

TEMA:
Overgang
arbeid -
pensjonist



Skreddersydd pensjonisttilværelse



NAKU

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ
OM UTVIKLINGSHEMNING

Utvikling kommer ut med fire utgaver i året og
abonnement er gratis ved henvendelse til NAKU.
Redaksjonen forbeholder seg retten til å korte
ned bidrag.

ANS. REDAKTØR

Karl Elling Ellingsen

REDAKTØR

Kari Wuttudal

REDAKSJON

Karl Elling Ellingsen

Kim Berge

Laila Hoff Johansen

Lis Cathrin Stavrum

Kari Wuttudal

Synnøve Aasan

PÅ FORSIDEN

Tove Randi Roen og

Grethe Levernes

BIDRAGSYTERE

Kari Klepp og Helle Gannestad

LAYOUT OG PRODUKSJON

Klipp og Lim AS, Trondheim

FORSIDEFOTO

Helle Gannestad

KONTAKT

Redaksjonen tar i mot tips på

TEL. 73 55 93 86

E-POST naku@hist.no

www.naku.no

s. 3 **PÅ JOBB**

s. 4 **NYTT OG NYTTIG**

s. 5 **REPORTASJE:**

Skreddersydd Seniorklubb

s. 6 **LÆR MER**

s. 11 **REPORTASJE:**

Aktiv alderdom

KRONIKK:

s. 14 *Jeanette Engeland &
Frode Kibsgaard Larsen*

Leder

«Det er fole godt å være pensjonist, men jeg liker å jobbe»



KARI WUTTUDAL
SENIORRÅDGIVER,
NAKU

Sitatet over er fra Bjørn Johansen som ønsker seg en aktiv alderdom. Stadig flere personer med utviklingshemning blir eldre og pensjonerer seg. I dette nummeret av Utvikling ser vi på ulike måter en kan forberede pensjonisttilværelsen. Hva innebærer det å bli gammel, når skal man trappe ned og hvordan kan man fortsette med å være aktiv?

Vi eldes forskjellig og har ulike behov og ønsker. Mange personer med utviklingshemning har et aldriingsforløp som starter tidligere enn for befolkningen ellers. Dette skaper utfordringer for personene det gjelder, men også for kommunene. Personer med utviklingshemning trenger at personene rundt dem ser behov og ønsker, og ikke minst har muligheter til å møte disse behovene. For å skape større forutsigbarhet bør kommunene inkludere eldre med utviklingshemning i sine planer som en del av eldreomsorgen.

Dagaktivitetstilbud er ikke en lovfestet rett. I reportasjene fra Vestnes og Lørenskog viser vi ulike måter å møte overgangen til pensjonisttilværelsen. I Vestnes er erfaringen at få har lyst til å slutte å jobbe, samtidig som mange blir mer slitne enn tidligere. Da er det viktig å snakke om muligheter

og endring i oppgaver. I Lørenskog søker de å gjøre overgangen fra arbeidsliv mykere ved å opprette eget seniortilbud. Seniortreffene ble etablert for å kunne tilby fellesskap og gode aktiviteter for de som er på vei ut av arbeidslivet. Dette betyr også aktiviteter ute, konserter, teater og kulturtilbud i nærmiljøet.

NAKU har samarbeidet med Frode Kibsgaard Larsen og Jeanette Engeland ved Nasjonalt kompetansesenter for Aldring og helse om dette nummeret av Utvikling.

Med dette nummeret avrunder vi temaet «overganger» som vi har tatt opp i flere nummer av Utvikling i 2012. Vi har tidligere sett på overgangen barnehage-skole, deretter fra ungdomsskole til videregående, og fra videregående skole til arbeid. Som i disse overgangene, er det også i overgangen til å bli pensjonist og eldre, viktig med planlegging, forberedelse og tilrettelegging.

Utvikling

Bladet Utvikling gis ut av Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning (NAKU). NAKU er opprettet av Helsedirektoratet. NAKU skal bygge broer mellom fagmiljøer og tjenesteytere i kommunene,

slik at vi sammen kan jobbe for å bedre levekårene for mennesker med utviklingshemning. NAKU er opprettet som en selvstendig enhet ved Høgskolen i Sør-Trøndelag (HIST). Se www.naku.no.



God planlegging og tilrettelegging gir forutsigbarhet og valgfrihet i overgang til pensjonisttilværelsen.

TEKST: Redaksjonen



MARIT SIMONSEN OG MARTHE TREVLAND, MILJØTERAPEUTER, TØNSBERG KOMMUNE

Stabilitet, forutsigbarhet, ro og rutiner er en viktig del av de eldre utviklingshemmedes hverdag. Små ting er store gleder som settes pris på. Stabilitet i personalgruppen, kjente fjes og trygget står i fokus.

Å jobbe som miljøterapeut i bolig for seks eldre utviklingshemmede er en glede. Beboerne er i alderen fra 62 til 70, med ulike funksjonshemminger og demens. Overgangen til pensjonisttilværelsen var for enkelte en tid med usikkerhet. Før hadde de et dagtilbud å gå til. Nå skulle de være hjemme. Vi så at de fortsatt hadde behov for å være aktive, og ikke minst det å kunne bety noe for andre. Størrelsen på gjøremålet behøver ikke være stort. Å dra i butikken å kjøpe inn lunch til de andre beboerne og personalet er ett positivt gjøremål, som ender med en hyggelig kafelunch hjemme. Å være del av et godt fellesskap er fortsatt sentralt. Alle har noe å bidra med, et smil, en gest, en koselig prat. Alle blir sett, alle blir tatt vare på, og alle får bruke sine ressurser.

Fokus på gode rutiner for brukerne, fungerer godt. Usikkerhet og brutte løfter kan skape uro.

Tiltakene og aktivitetene skaper trygghet, samhörighet og glede i hverdagen.



**SKJOLDVOR HAUKAAS
LEDER PÅ HÅSTEIN SENIORSENTER OG MYRDAL SENIORSENTER**

I 2008 startet Bergen kommune Håstein seniorsenter for eldre med utviklingshemming. Man valgte å lage et eget seniorsenter for utviklingshemmede, bla. fordi mange utviklingshemmede i liten grad styrer sin egen dag og de fleste er avhengig av personale i bolig og organisert transport for å kunne nyttiggjøre seg tilbud.

