

Ein kamp for verdigheit og kunnskap.



Anita Maria Hovde

HISTORIA OM DEMENSFORENINGEN I VÅGÅ

FORORD

Dette heftet om Demensforeningen i Vågå sin historie er skrive av Anita Hovde, foreninga sin leiar og pådrivar gjennom 10 år.

Det var Anita sin ide å lage eit hefte for at historia ikkje skulle gå i gløymeboka og for å syne at det nyttar når fleire går saman for å starte demensforening. Anita har ofte sagt ”vi brøyter ein veg for dei som kjem etter oss”.

Anita har fått mykje heder for arbeidet for demenssaka. Nasjonalforeningen for folkehelsa sin Demenspris for Oppland i 2006. Æresmedlemsskap av Demensforeningen i Vågå 2008 og Nasjonalforeningen for folkehelsen si fortenestenål i 2008.

Vi håper dette heftet kan bli til inspirasjon for andre som er oppteke av demenssaka.

Jorunn Heier
Nestleiar i Demensforeningen i Vågå

DEMENSFORENINGA I VÅGÅ 1998 – 2008

Demensforeninga vart stifta i oktober 1998.

Det starta med at vi var fem personar med ektemakar som vart ramma av demenssjukdommen Alzheimer i forholdsvis ung alder. Tre av dei utvikla sjukdommen før fylte 60 år.

Demenssjukdom var relativt nytt for oss pårørande, og hjelpeapparatet var heller ikkje budd på dette. I alle fall ikkje med så tidleg debut.

Vi bur i ei lita bygd og etter kvart visste vi om kvarandre.

Når vi treftes etter vegen, eller på butikken hadde vi mykje prate om følte vi. Vi hadde noko felles som vi hadde stort behov for å prate meir om.

Dei fleste av oss hadde kontakt med daverande psykiatrisk sjukepleier i Vågå, Edel Holen .

Vi vart og etter kvart blitt kjent med Nasjonalforeninga for folkehelsa som på den tida hadde eige fylkeskontor for Oppland på Lillehammer. Vi kontakta fylkessekretæren Asbjørn Sørfonden, og han var med og starta Demensforeninga i Vågå. Det var også Edel Holen og Jorunn Vesterås på Friviljugsentralen..

Vi hadde fyrste møtet den 28.10.98 og den 3.12.09 vart foreninga formelt registrert i Nasjonalforeningen, og vi fekk kr 5000 i startstøtte frå dei.

Vi var tilsaman fem medlemmar og var så få at vi fungerte som styre heile foreninga i starten. Kasserar Kjell Andersen, styremedl. Kari Sæta, Marit Teigum og Aslaug Grasdalsmoen. Anita Hovde leiar og sekretær.

I dag, godt ti år seinare er det 18 medlemmar!

Det primære for oss var å koma saman og prate.

Vi hadde møte ein gong i månaden

Fyrste timen var det organisasjonsarbeid. Så var det kaffe og prat.

Dele sorger og gleder. Episodar i heimen som kunne verka rare og ”skumle” hjå ektefellane våre, vart bagatellar når vi erfarte at det ofte var fellestrekk for sjukdommen. Vi hadde noko felles som gjorde oss tryggare i situasjonen som pårørande. Vi vart ikkje så aleine.

Vi erfarte at det var lite som var tilrettelagt for personar med denne type diagnose i Vågå, og særleg galdt det dei yngre demente.

Ein hadde jo høyrte om gamle folk som vart gløymste og ”attikome”, men å bli slik i ein alder før fylte 60, det hadde vi knapt høyrte om.

Men, vi organiserte oss gjennom demensforeninga og famla oss fram.

Det gjekk seg til etter kvart. Vi vart vår eiga nettverksgruppe., og saman var vi sterke!

Vi fann rimeleg fort ut at skulle vi gjera noko for denne sjukdomsgruppa og deira pårørande måtte vi synleggjera behovet. Vi måtte ”stå fram” som det heiter. Det var og viktig for oss å ufarleggjera denne sjukdommen. Demenssjukdom var eit tabubelagt område, følte vi.

Det må nemnast at Edel Holen ordna med støttekontakt og i tillegg vart det var høve til å vera med i torsdagsgruppa på Friviljugsentralen. Her kunne dei som ville, vera med i steinsliperiet. Støttekontakta fylgde med dei dit.

