



FILMEN OM EN KVINNE MED  
UTVIKLINGSHEMNING *på sin*  
årlige helsesjekk vakte stor inter-  
esse blant de ni kursdeltakerne.

# Flue på veggen på seniorkurs i Eidskog

I hvilken grad kursledere kan noe om kommunikasjon og det som skjer i møtet mellom mennesker, er avgjørende for i hvilken grad kursdeltakere stiller spørsmål eller tar ordet for å formidle noe de har på hjertet.

**TEKST OG FOTO:**  
Bitten Munthe-Kaas

SFAs utsendte var flue på veggen under første del av sekstimerskurset «Meg og min alder» for seniorer med utviklingshemning i regi av Eidskog kommune i Hedmark nylig. Noe av det som gjorde mest inntrykk var nettopp hvordan spesialsykepleier Stine Skorpen og vernepleier Lene Kristiansen fra Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse skapte trygghet og engasjement blant de ni kursdeltakerne i alderen 31-68 år med sitt enkle språk og ekte interesse for det hver enkelt ønsket å formidle. Tospannet har

ansvaret for det faglige innholdet i dette bestillingskurset som en rekke kommuner har arrangert allerede.

Hedmarkingenes tilbakemeldinger på Kristiansen & Skorpens forelesninger, lot heller ikke vente på seg. De nikket gjenkjennende til kursledernes og hverandres beskrivelser av diverse «vondter» og andre normale aldringstegn, som dårlig balanse, grånende hår, dårligere syn, stivhet, endret søvnmønster og ikke minst at det etter hvert blir vanskeligere å klare alt selv. Mens noen syntes det var greit å bli



**DE INDRE ORGANENE** til den anatomiske torsomodellen «Hennie kan hektes av og studeres nærmere av kursdeltakere som ønsker det.



**VERNEPLEIER LENE KRISTIANSEN** i Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse er en av lederne på «Meg og min alder»-kurset.

eldre, opplevde andre det vanskelig rent følelsesmessig i perioder. En kvinne sa for eksempel at det skal mindre til enn tidligere før hun blir lei seg og ber om hjelp for det nå. Også spesielle og mer intime sider både ved menns og kvinners aldringsprosess var temaer som med litt sjenert latter fra enkelte ble diskutert underveis.

### «HENNIE»

Et viktig element i dette kurstilbudet er å gjøre deltakerne kjent med hvordan kroppen ser ut innvendig og hvor de ulike organene ligger gjennom torsodukken «Hennie». Dukkens innvendige organer kan hektes av slik at deltakere som vil får se nærmere på en lunge, hjerte eller magesekk for å få økt forståelse av hvordan de fungerer. Denne gjennomgangen førte til en fin og ikke minst åpen dialog om ulike symptomer og sykdommer som kan oppstå i kjølvannet av den naturlige aldringsprosessen.

### ANSATTE BAKERST

Selv om kurset er øremerket seniorer med utviklingshemning, var de ni deltakerne ikke alene med de to kurslederne i det relativt trange, men trivelige møtelokalet som miljøarbeiderne Anne Marthe Gaustad og Marit Hauger, hadde pyntet med friske blomster og levende lys. Ansatte i deltakernes hjem fylte opp resten av plassen. Deres rolle i løpet av de i alt seks kurstimene fordelt på to dager var å forholde seg passive og kun lytte til det som skjedde. I etterkant av kurset skulle de til gjengjeld ha samtaler →



**MILJØARBEIDERE OG INITIATIVTAKERNE** til «Meg og min alder»-kurset i Eidskog kommune, Anne Marthe Gaustad (til venstre) og Marit Hauger.

## BESTILLINGSKURS

«Meg og min alder» er et kurs kommuner og andre instanser kan bestille fra Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse. Deltakerne betaler 350 kroner i egenandel for kursmateriell, mens bestilleren betaler reise og eventuelt opphold for de to kurslederne.

Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse går i null - i form av lønn til de to kurslederne for to arbeidsdager. Lene Kristiansen kan gi mer informasjon på telefon 4153 2829 og/eller e-post [lene.kristiansen@aldringoghelse.no](mailto:lene.kristiansen@aldringoghelse.no). Det står mer om kurset på [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no) under «Bestillingskurs».

med «sine» respektive deltakere om hvordan de hadde opplevd kurset og hva de hadde lært. Flere ga overfor SFAs utsendte uttrykk for at det som kom fram på kurset både var viktig, nyttig og relevant for de det gjelder.

Første kursdag av «Meg og min alder» ble avsluttet med en informativ film om en kvinne med utviklingshemning som var på sin årlige helsesjekk hos sin fastlege. Kursdag to var viet hjernehelse, sunt kosthold og innholdsrike aktiviteter som gir meningsfylte dager som pensjonist.

### INFORMASJONSBEHOV

På spørsmål fra SFA om hva som fikk de to engasjerte og tidligere nevnte miljøarbeiderne, Anne Marthe Gaustad og Marit Hauger i Eidskog kommunes hjemmetjeneste til å ta initiativ til dette seniorkurset, var svaret at de over tid hadde sett behovet for informasjon om aldring hos de godt voksne blant kommunens mellom 50 og 60 innbyggere med utviklingshemning. Begge holder på med siste del av en toårig videreutdanning i aldring og psykisk helse med spesielt fokus på mennesker i denne målgruppen. Som et ledd i sin videreutdanning har de tidligere også stått i spissen for en skole over seks kvelder for pårørende til voksne innbyggere med utviklingshemning i hjemmkommunen med ulike temaer og foredragsholdere.



**SPECIALSYKEPLEIER STINE SKORPEN OG VERNEPLEIER LENE KRISTIANSEN** i samtale med en av kursdeltakerne.

**JOHN SIGURD TAUGBØL** likte å være på kurs og syntes klokka gikk altfor fort.



**DET BLE TRANGT** om plassen med ni kursdeltakere rundt bordet og deres tjenesteytere på hver sin stol bakerst i lokalet.

# BLI FAST GIVER

Levekårene for mennesker med utviklingshemning må bedres og diskriminering må unngås. Mange mangler individuelle og tilrettelagte tjenester, arbeid eller dagtilbud, har dårlig økonomi, blir fratatt selvbestemmelse, får utilstrekkelig opplæring m.m.

## LISTEN ER LANG

NFU er en viktig pådriver for å endre dette. Vi svarer på høringer, deltar på møter og arbeidsgrupper, holder foredrag og gir innspill til ulike myndigheter. Overfor enkeltpersoner gir vi råd, veiledning og bistand til å utforme og skrive klager.

NFU vil fortsette med dette arbeidet og være «vaktbikkja» som passer på og følger opp at det offentlige følger lover og regler. Til dette arbeidet har vi behov for flere frie midler.

Fyll ut skjemaet nedenfor og send inn, eller gå inn på vår nettside [www.nfunorge.org/Bli-medlem](http://www.nfunorge.org/Bli-medlem), dersom du vil bli fast giver.

**På forhånd tusen takk!**



FOTO: Bitten Munthe-Kaas



## Jeg vil gjerne bli fast giver

### Ønsker å gi kr:

- 100  
 300  
 600  
 1200  
 Annet beløp \_\_\_\_\_

### Hvor ofte?

- 1 gang i måneden  
 1 gang i kvartalet  
 1 gang i halvåret  
 1 gang i året

### Jeg ønsker å motta NFUs nyhetsbrev på e-post

- Ja  
 Nei

### Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Svarsending 1225  
0090 Oslo



Fornavn: \_\_\_\_\_

Etternavn: \_\_\_\_\_

E-Post: \_\_\_\_\_

Fakturaadresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_