

# Livskvalitet til det sidste



På plejehjem i Danmark

# Indhold

- 03** Leder: Livskvalitet er en menneskeret
- 04** Ældresagen: Sanselige plejehjem giver livskvalitet
- 06** Portræt: Helga Flinch Nielsen  
- Aktivitet giver kvalitet
- 08** Reportage: Livsglæde starter hos medarbejderne
- 11** Det handler om livskvalitet
- 12** Reportage: Musik har kurerende kræfter
- 14** Reportage: På Bronzealdervej hjælper de gamle til
- 16** Reportage: Når Gud kommer på plejehjem
- 19** Projekt Livsgnist tænder demente
- 20** Portræt: Nora Pedersen  
- Tryghed er at bo med søster til det sidste
- 22** Når mor flytter hjemmefra



Side 6



Side 12



Side 16



Side 20



Foto: Kathrine Juhl



Foto: Louise Vilsbøl

# Leder: Livskvalitet er en menneskeret

**D**en danske plejesektor er normalt forbundet med stramme tidsplaner, forældede regler og fastlåste rutiner. Vi vender bunden i vejret på forestillingerne om et plejehjem i dagens Danmark.

Tag med på turen til livets sidste adresse, og oplev en institution, hvor hjem fylder mere end pleje, og hvor livskvalitet er en menneskeret. Vi følger ét af 50 plejehjem i Danmark, der har taget Eden-tankegangen til sig og skabt en aktiv hverdag med tryghed, nærver og nytænkning.

På Bronzealdervej i Odder er beboernes hverdag fyldt med sang, bevægelse og engagement. Det bekæmper den ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed, som mange ældre føler. Her ryster de liv i stilstående lemmer og finder fortidens minder frem i sange og samtaler. Her kommer Gud på besøg og beriger hverdagen, og frivillige sjæle sørger for, at livet her er værd at leve til det sidste.

Fra Journalisthøjskolen i Århus:

Kathrine Juhl  
Louise Vilsbøl  
Tilde Bisgaard  
Jesper Rise Larsen  
Christian Haaber Andersen



Foto: Arkiv/Bronzealdervej



Foto: Jesper Rise Larsen

# Ældresagen: Sanselige plejehjem giver livskvalitet

Livskvalitet for plejehjemsbeboere afhænger ikke kun af nærhed og samvær, men også af fysiske rammer, mener Ældresagen. Et sanseligt plejehjem skal gøre den sidste tid af tilværelsen bedre.

AF CHRISTIAN HAABER ANDERSEN

Et hjemligt plejehjem, der stimulerer sanserne, er afgørende for livskvaliteten, mener Ældresagen. Foto: Jesper Rise Larsen

**N**år man flytter på plejehjem sker det af nød, ikke af lyst. Flytningen signalerer, at endestationen er nær, men den sidste tid skal også være værd at leve. De færreste drømmer om at ende tilværelsen på et sterilt plejehjem badet i lysstofrørens hospitalshvide skær, med et fortravlet og upersonligt personale som eneste selskab. Plejehjemmets indretning, struktur og placering er kommet mere i fokus. Alt skal være hjemligt og hyggeligt, og sanserne skal stimuleres. De fysiske rammer skal sammen med nærhed fra per-

sonalet og samvær med andre øge livskvaliteten på livets sidste adresse. Det fortæller Margrethe Kähler, ældrepolitisk konsulent i Ældresagen og forfatter til en række bøger om ældre og boformer.

### Rammerne skal stimulere

De fysiske rammer har ifølge Margrethe Kähler enorm betydning for plejehjemsbeboeres livskvalitet. Rammerne på sanselige plejehjem skal aktivere og stimulere sanserne, også selvom beboernes mentale tilstand ikke længere er i top. Sterile hospi-

talslignende gange og værelser skal erstattes af sanselige, alternative boformer i varme farver. Godt lys, god akustik og en fleksibel inddeling af rum er også vigtigt på sanselige plejehjem, fortæller den ældrepolitiske konsulent fra Ældresagen. Desuden skal hjemmet være "levende" med en masse planter og dyr. Det er alt sammen også blandt idéerne hos Eden Alternativet; en tankegang om bedre livskvalitet på plejehjem, der nu har spredt sig til 50 steder i Danmark.

Margrethe Kähler forklarer, at et plejehjem ideelt set bør bestå af flere små overskuelige enheder, hvor der i hvert er opholdsrum og køkken. Udendørs skal der være plads til blandt andet sansehaver, hvor stærke dufte og genkendelige blomster kan give beboerne en naturoplevelse.

"Bygningerne skal være mangfoldige og være naturlige mødepladser for ældre og personalet," fortæller hun.

### Næsten som hjemme

Det er afgørende for de ældres trivsel og livskvalitet, at plejehjemmet er så hjemligt som muligt. Både hvad angår indretning, udsmykning og sågar duft. Det skal ifølge Ældresagen være et sted, der tilfredsstiller beboernes behov for tryghed og identitet og mindsker følelsen af angst, konflikt og stress.

Moderne teknologiske hjælpemidler skal benyttes af personalet for i sidste ende at give mere tid til personlig omsorg for de gamle. Omsorgen og nær-



Margrethe Kähler, ældrepolitisk konsulent fra Ældresagen, hilser alle nye initiativer for øget livskvalitet velkommen. Foto: Ældresagen



Hjemlig hygge, aktiviteter, nærhed med personalet og en god snaps er altså vigtige elementer på et plejehjem, hvor beboerne skal trives. Foto: Tilde Bisgaard

heden mellem personale og beboere er meget afgørende for livskvaliteten, men som Margrethe Kähler siger: "Man skal ikke have en romantisk forestilling om, at personalet er det eneste, der har betydning. Rammerne er vigtige for livskvaliteten."

### Nærhed udrydder ensomhed

En undersøgelse lavet af Ældresagen viser, at fire ud af ti ældre på plejehjem føler sig ensomme. Konsulenten fra Ældresagen forklarer, at selvom de fysiske rammer betyder meget for de ældres trivsel, kan det ikke få has på ensomheden. Her er det personalet og den personlige kontakt, der tæller.

Nærhed mellem personale og beboere er derfor afgørende, også udover de egentlige plejesituationer.

"Det er absolut nødvendigt, at alle ansatte har et udpræget omsorgsgen," forklarer Margrethe Kähler.

Hverdagen skal være præget af en venlig, nærværende og familiær atmosfære. Beboernes ønsker skal imødegås, og samtidig skal personalet inddrage familiens ønsker og idéer. Desuden skal de ansatte have speciel stor indsigt i pleje og omsorg for demente, da to ud af tre ældre plejehjemsbeboere lider af demens. Derfor er det ifølge Margrethe Kähler nødvendigt, at personalet håndplukkes til opgaven.

Personalet overtager ofte automatisk familiens rolle som nærmeste fortrolige og pårørende, for som den ældrepolitiske konsulent fortæller:

"De fleste familiemedlemmer har det ikke godt med at komme på et plejehjem."

### Ikke alle idéer er nye

Margrethe Kähler kender udmærket til Eden Alternativet. Hun kalder det og lignende projekter for forøgelse af livskvalitet på plejehjem for "fremragende". Men ikke alle idéer er nye.

"Mange af initiativerne, som for eksempel fælleskøkken og udendørs sansehaver er hørt før, men ofte spares det væk i sidste ende", forklarer hun.

De seneste par år har dog budt på en række nye idéer og initiativer, siger Margrethe Kähler. Hele tanken omkring det sanselige og hjemlige plejehjem er nye toner, og de fysiske rammer er kommet langt mere i fokus. Det der dog især gør projekter som Eden Alternativet til noget særligt, er, at idéerne nu er blevet skrevet ned og gjort til officielle målsætninger, hvor livskvalitet er i centrum, forklarer hun.

Hele idéen omkring det sanselige plejehjem er ifølge Margrethe Kähler fra Ældresagen evigt aktuel. Desværre står det økonomiske aspekt ofte i vejen for at føre det ud i livet.

# Aktivitet giver kvalitet

For fru Flinch på Bronzealdervej handler livskvalitet på livets sidste adresse om aktivitet, tryghed og en god krimi efter middagsmaden. Men hun savner flere aktiviteter i hverdagen.

AF CHRISTIAN HAABER ANDERSEN



Helga Flinch Nielsen er i svømmehallen hver uge. Et aktivt liv er et godt liv, mener hun. Foto: Arkiv/Bronzealdervej

**H**un sidder trygt i lænestolen under vinduet i hjørnet af stuen, Helga Flinch Nielsen, pakket ind fra skulderne og ned til hjemmeskoene i et blågråt uldtæppe. Ved siden af hende er glasdøren ud til terrassen og de grønne områder mellem et par af husene på plejehjemmet Bronzealdervej. Al opmærksomhed og koncentration er samlet om bogen i stativet foran hende. Gennem de mørkerøde briller danser øjnene over papiret og læser rutineret ord efter ord, sætning efter sætning. Hun er på side 109 og snart halvvejs i Erling Jepsens "Biroller". Helga læser hver dag, mens de øvrige beboere på plejehjemmet i Odder tager sig

en lur efter middagsmaden. Selvom det er "Biroller", der denne grå og blæsende novemberdag står i stativet, fortæller den stolte oldemor fra Hou med et glimt i øjet: "Jeg er nu mest til krimier."