Å VERA PÅRØRANDE

Det å vera pårørande til ektefelle med demenssjukdom er ein underleg livssituasjon.

Det krev mykje av deg.

Som pårørende tenkjer du i starten ikkje på at det er ein sjukdom på gang, at glømskheita og tidvis ”forvirringa” er starten på år med denne sjukdommen. Og du blir litt forvirra som pårørende og.

Men etter som tida går forstår du at det er noko som ikkje stemmer. Personar som er ramma av demens er ofte veldig flinke til å dekkje over glømskheita si, og kan vera vanskeleg for andre og forstå at noko er gale. ”Han ser jo heilt vanleg ut”, fekk vi ofte høyre. Ja, det går ikkje på utsjånaden, i alle fall ikkje i byrjinga.

Det viktigaste er å bli utreda og å få ei diagnose. Mange har nok opplevd at det ikkje var så enkelt. Det er særst viktig å eliminere andre sjukdommar.

I dag er sjukdommen meir allment kjent og det er truleg lettare å bli høyrte.

Som pårørende opplever du mange sorgprosessar etter som sjukdommen utviklar seg. Du mister din kjære bit for bit.

Det verste i byrjinga er kanskje det at ektefellen din endrar personlegheit. Eit menneske som har stått deg så nær gjennom mange års samliv, blir plutsleg heilt annleis enn du er vant til. Det kan brått oppstå eit sinne som du absolutt ikkje er vant til. Dei gøyamar ting, blir brått veldig grådige med pengar og mange, mange andre ting som kan vera vanskeleg og både takle og å forhalde seg til

Kan hende ikkje så rart at sinne tek overhand i blant når livet plutsleg endrar seg så drastisk. Det som før var kjent og kjært blir framand. Heile tilveret blir snudd om. Mange opplever å ikkje kjenne att korkje ektefelle eller ungane sine. Ting som var opplagte før blir ukjente og skumle. Og det følgjer med mykje angst og uro.

Som pårørende må du takle dette. Du må på ein måte endre deg sjølv og. Det nyttar ikkje å seia at : ”neimen detta veit du da, detta har du da gjort mange gonger!

Da konfrontere ein eigentleg den demente med at han ikkje duger meir, ikkje meistarar livet sitt lenger. Og det er jo akkurat slik det er, dei meistarar ikkje livet sitt lengre.

Dei blir totalt avhengig av deg som ektefelle eller andre.

Det krev eit hav av tålmod som pårørende. Du kan måtte svare på same spørsmålet ti gonger etter kvarandre. Ein kan bli utruleg sliten av det.

Det blir etter kvart vanskeleg å forhalde seg til omverda for den som er pårørende og.

Det blir vanskeleg og ha eit sosialt liv. Det blir slutt på at du går på besøk hos vener.

Det blir ofte til at det blir prata ”over hugu” på den sjuke, og det gjer at dei trekkjer seg unna.

Og venene sluttar å koma på besøk. Dei synes det er vanskeleg å takle endringane, og eigentleg er det greitt for du orkar ikkje så mykje utanom det å meistre dagen

Som pårørende må du, etter som sjukdomen utviklar seg, hjelpe til med personleg hygiene, dobesøk og av- og på kledning. Og alle praktiske ting i heimen.

Veden som før vart høgda for eige hand, blir kjøpt ferdig kløyvd, du må klyppe graset sjølv og måke snø. Som pårørende blir du ansvarleg for økonomien i heimen.

Det som ein naturleg delte på av arbeid i heimen blir ein etter kvart einsleg om.

Men det verste er nok å sjå ektemaken svinn bort, mistar grepet på livet sitt og blir totalt avhengig av deg.

Dette gjer at du opplever fleire sorgperiodar etter kvart som sjukdomen utviklar seg. Det kan samanliknast med at dei går ned ei trapp. I blant står dei lenge på sama steget for så å ramle ned eit par steg om gongen.

I blant føler du at du ikkje orkar meir, men ein har ikkje noko val. Kan ikkje godt rømme frå det heller. Sorga tek frå deg det du måtte ha av overskot.

Men alt er ikkje berre trist. Når ein tenker attende var det mange fine augneblikk, og ein finn fort ut at godt humør og galgenhumor er gode eigenskapar å ha.

