



Sandefjord kommune
Helse- og sosialetaten



Sykehuset i Vestfold

HELSE SØR-ØST



kunnskapssenteret
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten



Pensjonistforbundet

Sluttrapport til Helsedialog

1. Tittel på prosjektet

”Lyst på livet - forebyggende livscafe` for eldre hvor nye muligheter kan vokse fram”

(tittel ved oppstart av pilotprosjektet var *Pasjon for livet*)

2. Begrunnelse for søknaden og for pilotprosjektet var dette:

- Det er sterke nasjonale føring for å arbeide med forebyggende helsearbeid, både i Nasjonal helseplan og i Stortingsmelding nr 47.
- Helsefremmende og forebyggende arbeid er sentralt i vårt arbeid ved LMS og felles innsatsområder for kommune og sykehus. Brukerne har sentrale roller i all vår kursvirksomhet. Pasjon for livet bygger på mange av de samme prinsipper og er godt utprøvd og svært egnet for implementering og spredning i Norge.
- Det økende antallet eldre og kronisk syke leder også til at vi må arbeide på nye måter og legge til rette for det ansvaret som befolkningen må ta for egen helse. I denne sammenheng er en sterkere brukerrolle definert som satsningsområde i Nasjonal helseplan, Stortingsmelding nr 47, samt i Nasjonal strategi for kvalitetsutvikling.
- Søknaden er også i tråd med de prioriterte satsningsområder i Helsedialog.

Lyst på livet er den norske versjonen av det svenske *Passion för livet*. I løpet av de 6 årene som har gått etter pilotprosjektet i Sverige har *Pasjon for livet* utviklet seg til å bli en folkebevegelse som har spredd seg på en imponerende måte, takket være et partnerskap mellom pensjonistforeninger og det offentlige. Dette har inspirert oss til å arbeide for å få *Lyst på livet* til Norge. Nasjonalt Kunnskapssenter for helsetjenesten, Seksjon for kvalitetsutvikling tok i 2010 kontakt med Pensjonistforbundet og med Lærings og mestringssenteret i Sandefjord for å utvikle metoden og prøve denne ut. Pilotprosjektet ble ferdig i slutten av september 2011 og har vært svært vellykket.

Det ble valgt prosjektorganisering med styringsgruppe, prosjektgruppe og referansegruppe.

Ansvarsområdene er beskrevet slik :

Styringsgruppe:

Styringsgruppens rolle har vært å ta beslutninger på bakgrunn av de forslag som fremlegges av prosjektgruppen. Styringsgruppen har i tillegg til å følge pilotprosjektet i Sandefjord, også ha ansvar for å planlegge og legge til rette for å spre *Lyst på livet* regionalt. Det er avholdt to møter; en ved oppstart og etter avslutning av pilotprosjektet.

Styringsgruppen har bestått av:

Navn	Organisasjoner /virksomheter
Irene Jørgensen	Sykehuset Vestfold, Samhandlingssjef
Unni Aadne	Folkehelsekoordinator, Sandefjord
Bjørn Nerlie	Leder i Eldrerådet i Sandefjord
Lise Tanum Aulie	Helse- og sosialsjef i Sandefjord kommune
Borge Rørvik	Forbundsleder Pensjonistforbundet
Anders Vege	Seksjonsleder, Kunnskapssenteret
Trulte Konsmo	Seniorrådgiver Kunnskapssenteret, leder styringsgruppa
Randi Hovde	Leder LMS- Sandefjord, referent i styringsgruppa

Prosjektgruppe:

Prosjektgruppen i pilotprosjektet har hatt ansvar for å oversette og diskutere tilpasninger som er nødvendige å gjøre til norske forhold.