Spændingen og dramaet i bøgerne giver hendes hverdag et løft. For Helga Flinch Nielsen betyder evnen og lysten til at læse meget for livskvaliteten, men det er trygheden fra det velkendte personale og en hverdag med aktiviteter, der betyder allermost.

## En aktiv svømmer

Fru Flinch har oplevet 77 somre. Hun arbejdede 24 år på kontor i en kemikalievirksomhed i Århus og gik

på pension i 1993. Siden førte hun en aktiv pensionisttilværelse, hvor blandt andet svømning var et fast element i hverdagen. Men for fem år siden blev hun ramt af en blodprop, der lammede hende i højre side af kroppen. Det betød, at flytning til et plejehjem var uundgåeligt. På grund af blodproppen har Helga siden været bundet til en kørestol, men derfor nyder hun stadig en tur i svømmehallen, hvor hun med en god portion hjælp kan være aktiv i det våde element.

"Jeg svømmer så tit jeg kan," fortæller hun glad fra lænestolen i hus 14 på Bronzealdervej.

Hun lyser op i et bredt smil ved tanken om den ugentlige tur i svøm-



Fru Flinch elsker en god krimi. Det giver hverdagen et løft.  
Foto: Christian Haaber Andersen

mehallen få hundrede meter fra plejehjemmet. Faktisk er Helga, trods sin fysiske tilstand, med i alle aktiviteter, der foregår på Bronzealdervej. Men ifølge hende selv, sker der slet ikke nok.

### Savner flere aktiviteter

Bronzealdervej er et nyt og moderne plejehjem, der ligger i udkanten af Odder med udsigt over de bløde bakker mod sydvest. Fokus er på beboernes egne ønsker og på en aktiv hverdag. Er man til aktiviteter på plejehjemmet, kan man være sikker på at møde Helga. Selvom hun er kørestolsbruger og kan nyde en god bog fra sin bløde lænestol, er hun også typen, for hvem et godt liv rimer på et aktivt liv. Hun deltager simpelthen i alt, der foregår på plejehjemmet, men der burde ske meget, meget mere, mener hun.

"Der er ikke ret mange aktiviteter," siger hun kort og kigger ud af stuevinduet mod den blygrå novemberhimmel. Med den usikre, men fungerende, venstre hånd finder hun en smøg frem fra LG-pakken i vindueskarmen. Efter lidt tid placerer hun den mellem de sprukne læber og tænder den med en smule besvær. Hvis det stod til Helga, ville hver dag bestå af en række spændende aktiviteter, men sådan ser virkeligheden ikke ud. Det til trods for, at Bronzealdervej har taget Eden Alternativet til sig, hvor en aktiv hverdag for de ældre har høj prioritet.

"Jeg spiller kort," fortæller fru Flinch kort efter og lyser igen op i et smil. Hun er med i plejehjemmets kortklub, der består af fire faste spillere. De

mødes i fælleshuset en gang om ugen og spiller et par omgange 500. Smilet kommer frem hver gang snakken falder på aktiviteter og oplevelser. Også da hun fortæller om plejehjemmets udflugter. Hun pulser på smøgen og puster røg ud gennem næsen. Udflugter er lige noget for åndsfriske Helga, men også her går der for lang tid imellem, mener hun. Plejehjemmet er desuden sjældent på lange ture. Det savner hun.

### Personalet betyder alt

Bronzealdervej er tredje plejehjem for Helga Flinch Nielsen efter blodprop. Først var hun seks måneder på et plejehjem i Holme ved Århus og derefter fire år i Hou.

"I Hou var bygningerne gamle, men der var hyggeligt," siger hun, og understreger samtidig, at det ikke er bygningerne, men personerne i dem, der betyder noget for hende. Det gjorde altså ikke den store forskel at flytte fra de gamle bygninger i Hou og ind i de nybyggede, moderne, arkitekttegnede i Odder i januar 2009. For som 77-årige Helga siger med et stort smil:

"Det er jo det samme personale."

### Føles næsten som et hjem

Fru Flinch nyder sin lejlighed, der består af stue, tekøkken, badeværelse og soveværelse. På væggene hænger kunst og billeder fra hendes eget hjem i Århus, og rundt om står chatoller og skuffemøbler i mørkt træ. Alt virker meget hyggeligt og hjemligt.

"Det føles som et hjem, men det bliver jo aldrig helt det samme," siger

hun med et melankolsk blik i øjnene. Et hjemligt miljø har stor betydning for Helga. Hun lægger ikke skjul på, at det hyggelige især betyder meget for hendes velbefindende.

En del af Eden Alternativet er også det "levende" plejehjem med blandt andet børn og dyr. I flere huse på Bronzealdervej har de en kat, som beboerne kan holde og kæle for. Engang imellem kommer der også en hund på besøg.

"Jeg kan godt lide dyrene, men der er andre beboere, der har mere glæde af det," siger hun og vifter nærmest afværgende med den friske venstre hånd, der stadig holder tæt om smøgen.

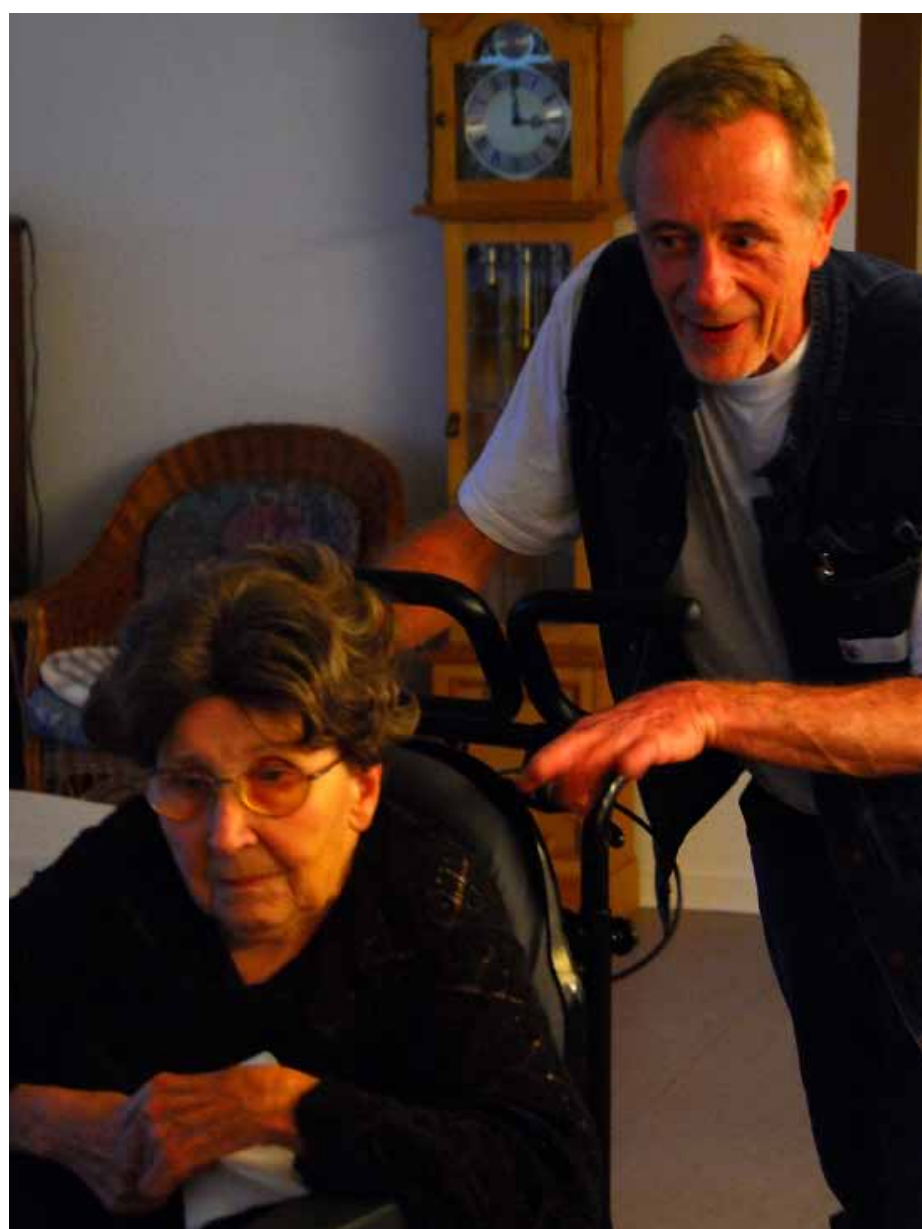
Beboerne på Bronzealdervej har stor medbestemmelse, og må praktisk talt lave, hvad de har lyst til. Det øger livskvaliteten, mener Helga. Plejerne og de øvrige ansatte er meget opmærksomme på, hvad hver enkelt beboer har af ønsker for hverdagen, og snakker desuden med pårørende om ønsker og idéer. Nu glæder 77-årige fru Flinch sig til julefrokosten, hvor beboernes familier kommer og laver mad. Der står den på øl og snaps til fordelagtige priser. Det bliver dejligt, slutter Helga med sit velkendte smil.



