



SLUTTRAPPORT  
**PROSJEKT**  
**SAMMEN OM MINNENE**  
2009–2012



# Livets høst

Kirsti Solheim



Foto: Lisa Gustavsén

Jeg er lik et tre!  
Lik treet ble jeg også til ved et frø.  
Lik treet fikk jeg også mange sår, men vokste videre,  
mer motstandskraftig,  
mer hardhudet, men også myk.  
Lik treet fikk jeg også rynker etter hvert.  
Lik treet om høsten mister jeg også blader.  
Blader som forteller hvem jeg er, hva jeg er,  
erfaringer jeg har gjort,  
viten, hvem jeg er glad i.  
Lik treet om høsten, føler jeg meg også tom, ribbet, fattig  
uten blader.  
Livet mitt "faller av".  
Uten blader, intet liv, sier du vel.  
Men du som ser meg, kjenner meg.  
Vit at, som treet gjemmer på livskraften i sitt indre  
har også jeg en livskraft,  
et hjerte som føler.  
Jeg blir fortsatt glad, redd, sint, trist.  
Jeg føler at jeg lever, men kun i øyeblikket.  
Der ligger forskjellen på deg og meg.  
Vær så snill, øyeblikket er det eneste jeg har.

Del det med meg!

(Anfinnsen 2008)

## SLUTTRAPPORT

# PROSJEKT

# "SAMMEN OM MINNENE"

aktiv bruk av minner i hverdagen

Pasienter, pårørende, personalet og frivillige i samspill om erindringsaktiviteter på sykehjem.

Prosjekt 2008-3-0207  
Sammen om minnene  
er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

Det er søkt prosjektmidler gjennom Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Oppdragsgiver er Halden sykehjem i samarbeid med Nasjonalforeningen Halden Demensforening

Foto: Lisbeth Bjerke



## ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

ENHET  
**SYKEHJEM**  
HALDEN



Nasjonalforeningen for folkehelsen

# Innhold

|                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Bakgrunn for prosjektet. Målsetting.</b>                                                               | <b>8</b>  |
| Innledning                                                                                                   | 8         |
| Historikk                                                                                                    | 8         |
| Nasjonalforeningen for folkehelsen<br>og Nasjonalforeningen Halden Demens-forening<br>som søkerorganisasjon. | 9         |
| Bakgrunn for prosjektet. Hva er gjort på området tidligere?                                                  | 9         |
| Prosjektet "Jeg er pårørende" (2001-2002)                                                                    | 9         |
| Prosjektet "Felleskap gir styrke"                                                                            | 9         |
| Kurs for helsepersonell                                                                                      | 9         |
| Teorier og bakgrunnskunnskap                                                                                 | 10        |
| Hva er demens?                                                                                               | 10        |
| Demens og kommunikasjon.                                                                                     | 10        |
| Bakgrunn for erindringsarbeid (reminisens).                                                                  | 10        |
| Erindringsarbeid som miljøbehandling.                                                                        | 10        |
| Annen tilnærming til temaet.                                                                                 | 10        |
| Problemstilling                                                                                              | 11        |
| Målsettinger og målgruppe                                                                                    | 11        |
| Opprinnelig finansieringsplan                                                                                | 12        |
| Egenfinansiering                                                                                             | 12        |
| Kommentar til budsjettet. Økonomi og bemanning.                                                              | 12        |
| <b>2. Prosjektgjennomføring. Tiltak og framdrift.</b>                                                        | <b>13</b> |
| Våren 2009                                                                                                   | 13        |
| Høsten 2009                                                                                                  | 17        |
| Våren 2010                                                                                                   | 19        |
| Høsten 2010                                                                                                  | 21        |
| Våren 2011                                                                                                   | 22        |
| Høsten 2011                                                                                                  | 24        |
| Våren 2012                                                                                                   | 25        |
| Høsten 2012                                                                                                  | 26        |

|                                                                                                                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3. Resultater og resultatvurdering</b>                                                                                                                                         | <b>28</b> |
| 1. Pasienter, og dermed også personer med demens, ved Halden sykehjem har fått økt livskvalitet og en mer meningsfull hverdag hvor de selv er delaktige, som følge av prosjektet. | 28        |
| 2. Ansatte og frivillige har fått økt kunnskap om demens og erindringsarbeid, og har økt sin kompetanse i å møte personer med demens.                                             | 29        |
| 3. Ansatte, pårørende og frivillige har lagt grunnlag for et godt samarbeid i forhold til erindringsarbeid som en del av hverdagen ved sykehjemmet.                               | 29        |
| 4. Det er innredet et rom spesielt tilrettelagt for erindringsarbeid                                                                                                              | 31        |
| 5. Det er startet opp erindringsarbeid med regelmessige samlinger ved sykehjemmet.                                                                                                | 32        |
| 6. Det er startet opp erindringsarbeid med regelmessige samlinger ved sykehjemmet.                                                                                                | 36        |
| 7. Prosjektet er presentert og videreført også til andre deler av eldreomsorgen i kommunen, - og utenfor kommunen.                                                                | 36        |
| <b>4. Oppsummering og konklusjon</b>                                                                                                                                              | <b>37</b> |
| <b>Referanser/litteratur</b>                                                                                                                                                      | <b>39</b> |

# Forord

Med et sterkt ønske om å øke livskvaliteten for våre sykehjemsbeboere, søkte vi i 2008 om midler til et treårig prosjekt gjennom Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Halden sykehjem og Nasjonalforeningen Halden Demensforeningen stod bak søknaden, og Nasjonalforeningen for folkehelsen var formell søkerorganisasjon.

"Sammen om minnene" er et "rehabiliteringsprosjekt", og har hatt fokus på erindringsarbeid i vid forstand. Det har hatt en progredierende utvikling over tre år, med en utvidelse til et fjerde år underveis. Prosjektet startet på Halden sykehjem, men omfatter nå en utvidet sykehjemsenhet med til sammen 4 sykehjem og et eldre-senter. Prosjektet er tenkt implementert og videreført i sykehjemmets daglige drift utover prosjektperioden. Målet for prosjektet "Sammen om minnene" har vært å øke livskvaliteten til sykehjems-beboere i Halden. Erfaringer fra turnusarbeid i sykehjemsavdelinger har vært med på å vekke lysten til å kunne tilby beboerne mer enn pleie, stell og medisiner.

## TAKK!

*Vi har lyst til å rette en takk til alle som har bidratt til dette prosjektet;*

***pasienter, pårørende, frivillige, kontaktpersoner, ledere og annet personale.***

*En spesiell takk til enhetsleder Inger Lund Olsen, fag og kvalitetsrådgiver Heidi Karlsen og til Nasjonalforeningen Halden Demensforening ved leder Agnes Hermansen.*

*En stor takk til Else Kathrine Hveding for engasjement, råd og veiledning, både som frivillig medarbeider og som politiker, og til Lisa Gustavsen som har bistått oss med bilder og brosjyrer.*

*Takk til kontaktpersonene i avdelingene for engasjement, tilrettelegging og involvering i aktivitetene.*

*Takk til en stor og flott gjeng med frivillige som har vært helt avgjørende for gjennomføringen av prosjektet.*

*Takk for at dere har stilt opp med dere selv og bruk av deres fritid. Dere har vært med på å skape en mer meningsfull hverdag for mange pasienter og bidratt til et stimulerende, utviklende og kompetansehevende omsorgsfellesskap.*

*Takk til pasienter og pårørende for at dere har delt liv med oss og gjort oss "rikere" i møtet med dere.*

*Til slutt en takk til Nasjonalforeningen for folkehelsen som søkerorganisasjon, og til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som gjorde prosjektet mulig å gjennomføre økonomisk.*

*Halden desember 2012,  
Lisbeth Bjerke og Hilde Finsådal*

# SAMMENDRAG



Utgangspunktet for prosjektet er erindringsarbeid. Med en vid forståelse av erindring, har vi prøvd ut, for oss, nye metoder og tiltak i forhold til aktivisering. En-til-en-kontakt med samtale og samvær på pasientens rom eller en tur ut, har også vært en del av tilbudet. Med forståelsen av at erindring er en viktig del av det å være menneske, har vi ønsket å ha fokus på det som kan vekke de gode minnene fra levd liv og på det som kan skape gode opplevelser her og nå. Vi har tro på at minner og gode opplevelser kan være med på å styrke egenverdi og identitet også hos personer med demens.

Gjennom aktivitetene har vi ønsket å samarbeide på tvers av de gruppene sykehjems pasienter oftest forholder seg til; ansatte, pårørende og frivillige. Etter hvert som prosjektet har utviklet seg, er det de frivillige som har hatt den tydeligste og største rollen, og som vil være den gruppen som i størst grad kan føre prosjektet videre. Utgangspunktet for prosjektet har vært Halden sykehjems 3 avdelinger. Etter en omorganisering i 2010 gikk Halden sykehjem fra å være egen enhet til å bli en av fire sykehjem i Enhet sykehjem. Erfaringer fra prosjektet er derfor videreført til de andre sykehjemmene i slutten av prosjektperioden.

Ved oppstart av prosjektet hadde trivselskoordinator flere faste aktiviteter med en god stab frivillige knyttet til seg. Det var viktig for oss å bygge på det som allerede var av aktiviteter, for å gi et enda bredere og mer utfyllende tilbud.

Etter en kompetansehevingsperiode første halvår, startet vi opp med "sittedans" og "mimregupper" hver tirsdag, og "Mimrestua" på 3.avdeling tok form. Bakegruppe, malegruppe og mannsgruppe ble til etter hvert, på andre ukedager. Bingo, sittedans/trim og erindringsgrupper er nå i gang flere steder i Enhet sykehjem.



Foto: Bente Wallander

Et samarbeid med Høgskolen i Østfold, resulterte i en prosjektoppgave knyttet til vårt prosjekt. Her ble "velværeskjemaer" brukt i erindringsgruppene, presentert og vurdert. Utover dette har vi samlet på tilbakemeldinger i form av kommentarer, kroppsspråk og deltakelse under aktivitetene. Materialet vårt viser tydelig at tiltakene skaper glede, opplevelse av fellesskap, og dermed økt livskvalitet.

Gjennom prosjektet har prosjektdeltakerne opparbeidet et faglig og sosialt fellesskap som gir trygghet både i forhold til hverandre og i møtet med pasientene og aktivitetene som skal gjennomføres. De frivilliges positive holdning er i seg selv rekrutterende for å få nye inn i arbeidet. Selv gir de tydelig uttrykk for at deres engasjement står og faller med en koordinator i full stilling som organiserer og trykker dette fellesskapet.

# 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET. MÅLSETTING.

## Innledning

Lederne for prosjektet har bakgrunn fra sykehjem som omsorgsarbeider og sykepleier. Sykehjemshverdagens fokus på grunnleggende behov som hygiene, ernæring og medisiner, gir ikke alltid tid og rom for å møte pasientens behov for tilrettelagt og meningsfull aktivitet. Opplevelsen av å komme til kort i forhold til en helhetlig pasientomsorg, og ønsket om å kunne bidra med "noe mer", var utgangspunkt for prosjektsøknaden.

Prosjektets hensikt har vært å øke kompetanse og samhandling for ansatte, pårørende og frivillige, for i neste omgang å gi økt livskvalitet for pasienter på sykehjem.

Gjennom Omsorgsmeldingen, "Mestring, muligheter og mening" (St.meld. nr. 25, 2005-2006) har regjeringen utformet fem langsiktige strategier og en omsorgsplan med konkrete tiltak fram mot 2015. Vårt prosjekt favner de fleste av disse strategiene, og stikkordsmessig er dette noen av våre satsningsområder:

- kompetanseheving
- samhandling
- planlegging og kvalitetsutvikling
- aktiv omsorg med vekt på kultur og sosiale forhold
- Partnerskap med familie og lokalsamfunn.

## Historikk

### Halden sykehjem – fra egen enhet til Enhet sykehjem.

Halden sykehjem er et somatisk sykehjem bestående av 3 avdelinger. Det ble bygget i 1985, og er et tradisjonelt sykehjem med lange korridorer, og lite areal i forhold til fellesrom. De fleste pasienter har enerom, men det forekommer bruk av dobbeltrom, og i perioder har det vært en ustrakt bruk av korridor plass ved akuttinnleggelser. Ved oppstart av prosjektet var det til sammen 81 pasienter/beboere. Tallet er nå noe redusert pga alternativt bruk av rom i de forskjellige avdelingene. De fleste pasientene er sterkt pleietrengende med mange diagnoser. Mange av dem har en demenssykdom, både diagnostisert og udiagnostisert. Sykehjemmet har både korttids og langtids plasser, og en av avdelingene gjøres om til intermedieravdeling som følge av Samhandlingsreformen.

En brukerundersøkelse ved sykehjemmet i 2005 ga uttrykk for at pleie og stell ble godt ivaretatt, mens den sosiale tilretteleggingen var mangelfull. Det var tilbakemeldinger om lange dager, og etterspørsel etter flere trivselstiltak og mer tilrettelagt aktivitet.

I perioden 2007-2010 deltok Halden sykehjem i Det nasjonale kvalitetskommune-programmet. Denne tilknytningen har på en spesiell måte utfordret Halden sykehjem til å være et sykehjem i utvikling og kvalitetsforbedring.

Sykehjemmets overordnede mål er:

- Fornøyde ansatte med høy kompetanse
- Fornøyde brukere og pårørende
- Godt omdømme
- Fokus på nærvær og redusert sykefravær.

I løpet av prosjektperioden har det vært omorganiseringer i kommunen som blant annet har ført til en sammenslåing av kommunenes 4 sykehjem og et eldresenter til "Enhet sykehjem". Denne omorganiseringen har også virket inn på prosjektet vårt. Spesielt i siste del av perioden har vi prøvd "å favne" hele sykehjemsenheten.

De øvrige sykehjemmene er

- **Iddebo sykehjem** med 39 pasienter fordelt på 2 avdelinger, både korttids- og langtids plasser

- **Solheim senter** som er et sykehjem tilrettelagt for personer med demens med 46 pasienter fordelt på 5 avdelinger

- **Karrestad sykehjem og eldresenter.**

Sykehjemmet består av 2 demensavdelinger med til sammen 15 pasienter og ligger fysisk i tilknytning til eldresenteret som har 40 leiligheter.

## Nasjonalforeningen for folkehelsen og Nasjonalforeningen Halden Demens-forening som søkerorganisasjon.

Anslagsvis 80 % av alle sykehjems pasienter antas å ha en demenssykdom (Eek/Nygård 2006 i Hotvedt m.fl. 2007), og vi regner med at dette også gjelder for Halden sykehjem. Personer som er rammet av demens utfordrer oss på en spesiell måte i forhold til kommunikasjon og samhandling når vi skal legge til rette for både individuelle og felles aktiviteter. Med bakgrunn i dette, var Nasjonalforeningen en naturlig søkerorganisasjon for prosjektet. Det betyr ikke at aktivitetene og tiltakene i prosjektet kun omfatter personer med demens. Trivselstiltakene vi legger til rette for, omfatter *alle* uavhengig av diagnose.

**Nasjonalforeningen Halden Demensforeningen** har i mange år drevet et aktivt arbeid i forhold til demens. Hver høst arrangeres kurset "Å leve med demens" med fire kurskvelder i oktober. Kurset er spesielt rettet mot pårørende, men også åpent for andre interesserte. På våren inviteres det til samtalegrupper for pårørende på bakgrunn av kurset. Demensforeningen arrangerer også fester på de ulike boligene/institusjonene og i forhold til hjemmeboende personer med demens. I tillegg utfordrer foreningen stadig kommunen på å legge til rette for en bedre demensomsorg.

