

Afprøvning af Lifestyle Redesign metoden til at bevare et aktivt fritidsliv ved demens

Eksempel på evidensbaseret praksis i Odense

v. Annette Johannesen
Specialerg.t. gerontologi,
Msc in OT,

Baggrund

I forbindelse med det fire-årige projekt "Bevæg og bevar mig vel – på vej mod et velfærdsakademi for demensramte familier" på Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende, Kallerupvej 58 i Odense, skulle der etableres forsøg med en "kulturgruppe".

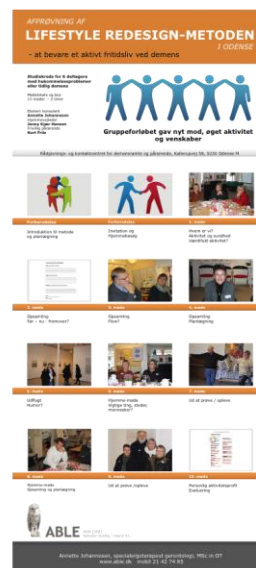
Målet med gruppen var at afsøge, hvad der skal til for at fastholde og udvikle interesseltilbud til personer med hukommelsesproblemer eller tidlig demens.

Rammer:

10 møder på fredage kl. 10-13 på Centret, Kallerupvej
Mulighed for ture med bus
Ringbind til hver gruppedeltager
Maksimalt deltagerantal: 9 personer

Gruppeledere:

Annette Johannesen fungerede som ekstern konsulent. Desuden knyttedes hjemmevejleder (§85) og pædagog Jenny Kjær Hansen samt frivillig pårørende Kurt Friis til gruppen.



Teoriforankring

Lifestyle Redesign® er en sundhedsfremmende metode med fokus på meningsfulde aktivitet. Der arbejdes med at bevidstgøre deltagerne om, hvilke aktiviteter der for hver enkelt giver livet mening og kvalitet.

Konceptet er afprøvet og valideret i USA gennem The Well Elderly Study 1 og 2, der begge er randomiserede, kontrollerede studier (1).

Lifestyle Redesign og demens

Det amerikanske forsøg dokumenterede, at forebyggende ergoterapi kunne få raske, ældre mennesker til at ændre livsstil og opnå forbedret funktionsevne og trivsel. Der arbejdes ud fra en tretrins raket:

1. Deltagerne opfordres til at definere egne meningsfulde aktiviteter og til at vurdere eget aktivitetsniveau og oplevelse af trivsel.
2. Deltageren prøver aktiviteter af.
3. Deltagerne støttes i at sætte sig nye mål og ændre aktivitetsudførelse.

Metoden anvendes over hele verden, men har ikke været afprøvet i forhold til grupper af mennesker med demens. Vi brugte metoden som inspiration for kultur-gruppen i Odense.

Gruppeforløbet i Odense

Forberedelser

Introduktion til konceptet som skal initiere refleksion, fortælling og afprøvning med det mål at lægge personlige planer.

Aftaler om roller, opgaver og program.

Udarbejdelse af invitation.

Kontakt til potentielle deltagere – evt. i form af hjemmebesøg

Program for møderne

9.00 Gruppelederens forberedelser:
Opringninger for at minde om at komme, brygge kaffe/te, dække bord, kopiere oplæg og referater

10.00 Gruppens samles og starter med en "siden-sidst" runde, som også inkluderer gennemgang af referat fra sidst eller det, vi sidst oplevede

11.00 Oplæg/øvelser til igangsætning af refleksion og diskussion

12.10 Frokost forberedelser og fællesspisning

12.40 Plan for de næste møder

12.45 Afslutning, oprydning

13.00 Deltagerne tager af sted/hentes

Herefter efterbearbejdning:
Gruppelederne laver kort evaluering,

skriver referat og udvælger billeder som indsættes i referatet.



Første møde

Rollerne og programmet er nøje tilrettelagt:

Velkommen v Jenny: formål med gruppen + mapper + spilleregler i huset

Præsentation – hvor vi kommer fra – arbejdsliv, privatliv...

Fotografering til dagbog, er det OK?
Navneskilte?

Frokost – hvordan gør vi? (Jenny præsenterer en model)

Pause og oprydning efter kaffen

11.00

Interessetjekliste om fritidsaktiviteter samt spørgsmål (Annette)

10 min individuelt – derefter runde

12.10 Frokost

12.40

Vi kigger dagens billeder igennem inden vi skilles og summerer op.

12.45 Afslutning, oprydning

13.00 Afgang

Tjekliste omkring fritidsinteresser (2).

Ved det første møde præsenteres deltagerne for nedenstående tjekliste.

Nogle kunne udfylde den, for andre virkede den uoverskuelig og vi drøftede den mundtlige efter overskrifter. Vi delte os i tre mindre grupper.

Tjeklisten:

Intro: "Mange undersøgelser viser, at det er forbundet med både sundhed og velbefindende at have gode, aktive stunder i sin fritid. Og særligt godt, hvis man kan blive så fanget af det man laver eller oplever, at det får en til at glemme tid og sted. En slags mental yoga som kaldes Flow!"

Personlig refleksion 1:

"Hvad er værdifuldt for dig at lave og opleve i din fritid?"

Udendørs aktiviteter (hus, have, motion m.v.)
Hobby arbejde (modeltogbane, tegning/maling, ølbrygning m.v.)
Dyr (kæledyr, husdyrhold, brevduer m.v.)
Kulturelle aktiviteter (kunst, musik, teater, litteratur m.v.)
Friluftsliv (camping, lystfiskeri, fugle, spejder, vandring m.v.)
Foreningsliv (interesseklubber, lokalmiljø, religiøse aktiviteter m.v.)

