



Odd Aspeli
Pensjonist
Tidligere typograf og ordfører

Hvordan tar vi vare på de eldre?

God helse er viktig gjennom hele livet. I en viss grad er du ansvarlig for det selv, men i mange tilfeller må du ha «hjelp» til dette. Ikke minst når du blir eldre. Får du den hjelpen du trenger for å ha en verdig alderdom?

Jeg har selv vært heldig og hatt god helse og bare hatt behov for bagatellmessige konsultasjoner med lege og sykehus. Jeg ble pensjonist i en alder av 63 år, og hadde da gjennomført hele min «arbeidskarriere» uten en dags fravær på grunn av sykdom. Jeg har aldri skrevet en egenmelding eller fått en sykmelding. Jeg skal ikke komme inn på hvorfor, men miljø og trivsel på arbeidsplassen har betydd mye for meg.

I og med at jeg har vært så heldig, føler jeg meg forpliktet til å prøve å hjelpe andre – nå de eldre. Jeg har vært styreleder i noen år i frivillighetssentralen i Hamar, er inne i den tredje perioden som leder av Eldrerådet og startet og er fortsatt leder i en venneforening på en spesialinstitusjon for demente.

I disse posisjonene har jeg etter hvert fått god innsikt i hvordan vi behandler våre eldre og syke. I skrivende stund er mediene opptatt av eldreomsorgen og ikke minst konsekvensen av mangel på sykehjemsplasser og boliger med heldøgns-tilsyn. Og la meg få si at det er skammelig hvordan enkelte eldre blir behandlet. Hvor er respekten og verdigheten når en person (riktignok på en institusjonsplass) ber om å få hjelp til å komme seg på toalettet, men får beskjed om å «pisse i bukse så skal vi skifte på deg senere»?

Mange kommuner har gjort mye for å bedre situasjonen, og de ansatte – både på institusjonene og i hjemmetjenestene – gjør en kjempefin jobb. Men ressursmangel gjør at man ikke får gjort det man ser at man burde ha gjort. Institusjoner som ble bygd som bo- og aktivitetssenter er etter hvert blitt «bo- og passivitetssenter».

Ofte kan det bli langt på dag før pasienter blir hjulpet opp av senga, og så må man kanskje i seng igjen tidlig på ettermiddagen. Vi leser også om at de eldre ikke kan få dusje mer enn hver fjortende dag. Det er ikke tilfredsstillende når man i tillegg har fått beskjed om å tisse i bukse. Vi skjønner at pasientene blir sittende passive det meste av dagen. Ressursmanglene gjør at de ansatte har nok med å klare de rene arbeidsoppgavene og ikke har tid til å ha litt sosialt samvær med pasientene eller gjøre forskjellige aktiviteter med dem. I Hamar har vi helsestasjon for eldre, som driver utstrakt «rådgivning» og noe oppsøkende virksomhet, men ved flere institusjoner er fysioterapi og aktiviteter mangelvare.

Heldigvis har vi ved våre institusjoner i Hamar venneforeninger som gjør en kjempefin innsats. De arrangerer hygestunder, det er anskaffet småbusser, slik at man kan arrangere turer, og det er allsangstunder. Etter hvert får man også «sansehager» man kan engasjere pasientene med.

Det jeg ønsker å si er at det blir mer og mer bruk for frivillige, ikke minst i eldreomsorgen. Ensomhet er vel kanskje den største «folkesykdommen», og jeg tror at det er litt av årsaken til at flere og flere eldre utvikler demens. I vårt distrikt gjør Røde Kors besøkstjeneste og andre som driver slik tjeneste en fin innsats, men også her er det behov for flere.

Så noen ord om helsetilstanden hos de eldre. Så langt jeg kjenner til, er det vanskelig å få tilsynslegeordningen til å fungere godt nok alle steder. Det medfører et stort medisinforsbruk, og kanskje i en viss grad feil type medisin og feil dosering. Ofte er det slik at man for å «roe ned» urolige og vanskelige pasienter/beboere tyr til beroligende midler. Det er vel også fare for at ufaglærte står for medisineringsen.

Det er behov for et løft fra myndighetene for å gi de eldre en verdig alderdom og avslutning av et langt og kanskje strevsomt liv. Ikke bare myndighetene, men også flere frivillige bør med i dette arbeidet. Det er mange som vil delta dersom de blir spurt. Jeg møtte for en tid siden en dame som akkurat hadde fylt 90 år. Jeg gratulerte henne og spurte om hun hadde det bra. Det hadde hun og greide seg selv i eget hus. Men det kunne være behov for litt hjelp til noe, svarte hun. Du har ikke vurdert hjemmehjelp da, spurte jeg. Nei, sa hun, men det skal jeg tenke på og kontakte deg. Hun ringte meg og sa at nå hadde hun tenkt på det med hjemmehjelp. Hun kunne ta på seg et par timer i uken, men hun ville ha det «svart» og det kunne ikke være lenger unna enn at hun kunne sykle. Ja, ja, slik kan det være!

Så ønsker vi alle en god eldreomsorg!

Odd Aspeli

I neste nummer:

- Arbeidsrelatert sykefravær
- Klinisk etikk-komiteer
- Bipolar sykdom under svangerskap
- Systemisk behandling av akne
- Infeksiøs endokarditt
- Tro og helse