## Bakgrunn for prosjektet. Hva er gjort på området tidligere?

*Trivselskoordinator Lisbeth Bjerke har siden 1995 organisert trivselstiltak på Halden sykehjem. Til dette arbeidet var det allerede knyttet en god stab med frivillige. "Tirsdagsklubben", hyggelkvelder hver onsdag og bingo på torsdager var faste aktiviteter før oppstart av vårt prosjekt.*

### Prosjektet "Jeg er pårørende" (2001-2002)

Lisbeth Bjerke representerte Halden sykehjem i et prosjekt under Helse- og Sosial i Halden kommune. Tittelen på hele prosjektet var: "Halden satser friskt – et prosjekt som fremmer sunn mestring". Prosjektet tok blant annet utgangspunkt i pasienter og pårørendes tilbakemeldinger om manglende trivsels- og aktivitets-tilbud på Halden sykehjem.

Prosjektet konkluderte med at igangsatte trivsels- og aktivitetstiltak førte til økt deltakelse og engasjement blant frivillige, beboere, pårørende og ansatte. Tiltakene fremmet glede, håp og tilfredshet og ga økt livskvalitet for beboerne.

Utfordringen lå i videreføring av aktiviteter og trivsels-tiltak, og konklusjonen den gangen var viktigheten av en lønnet koordinator til organisering av frivillig innsats. Det ble i første omgang noe avsatt tid pr. uke til organisering og gjennomføring av trivselstiltak, og ble etter hvert tilsatt som trivselskoordinator i 48 % stilling.

### Prosjektet "Felleskap gir styrke"

I perioden 2004-2005 samarbeidet Halden sykehjem med Frivillighetssentralen om prosjektet

"Felleskap gir styrke". Prosjektet var toårig og tok sikte på organisering og utvikling av en lokalt tilpasset modell for bruk av frivillige i omsorgen for alvorlig syke og døende i Halden. Det ble finansiert med ekstramidler gjennom Helse og Rehabilitering, og sykepleier Ellen Rosseland Hansen var prosjektleder.

### Kurs for helsepersonell

Som en del av kompetansehevingen i kommunen innen eldreomsorg/demensomsorg, har ansatte ved flere sykehjemsavdelinger gjennomført kurset "Tvang helst ikke".

Grupper med helsepersonell har også gjennomgått Eldreomsorgens ABC og Demens-omsorgen ABC (Kurs-opplegg utgitt gjennom Aldring og helse – Nasjonalt kompetanse-senter).

Kommunens **Fagforum demens** har også arrangert en rekke kurs for ansatte.

Både kurs, prosjekter og aktiviteter vi var kjent med fra før, har gitt oss nyttig kunnskap som vi har bygget videre på i vårt prosjekt.

# Teorier og bakgrunns

## Hva er demens?

Demens er forårsaket av sykdom i hjernen og fører til varig svekkelse. Sykdommen utvikler seg oftest gradvis over lengre tid. Framtredende symptomer er dårlig hukommelse, redusert orienteringsevne, problemer med daglige gjøremål og personlighetsendringer. Mange får vanskeligheter med å uttrykke seg og noen plages av hallusinasjoner. Over 70 000 nordmenn lider av en demenssykdom (Nasjonalforeningen 2010).

## Demens og kommunikasjon.

Behovet for å kommunisere med andre ligger dypt i oss. Ingenting tyder på at dette behovet blir mindre under en demensutvikling, selv om språket som redskap kan bli svekket. De fleste definisjoner av livskvalitet regner kommunikasjon som avgjørende for et godt liv. Når personer med demens blir spurt om hva de synes er viktig, nevner de fleste samspill og kommunikasjon; det å være sammen med noen, tilhøre noen, føle seg respektert og stimulert (Snyder 2006 i Wogn-Henriksen 2008).

## Bakgrunn for erindringsarbeid (reminisens).

Utgangspunktet for dagens erindringsarbeid i norsk eldreomsorg finner vi i humanistisk psykologisk tenkning fra 1950-tallet og utover. Både psykologen Erik H. Erikson og psykiateren Robert Butler har gitt viktige bidrag som utgangspunkt for omfattende reminisensforskning og praktisk reminisensarbeid i eldreomsorgen de siste årene (Hotvedt m.fl. 2007). Erikson (1981) skisserte det han kalte alderdommens "kjernekonflikt": "Jeg-integritet kontra fortvilelse og forakt". Sammenfattet kan jeg-integritet beskrives som en moden tilstand av aksept av det liv man har levd, av den kulturen og det utsnitt i historien man har levd i, og en evne til å bære alderdommens tap uten fortvilelse. Butler (1963) lanserte sin "Life Review-teori" der han hevdet at eldre mennesker som aner at livs avslutningen nærmer seg, har behov for å dvele ved fortidige hendelser og opplevelser. I tillegg, hevdet han, at de har en forsterket evne til å gjenoppleve gamle minner. Nyere reminisensforskning har lagt vekt på behovet for kontinuitet i livsopplevelse og selvfølelse (jfr. Parkers kontinuitetsteori 1995). Erindringsforskningen ser langt på vei ut til å være enig om at det er en forbindelse mellom aktiv erindring (reminisens) og tilpasning til alderdommen. Det er likevel noe uenighet om hvordan denne forbindelsen fungerer.

## Erindringsarbeid som miljøbehandling.

Miljøbehandling er en aktivitetsrettet form for behandling som generelt tar sikte på å bedre pasientens kognitive,

sosiale og praktiske ferdigheter (Vatne 2006 i Rokstad 2008a). Den har også som mål å bedre pasientens selvfølelse og opplevelse av mestring. Når det gjelder personer med demens, er målet først og fremst å sette den enkelte i stand til å bruke sine ressurser maksimalt og bidra til å opprettholde selvstendighet lengst mulig. Å skape glede og trivsel er også et viktig mål.

Noen elementer er avgjørende for et terapeutisk miljø; trygghet, struktur, støtte, engasjement, gyldiggjøring (Gunderson 1978 i Rokstad 2008a).

Mennesket er aktivt av natur, men en demenssykdom vil påvirke personens mulighet til å involvere seg i en aktivitet. For en som er rammet av demens ligger faren både i manglende aktivisering og i overstimulering. Hensikten med aktivisering er å

- gi innhold i hverdagen
- gi opplevelser
- observere ressurser og funksjonssvikt
- avlede fra sorg og smerte
- vedlikeholde ferdigheter
- stimulere sansene
- trene
- dempe uro
- gi sosialt samvær
- skape glede
- skape tilhørighet (Holthe 2005 i Rokstad 2008).

## Annen tilnærming til temaet.

Begge prosjektlederne hadde en del erfaringer med erindringsarbeid før oppstart, og hadde positive opplevelser fra bruken av dette i pasientomsorgen.

Også via kurs og undervisning var nysgjerrigheten trigget i forhold til temaet: Blant annet hadde et kurs med Liv Karin Hulteng ved "Norsk Erindringscenter" vært inspirerende.

En forskningsartikkel om utprøving av "valideringsgrupper" på et sykehjem i England, var også en inspirasjonskilde:

***Beboerne satt på rad og rekke langs veggen i dagligstua, og TV var alltid på. 5 av pasientene, med moderat demens, fikk tilbud om å være med i en samtalegruppe. Det ble lagt opp til ukentlige gruppemøter med faste rammer om samlingene, men med ulike temaer fra gang til gang. Undersøkelsen avdekket en overraskende dyktighet hos gruppemedlemmene i det å dele følelser og problemer, følge et tema og utnytte gjenværende ressurser i gruppesettingen. (Bleathman & Morton 1992)***

# kunnskap



Minner gir identitet. Vi har samlet gjenstander som kan brukes i mimregrupper. Foto: Bente Wallander

**Validering** bygger på Naomi Feils valideringsterapi som i grove trekk handler om å gå inn i følelsene til personen som lider av demens, i stedet for å korrigere (Wogn-Henriksen 2008, s105-106).

Valideringsterapien er beslektet med **Marte Meo-metoden** som tilnærming i demensomsorgen. Marte Meo handler om å bekrefte personen ved hjelp av ulike "grunnelementer i funksjonsstøttende dialoger" (Marianne Munch 2008, s 318-330).

I prosjektet har vi tenkt på minner som en grunnleggende del av menneskelivet, der felles opplevelser er byggesteiner i familierelasjoner og vennskap helt fra vi er ganske små. Minner kan framkalles gjennom sang og musikk, samtaler, gjenstander, lesning, bilder, filmer, fysiske aktiviteter mm, men også gjennom lukt- og smaksopplevelser. I kommunikasjonen med dem som har fått en demenssykdom, har også minnearbeid vist seg å være en god innfallsport til økt mestring og livskvalitet. Vi har ønsket å ha fokus på gode minner og opplevelser, men er oppmerksomme på at minnearbeid også kan fremkalle vonde minner og følelser. Dette kan i så fall gi behov for videre oppfølging.

Boken **Fagutvikling og forskning i klinisk sykepleie** (Bjørk og Solhaug 2008) ble nyttig i starten av prosjektet. Denne boken har fokus på arbeidsprosessen i prosjektarbeid, og tar blant annet for seg gjennomføring og vurdering av et prosjekt som ligger nært opp til vårt; *Minner for livet* (Hotvedt m fl 2007). Her presenteres blant annet "velværeskjemaet" utviklet av Myskja og Lyngroth (2002). Vi tok i bruk dette skjemaet i oppstarten med erindringsgrupper, og høgskolestudentene Benedicte Bakstad og Anna Karabatic analyserte våre resultater i sin hovedoppgave *Da jeg var ung* (2010)

## Problemstilling

Hvordan legge til rette for erindringsarbeid i et sykehjem, slik at beboerne kan oppleve meningsfulle dager hvor målet er "å leve, ikke bare overleve"?

Denne problemstillingen var utgangspunkt ved oppstart av prosjektet.

## Målsettinger og målgruppe

### Målsettingen for prosjektet "Sammen om minnene" har vært:

- Pasienter og dermed også personer med demens, ved Halden sykehjem har fått økt livskvalitet og en mer meningsfull hverdag hvor de selv er delaktige, som følge av prosjektet.
- Ansatte og frivillige har fått økt kunnskap om demens og erindringsarbeid, og har økt sin kompetanse i å møte personer med demens.
- Ansatte, pårørende og frivillige har lagt grunnlag for et godt samarbeid i forhold til erindringsarbeid som en del av hverdagen ved sykehjemmet.
- Det er innredet et rom spesielt tilrettelagt for erindringsarbeid
- Det er startet opp erindringsarbeid med regelmessige samlinger ved sykehjemmet.
- Videreføring av prosjektet er planlagt og ivaretas i den videre driften av sykehjemmet.
- Prosjektet er presentert og videreført også til andre deler av eldreomsorgen i kommunen.

### Den primære målgruppen i prosjektet har vært:

Alle pasienter på sykehjem, og spesielt de som har en demenssykdom.

### De sekundære målgruppene i prosjektet har vært:

Personalet, pårørende, og frivillige.

# OPPRINNELIG FINANSIERINGSPLAN

|                                                                                            | 1. år          | 2.år           | 3.år           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>LØNNSKOSTNADER</b>                                                                      |                |                |                |
| Prosjektleder i 50 % stilling (inkl. sos. avg)                                             | 275 000        | 275 000        | 275 000        |
| Demenskontakter i til sammen 30 % stilling (6 personer med 5 % hver)                       | 165 000        | 165 000        | 165 000        |
| Utgifter til ekstern regnskapsrevisjon                                                     | 8 000          | 8 000          | 8 000          |
| <b>Sum lønn</b>                                                                            | <b>448 000</b> | <b>448 000</b> | <b>448 000</b> |
| <b>UTSTYR</b>                                                                              |                |                |                |
| Kontorutgifter i forbindelse med prosjektet (PC, telefon, kontorhold, porto, kopiering mm) | 25 000         | 10 000         |                |
| Innredning erindringsrom                                                                   | 40 000         |                |                |
| Litteratur, kursmateriell, brosjyrer                                                       | 10 000         |                |                |
| Sluttrapport, trykking                                                                     |                |                | 10 000         |
| <b>Sum utstyr</b>                                                                          | <b>75 000</b>  | <b>10 000</b>  | <b>10 000</b>  |
| <b>DRIFTSKOSTNADER</b>                                                                     |                |                |                |
| Kurs og konferanser                                                                        | 40 000         | 20 000         |                |
| Reiseutgifter                                                                              | 10 000         | 5 000          |                |
| Servering / forfriskning                                                                   | 20 000         | 10 000         |                |
| Sum driftskostnader                                                                        | 70 000         | 35 000         |                |
| <b>Sum søknad om ekstern finansiering</b>                                                  | <b>593 000</b> | <b>493 000</b> | <b>458 000</b> |

## Egenfinansiering

Vi har selv flere ansatte som kommer til å være involvert i prosjektet og som er lønnet av Halden kommune. Dette er i første rekke:

- Trivselskoordinator i ca. 50 % stilling
- Fagsykepleier i 100 % stilling
- Enhetsleder i 100 % stilling
- 3 avdelingsledere, alle i 100 % stilling

Vi har allerede et spisestuemøblement, 2 skap/reoler og diverse rekvisita for tilrettelegging av et erindringsrom. Sykehjemmet har også skaffet til veie en del nyere litteratur i forhold til demens. Samlingslokaler og kopimaskin mm stilles til disposisjon for prosjektet.

## Kommentar til budsjettet. Økonomi og bemanning.

Prosjektmidlene har stort sett blitt brukt slik det var budsjettet. Det største avviket har vært i forhold til kontaktpersonene i avdelingene, det som her benevnes som "demenskontakter". Frigjøring av ansatte fungerte ikke slik det var planlagt fra starten. Dette har forskjellige årsaker. Blant annet var det av og til vanskelig for dem å gå fra jobb noen timer midt i vaken, og det var ikke alltid mulig å skaffe vikar til hele dager.

Finansieringsplanen opererer med 1 prosjektleder i 50%. Helt fra starten har det i stedet vært 2 prosjektleder i 25% hver; Lisbeth Bjerke og Hilde Finsådal. En del av de ubrukte lønnsmidlene beregnet på avdelingskontaktene ble i slutten av prosjektperioden omgjort til lønnsmidler til prosjektlederne. Dette har gjort

det mulig for dem å stå i prosjektet også utover de tre årene selve prosjektet varte. For Hilde innebar dette et ½ års forlengelse i 25 %, til 01.08.2012. For Lisbeth har prosjektdelen av stillingen hennes blitt økt til 50 % fra høsten 2011 og ut 2012. Både Hilde og Lisbeth har hatt perioder med sykemeldinger uten at dette har gått utover progresjon og gjennomføring av prosjektet.

Etter en økonomigjennomgang på slutten av det fjerde året, har resterende beløp i prosjektet blitt brukt til å lage "aktivitetskasser" til alle sykehjemmene. Disse kassene inneholder blant annet sangbøker, spill, puslespill, baller og "empatidukker", varmekatt og –hund, Cd-er og Dvd-er. Aktivitetskassene skal gjøre det enklere å få til hverdagsaktiviteter i alle avdelingene.

## 2. PROSJEKTGJENNOMFØRING. TILTAK OG FRAMDRIFT.

Tidsrammen for prosjekt "Sammen om minnene" startet med godkjenning av prosjektet og tilsagn om prosjektmidler fra Exstrastiftelsen Helse og Rehabilitering i november 2008, og ble avsluttet i desember 2012. Det var forutsatt en progresjon med trinnvis utvikling gjennom hele perioden. Presentasjonen av tiltak og framdrift blir derfor her presentert innen en tidsramme fra start til mål.

### Våren 2009

#### Prosjektledelse og oppstart av prosjektet

Lisbeth Bjerke og Hilde Finsådal ble oppnevnt som prosjektledere for den praktiske gjennomføringen av prosjektet. De hadde sin første samling 13. januar 2009, og tirsdager ble fast prosjektdag. Enhetsleder og oppdragsgiver Inger Lund Olsen ble formell prosjektleder i forhold til Nasjonalforeningen og Exstrastiftelsen, og har hatt kontakt med kommunenes regnskapsavdeling.

