

Lättläst

GOTT LIV
SOM ÄLDRE



Gott liv som äldre med IF



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Sveriges
Kommuner
och Regioner

Gott liv som
äldre med IF



Upplysningar om innehållet:

Anna Thomsson, anna.thomsson@skr.se

© Sveriges Kommuner och Regioner, 2023

ISBN: 978-91-8047-123-7

Text: Kia Mundebo och Cecilia Olsson

Bearbetat till lättläst: Karin Forsell, Begripsam

Foto: Kia Mundebo

Produktion: Advant

Tryck: LTAB, 2023

Innehåll

- 4 Lev ett gott liv när du blir äldre
- 7 Kapitel 1. Gå i pension
- 10 Kapitel 2. Bra boende
- 17 Kapitel 3. Bra aktiviteter
- 20 Kapitel 4. Bra vård
- 21 Kapitel 5. Samhället behöver lära ännu mer

Lev ett gott liv när du blir äldre

Här berättar vi tips och råd om hur du kan leva ett gott liv som äldre.

Våra tips och råd kommer från ett projekt som heter Gott liv som äldre.

Projektet handlar om hur det är att vara gammal och ha IF, intellektuell funktionsnedsättning.

Vi som jobbar i projektet har besökt boenden i fyra kommuner för att lära mer om bra boenden för personer med IF.

Vi har också besökt aktiviteter i fyra kommuner för att lära mer om bra aktiviteter för äldre med IF.

Vi vill visa dig och andra hur ett bra boende fungerar och hur bra aktiviteter fungerar.

Allra först ska vi berätta om hur det är att gå i pension.



Här är seniorexperterna i Stockholmsgruppen. Överst från vänster: Thomas Jansson, Stefan Westerdahl, Hans Finn. Andra raden: Conny Bergqvist, Anette Elvung och Eva Holmqvist.



Här är seniorexperterna i Luleå. Överst från vänster: Åsa Möller, Mikael Nordlund, Elisabeth Lindqvist. Andra raden: Mona Andersson, Kurt Ölund, Carina Söderlund.



Här är seniorexperterna i Linköping. Från vänster: Kerstin Heggby, Aleksandra Oppenlander, Ramona Cseh, Sofia Wallerfors.



Här är seniorexperterna i Karlstad. Överst från vänster: Susanne Björn, Maria Carlsson, Ing-Marie Johansson, Inga-Lena Axelsson. Nedersta raden: Sven Arvidsson, Ulla Lokvist, Ann-Christin Byström och Ulla Tångring.

Gå i pension

Att gå i pension betyder att du slutar ditt jobb eller slutar på din dagliga verksamhet.

När du går i pension kallas du pensionär.

Du kan vara på din dagliga verksamhet eller på jobbet tills du har fyllt 69 år. Sedan måste du gå i pension i de flesta kommuner.

Du kan även gå i pension tidigare än 69 år. Det beror på hur du mår och hur mycket du orkar.

Förbered din pension

Det är viktigt att du förbereder dig på att gå i pension.

Annars kan det kännas ovanligt med pensionen och kanske inte så bra.

Prata gärna med din kontaktperson eller god man om pension. Och fråga gärna någon som har gått i pension om hur det är att vara pensionär.

Du ska också fråga din chef eller handledare på jobbet hur ofta du kan komma och hälsa på när du är pensionär.

Du kan behöva mer stöd

När du blir pensionär är du ledig hela dagarna.

Då behöver du hitta nya saker att göra.

Kanske behöver du mer stöd för att kunna planera och göra aktiviteter.

Prata med ditt boende om det.

Fira att du går i pension

Skriv in datumet som du går i pension i din almanacka.

Det är viktigt att ha ordning på.

Det är också viktigt att du firar dagen tillsammans med din arbetsgrupp.

Skriv vad som är bra och dåligt med att bli pensionär

Tänk ut vad som är bra och vad som är dåligt med att bli pensionär!

Prata med någon om det.

Det finns några förslag redan.

De kanske stämmer på dig?

Annars kan du ta bort förslagen.

Skriv det som du tycker är viktigt.

Bra och dåligt med att bli pensionär	
Bra 😊	Dåligt ☹️
Jag kan sova längre på morgonen.	Det blir långtråkigt ibland.
Jag kan gå titta i affärer och fika när som helst.	Jag saknar mina kompisar på jobbet.

Bra boende

Du kan behöva flytta när du blir äldre.

När du väljer nytt boende är det 2 saker som är extra viktiga:

- Att personalen kan mycket om din funktionsnedsättning.
- Att boendet fungerar för din funktionsnedsättning med bra möbler, ljus, ljud och utrymmen.

Förbered dig på att flytta

Prata med din kontaktperson eller god man om att flytta. De kan säkert ge tips och råd.

Innan du bestämmer att du vill flytta kan du titta på foton eller film på det nya stället.

