

Værdi for dig?

Stil skarpt på din livskvalitet!



Inspiration

fra et Lifestyle Redesign®-inspireret kursusforløb

Udarbejdet af Signe Haldgran og Stine Porsbjerg, juli 2011
Københavns Kommune



Indholdsfortegnelse

Forord.....	4
-------------	---

Forberedelse og opstart af kurset

Skabelon til borgere, som ønsker opringning omkring kurset.....	5
Skabelon til visitationssamtaler til kurset.....	6
Skabelon til screening af mulige deltagere	7
Skabelon til oversigt over datoer, moduler og indhold	8
Skabelon til oversigt over moduler og datoer	9

Selve kurset

Skabelon til plan for d.	11
Skabelon til dagsorden til deltagerne for d.....	12
Skabelon til evaluering af modulet.....	13
Skabelon til midtvejsevaluering.....	14

Skabeloner til startsamtaler, evaluering og opfølgningssamtaler

Evaluering: Eks. på interviewguide til fokusgruppeinterview.....	15
Skabelon til individuelle aftaler.....	18
Startsamtale - interviewguide	19
Notat ark til startsamtale	20
Notat ark til handleplan.....	21
Notat ark til evaluering af fokusområder.....	22
Evalueringssamtale - Interviewguide	23
Notat ark til evalueringssamtale.....	24
Opfølgningssamtale - Interviewguide.....	25
Notat ark til opfølgningssamtale.....	26
Skabelon til afslutning før gennemført kursus	27

Øvelser og eksempler

Eks. på gruppekontrakt	28
Brainstorm over "Hvad kan aktivitet gøre ved os?"	29
Egen analyse af aktivitet	30
Brainstorm over "Hvad er sundhed?"	31
Aldringsquiz.....	32
Spørgsmål omkring "At blive ældre":.....	33
Refleksioner over at blive ældre	34
Hvor aktiv er din krop?.....	35
Gruppearbejde	36
Opsamling på "Gevinsten ved at være fysisk aktiv"	37
Opsamling på: "Hvornår er I fysisk aktive?"	38
Mentale aktiviteter fra hverdagen:	39
Idéer til spørgsmål omkring transport.....	40
Drømmerejse	42
Balance i hverdagen?	43



Værdi for dig?

Stil skarpt på din livskvalitet

Tidslinie	44
Test din viden om kost.....	46
Idéer til spørgsmål om økonomi.....	50
Sikkerhedstips.....	51
Brainstorm over "sikkerhed i hjemmet":.....	52
Netværkskort.....	53
Oplis betydningsfulde aktiviteter i dit liv,.....	54
hvor du er sammen med andre	54
Kursusbevis.....	55
 Vores inspirationskilder:	 56



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Forord

I de seneste år er der i flere kommuner kommet øget fokus på aktiviteterets betydning for sundhed og livskvalitet. Det ser vi som en positiv udvikling, men det er også nu skal vi ergoterapeuter holde fast i vores kernefaglighed, og vise at **vi** er aktivitetseksperter. En Lifestyle Redesign® inspireret metode kan være et fagets bud på hvordan der kan arbejdes sundhedsfremmende i fremtidens Danmark.

Lifestyle Redesign® er en klientcentreret aktivitetsvidenskabelig metode, der bygger på det anerkendte The Well Elderly Study, et randomiseret kontrolleret studie fra USA i 1994-1996. Metoden sigter mod at forankre en sundhedsfremmende adfærd hos den enkelte deltager, ved at støtte refleksion over egen livsstil og aktivitetsvalg. Dette foregår gennem en aktiv og eksperimenterende proces, med indarbejdelse af positive aktivitetsmønstre og balance i aktivitetslivet.

I perioden oktober 2009 - april 2010 afprøvede vi metoden, i tilpasset form, på en gruppe ældre borgere på Træningscenter Bispebjerg i Københavns Kommune, i form af kurset: *"Værdi for dig? Stil skarpt på din livskvalitet"*. Der deltog fra start 11 hjemmeboende og selvhjulpne borgere over 65 år i kurset, der strakte sig over 6 måneder med 1 gruppesession á 2 timer om ugen, samt 6 individuelle møder pr. deltager.

Formålet med projektet var, at afprøve et sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til hjemmeboende ældre borgere i lokalområdet, med henblik på at kvalitetsudvikle ergoterapeutiske ydelser. Projektet blev gennemført ved hjælp af midler fra ETF's praksispulje og Innovation & Forskningssekretariatet i Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning.

Det er vores erfaring at det er tidskrævende at "skræddersy" et Lifestyle Redesign inspireret kursus. Som produkt af vores projekt har vi derfor udarbejdet dette inspirations-katalog, som vi håber kan lette arbejdet for andre der ønsker at opstarte Lifestyle Redesign® inspirerede kurser.

Vores inspirationskatalog er et indblik i hvad vi konkret har gjort i vores projekt, men afspejler også vores erfaringer og er derfor tilrettet efterfølgende. Vores tanke er at det skal være muligt at kopiere de skabeloner der er i kataloget, og selv sætte den relevante tekst ind i forhold til egen målgruppe og eget kursusforløb. Vi kan kontaktes for nærmere information eller spørgsmål.

God fornøjelse.

Stine Porsbjerg og Signe Lillegaard Haldgran, Juni 2011



Skabelon til screening af mulige deltagere

Navn:	Ergoterapeut:
Fødselsdato:	
Adresse:	
Telefonnummer:	Dato:
Hvad har fået dig til at melde dig til kurset?	
Har du tidligere prøvet at arbejde i gruppe eller deltage i hold?	
Hvilke forventninger har du til kurset?	
Hvordan kommer du rundt til de aktiviteter har udenfor hjemmet? (Indkøb, besøg m.m)	
Hvordan er dit fysiske helbred? (Kroniske lidelser, syn, hørelse m.m.)	
Har du brug for hjælp i det daglige? Hvilken?	
Aftaler (hjemmehjælp, læge, hospital, fritidsaktiviteter):	
Andet:	



Skabelon til oversigt over moduler og datoer

Modul	Dato
Introduktion og præsentation	
Aktivitet, sundhed og aldring	
Sundhed via fysisk og mental aktivitet	
Fejring / fx fælles frokost	
Transport og aktivitet	
Tid i relation til aktivitet	
Mad og måltid som aktivitet	
Økonomi og aktivitet	
Sikkerhed og aktivitet	
Aktivitet i og omkring boligen	
Fejring / fx fælles frokost	
Sociale relationer og aktivitet	
Afslutning af gruppeforløbet	
Opfølgning på kurset	



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Skabelon til plan for d.

Tid	Dagsorden	Ansvar	Forberedelse



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Skabelon til dagsorden til deltagerne for d.

Tid	Dagsorden
	Pause
	Afrunding



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Skabelon til evaluering af modulet

Rammerne:
Program:
Tid på møderne:
Gruppedynamik:
Nye idéer:
Gruppens evaluering:
Andre bemærkninger:



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Skabelon til midtvejsevaluering

Nævn de 3 bedste/mest spændende ting ved kurset indtil
nu

-
-
-

Nævn de 3 mindst spændende ting ved kurset indtil nu

-
-
-

Nævn 3 ting du gerne vil bruge mere tid på i resten af kurset

-
-
-



Evaluering: Eks. på interviewguide til fokusgruppeinterview

Formål: At afdække gruppens/den enkeltes oplevelse og udbytte af metoden og forløbet.

Introduktionsrunde

Introduktion af emne: Vil gerne høre jeres oplevelser og overvejelser i forhold til det forløb I har været igennem.

