

Hvad jeg lærte af de 100-årige - om aktiviteter

Af **Lone Vasegaard**, sygeplejerske, Hukommelsesklinikken, OUH, medlem af DKDK's bestyrelse

I 1986 blev jeg ansat på et plejehjem med 40 beboere, og en af de ting, jeg havde store ambitioner med, var aktivering af beboerne.

Ved hjælp af frivillige blev der arrangeret forskellige aktiviteter – så som fællessang, oplæsning, forskellige konkurrencer, banke osv. – fuldstændig som det sker på mange andre plejecentre i dag.

Jeg kunne dengang finde på at lægge et temmelig stort pres på nogle af de beboere, som sagde nej tak til at deltage. Jeg havde meget svært ved at forstå, at det var rigtigt, at de foretrak at sidde alene og for mig at se "lave ingenting". Enkelte blev glade for at være med til de forskellige arrangementer, men der var også beboere, som (heldigvis) fastholdt, at de ønskede at sidde for sig selv.

I 1995 og 1996 deltog jeg i undersøgelsen 100-årige i Danmark (kilde: 1, 2), hvor jeg sammen med en geriater besøgte 207 personer rundt i Danmark, som netop var fyldt 100 år. Undersøgelsen bestod af et omfattende interview og en fysisk undersøgelse. Nogle af de 100-årige var endog meget friske og kunne selv besvare alle spørgsmålene, andre måtte have mere eller mindre hjælp fra familie eller plejepersonale. En del af disse 100-årige havde stadig et aktivt socialt liv og deltog i familiebesøg, udflugter og andet socialt samvær.

Der var andre – både hjemmeboende og beboere i plejebolig -, som fik hjælp til at komme op om morgenen og fik serveret morgenmad. De sad så mere

eller mindre alene, indtil de fik serveret frokost og blev hjulpet til at hvile til middag. Herefter blev de hjulpet op, fik serveret kaffe og sad så igen, indtil de fik serveret aftensmad. Senere blev de hjulpet i seng.

Ud fra MMSE-test og de andre oplysninger, vi kunne indhente fra familie og plejepersonale, var halvdelen af de 100-årige let, moderat eller svært demente. Nogle få (5 %) kunne ikke bestemmes pga. utilstrækkelige oplysninger, mens resten (44 %) enten ikke var demente, eller kun havde ganske lette symptomer på demens. Demens er således ikke synonym med høj alder.

Jeg spurgte ofte disse gamle mennesker, hvad de lavede, og stort set dem alle svarede noget i retning af, "jeg sidder og mindes" eller "jeg tænker på alt det, jeg har oplevet", eller "jeg tænker på alle de mennesker, jeg har mødt og som ikke er mere". Jeg spurgte, om de ikke kedede sig? Langt de fleste svarede nej – der var enkelte, der sagde, at de godt kunne ønske sig lidt flere besøg, men ingen sagde, at de savnede andre aktiviteter.

Et af spørgsmålene i interviewet var, "er du glad for hver dag, du lever?". Hertil svarede langt de fleste "ja", men rigtig mange af dem sagde også, at hvis de ikke vågnede i morgen, ville det også være ok. Mange af dem gav udtryk for, at de godt kunne glædes over deres familie og andre ting, de oplevede, men de var "mæt af dage" og klar til at sige farvel.

Disse oplevelser gjorde et stort indtryk på mig, og jeg har ofte tænkt på alle de gange, jeg tidligere har lagt pres på beboere, som nok egentlig helst ville have lov at sidde og mindes og tænke på det, de havde oplevet.

De spørgsmål jeg stillede, og de svar jeg fik, er ikke på nogen måde søgt videnskabeliggjort – dette er udelukkende et udtryk for mine umiddelbare oplevelser. Efterfølgende fik jeg kendskab til teorien om geotranscendens, som peger på, at det at trække sig delvist tilbage og reducere sine aktiviteter kan rumme positive aspekter for nogle svækkede ældre.



Litteratur

1. "Centenarians in Denmark. An epidemiological study of a dynamic cohort". Ph.D. afhandling. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet 2001.
2. "Hjælp og pleje til 100-årige" Lone Vasegaard. Sygeplejersken 13 / 98.
3. "100-årige ville ikke være til besvær" Lone Vasegaard. Sygeplejersken 48 / 2001.