Vår generasjon eldre er spesielle fordi de fleste har en oppvekst på institusjon borte fra familien. Vi har hatt fokus på livsfortellingsarbeid og å tilegne oss kunnskap om aldring generelt og om tiden mange har vokst opp i. På grunn av stor etterspørsel ble også Myrdal seniorsenter startet i 2012. Visjonen til både Håstein og Myrdal er «*Livet er herlig sammen med andre*». Det å møte og være sammen med andre «som er lik seg selv» gjør at en har et sted å møte venner. Alle eldre trenger noe å fylle dagene sine med som gir mening. De sosiale relasjonene mellom brukerne er det viktigste samtidig som vi tilrettelegger aktiviteter av ulike slag og opplevelse av mestring. Dagene skal være preget av få krav, men med mange tilbud. Vi samarbeider med den kulturelle spaserstokken, frivillighets-sentralen, prest og andre fra kulturlivet for å skape spennende dager og medvirke til at våre eldre får en god alderdom.



**TORIL AUBY
AVDELINGSLEDER I TILTAK FOR FUNKSJONSHEMMEDE, STOKKE KOMMUNE.**

Jeg har arbeidet i Stokke kommune siden 1990, da kommunen hadde en sentralinstitusjon i HVPU. En del av de menneskene jeg gir tjenester til har blitt eldre. For personen selv, deres familier og kommunenes tjenester gir dette nye muligheter og utfordringer.

En del har nå gått av med pensjon fra sin jobb i et ASVO eller dagsenter. I kommunen har vi startet et aktivitets-tilbud som er i drift 2 dager i uka. Her møtes de som ikke har noe dagtilbud eller arbeid. Dette er et lavterskeltilbud som skal favne alle som trenger noe å gjøre på dagtid.

I Norge er det ønskelig at du skal kunne bo hjemme så lenge som mulig. Det betyr at det må tilrettelegges slik at personer med utviklingshemming også kan det. I Stokke bor nesten alle fortsatt i sine leiligheter. Ansatte som yter tjenester i boliger har flere steder startet opp med et kartleggingsredskap «tidlig tegn» av funksjonsnivå hos eldre utviklingshemmede i forhold til demens. Ansatte har også fokus på ernæring og fysisk aktivitet. Kommunen har også gode rutiner for somatisk oppfølging hos fastlege. Blant annet ved å gjennomføre undersøkelser hvert år i samarbeid med fastlegene.

Vi legger også vekt på kvalifisert personale, kurs og utdanningsmuligheter i forhold til aldring hos personer med utviklingshemming.

NYTT OG NYTTIG



NAKU

NASJONALT KOMPLEKSEVELT Ø
OM UTVIKLINGSHEMNING

Husk å melde deg på NAKUs nyhetsbrev for å få ferske og spennende nyheter på mail.

www.naku.no/nyheter

ARRANGEMENTER

! **BASISKURSET ALDRING HOS PERSONER MED UTVIKLINGSHEMNING ER ET PRAKTISK KURS FOR PERSONELL SOM ARBEIDER I KOMMUNE- OG SPESIALISTHELSE-TJENESTEN MED ELDERE PERSONER MED UTVIKLINGSHEMNING. KURSET GÅR OVER 3 DAGER I OSLO FRA 11.03.2014.**

Les mer på www.aldringoghelse.no

Film om mammografi



På NAKUs nettside kan du se en introduksjonsfilm om mammografi for kvinner med utviklingshemning. Filmen viser i detalj hvordan en mammografiundersøkelse foregår og vi følger Gunvor i undersøkelsen. Målgruppen for filmen er kvinner med utviklingshemning og deres tjenesteytere eller nærpå personer som skal følge til mammografi. Filmen er ment å kunne sees før en mammografiundersøkelse for å forberede kvinnene på hva som vil skje ved undersøkelsen. Filmen kan du se her:

<http://naku.no/node/192>

Memas



(Foto: L.T Boye & R. Hellman)

Memas er en norskutviklet tjeneste som gir glede og trygghet i hverdagen til mennesker som ikke husker så godt og til deres pårørende. Tjenesten tilpasser et nettbrett slik at den eldre kan beholde oversikt over sin egen hverdag og få kontakt med pårørende når det trengs, på en enkel måte. Du kan blant annet laste ned programvaren fra Play Butikk til et nettbrett du allerede har. Les mer om tjenesten her:

<http://www.mylifeproducts.no/>

NYTTIGE NETTSTEDER



Hva er rarelink?

www.rarelink.no er et nordisk nettsted som inneholder en samling av lenker til informasjonsmateriell om sjeldne tilstander. Informasjonsmateriellet har blitt publisert av virksomheter som arbeider på statlig oppdrag i Norge, Sverige, Danmark, Finland og Island. I tillegg til lenker direkte til informasjonstekstene, finnes det også lenker til funksjonshemmedes organisasjoner i de tre landene.

Ny portal i vernepleie.

Vernepleieportalen skal bidra til å fremme profesjonen og faget vernepleie gjennom å formidle informasjon av interesse for vernepleiere, nyheter om prosjekter der vernepleiere er involvert og om ulike former for utviklingsarbeid innen vernepleiefaget. Her vil du finne nyheter om saker og prosjekter som handler om vernepleie, eller der vernepleiere er involvert, tips om nye artikler og aktuelle fagbøker og konferanser. Se mer på vernepleierportalen.no/



Kommunal praksis og personer med utviklingshemning – policy på områdene sysselsetting og bolig



NTNU Samfunnsforskning utga i oktober 2013 en rapport som tar for seg utviklingen og status på områdene bolig og sysselsetting. I rapporten spør de om utviklingen går i retning av mer totalomsorg ved at bolig og sysselsetting kobles mer sammen. Spørsmål som reises er blant annet om personer som bor i de nye store bofellesskapene også oftere er uten sysselsetting. Rapporten finner du på NTNU Samfunnsforskning sine sider: <http://samforsk.no>



KUNSTINNNTRYKK: Seniortreffene benytter seg av lokale kulturtilbud. Her besøker de Magne Hålands utstilling i Lørenskog Kulturhus. F.v: Grethe Levernes, Tove Randi Roen, Grethe Smedstad, Torbjørn Olsen, og bak: Inger Øie og Katharina Wilberg.

