

Er der gang i de gamle mænd?

Udeliv – hverdagslivet til fods

Lisbeth Vinding Madsen

Ole Mygind

Ergoterapeutuddannelsen, Sundheds CVU Nordjylland

Gang er den mest udbredte form for
fysisk aktivitet blandt voksne

Rafferty et al., 2002

Ældreboligen

Mentalt bor de fleste danskere på en 4-længet gård,
men i ældreboligen er værkstedet, laden og
stalden væk – tilbage er stuehuset
og værdierne herfra.....

Der er forskel

- Mænd udfører i højere grad end kvinder udendørs fysiske aktiviteter, fx havearbejde.
- Mænds aktiviteter er spontane
- Ældre kvinder bruger mere tid end mænd på madlavning og andet husholdningsarbejde, mens mænd har mere egentlig ”fri tid”
 - » Lausten & Sjørup, 2003

Mande-Stunder . . .

- Fokus skal være på konkurrence, regler og præstation.
- Og frem for alt: der skal være andre mænd, der også deltager.

» Finn Marlet

Opbygger en ny ”jobverden”

- Mændenes uad vendte liv foregår i arbejdslignende situationer, som de kender fra tidlige i livet,og deres mandige selv næres mere af en bestyrelsespost end af en vellykket støvsgning.

Arbejdslignende liv

- Landmanden ordner haver, maskinarbejderen står i sit værksted, præsten diskuterer religion og kontormanden er kasserer i en boligforening.

» Finn Marlet

Erfaringer fra temadag i Aalborg:

- Fokus er på udflugter evt. med relation til tidlige arbejdsliv
- Få mandeaktiviteter
- De daglige aktiviteter mangler

Fisketuren

- En rigtig mænde aktivitet, hvor også kvinder kan deltage
- HUSK SNAPSEN
- STOR pose til fangsten
- Gode ”fiskehistorier”
- Kamera, vægt

Høsten

Udflugt til marker der høstes

- Landmand fortæller om høsten
- Kaffe i stubmarken med høstfolkene



Mandeaaktiviteterne

Fisketur

Høsttur

Dyrskue

Maskiner - se på og makke med

Mandeklub

Museer

Hostruphus

*Hvor er hverdagens
aktiviteter?*



- Slides
- Litteratur
- Mere om projektet
- På: <http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivet+til+fods>

1. Gang i leve-og-bomiljøets uderum.

- Hvilke muligheder og tiltag planlægges og gennemføres der i forbindelse med leve-bo-miljøer, med det formål at komme ud til fods i leve-bo-miljøets umiddelbare nærhed.

2. Gang i forbindelse med nyttige hverdagsgøremål f.eks. indkøb og transport.

- Fokus på hvor gamle mennesker, der er afhængige af hjælp udfører almindelige daglige gøremål der indebærer færden til fods i det offentlige rum.

3. Gang i forbindelse med rekreative aktiviteter.

- Fokus på færdens til foods udendørs, hvor formålet er sansepåvirkningen af lyset, luften eller duften, oplevelsen af at ”gå en tur”, den æstetiske oplevelse eller oplevelsen af at være sammen med andre.

4. Gang i et arbejdspraksis perspektiv.

- Hvordan skabes der udendørs liv (færdens tilfods) og hvad kommer der ud af det?
- Hvilke muligheder er der for at yde støtte til at færdes udendørs til fods indenfor ældresektorens rammer.
- Hvad ser visitator og hvad gør hun?
- Eksempler på at professionelle medvirker til at skabe rammer for at gøre gamle kan færdes udendørs f.eks. opstætning af bænke, pavilloner, gangvenlige overflader, visuelle sikkerheds signaler osv. planlægning af organiserede ture, inddragelse af frivillige

Litteratur 1

- Finn Marlet
- ”Jeg er jo ikke blevet kørt ind på et sidespor”
- En kvalitativ undersøgelse af ældre mænuds oplevelser forbundet med mandighed, krop og selv
- http://www.fysio.dk/graphics/PDF/Artikeltillaeg/Aeldre_maend_kandi_dat_finn_marlet_2004.pdf

Litteratur 2

*Alderdommens aktive
kvinder og mænd*

Henning Olsen

Litteratur 3

- Anette Tamborg:
- Mænd er ikke bare mænd- Et idékatalog der bygger på en landsdækkende spørgeundersøgelse om særlige "mandeaktiviteter" for svage ældre mænd, herunder for mænd med demens.
- Afsluttende rapport på 122 sider.

Litteratur 4

- Helle Snell. – hvis bare de forstod
- Kompendium: *Eldre og fysisk aktivitet – humanistisk aldringsforskning*, SDU efteråret 2005

Litteratur 5

- Simon Sjørup Simonsen:
 - ”Mænd, sundhed og sygdom – ronkedorfænomenet”
- www.SimonSimonsen.com
- www.KLIM.dk
- Samt;
 - Morten Hoff
 - Kåre Christensen