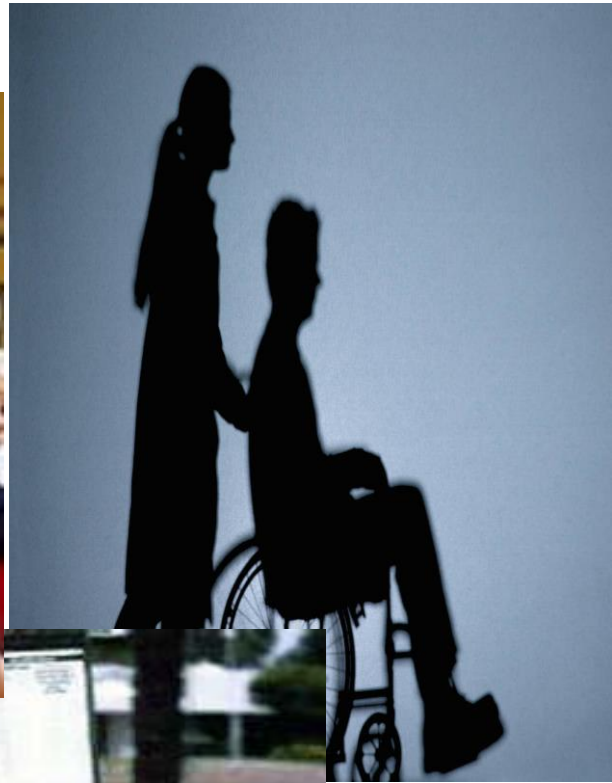
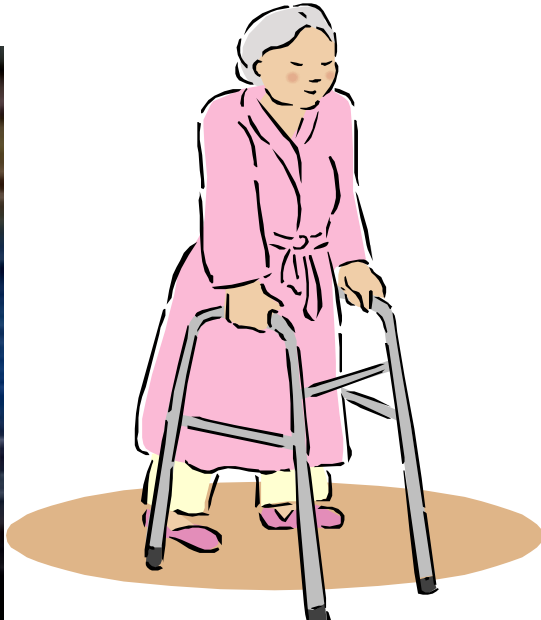
# Hverdagsrehabilitering

Handler om  
å leve livet som  
en alltid har gjort





# Konstruksjon av aldring



nu.no



Kjersti Vik

# Mens vi venter på eldrebølgen

Fra eldreomsorg til aktivitet  
og deltakelse



  
GYLDENDAL  
AKADEMISK



# Gammel kunnskap

”Halt kan ri hesten  
Handlaus kan gjeta  
Døv kjemper og duger”

Fra Håvamål, strofe 71



# Hva er hverdagsrehabilitering

- Lengst mulig i eget liv
- LEVA LIVET



# Betydning av aktivitet og deltakelse





Participation in leisure activities is associated with a reduced risk of dementia, even after adjustment for base-line cognitive status and after the exclusions of subjects with possible preclinical dementia.

(Verghese et. Al. 2003)

**The New England Journal of Medicine**

# Betydning av det vanlige (kjedelige?) og hverdagsaktivitet

- Bedre livskvalitet  Hverdagsaktivitet
- Lever lenger!  Hverdagsaktivitet (Lenartsson & Silverstein 2001)
- Hva kjenner tegner en god alderdom
  - aktivitet og kontroll over eget liv
- Deltakelse i hverdagsaktivitet gir bedre fysisk funksjon
- Deltakelse i hverdagsaktiviteter gir bedre helse
- Deltakelse i fritidsaktiviteter mindre demens?? (Fallahpour et al.2015)
- God alderdom handler om mer psykisk og fysiske muligheter – det innebærer også aktivitet - hverdagsaktivitet

# Use it or lose it –

Seniors should be encouraged to read, play board games go to ballroom dancing etc, this enhance their quality of life, and just might do more than that.

How can the molecular determinism of Alzheimer`s disease be trumped by elderly people`s card playing?