Skreddersydd seniorklubb

REPORTASJE Mange mennesker synes overgangen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelsen er for brå. I Lørenskog har arbeidstakere ved tilrettelagte arbeidsplasser et eget tilpasset seniortilbud som skal gjøre yrkeslivets slutt litt mykere.



Tove Randi Roen setter pris på Seniorettreffen.

SENIORTREFFEN

Det finnes få organiserte seniorklubber tilpasset personer med utviklingshemning. I Lørenskog kommune samler Seniorettreffen ti personer mellom 50 og 67 år til sosialt fellesskap og kulturopplevelser.

seg. Men de siste årene har hun ofte blitt sliten i løpet av arbeidsdagen. Hun har bedt om mer fri, og har vært mindre motivert for jobben. Selv om hun har mange år igjen til ordinær pensjonsalder, har personalet sett at Tove Randi er klar for en roligere hverdag enn det jobben innebærer.

– Jeg jobber fremdeles to dager i uka. Men på tirsdager og torsdager er jeg på Seniorettreffen. Det er fint.

Seniorettreffen er et prosjekt som Lørenskog kommune startet opp i 2011. Mange av arbeidstakerne ved Nitor og andre tilrettelagte arbeidsplasser, begynte å bli eldre. Men det fantes få seniortilbud til personer som pensjonerte seg fra tilrettelagt arbeid. Dagsentrene hadde ikke kapasitet til å ta imot flere. Og få klarte å benytte seg av ordinære seniortreff på egen hånd. Alternativet var å være hjemme uten aktiviteter og sosiale nettverk utenfor boligen.

– Vi etablerte Seniorettreffen for å kunne tilby et fellesskap og gode aktiviteter for dem som er på vei ut av arbeidslivet, sier Grethe Levernes som er prosjektleder for Seniorettreffen. Hun skulle selv gå av med pensjon da prosjektet startet, men var ikke helt klar for hjemmetilværelsen. Da gruppa startet opp, gikk hun inn som veileder for tre personer. I dag har hun også med en annen veileder på ett av de to ukentlige treffene. Til sammen benytter ti personer seg av tilbudet. En liten kjerne med fire-fem faste kommer hver gang. Andre er med av og til.

– De som ikke kommer så ofte, ringer jeg til ukentlig, slik at vi holder kontakten. Men det er helt frivillig å komme på treff. Jeg vil også presisere at dette er et tilbud til brukerne, ikke de rundt dem. Seniorettreffen er ikke et avlastningstilbud, sier Levernes.

Hun legger vekt på at Seniorettreffen

ØKT LEVEALDER

- Levealderen til personer med utviklingshemning er betydelig høyere i dag enn tidligere. For personer med Downs syndrom har gjennomsnittlig levealder økt fra 35 år i 1982 til cirka 60 år i dag.
- Eldrebølgen vil komme noe senere enn for befolkningen ellers, på grunn av høy spedbarnsdødelighet i periodene med store barnekull.
- Mange med utviklingshemning får et aldringsløp som starter 20 til 30 år tidligere enn for befolkningen ellers. Personer med Downs syndrom er spesielt utsatt for tidlig aldring. Funksjonsfall og aldersrelaterte sykdommer kan starte allerede fra 35 års alder.
- Mange kan komme til å eldes parallelt med sine foreldre. Denne «doble aldringen» legger ekstra press på pårørende og kommunale tjenester.
- I følge prognoser vil antallet personer med Downs syndrom som blir 40 år og eldre doubles fram til 2040.

(Kilder: Den norske legeforening, Aldring og helse og Bufdirs levekårsundersøkelse fra 2013).

TEKST Kari Klepp FOTO: Helle Gannestad

Tove Randi Roen står ferdig påkledd og vinker fra vinduet når Grethe Levernes kommer og henter henne denne litt våte og kalde novembermorgenen. Hun har kledd seg pent med mørke bukser, sjøgrønn genser og et lilla smykke. Med varm ytterjakke, et stort strikkeskjørt og joggesko er hun klar for dagens utfukt. Tove Randi Roen kjenner godt ruta de skal kjøre. I femten år har hun dratt til vekstbedriften Nitor AS fire dager i uka. Her har hun brukt hendene flittig til blant annet veving, strikking og produksjon av Nitors populære tennbriketter. I dag skal hun også til Nitors lokaler. Men istedenfor å gå inn i den store produksjonshallen, går hun inn i et lite rom til venstre ved inngangen. Her holdes Seniorettreffen to dager i uka.

Stressfri sone

– Det er fint å komme hit. Jeg liker spesielt at vi kan male bilder her, sier Tove Randi Roen.

56-åringen har et langt arbeidsliv bak



ROLIG MORGEN: Seniortreffene skal være en hyggelig sammenkomst fri for stress.



skal være fri for stress.

– Når vi blir pensjonister, så vil vi jo ha det litt friere. Det er derfor viktig at deltagerene selv ønsker å komme til Seniortreffene. For noen er det helt greit å være hjemme og finne på ting selv. For andre er det hyggelig å komme sammen. Vi er alle forskjellige.

Kulturopplevelser

Prosjektet var i starten underlagt Helse- og omsorgsavdelingen i kommunen. I 2012 tok Nitor as over ansvaret. Flere av deltakerne som benytter seg av tilbudet i dag, har jobbet ved Nitor. Ved å legge treffene hit, kan de fremdeles holde kontakten med kolleger og delta på sosiale sammenkomster ved bedriften. For noen, slik som Tove Randi Roen, kan jobben ved Nitor kombineres med Seniortreffene i en nedtrappingsperiode. Slik blir overgangen til pensjonisttilværelsen litt mykere.

Seniortreffene starter klokka ti med kaffe og gjennomgang av aviser. Mens store snøfnugg faller ned på bar asfalt utenfor, leser Grethe Levernes overskriftene i Romerikes blad høyt: Dyrevernere raser mot gåsejakta. Magnus Carlsen er på vei til sjakk-VM i India.