Alle dei ”klåre” stundene syg ein til seg og er så inderleg takknemleg for å få oppleve dei.

I demensforeininga er vi så heldige å hatt med oss psykiatrisk sjukepleiar og seinare demenssjukepleiar som medlemmar og som er med på møta våre.

Dei ga oss rettleiing og styrke til å halde ut. Dei var, og er, bindeleddet mellom pårørande og hjelpeapparatet. Vi kunne drøfta ting vi syntes var vanskelege og få gode råd om korleis vi kunne takle ymse situasjonar.

Etter kvart begynte vi å delta på konferansar for demensforeiningar i regi av Nasjonalforeininga for folkehelse, samt fylkesårsmøte når økonomien tillet det. Vi kosta reisa sjølve. Det har vore svært viktig i arbeidet vårt og kunne få tilegne seg erfaringa frå desse samlingane, og å møte andre.

KVA DEMENSFOREININGA har vore med og fått til:

Vi følte vi brøytte ein veg, og jammen har vi brøytt han lang, men det må brøytas vidare. Den er ikkje ferdigbrøytt! Og vi har kalla oss ”vaktbikkjer” innan demensomsorga.

Fleire av dei som vart sjuke opplevde å vera i fullt arbeid for så å gå til ingenting!

Fyrst sjukemelding eit år og så uføretrygda. Somme opplevde vel ”tilrettelagt” arbeid på arbeidsplassen sin, men det funka dårleg.

Vi skjønnte at det var eit behov for å ha noko ”å gå til” saman med likesinna. Ein måte å behalde menneskeverdet.

Vi utfordra både ordførar og politikarane. Vi skreiv brev og vi vart høyrte!

Vi må og nemne at vi har ein helse- og sosialsjef som forsto dette og som gjekk i bresjen for oss.

Eit godt argument var jo at om vi fekk til eit dagtilbod, så ville det utsetja behovet for institusjonsplass, og dermed spare kommunen for store utgifter! I dag reknar ein med at ein institusjonsplass kostar om lag 600 000 kroner

Vi tør påstå at ein utsett behovet for institusjonsplass med minst to år! Da er det lett å sjå at dagtilbod er lønsamt!

Det vart samarbeid med Nasjonalt kompetansesenteret for aldersdemens, Vestfold, v. Arnfinn Eek, og det vart halde nokre møter der demenssjukepleiar Jorunn Heier og leiar i demensforeininga deltok.

Vi gløymer aldri da det på siste møtet vart bestemt at dagtilbodet ”Grøn omsorg” skulle bli ein realitet! Og kompetansesenteret støtta prosjektet med 50 000 kroner!

Det starta den 4. mai 2001. Det var stort!

Det var ikkje berre ei stor glede for dei demente, men det vart jo og ei kjærkomen avlastning for oss pårørande. Det hjelpte oss å halde ut lengre, ein kunne samle krefter – ein gjekk ikkje heile tida på tomgang.. Det var nokon som forsto situasjonen vår og bidrog til å lette den.

Nokon som brydde seg om oss pårørande og. Vi følte vi vart teke på alvor.

To dagar i veka frå kl 10 – 14, og henta og kjørt attende til heimen.

I tillegg vart det oppretta eit **Demensteam**, der tilsynslegen ved Vågåheimen, leiar av Grøn omsorg og psykiatrisk sjukepleiar er med.

Men sjølvsagt vart det truga av travaleg økonomi etter eit år. Så da gjekk vi laus att og skreiv. Pressa fekk sjølvsagt snusen i at dagtilbodet var truga og det vart noko vesen, men politikarane berga det!

Seinare har dei ulike politiske partia teke med i partiprogramma sine at dei skulle støtte dagtilbodet "Grøn omsorg" for heimebuande demente! **Fantastisk!**

Etter kvart vart "Grøn omsorg" lagt inn under dagsenteret i Ullinsvin og vi kan nok rekne med at det vil eksistere så lengje det finns brukare.

"Dagtilbodet for heimebuande demente i Vågå er kjent over heile landet.

Både Svein Holen og Jorunn Heier har reist rundt både nord og sør i landet og fortalt om dette tilbodet. Og det har vore tilreisande som har vore her for å høyre om det.

Dette kan bygda vår vera stolte over å ha fått til!

