

DEN TREDJE ÅLDERN

Meningsfullhet hela livet

Njutning

Upplevelser

Minnen

**Gunvor Ahlin/Karina Westerlund Sandström/Linda Eriksson
Piteå kommun/Öjagårdens äldreboende/ÖJA-gruppen**

INNEHÅLLSFÖRECKNING

PRESENTATION.....	2
BAKGRUND	3
SYFTE OCH MÅL.....	3
START	3
ANTONOVSKY INTE MASLOW	4
DET SALUTOGENA SYNSÄTTET	4
BEROENDE	5
SKILLNADEN MELLAN MASLOW OCH ANTONOVSKY	5
VÅRD OCH OMSORG.....	5
PROJEKTBSKRIVNING.....	6
BADHUSPROJEKTET	6
CYKELPROJEKTET	8
DIGITALKAMERAN I VARDAGEN.....	9
UTVÄRDERING OCH REDOVISNING	10
REDOVISNING PÅ ÄLDREOMSORGSMÄSSOR.....	10
VARDAGSFÖRBÄTTRINGAR PÅ ARBETSPLATSEN	11
VAD HÄNDER I FRAMTIDEN	11
KOMMENTARER	12

PRESENTATION

Öjagårdens äldreboende ligger i Öjebyn, 6 km norr om Piteå. Det består av 83 lägenheter och är det största av Piteå kommuns totalt 10 äldreboenden.

Piteå stad med sina 23 000 invånare är välkänd i hela Sverige och behöver egentligen ingen närmare presentation. Vi har Pite Havsbad, gatufestivalen Piteå Dansar och Ler med ca. 120.000 besökare per år, Sveriges första gågata, ett av Sveriges två kvadratiska torg med slutna hörn (det andra finns i Uppsala), en musikhögskola, en Paltakademi, Sveriges enda Paltzeria och en egen dialekt. Från staden kommer många kända personer. Den historiskt mest kände är Daniel Solander, uppvuxen i Öjebyn och lärjunge till Carl von Linné och därefter forskningsresande med kapten James Cook vid hans upptäckter av Australien och Nya Zeeland. Bland dagens kända personer kan nämnas Ronny Eriksson, Lasse Eriksson, Bo Sundström i Bo Kaspers orkester samt flera hockeyspelare som Tomas Holmström, Mikael Rehnberg och Mattias Öhlund.

Piteå har tre vänorter. Det är Grindavik på Island, Kandalaksja i Ryssland och St. Barth i Västindien. Med Kandalaksja i Ryssland har det under flera år bedrivits ett kommunalt utbyte inom äldreomsorgen.

I ÖJA-gruppen är vi 15 anställda som tillsammans ansvarar för 25 lägenheter och dess boende, våra omsorgstagare. Åtta av lägenheterna är små ettor, medan de övriga sjutton är större lägenheter där det bor ensamma äldre, men även många par. Huset består av två våningar med loftgångar. På entréplanet finns ett dagrum och en matsal. Till matsalen kommer även matgäster som inte bor i huset. På entréplanet finns en liten flärdhörna där damerna får sitt hår upplagt och naglarna målade. På andra våningen finns en stor samlingsal som används till sammankomster av olika slag som fester, kyrkliga aktiviteter och olika former av underhållning. I huset finns även ett källarplan med en bastu där vi har inrett ett värmande och väldoftande må bra-rum.

Vår trädgård utnyttjas både sommar- och vinter. Att en kall vinterdag få sitta vid en öppen eld väcker minnen och ger värme och njutning. I år har vi dessutom introducerat stavgång för omsorgstagarna, en ny aktivitet att prova på.

Det finns förmodligen inte många äldreboenden i Sverige där personalen anordnar Djurens dag och tar med sig en kalv, getter, ankor, höns och hundar till glädje för de boende. Den gamle mannen som krampaktigt höll en get i famnen medan han mumlade om och om igen "jag trodde aldrig att jag skulle få lukta på en get igen" har blivit ett oförglömligt minne. Ett doftminne som väckte tankar.

Vi, personalen, får så mycket tillbaka genom att anordna aktiviteter för våra omsorgstagare.

BAKGRUND

De första 18-19 åren i våra liv tillbringar de flesta av oss i dag under den kommunala omsorgens vingar. Det är allt från kommunal barnomsorg och fritidsverksamheter till grundskola och gymnasium. Vi kommer dagligen i kontakt med många nya människor och får en edukativ ledsagning in i vuxenlivet. Några fortsätter även sitt yrkesverksamma liv med kommunen som arbetsgivare. När vi sedan blir gamla och kommer in i den tredje åldern så möts vi än en gång av den kommunala omsorgen. Vi kommer åter i kontakt med många människor under våra sista år i livet. Denna sista tid bör innehålla lika stora delar livskvalitet som tidigare år. Naturligtvis är inte orken och rörligheten densamma hos en åldrande människa, men möjligheten till ett meningsfullt liv där individens intressen och vanor respekteras ska fortfarande finnas.