Introduktion af fokusgruppeinterview metoden: Jeg stiller nogle få spørgsmål som I taler med hinanden om – I er hver især eksperter i forhold til at svare på mine spørgsmål, det er jer, der har været igennem forløbet, derfor tæller alle jeres holdninger og meninger, de er meget vigtige!

Introduktion af tid: 1½ time – diktafon!

Husk også at give dem lidt intro til de forskellige overskrifter du vil komme ind omkring, så de er sporet ind på hvad det er du vil vide noget om.

Metode/indhold:

Hvad er det vigtigste I har lært på kurset? (Få overordnet viden om udbyttet)

Hvornår i løbet af kurset lærte I mest/mindst?

(Få snakket om de forskellige metoder, der er benyttet:

undervisning/forelæsning/foredrag, coaching, afprøvning af aktiviteter, refleksioner/diskussioner og mappen)

Kan du spørge specifikt ind til gruppemøderne kontra de individuelle møder?

Hvordan har det fungeret at der var begge dele? Kunne de have tænkt sig det anderledes?

Hvad har været de mest relevante emner for jer? Kunne noget have været udeladt og andre temaer inddraget?

(Få et billede af hvordan temaer og metoder har passet sammen – hvad husker de bedst og er det temaet, metoden, eller noget andet, der gør at det huskes?)

Forløbet:

Hvad tænker I om tiden, der har været til rådighed i forløbet.

(Har der været tid nok?/ For meget tid?)

To timer pr. gang, hvordan har det fungeret?

Hvad tænker I om længden af kurset?

(½år i alt, for lidt/for meget?)



Gruppen:

Hvordan har det været at være i gruppen?

(For at få et billede af gruppedynamikken og den enkeltes rolle i gruppen)

Størrelsen på gruppen?

Hvordan har det påvirket gruppen af nogle af medlemmerne faldt fra?

Hvordan har det ændret jeres hverdag at være med i gruppen?

(Forstå både sammenholdet i gruppen – skal de se hinanden i fremtiden – og forstå hvordan kursets indhold eventuelt påvirker deres aktiviteter)

Gruppeledernes rolle:

Signe og Stine, hvad har de gjort rigtig godt?

(Få sat ord på gruppeledernes positive rolle og få billede af hvorfor det har fungeret så godt)

Er der noget de kunne have gjort mere ud af/anderledes når de var sammen med jer?

(mon de kan finde på noget....?)

Afsluttende spørgsmål

Har forløbet levet op til jeres forventninger til kurset?

(evt. læse deres forventninger op....?)

Sidste spørgsmål:

Hvad er alt i alt det vigtigste I har fået ud af kurset?

(Evt. bede dem sætte 3 ord på – altså gøre det kort)

Andet?

Fælles aktiviteter



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Aktivitet, sundhed og aldring

- Petanque (som udgangspunkt for at lave fælles aktivitetsanalyse).

Sundhed via fysisk og mental aktivitet

- Besøg på steder i nærmiljøet med mulighed for bl.a. fysisk aktivitet:
Fysioterapi Nordvest og Kulturhuset Nordvest.
- Hjernetræning ved konsulent for Hjerneloungen
- Afspænding ved fysioterapeut
- Spille Wii

Transport og aktivitet

- Besøg på Aktivitetscenter Sankt Josepf (inkl. tage bus)

Mad og måltid som aktivitet

- Besøg på Forebyggelsescenter Nørrebro/Bispebjerg (inkl. tage bus/færdes ude i snevejr)

Økonomi og aktivitet

- Lave indkøbsliste, indkøb, forberede frokost, dække bord, spise frokost sammen, lave regnskab.

Sikkerhed og aktivitet

- Oplysningsmøde ved politibetjent

Aktivitet i og omkring boligen

- Gåtur i lokalmiljøet + besøg på ældreklub + fælleskaffe på lokalt spisested for ældre i lokalområdet
- Påskefrokost på et lokale spisested (uden terapeuter)

Sociale relationer og aktivitet

- Se film på dvd (2 korte dokumentar-film "Alderdom")



Skabelon til individuelle aftaler

NAVN:

	Dato/sted	Intervention
1. gang		
2. gang		
3. gang		
4. gang		
5. gang		
6. gang		

Samlet antal fremmøde til gruppeseancer:



Startsamtale - interviewguide

Dato: _____

Der spørges ind til områderne: Fysisk, psykisk, kognitivt, socialt og spirituelt

OBS: Citater

Nutid

- Kan du beskrive en almindelig dag for dig?
- Hvad er du glad for i dit liv lige nu? Hvad er vigtigt for dig?
- Hvilke aktiviteter kan du godt lide at lave?

Meningsfuldhed

- Hvad giver dig livskvalitet?
- Hvad er det gode liv for dig?
- Har du det nu?

Fremtidsønsker

- Hvilke ønsker har du for fremtiden?
- Hvad er dit drømme-scenarie?
- Hvis du forestiller dig, at alt er muligt, og der ingen begrænsninger er, hvad kunne du så godt tænke dig at opnå?

Fokusområder

- Hvad vil du gerne lære/opnå gennem kurset?
- Hvordan kan du det? På kort sigt? På langt sigt?
- Hvordan kan kurset støtte op om dine mål?



Notat ark til startsamtale

<ul style="list-style-type: none">• Nutid
<ul style="list-style-type: none">• Meningsfuldhed
<ul style="list-style-type: none">• Fremtidsønsker
<ul style="list-style-type: none">• Fokusområder



Notat ark til handleplan

OBS: SMART (Specifikt/Målbart/Accepteret/Realistisk/Tidsbestemt)

Fokusområde	Tiltag
•	
•	
•	
•	
•	



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Notat ark til evaluering af fokusområder

Fokusområde	Evaluering
•	
•	
•	
•	
•	



Evalueringssamtale - Interviewguide

Dato: _____

Formål: At afdække den enkeltes udvikling indenfor deres hverdagsliv/aktiviteter og tanker om egen sundhed i forhold til starten af forløbet.

Indledning:

I dag skal vi tale om hvad det har betydet for dig at deltage i kurset.

Udvikling:

- Formålet med kurset har været at udvikle og/eller bevare et aktivt og meningsfuldt seniorliv. Hvilke tanker gør du dig om dit seniorliv nu? (Har du opnået formålet?)
- Da vi talte sammen i starten af forløbet sagde du det her om dit liv: CITAT. Hvad tænker du om det nu?
- Hvilke forandringer er der sket i dit liv/hverdagsliv? (Positive/negative? Aktivitetsdeltagelse?)
- Hvilke tanker har du nu om dit liv?
- Hvilke tanker har du om din måde at leve dit liv på?
- Hvilke tanker har du om dig selv? (Aktivitet - Vær opmærksom på områderne: Fysisk, psykisk, kognitivt, socialt og spirituelt).
- Du har undervejs i forløbet haft nogle fokusområder (eksempel). Hvor er du nu i forhold til dine fokusområder?
- Tænker du anderledes om fremtiden nu? Hvordan?

Opsamling:

Her til sidst vil jeg spørge dig om hvad det kort sagt har betydet for dig at deltage i kurset.

- Hvad er det vigtigste du har fået ud af at være med i kurset?
- Andet?



Notat ark til evalueringssamtale

- **Udvikling**

- **Opsamling**



Opfølgningssamtale - Interviewguide

Dato: _____

Formål: At afdække deltagernes udbytte af kurset set på afstand i forhold til deres nuværende og fremtidige liv.

Indledning:

I dag skal vi tale om hvilken betydning kurset har haft i forhold til dit nuværende og fremtidige liv.