– Ja, også må vi lese horoskopet da, sier Grethe og blar opp til avisas siste sider.

– Vi tror ikke helt på det altså, men vi må liksom lese det likevel, sier hun og smiler lurt til de andre rundt bordet.

Gruppen har fått midler av kommunen til å ha materiell liggende til håndarbeid. De maler, lager fotobøker, lytter til musikk, baker, danser, lærer data og pusler med andre inneaktiviteter. Og lunsjen lager de sammen.

– I tillegg prøver vi å komme oss ut hver gang, så lenge været tillater det, forteller Grethe.

Det finnes en plan for hver måned. Aktivitetene planlegges sammen med brukerne av tilbudet. Opplegget skal være mest mulig skreddersydd for de som er til stede, og planene kan endres underveis om det er ønskelig.

– Ved vanlige seniorsentre, møter deltakerne opp og aktiviseres der. Vi blir en slags blanding av seniorsenter og seniorklubb. I tillegg til inneaktiviteter, er vi →



GODE OPPLEVELSER: Seniortreffene er en slags blanding av seniorsenter og seniorklubb. Rolige inneaktiviteter kombineres med utflukter.

på konserter, teater og turer og vi bruker kulturtilbudet i nærmiljøet aktivt.

I dag er det Kulturhuset i Lørenskog som står på programmet. Her har den lokale kunstneren Magne Håland utstilling.

– Siden jeg er glad i å male selv, er det fint å se på malerier, sier Tove Randi Roen.

Tid til planlegging

I høst har NRK sendt en programserie om «eldreboomen» og hvordan det er å bli gammel i Norge i dag. Overgangen fra arbeidsliv til pensjonstilværelsen viser seg å være utfordrende for mange. Bortfallet av arbeidslivets rutiner, kan for noen virke passiviserende. Andre nyter friheten. Siden personer med utviklingshemning lever lenger i dag enn tidligere, vil det også bli flere pensjonister innenfor denne gruppa i årene som kommer.

– Fram til nå har vi hatt manglende kunnskap om overgangen fra arbeidsliv

til pensjonstid, men vi jobber nå med undersøkelser for å lære mer om dette. En av de største utfordringene for denne gruppen, er å avgjøre når overgangen skal skje, sier Frode Kibsgaard Larsen som er spesialrådgiver ved Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse.

– Ellers i arbeidslivet så forholder vi oss til 62 og 67 år som pensjonsalder. Jeg har stor tro på at mange utviklingshemmede kan stå i jobben til de er 67 år. Men vi må likevel se på den funksjonelle alderen for den enkelte. For personer med Downs syndrom, så starter aldringen gjerne 20 til 30 år tidligere enn for andre. Dermed må også overgangen til pensjonstilværelsen skje tidligere.

Kibsgaard Larsen sier pensjonstilværelsen kan være en mye mer sårbar tid for utviklingshemmede, enn pensjonister ellers.

– Vi andre kan planlegge pensjonstiden vår og har mange tanker om hva vi ønsker å gjøre når vi slutter å arbeide. Vi

har gjerne også et nettverk gjennom for eksempel partner, barn og barnebarn. Personer med utviklingshemning er ofte avhengige av et betalt nettverk og hvordan andre legger opp dagen. Det er ikke lovpålagt å ha et seniortilbud til personer med utviklingshemning, så de er prisgitt kommunen de bor i, sier Kibsgaard Larsen.

Han sier tid og planlegging er helt avgjørende for at overgangen fra arbeid til pensjon blir positiv:

– Dagene kan få et veldig fattigslig innhold hvis overgangene blir for brå, og en ikke har aktiviteter å fylle tiden med. Når du tar vekk noe, må du erstatte det med noe annet. En må ha god oversikt over personen og hvordan vedkommende fungerer. Brukeren må selv trekkes inn i planleggingen og danne seg tanker omkring dette. Jeg har stor tro på nedtrapping, vi må ikke gjennomføre store forandringer for brått.

Kibsgaard Larsen sier kommunene bør



ha egne planer for hvordan eldre personer med utviklingshemning skal ivaretas. I dag har bare ti prosent av norske kommuner egne planer for dette.

– Det mange kommuner sier, er at utviklingshemmede har like rettigheter som andre, og at de derfor skal følge ordinære tiltak. Men da blir ofte denne gruppen glemt. Noen må ha mer, for å få like mye. Utviklingshemmede bør ha en egen post i slike kommuneplaner.

Veien videre

Lørenskog har ikke en egen plan for hvordan eldre personer med utviklingshemning skal ivaretas.

– Men hver enkelt blir vurdert individuelt. Koordinerende enhet har oversikt over alle tjenestemottagere i alle aldre, sier Mona Linnes som er virksomhetsleder for bo- og omsorgstjenesten i Lørenskog kommune.

Linnes sier Seniortreffene er et godt tilbud, slik situasjonen i kommunen er i dag.

– Vi hadde flere utviklingshemmede som var på vei ut av arbeidslivet - enten på grunn av alder eller fordi de av andre årsaker var blitt redusert. Disse hadde behov for et dagtilbud, noe kommunen ikke hadde. Siden Nitor er en stor arbeidsgiver for mange i denne gruppen, syntes vi det var en god ide å legge det dit. Arbeidstakerne kan få tilbud om å forsøke seniortilbudet en gang i uka i

starten, slik at overgangen ikke blir så stor.

I dag står foreløpig ingen på venteliste for å bli med i Seniortreffene. Hvor stort behovet for seniortilbudet blir, er vanskelig å tallfeste. Bo- og omsorgstjenesten yter tjenester til rundt hundre personer i alle aldre. Men hvor mange av disse som vil gå av med pensjon i årene framover, er usikkert.

– Vi ser en økning i gruppen eldre utviklingshemmede. Men alder i seg selv er ikke det eneste kriteriet for seniortilbudet, da noen eldes tidligere enn andre, sier Linnes.

Det er ingen formell søkeprosess for å bli med i Seniortreffene i dag – plasser tilbys personer som arbeidsplassen, boligen og andre tror kan ha nytte av det. Prosjektet er finansiert fram til mars 2015. Hvordan tilbudet blir etter det, er ikke bestemt.

