



Tove Kleiven Sagdalen, aktivtør,
Jorunn Heier, sykepleier og
Sarath Chandra Neththasinghe, lege/rådgiver



Foto: Tove Kleiven Sagdalen

Omsorg med grønn profil i Vågå

Dagaktivitetstilbud for personer med demens

Mestringsglede er et hovedmål for de ansatte ved dagtilbudet for personer med demens i Vågå. Tove Kleiven Sagdal, Sarath Chandra Neththasinghe og Jorunn Heier beskriver aktiviteter som tilbys brukerne av det vesle tømmerhuset på Klonas. Les og bli inspirert!

Dagaktivitetstilbudet holder til i et lite gammelt tømmerhus med smårutete vinduer og peis. Huset ligger i utkanten av Klonas, et stort gårdstun der det alltid er liv og røre. Personalet observerer at gårdsmiljøet og det gamle huset bidrar til trivsel og gjenkjenning hos brukerne. På tunet treffer vi ofte barn, da en barnehage er nærmeste nabo.

Vil være kreative

Tunet brukes til aktiviteter som vedlikehold av det gamle huset, hagearbeid og besøk i fjøset. Aktivitetene velges ut fra brukernes uttalte interesser, men personalet kan også utfordre dem til å prøve noe nytt. Som ansatte vil vi være kreative og tenke muligheter fremfor begrensninger. Vi har erfart at det lønner seg å prøve ut aktiviteter, også de som vi er usikre på om brukerne liker og mestrer. Et godt eksempel i så måte er en bruker med langkommet demens og stor handlingssvikt, som tidligere hadde vært svært glad i å hogge ved. Vi var usikre på om han fortsatt mestret vedhoggingen og var redde for at han skulle skade seg. Men da han fikk prøve seg med øks og hoggestabbe, viste det seg at han fortsatt mestret dette svært godt. Han kastet skjorta, svingte øksa og viste stor mestringsglede. Men neste gang kom han med sin egen øks, for «Øksen deres er for dårlig!».

En dag skulle vi bake lefser på skolekjøkkenet. Blant brukerne hadde vi en

tidligere bakstekone og en husmor. Den tidligere bakstekona mestret lefsebakningen fint, og kjevlet ut mange perfekte leiver. Hun strålte som aldri før, og var helt tydelig i sitt rette element. Husmoren holdt på med den samme leiven hele dagen uten å få det til. Personalet hadde likevel inntrykk av at bakstedagen ble en god opplevelse for henne.

Krysser grenser

På Klonas vil vi ikke la oss begrense av tillærte kjønnsrollemønstre. Vi ser damer kan like å slå med ljà og kløyve ved, og at menn kan storkose seg på kjøkkenet med matlaging. En bruker liker godt å kutte opp grønnsaker og være med på kjøkkenet. «Jeg var kokk i det militære», repliserte han da vi skrøt av ferdighetene hans. Vi er heller ikke redde for at enkelte aktiviteter kan oppfattes som barnslige. Noen liker å leke, mens andre koser seg med å se på. En gang vi var på busstur, stoppet vi tilfeldigvis like ved en stor, fin lekeplass. Brukerne grep da sjansen. De prøvde på eget initiativ ut de ulike lekeapparatene, og viste åpenbar glede ved det. Noe av det samme skjedde da vi gikk julebukk til barnehagen etter jul. Personalet og de brukerne som ønsket det kledte seg ut. En bruker i utkleddingstøy viste plutselig en helt annen side av seg selv, og gikk helt opp i rollen som bakstekone. De som ikke ville kle seg ut var likevel med, og hadde stor glede av opptrinnet.



MATAUK: Dagtilbudet har ansvaret for en del av hagen på Klonas, og har blant annet dyrket poteter der.

Hatteleken slår også an. Vi sitter i ring og kaster en myk lekeball til hverandre, av og til med innlagt hjernetrim som «mitt skip er lastet med...». Dette skaper latter, liv og glede, noe som er viktig, da brukerguppen generelt er passive og negative til aktiviteter. De må nesten alltid motiveres og dras med av personalet.

Mange muligheter ute

Et gammelt tømmerhus krever vedlikehold. Personalet har sammen med brukerne malt vinduer, utemøbler og laget rekkverk langs gangveien opp til huset. Vi vil alle ha det pent og ryddig rundt huset, så vi slår graset med ljà, raker og kjører det vekk med trillebår. Dagaktivitetstilbudet har også ansvar for en del av hagen på Klonen, og her har vi gjennom årene dyrket korn til kornband, poteter, jordbær, blomster, erter og kål. I tillegg har vi kirsebær, bringebær, solbærbusker og rabarbrplanter. Bærplukking er en fin aktivitet både for kvinner og menn. Selv brukere med dårlig balanse, som ikke lenger mestrer å stå lenge om gangen, ønsker å være til nytte. Forrige sommer tok brukere selv initiativ til å sitte og klippe gress med hagesaks.

