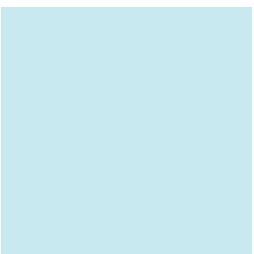
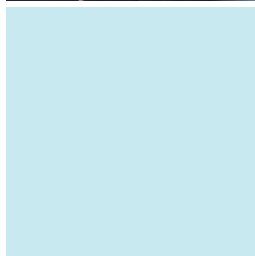
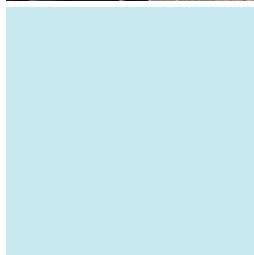
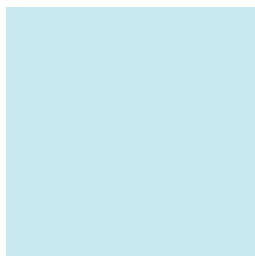


INNSIKTER

BAKGRUNN

Hvor har vi vært og hvem har vi møtt?



I første del av prosjektet har vi kartlagt behov og opplevelser blant eldre i de to kommunene. Vi har også hentet innspill og synspunkt fra ansatte i kommunen som jobber tett med målgruppen.

Vi har møtt:

- Ansatte fra kommunens tjenesteapparat
- Ansatte ved frivillighetssentralen i Hamar
- "Håndarbeidgruppa" ved frivillighetssentralen i Hamar
- "Samtalegruppa ved Terra Mia"
- Ansatte ved Frivilligheten i Hamar
- Nerstuegjengen i Gjøvik
- Besøkende og frivillige ved Frivillighetssentralen avd. Øverby i Gjøvik
- 4 dybdeintervjuer med pensjonister (Hamar og Gjøvik)

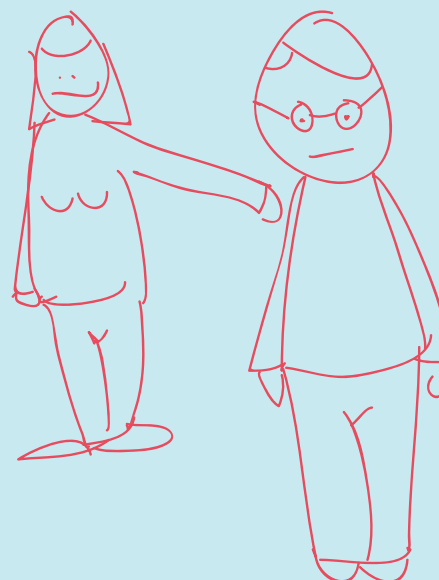
HOVEDINNSIKT: ANSVARET FOR EGEN HELSE INTRODUSERES FOR SENT

