Lyst på livet

Livscafé – hvor nye muligheter kan vokse fram

Arbeidshefte

Lyst på livet er den norske versjonen av det svenske *Passion för livet* www.lj.se/passionforlivet.
En stor takk til den svenske prosjektlederen Anette Nilsson og hennes medhjelpere som raust har delt alt materiell og sine erfaringer med oss - og inspirert oss til å gjøre dette på vår egen måte.

Materialet i *Lyst på livet* er utviklet i et samarbeid mellom Pensjonistforbundet, Sandefjord kommune og Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.
Arbeidsgruppa har bestått av pensjonister og ansatte fra Sandefjord kommune med Randi Hovde i spissen, Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet, samt Ellen Udness, Trulte Konsmo og Anders Vege fra Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Pilotprosjektet ble gjennomført i Sandefjord i 2011 og deltakerne har prøvd ut og evaluert materialet - og gjort det levende. Tusen takk for alt dere har gitt av dere selv!

Prosjektleder
Trulte Konsmo, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Heftet er skrevet av
Trulte Konsmo, Ellen Udness og Michael de Vibe fra Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

Kontaktinformasjon

www.lystpalivet.no

Layout på omslaget
Marianne Zaitzow Mikaelsen, affair

1. opplag, september 2011
2. opplag, august 2015 (revidert)

Velkommen til *Lyst på livet!*

Vi ønsker deg hjertelig velkommen som deltaker i *Lyst på livet*! Så flott at du har valgt å være med! Det håper og tror vi at du vil ha stor glede og nytte av.

Livscaféene er hyggelige og meningsfulle arenaer som skapes sammen av dere som deltar. Erfaringene til de som har deltatt på livscaféer i Sverige og Norge er svært positive; mange nekter å slutte! Lyst på livet er opprinnelig utviklet med og for pensjonister, men egner seg for alle som har lyst til å være med.

Fokuset på livscaféene er på det som fremmer helse. En av de kloke deltakerne i pilotprosjektet i Sandefjord uttrykte dette slik: «Jeg er blind på et øye, men har bestemt meg for å se på livet med det øyet jeg har. La oss samles og fokusere på det øyet som ser, og la det blinde øyet være!»

På livscaféene vil du bli kjent med andre deltakere. Sammen har dere utrolig mye kunnskap og erfaring om hva dere kan gjøre for å styrke egen helse og livsglede! Ved å tenke gjennom eget liv og se det i lys av denne kunnskapen, kan dere inspirere og støtte hverandre til å tette gapet mellom hva dere vet og gjør. På livscaféene er det duket for å gjøre viktige endringer i eget liv som styrker helsa og livsgleden gjennom å bruke en enkel metode.

Det overordnede målet i *Lyst på livet* er *Et best mulig liv – hele livet*. Hva som er best mulig vil alltid være individuelt. Det er derfor viktig at du setter dine egne mål og ikke sammenligner deg med andre.

Når vi er oppmerksomme og nærværende i eget liv, kan vi lettere fange små og store gleder. Samtidig kan vi oppdage muligheter vi kan overse når livet går i vante spor ut fra etablerte vaner og uvaner. I dette heftet har vi derfor lagt inn små epistler om oppmerksomt nærvær, som også inkluderer noen enkle øvelser. Grunnmuren i øvelsene er å godta seg selv – kropp og sinn – på en vennlig og aksepterende måte. Du gjør så godt du kan og det er godt nok. Når vi anerkjenner virkeligheten slik den er, åpner vi samtidig for muligheten for endring.

Lykke til med å styrke egen helse og livsglede!

Beste hilsen fra

Trulte Konsmo
prosjektleder

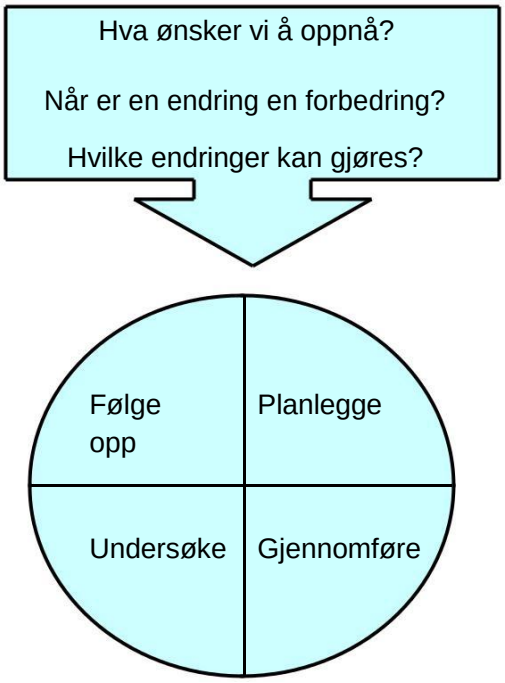
Innhold

Velkommen til *Lyst på livet!* 2
Livshjulet 4
Områder i *Lyst på livet* 6
Forbedringsområder som påvirker helse og livskvalitet 7
Oversikt over hele livscaféperioden 8
Å være i nuet - veien til livslyst og helse 10
Livsområde 1 - Sikkerhet og trygghet 12
Lyst på trygge medisiner? 15
Du gjør så godt du kan og det er godt nok 19
Livsområde 2 - Sosialt nettverk 21
Å være til stede i samtale med andre 24
Livsområde 3 - Mat og drikke 26
Å være til stede under måltider 29
Livsområde 4 - Fysisk aktivitet 31
Å gå med glede 34
Hverdagsglede 36
Område/tema – 38

Livshjulet

For å gå fra ord til handling er det nyttig med en

systematisk arbeidsmåte.
Vi har valgt å bruke forbedringssirkelen1)



Forbedringssirkelen handler om å bevisstgjøre, planlegge, gjennomføre, undersøke, følge opp og fortsette med det man endrer slik at det blir en ny vane i livet.

Vi tar utgangspunkt i tre grunnleggende spørsmål:
- Hva er det vi ønsker å oppnå?
- Når er en endring en forbedring?
- Hvilke endringer vil resultere i forbedring?

Planlegge

Denne fasen av forbedringssirkelen består av flere trinn.

1. Planleggingsfasen starter med at du blir klar over behovet for forbedring på det enkelte området. For å finne ut av dette kan du stille deg følgende spørsmål:
   - Hvordan vurderer du din nåværende situasjon på dette livsområdet?
   - Hvilken kunnskap har du for å ivareta egen helse?
   - Er det et gap mellom det du vet og det du gjør?
   - Hva er det som forhindrer at du gjør det du vet?

2. Hva ønsker du å oppnå?
   - Hvilke mål vil du sette deg på dette området? Målene bør være mest mulig konkrete, realistiske og inspirerende, og du bør være enig med deg selv om at du vil jobbe for å nå dine mål og når du vil nå dem.
   - Det er best å starte med et avgrenset område.

3. Planlegge forbedringer
   - Hva vil du gjøre for å nå dette målet?
   - Hvordan kan det gjennomføres?
   - Er det noen personer du kan alliere deg med for å jobbe med dette på livscafeene eller ellers i livet ditt?
   - Konkrete og klare planer for hvor, når og hvordan du skal få det til, vil øke sjansene for at du gjennomfører og kan glede deg over det.

4. Hvordan skal du vite om endringen er en forbedring?

[1] Kilde: Nolan og Deming

- Hva skal du følge med på og på hvilken måte?

For eksempel ift fysisk aktivitet:

- *Jeg vil gå tur med staver minst en time på onsdag sammen med min nabo.*

Gjennomføre

Du prøver ut det du har planlagt å gjøre. Beskriv deretter om endringene gjøres ut fra planen og hvordan det går. Få også fram hva som eventuelt er problematisk eller om noe uforutsett oppstår.