Då man låst hemmets dörr för sista gången och låst upp dörren till äldreboendet så ska livet fortfarande innehålla förväntan, nyfikenhet och tillfredsställelse. En hjälp på vägen är personal som sprudlar av glädje och idéer och som ger förslag till dagliga guldkanter. Personalen ska kunna erbjuda både nostalgitripptar som spännande upplevelser av nya och okända aktiviteter.

SYFTE OCH MÅL

Vårt syfte är att förgylla dagen för våra omsorgstagare. Att varje dag ska vara meningsfull. Även om minnet inte alltid är det bästa så är det ögonblicket som räknas. Nuet är viktigt.

Vårt mål är att omsorgstagarna ska vilja delta i våra projekt och att de tillsammans med personalen får känna glädje varje dag. Att fortsätta att känna nyfikenhet är att leva.

“Livslust är att alltid ha ett kommande projekt i ögonvrån”. Okänd.

START

Att arbeta med gamla människor med behov av hjälp ställer stora krav på personalen. Det gäller inte bara att ha rätt utbildning utan det är viktigast att vara lyhörd, diplomatisk, engagerad, förstående, fantasifull, tålmodig och ha ett positivt synsätt. Att sedan personalgruppen fungerar bra tillsammans och att alla strävar mot samma mål är nog det allra viktigaste. Dagarna på ett äldreboende kan lätt bli enformiga – om man inte fyller dagarna med något. Väl investerad tid tas till anspråk i ÖJA-gruppen för att komma på aktiviteter för de gamla. Inte bara läsa dagens tidning eller delta i allsång, utan något mer. Vad har de gamla gjort innan de kommer till oss? Där kommer deras levnadsbeskrivning in i bilden. Ett mycket viktigt dokument som de gamla själva eller med hjälp av sina anhöriga, fyller i. En kortfattad berättelse om bakgrund och intressen blir till stor hjälp för vår planering av aktiviteter och projekt. I detta dokument kan vi utläsa varje enskild omsorgstagares intressen, upplevelser i sitt tidigare aktiva liv men även önskningar inför kommande dagar. Någon dröm som vi kanske kan uppfylla. Det är viktigt att veta om omsorgstagaren är intresserad av religion, gymnastik, utfärder, dragspelsmusik etc. Annars kan våra intentioner till aktiviteter kanske inte få det syfte vi eftersträvar.

När omsorgstagarna var pigga och bodde i eget hem deltog de ofta i aktiviteter som PRO, kyrkan eller andra organisationer anordnade. I Piteå finns en frivilligcentral, Samvaron, som är välbesökt och omtyckt. Så länge de gamla kan ta sig dit själva eller åka ensamma med färdtjänst så är det ett avbrott i vardagen. Samvaron är en träffpunkt där de träffar gamla vänner eller knyter nya bekantskaper. De kan delta i utflykter, gå matlagningskurser, lyssna på föredrag och underhållning av skiftande slag. När de sedan flyttar till ett äldreboende skärs livlinan med verkligheten därute av. De tappar kontakten med vännerna och anhöriga har inte tid att ställa upp. Bekanta avlider och många saknar familj eller så bor de anhöriga på annan ort eller utomlands. De gamla sätter sig i en fåtölj eller lägger sig på sängen. De vaknar, blir påklädda, äter, dricker, sover, blir avklädda, sover. Ska det vara så?

ANTONOVSKY INTE MASLOW

DET SALUTOGENA SYNSÄTTET

”Det behövs en nyorientering av omsorgen och vården av äldre i salutogen riktning. Från fokus på sjukdom och enskilda organ till fokus på människans hela livssituation och faktorer som befrämjar hälsa. Detta salutogena synsätt definierades av Aaron Antonovsky och namnet kommer från Salus – hälsans och välfärdens gudinna i den romerska mytologin”. Dessa ord är hämtade från baksidestexten av boken *Antonovsky inte Maslow- för en salutogen omsorg och vård*, skriven av Peter Westlund och Arne Sjöberg. En bok som vänder sig till alla som är verksamma inom vård och omsorg.

Boken handlar till en del om vad det innebär att åldras och att vara gammal men framför allt om äldreomsorg och äldreomsorg. Den är också en framtidsvision hur vård och omsorg kan och bör bli, en fokusering som befrämjar hälsa¹. Författarna har givetvis tittat på äldres sjukdomar och vårdbehov men också på deras vardagsliv och omsorgsbehov.

