# Livskvalitet for de eldste

## Prosess og metoder for innovasjon i arkitektur

AAR4990 - Masteroppgave i arkitektur, NTNU, vår 2012

Silje Strøm Solberg

«Samfunnet står ovenfor krevende omsorgsutfordringer de neste tiårene knyttet til økende antall eldre, nye brukegrupper og knapphet på helse- og sosialpersonell og frivillige omsorgsytere»

*St.meld nr. 25 (2005-2006)*

«Skal vi arkitekter være med på å utvikle fremtidens omgivelser, er vi nødt til å innta roller i programmeringsfasen av prosjekter»

*Fortfatter*

# Takk til

**Takk til alle** dere som stilte sportlig opp på dybdeintervju og åpnet opp dere selv og hjemmet deres for meg!

**Marit Thomassen**, kulturkordinator i Nedre Eiker, for tilrettelegging for et godt besøk og gode samtaler ved Bråta Bo- og aktivitetssenter

**Anne- Grethe Lauknes**, seniorrådgiver i Tysvær kommune, for tilrettelegging og koordinering av tid og intervjuer på Tysværtunet. En ekstra takk for en ekstraordinær arkitekturomvisning i Tysvær kommune og Haugesund by!

**Morten Sagmo**, enhetsleder ved Munkvoll Helse- og velferdssenter, for å intervju og omvisning.

**Solveig Dybvik**, enhetsleder ved Valentinlyst Helse- og velferdssenter, for intervju, tilrettelegging og omvisning.

**Sissel Olufsen**, enhetsleder, og **Hildegunn Slettvold**, fagkoordinator, ved Kattem Helse- og velferdssenter, for intervju.

**Anders, Randi, Mette, Solveig og Lisbeth** for utrolig god innsats på workshopen.

**Turid Hauan, Erlend Sunde, Maria S. Miller og Barbro Agersborg** for innspill gjennom oppgaven og testing av metoder med meg.

**Ida Husjord** og **Gøril Storrø** for innspill, tips og hjelp relatert til metodene.

Stor takk til hovedveileder **Karin Høyland** for faglig støtte, gode innspill og tro på prosjektet!

Spesiell takk til **Johan Grøtheim Eilertsen**, for utallige diskusjoner, innspill og idéer knyttet til oppgaven. Du har vært en utrolig god ressurs å ha i ryggen!

**Trykk** Øien & Indergaard AS
**Fag** AAR4990 - Masteroppgave i arkitektur
Fakultetet for arkitektur og billedkunst
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
**Dato** 11. mai 2012
**Hovedveileder** Karin Høyland
**Biveileder** Svein Skibnes

**Forfatter** Silje Strøm Solberg
**Tlf** 97135482
**E-post** silje.s.solberg@googlemail.com

# Innhold


## Oppgaven ..... 9

Intensjon 10
Prosess 13
Brukersentrert prosess i arkitektur 13
Metoder 13
Formidling av prosessen 15
Mind-mapping 15
Aktuelle tema jeg ikke går inn i 16

## Brukerstudie ..... 19

Planlegging 20
Gjennomføring 21
Evaluering 22
**Personas fremstilling 23**
Astrid og Oddvar 26
Kirsti og Jon 29
Margit og Leif Olav 32
Sigrid 35
Marit, datter 36
Else og Odd 40
**Refleksjoner etter intervju 43**
Tydelige retningslinjer 43
Fremtidig fokus 45

## Feltstudier ..... 48

Planlegging 48
Gjennomføring 49
Evaluering 50

**Sammendrag fra feltstudiene 53**
Valentinlyst Helse- og velferdssenter 55
Munkvoll Helse- og velferdssenter 61
Tysværtunet 65
Bråta Bo- og aktivitetssenter 71
Kattem Helse- og velferdssenter 77
**Refleksjon etter feltarbeid 80**
Mine erfaringer 80
Ansatteerfaringer 80
Beboererfaringer 81

## Idégenerering ..... 83

**Kreative verktøy 84**
Brainstorming 84
Modifisert metode 635 85
Workshop 86
**Idé og refleksjon etter workshop 92**
Mapping 92
Evaluering 92

## Scenario ..... 95

**Fra i dag til 2025... 96**
Utviklingstendenser 96
Hvordan kan kommunene møte fremtidige utfordringer? 96
En introduksjon til omsorgstjenesten i 2025 96
Grep som kan gi svar på fremtidige utfordringer 99
Aktivitetshus 100
Helsehus 102
Stasjonær pleie 104
Ambulerende pleie 105
Tilrettelagte boliger 106
Mangfold av boliger 109
Kvartalet 109

Hubs 110
Bokollektivene 111
Bokollektiv med likesinnede 111
Bokollektiv med studenter 112
Bokollektiv med barnefamilier 112
Bolighotell 112
Munkholmen 112
Nomaden 112
Kjøpesenteret 113

Neste steg... ....115

Neste steg... 116
Programmering 116

Evaluering ....119

Tilbakeblikk på oppgaven 120
Evaluering 120
Refleksjoner 123

Referanser ....124

# Oppgaven

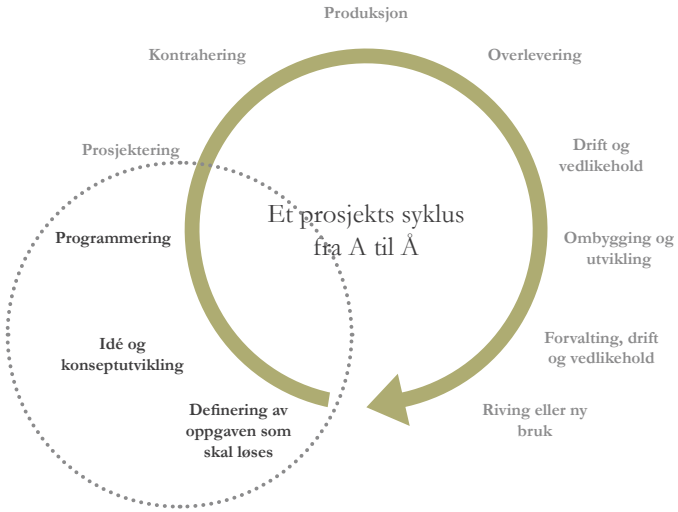
Oppgaven går inn i diskusjonen om arkitektens rolle i en programmeringsfase, og tester ut prosess og metoder for å komme med nye svar. Dette kapittelet formidler intensjon og målsetting med oppgaven.

# Intensjon

## Personlig motivasjon

Oppgavevalget og gjennomføring av oppgaven reflekterer en stor del av min personlighet. Jeg har en drift for å tenke utenfor boksen med intensjon om å søke bedre løsninger på problemstillinger. Uansett oppgave prøver jeg å belyse ulike muligheter før jeg tar valg og går videre. Dette er egenskaper som er førende for hvordan jeg ønsker å jobbe.

Jeg opptatt av de intime og personlige omgivelsene som gir en rom for å være seg selv. Boligarkitektur har opptatt meg både på studiet og privat, og jeg hadde et ønske om å ta det med meg i masteroppgaven. Mitt forhold til eldreomsorg var i utgangspunktet noe fjernt. Ønsket om å ta tak i bokvalitet for eldre kom av at jeg en kveld, etter et tv-innslag om eldreomsorg, innså at jeg på ingen måte hadde lyst til å måtte ende mitt liv på dagens institusjoner og at jeg som arkitekt har en posisjon til å være med på å utforme morgendagens løsninger.




*Illustrasjon som viser hvor prosjektet mitt ligger i prosjektets syklus. Illustrasjon hentet fra Karin Hyland, SINTEF Byggforsk.*

Interessen for brukerperspektivet har oppstått gjennom kjennskap til industridesignere både i studiesituasjon og privat. Gjennom disse bekjentskapene har jeg fått innsikt i brukersentrert metoder og hvilken kraft det ligger i å prate med mennesker når en skal utvikle prosjekter. Jeg hadde et ønske om å teste ut en brukersentrert prosess i arkitektur i masteroppgaven.

## Arkitektur og innovasjon

**Arkitekter i programmeringsrollen**

Det er i programmeringsfasen at de overordnede føringene for prosjekter blir lagt, noe som gir muligheter for å drive innovasjon som virkelig kan få betydning. Skal vi arkitekter være med å **forme fremtidens omgivelser**, er det nødvendig at vi inntar en rolle i programmeringsfasen av prosjekter. For å gjøre det har vi behov for kunnskap om og verktøy til å føre en programmeringsprosess, både alene og sammen med tverrfaglige team.

Hvor det i Europa er så og si vanlig at arkitekter er en del av programmeringsfasen, er det i Norge vanlig at arkitekten kommer inn i prosjekter når programmet er satt. Det gir lite eller få muligheter for innovasjon og nytenking knyttet til kjerneproblemene bak prosjekteringsoppgavene. Jeg mener at vår kompetanse innen kreativ prosess, helhetlig tenking, problemløsning, og omgivelser og estetikk er viktige kvaliteter å

## Innovasjon

**Innovasjonsbegrepet kan beskrives** *(Jensen m fl 2008)* **som...**

... Kjent eller ny viten kombinert på en ny måte eller brukt i en ny sammenheng
... Ideer omsatt til en bedre praksis som skaper merverdi
... Driftig, dristig og eksperimenterende i formen
... En måte å forholde seg til oppgaver på - en kultur
... En prosess der resultatet ikke er kjent på forhånd

ha med når en programmerer oppgaver. Om det skulle være rene omgivelsesprosjekter eller sammensatte tjenesteoppgaver som skal fastsettes, vil arkitektur spille en rolle. Et av de viktigste oppgavene arkitekter kan bidra med i innovative programmeringsfaser er evnen til å **overføre** innsikt og idéer gjennom å billedliggjøre løsningsforslag. Et bilde sier med enn 1000 ord. De verktøy vi bruker for å formidle idéer kan tydeliggjøre intensjonene bak et program på en god måte, og gi arkitekter som går inn i prosjekteringsoppgaven et større bilde på hva prosjektet skal løse.

> Oppgaven søker ikke å finne ett riktig svar, men å belyse ulike løsninger som kan svare på utfordringene.
>
> *Forfatteren*

Oppgaven min prøver å synliggjøre hvilken viktig rolle arkitekten kan ha allerede i en programmeringsfase og tester ut en prosess som kan være et godt verktøy for å komme fram til innovative løsninger. Oppgaven går inn i diskusjonen om arkitektens rolle i et programmeringsteam, med ønske om å belyse behovet for arkitektens kompetanse i tidlige faser av prosjekter.

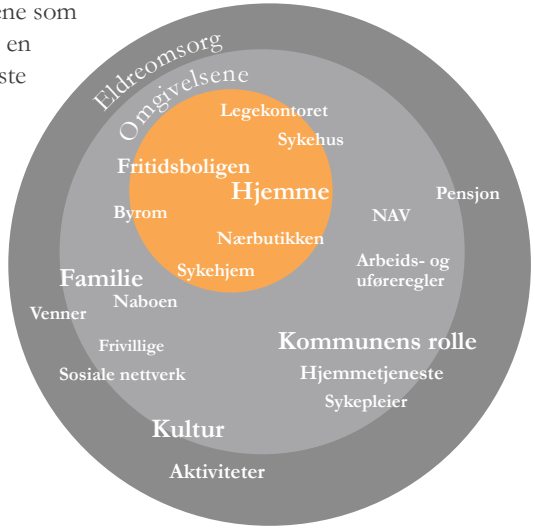
Mulighetsstudier er i dag et eksempel på en tidlig fase av et prosjekt, før programmet fastsettes og prosjektet legges ut som konkurranse. Det mer og mer vanlig at arkitekter gjennomfører mulighetsstudier for oppdragsgivere. Mulighetsstudiene gir noe rom for innovativ tenking, men er vanligvis begrenset til å avdekke de muligheter som finnes knyttet til sted.

**Arkitektur - en brikke i et større system**

De fysiske omgivelsene eksisterer alltid i samspill med det som foregår i og rundt dem, som en liten brikke i et overordnet system.

Samtidig kan en se på arkitektur som formsvar til gitte intensjoner - det være seg eiers, utbyggers eller arkitektens egne. Arkitektur overfører intensjoner til virkelighet.

I oppgaven "Livsglede for de eldste" inngår omgivelsene som en viktig brikke i en overordnet tjeneste - fremtidens eldreomsorg. Intensjonen med tjenesten er å sørge for pleie, omsorg og livskvalitet for de eldste, noe som må gjenspeiles hele veien gjennom programmering, prosjektering og realisering.




*Egen illustrasjon på kontaktflater innen omsorgstjenesten*

# Hvordan kan bevisst organisering av omgivelser være med å tilrettelegge for større livskvalitet i de eldres hverdag?

## Detaljert problemstilling

- Hvordan vil morgendagens eldre bo, leve og bli tatt vare på?
- Hvordan kan fremtidens eldreomsorg organiseres og driftes når fokus på omgivelser som tilrettelegger for livskvalitet er lagt til grunn?
- Kan ny organisering av omgivelsene være med på å tilrettelegge for de utfordringer pleie- og omsorgssektoren står ovenfor?
- Hvordan kan jeg gjennom brukersentrert prosess avdekke innsikt og forståelse for utfordringene og problemene som bør løses?
- Kan brukersentrerte metoder avdekke temaets problemområder?
- Er en brukersentrert prosess en god måte å komme fram til nye og innovative løsninger for fremtidige behov?

**Arkitektonisk problemstilling**

- Hvordan kan jeg som arkitekt bidra til en god programmeringsfase?

## Mål

- Teste ut en brukersentrert prosess i tidligfase av et prosjekt.
- Skape et prosjekt som kan være et innlegg i den dagsaktuelle debatten om fremtidens omsorgstilbud.
- Teste ulike brukersentrerte metoder som er relevant for å løse oppgaven om fremtidens eldreomsorgstilbud.
- Utforske ulike overordnede modeller for eldreomsorg som kan være en løsning på problemstillingen.
- Formidle prosessen og resultatet på en visuelt lettfattelig og interessant måte.

**Personlige mål med oppgaven**

- Skape et prosjekt som har relevans og bruksverdi for andre enn meg selv.
- Skape et resultat som kan belyse mulige løsninger for at eldre opplever økt livskvalitet på sine eldre dager.
- Erverve erfaring innen brukersentrert prosess
- Erverve erfaring som arkitekt i en programmeringsfase.

I en slik oppgave kan arkitekten gå inn som konsulent i et tverrfaglig programmeringsteam, og dermed være med på å forme intensjonen helt fra starten av. Arkitekten kan bidra til å sette de riktige forutsetningene og tørre å ta de radikale grepene som løfter hele tjenesten til et nytt nivå.

Det er denne rollen jeg ønsker å belyse med oppgaven

**Rom for nytenking**

Med oppgaven ønsker jeg å teste ut metoder som kan føre til innovative løsninger. Det er viktig å forstå at det ikke finnes **ett** riktig svar, men mange løsninger som kan svare til utfordringene. Ved å gå inn i denne fasen kan man bidra til at man ikke bare lager nye formsvar på gammelt tankegods.

**Modeller for fremtidig eldreomsorg**

Oppgaven "Livskvalitet for de eldste" søker løsningsforslag som kan gi svar på de utfordringer pleie- og omsorgssektoren står ovenfor, med hovedfokus på å oppnå livskvalitet for de eldste.

Oppgaven ønsker å være et innspill i debatten om hvordan fremtidens eldreomsorg kan utformes.

# Prosess

## Brukersentrert prosess i arkitektur

Arkitektskolene har nok noe mindre fokus på brukerinvolvering og brukersentrert prosess enn arbeidslivet. Industridesignere kan sies å være flinkere enn arkitekter til å involvere brukere i ulike faser av et prosjekt og dra nytte av de innspill brukerene kommer med. Industridesignere har generelt et større fokus på ulike metoder for å komme fram til løsninger, og et større fokus på å utforske mulighetene som ligger i å tenke vidt og ubegrenset i idéfaser.

### Metoder

**Ulike metoder og teknikker som muliggjør brukersentrert innovasjon.**

Metodene listet opp under kan effektivt hjelpe deg med å samle innsikt og tilbakemeldinger, og kan brukes av hvem som helst.

**Lav kontakt**

- Spørreskjema
- Web-forum
- Naturlig observasjon

**Medium kontakt**

- Intervju
- Forskningskurv
- Designprovosering

**Høy kontakt**

- Kontrollert observasjon
- Workshop
- Evaluering

### Tips

**Litteratur om brukersentrert prosess og metoder**

- *Innovating with people - the buiseness of inclusive design* - Norsk designråd (2010)
- *Contextmapping a hands on introduction, in compendium context and conceptualization* - Visser F. S, Strappers P. J, Lugt R (2007)

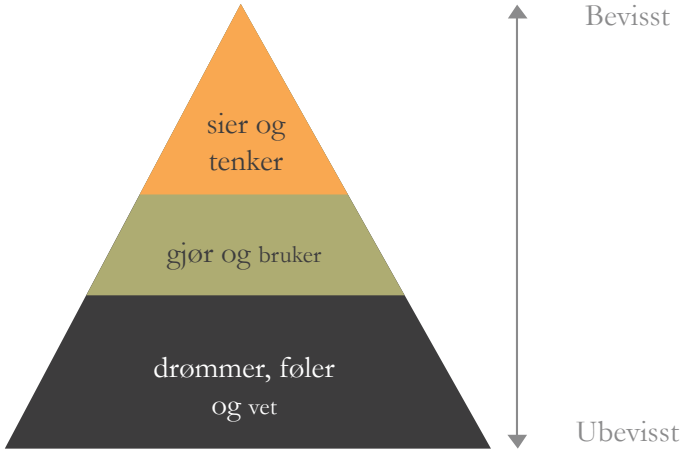
Med oppgaven tar jeg sikte på å teste ut noen av metodene som er vanlig for industridesignere å benytte i en brukersentrert innovasjonsprosess. Teorier er hentet fra artikler og bøker om brukerdreven innovasjon.

### Metoder

Oppgaven prøver å belyse ulike verktøy for å dra ut innspill og tilegne seg innsikt for brukere på ulike nivå. En stor del av metoden er å fange opp idéer på forskjellige nivå og bruke det videre. Metodene går ut på å skaffe seg innsikt i brukerens perspektiv samt forstå oppgaven som skal løses. Dette brukes til å generere idéer, av designer og brukerne selv.

### Mange veier til målet

Det finnes mange forskjellige metoder som kan anvendes i en brukersentrert prosess. Før en setter i gang er det viktig å avdekke hva som er **målet** og hvilke metoder som kan skaffe den **informasjonen en trenger**. Muligens trenger en flere typer informasjon eller ulik informasjon til ulik tid i prosessen, derfor kan det være metoder som fungerer bedre i starten av en prosess enn senere.




*Figur viser nivå av informasjon man kan oppnå fra brukere, hentet fra "Context mapping a hands on introduction".*

### Ekspertbrukere

Et viktig begrep i brukersentrert prosess er *ekspertbrukere*. Det er en bruker som representerer en gruppe med personer som har samme utfordringer. For eksempel vil en person med nedsatt syn kunne gi tilbakemelding på hva som er utfordrende med å være svaksynt. Ulike ekspertbrukere kan ha ulik vinkling til samme problemstilling og komme med ulike informasjon. Denne informasjonen kan gi en innsikt i de utfordringer de står ovenfor og være en inspirasjon til å utforme løsninger som er tilrettelagt for dem. En ekspertbruker i et tilfelle, kan være en gjennomsnittsbruker i et annet tilfelle.

### Brukermedvirkning versus brukersentrert innovasjonsprosess

Det kan virke som om brukermedvirkning og brukersentrert prosess er det samme, men det er en vesentlig forskjell i måten å involvere brukere på. Brukermedvirkning drar inn ulike brukergrupper for å avdekke behov og gjerne dra ut direkte ønsker og krav, noe som har blitt relativt vanlig i prosjekteringsfasen.

Med brukersentrert prosess er ikke intensjonen å finne direkte svar, men å tilegne seg **innsikt** og **forståelse** for brukeren som kan være innspill og inspirasjon til nye løsninger. Hva brukere tenker og sier er et nivå av forståelse for deres behov. Hva de gjør, drømmer og føler er andre og mer ubevisste nivå av innsikt.

Det er viktig å forstå og huske at en gjennom en brukersentrert prosess ikke drar inn brukere for å prosjektere spesifikke løsninger, men få innsikt fra dem som kan overføres til generelle løsninger. Det handler om å lære av en kvalitativ opplevelse, hvor en går inn i situasjonen med noen få brukere og får forståelse på detaljnivå.

**Tips før du setter i gang**

Det er flere ting å huske på når en går i gang med en brukersentrert prosess:

- Brukere vil fortelle deg hva de tror du vil høre, det er derfor viktig å være klar på at man er ute etter deres eget, ærlige svar. De er eksperter på sine behov og jeg er der for å lære.
- Ikke all innsikt vil være like nyttig. Det er behov for skjønn hvor en drar ut den innsikt som har verdi for oppgaven en skal løse.
- Unngå å velge brukere som en har personlig forhold til, da dette kan gi et mindre uavhengig resultat

## Formidling av prosessen

Hvert kapittel er bygget opp med fargekoding for å kunne skille metoder fra gjennomføring og idéer. Prosessen er ikke lineær, men overlapper hverandre med ulike metoder, til tross for dette er oppgaven formidlet ved å samle metodene i tema og plassert i noenlunde kronologisk rekkefølge. Hver metodefase har fått hvert sitt kapittel, (eksempelvis "brukerstudier")med en oppbygging som gjenspeiler det jeg har gjort; *planlegging, gjennomføring, og idéer og refleksjon*. Oppgaven har tatt sikte på å formidle sammenhengen fra idéer til løsningsforslag.

**Planlegging**

Formidling av planlegging, mål og intensjoner med metodene. Jeg gir en introduksjon til hver metode samt tips på bakgrunn av erfaring og artikler, bøker, eller i samtale med kunnskapspersoner. Alle metoder og tips er samlet i egne metode-bokser.

**Gjennomføring**

Gjennomføringsdelen formidler et sammendrag av de metodene jeg har testet ut for å gi leserne en personlig innlevelse i hvordan metodene kan brukes.

**Planlegging**
Metode, intensjon, mål, tips og evalueringer

**Gjennomføring**
*(kapittel farge)*
Sammendrag av gjennomføring og bilder

**Idéer og refleksjon**
Refleksjoner og skisser med idéer etter metode

*Fargekoding av kapittelinndeling*

## Mind-mapping

Et verktøy som ligger tett opp til hjernens naturlige måte å relatere idéer i en kreativ fase, med nøkkelord og assosiasjonsskisser. Verktøyet gir rom for tankesprang og spontane idéer.

Du trenger et stort ark og skriveredskaper som kan skilles tydelig med farger eller tykkelse. Skriv tydelig og med store bokstaver

**Hva** Verktøy for å forenkle og visualisere hvilken som helst problemsituasjon.

**Hvordan** Tankekart som relaterer ulike tanker til hverandre og gir et visuelt bilde på idéer som knyttet til kjerneproblemet.

**Hvorfor** Tvinge hjernen til å spontant assosiere ord og idéer knyttet til kjerneproblemet, og drive seg selv forbi det som virker som dumt eller uviktig.

## Tips

**Gjennomføring av mind-mapping**

- Start mappingen midt på arket, hvor du skriver et ord eller en kort setning som reflekterer essensen av problemet. En skisse vil være et enda bedre utgangspunkt, da bilder fremmer kreativ tenking.
- Deretter skriver du så spontant som mulig ned alle assosiasjoner til tema midt på arket i form av nøkkelord.
- Ignorer din kontrollerte tenking, og fyll ut arket så fort som mulig med alt som dukker opp i hodet ditt, uansett hvor dumt det kan virke.
- Skriv tydelig og med store bokstaver, det hjelper en å ta inn innholdet bedre.
- Trekk linker mellom ord og prøv å sette dem i relasjon til hverandre. Korreler assosiasjonene og sett de sammen i grupper..
- Legg til skisser og symboler hvor det er mulig. Bruk også farfarger som koding.

**Idéer og refleksjon**

For hver metode prøver jeg å formidle refleksjoner og evalueringer av gjennomføringen, samt idéer som har oppstått.

## Mind-mapping

Mind-mapping er bedre kjent som tankekart på norsk. Dette er en metode jeg har benyttet gjennom hele prosessen. Mind-mapping har vært et nyttig og nødvendig verktøy for å kartlegge den informasjonen jeg har tilegnet meg gjennom metodene, samt plukke opp idéer som ubevisst har dukket opp. Det har også vært et enkelt og effektivt idégenererings- verktøy i gjennom hele prosessen, som har tvunget meg selv til å assosiere forbi min bevissthet rundt temaer. Jeg har benyttet A4-ark som standardformat gjennom hele oppgaven.

## Aktuelle tema jeg ikke går inn i

Dette er en meget omfattende og kompleks oppgave, som krever innsikt på utallige områder for å kunne gi løsningsforslag som svarer på fremtidens utfordringer. Jeg har fokusert på hva som skal til for å gi eldre bedre **livskvalitet**, og har derfor måttet velge bort en del problemområder som er relevant for det arkitektoniske fagområdet for å begrense oppgaven. I en virkelig oppgave som denne ville arkitekten vært en av mange fagpersoner i et tverrfaglig team. Under gir jeg et lite innblitt i tema som vil være relevant for fremtidens eldreomsorg.

**Mangel på helsepersonell**

Jeg har valgt å ikke fokusere mine idéer eller løsningsforslag på utfordringene knyttet til mangelen på helsepersonell, utdanning eller rekruttering. Det har vært med som en faktor, men ikke fått noe hovedfokus.

**Demens - den store alderssykdommen**

Totalt antas det at knapt 70 000 personer i aldersgruppen over 65 år har demens i Norge i dag, mens bare 1000-1500 personer under 65 år er rammet. Fordi antallet eldre i befolkningen øker, øker også antallet demenstilfeller. Det er beregnet at antallet personer med demens vil være omtrent 160 000 i år 2050, forutsatt at dagens utvikling fortsetter (*Helsedirektoratet 2007, Folkehelseinstituttet 2008*).

Dette er helt tydelig en av de største sykdomsutfordringene knyttet til fremtidig eldreomsorg. Siden utfordringer knyttet til demens kan være et eget tema for en masteroppgave, har jeg valgt å ikke legge

fokus på det. Jeg har høstet erfaringer fra både brukerstudiet og feltstudier, men har valgt å ikke gå inn på spesifikke løsninger for noen form for sykdommer.

**Etiske problemstillinger**

Eldre vil leve lengre og sannsynligheten for at sykdomsbildene blir mer sammensatt er stor. Dette vil føre til økt trykk på hele helsevesenet. Etiske diskusjoner vil oppstå i forbindelse med behov for kompliserte og dyre operasjoner og behandlinger. Andre etiske problemstillinger kan være diskusjon rundt teknologiske løsninger og personvern. Det er allerede i dag store debatter rundt bruk av GPS-sporing på demente.

**Sykdommer i dag er kurerbare i morgen**

Sykdommer som er utfordrende og vanlige i dag, vil med stor sannsynlighet ikke være problematiske om noen tiår. Kanskje er det utviklet medisiner og behandlingsformer som holder demenssykdommer i sjakk, og opprettholder fysikken til eldre. Hva som er utfordrende om 10- 20 år er vanskelig å forutse, men at det vil være en enorm utvikling er garantert. Teknologisk utvikling har eksponentiell vekst, noe som er svært vanskelig å forestille seg. Tar du en prøve hos fastlege eller spesialist i dag må du vente 14 dager på resultatet, om bare noen år vil vi kunne gjennomføre hjemme på brikker som gir oss umiddelbare resultater. Teknologien eksisterer allerede i dag, men har en for høy produksjonspris for det private markedet. Det ligger store verdier i å effektivisere helsetjenestene, så mye vil skje.

**Politiske føringer**

Å tilrettelegge for en fremtidig økning i mengden eldre på en bærekraftig måte er et høyst dagsaktuelt politisk tema. Siden jeg startet med forarbeidet i august 2011 har antallet avisartikler og offentlige innlegg økt betraktelig. Man ser nå daglig innlegg som belyser sider rundt eldreomsorg og de utfordringer samfunnet står ovenfor. Gjennom *eldreplanen 2015* ble det vedtatt mange politiske føringer for å håndtere utfordingene. Jeg har valgt å fristille meg fra de polistiske føringer som er lagt i dag, med et ønske om å komme med forslag til løsninger som tar utgangspunkt i brukernes behov, ønsker og krav.

**Velferdsteknologi**

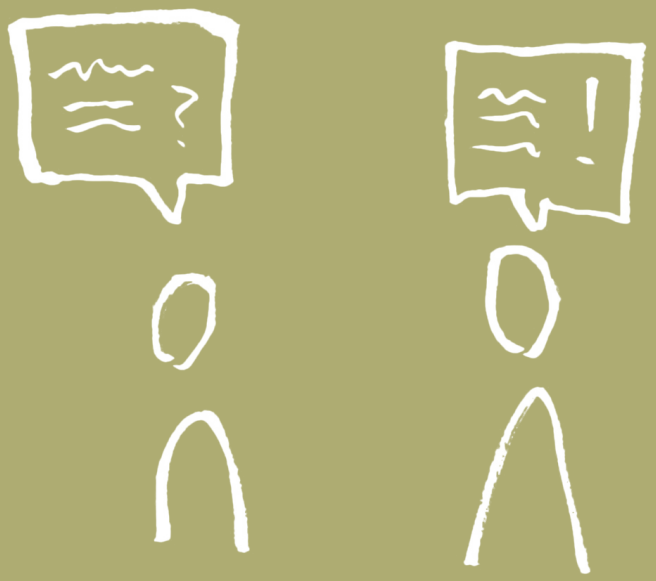
Det er et stort potensiale i velferdsteknologiske løsninger. Dette kan være kommunikasjonsløsninger, diagnose, underholdning eller hjelp i hjemmet, som i stadig økende grad vil avlaste omsorgspersonell og gi økt livskvalitet. Jeg har valgt å ikke fokusere spesifikt på å belyse hvilke muligheter som ligger på dette feltet, men forutsatt at velferdsteknologien kommer til å være viktig.

**Flerkulturelle**

Første generasjons innvandrere har nådd pensjonsalder, og det er et høyst dagsaktuelt tema ved fremtidig eldreomsorg. Vårt pleie- og omsorgssystem er i seg selv en fremmed omsorgsmodell for mange kulturer. Jeg har gjennom feltstudiet besøkt Kattem Helse- og velferdssenter i Trondheim for å få en liten smakebit på de utfordringer pleie- og omsorgssektoren står ovenfor knyttet til flerkulturelle eldre. Dette er et tema som kunne fylt en egen masteroppgave, og jeg har valgt å ikke fokusere på dette teama i denne oppgaven.

**Økonomi**

Økonomien er essensielt for å gjennomføre idéer. Min kompetanse ligger utenfor det økonomiske feltet. Jeg har benyttet sunn fornuft som en drivkraft for å genererer idéer som kan være gjennomførbare. Egenmestring, å rendyrke arbeidet for pleie- og helsearbeidere til å handel om helse, samarbeid med private aktører, oppfordring til å tilrettelegge for alderdommen selv, gjenbruk av bygg, sambruk, og privat utbygging er noen eksempler på strategier jeg har belyst som kan være med på å løse fremtidige utfordringer og være gjennomførbare.



# Brukerstudier

Intervju med ulike brukere for å få innsikt i behov, ønsker og krav knyttet til alderdom.

# Planlegging

### Mål med brukerstudier

Målet med brukerstudiene er å få innsikt i hvilke **behov, ønsker** og **krav** fremtidens eldre kommer til å stille til pleie og omsorg, omgivelser og samfunnet.

### Valg av metode

Valg av metode ble gjort ut i fra hvilke **intensjoner** og **mål** jeg har med den brukersentrerte prosessen og **hvilken informasjon** jeg har behov for å oppnå målene. Etter å ha satt meg inn i ulike metoder, landet jeg på dybdeintervjuet som passende metode for brukerstudiet.

### Nødvendig informasjon

Jeg fant ut at jeg hadde behov for å skaffe meg informasjon fra både **unge eldre** som vil representere brukere av pleie- og omsorgstjenesten om 10-15 år, og fra **eldre som har behov for omsorg og pleie i dag**. Fra unge eldre, definert som personer som har gått ut med pensjon nylig eller som skal ut i pensjonstilværelse om noen få år, søkte jeg innsikt i hvilke tanker og ønsker de har til sin alderdom og hvilke krav de vil stille. Det er vanskelig å sette seg inn i en situasjon hvor en har behov for pleie og hjelp, jeg søkte derfor innsikt om hvilke **prioriteringsforskjeller** som oppstår når en får behov for pleie fra eldre som i dag har pleie- og omsorgsbehov. Å få innsikt fra både de som er yrkesaktive og de som nylig er pensjonister vil kunne gi et nyttig innblikk i overgangen fra yrkesliv til pensjonisttilværelse.

### Dybdeintervju

Dybdeintervjuet som metode gjør det mulig å raskt komme innpå folks liv, noe som umiddelbart kan sette i gang tankeprosesser min. Det intervjuobjektet sier og gjør reflekterer i all hovedsak informasjon som befinner seg i bevisstheten. Gjennom god og bevisst spørsmålsformulering er det også muligheter for å trigge intervjuobjektet til å meddele mer ubevisst informasjon.

## Dybdeintervju

Denne metoden er ment å gi en kvalitativ opplevelse av noen få utvalgte brukere for å få et bilde på problematikken de står ovenfor.

Med spørsmål, utviklet for å avdekke ønsket informasjon, kan en få rask og detaljert innsikt i de problemstillinger brukerne har, som kan inspirere til løsninger for det som skal utformes.

**Hva** — Kvalitativ metode, med medium kontakt med brukere, hvor en tilegner seg rask innsikt i problematikken til et utvalg brukere.

**Hvordan** — Innsikt tilegnet gjennom spørsmål rettet mot den informasjonen en søker.

**Hvorfor** — Få innsikt på detaljnivå for å få forståelse for temaet og inspirasjon til å raskt sette i gang prosessen.

### Ekstern hjelp i planleggingen

Gjennom planleggingsarbeidet har jeg benyttet meg av to eksterne personer, masterstudentene Gøril Storrø og Ida Husjord ved IPD, NTNU, som konsulenter på brukersentrert prosess. Dette er helt nødvendig hvis en ikke har erfaring med metodikken.

Et av deres mange gode tips var å bare sette i gang med dybdeintervju selv om ikke alt var finpusset og definert. En lærer utrolig mye gjennom å feile, og en vil alltid utvikle spørsmålene og finpusse på dem fra intervju til intervju. Det første intervjuet er alltid et intervju hvor en prøver og feiler noe.