Skriv vad som är bra och dåligt med att flytta

Det finns några förslag redan. De kanske stämmer på dig?

Annars kan du ta bort dem.

Skriv det som du tycker är viktigt.

Jämför där du bor nu

med hur du vill ha det i ditt nya boende.

Bra och dåligt med att flytta	
Bra där jag bor nu 😊	Bra med det nya boendet 😊
Det är snäll personal.	Det finns personal hela dagarna och på natten. Jag får hjälp när jag behöver.
Jag kan bestämma själv vad jag vill äta.	Det kan vara roligt att äta tillsammans med andra ibland.
Jag bor nära centrum. Det är nära till affärer.	Där kan finnas saker jag kan göra tillsammans med andra.

Åk och titta på ditt nya boende innan du flyttar

Det kan kännas tryggt att veta

hur ditt nya boende ser ut.

Du kan åka till det nya boendet
och hälsa på flera gånger.
Då kan du lära känna personalen
och de andra som bor där.

När du ska flytta

Hjälp till att packa ner dina saker.
Hjälp till att lyfta ut saker till flyttbilen.
Och köp med dig något gott
som du kan bjuda på när du flyttar in!

Åk och hälsa på ditt gamla boende

När du har bott ett tag i ditt nya boende
kan det vara kul att åka tillbaka
och hälsa på det gamla boendet.

Du kan också bjuda in personal och vänner
från det gamla boendet till ditt nya boende.
Be om hjälp med att både åka och hälsa på
och att bjuda in personer!

Olika typer av boenden som vi har besökt

Här kan du läsa om några olika typer av boenden
där alla har sin egen lägenhet.

Gruppbostad att bo länge i

Här bor 11 personer.

De är mellan 38 och 64 år.

De flesta har bott här länge.

De vill bo kvar även när de blir äldre.

Det kan fungera bra

för här finns två sjuksköterskor

och en arbetsterapeut.

Alla har sin egen lägenhet.

Alla hjälps åt att sköta trädgården

och gemensamma utrymmen.

Samlingspunkten finns i det stora huset.

På morgonen kan alla fika tillsammans.

Sedan åker alla till sina jobb.

Många äter middag ihop

och samlas sedan för aktiviteter

eller för att se på TV tillsammans.

Men man kan också äta i sin egen lägenhet.

Då får man hjälp och stöd av personalen där.

Det här är bra:

- › Det känns som ett hem och en familj
- › Personalen lär känna alla bra
- › Det finns bra omsorg
- › Vacker miljö
- › Nära till daglig verksamhet
- › Nära till samhället

Boende för personer med IF ihop med ett äldreboende

En avdelning i ett äldreboende.
Här bor 5 personer med IF
och 2 med förvärvat hjärnskada.
De är mellan 50 och 75 år.

Boendet har en sjuksköterska.
Alla bor i en egen lägenhet med pentry.
Det finns ett gemensamt dagrum
och en matsal.

Man kan vara i gemensamma utrymmen
eller i sin lägenhet.
Maten kommer från ett storkök.
De boende brukar baka tillsammans.

Ibland är det underhållning eller fika
tillsammans med det övriga äldreboendet.

Det här är bra:

- › Det känns som att bo i en familj
- › Fler personal
- › Personalen har mer tid här än på andra avdelningar
- › Det är tryggt att man kan få vård snabbt

Gruppbostad för äldre med IF

I boendet för äldre bor fem personer.
De är mellan 57 och 83 år.

De äter tillsammans
och har många gemensamma aktiviteter.

Boendet har välutbildad personal
som har jobbat länge.
De ordnar gemensamma aktiviteter
och hjälper de boende att hitta egna aktiviteter.

Det här är bra:

- › Det är trivsamt och känns som en familj
- › Personal som jobbat i många år
- › En bra chef
- › Personalen utvecklas och lär sig mer

Nybyggt boende för äldre med IF

Ett boende för sex personer
som har slutat Daglig verksamhet
eller snart ska sluta Daglig verksamhet.

De boende är mellan 60 och 78 år.
Boendet har bra möbler
och ett rum speciellt för att vila.
Boendet har ett fint kök där alla trivs.

Det finns ett annat äldreboende nära.
Det andra äldreboendet kan bjuda in personer från det nya boendet till vissa aktiviteter.

Det här är bra:

- › Bra personal som finns där dygnet runt
- › Stora och bra rum där alla kan träffas
- › Boendet är på bottenvåningen
- › Boendet har egen trädgård med gräsmattor
- › Boendet är bra på att ge boende vård

Ett hus med tre gruppboendestäder för äldre

19 personer bor i huset.

I huset finns också en träfflokal för äldre med IF, och för personer med förvärvad hjärnskada. Där finns personal måndag, tisdag, onsdag och torsdag. De ordnar olika aktiviteter. De som kommer dit bestämmer vad de vill göra.

