

«I tjukkasgjengens fotspor»



Et fysisk, sosialt og kulturelt møtepunkt for personer med demens og deres pårørende

Prosjekt med støtte fra



- Fylkesmannen i Østfold
- Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenesten i Østfold («Frie midler»)
- 18. februar - 1. okt. 2014

Tjukkasgjengen....



- Landsomfattende «bevegelse»
- Oppstart 2010 i Moss
- I underkant av 30.000 deltakere
- «Fra tjukkas til kjekkas»

Bakteppe...



- Meld. St. 29 (2012-2013) -
"Morgendagens omsorg" vektlegger
 - Forebygging
 - Nettverk
 - Kultur
 - Frivillighet

Galleri F 15 på Alby



- Fysisk aktivitet
- Sosialt samvær
- Kulturell arena

Forebygging



- Fysisk aktivitet kan
 - Forebygge risikoen for utvikling av demens (pårørende)
 - Kan mildne forløpet hos personer med demens

Nettverk



- Viktig for
 - bli kjent med andre i samme situasjon
 - utveksle erfaringer
 - stimulans i hverdagen

Kultur



- Gir intellektuell stimulans
 - Stiller ikke krav som overgår evnen til personer med demens
- Gir positiv input
- Hjernetraining er viktig

Frivillighet og fag



- Begge deler er nødvendig i morgendagens omsorg

Konseptet - 1



- Aktivitet i tre deler én dag pr. uke:
 - Fysisk – gå tur lang/kort
 - Sosialt – kafé/prat
 - Kulturelt – galleri/kulturlandskapet
- Deltakerne kan «shoppe» aktivitet
- Grilling, blomsterskue, lamming, sommerfest

Konseptet - 2



- Uforpliktende
- Ikke krav om påmelding
- «Kom når det passer»
- Ikke etterspørre «diagnose»
- Omgår skam og tabu

Noen resultater



- 20-30 deltakere hver gang
- Ulikheter utviskes; likheter kommer fram
- Flere som ikke ønsker tradisjonelle tiltak, møter opp
- Nettverk etableres og styrkes
- Ektefeller, støttekontakter, barn, barnebarn, søsken, dagsenter, studenter
- Psykososial støtte fra prosjektgruppa
- Formidling av kontakt til det offentlige tjenesteapparatet

Uttalelser fra deltakerne:



«Sosialt hyggelig og lærerikt»



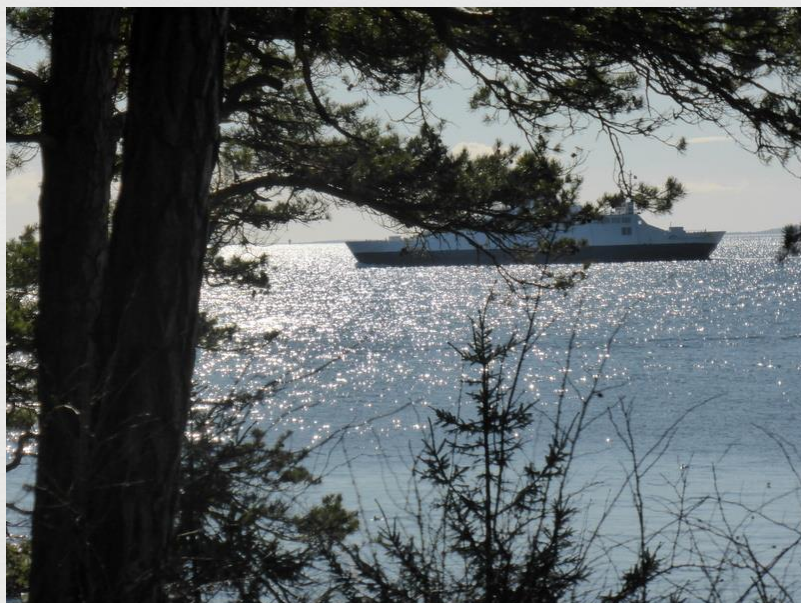
«Godt humør»



«Kjempeflott! Jeg koser meg på tur»