-

KOMMUNENS
ØNSKE

V.S

BRUKERENS
OPPLEVELSE

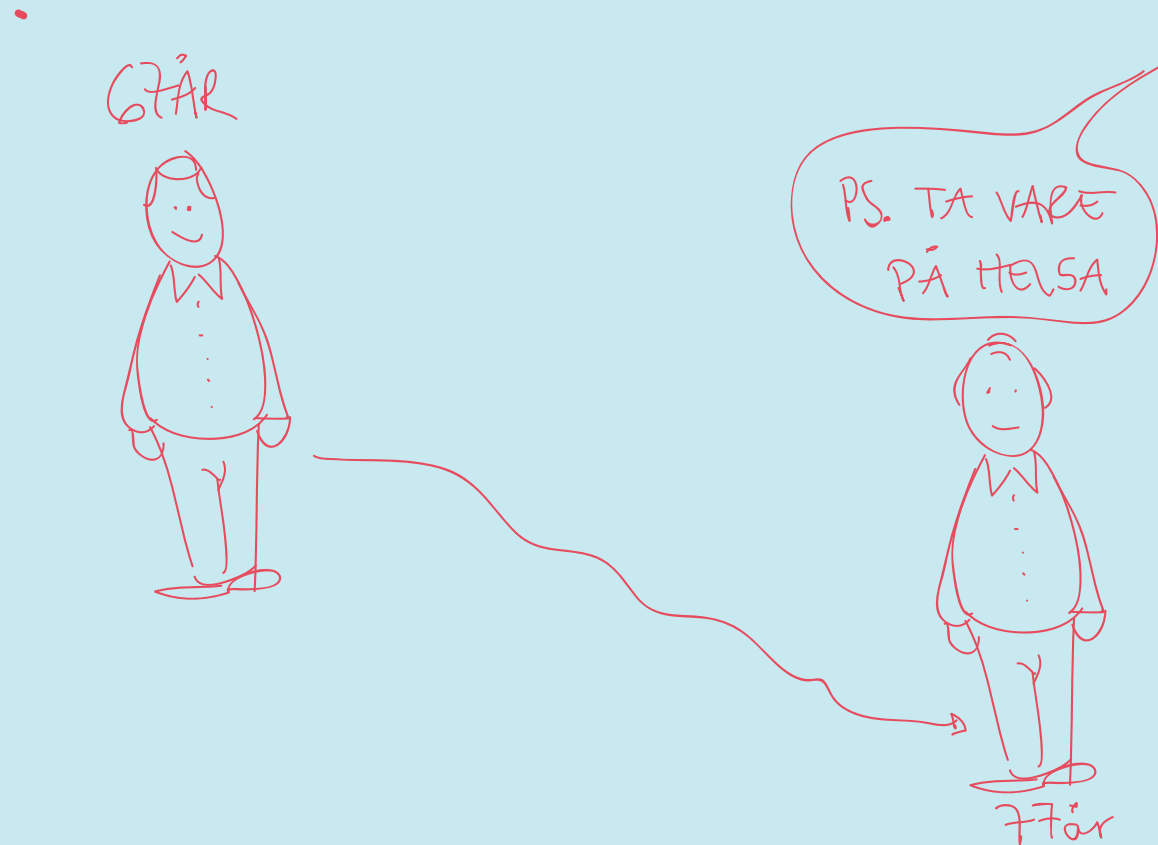


"Jeg ønsker meg flere tilbud på tvers av aldersgrupper. Føler ikke jeg er gammel nok til å gå på mange av disse pensjonisttilbudene."

"Ja, jeg fikk brev om møte (gruppemøte). Men det var ikke noe for meg, jeg klarer jo å aktivisere meg selv."

Det overordnede målet er at enkeltindividene i større grad tar ansvar for egen helse og egne livsstilsvalg. Kommunen sin rolle er, ideelt sett, å tilrettelegge for at det skal være lett å handle rett. I dag er det en diskrepans mellom hva kommunen ønsker å være og hvordan brukerne oppfatter kommunen. Informantene vi har møtt ser på kommunen som en aktør som først kommer inn i bildet når en er hjelpetrengende. Den generelle oppfatningen er at en klarer seg selv så lenge som mulig, og at kommunen er sikkerhetsnettet når dette ikke lenger lar seg gjøre. Dette fører til at folk har en generell skepsis mot å ta til seg informasjon og tilbud fra kommunen, så lenge en oppfatter seg selv som funksjonsfrisk.

HOVEDINNSIKT: ANSVARET FOR EGEN HELSE INTRODUSERES FOR SENT



"Når man er blitt 77 år, da har man jo fått sine vaner. Er jo ikke noen som vil lære noe nytt da."

I dag kommer tilbudet om gruppemøtet og forebyggende hjemmebesøk når folk er 77 år. Dette er en alder hvor mange behov for pleietjenester oppstår (helse, fysisk og sosial aktivitet, fallforebygging, ernæring, boforhold etc.). Derfor er dette et riktig tidspunkt å gi informasjon om kommunens helse- og omsorgstilbud, samt å gi konkrete råd for å hankses med utfordringer.

På den andre siden er vaner, nettverk og fysisk form relativt "satt" når en kommer til denne alderen. Dermed kan en hevde at gruppemøtene for det første kommer noe sent i forhold til å introdusere konseptet om ansvar for egen helse, og for det andre er med å sementere oppfatningen av kommunen som en helseaktør for hjelpetrengende.

HOVEDINNSIKT 2: **MANGE OPPLEVER** **DØRSTOKKMILA SOM LANG**



“Det er alt for dyrt å gå på treningssenter. Ja, de må senke avgifta, mange har ikke råd til å bruke tilbudet.”