Nærhed med personalet betyder meget for Helga Flinch Nielsen. Sammen med en aktiv hverdag og hyggelige rammer er det med til at øge livskvaliteten. Foto: Arkiv/Bronzealdervej

# Livsglæden starter hos medarbejderne

Plejeboligerne på Bronzealdervej emmer af livsglæde – og det er ikke tilfældigt. Her er livsglæden nemlig i højsædet, og den starter hos personalet.



I Eden-projektet går en god hverdag hånd i hånd med en god kontakt til personalet. Foto: Kathrine Juhl

AF LOUISE VILSBØL

**P**lejeboligerne på Bronzealdervej emmer af livsglæde – og det er ikke tilfældigt. Her er livsglæden nemlig i højsædet, og den starter hos personalet.

Personalet på Bronzealdervej tager sig altid tid til at behandle de ældre som mennesker, ikke som maskiner – også selvom det er deres fritid, de tager. Her er det medarbejderne der er limen, som holder sammen på kommunens visioner og de manglende midler, der er overalt i sundhedssektoren. Forskellen på dette og andre plejehjem er, at man arbejder målrettet med livsglæden.

Børge kradser fingrene henover dugen. Det er en tynd voksdug, den er smart. Bordet bliver ikke vådt, selvom man spilder på den, og man kan tørre alt snavs af. Den er hvid med sorte enkle blomster, men da personalet købte den, tænkte de sig ikke om, forklarer Anita Andersen. Børge er dement, og mønstret på dugen generer de dementes syn. De forsøger at pille blomsterne af dugen, fordi de tror det er snavs, der skal væk.

Man er nødt til at tænke på alt, når man arbejder på et plejehjem.

”Men med dugen er det altså lige glippet”, griner Anita Andersen, mens hun drikker kaffe sammen med Børge, sygeplejersken Kate Nørregaard og teamkoordinatoren Else Eriksen. Her i hus 14 holder de som regel deres pauser sammen med beboerne. De følger typisk de ældre og drikker kaffe med dem. Kate Nørregaard foreslår, at dugen måske er købt i en uge, hvor de har været presset på bemanningen,

”så er der ikke altid tid til at tænke” siger hun. De andre griner.

### Arbejdets tre dele

Som regel er arbejdet delt op i tre dele. Den første del er den personlige pleje. Det er den mest basale – og det væsentligste. Det er den personlige pleje, der er væsentlig for, at beboerne trives og fungerer fysisk. Den anden del er den der har med livsglæden at gøre. Her snakker de med beboerne og følger dem i forskellige aktiviteter. Langt de fleste gøremål eller aktiviteter er op til beboerne selv.

Den sidste del, som ifølge Anita Andersen kan være en overvældende byrde, er det organisatoriske arbejde, som oftest foregår foran computeren.

”Jamen, når man vælger et job som det i plejesektoren, så er man bare ikke indrettet til at sidde ved computeren,” siger hun.

Hun mener tit computerprogrammerne komplicerer arbejdet. Når hun skal kontrollere en beboers vægt, skal den indtastes to steder, sukker hun.

Hun tager Børges hånd og hendes øjne lyser op. Årsagen til at Anita Andersen ikke bryder sig særligt om de administrative opgaver er, at det tager tid fra de opgaver, der forbedrer beboernes og personalets egen livskvalitet. Personalets, ledelsens og bestyrelsens intention er, at der på plejehjemmet skal være fokus på hjem i stedet for pleje.

### Eden sætter ord på

Ifølge kaffeselskabet af medarbejdere er arbejdet med livsglæde i Eden Alternativet ikke noget nyt. Det nye er, at der er kommet et navn på, og at de fra kommunens side gerne vil have noget andet end tørre tal og tørre numser fra plejehjemmet.

Med Eden-filosofien er der kommet



Arbejdet på Bronzealdervej er delt i tre. Første del er den basale personlige pleje, som bare skal være i orden. Anden del handler om livsglæde, og tredje del er det administrative arbejde. Foto: Louise Vilsbøl

ord på personalets arbejde, og det bevidstgør alle der er i berøring med plejehjemmet om, hvilke målsætninger plejehjemmet har i forhold til beboerne. Det har altid ligget på de tre kvinders rygrad at forbedre beboernes livssituation i det daglige arbejde.

”Jeg tror faktisk slet ikke jeg ville kunne lade være”, siger Kate Nørregaard, der før plejehjemmet på Bronzealdervej åbnede, var på Hou plejehjem. Her var hun også plejer for

Børge, som ved overflytningen valgte at bo i det hus, hvor Kate skulle arbejde. Hun klapper ham på kinden og siger med et smil, at han ikke kunne undvære hende. De to andre kvinder hvisker, at Kate er deres komiker, og hun altid sørger for godt humør blandt medarbejderne. Kate mumler, at de kan vente sig til i morgen, hvor der er julefrokost for personalet. De slår en latter op så højt, at Børge kløjes i sin kaffe. Kate hjælper ham, mens de alle griner lidt videre og sender kærlige blikke til hinanden.

### Livsglæde hos personalet

Begrebet livsglæde smager de tre kvinder lidt på. De er alle enige om, at der er masser af livsglæde på plejehjemmet, men det tager lidt tid, inden de kan sætte ord på, hvordan den opstår.

”Livsglæden er det vi har, som vi skal give videre til de gamle” siger Anita Andersen.

At arbejde med livsglæden aktivt og at sige højt, at man gør det, er det der



Det ligner måske en normal voksdug, men mønstret generer de demenste, der forsøger, at kradske skidt af. Foto: Louise Vilsbøl

adskiller plejehjemmet her fra mange andre. Men hemmeligheden bag livsglæden har ikke noget at gøre med Eden Alternativet som sådan, fortæller Kate Nørregaard. Jovist er det nogle gode punkter at huske på, men personalet på plejehjemmet er af en ganske særlig støbning.

”For at være her, så skal man virkelig ville det, minimum de 37 timer man skal” siger Anita Andersen, der dog ifølge de to andre tit er på plejehjemmet og med til aktiviteter i sin fritid. Det mener Anita nu ikke, hun er så slem til. Kate smiler og ryster på hovedet. Børge ryster med. Anita Andersen fortæller, at de tit har frivillige kræfter ind over.

### Arbejder ofte gratis

Som samtalen skrider frem, kommer det til at stå klart, at de frivillige kræfter tit er personalet selv. Anita Andersen spejder rundt i lokalet. Det regner blidt i gårdhaven, to undulater og to skildpadder bor dør om dør i fællesstuen. Anita Andersens øjne gør status, og hun konkluderer ”Jeg kan rigtig godt lide mit arbejde”.

Hun slår blikket lidt ned og ser næsten flov ud, da det går op for hende, at hun har kaldt det for et arbejde.

Personalet brænder så meget for jobbet på Bronzealdervej, at det mere er en livsstil end et job. Her brænder de så meget for deres job og for de ældre, at de gerne ofrer fritiden for at komme ind og tilbringe tid sammen med dem gratis. Hvert år ar-

rangerer medarbejderne i hus 14 en uges ferie ved Vestkysten. De får ikke flere penge eller timer for det og intet tilskud fra kommunen. Til gengæld søger personalet fonde om tilskud til turen og arrangerer det hele selv. Alle hjælper til, og alle tager med. Og det stopper ikke der.

”På søndag er hele huset for eksempel inviteret hjem til en af hjemmeplejerne til sild og snaps,” udbyder Else Eriksen.

Sammen med Anita Andersen skal hun i weekenden ud og grave nogle af planterne op fra deres gamle plejehjem i Hou.

”Bare så det bliver lidt mere hjemligt,” siger Anita Andersen.

Ofte tager personalet også deres børn eller husdyr med på arbejde. Kate fortæller, at der snart flytter et par marsvin ind her i hus 14. Hendes børn skal nemlig have sådan nogle i julegave, men de skal lige bo lidt her først. I dagens anledning sniger katten fra hus 10, Max, sig lige forbi. Dens størrelse vidner om, at de gamle sørger godt for ham.