– Vi skal i 2014 ha et forprosjekt i forhold til et utvidet dagsentertilbud for utviklingshemmede. Vi vil da gjøre en vurdering av om seniortilbudet skal innlemmes der, eller fortsette som en egen gruppe.

Inkludering på sikt?

Seniortreffenes veileder, Grethe Levernes, tror dette med egne seniortilbud for personer med utviklingshemning, er viktig i dag. Men på sikt vil det kanskje ikke bli nødvendig lenger.

– Det er min personlige mening. De som er eldre i dag, er ikke så vant med å omgås personer med utviklingshemning. Da de vokste opp, gikk de ikke sammen på skolen. I dag har vi kommet ganske langt med å inkludere utviklingshemmede i barnehager og skoler. Når det gjelder seniorer, er det et stykke igjen. Om noen generasjoner tror jeg tilbudet til eldre utviklingshemmede lettere kan slås sammen med vanlige dagsentertilbud, men kanskje på den måten at de har egne ansatte som bistår dem.

Frode Kibsgaard Larsen i Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse, tror vi møter mange vanskelige utfordringer for å få til inkludering innenfor seniorsegmentet:

– Vi skal alltid bestrebe inkludering, men det viktigste av alt er at den enkelte har et godt liv. Selv om inkluderingen i skole og barnehage har kommet langt, er det veldig lite inkludering i arbeidslivet. Så inkluderingen innen seniorfeltet, tror jeg ikke er så realistisk. Det viktigste er innholdet og at de har et sted de føler seg vel. Det er viktig at kommunene begynner å snakke om dette, slik at en kan utvikle gode tilbud.

PROSJEKT SENIORTREFFENE

- Lørenskog kommune satte av 800.000 kroner til et prosjekt som skulle gå fra 2011-2015. En gruppe fra kommunen dro på studietur til Bergen for å se på det som da var landets eneste seniortilbud spesielt for personer med utviklingshemning.
- Nitor AS som Lørenskog kommune kjøper tilpassede arbeidsplasser fra, tok over driften av prosjektet i 2012. De tilbyr lokaler som Seniortreffene kan bruke, og seniorenne kan bli med på sosiale sammenkomster med bedriften.
- Seniortreffene holdes to dager i uka, fire timer per gang. Programmet legges opp sammen med brukerne av tilbudet.
- Deltakerne er 50 til 67 år gamle.
- Tilbudet bemannes av en veileder som er der begge dager, samt en veileder som er det en dag i uka.
- Utgiftene i budsjettet går til håndarbeidsmaterieell, lunsj og lønn til veilederne. Når gruppa drar på konserter, kafeer og lignende betaler hver enkelt for seg selv.



Lær mer!

Kurs for pårørende til eldre personer med utviklingshemning: Evaluering av STERK- Støtte, erfaring og kunnskap (2013)



Rapporten bygger på erfaringer fra et toårig samarbeidsprosjekt mellom frivillige organisasjoner og kompetansemiljøer innenfor

tjenestetilbudet til personer med utviklingshemning. Mange personer med utviklingshemning har en tidligere og raskere aldringsprosess enn andre vil

oppleve. Allerede fra 40 års-alderen kan noen ha en funksjonell alder som tilsvarer en eldre person. Målsettingen med prosjektet har vært å utvikle kursmodeller som kan ivareta behov pårørende har for informasjon og støtte.

Rapporten er skrevet av Kirsti Hotvedt og Frode K. Larsen mfl. kan du laste ned gratis fra denne siden: www.aldringoghelse.no

Støtte til kurs

Kommunene kan søke om støtte til kurs om demens og aldring for pårørende til eldre med utviklingshemning. Dette er i tråd med «Demensplan 2015 Den gode dagen» som skal sikre et godt og verdig tjenestetilbud gjennom tre hovedgrep; et styrket aktivitetstilbud på dagtid, økt kunnskap og kompetanse i omsorgstjenesten og i samfunnet ellers, og utbygging av tilrettelagte

omsorgsboliger og sykehjem. På Aldring og helse sine sider finner du blant annet veiledere for etablering av kurs, søknadsskjema og kriterier for å søke tilskudd: <http://www.aldringoghelse.no>



Eldre personer med utviklingshemning: En nasjonal kartlegging av botilbud og forekomsten av demens- og kreftsykdommer (2013)



Kartleggingen av botilbudet til personer med utviklingshemning er en del av en større nasjonal kartlegging som Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse gjennomførte i 2008 på oppdrag fra Helsedirektoratet. Den nasjonale boligundersøkelsen ble publisert i 2010. Alle landets kommuner ble bedt om å besvare et spørreskjema om botilbudet til eldre personer med utviklingshemning.

Denne rapporten gir et lite overblikk på noen viktige områder for eldre personer med utviklingshemning i dag.

Rapporten er skrevet av Trude H. Westerberg og kan lastes ned fra denne siden: <http://www.aldringoghelse.no/>

Livsløp med funksjonshemming (2012)

Livsløp med funksjonshemming presenterer helt ny, praktisk kunnskap om livsløp og aldring blant mennesker med funksjonshemming. Forfatterne beskriver funksjonshemmedes erfaringer og opplevelser og drøfter utfordringene funksjonshemmede selv, nærmiljøet, samfunnet og hjelpere møter.

Boka er skrevet av Kirsten Thorsen og Eva Jeppsson Grassman.

Boka finner du på www.cappelendamundervisning.no



Mitt sykehuspass

Mitt sykehuspass er et personlig hefte som er tilrettelagt for personer med utviklingshemning og som skal tas med ferdig utfylt til sykehuset ved innleggelse. Det kan fylles ut av en som kjenner eieren av sykehuspasset godt. Det er viktig at eieren av sykehuspasset er med i prosessen og kjenner innholdet. Sykehuspasset skal være lett tilgjengelig for sykehuspersonell på vakt og oppbevares på nattbordet eller henges ved sen-gen. Mitt sykehuspass er utarbeidet av Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse og kan lastes ned her:

<http://www.aldringoghelse.no/>





GAMLE KUNSTER: Mariann Abrahamsen broderer duker til julemessa på Dagsenteret Strandbo.

