



SKOGING: Ola Lynge (t.v.)
og Kåre Stølen.

Dugnad med demens

Personer med demens utfører en betydelig dugnadsinnsats for Sunnmøre museum. Deltakere fra dagaktivitetstilbudet ved Borgundgavlen raker, rydder, luker og gjør annet forefallende arbeid.

Tiltaket holder hus i den nær 200 år gamle Ytterlandsstova. I sommer får den aktive gjengen også sitt eget trimrom og verksted i tunets verneverdige stabbur.

De fleste deltakerne i Ålesund kommunes dagaktivitetstilbud i Borgundgavlen blir kjørt dit med bil, men den første vi møter er Ola Lynge som kommer blidt ruslende. Etter å ha vekslet noen ord utenfor, skritter vi over den høye trammen til det rødmalte laftebygget fra Valderøya. Det er en sur aprildag på Sunnmøre, inne er det lunt og godt.

Vi er ventet, varmen fra den gamle grua slår i mot oss. Ved den står deltaker Dagfinn Havnen, ergoterapeut Christian Toflsby og miljøterapeut Kate Vestre for å ønske oss velkommen.

Fristende frokost

Dagfinn Havnen pleier å komme ekstra tidlig for å ta seg av frokostforberedelsene. Den tidligere journalisten i Sunnmørsposten har også i dag pyntet og dekket

det store langbordet sammen med Kåre Stølen, som bidrar med frivillig innsats noen dager hver måned.

Sverre Søvik venter på benken i rommet utenfor. Han føler seg overbevist om at våren er kommet nå, og med med Astrid Fjørtoft som forsanger stemmer hele gjengen snart i. Sangen «No livnar det i lundar» klinger klart og sterkt.

Når applausen stilner høres tikkingen av et ur fra kjøkkenet. Fra ovnen strømmes duften av nybakte brød som skal fortæres til lunsj. Dagfinn og Kåre er allerede godt i gang med forberedelsene av en het Mulligatawny-suppe.

– Mat, ernæring og det sosiale rundt måltidene er utrolig viktig. Vi legger derfor vekt på å lage maten selv, understreker geriatrisk sykepleier Anne Karin Røsvik Roald, som sammen med geria-



VIKTIG INNHOOLD:

Mat, ernæring og det sosiale rundt måltidene vektlegges. Den trivelige frokosten er en god start på dagen for brukerne av dagaktivitetstilbudet i den gamle museumsstuen.



EGEN RYDNING: Vel fremme ved utsiktspunktet som de selv har ryddet, smaker den friske frukten ekstra godt.



HUMØRSPREDER: Sverre Søvik (i kofte midt i bildet) har lært de andre hvordan man lager sopelimer. --Snart får vi et bedehus vi skal ta vare på også, sier den tidligere sløydlereren fornøyd. Her ved Reidun Rødlyng (t.v.) og Lisbeth Folkestad.

trisk sykepleier Liv Årseth Lid var initiativtaker til prosjektet. Begge er fortsatt faglig ansvarlige for tilbudet.

Trimtur hver dag

Etter frokost er det tid for tur. Den aktive gjengen går daglige turer, også vintertid i kuldegrader. En godt merket natursti starter ved museet, underveis får turgjengerne både mosjon og balanse trening. Omtrent halvveis, etter en stigning mange ville finne tung, men som ikke synes å gjøre det minste inntrykk på disse turgjengerne, kommer vi til Utsikten, plassen de selv har ryddet og nå utgjør et høydepunkt på den snaue kilometer lange turen. Fra en sekk hentes og fordeles ferdig oppskåret frukt.

Den fredelige stemningen brytes bare av ei travel sag litt lengre ned i skråningen.

Noen av mannfolkene benytter pausen til å rydde litt til, for å gjøre utsikten over Borgundfjorden enda bedre. Orme-gress fjernes, røtter klippes vekk. Når man først er ute passer det også fint å plukke med seg kvister til limeproduksjonen. Men i dag er det tirsdag; da skal hestene i Borgund dyrekubb få besøk og mat.

Store endringer

Det er lite i den hjemmekoselige Ytterlandsstova som minner om tilstanden da tilbudet startet opp, en hustrig novemberdag i 2010.

– Den første vinteren var steinkald, jeg hadde på meg syv lag med klær når jeg gikk på jobb. Det hjalp med varmpumpen som vi fikk installert. Vi har også skiftet ut oppvaskbaljen med maskin

og gått over fra Toro suppeposer til selvlaget tradisjonsmat, sier Anne Roald.

Borgundgavlen er en del av Sunnmøre museum. Inne på museets område i Ålesund står i alt 55 verneverdige bygninger. Det er alltid mye å gjøre, ute som inne.

– Museet har vært på ja-siden helt fra dag én. Vi bidrar til gjengjeld med dugnadsinnsats av omfattende karakter.

En viktig egenskap ved tilbudet er at det skal utvikle seg sammen med brukerne.