#### Organisering og rekruttering

Første trinn i prosjektprosessen var rekruttering og kompetanseheving. Brosjyre og program for våren ble laget. Brosjyren beskrev kort hensikt og formål med prosjektet og hvem som stod bak. Programmet la opp til kurs og samlinger for frivillige og ansatte, hvor målet var kompetanseheving og felles visjon. Et infoskriv ble laget for å rekruttere kontaktpersoner i avdelingene. Gjennom annonse i Halden Arbeiderblad håpet vi på rekruttering av nye frivillige. Samtidig inviterte vi til en temadag 17. mars som offisiell oppstart på prosjektet.

#### Kontaktpersoner

Vi startet opp med 2 kontaktpersoner i hver avdeling. Dette var fast tilsatte helsefagarbeidere i mer enn 50 % stilling.

#### Frivillige

Det meldte seg flere nye frivillige, og sammen med dem som allerede var knyttet til Halden sykehjem. Rekrutteringen går veldig ofte gjennom allerede etablerte frivillige. Utfordringen er å få rett person på rett plass. Derfor bruker vi litt tid på å bli kjent. Alle nye frivillige blir tilbudt å være med på alle aktiviteter minst en gang, dette for finne ut av hva som passer den enkelte best. Trivselskoordinator organiserer dette ut fra ønske om deltakelse fra de frivilliges side. Noen er med på aktiviteter flere ganger i uken, noen bare av og til.

#### Pårørende

Brukermedvirkning er et begrep vi blir minnet på i pasientomsorgen. Hvis dette skal fungere i praksis må vi etterspørre den enkeltes bakgrunn, vaner og ønsker. Pårørende har også en sentral rolle når det gjelder dette, spesielt i forhold til den som har en demensdiagnose. I tillegg trenger ofte pårørende at noen har tid for dem, og at noen trenger det de kan bidra med. De har også ofte behov for informasjon, veiledning og undervisning for å kunne støtte sine. Vi har ønsket dette fokuset i vårt prosjekt. Hyggekveldene på sykehjemmet og Demensforeningens kurs og samtalegrupper, har i vesentlig grad vært våre møtesteder med pårørende gjennom prosjektperioden.

#### Styringsgruppe

Det var planlagt en styringsgruppe for prosjektet sammensatt av enhetsleder, fagsykepleier, avdelingsledere, pårørende representant og representanter for demensforeningen i Halden. Vi prøvde å få til møter, men det viste seg etter hvert å bli vanskelig å sette opp en plan og gjennomføre dette. Noe av grunnen var mye annen møtevirksomhet og mange andre oppgaver, spesielt for avdelingslederne. Det var heller ikke så lett å få en stabil pårørende representant, da det å være pårørende på en institusjon er tidsbestemt. I stedet har vi prøvd å ha jevnlig møter med enhetsleder. Fagsykepleier har også vært med på flere møter, og vi har ved noen anledninger vært i møter med ledergruppa. Representanter for demensforeningen, spesielt lederen, har deltatt på flere møter og arrangementer i regi av prosjektet.

#### Referansepersoner

Ved prosjektstart hadde vi spurt tre personer om å være referansepersoner for oss. Dette var: Kari Sol Tveter, diakoniarbeider i Den norske kirke, Kari Lislerud Smebye, høgskolelektor og fagbokforfatter, og Liv Karin Hulteng, tidligere leder av Norsk Erindringssenter. I løpet av prosjektet har vi på ulik måte benyttet deres kompetanse, og alle tre har vært med oss på temadager.

## Kompetanseheving; – temadager – studieturer – prosjektsamlinger

Før vi kunne begynne å gjøre noe med og for pasienter på sykehjemmet, var det viktig for oss som skulle jobbe sammen å innhente kunnskap og kompetanse. Områdene demens, kommunikasjon, erindring og aktivitet har vært sentrale. Det var også viktig at vi ble kjent med hverandre, hadde felles plattform, og jobbet i samme retning og mot samme mål. Samlinger med faglig innhold av forskjellig slag ble derfor prioritert det første semesteret.

**17.03.2009 KL. 09-15**

### TEMADAG / INSPIRASJONS-SAMLING

Dette var den formelle starten på prosjektet.

#### TEMADAG / INSPIRASJONSSAMLING

- Presentasjon av prosjektet "Sammen om minnene" v/Hilde Finsådal
- Om "Marte Meo" og kommunikasjon i møte med personer med demens v/Anne Svarød.
- Gruppesamtale (med utfordringer fra Anne).
- Lunsj
- Spørsmål om, og påmelding til prosjektet.
- Eksempler på noe av det som allerede skjer på dette området i Halden kommune v/Lisbeth Bjerke, Kari Sol Tvetter og Torbjørn Jørgensen
- "Minneverksted". Gruppearbeid og plenum.
- Vi delte minner med hverandre knyttet til ulike tema og aktuelle gjenstander.

Målgruppen for samlingen var helsepersonell, frivillige og pårørende. Alle interesserte var invitert, med påmelding i forkant. Samlingen var tenkt lagt til Halden sykehjem, men når det meldte seg over 60, valgte vi å flytte arrangementet til "naboen"; Normisjonshuset som rommet flere. Det var enkel bevertning og kurset var gratis. Av gjenstander og bøker hadde vi laget en utstilling for å illustrere innholdet i prosjektet.

**03.03. OG 21.04.2009**

### KURS I INDIVIDUALISERT MUSIKK

Arrangør var GERIA, med Solfrid Rosenvold Lyngroth og Frode Aass Kristiansen. Begge prosjektlederne + 1 frivillig deltok på kursene.

**01.04.2009, 09.30-15.15**

### ERFARINGSKONFERANSE I DEMENS; ABILDSØ BO- OG REHABILITERINGSSENTER

Gjennom kartleggingen ved prosjektstart fikk vi kontakt med undrevisningssykehjemmet på Abildsø, da også med status som Demensfyrtårn for Østlandsregionen (2008-2011). Denne rollen hadde sykehjemmet fått utpekt av Helsedirektoratet for å følge opp Demensplan 2015. Prosjektansvarlig Christina Johannessen inviterte til konferansen som resulterte i et oppmøte på vel 200? deltakere fra hele Østlandsområdet.

#### ERFARINGSKONFERANSE

- Forankring av miljøtiltak v/Kirsti Solheim fra GERIA
- Struktur for aktiviteter og miljøterapi på demensavdelingene v/Høyås bo og rehabiliteringssenter
- Lunsj
- Dagtilbud for yngre personer med demens v/Dagavdelingen på Bjørkås sykehjem
- Sang og minner med årstider som svinger v/Ottestad sykehjem
- Pårørendeskolen i Nes v/Nes bo og servicesenter
- "Skape de gode øyeblikk", sanserom v/Manglerudhjemmet
- Nasjonalt miljøbehandlingsprosjekt v/Anne Marie Mork Rokstad fra Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse
- Oppsummering og avslutning

Vi leide en buss og reiste med over 20 deltakere fra Halden til konferansen. Her fikk vi foredrag av dyktige foredragsholdere; presentasjon av aktiviseringstiltak i og utenfor institusjon og kurs for pårørende. Fag-sykepleier Heidi Karlsen hadde laget spørreskjema til deltakerne fra Halden, med spørsmål både i forkant og etter konferansen.

Her er noen eksempler på svarene vi fikk:

- *Helt topp, massevis av inspirasjon og ideer som vi kan dra nytte av i prosjektet.*
- *Lærerik og inspirerende. Har fått a-ha opplevelser i forhold til hva vi faktisk får til allerede.*
- *Inspirerende og at det nytter.*
- *Informativ og intens.*

**21.04.2009****BESØK PÅ GLEMMEN UNDERVISNINGSSYKEHJEM**

Prosjektlederne møtte prosjektleder Elisabeth Østensvig og fikk informasjon om Glemmen som undervisnings- sykehjem. Dagavdelingen og "Gamlestua", møblert og utstyrt med gamle ting, ble også besøkt.

**28.04.2009****KURS PÅ HALDEN SYKEHJEM  
MED LIV KARIN HULTENG**

Liv Karin Hulteng har tidligere ledet Norsk Erindrings- senter (nå nedlagt). Tema var "Erindring er nøkkelen til minnenes skattkiste". Vi fikk undervisning om hva erindringsarbeid er, og ble presentert for verktøy i arbeidet. Ca 25 var med på kurset.

**19.05.2009****STUDIEBESØK PÅ SOLBOGÅRDEN I STRØMSTAD**

Vi ønsket å lære om alternative måter å jobbe med personer med demens.  
Vi reiste hjem med nye erfaringer og tanker om andre arbeids metoder,

**26.05.2009****STUDIETUR MED BUSS TIL OSLO**

Vi startet med besøk på Sofienbergsenteret hvor vi lærte sitte dans. Deretter gikk turen til Oldemors hage (Botanisk hage) med påfølgende lunsj. Turen ble avsluttet på Manglerud sykehjem med erindringsrom, velværekrok og sansehage. 14 personer var med på turen.

**SAMLINGER MED LEDERE  
OG PROSJEKTDeltakere****10.02.:**

Samling med lederne på Halden sykehjem.

**16.04.:**

"Rundbordskonferanse" rettet mot prosjektet; med enhetsleder, fagsykepleier, en avdelingsleder, en pårørende representant, avdelingenes kontaktpersoner og frivillige i prosjektet, samt prosjektlederne.

**02.06.:**

Gruppesamling for prosjektdeltakerne (avdelingskon- takter og frivillige) sammen med prosjektlederne. Opp- summering av semesteret og tanker om veien videre.





Foto: Lisbeth Bjerke

#### **UKE 24. 2009 HYTTETURER KNYTTET TIL HALDEN SYKEHJEM**

Pasienter, ansatte, pårørende og frivillige var med. Her ble noen av ideene i prosjektet testet ut. Vi prøvde oss på sittedans og erindringssamtaler og fikk god respons.

Hytteturene over en uke på forsommeren har blitt en tradisjon ved Halden sykehjem. En hytte i landlige omgivelser, ved idylliske Femsjøen, hytta er også tilrettelagt for rullestoler.

Mange sykehjemsbeboere har hatt glede av en dag utenfor institusjon en gang i året.

Fra omorganisering av Halden kommune i 2010, ble hytteturene utvidet til 2 uker, og alle sykehjemsavdelingene i Enhet sykehjem fikk tilbud om en dag på hytta. Lisbeth er organisator for dette tilbudet.



#### **Besøk fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering 04.06.2009**

Overraskende og veldig hyggelig, meldte en gruppe fra Extrastiftelsen sin interesse for å besøke Halden sykehjem og få informasjon om prosjektet.

En delegasjon på 9 personer ledet av generalsekretær Anne-Kari Holm, besøkte oss denne formiddagen for å høre om planene våre. Vi fikk også overrakt en vase fra stiftelsen som ønsket oss lykke til med prosjektgjennomføringen.

#### **Litteratur og filmer**

Gjennom disse fire årene har vi kjøpt inn litteratur og filmer som er i tråd med prosjektet. Noe er brukt på prosjektsamlingene som vi har hatt sammen med frivillige og avdelingskontakter. Planen har vært å få til et enkelt utlånssystem, slik at flere kan få glede av dette.

# Høsten 2009



## Erindringsrom og nye aktiviteter

Høsten 2009 ble i stor grad viet oppstart av nye aktiviteter. Vi startet med erindringsgrupper og sittedans på tirsdager, og jobbet samtidig med å få et eget rom til erindringsaktiviteter. I tillegg ble det bakegruppe på mandager, og et par frivillige startet etter hvert opp med malegruppe på fredager.

Ved oppstart av erindringsgruppene valgte vi å bruke velværeskjemaer som måleredskap for å vurdere utbytte av gruppene.



*Erindringsrommet »mimrestua» er et godt utgangspunkt for den gode samtalen. Foto: Bente Walander.*



Foto: Bente Wallander

### Møter og samlinger

Vi fortsatte med samlinger for prosjektdeltakerne: 18.08., 26.08., 08.09. og 24.11. Det var separate samlinger på 2-3 timer hvor vi forberedte oss til nye aktivitetstiltak gjennom samtaler, filmer og sittedansøvelse. I tillegg samlet vi oss før og etter aktivitetene for forberedelse og oppsummering/evaluering. På tirsdagsaktivitetene ble dette etter hvert standarden, og vi utviklet et sosialt og faglig fellesskap som har vært bærende i prosjektet.

### Prosjektarbeid i samarbeid med Høgskolen i Østfold

Lærere på videreutdanning i demensomsorg på Høgskolen i Østfold; Kari Lislerud Smebye og Lillian Lillemoen tok kontakt med oss høsten 2009. De etterspurte muligheten for at studenter på videreutdanningen kunne skrive prosjektoppgaver opp mot vårt prosjekt. Vi tok utfordringen, og presenterte prosjektet på en time på Høgskolen denne høsten.

### Kurs

Prosjektlederne presenterte prosjektet og hadde foredrag på en av kurskveldene til Demensforeningen i oktober. De var også deltakere på Demensdagene i Oslo i desember.

### JUBILEUM PÅ HALDEN SYKEHJEM

I uke 45 feiret Halden sykehjem 25 års jubileum. Prosjektet hadde egen stand på sykehjemmet i løpet av jubileumsuken.

### 10.11.2009 TEMADAG MED FOKUS PÅ "DEMENS OG DELTAKELSE"

Også på høsten la vi opp til en inspirasjonssamling for hele kommunen i regi av prosjektet.

Denne dagen hadde vi spesielt fokus på "Demens og deltakelse" med utgangspunkt i Kari Lislerud Smebyes arbeid med temaet.

#### TEMADAG

- Hvordan tar vi var på oss selv og hverandre? v/Reidar Finsådal
- Demens og deltakelse v/Kari Lislerud Smebye
- Gruppearbeid
- En pårørendehistorie v/Agnes Hermansen
- Demensforeningen i Halden. Presentasjon v/Agnes Hermansen
- Diverse glimt fra aktiviteter innen eldreomsorg /demensomsorg i Halden kommune

Omtrent 70 deltakere var samlet; frivillige, helsepersonell, pårørende og personer som selv hadde demens.

# Våren 2010

## Videreføring av aktiviteter

For erindringsgrupper og sittedans laget vi program som tok utgangspunkt i tirsdagsklubben som har opplegg i hver avdeling en gang i måneden. Vi fylte ut med sittedans og erindringsgrupper slik at det skulle være et tilbud i hver avdeling hver tirsdag.

Øvrige nye aktivitetstilbud som bakegruppe og malegruppe ble også videreført. Uke 22 var avsatt til hytteturer.

## Prosjektarbeid i samarbeid med Høgskolen i Østfold

Etter kontakten med Høgskolen i Østfold høsten 2009, var det 4 studenter (to og to) som ønsket å skrive prosjektoppgaver i tilknytning til vårt prosjekt.

Den ene oppgaven tok utgangspunkt i intervjuer med frivillige; Hvordan skjer rekrutteringen, og hva skal til for at noen blir stående i slikt arbeid over tid?

Den andre oppgaven tok for seg virkningen av erindringsaktiviteter på de pasientene som har vært med på erindringsgruppene våre. De analyserte blant annet "velværeskjemaene" som vi hadde fylt ut. Prosjektoppgavene ble lagt fram på skolen i juni.

