

# Travel Log

## Ageing Re-Defined



Bachelor i Interiør Arkitektur    Høyskolen Kristiania    13BINH01

Dato: 25.05.2016    Eksamensnummer: 985277

BOP3101 Bacheloroppgave

# Innholdsfortegnelse

---

Case Study	5
Annbjörg og Dag	7
Alf og Elbjörg	9
Ovedie, Anna Mergrethe og Jon	15
Synnøve og Yngvar	23
Snorre	25
Marie	26
Ruth	27
Observasjoner	31
Tjuvholmen	32
Ovalbygget	34
Sykehjemmet	36
Et eldre par	38
Kilder	42



*A man's age is something impressive, it sums up his life: maturity reached slowly and against many obstacles, illnesses cured, griefs and despairs overcome, and unconscious risks taken; maturity formed through so many desires, hopes, regrets, forgotten things, loves. A man's age represents a fine cargo of experiences and memories.*

**- Antoine de Saint-Exupéry, Wartime Writings  
1939-1944**

# 100 years

---

I'm fifteen for a moment  
Caught in between ten and twenty  
And I'm just dreaming  
Counting the ways to where you are

I'm twenty-two for a moment  
She feels better than ever  
And we're on fire  
Making our way back from Mars

Fifteen there's still time for you  
Time to buy and time to lose  
Fifteen, there's never a wish better than this  
When you only got hundred years to live

I'm thirty-three for a moment  
Still the man, but you see I'm a "they"  
A kid on the way  
A family on my mind

I'm forty-five for a moment  
The sea is high  
And I'm heading into a crisis  
Chasing the years of my life

Fifteen there's still time for you  
Time to buy, time to lose yourself  
Within a morning star

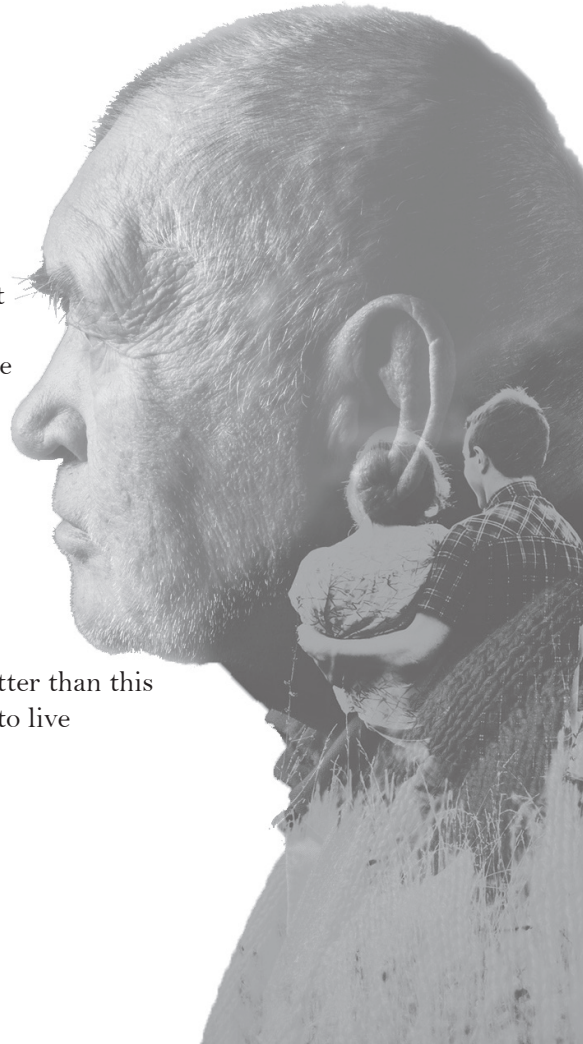
Fifteen I'm all right with you  
Fifteen, there's never a wish better than this  
When you only got hundred years to live

Half time goes by  
Suddenly you're wise  
Another blink of an eye  
Sixty-seven is gone  
The sun is getting high  
We're moving on

I'm ninety-nine for a moment  
And dying for just another moment  
And I'm just dreaming  
Counting the ways to where you are

Fifteen there's still time for you  
Twenty-two I feel her too  
Thirty-three you're on your way  
Every day's a new day

Fifteen there's still time for you  
Time to buy and time to choose  
Hey fifteen, there's never a wish better than this  
When you only got hundred years to live



# Case Study



*You don't stop laughing because you grow old. You grow old because you stop laughing.*

**- Michael Pritchard**

*We sit silently and watch the world around us. This has taken a lifetime to learn. It seems only the old are able to sit next to one another and not say anything and still feel content. The young, brash and impatient, must always break the silence. It is a waste, for silence is pure. Silence is holy. It draws people together because only those who are comfortable with each other can sit without speaking. This is the great paradox.*

**- Nicholas Sparks, The Notebook**

# Case study I

## Annbjørg & Dag

Annbjørg og Dag er et ektepar som nettopp har fylt 60 år. For noen år siden tok de valget om å flytte fra sin enebolig til en mindre leilighet i sentrum. Eneboligen som de eide hadde to etasjer, første etasje på bakkeplan og en kjeller. Her bodde de veldig fint til, huset var romslig og praktisk og de hadde mange minner og tradisjoner sammen der, både på sommeren og vinteren. Huset stod i et bratt terreng og hagen som gikk rundt det skapte tilslutt vanskeligheter med å bli vedlikeholdt. Daglige sysler som å måke snø eller klippe plenen ble en utfordring.

Begge to er plaget med sitt, Annbjørg sliter med kols, astma og fibromyalgi og ble uføretrygdet for 7-8 år siden. Dag er nylig operert i et kne hvor han fikk satt inn en kneprotese og operasjonen mislyktes. Før jobbet han i Nordsjøen hvor han ble løsemiddelskadet og ble da uføretrygdet også. Han er plaget med diabetes og for 7-8 år siden fikk han innsatt en pacemaker.





Med sine personlige utfordringer samt utfordringer i forbindelse med eneboligen bestemte de seg for å flytte, så de kjøpte seg en leilighet i en blokk og pusset den opp for å gjøre den moderne og funksjonell. Leiligheten er på et plan og består av to soverom, en gang, et bad, en stue og ett kjøkken. Leiligheten har stort sett ingen dørstokker, kun ut av leiligheten og en opphøyet dørstokk til badet. Kjøkkenet er i en krok og har en u-formet løsning, stekeovnen og mikroen er integrert i skapene og hevet opp. Kjøkkenet har vanlige overskap som går i samme U-form. Leiligheten er veldig trang og de eier veldig mange store, tunge møbler som tar opp mye plass. Dette gjør det vanskelig å benytte seg av rullator når den tid kommer. Veggene er også okkuperte av bilder eller veggseksjoner som gjør det vanskelig å kunne benytte de som støtte. Gulvet har mange matter på seg som skaper en snublefaktor. Badet har dusjkabinett som krever at man må gå opp ett trinn for å komme inn, men badet ligger sentralt i forhold til stue og soverom.