Prosjektgruppen har bestått av :

Navn	Organisasjoner/virksomheter
Trulte Konsmo	Kunnskapssenteret, seniorrådgiver Seksjon for kvalitetsutvikling - GRUK nasjonal prosjektleder for Lyst på Livet
Anders Vege	Kunnskapssenteret, seksjonsleder Seksjon for kvalitetsutvikling - GRUK
Ellen Udness	Kunnskapssenteret, seniorrådgiver Seksjon for kvalitetsutvikling - GRUK
Anne Hanshus	Førstekonsulent Norsk Pensjonistforbund
Randi Hovde	Lokal prosjektleder for Lyst på Livet, Leder i LMS Sandefjord og rådgiver for Reg. LMS i Helse Sør-øst
Bjørn Solberg	Medl. i eldrerådet og i styret i Sandefjord Frivilligsentral
Britt G. Haugen	Leder FFO Sandefjord, repr. fagforbundets pensjonistforening
Anne Sofie Rønningen	Leder bo - og servicesentrene i Sandefjord
Elisabeth Fevang	Sandefjord Frivillig sentral, daglig leder
Kristian Verde	Frisklivssentralen i Sandefjord, prosjektleder
Marianne Jacobsen	Sykehuset Vestfold, leder LMS

Referansegruppen

Denne gruppen vil ha sin rolle i forlengelse av pilotprosjektet for å bidra til nasjonal spredning, samt vurdere å videreføre konseptet til andre målgrupper. Referansegruppen vil starte dette arbeidet i 2012.

Ansvarlig for pilotprosjektet

Randi Hovde, leder v/ LMS- Sandefjord og rådgiver i HSØ- Regionalt LMS

Telefonnr.

33418818 og 9955 2596

Epost:

randi.hovde@sandefjord.kommune.no og randi.hovde@sshf.no

3. Mål for prosjektet

Målene for prosjektet Lyst på livet i Norge ble vedtatt av prosjektets styringsgruppe 28.01.2011

- Å engasjere pensjonister til selv å ta ansvar for å fremme og vedlikeholde egen helse og livskvalitet og forebygge sykdom.
- Å få fram budbærere som kan formidle kunnskaper og metoder og som kan spre ideer.

Delmål:

- Forberede, gjennomføre og dokumentere pilotprosjektet i Sandefjord i 2010 -11.
- Pensjonistforbundet og to representanter for pensjonistene bidrar til å tilpasse konseptet til norske forhold, i samarbeid med ansatte i Sandefjord kommune, samt Kunnskapscenteret.
- Pensjonistene er mest mulig delaktige i å gjennomføre og lede livscafeene for å styrke eierskapet.
- Blant pensjonistene som deltar på livscafeen rekrutteres sirkelledere som kan være sentrale i arbeidet med å spre konseptet videre regionalt

4. Kort resyme` over hva som er gjennomført

Forberedelsesfase 2010

- Det ble etablert en bredt sammensatt prosjektgruppe med pensjonistrepresentanter, samt ansatte fra Sandefjord kommune, Pensjonistforbundet, LMS ved Sykehuset i Vestfold og Kunnskapscenteret.
- Prosjektgruppa var på en inspirerende og lærerik studietur til Jönköping, hvor vi møtte deltakere, sirkelledere, ressurspersoner og prosjektledelsen.
- Det ble sikret bred lokal forankring i en rekke organisasjoner, samt i kommunen ved helse og sosialutvalget, eldrerådet og virksomheter i helse og sosialetaten. Videre ble fylkeskommunen og helseforetaket involvert. Dette ga et godt utgangspunkt for prosjektet både når det gjelder gjennomføring og videreføring / spredning lokalt.
- Veiledermateriell og program, samt arbeidsbok for deltakerne ble påbegynt oversatt og videreutviklet av Seksjon for kvalitetsutvikling i samarbeid med LMS i Sandefjord.

Gjennomføring av pilotprosjektet 2011

I pilotprosjektet er det rekruttert 24 pensjonister over 65 år fra ulike organisasjoner og miljøer som pensjonistforeninger, elderråd, brukerorganisasjoner, frivillige ved bo- og servicesentra og frivilligsentral og sanitetsforeninger i Sandefjord og nærliggende kommuner.

De er valgt fordi de er vurdert til å egne seg til å spre konseptet videre.

