

**FOMS 18 april 2024**

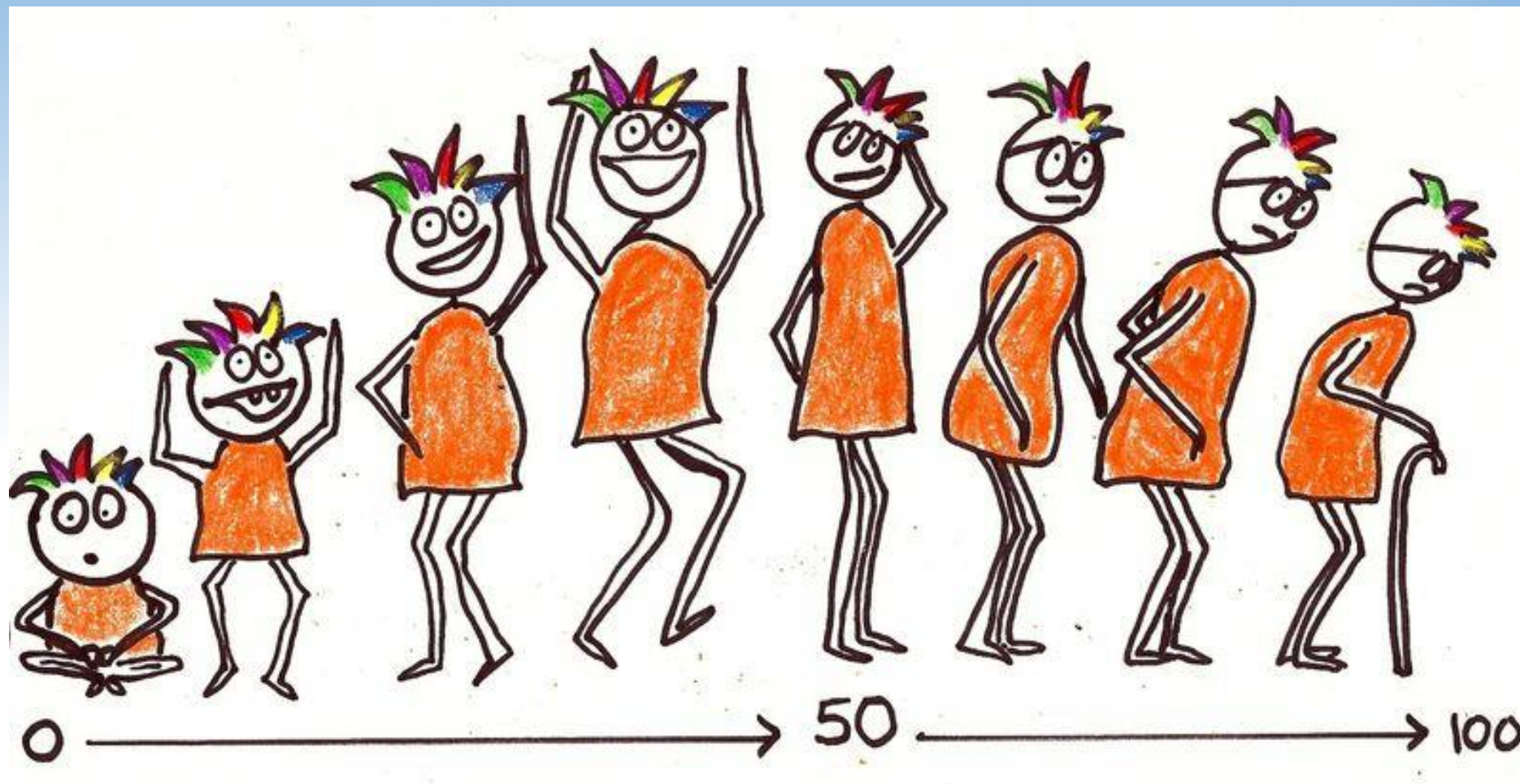
**Åldrande och IF, vad innebär åldrandet för personer med IF?**