Politikarane vedtok og, etter oppmoding frå demensforeininga at det skulle opprettast fast nattevakt på skjerma einheit på Vågåheimen!

- Hald fram med tre nattevakter

VÅGÅ: «Vi ber innstendig om at ein held fram med tre nattevakter, slik som i dag.» Sitatet er henta frå eit brev Demensforeninga i Vågå har sendt administrasjonssjef, ordførar og sektorleiar som uttale til budsjettet for 2007. Demensforeninga gjev uttrykk for stor glede over at bygginga av ny skjerma avdeling ved Vågåheimen er godt i gang kome, og minnar om at tiltenkte avlastingsplassar er lovpålagt. Dette har vore vanskeleg å innfri, nå håpar demensforeninga at denne tenesta blir betre i vidare planlegging. Men mest av alt er demensforeninga oppteken av nattevaktordninga, som den har vore pådrivar for. Det blir vist til at det nå blir vurdert å endre den tredje nattevakta til sovande etter 1. juli i år. «Konsekvensane blir, som før fast nattvakt, at når ein av bebuarane vaknar og ingen er der til å roe ned, blir dei andre vekt og heile avdelinga kjem i kok.» Trygg brannsikring kan korkje hindre dette, eller erstatte nattevakta og dette vil gje både uverdige og uforsvarlege forhold, meiner demensforeninga. Det lokale sjukepleiarforbundet har i ei anna uttale gjeve uttrykk for det same. Det blir minna om at Vågåheimen fekk ekstra ressurs på natt på grunn av arbeidspresset, og ikkje på grunn av auka fare for brann. Sektorleiar Svein Holen opplyser at det til budsjettmøtet var funne andre løysingar for å behalde nattevakttenesta ved å fryse ei halv hjelpepleiarstilling, men at kommunestyret likevel vil at politisk hovudutval skal gjera ei vurdering av både dette og tiltenkt koordinator for brukarmedverknad og kvalitetsutvikling i tenestene. Saka kjem difor opp på nytt i hovudutvalet 18. januar.

Faksimile: Gudbrandsdølen Dagningen 5. januar 2007

Demensforeninga i Vågå kan også skryte av å ha ein god dialog med tenesteleiar på Vågåheimen.

Vi har masa om at det skal vera demenssjukepleiar som er ansvarleg for på skjerma, og at etter at nye skjerma vart ferdig, med plass til 8 brukarar, skal det vera tre tilsette på dagtid.

Vi vart høyrt her og!

Og vi må nemne at etter ønskje frå pårørande etter Ivar Sæta, vart gåvemidlane i samband med gravferda til Ivar, sett på ein øyremerkt konto som skulle nyttast til kjøp av akvarium når "Midtstugu" sto ferdig. Det er for lengst på plass kome.

Auka bemanning på skjerma avdeling

Av Kari M. Odnnes



1.oktober stod den nye skjerma avdelinga, Midtstugu, på Vågåheimen klar, med plass til to pasientar til. I dette høve skreiv Demensforeninga i Vågå eit brev til Vågåheimen der dei krevde større bemanning på avdelinga. Dette begrunna dei med at denne pasientgruppa er den svakaste på ein sjukeheim, og difor treng størst personalressurs. Leiar ved Vågåheimen, Marianne Stadeløkken, kan opplyse om at auking av bemanning allereie er utført. - Vi har lagt opp ein ny turnus, der vi har auka bemanninga på skjerma avdeling frå to til tre på kvardagar. Ein fast sjukepleiar har fått ansvar for det vekentlege tilsynet. I tillegg har vi gjeve ansvar til to sjukepleiarar som arbeider motsette helger. Med det meiner vi at vi har ei forsvarleg drift av Midtstugu, seier Stadeløkken. Ho legg og til at kompetansen blant dei tilsette er høg. Pleiarane har lang erfaring og fartstid på Vågåheimen, og dei fleste har eller driv med etterutdanning innan faget. Helse- og sosialsjef Svein Holen kan bekrefte at Vågåheimen har ei forsvarleg drift. - Vi har ei mykje betre kvalitet på tenesta nå, etter at vi auka stillingsprosenten til minimum 50 prosent.

Dette kostar sjølvst sagt meir, men vi vinn det att på mindre vikarbruk, informerer Holen. Stadeløkken føyer også til at ho tykkjer det er flott at demensforeninga engasjerer seg, og kan skryte av eit godt samarbeid.

