



Projekt Robuste Ældre

Ikast-Brande Kommune

Mental sundhed i Danmark - hvordan fremmes trivslen?
23. november 2016

Lis Puggaard (mail: lpuggaard@gmail.com)

Formål

- At undersøge en gruppe af ældre mennesker bosiddende i Ikast-Brande Kommune, som ikke modtager eller har modtaget hjælp fra kommunen indenfor de seneste 4 år



Metode – udvælgelse af borgere

I alt 92 borgere har været forsøgt kontaktet af en kommunal medarbejder:

- Telefonisk kontakt med 72 (37 kvinder og 35 mænd)
- 40 indvilligede i at deltage i interview:

Alder	Kvinder	Mænd	I alt
60-64	4	1	5
65-69	2	3	5
70-74	4	2	6
75-79	5	1	6
80-84	2	4	6
85-89	4	2	6
90-94	3	3	6
Total	24	16	40

Spørgsmålet er?

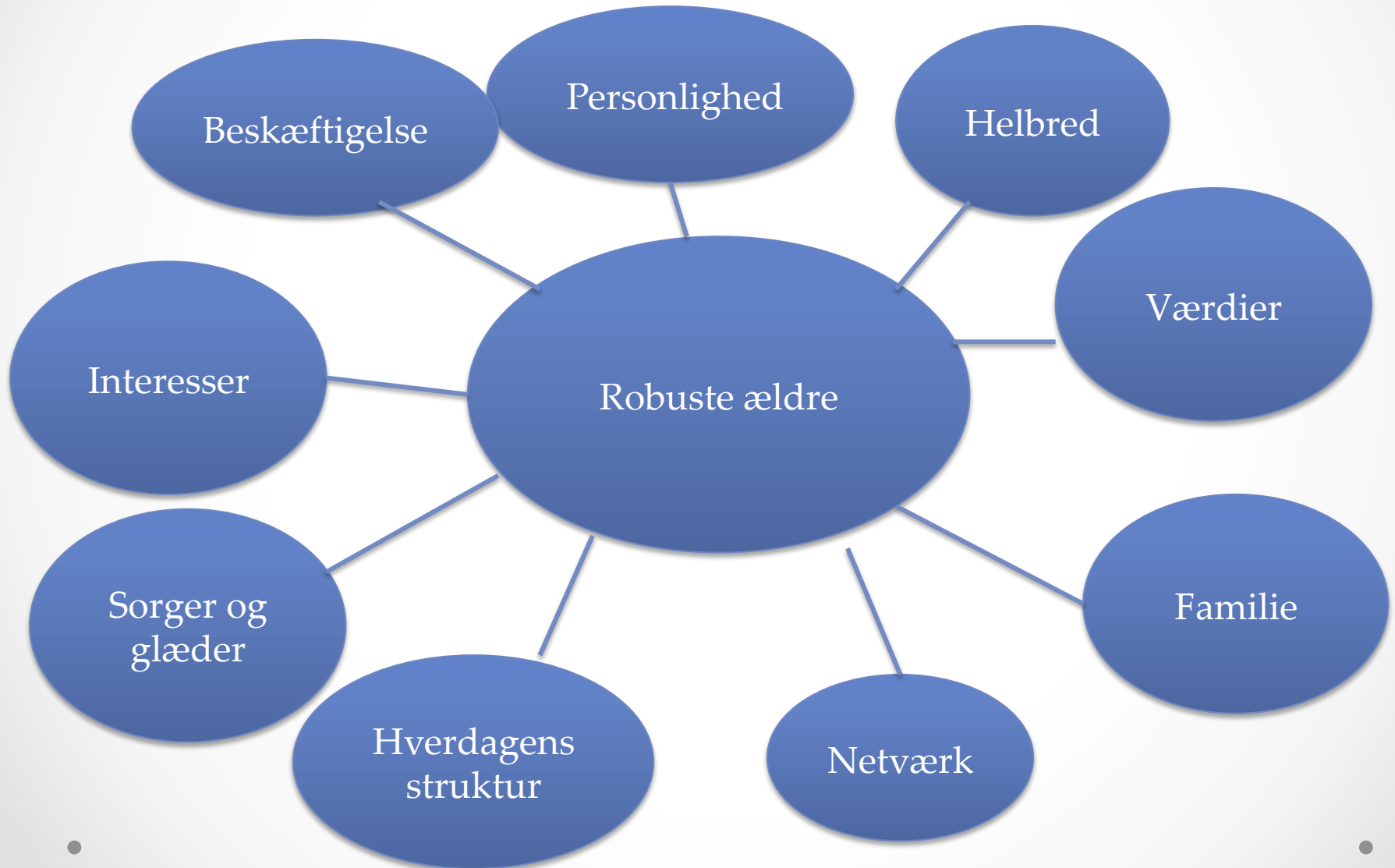
Hvad er det, der gør, at netop disse ældre har klaret sig uden hjælp, og hvad det er i deres liv, som har haft betydning for at de "kan selv"