**Föreläsare:  
Kia Mundebo**

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

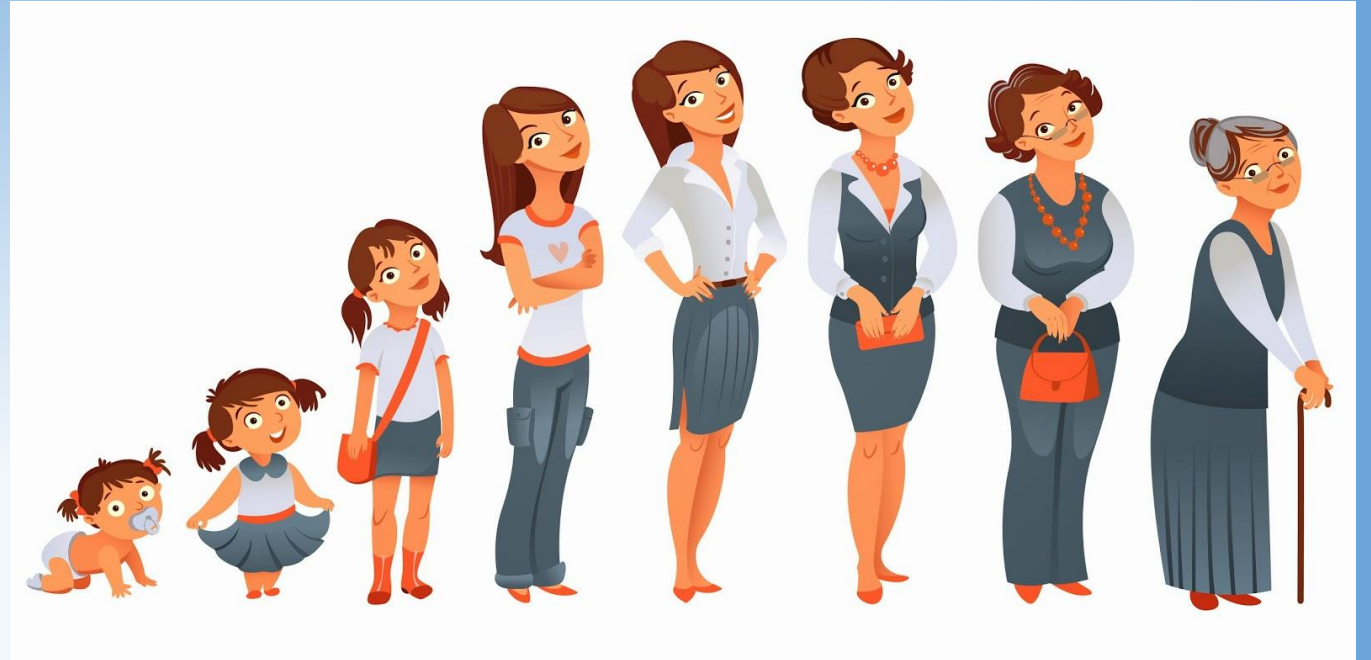


# När är man äldre? När är man gammal?



# Några olika typer av ålder

- Kronologisk
- Biologisk
- Psykologisk
- Social
- Funktionell

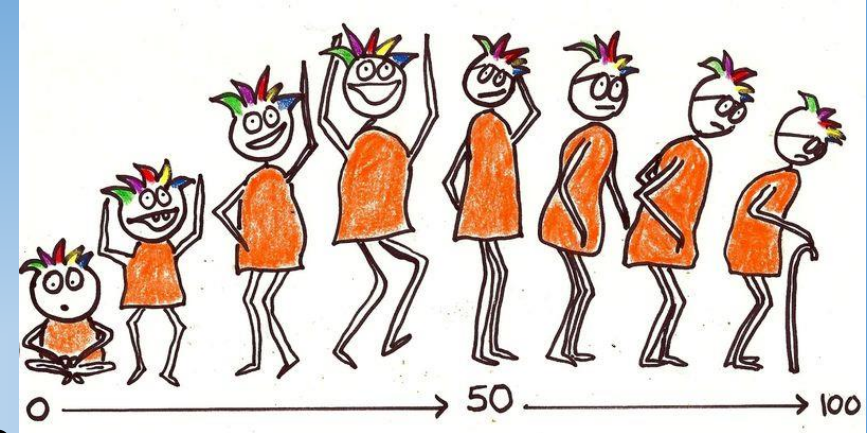




# Fysiskt åldrande – generellt

- Syn
- Hörsel
- Ledbesvär
- Förstoppning
- Hjärt och kärlsjukdomar
- Diabetes
- Karies och tandlossning
- Benskörhet

- Demens
- Depression
- Ökad cancerrisk
- Sämre blodcirkulation
- Biverkningar, interaktion av läkemedel
- Balans försämras – fallolyckor
- Muskelmassa minskar