Arbeid med ved er en fin aktivitet for mange menn. Vi bruker ikke maskiner, men sager, kløyver og legger opp veden for hånd. Når veden er tørr, må den bæres inn og legges opp bak peisen. Veden aktiviserer og varmer oss på denne måten flere ganger. Enkelte kvinner viser

også interesse for arbeidet med veden. Vi ser at vedarbeid fremmer brukernes evne til samarbeid og problemløsning, og at det gir dem fin fysisk trening.

Vi går daglige turer på gårdsanlegget. Turenes lengde varierer etter været og den enkeltes fysiske form. De sprekeste tar lengre turer og flere motbakker enn de som er i dårligere form. Vi bruker gåstaver hele året og brodder når det er glatt. Noen av brukerne trenger å hvile underveis på en benk eller stabbustrapp. Om vinteren er sparken god å hvile på og trygg å holde i. Av og til har vi også med en kjelke å hvile på. Både sparken og kjelken er også morsomme å ake på nedover bakken.

«Min beste dag»

De daglige turene er viktige for å holde den fysiske formen ved like, men også for å forbedre den. Brukerne våre sitter ellers mye inne, og trenger å komme ut i frisk luft og kjenne på sol, vind og vær. Turene er en fin måte å oppleve dyr på beite, blomster og trær, fuglesang og det daglige gårdsarbeidet. Turene er også en sosial arena, vi går sammen og prater om det vi ser og slår av en prat med de vi treffer langs veien. En bruker sa det slik: «Åhh, kan vi ikke gå langsomt, slik at jeg kan være ute lenger!»

Nærområdene brukes aktivt og vi tar gjerne småturer til plasser som brukerne har et forhold til; skogsområder, fiskevann, fjellområder, hytter, setre og/eller hjemsteder. «Ole», som har langtkom-

met demens og store språk- og orienteringsproblemer, ble med oss på en høsttur. Da vi kom fram ble «Ole» plutselig ivrig. Han fortalte oss mye om dyrelivet og navnga både fjell og vann i området. Etter hvert kom vi til noen gamle tømmerkoier, og her ville «Ole» gjerne ut. Det viste seg da at han hadde vært tømmerhogger i dette området på femtitallet. Han navnga arbeidskamerater, og fortalte ivrig om hestene de hadde brukt og livet som tømmerhogger. Han ble stående lenge i staldøra og fortelle. For oss virket det som han ville holde på opplevelsen lengst mulig, og han ville da heller ikke inn i bussen igjen. Neste gang vi møttes hadde «Ole» denne kommentaren: «Det var den beste dagen jeg har hatt på mange år!»

Stolthet og glede

Vi tar gjerne initiativ til å reise på besøk til brukernes hytte/seter, men forhører oss alltid med pårørende på forhånd. Vi låner nøkkel og tar med det vi trenger av mat og utstyr. Erfaringen er at mange er stolte og glade over å kunne vise frem setra/hytta si. Og de mange positive utsagnene fra oss om den vakre utsikten eller den nyrestaurerte setra/hytta, gjør dem godt. Da «Liv» tok oss med til setra si, som hun er så stolt av og sjelden får besøkt, ønsket hun oss velkommen som vertinne, og viste oss stolt rundt.

Vi har også god erfaring med å reise til steder i nærområdet som brukerne aldri har vært før. En gang besøkte vi det



TIL NYTTE: Brukerne sitter og klipper gresset.



FIN AKTIVITET: Veden varmer flere ganger.



TIL FJELLS: Hver høst drar dagtilbudet på bærtur.

mest brukte utsiktspunktet over Vågå-bygda. Da oppdaget vi, til vår overraskelse, at «Hans» aldri hadde vært der før. Som gårdbruker hadde han stort sett reist mellom gården og seteren, bil var ikke så vanlig på den tiden. Vi hadde med en kikkert som han fikk bruke, og han ble glad da han fikk se gården sin fra denne kanten.

Vi reiser på småturer, etter sola og det gode været. Når sola kommer igjen i bygda og vi ikke kan få øye på den enda fra Klonas, kan vi ta bussen vår bort til solsiden for å gå en tur. En høstdag lå tåka som et lokk over dalbunnen. Da reiste vi opp på fjellet til strålende sol og nysnø. På turen innover mot Gjende møtte vi flere småflokker med reinsdyr i veien, en stor og uventet naturopplevelse for oss alle. På slike turer har vi alltid med oss mat og kaffekorg. Er været bra finner vi oss en lun krok eller solvegg for å nyte medbrakt. Er været for dårlig blir bussen kafè, og vi går rundt og serverer. Suppe på termos er en sikker vinner. Følgende sitat fra en bruker sier noe om betydningen disse turene har for oss: *Tenk at jeg skulle komme ut for dette i dag da, på biltur. Også på fjellet da, det beste jeg vet! Det er medisn for meg dette, å kjenne på lufta her, frisk og rein!*