Interview - den kvalitative livshistorie



Betydende faktorer



Resultater

$$1+1=2$$

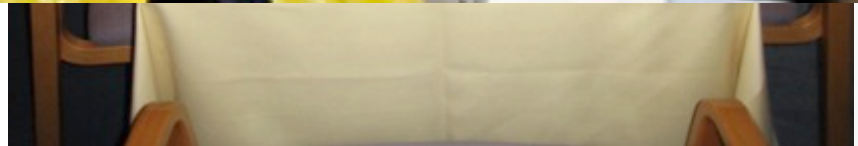
$$x - 2 = 6$$

$$x - 2 + 2 = 6 + 2$$

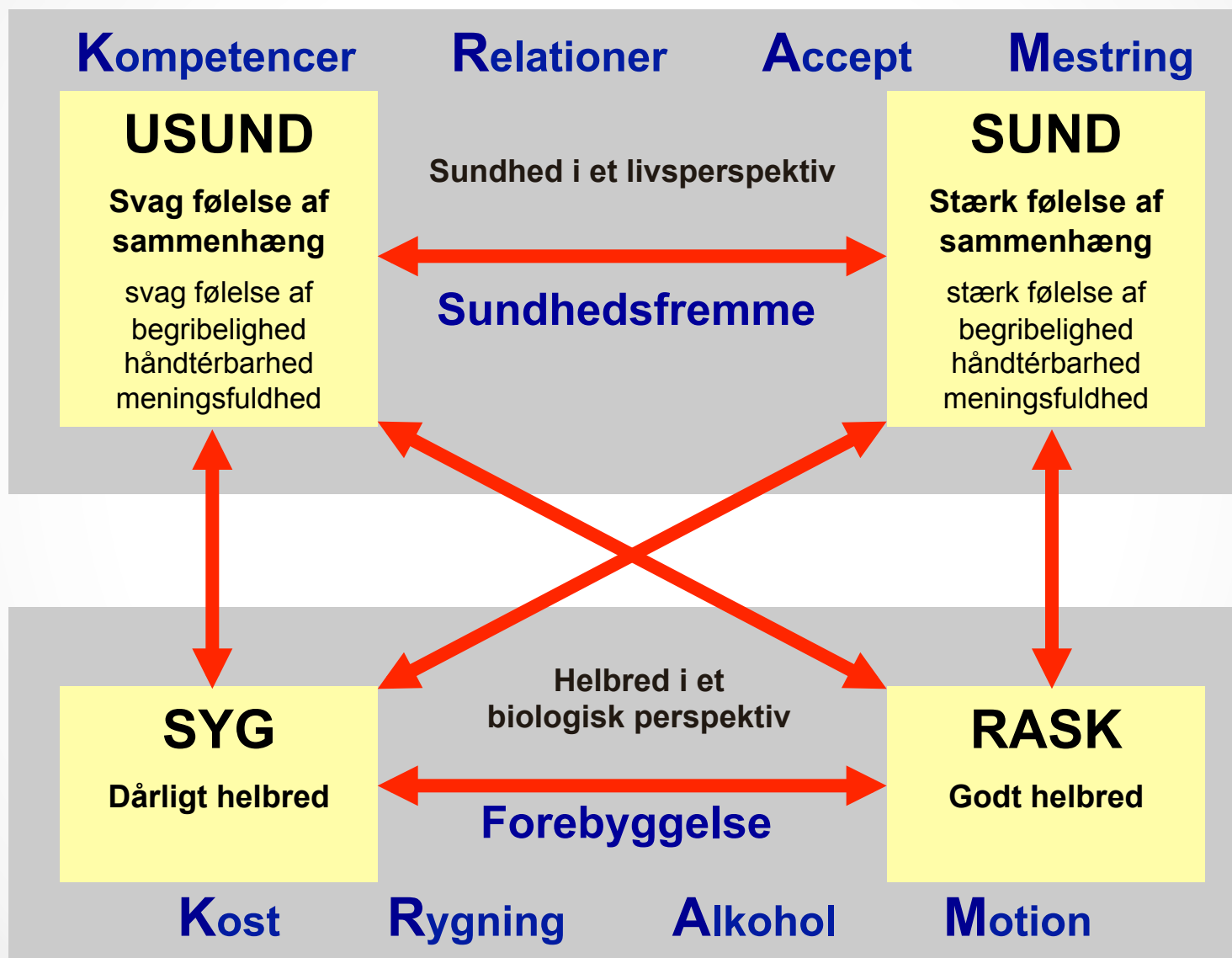