– Som da Sverre, vår tidligere sløydlerer, brakte med seg kunnskap om hvordan vi kan lage sopelimer. I dag er dette et populært og lite kostnadskrevede håndverksprodukt som vi selger for å få inn litt ekstra til andre aktiviteter. Målet er å finne meningsfulle oppgaver

som den enkelte mestrer, slik at alle får en god dag. Et godt tilrettelagt miljø er alfa og omega i denne sammenheng.

Mindre væravhengig

Mannfolkene er for tiden mest opptatt av det nye stabbursverkstedet som de skal innvie i sommer. De har selv fjernet mose fra de tykke stabbursveggene som i sin tid ble flyttet fra Vigra. Nå er det ikke skinker og fenalår som skal fylle den romslige førsteetasjen.

Gjensidigestiftelsen står for det økonomiske, sammen med Ålesund og omegn demensforening. 700 000 kroner har de bevilget til prosjektet. I den ene enden blir det et moderne minitrenings-senter med apparater, balanseputer og annet gymnastikkutstyr. I den andre et verksted med høvelbenk og diverse redskaper.

– Med verkstedet på plass blir vi ikke like væravhengige, her kan vi jobbe innendørs hele året, sier Anne Roald.

Men nå står turistsesongen for tur. I fjor var passasjerene fra mange cruiseskip innom museet. Før turistene kommer trakkende opp bakkene til Sunnmøre museum skal deltakerne ved dagaktivitetstilbudet feie og pynte tunene. I fjor luket og ryddet de et urtebed.

– Det ble så fantastisk, i år skal vi ta blomsterbedene også. Spa ut den gamle jorda og legge i ny mold.

Et samarbeidsprosjekt

Planleggingen av dagaktivitetstilbudet på Borgundgavlen startet i 2010, som et samarbeidsprosjekt mellom virksomhet Aktivisering og velferdstjenester i Åle-

sund kommune, Sunnmøre museum og kommunens hjelpemiddelavdeling.

– Vi hadde erfart ved hjemmebesøk at det fantes hull i omsorgskjeden for personer med demens. Flere som falt ut av arbeidslivet med en tidlig diagnose mistet også sitt sosiale nettverk. Nå hadde de ingenting å gå til, forteller Liv Årseth Lied.

Målsettingen var å etablere et tilrettelagt tilbud for yngre personer med demens, utenom tradisjonelle dagsentre. Ved å gi deltakerne muligheter til å utføre meningsfulle aktiviteter ut fra individuelle ressurser ville man avlaste pårørende og utsette behovet for mer omfattende tjenester.

Det ble bevilget 160 000 kroner til igangsettingen. Tiltaket, som i starten var et tilbud for seks-syv deltakere, er nå et tilbud for 10-14 deltakere. Økonomien, som i begynnelsen var stram, ble bedre etter at tiltaket fikk midler fra Helse- og sosialdepartementet.

Fysisk aktive

– Tilbudet skulle opprinnelig gis til yngre personer med demens. Med støtte fra professor Kirsti Skovdahls forskning fra 2010-2012, vektlegger vi i dag interesser og funksjonsnivå mer enn alder.

Deltakerne må kunne nyttiggjøre seg aktivitetene og bidra på hver sine områder. De må også like å være ute, tørre å fryse litt, og være fleksible, for opplegget vårt endrer seg fra dag til dag. Dette er en ny lærdom for oss også, at det går an å jobbe slik, utenfor institusjon. En utfordring og viktig oppgave for Anne og meg, har vært å sikre fagligheten i tilbudet samt gi trygghet, sier Liv Årseth Lied.



TENKER HELHET: Virksomhetsleder Ida Lindstad Skotheim.

Etter at prosjektet ble avsluttet i 2013 ble driften trukket inn i de ordinære budsjettene. 10-15 personer har nå et tilbud på museet tre dager i uken. Den fjerde dagen er det tur og aktivitetsgruppe for hjemmeboende, da spises lunsjen ute.

– Vi ser etter det friske og genuine i folk, det er den bærende ideen for hele virksomheten. Mestring er viktig, vi må avpasse aktivitetene etter hvem som er her. Alle gjør litt. Bærplucking, sylting og vedarbeid er populære aktiviteter. Vi har vært heldige og fått flere dyktige frivillige hjelpere inn i tiltaket, vi har i dag fem personer som kommer for å hjelpe oss. Men frivillige trenger også oppfølging og opplæring, på dette området er vi så heldige at vi får hjelp fra Frivilligsentralen. De er en viktig del av samarbeidet vårt, understreker virksomhetsleder Ida Lindstad Skotheim.



GJENBRUK: – Her skal vi åpne treningsrom og verksted, forteller Kate Vestre.



GODT TRENT: Det er tydelig at vedhugsten og turgången har gitt resultater. Det høres ikke ett andpustent gisp fra den aktive gjengen som her nærmer seg toppen.