Hvordan opplevde du å gjøre dette?

For eksempel ift fysisk aktivitet:

- *Det er hyggelig å gå tur med naboen min, men en uke var hun syk. Vi har derfor fått med flere andre og laget en gågruppe sammen, så det ikke blir så sårbart.*
- *Jeg kan nå gå hele turen uten å måtte stoppe opp. Herlig!*

Undersøke resultatene

Hvordan gikk det? Førte endringene til tilstrekkelige forbedringer?

For eksempel ift fysisk aktivitet:

- *Jeg blir stolt av meg selv når jeg gjør dette. Jeg får overskudd av det og det gir meg bedre søvn og fordøyelse.*

Viser resultatene at målene bør justeres? Dersom målene står fast, velger man nye forbedringstiltak og prøver det ut på samme måte.

For eksempel ift fysisk aktivitet:

- *Jeg vil nå gå tur to ganger i uken.*

Følge opp og videreføre

Når man begynner med noe nytt, er det alltid viktig å forebygge at man faller tilbake til gamle vaner. Hvilke konklusjoner kan du trekke av det du har gjort? Er det noe mer du vil prøve ut? Hvordan kan du opprettholde dette og gjøre det til en vane framover?

For eksempel ift fysisk aktivitet:

- *Jeg har nå laget en plan for et halvt år framover om å gå tur to ganger i uka sammen med gågruppa. Vi planlegger en sommerfest sammen.*
- *Jeg vil begynne å gjøre balanseøvelser også hver dag før jeg lager middag.*

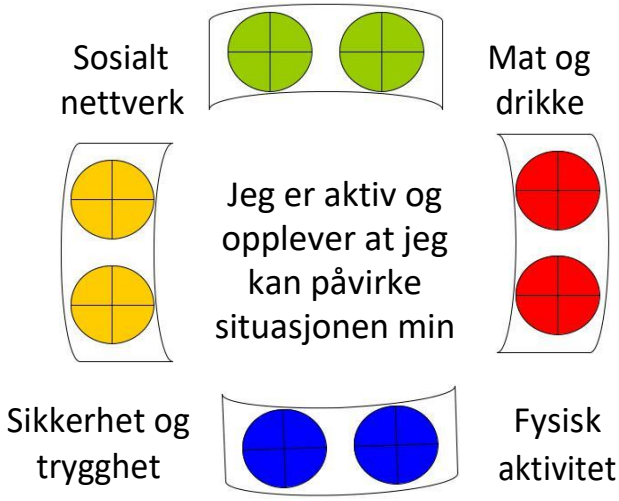
Områder i *Lyst på livet*

Det er ikke det vi sier og vet - men det vi faktisk gjør - som skaper helse og livslyst.

Vi har valgt fire livsområder som Verdens helseorganisasjon (WHO) viser har god effekt på helse og livskvalitet:

- har et sosialt nettverk
- driver med fysisk aktivitet
- har god ernæring
- at man opplever sikkerhet og trygghet i hjemmet

De fire områdene henger sammen og forsterker hverandre. Overordnet disse 4 livsområdene er en forståelse for at en gjennom å rette fokus mot egne ressurser og muligheter i et hyggelig fellesskap, kan styrke egen livsglede og helse. Vi har valgt å uttrykke det slik: Jeg er aktiv og opplever at jeg kan påvirke situasjonen min.

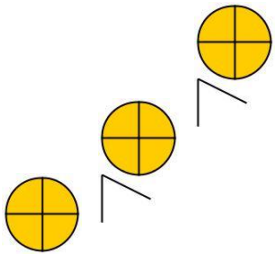


På hvert av disse områdene i figuren vil vi prøve ut forbedringer. Det er de små skritt som til sammen skaper resultater!

Det er viktig at dette ikke er noe man blir ferdig med, men at man hele tiden har mulighet for å gjøre endringer i egen hverdag for å skape et best mulig liv – hele livet.

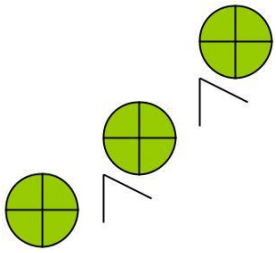
Forbedringsområder som påvirker helse og livskvalitet

<u>Sikkerhet og trygghet (område 1)</u>
Forebygger jeg ulykker og lever på en trygg og sikker måte? Samarbeider jeg med fastlegen min for at medisinene skal være trygge? Legger jeg til rette for at jeg kan bli boende i boligen min lenge ift trygghet, sikkerhet, tilgjengelighet, etc.?
Mål: Å bo lengst mulig i eget hjem med god livskvalitet

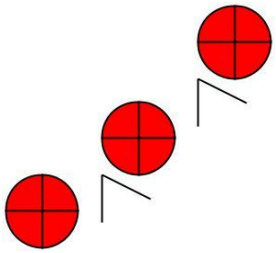


<u>Sosialt nettverk (område 2)</u>
Tar jeg ansvar for mitt sosiale liv slik at jeg bygger og pleier relasjoner ut fra de behov jeg har?

Mål: Oppleve felleskap og sammenheng

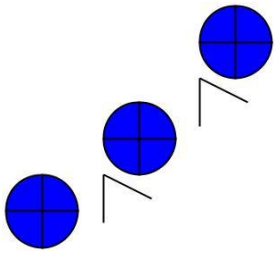


<u>Mat og drikke (område 3)</u>
Spiser jeg balansert og variert kost i passe store mengder? Drikker jeg nok til å unngå å bli glemsk, svimmel, ustø og sliten? Og nok til at huden ikke blir tørr og magen blir treg?
Mål: Et kosthold som gir god helse.



<u>Fysisk aktivitet (område 4)</u>
Mosjonerer jeg slik at jeg vedlikeholder balanse, bevegelighet og får overskudd og energi? Får jeg nok frisk luft og sol? Beveger jeg meg nok til å forebygge sykdom og smerte?

Mål: En kropp som fungerer best mulig.



Oversikt over hele livscaféperioden

Livscafé 1	Lyst på livet Livscafé og livshjulet	- introduksjon - metode
	Sikkerhet og trygghet	- start på livsområde 1
Hjemmearbeid	Kartlegge sikkerhet og trygghet i eget hjem. Er medisinene trygge?	
Livscafé 2	Sikkerhet og trygghet	- oppfølging - gode eksempler - planlegging av forbedringer
	Sosialt nettverk	- start på livsområde 2
Hjemmearbeid	Gjennomføre og undersøke forbedringer ift sikkerhet og trygghet Kartlegging av sosialt nettverk	
Livscafé 3	Sikkerhet og trygghet	- oppfølging
	Sosialt nettverk	- gode eksempler - planlegging av forbedringer
	Mat og drikke	- start på livsområde 3
Hjemmearbeid	Gjennomføre og undersøke forbedringer ift sosialt nettverk Kartlegging av mat og drikke	
Livscafé 4	Sosialt nettverk	- oppfølging
	Mat og drikke	- gode eksempler - planlegging av forbedringer

	Fysisk aktivitet	- start på livsområde 4
Hjemmearbeid	Gjennomføre og undersøke forbedringer ift mat og drikke Kartlegging av fysisk aktivitet	
Livscafé 5	Mat og drikke	- oppfølging
	Fysisk aktivitet	- gode eksempler - planlegging av forbedringer
	Spredning	- forberedelser
Hjemmearbeid	Gjennomføre og undersøke forbedringer ift fysisk aktivitet	
Livscafé 6	Fysisk aktivitet	- oppfølging
	Refleksjon over hvordan man kan videreføre livshjulet til nye områder	
	Vurdere om noen av deltakerne ønsker å bli sirkelledere	

Hvis man ønsker å gjøre dette annerledes er det helt i orden. Man kan for eksempel bruke flere livscaféer til å arbeide bare med ett livsområde. Man kan møtes oftere på flere, kortere livscaféer og spre innholdet på disse. Man kan også arbeide videre med flere livsområder enn de som er beskrevet i heftet, hvis deltakerne i sirkelen er enige om dette. Det kan for eksempel være mange temaer i forhold til psykisk helse, søvn eller velferdsteknologi.