Arbejdet på Bronzealdervej kan på trods af stramme budgetter ikke omregnes i kroner og ører. Else Eriksen fortæller, at det kan føles som at løbe panden mod en mur, når man bliver presset på økonomien og bemanningen, men samtidig skal leve op til en flot handleplan.

### Ingen livsglæde i budgettet

”Når vi får sparekniven, så kan det

godt virke som om alle de her fine tiltag, kun bliver taget, fordi de ser godt ud på papir, men ikke fungerer i praksis” siger Anita Andersen, og hun fortsætter:

”Når der for eksempel er sygdom, så er man nødt til at arbejde i rutiner, så er der ikke plads til den fine tankegang. Det kræver timer og bemanning”.

I de perioder må personalet enten spare på den livsglæde, de kan nå at give videre til beboerne eller også må de blive og give den efter arbejde. Ofte bliver det den sidste udvej, for alle kvinderne er enige om, at man ikke bare kan gå hjem, hvis man har mere at give.

Børge mumler, hvad de skal have at spise. Middagsmaden er på trapperne, og den liflige duft afslører, at menuen står på rugbrød med lun leverpostej og bacon. Kaffemødet bryder op, og kvinderne går hver til sit – hver til sin beboer, der skal have hjælp med maden. Otte stykker skærer den unge elev Børges leverpostejmad ud i. Fire stykker bacon bliver det. Han fortæller hende, at det smager godt og tilbyder hende endda noget af sin mad. Desværre har hun spist, men hun sidder gerne og snakker mens han får sin mad. Man glemmer nemt tidskvoter pr. beboer, komplicerede computerprogrammer og stramme budgetter, når menuen er så fin som smil, leverpostej, godt selskab og bacon – serveret på et fad af livsglæde direkte fra de ansatte til Børge og de andre beboere.



Anita Andersen (th) er ingen ørn til computere. Stod det til hende, var det nogle andre, der skulle ordne det administrative. Ofte kan hun få Else Eriksen (tv) til at hjælpe hende. Foto: Louise Vilsbøl

# Det handler om livskvalitet

På plejehjemmet på Bronzealdervej i Odder følger beboere og ansatte ti principper, der skal gøre det bedre, at være gammel. Plejehjemmet skal ikke være en institution, men et hjem med dyr, børn og medbestemmelse.

AF JESPER RISE LARSEN

På Bronzealdervej i Odder ligger syv huse side om side. Seks huse til beboelse og et til fælles aktiviteter. Tilsammen udgør bygningerne de fysiske rammer for et moderne plejehjem med masser luft og grønne omgivelser. Men det er ikke kun i opbygningen, at plejehjemmet skiller sig ud, for her bliver de ældre ikke passet på en institution, men de ansatte plejer beboerne i deres eget hjem. Bag de gule mursten forsøger de ældre og de ansatte at skabe individuelle hjem, hvor livet stadig er værd at leve, selvom man er oppe i årene. Det betyder større selvbestemmelsesret, mulighed for at tage del i eksempelvis madlavning og at holde dyr.

## Forskellige gardiner

Bag konceptet står Eden Alternativet, der ud fra ti principper, forsøger at ændre den topstyrede institutionstankegang til en mere hjemlig atmosfære, hvor beslutningerne bliver flyttet så langt ud som muligt; allerhelst til de ældre selv. Det betyder blandt andet, at de ældre selv er med til at indrette deres værelser og fællesområderne, også selvom gardinerne så ikke nødvendigvis matcher hele vejen rundt.

I bund og grund er der ikke tale om nye idéer, men nærmere en opskrift på hvordan man kan starte fra bunden og få talt om, hvilken hverdag de ældre gerne vil have, så livskvaliteten er i højsædet. Og skal tilgangen til ældreplejen ændres, skal selv de mindste detaljer vendes på hovedet.



Sang og bevægelse er en af aktiviteterne, der skal gøre livet bedre for beboerne på Bronzealdervej. Foto: Kathrine Juhl

"Hvorfor bruger vi i ældreplejen ord som pårørende? Du og jeg inviterer ikke pårørende på besøg. Vi inviterer vores venner og familie. Når vi i ældreplejen siger pårørende, understreger vi bare institutionskulturen," siger Karin Dahl fra Eden Alternativet i Danmark.

## Dyr mod ensomhed

Tankegangen lægger desuden vægt på at modvirke ensomhed ved at skabe kontakt med børn og dyr. Ifølge ældrechef i Odder Kommune, Anne Juul Sørensen, skaber dyr ro og afhjælper kedsomhed, og i de fleste huse på Bronzealdervej er der som minimum et fuglebur. I et af husene er hunden Gizmo med på arbejde hver dag, og i et par af husene hygger en kat sig i fællestuen. Dyrene kan ifølge ældrechefen flytte fokus fra ensomhed og kedsomhed, som ellers kan skabe små, men mærkbare, problemer i hverdagen.

"Et af principperne er, at der skal

være dyr, hvis beboerne har lyst til det. Vi ved, at det skaber en ro, så medarbejderne kan bruge tid på det væsentligste og ikke bruge tiden på at slukke de små brande," siger Anne Juul Sørensen, der ikke kan se en bagside af Eden-medaljen. Det drejer sig ikke om tid og økonomi, men om en ændring af tankegangen. Det drejer sig om indhold, fortæller hun.

## Kæmper for at overleve

Tankegangen bag et plejehjem med mere fokus på "hjem" end traditionel pleje opstod i begyndelsen af 90'erne i USA og har siden bredt sig til Canada, Australien og Europa og siden 2004 også til Danmark. Kontoret i Danmark drives af Karin Dahl og Aase Porsmose, der opgav den månedlige løncheck fra ældreplejen, og i dag forsøger at udbrede idéen. Pengene er små og kommer kun ind via foredrag.

"Vi kæmper for at overleve, men vi tror på det her," siger Karin Dahl fra Eden Alternativet i Danmark.



Foto: Tilde Bisgaard

# Musik harkurerende kræfter

*Når alderdommens plager sætter ind, er det vigtigt at få fokus væk fra kedsomhed, ensomhed og hjælpeløshed - og til det formål er musik et effektivt middel. Derfor kommer Tove Jensen af og til forbi med sin harmonika og sin musikelev Ella Jacobsen. Sammen spiller de livsgnisten frem hos plejehjemmets beboere.*

AF TILDE BISGAARD

**K**lokken er kvart i ti i hus nummer 12, hvor Ejnar Hansen bor. Han trisser forventningsfuldt ud af sin lejlighed. Selvom han ikke husker så godt længere, svigter hukommelsen ikke i dag. Han hiver i forbifarten en medarbejder væk fra en trillende kørestol og krammer hende i et løft. Efterhånden tuller flere tøfler ud af deres lejligheder. Om lidt kommer Tove Jensen nemlig og spiller musik.

I dag er det femte gang, at Tove Jensen skal spille for plejehjemmets beboere og hendes engagement er frivilligt:

"Det største for mig er at se, at en person der ellers er fraværende, pludselig lyser op," erkender hun.

### Et afbræk i hverdagen

Når Tove Jensen og hendes harmonika møder op på Bronzealdervej, er det fordi plejehjemmets ledelse mener, at det giver de ældre noget ganske særligt. Musik giver beboerne et afbræk i hverdagen og nedbryder rutiner. Det er samtidig en del af filosofien bag 'Eden Alternativet', som plejehjemmet arbejder ud fra. Projektet skal blandt

andet tilgodese alle sanser gennem smagsoplevelser, musik og hjemlige omgivelser.

"Musik løfter stemningen og flytter fokus. Det appellerer til hukommelsen og skaber en følelse af fællesskab," påpeger plejehjemmets souschef Hanne Kofoed.

Beboernes opbakning til dagens musikarrangement er ikke til at tage fejl af. Selvom det er torsdag, har alle beboerne i huset fravalgt gudstjenesten i fælleshuset.

Ejnar Hansen trisser ned i fællestuen og lader kroppen dumpe ned i en lænestol - der er kun fem minutter til, at Tove Jensens harmonika spiller op. Stuen er fyldt op til bristepunktet med et forventningsfuldt kor, der sidder ved stuens glasparti med udsigt til efteråret, der rusker udenfor.

### Engagement er vigtigt

Tove Jensens besøg skal ikke blot vække de ældres slumrende sanser. Formålet med musikarrangementet er, at beboerne får fokus væk fra sygdom, kedsomhed og ensomhed. For at målet kan nås, er personalets engagement afgørende:

”Det er vigtigt, at personalet på forhånd indstiller beboerne på, at jeg kommer. Men det er det helt afgørende, at de tager sig tid til at sidde ned og synge med,” fastslår Tove.