Bilde: Leiar på Vågåheimen Marianne Stadeløkken og helse- og sosialsjef Svein Holen

Faksimile: Norddalen 30. oktober 2008

I fjor, 2008 starta demensforeinga opp arbeidet med å lage sansehage ved skjerma einheit. Her er både friviljuge og tilsette engasjerte. Vi reknar med at sansehagen blir ferdig i sommar.

DEMENSAKSJONEN

Nasjonalforeningen for folkehelse, Demensforbundet starta opp med landsomfattande demensaksjon i 2000. Demensaksjonen har sidan blitt avvikla kvar haust.

Den blir halde rundt den internasjonale Alzheimerdagen 21. september kvart år.

Demensforeninga i Vågå har, med god hjelp frå sanitetsforeiningane i bygda og kvinnelaget i Sjørdalen bidrege til at vi har vore i stand til gjennomføre denne. Utan deira hjelp har vi nok ikkje makta å gjennomføre den.

Demensforeninga har og arrangert 3 temakvelder. Ein med Geir Selbæk om demenssjukdom, halde på Frivilligsentralen med økonomisk støtte frå legemiddelfirmaet Pfizer.

I mars 2003 kvinnemonologen ”Martha ” med skodespelar Jannik Bonnevie.

Oktober 2004 med forfatter Ingerid Alver frå Lillehammer

Saman med Lom- og Skjåk demensforeining arrangert vi to store seminar om demens.

Første gongen var hausten 2005 i Lom, der vi fekk professor Knut Engedal, frå Hukommelsesklinikken på Ullevål som forelesar. Det var over 100 som deltok.



Bildet: Knut Engedal og Anita Maria Hovde

I 2008 hadde vi og ei samling saman med Lom- og Sjøk, og denne gongen på Klonen og med psykiater Geir Selbæk frå sjukehuset Innlandet på Lillehammer som forelesar. Også her var det fullt hus.



Bildet: Geir Selbæk, Rigmor Aurmo frå Lom, Liv Eva Preststulen frå Sjøk og Jorunn Heier frå Vågå

Vi har og arrangert informasjonsmøter om demens i nesten alle grendene våre. Det er vel bare Tessand som står att nå.



På ein travel kveld hadde 15 møtt fram til orienteringsmøte om demens og Grøn Omsorg på Sjørdalen samfunnshus onsdag før pinse. (Foto: Ketil Sandviken)

TAKK

Vi i demensforeininga i Vågå føler vi har mange å takke. Vi vil takke alle lag og foreiningar som har støtta oss økonomisk og med bøssebæring i samband med demensaksjonane. Det oppfattar vi som vagverane sett pris på arbeidet vårt, og at det er bruk for demensforeininga Utan all denne hjelpa hadde nok arbeidet vårt stoppa for lengje sidan.

Og ikkje minst vil vi takke helse- sosialsjef Svein Holen og politikarane våre som har høyrte på oss og bidrege til at vi har dei tilboda vi har i dag.

Vi føler vi har møtt respekt og at arbeidet vårt er verdsett. Det varmar, og det viser at om ein vil noko sterkt nok, er det utruleg kva ein får til.

Nyttar det ikkje fyrste gongen, så er det bare prøve igjen!

AVLASTINGSPLASSAR

Det er ikkje alle sakene vi har brent for som vi har fått til. Faste avlastingsplassar på Vågåheimen er ein.

Vi har etterlyst det fleire gonger, men på dette området har det ikkje vore lett.

Avlasting veit vi er eit lovpålagt tilbod som kommunane skal ha.

Vi hadde vel eit håp om at da nye skjerma, eller ”Midtstugu”, som den heiter nå, vart ferdig, så skulle det bli lettare med avlastingsplass. Men, det vart det ikkje.

Det føreligg ein plan om avlastingsplassar der helsesenteret ligg i dag, men fyrst må vi få eit nytt helsesenter Slike saker tek tid.

(I ettertid nå veit vi at nytt helsesenter er lokalisert, og da blir det ei råd med avlastingsplassar om ikkje altfor lenge.)

Avlasting skal vera eit tilbod for heimar med særleg tyngande omsorg. Tilbodet er gratis.

