Tær 10 meginreglurnar, sum liggja til grund fyri Eden-hugtakinum

1. Einsemi leiðsemi og hjálparloysi. Hesar tríggjar plágurnar eru tær vanligastu á einum stovni fyri eldri
2. Skulu sleppa stovnsmodellinum við starvsfólkaloystum mannagongdum og í staðin skapa ein felagsskap fyri eldri við urtagørðum, har dagliga lívið snýr seg um djór, plantur og børn
3. Móti einsemi virkar ekta vinaløg, sum koma í lag, tá fólk hava tætt samband við børn , djór, plantur og tey eldru
4. Móti leiðsemi virkar spontanitetur, sum kemur í einum umhvørvi, ið gevur møguleika fyri óvæntaðum hendingum
5. Móti hjálparloysi virkar at hava onkran at taka sær av – at hava møguleika fyri at geva eins væl og at taka ímóti
6. Meiningsleyst virksemi er drepandi fyri sálina. Tað er avgerandi fyri heilsuna at hava møguleika fyri at gera okkurt meiningsfult
7. Viðgerð er í lagi, men umsorgan eigur at koma fyrst – ongantíð øvut
8. Eden-altenativið virðir tey eldri við at avmarkað einari toppstýrdari skrivstovuleiðslu og at flyta avgerðirnar yvir til tey eldru og starvsfólkini – ella so nær teimum sum gjørligt
9. At skifta til Eden-alternativið er ein glíðandi gongd - ikki ein skipan. Tá hugtakið er skapt, skal tað fáa hjálp til at mennast, vaksa og grógva
10. Ein skilagóð ,eldhugað leiðsla tann neyðuga drívmegin, ið skal til fyri at vinna á teimum atfinningum, sum ikki sleppast undan, tá ið broytingar koma. Ein tílík leiðsla er hjartablóðið, sum drívur tilgongdina og onki annað kann setast í staðin.

Eldri skulu eisini liva – ikki bara yvirliva

Vit skulu flyta fokus frá viðgerð og røkt, til at geva teimum gomlu eitt innihaldsríkt lív, søgdu Margaret Johannesen frá Giljagarði og Halldis Joensen frá Vallalíð, á ráðstevnu um eldrarøkt

ELDRARØKT
Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Nú er nú! Eitt gott lív fyri tey eldru er bygt upp av teimum smáu tingunum í gerandisdegnum. Tí skal dagurin vera góður. Her Jovina Mørk við kiskuni í Vallalíð

Mynd: Jens Kristian Vang

Hósdagin var Norðurlandahúsið karmur um stóra ráðstevnu um framtíðar eldrarøkt, sum Nærverkið skipaði fyri. Ráðstevnan snúði seg í høvuðsheitum um hugtakið The Eden Alternative, sum hevur til endamáls at betra um lívsgóðskunna hjá búfólkum á ellisheimum, og at gera stovnarnar meira heimligar. Hetta verður millum annað gjørt við at raðfesta lív, gleði, anda og samanhald, og við at inndraga húsdjór, plantur og børn í gerandisdagin hjá teimum gomlu.

At liva ella yvirliva

Dr. Bill Thomas, sum er upphavsmaður til Eden, og var gestarøðari á ráðstevnuni segði, at aldurdómur er ikki tað sama sum sjúka, viðgerð og ússaligheit.

– Tí skulu vit flyta fokus frá viðgerð og røkt, til at geva teimum gomlu eitt innihaldsríkt lív, ið gevur mening, segði hann. Og hann greiddi frá, at kanningar vísa, at tá lívsgóðskan fer upp minkar sjúkradagatalið og tey gomlu taka ikki so nógvan heilivág. Eisini eru tey betur fyri kropsliga og kenna seg ikki so einsamøll.

– Tey gomlu eru búgvin og tilvitað um egnan tørv. Og eins og búnar fruktir eru tey søt og saftig av lívskraft. Óbúgvin frukt er beisk og smakkar ikki so væl, segði hann, og vísti á, at vit kunnu læra so ómetaliga nógv av at vera saman við teimum gomlu.

– Tey kunnu læra okkum um lívið og at liva. Tí skal heimið vera hugnaligt, og tað skal snúgva ikki bert snúgva seg um at yvirliva, men at liva. Eitt gott lív fyri tey eldru er bygt upp av teimum smáu tingunum í gerandisdegnum, tí skal hvør dagur vera góður, segði hann.

Her er gott at liva

Tveir stovnar fyri eldri, sum hava arbeitt miðvíst við Eden-hugtakinum í Føroyum eru Giljagarður í Leirvík og heimið í Vallalíð í Havn.