(Coyle ,J. Eng.J.Medicine, 2003)



# Viktighet av fritidsaktiviteter

- Er interessert i det samme som før, men kanskje på en annen måte.
- Mer tid til tv, radio aviser etc. – men ikke passivt også aktivt til å kunne delta i diskusjon og engasjere seg.
- NB Engasjement og involvering er like viktig som å gjøre
- Eldre som holder på med fritids aktiviteter er mindre deprimerte og har bedre livskvalitet (Fine, 2000, Silverstein & Parker)

# Therapy in our own hands – The health benefits of knitting



The rhythmic, mathematical nature of knitting and crocheting keep the mind absorbed in a healthy way, providing an escape from stressful thoughts but allowing for internal reflection

([www.mercedsunstar.com](http://www.mercedsunstar.com))

# Fysisk aktivitet

- Å gå tur – mellom 80 og 85 år/ 50 %
- Fysisk aktivitet - ikke trening?
- Eldre som hadde vært aktive med jakt, friluftsliv og hagearbeid - går tur når de sluttet med mer krevende fysiske

NB trening har effekt



# Fritid

- Blant 80-åringene i Trondheim hele 95 % som deltok i hobbyer hjemme eller ute (Sødal et al., 2013).
- Mer mulighet for fritids- sosiale aktiviteter
- Hva med organiserte tiltak?
  - i kommunen
  - i sykehjem
  - Dagsenter for morgendagens eldre?

# Husarbeid

- Bruker mer tid en ynger
- De fleste over 70 år har ansvar for sin egen husholdning.
- Trondheim – over 80 år 67 % klarte alt selv
- Samme tendens i ”vesten»



# OM METS og NEPA

- **Metabolic Equivalent Intensity Levels (METS)**

METS are used to classify activities based on the rate of energy expenditure and the intensity of the activity. A resting metabolic rate obtained during quiet sitting is considered 1 MET. A METS score of more than 3 is classified as moderate intensity (Powell, 2011).

- **Non-exercise physical activities (NEPA)**

Hverdagsaktiviteter som krever fysisk aktivitet

# Hverdagsaktivitet og trening

(om METS og NEPA)

- Støvsuging 3,5
- Bære varer opp en etasje 7,5
- Gå mens man bærer noen kilo 3,5
- Snømåking 6,0
- Fiske fra elvebredden 3.5
- Yoga 2,5
- Løfte vekter 3,0
- Sykle tur 4,0
- Vanngymnastikk 4,0
- Sykle som trening 6.0

Bredland, Magnus, Vik 2015

# Sosialt nettverk



## Familie og sosialt nettverk i en særstilling for:

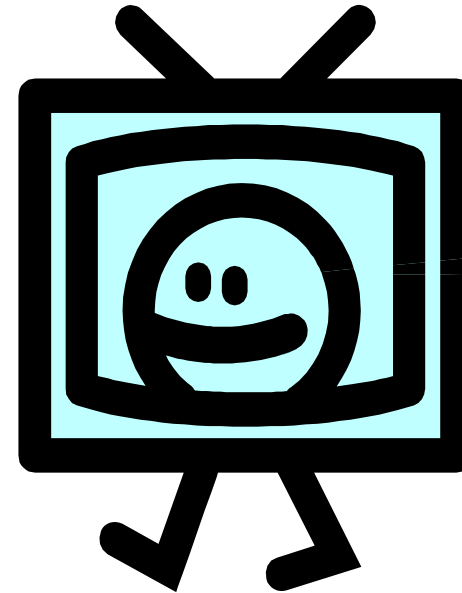
- God alderdom
- Levealder og funksjonsnedsettelse
- Hurtigere bedring etter sykdom eller skade og mindre risiko for nedsatt funksjon
- Emosjonell støtte fra familie, ektefelle og barn

# Mine funn

- Erfaring med hvordan familien influerer
  - Familien fremmer deltakelse ved å gjøre sammen med
  - Troen på egen mestingsevne (self-efficacy) bedres av sosiale omgivelser
  - Familien fremmer deltakelse i familierelaterte gjøremål
  - Familierelaterte gjøremål skaper rutiner og struktur i hverdagen

# Media & kultur

- **Sivilt engasjement øker**
- **Engasjement i frivillig arbeid øker**
- Mer på kafe og kulturelle arrangement .
- Bruker mer tid på media en befolkningen generelt



# Mine funn

- Erfaringer med hvordan media influerer
  - Eldre generelt bruker mye tid på media
  - Media skaper struktur og rytme i hverdagen
  - Programmer, tema i seg selv skaper engasjement i dagliglivet
  - Å kunne snakke med andre ”om det som skjer ” skaper en opplevelse av tilhørighet.
  - Media er en aktiv ”aktivitet” !