Udbytte:

- Formålet med kurset var at udvikle og/eller bevare et aktivt og meningsfuldt seniorliv. Når du tænker på dit liv før og nu, hvordan har kurset så påvirket dit liv?
Har det gjort en forskel at du deltog i kurset? (hvis nej --> spildte du tiden?)
- Ved det afsluttende interview sagde du følgende: CITAT FRA DEN ENKELTE.
Hvad tænker du om det nu?
- Er der sket nogen forandringer i dine daglige aktiviteter og i din hverdag som følge af deltagelse i kurset? (Positive/negative? Nye aktiviteter? Nye tanker?)
(OBS på områderne: fysisk, psykisk, kognitivt, socialt og spirituelt)
- Bruger du noget af det du lærte på kurset? (konkret viden/mappen/samtaler/tanker fra kurset?)
- Hvis du skal lave en vurdering, nu hvor der er gået nogle måneder efter kurset sluttede, hvad synes du så du har fået ud af kurset? Det du ønskede og/eller noget andet?
- Har kurset haft betydning for hvordan du vil leve dit liv fremover? Hvordan?
(fokusområder du arbejder på at få opfyldt?)

Opsamling:

- Afslutningsvis vil jeg gerne høre hvad det kort sagt har betydet for dig at deltage i kurset?
- Hvad er det vigtigste du "tager med dig" fra kurset?
- Andet?



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Notat ark til opfølgningssamtale

- **Udvikling**

- **Opsamling**



Skabelon til afslutning før gennemført kursus

Dato: _____

Årsag
Borger:
Terapeut:
Yderligere tiltag?



Eks. på gruppekontrakt

Navn: Den gode gruppe 😊

Mødetid: Hver onsdag fra kl. 10.00 – 12.00

Kommunikation: Vi vil have en god stemning!

- Tale én af gangen
- Markere ved at række hånden op

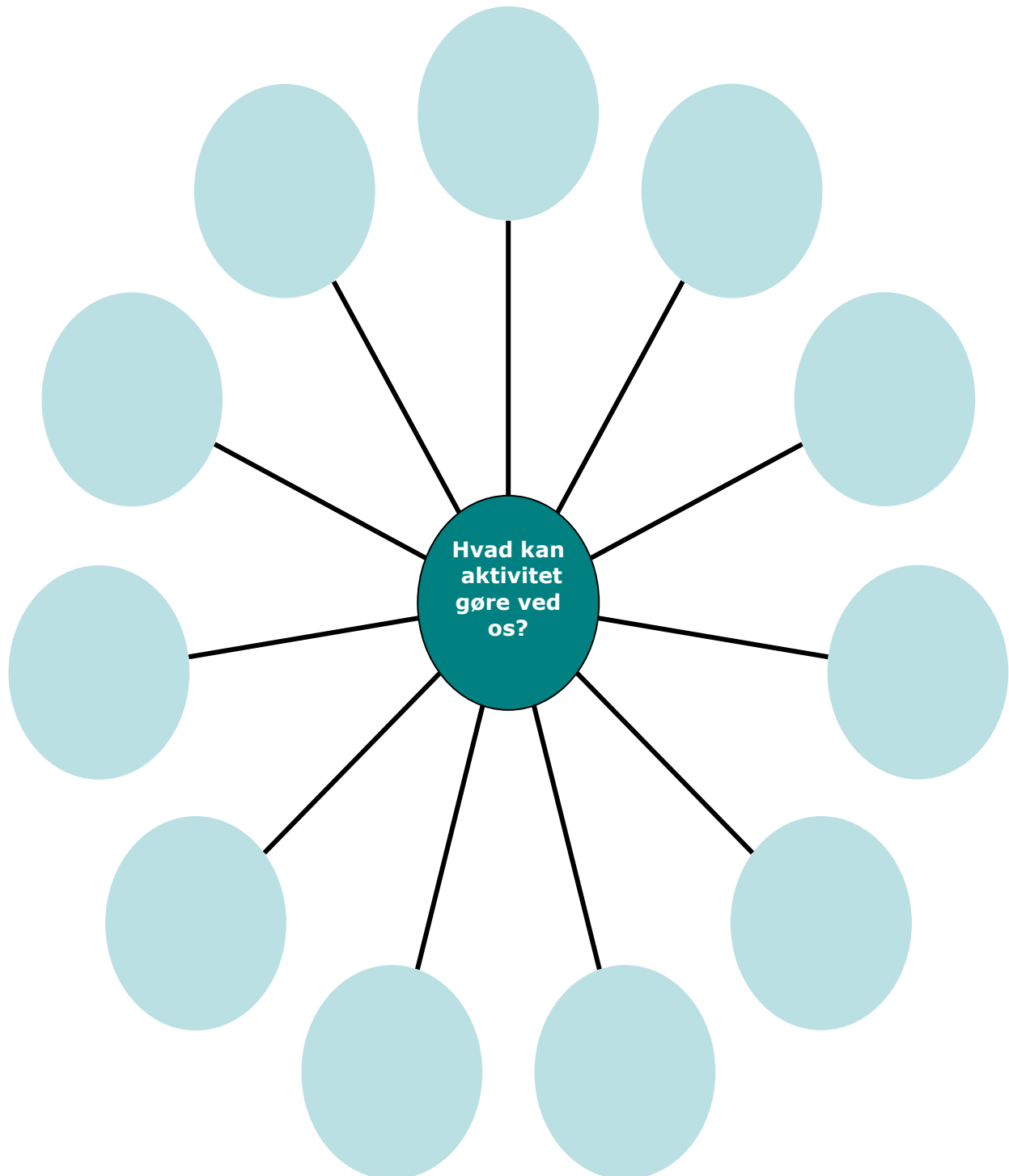
Telefonliste:

- Ringe afbud til hinanden
- Fungere som telefonkæde, hvis et møde aflyses
- "invitere" til fælles aktiviteter udover onsdag fra kl. 10-12
 - OBS: Det er i orden at sige "nej tak"/ sige fra til hinanden

Kaffekasse: Symbolsk beløb til mindre fælles udgifter (fx noget til ganen ved møderne)



