



Att mötas i tanken

NINA ANTIKAINEN

*Kortare tänkvärda texter om
möten i demensomsorgen*

Detta häfte är en liten hopsättning i tankens värld när vi tar hand om personer som drabbats av en kognitiv svikt.

Vi har våra riktlinjer från Socialstyrelsen och lagar vi måste tänka på under tiden vi ger omsorg.

www.socialstyrelsen.se Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom. HSL. HÄLSO OCH SJUKVÅRDSLAGEN (LÄTTLÄST)

WWW.Lagen.nu SOCIALTJÄNSTLAGEN. (bra förklarar)
www.riksdagen.se lagar och förordningar.(bra att hålla sig uppdaterad om nya förslag m.m.)

För att förenkla sättet att arbeta så har jag skapat detta häfte som en tankeställare.

Enkelt att förstå och många igenkännande situationer. Kanske kan det hjälpa till att fundera när vi ger omsorgen till någon, både personen, anhörig och kollegor i mellan.

Kanske är det så att vi har någon i vår närhet som drabbats och detta kan ge lite tröst.

Vi ska fungera som skyddande advokater för de vi tar hand om och då är det viktigt att tänka rätt.

Ånga har säkert varit med om situationer där vi vet att vi ska använda oss av olika metoder, men det är inte så lätt att bara säga: använd den eller den metoden. För alla kan inte förstå innebörden i praktiskt arbetssätt.

Jag tolkar ofta olika situationer till riktlinjerna. Men också anhöriga och personalens upplevelser.

Vi får aldrig glömma att anhöriga är de viktigaste både för oss och den vi ger omsorg.

V i måste tillsammans få människor att välja att arbeta inom vården tillsammans!

För vem ska annars ta hand om oss och de efter oss.

©Nina Antikainen, 2023

Omslagsdesign, grafisk formgivning: Ängsdimma Design

SE MIG

När du ber att få prata med mig så tar jag med kaffe och vi sätter oss inne hos dig.

Du berättar att det är jobbigt när du glömmer saker och kanske inte känner igen dig i ditt beteende.

Vi pratar om hur du känner och jag bekräftar med att lyssna noga på det du säger och jag ser att du är lugn och trygg, jag blir glad inuti.

Jag säger att det händer oss alla ibland att vi glömmer, jag lovar dig att påminna och visa dig. Det kan bara gå bra om din och min hjärna samarbetar.

Du bubblar av skratt och ditt ansikte får ett lugn över sig samtidigt som min själ bubblar av glädje.

Vi dricker upp och glada och nöjda kan vi fortsätta dagen med allt den har att erbjuda.

BLOMMAN

Du är stjärnan och mittpunkten den gula i prästkragen och ska lysa dygnets alla timmar och det är vårt ansvar tillsammans att se till. Vi är dina skyddsänglar bestående av de vita bladen som omfamnar dig.

ORD

När jag vill säga något så kanske mina ord inte kommer rätt.

Ha tålmod och fyll inte i med dina ord om du inte vet vad jag brukar vilja.

Gissa heller inte och säg vad du tror för då blir det förvirrande för mig.

Vänta och gå med mig så kanske jag kan visa dig orden som saknas i min mening

Och helt enkelt kan det vara att jag funnit ett nytt ord för saken.

PÅ VÄG IGEN

Packat och klart. Nu är du på väg igen och jag undrar vart?

Du svarar enkelt och klart att, jag ska hem. Det är då jag blir nyfiken och vill bjuda dig på kaffe så du kan berätta om din resa och ditt hem som du i stunden har i dina tankar.

Vi dricker vårt kaffe när vi ställt dina påsar så att du kan se dom. Plötsligt ber du om att få stanna och jag svarar att du får stanna så länge du vill.

Det är då jag blir glad att du är trygg i min närvaro i ditt nuvarande hem.

ÄNGLAR

Vi är många runt dig som vill hjälpa dig med olika saker. Vi säger vårt namn men begär inte att du ska minnas alla namn.

Genom vårt bemötande sätt att varje sak vi gör berättar vi innan vi utför något.

Det gör vi för att du ska känna dig trygg och harmonisk för ditt eget bästa. Vi berömmar dig när du ger oss lov att hjälpa dig.

Ibland tackar du och säger att du är en ängel. Ja vi är många änglar utan ansikte för dig men det viktigaste är att vi är många med rätta känslan i vårt bemötande för att du ska få bästa hjälpen.

KRAMEN

Du kommer emot mig i korridoren med blicken ner i golvet.

Jag säger:

Hej Är du ute på promenad?

Du svarar inte men tittar upp och då ber jag om att få en kram och det får jag.

Jag känner hur kramen gör din stela kropp mjuk och följsam. Jag kan se ett leende på dina läppar.

Sen den dagen kommer du varje dag för att få en kram och det gör hela min dag till den bästa.

RESAN

Vilka fantastiska resor som du har tagit med mig på genom åren.