## Kontaktbok

Enkelte pårørende legger notatbøker på rommet til sine familiemedlemmer på sykehjem. Her kan de kommunisere med hverandre og fortelle om besøk og opplevelser som kanskje beboer selv ikke kan formidle. Spesielt for dem som har et dårlig korttidsminne eller ikke kan uttrykke seg, kan denne boka være en hjelp og en ressurs. Det kan også være mulig for personalet å dele gode opplevelser med de pårørende ved å skrive det ned. Vi syntes denne formen for kommunikasjon, var i tråd med intensjonen i prosjektet, og tenkte at en

slik bok kunne stimulere til samarbeid mellom forskjellige grupper i møtet med beboer.

En Kontaktbok ble designet, med vårt prosjektbilde på framsiden. På første side er hensikten med boka presentert. Boka ble trykket opp i 100 eksemplarer, og måtte i etterkant bestilles på nytt. Kontaktbøkene er stadig i bruk og bøker leveres ut til nye beboere. Vi vet at den for noen pårørende har blitt en viktig minnebok etter at de har mistet sine.

## Livsløpsskjemaer

Prosjektet har hatt fokus på erindringsaktiviteter og fellesskap. Samtidig har vi hele tiden ønsket å ha fokus på den enkelte pasient, på forskjellighet og individuelle behov, på bakgrunn, den enkeltes livshistorie og gjenværende ressurser.

En periode prøvde vi å introdusere livsløpsskjemaer som et redskap for å få vite mer om den enkelte pasient. Vi mente dette kunne være et godt redskap i samarbeidet mellom pårørende, personalet og de frivillige. Pårørende kunne gjennom utfylling av et slikt skjema, sammen med beboer, fortelle litt om bakgrunn, familie, skolegang, yrke, arbeid, interesser med mer. Det måtte være opplysninger som også kunne deles med frivillige, og vi tenkte at dette kunne være en ressurs også for personalet i møtet med pasient. Organiseringen av å få inn slike skjemaer måtte bli lagt til personalet, og vi må ved prosjektavslutning medgi at dette har vi ikke fått til.

## Fotoalbum

Ut fra samme tankegang ble det laget et personlig fotoalbum som et forslag til pårørende. Det tok utgangspunkt i livsløpsskjemaet, og presenterte de samme områdene med aktuelle bilder og kommentarer.

**25.05.2010  
Offisiell åpning  
av "Mimrestua"**

Et rom på 3.avdeling på Halden sykehjem ble etter hvert fristilt, klargjort og pusset opp til erindringsrom. Vi begynte å ta det i bruk i slutten av 2009. Navnet på rommet ble "Mimrestua", inspirert av damene på 2.avdeling som omtalte erindringsgruppene som "Mimringa". 25.05. pyntet vi rommet til fest og inviterte til offisiell åpning. Varaordfører klippet snor, enhetleder Inger holdt tale og prosjektleder Hilde leste dikt. Etterpå satte beboere, frivillige, varaordfører m fl seg til bords og inntok kaffe og marsipankake. Med diverse gamle hatter på hodet ble det erindringsgruppe av beste sort!



*Vara Ordfører John Østensvig klippet snoren. Foto: Lisa Gustavsen.*

# Høsten 2010

## Gamle og nye aktiviteter

**Semesterprogram for mimregrupper, sittedans og vaffeldamer/tirsdagsklubben** ble stadig mer strukturert og oversiktlig. Både disse og øvrige aktiviteter ble videreført denne høsten.

**Nytt sittedanskonsept** ble øvd inn og tatt i bruk.

**Individuelle tilbud:** I tillegg til fellesaktiviteter, har flere av de frivillige knyttet kontakter med beboere, og har fra nå av også en-til-en-kontakt i avdelingene.

## Prosjektdag med besøk fra Høgskolen i Østfold 14.09.2010

Prosjektdagen var lagt opp som en fagdag, delt i to bolker på vel 2 timer hver gang, slik at det ikke skulle ta så mye av dagen for dem som var på jobb. Både ansatte og frivillige møtet fram. Til sammen var vi mellom 20 og 30 på første samling, og litt færre på den andre.

Dette ble den store faglige satsingen dette semesteret, med nyttig kunnskapspåfyll og oppdatering i forhold til prosjektet.

Vårens prosjektoppgave på høgskolen om erindringsgruppene våre, ble lagt fram. Det var tydelige positive funn ut fra "velværeskjemaer" som måleredskap. De to studentene mente likevel at det burde vært gjort en enda grundigere studie i forhold til dette. Noen av de frivillige i prosjektet fortalte om sin rolle; gleder og utfordringer. Lærerne ved videreutdanningen var også bedt om å ha hvert sitt innlegg.

### PROSJEKTDAG

- "Pasienters og pårørendes delaktighet ved tildeling av helsehjelp.
- Etske utfordringer på sykehjem." Erfaringer fra etikkprosjektet v/Lillian Lillemoen
- "Demens og deltakelse" Kari Lislerud Smebye deler tanker med oss fra sitt forskningsprosjekt og lange erfaring.
- Hvordan rekruttere og beholde frivillige? v/frivillige
- "Betydningen av velvære ved å delta i erindrings-/ minnegrupper" v/Anna Karabatic og Benedicte Bakstad
- Spørsmål og oppsummering i plenum.
- Felles lunsj mellom de to undervisnings-bolkene.



## Kurs

Prosjektlederne hadde også denne høsten foredrag på en av kurskveldene til Demensforeningen i oktober. Prosjektleder Lisbeth, enhetsleder og fagsykepleier deltok på Demensdagene i Oslo i desember.

## Åpent møte på Halden sykehjem på Alzheimerdagen 21.09.2010

### i regi av Nasjonalforeningen Halden Demensforening

Dette var et åpent møte for hele Østfold og hadde sammenheng med utdelingen av årets demenspris i fylket. Ca 40 personer møtte opp på Trivselsstua på Halden sykehjem.

### ÅPENT MØTE

- Åpning og filmkutt presentert v/Agnes Hermansen
- Inger Olsen presenterte seg som enhetsleder for Enhet sykehjem i Halden og inviterte til samarbeid med pårørende.
- Marit Kristiansen bidro med allsangprogram med Prøysens viser.
- Lisbeth og Hilde presenterte prosjektet "Sammen om minnene".
- Wenche Olsen (stortingsrepresentant) fortalte fra et besøk på et sykehjem i Bodø
- Lisbeth Bjerke ble tildelt årets demenspris for Østfold fylke.

## Besøk på Solheim senter

Som et ledd i videreføring av tiltakene i prosjektet, besøkte vi Solheim senter (demens-sykehjem). Her introduserte vi det nye konseptet med sittedans. Prosjektlederne og flere frivillige var med. I denne settingen presenterte de ansatte på Solheim senter Nasjonalforeningens trim-cd for oss. Den har etter hvert blitt en del av sittedanssamlingene også på Halden sykehjem.

# Våren 2011

Utvidelse av prosjektet  
og økt kontakt med resten  
av Enhet sykehjem.

## **Utvidelse av prosjektet og økt kontakt med resten av Enhet sykehjem.**

Nye aktiviteter som var satt i gang  
på Halden sykehjem ble videreført  
også denne høsten.

Som følge av omorganisering til  
Enhet sykehjem, ble Lisbeths  
ansvarsområde som trivsels-  
koordinator utvidet til å gjelde hele  
enheten. På den måten ble også  
rammene for prosjektet utvidet.  
15.02 hadde vi en prosjektpresent-  
asjon på utvidet ledermøte for  
Enhet sykehjem

11.03 introduserte vi sittedans  
på Iddebo sykehjem, og  
22.03 introduserte sittedans på  
Karrestad sykehjem og eldresenter  
22.03.

Hytteturer med pasienter, ansatte,  
pårørende og frivillige ble også  
utvidet til hele Enhet sykehjem,  
og ble gjennomført i uke 22 og 23.

## **Undervisning og kompetanseplan**

Mye positivt har skjedd underveis  
i prosjektet i forhold til avdelingens  
holdninger til aktivitet, men av og  
til har vi kjent på frustrasjon over  
at det tar lang tid å integrere  
aktivitetene som en del av  
avdelingens daglige liv. Vi ble derfor  
utfordret av ledelsen til å lage et  
undervisningsopplegg. Dette ble  
laget i februar. Vårt forslag tok  
utgangspunkt i bevisstgjøring rundt  
tirsdagene som fast aktivitetsdag  
i alle avdelingene. Tanken med  
undervisningsopplegget var å gi  
en økt bevissthet om viktigheten av  
erindringsarbeid og aktivitet  
i forhold til beboernes livskvalitet.  
I neste omgang er håpet at det også  
kan gjøre stellsituasjoner og mat-  
situasjoner til bedre møtesteder  
for pasienter og personalet.



*Foto: Bente Wallander*

**Her er forslaget vi laget:****Integrering av aktiviteter i avdelingene**

i samarbeid med prosjektet "Sammen om minnene"

**Forslag:**

Tirsdagene defineres som aktivitetsdag i avdelingene, med utgangspunkt i **mimregruppe, sittedans eller tirsdaysklubb**.

2 av personalet fra hver avdeling blir med på tirsdagsaktiviteten i sin avdeling. Dette planlegges i god tid på forhånd. Det kan være naturlig at dagens "stuevakt" er en av disse.  
Det tas opp på morgenrapporten at det skal være aktivitet, og hvem av beboere og personalet som skal være med.

**Undervisningsbolken varer fra 10-12.**

10-10.30: Planlegging på Trivselsstua sammen med frivillige og prosjektledere.

10.30- 11.15 (11.30): Gjennomføring av aktivitet i avdelingene.

11.30-12.00: Evaluering av aktiviteten på trivselsstua sammen med frivillige og prosjektlederne.

Vi foreslår oppstart av dette 15.03 og håper at så mange som mulig av personalet får mulighet til å være med fram til sommeren. Tilsvarende opplegg kan fortsette utover høsten. Med erfaring fra prosjektet så langt, mener vi dette kan være en god måte å lære på: Det handler om å lære aktiviteten, se hva det gjør med beboerne, knytte kontakt med frivillige og inspirere til aktivitet når det ellers er rom for det.

I tillegg ønsker vi å legge til rette for

**Undervisningsopplegg av 1 times varighet på utvalgte tirsdager:**

15.03, 22.03, 5.04, 12.04, 10.05, 24.05

Tidspunkt: 14-15

Hva er aktivitet?

Hvorfor aktivitet?

Tips til aktivitet?

Powerpointpresentasjon av aktiviteter, litt om lovverk mm

Vi ønsker å utstede "**Aktivitetssertifikat**" etter gjennomført sittedans, mimregruppe, tirsdaysklubb og undervisningsopplegg på trivselsstua. Når en har gjennomført hver av bolkene, krysses det av, og gjennomført opplegg har en varighet på 7 timer.

Vi håper det er mulig å gjøre dette til et **forventet opplegg for fast ansatte**. Fortsatt har vi **midler til lønn**. Forslag: Prosjektmidlene dekker spisepause for dem som blir frigjort fra arbeidet fra 10-12, eller hele bolken fra 10-12 og 14-15 for dem som ikke er på jobb.

22.02.2011 Lisbeth og Hilde

I etterkant av dette skjedde det ikke så mye, noe som kan ha ulike årsaker. Hardt arbeidspress og mange uløste oppgaver preger mye av helsevesenet, og det er ikke alltid lett å legge til rette for nye tiltak.

Senere på våren ble vi presentert for en undervisningsplan kalt **Såkornet** med *obligatorisk undervisning* for ansatte i Enhet Sykehjem. Det ble da foreslått et

undervisningsopplegg i forhold til aktivitet og erindring som en del av denne planen. Oppstart var tenkt høsten 2011. Er fra 2013 innarbeidet i overordnet kompetanse og undervisningsplan i Enhet sykehjem. Målgruppen er obligatorisk opplæring til ansatte og frivillige. Undervisningsopplegget er under utarbeidelse. Som prosjektledere har vi stor tro på modellen som er en kombinasjon av teori, refleksjon og praksis.

**Festkveld for frivillige medarbeidere 03.03.2010**

Lisbeth inviterte til festkveld for frivillige medarbeidere på Vestby gård i Rakkestad. Hun hadde deltatt i en konkurranse for TINE meierier (*En god magefølelse*) og vunnet en pengepremie. Denne delte hun på denne måten med frivillige og andre knyttet til prosjektet.

**Pårørendekveld på Halden sykehjem 02.05.2010**

I samarbeid med lege, fagsykepleier og ledere var vi med å arrangere samling for pårørende på Halden sykehjem. Ca 30 pårørende møtte fram. Det var gode tilbakemeldinger og ønske om at dette kunne gjentas.

**PÅRØRENDEKVELD**

- Introduksjon v/enhetsleder Inger Lund Olsen
- Sykehjemslege Azad Øysahl: Aldring og utfordringer ved behandling hos eldre.
- Fag- og kvalitetsrådgiver Heidi Karlsen:
- Hjelpemidler – tvangsmidler, det utgjør en forskjell. De vanskelige valgene.
- Lisbeth Bjerke og Hilde Finsådal:
- Prosjekt "Sammen om minnene" – aktiv bruk av minner i hverdagen.

# Høsten 2011

## Oppstart av mannsgruppe

I tillegg til allerede oppstartede aktiviteter, ble det høsten 2011 satt i gang en mannsgruppe på sykehjemmet. Tanken var at mennene muligens ville velge andre samtaletemaer enn i de ofte kvinneorienterte gruppene. Mandag formiddag ble manngruppens dag,

med samlinger på Mimrestua. Når bakegruppa hadde fått bakverket sitt ut av ovnen, ble det gjerne en smak til kaffen for mennene. Dette har vært et svært populært tiltak, som også har trukket inn flere menn som ressurspersoner og frivillige. Lisbeth var i starten ønsket som medleder i gruppa, men har etter hvert trukket seg ut.

## Stuevakt

Det har tidligere vært tradisjon på Halden sykehjem med "stuevakt". Det vil si at en av de ansatte på jobb har et spesielt ansvar for dem som sitter på stua. Å være stuevakt innebærer å være mest mulig til stede på stua og evt legge til rette for aktiviteter. Enhetsleder utfordret oss denne høsten på å lage en "stillingsbeskrivelse" for stuevakten. Vårt forslag ble lagt fram i november, men vi er usikre på i hvilken grad stuevaktrollen er i funksjon.

### Her er forslaget:

#### STUEVAKT

##### Hensikt:

- Skape trygghet og trivsel for beboerne.
- Et godt og trygt miljø på stua kan virke positivt inn på hele avdelingen.
- Møte pårørende og frivillige som kommer til avdelingen

##### Forslag til retningslinjer:

- Gis som oppgave til en person i hver avdeling på hver vakt.
- Bærer skilt merket "stuevakt" (med rød skrift?)
- Markeres på vaktlista med samme farge som på skiltet.
- En får ansvar for å fordele stuevaktene for neste uke (f eks stuevakt fredag dag).
- En har ansvar for å skrive inn neste ukes aktiviteter i "svarteboka" (dagboka) + oppdatere tavle på stua (f eks stuevakt fredag dag). Se eget program fra Lisbeth.

##### Forslag til beskrivelse av stuevaktens ansvar og oppgaver:

- Ha oversikt over og tilrettelegge for dagens aktiviteter. Tas opp på morgenrapporten.
- Skape ro og trivsel på stua.
- Møte besøkende. Være avdelingens ansikt utad og kontaktperson både for pårørende og frivillige.

##### Forslag til aktiviteter:

- Servere saft / frukt på stua.
- Bevisst bruk av TV/radio/video. Benytt gjerne dvd og video fra biblioteket på Trivselsstua ved behov.
- Lese aviser /små fortellinger /snakke om "gamle dager". Mye materiell i mimrestua på 3 avdeling
- Ha en strikkekurv med fargerikt garn. Skape aktivitet ut fra dette.
- Filmkveld med dement belysning og snacks.
- Delta i aktiviteter med frivillige og andre utenfra.
- Trim med både beboere og personalet kl 10.30, bruke trim cd med instruks. Ca 10 minutter.