Å være i nuet - veien til livslyst og helse

At leve i nuet er livets teknikk-
Og alle folk gjør deres beste.

Men halvdelen velger det nu som
gikk, Og halvdelen velger det neste.

Og det forrige nu og det kommende nu
blir aldri i livet presente,

og alle folks levetid går så gu
med bare at mindes og vente.

For det nu som har gået er alltid
forbi, og det neste blir aldri det rette.

Næ, sørg for at nuet du lever i,
en gang for alltid er dette.

Foto: Gunhild Åstrøm

Piet Hein har en særlig evne til å beskrive viktige problemstillinger i våre liv på en måte som alle kjenner seg igjen i. Hvis man klarer å fange livet og fokusere på det som skjer her og nå, har man et bedre utgangspunkt for et godt liv - av mange grunner: De lyse sidene i livet kommer lettere fram når vi åpner sansene for det som er her og nå. Vi vet at det man fokuserer på forstørres og derfor er det viktig å fokusere på det som er godt og gir glede. Det er også mye hyggeligere å være sammen med mennesker som ikke har sine tanker andre steder, men er oppmerksomt til stede. I *Lyst på livet* skal vi arbeide med å bli klar over våre vaner og gjøre bevisste valg for å justere eller endre de vanene som vil styrke helse og livskvalitet. Når vi er oppmerksomme og nærværende i forhold til oss selv, kan vi fange disse mulighetene og handle mest mulig hensiktsmessig.

Noen ganger har du dårlig tid og lar deg stresse av ting som er ugjort. Stress splitter oppmerksomheten og gjør det vanskelig å samle seg om nåsituasjonen. Sjansen for uhell er større når man stresser enn hvis man tar en ting av gangen, og stress disponerer også for ulike sykdommer.

Du kan styrke din evne til oppmerksomt å være til stede i øyeblikket gjennom enkle øvelser. Forskning viser at slike øvelser reduserer stress og øker livskvalitet og velvære. Målet med øvelsene er å hvile i seg selv og åpne for en tilnærming der du skal *gjøre* mindre og *være* mer.

Å være oppmerksom på kroppen er et godt hjelpemiddel til å være til stede. Pusten er en del av kroppen og alltid i nuet; det er umulig å puste det forrige pust eller det neste pust. Sentralt i øvelsene er det er å øve på å legge merke til pusten og det som oppstår.

Godta deg selv slik du er. Du gjør så godt du kan, og det er mer enn godt nok! Tillat deg selv å akseptere det som skjer. Hvis tankene forsvinner er det bare å hente dem vennlig tilbake.

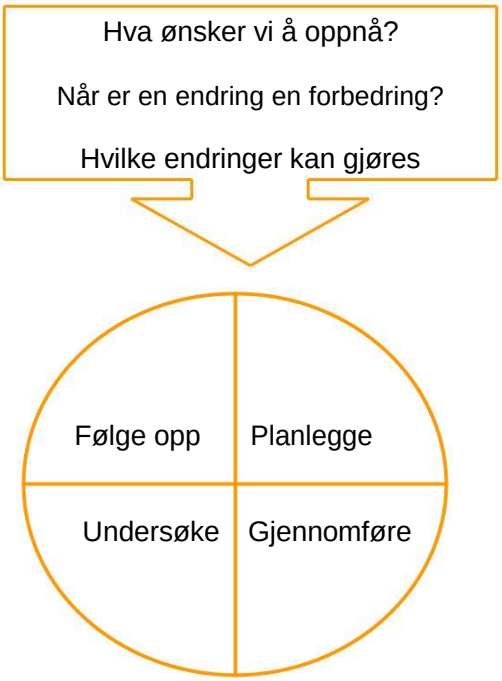
Oppgaven handler rett og slett om å hjelpe deg til å være mer bevisst og til stede i øyeblikket. Vi øker nærværet ved å øve oss i å tenke godt om det å være i våre egne tanker, følelser og kropp.

Her er forslag til to enkle øvelser:

1. Gjør gåingen til en øvelse der du kjenner føttene når de møter underlaget. Vær oppmerksom på beina – og kjenn pusten din. Lytt til lydene, kjenn luktene og legg merke til synsinntrykk, tanker og stemninger. La gjerne et smil komme frem- og åpne deg for gleden av å gå fredfylt i verden akkurat nå.

2. Når du stopper ved rødt lys, tillat deg et øyeblikks pause fra alt det du tenker på som du skulle ha gjort. Pust, se på himmelen og på menneskene. Bli bevisst kroppsstillingen og følelsen av hendene på rattet. Hvor hardt holder du rattet? Hvordan er skuldrene og nakken akkurat nå? Slapper du av i kjeven? Merk hvordan baken og lårene trykker mot setet og kontakten mellom føttene og gulvet eller pedalene er. Hvilke tanker og følelser kommer? Hvordan er din sinnsstemning? Vær åpent til stede når fargen på trafikklyset skifter. Kjør videre med vennlighet.

Livsområde 1 - Sikkerhet og trygghet



Mål: Å bo lengst mulig i eget hjem med god livskvalitet

Forebygger jeg ulykker og lever på en trygg og sikker måte?

Legger jeg til rette for at jeg kan bli boende i boligen min lenge ift trygghet, sikkerhet, tilgjengelighet, etc.?

Har jeg opplevd (nesten)uhell det er viktig å gjøre noe med?

Mål: Trygge medisiner.

Samarbeider jeg med fastlegen om dette?

Planlegging

Kartlegging av behovet for å forbedre dette livsområdet hjemme hos meg.

Sted: Hva bør jeg være oppmerksom på?	Innredning og utforming?	Brannforebyggende tiltak?	Belysning?
Entre			
Kjøkken			
Soverom			
Bad			
Stue			
Trapper / nærmiljø			
Annet			

Er det et gap mellom det jeg vet og det jeg gjør?

Hva ønsker jeg å oppnå? Hvilke mål vil jeg sette på dette området?

Hvilke hindringer skal jeg være oppmerksom på? Hvordan skal jeg møte disse?

Hvilke forbedringer skal jeg Når	Hvordan prøve ut?	

Hva skal jeg følge med på for å undersøke hvordan det går?

Gjennomføre

Ble planen fulgt?

Beskriv eventuelle utfordringer og vanskeligheter, avvik fra planen og uforutsette hendelser.

Hva hendte?	Hvordan påvirket det planen?	Dato

Undersøke

Beskriv og reflekter over dine opplevelser.
Ble resultatet som du trodde det skulle bli?

Følge opp og videreføre

Hvilke konklusjoner trekker du etter å ha prøvd ut endringer?
Er det noe mer du vil prøve ut?
Hvordan skal du opprettholde forbedringene og gjøre dem til en vane framover?

Lyst på trygge medisiner?

Jo eldre du blir, jo større er sjansen for at du vil trenge behandling med legemidler. Moderne medisiner kan helbrede sykdommer, forsinke sykdomsutvikling og lindre plagsomme symptomer. Kort sagt kan legemidler forlenge livet og bedre livskvaliteten til mange eldre. Samtidig vet vi at legemidler kan gi plagsomme bivirkninger og alvorlige skader som i sjeldne tilfeller kan være dødelige. Fastlegen har ansvar for å gi deg trygg og god behandling. Du kan selv bidra til din egen sikkerhet ved å hjelpe legen med å gjøre en bedre jobb for nettopp deg.