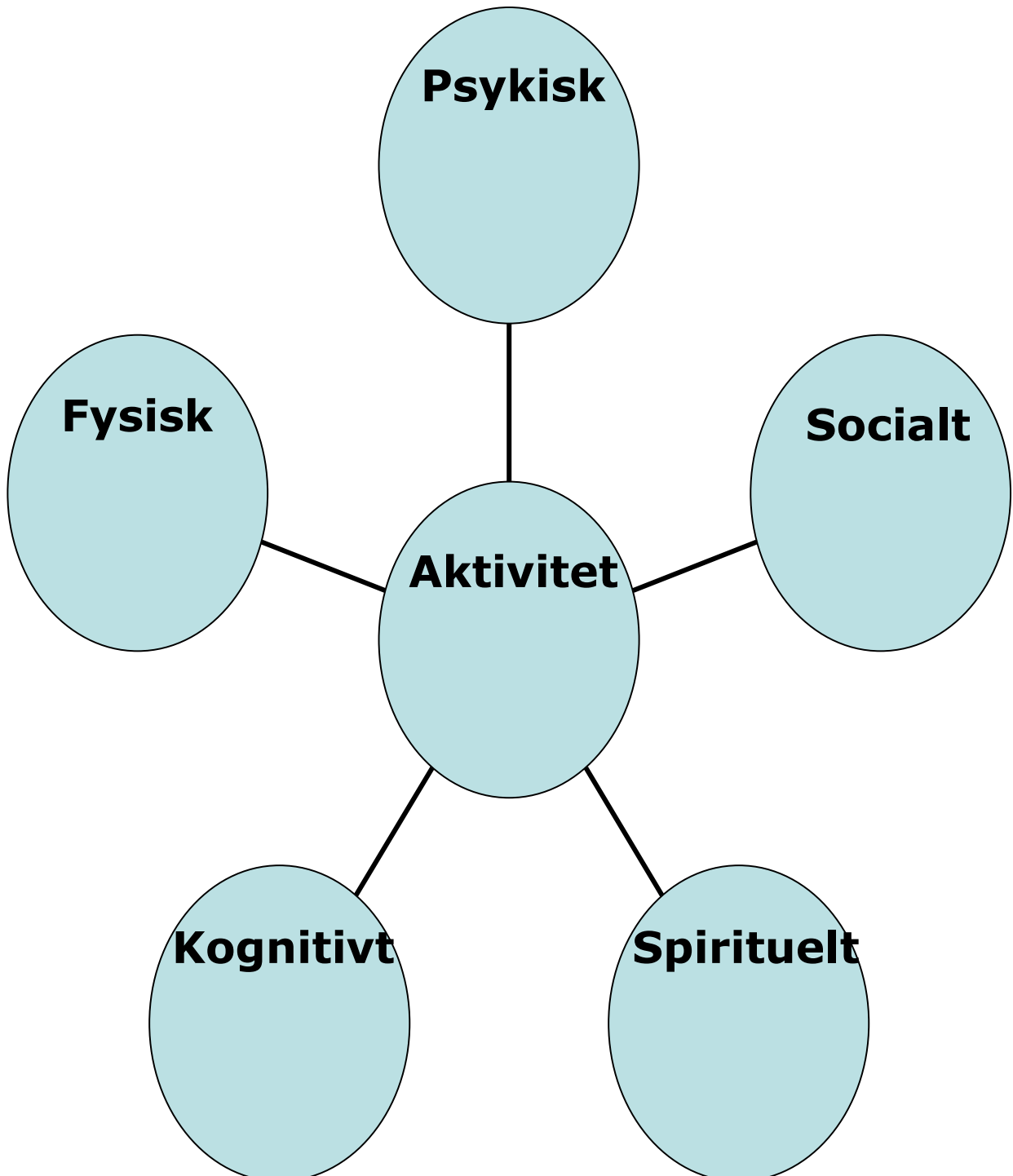
Brainstorm over "Hvad kan aktivitet gøre ved os?"





Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

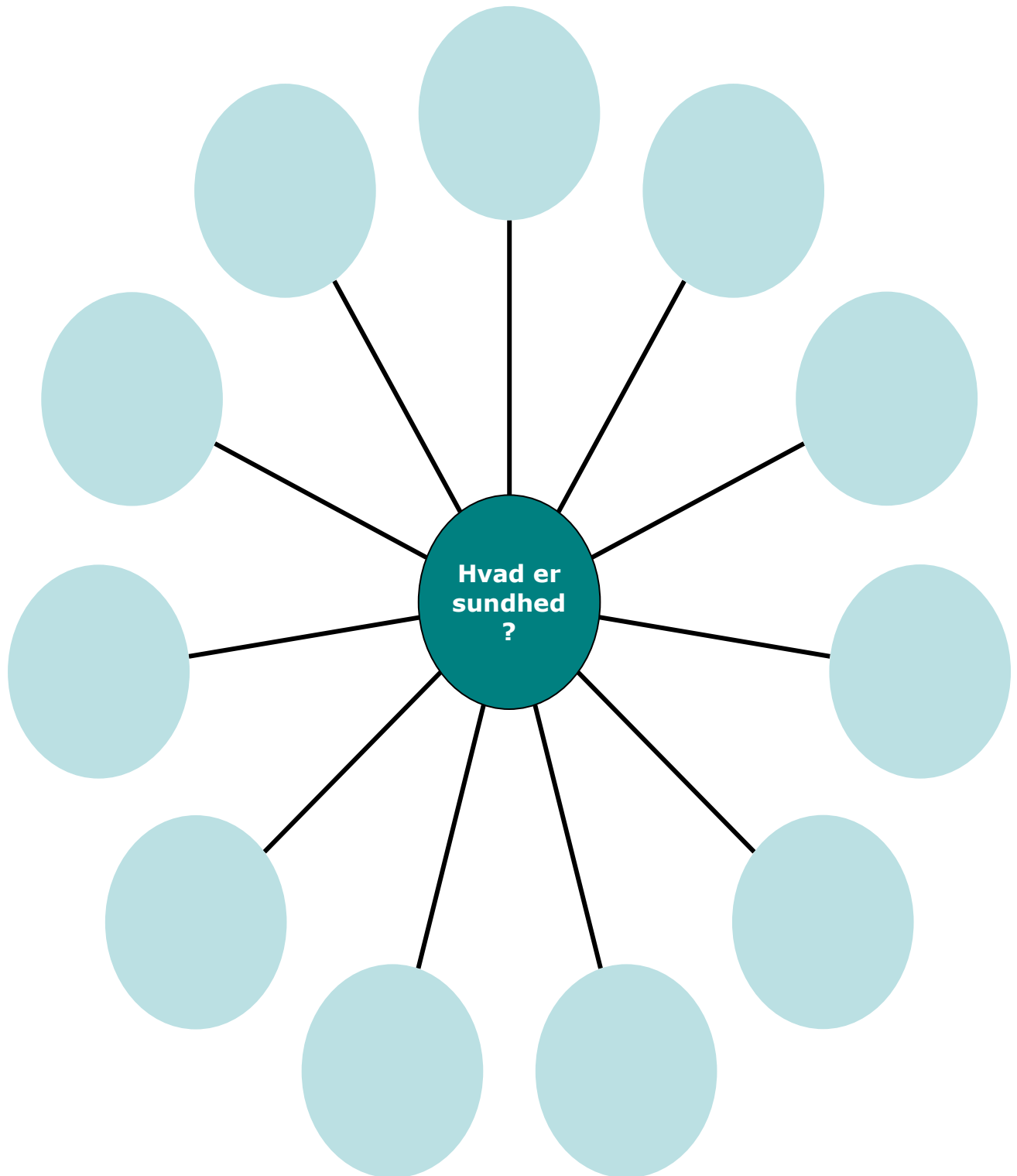
Egen analyse af aktivitet





Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Brainstorm over "Hvad er sundhed?"





Aldringsquiz

	Sandt	Falsk
1) Vi topper som 30-årige og derefter går det ned af bakke		
2) Ældre har svært ved at lære nyt		
3) Alderdom giver visdom		
4) Jo ældre man bliver, jo mindre behov for søvn		
5) Ældre skal have specialkost		
6) Sex hører ungdommen til		
7) Gå- eller cykelture i moderat tempo er godt, hvis livsstilssygdomme skal holdes fra døren		
8) Det farligste er at blive inaktiv		
9) Hver 5. person over 65 år har hørenedsættelse		
10) Ældre mennesker er lige så forskellige som alle andre individer og har tilsvarende forskellige behov		
11) Demens skyldes aldring		
12) Alderdommen er en periode i livet man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen		
13) Selvmord er hovedsagligt et fænomen blandt yngre		
14) I samfundet er der tendens til aldersracisme		
15) To glas vin om dagen er sundt		



Spørgsmål omkring "At blive ældre":

- Hvordan oplever du at blive ældre?
- Hvilke ord forbinder du med det?
- Er du enig i citatet: "Man er kun så gammel som man føler sig?"
- Hvad nyder du ved at blive ældre?
- Hvilke fordele er der ved det?