## Møter og samlinger med prosjektdeltakere og ledere

I tillegg til de faste samlingene i forbindelse med aktivitetene var det denne høsten to kveldssamlinger for kontaktpersoner og frivillige:

26.09 var vi hos Hilde med ost og kjeks som medbrakt 19.12 inviterte to av avdelingskontakten til spleisejulebord hjemme hos en av dem.

Denne type samlinger har vært viktige for å skape kjennskap og trygghet til hverandre og inkludere nye i gruppa.

## Kontakt og samlinger med flere avdelinger i Enhet sykehjem

Som koordinator for hele Enhet Sykehjem, utvidet Lisbeth denne høsten kontakten med de andre sykehjemmene. Ledere og kontaktpersoner for aktivitet ble først kontaktet. Deretter ble det satt i gang nye aktiviteter flere steder. På Iddebo sykehjem, langtidsavdeling ble det faste bingodager annenhver uke. Responsen var svært positiv; beboerne møtte opp og engasjerte seg. Antall "klokker" på formiddagen gikk radikalt ned, og personalet og frivillige bidro med glede og entusiasme.

## Besøk på Glemmen sykehjem 20.09.2011

Etter tirsdagens aktiviteter reiste prosjektlederne og frivillige til Glemmen sykehjem (Utviklingssenter for sykehjem, Østfold). Elisabeth Østensvig med flere tok imot oss med forfriskninger. De orienterte oss om arbeidet ved sitt sykehjem, og vi informerte om vårt prosjekt. Etterpå fikk vi omvisning på "Gamlestua", sansehagen og noen "åpne" og ikke altfor store avdelinger i bakkeplan med sansehagen utenfor. Vi satt igjen med inntrykk av god fysisk tilrettelegging for eldre mennesker.

## Kurs

31.10. deltok Lisbeth og Hilde igjen med undervisning på Demensforeningens kurs "Å leve med demens".

# Våren 2012

## Kontakt og samlinger med flere avdelinger i Enhet sykehjem

I tillegg til å videreføre aktivitetene på Halden sykehjem og Iddebo langtidsavdeling, hadde Lisbeth denne våren flere samlinger med **Iddebo korttidsavdeling** hvor det også ble satt i gang med nye aktiviteter. Ut på våren startet hun også opp med samlinger annen hver tirsdag på Solheim senter sammen med noen frivillige.

## INSPIRASJONSSAMLING 27.02. 2012 KL 18.-20

Samlingen var tenkt som inspirasjonssamling for frivillige, aktivitetskontakter og ledere. Påmeldingen var så stor at Halden sykehjem og Trivselsstua der ble for liten, og vi flyttet derfor over til Normisjonshuset. Ca 80 personer møtte fram.

Det var lagt opp til stor bredde og mange innspill, og tilbakemeldingene på kvelden var svært positive. Mange gir uttrykk for at det er viktig med inspirasjon og påfyll for å ha noe å gi videre til våre beboere.

## Presentasjon av prosjektet i bladet Demens & Alderspsykiatri

I mars tok vi kontakt med Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse for om mulig å presentere prosjektet vårt i en eller annen sammenheng. Kompetansesenteret formidlet kontakt med redaktør Bente Walander i bladet Demens & Alderspsykiatri. 24.04. kom hun på besøk til Halden sykehjem. Hun var med på mimregruppe og sittedans, og snakket med frivillige og prosjektlederne. Reportasjen kom ut i bladets juninummer (nr.2, 2012)

### INSPIRASJONSSAMLING

- Velkomst og hensikt med kvelden.
- Jobben som trivselskoordinator og prosjektet "Sammen om minnene" v/Lisbeth Bjerke.
- Innlegg fra enhetsleder for Enhet sykehjem Inger Lund Olsen.
- Tor Hveding underholdt med trekkspill og drog i gang allsangen.
- Aktivitet, nytteverdi, motivering v/ Hilde Finsådal
- Hvorfor være frivillig? v/ Inger Kristoffersen (Halden sykehjem)
- Hva er vitsen med bruk av T-skjorter? v/ Nel Hafsrød (Halden sykehjem)
- Bruk av trim-cd/trimprogram v/ Liv Kjellin (Solheim senter)
- Ny som frivillig v/ Wenke Hansen, (Iddebo sykehjem).
- Hva skjer i regi av Iddebos venner v/ Vera Svendsen
- Nystartede aktiviteter på Iddebo v/ avdelingslederne Lotte Holøs og Merete Tangen.
- Strikkeprosjektet på 2.avd v/ Magnus Eriksson (Halden sykehjem).
- Taushetsplikt v/ Tulle Hveding (Halden sykehjem)
- Informasjon om aktiviteter på Karrestad sykehjem og film fra fjorårets hyttetur v/ Marianne Pettersen Fjeld og Lisbeth Bjerke.
- Informasjon om årets hytteturer v/ Lisbeth Bjerke.

# Høsten 2012

## AVSLUTNING MED PROSJEKTGRUPPEN 10.09.2012

Over 20 frivillige og ansatte var samlet til festkveld som en oppsummering av prosjektet. I tillegg til god bevertning, fikk alle deltakerne et lys + et kort med dikt og takk for innsatsen:

## TEMA OG INSPIRASJONSSAMLING 25.10.2012 KL 18-21

Dette ble den formelle avslutning på prosjektet; en kveld for oppsummering og takk. Trekkplasteret for kvelden var Audun Myskja. Ca 90 personer møtte fram; både frivillige, ansatte, pårørende og andre interesserte. Flere av lederne i Enhet sykehjem var til stede, og det var også utvalgsleder for Helse og sosial i Halden kommune Gerd Berit Odberg, tidligere generalsekretær i Extrastiftelsen Anne-Kari Holm og leder i Nasjonalforeningen Halden Demensforening Agnes Hermansen. Halden Arbeiderblad stilte opp og laget reportasje i avisa dagen etter.

### TEMAKVELD

- Møtet med den eldre pasienten. Mer enn stell og medisiner.
- Med spesielt fokus på bruk av musikk og kommunikasjon i eldreomsorgen.
- Foredragsholder
- Audun Myskja
- Allsang og diverse innslag med oppsummering av prosjektet.
- Bevertning med marsipankake og kringle.

### Metode

I sluttrapporten har vi prøvd å lage en oversikt over hvordan vi har jobbet med prosjektet. Denne presentasjonen i kronologisk rekkefølge, håper vi både synliggjør progresjonen underveis og at det kan være en slags "minnebok" for oss som har deltatt.

Vi kan ikke påberope oss å ha brukt noen spesiell metode utover bruken av "velvære-skjemaene" og analysen av dem en liten periode. Likevel mener vi å ha jobbet målrettet i forhold til å gi beboere på sykehjem mer livskvalitet og mer meningsfulle dager. Som en del av dette tenker vi at kunnskap og trygghet hos dem som skal gi omsorg og legge til rette for aktiviteter, er viktig. Vi har derfor satset mye på kompetanseheving, og prøvd å skape trygge og gode sosiale og faglig reflekterende fellesskap for alle involverte.

Utover "velværeskjemaer" er det ikke så mye målbart i vårt prosjekt, men vi har spart på kommentarer og stemninger som har kommet fram under aktivitetene, og vi har innhentet noen kommentarer fra frivillige i forhold til deres opplevelse av prosjektet. Dette vil vi prøve å få fram gjennom resultater og resultatvurderinger.

## Kjære frivillig - og andre medmennesker

Hildegun Skau Elsfjordstrand

Som medmenneske har du  
gitt noen mot til å frykte  
hverdagen litt mindre  
til å lete etter de positive sidene  
hos andre mennesker  
til å kjenne varmen fra solstrålene  
som treffer teppet i sengen  
til å bære angsten  
for ukjente veier  
til å elske  
de små tingene i hverdagen

Som medmenneske har du  
gitt noen styrke til  
Å møte døden litt annerledes.



## Hva ser du søster?

Oversatt av Oddny Reitan

Hva ser du søster, her i din stue?  
En gammel, sur og besværlig frue,  
usikker på hånden og fjern i blikket,  
litt grisert og rotet hvor hun har ligget.  
Hun snakker høyt,  
men hun hører deg ikke,  
hun sikler og hoster, har snue og hikke.  
Hun takker deg ikke for alt det du gjør,  
men klager og syter, har dårlig humør.

Er det hva du tenker? Er det hva du ser?  
Lukk øynene opp og SE - det er mer!  
Nå skal jeg fortelle deg hvem jeg er,  
den gamle damen som ligger her.

Jeg er pike på 10 i et lykkelig hjem  
med foreldre og søsken - jeg elsker dem!  
Jeg er ungmø på 16  
med hjerte som banker  
av håp og drøm og romantiske tanker.  
Jeg er brud på 20 med blussende kinn,  
i mitt eget hjem går jeg lykkelig inn.  
Jeg er mor med små barn,  
jeg bygger et hjem,  
mot alt som er vondt vil jeg verne dem.  
Og barna vokser med gråt og latter.  
Så blir de store, og så er vi atter  
to voksne alene som nyter freden  
og trøster, hverandre og deler gleden  
når vi blir femti og barnebarn kommer

Så dør min mann,  
jeg blir ensom med sorgen,  
og sitter alene fra kveld til morgen,  
for barna har egne barn og hjem  
det er så mye som opptar dem.

Borte er alle de gode år,  
de trygge, glade og vante kår.  
Nå plukker alderen fjærene av meg.  
Min styrke, mitt mot  
blir snart tatt fra meg.  
Ryggen blir bøyd og synet svikter -  
jeg har ikke krefter til dagens plikter.  
Mitt hjerte er tungt og håret grått.  
Med hørselen skranter det også så smått.  
Men inne bak skrøpeligheten finnes  
det ennå så meget vakkert å minnes:  
barndom, ungdom, sorger og gleder,  
samliv, mennesker, tider og steder.  
Når alderdomsbyrdene tynger meg ned  
så synger allikevel minnene med.

Men det som er alle mest tungt å bære  
er det at EVIG kan INGENTING være!

Hva ser du søster? -  
En tung og senil og trett gammel skrott?-  
Nei. Prøv en gang til!  
Se bedre etter - se om du kan finne:  
et barn, en brud, en mor en kvinne!  
Se meg som sitter der innerst inne!  
Det er MEG du må prøve å se - og finne!  
Og bringer uro og latter hver sommer.

Dette diktet ble funnet  
i nattbordskuffen til en gammel  
dame på et engelsk sykehjem -  
etter at hun var død. En gammel  
dames bønn om å bli sett som  
en hel person, som den personen  
hun har vært - og fortsatt er inne  
i seg, men som sykdom vanskelig-  
gjør å kunne gi uttrykk for.  
(fra Anfinnsen 2008)

# 3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Med utgangspunkt i problemstillingen og målene vi satte opp ved prosjektstart, vil vi prøve å svare på hva vi har oppnådd av resultater og på hvilken måte.

## Problemstillingen vi startet opp med var denne:

Hvordan legge til rette for erindringsarbeid i et sykehjem, slik at pasientene kan oppleve meningsfulle dager hvor målet er "å leve, ikke bare overleve"?

Vi har lagt til rette for flere aktiviteter og et større mangfold i aktivitetene gjennom prosjektet både på Halden sykehjem og ved andre deler av Enhet Sykehjem i Halden. Med en bred forståelse av hva erindringsarbeid er, tror vi at disse aktivitetene har bidratt til mer meningsfulle dager for mange sykehjemspasienter. Det å komme på sykehjem og det å bo på et sykehjem er for mange en tøff prosess, og det kan lett assosieres med siste stoppested før døden innhenter en. Tankene og følelsene rundt dette, kan ikke tas fra dem som opplever det slik, men vi kan prøve å hente fram gode minner og skape gode opplevelser som gjør livet litt mer verdt å leve her og nå. Noen flere å dele sorger og gleder med, kan også gjøre godt. Øyne som ser, ører som lytter og en hånd å holde i, er noe vi alle trenger i livet. Bevisstheten rundt dette er noe vi har ønsket å få fram gjennom prosjektet, både for personalet og frivillige. Med organisert frivillighet er det flere som kan ta vare på disse sidene ved møtet mellom mennesker. Vi tror at det også for pårørende er viktig med kunnskap og hjelp til å møte sine på en god måte. Mange pårørende strever med dårlig samvittighet, og noen synes det er vanskelig å vite hvordan de skal være sammen med sine svekkede og syke eldre. Det er stadig noen av dem gir uttrykk for at de er glad for at dagene blir fylt med mer enn pleie, stell og søvn.

Med utgangspunkt i målsettingene for prosjektet som ble skissert i starten vil vi prøve å beskrive hva vi mener å ha oppnådd.

**1** *Pasienter, og dermed også personer med demens, ved Halden sykehjem har fått økt livskvalitet og en mer meningsfull hverdag hvor de selv er delaktige, som følge av prosjektet.*

Det er dette som har vært hovedmålet med prosjektet, og vi opplever at mange av sykehjems-beboerne har fått oppleve at dagene har blitt mer meningsfulle

gjennom aktivitetene. Mange aktiviteter var i gang også før prosjektstart, men vi mener å ha gitt aktivitetstilbudet en større bredde, hvor mange flere beboere nå har fått tilbud om et økt antall aktiviteter hver uke i forhold til tidligere.

## Motivasjonsarbeid krever tid

En av utfordringene, spesielt i starten, var at mange ikke var motivert for aktivitet når de ble invitert. De hadde blitt informert av personalet om aktiviteten som skulle være, men hadde unnskyldninger om at de ikke orket eller ikke hadde lyst. For enkelte pasienter er det vanskelig med å identifisere seg med de andre pasientene på avdelingen. Dette kan også være en unnskyldning: "Det er ingen andre i min årsklasse", og "det er bare gamle folk der", er utsagn vi hører innimellom. Vi ønsket å respektere dem for deres valg, men brukte samtidig litt tid på å prøve å motivere. Dette kunne være ved å fortelle om aktiviteten eller ved å sette seg ned og prate litt. Fikk vi dem likevel med, var svært ofte resultatet positiv tilbakemelding og et ønske om å bli med neste gang. Vi har derfor prioritert tid til møte og motivasjon i forkant. De som kunne huske å ha vært med tidligere, ville ofte være med neste gang.

Både personalet og frivillige er viktige i forhold til å legge til rette for, og oppmuntre til å bli med på aktivitetene. Det er viktig hvordan tilbudene blir presentert, og det er viktig hvem som gjør det.

## Synliggjøring av frivillige ved hjelp av t-skjorter

Før prosjektstart hadde frivillige ved Halden sykehjem fått gule T-skjorter som de ble bedt om å ta på ved aktiviteter og tilstelninger. Tanken med dette var en synliggjøring av frivillige som gruppe, på samme måte som ansatte har sine lett gjenkjennelige uniformer. I løpet av prosjektperioden har "uniformen" til de frivillige endret seg fra gule T-skjorter til blå og røde pikéskjorter. Vi har sett at bruken av disse skjortene ofte har hatt en god virkning. Når beboerne ser "skjorta" eller kjenner igjen den frivillige, er ofte assosiasjonene positive, og det har vært lettere å få dem med på aktiviteten. For Lisbeth som trivselskoordinator i hele Enhet Sykehjem er det derfor et ønske at også frivillige på de andre sykehjemmene skal bruke slike pikéskjorter som uniform og navneskilt.



Foto: Bente Wallander

### Tilbakemeldinger fra pårørende

Vi får stadig positive tilbakemeldinger fra pasienter og pårørende. Ikke sjelden hører vi at pasienter som har flyttet fra Halden sykehjem til et annet sted, savner aktivitetstilbudet de hadde på sykehjemmet. Flere pårørende oppfordrer oss sterkt til å fortsette med organiserte aktivitetstilbud.