Pilotprosjektet ble stort sett gjennomført etter modell fra Sverige med seks livscaféer i løpet av åtte måneder. Disse ble ledet av Randi Hovde (lokal prosjektleder fra LMS) og Trulte Konsmo (nasjonal prosjektleder fra Kunnskapssenteret). Det ble lagt stor vekt på at deltakerne skulle utvikle et eierskap til prosjektet gjennom at de ledet deler av livscaféene. Det er valgt et utgangspunkt med at eldre har mye kunnskap og kompetanse. Prosjektets metode støtter dem i å gjøre gode og helsebringende endringer i eget liv og slik bidra til at de kan bruke sin kunnskap for å få et best mulig liv.

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten ved Seksjon for kvalitetsutvikling, har vært hovedansvarlig for å utvikle veiledermaterieill og program, samt å gjøre justeringer i metoden ut fra de erfaringene som ble gjort i pilotprosjektet.

Det er gjennomført 6 livscaféer og 1 sirkellederopplæring. Deltakerne har arbeidet med følgende områder på de 6 caféene:

- Være aktiv og kunne påvirke egen situasjon. Innføring i en enkel og nyttig metode brukes for å bli bevisst på vaner, sette egne mål, planlegge og gjennomføre endringer. Man prøver ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene.
- Trygghet og sikkerhet i eget hjem så man kan bo lengst mulig hjemme
- Sosiale nettverk hvor man opplever felleskap og sammenheng
- En livsstil som fremmer god ernæring
- Fysisk aktivitet for å bevare helsa
- Hvordan de kan bidra til spredning av *Lyst på livet*



I *Lyst på livet* arbeider pensjonister med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Det dreier seg om å bygge bro mellom det man vet er gode vaner og det man virkelig gjør. Ved hjelp av en enkel metode prøver man ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene.

Pilotgruppen har møttes 6 ganger over 8 måneder og bearbeidet de ulike tema som har vært oppe på samlingene. Evaluering fra pilotprosjektet viser at flere i gruppen har foretatt en god del endringer i eget liv og i eget hus – endringer som de selv har valgt å gjøre noe med.

Ved siden av temaene på hver av cafeene, får deltakerne også utdelt et par sider om tilstedeværelse og betydningen av å leve i nuet og hvordan man kan øve på det. Vi har også brukt boken ” En god dag- fortellinger til ettertanke og inspirasjon” utgitt av Kirkens Bymisjon.

Evaluering og dokumentasjon av pilotprosjektet

- Det er laget en **film** i samarbeid med Allegro, som er finansieres av Pensjonistforbundet og Sandefjord kommune. Filmen viser hvordan man arbeider på livscafeene og formidler energien og gleden som finnes i prosjektet. Filmen er viktig i spredningsarbeidet.
- Seksjon for kvalitetsutvikling har skrevet **Caféblad** fra hver livscafé om hva man har arbeidet med og hvilke erfaringer man har gjort. Dette er et viktig tiltak ift spredning og blir publisert via flere nettsteder; www.kunnskapssentert.no, www.helsedialog.no og www.pensjonistforbundet.no og på eget nettsted www.lystpalivet.no
- Det er laget et **arbeidshefte** for deltakere som består av beskrivelser av metoden, livsområdene, samt arbeidsark for hvert livsområde. Det er også en liten tekst til hver livscafé om hvordan maaaaan kan styrke sin evne til å være oppmerksomt tilstede i øyeblikket.
- Det er også laget et **veilederhefte** for pensjonister som skal være sirkelledere. Her beskrives rollen som sirkelleder, ressurser og nettverk, samt forslag til materiell. Det er også veiledning om forberedelse og gjennomføring av den enkelte livscafé`- Cafébladene er med som en inspirasjon i dette heftet.
- Det er gjennomført **fokusgruppeintervjuer** etter 3. og 6. livscafé for å få fram hva det betyr for pensjonistene å delta i *Lyst på livet* og hvilke endringer de får til i eget liv. De har også evaluert materialet og det er gjort noen endringer i materialet på bakgrunn av dette.
- Det er utviklet en **brosjyre** som skal brukes i spredningsarbeidet.
- Det er skrevet en artikkel til Pensjonisten nr. 2, april 2011, som skal etterfølges av en større artikkel.
- Videre har *Lyst på livet* vært omtalt i Sandefjords Blad i november 2010, i mai 2011 og i november 2011. Prosjektlederne er intervjuet av lokalradioen.