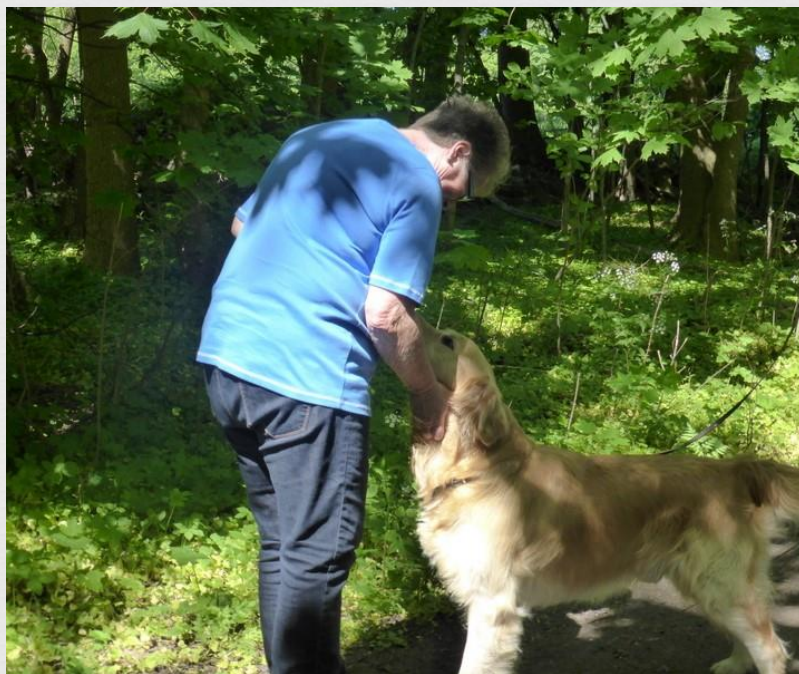
«O.K.»



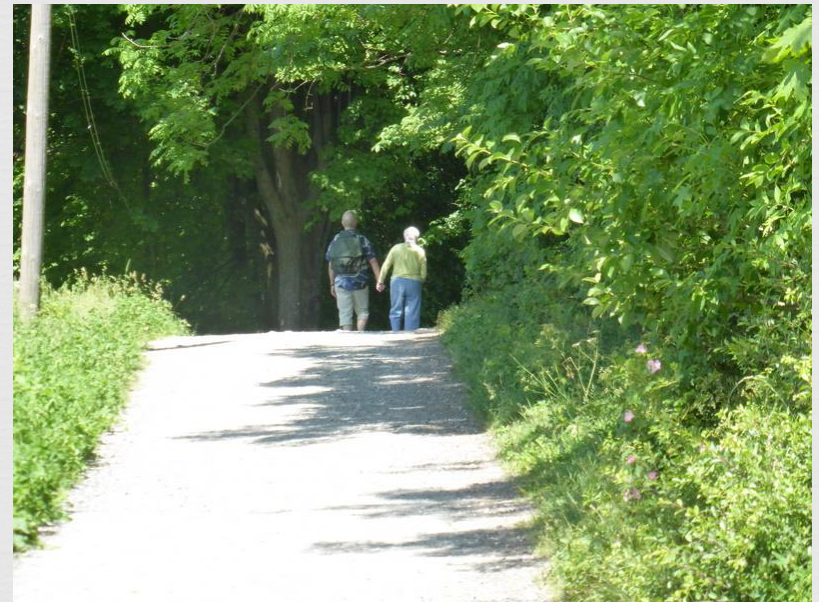
«Jeg blir glad»



«Positivt og sunt ☺»



«Varme og omtanke»



«Lærerikt»



«Lykkefølelse»



«Sosialt fint tiltak»



«Selvutviklende»



«Fantastisk fint tiltak: Mosjon, fellesskap,
mat, hyggelige mennesker!»



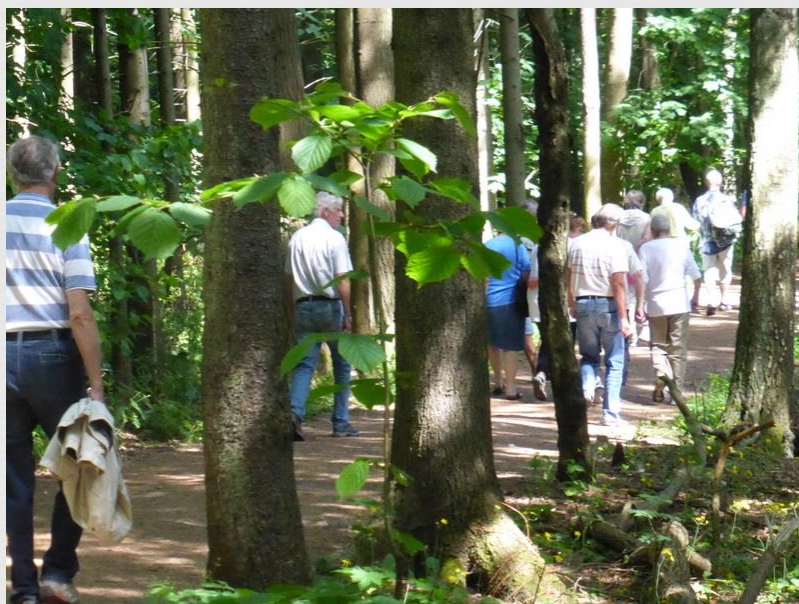
«Alle kommer ut. Styrker fellesskapsfølelsen
Flott miljø. Sunt med uforpliktende opplevelse av fellesskap»