Ibland till din barndom. Ibland är vi i din trädgård eller någon annan plats som du tycker om.

Jag är vi din sida genom olika resor varje dag och jag kan föreställa mig varje plats utseende.

Tills den dagen jag sitter vid din säng och håller din hand och du säger att en när och kär är där för att hämta dig. Du kan tydligt se personen men inte jag. Jag blir glad för din skull att du får ta dig vidare på nya äventyr utan mig. Jag får fortsätta resan med någon annan.

Det är då jag öppnar ett fönster på glänt och viskar till dig att:

Det är ok att släppa taget och fortsätta din resa med denna person.

Jag gör dig fin och tänder ett ljus. Nu skiljs våra vägar åt med glädje och sorg. TACK FÖR ALLT.

TÄNK

När jag vandrar så säg inte åt mig att komma och sätta mig, vandra med mig. Det kan bero på att jag är hungrig, törstig eller behöver gå på toaletten. Eller sträcka på benen.

När jag ropar på mamma så säg inte till mig att hon är död utan lugna mig , krama mig och fråga mig om henne, kan vara att jag längtar efter tryggheten som min mor en gång gav mig.

När jag ropar: Snälla be mig inte att vara tyst eller bra gå förbi.

Jag försöker att säga dig något men svårt att säga vad.

Ha tålmod och försök ta reda på vad. Jag kan ha ont.

När jag verkar upprörd eller arg så sträck dig inte efter drogerna först.

Jag försöker att säga dig något, det kan vara för varmt, ljust , bullrigt , eller så saknar jag mina nära och kära.

När jag inte äter eller dricker upp, det kan bero på att jag har glömt hur man gör. Visa mig. Eller ge mig det i handen så kanske jag minns igen.

När jag knuffar bort dig när du vill hjälpa mig så fortsätt berätta vad du gör eller vi ska göra. Fortsätt att berätta om och om igen. Kanske andra kommer att tänka att det är du som behöver hjälp.

Med alla mina tankar och kanske blir det du som når mina tankar, förstår mina rädslor och får mig att känna mig trygg

Och kanske blir du den som jag måste tacka om jag bara visste hur.

TILLTAL

När jag vill säga dig något så tilltalar jag ditt namn för att du vet att det är dig jag vill något.

Sitter du ner så sätter jag mig bredvid eller mitt emot för att vi ska se och förstå varandra.

Jag pratar inte över ditt huvud och väntar på ett svar från någon annan för det är ditt svar som är den sanna.

När vi har nått till det att vi tillsammans kan föra ett samtal ihop så är det stunden vi kan kommunicera i trygghet både för dig och mig.

Ensamhet

Du sitter i stolen och pratar för dig själv och undrar varför ingen svarar och det är då jag vet att jag ska sätta mig emot dig och försöka svara på dina frågor.

Jag står inte bredvid och heller inte bakom utan jag ser till att vi får ögonkontakt och är på samma nivå.

När jag ser glimten i dina ögon och du säger till svar.

”Ja då vet jag.” Först då är jag nöjd för att du känns trygg.

TIDEN

Någon ropar och jag tar mig tid att stanna upp hos dig en liten stund.

Den stunden betyder mycket för oss båda, det tar ungefär lika lång stund som att säga

Jag kommer snart, straxt eller något annat.

Skillnaden är att du blir bekräftad att jag har sett och hört dig direkt.

För svarar jag bara något och återkommer så är risken att du har glömt det viktiga du ville säga.

LÄNGTAN

Du sitter och ser fundersam ut när jag kommer till dig. Jag frågar Vad tänker du på

Plötsligt säger du:

När man är liten vill man bli stor

När man är stor vill man inte bli gammal för då blir man liten igen.

Varför....

Är jag här?

Jag vill hem?

Hur kommer jag ut?

Vem är du?

Vet mamma om att jag är här?

Hur länge ska jag stanna?

Frågor som återkommer och jag tar ett djupt andetag innan jag svarar:

Ibland får man det svårt att klara sig själv när man blir äldre och då är vi glada att få hjälpa dig , min vän.

Vi tar en promenad efter lunchen och tittar på blommorna i trädgården och då kan du berätta för mig om ditt hem.

Jag förklarar att jag är din vän som vill hjälpa dig när det behövs. Det vet alla dina nära och kära.

Här får du stanna så länge du vill och jag blir glad om du är kvar när jag kommer imorgon.

Åh va bra att jag har dig, är ditt svar som gör mig varm i hjärtat.

KÄNSLAN

Det var du som höll min hand för att leda mig rätt och inte på villovägar när jag var ett litet barn.

Nu är det jag som tar din hand för att du ifrån villovägar ska stanna kvar just i denna stund av känslan av två händer som omfamnar varandra. Känslan är igenkännande nu som då.

EN AV OSS OCH TVÅ AV DIG

Där inne någonstans finns du ännu.