Men leiligheten befinner seg i andre etasje og boligblokken har selvfølgelig ikke heis. Det er i disse tider at Dag med sin kneoperasjon som ikke gikk bra og det at boligblokken ikke har heis som skaper komplikasjoner. I årsmøtene til borettslaget ble temaet om å skaffe heis tatt opp men avstemningen ble nei, det blir en for stor kostnad. Ut i fra dette kom spørsmålet; må vi flytte en gang til?

Savnet etter et uteareal er stort for Annbjørg, noe som ikke befinner seg i nærheten av boligblokkene. Hun brukte alltid sommerene til å pusle i hagen, som var fylt med blomster i ulike farger og størrelser. De har en liten vinterbalkong men det er begrenset på hva de kan bruke den til. Samtidig føler begge at de har blitt integrert i et nytt felleskap i boligblokken og trives godt med dette.

# Case study 2

## Alf & Elbjørg



Elbjørg og Alf er et gammelt ektepar som den dag i dag bor sammen i en kårbolig som er plassert vedsiden av huset til deres sønn. Huset som sønnen deres bor i var det de selv som bygde i 1974, der bodde de sammen med sine fem barn. Etter hvert som tiden gikk flyttet barna ut og huset ble for stort for Elbjørg og Alf. De satt to stykker igjen i et to etasjes hus med fem soverom. Den yngste sønnen ønsket å skaffe seg et hus i denne perioden og det ble bestemt at det skulle bygges en kårbolig i forbindelse med hovedhuset. Dette skjedde i 1997 og begge var i tidlig 70 årene.

Kårboligen består av to etasjer hvor men må benytte trapp for å komme seg opp til selve boenheten eller om man skal ut av huset. Boligen er grei, alt befinner seg på et plan i andre etasje. Stuen er luftig og stor noe som gjør det enkelt å kunne bevege seg, kjøkkenet er lite og har en u-løsning med kjøkkeninnredningen. I inngangen til kjøkkenet har de plassert et lite tomannsbord som skaper en hindring for å komme seg inn på kjøkkenet. Badet og soverommet er plassert vegg i vegg med en trang gang som kobler de sammen.

Alf har alltid vært en aktiv mann og har den dag i dag en aktiv sjel som er fanget i en gammel kropp, han tror selv at han kan gjøre mye. Som ung var han en ærekjær mann i sitt arbeid, helt til han gikk av med pensjon på grunn av en omregulering på jobb-plassen. Han fikk en sluttpakke og kunne gå av med pensjon tidlig. Det var i denne tiden den yngste sønnen flyttet inn i nabohuset med sine barn, noe som Alf fikk stor glede av.

Som pensjonist var han ute på tur hver eneste dag både på sommeren og vinteren og likte jakt og fiske. Han tok seg også av vedlikeholdet utenfor huset som plenklipping og snørydding. Så skjer noe uventet, i løpet av tre måneder mister han to søsken og en svoger samt at hans søster får hjerneblødning og havner i rullestol. Dette tok knekken på han, sorg og fortvilelse går over i forvirring og han begynner å tulle fælt. Han havner i en bilulykke noe som bare forsterker fortvilelsen og hans datter blir skeptisk og tar dette opp med hans lege. Han får ikke ny legeattest og mister sertifikatet, noe han ikke kunne fatte og dette var enda et nederlag.

Så begynner han å miste hukommelsen og barna oppdager dette.

Alf har det som kalles aldersdemens. Problemet hans er at han fortsatt er en sprek og aktiv mann. Han reparerer og løser problemer på sin måte, han skulle fikse snø freseren med en spett og ødela den, han klipper av strømledninger. De fikk montert komfyrvakt i sin tid men dette skjønte ikke han hva var og rev den ned. Han skrur ut lys og sensorpærer siden han ikke forstår hvorfor de ikke vil slå seg av. Han brukte å være veldig flink med å gå på butikken for Elbjørg, men problemet ble jo etter hvert at han ikke husket hva han skulle handle, og huskelappen som lå i lommen var også glemt. Som regel kom han hjem med melk og sjokolade, noe han viste de likte. Dette førte til at de en periode hadde opptil 12 liter melk i kjøleskapet sitt.

Han begynte å bli aggressiv, flippet til Elbjørg, hun sa at han slo henne og prøvde å dytte henne ned trappen, men hun var også flink til å provosere og få han sint og han ville bare unna. Han fikk medisiner for sinnet sitt og det hjalp. I dag er ikke Alf så mye ute lengre, kroppen er også sliten.



Elbjørg begynte i 70 årene å plages med bein og hofteslitasje og begynner å få problemer med å komme seg over gulvene, som en følge av dette fikk hun seg en rullator. Selv om boligen har en grei løsning har den dørstokker. Den dag i dag sliter hun veldig med å komme seg over disse. Rullatoren kommer seg ikke inn på kjøkkenet på grunn av spisebordet, men det fungerer igjen fint som et støttende element sammen med kjøkkenbenkene. Kjøkkenet har overskap som hun ikke når opp i, hun når bare det som er plassert i de nederste hyllene. Som en følge av dette blir det dannet oppsamlingskroker av nyttige bruksgjenstander som ikke blir satt tilbake. Hun får heller ikke til å benytte oppvaskmaskinen som er plassert på gulvet. På badet har hun også problemer, dusjen klarer hun ikke å komme seg opp i siden det er et kabinett og krever at hun må gå opp ett trinn, det samme gjaldt toalettet men det er nå montert et toalettsete med armer slik at hun kommer seg opp og ned. Hun hadde også store problemer med å komme seg ned trappen og her fikk de installert en trappeheis til henne.

For ikke så lenge siden fikk hun diagnosen vaskulær demens, noe som gjør at hjernesubstansen går i oppløsning, og sykdommen er en nær slektning av Alzheimers. Dette har medført at de daglige rutineene er borte. Hun klarer ikke å benytte vaskemaskinen selv, hun skal kaste bleiene hun bruker til vask i den, hun blander skittent og rent i oppvaskmaskinen. Hun gjemmer matrester, kjøleskapet er fullt, varmer mat i stekeovnen med plastikken på, smelter smør og glemmer det av og går. Hun gjemmer ting, bestikk forsvinner, penger, gebisset ble borte, hun plasserer de på de underligste steder. Hun hallusinerer, ser mark i vannet, ser sin pappa som døde i 1958. Hun ser at sin ektemann Alf har nakne damer i sengen sammen med dem, hun dikter opp historier, hun lever i sin egen verden.