5. Erfaringer

Evaluering ved 3.livscafé` og ved avslutning av pilotprosjektet viser bl.a. dette:

Gjennom å fokusere på ressurser og muligheter i et hyggelig fellesskap, styrkes opplevelsen av å være aktiv og kunne påvirke egen situasjon og helse.

På livscaféene inspirerer deltakerne hverandre til å bruke egne kunnskaper og erfaringer til å styrke helse og livsglede. Dette er ikke noe man gjør seg ferdig med; man har mulighet til å gjøre endringer i egen hverdag for å skape et best mulig liv – hele livet.



Aktivitetene veksler mellom korte innspill på de ulike tema, diskusjoner i grupper og i plenum. Store doser med humor og hygge bidrar til at deltakerne gleder seg til å komme.

- *"Det viktigste med Lyst på livet er at det er forventninger om at det skal komme resultater. Hva har du gjort med det hjemme? Tenke det, ville det - men gjøre det!"*
- *"Lyst på livet legger til rette for at den enkelte gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette."*
- *"Emnene og folka her er interessante. Det er artig med diskusjonen i grupper og plenum med kunnskapsrike folk. Vi har veldig mye kunnskap i gruppa, så det er mye å lære."*
- *"Dette er et prima opplegg som vi vil være med på å spre!"*
- *"Får vi de riktige med? Det er utfordringen."*
- *"Alle er riktige bare de er motiverte; de må ønske det. Aldersgruppen er 65 + som har lyst!"*

Deltakerne synes temaene er engasjerende og får dem til å tenke over sitt eget liv og hva de bør



gjøre annerledes framover.

I livscafeene veksler aktiviteten mellom små innlegg i plenum, diskusjoner i grupper på 6 deltakere og deretter diskusjoner i plenum. Deltakerne er svært tilfreds med denne strukturen: "Helt prima- folk er veldig engasjerte. Viktig at de stille også blir ivaretatt- det fungerer fint i gruppene."

Mange opplever at det sosiale fellesskapet er en viktig del av Lyst på Livet. De synes det er moro å treffe gamle kjente igjen og bli kjent med nye. Det har vært lett å få interessante/spennende innledere til de ulike temaene.

Pensjonistene synes livshjulet er en spennende og nyttig metode som hjelper dem til å planlegge og gjennomføre endringer. "Livshjulet er bevisstgjørende og jeg har et ansvar jeg ikke kan skyve videre over på andre".

Øvelser i tilstedeværelse har mange hatt glede av." Det arket vi fikk forrige gang var godt beskrevet - jeg gjør øvelser hver kveld". "Jeg har lært bort den pusteøvelsen til en venninne".

Deltakerne er sosialt engasjerte og synes det er viktig å gjøre noe for andre. De synes det er fint å drive med noe som er nyttig for andre. Det er enighet om at "Lyst på Livet" kan anbefales og bør spres til andre.

"Jeg har lært å være forberedt på at det kommer endringer i livet. Det kommer alltid endringer som jeg må forholde meg til". "Det har vært veldig lystbetont"

"Jeg har blitt mer bevisst hva jeg kan gjøre selv for at det kan bli annerledes".