### Test ut spørsmålene

Spørsmålene en har lagd bør testes ut på en nøytral tredjepart for å få tilbakemelding på formuleringer, om de er forståelige og ikke minst om du får noenlunde de svarene du søkte. Justeringer er som oftest nødvendig.

### Finne intervjuobjekter

Å få folk til å stille opp som brukere generelt er utfordrende. De fleste synes det kan være noe skummelt å stille opp på og de tror ikke at de har noe å bidra med. Det kan være lurt å gå veien via noen andre som kjenner personer som kan være egnende intervjuobjekter. På denne måten kan terskelen være lavere for å si ja. Det er også veldig viktig å **ringe**! Da får personen i andre enden en stemme på hvem du er og har muligheten til å spørre om det er noe han/hun lurer på. Dessuten har du mulighet til å legge fram forespørselen på din måte og gi han/hun en visshet om at det ikke foreligger forventninger, men kun et ønske om å høre hva han/hun mener om temaet. De fleste liker jo å bli hørt!

Til slutt er det viktig å antyde hvor lang tid intervjuet vil ta og i hvilken sammenheng intervjuet blir brukt i etterkant.

## Gjennomføring

### Hvordan bygge opp intervjuet

Jeg forsøkte i alle intervjuene med å skape en trygg plattform hvor intervjuobjektene kunne føle at det var greit å gi av seg selv. Jeg startet med å informere kort om oppgaven, fortelle hvorfor jeg søkte informasjon gjennom intervju og opplyse om at de ville forbli anonyme i resultatet. Jeg opplevde det som taktisk å begynne intervjuene med faktainformasjon; alder, yrke, arbeidssted, antall barn osv, for deretter å jobbe gradvis inn på spesifikke områder for å få mer detaljkunnskap;

- "Hva var det med området som gjorde at dere valgte å bosette dere her?"
- "Hvilke kvaliteter verdsetter dere mest med boligen dere har i dag?"
- "Hvilke utfordringer ser dere ligger i å fortsette å bo her etterhvert som dere blir eldre?"

### Hvordan få med seg innholdet

Det er veldig viktig å få fatt i aspekter som dukker opp gjennom intervjuet som gir en idéer videre. Jeg noterte stikkord etter hvert spørsmål og skisserte ned idéer. Spørsmålsarkene hadde jeg produsert på forhånd.

### Diskusjon

På slutten av intervjuene la jeg inn spørsmål som gav intervjuobjektene mulighet til å drøfte dagens eldreomsorg opp mot den måten de selv ser for seg å bli tatt vare på. Jeg kom med innspill og prøvde å få til en diskusjon med dem for å trigge tankene forbi det som eksisterer i dag.

## Tips

**Gjennomføring av intervju**

- Hold intervjuene hjemme hos intervjuobjektene. Et hjem forteller utrolig mye om de som bor der, og en kan tilegne seg et mer helhetlig bilde på hvem intervjuobjektene er. Terskelen for å bli mer personlig og gi mer av seg selv er også lavere.
- Informer intervjuobjektene så lite som mulig om temaet på forhånd, men nok til at de har en viss forståelse for hva det er du trenger de til. Jo mindre intervjuobjektet vet om det du søker, jo mer intuitive svar vil du få.
- Etabler en plattform hvor intervjuobjektene føler at de har noe å bidra med og føler de er eksperten. Vær klar på at du er ute etter deres oppriktige svar og at du er der for å lære.
- Gi litt av deg selv for å etablere en trygg situasjon hvor intervjuobjektene føler for å gi av seg selv. Lytt og vær interessert!
- Noter ned interessante koblinger under intervjuet. Ta gjerne intervjuet opp på bånd, og husk å ta bilder for å dokumentere prosessen for deg selv.
- Gi eksempler under intervjuet hvis du vil at intervjuobjektene skal tenke i litt ander baner.

### Refleksjon

Etter intervjuene gjennomførte jeg en umiddelbar refleksjon av intervjuet. Jeg prøvde å fange opp de idéer og koblinger jeg hadde gjort meg, og tolke underliggende betydninger av det som kom frem.

## Evaluering

### Inspirerende

Å få innsikt i folks personlighet og tanker rundt alderdom har vært utrolig givende, og har gitt meg masse inspirasjon til å gå i gang. Hvert intervju har generert mye informasjon som skal prosesseres, og jeg har vært helt utslitt av inspirasjon etter intervjuene. Jeg har ofte kun notert stikkord for meg selv etter intervjuet for å få ned det viktigste av umiddelbare idéer og refleksjoner, mens jeg har gitt det en dag eller to for at informasjonen skulle klare å synke før jeg har bearbeidet den videre. For meg har det fungert veldig godt å få litt avstand til intervjuene før jeg startet å bearbeide informasjonen.

### Ærlighet

Jeg opplevde alle intervjuobjektene som oppriktige og med lyst til å gi av seg selv. De eldste var noe mer tilbakeholdene med å gi utrykk for ønsker og behov, mens de yngste virket komfortable med å gi uttrykk for krav til sin egen alderdom.

### Større bredde av intervjuobjekter

Jeg ser i ettertid at jeg med fordel kunne vært mer målrettet med tanke på utvalget av intervjuobjekter. Å velge et bredere utvalg av personer med ulik yrkesbakgrunn, kulturbakgrunn, friskhetsgrad og sosial sammensetting ville het klart kunne gitt meg en bredere innsikt i hva morgendagens eldre tenker om sin alderdom.

Det er vanskelig for friske eldre å sette seg inn i en situasjon hvor de er mindre friske. Ideelt sett ville det vært interessant å hatt et utvalg av intervjuobjekter med noe større variasjon av sykdomsutfordringer.

Intervjuobjekter med flerkulturell bakgrunn, i all hovedsak første generasjon innvandrere, har vært vanskelig å få tak i. Jeg prøvde en

periode på slutten av feltstudiene å få tak i intervjuobjekter med flerkulturell bakgrunn, men valgte å legge fokuset vekk da det var utrolig vanskelig. Det er også språkutfordringer knyttet til intervju av mange førstegenerasjons innvandrere.

# Personas

Under følger en skildring av hvert dybdeintervju, med sammendrag av de viktigste innholdet.

Av hensyn til intervjuobjektene er alle navn anonymisert ved at hver fremstilling har fiktive navn og illustrasjonsbilder.

## Spørsmål jeg stilte ...

### ...til eldre med noe pleiebehov

Begynne med det mest formelle og den offentlige informasjonen, jobbe seg innover til den mest private.

Spørsmålene tilsvarer en intervjusamtale på rundt 2 timer. Dette er i lengste laget, men spørsmålene dukker innom de fleste tema som ønskes undersøkt.

#### Basisinformasjon

Alder?
Yrke?
Barn?
Opprinnelig fra?

#### Nærområde

Området som helhet, hva setter intervjuobjektet/-ene pris på.

Hvor lenge har du/dere bodd her?
- Bygget selv?

Hva var grunnen til at dere bosatte dere her?

Trives du/dere her?
- Kan dere peke på hovedgrunnene til at du/dere trives her?

Har området forandret seg på den tiden du/dere har bodd her?
- Positivt/negativt?

Er det noe du/dere mener kunne beriket området mer?
- Noe dere savner å ha i gangavstand fra boligen deres?

#### Å bo og bolig

Kan du/dere nevne 3 ting dere setter utrolig pris på med deres bolig?
- Er dette aspekter dere ønsker å beholde om dere skulle flytte? Ikke leve uten?

Hvis du/dere skulle flytte til en annen bolig, hva vil være viktig med den?

Kan du/dere beskrive drømmeboligen?

Føler dere på noen utfordringer i hverdagen med å bo i eget hus?
- I så fall, hva?
- Hvorfor er dette utfordrende?

#### Pensjonisttilværels

Hvordan ser en typisk dag ut for dere?

Hvor lenge har dere vært pensjonister?

Så du/dere fram til pensjonisttilværelsen?
- Hva så du/dere fram/ikke fram til?

Hva har vært den største forskjellen for deg/dere fra å være yrkesaktiv til å bli pensjonert?

Hvilke aktiviteter liker du/dere å holde på med?

Hva var det dere brukte fritida deres på når dere var yrkesaktive?
-Noe av dette dere bruker å gjøre i dag?

Beskriv en ting som du/dere kunne tenke deg/dere å holde på meg, men som du/dere ikke gjør?
- Hva er grunnen til at dere ikke kan gjøre det?

#### Eldreomsorg

Hvordan oppfatter du/dere dagens eldreomsorg?

Hvordan ser du/dere for dere å bli ivaretatt når du/dere har behov for pleie og omsorg?

## Spørsmål jeg stilte ...

### ...til unge eldre

#### Basisinformasjon

Alder?
Yrkeskarriere?
Barn? Barnebarn?

#### Nærområde

Hvor lenge har du/dere bodd her?
- Bygget selv?

Hva var det som gjorde at dere bosatte dere her?

Nevn 3 ting med nærområdet som du/dere setter pris på?

Er det noe du/dere mener kunne beriket området mer?

Noe dere savner å ha i gangavstand fra boligen deres?

#### Hverdagen og aktiviteter

Hvordan ser en helt vanlig dag ut for deg/dere?

Hvordan ser en perfekt helg ut for deg/dere

Hva liker du/dere å holde på med på fritida?
- Noen hobbyer?

Beskriv én ting som du/dere kunne tenke deg/dere å gjort, men aldri får tid til?

#### Bolig

Nevn 3 ting som du/dere setter utrolig stor pris på med boligen du/dere har i dag?

Hvis dere skulle flytte, hva ville du/dere vært villige til å gi opp?

Hvilke aspekter kunne du/dere tenkt deg/dere tilgang på i deres neste bolig?

#### Alderdom/pensjonisttilværelse

Hvilke tanker dukker opp når du/dere tenker på pensjonisttilværelse og det å bli eldre?
- Hva mener du/dere vil være viktig for deg/dere da?

Hvilke ting ser du/dere mest fram til med å bli pensjonist?
- Hvilke ting ser du/dere minst fram til?

Ser du/dere for deg/dere å tilbringe mer tid med noen?
- Hvem og hvorfor?

Er det noe dere vil unne dere som pensjonister?

Hvordan ser dere på dagens eldreomsorg?
- Hva er positivt og hva er negativt?

Hvilke krav vil du/dere stille til eldreomsorgen når dere blir eldre?

Hvis du/dere skulle trenge mer hjelp når dere blir eldre, hvilke aspekter av deres liv vil du/dere ha et ønske om å opprettholde?

Hva vil være viktige aspekter for dere om dere skulle bo på institusjon?

# Astrid og Oddvar

Astrid og Oddvar er  83 og 86 år gamle og feirer snart "jernbryllup". De bor i en enebolig på Nardo som de har de bygget selv. Oddvar har gjort det meste selv, ettersom han har jobbet som vedlikeholdsleder på St.Olavs i sin yrkeskarriere. Astrid arbeidet også på sykehuset på Røntgenavdelingen med fremkalling av røntgenbilder og preparering av pasienter. Oddvar kan ikke se for seg noen annen plass å bo. "Det sitter så mye sjel i veggene" sier han når han ser seg rundt og ser på alt det arbeidet han har lagt ned i hjemmet deres.

## Fakta

Alder: 83 og 86 år
Bosatt: Nardo, Trondheim
Boform: Enebolig
Barn: 1 datter, 2 barnebarn, 2 oldebarn

**Hverdagens gleder**

Astrids nyre har nylig begynt å skrante, og hun kjenner at det er blitt tyngre å bo i en stor enebolig med trapper og mye husarbeid. Dette er også grunnen til at de har skaffet seg vaskehjelp som kommer en gang hver fjortende dag. De vet at når Astrid må starte med dialyse vil hverdagen bli noe annerledes, og de har som smått begynt å snakke om å bo en annen plass som er mer tilrettelagt.

Oddvar har en hofte som ikke er i orden og gir han smerter når han går, derfor bruker han bilen mye. Dette gjør han mobil og sosial, noe han er avhengig av. Det hender ofte at de tar bilen ned til byen og går på kafé og titter på livet. "Vi kan ikke sitte her og stire hele dagen", sier de og smiler. Oddvar har også nedsatt hørsel og benytter hørselsapparat, og er aktivt styremedlem i Trondheim Hørselsforening.

Da de var yngre, og spesielt mens datteren Kirsten vokste opp, kjørte de mye på campingferie til sørlandet. Telturer til fjells og turene på hytta var hyppigere før. De satte utrolig stor pris på det sosiale både på campingferier og på telturer, og de savner både det og naturen. De er veldig glad i å danse, og har fram til et par år siden vært aktive deltakere på dansekvelder rundt omkring.

# “Jeg gav meg på topp, før de andre ikke vil ha meg der lengere”

*Oddvar om å gi seg med sang på grunn av hørsel, etter å ha sunget i kor etter 40 år.*

**Interesser gjennom livet**

De er begge sosiale, og en gang om dagen går de til Nardosenteret for å handle middagsmat. Der hender det at de treffer kjente som de drikker kaffe med. Kirsten har vært del av en syforening som har møttes en gang i måneden, og fyller femti år i år. De var opprinnelig seks damer, som sydde og strikket, men i de siste årene har de stort sett bare blitt med praten. Nå er det kun igjen tre, men de prøver å møtes allikevel, selv om de to andre bor alene og har blitt syke. Oddvar har sunget i kor i førti år, men gav seg for ti år siden når hørselen begynte å bli dårligere. “Jeg gav meg på topp, før de andre ikke ville ha meg der lengere”. Oddvar har også som pensjonist drevet mye med tredreiing, og han har reist rundt i landet og solgt produktene sine. Han har ikke gjort det på en stund da det har vært mangel på treemner, men konstaterer at han gjerne ønsker å drive med det så lenge helsa holder.

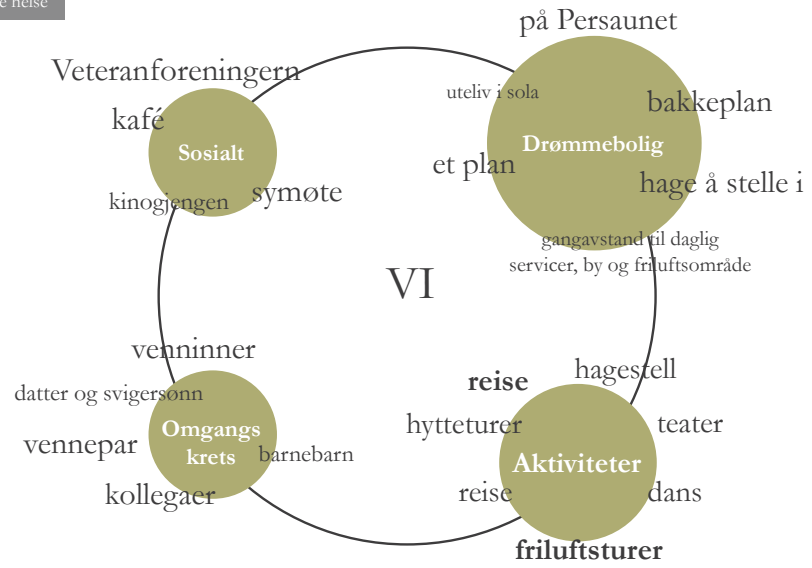
Mulighet for å møte og opprettholde syforeninger på tross av skrantende helse

Mulighet for å selge gjennom håndtverksbutikk

**Drømmehjemmet**

Hvis de skulle måtte flytte, kunne de tenke seg å forbli i området, med tilgang og utsyn til grøntarealer, men ikke på bakkeplan. Boligen måtte ligge i gangavstand til Nardosenteret hvor de har alle daglige tjenester, og være på et plan med gjesterom. Om de skulle flytte vil Oddvar gjerne slippe å klippe plen og måke snø, men gjerne ha tilgang på dreiebenk og verksted slik at han kan fortsette med treskjæringen.

Vaktmester-tjenester



### Symøte

Tilgjengelige arealer for å kunne opprettholde sosial kontakt selv etter at helsa skranter og en får pleie og omsorg på institusjon. Astrid og hennes gjenlevende venninner kunne hatt sine faste møter i måneden på sykehjemmet.

## Idéer etter besøk

### Fortetting av boligområdene

Små bygg med mindre leiligheter som er godt tilrettelagt for eldre kan fortette boligområdene i bydelen, og gi området en større variasjon i boligmassen. Ved å jevnt over fortette boligområdene vil en oppnå større variasjon i generasjoner i nabolagene, og gi eldre som har stor stedstilhørighet valg om å kunne fortsette å bo i samme område også når de har behov for help og tilrettelagt bolig.

### Tilgang på friluftsområder

Gode og sammenhengenede gang- og sykkelstier fra hver bydel i kommunen til nærmeste friluftsområde.

# Kirsti og Jon

Kirsti og Jon bor i en 2 - mannsbolig på Nardo, kun 10 minutters gange fra Kirstis foreldre, Astrid og Oddvar. Begge jentene deres har flyttet ut og de er begge i full jobb. Kirsti jobber som bioingeniør på St.Olavs, hvor hun stortrives. Jon er biokjemiforsker ved NTNU, og "forsker på alt som det er penger i" sier han. Hverdagen deres består mye av arbeid og trening og middagsmat, samt å hjelpe foreldrene til Kirsti når de har behov for det.

## Fakta

Alder: 59 og 62 år
Bosatt: Nardo, Trondheim
Boform: I 2 - mannsbolig
Barn: 2 døtre, 2 barnebarn

**Hverdagsgleder**

Kirsten omtaler seg selv som ei håndarbeidsdame med for liten tid. Som ung nyutdannet bioingeniør hoppet hun av fast arbeid for å gjennomføre drømmen om et år på husflidskole, som hun aldri har angret på. Stillingen hun forlot ble aldri besatt, og kom tilbake til labben på St.Olavs, hvor hun arbeider idag. Hun skulle gjerne praktisert sin husflidkunnskap mer, og drømmer om en pensjonisttilværelse foran symaskinen med alle sømprosjektene hun har hatt lyst til å gjøre i lang tid.

Jon er glad i å gå turer, og har drevet litt med laksefiske og småviltjakt. De er begge glad i naturen, og turer i skogen og på fjellet. Mye av fritiden går meg til vedlikehold av eiendom, siden de har tatt over ansvaret for barndomshjem og hytter på begge sider. Hytta på Berkåk er et paradis for dem, hvor de tilbringer så mye tid de kan. Drømmehelgen hadde gått til et fint fjellhotel, med muligheter for både å gå lange skiturer og slappe godt av, og med dans på kvelden!

**Naboskap og hjemmet vårt**

Naboene er en stor grunn til at de trives så godt i området på Nardo, og de har mange sosiale tilstellinger sammen. Boligen ligger usjenert inntil et skogholt og i sommerhalvåret har de sol hele døgnet, noe som resulterer i at de stort sett lever ute. Kirsti står på hodet i blomsterbeddene, mens Jon slår gress og passer bærbusker og trær. Middagene foregår ute, og grillen benyttes ofte. Det blir

mange uformelle kaffepauser med naboene når alle i gata kryper ut etter vinteren. De synes boligen fungere utrolig bra for å ta imot gjester over litt tid, noe de trives godt med.

Aktivitets-hus

De føler at Nardo har det meste de trenger, men de skulle gjerne hatt et aktivitetshus i bydelen som kunne fungert som et møtested for mennesker med ulike interesser. Et hus åpent for frivillighet med bibliotek, svømmebasseng, kino, scene, og gjerne treningssenter.

**Fremtiden og bolig og slikt...**

Bofellesskap med venner eller likesinnede

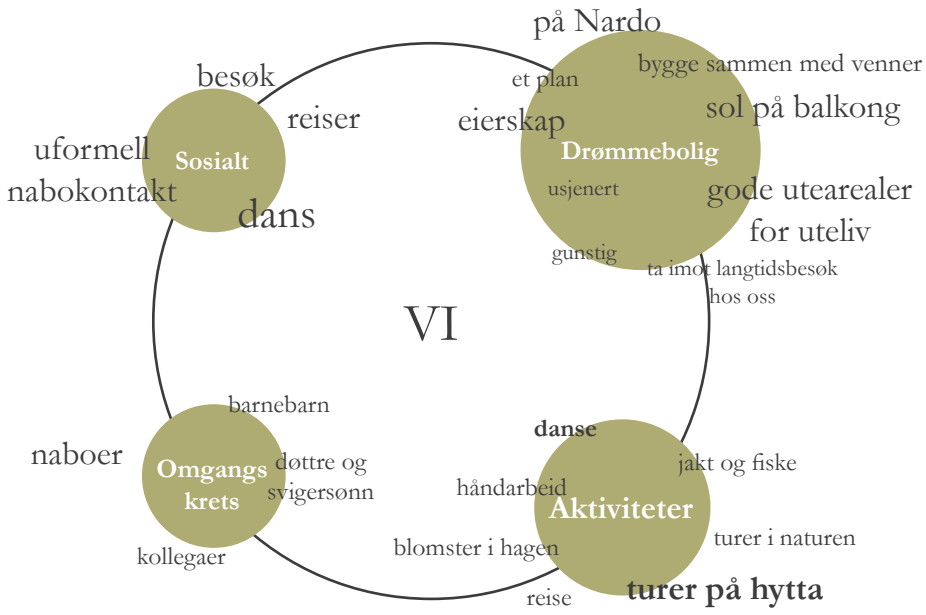
Med tanke på fremtidig bolig har idéen om å bygge kollektivbolig sammen med en gjeng venner vært diskutert og som de synes er en spennende tanke.

**Pensjonisttilværelse**

De ser pensjonisttilværelsen i det fjerne og ser fram til mer tid med barnebarn og kunne dra mer på hytta. De har et ønske om å reise og bo i et land å lære seg spansk, siden svigerfamilien til eldste datteren er spansktalende. De ser for seg å ønske å bidra som frivillige, og påpeker viktigheten av å ha noe meningsfult å fylle hverdagen med, samtidig som de ønsker å bli stilt litt krav til som pensjonist.

Gi pensjonister ansvar

Som gammel er det viktig at deres meninger har betydning, har valgmuligheter og blir tatt på alvor.



# Idéer etter besøk

## Aktivitetshus

Frivillighet og uformelle møteplasser for bydelen, som gir rom for ulike interesser å gro på tvers av generasjoner. Offentlig og privat kulturarena, fritidstilbud, frivillige og private foreninger og organsasjoner kan leie rom og være aktive i drift av huset, treningstilbud og velværetilbud. Strikkekafé, slektsforskning, scene, korøvelser, sjakkturneringer, teaterforestillinger, kino kan være noen eksempler.

## Uteliv

Gode utearealer mellom boliger som tilrettelegger for naboskap og trekker beboerne ut i det halvåret hvor varmen og sola gir mulighet for uteliv. Dyrking av bær, trefrukter og blomsterhold kan være en del av dette. Fellesareal hvor en kan være privat engasjert.

## Frivillige eldre i samarbeid med skoler

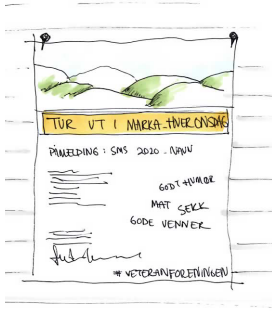
Frivillige eldre kan gå inn i skolen og barnehagen igjennom undervisningsopplegg og gi et bilde på "for lenge siden..." Eldre kan brukes som en ressurs for å overfører verdien av å ha opplevd utvikling; den kalde krigen, eller forbrukersamfunnets inntog, eller "jeg husker da vi fikk kjøleskap!". Et slikt samarbeid kan gi barn større forståelse for eldre som ressurs og tilrettelegge for et mer naturlig forhold til hverandre.

## Private arealer

Uansett hvordan eldre bor, er det viktig å oppleve eierskap til noen arealer som er bare dine. Å kunne trekke seg tilbake i sitt eget, være seg selv, ta imot besøk hos seg, rote så mye man vil hos seg selv er små ting som gjør at en føler seg fri og har valgfrihet.

## Bygge med venner

Bygge boligen for pensjonisttilværelsen sammen med venner de trives godt med. Ha plass nok til seg selv, og arealer som en trenger en gang iblant kan deles med de andre.
Ha mulighet for å knytte hjemmetjeneste/ døgnvakt på boligene etterhvert. Ha tilgang på vaktmester og vaskehjelp, og føle trygghet ved å ha venner rundt seg.



# Margit og Leif Olav

Margit og Leif Olav er 72år og 75år, og bor i selvbygget enebolig på Persaunet. De er pensjonister og har begge arbeidet i Telegrafverket, som i dag er Telenor.

**I pose og sekk**

De stortrives på Persaunet og føler at de får i både pose og sekk med å bo akkurat her. Estenstadmarka er tjue minutter gange fra dem og Ladestien er også relativt nærme. Det føles landlig, samtidig som det kun er 30 minutters gange til byen eller 15 minutter med buss. Et stort pluss er også at barna, deres to døtre med familie bor i nærheten. De har gangavstand til butikk, og Valentinlyst- senteret ligger også i brukbar gangavstand med lege, vinmonopol og det en ellers måtte trenge. I tillegg til beliggenheten er de veldig glad i hagen og solforholdene på sommerstid. Da kryper de ut og spiser mat ute nesten hver dag. Leif Olav stortrives i hagen, hvor han har både plommetrær, bær og blomster han steller med.

## Fakta

| | |
|---|---|
| Alder: | 72 og 75 år |
| Bosatt: | Persaunet, Trondheim |
| Boform: | Enebolig |
| Barn: | 2 døtre, 5 barnebarn |

**Opplevelse gjennom reiser**

De er et aktivt og sosialt par, som reiser så ofte de har muligheten. I vinterferien reiser hele familien til Egypt, og hvert år før jul reiser alle jentene i familien på "jentetur" til en storby i Europa. Tidligere har de vært på fottur på Kreta og en måneds rundtur med venner i Senegal. De gir uttrykk for at det er utrolig spennende å oppleve andre kulturer og reiser stort sett kun på guidede turer, hvor de får muligheten til å oppleve noe annet.

Margit er medlem av en syforening som møtes hver fjortende dag, som i dag hovedsakelig går med til prat, som i fjor feiret femti år med en storbytur. Hun bruker også ofte å møte venninner i byen og gå på kafé.

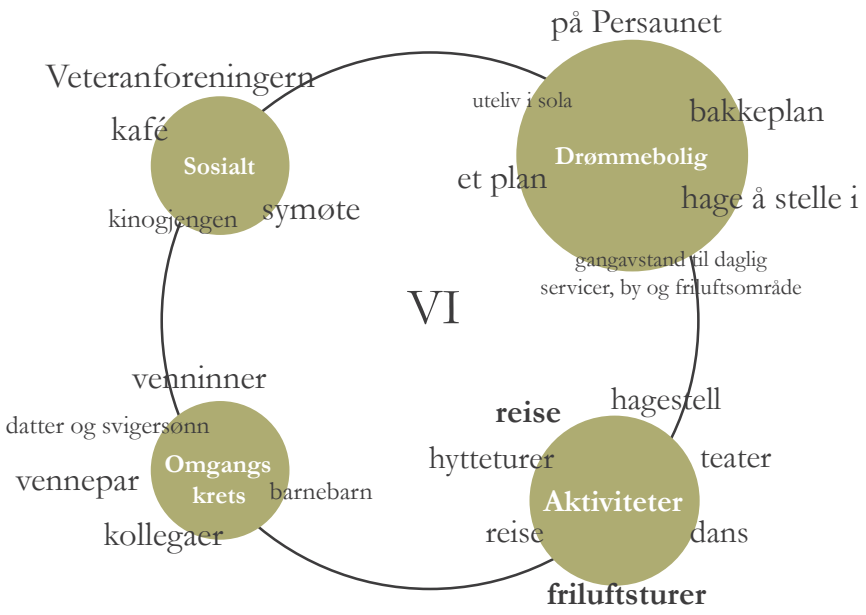
**Kultur og slikt..**

De har gjennom årene vært mye i teateret og med teaterkort ved

Trøndelag teater har de stort sett har fått med seg alle nye forestillinger. De er ikke så flinke til dette lenger, noe de mener har med alderen å gjøre og behovet for ikke lenger å gjøre så mye.

De er også en del av en kinogjeng, som består av gamle kollegaer av Leif Olav med ektefeller. Etter kinoen bruker kvinnene å gå hjem for jentekveld og mennene for guttekveld, mens de i helgene ofte har fester hvor alle er samlet. Dette har blitt veldig populært etter at de ble pensjonister.

Begge to er veldig glad i å gå i fjellet og gå på ski. Leif Olav er med på å arrangere friluftsturer for Veteranforeningen i Trondheim, som har bortimot to hundre medlemer. Margit har også vært aktiv deltagende inntil nylig, da hun ikke orket å holde følge lenger. "De går som noen hester".




**Bo hjemme**

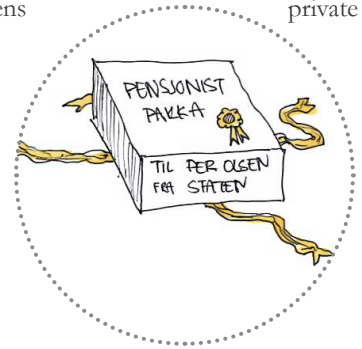
De har begynt å merke at det kan bli ugunstig å bo i en bolig med trapp til hovedplanet, men ønsker å bli boende. I fjor kastet de ut badekaret til fordel for større dusj. Hvis de mot formodning måtte flytte er det viktig at alt er på en flate og har bakkekontakt med hage og veranda. De ønsker å kunne fortsette å gå ut og leve ute når sola skinner.

Tilpasse egen bolig

I en fremtidig situasjon hvor de muligens trenger mer hjelp er det viktig for dem å kunne **komme ut** og gjøre de tingene de **trives så godt med i dag**. De påpeker at omsorgen må skje på **de eldres premisser**, samtidig som det er nødvendig med hjelp når en har behov slik at en kan nyte den tiden en har med barn og barnebarn i stedet for å belaste dem.

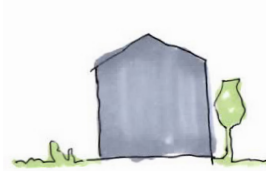
## Betale for omsorg

Neste generasjon er villige til å betale for omsorg, noe som danner et marked for private aktører. Kommunen kan stå for basistjenestene, mens private aktører kan tilby pleie- og omsorgstjenester ut forbi basistjenestene. Eksempler kan være pleie på hytta, pleie på utenlandsreisen, pleie på dagsutflukter, pleie i høytider hvor en er samlet med familie osv.




## Velge HVOR og HVORDAN du vil bo

Et mangfold av boliger tilpasset alderdom og pleiebehov gir eldre mulighet til å velge bolig FØR de kommer i en situasjon hvor de blir nødt til å flytte. Kommunen oppfordrer og tildeler alle som tilrettelegger bosituasjon for alderdommen en gulrot. Dette er en del av statens og kommunenes "forebyggingspolitikk".



Idéer etter besøk

## Synlighet

Å oppleve at du er en del av samfunnet og har din plass og verdi er viktig. Eldre bor hvor du bor, handler mat og bruker den samme frisøren og kaféene som du bruker i nabolaget. Man møtes på samme arenaer, som retter seg mot alle i samfunnet.

## Utenlandsreiser

Privatdrevne foreninger som tilbyr reiser rundt om i verden for små grupper eldre, ledsaget av reiseledere og et helsepersonellteam på hele turen. Samarbeid med kommunen om utleie av helsepersonellteam.

# Sigrid

Sigrid er 87 år og har vært alene lenge, da hennes mann døde tidlig. Hun flyttet til Persaunet fra Namsos for tretten år siden, for å være nærmere barna og barnebarna, noe hun synes er uvurderlig og setter utrolig pris på.

**Aktiv dame**

Sigrid har vært og er fortsatt ei utrolig aktiv dame. Hun kjørte bil helt fram til i fjor, da kjørte seg bort og klarte nesten ikke å finne veien tilbake. Hun har alltid et prosjekt på gang, enten det er oppussing eller håndarbeidsprosjekter. Hun setter også pris på å kunne hjelpe til hos Marit og med barna.

## Fakta

Alder: 87 år
Bosatt: Persaunet, Trondheim
Boform: Leilighet i 4 - manns bolig
Barn: 1 datter og 1 sønn, 6 barnebarn

**Demens og ønsket hverdag**

Hun har den siste tiden roet noe ned da hun nylig fikk diagnosen demens, og det tar en del mer energi å huske ting. Diagnosen har fått henne til å innse at hun begynner å bli gammel, noe som har vært vanskelig.

Tur i skog og fjell og turer på hytta, både med bærplukkeren og på ski har vært av Sigrids store lidenskaper. Etter at hennes mann gikk bort har hun i flere perioder flyttet på hytta for å føle nærheten til naturen. Når hun bodde på Namsos hadde hun mange venninner som delte hennes naturinteresse, som hun ikke har klart å finne i Trondheim.

Sigrid er glad i kultur, og i tillegg til at hun alltid har en bok å lese i, har hun vært flittig bruker av Trondheim kino og besøkt konserter av interesse. Samtidig vet hun viktigheten av å holde seg i form og hennes nyttårsforsett er å sykle på ergometersykkelen sin hver dag. Hun går også jevnt turer i nabolaget, men skulle gjerne gått mer i skog og fjellet.

**Persaunet - beste stedet i verden**

Sigrid trives veldig godt på Persaunet, hvor hun ønsker å fortsette å bo. Helst i den boligen hun har nå. «Den passer meg perfekt», sier hun. Boligens størrelse, avstand til familien, nærbutikken og byen, og solforholdene er kvaliteter hun setter utrolig pris på. Hver sommer flytter hun ut på sin vestvendte balkong, som blir forvandlet til en grønn oase.

**Kino!**

Hun skulle gjerne hatt tilgang på kino i nærheten, og hadde det vært svømmebasseng og bydelskafé i gangavstand hadde hun definitivt benyttet seg av tilbudet.