Ein veit og av erfaring at har ein tilbod om avlasting, så utsett det og behovet for langtids plass på institusjon, og som igjen sparar kommunen for utgifter.

Det skjer jo og etter mange år med tung omsorgsbyrde at det blir to pasientar i staden for ein, nettopp fordi ein ikkje får avlasting.

Vi får håpe det snarleg blir ei løysing på dette.

Ein kjem og i fasa der den demente er for sjuk til å vera med på ”grøn omsorg”. Dette må fangast opp og det må finnast anna hjelpetiltak. Som omsorgsperson blir du heilt handlingslamma om du kjem i denne situasjonen. Det er og, kan hende, ikkje ønskje/behov om sjukeheims plass på dette tidspunktet. Her må det takst kontakt og rådføre seg med pårørande kva hjelp dei treng da.

Kløverhagen i Ringeby

Vi må nemne Kløverhagen. Fleire av oss som var pårørande dei fyrste åra demensforeininga vart starta, opplevde at våre kjære hadde behov for eit opphald på Kløverhagen. Det opplevdes tungt. Men etter ei tid forsto vi at ein var privilegert som fekk eit opphald der. Der er det spesialistkompetanse, rett medisinerings og i det heile tatt til beste for den demente. Som pårørande vart du godt teke imot. Informert om stoda og du fekk svar på det du ønskte. Og ein fekk trøst når dei såg du trong det. Det gjorde godt i ein tung livssituasjon.. Takk for den varme og forståing vi vart møtt med. Måtte Kløverhagen leva vidare! Måtte dei som styrer med dette forstå og innsjå at vi må få behalde denne unike kompetansen og nærheit som vi i dalen har til Kløverhagen. Vi treng den. Som pårørande vil du gjerne besøke den sjuke, og det blir meiningslaust om Reinsvoll blir det nærmaste du kjem denne spesialisthelsetenesta.

Langtidsplass i sjukeheim.

Ein dag - kanskje etter mange år med demenssjukdom i heimen, kjem tida for langtidsplass på sjukeheim. Dei fleste av oss pårørande opplever det. Du maktar ikkje meir, det er heller ikkje forsvarleg. Som pårørande har du nok blitt bearbeidd av fagfolk du har hatt kontakt med. Dei har prøvd å få ein til å innsjå at dette maktar du ikkje lenger. Du er i ferd med å bli sjuk sjølv. Du vil ikkje innsjå det. Du tør heller ikkje ta avgjerda sjølv. Du kjenner det som eit svik mot den du har delt eit langt samliv med. Når det er ektefellen som er sjuk og du har ungar må ein råd føre seg med dei. Det blir litt lettare og ha nokon å dele det ansvaret med. Men den dagen det skjer er vond. Du går med kjensla av at du har svikta.. Det er viktig korleis du blir møtt som pårørande på sjukeheimen! At du får informasjon om både medisinerings og anna rundt bebuaren. At du kjenner du blir rekna med som ektefelle.

Etter mange år som einaste omsorgsperson, eineansvarleg kan det vera ei vond oppleving å bli sett heilt utanfor. Du blir på ein måte fråteke det meste. Du skal gå vidare einsleg. Heretter er det bare besøk. Underleg.

Og etter tid så kjem ufråvikeleg døden!

Da fyrst kjenner du kor utruleg sliten du er, og nå har du sorga ved bortgangen i tillegg. I denne tida, etter gravølet, lenge etterpå, er det lett å kjenner seg einsleg. Ein blir sitjande og veit ikkje heilt korleis ein skal gå vidare. Du føler ingen har bruk for deg meir, du kjenner deg og oppbrukt.. Det er ikkje bare enkelt å ta opp att eit sosialt liv. Du har vore borte frå det så lenge. Du blir så utruleg glad for ein telefon og nokon som spør om korleis det går med deg. Skal ikkje så mykje til. Ikkje alle har slekt og masse vener. Men også i denne fasa har demensforeininga vore god å ha. Det er alltid nokon som har gått vegen før deg og som veit korleis det er. Og det er ei utruleg styrke for den som kjem etter og står midt oppi det. Ein gjer seg tankar om at når du greidde det, så gjer eg det og. Vi er framleis nokre som var med frå starten som deltek på møta i dag. Det seier jo litt om samhaldet i foreininga. Og når ein tek tida til hjelp så går det seg til livet vidare. Men det er ei livserfaring som har festa grep i sjela.