Hun var meget flink til å skjule sin egen tilstand i starten, noe som gjorde det vanskelig å oppdage. Alf hadde tatt mye av oppmerksomheten med sin diagnose og Elbjørg falt litt på sidelinjen. Med Alf som aldersdement tok han mye plass med spørsmål som han stilte opp til flere ganger. Når barna var på besøk oppfattet de bare Elbjørg som sliten av alt maset og så ikke tegnene. For ved at Alf stilte så mange spørsmål fikk hun bare tilgang på informasjon som gjentok seg, noe som fikk henne til å lære seg å gjenta historiene bra og fikk henne til å virke klar og tilstede.

Elbjørg og Alf er av den gamle skolen der kvinnens rolle var å være hjemme med barna, vaske hus og ha maten klar til sin mann. Alf var på jobb og skulle utøve sine interesser på fritiden som jakt og fiske som skulle skaffe mat på bordet. Det at de begge er blitt demente gjør at denne rollen er kommet sterkere tilbake og Elbjørg sliter i dag med at hun ikke klarer å bidra sånn som hun tror at Alf forventet før. Dette kan være en av grunnene til at hun omtrent alltid befinner seg på kjøkkenet.

Den lille tvisten i historien om disse to er at Alf som startet med diagnosen dement har i sener tid stabilisert seg og han ser nå at Elbjørg er den som sliter mest og svinner bort. For ikke så lenge siden stilte han selv et spørsmål til en av de nærmeste i familien «er det sann at vi må på sykehjem?» Han fikk her svaret ja det er på tide og det er søkt plass. Han svarte at han grudde seg til dette, at han ikke hørte hjemme der. Ut i fra denne kommentaren fikk han et spørsmål tilbake «men hva gjør du da Alf, om Elbjørg må dra på sykehjem og ikke du? Vil du være her alene da?» Nei svarte han, det ville han ikke ha klart og om at Elbjørg trengte det så dro han også, han skulle ikke være i veien for det.

I dag har de hjemmehjelp som kommer fire ganger om dagen samt at barna er innom opptil flere ganger i uken. Det er søkt om sykehjemsplass men der er uenigheter blant søsknene. Om de får plass der nå havner de på samme avdeling men fortsetter forfallet på Elbjørg så blir de splittet opp. Hjemmetjenesten har gitt beskjed at de ikke har nokk kapasitet til å dekke det hjelpebehovet som de trenger. Et av spørsmålene som har dukket opp i senere tid er om at de hadde kommet inn på omsorgsbolig i et tidligere stadige, når begge var friske og oppegående, hadde det hjulpet situasjonen?

Før Elbjørg fikk diagnosen var hun ankeret til Alf, men nå er den tryggheten borte og de kan ikke ta vare på seg selv. to stykker sitter sammen i sitt eget hjem og vet ikke om sin egen livssituasjon. De tror de har det bra men har de egentlig det?



# Case study 3

---

## Ovedie, Anna Margrethe & Jon

Ovedie giftet seg med en sjømann og flyttet til en liten bygd i nord og fikk fem barn med sin mann. De bodde i et gult hus som besto av fire etasjer. I første etasje bodde svigerforeldrene hennes. Ovedie oppdro barna sine alene mer eller mindre, mannen kom hjem som pensjonist først på 80 tallet og han overtok alt husstellet og Ovedie ble behandlet som en dronning. Han tok seg av matlagingen og vaskingen. I 1988 dør han av hjerteinfarkt og Ovedie blir alene i et alt for stort hus, og hun begynte å slite med angst. I 1989 bestemte den eldste datteren Anna Margrethe seg for å flytte nordover og overta huset sammen med sin ektefelle Jon som nettopp hadde gått av med pensjon. I forbindelse med dette flyttet Ovedie ned til første etasje mens Anna og Jon overtok resten av huset. Første etasje besto av en enkel leilighet med en stue, et kjøkken, et bad og et soverom. Leiligheten var luftig å lett tilgjengelig noe som gjorde det enkelt å komme frem med en rullator som Ovedie fikk i tidlig 70 årene.





Det funket fint med det sammen Anna og Jon flyttet inn, men etter hvert ble det komplikasjoner. Om familien kom og besøkte Ovedie kom alltid Anna ned, skulle familien besøke Anna ble Ovedie sjalu. Ovedie var veldig flink med å bli vartet opp, Anna bar maten for henne, vasket klærne, ryddet, gjorde alt. Så fikk Anna hjerneblødning og klarte ikke å bidra som før. Ovedie klarte seg, hun var såpass ung samt at hun fikk hjelp fra to av de andre barna som bodde på tettstedet. Etter hvert kom Anna på bedringens vei og de vanlige rutineene kom tilbake bare på en annen måte. Her med at hun tilbrakte mere tid sammen med Ovedie, de drakk ofte kaffe sammen ved kjøkkenbordet som var strategisk plassert ved vinduet slik at de kunne holde et godt øye med naboene sine bak gardinene. Her kunne de sitte lenge å sladre seg imellom og dikte opp historier. Ovedie fikk med tiden redusert syn og hørsel, hun var også plaget med hjerteflimmer. Da hun fikk trygghetsalarm i sitt hjem var hun redd for å komme borti knappen med et uhell, så den hang som regel på soverommet ved sengen. Det som hemmet henne mest var hørselen, hun datt ofte ut av samtaler og ble bare sittende å se ut i luften. Hun ble også veldig sensitiv mot skarpt lys og gikk store deler av dagen med solbriller på. Ovedie begynte stadig å kreve mer, om Anna og Jon skulle bort så kom angsten flere dager i forveien. Hun klarte ikke å være alene hjemme og måtte overnatte til en av de andre barna på tettstedet i slike situasjoner. Den ene sønnen hadde skaffet seg en hund som Ovedie ble veldig glad i og i forbindelse med dette ble det oppdaget at en hund kunne ha vært til både fysisk og psykisk støtte for henne. Hunden gjorde henne mer trygg i hjemme sitt og ga henne noe annet og tenke på.

Etter hvert ble det bestemt at Ovedie skulle prøve seg ut på sykehjemmet og hun fikk korttidsplass der. Dette var noe hun ikke var så begeistret over men hun fikk en trygghetsfølelse der. Når Ovedie kom hjem igjen ble hun bare mer utrygg om natten, hun lå og banket i veggen for å få kontakt med Anna som lå i tredje etasje, noe som resulterte i at Anna flyttet ned og sov i den andre sengen ved siden av sin mor. Anna og Jon begynte å bli gamle og slitene selv og begge hadde et ønske om å flytte til Eidsvold hvor deres egne barn bodde. Det ble bestemt at de skulle flytte og det ble søkt plass på sykehjemmet for Ovedie. På sykehjemmet trivdes hun og følte seg trygg, hun ble en liten ressurs der, hun fikk med seg ande som bodde der til å ta seg trimturer inne i sykehjemmet. Der ble hun boende i 7 år, helt til hun gikk bort i en alder av 96 år.