6. Plan for implementering i drift og spredning av Lyst på livet

- *Lyst på livet* er i ferd med å bli implementert i drift i Sandefjord. Leder v/ LMS–Sandefjord (lokal koordinator), senterleder for bo- og servicesentra og 2 deltakere fra pilotgruppen har dannet en arbeidsgruppe som vil bistå og følge opp etablering av nye sirkler i Sandefjord. Lokal koordinator vil også bistå med å skaffe lokaler og aktuelle innledere. Hovedansvaret for spredning vil legges til pensjonistene og deres organisasjoner. I Sandefjord vil det i februar 2012 startes opp 5 nye grupper. Rekruttering har skjedd både via pensjonistenes egne nettverk og gjennom informasjonsmøte. En eller to pensjonister vil lede grupper på 6-12 personer som vil møtes på 6 livscaféer i løpet av de neste 8 måneder. Gruppen bestemmer selv om de vil fortsette å møtes etter dette og om de ønsker andre temaer.
- Rekruttering av sirkelledere og informanter om *Lyst på livet*. Totalt ønsket 13 av de 24 deltakerne i pilotgruppen å bli sirkelledere- andre vil bistå med informasjon om *Lyst på livet*. Det er allerede gjennomført sirkellederkurs for 9 av deltakerne i pilotgruppen. Nytt sirkellederkurs er avtalt i januar 2012 med 15 deltakere fra Vestfold, hvorav 4 fra pilotgruppen. Dette leder til at 4 nye kommuner vil komme i gang med *Lyst på livet* utover vinteren.
- *Lyst på livet* har svært lave driftskostnader både for den enkelte deltaker og for kommunene.
- Det er stor interesse og entusiasme for dette pilotprosjektet også utover i landet. Kunnskapscenteret arbeider med spredning i Vestfold, Møre og Romsdal og i Listerregionen i Agder. Det er videre avtalt informasjonsmøter i Tromsø, Hamar og Fredrikstad. Interessen for konseptet er både hos fagpersonell, politikere- elderråd og i ulike organisasjoner.

7. Hva gjør *Lyst på livet* viktig?

Det økende antallet eldre leder til at vi må arbeide på nye måter og rette fokus mot ressurser for helse og folks egne muligheter for å ta kontroll over forhold som påvirker helsa. Det er sterke nasjonale føringer for å arbeide helsefremmende og forebyggende, bla. i Samhandlingsreformen, Nasjonal helse og omsorgsplan og Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven).

Regjeringen sier den vil styrke arbeidet med å fremme god helse i befolkningen, forebygge sykdom og utjevne sosiale helseforskjeller. Og ny folkehelselov legger grunnlag for et systematisk og langsiktig folkehelsearbeid. Helsefremmende arbeid tar sikte på å bedre livskvalitet, trivsel og muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger man utsettes for, noe *Lyst på livet* kan medvirke til. *Lyst på livet* tar tak i de fire områdene som WHO (Verdens helseorganisasjon) sier er de viktigste for helsa; sikkerhet og trygghet, sosialt nettverk, mat og drikke og fysisk aktivitet.

Erfaringer fra pilotprosjektet viser at de sammen har skapt forventninger til seg selv og hverandre om å tette gapet mellom det de kan og gjør. Dette har gjort dem mer aktive og det har gitt resultater:

- "Lyst på livet legger til rette for at den enkelte gjør forandringer og får anledning til å lykkes med dette."
- "Det har vært veldig lystbetont. Jeg har blitt mer bevisst hva jeg kan gjøre selv for at det kan bli annerledes."

Eldre har mye kunnskap og kompetanse, og *Lyst på livets* metode vil bidra til at de kan bruke denne kompetansen for å få et best mulig liv, hele livet. Utfordringene er like store i alle deler av landet og erfaringene viser at det ikke er tilstrekkelig med kunnskapsformidling og informasjonsmateriell om helsefremmende og forebyggende aktiviteter, men også kunnskap om det å kunne gjøre endringene i praksis.



Deltakere fra pilotprosjektet i Sandefjord

Det er et mål å engasjere flest mulige miljøer og organisasjoner som samler eldre. Kommunenes rolle er å bistå praktisk med bl.a. å skaffe lokaler og faglige innledere.

8. Økonomi

Prosjektet ble tildelt kr. 175.000 fra Helsedialog. Regnskap over forbruk av tildelt beløp oversendes i januar 2012.

En stor takk for tildeling av midler gjennom Helsedialog og som gjorde det mulig å gjennomføre pilotprosjektet.

På vegne av styringsgruppen og prosjektgruppen

Randi Hovde

Leder LMS- Sandefjord/ Lokal prosjektleder for Lyst på Livet