Bydelssenter

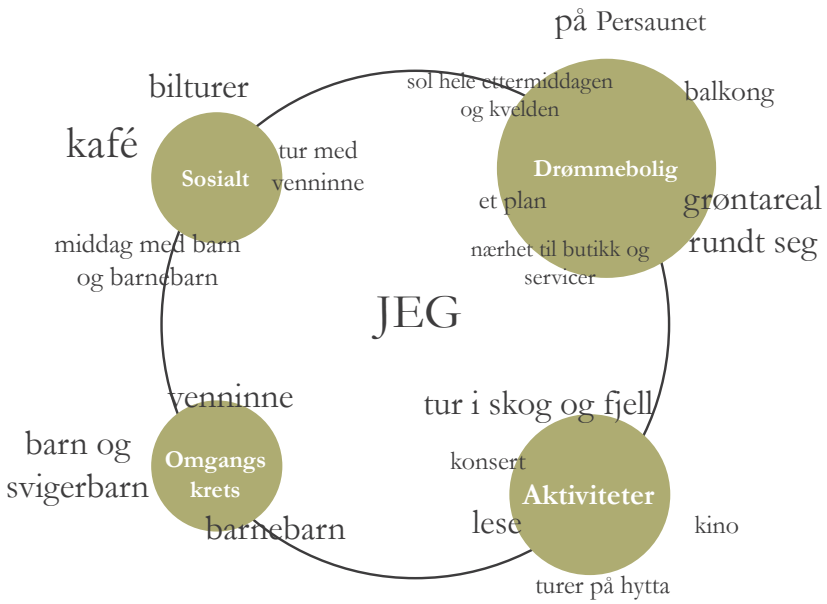
# Marit, datter

**Mor, svigermor og mormor**

Marit bor på Persaunet sammen med sin familie, mann og 4 barn, hvor 3 fortsatt bor hjemme. De er samlet på kjøkkenet rundt middagsbordet, hvor yngste jenta har disket opp med tomatsuppe med egg og pasta. Det smaker godt!

Marits mor, Sigrid på 87 år, fikk nylig diagnosen demens. Sykdommen har blitt betydelig mer merkbar etter at hun brakk lårhalsen og lå lenge og ventet på operasjon.

Mangfold i aktivitetstilbud




**Stor ressurs**

Etter at moren bestemte seg for å flytte til Trondheim og Persaunet, har hun vært til stor hjelp for familien. Det hendte titt og ofte at huset så strøkent ut når de kom hjem fra arbeid og skole, og da visste de at Sigrid hadde vært innom og vasket hus, klær og det som ellers måtte gjøres. Hun har også tatt imot barnebarna og laget mat til dem etter skolen, og fått dem videre på fritidsaktiviteter. De forteller at hun liker å være til hjelp, men ønsker ikke å være til ekstra bry eller forvente noe fra dem.

**Gammel jeg, nei!?**

De gir alle uttrykk for at Sigrid er den mest aktive personen de kjenner til, og det hagler med historier som gir uttrykk for at hun alltid har vært en dame med et eller annet prosjekt på gang, og aktivitetsnivået har vært over normalt høyt hele livet. Hun har vært

# «Det gir meg ingenting å sitte sammen med en haug med gamle folk for å lese avisa».

*Sigrids uttalelse om dagsentertilbudet hun har takket nei til.*

nysgjerrig på nye ting og tatt utfordringer på strak arm. De to yngste jentene til Marit omtaler mormoren med kjærlighet og gir uttrykk for at hun alltid har vært ei kul dame, som absolutt ikke har ansett seg selv som gammel. Når hun bodde på Namsos hjalp hun til som frivillig og "kjørte på gamlingan", som ofte var yngre enn det hun selv var. Den siste tiden har hun begynt å innse at hun er blitt mer glemsk, noe som har gitt en sorgreaksjon. Hun har begynt å gi uttrykk for at hun er blitt gammel og ikke orker like mye mer.

**Natur, bær og glede**

Skogen og fjellet var i alle år Sigrid sitt andre hjem, hvor hun pleiet sin store lidenskap bærplukking og turer, som hun delte med sin jaktfrelste ektemann. Hun hadde mange venninner i Namsos som delte hennes engasjement for friluftsliv og naturen. Marit meddeler at moren ikke har møtt noen etter at hun flyttet til Persaunet å dele friluftsinteressen med og tydelig savner venninnene sine i Namsos å dele turlysten med. Hun er klar over at hun må holde seg i form og sykler mye på sin nye ergometersykkel og går mye tur. Men som svar på om hun kunne tenke seg å takke ja til «dagsentertilbudet» svarer hun avvisende; «Det gir meg ingenting å sitte sammen med en haug med gamle folk for å lese avisa».

Marit har planer om å få henne til å være med på et opplegg hvor hun kan komme seg ut på tur med en turledsager. Sist de hadde vært på fottur i marka var hun i ekstase i lang tid etter. Denne gleden skulle de gjerne sett hos Sigrid oftere.

## Tursti med GPS

Turstisløyfer i nærområdet hvor hjemmeboende demente kan manøvrere seg igjennom via GPS-rute. Sigrid kan velge rute hvor hun ønsker å gå før hun forlater hjemmet, og deretter geleider GPSen henne gjennom ruten til hun på nytt er hjemme igjen. Hvis hun skulle gå av den valgte stien sier GPSen ifra til henne. "Sigrid, turstien du har valgt fortsetter til høyre".

## Bar gang- og sykkelvei til butikk og bydelssenter

Bare gangstier fra boligområdene til butikk og senter for hverdagsaktiviteter og sosiale møter gir eldre større mulighet til å klare seg selv. Å gå litt hver dag er god trim, samtidig som de blir en del av samfunnet. Gangstiene har varmekabler og gir rullestol og rullatorer mulighet for å komme seg trygt fram og tilbake på vinterstid.

## Idéer etter besøk

## Eldre er også ressurser

Sigrid er veldig glad i å lese bøker og har samtidig behov for å kjenne at hun er til nytte og har en meningsfull hverdag. Sigrid kunne vært tilgjengelig 1-2 ganger i uken på biblioteket på bydelshuset, hvor hun kunne anbefalt bøker og lest høyt for barn.

## Treffplass for likesinnede

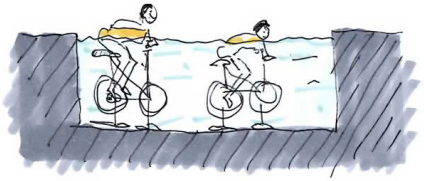
Møteplass i bydelen hvor Sigrid kan komme i kontakt med mennesker som har friluftslivsinteresser på samme måte som henne. Ved å treffe likesinnende kunne hun følt et større engasjement i å bli kjent med nye folk og føle at hun traff mennesker hun kunne dele aktiviteter sammen med, som venninner som liker like godt som henne å gå lengere turer.

## Idéer etter besøk

### Lokalbasseng med vanngymnastikk

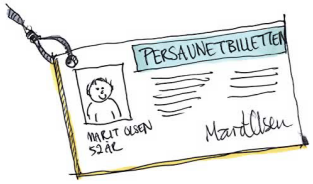
Sigrid har litt vannskrekk, etter at hun som liten hadde en episode som har blitt sittende i henne. Hun synes at lunket vann er veldig behagelig å senke seg ned i, og ser for seg at vanngymnastikk hadde vært en fin måte å holde seg i form på.

Hadde det ligget et lokalt basseng i gangavstand hadde Sigrid mest sannsynlig vært en ivrig bruker. Et lokalt basseng kan som eksempel vært driftet gjennom et bydelshus, i privat regi, og tilby svømmekurs, babysvømming og ulike nivå av vanngymnastikk, som for eksempel spinning i vann, som er en stadig mer populær treningsform for alle aldre. Kursavgift og svømmebilletter/ årsabonnement kan bidra til god inntekt for driften.



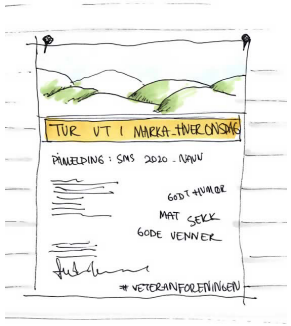
### Bydelshus

Et aktivitetshus som samler bydelen og skaper uformelle møtesteder for lokalbefolkningen på tvers av generasjoner. Kan driftes av bydelsorganisasjon i samarbeid med kommunen. Aktivitetshuset kunne for eksempel inneholdt lite svømmebasseng, kino, scene, lokaler til utleie, kiosk, sushi take-away, sted for ungdommen å treffes, og bibliotek eller lignende. Lokalbefolkningen kunne kjøpt abonnement i bydelshuset, som gir tilgang på alle aktiviteter, arrangementer og fritidstilbud. "Persaunebilletten" kunne være et symbol om medlemsskap i bydelen din.




### Friluftslivsturer

Arrangerte turer ut i skog og fjell i regi av foreninger eller lag, både dagsturer og overnattingsturer, for friluftsinteresserte pensjonister i alle aldre og fysisk tilstand. Ulike turer for ulikt fysisk nivå og vanskelighetsgrad på turen. Uformelt og enkelt å melde seg på. Et lavterskeltilbud for naturinteresserte, med oppslag på bydelssenteret.



# Else og Odd

Else og Odd bor i en enebolig på Ranheim. Yngste sønn bor for tiden hjemme, mens de to eldste jentene har flyttet ut. Else arbeider på HiST med forskning og undervisning ved Sosionomutdanninngen, hvor hun har vært de siste 11 årene og trives veldig godt. Odd er ENØK- konsulent i sitt eget firma, noe han synes er utrolig givende.

**Hverdagen og øyeblikkene**

Etter at jentene flyttet ut har han gjenopptatt politikken, noe han ser for seg å bruke mer tid på når han blir pensjonist. Begge er glad i naturen og det er ikke en eneste helg som ikke inneholder en tur i skogen, til fots eller på ski, med hunden. De er begge enige om at **god helse** er viktig for en god alderdom. Else trener ukentlig ved 3T Leangen, mens Odd har minst en tur om dagen med hunden i området rundt Ranheim. Den **korte avstand til turområder** fra boligen deres er noe de anser som en stor kvalitet.

Delte arealer

De har ikke så stor tilknytting til Ranheim, og kan se for seg å bo andre steder senere i livet. De mener at hvem de har rundt seg og omgås er viktigere enn hvor de bor. De setter derimot stor pris på boligens størrelse, både med tanke på å ta imot besøk og langringsmuligheter. Ettersom Else har hatt en stor drøm om å starte bruktbutikk i mange år og samlet på alt hun har kommet over, er huset fylt opp med nostalgi og krimskrams. Hun er ukentlig innom en eller annen bruktbutikk på skattejakt. Hun har avtale om førtidspensjon og ønsker ikke å jobbe en dag over 62 år. Hun gleder seg stort til å bli herre over sin egen tid og ha muligheten til å gjennomføre mange av de prosjektene hun alltid har lyst til å gjøre, som ofte involverer symaskinen. Odd på sin side ser ikke like positivt frem til pensjonisttilværelsen, og tror det kan være en utfordring å ha en spennende hverdag uten å være i jobb. Han kunne tenke seg å jobbe så lenge han hadde villet. De uttrykker begge at det er viktig å ha noe meningsfullt å fylle hverdagen med når de blir pensjonister og eldre.

Arbeid så lenge en har lyst og kan

## Fakta

| | |
|---|---|
| Alder: | 58 og 55 år |
| Bosatt: | Ranheim, Trondheim |
| Boform: | Enebolig |
| Barn: | To døtre og en sønn |

**Sommerhuset i Lofoten**

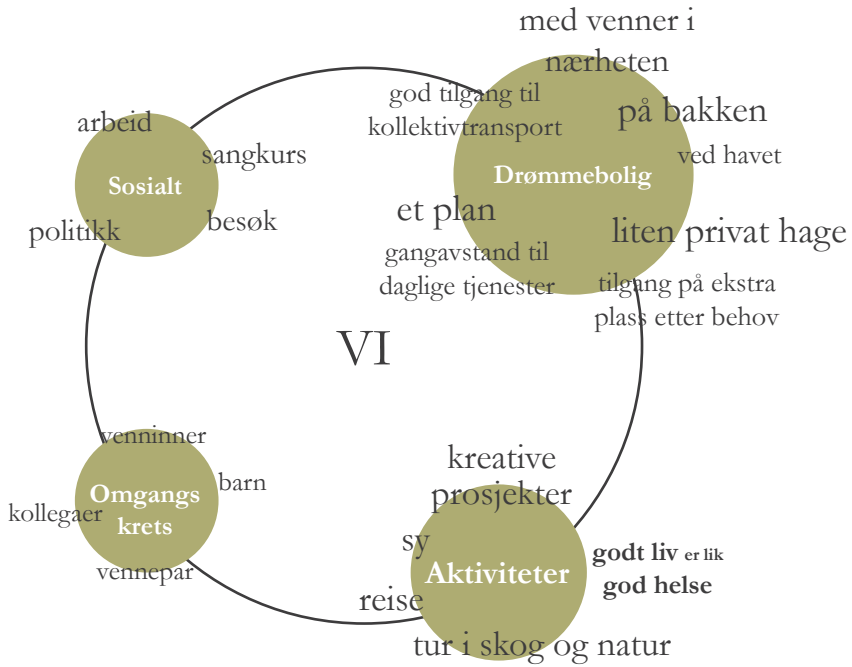
De kjøpte for noen år tilbake et hus i Lofoten, hvor Odd er fra. Det har blitt et fristed for dem begge hvor de gjerne skulle tilbrakt mere tid, og drømmer om å flytte nordover for et helt år."Tiden går sakte der og det er en slik ro ved havet".

De er glad i å reise, spesielt for å oppleve kulturer og nye steder. For en tid tilbake var de på rundreise i midtøsten, med lokalkjente kollegaer av Else. Det var spennende!

**Drømmebolig for framtiden**

De ser for seg å flytte en gang, til noe mer tilrettelagt og enklere enn eneboligen deres. Da vil det være viktig med ekstra arealer som en kan ha tilgang på etter behov. Hage og grøntarealer vil være viktig, god tilgang til kollektivtrafikk og friluftsområder, gangavstand til daglige tjenester, treningssenter og vannkanten! Hvis noen venner av de flytter en slik plass, er det god sjanse for at de gjør det samme.

Med tanke på en tilværelse med daglig hjelp, vil det være viktig å føle at en har noe som er privat og sitt, som er tilrettelagt slik at folk føler at de kommer på besøk til dem. De er enige i at det er essensielt å få bestemme selv og bli tatt på alvor og bli utfordret. Hverdagen må også være tilrettelagt for å komme ut på tur - "et inneliv er ikke en måte å bli gammel på".



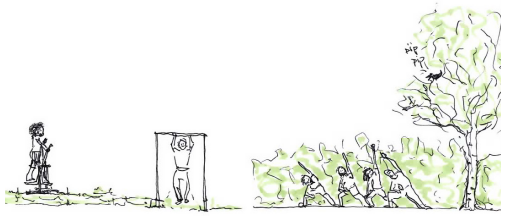
## Idéer etter besøk

**www.trondheim.kommune.no/trefflikesinnede**

Nettsted som har samlet alt av aktiviteter, formelle og uformelle lag og foreninger, forum og miljø i kommunen. Nettstedets målsetting er å fange dine interesser og gi vise deg det mangfoldet av tilbud som kan være av interesse. Nettstedet er interaktivt, hvor du som bruker må gi av deg selv gjennom letingen.

**Utendørs treningspar**

Treningspark med robuste treningsapparater som gir mulighet for trening i vår- og sommerhalvår. Et møtested åpent for alle generasjoner. Egen frivillig trimgruppe tilknyttet parken kan arrangere felles treningstimer med ulikt fokus hver uke. Eksempel yoga, dans eller styrketrening. Inspirasjon fra treningsparker i Beijing.



**Jobbe så lenge en vil**

Å bli gammel har mindre og mindre med alder å gjøre. Mange ønsker å arbeide lengere. Å bidra til samfunnet lengre kunne være belønnet tydeligere. Kanskje utbetaling av halv pensjon, etter fylte 67 år.

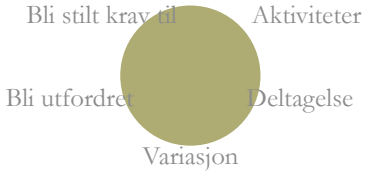
# Refleksjoner etter intervju

## Tydelige retningslinjer

De innsikter jeg har ervervet meg gjennom brukerstudiene har noen fellestrekk, som jeg har prøvd å dra ut for min egen del for videre bruk i oppgaven.

### Meningsfull hverdag

Å ha en meningsfull hverdag utpeker seg som viktigst blant de intervjuede.




### Omgivelser

Omgivelsene har helt klart vært et tema som de intervjuede har påpekt som viktig for dem, både på detaljnivå, men også på områdenivå.

### Sosialisering og aktivisering

Å sosialisere seg viser de intervjuede til som et viktig aspekt for å oppleve livskvalitet.

### Grunnleggende behov

De grunnleggende behovene blir påpekt av intervjuobjektene som viktige, men tas mer eller mindre som selvfølgeligheter. Dette er helt tydelig krav som stilles.

**Å ha en meningsfull hverdag vil si...**

Å kunne holde på med det en liker aller best

Å ha noen å dele skiturene i marka med

Å føle at det er behov for en og at en er viktig

Å være betydningsfull for andre og hjelpe til med ting

**Sosial kontakt med andre vil si...**

Å kunne komme over til naboen på uformell kaffepause etter å ha rakt i hagen

Å kunne være på verkstedet hele dagen og skjære ut av det nye treemnet

Å møte venninnene på kafé hver torsdag formiddag

Å være med å arrangere spennende og utfordrende turer i marka for andre

Å gå på kino sammen med gode venner og gå hjem til en av dem og drikke vin etterpå

**Å få grunnleggende behov dekket vil si...**

Å ha private arealer hvor en kan være helt seg selv og gjøre som en har lyst

Å føle seg trygg i sitt eget hjem

Å kunne komme ut og kjenne vårlufta stryke en over kinnet

Å få pleie når en har behov for det

Å drikke vin når en har lyst

**Gode omgivelser vil si...**

Å kunne ta imot familien på julebesøk

Å kunne sove middag på gresset og kjenne **duften** av naboen som griller

Å kunne stå på hode ned i blomsterbeddene og stelle med årets nykomlinger

Å kunne gå til alt jeg trenger av daglige tjenester, og ha busstoppen i umiddelbar nærhet

Å kunne ha venner på overnattingsbesøk, en hel helg

Å gå rett ut og spise frokost i solveggen

# Fremtidig fokus

Gjennom intervjuene har jeg plukket opp essensen av en del tema, som jeg ser for meg kan være mulige fokusområder for fremtidens eldreomsorg.

**Forebygge foran skadelindring**

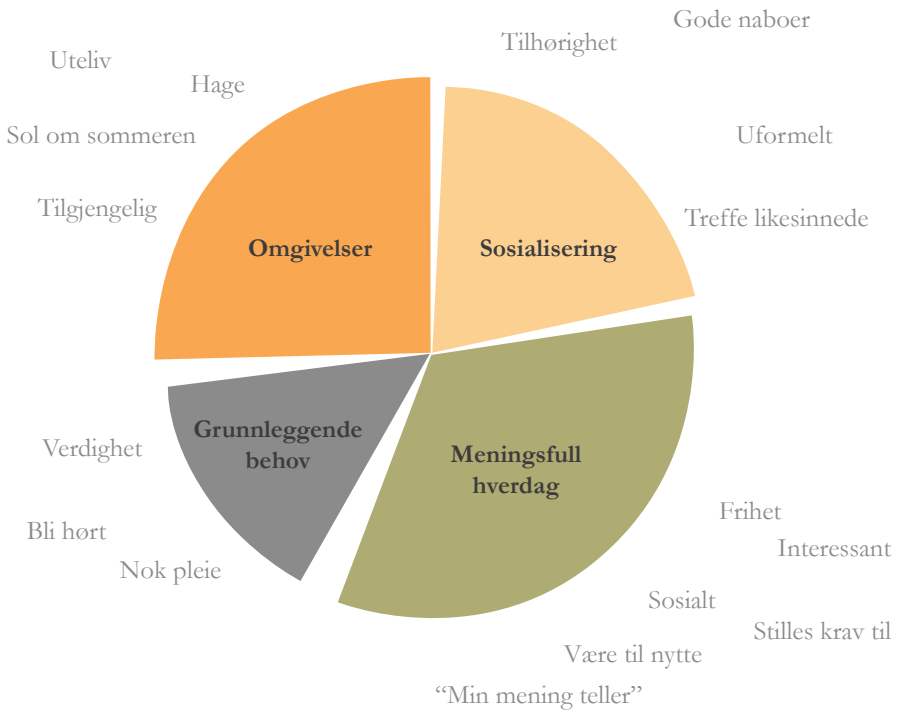
- - Helse; Innsats fra alle om å holde seg i form..?
- - Sosialisering; skape kontakter og tilhørighet i pensjonisttilværelsen

**Eldre er ressurser**

- - Hvordan kan de eldre være til glede og nytte for andre
- - Ses på som en ressurs for samfunnet
- - Frivillighet

**Eldre og yngre - hånd i hånd**

- - Bygge boliger for eldre der andre boliger er
- - Miks av generasjoner i området
- - Synliggjøre de eldre som en del av samfunnet




*Personlig veiing av innsikt fra brukerstudiet*

# Feltstudier

Intensjonen med feltstudiet var å komme tettere inn på virkeligheten og hente ut erfaringer fra prosjekter som har valgt alternative retninger for organisering av sine omsorgstilbud.

# Feltstudier

### Intensjon

Intensjonen med dette feltstudiet var å komme tettere inn på virkeligheten og hente ut erfaringer fra prosjekter som allerede har testet ut andre retninger for organisering av sine omsorgstilbud enn de fleste andre i Norge. Målet var å erfare om de har lykkes med sine målsettinger og dra erfaring fra deres prosess. Feltstudiet søkte å gi meg en subjektiv evaluering av modellene, med ønske om å skaffe meg innsikt fra et mangfold av personer knyttet til sentrene.

### Valg av modeller

Fire av de fem modellene jeg valgte meg ut var modeller som Norsk Form har fremhevet i *"Eldre i sentrum - bedre omsorgsboliger for de nye gamle"* basert på kriteriene; **samarbeid mellom sektorer**, **sentral beliggenhet** og **senteret som lokalt møtested**. Det siste stedet, Kattem Helse- og velferdssenter, ble valgt ut hovedsakelig på grunn av deres fokus på å tilrettelegge for eldre med flerkulturell bakgrunn.

**1 Valentinlyst Helse- og velferdssenter, Trondheim**
Senteret var interessant på grunn av sin beliggenhet tett opp mot Valentinlyst Senter, samt gode forbindelser med kollektivtrafikk. Alle pleie- og omsorgstjenestene er samlet under et tak.

**2 Munkvoll Helse- og velferdssenter, Trondheim**
Har sentral beliggenhet på Byåsen, med god tilgjengelighet til kollektivtrafikk og et godt samarbeid med Byåsen Videregående Skole. De er også et senter som har alle pleie- og omsorgstjenestene sine under samme tak.

**3 Kattem Helse- og velferdssenter, Trondheim**
Nytt senter med tilrettelegging for første generasjon innvandrere og flerkulturelle eldre.

**4 Bråta bo- og aktivitetssenter, Nedre Eiker**
Senteret omtaler seg selv som et generasjonssenter, og er en møteplass for hele lokalbefolkningen, med kulturtilbud, svømmebasseng, fysioterapi og omsorgstjenester i ett og samme senter. Bråta har fått mye god mediaomtale for sin måte å samorganisere kultur, aktiviteter og omsorg under et tak.

**5 Tysværtunet, Tysvær**
Omsorgssenteret som er koblet til det lokale kulturhuset, hvor beboerne kan gå tørrskodd til bibliotek, kulturelle arrangementer, se barnebarna spille håndball, eller gå på kunstutstilling. Dette er en veldig interessant modell.

## Planlegging

### Forberedelser av feltstudier

Forberedelsene gikk på å fastsette tidspunkt for besøk, skaffe meg en kontaktperson som kunne tilrettelegge for mitt besøk, informere om mine ønsker og mål med besøket, produksjon av spørsmål til intervju og bevisstgjøre meg på hva jeg ønsket å få ut av det.

### Studiereiser

Jeg måtte dra på studiereiser for å besøke to av modellene jeg valgte,

Bråta bo- og aktivitetssenter og Tysværtunet. Jeg tok kontakt med kontaktpersonene som var oppgitt av Norsk Form, og etablerte første kontakt via e-post. Jeg opplevde alle de jeg kontaktet som utrolig imøtekommende og la godt tilrette for mitt besøk.

## Gjennomføring

**Planlegging**

Jeg begynte planleggingen med å fastsette hvilke mål og intensjoner jeg hadde med feltstudiene, utifra det utarbeidet jeg spørsmål rettet mot et mangfold av personer med tilknytting til sentrene; enhetsleder, ansatte, beboere, og pårørende. Jeg fikk også tilgang på spørsmål som veileder som Karin Høyland har benyttet i lignende sammenhenger, som inspirasjon til spørsmålene.

Jeg tok raskt kontakt med enhetslederne for Valentinlyst og Munkvoll Helse- og velferdssentrene i Trondheim kommune like etter oppstart av oppgaven i januar, med hensikt om å komme raskt i gang med studiene.

**Gjennomføring**

Jeg tok en prat med enhetslederne først, for å få et grovt overordnet bilde på hvordan senteret er driftet, hvor mange ansatte som jobber der, hvor mange beboere de har, hvilke oppgaver de føler at de er gode på, hvilken overordnet strategi de arbeider etter osv.

Deretter prøvde jeg å få en omvisning på senteret, gjerne med samme person, for å få et bilde på hvordan det fysisk driftes og er utformet.

Deretter snakket jeg med ansatte, hvor jeg prøvde å få fatt på forskjellen mellom å arbeide der i forhold til gamle arbeidsplasser. Jeg ønsket å snakke med to ansatte som hadde ulik fagutdannelse og arbeidsoppgaver.

Til slutt snakket jeg med beboere ved senteret. Jeg ønsket å avdekke forskjellen av å bo på senteret med å bo hjemme, og hvilke kvaliteter de savnet eller satte pris på ved senteret.

Jeg benyttet taleopptaker under besøket ved Bråta og Tysværtunet,

### Feltstudier

Dette er en måte å få raskt førstehåndsinformasjon om erfaringer av et utvalgt tilfelle. Intensjonen er å oppleve eksempler av verdi for det en selv skal utforme som kan gi nyttig innsikt i hva som er bra og mindre bra. Forskjellige verktøy kan benyttes for å dra ut erfaringer;

- Intervju
- Observasjon
- Uformelle samtaler
- Fotografering
- Skissering
- Abstrahering av modellen

**Hva** En metode for å få raskt førstehåndsinformasjon om erfaringer av et utvalgt tilfelle.

**Hvordan** Oppsøke det aktuelle stedet/tilfellet man ønsker å høste erfaringer fra. Verktøy som observasjon, fotografering, intervju, samtaler og skisser kan hjelpe en å hente ut nyttig informasjon.

**Hvorfor** Dra erfaring av allerede eksisterende modeller som anses som nyskapende og vellykkede i dag.

etter evalueringer fra Valentinlyst og Munkvoll, hvor jeg kun noterte stikkord. Det var veldig behagelig å vite at jeg ikke måtte huske alt, men ha muligheten til å gå tilbake og fange opp ting fra intervjuene senere.

Jeg brukte omtrent 3 timer ved både Valentinlyst og Munkvoll, mens jeg på studieturene brukte godt og vel syv timer ved både Bråta og Tysværtunet. Etter en dag med så mye informasjon blir man bra sliten, og jeg var sjeleglad for at jeg hadde brukt taleopptaker.

Kattem besøkte jeg i etter studieturen, hvor jeg også kun gjennomførte intervjuer med to ledere. Der var jeg spesifikt ute etter erfaringer og refleksjoner de hadde gjort seg knyttet til første generasjons innvandrere og eldreomsorg.

## Evaluering

**Imøtekommende og engasjerte**

Helt overordnet har de fleste av de som har hjulpet meg i feltstudiene vært utrolig imøtekommende og tilrettelagt for at jeg skulle få mest mulig ut av besøket. De som tilrettela for oppholdet mitt på Bråta bo- og aktivitetssenter og Tysværtunet viste et tydelig engasjement og ønske om å bidra til oppgaven min.

**Inspirerende og lærerikt**

Å komme ut i feltet og se hva som foregår rundt om på forskjellige sykehjem i Norge har vært utrolig lærerikt. Det er givende å møte så mange engasjerte sjeler, og se hvilken omsorg som finnes. Feltstudiene har gitt meg en direkte erfaringer med modeller som har ekstra fokus på å tenke i nye baner.

**Erfaringer og justeringer**

Jeg høstet en del erfaringer knyttet til intervjuteknikk, spørsmål og ikke minst hvem det var interessant å prate med ved Valentinlyst og Munkvoll, noe som gjorde at besøkene ved Bråta og Tysværtunet var bedre planlagt og gjennomført. Det må også påpekes at mine kontaktpersoner ved Bråta og Tysværtunet hadde virkelig lagt sin flid i å få til et godt opplegg for meg. I forbindelse med planleggingen gav jeg dem en grov plan om hva jeg ønsket å ha ut av besøkene, hvor jeg påpekte at jeg ønsket å intervjue både enhetsleder, et par ansatte og noen beboere fra både omsorgsbolig og sykehjemmet.

**Ærlige svar**

Jeg var bevisst på at det er noe vanskelig å få både ansatte og dagens generasjon eldre til å si sin ærlige mening slik uten videre. Derfor prøvde jeg alltid å være alene med intervjuobjektene, samt fortelle dem at deres svar ville være anonyme og at jeg var ute etter deres ærlige mening. Når det kom til intervju at ansatte var det noe personavhengig hvor utbroderende svar de kom med, samt hvor ærlig jeg oppfattet at de var. I intervju med beboere var det noe vanskelig å få de til å svare kritisk på noe. De fleste er veldig takknemlige for å ha et sted å være nå når de har pleie og omsorgsbehov, og kan være redde for å kritisere for å miste det de har.

**Erfaringsinnsikt**

Feltstudiet har ikke vært den metoden som har generert flest nye idéer, men vært et godt verktøy for å se hva som kan fungere bra og hva som fungerer mindre bra. Jeg har opplevd å "plukke opp" flere underliggende grunner til at ting blir gjort som det blir gjort, lært om systemet i dag, sett hvordan en hverdag utspiller seg, sett hva som foregår på forskjellige omsorgsinstitusjoner og ikke minst få en erfaringsinnsikt i hvilke utfordringer som finnes i praksis.

## Spørsmål jeg stilte...

### ...til leder

#### Personlig

Navn?
Alder?
Utdanning?

Hva er dine arbeidsoppgaver?

Har du arbeidet noe sted før?
- Hvor og med hva?

#### Senteret

Hvor mange ansatte?

Hvor mange av hvert kjønn?

Hvor mange beboere?
- Evt pr. avdelinger?

Kan du peke på noe med den overordnede planen på senteret som du synes fungerer spesielt godt?

Kan du peke på noen ting som du synes fungerer mindre bra med senteret?

Sammenlignet med der du har arbeidet før, hva er bedre/dårligere med denne nye modellen?

#### De eldre

Hvordan oppfatter du de eldre sin livskvalitet her?

Hvilket aspekt ser du på som det viktigste til trivsel blant de eldre?

Hvor godt synes du at bo og tjenestetilbudet er tilpasset beboernes behov?

#### Samarbeid

Hvordan opplever du det samarbeidet dere har med lokale videregående skolen?

Har dere andre samarbeid i lokalmiljøet?

Hva og hvordan fungerer dette?

Hvordan oppfatter du at dette påvirker beboerne?

Hvordan påvirker det de ansatte?

#### Plassering/beliggenhet

Hva ser du på som de viktigste kvalitetene til senteret med tanke på plassering?

Er senteret brukt av lokalbefolkningen?
- Hovedsakelig hvem og når?

Har dere spesielle arrangementer her?

Utearealene, hvordan fungere de for de eldre? Er de mye brukt?

Hvilke tanker har du gjort deg med tanke på at det blir vesentlig flere eldre i fremtiden?

Hvis du ser på omsorgsyrket, er det noe du synes kan gjøres annerledes med tanke på eldrebølgen?

### ...til ansatt

#### Personlig

Navn?
Alder?
Yrkestittel?
Arbeidet før?

Hva er dine hovedarbeidsoppgaver her?
- Samme arbeidsoppgaver på tidligere arbeidsplass?

Hvordan ser en typisk dag ut for deg?

Hvordan opplever du senteret som arbeidsplass?
- Hva er positivt? Hvorfor?
- Hva er negativt? Hvorfor?

Hvordan opplever du senteret sammenlignet med tidligere arbeidsplass?
- Hva er annerledes?

### Helhetsmessig

Hva opplever du som vellykket med senteret?
- Hva og hvorfor?

Hva opplever du som mindre vellykket med senteret?
- Hva og hvorfor?

Hvordan oppfatter du livskvaliteten til beboerne?

Hva synes du dere er spesielt gode til her på senteret?
Eks: Beboernes verdighet, medisinsk pleie, individuelle behov, stimulering til aktivitet osv…

Utearealene, hvordan fungere de for de eldre? Er de mye brukt?

## ...til beboer

### Personlig

Navn?
Alder?

Hvor bodde du før du flyttet hit?

Hvordan bodde du? Med hvem?

Har du ektefelle? Barn? Barnebarn?

Hvor lenge har du bodd her på senteret/i omsorgsboligen?

Hvordan var det for deg å flytte hit til senteret?

Hva har vært den største endringen i livet ditt når du har flyttet fra egen bolig til senteret?

Hva likte du å holde på med når du bodde hjemme og hadde mindre behov for hjelp i hverdagen?

Hva jobbet du med som yrkesaktiv?

Hva likte du å gjøre på fritida da og som pensjonist?

Er det noe du gjorde før som du savner å gjøre nå?
- Hva og hvorfor er det et savn?
- Hva gjør at du ikke kan gjøre dette?

Hvilke aktiviteter som arrangeres på senteret liker du best?
- Hvorfor?

Hvis du kunne velge fritt, hva synes du senteret skulle tilby av aktiviteter?

Hvordan synes du din egen bolig er på senteret?

Har du mulighet til å ta imot besøk?
Har du ofte besøk av barn/barnebarn/venner/bekjente?