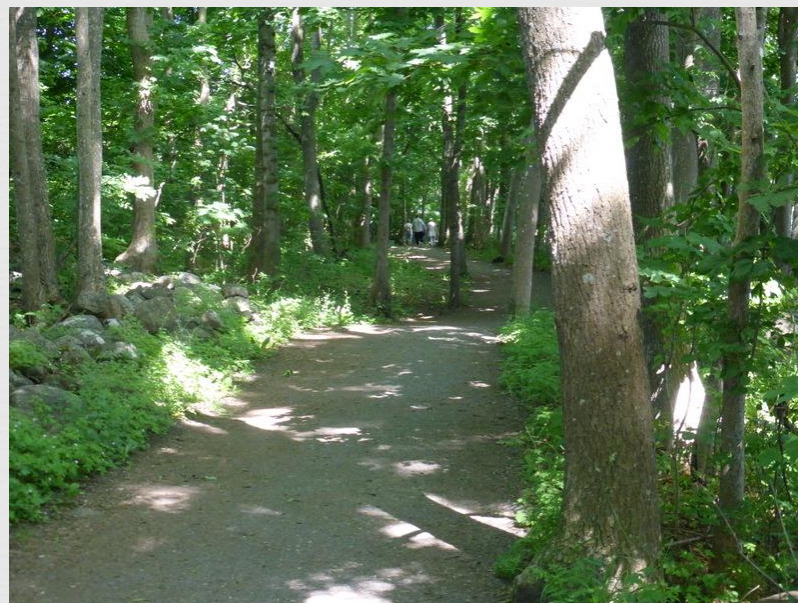
«Meningsfylt»



«Et flott tiltak. Sosialt og hyggelig. Fint for både pårørende og pasienter å bli kjent med andre i samme situasjon»



«Kjempeflott!
Alle vi går sammen med er hyggelige»



«Glede»



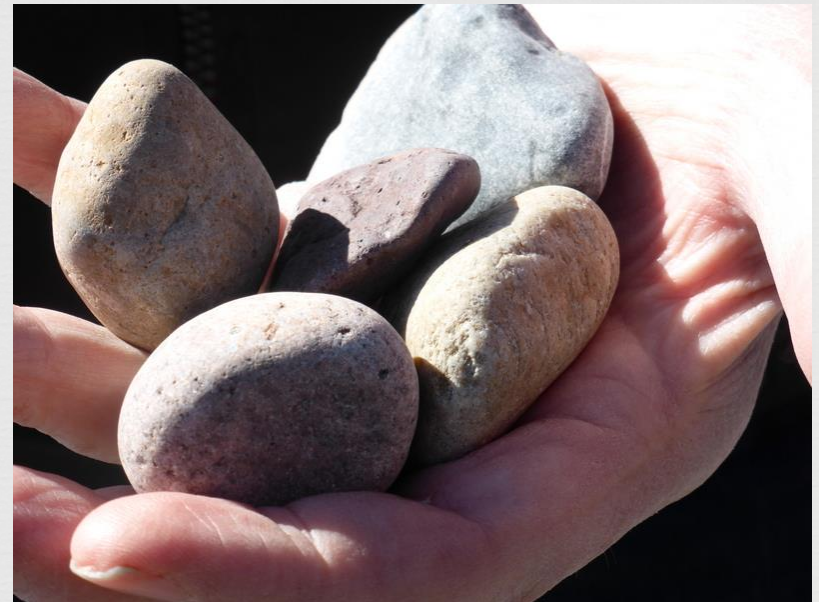
«Flott tiltak, sosialt»