# Noe om alder, kjønn klasse

- Forskjell i deltakelse mellom "unge gamle" (fra 65 )og "gamle" (80+) og "svært" gamle (85+).
- "gamle" gamle bruker med tid på å hvile og aktiviteter i hjemmet som egenomsorg, lett husarbeid og TV/radio
- Kvinner deltar mest aktive i husarbeid og håndarbeid enn menn, menn er mer fysisk aktive med hagearbeid og turer.
- Skandinaviske studier ikke forskjell på deltakelse i aktivitet knyttet til sosial klasse

# Eldre som mottar hjemmetjenester – passive mottakere?

- Hva er viktig å delta i?
  - Hva er de fornøyd med å delta i?
  - Hva får det hjelp til å delta i?
- 
- Eldre som mottar kommunale tjenester med IPLOS skår på 3 ca

	<b>Hva er viktig</b>		<b>Viktig før</b>	
	n=155	%	n=155	%
Bevegelse i eget hjem	155	100.0		
Personlig hygiene	151	97.4		
Av og påkledning	147	96.1		
Økonomi	136	87.7	140	93.3
Sosial liv	132	85.2	140	93.3
Kultur og fritid	129	83.2	140	93.3
Fysisk aktivitet	118	76.1	124	81.9
Arbeid i eget hjem	113	72.9		
Tilbered måltid	113	72.9		
Komme ut	101	65.2		
Samfunnsliv	65	41.9	104	67.1

- **Får hjelp delvis/ helt**

	n=155	%
Arbeid inne	127	81.3
Komme ut	65	41.9
Økonomi	59	38.1
Samfunnsliv	52	33.5
Sosial liv	51	32.9
Pers hygiene	50	32.2
Kultur/fritid	48	31.0
Fysisk akt	25	16.1
Tilbe måltid	16	10.3
Av og påkl	16	10.3
Beveg i hjem	3	1.9

## Tilfreds

	n=155	%
Økonomi	149	96.1
Personlig hyg	140	90.3
Av og påkl	137	88.4
Tilbe måltid	135	87.1
Beveg i hjem	121	78.1
Arbeid inne	117	73.3
Komme ut	101	65.2
Kultur og fritid	101	65.2
Samfunnsliv	101	65.2
Fysisk akt	96	61.9
Sosial liv	95	61.3

## Viktig

	n=155	%
Beveg i hjem	155	100.0
Personlig hyg	151	97.4
Av og påkl	147	96.1
Økonomi	136	87.7
Sosial liv	132	85.2
Kultur og fritid	129	83.2
Fysisk akti	118	76.1
Arbeid inne	113	72.9
Tilbe måltid	113	72.9
Komme ut	101	65.2
Samfunnsliv	65	41.9

# Forventninger til deltakelse

Expectations regarding the future: 'Keep going, and hopefully with more opportunities for participation through socializing. As long as I keep my brain, I'm satisfied. The most important thing is to be there for family and society.' Keeping to routines and participating in the same leisure activities as before were also seen as vital, and some people also hoped to increase their level of participation. The importance of being there for family encompassed both a desire to be with family and for family members to do well, and also wanting to be of use to their children or grandchildren. (Vik & Eide 2014)

# Omgivelser i hverdagsrehabilitering

- Funksjonshemming blir skapt i interaksjon med omgivelsene
- Omgivelser nær personen, særlig sosialt nettverk
- Intervensjon i forhold til omgivelser er nødvendig i hverdagsrehabilitering
- Like viktig som trening ??

# Aldring i omgivelser å forstå aldring i kontekst å tilrettelegg for aktivitet





# Omgivelser og deltakelse (eldre som har fått rehabilitering)

Erfaringer - fysiske omgivelser var ikke til hindring for deltakelse

- Deltar mindre i gjøremål utenfor hjemmet?
- Dersom de deltar er den avgjørende faktoren å ha noen å dra med eller til?
- Fysiske omgivelser i hjemmet – fremmer deltakelse forstått som agency det å ha kontroll og medbestemmelse?

