

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Westergård, N., Säätelä, S. (2022). Ny livssituation kräver nya kunskap – “Lev och lär” gav de äldre kunskapsboost. Vasabladet 8.1.2022.

Nanette Westergård, Sirkku Sätelä:

Forskning: Ny livssituation kräver ny kunskap – "Lev och lär" gav de äldre kunskapsboost



Essän "Forskning: Ny livssituation kräver ny kunskap – "Lev och lär" gav de äldre kunskapsboost" har publicerats i [Vasabladet](#) och Österbottens tidning 8.1.2022

Projektet ordnade mångsidig verksamhet, till exempel föreläsningar, seminarium, studiecirklar, temadagar, stadsorientering, dans- och allsångstillfällen, samtalsgrupper samt hundra stödda aktiviteter.

Vid Yrkeshögskolan Novia bedrivs forsknings-, utvecklings- och innovationsverksamhet, bland annat i form av projekt. På institutionen för hälsa och välfärd finns bred erfarenhet av projektverksamhet för den äldre befolkningen.

Ett av projekten som riktades till målgruppen var projektet "Lev och Lär". Projektet skapade nätverk med avsikt att stöda äldres kunskapsbehov i nya livssituationer, främja ett friskt hemmaboende, stöda delaktighet och sociala relationer samt bidra till en aktiv region. Lev och Lär var ett interaktivt och tvåspråkigt projekt som verkade i Jakobstadsregionen i samarbete mellan Jakobstads Åldringsvänner rf (Hötorg-Centret) och Yrkeshögskolan Novia.

Målgruppens önskemål identifierades

När projektet startade, tillfrågades målgruppen kring vilka ämnesområden som skulle intressera, hurdana kunskaper de hoppades få och vad de önskade lära sig mer om. Med referensgruppens hjälp valdes aktuella ämnen och intresseområden ut. Under projektets gång har önskemål och förslag från målgruppen kontinuerligt tagits emot och förverkligats. Kommunikationen med målgruppen var av stor betydelse för att på bästa

sätt kunna identifiera och tillgodose kunskapsbehov och önskemål på ett ändamålsenligt vis.

Inom ramen för projektet ordnades mångsidig verksamhet, till exempel föreläsningar, seminarium, studiecirkel, temadagar, stadsorientering, dans- och allsångstillfällen, samtalsgrupper samt hundunderstödda aktiviteter. Expertföreläsare och sakkunniga tillförde kunskap om vardagsjuridik för seniorer, förebyggande av fallolyckor, FPA-information samt tankar kring livets slut. Samtliga föreläsningstillfällen hölls på svenska och finska. Feedback från deltagarna visade på att aktiviteterna var omtyckta och uppskattade.

Verksamheten stoppades inte av pandemin

Eftersom coronapandemin inverkar på verksamheten för målgruppen, utvecklade projektet innovativa metoder för att nå de äldre. Projektets verksamhet fortskred trots restriktioner med hjälp av digitala lösningar. Interaktiva filmer med den sociala tjänstehunden Rosie erbjöd stimulerande och aktiverande program vid de tidpunkter då pandemiläget förhindrade sammankomster bland de äldre. Filmerna beskrevs som ett uppskattat komplement.

Vidare sammanställdes inom projektet även aktivitetshäften med kognitivt stimulerande uppgifter som delades ut till målgruppen. Aktivitetshäftet innehöll bland annat korsord, gåtor, ordspråk, ordjakt och sudoku. Med avsikt att stöda delaktighet och upprätthållande av sociala kontakter anordnade projektet ävenledes en Vändagsutmaning. Utmaningen innebar att de äldre skulle ringa upp en vän för att samtala om stort och smått. För att göra det mera lockande att delta, lottade projektgruppen ut ett pris bland de samtal som bokfördes och anmälades. Bland de samtal som bokfördes och anmälades till projektgruppen lottades ett pris ut.

Sammankomster av olika slag arrangerades i enlighet med rådande rekommendationer. Innan pandemins uppkomst ordnades en midvinterdans samt ett allsångstillfälle. En temadag hölls i samarbete med staden Jakobstad och projektet Kraft i åren. Dagen ordnades i form av en friluftsdag med stadsorientering samt program för välmående och hälsa, bland annat med balansträning. Då pandemiläget senare tillät ordnades ytterligare ett allsångstillfälle utomhus samt föreläsningar kring temat "Livsglädje i vardagen". Tematräffar ordnades i form av samtalsgrupper kring olika temaområden, bland annat ensamhet och gemenskap. Tematräffarna erbjöd möjlighet till social samvaro och delaktighet, vilket av deltagarna beskrevs som efterlängtad och välbehövligt.

Utöver detta sammanställdes digitalt material baserat på de föreläsningar som hölls vid Hötorg-Centret på både finska och svenska. Föreläsningarna berörde aktuell tematik för äldre och blev populära och välbesökta. Föreläsningarna hölls under fyra eftermiddagar, först på finska och efter en kaffepaus på svenska. Deltagarna kunde således avnjuta kaffe med dopp i mellan de olika sessionerna, vilket gjorde att det samtidigt blev en väldigt naturlig och trevlig social samvaro.

Tematiken berörde nya rön angående äldres sömn och sömnmediciner, läkemedel vid hjärt-och kärlsjukdomar, smärtmediciner och riskerna med dessa samt äldres nutrition och måltidsrekommendationer. De deltagande seniorerna var aktiva med frågor och intresserade av det som erbjöds, vilket upplevdes väldigt positivt av både deltagare och föreläsare. Det digitala materialet baserat på föreläsningarna visades även på projektets Facebooksida.

Trots att projekttiden är slut lever verksamheten ändå vidare, bland annat med hjälp av en frågelåda som placerats vid Hötorg-Centret. Målgruppen kan via denna föra fram sina önskemål gällande föreläsningssinnehåll, kunskapsbehov och förfrågningar de önskar få besvarade. Projektgruppen hoppas på en fortsättning av projektet, där lärdomarna från Lev och Lär kan tas tillvara och implementeras för ett fortsatt gott samarbete.

Projektet kom att tillgodose kunskapsbehov hos äldre på ett mångsidigt och kreativt sätt. Projektverksamheten har aktiverat och samtidigt bidragit med tillfällen av samvaro och möjlighet att lära sig nya saker. Med gemensamma krafter och givande samarbeten har vi möjlighet att lära oss mycket av varandra. Efter ett lyckat projekt kan vi nu konstatera att vi lär så länge vi lever, och detta på ett meningsfullt sätt, då vi får göra det i gemenskap med andra.

Fotnot: Projektet Lev & Lär pågick mellan 1.3.2018 och 31.12.2021 och finansierades av Aktion Österbotten, NTM-centralen och Svenska kulturfonden.

NANETTE WESTERGÅRD, FORTBILDNINGSPLANERARE OCH SIRKKU SÄÄTELÄ, LEKTOR VID YRKESHÖGSKOLAN NOVIA