Uddannelse (kurser, fritidsundervisning, højskole m.v.)
Idræt (redskabsgymnastik, boldspil, se på sport m.v.)
Oplevelser (wellness, forlystelser, koncerter, udflugter m.v.)

Personligt meningsfulde aktiviteter

I løbet af møderne gives oplæg /øvelser som opfordrer til refleksion:

Hvad kan give hver især oplevelse af Flow, hvor tiden bare flyver uden du tænker over det?"?

Hvad kan få mig til at grine?

Steder, jeg har lyst til at se?

Ting, jeg nyder at deltage i?

Mennesker, jeg gerne vil lave noget sammen med?

Aktivitetsformåen og demens

Deltagerne forholder sig til og drøfter ændringer i forbindelse med demens: *"Er der noget, du ikke længere laver og som du gerne vil tage op igen?"*

Hvilken betydning har det?

Hvad er vigtigst at kunne blive ved med?

Noget, man ønsker at genoptage?

Noget, man kan leve med at lægge bag sig?

Fælles udflugter

Der foretages i alt tre fællesudflugter som indebar længere køreture og

længere dagsprogram. Turene blev besluttet gennem drøftelser i gruppen og den første blev afviklet efter tre møder.

Efter hver udflugt havde vi et hjemmemøde for at bearbejde turen og det oplevede. Og for at planlægge, hvad vi skulle opleve næste gang. Turene satte minder i gang, de gav i flere tilfælde deltagerne ideer og planer om genbesøg.

Tiende og afsluttende møde

Dagsorden:

Udlevering af personlig aktivitetsprofil

Evaluering af forløbet:

- Hvad har været godt?
- Hvad har været skidt?
- Andet?

Skal gruppen mødes fortsat? Ideer?

Evaluering på mødet

Deltagerne gav udtryk for, at de var blevet mere åbne og selvsikre: *"Her bliver man ikke kyst af!"*

Der var opstået en tæt fællesskabsfølelse: Alle havde deltaget i alle møderne og alle ønskede at fortsætte i en ny runde selvkørende møder.

Et år efter:

Gruppen mødes stadig og vil gerne anbefale metoden til andre. Der er skabt venskaber og givet inspiration til øget aktivitet i dagligdagen.

Der er nu knyttet en beskæftigelsesvejleder og to frivillige til gruppen. De tager jævnligt de personlige aktivitetsprofiler frem og *"Kigger på lagkagerne"*

Deltagerne har faktisk brugt de ideer og inspiration, de fik til at fortsat at dyrke personligt meningsfulde interesser. Tre af deltagerne fik for

eksempel mod på at tage sammen på højskole.

Eftertanker:

Tilbuddet blev givet som en i princippet lukket gruppe.

Tilbuddet tilgodeså deltagerne handicap: hvert møde afsluttedes og indledtes med opsamling.

Deltagerne følte ejerskab og medinddragelse i programmet.

Gruppelederne var træned i *"Socialt gruppearbejde"*, hvor deltagerne animeres til refleksion, samvær og aktivitet i fællesskabet med andre.

Konklusion: Livsstilsmetoden er også virksom ved demens

Læs mere:

Hent poster og mere om projektet her: www.able.dk

Professionshøjskolen Metropol har pilot afprøvet Lifestyle Redesign metoden og udgiver i disse dage en dansk manual ved navn: *"Handling giver forvandling"*

<https://cms.phmetropol.dk/sitecore/content/Lifestyle+Redesign/Home>



Referencer:

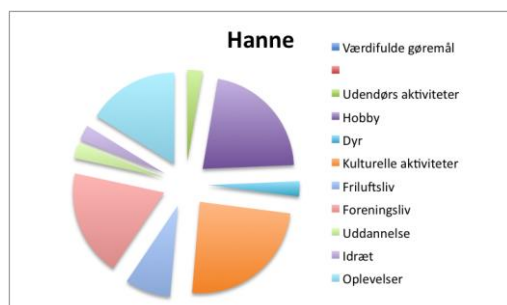
1. Clark F, Azen SP, Zemcke R et al. *Occupational Therapy for Independent-living Older Adults. A randomized controlled Trial. JAMA 1997; 278, 16: 1321-1326.*
2. *Efter inspiration fra Nilsson & Fisher, 2006. Evaluating leisure activities in the oldest old. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 13:31-37*

BILAG:

Eksempel på personlig aktivitetsprofil:

Hannes aktivitetsprofil:

Yndlingsbeskæftigelser:



Udendørs aktiviteter:

Holder af at cykle

Hobby arbejde:

Tidligere: Patchwork

Dyr :

Kulturelle aktiviteter:

Lytte til god jazz

Friluftsliv:

Tidligere: spejder

Foreningsliv:

Uddannelse:

Øver IT: kabale på computer

Idræt:

Gymnastik 1 gang ugtl.

Oplevelser:

Museer m.v.

Indkøbsture i bil til fynske byer

Det giver mig "Flow":

Når jeg kan lave frikadeller

Steder, jeg har lyst til at se/besøge:

Lange ture ved Vesterhavet

Lange indkøbsture i bil til fynske byer

Ting, jeg vil nyde at deltage i:

Gymnastik

Projekt-grupper på Kallerupvej

Lange cykelture

Å-fart med jazz

Mennesker, som jeg gerne vil lave noget sammen med:

Min mand, børnebørn, datter og svigersøn og familien

Virkelig vigtigt for mig at kunne gøre:

Lave mad sammen med min mand

Tage på ture med min mand

Lave noget sammen med børnebørn – opgaveark o.l.

Det får mig til at grine:

Victor Borge og revy