---

Anna Margrethe er gift med Jon som var yrkesmilitær og de har fire barn sammen. Anna Margrete er en tøff dame som har gjennomgått en del, hun har hatt brystkreft i begge brystene, fjernet underlivet, kreft i hælene, beinskjør, har astma, og har hatt hjerneblødning. På grunn av mannen sitt yrke, flyttet de mye på seg, men de hadde bygd seg et hus på Eidsvoll. Så dør faren til Anna og de flytter nordover for å overta huset med sin mor Ovedie boende i første etasje. På tettstedet blir Anna et aktivt menneske i lokalsamfunnet, hjelper til på sykehjemmet og er med i saniteten. Hun klarte å ta vare på Ovedie uten problemer i starten, men etter hvert begynner hun å slite med føttene sine og bevegelsesevnene noe som resulterer i at hun får lett skader og brudd.

I 2008 hadde sanitetsforeningen som hun var leder for sittet nede i kjelleren og knyttet ris. På kvelden skulle hun ned for å rydde, mannen hadde lagt seg, han lå i tredje etasje. Jon våknet på natten og lurte på hvor hun var, han sto opp og hørte lyden av støvsugeren i kjelleren. Han gikk ned og der ligger Anna på gulvet og har fått hjerneblødning. Anna er allergisk mot narkose og kunne risikere å ikke våkne opp av narkosen, hun blir operert og det gikk bra. Hun blir etter hvert flyttet til lokalsykehuset der hun blir en periode før hun blir sendt hjem for å vente på opptreningen sin. Når hun kommer hjem er hun ganske forvirret, fatter ikke hvor hennes besteforeldre er, hun har reist tilbake i tiden. Som en følge av hjerneblødningen hadde hun mistet smakssansene og luktesansen noe som gjorde at hun ikke kunne dømme om maten var ødelagt eller hadde nokk smak. Hun kommer seg på opptreningssenteret og blir der til påsken, denne påsken hadde den eldste datteren bestemt seg for å komme på besøk med barnebarn. Anna er fortsatt veldig forvirret, hun vet hvem datteren er men skjønner ikke hvem barnebarna er. Etter påske drar hun tilbake på opptreningen og ting begynner å falle på plass, Anna var flink til å gjøre ting når hun fikk beskjed om det og fikk fortalt hvordan hun skulle gjøre det. Jon presset henne veldig, hun måtte lage frokost, middag og kvelds. Dette virket brutalt for de utenforstående når de så på at Jon presset henne til å gjøre daglige sysler men det var det som skulle til for å få henne tilbake.

Det er i disse tider Ovedie begynner å kreve mer samt begynne å bli slite, men Anna er også blitt gammel og sliten. Hun begynner å «høre» at more roper på henne og hun blir gående opp og ned trappene ofte, dag og natt, og får veldig lite søvn. Anna ville gjerne vært nærmere ungene sine på Eidsvoll men samtidig hadde hun lovet at hun skulle ta vare på sin mor så lenge hun levde. Hun holdt på å slite seg ut. Det slet også på barna til Anna og Jon at de var så langt unna og ikke kunne stille opp og hjelpe sine foreldre. Broren til Anna som bodde på plassen så galskapen og sa ifra at de burde flytte mens de enda hadde gleden av det og muligheten. Om ikke kom de til å dø før moren av utmattelse. Dette krevde mye overtalelse til både Anna og til Ovedie for å få dem til å se galskapen i det hele. Til slutt ble det til at de flyttet tilbake til Eidsvoll og familien sin.



Jon var tidligere yrkesmilitær og gikk tidlig av med pensjon i en alder av 58 år. Hadde et hus på Eidsvoll, men tok hensyn til sin kone og flyttet til hennes hjemplass. Huset de flyttet til var bygd i 1920 årene og trengte sårt oppussing, blant annet trappene innomhus måtte byttes ut. Han tok bort bordkledningen, etterisolerte og gjorde mye for å få huset i god stand igjen. Jon fungerte meget bra i lokalsamfunnet, han var aktiv ute og likte å fiske. Siden det var en liten plass de bodde på kunne han bruke sykkel som transportmiddel, noe han ofte gjorde. En dag han var ute og syklet faller han og bryter av lårhalsen. Jon hadde til da aldri vært innlagt på et sykehus, han blir operert og kommer hjem igjen. Hjemme så står det et stillas utenfor huset for det var meningen at huset skulle males, men Jon ber ikke om hjelp, han forventer egentlig at folk bare skal stille opp, og han fant ut at han måtte male det selv. Nyoperert med krykker klatrer han opp i stillaset selv, noe som ødela hans rekonvalesenstid og han får store problemer med foten.

Han er fortsatt en aktiv mann og dro ofte på besøk til sine barn i Eidsvoll. Der jobbet han med det gamle huset sitt for å få det beboelig til en gang i fremtiden for dem. Der er han i skogen og hugger ved og brekker benet, han er veldig uvøren med seg selv og ender opp med tre-fire brudd i det samme benet i løpet av få år. Dette har resultert i at den dag i dag må han ha oppbygde sko på en høyde med 15 cm på den ene foten. Han er også den dag i dag avhengig av krykker for å komme seg fra punkt A til punkt B. Jon holde også på å slite seg ut på bygda med Anna, men han også følte at han hadde et løfte å holde der. Men til slutt så flyttet de.

Huset som de flyttet inn i på Eidsvoll er et veldig upraktisk hus for to eldre, men noe er fikset på. Jon hadde bygd på et en ekstra del på huset slik at de fikk soverom og bad i første etasje sammen med stue og kjøkken, slik at alt var på et plan. Huset står i et veldig skrått terreng og har en første etasje, en andre etasje og en kjeller. Utearealet er også fikset på her med en rampe slik at man lettere kunne komme seg inn eller ut. Siden tomten er så skrå er det vanskelig å vedlikeholde hagen eller utearealene. Beliggenheten til huset ligger ganske isolert til og man er avhengig av bil for å komme seg til butikken og det er en stor avstand til nærmeste nabo.





Jon kjører ofte bil til fysioterapeuten, eller er ute på turer, mens Anna sitter igjen isolert i huset. Der sitter hun mye alene, når pollen sesongen kommer slår astmaen for fult in. Hun liker å stubbe rundt på gårdsplassen men er veldig ustø på foten, og tar ofte på seg Jon sine store sko. Hun snubler og detter, bryter av bein og arm. Hun havner på sykehus og kommer hjem og er nå mer vanhjulpen en før. Hun snubler inne i huset i matter som befinner seg over alt og til slutt får hun rullator noe som igjen var et nederlag for henne. Anna har flere ulykker der hun bryter av bein og til slutt så havner hun på et eldrehjem der hun må være til hun er bedre. Der trivdes hun veldig god og ville ikke dra hjem, men blir tvunget hjem etter hvert.