# Forhold som et flertall erfarer fremmer deltakelse

	n=91
• Bruk av tekniske hj.middel	77 (84,6%)
• Støtte fra familien	76 (83,5%)
• TV	76 (83,5%)
• Tilgjengelige tekniske hj.middel	73 (80,2%)
• Helse og sosial systemet	70 (76,9%)
• Rehabiliteringstilbud	66 (72,5%)
• Service taxi	65 (61,5%)
• Telefon	64 (70,3%)
• Radio	63 (69,2%)

# Fremmer deltakelse forts

	n=91
• Holdning fra personal	62 (68,1%2 )
• Familie situasjon	57 (62,6%
• Holdning fra familie	56 (61,5%)
• Service i butikk etc	56 (61,5%)
• Kommunale tilbud	55 (60,4 %)
• Tilgjengelig i bolig	54 (59,3%)
• Mulighet for tilrettelegging	53 (58,2%)
• Tilgjenglighet av service	51 (56,0%)
• Støtte fra venner	48 (52,7%)

# Erfaringer med service systemet og holdninger

- Dobbelthet i møte med personal
- Å være avhengig av deres kompetanse for behovene endret seg hele tiden
- Barriere – mister mye av kontrollen over dagliglivet
- Møte med enkeltpersoner både personal og mennesker rundt seg hyggelig, politikere og media?

# Hva er sykdom? Hvordan påvirker det hverdagsaktiviteter

- Synsendringer
- Hørsel
- Endring av balanse
- Tretthet
- Vannlating kontinens
- Kognisjon
- Psykisk funksjon
- Fysisk funksjon



litt fordommer?

Ensomme deprimerte gamle som venter på sykehjem

- Eldre er ikke mer deprimerte enn yngre
- Selv om de kan oppleve helsemessige tap og sosiale tap (Thorsen et al. 2008)
- Det kan være en sammenheng mellom funksjonsnedsettelse og depresjon

# Ensomhet????

- Eldre er ikke mer ensomme enn yngre
- Å bo alene, miste ektefelle, ha dårlig helse og funksjonsnedsettelse, lite nettverk og få fortrolige
- men det er jo ikke det vanlig blant eldre
- er det yngre som tror at alderdommen er slik?

# Til oppslag

- Å søke helsevesenet kan være helsefarlig!
- Trygghetsfølelsen kan bli ruinert
- Du risikerer å bli unødig hjelpeløs
- Egenomsorgsevnen kan bli ødelagt

(Eivind Mæland -94)



# Konstruksjon av aldring

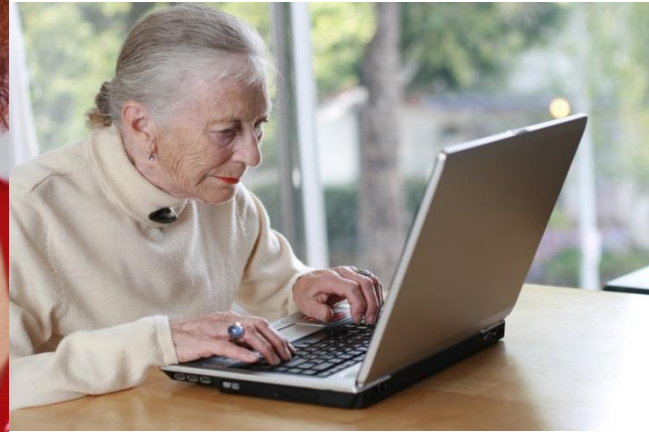
## – rehabilitering av hverdagsaktiviteter

- **Vi** (helsepersonell, politikere, fagforeninger, samfunnet, media) trenger å se på gamle som skrøpelige for å få oppslutning om «**våre**» tiltak (Lobomudrow 1997).
- Men er det fruktbar vei og gå?

# Eldreølge eller mulighet for aktivitet, deltakelse og kontroll



- Engasjement i gjøremål
- Deltakelse i hverdagslivet
- Kontroll over gjøremål og hverdagslivet
- Eldre kan for en stor del kompensere for nedsatt funksjon ved å ha mulighet til å utøve kontroll



# Kartlegge aktivitet

# eller «Tilby» aktivitetsmuligheter

## Spørre om

- **Hva har du vært interessert i før?**
- **Hva har vært viktig?**
- **Hva har vært av betydning?**
- **Hvordan delta nå?**
- **Fornøyd med?**
- **Hva med omgivelser?**
- **Muligheter og begrensninger**

## Sette i gang

- **Iverksette ymse tiltak som personalet synes er viktig**
- **Motivere til å trene**



Takk for oss!