Riktig bruk av legemidler er en viktig del av livsområdet sikkerhet og trygghet. Gruppa kan også velge å jobbe med dette som et ekstra livsområde.

Medisinvett

1. Be fastlegen skrive ut en liste over medisinene dine.
2. Oppbevar listen i lommeboken og vis den til andre leger, tannlege og på apotek.
3. Be legen forklare deg hvorfor og hvordan hver medisin skal brukes.
4. Følg legens dosering nøye. Bruk gjerne doseringseske (dosett).
5. Be om hjelp hvis det er vanskelig å holde orden på medisinene.
6. Spør lege eller apotek om råd ved kjøp av reseptfrie medisiner og naturmedisiner.
7. Lån ikke medisiner av andre. Kombinasjon med dine egne kan være farlig.
8. Meld fra til legen hvis du får bivirkninger eller er skuffet over virkningen av en medisin.
9. Be fastlegen om en årlig legemiddelgjennomgang.
10. Ikke slutt med medisiner uten å ta det opp med legen.

Planlegging

Mål: Å samarbeide aktivt med fastlegen for at du skal ha trygge medisiner

- Har fastlegen gitt deg en oppdatert liste over alle medisiner du bruker? Har du alltid listen med deg? Forstår du innholdet i listen din?
- Er du bekymret for bivirkninger eller skuffet over virkningen av medisinene dine?
- Har du bedt fastlegen om en grundig gjennomgang av alle medisinene du bruker?

For å kartlegge behovet ditt for forbedring på dette området bør du være oppmerksom på flere ting:

Medisiner kan påvirke hverandre på uheldige måter

Bruk av mange legemidler samtidig øker faren for bivirkninger og for at medisinene kan ødelegge eller forsterke effekten av hverandre. Medisiner som gis mot én sykdom kan forverre symptomene av en annen sykdom. Dette kalles *interaksjoner*. Det gjelder også medisiner som man kjøper uten resept og naturpreparater.

Derfor må du ikke låne medisiner av andre eller bruker reseptfrie medisiner eller naturmedisiner uten råd fra lege eller apotek.

Større risiko for bivirkninger

Medisiner blir ofte godkjent av myndighetene etter utprøvning på yngre pasienter. Samtidig kan medisiner virke sterkere og lengre hos eldre enn hos unge. Naturlig aldring gir mange endringer i kroppen. Blant annet svekkes evnen til å bryte ned og skille ut medisiner i lever og nyrer. Dessuten blir nervesystemet og hjernen mer sårbare for legemidler. Dette gjør at eldre har større risiko for plagsomme og alvorlige bivirkninger.

Mange vanlige plager hos eldre kan skyldes bivirkninger av medisiner. Det kan dreie seg om tretthet, svimmelhet, skjelving, uro, forvirring og nedsatt hukommelse. Andre vanlige bivirkninger er forstoppelse, plager med vannlatningen, uklart syn og munntørrhet.

Noen medisiner kan være farlige for eldre

Noen medisiner og medisinkombinasjoner har risiko for alvorlige bivirkninger og noen bør brukes med forsiktighet eller ikke i det hele tatt. Her er noen eksempler:

- Betennelsesdempende medisiner som tilhører gruppen NSAID (Ibux, Napren, Voltaren m fl) anbefales ikke til fast bruk hos eldre. Selv kortvarig bruk kan gi alvorlige bivirkninger som blødende magesår, nyresvikt og forverring av hjertekarsykdommer. De må *aldri* kombineres med blodfortynnende medisiner.

- Blodfortynnende medisiner er nødvendig for å forebygge blodpropp, hjerteinfarkt og hjerneslag. Det er veldig viktig at du følger legens dosering helt nøyaktig, går regelmessig til kontroll og aldri kombinerer dem med naturmedisiner eller reseptfrie legemidler uten å spørre lege eller på apoteket om det er trygt.

- Medisiner mot søvnvansker, angst og uro er vanedannende og bør bare brukes i korte perioder. De fleste brytes ned og skilles ut langsomt og har mange uheldige bivirkninger. De nedsetter våkenhet, hukommelse, reaksjonsevne og evne til å kjøre bil. Slike medisiner forsterker effekten av alkohol, og øker risikoen for fall og bruddskader.

Synonympreparater

Medisinbytte på apotek vil si at du kan få utlevert en medisin som inneholder samme medisin som legen har skrevet ut, men som kan ha et annet navn (synonympreparat). Ordningen er med på å spare store utgifter for samfunnet, men krever at du følger nøye med. Kontroller at navnet på virkestoffet som står på medisinpakken stemmer med virkestoffet på medisinlisten din. Du kan få hjelp til dette på apoteket.

Det hender dessverre at pasienter ikke oppfatter at medisiner med forskjellig navn har samme virkestoff og dermed tar de dobbel dose.

Gjennomføring

Du er eksperten på deg selv og det er viktig at du samarbeider aktivt med fastlegen og annet helsepersonell. Du skal ha tillit til - men stol ikke blindt på fastlegen din. Husk at leger er også mennesker - som ofte har mye å gjøre og tenke på. Ikke vær redd for å spørre legen om det du er usikker på. På denne måten hjelper du legen til å gi deg en bedre behandling.

"Ikke stol blindt på legen din"

Det er viktig at du sier fra til legen hvis du mistenker bivirkninger eller er skuffet over virkningen av medisinene dine. Vi anbefaler at du ikke slutter brått med medisiner uten råd fra en lege.

Medisinliste

Fastlegen har plikt til å gi deg en oppdatert legemiddelliste med alle medisiner du bruker og forklare deg innholdet. Husk å få med medisiner du bare bruker av og til, samt vitaminer, kosttilskudd og naturmedisiner. Listen skal også vise medisiner du ikke tåler og som er farlige for deg.

Oppbevar listen i lommeboka. En oppdatert medisinliste gir andre leger informasjon som kan være livsviktig i en akutt situasjon, også i utlandet. Ambulanse, legevakt og sykehus har ikke tilgang til fastlegens journal med oversikt over hvilke medisiner du bruker.

Listen er viktig å vise fram ved medisinbytte i apotek og når du henter en e-resept (elektronisk resept), samt hos tannlegen. Medisinlisten er også nyttig for deg selv eller eventuelt den som hjelper deg med daglig bruk av medisiner, f. eks. pårørende eller hjemmesykepleier.

Legemiddelgjennomgang

Du bør bestille time hos fastlegen for å få en årlig legemiddelgjennomgang hvis du bruker mange legemidler. Det er særlig viktig hvis du har mistanke om bivirkninger eller er skuffet over virkningen av medisinene du tar. Ved en nøye gjennomgang og bruk av dataprogrammer kan legen oppdage feil og gjøre endringer i medisinene som gjør behandlingen sikrere og bedre for deg.

Undersøke

Følg med på virkning og bivirkning av nye medisiner. Register også hva som skjer hvis du har fått beskjed om å slutte med en medisin.

Følge opp og videreføre

Når det skjer endringer i medisinene dine, må du be om ny medisinliste.

Skrevet av Morten Finckenhagen i Statens legemiddelverk og Trulte Konsmo i Kunnskapssenteret i Juni 2014. Illustrert av Siri Eggesvik, Kunnskapssenteret.