Det här är bra:

- › Det är enkelt att gå själv från sin bostad till träfflokalen eller till en kompis i boendet eftersom det är så nära.

Bra aktiviteter

Alla människor vill ha bra aktiviteter
både när de är gamla och unga.
Det är härligt att kunna promenera,
fika och äta tillsammans.

De flesta behöver ha någon aktivitet varje dag.
En gång per vecka är för lite.
För utan aktiviteter kan man få tråkigt.
Då sitter man kanske bara stilla
utan att göra något alls.

Några olika aktiviteter

Här berättar vi om 3 olika aktiviteter.

Träffpunkt för personer med IF

Träffpunkten är en plats för att träffa vänner.
Det kostar ingenting att besöka Träffpunkten.
Du behöver inte ha något papper med beslut
för att få vara på en Träffpunkt.
På en Träffpunkt kan du spela spel
eller hitta kompisar att promenera med.

Du kan också vara på en Träffpunkt
bara för att fika och prata.

Daglig verksamhet för äldre

På vissa ställen finns en daglig verksamhet
där du kan vara även när du är pensionär.

Då kan du kan välja
hur ofta du vill vara där.

På en daglig verksamhet för äldre
fungerar lokalerna och aktiviteterna bra för pensionärer.

Aktiviteter på äldreboende

Du kan också hitta aktiviteter på vissa boenden för äldre.

Där kan du göra roliga saker som att måla, lägga pussel och pyssla. Ibland är det dans och ibland går alla ut och går tillsammans.

Bra vård

När du är äldre och har blivit pensionär kanske din kropp fungerar lite sämre.

Då är det extra viktigt att personalen där du bor kan mycket om hur det är att bli gammal och ha en funktionsnedsättning. Berätta alltid hur du mår! Berätta om du får ont eller får svårt att göra saker som du brukar kunna göra.

Samhället behöver lära ännu mer

Vi och andra i samhället behöver fortsätta att undersöka hur det är att vara äldre och ha IF.

Vi behöver lära mer om:

- › Hur äldre personer med IF mår på olika typer av boenden.
- › Hur personalen kan lära sig mer om äldre med IF.
- › Hur det fungerar för äldre personer med IF när personalen lär sig mer.

Kunskapscentrum

Vi tycker att det ska finnas ett centrum som samlar kunskap om personer med IF och personer med autism.

Seniore experter

Projektet har utbildat äldre personer med IF till seniore experter.
Senior betyder äldre.

Seniore experterna ska hjälpa kommuner och organisationer att planera så att äldre personer med IF får ett så bra liv som möjligt.

12 förslag till hur äldre med IF kan få ett gott liv:

1. Samhället behöver förstå att personer med IF tillhör både gruppen äldre och gruppen personer med IF.
2. Många som jobbar nära äldre personer med IF behöver lära sig ännu mer.
3. Kommuner behöver planera för många år framåt. Det tar tid att bygga bra boenden och anpassa aktiviteter.
4. Samhället behöver förstå att äldre personer med IF behöver olika stöd i olika åldrar. En person som nyss blivit pensionär är ofta piggt och behöver stöd att hitta och göra aktiviteter. En person som börjar bli riktigt gammal eller har många krämpor behöver extra bra stöd och vård i sitt hem.
5. Ändra så att personer med IF kan vara kvar på sin dagliga verksamhet även med anpassningar.
6. Samhället behöver fler mötesplatser och träffpunkter för äldre personer med IF.
7. Samhället kan behöva skapa seniorboenden för äldre personer med IF.
8. Ge mer utbildning för gode män till personer med IF.
9. Bättre kunskap om hjälpmedel för äldre personer med IF.
10. Bättre kunskap om hälsovård och sjukvård för äldre personer med IF.
11. Mer hjälp till äldre personer med IF att få bra social gemenskap.
12. Ge äldre personer med IF stöd så att de kan göra bra egna val om boende och aktiviteter.

Gott liv som äldre med IF

I den här skriften berättar vi om
Hur det är att gå i pension
Bra boende och att flytta
Bra aktiviteter
Bra vård
Vad man behöver tänka på för att
personer med IF ska få det bra som äldre.

Detta har vi undersökt i ett projekt
Gott Liv som äldre – aktivitet och boende för personer med IF.
Det var ett Arvsfondsprojekt
som startade i augusti 2020
och som har pågått 3 år.
Projektet ägs av Länsförbundet FUB Västmanland.

Sveriges kommuner och regioner (SKR)
har varit med och finansierat projektet.

ISBN 978-91-8047-123-7

Ladda ner eller beställ på skr.se/publikationer

Post: 118 82 Stockholm | Besök: Hornsgatan 20

Telefon: 08-452 70 00 | skr.se



Sveriges
Kommuner
och Regioner