



Vi over 60

INNHALD

FORORD	2
--------	---

DEL 1 - INTRODUKSJON AV MÅLGRUPPA

KVEN ER DEI ELDRE	4
KVA SKJER NÅR VI BLIR ELDRE	5
KORLEIS LEGGE TIL RETTE	6

DEL 2 - KORLEIS OPTIMISTISK ALDRING MØTER MÅLGRUPPA

FYSISK TILRETTELEGGING	8
PSYKOLOGISK TILRETTELEGGING	10
OPTIMISTISK ALDRING FOR ALLE	11
KJELDER	12

FORORD

Folkestatistikk for Noreg viser at vi i kommande år vil bli fleire eldre og færre yngre. Difor er det viktig å tilretteleggje samfunnet slik at eldre kan klare å delta på lik line som resten. Bustadprosjektet "Optimistisk aldring" har som visjon å vere ein heim ein kan bli eldre i, tilrettelagt slik at ein skal kunne leve gode dagar og vere herre i eige liv til tross for endring i fysisk og / eller psykisk tilstand. Gjennom fakta presentert i denne rapporten er programmet for "Optimistisk aldring" utforma.

Rapporten er delt i to delar. Del 1 presenterer målgruppa og utfordringane dei kan møte i kvardagen, men også kva som skal til for å tilretteleggje slik at dei kan fungere som ressursar for samfunnet. Del 2 forklarar korleis "Optimistisk aldring" har imøtekome målgruppa og tilrettelagt for deira behov.

Ein ekstra takk til Per Erik Solem, førelesar ved FH3101 Psykologisk aldring - vekst, nedgang og mestring, for gode presentasjonar og nyttige henvisingar til faktamateriale.

DEL 1 - INTRODUKSJON AV MÅLGRUPPA

KVEN ER DEI ELDRE?

Når ein snakkar om «aldring» og «dei gamle», tenker ein gjerne på menneske som har passert ein viss biologisk alder. Men kva er eigentleg definisjonen av "ein eldre"?

I ein studie utført i 1969 meinte dei fleste at ein blir «eldre» ved 70-årsalderen, og «gammal» kring 73 (Helland et. Al 1973). 25 år seinare vart same spørsmål stilt i ein ny studie. Då viste resultatane at folk rekna ein som eldre ved fylte 64 år, men gammal ved 78 (Daatland 2008). Aldring, og kven som er «dei eldre» er med andre ord omgrep som stadig er i endring, og vert ikkje gitt av biologisk alder åleine.

Ofte seier ein at «alder er berre eit tal». Dette er både sant og usant. Ein kan snakke om aldring som biologisk, kronologisk, funksjonell, psykologisk og sosial, og alle definisjonar gir ulikt svar på kva tid ein er gammal (Daatland og Solem 2011, s. 29).

Aldring er ein naturleg prosess hos alle menneske, og skildrar ikkje berre høg biologisk alderdom. Ved overgang frå spedbarn til barn, og barn til ungdom, vert aldringa kalla «modning», og sett som positivt. Når ein nærmar seg pensjonsalder, vert aldringa kalla «å bli gammal». Prosessen er den same, men blir sett på med ulikt syn av samfunnet.

I ei undersøking utført av Daatland og Slagsvold (2006) kjem det fram at fleirtalet kjenner seg yngre enn dei er og ynskjer seg endå yngre. Synet på alderdom er kulturbestemt, og den vestlege verda har helst eit negativt syn på aldring. I austlege land blir det å vere gammal sett på som ærverdig og sterkt. Undersøkingar viser at det ålmenne synet på alderdom påverkar korleis eldre presterer i kvardagen. I land med eit meir positivt

syn på alderdom, presterer eldre betre på testar fordi ein har ei sterkare sjølvkjensle og ei meir op. mistisk haldning til livet.



KVA SKJER NÅR VI BLIR ELDRE

FYSISK

Aldring medfører endringar i kroppen, både fysiske og psykiske. Dei mest synlege endringane skjer i huden, håret, i kroppshøgda og i -haldninga (Daatland & Solem, 2011, s. 54). Huda blir rynkete, håret grånar og kroppen søkk saman grunna mindre beinmasse og samanpressa ledd i ryggstøyla. Reaksjonsevna og musklane svekkast. Fordøyinga fungerer dårlegare og nyrene blir mindre effektive.

Syn og høyrsele, dei høgare sansane, blir også svekka (Ibid. s.62). Forsking på auga viser at aldringsendringar gjer pupillane mindre og linsa mindre gjennomsiktig. Eit 60-årig auge slepp inn tredjeparten av lysmengda eit 20-årig gjer.