Aktiv alderdom

REPORTASJE Da sentralinstitusjonen Hellandsheimen ble lagt ned under Ansvarsreformen, ble 111 av de 133 beboerne værende i Vestnes kommune. Mange nærmer seg nå pensjonsalder, men få har lagt ned arbeidet

TEKST OG FOTO: Kari Klepp

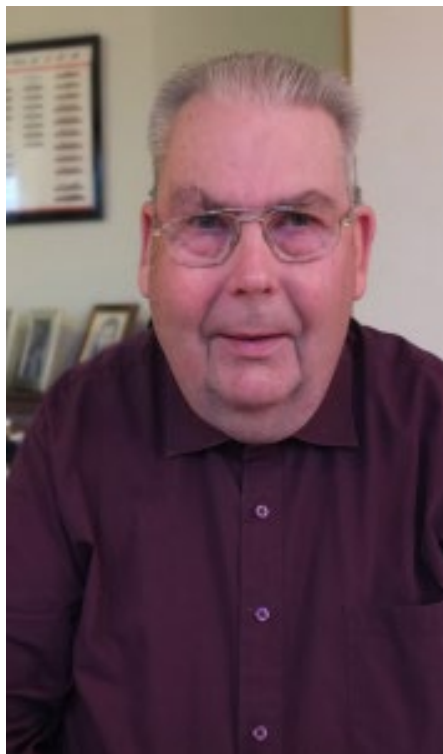
– Det er «fole greit» å være pensjonist, men jeg liker å jobbe, sier Bjørn Johansen.

68-åringen har bodd i Vestnes siden han var ung gutt. I store deler av sitt

voksne liv har han jobbet ved Tremek som i dag er en vekstbedrift med produksjon innen treverk og mekanisk arbeid. Men håndverkeryrket begynte etter hvert å tære på ryggen hans og for noen år siden pensjonerte han seg fra bedriften. Bjørn Johansen er en sosial og

aktiv type som fremdeles har mye å gi i arbeidslivet. Siden han er glad i å lage mat, gikk han derfor over til å jobbe i kantina til det kommunale dagsenteret Strandbo.

– Der er jeg tre dager i uka. Det synes jeg er fint, sier Johansen.



SPREKE SENIORER: Bjørn Johansen og Richard Farstad er aktive med hhv. kantinedrift og veving på Dagsenteret Strandbo.

Else Legernes, Dagsenteret Strandbo.

Han har alltid hatt en aktiv fritid med musikk og teater. Fremdeles er han engasjert på kveldstid og har blant annet blitt treningsinstruktør for naboene på sine eldre dager.

– Vi leier et basseng hver tirsdag og da er jeg gymlærer. Jeg viser de andre hvordan de gjør øvelsene, forteller den spreke pensjonisten og illustrerer en av vannbevegelsene med å dra armene fram og tilbake.

På veven

Vestnes kommune ligger sør for Molde. Her ble Hellandheimen åpnet i 1958 og ga da plass til 75 barn med utviklingshemning. Etter hvert ble Hellandheimen sentralinstitusjon for Møre og Romsdal. Voksne personer flyttet også inn og på det meste hadde institusjonen 200 beboere. Under Ansvarsreformen flyttet et tjuetalls personer tilbake til sine hjemkommuner. Resten ble igjen på Vestnes. Tjenestemottagerne bor nå i mindre boliger, men flere av de gamle bygningene er i bruk. I den tidligere institusjonen drives i dag sykehjem for personer med utviklingshemning. Og i

det gamle arbeidssenteret driver kommunen Dagsenteret Strandbo. Her jobber personer med utviklingshemning med veving, brodering, strikking, vedproduksjon, brukbutikk, kantinedrift og matlevering. Mange av de som jobber her er over 50 år.

Else Legernes er leder for arbeid og aktivisering ved Dagsenteret Strandbo. Hun sier at få ønsker å pensjonere seg helt.

– Vi ser ikke på alder, men legger til rette tilbudet når en person blir svakere. De fleste ønsker å komme på en eller annen form for aktivitetstilbud. Her får folk jobbe så lenge de vil. Når en person ikke lenger orker å produsere på sin avdeling, flyttes vedkommende over til ren aktivisering. På dagsenteret kommer folk opp til 80 år. Så lenge vi får dem inn i bilen, kommer de på et dagtilbud, sier hun og ler.

Eldes sammen

I dag bor det fremdeles rundt 60 personer fra institusjonstiden i kommunen. Gjennomsnittsalderen deres er 61,4 år.

– Da jeg gikk på hjelpepleierskolen,

ble ikke personer med utviklingshemning så veldig gamle. I dag nærmer den eldste her på Vestnes seg 90 år, sier Elin Furland som er hjelpepleier ved boligen der Bjørn Johansen og tre andre personer bor.

– Vi har hatt mye kursing i forhold til aldring. Når vi trenger ekstra veiledning, bruker vi fagstaben, kompetansesentrene og habiliteringstjenesten.

Furland har jobbet innen tjenestene til personer med utviklingshemning siden sentralinstitusjonstiden.

– Mange av oss som jobber her har fulgt tjenestemottagerne gjennom mange tiår. Det blir nesten som en stor familie. Johnny Gjelsten, som er koordinator i Bu- og habiliteringstjenestene i Vestnes kommune, sier kommunen ikke har en egen plan for hvordan eldre med utviklingshemning skal ivaretas. Tjenestebehovet til den enkelte vurderes individuelt.

– Vi gjennomfører en årlig rapportering om funksjonsnivået til den enkelte. Personalet observerer i tillegg hver person i det daglige, og sier ifra når de ser at en person bør begynne å trappe ned i arbeidet, sier Gjelsten.

Elin Furland sier at personalet bruker



TILRETTELIGGER: Jonny Gjelsten, Elin Furland og Kåre Sævareid i Vestnes kommune er opptatt av å skape gode opplevelser for tjenestemottagerne, uansett alder.

lang tid på å motivere personer som ikke lenger klarer å jobbe like mye som tidligere.

– Vi ser at noen er veldig slitne når torsdagen kommer. De færreste har lyst til å slutte å jobbe. Det er derfor viktig at de kan trappe ned gradvis og at vi bruker god tid på å snakke med dem og forbedre på et noe lavere aktivitetsnivå, sier Furland.