Du kan kontrollere dine gyldige resepter på www.helsenorge.no

På legemiddelverkets sider kan du finne mer informasjon om *Eldre og medisiner*, blant annet en oversikt over *medisiner med særlig risiko for eldre*. www.legemiddelverket.no

Du gjør så godt du kan og det er godt nok

Frykt og tillit

Frykt banket på døren
Tillit åpnet
Det sto ingen utenfor

Dette asiatiske ordspråket beskriver betydningen av å møte oss selv og det som skjer i livet med tillit og aksept. Mange av oss strever med bekymringer og stress – selv om de fleste av oss godt vet at dette er uheldig for helsa vår. Dette gapet mellom det vi vet og det vi gjør, kan vi heldigvis gjøre noe med.

Det som stresser oss kan vi ofte ikke endre, men vi kan øve oss i å endre vårt forhold til det som skjer. Aksept er det sterkeste virkemiddelet vi har i vår endring og vekst som mennesker. Det er vist gjennom forskning at tanker vi ikke ønsker å tenke, eller følelser vi ikke vil føle, forsterkes når vi kjemper mot dem. Dersom vi kan romme våre tanker og følelser på en vennlig og aksepterende måte - uten å tenke at vi skulle vært annerledes - kan vi gradvis frigjøre oss fra våre bekymringer for fortid og fremtid. Derfor er det avgjørende å øve på å akseptere oss selv og vår egen opplevelse akkurat slik den er nå. En slik aksept åpner for endring og vekst.

Foto: Tiril Konsmo Barland

Nøkkelen til å mestre stress er å rette vår oppmerksomhet mot det som skjer akkurat nå. Vi øver på å hvile i oss selv, her og nå, med full akseptasjon av det som skjer. Dette tillater kropp og sinn å komme i balanse gjennom å skape likevekt mellom væren (hvile) og gjøren (handlinger).

Dersom vi igjen og igjen kan vende vår oppmerksomhet tilbake til nuet, blir det mulig for oss å være nærværende med livet slik det er. Når vi kan møte det som bekymrer oss på denne aksepterende måten, vil det kunne redusere stresset vi opplever. Det kan forebygge både sykdom og ulykker.

Grunnmuren i øvelsene er å godta oss selv - kropp og sinn - på en vennlig og aksepterende måte. Å romme den vi er nå - fordi slik er vi jo allikevel. Du gjør så godt du kan – og det er godt nok. Gjennom øvelsene får vi kontakt med våre egne grenser, og disse skal vi også ha respekt for. Du kan utforske grensene og forsiktig undersøke om det er riktig for deg å justere dem litt. Vi øver på å møte oss selv med nysgjerrighet og kan lekent utforske alle sidene av oss selv - og også oppdage nye måter å handle på for å oppnå det vi ønsker.

Det beste ved å hvile i nuet er oppdagelsen av at du er bra nok slik du er. Du trenger ikke streve for å endre noe. Øvelsen er å romme den du er akkurat nå. Tillat dine tanker og følelser å være slik de er -

tillit til at det er godt nok. De sidene ved deg som du kjemper mot forsterkes, mens det du aksepterer og tillater kan bevege seg videre i livets evige strøm av forandringer. Du trenger bare å stoppe opp og ta kontakt med pusten, og følge denne livets bevegelse i deg - på samme måte som en liten båt på havets bølger.

Her er to forslag til øvelser som vi anbefaler at du gjør i 10 minutter på et fast tidspunkt daglig.

Ankringsøvelse

Stå med bena lett fra hverandre og parallelt med lett bøy i knærne. Når du puster inn, bøyer du lett i knærne og lar hendene hente pusten fra føttene og opp gjennom kroppen. Armene heves opp i takt med innpust, slik at når du har pustet helt inn, er armene strukket opp over hodet. Når du puster ut, lar du hendene synke ned foran kroppen, slik at du puster ut gjennom føttene dine.

La oppmerksomheten hvile i bevegelsen eller pusten, og la pusten være det som styrer bevegelsen. Gjør øvelsen i takt med din egen naturlig pusterytme. Sakte kan du kanskje fornemme hvordan bevegelsen av kroppen er en forlengelse av din naturlige pust. Hvis oppmerksomheten vandrer, bring den vennlig tilbake til bevegelsen eller pusten. Gjør dette i en rolig rytme uten å streve.

Hjerteøvelse

Finn en god stilling der du kan holde deg våken og hvor du puster uanstrengt. Ta noen dype pust og følg pusten hele veien ut av kroppen. Ikke strev, gjør det lekent og aksepter det du kjenner. Det er mer enn godt nok.

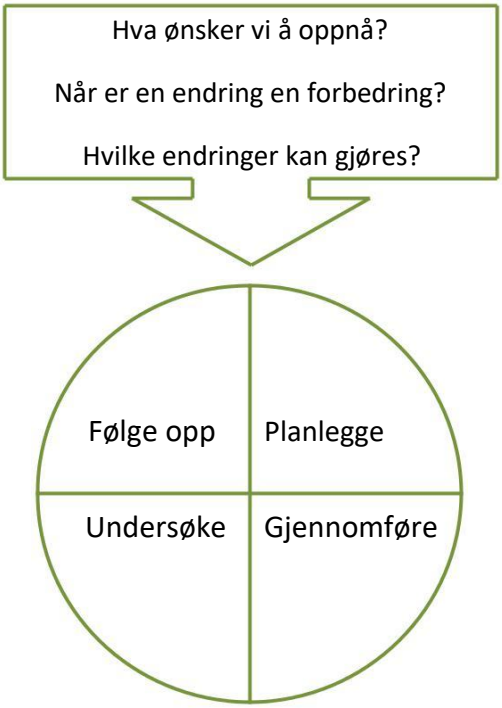
Rett nå oppmerksomheten mot hjertet eller hjerteregionen, og forestill deg at du puster inn og ut gjennom hjerteregionen, i din naturlige pusterytme. Hvert innpust bringer med seg ny surstoff og energi til hjertet, mens hvert utpust fjerner avfallstoffer kroppen ikke trenger.

La brystregionen fylles med en følelse av takknemlighet og glede overfor hjertet. Hjertet er særlig følsomt for takknemlighet og kjærlig omtanke. For mange kan følelsen hentes fram gjennom å tenke på et menneske eller kjæledyr man er glad i. For andre vil et bilde av fredelig natur skape indre takknemlighet. Tillat denne følelsen å fylle hjerteregionen uten å streve.

Ofte danner det seg et smil om munnen, et smil som brer seg fra brystet og folder seg ut i ansiktet. Tillat deg selv å hvile oppmerksomheten i brystregionen sammen med de følelsene og fornemmelsene som er der akkurat nå.

Avslutt øvelsen med å takke ditt hjerte for den fantastiske jobben den gjør for deg dag og natt, år ut og år inn.

Livsområde 2 - Sosialt nettverk



Mål: Oppleve felleskap og sammenheng

Planlegging

Tenk gjennom eget nettverk og hvilke endringer som har skjedd de siste årene.

- Familie?
- Venner?
- Slekt?
- Organisasjoner / foreninger?
- Andre?

Tar jeg ansvar for mitt sosiale liv slik at jeg bygger og pleier relasjoner ut fra de behov jeg har?

Hva ønsker jeg å oppnå? Hvilke mål vil jeg sette på dette området?

Er det noen hindringer jeg skal være oppmerksom på? Hvordan skal jeg møte disse?

Hvilke forbedringer skal jeg prøve ut?	Hvordan?	Når?

Hva skal jeg følge med på for å undersøke hvordan det går?

Gjennomføre

Ble planen fulgt?

Beskriv eventuelle utfordringer og vanskeligheter, avvik fra planen og uforutsette hendelser.

Hva hendte?	Hvordan påvirket det planen?	Dato

Undersøke

Beskriv og reflekter over dine opplevelser.
Ble resultatet som du trodde det skulle bli?