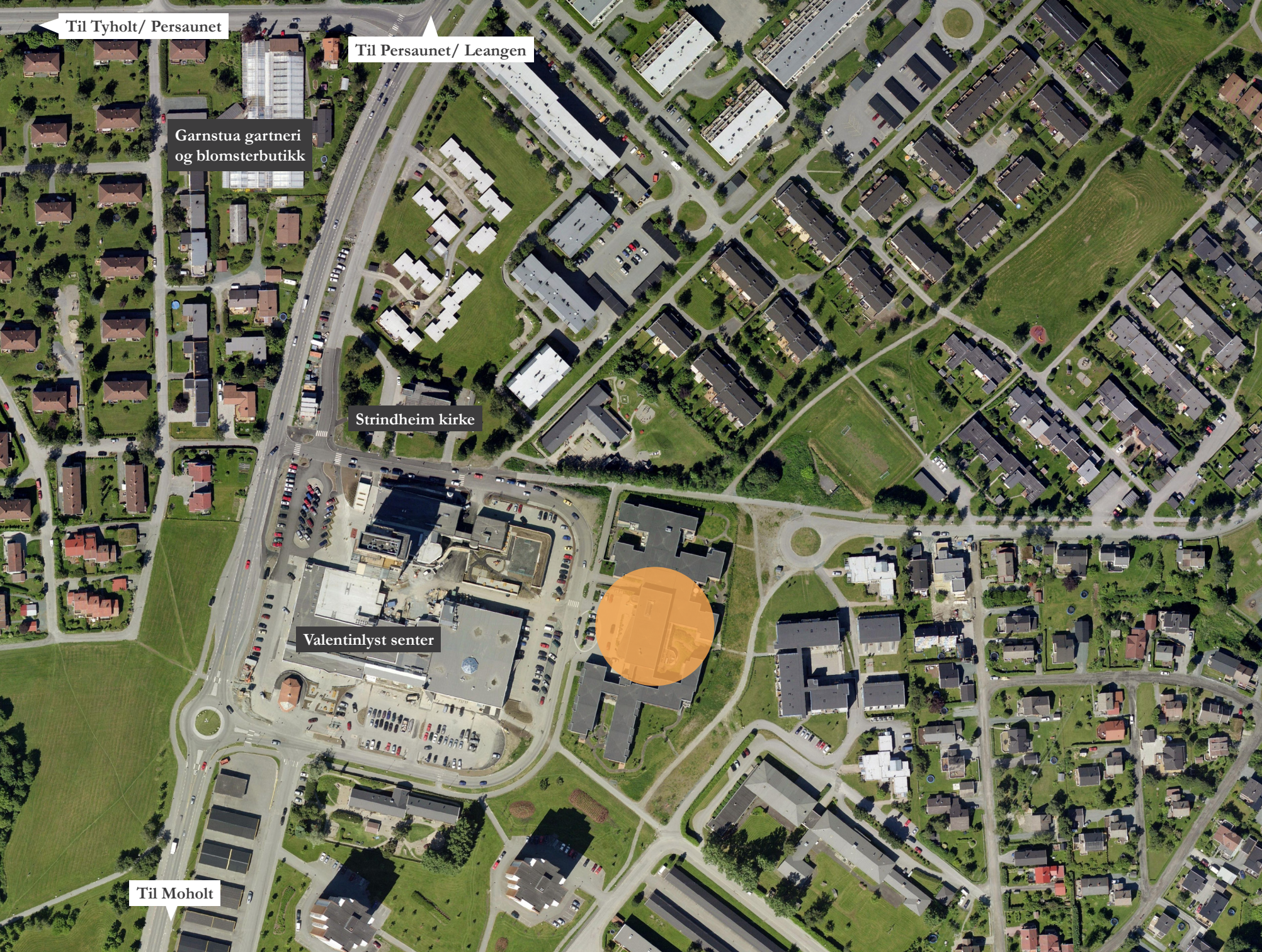
Hvilke kvaliteter setter du mest/minst pris på med å bo på senteret?

Hva setter du minst pris på med å bo på senteret?

# Sammendrag fra feltstudiene

Under følger et sammendrag fra feltstudiene for å gi et lite bilde på de erfaringer jeg trakk ut og hva som finnes av løsninger for eldreomsorg i dag.

De som er intervjuet har samtykket til å bidra til oppgaven.


Til Tyholt/ Persaunet
Til Persaunet/ Leangen
Garnstua gartneri
og blomsterbutikk
Strindheim kirke
Valentinlyst senter
Til Moholt

# Valentinlyst Helse- og velferdssenter, Trondheim

### Sentralt møtested

Valentinlyst Helse- og velferdssenter ligger som nærmeste nabo til Valentinlyst-senteret, og er et lokalt møtested for eldre i området. Senteret stod ferdig i 2005, og har samlokalisert alle sine lokale pleie- og omsorgstjenester under ett og samme tak. Dette har gitt senteret et større samhold på tvers av enhetene, samt en større fleksibilitet innad på huset. De har store møterom som også brukes til kurs og etterutdanning på de ansatte.

Solveig Dybvik, enhetsleder for Valentinlyst Helse- og velferdssenter forteller at de i dag har 72 beboere på institusjonsdelen, hvor noen rom har fortetting. Det er i dag 19 omsorgsboliger tilknyttet senteret med egen inngang. Her er det eldre mellom femti til hundre år som bor, hvor ti- tolv av beboerne får daglig hjelp.

*Et av rommene*

Bydelskaféen på Valentinlyst er hjertet i senterte. "Aktivitet, det liker vi!" sier hun ivrigt. Målet er å ufarliggjøre det å komme inn på sentert gjennom sosiale møter og aktiviteter og kulturelle arrangementer for alle. Kaféen har fleksible vegger som kan skyves bort og gi plass til dobbelt så mange mennesker ved store arrangementer. Det hender seg at det er mange populære arrangement, som drar fulle hus. Da anslår hun at 70 % bor utenfor senteret. De har så mange som 1700 slag på kassa per måned, noe hun er rimelig fornøyd med.

## Fakta

Ferdigstilt: 2005
Beliggenhet: Valentinlyst, Trondheim kommune
Senterfunksjoner: Sykehjem for demente med korttids og langtidsopphold, omsorgsboliger, aktivitetshus, bydelskafé, 3 dagsenter, treningsrom, sansehage, administrasjon sykehjem og hjemmetjenesten.
Sykehjemsplasser: 72
Korttidsplasser: 14
Omsorgsleiligheter: 19
Dagsenterplasser: : 3 senter á 12-14

### Dagsenter

Det er tre dagsenter på senteret, som alle har 12-14 brukere hver dag. Det er stor pågang på dagsentertilbudene og de ansatte synes at det er noe trange lokaler. Å spise, lese og snakke i samme rom er noe uholdbart. De ansatte opplevde det som mer fleksibelt og luftigere i de gamle lokalene.

### Demente

Valentinlyst har tre avdelinger for demente, og en avdeling med korttidsplasser. I dag er behovet for institusjonsplass for demente i Trondheim og andre eldre fra Valentinlystområdet svært stort. Det som var prosjektert som korttidsplasser har fått fortetting, og blitt mer permanente plasser. Rommene på kortidsavdelingen var bygget slik at hver hadde eget soverom og en studedel. Fortettingen har gjort at to beboere må dele et slikt rom. Dette mener de ansatte er uholdbart og uverdig. Du må igjennom soverommet til den andre

beboeren for å komme på do, noe som forstyrrer privatlivet til begge.

Avdelingene med langtidsbeboere har alle fargetema for å tydeliggjøre avdelingene, samt oversikt fra kjøkkenene ut i oppholdsarealer.

**Skjermet enhet**

På skjermet enhet bor de demente som er mest fysisk utagerende og voldelige. Det er daglig kost for de ansatte med slag. De skulle svært gjerne hatt lyddempede områder hvor beboere som roper mye kunne oppholdt seg i perioder. Solveig påpeker også at hun skulle gjerne sett at de hadde myke rom, hvor de mest fysisk utagerende kunne fått utløp for frustrasjon og sinne.

*Gamlestova - rom hvor beboerne kan være sammen med pårørende og besøkende og være for seg selv*

**Sansehage**

Sansehagen mellom byggene gir solfylte og lune uteplasser om sommeren, og gir de demente mulighet til å gå rundt på egenhånd da den er lukket med høye gjerder. Solveig påpeker viktigheten av at demente har muligheten til å gå mye. Her finnes bærbusker og frukttrær, noe som er populært blant beboerne. Urtehagen de har også, men har ikke vært like populær blant dagens generasjon. De ansatte påpeker at det er nødvendig med gode porter og høye rekkverk, da demente er veldig sterke og spesielt når de har planer om å "reise hjem"

**Utfordringer**

De største utfordringene med å ha så mange demente personer på samme avdeling, er at de mest utagerende påvirker de andre i gruppa. Hun ser for seg at det hadde vært en bedre løsning med mini-kollektiv.

**Samarbeid med barnehager**

De har ofte besøk av barn, og har et tett samarbeid med tre barnehager på Bromstad. De er ofte her og baker sammen med de eldre, noe de eldre får mye tilbake for. Det er mange ærlige spørsmål som dukker opp blant de yngste, og de får svar: *Når skal du dø? - Ikke riktig enda.*

Solveig har av og til med seg hunden sin på jobb, noe som er veldig populært blant de demente. De får en veldig stor omsorgsfølelse for dyret.

**Pårørende**

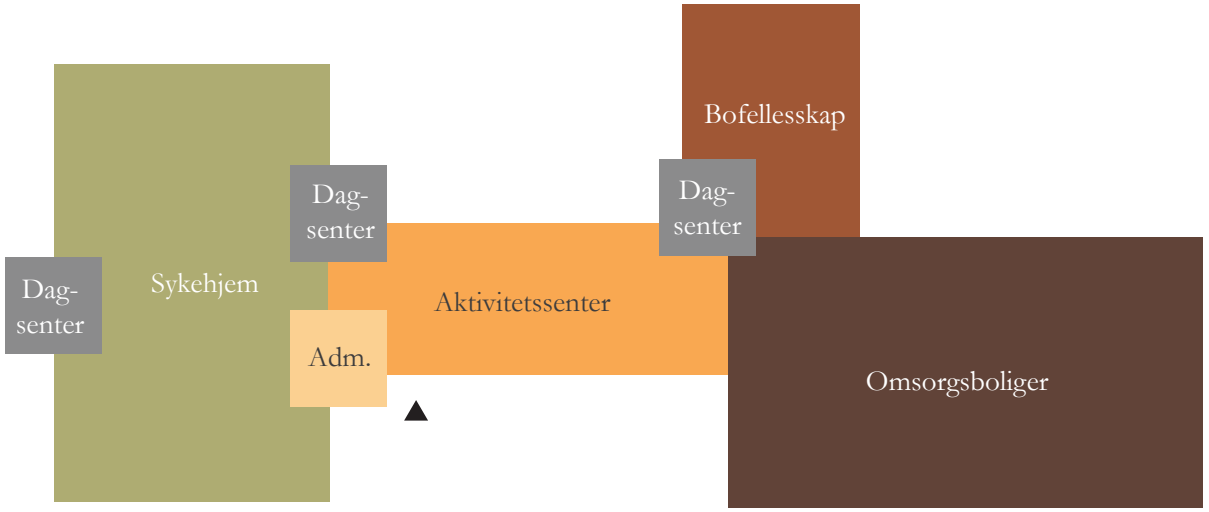
De har to pårørenderom på senteret, hvor beboerne kan trekke seg tilbake med sine besøkende i omgivelser innredet fra 50- og 60- tallet. Solveig forteller at når mor eller far får plass på senteret trekker de fleste pårørende seg veldig ut, og tar ikke like mye ansvar. Pårørende er heller ikke så flinke til å stille krav for sine, og kan virke noe fraværende når de først har blitt overlatt til senteret.

**Valentinlyst-senteret som nabo**

Senteret blir ikke så mye brukt, selv om det ligger så nærme. Men de hjelper beboere inn når de har behov for å handle litt, ha noe på apoteket eller kjøpe seg noe fint å ha på seg. De har egen frisør og fotterapaut på senteret, og lege som kommer innom på besøk. De hadde et samarbeid med SATS for de ansatte, noe som var veldig populært.

Senteret er skofritt. Så fort du kommer inn i foajeen, ligger det blå fotposer til de som ikke har innesko. De har også en garderobe som brukes flittig ved arrangementer. Her har de små utstillingsmontere med nostalgi fra gamledager. Foajeen er en hel vegg utsmykket med inspirasjon fra glansbildetiden.

*Gamlestova - rom hvor beboerne kan være sammen med pårørende og besøkende og være for seg selv*




*Abstrahert modell, Valentinlyst Helse- og velferdssenter*

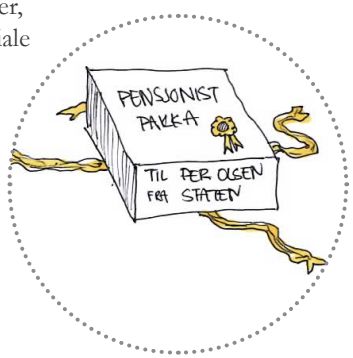
## Egne refleksjoner etter besøk

+ Hjemmesykepleie, hjemmehjelp og sykehjemmet er under et tak
+ Kunne gå tørrskodd mellom avdelinger
+ En samlingsarena og møtested for eldre og pårørende i nærheten

- Oppleves som en innadvendt modell
- Lite samarbeid med omkringliggende tjenester og tilbud, til tross for beliggenhet
- Det fremstår ikke naturlig for andre generasjoner å benytte seg av kafétilbud på aktivitetssenteret
- Modellen underbygger at beboer skal slippe å forlate huset
- Oppfordrer ikke til deltagelse i samfunnet
- Institusjonsfølelsen fremheves av møblement og detaljering
- Noe uoversiktlig og vanskelig å finne fram
- Utydelige overganger mellom privat- og fellesareal

### Frivillighet og tilbud -

"Pensjonistpakken" ; takk for innsatsen i samfunnet, informasjon om muligheter, tilbud i samfunnet som pensjonist, goder, aktiviteter, frivillighetsmuligheter, sosiale arrangement, deltagelse. Hensikten er å engasjere og plukke opp alle som kan og vil delta, invitere med og vise at de er verdsatt. Eldrepolitikk. Tydeliggjøre hvor det er behov for frivillighet og ressurser.




## Idéer etter besøk

### Finne fram til bestefar

Egen inngang kunne gitt hver avdeling en større identitet og skapt en følelse av "velkommen til oss som bo her på akkurat denne avdelingen - det er vårt hjem". Et større skille mellom private arealer og fellesarealer kan gi en tydeligere følelse av å besøke bestefar som bor på institusjon.

### Være en del av samfunnet

Samarbeid med lokale treningssenter, private frisører, hudpleieklinikker, legesentre, osv. Tilrettelegge for at de eldre benytter samme tilbud som resten av samfunnet.

### Familietid

Aktiviteter som familier kan gjøre med sine eldre. Tilrettelegge for samhold med pårørende. Stille krav til pårørende etter at den pleietrengende har fått institusjonsplass.

3T Byåsen
Byåsen Videregående Skole
Til Byåsen
Til Osloveien
Selsbakk Skole
Dagligvare
Hallset Skole
Byåsen kirke

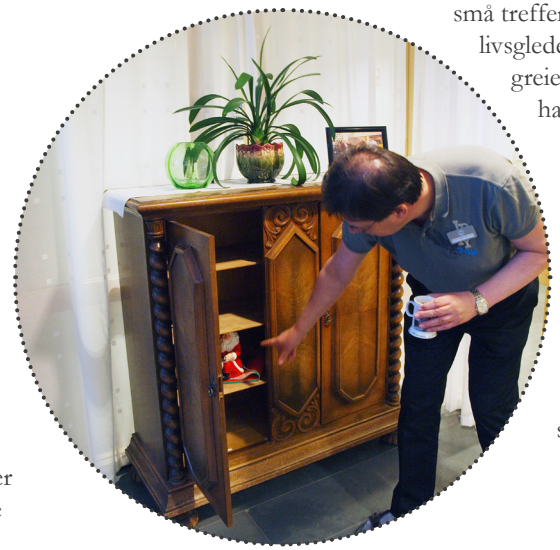
# Munkvoll Helse- og velferdssenter

**Ung og gammel - vegg i vegg**

Munkvoll Helse- og Velferdssenter er nærmeste nabo til Byåsen Videregående Skole, som supplerer beboerne på Munkvoll og lokalebefolkningen rundt med ekstra tilbud, som treningssenter og et stort og flott bibliotek. Munkvoll har også et tett samarbeid med helsefagene ved skolen. Siden senteradministrasjonen, sykehjem- og hjemmetjenesten er samlet under et og samme tak, får praksiskandidatene ofte varierte og spennende oppgaver. Senterleder Morten Sagmo gir uttrykk for at denne samlingen er spesielt positivt med tanke på at terskelen for å benytte ressurser og kompetanse på tvers av enhetene er lav, samtidig som det gir de ansatte en felles tilhørighet.

**Små uformelle møter**

Gjennom sin tid som senterleder har Morten Sagmo lagt til rette og skapt møtesteder rundt om på senteret, både ute og inne. De mest populære er *brygga* og *grillhuset,* som det titt og ofte har små uformelle arrangementer. Grillfester, bålbrenning for de eldste karene med karsk og tullprat, soling på brygga, og sommerfest. Han tilrettelegger for å skape mange og varierte arrangementer gjennom hele året. Et par ganger i måneden er det kino for beboerne, hvor Morten kjøper inn masse snop og lager kinostemning! Emil i lønneberget og andre gamle klassikere er populære. Temafester dukker opp med jevne mellomrom, i høst var det "epleslangfest", hvor epler formet arrangementet. Det var smørstekte epler med kanel, eplekake, kvister til pynt og langbord i fellesarealet. "Det er de små treffene som gir livsglede til beboerne", sier han. "Det trenger ikke være store greiene, bare litt ekstra gir hverdagen krydder." Neste år vil han teste ut tyttebær som tema.



Morten har også et mål om å skape mer hjemmekoselig stemning rundt om på senteret, gjennom små møbelgrupper fra forskjellige tiår, skaper han stemninger som beboere og besøkende kan kjenne seg igjen i Både 30-, 50-, 60- og 70- tallet er representert. Mange er med på å bidra til disse bruksutstillingene ved å gi bort møbler eller assesorier. Det hender også titt og ofte at han drar innom bruktbutikker for å gå på skattejakt.

## Fakta

Ferdigstilt: 2004
Beliggenhet: Munkvoll, Trondheim kommune
Senterfunksjoner: Sykehjem, omsorgsboliger, bofellesskap for unge utviklingshemmede, aktivitetshus, bydelskafé, dagsenter, sansehage, administrasjon sykehjem og hjemmetjenesten.
Sykehjemsplasser: 24
Bofellesskap: 3 á 6 boliger
Omsorgsleiligheter: 19
Dagsenterplasser: 12-14

**Alt under et tak**

Han vektlegger at samlokalisering av alle pleie- og omsorgstjenestene under et tak på Munkvoll er en stor styrke, noe som gir en stor fleksibilitet i tilbudet de kan tilby, både beboere men også ansatte og utplasserte studenter. Å hente inn kompetanse på tvers av enhetene gir senteret en bredere spesialkompetanse. En utplassert helsearbeiderstudent kan få muligheten til å være med hjemmesykepleien en dag på et spesialtilfelle, og være på senteret en annen dag. Munkvoll har også flere flerkulturelle ansatte, noe Morten ser på som veldig positivt.

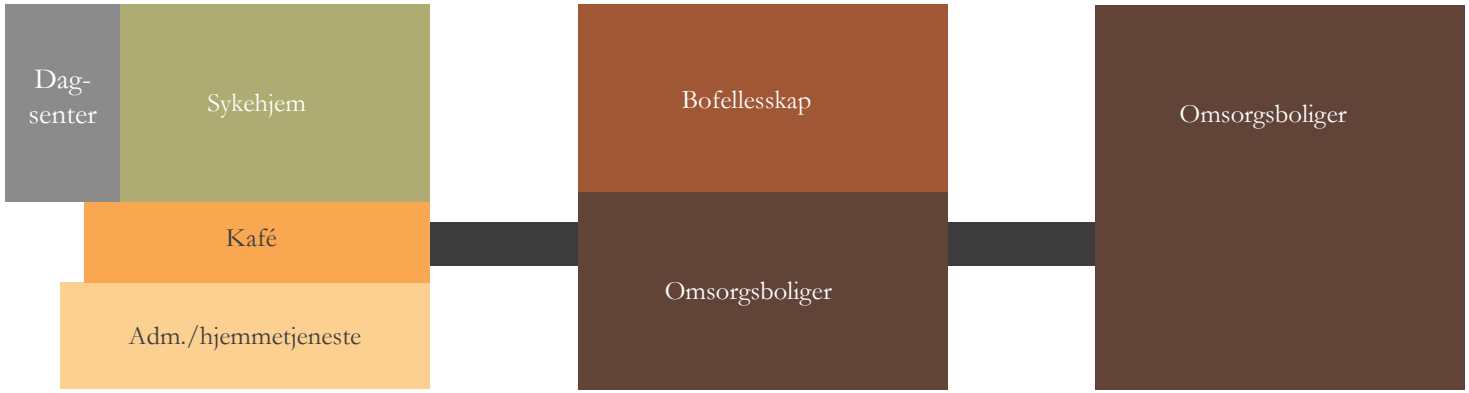
Knyttet til senteret ligger to bygninger med omsorgsboliger. De er koblet til institusjonen og kafédelen med glassganger. Halvparten av den ene bygningen har bofellesskap for unge psykisk utviklingshemmede, mens resten er private omsorgsleiligheter. Det har vært noen klager fra de eldre på støy fra bofellesskapene, noe Morten mener de må tåle.

**Gode og lune uteområder**

Bygningskroppen til Munkvoll Helse- og velferdssenter består av 3 store bygninger som henger sammen med glassganger. Åpenrommene mellom bygningene er gode og lune grøntområder hvor beboere kan ferdes fritt. De henger sammen med en sansehage som er anlagt i umiddelbar nærhet til sykehjemsdelen, slik at beboerne kan gå en liten tur.

Dagsenteret har luftige og lyse lokaler, hvor 10- 13 stykker kommer hver dag for ulike aktiviteter.

*Grillhytta, som gjester mange uformelle arrangementer året rundt.*

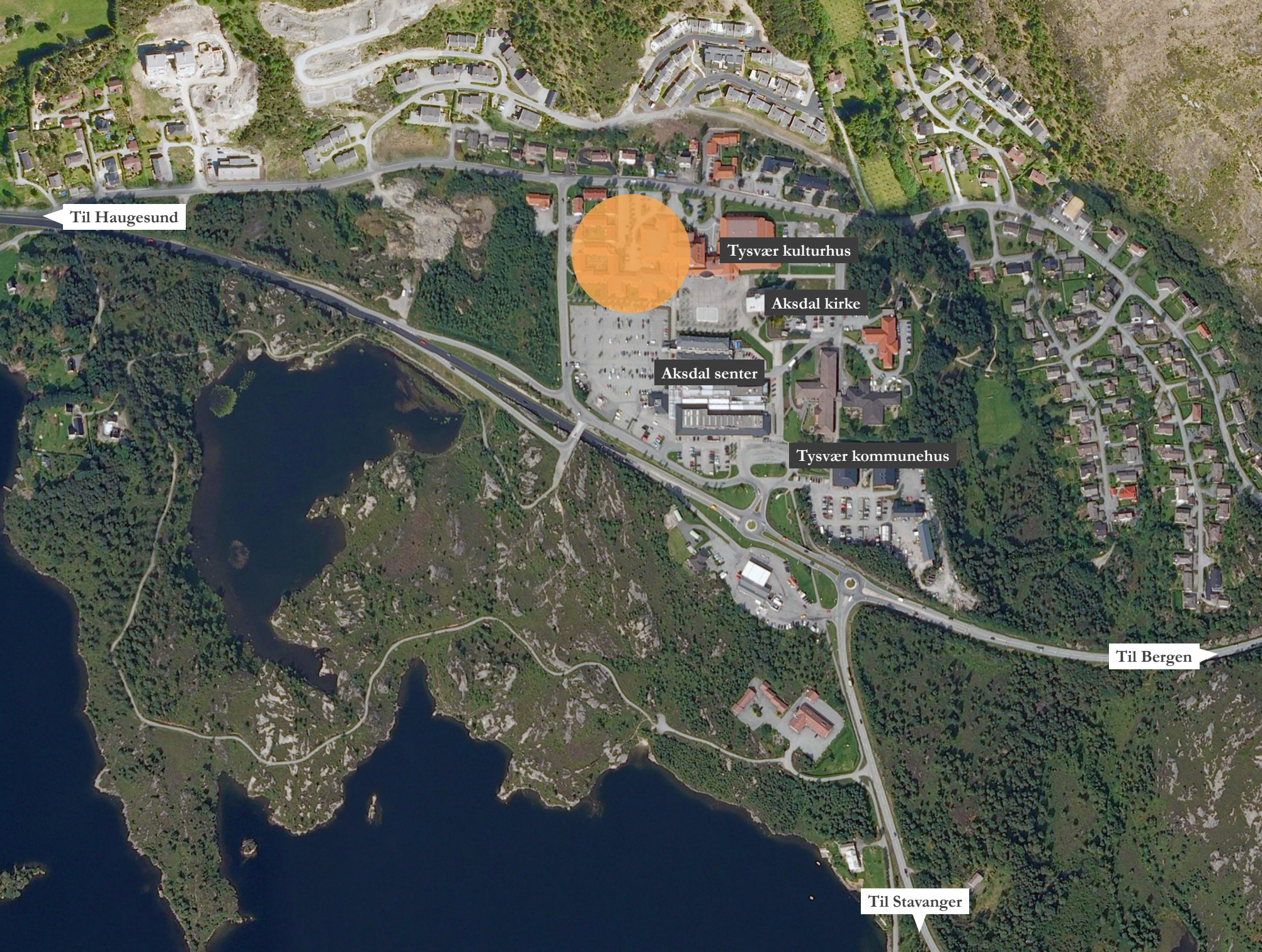



*Abstrahert modell, Munkvoll Helse- og velferdssenter*

## Egne refleksjoner etter besøk

+ Små, gode uterom mellom byggene
+ Gode vinterhager ved omsorgsboligene som oppleves som ute
+ God beliggenhet og samarbeid med Byåsen Vgs.
+ Gode, lyse arealer
+ Alt under et tak gir sambruk av ressurser og arealer
+ Kort vei til bibliotek på Byåsen videregående skole.
+ Godt samarbeid med lokal barnehage; er på besøk en gang i måneden
+ Ønske om å skape omgivelser som er tiltalende og hjemmekoselige

– Innadvendt modell; alt foregår under samme tak
– Vanskelig å skjønne at bygget er åpent for offentligheten - utvendig uttrykk ønsker ikke velkommen
– Utydelig hovedinngang
Noe institusjonspreget
– Lite benyttet at lokalbefolkningenal


Til Haugesund
Tysvær kulturhus
Aksdal kirke
Aksdal senter
Tysvær kommunehus
Til Bergen
Til Stavanger

# Tysværtunet

**Forut for sin tid**

Tysværtunet ligger i Aksdal, kommunesentrumet i Tysvær. Kommunen har omtrent 16 000 innbyggere, fordelt på en stor flate. Mye av deres omsorgstjenester tilbys via hjemmetjenesten, som da bruker mye av sin tid i bil til og fra. Tysværtunet var et samarbeid mellom kulturseksjonen og omsorgsseksjonen som tilfeldigvis skulle bygge nye lokaler på samme tid. Idéen om samlokalisering av tilbudene under et tak oppstod som en praktisk tilfeldighet av behovene. I dag ser kommunen at samarbeidet på tvers av sektorene var et godt grep. Mye har blitt til på veien og senteret har utviklet seg mye fra da det ble bygget til hva det er og står for i dag. Filosofien og engasjementet som finnes har ligget i enkeltpersoners tro på konseptet og egen vilje til å dra i tråder for å utnytte det potensiale som konseptet har.

*Seniorrådgiver i Tysvær kommune, Anne Grethe Lauknes.*

**Modellen**

Aktivitet og omsorg ses på som samme sak i kommunen i dag. Det unike med denne modellen er at under samme tak som sykehjemmet finnes kulturtilbudet for hele kommunens innbyggere. Beboerne ved Tysværtunet kan gå tørrskodd på biblioteket, ta en kaffe i kaféen, se på når barnebarna spiller håndballkamper, å gå på galleriet og se ulike kunstutstillinger, eller se musikkskolen opptre. Det året kinoen åpnet ble en beboer på 96 år, som aldri tidligere hadde gått på kino, kåret til *Årets Kinogjenger*.

Rett over plassen fra Tysværtunet ligger Aksdal senter, med frisør, dagligvarebutikk, post og kafé, og midt i mellom ligger Aksdal Kirke. Plasseringen kan ikke bli bedre, forteller seniorrådgiver og tidligere omsorgssjef Anne Grethe Lauknes ved Tysvær kommune. Hun har fulgt Tysværtunet helt siden hun startet i kommunen i 1996, og har hele tiden vært en pådriver for denne type modeller i omsorgen.

**Frivillighet**

Aktiviteten er stor ved Tysværtunet, og helt sentralt står den store frivilligheten blant foreninger og lag, men også blant pensjonister og unge uføre. Ved å delta som frivillig ved Tysværtunet er du en del av det store fellesskapet som tydelig eksisterer. Damen som drar i trådene for aktivitet på huset, samarbeid på tvers av sektorer og foreninger og lag er aktivitetskoordinator Anne Kjersti Aarhus. Hun har vært med siden starten av Tysværtunet og er en av de som har bidratt til at Tysværtunet er det det er i dag. Et av

## Fakta

Byggetrinn 1: 1992
Byggetrinn 2: 1996
Byggetrinn 3: 2005
Beliggenhet: Aksdal, Tysvær kommune
Senterfunksjoner: Sykehjem med administrasjon, omsorgsboliger, aktivitetshus, dagsenter, treningsrom, velværebasseng, galleri, kino, kulturkafé bibliotek, klatrevegg, svømmehall, og treningshall.
Sykehjemsplasser: 21
Omsorgsleiligheter: 23
Dagsenterplasser: 12-14

samarbeidene som hun har gående er med lokallaget til LHL, med leder Tove Høgmark i spissen. Lokallaget har fast møteplass i *Bestastuå,* som er Tysværtunets vestibyle og et aktivitetsrom som knytter kulturhuset sammen med sykehjemmet. Her holder LHL håndarbeidsgruppe til ukentlig og maler på porselen eller snekrer fuglekasser. I tillegg har de sang- og kabaretgruppe og bocciagruppe med ukentlige øvinger, samt tilbud om krakketrim, svømmetrening i oppvarmet basseng, rask hjertetrim, samtalegrupper og turgåing med sekk på søndager. De er med dette en stor pådriver for mye av aktiviteten på Tysværtunet.

*Aktivitetskoordinator Anne-Kjersti Aarhus(t.v) og leder for LHL lokallag Tove Høgemark(t.h).*

**Bygget og omgivelsene**

Omsorg med fokus på å være herre i eget liv gjenspeiler grunnfilosofien om trygghet og respekt, noe de ansatte verdsetter høyt. Tysværtunet var bygget med utgangspunkt for funksjonsfriske eldre, men har i ettertid blitt et fullverdig sykehjem med dementavdeling. Både ledelse og ansatte påpeker at byggene ikke er tilrettelagt for demente og ønsker seg en ny avdeling. De ansatte opplever Tysværtunet som en god arbeidsplass hvor alle tar vare på alle. Omgivelsene er lyse og luftige, og utearealene er veldig gode om sommeren. Avstanden til omsorgsboligene fungerer veldig godt, og de opplever at beboerne føler en stor frihet ved å bo her og ha muligheten til å gå til og fra arrangementer, aktiviteter og daglige servicetilbud. Selv de sykeste kan rulles inn med rullestol eller seng og oppleve tilbudene ved tunet, og skyvedørene mot sansehagen gjør det enkelt å trille beboerne ut, som blir flittig brukt på sommerstid. Sykepleier Inger Strand Kvalvåg forteller at det beste med å arbeide ved Tysværtunet, i tillegg til varierte arbeidsoppgaver ute og inne, er at det alltid skjer noe her og at det er lett tilgjengelig!

*Frivillige damer som rydder opp etter Frelsesarméens månedlige arrangement*

**Herlig å bo så tett på Tysværtunet**

Torbjørg er 94år og bor i en av omsorgsboligene tilknyttet Tysværtunet. Hun flyttet hit sammen med sin mann, da han ble dårlig og trengte hjelp. Etter at han gikk bort har hun fått fortsette å bo i boligen, en plass hun stortrives. Hovedgrunnen til dette er herlige folk som hjelper henne og gode venner som hun har rundt seg. Samtidig føler hun tryggheten i å kunne trykke på knappen og få umiddelbar hjelp

## «Gjør det du kan, med det du har, der du er!»

*Motto og oppfordring fra aktivitetskoordinator Anne-Kjersti Aarhus.*

# «Jeg vil helst være med på alt som skjer her!»

*Torbjørg (94) om deltagelse på aktiviteter og arrangementer ved Tysværtunet*

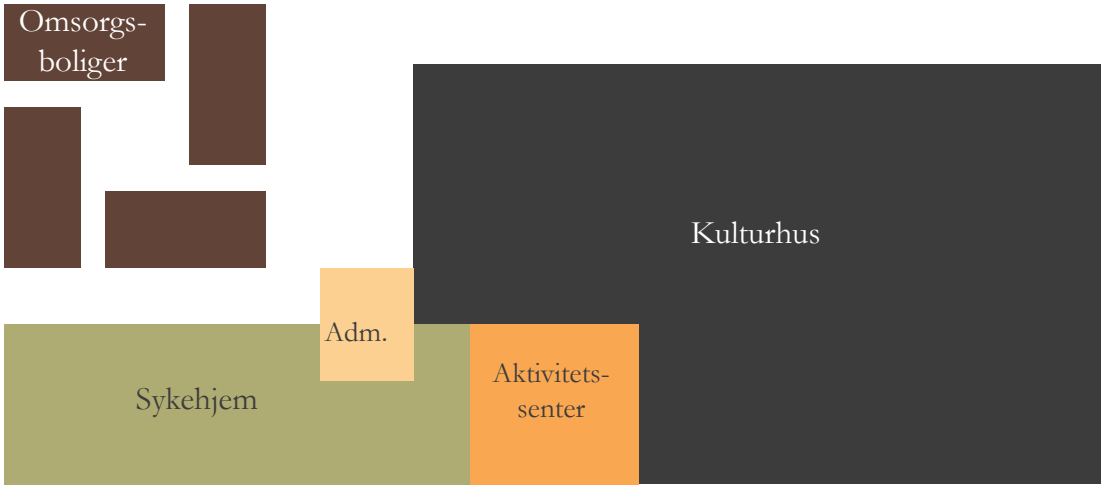
*Luftige og lyse arealer mot utvendige atrium gir gode omgivelser.*

hvis det skulle være noe. Før var hun og nabo-venninnene flinkere å gå på besøk til hverandre, men nå går de som oftest sammen på aktiviteter eller arrangementer på tunet. Torbjørg har tidligere vært aktiv frivillig og vært en stor ressurs for Tysværtunet. Favorittarrangementet hennes er uten tvil *Tirsdagsbordet* forteller hun og smiler. Det er et arrangement med fokus på mat, kosthold og helse med inspirasjon fra årstidene "Der får vi servert god mat, så leser vi og diskuterer og utveksler synspunkter på ting."