Hun pakker sin harmonika ud. Bagefter famler hun rundt med sit stædige nodestativ, mens personalet deler røde seniorsangbøger ud. Ejnar Hansen kigger opmærksomt rundt på de andre i stuen ud gennem de ned-sunkne øjne under de buskede hvide bryn. Tove begynder at bevæge harmonikaen i et sagte tempo for at indstille beboernes ører på, at musikken er ved at tage sin begyndelse.

For at de ældre får det største udbytte af musikken, er det vigtigt, at musikken foregår på beboernes betingelser.

”Jeg sætter melodierne ned i et lavere tempo, så det er lettere for de ældre at synge med og blive inddraget i musikken,” fortæller Tove Jensen.

### Musik vækker minder

Koret bevæger deres furede hænder i en genkendelig takt til harmonikaens toner. Der lyder kun en let nynnen fra Ejnar Hansens læber, men da omkvædet kommer, transformerer den sagte nynnen sig til et krasbørstigt kor og tølferne spjætter.

”Musik kan vække genkendelsens glæde. Selvom hukommelse svigter i andre henseender, kan de ældre tit huske takter og tekster. Musik kan vække minder fra fortiden,” påpeger Tove Jensen.

Musikeleven Ella Jacobsen kender

Ejnar Hansen særligt godt – hun er nemlig hans niece.

”Musik giver Ejnar livskvalitet. Det har den indvirkning, at han simpelthen lever op. Han husker, hvordan han spillede musik i sine unge dage,” beretter hun.

### Bindeled til omverden

Tove Jensens musik bevæger sig ikke bare tilfældigt ud i rummet. Med øjnene, stemmen og harmonikaen når hun ud til hver enkelt tilhører, og tvinger nænsomt bevægelse i korets ældre lemmer.

Hun efterlyser en kaffepause. Men selvom hun har lagt harmonikaen til side, fortsætter hun med at snakke. Sammen med personalet er hun nemlig beboernes bindeled til verden udenfor. Hun fortæller om stort og småt. Om Elvin Hansen, der er socialdemokrat og blev valgt ved kommunalvalget i tirsdags. Hun sender hilsner videre til beboerne fra folk, hun har stødt på uden for husets fire vægge. Alle lytter opmærksomt efter, mens en snaps skylles ned ledsaget af en sort kop kaffe.

”Jeg forsøger på bedste vis at inddrage beboerne, så de føler, at de medvirker til at få arrangementet op at stå,” vedkender Tove Jensen.

### Engang bliver det slut

Tove Jensen bytter kaffekoppen ud med sin harmonikaen og beboerne retter sig igen op i stolene. Koret kigger eftertænksomt ned i den lille sangbog, mens de langsomt bladrer



”De ældre lever op i blikket, når der er musik,” mener Tove Jensen, der for femte gang besøger Bronzealdervej med sin harmonika. Foto: Tilde Bisgaard

siderne igennem. ”Nummer 18. En dejlig dag. Det er en smuk sang. Spil den, Tove,” foreslår Ejnar Hansen. Hun begynder indforstået på det første vers, og det grå kor følger trop:

”Engang bliver det slut på en dejlig dag, før du ved, er din aften nær. Hvad du gav og tog midt i livets jag, du vil se, hvad det nu er værd,” brummer det hæse kor. Mens harmonikaen spillet på livet løs, fortsætter de svage stemmer med teksten om, at selvom hjertet slår sine sidste slag, er der altid en dag på ny.

’En dejlig dag’ er slut, men Ejnar Hansen forsætter sangen. Han insisterer på, at der er tre vers. Han har glemt, at første vers også fungerer som det sidste. Han glemmer hurtigt. Derfor er det ikke sikkert, at han i aften kan huske, at Tove Jensen og hans niece har beriget hans dag. Men lige nu er han nærværende og synger ivrigt med, mens han fikserer sine nedsunkne øjne på sangbogen.



For Ejnar Hansen er musikken særlig vigtig. Han har selv spillet harmonika i sine yngre dage, så musikken vækker minder. Foto: Tilde Bisgaard

# På Bronzealdervej



Foto: Kathrine Juhl

## hjælper de gamle til

AF KATHRINE JUHL

På Bronzealdervej er der i både ledelsen og personalegruppen bred enighed om, at de ældre skal deltage aktivt. Men selvom intentionerne er der, så er plejesektoren infiltreret af gamle holdninger om, hvordan tingene skal gøres. Det giver udfordringer i hverdagen.

Ledelsen og personalet på Bronzealdervej er enige om, at de ældre skal have mulighed for aktivitet. Der er stor forskel på de ældres fysiske formåen, og opgaven

for personalet består i at finde et niveau, hvor den enkelte beboer er i stand til at deltage. Ifølge leder Bente Markfoged bliver hverdagen bedre, når de ældre finder ud af, at de stadig godt kan noget af det, de kunne tidligere. Men det er en lang proces at inddrage beboerne, og de nye idéer tager tid at vænne sig til både for beboere og personale, erkender lederen.

### Daglige udfordringer

Intentionerne om at gøre Bronzealdervej mere aktiv, er der, mener Bente Markfoged. Hun er dog klar over, at der bag dem lurer en masse daglige udfordringer. Ifølge hende er det et spørgsmål om, at personalet er villige til at ændre fastlåste vaner og slippe

en gammel holdning i faget, om at man skal være færdige med det, man har sat i gang, inden dagens vagt slutter:

“Vi vil implementere en tankegang, hvor dag flyder over i aften. Hvor dem der møder ind tager over, så der bliver sat tid af til, at beboerne kan hjælpe til. Pyt med at maden serveres en halv time senere. Hvad er det vi skal nå, vi er her jo alligevel?”

### At være en del af noget

Det er torsdag aften, og Majbrit Laursen har aftenvagten i hus 10. Om cirka en time skal beboerne spise aftensmad. Hun henter en pose kartofler i skabet, finder forklædet frem og med et enkelt tryk på en knap, sænker

hun bordet i det store fælleskøkken. Nu passer bordhøjden til stolen foran vasken. Stolen er til Metha Pedersen, som skal stå for at skrælle kartofler til i aften. Metha Pedersen er 90 år gammel og er en dame af få ord. Hun er dement, og nyder de små øjeblikke i hverdagen, som det at være med til madlavningen.

"Metha kan bedst lide at hjælpe til med maden, når der er selskab her i køkkenet. Jeg tror, at hun nyder at føle sig som en del af noget og tænker tilbage på dengang, hun selv var aktiv," fortæller Majbrit Laursen og smiler til Metha Pedersen, der er fuld optaget af at skrælle kartofler, som gjaldt det livet.

### **Man skal føle sig til gavn**

Sammen med Metha Pedersen skræller beboer Else Toft tit kartofler. Andre beboere hjælper også til med de praktiske ting i hverdagen. På Bronzealdervej er det vigtigt at alle bidrager, og at ingen går i stå, forklarer Bente Markfoged:

"Vi inddrager beboeren i hverdagens pligter for at give dem en følelse af at være til gavn. Det handler om at hjælpe hinanden, for så går det bedst, og så handler det især om, at man som gammel stadig føler, at der er brug for én."

Én beboer står for at lægge viskestykker sammen, en anden dækker altid bord og Else Toft har så

meget energi, at når hun er færdig med at skrælle kartofler i hus 2, så fortsætter hun inde i nabohuset.

### **Mere liv i køkkenet**

Leder Bente Markfoged lod sig i september 2009 inspirere af et projekt kaldet "Liv i køkkenet." Projektet havde, med stor succes, skabt plads til forandringer rundt på forskellige plejehjem i Danmark. Hun forklarer, at projektet går ud på at aktivere de ældre ved eksempelvis at lade dem hjælpe til med madlavningen. Besøget af folkene bag projektet varede en eftermiddag, og gav inspiration til at arbejde med måltiderne på en ny måde:

"Der skal hele tiden arbejdes med at vende den institutions-tankegang, der er på et plejehjem, hvor man som udgangspunkt bare får alt serveret. Bronzealdervej skal opfattes som et hjem, hvor personale og beboere er nødt til at hjælpe hinanden for at få noget mad."

### **Små skridt**

Det tager lang tid at ændre holdningen blandt personalet, beboere og pårørende. Ifølge Bente Markfoged er vejen frem at tage små skridt, som dét at være med til at skrælle kartofler, dække bord og lægge viskestykker sammen:

"Lige pludselig er de små ændringer blevet en del af

dagligdagen, og så snakker man slet ikke om det mere, så er det bare sådan," forklarer hun.

I dag får alle husene på Bronzealdervej leveret maden udefra, men én gang om ugen bliver maden tilberedt helt fra bunden. Ekstra køkkenpersonale møder op i det enkelte hus og kokkerer, så duften af and, sovs og kartofler spredes sig helt til de bagerste lejligheder i husene. Det er en dag i ugen, de ældre ser frem til. På plejehjemmet har man desuden lavet en særaftale med dem, der leverer maden. Særaftalen går ud på, at de enkelte huse kan få leveret rørt fars, og på den måde kan man gøre det til et lille projekt, at en beboer selv er med til at stege frikadellerne.