“Nå er det bare en avtale med meg selv, det er ikke så lett. Før så var det jo slik at de var avhengig av meg. Treneren må jo komme!”

De fleste vi har møtt virker å ha god kunnskap om hva de bør gjøre for å holde seg aktiv, både fysisk og mentalt. Utfordringen er i større grad å omsette holdning til handling. Å gjøre det enklere å overstige “dørstokkmila” er kanskje det viktigste kommunen kan gjøre for å påvirke folk i ønsket retning.

Avstand mellom holdning og handling er ikke bare noe som gjelder eldre. De fleste av oss vet hvordan vi burde handle, men sliter ofte med å følge opp i praksis. Dette handler igjen om motivasjon og selvdisiplin. Det er vanskelig å motstå kortsiktige fristelser for å kunne oppnå langsiktige mål, og vi klarer ikke alltid overvinne uønskede tanker, følelser og impulser.

Skal eldre ta ansvar for egen helse er det avgjørende å utforme tilbud med tanke på å redusere barrierer og øke motivasjonen for å overvinne dørstokkmila.

MANGLENDE KOMMUNIKASJON, IKKE MANGLENDE TILBUD



“Det er jo de HA sidene, der ser en jo hva som foregår. Det er jo haugevis av tilbud. Så jeg har vært på noen sånne møter, men da er det å drikke kaffe og kjøpe lodd.. det synes jeg er kjedelig... Det kan være for de som ikke er med på noe... Det blir for tomt for meg altså. Men det er jo fint da.”

Tilbudene for eldre i både Gjøvik og Hamar er mange. Det finnes aktiviteter, grupper og kurs innenfor frivillighetssektoren og det kommunale, samt mer private/uformelle initiativ. Likevel er det **manglende kunnskap om hva som finnes og hva tilbudene innebærer.**

De fleste vi har møtt bruker “det skjer”-spaltene i avisene. Disse gir svært begrenset informasjon, og er mest nyttig om du kjenner til aktivitetene fra før. Det er også svært mange informasjonsbrosjyrer om tilbudspakken hos de ulike aktørene (f.eks. hos frivillighetssentralen). Her blir det gjerne for mye informasjon og det er vanskelig å skille det relevante fra det irrelevante og finne det som passer for den enkelte.

DET KAN VÆRE VANSKELIG Å FINNE DET SOM PASSER

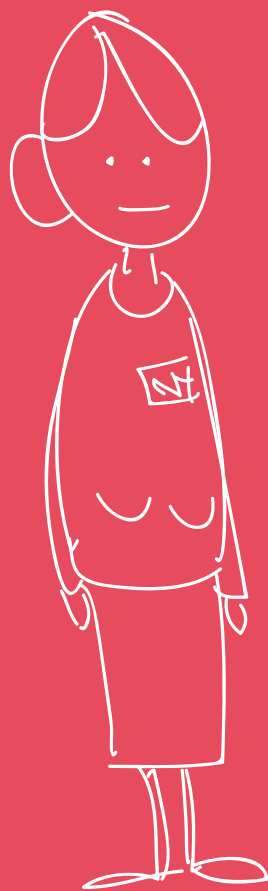


*“Du prøver to, tre ting,
men om du ikke finner
noe som passer for
deg - så gir du opp.”*

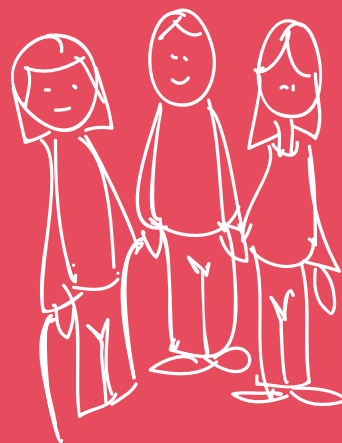
*“Det var ikke det jeg
hadde tenkt meg, du
satt bare der å hørte
på en som fortalte om
noe lokalhistorie – det
var ikke en vits i løpet
av hele dagen. Ikke en
god historie en gang
(...) Det var så kjedelig
og tørt, var ikke no
rom for å spøke eller
vitse...”*

Mange ga uttrykk for at det var vanskelig å finne et tilbud som passet dem. De eldre ønsker ikke å delta på hva som helst; det må være noe som samsvarer med deres identitet, interesser og preferanser. For de fleste er avisen den viktigste kilden for å finne ut hva som skjer. Her er det begrenset plass til å beskrive innhold og program, og derfor er det vanskelig for folk å vite hva de går til. Når en ikke vet hva som møter deg er det ekstra krevende å oppsøke nye tilbud/grupper.