I Vestnes kommune yter i dag rundt 250 personer tjenester til personer med utviklingshemning. Mange har i likhet med Furland vært her siden institusjonstiden. Yngre, høyskoleutdannede medarbeidere jobber ofte med unge tjenestemottagere. Dermed er det de eldste tjenesteyterne som jobber med seniorenene. Else Legernes ved dagsenteret, ser at det kan by på utfordringer i årene framover.

– Personalet eldes parallelt med tjenestemottagerne. Det er derfor mer slitasje på tjenesteytere samtidig som oppgavene deres blir tyngre. Det er derfor en utfordring å få bemanningen til å gå opp til en hver tid.

Nye impulser

I boligen der Elin Furland jobber, er både personal og beboere godt voksne. De snakker derfor mye med tjenestemottagerne om det å bli gammel.

– Når du når denne alderen, må det være rom for at en kan sette seg ned og prate uten at det skal skje noe hele tiden, sier Furland.

Ettersom beboerne blir eldre, begynner deres foreldre å falle ifra. Få har familie rundt seg.

– Før reiste de kanskje hjem til jul, men nå har de ingen å dra til. Vi snakker mye om det. Mange bærer sorg, så der må vi ha en prosess med hver enkelt. Vi er sammen i høytider og vi ser at det er viktig å ivareta det sosiale med lørdagskos og søndagsmiddager ellers i året. Furland og resten av personalet er opptatt av at beboerne fremdeles skal få gode aktiviteter og impulser, selv om de begynner å bli eldre. De har treningstilbud to ganger i uka og personalet prøver å være fleksible i forhold til turnus, slik at de kan komme seg på turer av og til. Ved å dra ut får de mange nye positive ting å snakke om.

– Det er mye opp til oss som jobber her, hvilke aktiviteter beboerne får tilbud om. Vi prøver å reise vekk fra boligen innimellom. Det er ikke slik at selv om en har blitt gammel, så trenger man ikke oppleve nye ting.

Furlands kollega, Kåre Sævareid, minnes en reise han hadde med Bjørn Johansen for noen år siden.

– Vi var på ferie i Sandnessjøen og da vi skulle hjem dro vi med Hurtigruten Kong Harald. Det viste seg da at kapteinen var en barndomsvenn av Bjørn fra Molde. Vi fikk komme opp på brua og kapteinen fortalte om alle fantestrekene de hadde funnet på sammen da de var små. Vi har snakket mye om dette i ettertid. Det er slike episoder som kan oppstå når man drar på tur. En må krydre hverdagen innimellom og utvide horisonten. Det handler om å få muligheten til å erfare nye ting, også når en kommer opp i åra.

Kronikk



JEANETTE ENGELAND
Prosjektleder/sykepleier (MNSc)



FRODE KIBSGAARD
LARSEN
Spesialrådgiver/
vvernepleier
Nasjonalt
kompetansesenter for
aldring og helse

Under den siste tids arbeid med å evaluere ansvarsreformen fra 1991 ble det tydelig at reformen har manglet et livsløpsperspektiv. Konsekvensen har vært særlig negativ for eldre med utviklingshemning. For eksempel kommer ikke gode intensjoner fra reformen frem i kommunenes planer for eldreomsorg. Det samme erfarer vi gjelder en rekke lover og forskrifter innen samfunnsområder som berører eldre med utviklingshemning.

Bedre medisinsk kunnskap og bedre levekår gjør at langt flere personer med utviklingshemning blir gamle. Dette er en positiv utvikling og mange vil oppleve en fase i livet hvor man normalt trapper ned på tempoet, det blir færre forpliktelser og en får bedre tid til å styre egen hverdag. Men det er noen skyer i horisonten. Med økt alder vet vi at risikoen for sykdommer og kroniske lidelser øker; slik er det også for personer med utviklingshemning. Dette gir utfordringer for personene selv og de som yter tjenester. Hvordan alderdommen vil påvirke den enkelte må sees i lys av utvikling av fysisk og psykisk helse, livshistorien og hvordan miljøet i vid forstand både lokalt og nasjonalt legger til rette for en best mulig alderdom.

Personer med utviklingshemning er sårbare i den forstand at de ofte er avhengig av beslutninger andre gjør for hvordan deres liv skal leves. Dette gjelder for mindre, men viktige hverdagslige avgjørelser, og større og mer omfattende avgjørelser som påvirker fremtiden. Personer med utviklingshemnings rettslige stilling er svak. Med økt alder og redusert funksjonsnivå blir det ofte hyppigere behov for avgjørelser som kan innebære endringer i medisinsk behandling, tjenestebehov, arbeidstilbud, annet aktivitetstilbud og boform. Når slike endringer vurderes er alltid den rettslige ivaretagelsen viktig.

Aldringsprosessen varierer fra person til person og variasjonene kan være enda større for personer med utviklingshemning. Dette fører til utfordringer i å finne «rett tid» for pensjonering, «rett måte» og ikke minst «rett tilbud».

Personer med utviklingshemning er ofte prisgitt personene omkring dem; i hjemmet, på arbeidsplassen og pårørende. Mange trenger hjelp til å se muligheter for å få tilrettelagt en best mulig hverdag. Med mange involverte er det viktig å få et helhetlig bilde av situasjonen. Dette krever samarbeid mellom ulike instanser slik at de sammen kan legge til rette for en god alderdom. Med mange involverte er det også en stor risiko for at personen selv ikke får komme frem med sine ønsker og behov. En reell medvirkning og innflytelse på hvordan en ønsker å ha det i eldre år er essensielt og egentlig helt naturlig. Det krever at de involverte setter av tid samt skaper miljøer og metoder som er tilpasset den enkeltes forutsetninger for delaktighet.

I dag har pensjonsreglene blitt mer fleksible og dette kan gjøre overgangen lettere og mer smidig enn tidligere, men krever også flere beslutninger. Når skal vi slutte? Vil jeg jobbe redusert en periode? Kan jeg kombinere jobb med annen fritidsaktivitet? Mulighetene er mange. Men har personer med utviklingshemning de samme rettigheter og muligheter som befolkningen forøvrig? En som er i tiltaket *varig tilrettelagt arbeid* er prisgitt kommunens og bedriftens vilje dersom en ikke passer inn i de ordinære lover og regler. Dette kan være for eksempel være i forhold til produksjonskrav eller pensjonsalder.

