

VALG 2015 Eldreomsorg

- Langt flere syke eldre mottar hjelp hjemme enn på sykehjem.
- I Stavanger bor 735 eldre fast på sykehjem, i Sandnes 297 (på langtids plass). Langt flere syke eldre mottar hjelp hjemme: 1962 får hjemmesykepleie i Stavanger, 1124 i Sandnes.
- Flere av disse kan ha flere og ganske alvorlige sykdommer og får hjelp flere ganger om dagen, også om natta.
- Aftenbladet har vært med hjemmesykepleier **Marie Aareskjold** på jobb en dag i Sandnes. Hun skulle ønske hun hadde mer tid til hver enkelt.
- Svært mange eldre ønsker å bli boende hjemme og klare seg selv lengst mulig.
- En av dem er **Ragnhild Pollestad (84)** i Stavanger, som vi har besøkt. Hun fikk en ny type hjemmesykepleie etter en knekk i vår: Hverdagsrehabilitering. Så vellykket var det, at nå klarer hun seg selv.
- Til tross for at mange får hjelp hjemme og at Stavanger har satset på hverdagsrehabilitering de siste årene, står nå 85 eldre på ventelisten for å få langtids plass på sykehjem. Det er 16 flere enn i vår.
- I Stavanger bor 16,5 prosent av innbyggerne over 80 år på institusjon, i Sandnes 12,0 prosent.





1



2



3



4

1. – Bena mine er jo ok, de kan jeg bruke. Jo mer, jo lenger holder de seg, sier Ragnhild Pollestad. 2. Ragnhild koser seg med blomstene på balkongen. 3. Nå er hun ikke lenger redd for å bøye seg. 4. «Å plukke epler» er en av øvelsene i den daglige morgengymnastikken. ALLE FOTO: FREDRIK REFVEM

Bestemmer selv – igjen

➤ 84 år gamle **Ragnhild Pollestad** er fast bestemt på å klare seg selv så lenge som mulig. Hun vil være sjef i eget liv.

JÄTTÅVÅGEN

Nå er hun optimist. Det var hun ikke i vår. For da hun fikk kompresjonsbrudd i ryggen og benskjørhet på toppen av kols, mavesår og hjerterflimmer, kom de triste og tunge tankene. Ryggen verket, og det gikk opp for henne at smerte kom ikke til å forsvinne.

Enken som i mange år hadde klart seg godt alene, begynte å bli bekymret: Redd for at hun ikke ville greie det lenger, redd for å gjøre ting hun før hadde gjort, redd for at ryggen og hjertet ikke ville tåle det. Depresjonen kom snikende.

– Midt i blinken

Så kom vendepunktet. Fastlegen anbefalte hverdagsrehabilitering, og det fikk hun.

– Det var midt i blinken. Jeg fikk hjelpen jeg trengte for å komme over kneiken, ikke minst psykisk.

Hverdagsrehabilitering

➤ **Omfang:** 568 eldre vil få slik hjelp i løpet av året. De får mye hjelp, omtrent daglig, i fire uker.

➤ **Hensikt:** Hjelp de eldre til å mestre mest mulig selv.

➤ **Hjelperne:** Hverdagsrehabiliteringsteamet består av sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut og hjemmetrenere med ulik helsefagbakgrunn.

Jeg fikk troen tilbake på at dette skal jeg klare. Hilde (hjemmetreneren, red.anm.) kom inn som en frisk vind, smilende og glad og fikk meg til å forstå at her var det bare å ta fatt. Å sette seg ned og synes synd på seg selv, nytter i hvert fall ikke.

Hun klarte det!

Nesten daglig øvde de på det Ragnhild selv hadde valgt som målet med trainingen: Bli mest mulig selvhjulpent, kunne handle selv, kaste søppelet selv, kunne bøye seg og plukke opp ting fra gulvet, skifte på senga, gå tur, delta på sosiale aktiviteter.

Etter fire uker var målene nådd. Hun har lært at det ikke er farlig å bruke kroppen, tvert om: Aktivitet styrker kroppen og er nødvendig for å holde funksjonsnivået oppe. Er det for tungt å bære ut en eller flere store, fulle søppelposer en

gang i uka, bær heller ut litt annen hver dag. Kan du ikke dra på tunge handleposer, gå til butikken ofte, handle litt. Hun skal også få ny rullator med kurv til å sette ting oppi. Morgengymnastikk-programmet hjemmetreneren laget til Ragnhild Pollestad, gjennomfører hun hver dag. Ja, nå er hun motivert til å begynne på trening i Hjertelaget.

For seks år siden solgte hun stort hus og hage på Hinna og flyttet inn i leilighet i Jättåvågen. Hun savner hagen, men koser seg med planter i vinduskarmen og blomster på balkongen.

– Det hadde vært tungt med full kanna, men Hilde sa jeg bare kan fylle halve kanna. Det blir flere turer ut til balkongen, men jeg har bare godt av å bruke bena.

Jeg liker meg her. Det er mye aktiviteter rundt omkring som er kjekt å se på: Vikingungdommer som skal trene, båter som repareres og barnehagebarn som går forbi.

Og nå vil hun begynne på dattklubben på helsesenteret på Hinna igjen.

– Det er både sosialt og gir meg følelsen av å følge med i verden,

forteller hun. – Hvilke ønsker har du for årene framover? – At jeg får bo her. At jeg er så pass «helsige» som nå. Jeg har innsett at jeg må leve med helseplagene og jobbe med det som fungerer. Jeg har fått gjort og opplevd mye, så jeg tenker ikke at jeg går glipp av noe. Jeg plagges ikke av uro. Nå er det fredelig. Jeg tar hvert år som en bonus.

Sykehjem, helst ikke

– Hvis helsetilstanden blir verre om noen år, hva vil du da foretrekke: Å få mer hjelp hjemme eller å komme på sykehjem?

– Sykehjem er ikke mitt første ønske, nei.

– Hvorfor ikke, hadde ikke det vært trygt og godt?

– Jeg er nok litt egen, jeg har klart meg selv i mange år. Jeg ville nok ikke ha likt at andre tar over. At andre bestemmer når jeg skal spise og når jeg skal stå opp. De som jobber på sykehjem gjør jo en kjempejobb, men jeg har lyst til å bestemme over meg selv, være sjef i eget liv.

MARGUNN UELAND

margunn.ueland@aftenbladet.no