### **Så er det spisetid**

Klokken nærmer sig spisetid. Metha Pedersen er i gang med den sidste kartoffel og lader sig ikke forstyrre af, at Majbrit Laursen sammen med sin kollega Elly Bøgh skramler rundt med porcelæn. Sammen pakker de to kollegaer husets nye service ud af små og store papkasser. Tiden er inde til at skifte det triste, brune stel ud med skinnende hvide tallerkener og kopper. Om en halv time vil det nye lyse op på den mørkerøde dug i fællesarealet. Så nu venter de to kollegaer bare på, at en beboer dukker op og dækker bordet.

"Det kan godt være, at det er hurtigere, hvis personalet selv gør det hele, men det er vigtigt at de ældre selv hjælper til. Hvis vi gør det hele for dem, så føler de sig hjælpeløse," forklarer leder, Bente Markfoged. Foto: Jesper Rise



---

Når  
**Gud**  
kommer  
på  
**plejehjem**



Hver anden torsdag rykker gudstjenesten ud af kirken og ind på plejehjemmet Bronzealdervej i Odder. Alteret kan klappes sammen, kirkegængerne drikker kaffe mellem salmerne og altergangen foregår siddende ved bordet. Ifølge præst Sonja Nicolaisen er det vigtigt at komme ud til de ældre, når de ikke selv kan komme i kirke.

AF JESPER RISE LARSEN

**A**llerede et par timer før gudstjenesten har en morgenfrisk medarbejder stillet alteret op for enden af fællesrummet. Det er i bund og grund bare en kasse på højkant. Den er hvid inden i, og når lågerne åbnes op, kommer det enkle trækors inde i kassen til syne. Det lange bord, der peger op mod alteret, er dækket op med kaffekopper, små bægere til altergangen og julestjerner i anledning af den forestående højtid. Og så er salmebøgerne naturligvis lagt frem. Endda i to versioner. Den normale, og den hvor skriften er dobbelt så stor.

Sonja Nicolaisen er præst i Hundslund Kirke, der ligger på landevejen mellem Odder og Horsens. Denne torsdag er det hendes tur til at holde gudstjenesten for beboerne på plejehjemmet på Bronzealdervej. De nærliggende sogne skiftes til at stå for gudstjenesten, så beboerne med mellemrum får deres tidligere præst at se. Det er kun anden gang Sonja Nicolaisen holder gudstjenesten på Bronzealdervej, men alligevel bliver hun taget imod med åbne arme.

"De gamle glæder sig meget. Det betyder rigtig meget for dem," siger hun og fortæller, at beboerne finder ro i de kirkelige ritualer, de har kendt hele livet. Til i dag har hun valgt fem salmer, som hun ved de ældre kender, og så handler det om at vælge emner til prædikenen, som siger dem noget, og måske minder dem om de gode tider, de har haft i livet. Omvendt må hun som præst aldrig være bange for at tale om de mere dystre emner.

"Livet går på hæld, og for mig som præst gælder det om at få dem til at se det hele i Guds lys. Sådan er livet, og det er okay at være trist og ked af det. Så gælder det om at sætte ord på."

### **Frivillige kræfter hjælper til**

En halv time før gudstjenesten kommer den første beboer. Hun har taget



Efter gudstjenesterne er der altid tid til en kop kaffe og en snak. Foto: Jesper Rise Larsen

sit fineste tøj på og en skinnende medaljon om halsen. Hun er godt nok i tvivl, om hun burde smide den dybrøde cardigan, men det er jo blevet efterår, så cardiganen bliver på. Medarbejderen, der skubber hendes kørestol, forsikrer hende om, at de er kommet tidligt nok til at hun kan få den sædvanlige plads tæt på alteret.

Opdækningen af bordet og kærlig hyggesnak med beboerne varetages til alle gudstjenesterne af Else Schultz og Kirsten Jørgensen. De er begge oppe i årene, men kommer forbi plejehjemmet til de to månedlige gudstjenester for at hjælpe med det praktiske. De kender beboerne, hilser og skaber en stemning af hjemlig hygge, mens de tolv beboere, der har valgt at deltage i dag, tager plads rundt om bordet sammen med de tre ansatte, der også er med.

"Præsten må da være glad for at komme her ud. Hun er jo sikkert vant til at tale til tomme kirkebænke," siger Kirsten med et skævt smil.

Guðrun Fig, der oprindeligt er fra Gylling, men som nu bor på Bronzeal-

dervej, er som sædvanlig med. Hun har gået i kirke hele sit liv og vil ikke undvære det nu, selvom hun hellere ville ned i den rigtige kirke.

"Det er dejligt at komme herover til gudstjeneste, men det er jo ikke det samme som kirken. Men når nu vi ikke kan komme derned, må vi jo nøjes," siger hun.

### **Vigtigt at gøre noget for de ældre**

Klokken halv elleve tager Sonja Nicolaisen ordet. Hun byder velkommen til dagens gudstjeneste. Udenfor de store panorama-vinduer, der er pyntet med Georg Jensens juleuroer, har træerne smidt bladene, og himlen er dækket af en fugtig, tung sky, men indenfor er der lyst og rart. Stearinlysene er tændt, og der er kaffe i kopperne.

Med ved bordet sidder Maren og Bodil. De er sangpiger. At kalde dem for et kor er for meget, synes de. De er med til gudstjenesterne på tre plejehjem i området og hjælper med at få noget volumen ind i salmerne.

De kan stort set alle salmerne efter at have været sangpiger i henholdsvis 15 og 16 år, og gennem deres sangtjans kommer de lidt omkring og får hygget over en kop kaffe både før og efter gudstjenesterne.

Efter at sangpigerne har sunget selskabet gennem den første salme, læser Sonja Nicolaisen op af Mattæus-evangeliet. Lidt efter tager hun fat på prædiken, der i dag tager udgangspunkt i Jesu vandringer i Israel, og hvordan han fortalte sine disciple, at vi alle er guds salige. Også de syge og svage. Og kan vi en dag ikke gå længere alene, så vil Han bære os.

"I kirken om søndagen er vi tvunget til at tale om nogle fastlagte emner på de enkelte søndage. Det behøver vi ikke her. Her vælger vi selv, hvad vi mener, er relevant," siger Sonja Nicolaisen.

En ro breder sig i rummet under prædiken. Åndedragene bliver en smule tungere, og beboerne lytter til præsten. En enkelt falder godt nok i søvn, men hun bliver hurtigt vækket af sidemanden.

Det er vigtigt for Sonja Nicolaisen at komme ud til de ældre, og det er måske endda den del af hendes arbejde, der giver hende mest. Hun sætter også arbejdet med børn og unge højt, men der er alligevel en forskel, for ved de ældre møder hun ikke den mur, som yngre personer kan have i forhold til kirken.

"Mange af de gamle har gjort sig tanker om døden og deres egen begravelse. Hvilke salmer de gerne vil have og så videre. Og der er det godt, at have været ude på plejehjemmene.

Så er de mere trygge. De ved, hvem jeg er, og jeg ved, hvem de er."

### Præsten kommer til kirkegængerne

Det er blevet tid til altergangen. Beboerne bliver siddende ved bordet, og hvor det i kirken er kirkegængerne, der kommer til præsten, er det her præsten, der kommer til kirkegængerne. Først går Sonja Nicolaisen rundt med det lille sølvfad fyldt med oblater.

"Dette er Jesu Kristi legeme," siger hun og overrækker en oblat.

Bortset fra de hellige ord og en konstant summen fra højtaleren, er der en ophøjet ro i lokalet under ritualet. Efter turen rundt om bordet, tager hun den fyldte alterkalk med på endnu en tur rundt.

"Dette er Jesu Kristi blod," lyder det denne gang.

Som sidste salme har Sonja Nicolaisen valgt "Vær velkommen, Herrens år", for at gå det nye kirkeår i møde.

De to sangpiger lægger melodisk ud. Resten af bordet falder ind, og selvom det er med noget svagere stemmer, er der ingen tvivl om, at alle kender salmen. Selv en dement beboer, der normalt ikke siger meget, kan både melodi og tekst.

Og så er gudstjenesten overstået. Alligevel bliver Sonja Nicolaisen hængende i lokalet. Stadig iført præstekjole tager hun en kop kaffe og går rundt og taler med beboerne. Nogle kender hun fra da de boede i hendes sogn. Nogle har hun aldrig mødt før.