# Senare delen av livet

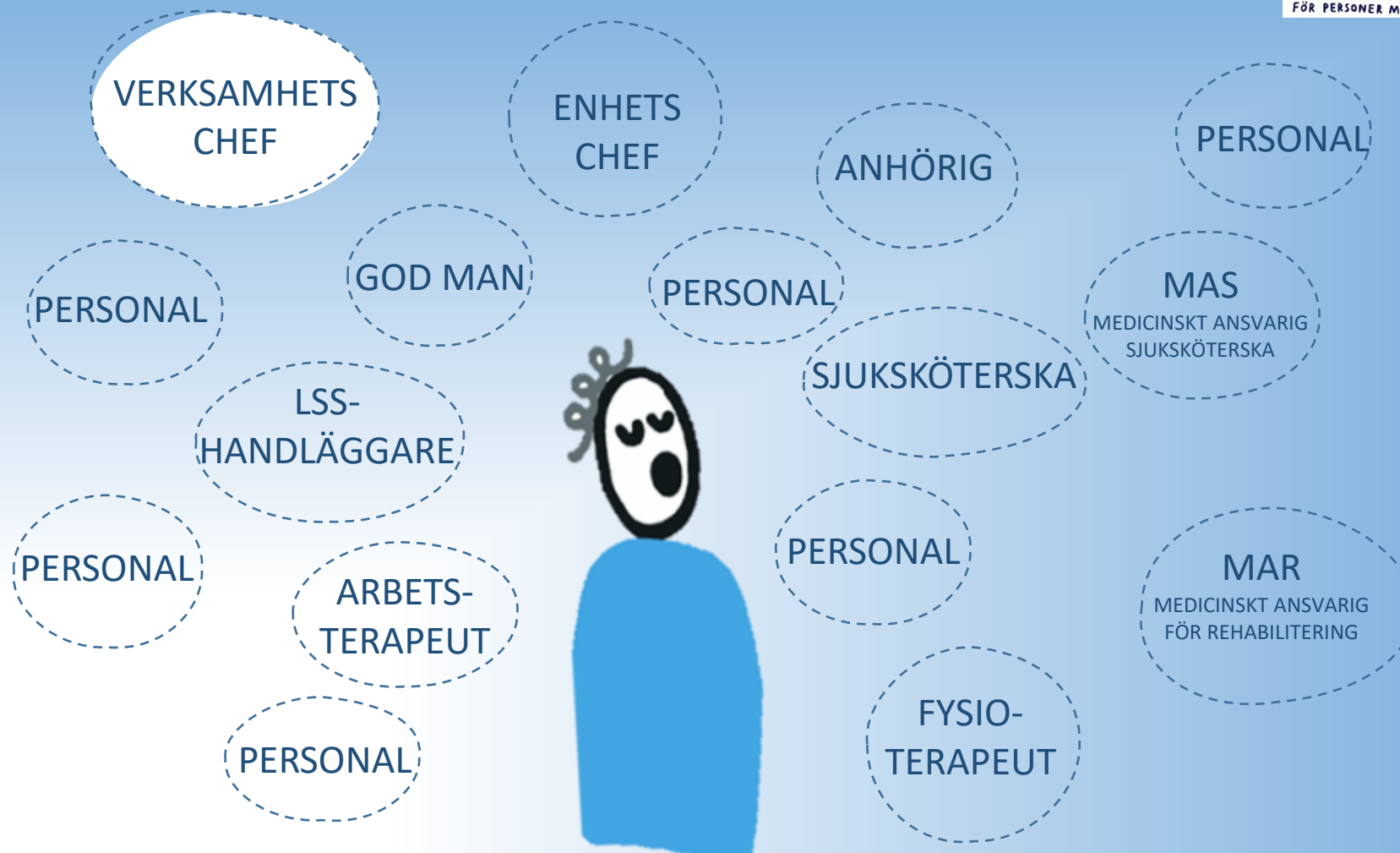
## Tredje åldern



## Fjärde åldern



# Vad ger ett gott liv - lagar, föreskrifter mm



**GOTT LIV SOM ÄLDRE**

Kia Mundebo

# Många har bott på institution....



# Livsperspektivet och livsberättelsen



HISTORIA

FRAMTID

NU

ANSTÄLLDA

ANHÖRIGA



# Hur många äldre finns det?

## **Personkrets 1, av de som har insatsen boende:**

Är nästan en tredjedel över 55 år och kan behöva anpassningar

Är nästan hälften över 45 år och kommer snart behöva anpassningar

Andelen äldre personer kommer fortsätta öka!

OBS! Glöm inte bort dem som endast har bostadsanpassning när de är i yrkesverksam ålder! De kan komma att behöva mycket stöd när de går i pension.