Nå har det og kome til ein ny generasjon pårørande i demensforeininga, dei som har foreldre som er demente. Det gjev større breidde. Til og med mannleg leiar vart vald på årsmøtet i mars 2009. Jan Visdal, Tessand.

Verda rullar vidare og det gjer demensforeininga i Vågå også! Godt å tenkje på.

Vågå, mars 2009

♦♦ Førre veka sette frivillige i gang med å lage sansehage ved Vågåheimen. Her skal bebuarane kunne røre seg fritt og suge til seg inntrykk som minner dei om gamle dagar.

Lager sansehage ved Vågåheimen



Margot Blankenborg, Anne Kjersti Snerle, Karl Bråten, Jorunn Heier og Bjørg Brekken jobber med sansehagen.

Faksimile: Norddalen 29. mai 2008

Av Helene Hovden

Med 10.000 kroner frå demensaksjonen reiste sansehagekomiteen til Bjørke gartneri på Kvam for å kjøpe inn planter og blomar til sansehagen. Med seg i bilen heim att hadde dei bærbuskar, tuntre, rabarbra, roser og graslauk.

Gode minner

Sanshagen ligg i «bakgården» mellom Vågåheimen og apoteket. Med direkte tilgjenge ut i hagen er den tenkt spesielt for dei bebuarane som bur på skjerna avdeling. Denne gruppa er demente og ofte urolege. Å få kome ut og kunne kjenne dufta av rosene, smake på solbæra eller sjå på fuglane som badar i fugebadet, vil kunne gje dei gode minner, fortel demenssjukeleiar Jorunn Heier.

Steinrøys og vedla

For filosofien til sansehagekomiteen er nettopp å spele på minna.

- Vi skal lage den slik som dei hugsar det frå gamle dagar, seier Heier. Med dufter og inntrykk frå hagen kjem ein langt, men ikkje i mål.

Derfor ønskjer dei seg ein slipestein, gamal hestevogn, trillebåre og ein «hauggarstabbe» til hagen.

- Alt gamalt i tre som tåler å stå ute, er vi interesserte i, seier Anne Kjersti Snerle.

I tillegg til bedd og buskar planlegg dei også å byggje opp eit vedla og ei steinrøys i utkanten av hagen. Det var også noko av kvardagen i gamle dagar. Gangvegen gjennom hagen vil bli asfaltert slik at dei eldre med rullestol og rullator enklare skal kunne ta seg fram.

Aktivitet

For å stimulere til aktivitet vil det stå rive og handdriven gras-klippar i hagen.

- Dei som klarar kan kanskje rake eller pynte litt i blomsterbedda, seier Heier. Men sjølv om dei eldre kan vere med å hjelpe til i hagen, er det dei frivillige som skal ha ansvaret for vedlikeholding.

- Derfor er dei frivillige teke med på råd alt frå byrjinga av. På den måten får dei eit eigarforhold til sansehagen, seier Heier.

Berre ein start

I løpet av nokre timar har det kome både tuntre og blomar i hagen. Men ferdige, det blir dei aldri i følgje Heier.

- Dette er berre ein start. Sanshagen må vi jobbe med i fleire år, og ferdig kjem den aldri til å bli, seier Heier.

Livets haust

Jeg er lik et tre!

Lik treet ble jeg også til ved et frø.

Lik treet fikk jeg også mange sår, men vokste videre, mer motstandskraftig, mer hårdhudet, men også myk.

Lik treet fikk også jeg rynker etter hvert.

Lik treet om høsten mister jeg også blader.

Blader som forteller hvem jeg er, kva jeg er, erfaringer jeg har gjort viten, hvem jeg er glad i.

Lik treet om høsten, føler jeg meg også tom, ribbet, fattig uten blader.

Livet mitt ”faller av”.

Uten blader, intet liv sier du vel.

Men du som ser meg, kjenner meg.

Vit at, som treet gjemmer på livskilden i sitt indre har også jeg en livskraft, et hjerte som føler.

Jeg blir fortsatt glad, redd, sint, trist.

Jeg føler at jeg lever, men kun i øyeblikket.

Der ligger forskjellen på deg og meg.

Vær så snill, øyeblikket er det eneste jeg har.

Del det med meg.

Kirsti Solheim