För bara 17 år sedan blev geriatrik en specialitet inom läkarutbildningen. Samma år, 1992, infördes Ädelreformen som innebar att kommunerna fick ett samlat ansvar för vård av kroniskt och långvarigt sjuka äldre. Kommunerna övertog ansvaret för sjukhemmen. Lasarettsvård skulle endast ske vid akut sjukdom, och begreppet långvård suddades ut².

De senaste 100 åren har medellivslängden ökat med nästan 30 år³. Bland dagens äldre finns en stor skara som får uppleva en ålderdom med god ekonomi och fri tid att ägna sig åt sina intressen. En tredje ålder som inte fanns förr⁴. En fas i livet som leder mot den fjärde åldern, det verkliga åldrandet. Vad skiljer då den tredje och den fjärde åldern åt? En sak kan vara ett funktionshinder. Det finns många som på grund av allvarliga sjukdomar och skador blivit lurade på den tredje åldern⁵.

Som pensionärer gör folk upp planer. Då ska man hinna allt man inte hunnit. Då ska man göra allt det man sparat till just den här tiden. Det kan vara resor, kurser, och ett tåtare

¹ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 9

² Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 10

³ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 13

⁴ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 14

⁵ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 16

umgänge med barn, barnbarn och vänner. Men från en dag till en annan kan livet förändras. Från en frisk person den ena dagen till en sjuk och beroende människa nästa dag.

BEROENDE

Begreppet beroende används ofta inom vården och omsorgen. Beroende är en människa när hon behöver praktisk hjälp av minst en annan människa för att utföra en aktivitet i vardagslivet⁶. Men personen kan utöver detta beroende ha många egna förmågor kvar, som att lyssna på musik, resa i minnet, njuta av mat och dryck, träffa vänner, andas frisk luft etc.

Livet måste fortsätta att vara meningsfullt. Meningsfullheten blir en drivande och motiverande kraft och det är där vi som arbetar inom vården kommer in. Utan meningsfullhet har vi inget som engagerar oss och inget som utmanar oss och är värt känslomässig investering⁷.

Ett salutogent synsätt skapar livskvalitet.

SKILLNADEN MELLAN MASLOW OCH ANTONOVSKY

I dag arbetar de flesta enligt Maslows teorier. Vi hjälper våra vårdtagare med de primära behoven. De får hjälp med hygien, uppstigning, påklädning, mat, mediciner.... Arbetet går i vågor. Mycket stress på morgonen, men efter den första ruschen blir allt lugnt. Sedan kommer andra ruschen vid lunch och upprepas igen när det blir dags för middag. Mycket arbete koncentreras vid måltiderna samt vid morgonarbetet och sänggåendet. Däremellan händer inte mycket. Hel, ren och mätt i väntan på ingenting annat än nästa måltid⁸.

Antonovsky menar att omsorgen i stället ska handla om självförverkligande, uppskattning och samhörighet. Att prioritera meningsfullhet är en skillnad som gör skillnad⁹. Personalen måste ha *empowerment*. Det betyder att personalens kunskaper ska frigöras och erfarenhet och kompetens ska tillvaratas¹⁰.

Vad är skillnaden och hur kan vi förverkliga den? Vi anser att vi ska se det friska i varje omsorgstagare och styra arbetet därefter. Men det är ingen enkel uppgift. Det kräver mycket av varje enskild anställd samtidigt som det ställer stora krav på samarbete.

VÅRD OCH OMSORG

Ibland används vård och omsorg som synonymer för varandra. Andra gånger som om de vore *ett* begrepp; vård-och-omsorg¹¹.

Vård handlar om vårdtagarens hälsa medan omsorg handlar om omsorgstagarens vardagsliv¹². Detta är viktigt att särskilja. På ett äldreboende bor en blandad skara

⁶ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 37

⁷ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 41

⁸ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 54

⁹ Antonovsky inte Maslow/Westlund & Sjöberg (2005), sid. 54

¹⁰ Antonovsky inte Maslow/ Westlund & Sjöberg (2005), sid. 57

¹¹ Antonovsky inte Maslow/ Westlund & Sjöberg (2005), sid. 71

människor. Vi som personal kan inte bara se till det sjuka utan vi måste befrämja det friska. Vardagen måste vara meningsfull för alla som orkar delta i olika projekt. Det behöver inte vara stora saker, men det ska vara något som märks, något som gör skillnad. Även en person som befinner sig långt inne i sig själv och inte kan svara på tilltal ser vad som händer runt omkring. Att få hålla en hundvalp i famnen och få hjälp att smeka dess päls är meningsfullt. Det ger kanske upphov till ett litet leende eller ett ögonkast. Det är något som betyder något där och då.