**Ansatte og frivillige har fått økt kunnskap om demens og erindringsarbeid, og har økt sin kompetanse i å møte personer med demens.**

Temadagene og studieturene underveis i prosjektet har hatt fokus på demens, kommunikasjon og erindringsarbeid. Mange både ansatte og frivillige har vært med på dette. Spesielt mener vi å ha økt kunnskap og kompetanse innad i prosjektgruppen med avdelingskontakter og frivillige.

Det har vært stimulerende å få være med på å skolere frivillige i et felleskap hvor vi har jobbet sammen og har kunnet lære av hverandre. Gruppen av frivillige er en sammensatt gruppe hvor noen har bakgrunn som helsepersonell, mens andre har helt annen tilnærming til oppgaven. Prosjektgruppen har hele tiden hatt en vekslning mellom teori, refleksjon og praksis, og har etter hvert blitt trygge i rollen. De frivillige vet hva de skal gjøre innefor de rammene som er satt, og kjenner

etter hvert mange beboere. Deres trygghet smitter over på beboerne, og atmosfæren under aktivitetene har blitt stadig mer avslappet og trygg.

At avdelingskontaktene og andre fra personalet er med på aktiviteter når de har mulighet til det, styrker opplevelsen av at dette er viktig og øker samarbeidet og forståelsen for hverandre som omsorgsgivere. Tilbakemeldinger fra personalet som ser og blir kjent med andre sider hos sine beboere gjennom aktivitetene, bekrefter også hvor viktig dette er.

Vi hadde ønsket å nå enda bredere ut til ansatte enn det vi har gjort gjennom prosjektet, men denne gruppen blir også ivaretatt på annen måte enn gjennom vår undervisning. Likevel mener vi å ha bidratt til økt fokus på sykehjemspasientens behov for å bli sett som den han/hun er ut fra levd liv og gjenværende ressurser. Målet er fortsatt at dette fokuset og gode kommunikasjonsstilnærminger tas i bruk ved alle dagens aktiviteter, også ved stell og matsituasjoner. På den måten kan samhandling om de grunnleggende behovene bidra til gode opplevelser.

**Ansatte, pårørende og frivillige har lagt grunnlag for et godt samarbeid i forhold til erindringsarbeid som en del av hverdagen ved sykehjemmet.**

Som nevnt tidligere er møtestedene mellom de forskjellige omsorgsgiverne viktig for et godt samarbeid og forståelse for hverandre. Vi tror at prosjektet har bidratt til et bedre samarbeid mellom gruppene, men at det fortsatt er "en vei å gå".

Våre møtesteder har i første rekke dreid seg om frivillige og ansatte. Bare i noen grad har pårørende vært involvert i de samme settingene.

Som prosjektledere har vi hatt kontakt med pårørende gjennom Demensforeningens kurs, samlinger og samtalegrupper. Hyggekveldene på sykehjemmet er også møtested for frivillige, pårørende og beboere.

### Frivillige

Gruppen av frivillige har vært bærebjelke i prosjektet, og det er på grunn av dem at vi kan ha ambisjoner om å videreføre aktivitetene som ble satt i gang i prosjektperioden. Men hvem er de egentlig?

De fleste frivillige knyttet til sykehjemmet er pensjonister. Hovedvekten av dem er kvinner, men det er også noen menn med i forhold til enkelte aktiviteter og som besøkere. Da vi gikk ut og inviterte til frivillig innsats i prosjektet, var det i stor grad nylig pensjonerte kvinner som ga respons og ble med videre. Mange har vært arbeidsaktive over mange år, men har mer igjen å gi til andre. Gruppen med frivillige er likevel ikke en homogen gruppe. Her er det like mange forskjellige mennesker som ellers i samfunnet.

I tillegg til pensjonister er det også langtidssykemeldt, og noen under arbeidsavklaring eller uføretrygdde med NAV-støtte knyttet til arbeidet. Ungdom som strever med skolen og trenger en periode med alternativt opplegg, har vært knyttet opp mot trivselskoordinator. Gjennom dette har de også kommet i kontakt med prosjektet.

Noen har et idealistisk utgangspunkt for frivillighet, mens andre kan ha mer personlig behov for noe å fylle dagene med for sin egen del. Uansett intensjoner, har alle behov for et fellesskap hvor en kan bli sett og møtt, og få bidra med seg selv. Vi håper og tror at dette blir godt ivaretatt. Trivsel og trygghet hos omsorgsgiverne, smitter ofte over på beboerne og samlingene med dem.

Skulle det oppstå konflikter i frivillighetsgruppen, er koordinatorrollen viktig for å løse dette på en best mulig måte.

### Tilbakemeldinger fra frivillige

I prosjektgruppen på tirsdager har vi hatt samlinger før og etter sittedans og mimregupper. Her har vi etter hvert utviklet både et sosialt og et faglig fellesskap. I april 2012 denne gruppen av frivillige spørsmål om hva de mener har vært de viktigste resultatene av prosjektet. Dette er noen av svarene de gav sammen med hovedinntrykk som har kommet fram gjennom hele prosjektperioden:

- Prosjektet har vært **et løft for Halden sykehjem**, og gitt et **bredere aktivitetstilbud** til den enkelte pasient og til avdelingene.
- For de frivillige har prosjektet gitt en større **kontaktflate med beboere og avdelinger**, enn det som var tilfellet før prosjektstart.
- Det er lagt opp til et **organisert og systematisk program**, hvor de frivillige vet hva de skal gjøre hver gang; rollefordeling, og innhold i samlingen.
- Samlinger i for- og etterkant av tirsdagens aktiviteter, har gitt et **faglig og sosialt fellesskap som gir trygghet** både i forhold til hverandre og i forhold til møtet med beboerne og aktivitetene som skal gjennomføres.
- Som frivillige har vi fått større **fokus på å se den enkelte pasient**, og økt forståelse for at det er viktig med **tilpassede aktiviteter**. Kjennskap til den enkelte beboer gjør det lettere å møte dem "der de er" under aktivitetene.
- **Økt kjennskap** til beboerne gir også **økt respons** tilbake til frivillige. Gode tilbakemeldinger, mange smil og takknemlig gjenkjennelse gir glede og gjør oppgaven mer lystbetont og meningsfullt.
- Å møte den enkelte med **håndtrykk og blikk kontakt** gir god respons.
- Det oppleves **meningsfullt og givende** å være **frivillige**.
- Det er **lettere å trekke til seg nye frivillige** fordi det er et etablert tilbud knyttet til et fellesskap.
- **Koordinator for frivilligheten** er avgjørende. De frivillige mener at tilbudene ville sklidd ut og blitt borte dersom det ikke var noen som dro i trådene og var godt forankret i daglig drift. Lisbeths rolle sees på som svært viktig, og de vil kjempe for hennes stilling også i fremtiden.
- **Smitteeffekt til de andre sykehjemmene i kommunen**. Det har skjedd mye på flere sykehjem den siste tiden i forhold til trivselstiltak. Også her er koordinators rolle viktig.



## GLEDE

Lisbeth Bjerke

*En hånd som stryker  
mot et kinn  
der selve livet er meislet  
i hver rynke inn.*

*Se lyset tennes  
i trette øyne,  
få være med  
å livskvaliteten høyne.*

*Få se at sangen  
kan trenge inn,  
og vekke minner i sløvet sinn.*

*Du møter andre  
med åpent sinn  
Du gir, du får...  
Lukk gleden inn.*

*La gleden varme  
ditt hjerte og ditt sinn,  
og vit at du har ikke  
bare fått, men gitt*

*Gled deg...  
Du  
har fått bety noe  
for noen i dag.*

I diktboken sin skriver Lisbeth selv denne kommentaren til diktet:

*I mitt arbeid har jeg gjennom mange år hatt ansvaret for å rekruttere og ta vare på frivillige medarbeidere. Dette diktet ble skrevet til dem for en del år siden. Men det er like aktuelt i dag. Det er mange som hver uke kommer inn på vårt sykehjem og er med å gi livskvalitet til våre pasienter.*

# 4.

**Det er innredet et rom spesielt tilrettelagt for erindringsarbeid**

### Mimrestua:

Vi var tidlig i prosjektet lovet et rom hvor vi kunne legge til rette for gruppevirksomhet. Frigjøring av rommet og istandgjøring til vårt formål, tok imidlertid lengre tid enn først antatt. Før jul i 2009 tok vi det gradvis i bruk, med en offisiell åpning av "Mimrestua" 25.mai 2010.

Som møblering av rommet har vi brukt et spisestuemøblement med tilhørende skap og skjenk. Dette hadde vi fra før. Spisebordet kan trekkes ut, og vi fant at et høyt bord var tjenlig til vårt formål hvor vi ofte skulle ha rullestolbrukere med oss. Gamle gjenstander og aktuelle bøker fantes det allerede en del av på Halden sykehjem. Noe mer ble anskaffet, og vi prøvde å lage temakasser som kunne tas med ut i avdelingene til bruk der. Vi har pyntet rommet ut fra årstider og høytider, og "pynten" har vi også brukt aktivt i mimregruppene.

Tidlig i prosjektet planla vi en "sanse- og velværekrok" som en del av rommet. Ettersom prosjektet utviklet seg, la vi dette bort av forskjellige årsaker. Det ene er at rommet ikke er større enn nødvendig for erindringsgrupper, og det vil ta for stor plass å ha en velværekrok i tillegg. Vi er også usikre på om det er tid for personalet i en travel hverdag til å ta med en og en pasient inn på rommet for å gi et velværetilbud. På Halden sykehjem har de fleste enerom, og det som måtte være av behov og tilbud om en-til-en oppfølging tror vi kan ivaretas på eget rom. Mimrestua er derfor først og fremst et sted for fellesskap og felles opplevelser hvor det går an å lukke en dør mot alle andre aktiviteter og lyder på en travel avdeling.

Av faste aktiviteter brukes Mimrestua nå til mannsgruppe på mandager, mimregupper på tirsdager og malegruppe annenhver fredag. Vi ønsker at rommet også skal brukes av beboere, pårørende og personalet utenom de faste aktivitetene, og har laget retningslinjer for bruken.

### Til deg /dere som bruker Mimrestua

Vi vil gjerne at dette rommet skal brukes av flest mulig - og på ulike måter, men vi vil også gjerne at du skriver dato, tidspunkt, evt navn. og hva du har brukt rommet til, når du har vært her (egen bok for Mimrestua).

Rommet er i utgangspunktet tenkt som et erindringsrom med ønske om å framkalle gamle minner, og i håp om å skape noen nye, gjennom fellesskap og hyggestunder. Det er også tenkt som et rom hvor en kan trekke seg tilbake for ro og velvære.

Prosjektet "Sammen om minnene" har fått midler gjennom Extrastiftelsen, Helse og Rehabilitering via Nasjonalforeningen for folkehelsen Til å innrede og bruke dette rommet til erindringsarbeid. Vi håper at flere vil bruke det også på andre måter, og her er noen forslag:

- Pårørende på besøk hos beboer
- Feiring av beboers fødselsdag
- Beboere sammen med personalet
- Pårørendesamtaler med personalet
- Gruppemøter o.l
- + sikkert mye mer...

Bruk kallenderboka som henger ved døra til å bestille rommet i forkant. Eller bruk det til spontane besøk når det er ledig.

Med hilsen fra Lisbeth Bjerke og Hilde Finsådal (Mai 2010)

## En vanlig uke på Halden sykehjem ser omtrent slik ut:

**Mandag:** Bake gruppe

**Mannsgruppe**

**Tirsdag:** Vaffeldamer/tirsdagsklubben

**Mimregruppe**

**Sittedans**

**Onsdag:** Hyggekveld

**Torsdag:** Bingo

**Fredag:** Malegruppe (annen hver)

*De nye aktivitetene som er startet opp i prosjektperioden er uthevet.*

## 5.

**Det er startet opp erindringsarbeid med regelmessige samlinger ved sykehjemmet.**

Som tidligere nevnt var det allerede mange aktiviteter i gang på Halden sykehjem før prosjektstart. Vi mener likevel at prosjektet har tilført et bredere og større tilbud.

I prosjektgjennomføringen har vi hatt spesielt fokus på erindring, fordi vi tror at dette er viktig i forhold til identitetsforståelse og gjenværende ressurser hos sykehjemsbeboeren. Ved en vid forståelse av hva erindring er, mener vi at svært mange av aktivitetene har innslag av erindring i seg.

I tillegg til de ukentlige aktivitetene, er det besøk av barnehager, dansegrupper, sanggrupper, andakter og gudstjenester. Jordbærfest med Frivillighetssentralen, grillfest og hytteturer er faste innslag på forsommeren. Tilbud gjennom "Den kulturelle spaserstokken" i Halden kommune, benyttes også av sykehjemmets pasienter og frivillige.

### Mimregruppe

Ved oppstart av prosjektet var det erindringsgruppene (mimre gruppe) vi hadde fokus på og ønsket å komme i gang med. Vi var opptatt av å samle passe store grupper som kunne passe sammen, legge opp til faste rammer rundt samlingene og finne temaer til hver gang.

**Huskehåndboka** (Nordstøm) til Nasjonalforeningen ble en god hjelp den første tiden. Her fant vi temaer med aktuelle spørsmål, CD med sanger, bilder og fortellinger.

Vi lagde faste rammer rundt samlingen med åpnings-sang og avslutningssang. Ofte hadde vi med oss noe

som kunne assosieres med temaet hjemmefra eller fra naturen, f eks blomster, bær, sopp, skøyter, redskaper og lignende. I tillegg fant vi fram aktuelle bøker eller gjenstander på Mimrestua. Kaffe og noe "attåt" har vært fast ingrediens. Vår erfaring er at praten går lettere over en kopp kaffe.

Vi startet med avdelingsvis mimregrupper på 3. og 4. avdeling høsten 2009. Mellom 4 og 6 beboere med minst 2 hjelpere var utgangspunktet. I starten var det faste grupper med de samme deltakerne hver gang, og ofte var vi flere hjelpere fordi vi var i læringssituasjon. Dette var bare positivt.

Noen utfordringer oppdaget vi underveis:

- Nedsatt hørsel hos gruppedeltakere kunne hemme kommunikasjonen. Hvis noen ikke hørte hva de andre snakket om, kunne det bli en en-til-en samtale ved en ende av bordet, mens de andre snakket om noe annet.
- Noen deltakere var mest opptatt av å snakke om seg selv framfor å snakke med de andre.
- Personer med demenssykdom kunne gjenta seg, og det kunne oppleves slitsom for den som var klar.



Foto: Bente Wallander

Likevel har de gode opplevelsene vært hovedinntrykket fra mimregruppene:

- Det har vært mye smil og glede.
- Pasienter har gitt av seg selv, og delt historier og erfaringer.
- Pasienter har blitt kjent med hverandre, eller oppdaget at de har møtt hverandre før.
- På mimregruppene visste vi ikke alltid hvem som hadde en demenssykdom eller ikke. Her kunne også personer med demens bidra med minner fra gamle dager uten at svikten ble avdekket.
- Som "hjelpere" har vi opplevd å lære noe vi ikke visste fra før, og vi har opplevd å være mottakere like mye som givere i denne sammenheng.
- Vi har sett hva en slik gruppesammenheng kan bety sosialt og menneskelig for eldre som ofte er passivisert.
- Vi får stadig gode tilbakemeldinger etter samlingene.

Underveis har flere ting endret seg. Vi ble etter hvert mer trygge i settingen. Rammen rundt samlingen med sang før og etter, og kaffe og enkel bevertning har vi fortsatt med, men innholdmessig trenger vi ikke lenger like mye forberedelse. Etter å ha vært gjennom de fleste temaene i Huskehåndboka, er vi nå mer spontane på å trekke fram aktuelle temaer ut fra årstid, høytider og andre aktuelle hendelser.