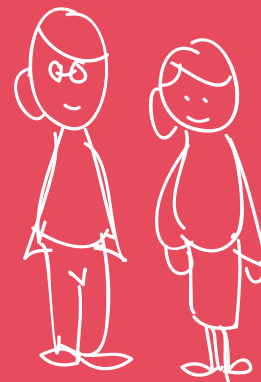
DET ER VANSKELIG Å VÆRE NY



hallo



blabla



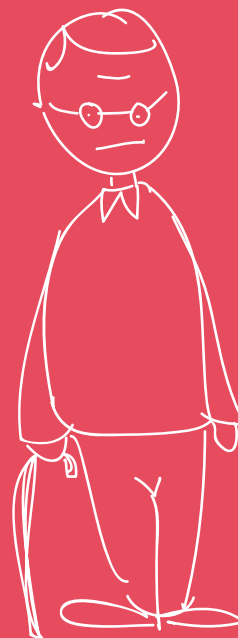
“Jeg følte meg mer ensom når jeg dro hjem enn da jeg kom...”

“Det er ikke lett å dra på et arrangement som en knapt vet hva er og hvor man ikke kjenner noen.”

Som for alle andre er det krevende for eldre å oppsøke en ny sosial gruppe for første gang, spesielt om man ikke kjenner noen av de andre deltagerne. Opplevelsen kan bli særlig vanskelig om gruppen ikke jobber aktivt med å ta i mot nyankomne og integrere dem. På de mest populære møtestedene vi besøkte vektla de viktigheten av å ta folk godt i mot. De anstrengte seg også for at nye brukere skulle føle seg velkomne og finne oppgaver som passet for dem.

Ettersom det er vanskelig å oppsøke nye tilbud uten en “døråpner” blir de fleste rekruttert gjennom venner og bekjente. I tillegg er fastlegen en viktig døråpner med stor autoritet. Når han/hun henviser pasienter til et aktivitetstilbud vil de følge dette rådet. På samme tid bidrar dette til at aktivitetene blir assosiert med helsetjenester og det å være hjelpetrengende.

IDENTITETSENDRINGEN KAN VÆRE VANSKELIGERE ENN DEN FYSIOLOGISKE ENDRINGEN



“Så sier dem «du må da værre i god form, du som har drivi med idrett hele livet» «nei, jeg er ikke i god form» sier jeg, «jeg er elendig» sier jeg. Så blei det til at jeg gikk bak hele den gjengen der å rusle.”

For mange er egen identitet tett knyttet til hvem de har vært. De som har bygget sin identitet på en spesiell jobb eller fritidsinteresse, virker å være mer utsatt for problemer som passivitet og isolasjon når de blir eldre. Selv om de fleste er forberedt på at alderen vil føre med seg visse endringer, både fysisk og sosialt, er de ikke bevisst på hvordan dette kan påvirke selvfølelsen og tankene om egen identitet. De fysiologiske endringene kan derfor føre til at en ikke lenger klarer “å være seg selv”.

Dette peker mot at gode tilbud for eldre ikke nødvendigvis må handle om å være aktiv eller sosial. Det viktigste er at de forsterker deres identitet, øker selvtilliten og gir en opplevelse av selvrealisering. På lik linje med yngre, trenger seniorer å definere seg selv, uttrykke det som er unikt for dem og dele dette med andre.

ELDRE VIL VÆRE AV BETYDNING



“Vi er jo alle unge innvendig – det er bare skallet som er gammelt”