Något som hindrar personalen från att arbeta som den verkligen vill för att skapa meningsfullhet är många gånger äldreboendets utformning. Det är lättare att anordna enkla vardagliga aktiviteter i en liten grupp med ett fåtal omsorgstagare. Om man dessutom har tillgång till ett mindre kök och en matsal på avdelningen kan något så enkelt som en vacker dukning till måltiderna, att kunna se skillnad på vardag och helg, kan vara både en njutning, en upplevelse och väcka minnen. Arbetar vi däremot i en stor byggnad med flera våningar och en allmän matsal är förutsättningarna inte lika. Sedan spelar personaltätheten en stor roll. Det talas ofta om fler händer i vården och då ska dessa händer inte bara gälla vården utan bör användas till största del i omsorgen, att ge omsorgstagaren ett meningsfullt vardagsliv. Att ge tid.

Thyra Frank, föreståndarinna på äldreboendet Lotte i Danmark är en beundransvärd kvinna. I TV-programmet Fråga Doktorn den 23 februari 2009 talade hon om hur viktigt det är för alla människor att bli sedda och respekterade. Ett äldreboende ska vara ett hem och inte en institution. Personalen ska vara *heart-hunted* och det är viktigt att hålla av, hålla om och hålla ut. Vi föds som original och ska inte dö som kopior. "Jag tror på ett liv före döden" sa Thyra Frank. Hon underströk också om betydelsen av djur på ett äldreboende, djur som de gamla kan ge kärlek till, inte bara få. De har också ett stort projekt på temat bad och värme då de åker utomlands varje år. På denna resa deltar boende, personal och anhöriga.

PROJEKTBESKRIVNING

BADHUSPROJEKTET

Vi började med våra utflykter till badhuset år 2005 i liten skala. När vi sedan fick möjlighet att söka projektpengar från kommunen blev badhusprojektet mer permanent. Öjagården ligger bara några hundra meter från simhallen. Där finns en varmvattenbassäng och detta projekt möttes först med lätt skepsis, men på varje arbetsplats finns det idésprutor och personal som känner nyfikenhet och som vill ställa upp, personal som ser varje besvär som en utmaning. Men det finns också personal som ser problem och merarbete vid idéer och förändringar.

*Optimisten ser varje problem som en utmaning
Pessimisten ser varje utmaning som ett problem*

(okänd)

¹² Antonovsky inte Maslow/ Westlund & Sjöberg (2005), sid. 75

Thomas Lundqvist, vd på Junibacken, uttalar sig i en intervju i Dagens Nyheter den 8 februari 2009: "Man ska vara medveten om att människor till 80 % är programmerade att vara ifrågasättande eller negativa till förändring, bara 20 % är uttalat positiva. Det är en överlevnadsstrategi. De som håller emot behövs för att skapa stadga och långsiktighet. Därför är det en tillgång att vi är olika". Han fortsätter: "...det gör att vi tvingas värdera och värdera om alla idéer. Om hela gruppen genast sa ja till alla förändringsidéer skulle verksamheten snart spreta åt alla möjliga håll". Han säger också att "för att lyckas med ett förändringsarbete är tid den viktigaste faktorn. En förändring har två sidor, dels ska man lära sig ett nytt sätt att tänka och handla men också bryta med gamla mönster".

Detta är viktigt att tänka på, men i vårt arbete kan vi inte heller tänka för länge. Vi måste vara lyhörda och spontant kunna uppfylla en önskning med en gång. Våra omsorgstagare har uppnått en hög ålder och varje dag är dyrbar. Planerar vi för långsiktigt innan något blir verkställt kanske flera av de gamla inte hinner delta i aktiviteterna.

Badhusprojektet väckte kommunens intresse och vi fick projektpengar. Dessa gick till vikarieanskaffning så att några ut personalgruppen kunde frigöras den tid det tog att gå till simhallen. Badkläder och badbyxor inköptes och förfrågan gick till de gamla. Vem ville följa med? Först blev de aningen förvånade över frågan. De flesta hade inte varit på simhallen på många år. Några hade aldrig varit där. Några hade aldrig fått lära sig att simma i sin barndom, andra kunde inte simma i dagsläget på grund av dålig koordination. Vissa satt i rullstol. Men det var inte simma det handlade om, viktigast var att njuta i nuet.

När alla funderingar var avklarade bar det i väg. Lyckan för den rullstolsburne att åter känna sig lätt och rörlig i vattnet går ej att beskriva. Med hjälp av redskap kunde den icke simkunnige få flyta runt i det varma vattnet och den som ville fick delta i enkel vattengymnastik eller använda hantlar att träna sina armar med. Alla möjliga hjälpmedel fanns på plats och bara väntade på att bli använda. Vi utvecklade dessutom ett hjälpmedel genom att låta sätta hjul på en badstol, allt för att underlätta förflyttningen ner i vattnet och på så sätt undvika onödiga lyftmoment. Även den som inte fick bada av medicinska skäl följde med och satt vid bassängens kant för att ta del av värmen, ljuden, dofterna och gemenskapen. Ingen kände sig utanför. I badhuset träffade de bekanta från förr, gamla grannar och tidigare arbetskamrater.