**Aktivt hus - friskt hus**

Det er ingen tvil om at innbyggerne i Tysvær kommune trives med huset sitt, og det bobler over av skaperglede, frivillighet og aktivitetslyst. Her tenker vi muligheter, forteller Anne-Kjersti og smiler!

*Biblioteket er åpent for alle og er bare noen meter unna sykehjemmet og omsorgsbligene.*




*Abstrahert modell, Tysværtunet*

## Egene refleksjoner etter besøk

+ Lyse og luftige ganger med vindu inn mot atrium
Omsorgsboligene i utrolig tett tilknyttig
+ Lite institusjonspregede lokaler
+ Utrolig godt samarbeid mellom kommune og frivillige organisasjoner
+ Godt og variert aktivitetsprogram
+ Et hus for hele kommunen
+ De eldre har stor frihet til å gjøre det de ønsker og delta i samfunnet
+ Ulike generasjoner benytter de samme arenaene for kulturtilbud
+ Lyse og luftige bygg
+ Kort avstand mellom daglige servicer og bolig og kulturtilbud

– Mye gangareal i sykehjemsdelen
– Dårlig tilrettelagte omgivelser for demente

### Et sted for alle

Når helse- og velferdssentrenes har som mål å være et naturlig møtested for lokalbefolkningen vil byggets utforming være det tydeligste virkemiddelet for å oppnå målet. Byggene bør utformes som velkommende, og "invitere" forbipasserende inn gjennom å fremstå som offentlige bygg. Samtidig bør byggene tilrettelegges slik at det finnes tilbud som det er naturlig for alle generasjoner å benytte. Intuitivt lese hvor hovedinngange er og enkelt å orientere seg i bygget, samt lese overganger mellom avdelinger, offentlige arealer, fellesarealer og private arealer godt.

## Idéer etter besøk

### Trygghet

Skape et trygghetssystem, som tilrettelegger for at eldre ønsker å bli boende hjemme. Eksempelvis; trygghetsalarm med komunikasjonsmuligheter og bilde til fast kontaktperson i ditt pleie-team og umiddelbar hjelp ved ulykke, GPS med kommunikasjonsmuligheter som hverdagsledsager til og fra steder, automatiske tidssikringer på komfyr og varmeovner, lys med bevegelsesfølere, roboter, boliger med fellesarealer ute og inne gir rom for naboskap og økt trygghet. Gjennom teknologi og helhetlig tilrettelegging kan eldre bo lengere i eget hjem og føle seg trygg.

### Være en del av samfunnet

Samarbeid med lokale treningssenter, private frisører, hudpleieklinikker, legesentre, osv. Tilrettelegge for at de eldre benytter samme tilbud som resten av samfunnet.

Til Kongsberg
Veiavangen Ungdomsskole
Mjøndalen sentrum
Mjøndalen stasjon
Til Drammen

# Bråta bo- og aktivitetssenter

**Generasjonssenteret Bråta**

Bråta bo- og aktivitetssenter kaller seg selv et generasjonssenter og arbeider med overordnet filosofi om *"livskvalitet og egen mestring"*. Senteret er nærmeste nabo til Veiavangen Ungdomsskole og hvert storefri fylles kaféen på Bråta av sultne skoleungdom og fyller senteret med liv og røre. De har samarbeidet tett med ungdomsskolen med tanke på utplassering og arbeidserfaring, noe som har resultert i mange elever har valgt helsearbeideryrket. Bråta har også tilbydd et arbeidsopplegg for "skuleelever" med arbeidsoppgaver som for eksempel å gi de eldre dataopplæring, hvor avtalen er at de må møte til undervisning for å få jobbe på Bråta. Dette har gitt gode resultater.

*Tjenesteleder, Jeanette Nordnes Visli*

**Naturlig møtested**

Bråta er bygget opp på en modell om å dra lokalbefolkningen inn på senteret og skape et naturlig møtested. Blekkspruten svømmehall er privatdrevet, og tilbyr 90 svømmekurs i uka for små og store og gamle. Spesielt babysvømmingen er populær, og det kommer foreldre og barn langveis fra for å svømme ved Bråta. Også Bråta fysioterapi, Bråta Hårstudio og Bråta Fotklinikk er private leietagere som gir ekstra inntekt til driften, og de tilbyr tjenester til både beboere og lokalbefolkningen. Kaféen er drevet av kommunen, og var et yndet sted å spise middag da de ennå hadde hjemmelaget mat.

Kulinarisk eldreomsorg - egne kokker!

Middagskundene har nesten forsvunnet helt etter at de gikk over til halvfabrikert mat. Tjenesteleder ved Bråta, Jeanette Nordnes Visli, gir uttrykk for at de gjerne skulla hatt tilbake den hjemmelagede maten, samt lengere åpningstider for å kunne gi tilbudet om middag for pårørende eller svømmere som kommer innom etter arbeidstid og er sultne. Ved å ha kulturtilbudet så tett tilknyttet omsorgssenteret gir det bedre fokus på direkte helserelaterte arbeidsoppgaver for helsearbeiderne på institusjonen.

**Kultur og omsorg hånd i hånd**

Marit Thomassen er kulturkonsulent for hele Nedre Eiker kommune, og er glad for å ha kontor på Bråta. Hennes oppgave

## Fakta

Ferdigstilt: 2005
Beliggenhet: Mjøndalen, Nedre Eiker kommune
Senterfunksjoner: Sykehjem med administrasjon, omsorgsboliger med og uten døgnbemanning, dagsenter aktivitetshus med treningsrom, Blekspruten svømmehall, Jaktbua pub, kafé, bibliotek, sanserom, vevstue, verksted, Bråta fotklinikk, Bråta Hårstudio og Bråta fysioterapi.
Sykehjemsplasser;
*korttids og avlastning:* 32
*døgnrehabilitering:* 8
*lindrende enhet:* 4
*Omsorgsleiligheter:* 54
*Dagsenterplasser:* 10-12

i samarbeid med aktivitetskonsulent Bjørg Marie Monge, er å arrangere kulturtilbud ved kommunens institusjoner. Både Marit og Bjørg Marie gir uttrykk for at de stortrives i jobbene sine og forteller at jobben er blitt en livsstil hvor kan glede andre litt hver dag. De arbeider med livsglede for brukerne, og påpeker viktigheten av å arrangere kulturarrangementer som beboerne vil ha. Marit driver *Jaktbua*, som holder kveldsåpen pub med skjenkebevilgning siste onsdag hver måned for interesserte beboere, frivillige og innbyggere i voksen alder. Her er det fokus på dans til levende musikk, servering ved bordene, pølser i pausen og god stemning. I tillegg til ukentlige arrangementer i regi av *"den Kulturelle Spaserstokken"*, har de i løpet av året egne aktiviteter; "hår- og frisørdag", sommer- og julemarkeder, karneval med tryllekunstnere, barn og bolleservering, 17.mai feiring, offisiell julegrantenning, Luciafeiring, gudstjenester og ukentlig trim for de eldre med ungdomsskoleelevene fra Veiavangen Ungdomsskole. De prøver å teste ut forskjellige aktiviteter, og et populært arrangement har vært Wii-bowling i regi av elevene.

*Aktivitetskonsulent Bjørg Marie Monge(t.v) og Kulturkonsulentene Marit Thommassen(t.h)*

**Frivillighet på Bråta**

Bråta samarbeider med flere frivillige organisasjoner og foreninger, som for eksempel Lions og Rotary, men påpeker at det er veldig vanskelig å skaffe frivillige mennesker utenom lag og foreninger. Kiosken på Bråta er bemannet av frivillige og hvor overskuddet går til Bråta. Også overskuddet fra Jaktbua går over til neste års budsjett, noe de har fått politisk forankret. Bråta opererer uten kulturelt driftsbudsjett, da de år etter år går med overskudd fra arrangementer, Jaktbua, loddsalg og kiosk. Marit liker å finne ulike måter å finansiere arrangementene med. Det skal være butikk i det også!

## «Du sier du ikke ser noe, men jeg tror ikke noe på deg!»

*Kjell (75) til sin motspiller på 103 år som gjentatte ganger får strike i Wii-bowling!*

**Trivsel**

Det er ikke noe problem å få søkere til helsefagstillingene, påpeker Jeanette. Hun mener at dette skyldes mye den lindrende enheten, døgnpleie for dødssyke pasienter, som de har ved Bråta, samt arbeidsmiljøet og fokus på trivsel og helse blant de ansatte. I fjor innførte hun 1 time fri hver onsdag midt på dagen, for å slappe av, gå en tur i nærområdet eller ta seg en svømmeøkt. Noen ansatte er flinke til å ta seg denne timen fri, mens andre må minnes på.
De ansatte fremhever nærhet til kulturtilbudene og den fine takterrassen de har i 2 etasje som det absolutt mest vellykkede med senteret. Takterrassen er et atrium, som om sommeren blir

# «Det er sosialt å bo så nære Bråta, jeg kan bare ta meg en tur inn når det passer meg!»

*Marit (91), beboer i omsorgsbolig i landsbyen ved Bråta.*

en grønn oase hvor beboerne kan trilles ut med rullestol eller seng og oppleve sola og varmen. Den blir flittig brukt til både grilling, sommerfester og soling. Lyse og luftige bygningsdeler og brede ganger gjør det enkelt for de eldre å ta seg fram på egenhånd. Ansatte mener at like møbler og enkle farger dessverre gir Bråta litt mye institusjonspreg.

2-3

*Marit (91), beboer i omsorgsbolig*

**Marit (91), beboer i omsorgsbolig**

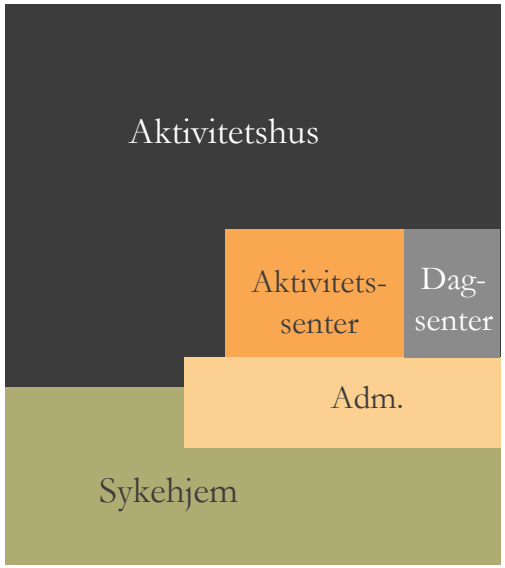
Marit har en liten omsorgsbolig i landsbyen tilknyttet Bråta bo- og aktivitetssenter. Hun går på dagsenteret på Bråta ganger i uken, og skryter av de deilige frokostene de får. Marit har bodd på Bråta siden 2006 og trives veldig godt. Hun har begge døtrene sine i noen lunde nærhet, og de stikker innom en gang i uken.

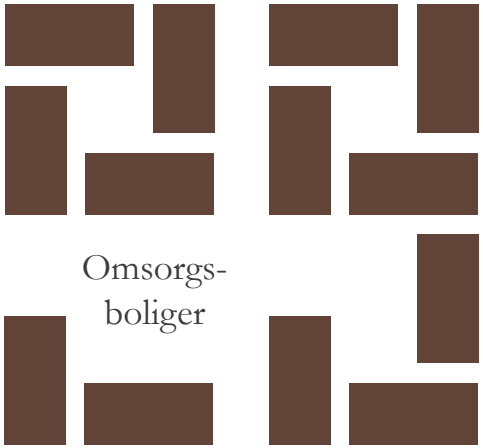
Hun deltar på dans en gang i måneden og går gjerne på konserter og arrangementer som blir arrangert. Forrige uke var GT Sara på besøk, ei eldre dame som reiser rundt å synger og har stand-up komikkshow. "Festlig dame", uttrykker Marit. Da var det fullt hus på Torget på Bråta, hvor alle små og store arrangement holdes.

Marit var hjemmeværende med barna i sin tid, og stelte mye i hagen hvor de hadde både grønnsaker, frukttrær og bærbusker. Hun er veldig glad i håndarbeid, og har vevd, heklet og sydd mye i sitt liv. Ettersom synet har blitt dårligere har hun ikke lenger mulighet til å holde på med dette, noe hun savner. Hun savner også å gå på ski og ta turer på hytta. Hun bruker å gå litt turer om sommeren, men det blir ikke helt det samme.

Det er sosialt å bo så nære Bråta, sier hun, jeg kan bare ta meg en tur inn når det passer meg!

*Sanserom, brukes mye på lindrende enhet og i behandling med barn, og for demente.*



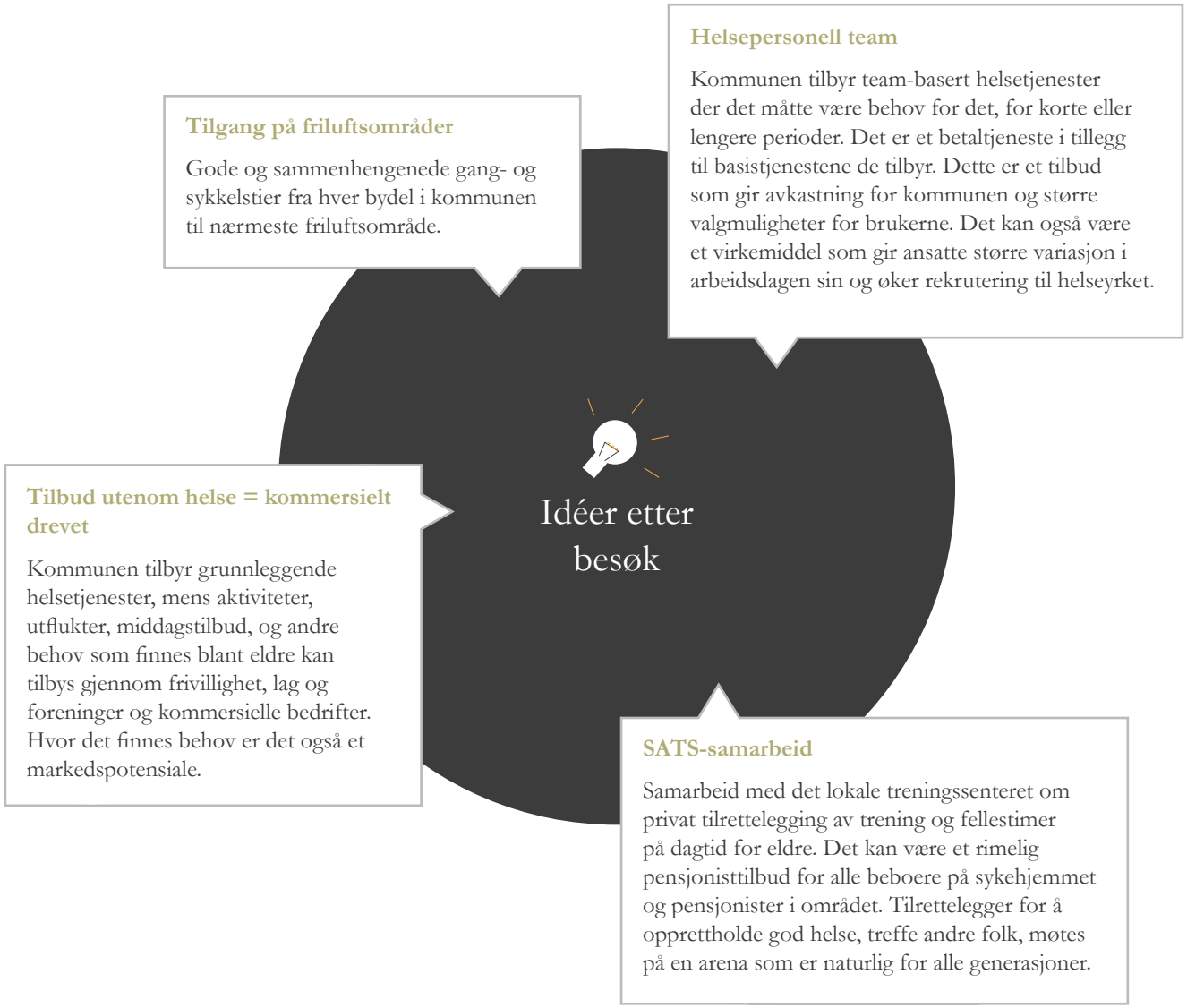




*Abstrahert modell, Bråta bo-og aktivitetssenter*

## Egene refleksjoner etter besøk

+ Godt samarbeid med Veiavangen ungdomsskole
+ Godt samarbeid med frivillige
+ Godt aktivitetstilbud
+ Omsorgsboligene ligger fint i tilknytting til senteret
+ Tilbud til hele tettstedet
+ Naturlig sted for lokalbefolkningen å komme
+ Fleksibilitet i arealene
+ Puben gir mye tilbake til arrangementene og senteret
+ Det er et bredt tilbud av aktiviteter
+ Takterrasse i sykehjemsdel ser ut til å fungerer veldig godt
+ Aktivitetshuset gir sykehjemmet en ekstra dimensjon

– Sykehjemmet ligger i 2.etasje og virker noe delt fra resten av huset og samholdet
– Institusjonspreget i sykehjemsdel
– Aktivitetstilbud er avhengig av hvem som sitter i rollen som organisator/leder




**Tilgang på friluftsområder**

Gode og sammenhengenede gang- og sykkelstier fra hver bydel i kommunen til nærmeste friluftsområde.

**Helsepersonell team**

Kommunen tilbyr team-basert helsetjenester der det måtte være behov for det, for korte eller lengere perioder. Det er et betaltjeneste i tillegg til basistjenestene de tilbyr. Dette er et tilbud som gir avkastning for kommunen og større valgmuligheter for brukerne. Det kan også være et virkemiddel som gir ansatte større variasjon i arbeidsdagen sin og øker rekrutering til helseyrket.

**Tilbud utenom helse = kommersielt drevet**

Kommunen tilbyr grunnleggende helsetjenester, mens aktiviteter, utflukter, middagstilbud, og andre behov som finnes blant eldre kan tilbys gjennom frivillighet, lag og foreninger og kommersielle bedrifter. Hvor det finnes behov er det også et markedspotensiale.

**SATS-samarbeid**

Samarbeid med det lokale treningssenteret om privat tilrettelegging av trening og fellestimer på dagtid for eldre. Det kan være et rimelig pensjonisttilbud for alle beboere på sykehjemmet og pensjonister i området. Tilrettelegger for å opprettholde god helse, treffe andre folk, møtes på en arena som er naturlig for alle generasjoner.

Åsheim Ungdomsskole
Mjøndalen stasjon
Til Saupstad
Kattem legesenter
Til Heimdal
Dagligvare
Kattem Skole

# Kattem Helse- og velferdssenter

**Forberedelser**

Da Kattem Helse- og velferdssenter ble planlagt var det med bevissthet om å tilrettelegge for første generasjons innvandrere. Enhetsleder Sissel Olufsen og fagkoordinator Hildegunn Slettevold var en del av teamet som var med da de åpnet Kattem august 2010, og de kom begge fra Persaunet sykehjem. De var ikke med på prosjekteringsfasen, men har i ettertid blitt tvunget til å ta stilling til hvordan de som enhet skal forholde seg til flerkulturelle eldre. I følge dem selv har det vært en prosess hvor de har prøvd og feilet noe, hvor læringen har foregått i form av felles refleksjon innad på enheten. De har flere ganger hatt kontakt med forsker Berit Berg ved Fakultetet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse på NTNU, som arbeider med innvandring, mangfold og integrering for å få gode råd og hjelp til å legge strategier for å håndtere flerkulturelle eldre i pleiesituasjon.

*Kattem Helse- og velferdssenter*

## Fakta

Ferdigstilt: 2010
Beliggenhet: Kattem, Trondheim Kommune
Senterfunksjoner: Sykehjem med administrasjon og dagsenter.
Sykehjemsplasser;
*Ordinære plasser:* 40
*Tilrettelagt første generasjons innvandrere:* 8
Dagsenterplasser: 10-12

**Organisering av senteret**

Sykehjemmet har seks boenheter med åtte beboere i hver, som har felles stue, oppholdsrom og kjøkken med spiserom. De tre avdelingene i første etasje har utgang til hage, mens de tre avdelingene i andre etasje har utgang til en større terrasse. Mellom de to fløyene i sør er det en avgrenset sansehage med forskjellige typer vegetasjon. En av boenhetene på bakkeplan har hvert av de 8 rommene tilrettelagt et lite te-kjøkken med mulighet for å lage og tilberede mat for pårørende, med spesielt tanke på flerkulturelle eldre.

Løsningen med en så tydelig avdeling er ikke Sissel og Hildegunn spesielt fornøyde med, spesielt med tanke på politisk integreringsfokus. Det er i dag ingen flerkulturelle eldre som

# «Vi har respekt for alle - det kan vi her på Kattem. Det skal faktisk ikke så mye til!»

*Hildegunn Slettvold, vernepleier og fagkoordinator, Kattem Helse- og velferdssenter*

benytter seg av tilbudet ved Kattem, noe som betyr at alle rommene er okupert av etniske nordmenn. Skulle det komme noen er det ikke sikkert at akkurat et av de 8 tilrettelagte rommene vil være ledig.

Både Sissel og Hildegunn mener at en avdeling kun for flerkulturelle er en feil strategi og de påpeker at alle rommene burde være like. Men de ser ikke på det som et problem, "... når behovet oppstår setter vi bare inn et te-kjøkken på et annet rom".

*Det trosnøytrale rommet med sin flotte stjernehimmel*

**Hele verden jobber her**

På enheten jobber det mennesker fra 24 forskjellige nasjoner, noe som utgjør 1/3 del av hele arbeidsstokken. Sissel og Hildegunn ser på dette som en stor styrke, noe som gjør at Kattem HV-senter er utrustet til å ta imot andre kulturer og kan benytte interne ressurser når de står ovenfor utfordringer knyttet til kultur og religion. "

Hele verden jobber jo her, og de har alle peiling på sin kultur", sier Hildegunn Slettvold. Det er også utfordringer knyttet til at de har så mange flerkulturelle ansatte. Blant annet er det tydelig rasisme blant mange av de eldste, noe som gjør det utfordrende å få turnusen til å gå opp. "Vi må jo tilrettelegge for deres ønsker, selv om vi ikke er enige i deres holdninger. Dette er jo hjemmet deres, og da handler det om verdighet", sier Hildegunn. Alle ansatte er åpne om utfordringene, og det er satt av tid til refleksjon på enheten.

Akkurat nå foregår det et langsgående kurs for 6 ansatte om temaet "jeg og døden" i regi av sognepresten i Heimdal menighet. Kurset varer 2 timer hver uke og holdes i det trosnøytrale rommet i bygget, hvor det da ikke er lov å forstyrre. Vi må hele tiden forholde oss til døden, og dette er en fin meditativ måte å lære hvordan en skal arbeide i en hverdag hvor døden inntreffer ofte.

De har også hatt kurs med Svanholm begravelsesbyrå, som har spesialisert seg på begravelser av mennesker med flerkulturell bakgrunn. Kurset "*Hva gjør vi når mennesker med forskjellig kulturer dør*?" gir de ansatte informasjon om å håndtere slike situasjoner.

**Utfordringer**

Kulturforskjellene er den største utfordingen, påpeker de begge. En annen og stor utfordring er språket og begrepsforståelse knyttet opp til flerkulturelle eldre og deres pårørende.

Fram til nå har de kun hatt to flerkulturelle eldre på senteret. Sissel Olufsen mener at dette skyldes uvitenhet og mangel på informasjon

om tilbudet blant første generasjons innvandrere. De har satt i gang et prosjekt i samarbeid med Tempelet på Heimdal, hvor en av deres buddistiske ansatte holder forelesninger om eldreomsorgstilbudet og om norske holdninger til eldreomsorg.
Hildegunn har arbeidet tett med de to damene med flerkulturell bakgrunn som har benyttet tilbudet på Kattem, og har gjort seg opp en del erfaringer og meninger om hvordan en bør håndtere situasjonen. Hun påpeker behovet for gjensidig respekt og forståelse for forskjellene, samt behov for samarbeid med pårørende og tilrettelegging for ønsker og behov. "Det er behov for skjønn i enhver situasjon, det går ikke an å følge en rutineplan for hvordan en håndterer mennesker med ulik religion eller kultur," sier hun.

**Refleksjoner**

Begge damene påpeker at alle nye tilfeller av flerkulturelle eldre som kommer for å få hjelp er forskjellige fra hverandre. Det er viktig at de setter av tid til å gjøre et forarbeid hvor de setter seg inn i og forstår kulturen den nye beboeren har. De har innkomstsamtaler med alle nye beboere og deres pårørende, hvor de kartlegger forventninger med oppholdet, tydeliggjør de pårørendes rolle og skaffer seg bakgrunnsinformasjon om den enkelte. Kattem ønsker å kunne tilby alle beboere individuell tilpasning. "Vi har respekt for alle - det kan vi her på Kattem. Det skal faktisk ikke så mye til!" legger Hildegunn til.

## Egene refleksjoner etter besøk

+ Godt samarbeid med kunnskapspersoner om utfordringer knyttet til flerkulturelle eldre
+ Et flerkulturelt arbeidsmiljø
+ Arbeider for å synliggjøre seg selv som pleie- og omsorgstilbud for flerkulturelle eldre
+ Flere mindre avdelinger med færre beboere per bofellesskap
+ Gode rutiner for å reflektere over utfordringer knyttet til flerkulturelt miljø
– En egen avdeling tilrettelagt for flerkulturelle eldre

# Refleksjon etter feltarbeid

## Mine erfaringer

**Innadvendt versus utadvendt modell**

En modell som tar i bruk de tilbud som eksisterer forøvrig i samfunnet og drar nytte av de har jeg definert som en utadvendt modell. Der hvor lokalbefolkningen benytter seg av tilbudene i tilknytting til omsorgssentrene, har både ansatte og beboere høyere opplevd livskvalitet. Både Tysværtunet og Bråta bo- og aktivitetssenter er gode eksempler på utadvendte modeller i feltstudiet mitt.

Med innadvendt modell mener jeg en modell som har tilbud og tjenester som det er unaturlig for andre enn de som kjenner til tilbudet og beboerne ved sentrene å benytte seg av. Eksempelvis frisør, fysioterapeut, hudpleie, kafé, treningsrom osv. Både Munkvoll og Valentinlyst HV-senter er eksempler på dette. En innadvendt modell virker å lage en fiktiv verden for beboerne, og tilrettelegger mindre for uformelle møter på en offentlig arena.

**Privat versus fellesareal**

Et aspekt som jeg har bitt meg merke til på alle modellene jeg har besøkt, er den opplevde følelsen av private og fellesarealer. Når systemet per dags dato er slik at sykehjemmet er et hjem for beboere, burde overgangen mellom private arealer og fellesarealer/ institusjonsarealer være tydeligere.

## Ansatteerfaringer

**Alt under et tak**

Overordnet grad av tilfredshet med samlokalisering var svært høy blant de ansatte på samtlige av de institusjoner hvor dette er tilfellet. Dette har ført til større arbeidsmiljø, bedre samarbeid mellom enhetene, større forståelse for hverandres arbeid og fleksibilitet i bruk av ressurser. Det kan også virke som at det er en faktor som har gjort det mer populært å jobbe ved det aktuelle stedet.

**Institusjonspreg**

Samtlige av de ansatte jeg har snakket med har påpekt at de synes det er negativt at sykehjemmene fremstår som veldig institusjonelle, og vektlegger bruk av gjentagende møblement som hovedfaktoren til denne opplevelsen. Like gardiner, like stoler og sittegrupper, samt kjøkkeninnredinger gir sykehjemmene et tydelig institusjonspreg.

**Brukermedvirkning**

Flere av de ansatte jeg snakket med hadde vært innvolvert i en eller annen form for brukermedvirkningsgruppe, i utviklingsprosessen av de nye modellene. En helt klar og tydelig erfaring var at de ble involvert for **sent** til at deres kunnskap og meninger fikk noen form for verdi for arkitekt - teamene. Det virket også uklart hvordan de skulle arbeide og hvordan formidlingen mellom ansatte som satt i arbeidsgrupper og arkitektteam skulle foregår. Noen grupper var også satt til å detaljutvikle spesifikke løsninger for senteret.

Brukere bør innvolveres før konseptutvikling, som en fase hvor designteamet skaffer tilstrekkelig kunnskap og innsikt i det temaet de skal løse. Designteamet bør være de som utvikler løsninger på grunnlag av de innsikter de har skaffet seg. Diskusjon rundt spesifikke løsninger bør skje underveis i prosessen for å

kvalitetssikre de løsninger en har valgt.

Metoder for å hente inn informasjon og skaffe seg best mulig innsikter bør utvikles.

## Beboererfaringer

**Variasjon i hverdagen**

Beboere ved Bråta bo- og aktivitetssenter og Tysværtunet var svært tilfreds med de mulighetene de hadde av variasjon i hverdagen, ved å bo på eller i tilknytting til sentrene. Det var tydelig positivt for dem å kunne velge å være med på arrangementer og mindre uformelle tilstellinger og aktiviteter, siden de hadde mulighet til å gå eller trille den korte avstanden.

**Trygghet og pleie - basisbehov**

Trygghet i hverdagen og tilgang på pleie var essensielt for samtlige av de jeg intervjuet. De fleste syntes det var veldig flott og avslappende å få bo på eller i tilknytting til sentrene, siden de opplevde utrygghet med å bo i eget hjem.

# Idégenerering

Kapittelet viser metoder for idégenerering som er benyttet gjennom prosessen.

# Kreative verktøy

## Brainstorming

Jeg har benyttet brainstorming i flere sammenhenger gjennom prosessen. Alene i forbindelse med små deltema og i sammenhenger hvor jeg har dratt inn brukere og andre involverte parter.

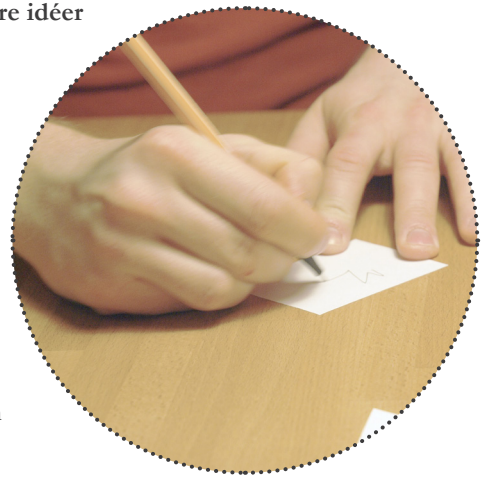
**Komme igang**

Jeg har brukt metoden som et enkelt idégeneringsverktøy i startfasen av oppgaven. Intensjonen har vært å bevisstgjøre meg selv på hva jeg sitter inne med av preferanser knyttet opp mot en del av de retningslinjene jeg fant i brukerstudiet.

**Oppvarmingsverktøy**

Jeg har benyttet brainstorming som et verktøy som oppvarming i samarbeid med andre. Det er enkelt å forstå reglene, samtidig som det er effektivt. Det gir deltakerne en rask introduksjon til temaet og til kreative verktøy.

**Spille videre på andre idéer**



Jeg har også benyttet metoden i etterkant av workshopen jeg arrangerte, som verktøy for å spille fort videre på de resultat workshopen gav. Intensjonen var å få en slags oversikt over utfallet fra workshopen gjennom å generere assossierte idéer og tanker.

Jeg opplever brainstorming som et enkelt og godt verktøy, med utrolig lavterskel. Det tar ingen tid å sette igang en liten session for seg selv basert på noen tema jeg ønsket å belyse.

Et enkelt verktøy hvor en genererer mange idéer rundt et tema eller

### Brainstorming

Idémyldring som det heter på norsk, kombinerer en avslappet og uformell tilnærming til problemløsning med assosiasjonstenking. Metoden ber folk om å komme opp med ideer og tanker som de assosierer til problemstillingen, uansett om det er gjennomførbart eller ikke. Disse ideene kan utvikles til å bli originale, kreative løsninger på problemet, eller utløse enda flere idéer. Denne tilnærmingen har som mål å få folk ut av sine vanlige tankemønstre.

| | |
|---|---|
| Hva | Et populært verktøy som hjelper deg generere kreative løsninger på et problem. |
| Hvordan | En metode hvor man kaster ut umiddelbare assosiasjoner til et tema eller en problemstilling, gjerne i en gruppe for å spille videre på andre sine idéer |
| Hvorfor | Femprovosere nye tankebaner |

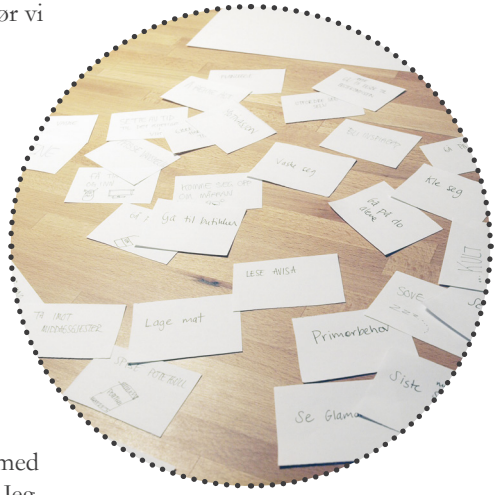
en problemstilling.
Kaste ut umiddelbare assosiasjoner i form av nøkkelord så fort som mulig, hvor ingenting er dumt.

## Modifisert metode 635

Metoden er en spennende måte å generere løsningsforslag på spesifikke problemstillinger. I og med at metoden i seg selv er noe omfattende og lang, testet jeg ut en modifisert versjon i en uformell workshop med design- og arkitektvenner av meg. Det var første gang jeg testet ut dette verktøyet selv, og syntes at det var et fruktbart og morro verktøy.

Vi var 3 personer, som i forkant hadde benyttet brainstorming som metode for oppvarming og generering av idéer på grunnlag av retningslinjer fra brukerstudiet.

Vi trakk ut 3 og 3 nøkkelord fra workshopen som ble grunnlaget for sessionen med *metode 635*. Med en tidsbegrensing på 2 minutter, skulle vi generere 1 idé hver, før arket roterte til sidemann. Dette gjorde vi til alle hadde generert 3 idéer hver på hvert ark. Så trak vi nye 3 nøkkelord. Vi gjennomførte 3 sessioner, som tilsammen genererte 81 idéer, før vi var helt utslitte. Det tar virkelig på å være kreativ med tidsbegrensing.




