

Afprøvning af Lifestyle redesign-metoden i Odense – at bevare et aktivt fritidsliv ved demens

Annette Johannesen, selvstændig konsulent og specialergoterapeut, Msc

Gruppemetoden, der har sundhedsfremme og livsstilsændring som mål, har vist sin berettigelse i forhold til demens. Hvordan kan metoden medvirke til, at mennesker med demens får mere aktivitet, mod og venskaber ind i deres hverdag?

Gruppemetoden

Gruppemetoden er en evidensbaseret praksis på ældreområdet, men den har endnu ikke været anvendt over for ældre demente borgere. Et projekt i Odense er et forsøg herpå. Rådgivnings- og kontaktcentret i Odense (Kallerupvej) var forsøgssted. Her deltog 6-9 deltagere ti fredage fra kl. 10.00 - 13.00. En bus, en hjemmevejleder (§85), som kendte en del af deltagere samt en frivillig pårørende var stillet til rådighed.

Projektet gik ud på at afprøve nogle af de teknikker, der har virket for aktive sunde ældre. Projektet er inspireret af randomiserede, kontrollerede studier fra Californien, det såkaldte "The Well Elderly Study 1 og 2". Studierne dokumenterede at forebyggende ergoterapi kunne få raske, ældre mennesker til at ændre livsstil og opnå forbedret funktionsevne og trivsel. Studiet i Californien løb over ni måneder og efterfølgende seks måneder. Projektet i Odense var et ministudie, der forløb i 10 uger.

Konkret arbejder man med livsstilsforbedringer gennem gruppemøder, hvor der er fokus på den enkeltes særlige behov for at være aktiv. Deltagerne kommer til reflektere over, hvordan det er at være aktive væsener. Konkret bliver deltagerne først spurgt om, hvad der er meningsfulde aktiviteter for dem. Aktiviteterne afprøves, og deltagerne

sætter sig efterfølgende nye mål.

Møder og ture

På de to første gruppemøder blev koncept, invitation og program drøftet. Derefter blev syv møder afholdt på centret og tre udflugter. På det første møde blev der uddelt et spørgeskema til deltagerne omkring deres fritidsinteresser. For nogle var det grænseoverskridende og svært at besvare, andre havde lettere ved det.

På de næste møder var der refleksioner omkring: Hvad kan give hver især en oplevelse af flow? Hvad får borgeren til at grine? Hvilke steder har borgeren lyst til at se? Hvilke ting vil borgeren nyde at deltage i? Hvilke mennesker vil borgeren gerne lave noget sammen med? Disse diskussioner var gode, og rystede deltagerne sammen. Ef-



ter møderne var der altid en efterfølgende rugbrødsfrokost.

Udflugterne gik til Johannes Larsen museet i Kerterminde, Naturama (zoologisk museum) i Svendborg og Musikkonservatoriet i Esbjerg. Turene blev efterfulgt af et hjemmemøde om, hvad deltagerne synes, og hvor det blev drøftet, hvor næste tur skulle gå hen.

På det 10. møde blev der evalueret og på baggrund af det udleverede spørgeskema fra første møde, blev der udleveret en personlig aktivitetsprofil.

Evaluering af forløbet

Metoden kan godt anvendes til folk med demens. Forløbet havde været godt, hvilket kan skyldes mange faktorer:

- Tilbuddet tilgodeså deltagernes "handicap"
- Hvert møde afsluttedes og indledtes med opsamling
- Deltagerne følte ejerskab og medinddragelse i programmet
- Gruppelederne var trænede i "socialt gruppearbejde"
- Tilbuddet blev givet til en i princippet lukket gruppe.

Deltagerne var gennem forløbet blevet mere selvsikre. Et år efter gruppemødet mødes deltagerne stadigvæk en gang om ugen.

Find mere information om projektet på Annette Johannesens hjemmeside: www.able.dk