Personalen på badhuset tyckte att vårt projekt var intressant. De hade s.k. behovsbad vissa dagar och varmvattenbassängen var då anpassad för yngre och äldre rörelsehindrade i första hand. Ungdomar kom från speciellt anpassade boenden. Många äldre personer från byn kom också för att kanske för en stund lindra värk och stela leder i det varma vattnet. Att de gamla från äldreboendet kom var bara roligt. Det var en grupp som badhuspersonalen inte själva tänkt på och de erbjöd en lektion i floating och tryckmassage. En personal ur ÖJA-gruppen deltog tillsammans med en omsorgstagare för att sedan i fortsättningen kunna använda sig av det inlärd.

Det blev ett projekt i projektet att organisera badresorna rättvist. Vissa ville gå varje vecka om de fick. Ibland var det bara damer, ibland bara herrar och även mixade grupper förekom. Vi, den kvinnliga personalen, fick hjälpa våra gamla med ombyte till badkläder och blev naturligtvis tvungna att gå in i herrarnas omklädningsrum. Vi hörde med övriga badgäster innan och det var aldrig några problem. Alla blev så glada när vi kom.

Folk ute på byn talade om vårt projekt. De träffade oss från Öjagården i bassängen och de som badade regelbundet blev glada och hoppfulla. De såg att den dagen de inte skulle kunna bo hemma så skulle de få fortsätta med något som betydde mycket för dem, nämligen att bada. Vi har också noterat att nyinflyttade till Öjagården numera oftast har badkläder med sig.

Man är fortfarande samma människa även efter det att man blivit hjälpberoende. Intressen och äventyrlust finns fortfarande kvar på ålderns dagar. Vår belöning är just att se glädjen i de gamlas ögon. Glädje och tacksamhet. Behöver de gamla verkligen känna tacksamhet? Borde detta inte vara en självklarhet?

En av våra omsorgstagare utbrast: "Det påminner om Thailand" när han steg ner i den tempererade bassängen. Denne man hade rest mycket i både Asien och Sydamerika. För en annan betydde badet lika mycket för minnena kom från den lilla sjön därhemma i byn. Självklart tas också många fotografier vid varje badtillfälle.

Varje badresa avslutas med medhavd fika i badhuscafeterian. Små barn stannar till och pratar med oss och de gamla och undrar om vi har badkalas. Samtidigt kan vi titta in genom glasväggen till den stora bassängen där det ofta är många barn dagtid. Även detta enkla bereder en stor glädje.

Många anhöriga hör också av sig när de sett fotografier från simhallen i den privata fotopärmen som varje omsorgstagare har i sin lägenhet. De berättar att deras föräldrar aldrig har tyckt om att bada eller så tror de det i alla fall. De har aldrig förut varit till simhallen och kunde de simma? Detta projekt visar att det aldrig är för sent. De gånger det inte går att promenera till simhallen på grund av kraftigt regn eller snöoväder använder vi äldreboendets minibuss för transporten.

I TV-programmet Fråga doktorn den 23 februari 2009 framhöll Yngve Gustafsson, professor i geriatrik, vikten av fysisk träning för gamla. Han har gjort studiebesök på ett stort äldreboende i Japan med speciellt inredda må bra rum, spa och möjlighet för de gamla att bada i badkar. "Vi har mycket att lära av andra kulturer och ett bad eller en spabehandling kan kompensera bristen på mänsklig värme hos många gamla. Fysisk träning har stor effekt och man kan även kraftigt dra ner på de lugnande medicinerna."

Bad och värme ersätter inte den mänskliga och personliga värmen och kontakten mellan människor, men blir ett betydelsefullt komplement.

CYKELPROJEKTET

Till äldreboendet inköptes en parcykel, en så kallad "side-by-side"-cykel. Vi lärde oss nästan alla att cykla när vi var små, en färdighet som för alltid sitter kvar i kroppen. På äldre dagar blir däremot balansen, orken, synen och hörseln sämre och den gamla cykeln ställs undan. Cykelprojektet blev vårt nästa uppskattade projekt.

När cykelhjälmarna köpts in blev det flera korta turer i närområdet. En cykeltur runt i den gamla kyrkstaden i Öjebyn var alltid uppskattad. Det väcktes många minnen till liv. Andra ville bara åka på en kort tur inne på gården, bara känna luften fläktas i håret. Då cykeltramporna går att låsa fast kan även en person med stela ben få åka med. Det är en aktivitet som passar nästan alla, alla som kan sitta.