Opsamling:

- Hvad er hemmeligheden bag vellykket aldring?



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Refleksioner over at blive ældre

Positivt / muligheder	Negativt / udfordringer



Hvor aktiv er din krop?

1: Hvilke fysiske aktiviteter deltog du i, da du var yngre?

2: Hvilken fysisk aktivitet er din favorit nu?

3: Hvilken form for fysisk aktivitet dyrker du for tiden?

4: Er der noget som begrænser din deltagelse i fysisk aktivitet?

5: Hvor ofte motionerer du nu?

6: Kunne du godt tænke dig at motionere oftere?



Gruppearbejde

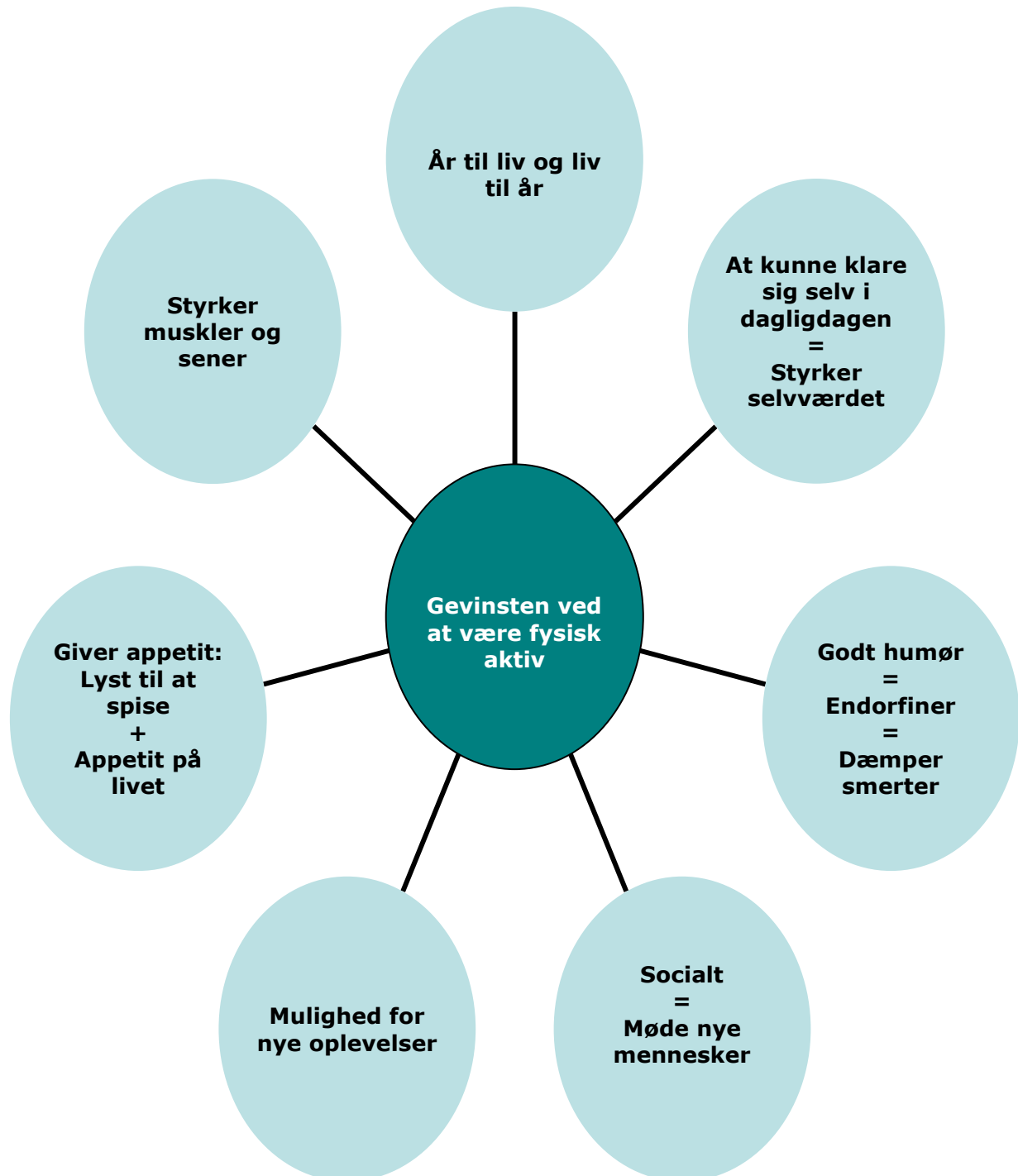
Hvad er gevinsten ved at være fysisk aktiv?

Hvornår er I fysisk aktive i løbet af en dag?



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

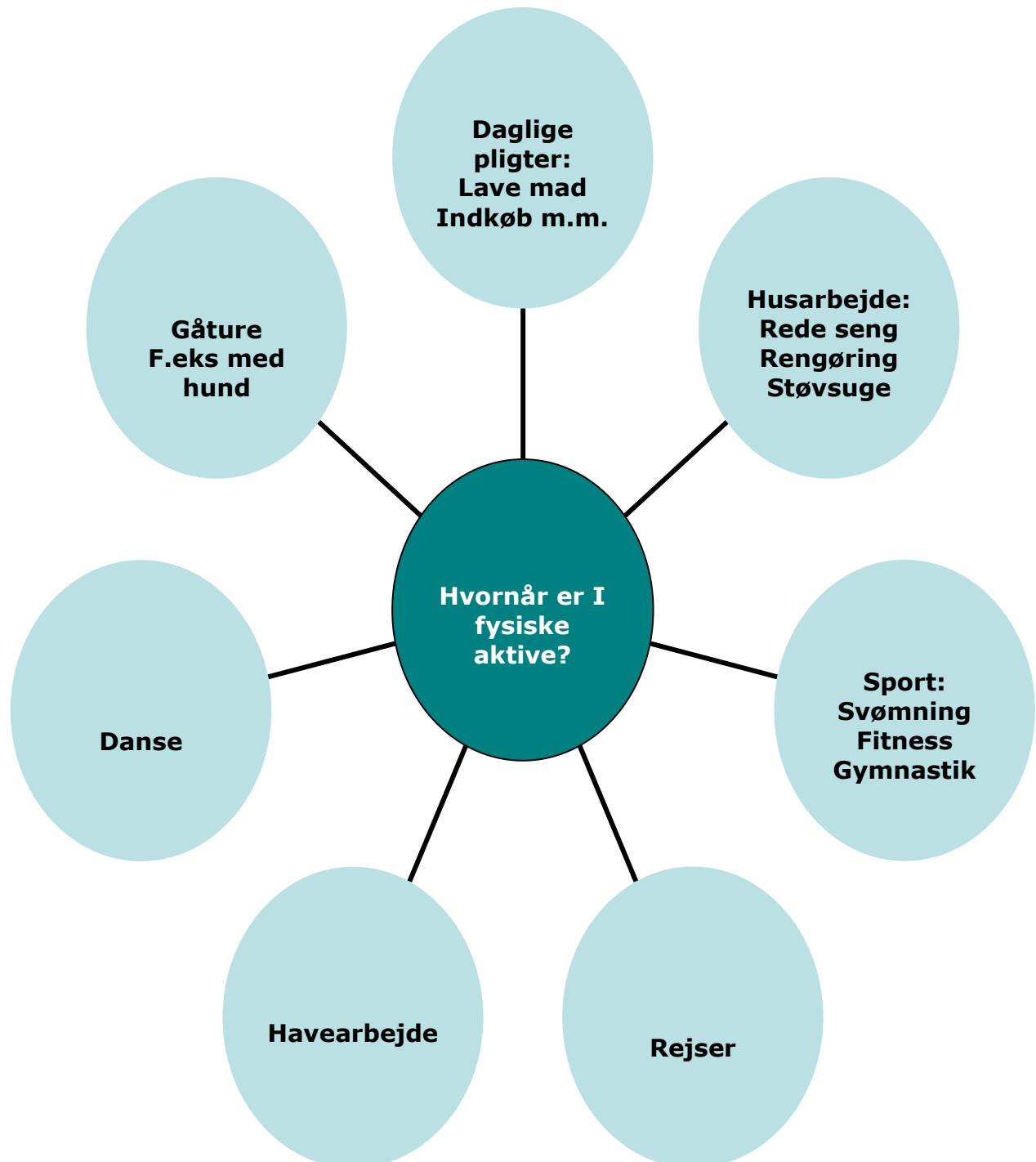
Opsamling på "Gevinsten ved at være fysisk aktiv"





Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Opsamling på: "Hvornår er I fysisk aktive?"





Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

Mentale aktiviteter fra hverdagen:

Afslapning af hjernen	Træning af hjernen



Idéer til spørgsmål omkring transport

Udgangspunkt i en fælles bus-tur:

- Hvordan oplevede I turen derhen/tilbage?
- Forestil jer, at I skulle have taget turen alene, ville der være nogle barrierer? Hvilke løsninger/skjulte ressourcer kunne der være?
- Konkret ift. at tage bus:
 - Hvordan er det at komme ind i bussen?
 - Hvordan er det at komme ned at sidde?
 - Hvordan er det at komme ud af bussen?
 - Beder du op hjælp ved chaufføren/andre?

Transport generelt:

- Kan I tage hvorhen I vil, når I vil?
- Hvorledes påvirker mulighederne for transport det du gør i hverdagen?
- Giv eksempler på, hvornår transport er et middel til en aktivitet
- Hvilke muligheder medfører det at kunne transportere sig selv?
- Er der aktiviteter I ikke gør mere pga. transportproblemer?
(Fx. teater, indkøb, besøge familie/venner, ferier, højskole, skov & strand m.m.)
 - Hvad afholder jer? Hvilke løsningsmuligheder kunne der være?
- Hvilke transportformer har I brugt tidligere?
- Hvilke former for transport bruger I regelmæssigt nu?
- Hvilke transportmuligheder findes der i forhold at komme rundt jeres dagligdag? (Indkøb/besøg/kultur-oplevelser osv.)
 - Hvad er deres fordele/ ulemper?

Modul: Transport i relation til aktivitet



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

- Hvilke transportformer er henholdsvis mest billige, behagelige, tilgængelige m.v.?
- Hvilke transportformer er der for ældre, som bruger fx rollator/kørestol?



Drømmerejse - "At rejse er at leve"

H.C. Andersen

- Sæt dig for dig selv eller gå en tur for dig selv på 10 minutter i fred og ro
- Tænk den drømmerejse igennem du måske har tænkt over længe, eller som du måske skulle unde dig selv at foretage inden du fylder 100 år!

Hvor skal den gå hen?	
Skal der andre med? - Hvem?	
Er der nogen forhindringer? - Hvilke? -	
Hvad er det, der gør denne rejse vigtig for dig?	
<ul style="list-style-type: none">• Prøv at forestille dig, hvordan det føles at være af sted.....	

OBS: Tal ikke sammen! Giv hinanden ro til at tænke i fred!



Nu skal du henholdsvis fortælle om din drømmerejse til en anden, og lytte til en andens fortælling.

Fortælleren

Du har 5 minutter til at fortælle om din drømmerejse, imens den anden lytter.

HUSK: Fortællingen er din egen. Der er ikke nogen forkert fortælling.

Tænk på hvor dejligt det er, når den anden lytter interesseret til ens historie.

Lytteren

Lyt opmærksom og interesseret. Giv plads til at den anden kan fortælle sin historie.

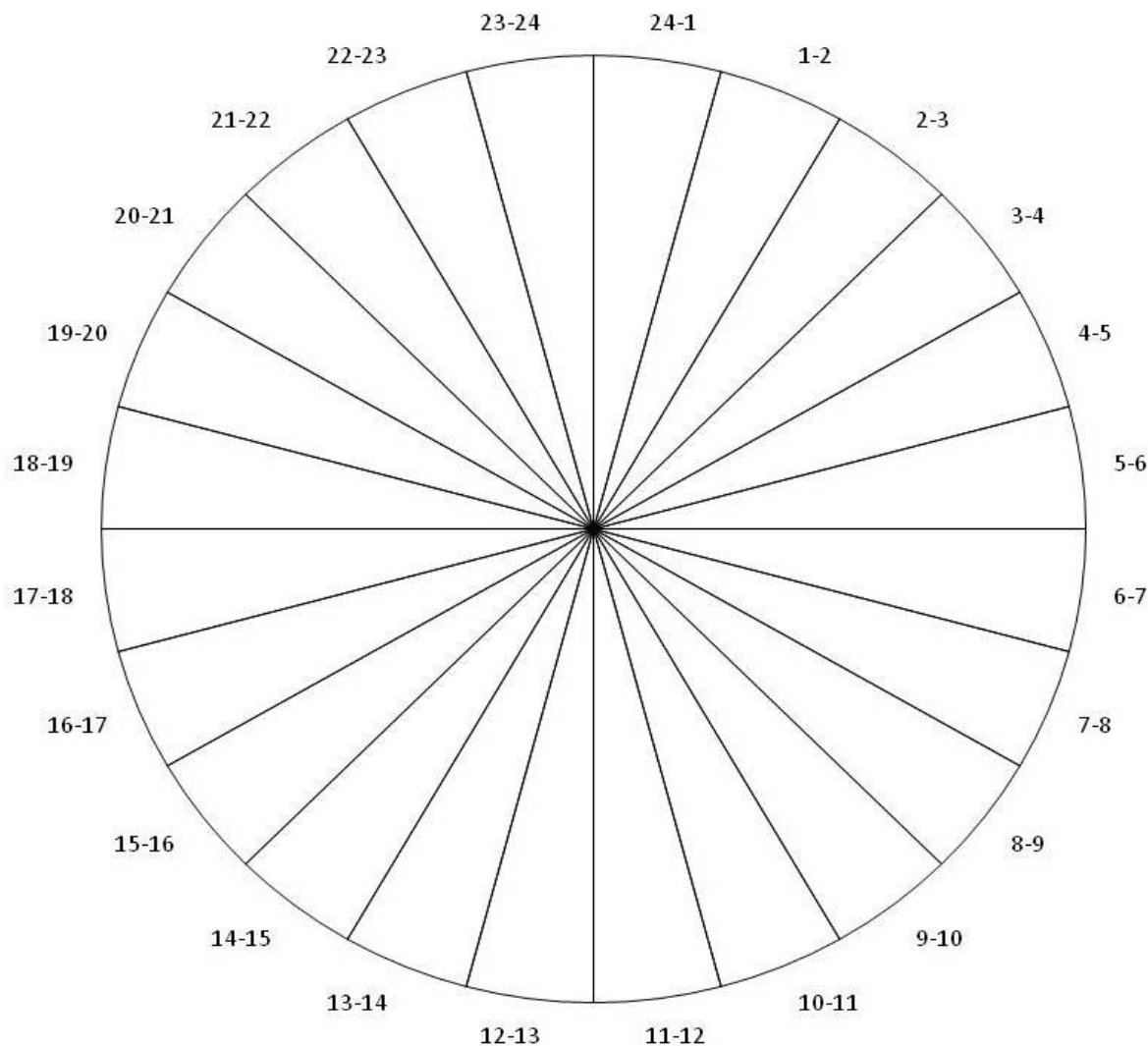
HUSK: Afbryd kun hvis der er noget du ikke forstår.