## Workshop

Jeg kom til en fase i prosjektet hvor jeg følte stort behov for å utfordre de tankene jeg hadde gjort meg gjennom oppgaven med nye og friske tanker. Jeg bestemte meg da for å teste ut workshop som metode, hvor jeg satte sammen forskjellige ekspertbrukere for å generere idéer til oppgaven.

**Finne riktige folk!**

## Metode 635

"635" står for 6 deltagere, 3 forslag på løsning og 5 minutters tidsbegrensing. Dette er en metode som kan generere 108 løsningsforslag til 6 spørsmål. Kan være en god metode som fostrer mental produktivitet, men det kan også være hemmende i noen tilfeller.

Det kan i første omgang være lurt å teste ut metoden i småskala og bruke den med måte. Det er utrolig slitsomt å jobbe kreativt mot tid.

**Hva** En brainstormingsvariant som assosierer idéer på andre sine ideéer.

**Hvordan** Utsetter 6 deltagere for betydelig kreativt stress, hvor de må komme opp med en stor andel idéer mens de arbeider mot tiden.

**Hvorfor** Femprovosere mental produktivitet.

En avgjørende faktor for å få til en god workshop er å finne riktige folk for en slik arrangement. Intensjonen med workshopen var å samle mennesker med ulik bakgrunn til temaet *fremtidens eldreomsorg.* Jeg fant ut at jeg ønsket å ha med;

- En eller flere unge eldre, som representanter for fremtidens pleie- og omsorgsbrukere
- Person med bakrgunn som pleie- og omsorgsarbeider (eksempelvis sykepleier og/eller vernepleier med fersk erfaring fra omsorgssektoren og/eller hjelpepleier )
- Pårørende til noen som har pleie- og omsorgsbehov
- Representant fra kommunen som arbeider med utfordringene kommunen står ovenfor knyttet til fremtidig eldreomsorg

Mye av arbeidet med planlegging av workshopen gikk med til å skaffe deltakere, noe som kan være utfordrende. Jeg gav meg selv en uke på  planlegge og tilrettelegge for workshopen. De som til slutt stilte opp var veldig sporty.

**Deltakere på workshop om fremtidens eldreomsorg, lørdag 24.mars 11- 13:**

- Anders Gynnild, 68 år, representant i Eldrerådet i Trondheim kommune
- Randi Nervik, 75 år, representant i Eldrerådet i Trondheim kommune
- Mette Stub, på 76 år, engasjert pensjonist på Hornemannsgården
- Lisbeth Andersen, 53 år, pårørende for mor som er dement
- Solveig Kristensen, 50 år, arbeider på Valentinlyst Helse- og velferdssenter i Trondheim
- Marit Sivertsen, 53 år, rådgiver i rådmannens fagstab, Trondheim kommune

Marit Sivertsen måtte dessverre melde avbud.

**Planlegging**

Siden dette er den første workshopen jeg har arrangert, dro jeg inn ekstern hjelp i planleggingen. Gøril Storrø, masterstudent ved IPD, NTNU har spesialisert seg på brukersentrert designprosess og har jobbet et år i Phillips i Nederland hvor hun hovedsaklig har arbeidet med brukersentrerte prosesser i designutviklingen. Hun hjalp meg å finne et godt oppsett på workshopen som kunne være med på å skaffe meg ønsket utfall. Samtidig hadde hun uttallige tips til

## Workshop

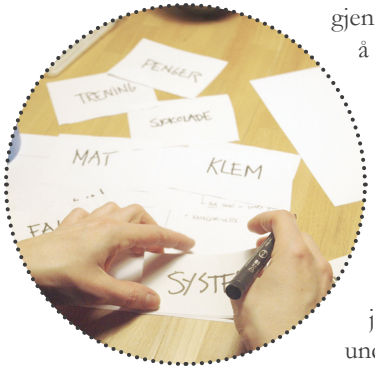
Workshop er en metode for å utforske et bredt utvalg av emner fra ulike perspektiver og brainstorme nye idéer. Metoden fungerer godt for å fokusere oppmerksomheten på store spørsmål som har behov for detaljerte diskusjoner. Workshop kan også brukes for å skaffe seg tilbakemelding og utfordre allerede eksisterende idéer og designutkast.

| | |
|---|---|
| Hva | En gruppe brukere ledet av en mentor deltar i diskusjoner og øvelser for å utforske et tema eller designidéer på detaljnivå. |
| Hvordan | Samle sammen en gruppe brukere som kan svare på spørsmål eller bli instruert til å utføre oppgaver. |
| Hvorfor | En workshop gir også meninger fra en hel gruppe, og ikke kun fra individer. |

## Tips

**Å skaffe workshopdeltagere**

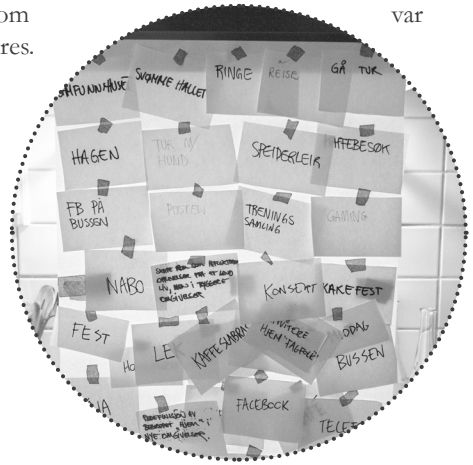
- Start tidlig!
- Det kan være en fordel å velge ut deltagere som ikke er redd for å gi av seg selv og er noe taleføre.
- Finn ut hvilke personer det er ønskelig å ta med. Å kontakte organisasjoner, lag, foreninger, bedrifter som har en eller annen relasjon til temaet er en god start. Finn ledere og inviter de, hvis de ikke har mulighet, be om anbefaling av personer som kunne passe.
- Ring! Gjennom å presentere seg muntelig og fortelle litt om opplegget har du mulighet til å fange personens interesse, og ufarliggjøre opplegget.
- Viktig å få personen som inviteres til å føle at han/hun har mye å komme med!
- For å få deltakerne til å være så fristilte som mulig til workshopen er et tipd å fortell minimalt om opplegget på forhånd, men nok til at de får en indikasjon på hva det er de kaster seg ut i.




gjennomføringen. Et av tipsene var å teste ut opplegget på forhånd.

**Testing av workshop**

Jeg fikk fem bekjente til å stille opp som testkaniner to kvelder før workshopen skulle stå. Jeg testet da et foreløpig opplegg, hvor jeg fikk tilbakemeldinger underveis fra deltakerne om hva som fungerte og hva som var uklart og burde forbedres. Tilbakemeldingene tok jeg med meg som grunnlag for redigering og tilpassing av opplegget før selve workshopen. Testingen var nok nøkkelen til å at det gikk så bra som det gjorde.




**Gjennomføring**

Workshopen satte jeg til en lørdag formiddag, 24.mars, og gjennomført på et kollokvierom i sentralbyegget på Gløshaugen, NTNU. Jeg satte dagen på grunnlag av at jeg trodde det var mest sannsynlig at de fleste hadde mulighet i helgene. Det var noe vanskelig å få folk til å delta på grunn av tidspunktet.

Et godt tips var å ha med seg noen som kunne være en høyre hånd gjennom oppegget, og jeg fikk med meg Ida Husjord, masterstudent på IPD, NTNU til å bistå meg gjennom

## Tips

**Gjennomføring av workshop**

- Start hele opplegget med en *icebreaker* som får deltakerne til å senke skuldrene og føle seg komfortabel med å gi av seg selv.
- Vær tydelig på spillereglene for workshopen. *Grønn hatt* - prinsippet kan visualiseres med en grønn hatt i papp på veggen, grønne hatter å ha på seg, grønne post-it lapper, grønne tusjer osv.. Dette blir da en visuell huskelapp på reglene.
- Som arrangør er du der for å lære. Deltakerne skal stå for praten og idéene. Du kan komme med innspill for å lede deltakerne på vei hvis de er på tur ut i feil retning enn det du ønsker at de skal ta, samtidig viktig å gi de ros - være positiv!
- Snacks og kake! Det er viktig med proviant når man bruker mye krefter på å være kreativ, derfor bør det være fingersnacks som frukt, nøtter, eller litt sjokolade tilgjengelig på bordene under hele opplegget. Det er også viktig med kaffe, vann, brus og kake! Du viser deltakerne at du legger innsats for at de skal ha det bra, noe som gir en indikator på at deltakerne er viktige for deg.

opplegget. Hun skulle også arrangere workshop i forbindelse med sin egen masteroppgave og syntes at det var veldig erfaringsrikt å være med.

Jeg hadde lagt opp til et opplegg med seks deltakere, slik at jeg kunne dele de inn i to grupper på noen av oppgavene. Om morgenen på workshop-dagen fikk jeg en avlysning, noe som gjorde at Ida trådde inn på gruppeoppgavene. Workshopen varte 2 og en halv time.

Det er utfordrende å få en gruppe mennesker som ikke har jobbet sammen før til å fungere godt sammen umiddelbart. Det er derfor viktig å prøve å tilrettelegge for en god stemning som gjør at deltakerne føler seg komfortable med å gi av seg selv. Det er derfor veldig viktig å ha en introduksjonsoppgave som løser opp og bryter isen. Dette kan være en hvilken som helst oppgave, og trengere ikke nødvendigvis ha noe med temaet på resten av workshopen å gjøre. Jeg valgte å gi deltakerne en hjemmeoppgave som de skulle løse og ta med til workshopen. Intensjonen var å få de til å tenke litt på tema, samtidig gi av seg selv i begynnelsen og bryte terskelsen for å si noe høyt.

**Evaluering**

Deltakerne var utrolig flinke noe som gjorde at gjennomføringen gikk over all forventning! Det var veldig inspirerende å få deltakerne til å komme med egne tanker og innspill til løsningsforslag for hvordan eldre kan bo, leve og bli tatt vare på i fremtiden. Samtlige deltakere gav uttrykk for at det var utrolig gøy å være med, og at de gjerne kunne ha blitt lengere. Workshop opplegget gikk egentlig veldig knirkfritt, og egentlig fortere enn jeg hadde regnet med. Jeg var noe bekymret for at det skulle ta for lang tid og at deltakerne skulle miste interessen. Evalueringsmessig kunne jeg nok lagt inn enda to scenario til i hoveddelen uten att det hadde vært problematisk.

Det ble en god diskusjon rundt tema på slutten, hvor praten gikk av seg selv og deltakerne kom med innspill til debatten. Mye av et har jeg vært innom selv, men også en del nye innspill som inspirerte videre tankegang.

Å arrangere workshop gav medsmak! Å dra med andre mennesker i oppgavene jeg har jobbet med har gitt meg en helt særegen inspirasjon.

# Workshop opplegget

Opplegget ble fastsatt med hjelp fra en ekspert på brukersentrert prosess og redigert etter en testrunde. Opplegget tar ca. 2 - 2,5 timer.

## Introduksjon

Som oppvarmingsoppgave introduserte vi oss selv, og presenterte kort hjemmeoppgaven jeg hadde gitt alle deltakerne på forhånd. Intensjonen med hjemmeoppgaven var å få de til å tenke på temaet, samtidig gi noe av seg selv i starten for å ufarliggjøre workshopen. Senke skuldrene og bryte litt is.

### Hjemmeoppgaven

*- Tegn eller beskriv med ord én positiv situasjon for deg når du blir eldre.*

### Introduksjon til dagens spilleregler

Med tips om å være tydelig på de kreative spillereglene som jeg ønsket at de skulle bruke, introduserte jeg disse i starten for å være klar på at de gjaldt hele opplegget igjennom.
Jeg introduserte den *grønne hatten* som førende. Begrepet kommer fra "six thinking hats", som betyr at du går inn i en tilstand hvor mentalt har en grønn hatt på. Når du har grønn hatt på er du positiv til alt det som kommer av idéer, spiller videre på andre sine idéer og fristiller deg fra å være kritisk - ingenting er dumt.
For å huske disse reglene gjennom workshopen introduserte jeg grønne post-it lapper og grønne tusjer som redskaper.

## Oppvarmingsoppgave

*"Brainstorming"*

I fellesskap skulle deltakerne brainstorme på 3 utvalgte spørsmål, hvor de fikk 5 minutter på hvert spørsmål. Spørsmålene ble hengt opp på veggen en etter en, og jeg og Ida hjalp til å skrive på post-it lapper som vi hang opp rundt på veggen.

- På hvilke måter kan vi bo?
- Hva kan gjøre dagen meningsfull for deg når du blir eldre?
- Hva vil være viktig for deg med omgivelsene når du blir eldre?

Etter brainstormingsoppgavene hadde jeg lagt inn en liten pause for mingling og litt kaffedrikking, og kake.

## Gruppeoppgave

### To grupper og fire scenario

Neste del var hoveddelen av workshopen, hvor jeg delte de inn i to grupper på 3 deltakere hver. Oppgavene de skulle løse var scenario-oppgaver, hvor jeg gav dem et scenario hver med noen spørsmålskort. Disse spørsmålskortene skulle trigge deltakerne til å gi løsningsforslag på hvordan spørsmålet på kortet kunne løses med tanke på scenarioet. Hver av gruppene fikk 15 minutter hver på å komme med løsningsforslag, som de etterpå på valgfri måte skulle formidle for den andre gruppen, og omvendt. Dette ble gjort to ganger.

### Gruppe I

Scenario:

- Hva om alle eldre bor på Brøset?
- Hva om alle eldre bor i kollektiv med studenter?

### Gruppe II

Scenario:

- Hva om alle eldre bor på Munkholmen?
- Hva om alle eldre bor alene eller med partner i egen bolig?

**Hva om alle eldre bodde alene eller med partner i**

*Hvordan kan seniorer motta pleie- og omsorg da?*

**Hva om alle eldre bodde på Munkholmen?**

*Hvordan synes seniorer i samfunnet da?*

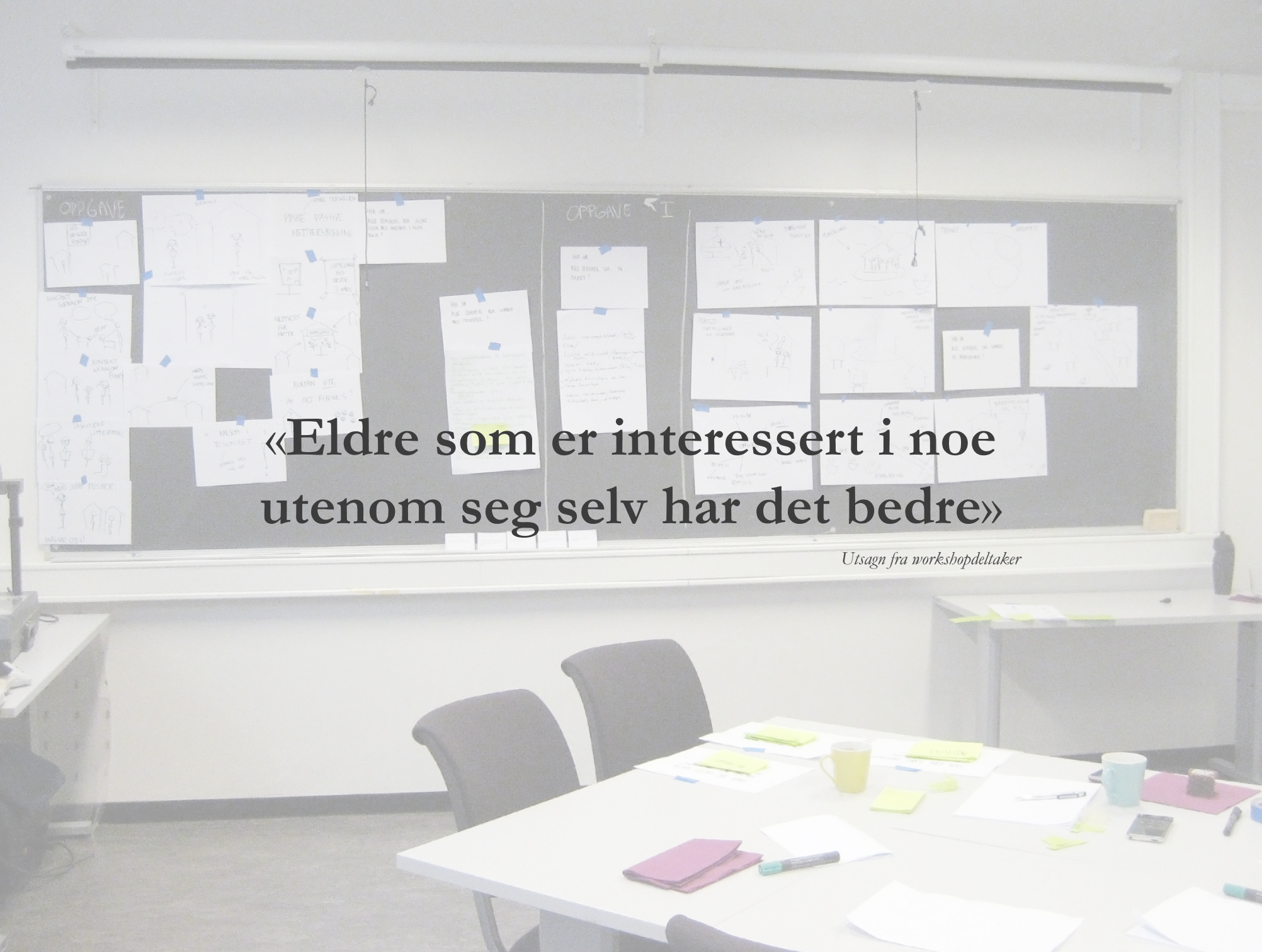
**Hva om alle eldre bodde på Brøset?**

*Hvordan omgås seniorer andre generasjoner da?*

*Hvordan kan seniorer opprettholde god helse da?*

**Hva om alle eldre bodde sammen med studenter?**

*Hvordan kan seniorer benytte seg av kulturtilbud? Som kino og teater?*




# «Eldre som er interessert i noe utenom seg selv har det bedre»

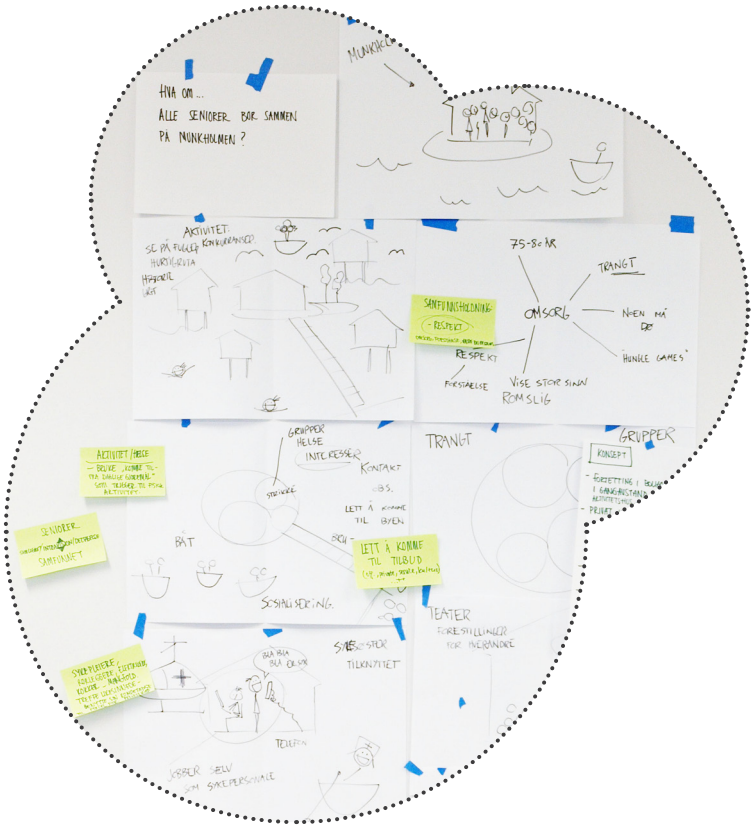
*Utsagn fra workshopdeltaker*

# Idé og refleksjon etter workshop

## Mapping

**Mapping og idégenerering**

Etter workshopen hang jeg opp alt materialet på pappkartong, hvor jeg benyttet grønne post-it lapper for å spille videre på idéene om oppstod under seansen, og trekke sammenhenger mellom en idé og en annen.

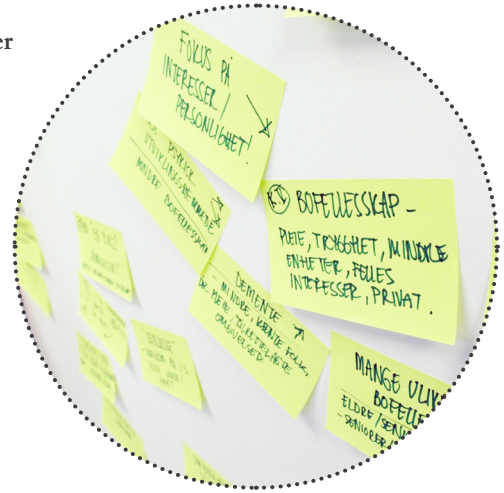



*Refleksjoner og idéer til gruppeoppgaven etter workshopen*

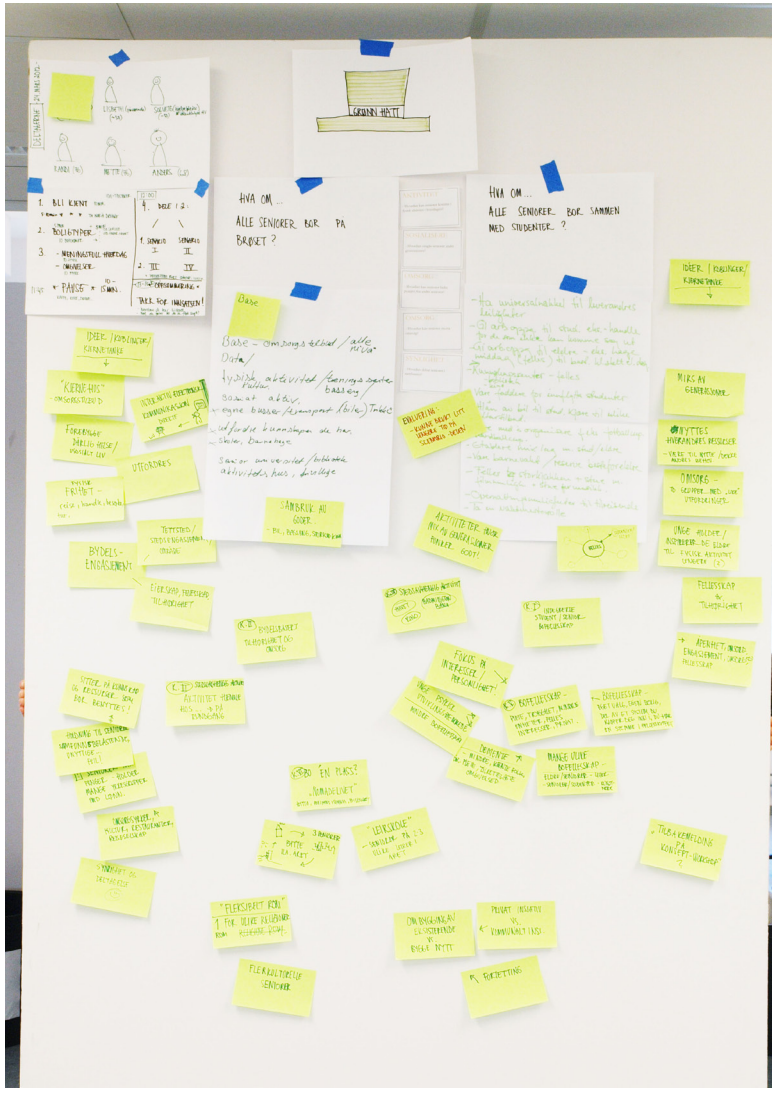
## Evaluering

**Samarbeid og idéer**

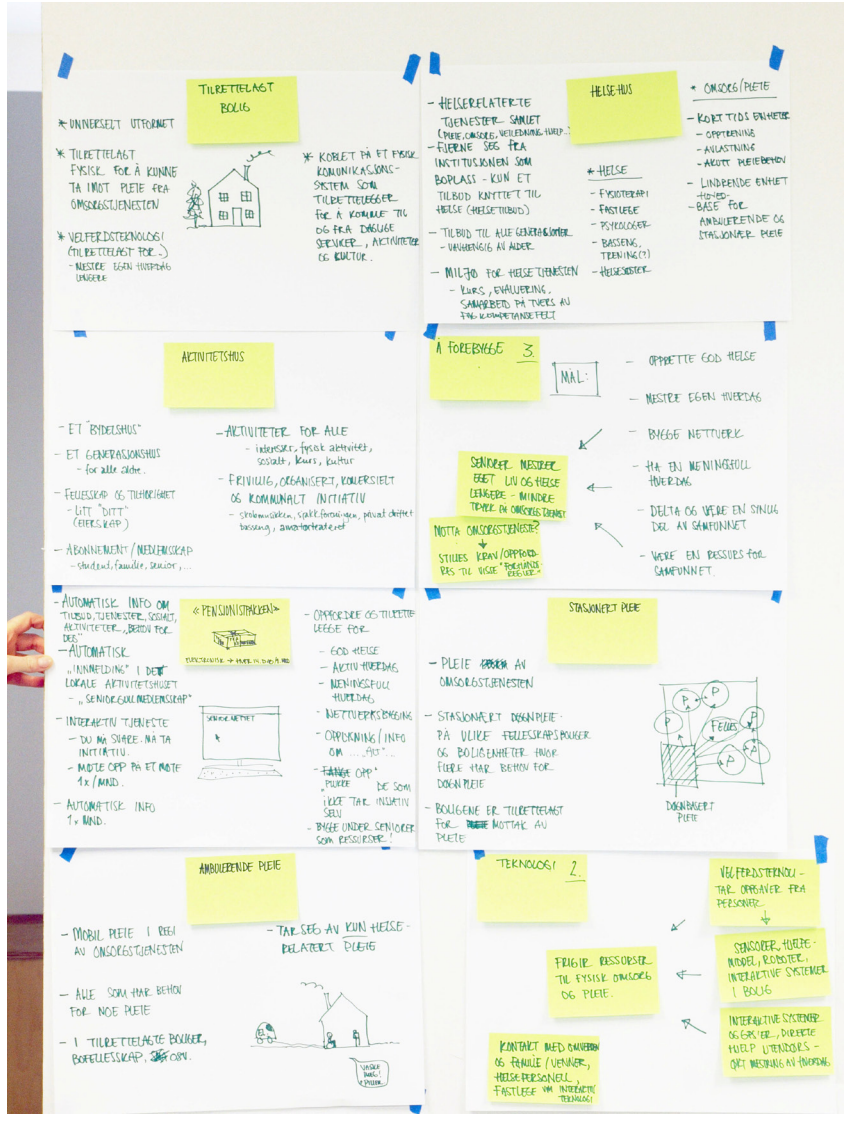
Jeg syntes at workshopen gav meg stor inspirasjon til å fortsette. Den gav meg håndfaste idéer fra "folk flest", som jeg opplevde som en realitetssjekk.




*Idégenerering videre på gruppeoppgavene etter workshopen*




*Brainstorming på de idéer og tanker som kom ut av workshopen*




*Gjennom idégenerering og mapping etter workshop ble noen idéer jobbet mer ut.*

2025...

# Scenario

Kapittelet introduserer en del grep som kan være med på å gi fremtidens eldre livskvalitet i hverdagen og samtidig være et svar på de utfordringer kommunenorge står ovenfor.

# Fra i dag til 2025...

## Utviklingstendenser

### I dag

Allerede i dag kan man se at det legges politiske føringer og bygges ut tilbud for eldre som går i samme retning som grepene på neste side. Eksempler kan være bo- og aktivitetssenter som tilbyr aktiviter og tjenester til alle generasjoner, boliger som kommer med tilleggstjenester som vaktmester og vasketjeneste, treningssenter og gjesterom, og boliger hvor du kan gå til alt du trenger av daglige tjenester. Etterspørselen etter dette har som smått begynt å komme og vi vil garantert se flere og flere tjenester for eldre som tilbyr forenklet hverdag og økt livskvalitet. Neste generasjon eldre ønsker å tilrettelegge for egen alderdom og vil stille krav til en alderdom med livskvalitet. De vil være en stor gruppe, hvor svært mange har ressurser til å tilrettelegge for seg selv.

### Scenario

Jeg har valgt å bygge scenariet "2025" ved å kombinere ideer som *Aktivitetshus* og *Tilrettelagt bolig*, for å levendegjøre de overordnede grepene. Idéene er tenkt som brikker i en by- og tettstedsutvikling, og må ses opp mot stedets spesifikke utfordringer og eksisterende tilbud og ressurser. Idéene kan være noen av mange løsningsforslag som svarer på fremtidens utfordringer. Sammen kan brikkene gi et bilde på hvilke kvaliteter et sted bør inneholde for å gi sine eldre innbyggere livskvalitet.

### Overgang til nye og andre boformer for eldre

Et av hovedstrategiene for å lette kommunens ressursbruk er grepene for å få eldre til å ha **lyst** til å tilrettelegge for egen alderdom og flytte inn i tilrettelagt bolig før de blir syke. For at dette skal skje må det finnes botilbud med kvaliteter som eldre verdsetter og som vil passer deres situasjon nå og i fremtiden.

## Hvordan kan kommunene møte fremtidige utfordringer?

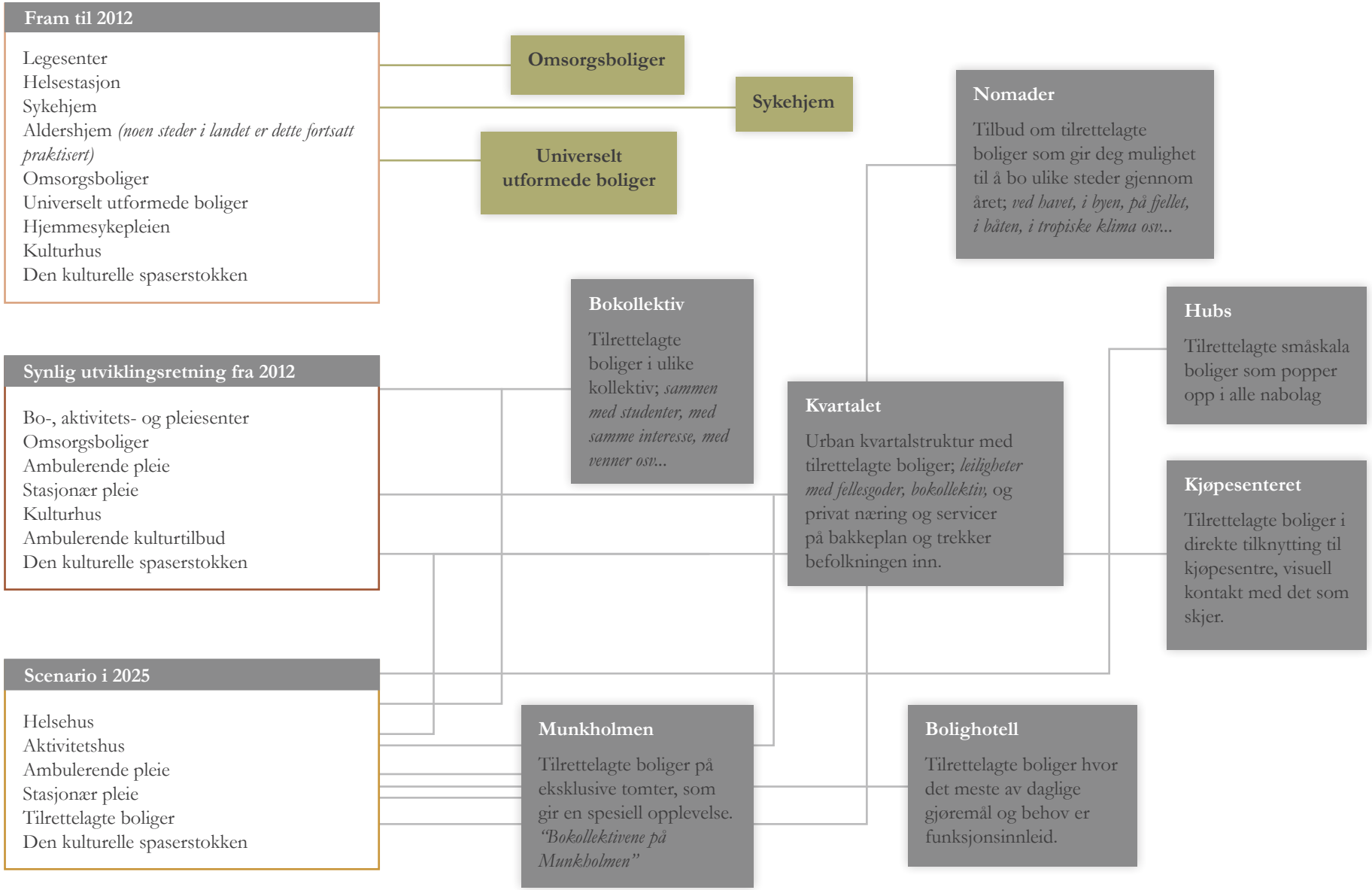
### Overordnet strategi

Essensen av grepene på de neste sidene er å tilrettelegge på **flere arenaer samtidig**, **opprettholde god helse** og få folk til å ha **lyst til å tilrettelegge** for alderdommen sin selv før de har behov for pleie eller omsorg. Grepene som presenteres er ikke nødvendigvis «nye» grep, men grep satt sammen til en helhet som sammen kan være med på å gi livskvalitet for de eldste.

## En introduksjon til omsorgstjenesten i 2025

### Mangfold i botilbud

Politisk og kommunalt har det blitt satt stort fokus på å skape mangfold av botilbud for eldre. Staten har satt til side øremerket støtte til bygging av tilrettelagte boliger, og kommunene oppfordrer alle til å søke. Retningslinjene for å få støtte for bygging av tilrettelagte boliger er justert slik at det skal være like enkelt for enkeltpersoner som utbyggerselskap å få støtte til prosjekter. Alle prosjekter som er planlagt som tilrettelagte boliger kan søke støtte. Kommunene har satt andelen tilrettelagte boliger i hvert utbyggerprosjekt til å være 30%, innenfor fastsatte områder i byplanen. Dette er boliger som pensjonister har forskjøpsrett på.