Varje år anordnas ett 3 mil långt motionscykellopp i Piteå, kallat Infjärden runt. Alla cyklar inte, vissa åker inlines eller rullskidor också. År 2007 turades sex boende om att cykla detta lopp. En omvårdnadstagare trampade tillsammans med en ur personalen och de övriga åkte efter i minibussen, för att sedan i tur och ordning få cykla. En ur personalen cyklade även på en vanlig cykel. En trygghet att kunna vara till snar hjälp om det skulle behövas.

Ekipaget väckte stort intresse efter vägen. En av damerna, 89 år gammal, tyckte att hon fått cykla alldeles för kort sträcka. Hon bad då att under cykelloppet år 2008 ensam, tillsammans med en ur personalen, få trampa hela sträckan, vilket hon fick. Hon var mycket glad över att få sin önskan uppfylld. När ekipaget kom tillbaka till äldreboendet möttes det av jublande personal och boende och det skålades med Pommac i vackra glas. Damen hade i sin ungdom cyklat mycket och hon kände sig som ung på nytt. Cykeln var inte som den cykel hon haft, men upplevelsen var densamma. Hon beställde foton från cykelturen som hon ramade in och satte upp på väggen i sin lägenhet och hon skickade foton till släktingar i Amerika. Vi satte även in ett foto i vår lokala dagstidning. Stoltheten och glädjen gick det inte att ta miste på.

Samtalen under en cykeltur blir också annorlunda. När man sitter sida vid sida på cykeln blir närheten påtaglig. Samtalen blir förtroligare och annorlunda. Man upplever saker tillsammans. Dofter väcker minnen. Dofter av gödsel, gräs från en nyslagen äng, ja till och med avgaser ger samtalsämnen. Man ser naturens färger, blommor, träd och kor på ängarna. Man hör vinden susa i öronen, bilarnas ljud och fåglars kvitter. Även smaken blir tillgodosedd då en fikakorg med kaffe och bullar är ett viktigt tillbehör på utflykten.

DIGITALKAMERAN I VARDAGEN

Många av omsorgstagarna på ett äldreboende har problem med sitt minne. När anhöriga kom på besök och undrade vad deras gamla mor eller far gjort den senaste tiden fick de oftast till svar att de ingenting gjort. Ibland såg vi insändare i pressen att de gamla har det så tråkigt på sina boenden. Det anordnas för få aktiviteter. Personalen gör ingenting. Tänk så missvisande det kan bli bara för att den gamla människan inte kommer ihåg vad de varit med om. Vi fick en digitalkamera till arbetsgruppen och tog kort så fort vi och våra omsorgstagare var ute på större eller mindre utfärder eller vardagshändelser inne och ute på boendet. Foton skrevs ut i datorn och de gamla fick ha dessa foton på sina rum. Vissa gömde undan sina bilder så de anhöriga visste ändå inte vad som skett sedan förra besöket.

Under en anhörigträff berättade vi om vårt nystartade fotoprojekt och mötte stort gensvar. Samtliga anhöriga var med på att vi fick fotografera och även sätta upp bilder på den gemensamma anslagstavlan i dagrummet. Vi har utformat en enkel blankett där de boende eller deras anhöriga ger sitt samtycke till att fotografierna får anslås.

Bilderna blev en stor succé. De gamla samlades framför de uppsatta fotona på väg till eller från matsalen och de tittade och mindes. Vi satte också in flera foton om våra olika aktiviteter, projekt och utflykter i vår lokala dagstidning.

Sedan väcktes en idé om att samtliga boende skulle få ett eget enkelt album med sina bilder samlade. Projektet Digitalkameran i vardagen hade sett dagens ljus. Samtliga boende fick sin egen pärm och deras foton sattes in i platsmappar. Nu blev det helt andra samtalsämnen bland de boende och deras anhöriga och övriga besökare.

Vid varje födelsedag får de gamla ett gratulationskort av personalen som också sätts in i pärmen. Gratulationskortet pryds med en personlig bild från någon aktivitet den gamle deltagit i. Där sätts andra brev, vykort, urklipp och foton av anhöriga också in, en samlingspärm till stor glädje. Många anhöriga är förvånade att de gamla har så många aktiviteter som de deltar i. Det kan vara stadsbesök, cafébesök, utflykter till en badstrand, kaffebjudning hos grannen, surströmmingsfest, glöggfest i vinterträdgården, pepparkaksbak, tipspromenader, underhållning av artister och naturligtvis bad- och cykelutflykter.

Den dagen den boende inte längre finns bland oss tillfaller pärmens innehåll de anhöriga. Ett värdefullt bildbevis med minnen från den sista tiden. Vissa anhöriga vill även ha bilderna överförda på en CD-skiva och det hjälper vi gärna till med.