Vi erfarer stor variasjon i seniortilbudet til personer med utviklingshemning i kommunene. Det er et fravær av planer for hvordan både kommuner og bedrifter, som har tilbudet varig tilrettelagt arbeid, håndterer det økende antallet eldre. Kommunene

Med økt alder og redusert funksjonsnivå blir det ofte hyppigere behov for avgjørelser som kan innebære endringer i medisinsk behandling, tjenestebehov, arbeidstilbud, annet aktivitetstilbud og boform.



oppgir at de eldre med utviklingshemning skal følge de ordinære planene som er vedtatt. Men erfaringen viser at dette ikke holder. I dag er det langt på vei bostedsadresse som avgjør hvor godt tilbud en får. Med manglende planer mister man også muligheten til å utnytte den fleksibiliteten som ligger i dagens regelverk. En årsak til dette kan også ligge i vanskelig forhold til bemanning og krysning av budsjetter.

Dagaktivitetstilbud er ingen individuell rett, men helse- og omsorgstjenesteloven sier at kommunen skal arbeide for at det blir satt i verk velferds- og aktivitetstiltak for barn, eldre og funksjonshemmede og andre som har behov for det. Det er dermed i stor grad opp til hver enkelt kommune å utarbeide aktivitetstilbud, deriblant seniortilbud, til personer med utviklingshemning. For kommunene er det flere sentrale føringer som viser hva som forventes av omsorgstilbudet de skal gi. Aktiv omsorg er vedtatt som en sentral del av et helhetlig omsorgstilbud og sier at det er viktig å aktivisere eldre gjennom fysisk aktivitet, kultur, velvære, mat, trivsel med mer. I tillegg sier kvalitetsforskriften noe om kvaliteten som kan forventes på de tjenestene som gis.

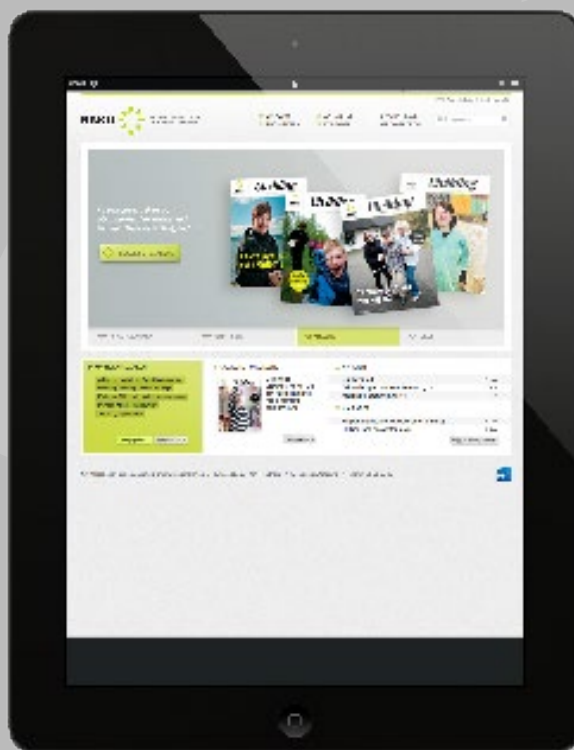
Det å bli pensjonist innebærer å skifte rolle. En går fra å være arbeidstaker til pensjonist. Pensjonisten har ofte stått i arbeid i mange år, med de krav og mestringsmuligheter dette medfører. Overgangen kan derfor bli stor når en går over i den nye *pensjonistrollen*. Dette takles ulikt og kan for mange være

vanskelig. Det medfører nye situasjoner, nye rutiner og ofte et skifte av nettverk. Denne rollen kan være ulik etter hvilket annet tilbud en får; om en skal på seniorsenter, dagsenter, eller være hjemme uten noe organisert tilbud. Gapet mellom det livet en har erfart og skifte til ny rolle og tilhørighet kan være en betydelig stressfaktor som kan påvirke den psykiske helsen negativt. Det er derfor viktig å finne den rette balansen i det som blir den nye hverdagen.

I denne kronikken har vi belyst noen utfordringer ved overgangen til pensjonist for personer med utviklingshemning. Individets store forskjeller på funksjon og evne, kommunenes varierende praksis i tilbud og tjenester og myndighetenes uklare føringer kan skape usikkerhet. For å gjøre overgangen mer forutsigbar og sikre et godt liv i eldre år må innsatsen rettes mot flere fronter. Den utviklingshemmede må bli mer involvert og bedre forberedt ved at det brukes tid og metoder som best mulig setter den enkelte i stand til å møte egen alderdom. Kommunene må konkret inkludere de eldre med utviklingshemning inn i sine planer som en naturlig del av eldreomsorgen. I tillegg må de sørge for rett kompetanse til å utøve en aktiv omsorg. Myndighetene må sørge for en klarhet i regelverket. Det kan stimuleres til gode tiltak gjennom lovverk, forskrifter, planer og økonomiske føringer. Kort fortalt - noen må ha mer for å få like mye.

Bruk av iPad

På NAKU.no finner du en artikkel om bruk av iPad for personer med utviklingshemning. Artikkelen sier noe om fordeler og ulemper ved bruk av iPad. I artikkelen følger også tips om nyttige programmer, apper. Artikken gir tips til bruk av iPad i undervisning og til kommunikasjon. I tillegg omtales bruk av iPad for lese- og skriveøvelse og som lese- og skriveøvelse. Artikkelen finner du her: <http://naku.no/node/1239>



NAKU
NASJONALT KOMPETANSEMILJØ
OM UTVIKLINGSHEMNING

Utvikling kommer ut fire ganger i året og kan bestilles gratis på naku@hist.no

Bladet er for deg som yter tjenester til mennesker med utviklingshemning.

Du skal finne interessante reportasjer, debatter, råd og tips inne i bladet.

Utvikling gis ut av Nasjonalt kompetansmiljø om utviklingshemning (NAKU)

Hva ønsker du å lese mer om? Vi vil gjerne høre fra deg på naku@hist.no