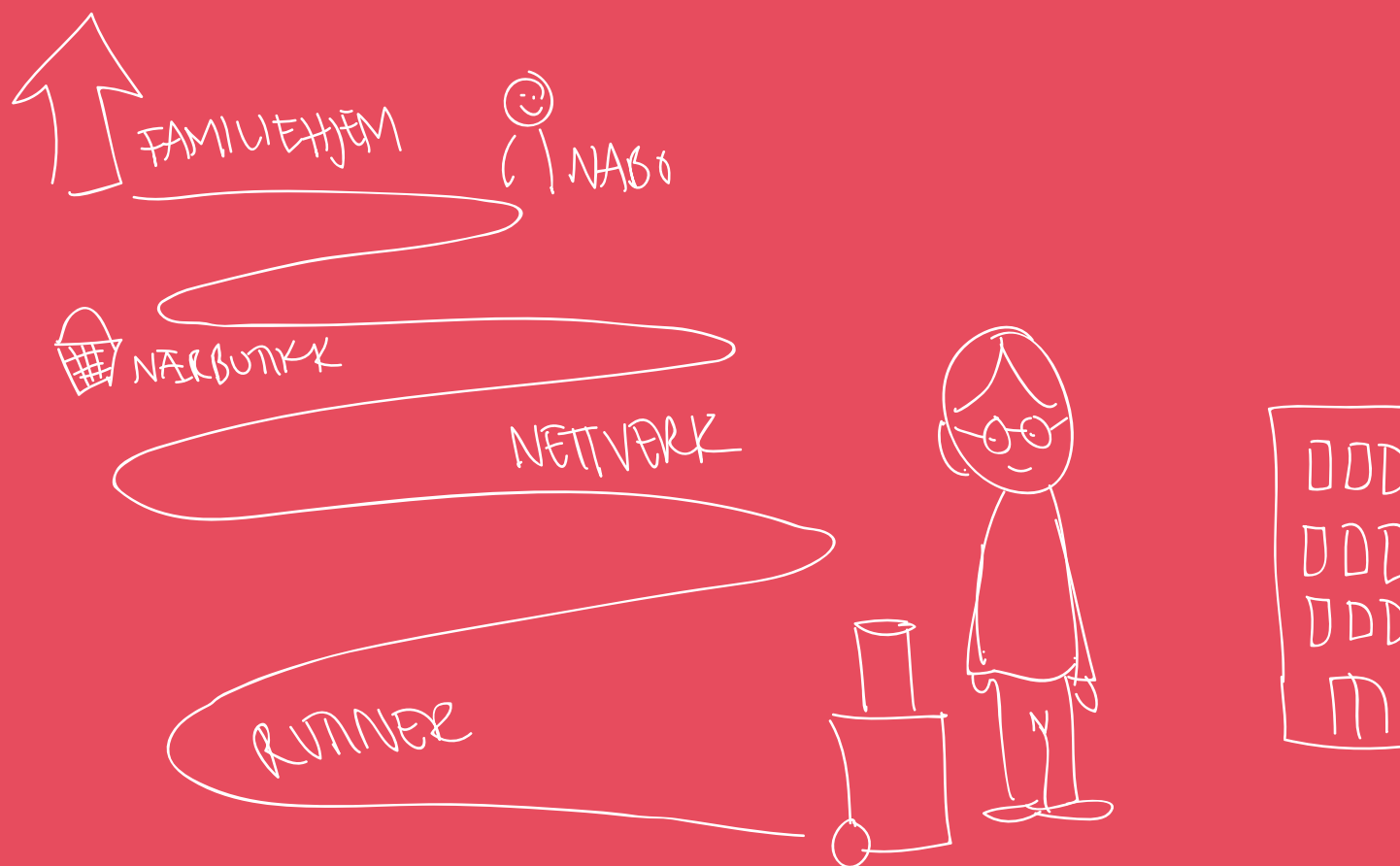
“Belønningen er jo å være med å bidra. Det er flott å kunne se andre folk blomstre.”

Enkelte eldre føler at de oppleves som mindre nyttige av samfunnet rundt dem. De er derfor skeptiske til tilbud som på ulikt vis skal hjelpe dem i alderdommen. Tilbudene bidrar til at de føler seg til bry og som en byrde.

De fleste vi har møtt liker ikke å definere seg selv som “gamle”. Dette assosieres med å være hjelpetrengende, og igjen en byrde for samfunnet. Å bli presentert for tilbud hvor de selv kan bidra og være en ressurs for andre fremstår som mer attraktivt.

Siden mange oppfatter kommunens tilbud som omsorg du mottar når du ikke lenger klarer deg selv, blir disse tilbudene sett på som motsatsen til det å bidra og være en samfunnsressurs.