Interview data

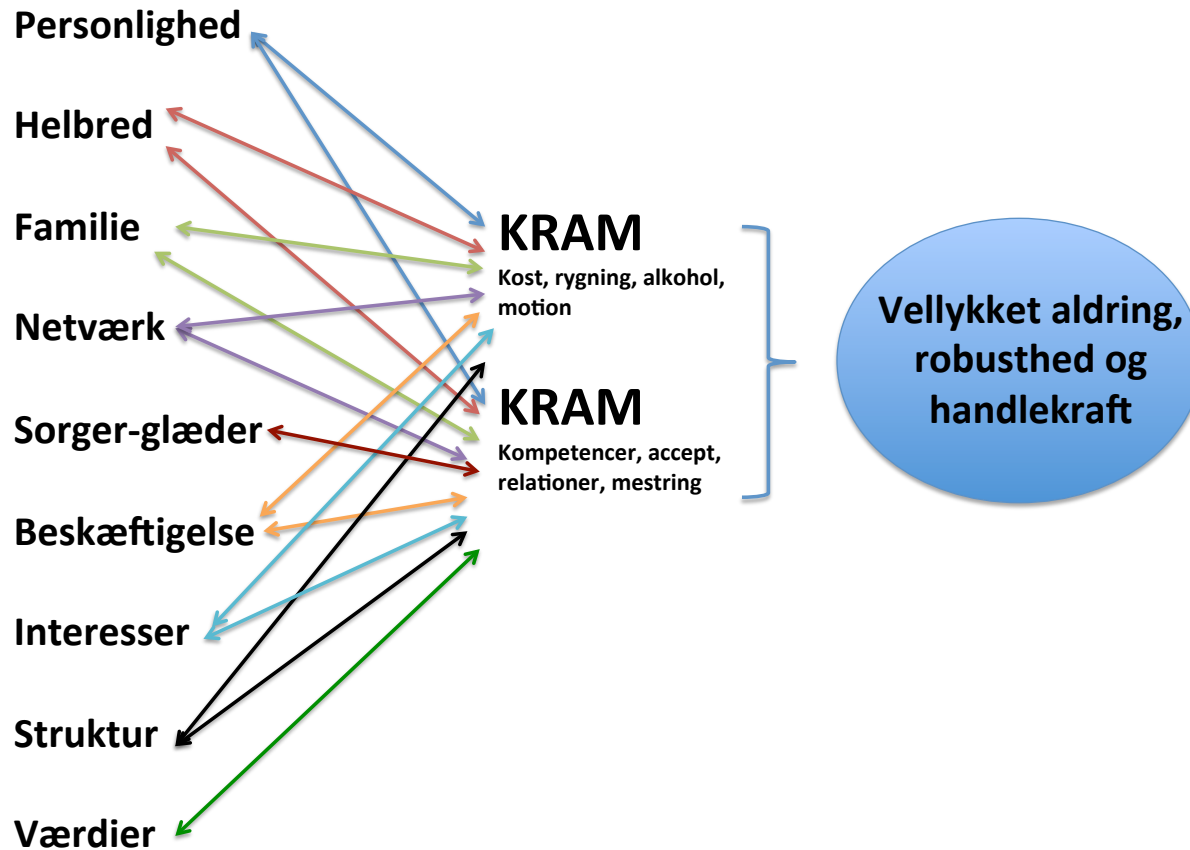
- Personlighed
- Helbred
- Familien
- Sociale netværk
- De store stunder
- Beskæftigelse
- Interesser
- Hverdagens rytmer
- Værdier