Høyrsla vert også svekka med alderen, særleg forsvinn høge frekvensar (Ibid. s.63). Lydane i tale (fonema) har ulik talehøgde, og dei som ligg nær kvarandre kan vere utfordrande å skilje. Dette kan føre til at eldre ikkje klarer å få med seg alt som vert sagt. At enkelte lyse lydar ikkje kan høyrast (t.d «s»), kan gjera det vanskeleg å forstå samanhengen i ord og setningar. Dårlege akustiske forhold, t.d. mykje romklang, kan også gjera dette vanskeleg. Det er difor viktig å legge til rette for gode akustiske forhold i bygningen når ein prosjekterer arkitektur for eldre.

PSYKOLOGISK

Når ein snakkar om kognitiv endring forårsaka av aldring, trekker ein gjerne fram gløymse og dårlegare hukommelse. Det kjem derimot fram av forskning at alderen får meir skuld for gløymse enn det er dekning for (Daatland & Solem, 2011, s. 65). Trua på at alderen har skulda for nedsett hukommelse og evne til læring, kan føre til at ein tillet gløymse i større grad og ikkje jobbar aktivt for å hugse, fordi «ingenting kan gjerast med det, uansett». Undersøkingar viser derimot at eldre har god evne for atthenting av minne. Mange kan hugse ting svært klårt dersom dei blir presentert noko som triggar minnet, t.d ein melodi eller eit fotografi.

MANGE VONDE ENDRINGAR – ER DET HÅP?

All den tid aldring medfører fysiske og psykiske endringar, er det lett for å kvi seg til alderdomen. Men som dokumentert i Slagsvold og Daatland sin rapport Eldre år, lokale variasjoner (2006), fører aldringa også positive ting med seg, mellom anna breiare livserfaring, klokare sinn og eit meir balansert syn på livet. Subjektiv livskvalitet aukar med alderen, vert det sagt i rapporten, under føresetnad av at ein har god helse og eit godt sosialt nettverk. I tida og landet vi lever i er føresetnadane for å eldast innan trygge rammer og ved positiv miljøpåverknad sterkare enn nokon gong. Dersom ein ser bort ifrå psykologiske og fysiske sjukdomar som kan følgje aldringa, kokar det ned til at «dei eldre» er ei folkegruppe som, med rett tilrettelegging, har mykje å tilby fellesskapet.

KORLEIS LEGGE TIL RETTE

BUSTAD

Optimistisk aldring er eit bustadprosjekt med visjon om å skape ein heim ein kan trivs i gjennom alle utfordringar aldringa byr på. Eldre er meir knytt til staden dei bur enn yngre, heiter det seg i Daatland og Slagsvold sin rapport (2006). Årsaka til dette kan vere aldringa i seg sjølv, då aldringsprosessen bidrar til at ein blir meir stasjonær og avhengig av dei fysiske omgivnadane rundt seg. Ved lågare inntekt og mindre funksjonsevne vert moglegheita til å påverke dei sosio-fysiske omgivnadane avgrensa og en blir meir avhengig av at nærmiljøet er tilrettelagt og kjennest trygt (Daatland & Slagsvold, 2006, s. 185). Ved å leggje til rette bustadar og nærmiljø, vil eldre mestre kvardagen betre og kjenne seg meir sjølvstendige.

Tiltak for tilrettelegging av bustadar inkluderer trinnfritt inngangsparti, det å ha alle bruksrom på eitt plan, installere gelender ved toalett og dusj og plassere møblar slik at dei kan nyttast til å støtte seg på ved flytting og oppreising. Bruksrom bør få så mykje dagslys som mogleg, og bruk av kontrasterande fargar ved dører og trapper kan hjelpe for enklare orientering. Ved svært nedsett høyrsel kan teleslynger ligge tilgjengeleg ved fjernsynsapparat. Ved mild kognitiv nedsetting kan skilting på dører (t.d. «toalett» og «kjøken») vere til hjelp.

NÆRMILJØ

Då mange eldre vegrar seg for å køyre bil, er det ynskjeleg at nærmiljøet tilbyr har nødvendige fasilitetar som t.d. turområde og daglegvarebutikk. Gangvegane bør vere godt vedlikehaldne utan store sprekker eller hol, då slike kan skape problem for rullestolbrukarar og folk med gåstol. Det bør ikkje vere stor stigning mellom start og mål, då eldre gjerne er svake til beins og blir fort slitne av å gå oppover. For rullestolbrukarar kan stor stigning vere problematisk i både opp- og nedoverbakkar. Nasjonale retningslinjer for høgst tolerable stigning for manuell rullestol er forholdet 1:12.