ELDRE FLYTTER FOR Å FÅ DET BEDRE, MEN MANGE MISTER NOE I PROSESSEN



“Når man er fremmed på et sted så kjenner man jo ikke så veldig mye folk. Men jeg er jo på møtene hos ho Eriksen (...) Det er jo vanskelig å bli kjent med nye folk. Jeg har jo naboer her, men det er ikke annet enn det.”

Mange eldre fortalte at de hadde flyttet til mer sentrale områder fordi de ønsket mer tilrettelagte boliger og lettere tilgjengelighet til ulike tjenester og tilbud. Dette er en generell trend over hele Norge.

Flytting til nye områder eller til en ny bolig kan være problematisk. For det første mister man gamle rammer og nettverk, og for mange er det vanskelig å bli kjent med nye personer eller få informasjon om hvilke tilbud som finnes på det nye stedet. For det andre kan det føre til at hverdagsaktiviteter med en positiv helseeffekt forsvinner, som hagearbeid eller stell av hus.

I tillegg kan dødsfall eller sykdom gjøre at gamle nettverksbånd blir vanskeligere å opprettholde. Eksempelvis kan det være vanskelig for enke/enkemenn å ta del i sosiale aktiviteter som man alltid har besøkt som et par.

MENN OG KVINNER ETTERSPØR ULIKE TILBUD



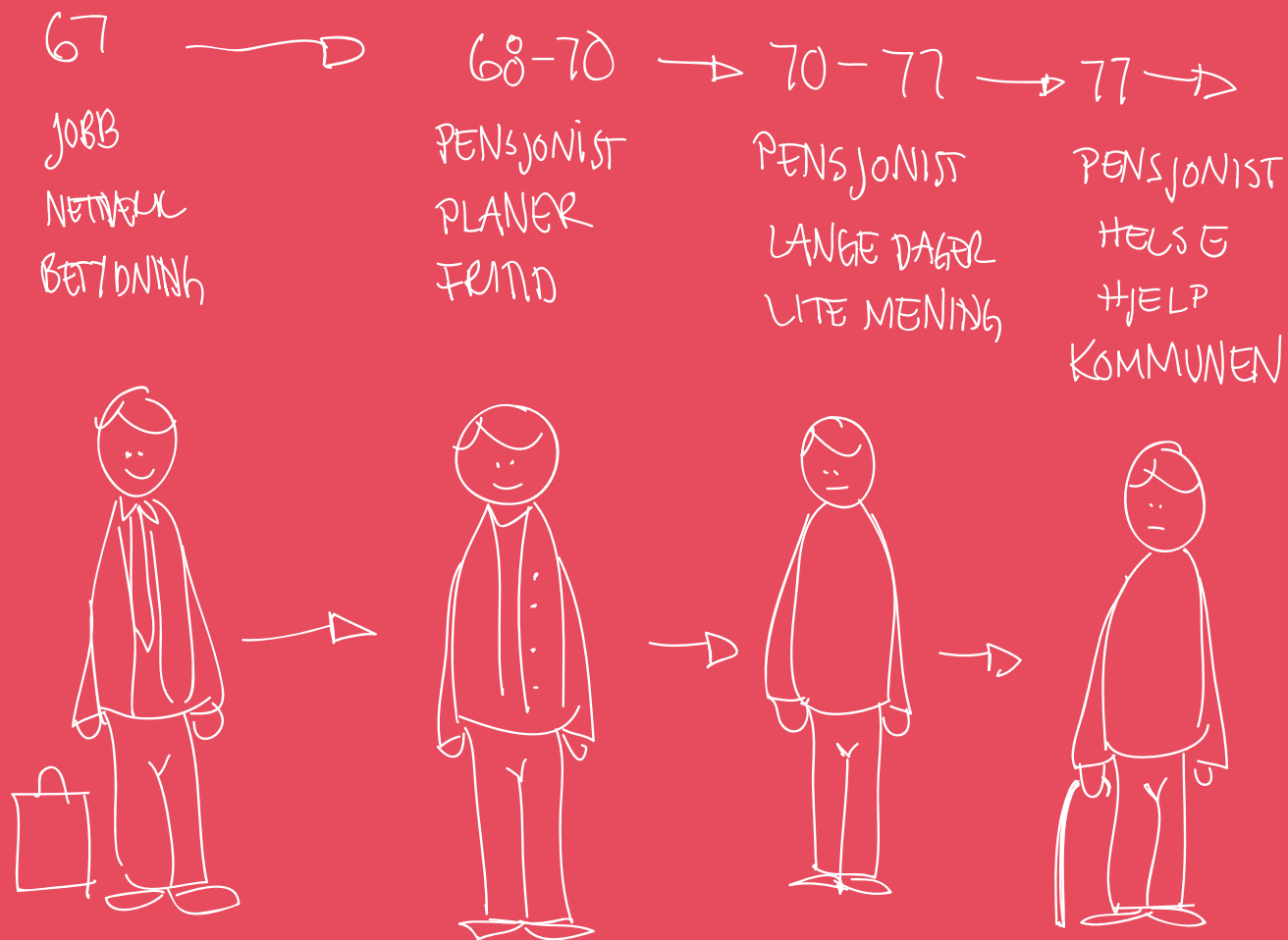
“Mennene kommer ikke for å prate - men når de er sammen så går skravla”