UTVÄRDERING OCH REDOVISNING

Samtliga omsorgstagare som deltagit i projekten har visat sig positiva. Vi önskar att vi kunde hinna med mer, för idéer fattas oss inte. Men vi måste samtidigt vara realistiska, för vi arbetar med gamla människor och deras dagsform kan variera stort. Men med god planering i personalgruppen kan vi åstadkomma mycket. Resultatet kan inte mätas i diagram eller staplar utan syns endast i omsorgstagarnas ögon och kroppsuttryck. Vi har sett hur dementa och till viss mån understimulerade gamla lever upp, hittar ord och kan delta i aktiviteten.

Från de anhöriga hör vi bara positiva kommentarer. På anhörigträffarna redovisar vi de aktiviteter och projekt vi håller på med och naturligtvis också kommande förslag. Vi försöker, genom bildspel, att på ett konkret sätt levandegöra det som hänt från den förra anhörigträffen fram till dagens. Omsorgstagarnas egna bilder visar också alla aktiviteter, men då inte alla gamla kan vara med på allt är bildspelen en uppskattad information.

Varje projekt bekostat av kommunala medel redovisas skriftligt till kommunledningen och redovisningen är alltid åtföljd av bilder.

REDOVISNING PÅ ÄLDREOMSORGSMÄSSOR

Vi i ÖJA-gruppen har deltagit vid ett antal kommunala äldreomsorgsmässor för att visuellt med ett bildspel och muntligt redovisa våra projekt. Vi har även redovisat några projekt inför Socialnämnden. Ibland har vi redovisat projekten i form av en enkel teater, ett uppskattat inslag för samtliga anställda inom socialförvaltningen.

På äldreomsorgsmässan i september 2008 som hölls på Pite Havsbad nämndes Kvalitetsmässan i Göteborg och Göta-priset. Det var då vi bestämde oss för att skriva en uppsats. Titeln på vår uppsats "Den tredje åldern" hämtade vi från det vi just hade redovisat på scenen. Vi hade gjort en studie- och erfarenhetsresa till Spanien, ett projekt som Piteå kommun var ensam om i Sverige att erbjuda. Vi var 14 grupper som reste till 8 olika länder.

Min medförfattare Karina Westerlund Sandström, hemtjänstchefen Ewa Grönberg och jag, Gunvor Ahlin, hade varit i Torremolinos där vi besökte två större privata äldreboenden, ett privat hemtjänstkontor och en dagverksamhet. I Spanien kallas åren efter pensioneringen för

den tredje åldern. Vi var mycket nöjda med det positiva intryck vi fick från resan och på det sätt vi blev mottagna. Chefen på ett av äldreboendena hade både spanska och utländska omsorgstagare. Hon såg en stor skillnad i deras sätt att göra sin dag meningsfull. De utländska gästerna ville gärna ha aktiviteter medan de spanska åldringarna satt lugnt och begrundade sina liv. De hade samtidigt en naturligt närmare kontakt med sina anhöriga. Vi hade med oss ett kompendium med bilder från Öjagården och våra projekt och aktiviteter vilket rönt stort intresse. På dagverksamheten El Pozuelo sjöd det av liv. Där spelades domino och kort, det dansades sevillanas, övades teater, och spelades boule. När vi kom hade de gymnastik och vi var välkomna in att titta.

När vi läste Peter Westlunds och Arne Sjöbergs böcker, som stöd för uppsatsen, såg vi i deras bok *Planera för mirakel* att de också varit i Andalusien, närmare bestämt i Nerja, en liten ort nära Málaga. De hade också besökt en dagverksamhet och var imponerade över deras aktiviteter¹³. Vi besökte också Nerja, men inte samma dagverksamhet.

WARDAGSFÖRBÄTTRINGAR PÅ ARBETSPLATSEN

Eftersom badresorna kräver mer personal och kanske inte går att genomföra så ofta som vi och de boende önskar så har vi inrättat ett må bra-rum på arbetsplatsen. Genom att utnyttja bastuns värme har personalen med enkla medel förvandlat ett duschrum till ett spa. Där finns sköna stolar, baljor med sand för de som vill borra ner sina fötter och njuta, väldoftande ljus, mjuk bakgrundsmusik och något gott att dricka. Ansiktsmask och peeling erbjuds till den som vill. Till må bra-rummet inbjuds samtliga boende på Öjagården, inte bara ÖJA-gruppens omsorgstagare.

Cykelturer kan ju endast genomföras sommartid. Att i stället kunna sitta utomhus mitt i vintern vid en sprakande eld är också en enkel men otroligt uppskattad aktivitet. En vardagshändelse som betydde mycket för en omsorgstagare var när hon bad en under-sköterska att öppna fönstret i loftgången en dag när det var full snöstorm ute. Det var både en upplevelse och en njutning för kvinnan att känna den kyliga vinden som blåste in och snöflingorna som virvlade mot hennes ansikte. Vad hon kände i den stunden vet vi inte, men hon blundade och log.