Tænk på hvor dejligt det er at høre en historie.

Vi siger til når det er tid til at skifte!



Balance i hverdagen



Tag udgangspunkt i en typisk hverdag for dig.
Kortlæg dine daglige aktiviteter på "hjulet" indenfor følgende områder:

Fritid: f.eks. mentale, fysiske og sociale aktiviteter (Grøn)

Arbejde: f.eks. lønnet/ulønnet arbejde, husarbejde, uddannelse (Rød)

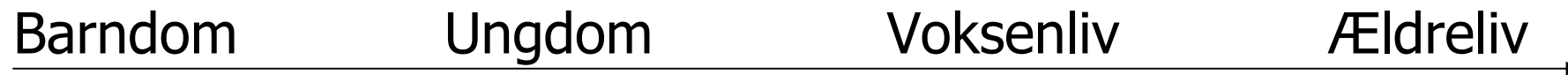
Egen omsorg: f.eks. personlig pleje, forbrug, transport (Blå)

Hvile: Søvn (Grå)

Hvordan er balancen alt i alt i din hverdag?



Tidslinie



- Hvilke aktiviteter havde du i din barndom, ungdom, dit voksenliv, ældreliv?
- Hvilke særlige samfundsbegebenheder husker du?
- Hvilke aktiviteter skal din fremtid indeholde?



Test din viden om kost

1. Ældre med god appetit bør følge de samme kostråd som andre voksne?

- A) Ja
- B) Nej

2. Hvor meget frugt og grønt bør voksne spise hver dag?

- A) 200 g
- B) 400 g
- C) 600 g

3. Tæller kartofler med i 6 om dagen-regnskabet?

- A) Ja
- B) Nej
- C) Kun kogte kartofler tæller med

4. Tæller frugt og grønt på dåse eller frossen frugt og grønt med i 6 om dagen?

- A) Ja
- B) Nej
- C) Kun frossen frugt tæller med

5. Hvor meget fisk bør voksne spise hver uge?

- A) 100 g
- B) 300 g



C) 600 g

6. Hvor mange sukkerknalder er der i 1/2 liter sodavand?

A) 12 stykker

B) 20 stykker

C) 37 stykker

7. Hvor meget mælk og mælkeprodukter skal man have om dagen?

A) 1/4 liter

B) 1/2 liter

C) 1 liter

8. Hvor meget fedt er der i minimælk sammenlignet med letmælk?

A) ca. 1/3 del af letmælk

B) ca. 1/2 del af letmælk

C) ca. 1/4 del af letmælk

9. Hvad indeholder mest fedt?

A) Olivenolie

B) Vindrukerneolie

C) Olierne har samme fedtindhold

10. Et af kostrådene handler om at spare på fedtet. Hvis man undlader smør eller margarine på sine fire halve rugbrød til frokost hver dag, hvor mange gram fedt kan man spare om ugen?

A) 85 g

Modul: Mad og måltidet som aktivitet

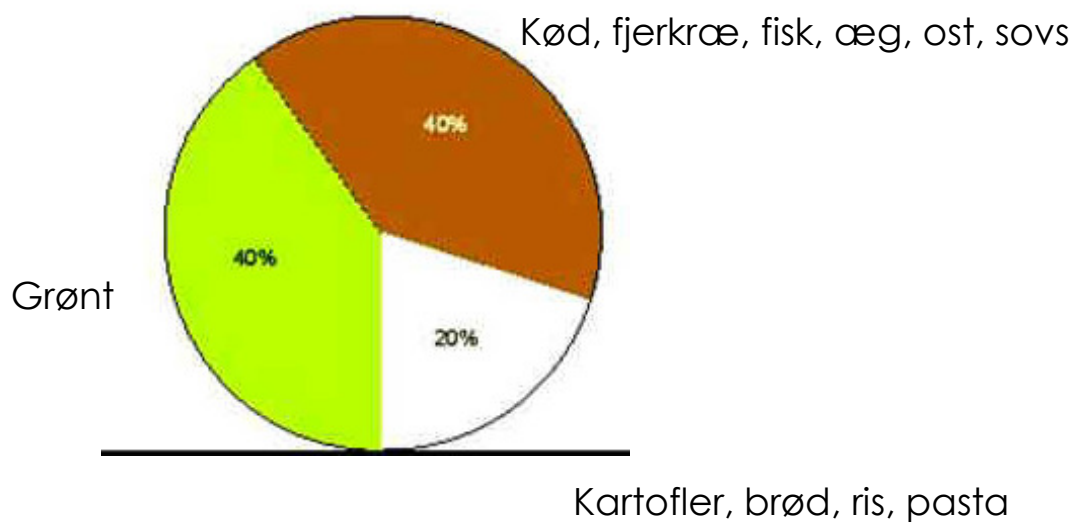


Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

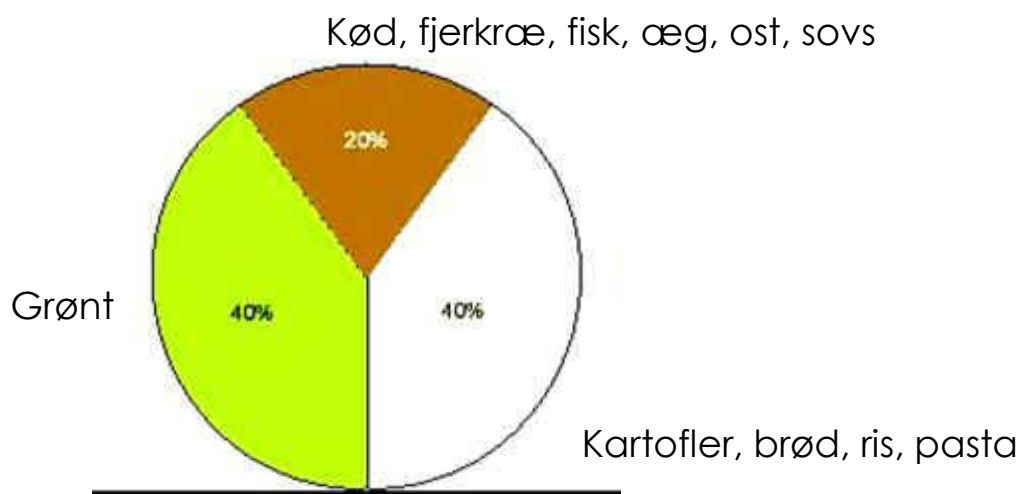
B) 112 g

11. Hvordan skal man øse op på tallerkenen hvis man vil spise sundt ifølge tallerkenmodellen?

A)



B)



12. Hvor meget anbefales det ca. at ældre drikker af vand om dagen?

Modul: Mad og måltidet som aktivitet



Værdi for dig?
Stil skarpt på din livskvalitet

- A) 1½- 2 liter om dagen
- B) 2-3 liter om dagen
- C) ½ liter

Svar findes i Susanne Kragbæks: "Fornyelse af Livsstil", bilag 7, side 127-128.



Idéer til spørgsmål om økonomi

- Hvilke økonomiske fordele og ulemper er der ved at blive ældre?
- Hvorledes influerer økonomi på det du gør/dine aktiviteter?
- Hvordan kan du som ældre bevare et liv med livskvalitet på et mindre budget?
- Hvordan finder du meningsfulde aktiviteter, som ikke koster så meget?
- Hvilke offentlige tilbud findes der til ældre? Hvad kan man få tilskud til?
- Hvilke steder kender du, hvor man kan få rabat som ældre?
- Har du spare-tips du kan/vil dele med resten af gruppen? Fx i forhold til indkøb, madlavning, strømforbrug, vandforbrug m.m.?