### Kong Haralds 75-årsdag

Et eksempel på det var Kong Haralds 75-årsdag 21. februar 2012. På samlingen i forkant av aktiviteten den tirsdagen minnet vi hverandre om begivenheten, og fant ut at dette ville vi feire på 3.avd. Vi fant fram flagg, kongebøker og et stort kollagebilde av kongefamilien som vi nettopp hadde laget. Mimregruppa denne dagen ble på avdelingsstua hvor mange allerede var samlet. Vi sang nasjonalsanger og snakket om kongefamilien, blant annet om hvordan det var for Sonja og Harald og bli sammen, og så gifte seg. Spesielt blant de eldre damene er kongefamiliestoff svært populært!

### Nostalgiordboka

Vi har opplevd at kreativiteten har blomstret i prosjektgruppa. Stadig nye ideer har blitt satt ut i livet, og gleden er stor når vi ser at det fungerer og kan dele dette med hverandre. En av de nye ideene var bruken av Nostalgiordboka til Petter Skjerven. Her står det mange gamle ord og uttrykk. To av de frivillige valgte ut en del av ordene. De ble skrevet ned, laminert og klippet ut. Ord og uttrykk ble lagt på et glass. På mimregruppa blir glasset sendt rundt, og alle deltakerne trekker hvert sitt ord. Så går samtalen om hva det betyr. Til slutt leses fasiten som står i Nostalgiboka. Dette har etter hvert blitt en populær aktivitet, og kan anbefales til andre.

### Velværeskjema

Ved oppstart av gruppene høsten 2009 tok vi i bruk såkalte "velværeskjemaer" for å måle effekten av slike

samlinger på pasientene som var med. Vi brukte dem også på oss selv. Velværeskjemaer har vært brukt som måleredskap i liknende prosjekter tidligere, og vi var blitt kjent med dem gjennom boka Fagutvikling og forskning i klinisk sykepleie (Bjørk og Solhaug 2008), Prosjekt Minner for livet (Hotved m fl 2007) og metoden Individualisert musikk (Lyngroth og Myskja). Våren 2010 skrev Anna Karabatic og Benedicte Bakstad oppgave om prosjektet i forbindelse med videreutdanning i Demensomsorg ved Høgskolen i Østfold. Anna hadde selv vært med i en av gruppene høsten 2009 og kjente skjemaene, som her ble tolket som grunnlag for oppgaven. Funnene viste tydelig effekt i forhold til "velvære" og våkenhet på deltakerne som var med i erindringsgruppene. De la fram dette på temadag på Halden sykehjem 14.09.2010. Oppgaven Da jeg var ung ble et flott bidrag til prosjektet vårt.

### Glimt fra mimregrunner på Halden sykehjem 2009 og 2010

Fra høsten 2009 og ut 2010 gjennomførte vi 54 erindringsgrupper fordelt på 3 avdelinger ved Halden sykehjem. I starten brukte vi kjøkkenet og Trivselstua i 1. etg, og det var 3. og 4. avdeling som startet opp med dette det første halve året. Våren 2010 satset 2. avdeling spesielt på mimregruppene, og vi la etter hvert gruppemøtene til Mimrestua. Fra høsten 2010 har vi satt opp program for tirsdagsaktivitetene og prøvd å fordele bruken av dette rommet til gruppemøter for de forskjellige avdelingene. På mimregruppene har det vært fra 3-7 deltakere, og fra 2-5 "hjelpere" fordelt mellom frivillige, prosjektledere, avdelingskontakter, fast ansatt personale og læringer/elever/studenter i avdelingene. Vi har stort sett pekt ut en til å lede gruppesamlingene. Oftest er det en av de frivillige. Vi har opplevd en overveiende positiv innstilling fra beboerne til samlingene. Flere husker forrige gang.

### Vi har samlet på noen glimt og kommentarer fra denne perioden:

Tema: "Ta den ring". (Sangleker ol).

Gruppen hadde vært sammen før, og denne gangen var alle mer deltakende i samtalen. En beboer med lite språk strøk avdelingskontakten over hånden, og spurte hva hun ville snakke om neste gang. Vurdering i prosjektgruppen i etterkant: Opplevelse av beboer ikke bare som mottaker, men også som omsorgsgiver.

Foto: Bente Wallander



Tema: Jul. Vi pusset sølv.

Alle 4 pasientene var med på å pusse så godt de kunne. Veldig engasjement fra alle. Opplevdes positivt å gjøre noe sammen. En av dem med lite språk demonstrerte sølvpuss for en ung ansatt som neppe hadde gjort dette før.



Foto Bente Wallander

### **Kommentarer fra pasientene under og etter gruppesamlingene:**

*"Det er koselig med "slike ting". Dagen blir ikke så lang".*

*"Jeg synes det er kjekt å sitte sånn å prate."*

*"Lenge siden sist. Så koselig å være her."*

*"Alt var bra".*

*"Jeg kommer gjerne igjen neste gang også."*

*"Tenk at vi har fått lov til å tenke på og snakke om det vi ikke har tenkt på på så lenge!"*

*"Dette var hyggelig!"*

Og en annen: *"Dette var overraskende hyggelig".*

En pasient kommenterte til pårørende som kom på besøk etter erindringsgruppa:  
*"Nå har jeg vært sammen med de hyggelige damene".*

Fra trimmen kom følgende kommentar: *«Tenk, nå har jeg kastet ball og lekt akkurat som jeg gjorde da jeg var barn. Det har vært så koselig!"*

Vi hadde bakegruppe og forsøkte å bruke litt eldre redskap i bakingen. Alle fikk prøve sin omgang med hjulvispen, og etter en stund kommer følgende hjerte-

sukk fra en godt til års- kommen dame: *»Si meg en ting, har dere ikke en sånn elektrisk mikser her da?»*

Vi forsto da vi at vi hadde bommet litt.

Fra et hyggetreff: En eldre sjarmør, uten språk, men med et tydelig kroppsspråk, sitter og nyter trekkspill-musikken sammen med mange eldre damer og noen yngre. Plutselig får han glimt i øynene, reiser seg og tar sikte på rommets yngste og vakreste dame. Han går målbevisst mot henne, ser henne dypt inn i øynene og rekker henne handa. I noen korte sekunder får han være den store sjarmøren han sikkert har vært i sin ungdom, og blir deretter fornøyd geleidet tilbake på plassen sin.

Fra hytteturen: En dame på 96 år stråler der hun sitter i sommer sola og utbryter begeistret:

*«Kjenn på denne lufta da dere! Det er noe annet enn sykehjems lukta det!"*

En annen dame spretter opp av stolen når musikken spiller opp og sier:

*«Nå vil jeg danse. Kom igjen og dans med meg!"*

Mannen som sitter i sin rullestol på brygga: Vanligvis sier han svært lite. Han får en liten fisk og mye respons fra publikum. Til alles forundring er hans kommentar: *«Den var ikke stor».*

Damen som kommer til alle aktiviteter og utbryter med et hjertesukk ved oppstart etter sommerferien: *«Endelig er det noe å glede seg til igjen!"*

Det er utallige gode kommentarer.

### **Sittedans**

Gjennom prosjektet ble vi kjent med sittedans på Sofienbergsenteret i mai 2009. På bakgrunn av Jette Fuglesangs konsept, laget vi vårt eget, og startet høsten 2009 med å prøve det ut i en avdeling. Fra januar 2010 begynte vi med sittedans i de andre avdelingene.

I løpet av 2010 kom det nye konseptet på sittedans, vi har utviklet vårt eget utfra det materialet vi har kjøpt inn. Det måtte forenkles og tilpasses vår gruppe pasienter.

Vi har lagt sittedansen til avdelingsstua, slik at flest mulig kan være med på aktiviteten. Sittedansen er synlig for personalet som er på jobb, og vi ønsker at stadig flere skal bli kjent med aktivitetene slik at det kan bli en integrert del av livet i avdelingene. Enkelte beboere klarer ikke å være med på aktiviteten, men har åpne dører til rommene sine og følger med på den måten.

Vi har arrangert flere øvelsesdager med sittedans, og da har vi også invitert frivillige og personale fra andre steder i kommunen. På Solheim senter ble vi kjent med Nasjonal-foreningens trim CD, og denne har etter hvert blitt en naturlig del av sittedanssamlingen. Sittedansen gir også ofte et utgangspunkt for erindring, og vi legger gjerne inn litt samtale og allsang i programmet.

## Sittedans

**"Det er vanskelig å være mentalt passiv når man er fysisk aktiv".**

Jette Fuglesang

I 1996 opprettet danselærer Jette Fuglesang ved Dansløvenes verksted et samarbeid med Pårørendeskolen i Oslo for å utprøve sittedans som aktivitet for mennesker med demens. Idé og inspirasjon ble hentet fra Danmark og Nederland. Siden den gang har Fuglesang på frivillig basis introdusert dansen ved en rekke sykehjem og aldersinstitusjoner i Norge. Dansen har skapt interesse både blant fagfolk, demensforeninger og andre frivillige organisasjoner.

Fram til 2010 har informasjon og undervisning vært bygd på det danske materialet. I 2010 kom et nytt konsept gjennom Pårørendeskolen i Oslo og Kirkens Bymisjon finansiert gjennom Stiftelsen Helse og rehabilitering. Silje Høgaas og Julie E. Skjønberg var prosjektansvarlige.

Sittedans består av dansebevegelser som utføres mens deltakerne sitter i en ring. "Danselars" er en tykk fingerheklet snor som binder ringen sammen. Den skaper en dominoeffekt ved at når den beveges vil bevegelsen forplante seg videre fra deltaker til deltaker og på den måten hjelpe bevegelsen i gang. I sittedansen er lusten til og gleden ved å danse viktigere enn at bevegelsene skal være riktige, og det er ment som mosjon for hjerte og hjerne, helse og humør. Sittedans har en enestående evne til å støtte spontanitet og sosial samhandling, egenskaper og evner som blir mer og mer svekket etter hvert som en demenssykdom utvikler seg. Den støtter dessuten deltakernes motoriske funksjoner, som timing, finmotorikk og koordinasjonsevne, og kan på den måten bidra til å motvirke noe av den onde motoriske sirkelen ved en demenssykdom.

*Dansene utføres i samspill med musikk, og det benyttes internasjonale og nasjonale folkedanser samt slagere som er lett gjenkjennelig for de fleste.*

Hentet fra

"Sittedans i demensomsorgen. Dansegleder på stol". (Høgaas og Skjønberg 2010).

## Glimt fra sittedanssamlinger på Halden sykehjem 2009 og 2010

Fra høsten 2009 og ut 2010 gjennomført vi 57 sittedanssamlinger. På disse samlingene var det mellom 5 og 12 beboere. Gjennomsnittet på beboerdeltakelse ved 13 sittedanssamlinger høsten 2010 var 8,6. Senere har det vært opptil 16 beboere i en avdeling med på sittedans samtidig. Mellom 2 og 6 "hjelpere" har vært med hver gang. De frivillige har vært sentrale i gjennomføringen hele tiden. Avdelingskontaktene stilte ofte opp når de var på jobb, samt noen andre fra personalgruppa i tillegg til elever/lærlinger/studenter. Prosjektlederne har ofte også vært med, men på sikt er målet at aktivitetene "går av seg selv" uten prosjektledernes deltakelse.

Melodien til den danske sangen "Du har så skjønne øyne", fikk ny tekst av en av våre frivillige, og har blitt brukt som innlednings- og avslutningssang på sittedansen:

Til innledning: "Så hyggelig å se deg, det er nettopp det det er!"

Til avslutning: "Tusen takk for dansen. Jeg håper vi se's igjen!"

## Kommentarer fra pasientene under og etter sittedanssamlingene:

*"Dette burde vi gjøre hver dag."*

*"Orker vanligvis ikke å sitte her på stua og se på dem som sover."*

*"Det er så koselig å sitte i ring".*

*"Dette er så hyggelig".*

*"Jeg vil vekkes tidligere på tirsdager."*

*"Å, så godt at ingen ser oss!" Lo godt etterpå.*

*"Ja, jeg er sliten. Men hvis en ikke blir sliten, er det jo ikke noe morsomt."*

*"Dette skulle vi gjøre hver dag!"*

*"Jeg er så sliten, men jeg har jo egentlig ikke gått."*

*"Det er så hyggelig når det skjer noe, - at vi ikke bare blir sittende. Og så er jeg så glad i musikk".*

Samlingen har også bydd på uventet innslag fra beboere og ikke-verbale reaksjoner er det mange av. Her er noen eksempler:

Beboer som satt utenfor ringen begynte å synge og deklamere etter samlingen: "Ja, vi elsker", "Ut vil jeg, ut..." og "Terje Vigen". En dame sang "Vossevangen".

I tillegg til sittedans ble det snakket om jul og julesanger (desember 2010).

En som ofte er stille og alvorlig, var mer "til stede" i dag, smilte og skraut flere ganger.

En som ofte sover, snakket flere ganger med enstavelses ord. Gråt på slutten; tolket av oss som en god reaksjon, ikke fordi hun var lei seg. Generelt mye smil og latter.

## Bakegruppe

Nesten samtidig med at vi satte i gang med mimre-grupper og sittedans høsten 2009, startet Lisbeth og flere frivillige med bakegruppe på mandager. Bakegruppa har holdt til på kjøkkenet i 1. etasje. Pasientene blir da hentet ned fra de forskjellige avdelingene. Dette har vært et åpent tilbud, men det er ofte noen av de samme som har kommet hver gang. For noen av beboerne har dette vært en veldig populær aktivitet.

Bakegruppa fungerer også som erindringsarbeid, og enkelte viser stor glede over å kunne få bruke gamle ferdigheter og dele av sine kunnskaper om bakst og matlaging. Det er samling rundt bordet, og alle som vil får være med å røre i deigen. Bruk av sleiv i bollen, ble kommentert av deltaker: "Har dere ikke sånn elektrisk

her da?” Den ferdige baksten deles med manngruppa, og restene legges i frysen til bruk ved en senere anledning. Denne gruppa har også samarbeid med Solsiden barnehage en mandag i måneden. Da er barna med og baker sammen med de eldre. I tillegg bidrar de ofte med kulturelle innslag (sang, opptrinn med mer) som underholdning for beboerne.

### **Malergruppe**

I løpet av høsten 2009 startet noen frivillige opp en malergruppe. Når Mimrestua var ferdig, ble malegruppe lagt til dette rommet, annen hver fredag. Voksduker ble lagt på spisebordet, og maleaktivitetene fant sted her. Det har aldri vært så mange med i denne gruppa, men det har vært et tilbud til de som har vært spesielt interessert i maling blant pasientene.

### **Individuelle besøk**

I tillegg til behovet for at det skjer noe på sykehjemmet som aktiviserer beboerne, vet vi også at mange har behov for en-til-en kontakt. Etter hvert som de frivillige har blitt bedre kjent med avdelingene og enkeltpersoner, har de i tillegg gått på besøk på rommet til dem de har fått kontakt med, eller som de ser trenger litt ekstra kontakt. Vi har også etterspurt på avdelingene om det er noen som trenger slike besøk. Det er i første rekke de som er med på aktiviteter vi treffer, og det kan være andre som ikke vi møter, som også trenger noen å snakke med.

De frivillige i prosjektgruppa er en flott ressurs i denne sammenhengen. Flere har bakgrunn fra helsevesenet, de har mye livserfaring og vi har hatt mye faglig fokus nettopp på kommunikasjon gjennom prosjektperioden. Alle frivillige skriver også under på taushetsløfte når de starter på sykehjemmet.