Vår samlingssal kan enkelt förvandlas till ett nostalgiskt café med trattgrammofon, stenkakor och minnen från förr. Personalen har samlat in vackert porslin och gästerna får själva välja den kopp de vill dricka sitt kaffe i. På aktiviteten, som vi döpt till Eivors café, var alla servitriserna iklädda tidstypiska vita blusar, svarta kjolar och små serveringsförkläden och bjöd på flera sorters kakor. Gästerna var finkladda och det hela avslutades med dans. Att gå på café var en stor händelse då – och även nu.

VAD HÄNDER I FRAMTIDEN

Ett planerat projekt är att låta de omsorgstagare som vill få lära sig att använda internet. De ska kunna läsa lokalpress och kvällstidningar. De ska få lära sig att använda sökmotorer.

¹³ Planera för mirakel/Westlund&Sjöberg (2008), sid. 6

De ska också själva få skicka hälsningar och foton via e-mail för att lätt kunna hålla kontakten med barn, barnbarn och barnbarnsbarn.

En annan planerad aktivitet är att besöka bowlinghallen, då bowling är en aktivitet som även passar utmärkt för den som är rullstolsburen.

Vi tänker anordna en internationell dag med bild- och smakupplevelser. Vi tittar i broschyrer och resekataloger, de som vill får ta med souvenirer, reseminnen ska berättas, varefter det hela avslutas med en måltid med nya spännande dofter och smaker.

Filmafton i dagrummet är också på planeringsstadium. Den nya stora plattskärmen på väggen är uppskattad av alla och att sedan tillsammans se en modern komedi, äta popcorn och dricka något gott tror vi kommer att uppskattas. Allt är inte svart-vitt när man blivit gammal, även om de gamla filmerna av naturliga skäl väcker minnen från barn- och ungdomsår.

Vi tänker fortsätta att se till att våra omsorgstagare ska få känna meningsfullhet hela livet – med njutningar, upplevelser och minnen.

Det värsta misstag man kan göra är att alltid göra samma sak och förvänta sig olika resultat.

(Albert Einstein)

KOMMENTARER

- Arbetsledare: "Trots låg personalbemanning visar ni att med ett brinnande engagemang och en enastående uppfinningsrikedom så är det mesta genomförbart, även i äldreomsorgen."
- Omsorgstagare: "Jag har alltid varit en aktiv person. Deltagit i gymnastik, simmat och cyklat. Det känns fantastiskt att få fortsätta med detta, om än i lugnare takt."
"Jag har rest mycket och älskat att bada i havet. Nu får jag bada i härligt varmt vatten igen, men är förvånad över att jag inte simmar lika bra som tidigare."
- Personalen: "Stimulansen som uppnås vid aktiviteterna är obetalbar. Hur den gamla damen levde upp då hon fick en brödkavel i handen vid julens pepparkaksbak".
"Att höra den demente mannen prata hela meningar när han flyter omkring i bassängen och se hans ögon le".
"Väldigt intressant att vara ledsagare på tipspromenaderna och se de dementa svara rätt, bara de får tänka i lugn och ro."
"Damen som varit en storfiskare fick än en gång uppleva att sätta

en mask på kroken och se flötet guppa på vattnet och mannen som aldrig trodde han skulle få vinterfiska mer fick sitta ute på isen med ett pimpelspö en vårdag.”

Anhörig: ”Jag känner stor trygghet att ha min anhörig på Öjagården och gläds åt alla aktiviteter och projekt. Fotopärmen berättar vad min anhörig inte själv kan berätta. Idag kan jag se härliga badbilder där min anhörig flyter omkring i bassängen trots att han inte är simkunnig. Fantastiskt att han får vara med människor som gör vardagen meningsfull och dessutom få egen träning vid sin relativt höga ålder. Det är roligt att se glädjen i alla omsorgstagares ögon på anslagstavlans bilder i dagrummet.”

Badgäst i simhallen: ”Jag hoppas jag får så engagerad personal den dagen jag måste flytta till ett äldreboende. Jag badar idag 4 ggr/vecka och har mycket värk i sviterna efter en olycka för 10 år sedan. Här i vattnet har jag förmåga att röra mig. Det gäller alla, oavsett om det gäller sjukdom eller ålder. Man blir mjukare och följsammare. Det är en smärtlindring som håller i sig under flera timmar.”

Badhuspersonal: Ni verkar ha så roligt! Det är trevligt att ni stannar och fikar efteråt också. Ni är det enda äldreboendet som kommer hit, och vi hoppas att det blir en tradition.