Det Dobbelte KRAM



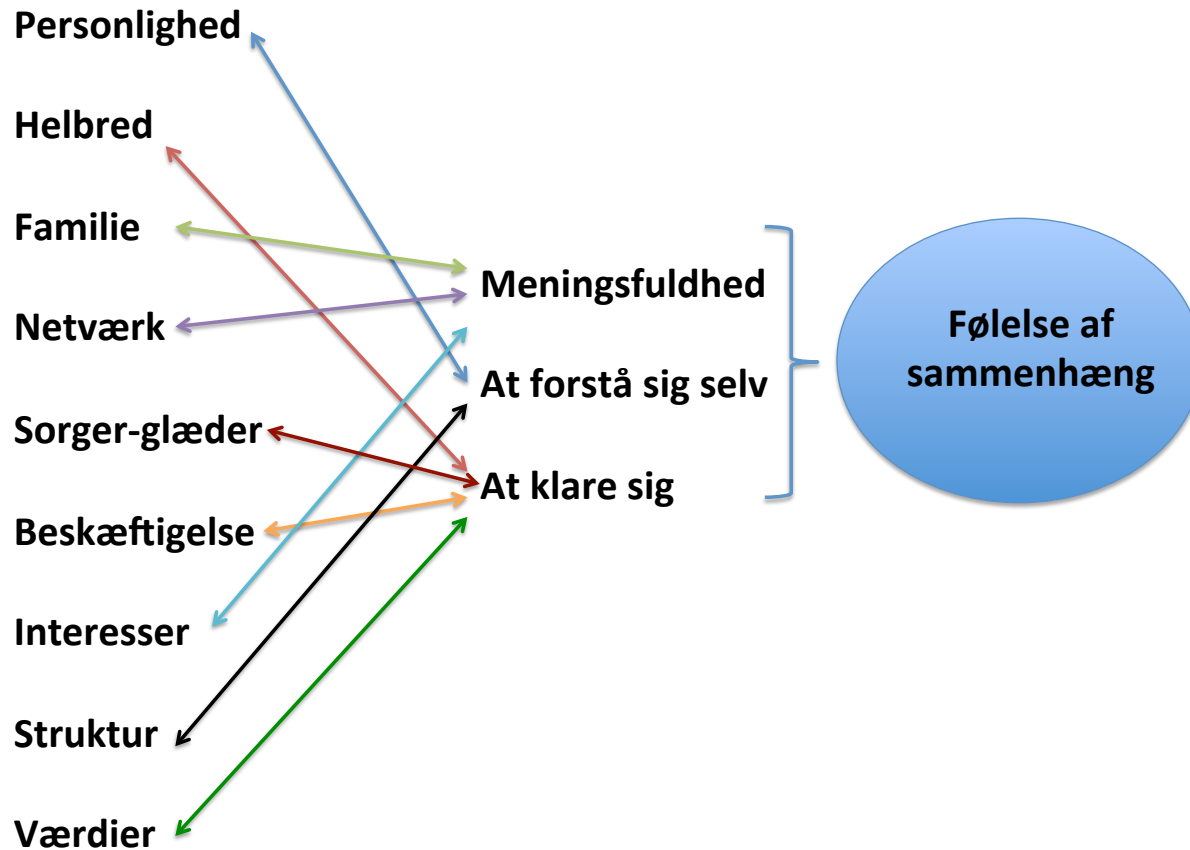
Teoretisk ramme – ældreliv og robusthed



Teoretisk ramme – ældreliv og robusthed

- Hvad skal der til for at opnå det gode, aktive selvstændige ældreliv?
- *Meningsfuldhed* som bl.a. skabes ved at man *forstår sig selv*, som tilsammen er med til, at det er lettere *at klare sig* i forhold til livets udfordringer
- Følelsen af *sammenhæng i livet*

Teoretisk ramme – ældreliv og robusthed



Konklusion

Robuste ældre er ældre der:

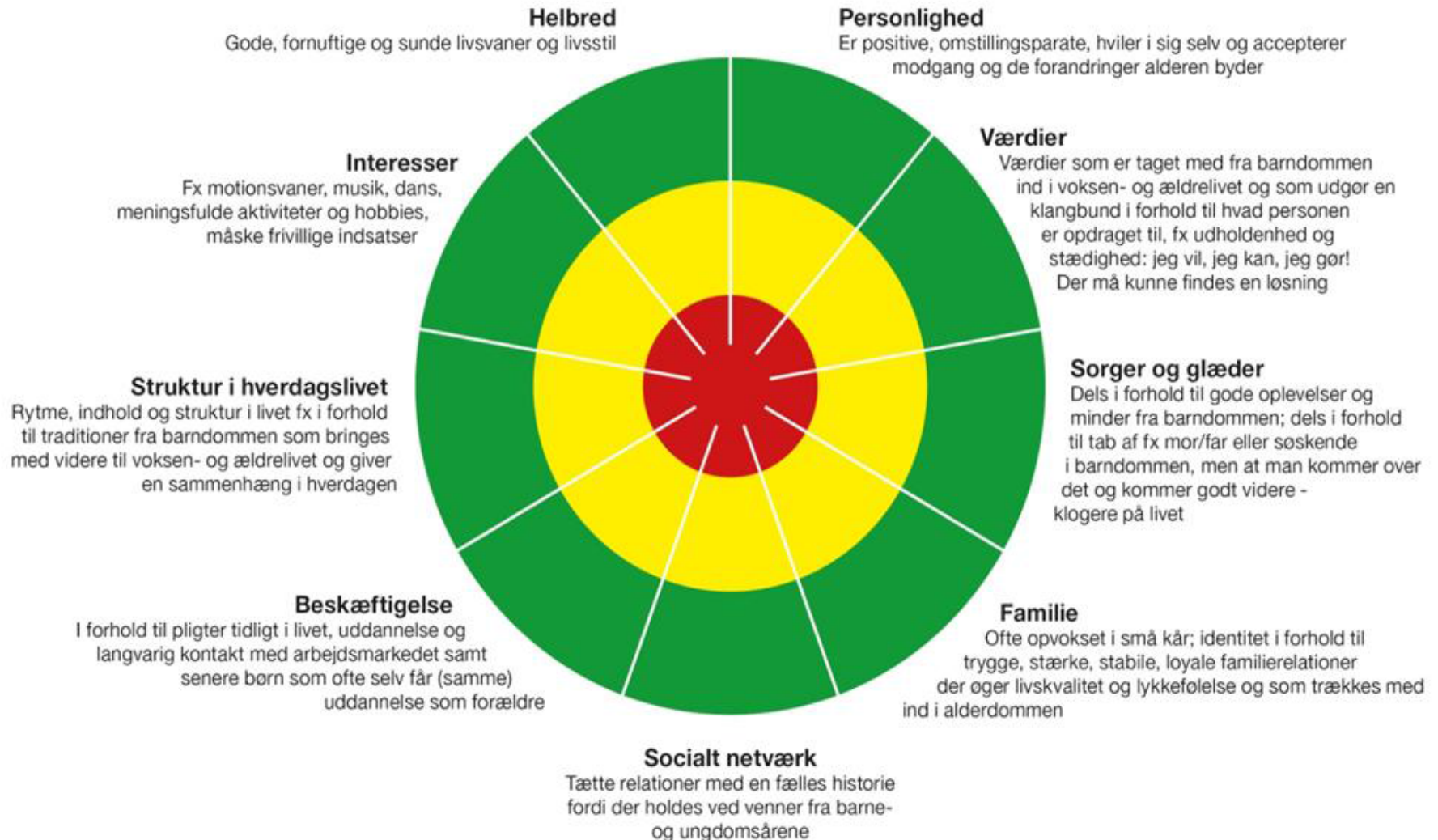
hviler i sig selv, oplever meningsfuldhed, har tætte relationer og netværk, hvor især familien/børnene er vigtige, hvor modgang også er en del af livet, vil selv, er stædige, finder løsninger, formår at skabe en indholdsrig struktureret hverdag, er aktive også som frivillige i forskellige sammenhænge, er opvokset i små kår, har taget værdier fra barndommen med sig ind i voksen- og ældrelivet, altid har haft pligter i hverdagen, er positive, er omstillingsparate, accepterer de forandringer alderen byder dem

Konklusion



**Ikke mindst er det ældre, der
hver især er 'stærke' på stort set
alle robusthedsfaktorer**

Robusthedshjulet



Tak til



Rapporten kan downloades:
[http://www.ikast-brande.dk/media/9235168/
projekt-robuste-aeldre-rapport-juni-2015.pdf](http://www.ikast-brande.dk/media/9235168/projekt-robuste-aeldre-rapport-juni-2015.pdf)