Etter det siste fallet hennes var hun alene hjemme og Jon fant henne når han kom hjem. Hun havner igjen på sykehus med beinbrudd, på sykehuset detter hun ut av sengen og bryter av armen. Nå er hun kommet hjem igjen, men er nå totalt avhengig av hjemmehjelp for å kunne kle på seg og stelle seg. Den positive glade damen er nå i dag blitt en mer negativ bitter person. Hun hadde gjerne flyttet inn til sentrum til eldrebolig/omsorgsboliger men Jon nekter. Han på sin side har problemer med å ta rede på eiendom og er mer avhengig av sine barn for å få ting gjennomført. Jon er av den gamle skolen som forventer å få maten servert og at ungen er der når han trenger de.

# Case study 4

---

## Synnøve & Yngvar

Synnøve og Yngvar er et ektepar som før var bønder, men det var ingen av deres barn som ønsket å ta over gården deres. Gården befant seg ca. en mil fra tettstedet. De fant ut at de skulle selge gården og bygge seg et nytt hus på selve tettstedet. Huset de bygde seg var med to etasjer, fint utformet og lettstelt. Kjøkken, stue, bad og soverom befant seg i første etasje og i andre etasje hadde de en ekstra stue og gjestesoverom. De hadde tenkt funksjonelt og langsiktig og lagde rommene luftige og uten dørstokker. Begge to er aktive mennesker og er ressurssterke. Yngvar er i dag 78 år og er en aktiv mann som liker å jobbe og hjelpe til. Han er en meget sosial mann som er lett å prate med. Synnøve er i dag 76 år, er en aktiv dame som er med i saniteten og hjelper til på sykehjemmet. Hun er en sosial dame som ofte går turer eller sykler til sine nære venner eller familie. De reiser mye sammen og har masse energi og går under kategorien «yngre-eldre».

I ettertid har de angret seg på at de bygde et hus med to etasjer, de ser utfordringene med det allerede nå. Dette spesielt med tanke på vedlikehold på utsiden samt det store arealet som skal vaskes på innsiden. Foruten om dette er huset bygd slik at de kan bo der en god stund, selvstendig og fornøyde.





# Case study 5

---

## Snorre

Snorre er en mann som i dag er 66 år gammel og bor sammen med sin kone på 57 år. Huset de bor i er det han som har bygget og består av to etasjer. Snorre var en aktiv arbeidsmann og jobbet i byggebransjen, han begynte her å få problemer med slitasje i bena sine. Som et resultat av dette blir han sykemeldt, så uføretrygdet. Han grudde seg veldig til å bli pensjonist. Fra han var 16 år gammel har han vært ute og reist som sjømann for så å fortsette i byggebransjen. På grunn av dette hadde han ikke skapt så mange relasjoner på sitt hjemsted og følte ikke noe tilhørighet der, foruten om sitt eget hjem og sin kone. I starten blir han gående veldig mye hjemme, det blir lange dager for han, heldig vis er sommeren rett rundt hjørnet og han begynner å klippe plenen for kommunen, han begynner også å hjelpe de eldre i nabolaget med deres vedlikehold og utfordringer. Når vinteren kommer bytter han fra gressklipperen til snøfreseren. Han begynner å ta for seg små jobber som lettere oppussinger hos andre, her spesielt innenfor kjøkken og baderom. Han har blitt en kjent ressurs på bostedet sitt som f.eks. frivilligsentralen som ringer når de har behov for sjåførere for eldre. Han har begynt å spille Bridge en gang i uken og har fått seg en rutine der og en egen vennegjeng. Mannen som grudde seg til å bli pensjonist har nå blitt en aktiv, sosial mann. Det er en stor aldersforskjell mellom han og sin kone, hele ti år, han sitter nå i den situasjonen hvor konen er i arbeid og har enda 7-8 år igjen før hun når pensjonsalderen. For Snorre kan dette bli en liten utfordring å se på, dette med tanke på friheten til å reise sammen eller gjøre ting sammen til enhver tid. Den ene er knyttet mens den andre er fri.

# Case study 6

---

## Marie

Marie er en dame i slutten av 70 årene, hun ble en tidlig enke i midten av 60 årene. Hun bor i et stort hus med to etasjer som hun den dag i dag ikke har mulighet til å vedlikeholde eller benytte seg av. Hun har en sønn som bor i nærområdet, men de har ikke så god en dialog. Marie begynte tidlig med å bruke rullator som et hjelpemiddel og fikk den før hun flytte 70 år. Hun er av den gamle skolen og mener at folk rundt henne skal stille opp, hun er heldig hun har gode naboer som hjelper til her med å rydde snø og vedlikeholde hagen. Selv om hun ber om hjelp og får det gjort er hun i neste sekund misfornøyd med arbeidet og kjefter opp vedkommende og sprer sladder. Marie sliter med angst, er tunghørt og ser veldig dårlig i tillegg til at hun sliter med å bevege seg. Hun har daglige rutiner med å spasere fra sitt hjem til butikken for å sette seg på kafeen, der bruker hun å møte sine venner. En gang hun skulle ut på butikken hadde det snødd mye ute og veien hun brukte å gå var ikke ryddet. Hun tok rullatoren fatt og begynte å bane seg vei i snøen, der satt hun seg fast og ble stående å kave. Heldigvis la en av naboene hennes merke til dette og kom for å hjelpe henne. Først måtte han få rullatoren på ryddet vei for så å hente Maria som han måtte løfte dit også. Hun var helt utmattet etter dette, men var fast bestemt på å dra på butikken selv om. Marie har et ønske om å komme på sykehjem fordi hun ikke trives alene og føler seg ikke trygg. Hun fikk avslag for at hun var for ung og oppegående. For at hun skal få plass må hun bli dårligere for å være en kandidat. Hun har hjemmehjelp og de mente at det var evig nok for hennes situasjon

# Case study 7

---

## Ruth

Ruth var en dame som ble født i 1928, hun kom fra Sandnessjøen men flyttet til Nesna for kjærligheten. I Sandnessjøen hadde hun en jobb som telegrafist hos telegrafene noe hun fikk fortsette å jobbe som på Nesna. Hun ble gift med Jakob, og de bygde seg et hus sammen på to etasjer. Siden huset ble bygd etter krigen var det vanskelig å få tak i materialer, så huset ble bygget av materialer fra en gammel brygge. Huset ble malt grønt med tranmaling. Ruth og Jakob fikk 3 barn sammen og mens disse vokste opp var Ruth en hjemmeværende husmor. På starten av 60 tallet fikk de lisens til å kjøpe en bil og den brukte de ofte til å reise på bilferie med, her til Italia. Etter hvert ble Ruth mer og mer aktiv i politikken, hun ble Nesna kommunes første kvinnelige varaordfører, hun satt på fylkestinget og i styret for vinmonopolet. Under polstreiken på 70 tallet takket hun høflig nei til stillingen som styreleder. Under Perestrojkaen reiste hun til Sovjet på statsbesøk som representant for Nordland fylke. I 2000 døde Jakob og Ruth ble alene i huset de hadde bygget sammen. Huset som ble bygd besto av en lang smal stue i første etasje, samt et tilbygg som inneholdt kjøkken og i de senere år et bad. I første etasje var det også en skjermet veranda hvor hun trivdes ute i solveggen. I andre etasje var det tre soverom, et bad, og et separat toalett rom. På gulvet var det mange matter, det var dørstokker som var relativt høy og det fantes ingen trappefri inngang til huset. Huset hadde en stor hage med eple og kislebærtre, rips, stikkelsbær, solbær og bringebærbusker, og en kjøkkenhage der de dyrket persille.