Følge opp og videreføre

Hvilke konklusjoner trekker du etter å ha prøvd ut endringer?
Er det noe mer du vil prøve ut?
Hvordan skal du opprettholde forbedringene og gjøre dem til en vane framover?

Å være til stede i samtale med andre

Hvordan kan du styrke din evne til å være oppmerksomt til stede når du er sammen med andre, slik at du både kan lytte og uttrykke deg på en god måte? Når begge gjør dette, oppstår det gode møter.

Bildet viser det kinesiske tegnet for å lytte. Det er satt sammen av tegn som betyr ører, øyne, hjerte (følelser og intuisjon) og ikke minst udelt oppmerksomhet. Dette innebærer at vi lytter med hele oss.

Foto: Ragnar Klavenes. Bearbeidet av Marie Brudvik

Oppmerksom kommunikasjon hviler på din evne til å bekrefte at du har mottatt og forstått hva den andre sier. Det gjør det lettere for den andre å lytte til ditt budskap selv om dere er uenige. Anerkjennelse er nødvendig for god kommunikasjon.

Noen tips for å skape en god samtale:

- Vær til stede med et åpent hjerte og et åpent sinn
- Snakk i jeg - form. Beskriv bare dine egne tanker, følelser og ønsker.
- Hold deg til temaet.
- Lytt uten å avbryte.
- Prøv å legge merke til når oppmerksomheten din flytter seg fra samtalen. Når tanker eller andre distraksjoner kommer i veien for å være i kontakt med den du snakker med, kan du gjerne bruke pusten som et anker for å vende oppmerksomheten tilbake til den samtalen du er i. Gjør dette på en vennlig og aksepterende måte uten å kritisere deg selv.

Forskning viser at når vi er nærværende har det en positiv virkning både på oss selv og den vi er sammen med.

Her er et par forslag til noen enkle øvelser:

1. Lytteøvelse

Sett deg behagelig til rette. Du kan ha øynene åpne eller lukket. La oppmerksomheten følge pusten der det er lettest for deg å kjenne pustens bevegelse i kroppen.

Etter et par minutter kan du legge merke til hvilke lyder du kan fornemme fra kroppen;

pusten, rumling i magen, susing i ørene og lignende.

Følg lydene slik de kommer og går i et par minutter.

Deretter flytter du oppmerksomheten til lydene i rommet. Kanskje er det mulig å være tilstede med dem slik de er, uten å analysere dem. Det er bra nok slik det er.

Til slutt åpner du deg for alle lyder, enten de kommer fra kroppen, rommet eller utenfor, og prøver å skape rom for alle lydene slik de er akkurat nå.

Når øvelsen er over, prøver du å videreføre denne åpne lyttingen til det som nå skal skje.

2. Hyggelige møter

Legg merke til hyggelige møter med mennesker eller dyr som gir deg glede og overskudd.

Hva blir du oppmerksom på i møtene?

Hva hører du?

Hva ser du?

Hva kjenner du i kroppen din?

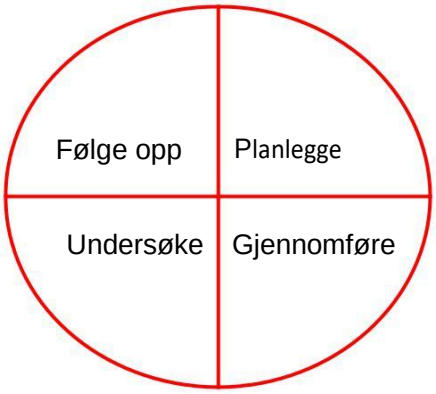
Hvordan påvirker det pusten din?

Hvilke tanker og følelser dukker opp?

Legg også merke til hvordan du har det etterpå.

Livsområde 3 - Mat og drikke

Hva ønsker vi å oppnå?
Når er en endring en forbedring? **Mål: Et kosthold som gir god helse** Hvilke endringer kan gjøres?



Planlegging

Kartlegging av hva jeg spiser og drikker i hverdagen:

- Spiser jeg balansert og variert kost i passe store mengder?
- Hvor mye frukt og grønnsaker spiser jeg?
- Hvor ofte bruker jeg fisk eller fiskepålegg?
- Spiser jeg grovt eller fint brød, knekkebrød eller kjeks?
- Hvor mange måltider (hovedmåltider/mellommåltider) har jeg hver dag?

- Hvor mye og hva drikker jeg hver dag?
- Drikker jeg nok til å unngå å bli glemsk, svimmel, ustø og sliten?
- Og nok til at huden ikke blir tørr og magen blir treg?

Er det et gap mellom det jeg vet og det jeg gjør?

Hva ønsker jeg å oppnå? Hvilke mål vil jeg sette på dette området?

Er det noen hindringer jeg skal være oppmerksom på? Hvordan skal jeg møte disse?

Hvilke forbedringer skal jeg prøve ut?	Hvordan?	Når?

Hva skal jeg følge med på for å undersøke hvordan det går?

Gjennomføre

Ble planen fulgt?

Beskriv eventuelle utfordringer og vanskeligheter, avvik fra planen og uforutsette hendelser.

Hva hendte?	Hvordan påvirket det planen?	Dato

Undersøke

Beskriv og reflekter over dine opplevelser.
Ble resultatet som du trodde det skulle bli?

Følge opp og videreføre

Hvilke konklusjoner trekker du etter å ha prøvd ut endringer?
Er det noe mer du vil prøve ut?
Hvordan skal du opprettholde forbedringene og gjøre dem til en vane framover?

Å være til stede under måltider

Fraværende

Skulle bare se innspurten
på 1000-meteren

Enset ikke annet

Ørreten ble aldri spist

Svidd fisk
Svidd panne
Svidd sinn
Og Eskil sprakk

Jørn Walthinsen – med tillatelse

Det å være oppmerksomt til stede er viktig både når du tilbereder maten og når du spiser den. Hvis du behandler råvarene med omtanke når du lager maten, er sjansene større for å få det beste ut av det du lager - både i forhold til hvordan maten ser ut, smaker og hvilken næring det er i den.

Hvordan kan det å være oppmerksomt til stede når du spiser og drikker hjelpe deg til å nyte måltidene og fremme din helse og fordøyelse?

Forskning viser at vår evne til å nyte henger sammen med om vi er til stede. Hvis du spiser mens du ser en spennende film, vil maten smake mindre enn om du har laget en ramme hvor maten står i fokus.

Videre er det slik at de fleste av oss har innarbeidet matvaner som har blitt automatiske - og ikke alltid gode. Skal vi kunne endre disse, forutsetter dette at vi blir oppmerksomme på hvor, hva og hvordan vi spiser og drikker. All endring starter med oppdagelse.

Ofte spiser vi for fort og svelger maten før den er tygget ordentlig. Da fordøyes den langsommere. Vi kan også lett svelge mer luft når vi spiser fort, og det kan gi besvær. Dette kan skje hvis vi spiser mens vi holder på med andre ting samtidig, for eksempel når vi leser eller snakker i telefonen. Da er vår oppmerksomhet som regel på boken eller telefonsamtalen og maten spises automatisk.

Her er noen enkle øvelser for å spise med full oppmerksomhet:

- Lag en god og innbydende ramme for måltidet.

- Spis mens du spiser og la være å gjøre andre ting samtidig. Ta deg tid til å puste.

- Legg merke til hvordan du sitter. Sørg for at du sitter godt.

- La oppmerksomheten gå til det du lukter og smaker. Da er det lettere å nyte maten.