Sikkerhedstips

Tænk over hvordan du vil kunne føle dig mere sikker når du:

• går i bad:

• går på toilettet om natten:

• går fra/ til dit hjem:

• går ud om vinteren:

• går ud om aftenen:

• tager med bussen:

• går i banken:

• rejser til et nyt sted:

• Andet?

Motto: _____

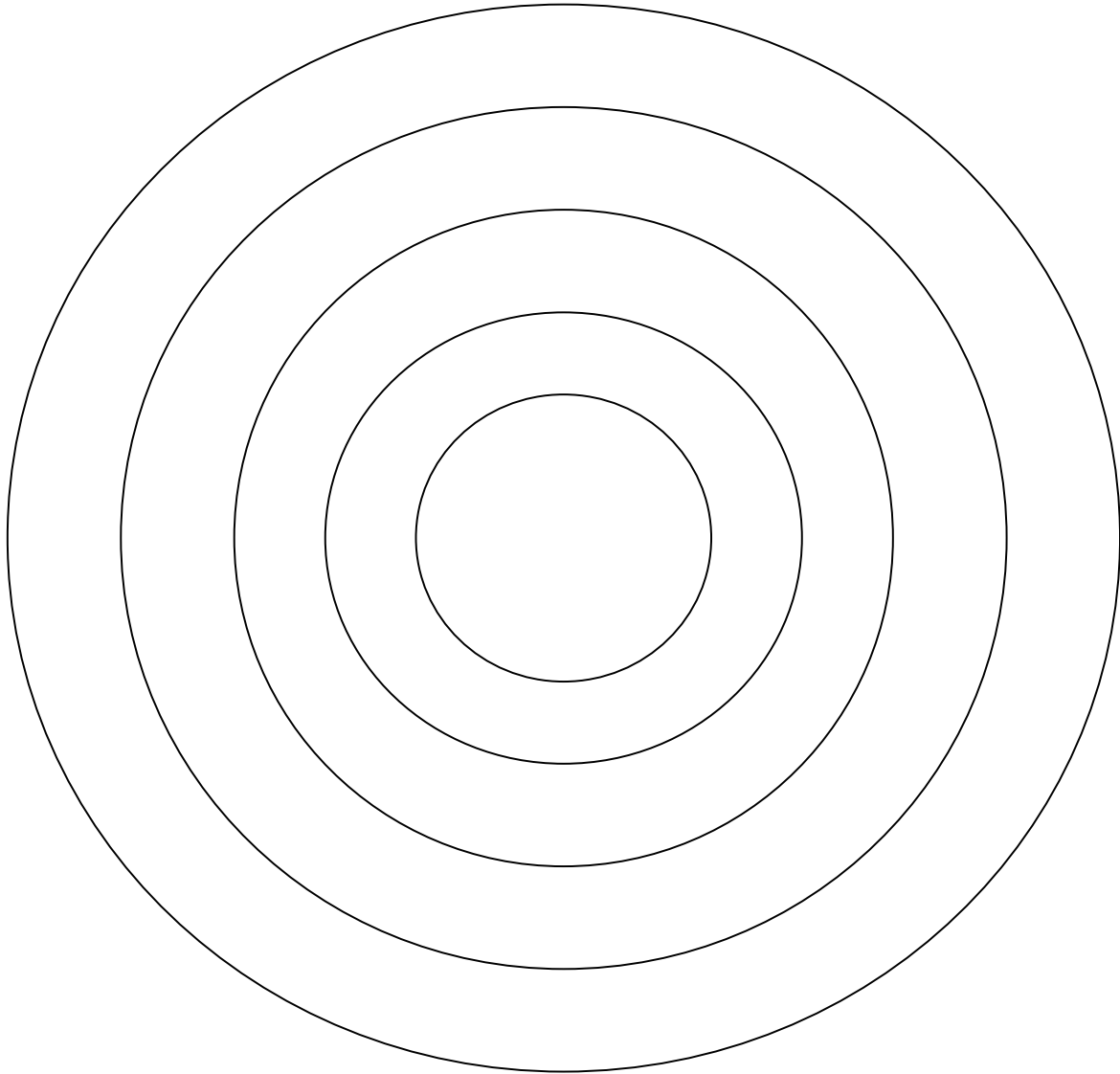


Brainstorm over ”sikkerhed i hjemmet”:





Netværkskort



- 1)** Den personlige zone: Nærmeste familie, partner, nære venner.
- 2)** Den intime zone: Perifere venner, familiemedlemmer, bekendte.
- 3)** Fætre, kusiner, bekendte, gode kollegaer, perifere familiemedlemmer, studiekammerater.
- 4)** Bekendte, kolleger, fjernere familiemedlemmer, naboer, evt. professionelle
- 5)** Mennesker hvis ansigter vi kender, tidligere fjernere skolekammerater, personer i gadebilledet eller bussen.



Oplist betydningsfulde aktiviteter i dit liv, hvor du er sammen med andre

Aktivitet	Netværk



Kursusbevis

Har i perioden oktober 2009 – april 2010 deltaget i kurset:

Værdi for dig?

Stil skarpt på din livskvalitet!



Formålet med kurset har været at udvikle og/eller bevare et aktivt, socialt og meningsfuldt seniorliv.

Kurset har bestået af gruppesessioner og individuelle seancer.

Emnerne i kurset har været:

- Aktivitet, sundhed og aldring
- Sundhed via fysisk og mental aktivitet
- Transport og aktivitet
- Tid i relation til aktivitet
- Mad og måltid som aktivitet
- Økonomi og aktivitet
- Sikkerhed og aktivitet
- Aktivitet i og omkring boligen
- Sociale relationer og aktivitet

Kursusledere: Stine Porsbjerg og Signe Haldgran, ergoterapeuter





Vores inspirationskilder:

Mandel, D.R., Jackson, J.M., Zemke, R., Nelson, L., & Clark, F.A. (1999): *Lifestyle Redesign, Implementing the Well Elderly Program*. The American Occupational Association, Inc. Bethesda. (Den amerikanske manual).

Kragbæk, S. (2008): *Fornyelse af Livsstil. Lifestyle Redesign® Programme i et dansk perspektiv. En aktivitetsvidenskabelig tilgang til vellykket aldring*. (Den danske manual). Kan downloades fra Ergoterapeutforeningens hjemmeside. www.etf.dk

Svendsen, L. K. & Otterholt Lillebø, M. (2007): *Aktivitet og livsstil. Livsstilsprogram – En helsefremmende og forebyggende metode*. Stiftelsen Kirkens Bymission Oslo. (Den norske manual). Rapporten kan rekvireres på email: firmapost.parorendeskolen@skbo.no

Craig, C. & Mountain, G. (2007): *Lifestyle Matters. An Occupational Approach to Healthy Ageing*. Speechmark Publishing Ltd. (Den engelske manual).

Overgaard, K & Løkken, L. *Lifestyle Redesign i Aalborg kommune (2009)*. Genoptræning Aalborg, Aalborg kommune. Projekt rapport kan downloades på www.etf.dk

Andreasen, I. & Lund, S.,(2006): *”Livsgnisten. Lifestyle Redesign Program. Ergoterapeutisk kursustilbud til borgere i Ballerup”*. Ergoterapisektoren, Ballerup kommune. Projekt rapport kan rekvireres for 100 kr. på email: livsgnisten@balk.dk