Det betyder meget for hende, at



Gudstjenesterne på landets plejehjem er et gratis tilbud fra folkekirken. Plejehjemmene står selv for opdækning og planlægning. Foto: Jesper Rise Larsen

der bliver gjort noget ud af gudstjenesterne. Mange af de ældre ser frem til dem, og det skaber en fælles platform for samtale på plejehjemmet resten af dagen.

"Jeg bliver helt rørt, når jeg kommer her ud på Bronzealdervej, og ser, at bordet er dækket fint op, at alteret er sat op og klaveret er sat frem. Så bliver jeg virkelig rørt og også lidt ydmyg," siger hun.



Tolv beboere, tre medarbejdere, et familiemedlem og fire frivillige medhjælpere er samlet om bordet til gudstjeneste i fællesrummet. Foto: Jesper Rise Larsen

# Projekt Livsgnist tænder demente



Solvej Olsen er tovholder på projekt Livsgnist. Et projekt hvor man fokuserer på det der fungerer hos de demente - nemlig det følelsesmæssige. Foto: Louise Vilsbøl

*Livsgnist er den nyeste del af projekt Eden på Bronzealdervej. Grundtanken er, at personalet ikke taler til fornuften hos demente men til hjertet. På den måde får de livsgnisten tilbage.*

AF LOUISE VILSBØL

På Bronzealdervej opstarter 'Solskinsforeningen' et nyt initiativ, der skal gøre op med demenssygdommens bivirkninger. Projektet hedder Livsgnist. Det går ud på, at de fysiske rammer skal være faste, og uden forstyrrende elementer. Her er det vigtige, at de demente bliver aktiveret på deres egne præmisser:

"Alt er rigtigt, intet er forkert i 'Solskinsforeningen,'" siger Solvej Olsen, der er sygeplejerske og en af drivkræfterne bag projektet. Hun mener, at det kræver rigtig meget af plejepersonalet at lade de ældre gøre tingene i eget tempo. For hvis man skrider ind, overskrider man de dementes grænser og får dem til at føle sig hjælpeløse fortæller Solvej Olsen. Bag Livsgnist ligger en tanke om, at arbejdsgangen ikke fungerer som rutiner, men som ritualer:

"Rutiner lyder mere som en sur pligt. Ritualer er ligesom juleaften, noget man gør fordi man gerne vil".

## Tale under øjenhøjde

Solvej Olsen sidder rank og smilende i sofaen. Pludselig skubber hun glasbordet til side, kravler ned på gulvet på alle fire. Hun forsøger at demonstrere, hvordan de i projektet mener, man skal henvende sig til de demente:

"Vi skal ikke længere tale til de demente i øjenhøjde, det er ikke nok. Vi skal helt ned på knæ, og fortælle dem, at vi gerne vil have dem med, i stedet for at spørge om de vil med. Sådan taler man til hjertet."

Rød i hovedet, men stadig på knæ, fortæller hun videre om, hvor vigtigt det er, at personalet gør det klart for den demente, hvor stor en betydning vedkommendes deltagelse har. Når vi taler til demente under øjenhøjde, så

## Om demens og Livsgnist

Demens er betegnelsen for en række symptomer på svigtende hjernefunktion. Det er en hyppig sygdom blandt ældre, og der er ikke langt mellem de demensramte på landets plejehjem. En del af sygdommen medfører, at den ramte mister livsmødet.

Initiativet Livsgnist starter op i starten af år 2010. Her vil man samle de ældre med cirka den samme demensgrad i en forening, som de har valgt at kalde 'Solskinsforeningen'.

føler den demente sig selvstændig og betydningsfuld.

## Drop listerne

Ifølge Solvej Olsen, er der ingen grund til at følge en liste, der tager stilling til dementes valg ned i detaljen. Vi skal spørge dem om de vil have te eller kaffe, fortæller hun, for selv dem med svær grad af demens kan sagtens tage stilling til de små valg.

## At være noget for nogen

Solvej Olsen mener, at demente har brug for at have nogen, de kan vise omsorg overfor:

"De vil have nogen at være noget for, derfor hjælper det at have dyr og børn her. De demente lever op ved at give omsorg. Så føler de sig ikke så hjælpeløse, som de ellers nemt kan komme til. De ved jo godt, at de ikke er raske" fortæller Solvej Olsen

De små ting kan nemlig bringe lyset frem i øjnene hos de demente. Solvej Olsen mener, at det er vigtigt for dem, at føle sig som mennesker, der stadig kan tage sig af andre, og som selv kan tage stilling. Det er netop via omsorgen og det individuelle valg, at projekt Livsgnist skal skabe gnist i de dementes øjne.



Foto: Tilde Bisgaard

# Tryghed er at bo med søster til det sidste

*Nora Pedersen og lillesøsteren Elise Hansen bor begge på plejehjemmet Bronzealdervej. Søstrene bor i egen lejlighed i hver deres hus. Det er oftest Nora Pedersen, der besøger Elise Hansen, og selvom benene ikke er hvad de har været, så er der fart på storesøsters rollator, når lillesøster venter i nummer 12.*

AF KATHRINE JUHL

**N**ora Pedersen er 92 år gammel. Hun bor på plejehjemmet Bronzealdervej i huset med nummer 4. Lidt længere nede af vejen, i nummer 12, bor hendes lillesøster Elise Hansen. De to søstre voksede op mellem Skanderborg og Odder i en lille by kaldet Virring. I Nora Pedersens yngre dage drev hun sammen med sin mand en gård med både grise, køer og heste. Det hjem er i dag byttet ud med en lejlighed på Bronzealdervej med katte, høns og fugle. I dag skal Nora Pedersen på besøg i hus nummer 12. For der er musik på programmet i lillesøsters hus, og er der noget de to søstre holder af, så er det at være lige dér, hvor tingene sker, og gerne sammen.

### Er ofte sammen

Det er torsdag og Nora Pedersens grå

hår danser i vinden. Denne november morgen er kold, men den 92-årige dame fryser ikke, for hun har fart på. Hun suser forbi de små terrasser, hvor nattens storm har fået havemøbler og potteplanter til at bytte plads. Nora Pedersen er nemlig på vej til musikarrangement hos sin søster i huset 200 meter nede ad gaden. Vejen snor sig ind og ud mellem de gule bygninger. Præcis denne tur går Nora Pedersen et par gange om ugen sammen med en fra personalet. Det er vigtigt, at de to søstre ses så ofte de kan, for det giver dem en tryghed i hverdagen, at de har hinanden lige inden for rækkevidde:

”Vi er meget opmærksomme på, at de mødes. Omkring tre gange om ugen sørger vi for, at de enten deltager i aktiviteter sammen eller mødes over et spil kort eller en omgang Ludo,” fortæller Cecilia Vestergaard som til daglig er tilknyttet hus nummer 4, hvor Nora Pedersen bor.

Personalet kender betydningen af det tætte søskendebånd, og det viser sig tydeligt, da Nora Pedersen dukker op i lillesøsters hus. Da hun lydløst med sin rollator triller ind i fællesarealet, slår alle fra personalet hænderne sammen i kor. Alle hun møder giver højlydte smil med på vejen. Hun bevæger sig stille ned af gangen. Søster venter i lejligheden. Da Nora kommer ind, hjælper lillesøster hende af med frakken. Efter en stille stund med flere smil end ord i den lille sofa, minder en sagte banken på døren de to damer om, at musikken i stuen starter nu. De tager hinanden under armen og tripper ud til de syv andre beboere, der også er mødt op denne formiddag. Deres øjne leder efter en plads, hvor de kan sidde sammen.

### Skulder mod skulder

De to slår sig som sædvanligt ned i den samme sofa, for det er mest trygt at sidde skulder mod skulder. De to søskende deler ikke bare sofa, de deler også en af alderdommens plager, for deres øjne tillader dem ikke længere at tyde sangbogens små bogstaver. Derfor kigger Elise Hansen uforstående på sin storesøster, der forventningsfuld tager imod den lille sangbog, som hun alligevel ikke kan læse med i:

"Arrh, det skal jo se ud af noget", svarer Nora Pedersen og trækker på

smilebåndet. Hun er i dag mødt op til musik og sang, og for hende indebærer det at have en bog med tekster i skødet. Selvom øjnene ikke er hvad de har været, så følger Nora Pedersen flittigt med og bladrer hver gang, de andre bladrer.

Musikken bliver leveret af to frivillige damer med harmonika. Ind imellem sangene bliver der fortalt historier fra det virkelige liv, der binder plejehjemmet sammen med verden udenfor. De to søstre lytter til historierne. Til trods for forskel på højde, hårfarve og fysik, så er der en samhørighed over de to. De sidder helt tæt. De læner sig ind til hinanden og hvisker sagte. Der er et nærvær i den lille sofa, som ikke kan spores blandt de andre beboere i stuen.