- Tygg maten godt og ta ikke en ny bit før munnen er tom. Da fordøyes maten bedre og du kjenner lettere hva kroppen trenger. Legg merke til hvordan det kjennes å tygge og svelge maten, og hvordan kroppen tar imot det du gir den. Kanskje kan du kjenne på en følelse av takknemlighet over å leve i et land med nok mat og drikke.

- Unn deg noe godt å drikke, enten det er vann, vin eller noe annet. Nyt det.

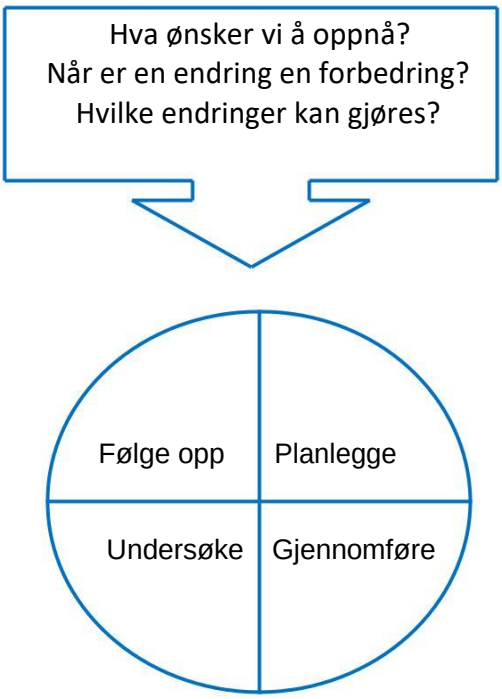
- Hvis du ønsker å holde vekten nede, kan det være lurt å vente 5 minutter før du bestemmer om du trenger mer. Det tar noen minutter før magen sier fra til hjernen at den har fått nok. Men hvis maten er god, vil vi gjerne ha mer med en gang vi har tatt siste bit selv om kroppen er forsynt.

- Hvis du ønsker å få i deg mer mat, kan det være lurt å innta måltidet sammen med andre hvis det er mulig. Når du øver deg på å smake maten, vil det ofte bedre en dårlig appetitt.

- Mange får i seg for lite drikke. Vår kropp består for det meste av vann, og vår helse er avhengig av en god væskebalanse. Avslutt gjerne måltidet med et glass friskt kaldt vann eller noe annet du har lyst på.

Livsområde 4 - Fysisk aktivitet

Mål: En kropp som fungerer best mulig



Planlegging

Mosjonerer jeg slik at jeg vedlikeholder balanse, bevegelighet og får overskudd og energi?

Får jeg nok frisk luft og sol? Beveger jeg meg nok til å forebygge sykdom og smerte?

Hvor aktiv er jeg i det daglige?

	Hvilke aktiviteter gjør jeg?	Når på dagen?	Varighet?
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Er det et gap mellom det jeg vet og det jeg gjør?

Hva ønsker jeg å oppnå? Hvilke mål vil jeg sette på dette området?

Er det noen hindringer jeg skal være oppmerksom på? Hvordan skal jeg møte disse?

Hvilke forbedringer skal jeg prøve ut?	Når?	Hvem/støtteperson?	Hvordan tror jeg det blir?

Hva skal jeg gjøre for å undersøke hvordan det går?

Gjennomføre

Ble planen fulgt?

Beskriv eventuelle utfordringer og vanskeligheter, avvik fra planen og uforutsette hendelser.

Hva hendte?	Hvordan påvirket det planen?	Dato

Undersøke

Beskriv og reflekter over dine opplevelser.
Ble resultatet som du trodde det skulle bli?

Følge opp og videreføre

Hvilke konklusjoner trekker du etter å ha prøvd ut endringer?
Er det noe mer du vil prøve ut?
Hvordan skal du opprettholde forbedringene og gjøre dem til en vane framover?

Å gå med glede

Fysisk aktivitet er noe av det aller viktigste på veien til livslyst og helse. Muligheten dette gir illustreres godt av Søren Kierkegaard:

Gå

Tap for all del ikke lysten til å gå
Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, Og går fra enhver sykdom.
Jeg går meg til de beste tanker,
Og jeg kjenner ingen tanke så tung
at man ikke kan gå fra den.
Når man fortsetter slik å gå,
så går det nok.

Når vi går på denne måten, lar vi hele vår oppmerksomhet hvile i gåingen. Da slipper vi samtidig tak i tanker og bekymringer som ofte fyller oss. Samtidig vil det å gå medføre at vi puster bedre, slik at kroppen tilføres surstoff og energi og kvitter seg med avfallsstoffer.

Armer og ben beveger seg diagonalt når vi går. Forskning viser at dette fremmer samarbeidet mellom høyre og venstre hjernehalvdel og har en gunstig effekt både på kropp og sinn. Det er vist at fysisk aktivitet fører til bedring av tungsinn og depresjon, i tillegg til å styrke kroppen.

Det er slik at når vi forener vår oppmerksomhet med en enkel fysisk aktivitet, og slipper tak i våre vanlige tankemønstre, blir det lettere å sanse det som møter oss i omgivelsene, enten det er hvordan sola får naturen til å skinne eller hvor vakker tåka er.

Regelmessig hurtig fysisk aktivitet som rask gange i minst 15 minutter daglig gir mange positive helseeffekter. Det er bl.a. vist at det kan motvirke demens.

Foto: Johanne Aagaard

Langsom fysisk aktivitet, som sakte gange, har også svært positiv innvirkning på helse og livslyst. Slik aktivitet har en balanserende effekt på kropp og sinn, og det øker vår evne til å være til stede her og nå.

Når man går er det en ekstra gevinst om man kan bevege seg i ulendt terreng. Dette gjør at flere muskler tas i bruk, samtidig som balansen trenes. Dette kan godt kombineres med bær-og soppturer og gi økt matglede i tillegg.

En måte oppmerksomt nærvær kan påvirke vår fysiske aktivitet på, er gjennom å bli oppmerksom på alle de små og store ubrukte mulighetene som finnes for fysisk aktivitet i hverdagen: Å gå trappen i stedet for å ta heisen, å gå ut med søppelposen hver dag, selv om den bare er halvfull. Å stå i forskjellige situasjoner i stedet for å sitte er bra både for benbygningen og balansen og øker dessuten forbrenningen. Det er nyttig å kunne gjøre noen enkle øvelser hver dag som ikke krever at man må gå ut. Disse kan kombineres med turgåing enten før eller etter turen om man ønsker det.

Her er forslag til to enkle øvelser:

- Bøy i knærne og bøy deg ned med overkroppen så langt som du kjenner er trygt for deg. La armene henge ned mot gulvet. Når du puster inn, reiser du deg langsomt opp, gjerne virvel for virvel, og strekket armene godt opp over hodet. Når du puster ut igjen senker du deg igjen ned mot gulvet. Denne bevegelsen kan du gjenta i takt med din egen pust i 3-5 minutter. Dersom du må bevege kroppen svært langsomt, kan du puste både inn og ut så mange ganger du trenger det, både på vei opp og på vei ned. Øvelsen motvirker stivhet i kroppen, og når vi strekker musklene ut øker blodsirkulasjonen. I tillegg vil det å kunne la hode og overkropp henge ned, fremmes blodtilførsel til hode og hjerne.

- Legg deg på ryggen med bøyde knær, enten på gulvet eller på sengen. Når du puster ut presser du korsryggen ned mot underlaget og vipper bekkenet opp. Pust så inn mens du svaier ryggen og bekkenet roterer i motsatt retning. Gjør dette i den takten som passer deg og la bevegelsen synkroniseres med din naturlige pust. Øvelsen øker bevegeligheten i bekken og rygg, og styrker ytre og indre muskler i dette området. Øvelser som gjøres i takt med pusten, vil også fremme en mer fullstendig pusterytme og gi kroppen og hjernen ekstra surstoff. Hold på i 3-5 minutter.