Når vi har brukere som tidligere i livet har vært glad i å gå på ski, prøver vi å få til skitur på ettervinteren. I samarbeid med pårørende får vi tak i ski, staver og skisko. Etter å ha prøvd utstyret over vi

oss litt på et jorde før skituren. En av skiturene var lagt til «Knut»s hjemtrakter. Han la i vei bortover løypa når han fikk skiene på seg. Bak første sving, ute av syne for oss, møtte han svigerdatteren som også var ute på ski. Hun ble svært overrasket over å møte svigerfar i skiløypa. Etter endt skitur sa «Knut»: «Det var godt å kjenne at jeg fortsatt mestret dette.»

Hver høst drar vi på bærtur i nærområdet. Vi benytter anledningen når høstdagen er på sitt fineste. Da er vi ute hele dagen, tar med campingstoler og nistekurv. Tyttebærplukking er for de fleste en kjent aktivitet fra tidligere i livet. Det er ofte like populært hos begge kjønn.

Trim og tonefølge

Det er viktig for brukerne at de holder den fysiske formen ved like og helst forbedrer den. Passiviteten øker ofte med alder og sykdom, dette vil vi forsøke å motvirke. Med trening kan våre brukere også kompensere for tap av ferdigheter. Trim er derfor vår viktigste form for inneaktivitet. Vi setter oss i ring på pinnestoler og gjør enkle øvelser, bøy og tøy, noen ganger til musikk. Vi reiser og setter oss og driver balansetrening ved å stå på en fot og holde hverandre i hendene.

Gammeldans med musikk til er populært for denne aldersgruppen. Ikke alle brukere vil være med, men vi inviterer alle, og nøder dem til å prøve. «Tora» er

et slikt eksempel. Vi visste at hun hadde vært glad i å danse i ungdommen, men til å begynne med var hun svært uvillig til å prøve. Etter mye lirking fikk vi henne likevel ut på dansegolvet. «Tora» fikk en stjernestund der på golvet med den gode musikken. For oss så det ut som hun var tilbake til ungdommens glade dager. Etter denne opplevelsen danset vi med «Tora» hver gang hun var med oss. Hun kom i stadig bedre fysisk form, fikk mer selvtillit og tok tilbake gamle ferdigheter.

Vi trimmer i gymsalen på Klonas. Marsjering til god taktfast musikk, ballspill og bruk av «fallskjerm» som er morsomt, sosialt og utfordrer samarbeidserven. Her har vi også gått opp og ned ei god bred trapp med gelender. En tidligere gymlærer kom også i sitt rette element i gymsalen. Han underviste oss i gode øvelser i ribbevegg. En annen bruker begynte å springe rundt og rundt i salen den første gangen han kom inn der. Vi opplevde det som om han følte en stor grad av frihet.

God mat, trivelig prat

På Klonas lager vi alltid ett ordentlig måltid mat hver dag. Det kan være en enkel middag, ei suppe eller påsmurt brødmat. Brukere som har lyst er med på å gjøre maten i stand, både kvinner og menn. De får enkle tilrettelagte oppgaver, som å skjære opp, smøre smørbrød, lage middag og dekke bord. Matlagerne får alltid mange positive



UTE ÅRET RUNDT: Bilder fra en vintertur til Lemonsjøen i Vågå og en tur «hjemme» på Klonas.

tilbakemeldinger fra de øvrige brukerne. Og «Kari», som har vært enke i mange år, opplever det som svært hyggelig å ha menn til bords, som hun kan servere og være vertinne for. Det legges stor vekt på et sunt og godt kosthold. Vi lager som oftest gamle kjente retter, men noen ganger serveres det også nye smaker. Vi baker kaffemat, rundstykker og julebakst, og vi safter og sylter i bær-sesongen. Mange av brukerne bor alene i eget hjem og har et dårlig kosthold hjemme, med lite drikke, frukt og grønnsaker. Det settes derfor alltid frem vann og frukt til kaffemåltidet.

Den siste delen av dagen brukes til allsang fra sangbok med gamle kjente skolesanger og høytlesing av eventyr, Prøysenstubber eller små morsomme historier. Innetiden varieres ellers med ulike typer erindringsarbeid, som å ta frem gamle gjenstander og invitere til samtaler rundt disse.