*Illustrasjon på utvikling og boligkonsepter*

**Medvirke til sin egen alderdom**

Det er satt politisk fokus på å oppfordre og gi eldre muligheten til å tilrettelegge for egen alderdom. Valg av boform og bosted er et av aspektene hvor de eldre selv trekkes inn og oppfordres til å tilrettelegge for seg selv. Intensjonen er å få eldre til å tenke på egen alderdom og tilrettelegge for seg selv på best mulig måte.

**En felles omsorgstjeneste**

Pleie- og omsorgstjenesten kommunene tilbyr, har blitt et fleksibelt system med hovedfokus på medisinsk pleie- og fysisk omsorg. Fleksibiliteten gjenkjennes gjennom muligheter til å motta pleie i eget hjem og i situasjoner hvor en måtte ha behov for det.

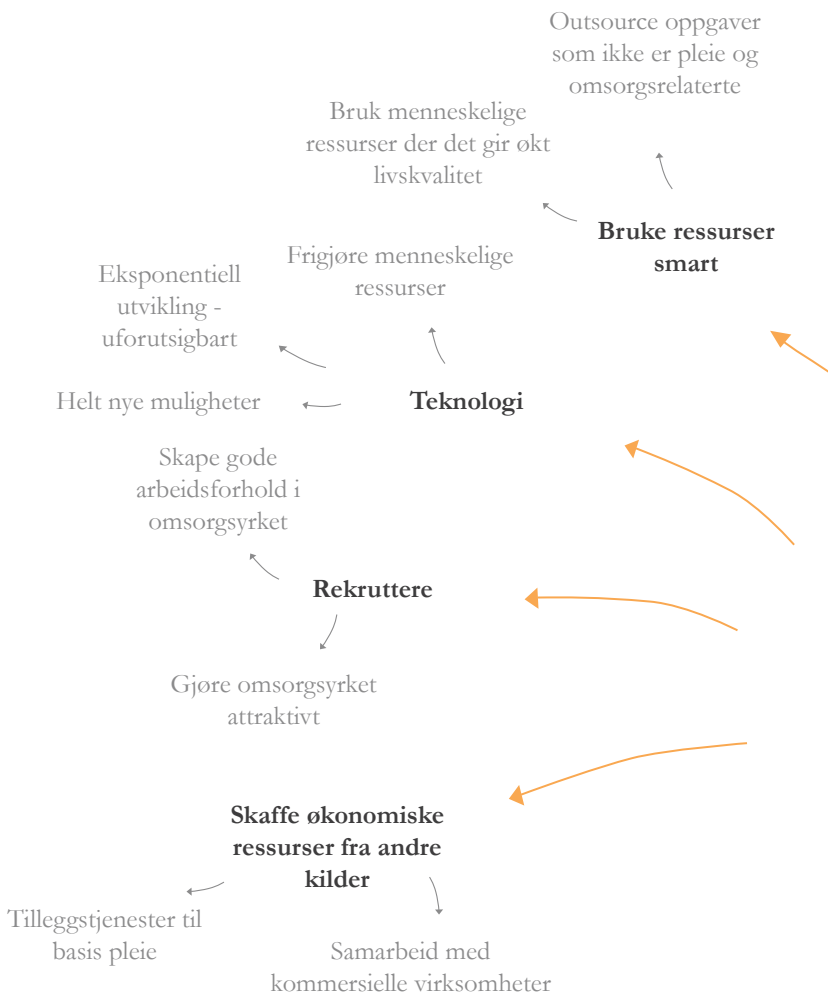
Tjenesten er synlig i alle kontaktflater med en felles profil, som alle brukere introduseres for ved pensjonsalder og er lett å gjenkjenne.

**Forebygging**

Kommunene har satset stort på forebygging av alderdom gjennom sine "pensjonistmedlemsskap" . Medlemsskapets intensjon er å samle, aktivere og informere alle innbyggere om tilbud, goder og ansvar.

**Ansvarsfordeling og samarbeid - en felles tjeneste**

Kommunene har satset stort på støtteordninger til frivillige og kommersielle virksomheter som tilbyr aktiviteter for stedets innbyggere. Kommunene tilrettelegger lokaler for leie. Ansvarsfordeling og samarbeid er en felles tjeneste, med mange bidragsytere, som eldre selv, kommune, fylke, stat, organisasjoner, skolevesenet, sykehus og private aktører.



Bidra som frivillig

Vær yrkesaktiv så lenge du har lyst

Driv eget lite foretak

**Bidra litt lenger i samfunnet**

Tjenester man ønsker å betale for

Hjelp til vasking, matlaging, vedlikehold av eiendom ...

**Ta imot hjelp tidligere**

Øke livskvalitet

Skaffe nye nettverk etter yrkeslivet er over

**Lyst til å tilrettelegge for egen alderdom**

Flytte til tilrettelagt bolig før man blir syk

Opprettholde god helse

Drive med noe som gir en livskvalitet i hverdagen

Bo i egen bolig hele livet

**Klare seg selv litt lengere**

Teknologi

Bo sammen med andre

Være sammen med mennesker som gir en glede

# Aktivitetshus

**Uformell møteplass**

Aktivitetshuset er et samlebegrep for arenaer hvor eldre kan føle tilhørighet, være til nytte, møte likesinnede og møte andre generasjoner til aktiviteter og arrangementer. Huset kan romme alle former for aktivitetstilbud og sosiale arrangementer som innbyggerne på det aktuelle stedet ønsker å ha. Arenaen gir et tilbud til alle generasjoner, og fremstår som en uformell møteplass. Frivillige lag og foreninger har naturlig tilholdssted i aktivitetshuset, like så mye som kommersielle aktører som for eksempel kan gi stedet trenings- eller svømmetilbud.

**Sentral beliggenhet**

Beliggenheten til aktivitetshuset er avgjørende for tilgjengelighet for eldre. Et aktivitetshus kan være en liten, lokal arena for en bydel eller et mindre område, eller en større sentral arena for flere bydeler eller et helt sted. De små arenaene søker å gi innbyggerne i området et naturlig tilholdssted - en arena hvor daglig aktivitet foregår, både for barn, voksne og pensjonister.

**Tilhørighet og fellesskap - litt ditt**

Aktivitetshuset gir tilbud til de som sokner til seg, men også for de som ønsker å benytte seg av tilbudet som forbipasserende. Aktivitetshusene tilbyr sine brukere abonnement for å delta i aktivitetene som foregår, alt fra salsakurs til babykurs i svømmebassenget. Abonnementet gir full tilgang på alt, og et eierskap i huset. Alle er med på å skape mangfoldet av tilbud og aktivitetsmiljøet på huset.

## Aktivitetshuset er...

... en arena hvor en kan møte likesinnede
... en arena hvor en kan delta
... en arena hvor du er velkommen
... en arena hvor alle er en ressurs
... en arena hvor du føler tilhørighet og eierskap
... et generasjonshus

## Intensjon

... å føle tilhørighet
... å møte mennesker fra alle generasjoner
... å bidra til fellesskapet og være en del av noe meningsfullt
... å ha en arena hvor de uformelle møtene skjer

**Mangfoldig tilbud**

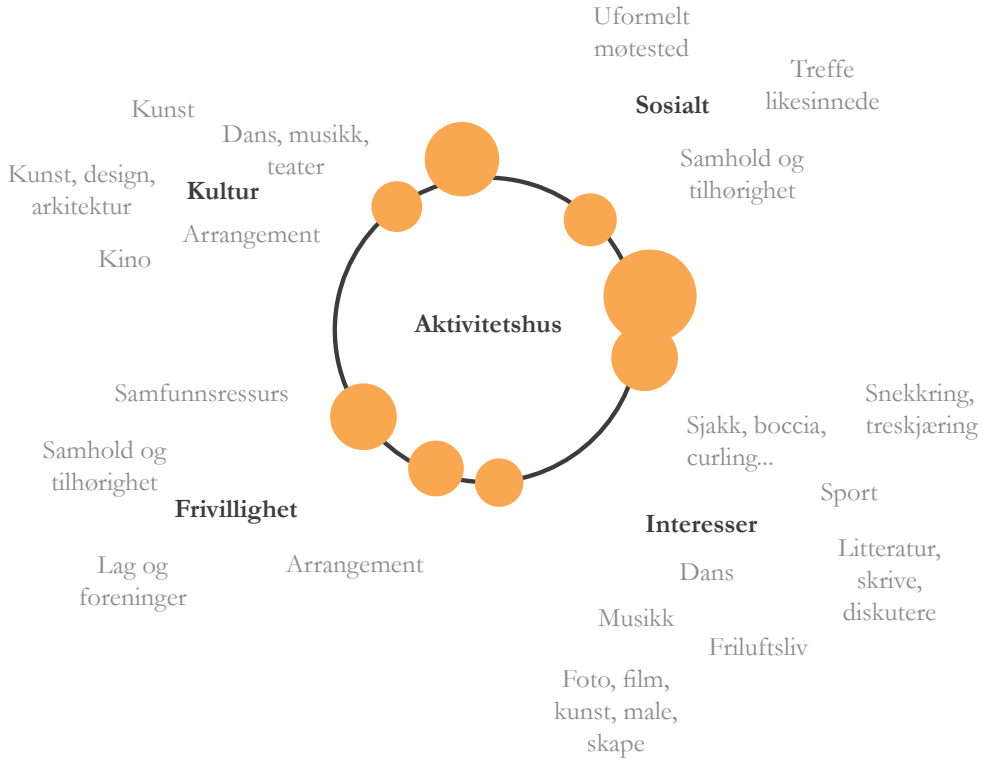
Dagaktiviteter gir mange muligheter for eldre. For de som har behov for skyss til og fra, har aktivitetshuset et eget drosjesystem som kjører og henter de som har behov for dette. Kommunen gir støtte til aktiviteter og skysstilbud.

### Aktivitetshus koblet til skolen

Tilbygg til skolen med rom for aktiviteter på dagtid og benyttelse av skolens ressurser og arealer på kveldstid. Musikkskole, kokkekurs, sløydkurs, sykkelmekking, trening i skolens gymsal, dansekurs i helgene, loppemarkeder en gang i måneden

### Samlokalisering med barnehager

Arealer i tilknytting til barnehage, kan være aktivitetshus på dagtid med umiddelbar visuell kontakt og samarbeid med barna. Barnehagens arealer kan være rom for aktiviteter og sosiale møter på kveldstid, som foreksempel arrangement av ulike kurs, yogatreninger, lag og foreningsmøter, sjakkturneringer i helgene ...




*Illustrasjon på hva Aktivitetshuset kan inneholde*

# Helsehus

**Kommunens helsefag under et tak**

Helsehuset introduseres som arena hvor kommunens helsetjenester samles, både kommunale og private tjenester. Huset gir et tilbud til alle generasjoner, og er en systemsatsing for å skape gode arbeidsmiljø og faglig utvikling.

**Institusjonen**

Det som tidligere var sykehjemmet, har nå tatt navnet *Helsehus*. Institusjonen har kun kortidsplasser, med fokus på helse og rehabilitering med mål om å komme hjem til egen bolig så fort som mulig. Institusjonen er rettet mot alle som har behov for rehabilitering eller avlastning i kommunen - unge som eldre. Helsehuset har godt samarbeid med fylkeskommunenes sykehus om rehabilitering etter sykehusopphold.

Basistjenestene som fastleger, helsestasjon, fysioterapeuter og ergoterapeuter har sitt tilholdssted på Helsehuset. Det er et fast samarbeid med institusjonen knyttet til behandling og rehabilitering.

**Base for pleie-team**

Stasjonær- og ambulerende pleie har alle sin hovedbaser på Helsehuset. Dette er med på å gi god kommunikasjon på tvers av enhetene, skape fleksible og gode arbeidsmiljø og gi faglig utvikling et fokus i alle helsetjenester.

**Utdanning og videreutvikling**

Tett samarbeid med helsefaglige videregående opplæring, samt etterutdanning og kompetanseheving innad på Helsehuset.

## Helsehuset er...

... en arena hvor kommunens helstjenester er samlet
... en arena med bredt helsefaglig miljø
... en arena med fokus på høy fagkompetanse og videreutvikling
... et hus for alle generasjoner
... en arena hvor stedets private helsetjenester er samlet

## Intensjon

... å skape et sted hvor helsetjenestene er samlet og synlig utad.
... Skape et større fagmiljø for å styrke helseyrkene og rekruttere - godt samarbeid med videregående opplæring innen helserelaterte yrkesfag.
... å skape en kommunal institusjon som rendyrker pleie- og omsorgstjenester. Institusjon og botilbud er skilt lag.

**Samlokalisering**

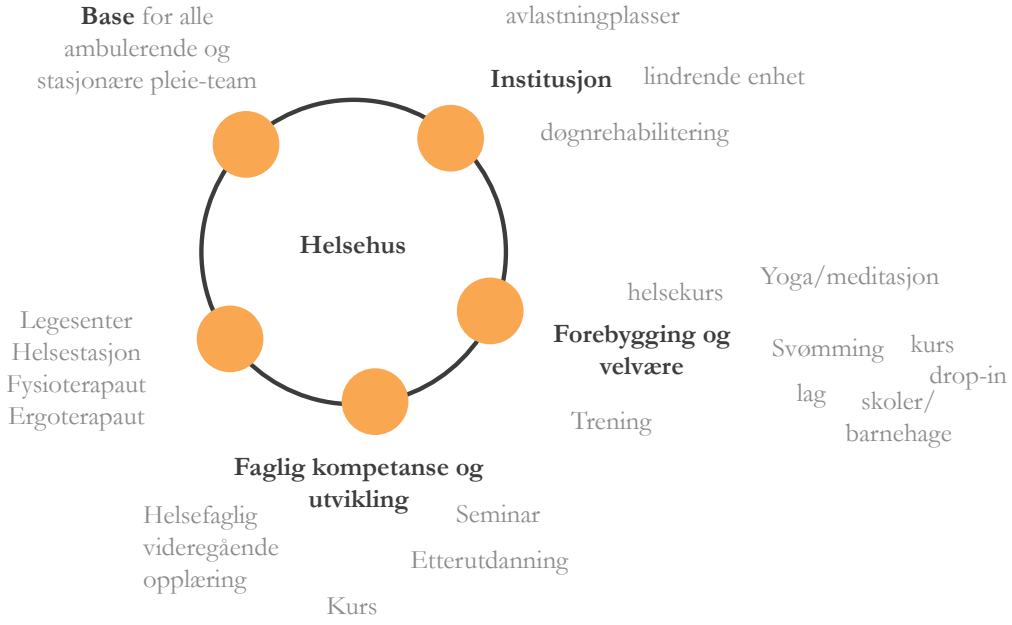
Treninglokaler og svømmebasseng knyttet til fysioterapeut, drives privat og tilbyr ulike svømme og treningskurs for alle.

**Sykehjem blir helsehus**

Tilbygg og gjenbruk av eksisterende sykehjem.

**Samlokalisering med svømmebasseng**

Lokale svømmebassenget gir utgangspunktet for organisering av lokalt helsehus. Tilbygg og/eller rebruk av eksisterende bygninger i nærheten.




*Illustrasjon på hva Helsehuset kan inneholde*

# Stasjonær pleie

**Intensjon**

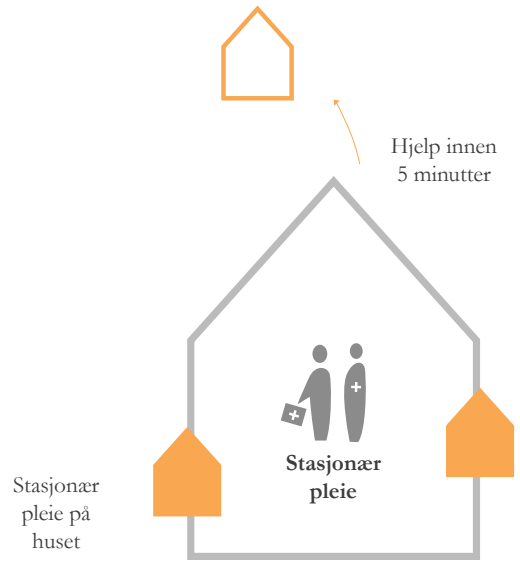
... å gi folk muligheten til å bo hjemme og få pleie hele livet

Stasjonær pleie er et begrep på døgnbemanning av tilrettelagte boliger eller andre steder hvor pleietrengende har behov. Dette er kommunens pleie og omsorgstilbud til hjemmeboende som har behov for pleie gjennom døgnet.

**Stasjonær pleie hjemme**

Hvis du bor i tilrettelagt bolig med *tilrettelagt pluss standard,* kan du motta pleie i eget hjem. Da vil det være et stasjonært pleie - team i en viss avstand til boligen din, som gir deg hjelp innen 5 minutter.

Hvis du har behov for pleie men ikke bor slik at du kan motta det i din egen bolig, vil du få tilbud om bolig ved et av kommunens tilrettelagte bolighus som har stasjonær pleie.



# Ambulerende pleie

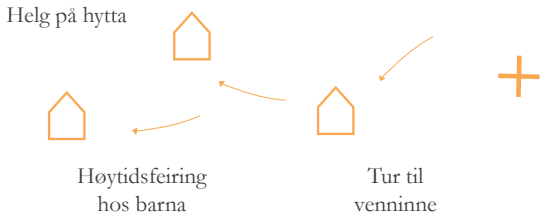
## Intensjon

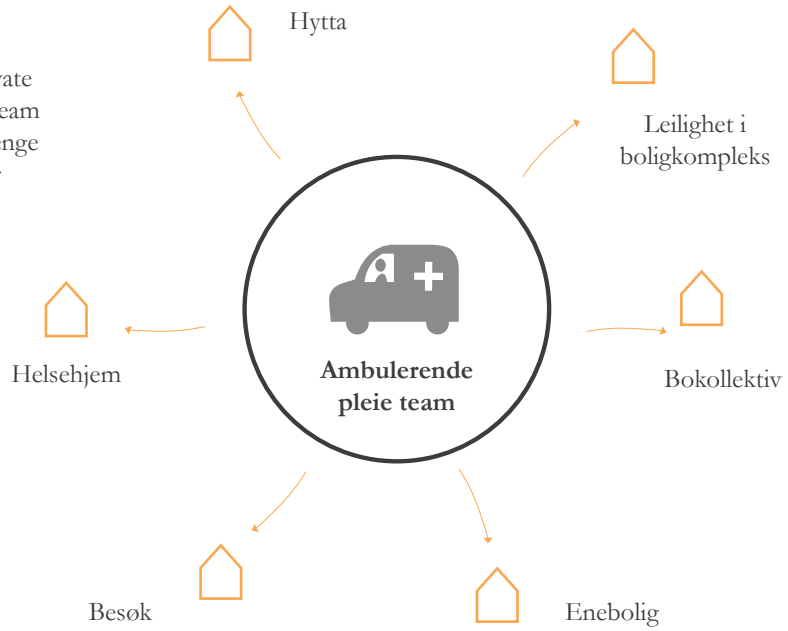
... å gi eldre fleksibilitet i alderdommen
... å kunne bo der en måtte ønske selv om helsa svikter

Ambulerende pleie er et begrep som tar utgangspunkt i dagens hjemmesykepleietjeneste. Uavhengig av hvordan du bor, får du hjelp hjemme av ambulerende pleieteam når du har behov for pleie i hverdagen.

**Stasjonær pleie - pluss**

Dette er en tilleggstjeneste som tilbys av både kommune og private pleie- og omsorgsteam, og er en betal tjeneste. Tilbud om pleieteam som gir stasjonær pleie over en periode av tid, hvor du måtte trenge det. På hytta, på reisen til feriestedet, familiehelger eller høytider feiret utenom hjemmet.

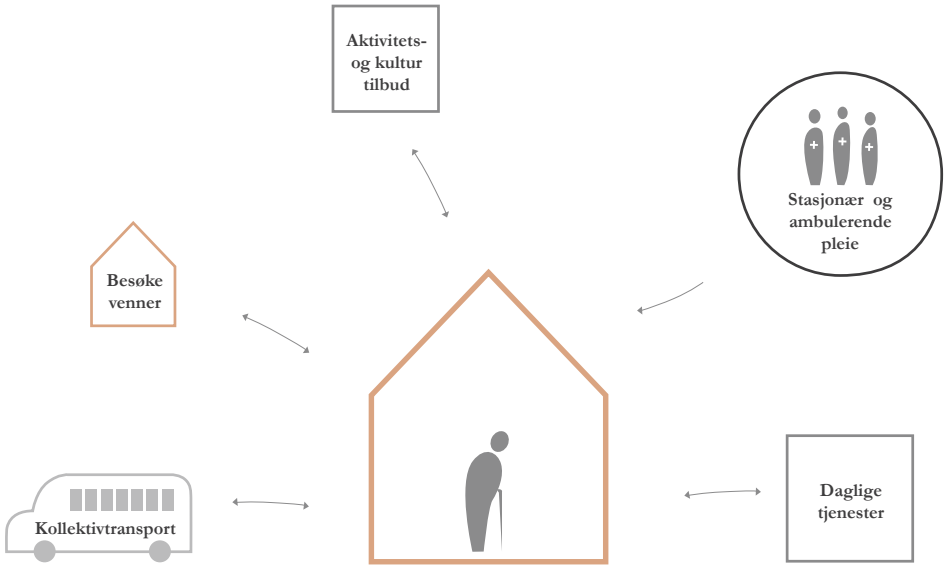


# Tilrettelagte boliger

## Begrepet

Tilrettelagt bolig er et samlebegrep for boliger du kan bo i hele livet. De er tilrettelagt for enhver funksjonsnedsettelse og pleiebehov. Det kan ses på som en sammensmelting av universelt utformede boliger og omsorgsboliger, som er satt i system med sine omgivelser. Tilrettelagt boligstandard kan gis til alle type boformer og boligtyper i en viss tetthet og med tilbud om døgnpleie ved behov. Intensjon med tilrettelagt bolig er å kunne mestre egen hverdag så lenge som mulig, uten å måtte motta hjelp for å utføre basisbehov.




## Tilrettelagte boliger er...

... boliger du kan bo i hele livet, uansett funksjonsnedsettelse og pleiebehov
... boliger tilrettelagt for å motta pleie
... boliger som tilrettelegger for mestring av egen hverdag
... bolig satt i system med sine omgivelser

## Krav

For at en bolig skal kunne få merkingen *tilrettelagt basis*, må en del basiskrav oppfylles. Det settes fysiske krav til boligen som ivaretar muligheten for mennesker med funksjonsnedsettelser og behov for hjelpemidler til å bo i boligen. Det stilles også krav til at boligen har tilrettelagt tilkobling for nasjonalt velferdsteknologisystem, slik at dette kan installeres ved behov, og **muligheter** for å ta seg til og fra daglige tjenester (butikk, post eller lege) på egenhånd for de som har funksjonsnedsettelser.
Intensjonen med *tilrettelagt basis* er at du skal kunne klare deg i eget hjem så lenge som mulig. Ambulerende pleie er tilknyttet alle *tilrettelagt bolig*- standarder etter behov.

Ved *tilrettelagt pluss* er det krav om beliggenhet med gangavstand til daglige tjenester og i tillegg være tilrettelagt for å kunne motta stasjonær pleie. *Pluss*- standard er en bolig hvor du kan bo med fullverdig pleie livet ut. For å få pluss- standard må boligen ligge i en viss avstand til og med en viss konsentrasjon av andre like tilrettelagte boliger.

## Intensjon

... å fase ut kommunalt ansvar for bolig når pleiebehov oppstår
... å få innbyggere til å flytte til tilrettelagt bolig på eget initiativ før de blir syke
... å kunne bo i eget hjem hele livet
... å skape et **mangfold** av boliger som gir eldre et **reelt valg** med tanke på å tilrettelegge for egen alderdom
... å mestre egen hverdag
... frigjøre ressurser fra dagens hjemmehjelpsordning
... sette velferdsteknologi i system

Kommunene gir støtte til **alle** som ønsker å bygge bolig med *tilrettelagt bolig*- standard. Dette er en gulrot med intensjon om å få flest mulig til å tilrettelegge for egen alderdom. Kommunenene tilbyr også tilrettelagte boliger med pluss standard, til utleie for de som ikke har klart å tilrettelegge boligsituasjonen sin før behovet for stasjonær pleie inntreffer. De har gjennom reguleringer fastsatt andelen av tilrettelagte boliger og gir utbyggere støtte til dette.

**Mangfold**
Det statlige *tilrettelagt bolig-programmet* har som mål å få pensjonister til å **ha lyst** til å flytte ut fra store,dyre boliger og over på boliger som er tilrettelagt for alderdommen. Gjennom økt mangfold av tilrettelagte boliger får eldre et reelt valg om å flytte.

## Oversikt over nivå av *tilrettelagte bolig*

**basis**

- *Tilrettelagt bolig*-utforming
- Velferdsteknologitilkobling
- Ulike tilleggstjenester; måking av oppkjørsel og klipping av plen
- Ambulerende pleie
- Tilkoblet kommunikasjon til daglige tjenester

**pluss** ...har også

- Tilgang på flere tilleggstjenester, som vedlikehold av bolig, vask innvendig og utvendig, variert middagstilbud flere ganger i uka.
- Fysisk tilrettelagt for stasjonær pleie, med stasjonært pleieteam innen 5 minutters radius
- Tilkoblet kommunikasjon til daglige tjenester, kultur og aktiviteter

## Utbyggingsstrategi

**Kommersiell utbygging**

Kommunene fastsetter krav om og gir støtte til en viss andel tilrettelagte boliger i hvert boligutbyggingsprosjekt.

**Kommunal utbygging**

Kommunene bygger også ut tilrettelagte boliger for utleie.

**Privat utbygging**

Små eller mellomstore boligprosjekter i privat regi. Bygge for seg selv eller med venner.

**Tilrettelagt bolig vil si...**

Å sitte på verandaen med din beste venninne og nyte utsikten fra bokollektivet

Å kunne sette bort tjenester du ikke ønsker å gjøre selv for å oppnå større livskvalitet i alderdommen

Å plante plommetrær i hagen sammen med de andre hage entusiastene i kollektivet og lage plommepaifest når de er modne

Å ha muligheten til å komme seg på butikken uten problemer på vinterstid

**Tilrettelagt bolig vil si...**

Å kunne flytte kun en gang!

Å ha muligheten til å komme seg på butikken uten problemer på vinterstid

Å kunne bo hjemme selv om du har behov for pleie

Å ha friheten til å bo sammen med de du trives aller best sammen med

Å kunne føle seg trygg i sitt eget hjem, og vite at et alltid er noen som kan hjelpe deg

# Mangfold av boliger

På de neste sidene følger noen boligkonsepter som illustrasjon på mangfoldet av tilrettelagte boliger

## Kvartalet

Denne boformen vil være attraktiv for veldig mange eldre! Her kan du bo uten å måtte ha ansvaret for vedlikehold eller drift. Det er sosialt, enkelt, og gir tid til overs til det du liker best.

**Urbane eldreboliger**

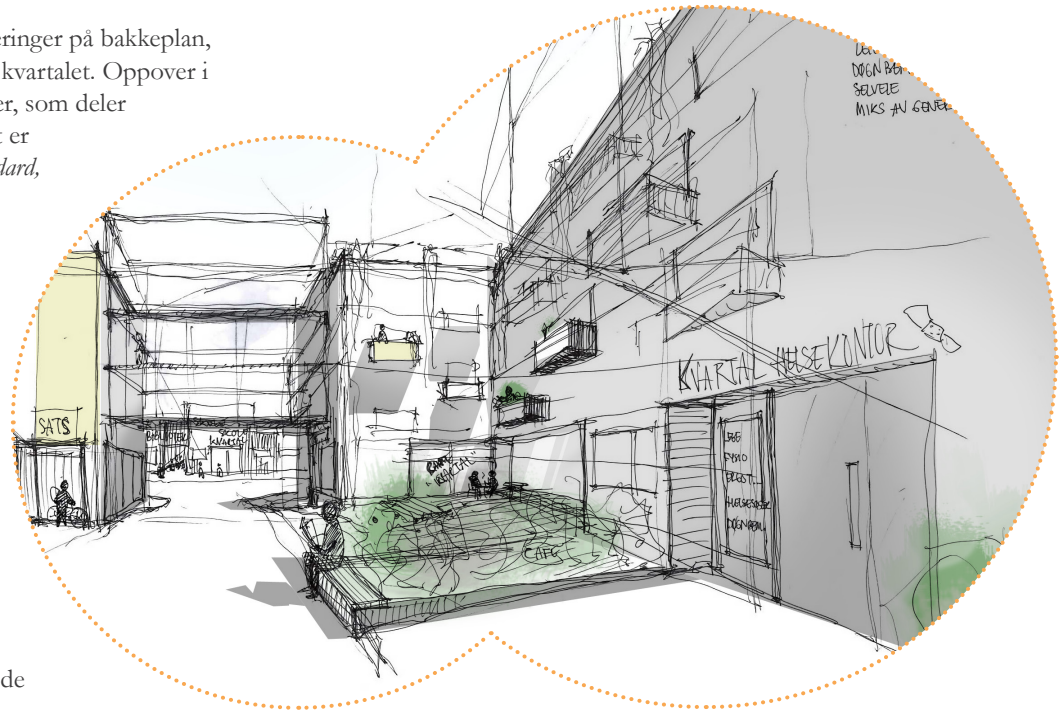
Kvartalet er en struktur med servicenæringer på bakkeplan, som drar hele befolkningen til å bruke kvartalet. Oppover i strukturen har du ulike selveier- botyper, som deler på fellesarealer og velferdsjenester. Det er ulike tilrettelagte boliger med *pluss standard,* i for eksempel bofellesskap av ulike sammensetting og små og store leiligheter. Kvartalet har også en andel leiligheter uten tilrettelagt standard i ulik størrelse for variasjon av mennesker og generasjoner i kvartalet. Bakgårdsrommet er offentlig og har et bakeri med uteservering som gir liv til bakgården morgen som kveld.  Kvartalet er tilrettelagt for stasjonær pleie etter behov.

Fellesarealer som peisestue, biblioteksdel, verksted, og rom for arrangementer er en del av pakken for de som bor i kvartalet.

**Tilleggstjenester**

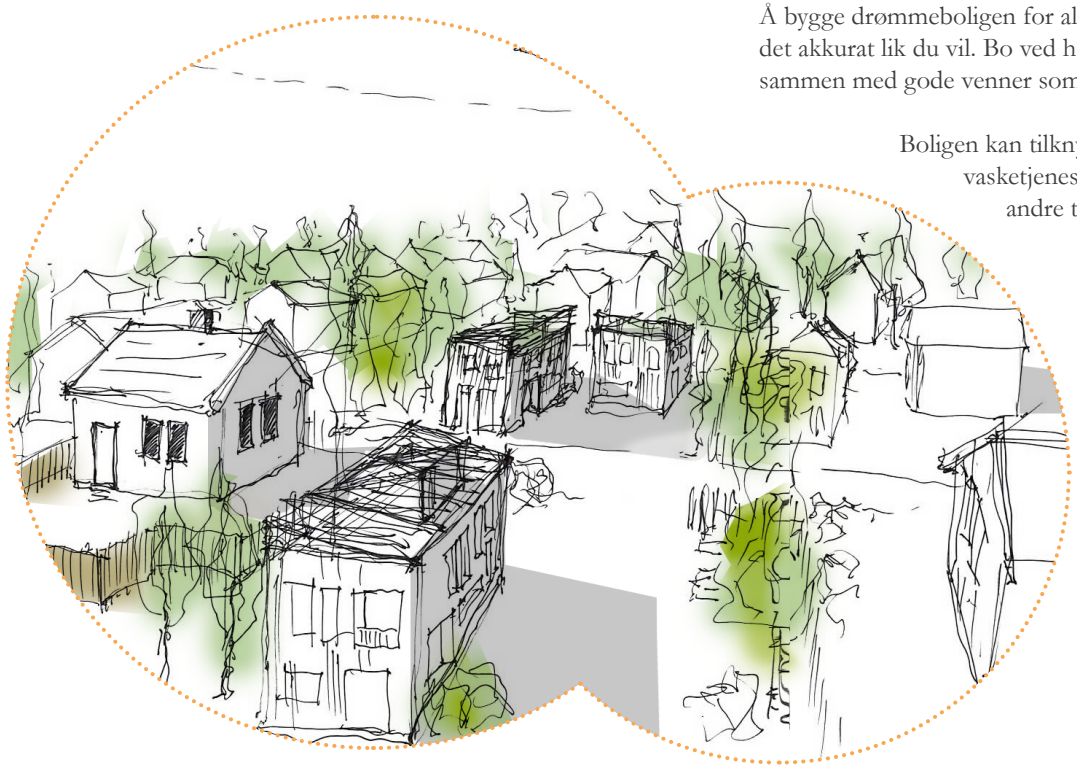
Å eie bolig i kvartalet gir deg en del velferdstjenester, som er inkludert i månedsutgiften:

- Vask av egen bolig en gang i uken
- Vask av fellesareal inne og ute
- Vedlikehold av boligen
- Vaktmesterhjelp til det som måtte trenges
- Stelling av grøntarealer i bakgård og på felles takterrasse



I tillegg til dette kan en velge å benytte deg av tilbud om andre velferdstenester

- Middag en til syv ganger i uken fra det lokale resturantkjøkkenet, valg å spise på restaurant eller ta-med-hjem
- Bilkollektiv
- Gjeste-hotellrom i kvartalet, når du har behov for ekstra plass
- Mulighet for å leie rom med kjøkken for bursdagsfeiring eller andre arrangementer
- Vask av tøy i kjellervaskeri - rent tøy blir levert rett på døra



## Hubs

Er en boform for de som ønsker å bygge drømmeboligen for alderdommen. Det kan være et enkeltprosjekt eller et prosjekt i fellesskap med venner eller andre bekjente som har samme ønske.