TILRETTELEGGING, IKKJE KRENKING

Å trenge ekstra hjelp til gjeremål ein før greidde enkelt, kan vere sårt for mange. Soleis er det viktig at hjelpemidla som vert installert, særskild i fellesareal, ikkje er sjenerande for brukarane. Å la gelender og løftesnorar smelte saman med og bli ein del av designet i rommet, er døme på korleis dette kan handterast. Mindre brukte hjelpemiddel som teleslynger og tak-heisar kan gøymast vekk i skap og liknande.



DEL 2 - KORLEIS OPTIMISTISK ALDRING MØTER MÅLGRUPPA

FYSISK TILRETTELEGGING

NÆRMILJØ

Nærbutikken Spar Sagenes ligg 50 meter unna, slik at bebuarane kan handle mat sjølv. Næraste busstopp er 200 meter unna. Busstilbodet har hyppige avgangar og stoppar ved alle sentra på øya. Bustadprosjektet har gode parkeringsmoglegheiter for privatbilar, gjester, artistar og varelevering / søppelhenting. Det går ei brei rampe frå parkeringa til gjesteinngangen i sør, og ein gangveg med liten stigning frå parkeringsplassen til hovudinngangen på vestsida. Gangvegane i nabolaget har låg stigning, og fortauga er nye og utan sprekker. Det er flotte turstiar i området, dei fleste universelt utforma.

INNGANGSPARTI

Det er lagt ramper ved alle inngangsdører. Alle inngangar har trinnfri tilkomst, maks 25 mm dørkarm.

FLYTTING MELLOM ETASJAR

Det er heis i bustaddelen i bygningen, slik at ein enkelt kan komme seg til dei ulike etasjane, også i rullestol. Det er i tillegg installert «Assistep» for dei som ynskjer å nytte trappa, men som treng ekstra støtte. I «backstagearealet» er det trappeheis.

FELLESROM

Alle fellesrom er lagt til første etasje. Golvet her har to høgdenivå, der den sørlege delen ligg 400 mm høgare enn den nordre. Det går rampe mellom dei to nivåa i inngangshallen.

I fellesstova i nord er det eksisterande amfiet teke vare på, og det er lagt ramper mellom nivåa. Slik kan alle få tilgang til alle sitjeplassane i amfiet, og kunne gi vatn til alle blomane.

I spa-avdelinga er det eigen HC-garderobe, og tak-heis ved sida av boblebadet. Badstova er dimensjonert for rullestol.

Kafé-arealet er stort, ope og lett tilgjengeleg for rullestolbrukarar og barnevogner. I «ølstova» er det teleslynger knytt til dei fire storskjermene på veggane. På fine sommardagar er det mogleg å sitte utandørs, og det er lagt rampe til uteserveringsområdet frå området utanføre sekundær inngangshall.

Storsalen i sør er romsleg og tilgjengeleg for alle. Backstagearealet har sine viktigaste bruksrom i første etasje, med HC-toalett og sminkeareal, og med rampe opp på scena. Det er trappeheis til fleksirommet i etasjen over.

Generelt har alle fellesrom, likt resten av romma i prosjektet, gangliner på minimum 900 mm breidde og snusirklar for rullestol strategisk plassert.

BUSTADAR

Leilegheitane har alle bruksrom på eitt plan. Alle gangliner er minimum 900 mm breie, og det er dimensjonert snusirklar for rullestol på alle naudsynte stadar. Soveromma er dimensjonerte for tilgang med rullestol ved sida av senga. Ein kan nytte dette ekstra golvarealet til gjesteseng eller lager dersom ein ikkje har behov rullestoldimensjonering.

Badet er romsleg, med trinnfri tilkomst til dusjområdet. Alle leilegheitane har tilgang på uteareal, men det er førebels ikkje lagt rampe frå veranda til privathage på førsteetasjeplan, fordi det ikkje var ynskjeleg å installere tilleggselement i den elles så stilreine fasaden. Hageområda er derimot dimensjonerte for å legge rampe dersom bebuaren skulle ynskje å gjere dette på eige initiativ.