“Noen ganger kan nok kvinnfolka ta litt over, og da kommer det færre menn. Det er derfor viktig at det også er noe som bare er for mannfolka.”

Informantene mente det var enklere for kvinner å oppsøke de tilbudene hvor det sosiale sto sentralt. Menn trenger i større grad et formål, og noe de skal gjennomføre eller oppnå. Å delta bare for å møte andre fremsto mindre interessant.

Vi har sett mange blir introdusert til nye tilbud gjennom venner og bekjente. Enkelte av de vi møtte mente det var mindre vanlig at menn inviterte hverandre med på ulike aktiviteter, og at de kanskje hadde høyere terskel for å “henge seg på” andre.

VANENE ENDRER SEG FØR HELSA ENDRER SEG



“Jeg har en kamerat som sitter mye hjemme. Han var lærer tidligere, men etter han ble pensjonist gjør han ingenting. Det tok bare noen måneder før han begynte å bli svær, og han har fått diabetes. Ja, det var skremmende hvor fort det gikk nedover”

Vaner og rutiner endrer seg sjelden, men når det skjer er det svært ofte knyttet til overgangsfaser i livet – som at en flytter, gifter seg, blir skilt eller får et barn. Overgangen til pensjonisttilværelsen er av de største omveltningene i livet. Her får en betydelig mer tid til rådighet, og gamle rutiner og vaner blir omkalfatret. Om en ønsker å jobbe forebyggende med å endre folks vaner for å opprettholde et aktivt liv og forebygge funksjonsnedgang, er det nærliggende at muligheter og tilbud blir introdusert her.

For de fleste kommer de større helserelaterte endringene på et senere tidspunkt. Eksempelvis blir behov rundt boforhold, utfordringer med balansen eller ernæring, mer påtagelige når man nærmer seg 80 år. Her blir det offentlige mer direkte ansvarlige for å ta vare på de som trenger hjelp i alderdommen, og støtten får annen form og innhold.

ØVRIGE INNSIKTER

- De som var mest aktive før de ble pensjonert, er også de mest aktive senere.
- De gruppene som får med ulike aldersgrupper, har også tilrettelagt for at ulike aldersgrupper skal være med (bankterminaler, sunnere mat, stellerom for barn etc.).
- Grupper er ofte forankret i identiteten en hadde før pensjonsalderen (eksempelvis "fabrikkgjengen", "lærergjengen", "fotballveteranene fra Gjøvik-Lyn").
- Personlige opplevelser og anekdotisk historier får gjerne mer oppmerksomhet enn objektiv fakta.
- De fleste, særlig blant kvinner, bruker almanakker ("syvende sans") for å organisere dagene sine.
- Mange samler all informasjon fra kommunen i en egen mappe eller i egen skuff.
- Gratis arrangement og rabatter øker attraktiviteten betydelig. Det samme gjelder lotterier og åresalg.
- Mindre bekymringer kan bli en reell barriere for å delta på aktiviteter (om det er toalett i nærheten, om det går an å sette seg ned underveis på en tur etc.).
- Det er en tendens til at folk sammenligner seg med ytterpunktene: De med veldig god helse eller veldig dårlig helse.
- Folk forholder seg ikke til etater eller tjenester, men til enkeltpersonene som jobber der.
- Enkelte synes kommunen fort "kommer med pekefingeren" og er for belærende.
- Innflyttere føler seg som innflyttere, selv svært mange år etter.

NOTATER

NOTATER