Hun hadde familien rundt seg, sin sønn og sine barnebarn som bodde på strandstedet. Hun ble operert for gallestein på slutten av 90 tallet og etter det så måtte hun slutte å spise mat som inneholdt fett. Frem til da var hun en normalbygget kraftig dame. På grunn av gallestenen og kun fettfri mat så klarte hun ikke å ta til seg tilstrekkelig med næring. Hun ble en magrere dame med årene. I tillegg hadde hun i likhet med sin mor problemer med leddene. Det ble mer og mer utfordrende for henne å gå opp den bratte smale trappen til soverommet. Etter at datteren hennes flyttet hjem til Nesna ble det tatt en upopulær avgjørelse om at pianoet skulle flyttes bort fra stuen før å gi plass til en seng i første etasje. På kjøkkenet hadde det alltid vært en sofa som sto sammen med spisebordet som ble mer og mer brukt for hvile i løpet av dagene. Den lange stuen ble avdelt med gardiner for å redusere behovet for oppvarming.





Ruth likte å sykle mye rundt på Nesna og dette var hennes fremkomstmiddel nummer en, på vinteren brukte hun sparken. Etter hvert som hun ble eldre ble sykkel mer benyttet til å støtte seg på når hun skulle til butikken når hun skulle handle. Hun ble stadig stivere i leddene og dårligere til beins og etter hvert ble sykkel erstattet med en rullator. For større innkjøp på butikken bestilte hun enten varer fra butikken og for små innkjøp var hun dyktig til å sysselsette de nærmeste rundt henne. Etter hvert som beina ble dårligere ble det mer viktig for Ruth at de som skulle bli sysselsatt kom innom før og etter de skulle på butikken. Da hadde hun enten gjort klar kaffe eller te vann. På slutten ble hun så dårlig til beins at hun fikk bruk for en rullator inne også. Hun satt ofte i sofaen på kjøkkenet med føttene utstrakt og hadde utviklet en eminent teknikk for å kaste søppel i vasken såpass at hun kunne ta alt i en sleng når hun først skulle reise seg, ofte fløy det teskjeer og mandarinskall mot vasken.

Siste julen hun levde ble hun invitert på julaften til sin sønn, for å komme seg ned til veien må man gå ned to trappetrinn, det var mørkt ute og hun var en redd dame av natur. Denne dagen hadde leddene vært veldig stive så det var ekstra vanskelig å komme seg ned disse trappetrinnene. Hun hadde sine to barnebarn som kom med bil for å hjelpe henne og støtte henne men hun hadde så vondt i kneet, og hun turte ikke sette foten ned på neste trappetrinn da det var for høyt. Hun kom seg nesten helt ned med foten før kroppen sa stopp, hun bestemte seg da for at hun ikke kunne komme på julefeiringen. Så barnebarna måtte dra derfra uten sin bestemor og kom tilbake senere på kvelden med julemat til henne. Denne begrensingen gjorde at det siste året hun levde ble hun isolert i sitt eget hjem, kunne ikke komme seg utendørs. Hun fikk heller ikke benyttet seg av altanen sin, som før var så godt brukt, på grunn av at det var tre trinn ned til den. Ruth gikk bort i 2014, i en alder på 85 år.



# Observasjoner



*I think that my job is to observe people and the world, and not to judge them. I always hope to position myself away from so-called conclusions. I would like to leave everything wide open to all the possibilities in the world.*

**- Haruki Murakami**



# Tjuvholmen

---

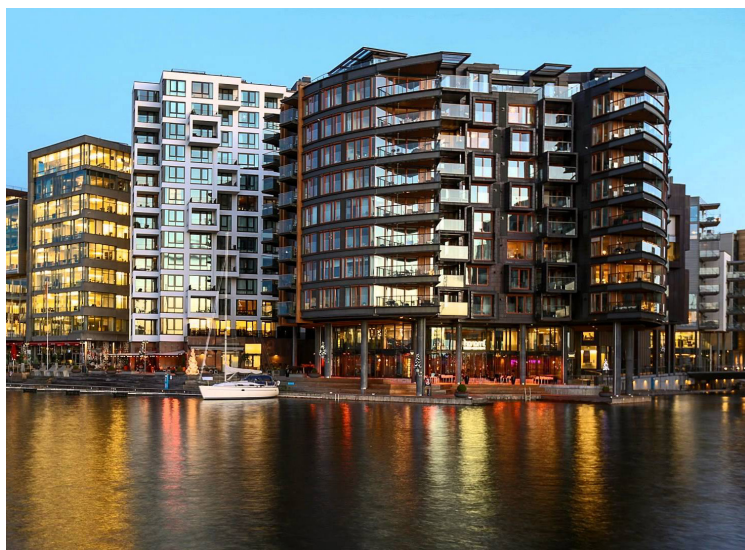
En kald og frisk morgen begynner sakte men sikkert å ta til liv langs gatene i Aker brygge. Travle arbeidsmenn og kvinner i ordentlige klær går målrettet mot sin arbeidsplass samtidig som de tar inn den friske luften. Man kan merke at våren er rett rundt hjørnet. Lukten er klar, den gjør deg våken og bevisst, med et hint av den salte lukten fra sjøen rett nedfor kanten. Selv om luften enda er kjølig begynner solen å varme ordentlig samtidig som den lyser opp den varierte arkitekturen som gjør plassen så spesiell. En kombinasjon med det gamle mot det nye, moderne, klassisk og industrielt. Det å gå langs de brolagte veiene er stimulerende, det er mye å se, mange detaljer å ta inn. På den ene siden en vegg av bygninger som skifter fasong, høyde og bredde bortover, på den andre siden havet som ligger der og glitrer i solen. Der kan man bare stå å stirre, fortapt i tanker, og bare se ut mot horisonten. Bylivets travle hverdag kan du føle bevege seg bak og fremfor deg når du ser langs by linjen til Oslo der man står. Man føler nesten byens puls, på en måte er du i en boble for deg selv på en annen måte er du en del av den. Du er en del av byens puls.