Hverdagsglede

Lykken

Det er noe særlig med lykken
man kan bli helt glad
når man møter den
men også beklemt
står stille litt
lister seg så varsomt frem
som i et minefelt
og hver gang man setter foten ned
uten å snuble
glemmer man enten å nyte lykken
eller blir sur over ikke å vite
hvor lenge den varer
så når motgangen endelig melder seg
er det en lettelse
som om man er kommet i sikkerhet,
det er jo skammelig
for det er noe særlig med lykken
som man ellers ikke møter
kanskje ligger feilen der
at man kjenner så lite til den
burde sette seg mer inn i den
jeg tror det er en treningssak.

Benny Andersen

I *Lyst på livet* har vi sammen øvet oss på å se på de lyse sidene ved livet og fokusere på hvilke muligheter dette gir oss. Hvordan vi møter livets utfordringer, vil i stor grad bestemme hvordan de oppleves. En velkjent metafor er om vi velger å se om vannglasset er halvfullt eller halvtomt. Det er her nærværet kan hjelpe oss. Når vi lar våre bekymringer ligge og demper grublingen over fremtiden, åpner det seg muligheter for å gi plass til å møte lykken.

Et godt eksempel er å kunne gå ut i skogen for å plukke sopp eller bær. Gleden over å kunne høste noe fra naturen, samtidig som vi sanser alt omkring oss, kan gi gode opplevelser av hverdagslykke.

Å lese en bok eller møte et annet menneske kan også gi glimt av lykke. Det samme er mulig når vi lar hele vår oppmerksomhet fanges av å stelle en plante vi har i vinduskarmen, og bare lukte den og se hvordan den blomstrer uten tanke for det som senere måtte komme.

Det å bli eldre bringer med seg mange utfordringer. Vi må gradvis erkjenne at noe av det vi før gjorde har blitt vanskeligere eller umulig for oss å fortsette med. Nå blir det ekstra viktig om vi fokuserer på det vi ikke lenger kan, eller om vi greier å rette vår oppmerksomhet mot det vi fortsatt er i stand til å gjøre og hvilke nye muligheter livet byr på.

Vi har alle møtt mennesker som til tross for store fysiske begrensninger, har en innstilling til livet som åpner for gleden og mulighetene som finnes. Deltakerne i TV serien «Ingen grenser» var strålende eksempler på dette. En viktig hensikt med denne serien var å få oss alle til å se at vi har langt større og flere muligheter enn vi ofte tror.

En forutsetning for at de klarte dette, var at de aktivt fokuserte på egne og andres ressurser og muligheter, og utnyttet dette maksimalt til å hjelpe og støtte hverandre.

Ved å definere oss selv som personer som har muligheter til å påvirke den situasjonen vi er i og flytte egne grenser, åpnes nye sider i livet seg for oss. På livscaféene håper vi at du har blitt inspirert til å erstatte noen av dine gamle vaner med nye muligheter og at du kjenner at dette åpner for livsglede. En helt avgjørende del av livscaféene har vært det hyggelige fellesskapet dere har utviklet sammen, hvor dere har delt gleder og vist hverandre tillit og støtte.

Benny Andersen skrev i diktet at lykken er en treningssak. Her er et par øvelser på veien:

Lykkebølgen

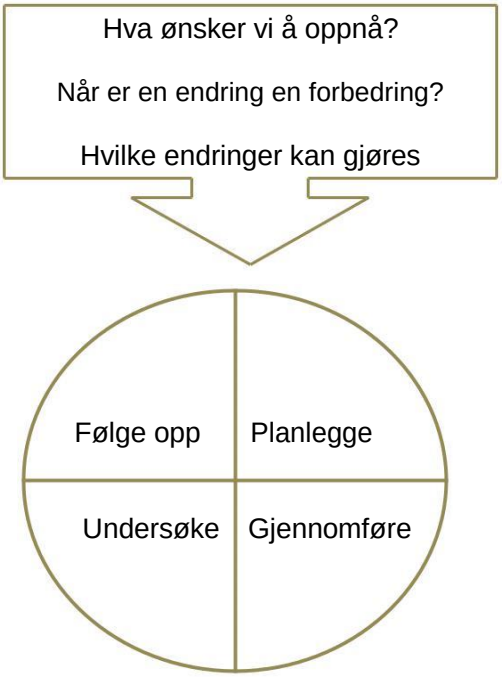
Legg merke til små eller store øyeblikk av glede og lykke som du opplever gjennom dagen. Ta deg tid til å stoppe opp og kjenne etter hva du opplever i kroppen og i sinnet når disse øyeblikkene oppstår. La pusten fylles med glede og forestill deg at pusten lar gleden skylle over kroppen hver gang du puster ut. Gjenta dette noen ganger og la gleden ta bolig i kropp og sinn.

Når vi øver oss på å gi plass til det vi kan glede oss over, blir det gradvis lettere å bli klar over disse øyeblikkene. Øv deg på å søke det som gir glede i livet ditt. Du kan også øve deg på å hente opp disse øyeblikkene av livsglede og la dem fylle deg i situasjoner du trenger dette.

En ring av fellesskap

På livscaféen kan alle stå i en ring sammen på gulvet. Stå med ansiktet vendt ut av ringen og øynene lukket. Gå sakte bakover med øynene lukket. Når du støter mot andre, blir du bare stående i denne kontakten. Kjenn på tilliten og støtten møtet med andre gir deg. Til slutt åpner dere øynene og deler erfaringer med denne øvelsen.

Område/tema –



Mål:

*

*

*

Planlegge

Kartlegging av behovet for å forbedre dette området for meg.

*

*

*

*

*

Er det et gap mellom det jeg vet og det jeg gjør?

Hva ønsker jeg å oppnå? Hvilke mål vil jeg sette på dette området?

Hvilke hindringer skal jeg være oppmerksom på? Hvordan skal jeg møte disse?

Hvilke forbedringer skal jeg Når	Hvordan prøve ut?	

Hva skal jeg følge med på for å undersøke hvordan det går?

Gjennomføre

Ble planen fulgt?

Beskriv eventuelle utfordringer og vanskeligheter, avvik fra planen og uforutsette hendelser.

Hva hendte?	Hvordan påvirket det planen?	Dato

Undersøke

Beskriv og reflekter over dine opplevelser.
Ble resultatet som du trodde det skulle bli?

Følge opp og videreføre

Hvilke konklusjoner trekker du etter å ha prøvd ut endringer?
Er det noe mer du vil prøve ut?
Hvordan skal du opprettholde forbedringene og gjøre dem til en vane framover?

Lyst på livet

I *Lyst på livet* arbeider deltakere 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. Broene bygges ved å bruke en enkel metode hvor man prøver ut forandringer i eget liv og vurderer resultatene av disse endringene. Fire viktige livsområder er valgt ut; sikkerhet og trygghet, sosialt nettverk, mat og drikke, samt fysisk aktivitet.

Livscaféene er arenaer hvor nye muligheter for et godt liv kan vokse fram. Deltakerne inspire-rer hverandre ved å dele tips og erfaringer. Ved å rette fokus mot ressurser og egne muligheter i et hyggelig felleskap, styrkes livsglede og helse.

Lyst på livet har blitt til i et samarbeid mellom:

kunnskapssenteret
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten

SANDEFJORD KOMMUNE

Pensjonistforbundet

Lyst på livet har mottatt støtte fra:

Helsedirektoratet

Helsedialog
Program for samhandling i helsetjenesten

www.lystpalivet.no