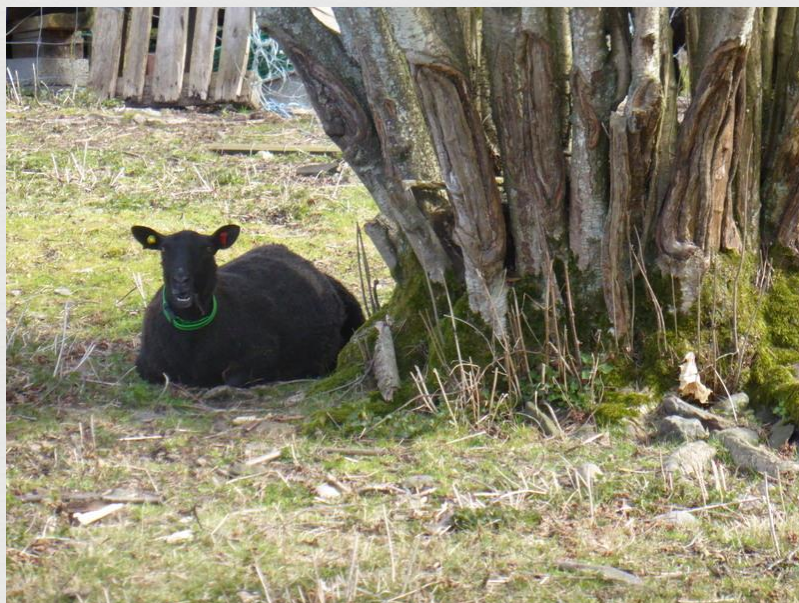
«Bra tiltak for oss som trenger å komme ut!»



«Sosialt. Lærerikt»



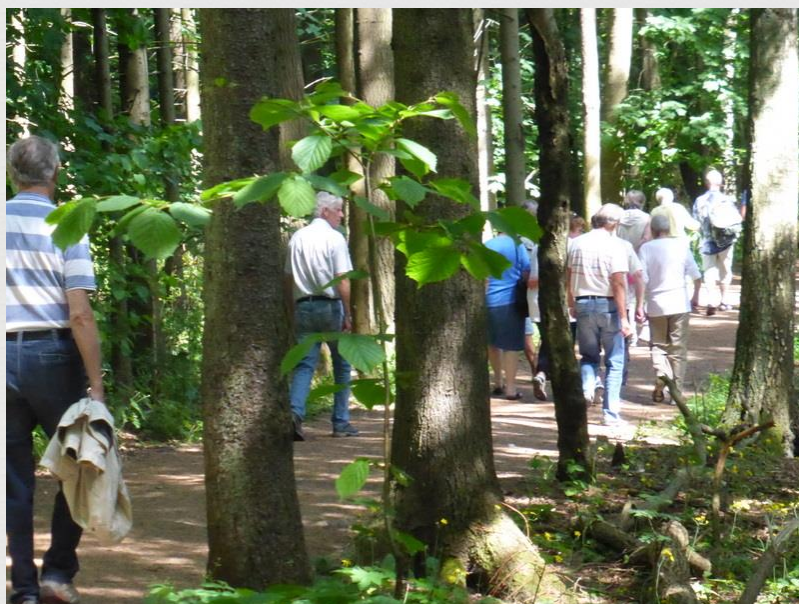
«Møter mange på tur»



«Blir sosialisert»



«Veldig sosialt og hyggelig»



«Hjertelig – hyggelig – positivt – lærerikt. Glede»



«Nyttig, trivelig og sunt»



«Noe av det fineste jeg har opplevd mellom mennesker. Nydelig på alle måter. Rørende»



«Håper på fortsettelse»



Veien videre...



- Tiltaket fortsetter med
 - De samme frivillige
 - Kommunal kontaktperson (demenskoordinator)
 - Støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen
 - Midler fra TV-aksjonen 2013
- Det åpnes opp for at etterlatte etter personer med demens kan delta
- Utfordring: Hvordan rekruttere etter at nyhetens interesse har lagt seg?

«I tjukkasgjengens fotspor»



Det manglende ledd i den offentlige omsorgskjeden?

Prosjektgruppa:

- Moss og omegn demensforening
 - Eva Jensen
 - Kjell Olsen
- Frivilligsentralen
 - Iris Ringstad
- «Orkerøds venner»
 - Torill Larsen
 - May Aune
- Moss kommune
 - Anne Løken Ørmen
 - Anne-Pernille Rudi





œ En stor takk til

œ Fylkesmannen i Østfold

œ Utviklingssenter for
hjemmetjenester og sykehjem i
Østfold