# Vad erbjuds till äldre m IF idag i aktivitetsväg?

## Verksamhet

Daglig verksamhet

Efter yrkesverksam ålder minskat

Anpassad DV

Erbjuds ibland, ekonomi

Särskilda aktiviteter för äldre

Erbjuds i vissa kommuner m olika frekvens

Äldreboende LSS m aktivitet

Finns i en del kommuner, men många bor i åldersblandad bostad

Aktiviteter utan åldersanpassning

# Självklart...eller?



Funktionsnedsättningen  
försvinner inte bara för att  
man går i pension!

# Fiktivt schema arbetande

## Veckoschema - så kan det se ut för dig som jobbar

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7.00 - 8.30	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	Laga & äta middag	Laga & äta middag
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		
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

## Veckoschema - så kan det se ut för dig som 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

# Citat från verkligheten som pensionär m IF

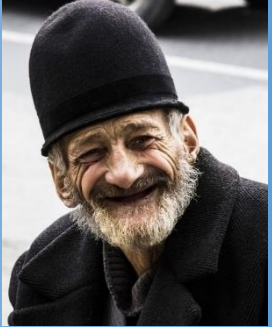


"Dagarna blir så långa när  
man bara tittar på TV....."

# Delaktig (även) på äldre dagar

- Några av Ida Kåhlins forskningsresultat:
- **Man talar inte om åldrandet på gruppbostäderna**
- **Personerna med IF**  
Normalisering  
Ökad kompetens  
Talar om både tredje och fjärde åldern
- **Personalen:**  
Saknar kunskap, osäkra  
Inriktad på fjärde åldern
- **Får de äldre med IF det stöd de vill ha och behöver från personalen?**
- **Finns de verksamheter de äldre med IF vill ha och behöver; bostadsformer, aktiviteter, hälso- och sjukvård?**

# Hur ser personerna själva på åldrandet?



- ***IDA: Är det något som är bra med att bli gammal?***
- ***Irma: Ja ...det blir vi alla...gamla och fula och ynkliga blir vi, det blir du med...***
- **"Jag kallar det inte för att åldras. Jag kallar det för att bli förståndigare!"**
- ***"Det finns inget att göra för gamla med utvecklingsstörning."***
- **"Jag önskar jag inte hade IF. Då kanske jag hade sett fram emot att gå i pension"**



# Mer eller mindre IF



Kortare livslängd  
Fler fysiska krämpor  
Fler sjukdomar



Längre livslängd  
Färre fysiska krämpor  
Färre sjukdomar

# 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

# Viktigt att tänka på!

- Planera långt i förväg för pension
- Det måste finnas aktiviteter redo
- Gå över från arbetsrutin till pensionärsrutin med aktiviteter inlagda, skapa veckorytm
- Kom ihåg FINGER-modellen och att den ska användas varje dag
- OBS! Det är lättare att växla över från jobb till pensionärsrutin m aktivitet än att aktivera någon som blivit passiviserad

# Utmaningar/problem komma iväg på aktivitet

Exempelvis

Passiviserad

Digitaliserad info man ej tar  
del av

Ekonomi

Aktivitet ej anpassad

Hjälpmedel, saknas, fungerar ej,  
fel inställda

Färdtjänst

Svårt komma ihåg när

Läkarbesök mm

Personal

Information, för tidigt, för sent, för svår,  
irrelevant, för mycket





# 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!



# Fingermodellen

De fem fingrarna – använd varje dag!

1. Kost
2. Fysisk aktivitet
3. Hjärngympa – utmana hjärnan
4. Sociala aktiviteter
5. Hålla koll på värden  
(blodtryck, kolesterol, vikt, blodsocker)



# Tips på hälsofrämjande aktiviteter

- Rörelse är viktigt (många är mkt stillasittande), ex tipspromenad, gympa, Dutt'n go rörelsebingo, dans, anpassade bolllekar, Go glad mm. Uppmuntra till rörelse!
- Tillfälle prata och umgås, kanske med hjälp av igångsättare
- Spela gammal musik, sjunga väcker många minnen man kan prata om
- Laga mat och sedan äta tillsammans (mångas stora önskan att få äta med andra!)
- Samtalskort



# Se över miljö, tid, rutiner – anpassa!



as enligt [CC](#)



Kia Mundebo



Det här fotot av Okänd författare  
licensieras enligt [CC BY-NC](#)



# 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 åldrande
- **Kompetens** IF och åldrande 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
- **Hälso- och sjukvård** – oftare akuta insatser, mindre smärtstillande, mer psykofarmaka, högre risk att dö i t ex bröstcancer (50%!)

# Tack för att ni lyssnade! Frågor?

Kontaktuppgifter:

[kia@kiamundebo.se](mailto:kia@kiamundebo.se)

Tel: 0703-96 22 64

[www.kiamundebo.se](http://www.kiamundebo.se)