Mens man går mot Tjuvholmen blir gatene delt opp av broer som skiller Aker brygge og Tjuvholmen fra hverandre, men samtidig kobler dem sammen. Tjuvholmen, en liten holme som er fylt med liv. Lyse brosteiner fører deg bortover og de går i en fin kontrast mot det grønne gresset og havet, det er lyst og alt virker rent. Folkelivet, så mye variasjoner, travle arbeidsmennesker som gjør seg klare for lunsj på en av de mange restaurantene eller kafeene, mødre og fedre som triller en tur, noen prater ivrig med hverandre andre fortapt i sin egen verden. En gang i blant kommer det noen joggende forbi og av og til kommer det noen eldre mennesker spaserende sakte bortover og bare tar inn omgivelsene rundt dem.

# Ovalbygget

Et spennende stykke arkitektur, et bygg man egentlig ikke tenker over med det samme men når man ser det kan man stå lenge å trekke inn alle detaljer som kommer frem. Som navnet røper har bygget en oval form med to utstrakte spisser, en på hver side. Bygget er plassert midt på Tjuvholmen og er vendt mot vest, det har tolv etasjer hvor de to øverste har terrasser som gir beboerne en mulighet til å nyte solen fra den står opp i øst til den går ned i vest. Ovalbygget er plassert ved havkanten og gir en utsikt mot havet og over til Filipstad. Det har et tilhørende brygg som går over ulike nivåer helt ned mot havkanten. Terrenget er skrålagt og omfavner bygget, det er her designet lange slake ramper som går opp langs sidene på bygget og gjør det lett tilgjengelig.



Første og andre etasje er mye mindre enn de andre etasjene som også blir støttet opp av en rekke massive søyler i betong som er plassert rundt og i bygget. Fronten av fasaden til de to første etasjene består av en rekke vinduer tett i tett som skaper et åpent inntrykk samtidig som det er privat. Man klarer ikke se inn i bygget fra avstand, man er nødt til å gå nærme. Glasset i vinduene speiler sine omgivelser. Andre etasje er enda mindre enn første etasje, den består av to øyer som står på hver sin side, med vegger av vinduer som åpner seg ned mot første etasje. Øyene kobles sammen av en glassbro i enden av bygget. På denne måten virker inngangen til bygget enormt og åpent, siden det er høyt opp til taket, man føles liten, det er en luftig følelse. For å komme seg videre opp må man benytte seg av en inngang på utsiden av en av sidene til bygget, her kommer man seg opp til etasjene hvor leilighetene befinner seg i. Det er elleve leiligheter i hver etasje foruten toppetasjen som bare rommer fire. I tolvte etasje er det en felles takterrasse som gir utsikt over byen og horisonten i det fjerne. Studerer man byggets fasade i fornt lekker man merke til at den ikke lik hele veien til toppen. Balkongene og vinduene til to av leilighetene bytter plass, annenhver oppover, og skaper en levende og leken fasade. Det kan nesten se ut som at bygget her er dekket av kobberplater, mens resten av bygget består av nyanser av grått og sort, noe som gjør at vinduene synes ekstra godt. De har en sterk oransje farge som går i kontrast mot det mørke sorte og grå. Et annerledes bygg, det er lekent, stramt, elegant og variert. En gjemt perle man ikke legger merke til med det første, nesten sjenert, men når man oppdager det er det ikke så sjenert allikevel. Et bygg som gir mye og er passende for en variasjon av mennesker.

# Sykehjemmet

---

Selve byggets formål har ikke så mye til felles med denne oppgavens formål, her med tanke på at det skal designes et bygg som fremmer for selvstendige beboere, men det de har til felles er de eldre og fellesområdene. Sykehjemmet på Nesna befinner seg kun på et plan og er plassert litt på utsiden av tettstedets sentrum. Når man kommer inn dobbeltdørene havner man i fellesstuen som da er byggets oppholdsrom. Man blir møtt av en klam luft og atmosfæren føles innestengt. Det er veldig stille, men kan høre en tv stå på i hjørnet av rommet på et lavt volum, noen få eldre mennesker prater seg imellom og lyden av noen tøfler som subber langsomt bortover korridoren. Det er få som prater med hverandre, de fleste sitter bare og stirrer ut i tomme luften, fortapt i sine egne tanker. Av og til kommer det noen på besøk og så snart det skjer forflytter de seg fra oppholdsrommet til det private rommet til den de besøker. Fellesrommet er enkelt innredd, standard lyst laminatgulv i en beige farge, hvite vegger med ett og annet bilde på seg. det er få møbler plassert ut i rommet og de som er der er også av simpleste form. En sofa med tre seter er vendt mot tv-skjermen og har to identiske stoler på hver side av seg med et trebord i midten. Sofaputene og stolene kan man se er preget av tiden, stoffet er slitt og fargen er falmet med årene, utvaskede duse farger. Noen få plasser er det plassert ut noen grønne planter som prøver sitt beste på å gjøre atmosfæren mer frisk og lystig. Det er et kjedelig interiør som ikke fremmer for noe sosialitet eller aktivitet og man er glad man kan forlate plassen om litt.



Hvorfor har det seg sånn at når man designer for eldre mennesker så blir det alltid et kjedelig interiør og utforming? De eldre er ikke en gruppe for seg selv, de er en mangfoldig gruppe mennesker som er like varierte og komplekse som deg og meg. Som natt og dag. Når jeg kommer på slike plasser kan jeg forstå at man gruer seg til den dagen man selv må flytte dit og hvorfor så mange stritter imot så lenge som mulig. Plassen er utformet som et ventested, et siste stopp før slutten, og en må her spørre seg selv, ville du selv ha bodd her?

# Et eldre par

---

Bilen rullet sakte oppover den gruslagte veien og i enden av den kunne man se et gult toetasjes hus. Man kunne høre grusen knitre mot dekkene ide bilen svingte inn på den store parkeringen foran huset, i det jeg så mot vinduet som tilhørte kjøkkenet kunne man skimte to silhuetter av en eldre litt krokboyd dame og en høy mann. Jeg ble tatt imot med åpne armer og to smil som på begge nådde øynene, herr og fru Vika. Jeg fulgte etter de inn til kjøkkenet hvor samtalen startet med vanlig høflighetsfraser, etter hvert trakk herr Vika seg tilbake i stuen for å sette seg ned med avisen og ha litt alenetid. Jeg så på han vandre av gårde inn til stuen med en gåstokk som han holdte parat i sin venstre arm for støtte. fru Vika pratet lystig og blid om sine dager, litt sladder om sine naboer og litt skryt om sine barnebarn, etter en stund fant hun ut at kaffe var på sin plass. Vi hadde sittet ved kjøkkenbordet som var plassert ved vinduet, bordet hadde fire stoler og hun hadde satt seg på den som var plassert lengst mot vinduet i den trangeste kroken. Jeg studerte henne i det hun reiste seg opp, i et øyeblikk så det ut til at hun strevde veldig, med et stramt tak rundt armlenet til stolen. Idet hun kom seg opp på bena flyttet hun armene raskt over til rullatoren sin som sto like ved. Jeg reiste meg også og fulgte bak henne til kaffetrakteren, hun snur seg mot meg og sier stolt at den er ny og en av de beste på markedet, hun hadde fått den i julegave fra sin sønn og hans samboer.