PSYKOLOGISK TILRETTELEGGING

Optimistisk Aldring tar høgd for at menneske er sosiale vesen, og at einsemd er eit aukande problem blant eldre. Prosjektet er difor lokalisert i eit populært bustadområde med gode moglegheiter for å komme i tilfeldig kontakt med andre. Nærbutikken Spar Sagenes tilbyr gratis kaffi til alle handlande og er populær blant dei som alt bur i området.

Optimistisk Aldring er basert på delingskultur. Bebuarane deler ting som berre er i bruk for spesifikke formål, slik som grasklyppar, hagereiskap og verkty. Dei nyttar same vaskerom og same inngangskorridor; både av miljøvenlege omsyn, men også for å skape tilfeldige møtestadar. «Påtvungen sosial kontakt» kan gjera at ein kvar dag får snakka med andre og kan soleis motverka einsemd.

For å kjenne seg vel er det viktig å kjenne mestring i kvardagen. Bustadar og aktivitetstilbod utan fysiske barrierar kan gjera det enklare for brukarane å aktivisera seg. Ein slepp kjenne seg «annleis» eller «svakare» fordi ein har blitt eldre, og utviklar kanskje eit sterkare sjølvbilete og ei betre haldning til livet.



OPTIMISTISK ALDRING FOR ALLE

Prosjektet held mange ulike program i tillegg til å vere bustadar. Dette bygger på prinsippet om å gi noko tilbake til samfunnet når ein byggjer, samt ynskjet om sterkare kontakt mellom generasjonane. Kaféen inviterer til dømes barnefamiliar og studentar på dagtid og fotballsupporterar og bargjester på ettermiddagstid. I tillegg finst ei avdeling som kan stengjast av og tingast til konferansar og møte, tilrettelagt med projektor og lerret. Treningsrommet i sør er tilgjengeleg for alle med nøkkelkort, noko bebuarane får inkludert i leilegheita. Storsalen i sør kan nyttast til treningstimar med instruktør, førelesningar, konsertar, dans eller anna. Det er tilrettelagt for lagring av større instrument slik at lokale korps kan øva her fast.

Backstage-området er delt i to etasjar og utforma slik at det får plass til mange, til dømes eit heilt orkester. Andre etasje er bygd opp som eit lite amfi over scenen, og kan nyttast som forsamlingsrom for til dømes barn og

ungdom i klubbsettingar. Det er installert stort lerret på sørveggen, slik at rommet kan nyttast til å visa film.

Utandørs er det lagt parsellhagar og drivhus som kven som helst kan kjøpe seg inn i. Hagearbeid er god fysisk mosjon for eldre, og å halde parsellhage er både sosialt og givande. I tillegg finst hønsehuse i hagen, til glede både for bebuarane, naboblokka i vest, og for barnehagen like ved.

Med eit så variert program, vil det ofte vere folk «utanfrå» i bygningen. Soleis slepp bebuarane sjølv å komme seg ut for å oppsøke andre, noko som gjerne er utfordrande av både fysiske og organisatoriske grunnar. Ved å tilby eit slikt variert program til samfunnet, kjem heller folk utanifrå til dei eldre, noko som kan motverke einsemd, gi meir innhald og variasjon i dagane for alle involverte, og soleis rå grunnen for ei optimistisk aldring.



KJELDER

Daatland, S. O. (2008) Aldring som provokasjon. Bergen: Fagbokforlaget

Daatland, S. O. & B. Slagsvold (2006). Eldre år, lokale variasjoner. NOVA-rapport, NOVA. 15

Daatland, S. O. & P. E. Solem (2011). Aldring og samfunn (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Helland, H., P. E. Solem & A. Trældal (1973) Eldres integrasjon. Oslo: Sosialdepartementet/Universitetsforlaget, NOU 1973: 60

ILLUSTRASJONAR

SIDETAL	KJELDE	DATO: URL
1	Community Legal centres Queensland	20.05.20: https://communitylegalqld.org.au/node/2367
4	Better health while aging	20.05.20: Better health while aging - henta frå https://betterhealthwhileaging.net/8-things-to-check-after-fall-in-aging/
7	depositphotos	22.05.20: https://depositphotos.com/110102574/stock-photo-group-of-old-people-walking.html
9	BT	21.05.20: http://home.bt.com/lifestyle/house-home/household-wealth-in-shift-from-younger-households-to-newly-retired-study-shows-11364028096174
10	RP Global Alliance	21.05.20: https://rpglobalalliance.org/2020/02/19/job-opportunity-rp-home-2/
11	Meeting House - Social skills	22.05.20: http://www.themeetinghouseafterschool.org/blog/2017/9/11/the-fun-value-of-intergenerational-learning