Den du en gång var har fått en annan personlighet och jag tänker att jag får lära känna denna nya sida av dig för att vi båda ska känna samhörighet och trygghet.

DIN OCH MIN VÄRLD

Det var vi två och en gång skapade vi vår gemensamma värld ihop

Inte visste vi då att vår värld slogs i spillror.

Vi satt uppe och tittade på tv sent och lagade vår favoritmiddag tillsammans.

När vi gick till sängs var vi kärleksfulla med varandra.

Vår underbara värld.

I min hjärna snurrar dessa minnen dagligen nu när du är i din värld och du undrar ofta vem jag är? Din fru svarar jag och då säger du att vi inte ska säga något till den andra som också bär mitt namn men är yngre.

Jag tänker i tysthet vem är du som inte är du?
Jag följer dina rutiner nu för att du ska vara trygg med mig.
När jag hjälpt dig att sova då gör jag saker på mitt sätt i min värld

, precis som vi en gång gjorde tillsammans.

I tysthet faller jag en tår och tänker att min ork är slut, det är då jag sätter mig för att titta på våra fina foton som vi skapade i vår värld. Det ger mig styrka att låta min värld gå jämsides med din. Vi blir då lyckliga i vår nya värld som någon annan bestämt väg för. Det blev vår nya värld.

ÄLSKA MIG

Säg det till mig ofta även om jag inte längre vet vem du är just då.

Krama mig ofta och var förstående och ödmjuk mot mig.

Det är då jag känner mig lugn och trygg.

Blir jag arg eller säger konstiga saker så bry dig inte om det utan fortsatt vara ditt ödmjuka du som kramar och älskar mig för att jag är din partner ännu tills döden skiljer oss åt.

KOLLEGA

Lär dig det finaste om mig och min kunskap så ska jag lära mig detsamma om dig.

Vi delar kunskap med varandra för att värna om våra medmänniskor ska få en god personcentrerad omsorg och livskvalité i den mån de kan i dennas sjukdomssituation.

RESPEKT

Knacka alltid på min dörr.

Presentera dig för mig.

Fråga hur jag mår.

Berätta vad du vill eller vill göra.

Bekräfta mitt Ja eller Nej.

Tala om för mig varför det är bra att göra det du vill och inte varför det kan bli dåligt för mig.

Tala om för mig också om jag gör något bra för då stärker du mitt självförtroende.

Vill jag inte äta så kan det bero på att maten inte är upplagt fint för mina ögon.

Hjälper du mig att äta så ge mig tid och tala även om vad du stoppar in i min mun.

STJÄRNAN

Du säger:

Ser du stjärnan i det blå blinka då är det bara jag som tittar till dig.

För att glädjas åt att du alltid fortsätter att bemöta alla efter mig precis så här.

Då vet jag att du gör allt för att jag får en fin och kvalitets-säker omsorg.

Jag har haft en god livskvalité och det vill jag så här tacka dig om jag inte kunnat göra det under tiden du hjälpte mig.

Jag svarar:

Varje kväll ska jag titta upp mot himlen och ser jag stjärnan blinka säger jag tack för att jag fick hjälpa dig min vän.

Det är du som är ledstjärnan och lär mig och inte tvärt om.

FLYTTHEN

När du flyttar in på ditt nya boende så har dina nära och kära förberett allt med saker du känner igen. Då kommer jag med fika och ber att få komma in och kika på hur fint du har det.

Du visar med glädje bilder och dina saker och kopplar dessa till något minne.

Jag tar in och lyssnar noga för att kunna påminna dig då du inte kan minnas längre, men jag kan tolka i dina uttryck i ansiktet din glädje och stilla din oro längre fram som du inte vet nu som bara jag vet Därför finns jag här för dig.

OVETANDES

Jag öppnar dörren tyst och tar ett steg in i din lägenhet i bara strumporna och skorna får stå kvar utanför. Jag lyssnar till din andning medan jag kikar fram mot din säng. Jag försäkrar mig om att du har somnat i trygghet Sen smyger jag ut igen för att gå till grannen din och gör samma sak. Det gör jag på kvällen och hoppas att du får en bra natt.

På morgonen smyger jag in och säger lugnt god morgon och om du inte svarar så vinklar jag lite på persiennerna innan jag smyger ut igen. Jag lämnar dörren på lite glänt för att återvända om en stund igen. Min önskan är att du i lugn och ro får vakna

till en ny fantastisk dag. Jag gör det för att du fortfarande ska vara ovetandes av varför jag gör det medvetet.

Mitt sätt gör att du ska orka och få god livskvalité

TEAMET

Vi är ett team som

Respekterar varandra.

Tar lärdom av varandra.

Är lyhörda och vänliga mot varandra.

Accepterar varandras olikheter.

Stöttar och reflekterar saker med varandra.

Vi hjälper varandra.

Tillsammans kan vi mycket och blir starka ihop.

Det är grunden till att vi blir bra och duktiga.

Vi är varandras styrka.