Hun tok tak i en tom mugge for å fylle vann i den men idet den var fylt opp kunne jeg se at hun slet med å få løftet den tilbake og allerede da hadde hun sølt ut litt vann. Jeg la da merke til alle flekkene som var på underskapene, rester av gammel mat og kaffesøl som hun hadde skvulpet ut mot benken. Jeg spurte høflig om hun trengte hjelp og tok over muggen med vann og fylte det over i kaffetrakteren, sammen gjorde vi klar kaffefilteret, satte det i maskinen og trykket på knappen. Hun ville også ha noe til kaffen og begynte å lete frem litt sjokolade og lefser, men hun måtte spørre om hjelp for å få tak i skålene og serveringsfatene sine for hun hadde problemer med å nå opp i overskapene sine. Hun ga også litt av skylden på hjemmehjelpen som hun mente hadde omrøkert på alt så hun visste ikke helt hvor alt var plassert. Da alt var gjort klart begynte jeg å dekke på for oss på bordet, tok med en kaffekopp og noen lefser til herr Vika som satt inne i stuen. Da jeg kom inn på kjøkkenet igjen så jeg fru Vika på tur tilbake til kjøkkenbordet og hørte at hun pustet tungt mens hun beveget seg sakte over kjøkkengulvet med rullatoren sin. Vi pratet en god del, for det meste om naboene, når tiden var inne ryddet jeg opp etter oss og satte tallerkenen i oppvaskmaskinen. Idet jeg snur meg og skal gå tilbake til bordet ser jeg at hun betrakter meg og jeg skulle gitt mye for å ha hørt hennes tanker i det øyeblikket.

Det begynte å bli sent å det var på tide å si adjø, herr Vika kom inn på kjøkkenet og fulgte meg ut sammen med sin kone. De ønsker meg en god tur hjem og stiller seg i dørkarmen for å vinke, en gammel mann som støtter seg opp til sin gæstokk med sin lave litt krokbydde kone som lener seg mot sin rullator.







*How old would you be if you didn't know how old you were?*

**- Satchel Paige**



# Kilder

Adjacent Government. Lesedato 16.05.16

[http://www.adjacentgovernment.co.uk/wp-content/uploads/2014/03/dreamstime\\_m\\_33828369.jpg](http://www.adjacentgovernment.co.uk/wp-content/uploads/2014/03/dreamstime_m_33828369.jpg)

Caras Ionut Design. Lesedato 16.05.16

<http://carasdesign.35photo.ru/photos/20120412/357390.jpg>

Desktop Wallpapers 4 Me. Lesedato 16.05.16

<http://www.desktopwallpapers4.me/photography/girl-reading-a-book-17453/>

DPDESIGNPHOTOGRAPHY. Lesedato 16.05.16

<https://dpdesignphotography.files.wordpress.com/2015/03/hand.jpg>

Dusken. Lesedato 16.05.16

[http://dusken.no/media/thumbs/uploads/images/old-people-dancing-shadows.jpg.0x780\\_q85\\_upscale.jpg](http://dusken.no/media/thumbs/uploads/images/old-people-dancing-shadows.jpg.0x780_q85_upscale.jpg)

Eskipapers. Lesedato 16.05.16

<http://eskipaper.com/images/cute-bench-pictures-1.jpg>

Flickr. Lesedato 16.05.16

<https://www.flickr.com/photos/pedrosimoes7/393217457>

Keystone Natural Family Medicine. Lesedato 16.05.16

<http://keystonemedicine.com/wp-content/uploads/2013/11/elderly.jpg>

Krogsveen. Lesedato 16.05.16

[http://krogsveen.no/var/krogsveen/storage/images/itmobjects/924713275/pict/922756393\\_lightbox.jpg](http://krogsveen.no/var/krogsveen/storage/images/itmobjects/924713275/pict/922756393_lightbox.jpg)

HD Wallpapersrange. Lesedato 16.05.16

<http://wallpapersrang.com/vintage-wallpaper-hd/beautiful-flowers-nature-vintage-wallpaper-hd-10189-wallpaper/#main>

Magic4Walls. Lesedato 16.05.16

<http://www.magic4walls.com/wp-content/uploads/2014/05/bench-park-photo-vintage-grass-autumn-stones-road-fullscreen.jpg>

Magic4Walls. Lesedato 16.05.16

<http://www.magic4walls.com/wp-content/uploads/2013/12/railroad-nature-.jpg>

Maxiscience. Lesedato 16.05.16

[http://img0.mxstatic.com/wallpapers/bfd3717bf28c4566397f95ca2b664311\\_large.jpg](http://img0.mxstatic.com/wallpapers/bfd3717bf28c4566397f95ca2b664311_large.jpg)

Maxiscience. Lesedato 16.05.16

[http://img1.mxstatic.com/wallpapers/5a31f0eabe5ef54693773b42ab829a57\\_large.jpg](http://img1.mxstatic.com/wallpapers/5a31f0eabe5ef54693773b42ab829a57_large.jpg)

OneHDWallpaper. Lesedato 16.05.16

<http://onehdwallpaper.com/wp-content/uploads/2015/11/Vintage-Flower-HD-Photography.jpg>

Pichost. Lesedato 16.05.16

<http://p1.pichost.me/i/24/1473398.jpg>

Public Domain Pictures. Lesedato 16.05.16

<http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=38185&picture=pink-blossom-flowers-isolated>

Salerno Medical. Lesedato 16.05.16

<http://www.salernomedical.com/wp-content/uploads/2016/01/sad-elderly-man.jpeg>

Sport-Wall. Lesedato 16.05.16

<http://www.sport-wall.com/love-memories/>

University of Washington. Lesedato 16.05.16

<http://www.washington.edu/news/files/2014/01/elderly-man-teaches-grandson-about-chess.jpg>

Wallpapers Ten. Lesedato 16.05.16

<http://www.wallpapersten.com/knitted-vintage-suitcase-27913.html>

YouTube. Lesedato 16.05.16

<https://i.ytimg.com/vi/UMhsh3nhp6A/maxresdefault.jpg>