Vi leser høyt fra lokalhistoriske skrifter, ser på kalendere med lokalhistoriske bilder og spiller musikk som brukerne liker. Som hjernetrimaktivitet har vi gode erfaringer med bingo, yatzy, lokale kortspillvarianter, spørrebøker fra 60-tallet og leken *Mitt skip er lastet med...*

Fire av brukerne har vært flinke til å spille *hardian*, et lokalt kortspill som vi ansatte ikke kunne. Disse fire delte da ut kort, holdt spillet i gang og regnet selv ut poengene, uten innblanding fra oss.

Enkelt håndarbeid fungerer fint innimellom. Vi har alltid små, greie strikketøy liggende, som lapper til lappeteppe, sitteunderlag og puter. I vinter har vi også

produsert tennbriketter av kongler. Vi har da plukket kongler, surret dem i avispapir og dyppet dem i flytende stearin. Ellers har vi drevet med enkel snekring av ulike halvfabrikata, reparering av ting i huset, laget jule- og påskepynt.

Oppsummering

Vi opplever stor trivsel i gruppen, selv om brukerne er ulike, er av begge kjønn og befinner seg på ulike nivåer i sykdomsutviklingen. En bruker sa en gang at *vi er nesten som en familie her*. En årsak til dette kan være at gruppen vår er liten. Vi har seks brukere og to ansatte. Dette fører til at den enkelte får mye oppmerksomhet. Etter å ha forsøkt med større grupper i perioder, opplever vi nåværende gruppeantall som ideelt.

Vi er alltid ute og tar i mot hver enkelt når bussen kommer, slik at alle skal føle seg velkommen. Når bussen reiser igjen om ettermiddagen er vi også med ut for å si takk for i dag og vinke farvel. Vi vil at alle skal reise hjem igjen med en god følelse. Inne i bussen er det da bare smil å se. Kona til en bruker fortalte at hun pleide å spørre mannen sin om hva han hadde gjort på Klonen om dagen. «Det husker jeg ikke, men jeg har hatt en fin dag», svarte han. Det er denne følelsen vi vil at alle skal reise hjem med.

Pårørende har gjennom årene fortalt oss at de ved å få avlastning to til tre dager i uken, orker å stå i den tunge omsorgsrollen lenger, og sykehjemsinnleggelsen kan utsettes. Pårørende forteller også at deres nærmeste fungerer bedre etter at de har kommet med på dagaktivitetstilbudet. De er mer orientert

for tid og sted, ikke så mistenksomme, tryggere og gladere. En datter fortalte at faren ringte henne hele dagen når han var hjemme, nå ringer han mindre.

Det lille gamle huset med sjel og beliggenheten på et gårdstun bidrar til trivselen. For personer som har levd en stund vekker det gamle huset gode følelser. En bruker sa det slik: «Dette er jo nesten som å være på setra».

Med det sosiale samværet følger ofte latter og glede. Vi har hatt mange humørsprekere i gruppen. Med aktivitetene vi velger prøver vi også å ha det lekne i fokus. I det sosiale samværet prøver vi å trekke alle med i samtalen. Vi prøver også å få alenetid med en og en bruker for eksempel på kjøkkenet eller på tur. Vi opplever ofte at praten kan gå ekstra livlig om to holder på med en aktivitet uforstyrret.

Mestringsglede er et hovedmål. Har vi satt i gang en aktivitet som det er tydelig at den enkelte ikke mestrer, prøver vi ikke ut denne mer. Denne brukergruppen opplever store tap i dagliglivet. Det skal de skånes for på dagaktivitetstilbudet. Vi velger aktiviteter som den enkelte mestrer godt, og har glede av.

Omfang av tilbudet

Tilbudet på Klonen har i dag åpent tre dager i uken, mandag, tirsdag og fredag fra klokken 10 til 14. Fra juni planlegges åpningsstid hver dag. Det er i dag 11 brukere fordelt på disse dagene. Noen kommer bare én dag, andre to eller tre dager.



Aldring og helse

Nasjonalt kompetansesenter

Ragnhild M. Eidem Krüger

Langsomme jordskjelv

Erfaringer med demens midt i livet

Mellom 2 000 og 3 000 personer i Norge har en demenssykdom før fylte 65 år. Det kan ta lang tid å få fastslått diagnosen. I 21 intervjuer møter vi personer som selv har fått demens tidlig og deres nærmeste pårørende, inkludert tenåringer.

ISBN 978-82-8061-207-6
240 sider – kr 320,-



Eva Anfinnsen

"Uff da!"sa farmor

Når en i familien har fått demens, blir livet annerledes. For barn er det ikke så lett å forstå hvorfor personen blir så forandret. I boka møter vi Mina som får besøk av farmor, men farmor er ikke helt som Mina husker henne. Boka passer best for barn i førskole- og småskolealder og den er rikt illustrert av Anders Kaardahl.

ISBN 978-82-8061-175-8
32 sider – kr 130,-



For bestilling og mer informasjon: www.aldringoghelse.no tlf 33 34 19 50 – post@aldringoghelse.no