### "Det haver så nyligen regnet"

Personalet serverer ostemadder og kaffe i pausen, og de to søstre bestiller den samme menu. Da snapsen går rundt, må Nora Pedersen tjekke med søster, om det er ok at drikke på denne tid af dagen. Lillesøster beder personalet om et glas, og det er svar nok.

"Ja, sådan noget skal man jo aldrig sige nej til, den er kun gal, hvis det bliver til en vane", hvisker Nora Pedersen, imens søster ved siden af skåler og læner hovedet bagover, indtil glasset er tomt. Harmonikaen går ud og

ind til "Nu falmer skoven," og det kan der være noget om, som Tove Jensen bag harmonikaen konstaterer. Udenfor står træerne nøgne, og regnen triller på ruderne som tårer. Som grebet af stemningen ønsker Nora "Det haver så nyligen regnet." Hun kan den udenad. Om lidt er det hjemad igen, for i hus 4 venter frokost. I dag skal de to søstre ikke spise sammen. Nora kryber i overtøjet. Med sikre skridt bag rollatoren søger hun mod døren, kort efter at tonerne har lagt sig fra Thomas Kjellerups' "Stilfærdigt farvel."

### På tur uden søster

Det er rart at være sammen med sin søster om det meste. Der er dog også dage, hvor Nora Pedersen selv tager på tur, som i dag hvor hus 4 skal på udflugt. Bronzealdervej mangler gran, ler og kalenderlys til det forestående juleværksted, så turen går til det lokale havecenter. Denne onsdag er der god plads i bussen, for udenfor raser et stormvejr, som har fået de fleste beboere til at blive under dynen. Men ikke Nora Pedersen. Der skal mere til for at holde hende inden døre, og sammen med Niels Jacobsen og Bertha Nielsen trodser hun stormen og stiger ombord på minibussen. Måske skal hun spise middag hos sin søster, når hun kommer hjem. Det vil tiden vise, lige nu er der andre ting at tænke på.



Nora Pedersen var nummer fem ud af en søskendeflok på 13. Ifølge hende var de mange børn en stor mundfuld for deres mor. Selv nøjedes hun med at få to børn, hvoraf den ene stadig lever og besøger hende af og til. Foto: Kathrine Juhl



Foto: Tilde Bisgaard

# Når mor flytter hjemmefra

*Når et nært familiemedlem ikke længere kan klare sig alene og er nødt til at tilbringe sin sidste tid på et plejehjem, møder man som pårørende nye udfordringer. Marianne Lysts mor flyttede på plejehjem i januar. Det blev et forløb med både bekymring, sorg og lettelse.*

AF TILDE BISGAARD

**S**elvom Marianne Lyst er bevidst om, at plejehjemmet på Bronzealdervej giver hendes mor livskvalitet på hendes sidste adresse, gav morens flytning på plejehjem anledning til både bekymringer, glæder og sorger.

### **Plejehjem var løsningen**

Da Marianne Lyst i januar blev klar over, at hendes mor ikke længere kunne klare sig selv, besluttede hun i samråd med sin mor Magdalene Lyst og morens læge, at hun skulle på plejehjem:

”Jeg havde flere samtaler med min mor om, hvad hun gerne ville. Hun

kunne godt se, at hun ville blive ensom, og at der ville blive lange dage, hvis hun ikke kom på plejehjem,” husker Marianne Lyst.

En af Marianne Lysts største bekymringer var, om hun valgte det rette plejehjem for sin mor. Hendes mor har en hjerneskade der gør, at hun har behov for trygge og faste rammer. Plejehjemmet var helt nyt, og der var endnu ikke bygget nogle traditioner og rutiner op omkring plejehjemmet.

”Jeg frygtede, hvordan det nu ville gå. Men jeg kunne se, at det slet ikke ville gå, hvis ikke hun flyttede. Beslutningen om at hun skulle på plejehjem, var en opvejning af, hvad der var bedst for hende,” fortæller hun.

Valget faldt på Bronzealdervej. Her kendte Marianne Lysts mor mange af de beboere, der skulle flytte ind. Det blev afgørende for valget af morens sidste adresse.

### Bronzealdervejs balancegang

Dagligdagen på plejehjemmet balancerer mellem faste rutiner og aktiviteter, der giver afveksling i hverdagen. Det er en balancegang, Marianne Lysts mor har brug for; hun har nemlig brug for både stabilitet og afveksling. Moren er tit optaget af forskellige aktiviteter, hvilket er med til at bevidstgøre Marianne Lyst om, at hendes mor trives i det nye hjem.

Hendes mor er ikke typen, der opsøger det afvekslende i hverdagen. Men når aktiviteterne på Bronzealdervej er lige inden for rækkevidde, nyder hendes mor at deltage. Men hvis det ikke var så tæt på, ville hun aldrig deltage:

”Hun skal opdage, at aktiviteterne gør hende glad, men hun opsøger dem ikke på eget initiativ,” tilføjer Marianne Lyst.

### Bekymring og sorg

Morens overgang til plejehjemmet fyldte meget for datteren og mange bekymringer trængte sig på:

”Hvordan kunne jeg gøre forandringen god? Det var svært at vurdere som pårørende,” forklarer hun.

Bekymringerne gik på, om hendes mor kunne tåle overgangen. Hun frygtede, at hendes mor blev dårlig af det og ville miste livsmodet.

”Man ved aldrig helt, hvordan det bliver, når hun i den høje alder flytter til et nyt sted - kan hun overleve det?,” fortæller Marianne Lyst. For hendes mor var hjerneskadens den væsentligste barriere, for alt alt var nyt:

”Hvis plejehjemmet er for anderledes, går hun ned i et sort hul. Og det frygtede jeg meget, at hun gjorde, for så ville hun simpelthen ikke leve mere.”

Men flytningen gav også anledning



”Det var ikke alt, der kunne flytte med. Nogle ting måtte min mor tage endelig afsked med, fordi hun godt vidste, at plejehjemmet vil være den sidste adresse,” fortæller datteren Marianne Lyst. Foto: Tilde Bisgaard

til sorg. Datteren følte, at hun blev mere udsat selv og kom tættere på døden:

”Da min mor skulle på plejehjem, skabte det også en sorg over, at hun var blevet så dårlig, at hun ikke kunne klare selv sig længere. Det er et symptom på, at hun er tæt på døden,” udtrykker Marianne Lyst eftertænksomt.

### Mere hjem mindre pleje

Selvom opstarten på livets sidste adresse var svær for Magdalene Lyst, er Bronzealdervej med tiden blevet hendes hjem. Når hun er på besøg hos datteren, bliver hun rastløs efter et par timer - og så vil hun hjem. Hjem på Bronzealdervej. Hjem til det overskuelige.

”Det er altså hendes hjem. Hun boede hos mig en overgang, da min far døde. Så det er nærliggende, at mit hjem også er hendes hjem. Men det er der ikke længere,” erklærer Marianne Lyst.

På Bronzealdervej har Magdalene Lyst mulighed for at trække sig

tilbage i sin egen lejlighed, og det er med til at gøre det til et hjem i hendes bevidsthed. Men hun skal ikke putte derinde for længe ad gangen. Personalet er opmærksomme på at få hende med ud - få hende op og i gang. Det hjemlige består også i, at Marianne Lysts mor bliver inddraget i forskellige praktiske ting, som for eksempel at lave mad:

”Min mor kan godt lave praktiske ting, når hun bliver sat i gang. Hun er glad og stolt, når hun har været med,” fortæller datteren.

### Plejehjemmet giver ro

Det er gradvist blevet klart for Marianne, at hun traf den rette beslutning:

”Da hun var alene, var hun meget mere tilbøjelig til at være ked af det. Når jeg besøger hende nu, er hun som regel glad og i godt humør,” siger Marianne Lyst smilende.

Inden Magdalene Lyst kom på plejehjem, var det lettere for hende at blive i sengen, hvis hun havde det dårligt. Nu er der nogen til at hænke op og fortælle hende, at hun godt kan komme ud.

”Det får hende til at glemme, at hun overhovedet er dårlig,” smiler datteren.

Det har stor betydning, at hendes mor tilbringer sin sidste tid på plejehjemmet. Inden Magdalene Lyst flyttede ind på Bronzealdervej, havde datteren en angst for, at der kunne ske noget, når moren var alene. Hvis datteren ringede flere gange i træk, og moren ikke tog telefonen, måtte hun køre ned til hende og sikre, at alt var i orden. De bekymringer er væk nu:

”I dag, når min mor ikke tager telefonen, er det fordi hun sidder sammen med de andre,” afslutter datteren. Det afgørende for hende er, at hendes mor tilbringer sin sidste tid på en god måde og i selskab med andre.



Foto: Arkiv/Bronzealdervej



Foto: Jesper Rise Larsen



Foto: Arkiv/Bronzealdervej



Foto: Arkiv/Bronzealdervej



Foto: Kathrine Juhl



Foto: Tilde Bissgaard