### **Mannsgruppe**

Mannsgruppen startet opp høsten 2011. Flere frivillige menn kom inn utenfra for å være med på dette, og menn i alle avdelingene ble invitert på mannsgruppe. Det er en kjensgjerning at kvinner lever i gjennomsnittet lengre enn menn, og det gir seg til kjenne også på sykehjemmet hvor hovedtyngden av beboerne er kvinner. Vi tror vi møter et behov gjennom denne gruppen hvor menn kan møtes, og hvor temaer og aktiviteter er lagt opp på deres premisser.

Manngruppen ligner ellers mye på en mimregruppe med samling rundt bordet og servering av kaffe og kake. Samlingene har vært på mandager på Mimrestua, og baksten kommer ofte fra bakegruppa på kjøkkenet i 1 etasje.

**Videreføring av prosjektet er planlagt og ivaretas i den videre driften av sykehjemmet.**

Prosjektet avsluttes 31.12.12. En av prosjektlederene Trivsels og frivillig koordinator Lisbeth Bjerke går over i ordinær 100 % stilling fra 2013 for å ivareta frivillige og aktiviteter videre.

Et kommunalt ”håndtrykk” i pressede økonomiske tider.

Det er regnet ut at denne funksjonen utløser over 10 årsverk gjennom de frivilliges innsats på sykehjemmene. Dette er et viktig supplement til pleiepersonalet.

En flott stab av frivillige er knyttet til sykehjemmene. Fra Lisbeth startet med en håndfull frivillige på midten av 90 tallet, er det ca 90 frivillige engasjert gjennom denne virksomheten pr i dag. Noe utskifting er det hele tiden, men det er på det nåværende tidspunkt en stabil gjeng som ser ut til å trives, og som gir uttrykk for at de vil fortsett. For at Lisbeth skal frigjøres til nye oppgaver, har hun utfordret noen av de frivillige til å ta ansvar for hver sine aktiviteter.

Et undervisningsprogram i forhold til aktivitet ligger ferdig til bruk når de økonomiske og bemanningsmessige rammene for undervisning av personalet tillater det.

Hilde sluttet formelt som prosjektleder i 25 %

1. august 2012, og jobber nå i 90% stilling som diakon i Den Norske kirke. Som diakon vil det være naturlig å fortsette kontakten med sykehjemmet og arbeidet som videreføres fra prosjektet, om enn med en ny vinkel.

**Prosjektet er presentert og videreført også til andre deler av eldreomsorgen i kommunen, - og utenfor kommunen.**

### **Presentasjon av prosjektet i Halden kommune**

Helt fra starten av prosjektet har vi prøvd å trekke med oss frivillige og ansatte fra andre deler av helsesektoren i Halden kommune. I tillegg til dem som har vært knyttet til andre sykehjem, vet vi at det også har vært med ansatte fra hjemmesykepleie og boliger for personer med ekstra bistandsbehov på samlingene våre.

Omorganiseringen i forhold til Enhet Sykehjem, la også forholdene til rette for en naturlig utvidelse og videreføring til de andre sykehjemmene. Med Lisbeths utvidede ansvarsområde til å gjelde hele sykehjemsenheten, hentet vi mange ressurser fra prosjektarbeidet. Hun har løpende kontakt med frivillige, ledere og aktivitetskontakter på alle sykehjemmene.

Lokalavisen vår, Halden Arbeiderblad har dekket prosjektet gjennom alle fire årene.

### **Prosjektet er presentert også utenfor Halden kommune:**

Høsten 2011 utvekslet vi erfaringer med Glemmen sykehjem høsten 2011. De fortalte om sine tilbud, og vi fortalte fra prosjektet.

I mai 2012 hadde vi besøk av Bente Walander i bladet Demens & Alderspsykiatri, og i nr.2, juni 2012, ble prosjektet presentert. Forsidebildet på dette nummeret var hentet fra Sittedans i en av avdelingene på Halden sykehjem. Vi er også presentert i riksdekkende media gjennom en reportasje i NRK.

## 4. OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

### Hva har vi oppnådd?

Prosjektbeskrivelsen la opp til erindringsaktiviteter med det formål å øke livskvaliteten til sykehjems-pasienter. Vi skulle innrede et erindringsrom og gjennomføre erindringsgrupper. I dette arbeidet ønsket vi å få til et økt samarbeid mellom personalet, frivillige og pårørende i møte med pasienter på Halden sykehjem. Dette mener vi å ha oppnådd i prosjekt-perioden. I tillegg har vi fått til flere aktiviteter både på Halden sykehjem og på andre sykehjem i kommunen, enn det som var tenkt i utgangspunktet.

Mange har fått "blomstre" i nye aktiviteter. Dette gjelder både pasienter og oss som har lagt til rette for aktivitetene. Det har vært spennende å få følge frivillige og personalet i utviklingen gjennom prosjektet. Mange har fått bruke seg selv og sine ressurser, og vi har fått stå sammen i en spennende læringsprosess. Kompetanseheving, fellesskap og støtte innad i gruppa, har gitt menneskelig og faglig trygghet i utførelsen av aktivitetene.

Vi hadde kanskje enda større ambisjoner i forhold til samarbeidet mellom personalet, frivillige og pårørende enn det ble, men tenker at dette er en lang vei å gå og en prosess som vi er godt i gang med.

### Hva har vi lært?

Med noen stikkord oppsummerer vi noen av hoved-inntrykkene etter 4 år med prosjektet "Sammen om minnene":

- Aktivitet er viktig for livskvalitet.
- Erindringsarbeid avdekker ikke alltid hvem som har en demenssykdom eller ikke.
- Motivasjonsarbeidet krever tid.
- Implementering i avdelingene tar tid.
- God mottakelse i avdelingene fra personalets side betyr mye for frivillige.
- Det er lurt å ta kontakt med avdelingen i forkant av aktivitetene.
- Tid til refleksjon og faglig påfyll er viktig for kvaliteten på det vi gjør.
- Frivillige hjelpere er en viktig ressurs i eldreomsorgen!

- Organisering, planlegging og tilrettelegging oppleves som viktig og nødvendig, og trivsels og frivillig koordinator er avgjørende for at aktivitetene skal fortsette.

### Prosjektets innhold og betydning

Hovedmålsettingen i prosjektet har vært økt livskvalitet for pasienter på sykehjem, og meningsfull aktivitet for mennesker som på grunn av sykdom ikke kan aktivisere seg selv. Dette samsvarer med visjonene og satsings-områdene i Omsorgsmeldingen (St.meld. nr 25, 2005-2006) som blant annet har fokus på demens - og aktiv omsorg for økt trivsel, aktivisering og sosiale tiltak. Vi har skolert både ansatte og frivillige gjennom hele prosjektperioden. Skoleringen har dreid seg om deltagelse og læring gjennom å være med i hele prosessen; planlegging, utførelse og evaluering etter hver aktivitet. Dette har igjen gitt oss nyttig erfaring for et videre under-visningsopplegg som skal inn i et større års hjul med forskjellige temaer. Års hjulet har fått navnet «Såkornet», og er tenkt som en obligatorisk utdanning og kompetanseheving i forhold til ansatte.

En aktivitetskoffert har blitt kjøpt inn til hvert sykehjem. Her er det mange nyttige verktøy til aktivisering av sykehjemspasienter, både de som har en demenssykdom, og de som ikke har det.

Aktivitetstilbudene som er utviklet gjennom prosjektperioden har ført til mange positive tilbakemeldinger, og stadig flere pårørende oppfordrer oss sterkt til videreføring dette.

Vi gleder oss over resultater og opplevelser vi har fått gjennom prosjektperioden, og vil gjøre det vi kan for at det som er påbegynt også kan få fortsett og utvikle seg videre.

Gruppen av frivillige har økt til ca 90 i løpet av prosjektperioden. Disse er en svært viktig ressurs for eldreomsorgen i Halden. Vi tror at organisert frivillighet vil bli stadig viktigere i dagens Helse-Norge. Erfaringene vi har gjort i prosjektet i forhold til den frivillige innsatsen, er noe vi gjerne deler med andre.



**Hilde Finsådal  
og Lisbeth Bjerke  
har vært prosjektledere**

Sammen med alle våre frivillige medarbeidere har vi hatt en flott og lærerik tid. Det er spennende å se at det vi startet sprer seg til hele Enhet sykehjem. Uten gruppen med frivillige hadde vi ikke kommet i mål med prosjektet.

Foto: Lisa Gustavsen.

**Derfor:**

En stor TAKK til alle dere frivillige medarbeidere som gir oss inspirasjon til å jobbe videre!  
Takk for alle gode ord, latter, klemmer og omtanke!  
Takk for det flotte mangfoldet dere er, og for at dere blir med videre!

En stor takk til våre prosjektledere, frivillige, ledere som har tilrettelagt for at ansatte kan ivareta pasientenes behov for en meningsfull hverdag. Som oppdragsgiver kan jeg bekrefte at prosjektet har nådd samtlige målsettinger og at arbeidet vil bli videreført i ordinær drift. De erfaringer og utfordringer vi har fått underveis skal utvikles videre. Som enhetsleder er jeg stolt av å ha så mange flotte medarbeidere og frivillige som bidrar til kvalitet og godt omdømme. Vi har et slagord i Enhet sykehjem som dere har levd opp til. Vi kan, vi vil og vi får det til.

*Inger Lund Olsen  
Enhetsleder, Enhet sykehjem  
Mobil 93243237/telefon 69172540  
Postboks 150, 1751 Halden  
Besøksadresse Kjærlighetsstien 28  
inger.olsen@halden.kommune.no*

# Referanser/litteratur

Litteratur mm nedenfor har vært viktige kilder for oss i prosjektet. Det er ikke henvist til alt i rapporten, men alle referanser er brukt inn mot arbeidet vårt på en eller annen måte.

Anfinnsen E, samlet og redigert (2008). *Her - og langt borte. Demens sett med dikterens øyne*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Bakstad B, Karabatic A. (2010). *Da jeg var ung... Kan reminisensarbeid påvirke pasientens positive og negative følelse, våkenhet og oppmerksomhet?* Prosjektoppgave, Høgskolen i Østfold, Videreutdanning i demensomsorg 2009/2010, Fredrikstad 3.6.2010.

Bjerke, L. (2002). Evaluering og konklusjon av prosjektet "Jeg er pårørende". Del av prosjektet "Halden satser friskt – et prosjekt som fremmer sunn mestring. Prosjektleder Kjerstin Gustavsson. PRØVEDISTRIKT KARRESTAD 2002". Halden kommune. Tjenestegren Helse- og Sosial v/koordinator Bjerke L.(2009). *Min hverdag. Dikt og betraktninger fra hverdagen*. Egen utgivelse

Bjørk IT, Solhaug M. (2008). *Fagutvikling og forskning i klinisk sykepleie*. En ressursbok. Oslo: Akribes AS

Bleathman C & Morton I. (1992). "Validation therapy: extracts from 20 groups with dementia suffers". Journal of Advanced Nursing 17: 658-666

Demensplan 2015 "Den gode dagen". Delplan til Omsorgsplan 2015. Helse- og omsorgsdepartementet

Engedal K, og Haugen PK. (2004) Lærebok i demens. *Fakta og utfordringer*. Sem: Nasjonalt kompetansesenter for aldersdemens

*Glemsk, men ikke glemt!* Rapport 15-1486, utgitt 08/2007. Om dagens situasjon og framtidens utfordringer

for å styrke tjenestetilbudet til personer med demens. Sosial og helsedirektoratet. Oslo forlags-trykkeri AS Hansen E R (2005). *Fellesskap gir styrke. Frivillig arbeid for alvorlig syke og døende i Halden*. Samarbeidsprosjekt mellom Halden sykehjem og Frivillighetssentralen, finansiert med ekstramidler fra Helse og Rehabilitering.

Hotvedt K, Lillevold KF, Nordstrøm B-O (2007). *Prosjekt Minner for livet – en evalueringsrapport om erindringsamtaler i demensomsorgen*. Finansisert med Ekstramidler fra Helse og Rehabilitering. Oslo: Stiftelsen Kirkens Bymisjon.

Hotvedt, K, prosjektleder (2004). *Lettere sagt enn gjort. Tiltak for pårørende med demens – rapport fra et prosjekt på to sykehjem*. Finansiert av Pårørendeskolen, Kirkens Bymisjon og Stiftelsen Helse og rehabilitering.

Høgaas, S, Skjønberg, JE, prosjektansvarlige (2010) *Sittedans i demensomsorgen. Dansegleder på stol*. Finansiert av Pårørendeskolen, Kirkens Bymisjon, SKBO og Stiftelsen Helse og rehabilitering. Trykk: Interface Media AS og Dicentia. Kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene – regjeringen.no. Rundskriv I-13/97.

Kvalitetsforskriften. Forskrift av 27.06.03 nr 792 om kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene.

Lyngroth SR, Kvamme TS, Skogen B (2006). *Når musikk skaper kontakt. Om utviklingen av metoden Individualisert musikk. GERIA Ressursenter for demens/alderspsykiatri*. Prosjektrapport nr. 1/2006

Munch M (2008) Marte Meo som veiledningsmetode (s 312- 339) i: Rokstad AMM, Smebye KL, (2008). *Personer med demens. Møte og samhandling*. Oslo: Akribes

Nasjonalforeningen for folkehelsen (2010). *En håndbok for pårørende til personer med demens*. Oslo: Grafia Kommunikasjon as

Nordstrøm B-O. *Huskehåndboka. En hjelp til å hente fram minner fra gamle dager*. Nasjonalforeningen for folkehelsen / Helse og rehabilitering / Magnolia design as

Omsorgsmeldingen. St.meld.nr.25 (2005-2006). *Mestring, muligheter og mening. Framtidens omsorgsutfordringer*. Oslo: Helse og sosialdepartementet

Rokstad AMM, Smebye KL, (2008). *Personer med demens. Møte og samhandling*. Oslo: Akribes

Rokstad AMM (2008a). Miljøbehandling (s152-179) i: Rokstad AMM, Smebye KL. (2008). *Personer med demens. Møte og samhandling*. Oslo: Akribes

Schjerven P (2010). *Nostalgisk ordbok*. Oslo: Vega Forlag AS

Sløgedal I, Sandbu, A, Bryn S. *Toner i glemselens skoger*. CD og instruksjonsark. Demensforeningen i Trysil (Nasjonalforeningen for folkehelsen). Trykk: Trysil trykk og foto

Sjørengen M (2004). *Vennlighetens betydning i kommunikasjon og samhandling. Kompetanseutvikling i kommunikasjon og samhandling med mennesker med medfødt og ervervet mental svikt*. Tønsberg: Forlaget Aldring og helse

Wogn-Henriksen K (2008) Kommunikasjon (s 87-173) i: Rokstad AMM, Smebye KL. (2008). *Personer med demens. Møte og samhandling*. Oslo: Akribes

Skjemaer og programforslag som vi har benyttet i prosjektet kan dere få ved henvendelse til lisbeth.bjerke@halden.kommune.no

# Om jeg teller mine skatter

Lisbeth Bjerke

*Om jeg teller mine skatter  
blir det neimen ikke få  
Det blir smil og barnelatter  
Det blir strå med jordbær på  
Det blir glade barn som leker  
Det blir sang og god musikk*

*Det er samværet med venner  
Det er samtaler vi fikk  
Det er mat og gode drikker  
Det er sommerkvelds mystikk*

*Det er nærhet til familien  
Det er barn og barnebarn  
Det er fellesskap og glede  
Det er kjærlighet til stede*

*Det er solen som står opp  
og det er sol når den går ned  
Det er barnet når det sover  
Det er hjemmets lune fred*

*Det er månen når den lyser  
over trærnes høye topp  
Det er gleden når jeg våkner  
Det er deilig å stå opp  
Det er godt å møte dagen  
med en stødig god ballast*

*For med livet fullt av skatter  
Kan jeg tåle stormens kast.*