Á ráðstevnuni í Norðurlandahúsinum fortaldu tær báðar Margaret Johannesen frá Giljagarði og Halldis Joensen frá Vallalíð um, hvussu tey hava lagt stovnarnar um til Eden-heim. Og sigast má, at tað vóru tvær litfagrar og óvanliga eldhugaðar kvinnur, teir 400 áhoyrararnir lýddu á hendan dagin.

Tær báðar tóku soleiðis til í innleggum sínum:

»Tey gomlu skulu kunna siga: Her er gott at liva!

Og tá tey síggja aftur á tíðina hjá okkum, skulu tey kunna siga: Har var gott at búgva!«

Binda ættarlið saman

Margaret Johannesen, ið starvast á Giljagarði í Leirvík, er útbúgvin demenssamskipari og eisini Edensamskipari í Føroyum. Hon segði, at í Leirvík leggja tey millum annað stóran dent á at binda ættarlið saman. Eitt nú samstarva tey við skúlan og barnagarðin í bygdini. Skúlabørnini koma regluliga og syngja og fáa drekkamunn á Giljagarði, og barnagarðsbørnini koma og spæla og hugna sær saman við teimum gomlu. Ein dag um mánaðin stongir barnagarðurin, og øll børnini koma á vitjan í Giljagarði, har tey vera heintað av foreldrunum eftir loknan dag.

– So kunnu foreldrini fáa sær ein kaffimunn saman við okkum, og á tann hátt koma á vitjan og fylgja við í gerandisdegnum hjá búfólkunum, segði Margaret, sum kundi heilsa og siga, at tey gomlu er sera glað, tá tey hoyra børnini spæla og flenna.

– Tí kunnu starvsfólkini eisini taka síni egnu børn við til arbeiðis, um tey mangla ansing ein dag, segði hon.

Eitt annað, sum tey gera á Giljagarði til tess at inndraga nærumhvørvið og at fáa lív í hjá teimum gomlu er, at lokali kvinnukresurin, sum plagar at møtast í Missiónshúsinum, nú hittast á Giljagarði aðruhvørja ferð.

– Spontanitetur, sangur og gleði eru í hásæti. Tí ómaka vit okkum eisini við at koma út, til dømis á útferðir og til bowling, segði Margaret millum annað.

Eitt deiligt klemm

Í innlegginum hjá Halldis Joensen, demenssamskipara og deildaleiðara á Vallalíð í Havn, greiddi hon frá, hvussu tey brúka djór til samveru við tey gomlu, umframt týdningin av at stimbra sansirnar hjá teimum gomlu.

– Vit hava tvær kettur og ein fugl, og so kemur ein hundur á vitjan viðhvørt, segði hon, og greiddi eisini frá, at eitt av starvsfólkunum er reiðfólk, og av og á fáa tey vitjan av rossum. Halldis vísti eisini á, at í staðin fyri at nevna deildirnar á stovnunum fyri deild, hava tey gjørt av at nevna tær Húski.

– Vit hava eisini akkurát fingið tilsøgn um ein sansihava, har tey gomlu kunnu vera við til at fáa blómur og urtir at grógva, og á tann hátt at stimbra sansirnar í einum vøkrum og natúrligum umhvørvi, segði hon. Í hesum sambandi vísti hon eisini á týdningin av, at tey gomlu eru við til at gera mat.

– Hetta er bæði fyri, at tey skulu kenna á sær, at tey eru til nyttu, og fyri at tey skulu kenna angan og hugnan av mati, eins og í einum rættiligum heimi. Tá tey gera mat, lukta matin og nerta við hann, verða sansirnir stimuleraðir, segði hon. Sostatt seyma tey indur, skera tálg, gera rullupylsu og annað, sum hevur við matgerð at gera. Eisini hevur tað stóran týdning á einum Eden-heimi, at øll eta saman, bæði búfólk, starvsfólk og vitjandi. Eins og í einum ordiligum heimi!

Halldis endaði innleggið við at heita á fólk um at geva teimum gomlu eitt ordiligt klemm.

– Tey ganga runt og skelva og kenna seg lætt ørkymlaði og einsamøll. Eins og øll onnur hava tey eisini tørv á kropsligari kontakt, og tey elska at fáa eitt klemm, segði hon, og minti á, at tey dementu liva í núinum, og tí skal núið vera gott.

Bæði Margaret og Halldis løgdu dent á, at tað er ikki lætt at broyta mentanina á einum eldraheimi, tí tað vil altíð vera torført at broyta gamlar vanar og óvanar. Og ikki minst er tað torført at lata størri part av avgerðarrættinum yvir til tey eldru, við at minka um skrivstovuvaldið og viðgerðarhugburðin.