**Urbane eldreboliger**

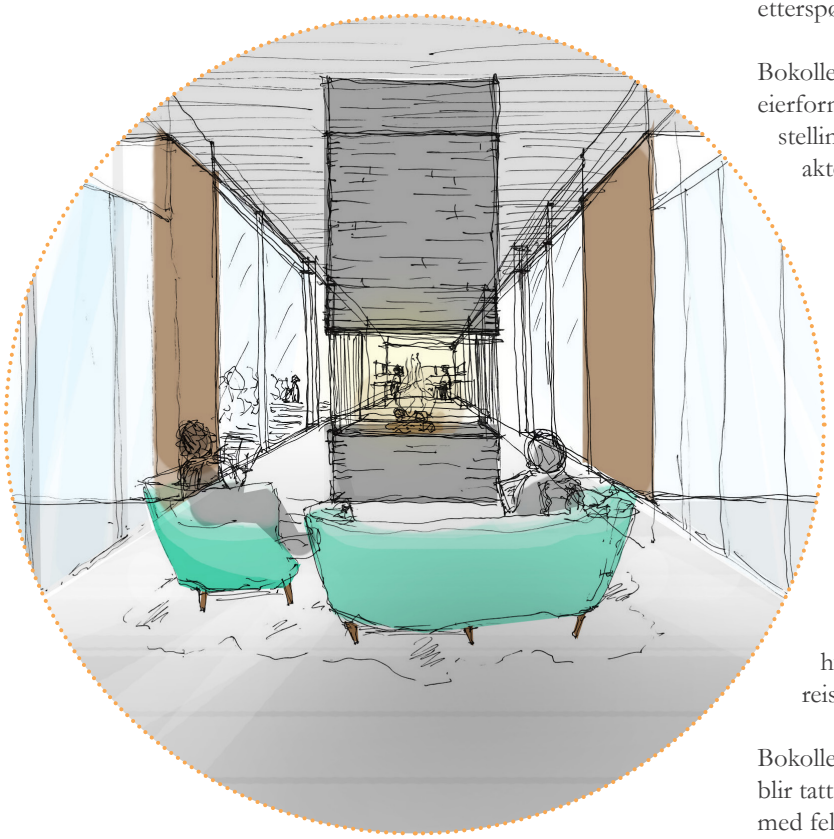
Hvor tett boligene blir bygget til andre tilrettelagte boliger og kommunikasjon til daglige tjenester er avgjørende for om boligene kan få tilrettelagt *pluss standard* eller ikke.

Å bygge drømmeboligen for alderdommen gir deg friheter til å få det akkurat lik du vil. Bo ved havet, i byen, i området du vokste opp, sammen med gode venner som du trives sammen med.

Boligen kan tilknyttes privat vaktmester og vasketjenester, og gi rom for å slappe av og nyte andre ting i livet.

## Bokollektivene

Bokollektiv er en sosial og trygg måte å møte alderdommen på, hvor du alltid har mennesker rundt deg som du har lyst til å bo sammen med. I bokollektivene er det alltid noen som bryr seg om deg, alltid noen som kan gi en hjelpende hånd eller være med på butikken, alltid noen å finne på ting med og dele opplevelser og hverdagen med.



## Bokollektiv med venner

**Kjøpe eller bygge**

I bokollektiv med venner kan du dele alderdommen med de menneskene du trives best sammen med. Det kan være boliger dere bygger ut sammen, eller som dere går sammen om å kjøpe. Bokollektiv legges ut som et produkt, hvor 4 - 6 par eller enslige kan kjøpe sammen. Hvor de ligger avhenger av tilbud rundt, og etterspørsel.

Bokollektivene kan komme med tilleggstjenester, uavhengig av eierform. Vasking av fellesarealer og vedlikehold av bygning og stelling av utearealer er pakker som tilbys fra mange private aktører, og kan bestilles som en abonnementsavtale på boligen.

## Bokollektiv med likesinnede

Dette kan være en veldig populær måte å bo på for mange. Å treffe likesinnede er ikke alltid like enkelt etter yrkeslivet tar slutt. Å bo sammen med andre som har samme interesse som deg kan gi en stor livskvalitet for både enslige eldre og eldre par.

**Bolig med interesser**

Å bo med likesinnede kan gi livskvalitet til hverdagen på mange plan. Du kan bo sammen med mennesker som tenker likt som deg, har mye til felles med deg og ønsker å holde på med dette fordi det gir dem livsglede. Et kollektiv hvor du føler tilhørighet! Malerkollektivet, sjakkollektivet, reisekollektivet, dansekollektivet.

Bokollektiv med likesinnede kan man søke seg inn i, hvor man da blir tatt opp til intervju. Det kan være leieboliger og selveierboliger, med fellesareal som du deler med bokollektivet.

## Bokollektiv med studenter

Dette kan være populært for enslige, friske og sporty eldre som liker utfordringer og ønsker å være sammen med yngre generasjoner. Dette kan også være populært for mange studenter. Det er mange som aldri har bodd alene før, mange som ikke kjenner byen, som kan ha lyst til å ha en voksenperson og mentor i samme hus. Å dele interesser og behov på tvers av generasjoner kan være et fruktbart møte for kommende generasjoner.

**Ulik generasjon, felles interesser**

Å bo i bokollektiv med studenter er spennende! Her kan du oppleve de yngre generasjoners kultur, lære nye ting og bli dratt med på opplevelser du aldri hadde fått ellers. De kan dele sorger og gleder, være en del av et større fellesskap med flere studenter og eldre. Lære nye fag, være støtte for studentene i en fase hvor studenten bor borte for første gang, få hjelp til daglige gjøremål.

## Bokollektiv med barnefamilier

Dette kan være en populær boform både for eldre som kunne tenke seg bedre kontakt med andre generasjoner, og som ikke har barn selv, **og** for barnefamilier som ikke har familie på stedet. Barna kan få en besteforeldre-kontakt med de eldre i kollektivet. Spesielt populært kan det være for enslige foreldre med barn, eller studenter med barn.

Bokollektivene kan ha velferdstjenester inkludert i leien/ månedsutgiften. Her kan du nyte den tiden du har tilgjengelig med de du deler bokollektivet med - til matlaging, til felles filmvisning, til grilling i hagen, bursdagsfester for barna, mekking på sykkel med 6 åringen, eller baking av brød til uken. Et kollektiv som gir livskvalitet for alle.

## Bolighotell

Dette vil være en populær boform for de som ønsker å nyte alderdommen fullt ut og kun bo. På bolighotellet slipper du alt av ansvar for vedlikehold, matlaging, vasking av bolig og klær som du har gjort hele livet.

Bolighotellet er en boform hvor du kan leie alle former for velferdstjenester du måtte ønske, som blir trukket fra månedsutgiftene/leien. Bolighotellet tilbyr svømmebasseng og treningsrom, restaurant med hjemmelevering, vaskeri, fellesarealer for sosiale møter, gjesteboliger, og daglige tjenester i umiddelbar nærhet. I tillegg er det tilrettelagt *pluss standard*, som gir deg mulighet til å bo i boligen hele livet.

I tillegg har bolighotellet tilgang på tilrettelagte hytter på fjellet og ved hvavet, som du kan booke deg inn på, som et tjenestetilbud for de som ønsker avbrekk fra hverdagslivet.

## Munkholmen

Dette vil være en populær boform for eldre som ønsker en spesiell opplevelse i alderdommen. Dette er tilrettelagte boliger med *pluss standard* som tilbys av utbyggere på steder med spesielle kvaliteter.

**Eldreboliger på Munkholmen**

Munkholmen er et sted hvor det kan tilbys eksklusive boliger for alderdommen. Men båtkommunikasjon til fastlandet, får de eldre et eget samfunn der ute i fjorden. Restauranten tilbyr mat til fastboende hele året, mens øya våkner til liv og gir en utrolig atmosfære når turistene kommer i sommersesongen.

## Nomaden

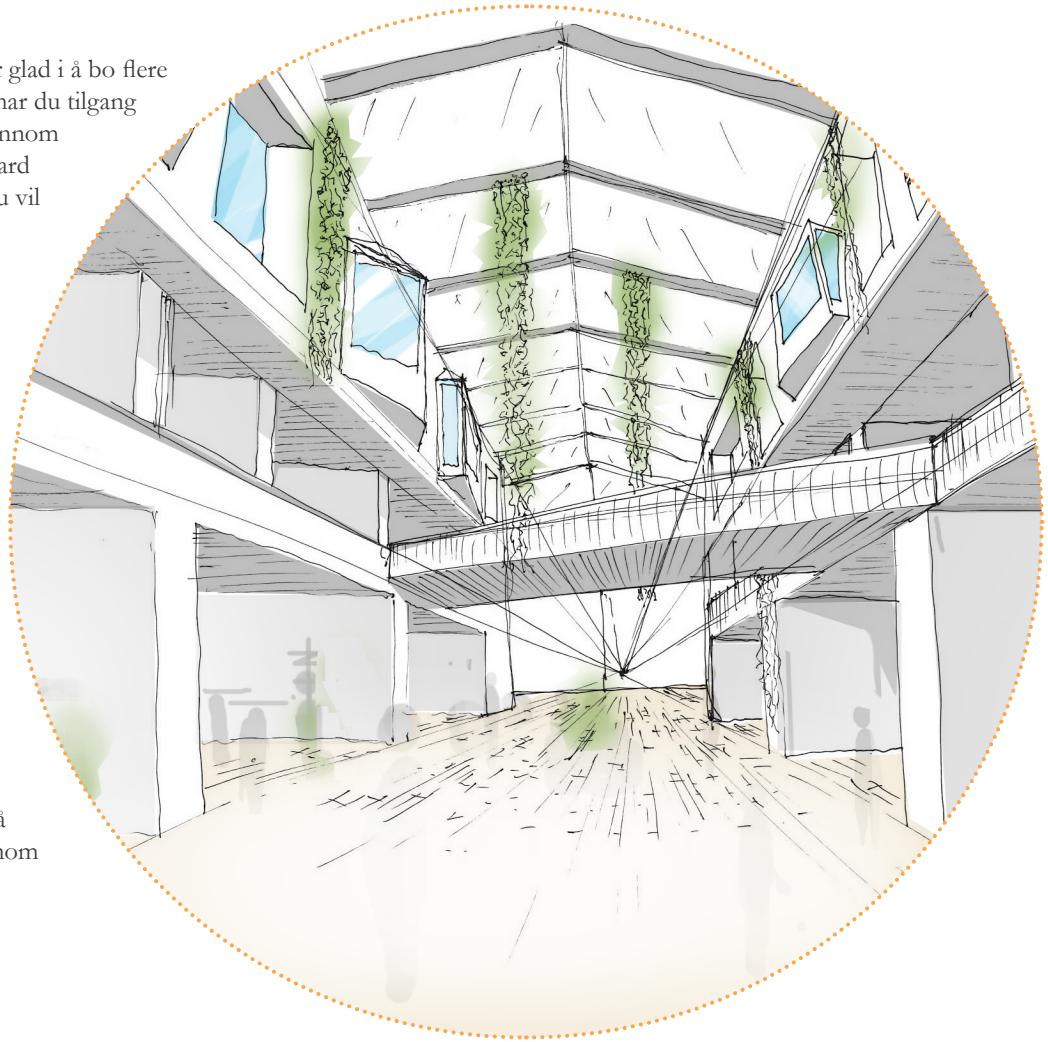
Nomaden er et bokonsept for de som er glad i å bo flere steder. Som deleier av en nomadebolig, har du tilgang på andre boliger som du kan benytte gjennom året. Disse har alle tilrettelagt boligstandard premium, og gir mulighet for å bo der du vil selv om du blir pleietrengende.

**Bo på fjellet, ved havet, ved solkysten i Spania, i storbyen..**

Tilgjengelig for å benytte i ulike tidsrom gjennom et år, sammen med andre som også eier en nomadebolig.

## Kjøpesenteret

Boliger på og i tilknytting til kjøpesenter vil være en populær boform for eldre som ønsker å ha butikktilbud og daglige tjenester i umiddelbar nærhet. Å bo på kjøpesenteret gir deg kontakt med det daglige livet, og kan være en uformell møteplass for mange eldre. Det kan også være enkelt for barnebarna å komme innom på besøk, eller møtes på kaféen.



# Neste steg...

En liten refleksjon over hva neste steg for oppgaven vil være.

# Neste steg...

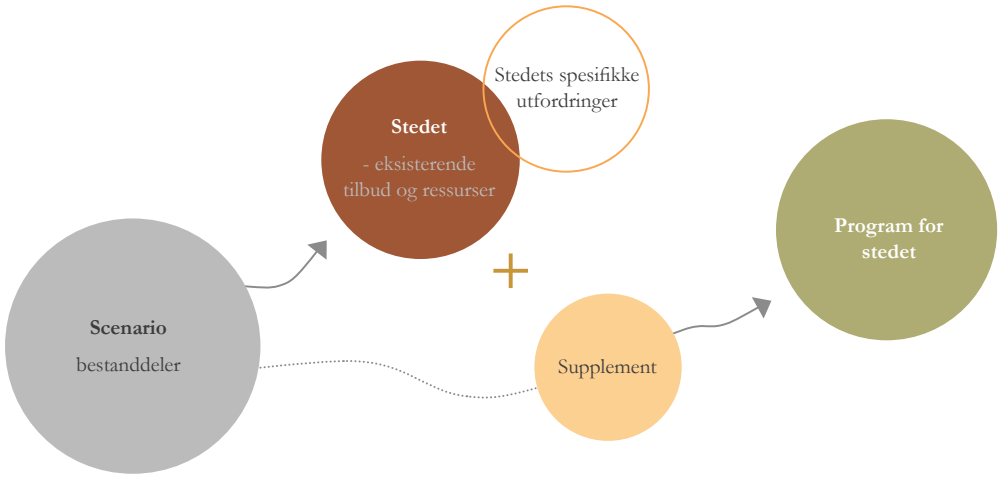
## Programmering

Oppgaven har så langt vært stedsnøytral. I et reelt tilfelle ville en startet research på brukerne der hvor man skal gå inn med satsingen.

### Stedet

Oppgaven har testet prosessen fram til punktet hvor neste steg vil være å zoome seg inn på stedets forutsetninger og definere program.

Alle steder har ulike **spesifikke utfordringer** som påvirker kommunens fremtidige eldreomsorg. Det kan være variabler som befolkningssammensetting, folketetthet, tilbud på stedet, infrastruktur, topografi, eksisterende bygningsmasse og boligtilbud.

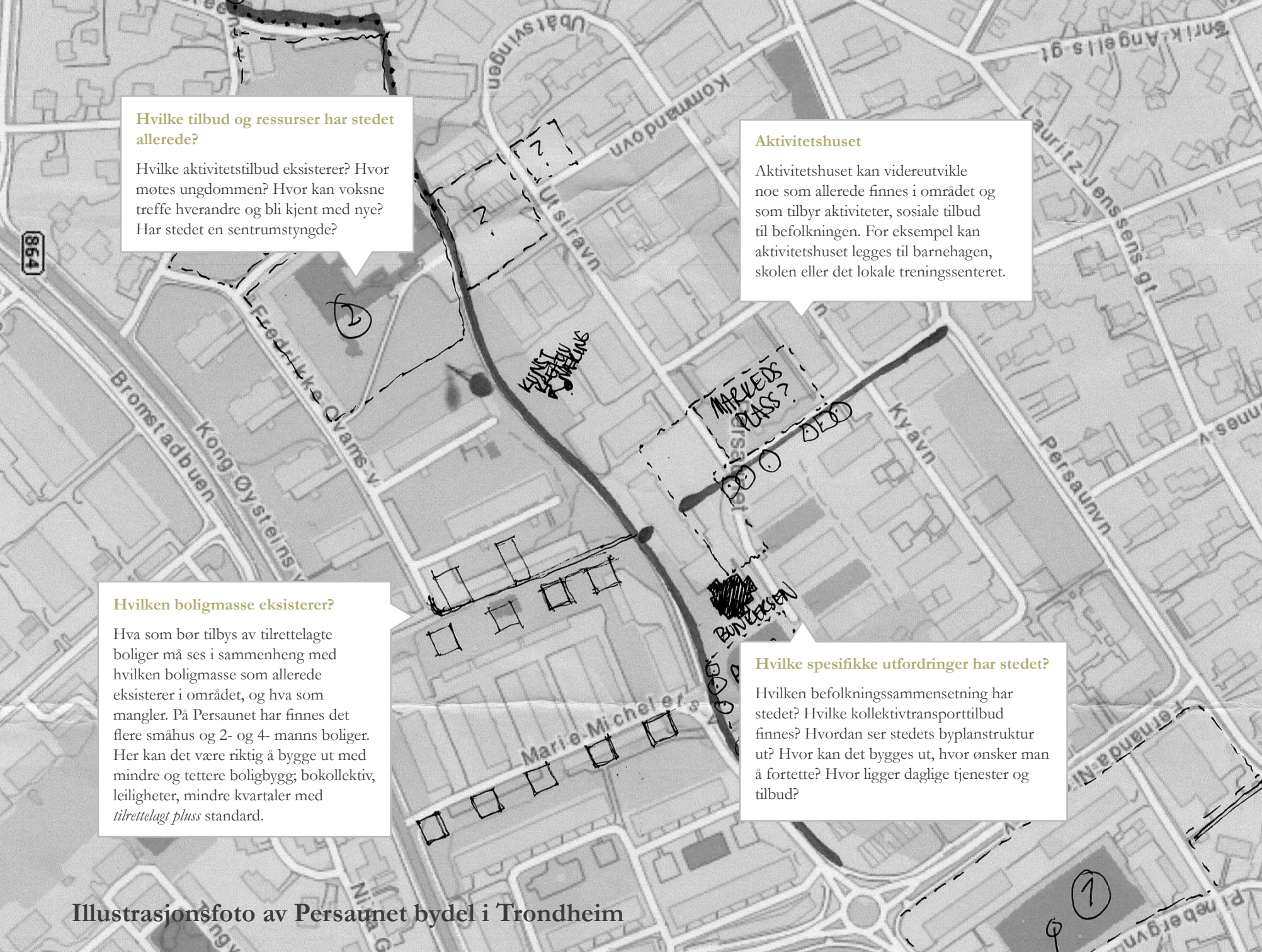



Programmeringen av stedes helhetlige tilbud til eldre bør ses i sammenheng med en by- stedsutvikling, med fokus på **helhet** og utvikling av stedets ressurser. Viktige føringer for program er...

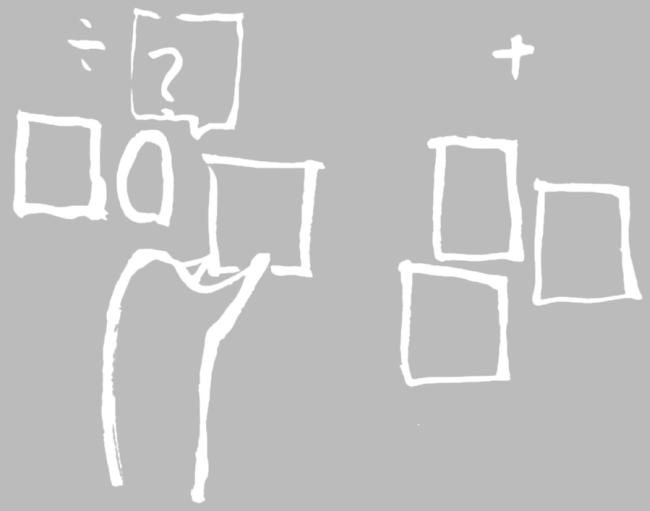
... hva som eksisterer av tilbud på stedet
... hvilke spesifikke utfordringer stedet har
... hva stedet har behov for å suppleres med

Programmet vil kunne være et grunnlag for byplan- og reguleringsplanarbeid i kommunene, og gjennomføre strategier for hva og hvor ting skal utvikles og bygges.

Omsorgstjenesten bør ses som en del av et større system, hvor allerede eksisterende tilbud i samfunnet kan bli arenaer som supplerer omsorgstjenesten og tilrettelegger for livskvalitet for de eldste.




Illustrasjonsfoto av Persaunet bydel i Trondheim



# Evaluering

En oppsummering og evaluering av prosess,
metoder og problemstilling.

# Tilbakeblikk på oppgaven

**Uerfaren pågangsmot**

Jeg gikk inn i oppgaven med sterke ønsker om tydeliggjøre arkitektens rolle i en programmeringsfase og teste brukersentrerte metoder for å komme fram til nye svar, dette har også lagt føringer for at oppgaven har blitt som den er i dag. Det har vært en utrolig lærerik prosess med mange faser av frustrasjon og følelsen av å ikke helt vite hvor jeg var på vei. Men ved hjelp av fiktive knagger å henge ervervet erfaring på og evne til å hente tilbake de sterke intensjonene, har jeg kommet meg igjennom en prosess jeg aldri før har gjennomført. Det har føltes som om jeg har måtte spa hvert spadetak av veien fram til mål, en erfaring jeg i ettertid ikke ønsker å være foruten!

Jeg gikk inn i diskusjonen om løsninger for fremtidig eldreomsorg helt fra bar bakke, hvor jeg har måtte tilegnet meg mye basisinnsikt i det å være eldre. Arkitekter med større erfaring og innsikt i eldre og eldreomsorg kunne kanskje kommet fortere fram og hentet ut mer innsikt enn meg. Samtidig er det i mange tilfeller hvor man søker nye løsninger like fruktbart å ikke kjenne til begrensninger eller løsninger som har vært gjort før. Det kan bidra til at en forholder seg mer åpensindig til oppgaven som skal løses, og klarer å se forbi de allerede eksisterende konvensjonene/løsningene.

Siden jeg har startet helt på bar bakke har jeg ikke hatt mulighet til å teste neste steg i oppgaven og "fullføre" programmeringsfasen. Hovedintensjonen var å teste ut ulike metoder som kan være gode verktøy i lignende oppgaver, og tilegne meg erfaring innen brukersentrert prosess. Det har til de grader vært fruktbart! Jeg har følt en enorm inspirasjon i å prate med brukere og få innsikt i deres utfordringer og tanker rundt egen alderdom.

Det hadde vært utrolig interessant å gjort en lignende oppgave som et tverrfaglig samarbeid med andre masterstudenter. En oppgave hvor ulike fagretninger hadde gått sammen og testet ut en prosess sammen, som for eksempel økonomistudenter, samfunnsvitere, helsefagrelaterte masterstudenter, tjenestedesignstudenter osv.

# Evaluering

**Tidvis svært utfordrende**

Det har tidvis vært veldig utfordrende å gjennomføre denne oppgaven på egenhånd. Det er helt klart en oppgave hvor det er så og si nødvendig å være et team. Jeg har reflektert over dette flere ganger gjennom oppgaven, og har savnet et team å diskutere og reflektere med. Planlegging og gjennomføring av metodene har gått utrolig bra, og det har vært inspirerende arbeid. Men i overføringen av innsikt til idéer og til slutt over til løsningsforslag har vært motstandsfull. Det er spesielt i disse fasene at behovet for samarbeidspartnere har vært stort. Jeg har heldigvis vært priveligert til å ha mange engasjerte og flinke folk rundt meg privat, som jeg har involvert i de periodene hvor jeg har hatt behov for input og noen å diskutere med. For å skape **nye løsninger** er det essensielt å ha noen å diskutere med som kan dra en videre.

**Metode**

Det har vært utrolig **spennende** å få mennesker involvert i temaet og få de til å gi av seg selv. Jeg har følt en enorm inspirasjon etter hvert møte med ekspertbrukere, og det har vært et privilegium å få prate med så mange ulike mennesker og få innsikt i de utfordringer

og ikke minst ønsker og tanker som de har om framtiden.

Det har vært utrolig fruktbart og inspirerende å snakke med så mange mennesker. Evalueringsmessig skulle jeg gjerne ha snakket med et større mangfold av mennesker i dybdeintervjufasen. I ettertid mener jeg at utvalget av intervjuobjekter i brukerstudiet var noe flatt til å gi en bred nok innsikt av befolkningen. Å snakke med intervjuobjekter med større mangfold hadde muligens kunnet inspirert meg til flere og annerledes idéer. På en annen side er hovedintensjonen med dybdeintervjuene å sette i gang produksjonen av idéer og være til inspirasjon, noe de absolutt gjorde. Utvalget av intervjuobjekter kan godt gjenspeile mangfoldet av mennesker i flere bydeler i Trondheim, og på den måten være relevant for liknende områder. Eksempler på områder kan være Persaunet, Moholt, Tyholt, Strindheim, og Byåsen.

Det jeg føler jeg har fått mest utbytte av er erfaringen av **å ta kontakt** med riktige mennesker og involvere de i prosessen. Terskelsen for å involvere og snakke med folk har blitt vesentlig lavere, en erfaring som vil sitte i ryggmargen og som jeg vil ta med meg inn i andre oppgaver gjennom min fremtidige yrkeskarriere.

## Problemstilling

**Hvordan kan bevisst organisering av omgivelser være med på å tilrettelegge for større livskvalitet i de eldres hverdag?**

Jeg valgte å stille meg denne problemstillingen med intensjon om å bevisstgjøre meg de innvirkninger utforming av omgivelsene våre har for løsninger. Som arkitektstudent har jeg underbevisst blitt opplært til å mene at omgivelsene har stor innvirkning på alle mekanismer i samfunnet. Spørsmålet spør om omgivelsene har kraft til å tilrettelegge for utfordringer på flere nivå, både fysiske og detaljerte nivå, men også på et overordnet systemnivå. Jeg har prøvd å finne ut om utforming av omgivelser har denne kraften, og hvordan vi kan bruke dette virkemidlet bevisst.

Gjennom innspill fra ekspertbrukere i brukerstudiet og feltstudiet har jeg tilegnet meg en viss oversikt og forståelse for **hva** som kan tilrettelegges for å oppleve **livskvalitet** i alderdommen. Innsikten har gitt grunnlaget for de **retningslinjer** som jeg har trukket fram, og har blitt førende for hva jeg har vektlagt som viktig for organisering av omgivelser.

... gå til og fra butikken selv
... møte likesinnede
... velge selv når du ønsker å spise og legge deg
... gå på kino når du ønsker det
... bo der du har lyst

Jeg mener at bevisst organisering av omgivelsene kan være med på å tilrettelegge for bedre livskvalitet i de eldres hverdag. Som å bo nærmere butikken, eller å føle tilhørighet til et samlingssted hvor du møter likesinnede. Men omgivelsene i seg selv kan ikke gi eldre en bedre eldreomsorg, eller skape aktiviteter i et område. Omgivelsene må derfor ses i sammenheng med systemet som skal tjene omsorgstjenestene, eller de tilleggstjenester som aktiviserer hverdagene for eldre. Jeg har gjennom hele oppgaven sett på omgivelsene som en del av tjenester som sammen kan gi livskvalitet for de eldste. Derfor er det viktig at eldreomsorgstjenesten og omgivelsene som tjenestene utspiller seg innenfor utvikles samtidig. På den måten kan det være mulig å få til optimale løsninger som utnytter det fulle potensialet for innovasjon i omsorgen.

Jeg ser på arkitektoniske løsninger som en konsekvens av behov, utfordringer og tid. Jeg mener også at ikke bare det arkitektoniske skal legge føringer for hvordan den fremtidige eldreomsorgstjenesten formes, men den har absolutt en effekt på hvilke løsninger som kan fungere.

**Kan ny organisering av omgivelsene være med på å tilrettelegge for de utfordringer pleie- og omsorgssektoren står ovenfor?**

Svaret vil være nei. Organisering av omgivelsene i seg selv kan ikke tilrettelegge for alle de utfordringer pleie- og omsorgssektoren står ovenfor ene og alene. Det er nødvendig å se helhetlig på tjenesten, hvor omgivelsene spiller en viktig rolle for å komme fram til en bærekraftig løsning. Men en minst like viktig rolle spiller de mekanismer som får mennesker til å bruke omgivelsene. Politikk, gulrot-ordninger, oppfordringer, reguleringer og et tydelig og synlig system for omsorgstjenesten vil være viktig .

**Hvordan kan jeg som arkitekt bidra til en god programmeringsfase?**

De problemstillinger jeg har tatt tak i vil i virkeligheten være deloppgaver som et tverrfaglig team vil gå inn i. Oppgaven for teamet vil være å belyse de områder som har relevans og innvirkning på eldreomsorgen for å få et helhetlig bilde på de utfordringer som kommer, som igjen danner grunnlaget for løsningsforslag. Jeg stilte meg dette spørsmålet for å bevisstgjøre meg min rolle som arkitekt i en slik prosess.

De største utfordringene gjennom oppgaven har kommet i faser hvor det naturlig hadde vært et tverrfaglig teamarbeid, hvor behovet for å diskutere innsikt og idéer har vært essensielt. Mange deler av en slik oppgave kan uten problemer utføres alene, som brukerstudier og feltstudier. Men i fasene hvor en overføre innsikt til idéer og det er behov for diskusjon og bredere innfallsvinkler vil det være nødvendig med teamarbeid. Dette har jeg savnet i oppgaven!

Jeg ser for meg at arkitektens rolle vil være som konsulent med kunnskap om utforming, organisering av omgivelsene i et slikt arbeid. Arkitekten kan også være en koordinator for bruk av brukersentrerte metoder i et slikt team.

## Målsettinger

Hovedmålsetningen var å teste ut en brukersentrert prosess i tidligfase av et prosjekt, og erfare hvilken kraft den kan ha. Løsningsforslagene jeg kommer med ser jeg på som underordnede mål, som kan være med på å belyse muligheter i en dagsaktuell debatt.

**Innlegg i debatten**

Jeg tror det er veldig viktig å rette debatten om fremtidig eldreomsorg over på hvilke muligheter som ligger i innovasjon! Essensen av prosjektet mitt, som debattinnlegg, er å rette fokuset i denne retning.

Jeg kan se for meg et statlig innvasjonsprosjekt med fokus på å skape en helhetlig organisering og synlighet av omsorgstjenesten. Resultatet fra prosjektet kan i andre omgang overføres til kommunene gjennom strategi for byutvikling, hvor både offentlige og kommersielle aktører spiller en rolle.

Jeg kan med sikkerhet si at jeg har fått en god innsikt i brukersentrert prosess og verdien av noen metoder. Det viktigste vil jeg si, som nevnt noe tidligere, er å ha senket terskelen for å dra inn mennesker i deler av prosjektet hvor det er bruk for innsikt og annen kompetanse enn den jeg selv innehar.

Ikke nødvendigvis alle arkitekter trenger å være ekspert på brukersentrert prosess, men det er viktig å være klar over hvilken verdi den kan ha i ulike prosjekter. Kanskje er det kun noen som spesialiserer seg på ”brukersentrert arkitektur”, og som kan være

konsulenter for andre arkitekter ved behov.

**Relevans for andre**

Et av målene med oppgaven var å formidle prosessen og metodene på en lettfattelig og interessant måte, slik at arbeidet mitt kan ha relevans for andre enn meg selv. Bevissteheten rundt det å formidle har vært med meg gjennom hele prosessen, mens akkurat formidlingen av løsningsforslagene mine har vært et område som jeg har vinglet litt på. For å få gjennomslag for idéer er det essensielt å selge de på en slik måte at folk har tro på dem. Jeg landet på å gi et bilde på hvordan 2025 kan se ut. Det viktigste verktøyet i en slik formidlingssammenheng er å bruke forskjellige folk til å gi tilbakemelding på formidlingsmetode.

**Arkitekter har en viktig rolle i programmering**

En av de viktigste rollene som arkitekten har i en programmeringssituasjon er kunnskapen og muligheten til å billedliggjøre løsninger. Et bilde sier mer enn tusen ord. Og gjennom å billedligjøre løsningsforslag kan intensjonen og en del av innsikten bak løsningene overføres til neste ledd.

# Refleksjoner

**Arkitekten inn i nye roller**

En tydelighet i denne oppgaven er relevansen av bygg og omgivelser som en del av en større tjeneste. De samhandler med omgivelsene rundt, men også med systemer i en større helhet. Ved å se denne sammenhengen har en også mulighet til å være med å diskutere utvikling på et høyere nivå.

Arkitekter er med i diskusjonen på et detaljert nivå, hvor intensjoner fra program forsøkes overføres til fysiske omgivelser. Men det kan virke som om vi ikke er flinke nok til å gå inn i diskusjoner på mer overordnede nivå.

Som nevnt i innledningen av oppgaven kan en se på arkitektur som et virkemiddel for å oppnå ønsket strategi. Et eksempel på dette er Inspiria Science Center i Østfold, som jeg besøkte under et seminar om metoder for universell utforming på Ås som jeg var invitert med på i forbindelse med oppgaven. Inspiria er et inspirasjonssenter for naturvitenskapelige fag som er et initiativ fra næringslivet i Østfold, med mål om å rekruttere flere barn til naturvitenskapelige yrker. En av lederne for senteret gav oss et innblikk i prosessen fra start til slutt, hvor de har vært svært bevisste på sine målsettinger og benyttet arkitektur som et virkemiddel for å oppnå ønsket effekt. Et system som har bidratt ytterligere er en avtale med alle grunnskolene i hele Østfold om en dags undervisning på lab-rommene på senteret per år, for hvert år i grunnskolen. Et barn som bor i Østfold vil da i løpet av grunnskolen ha vært innom Inspiria ti ganger. For å få dette til, har Inspiria avtale om å hente og returnere barna til skolen.

Jeg opplevde dette som et godt bilde på samspillet mellom samfunn, system og arkitektur.

Gjennom arkitektskolene er det ikke fokus på arkitekten i lederroller. Veldig mange av de som går ut kommer i løpet av livet til å starte sin egen virksomhet, hvor lederkunnskaper er svært nyttig. Med noe lederkunnskap hadde det vært mer naturlig for arkitekter å innta andre roller. Lederkunnskap ville også gitt oss en større tyngde for å gå inn i diskusjoner på et høyere nivå, hvor vi kan være med på å forme fremtidige omgivelser. Referanser

**Tekst**

Norges offentlige utredninger (2011) - *NOU 2011:11 - Innovasjon i*

# Referanser


**Tekst**

Britt Slagsvold og Per Erik Solem - *Morgendagens eldre* - NOVA rapport
Norges offentlige utredninger (2011) - *NOU 2011:11 - Innovasjon i omsorg*
Norsk Designråd (2010) - *Innovating With People - The Business of Inclusive Design*
Trondheim kommune (2007) - *Eldreplan for Trondheim kommune 2007- 2015*
Ivar Brevik og Lene Schmidt (2005)*Slik vil eldre bo - en undersøkelse om fremtidige eldres boligpreferanser* - NIBR rapport
Solvår Wågø og Karin Høyland (2009) - *Bokvalitet og hverdagsliv for eldre* - Sintef Byggforsk
Statistiske analyser (1999) - *Eldre i Norge* - Statistis Sentral Byrå
Visser F. S, Strappers P. J, Lugt R (2007) - *Contextmapping a hands on introduction, in compendium context and conceptualization* - ID4215 Faculteit industrieel ontwerpen, TU Delft
Norsk form - *Eldre i sentrum - bedre omsorgsboliger for nye gamle*
Erhvervs- og Byggestyrelsen og Realdania (2010) - *Modelprogram for plejeboliger*

**www.**
http://www.mindtools.com/

**Foto**

**Ingar Storfjell** - forside
Hvor annet ikke er nevnt, er det forfatterens egene bilder.

Illustrasjonsfoto ved dybdeintervju er hentet fra www.istockphoto.com/ og er bilder for fri bruk.
Kart er hentet fra gulesider.no