

Til kamp mot aktivitetshysteriet

Runar Bakken slår et slag for eldre menneskers rett til selvbestemt alderdom.

- **JEG** tror frykten for alderdommen er langt større en frykten for døden. Vi frykter å være vitne til at livet skrumper inn og plutselig befinne oss i en tilstand hvor vi ikke lenger orker mer, sier dosent ved Høgskolen i Telemark, Runar Bakken.

I fjor vinter ga han ut «Frykten for alderdommen», en bok om å eldes og leve som gammel. Der trekker forfatteren kulturhistoriske linjer fra førmoderne samfunn hvor eldre, direkte eller indirekte, ble tatt livet av fordi de var ekstra munner å mette, til dagens samfunn hvor offentlig eldreomsorg er truet.

Boka setter spørsmålsteget ved forestillingen om den gode alderdommen med aktivitet som saliggjørende hovedingrediens, drevet fram av behovet for å redusere helsekroner. For det er en grense for alt, konstaterer Bakken. Ikke minst for hvor god alderdommen i seg selv kan være.

- Jeg har bare skrappt litt i overflaten på denne frykten. For den sitter dypt og peker i alle retninger, fra fornektelse til at man pynner på virkeligheten og seg selv, men jeg har ikke truffet et gammelt menneske som ikke har bekymringer. Undersøkelser tilsier at opp mot 80 prosent av befolkningen frykter alderdommen med tanke på hvilke tilbud kommunen har å tilby. Det innebærer en redsel for å bli liggende aleine eller ikke få omsorgen man trenger. Derfor ser vi også en voldsom innsats hos mange eldre for i det lengste kunne greie seg sjøl.

«**ALLE VIL** leve lenge, men ingen vil bli gamle» er et gjennomgående refreng i boka. Romeren Cicero skrev setningen for mer enn 2000 år siden, men sitatet er fortsatt like aktuelt. Alderdom er et tema som ikke går ut på dato.

- Aldring er vår hemmelige skam. Det er absurd at noe som er så naturlig, er så skammelig, men det er ikke rynkene, det grå håret eller nedfallen brystkasse vi frykter mest. Det er hva dette indikerer, forklarer Bakken.

Utenfor kontorvinduet er våren

i anmarsj. For mennesket er det annerledes. Uansett hva man gjør av helsebringende tiltak, vil degenerasjonsprosessen gå sin gang. Vi får ingen ny vår fysiologisk eller anatomisk sett.

- Tenk deg at du treffer et menneske på gata som du ikke har sett på lenge, og han sier: Neimen, så godt du holder deg! Da blir vi spontant veldig glade. Neimen, så gammal du har blitt, er derimot en grusom uttalelse. Det ville vi tatt som en fornærmelse, selv om det er sant.

Den franske filosofen Sartre forklarte det med at alderdommen er noe som eksisterer for andre, men ikke for oss selv. Derfor kalte han den et urealiserbart prosjekt. Den er som din egen skygge. Du får ikke ordentlig tak på den.

- Kilden til at vi føler skam, er at alderdom er noe vi ikke har styring på. Vi kan bli tatt med buksa nede og kategorisert som eldre og mindre gode enn tidligere av andre, og det er skammelig.

NOEN TRENGER hjelp til å klare seg i hverdagen fra de er 60, andre spiller volleyball som 90-åring. Tidspunktet for når «den fjerde alderen» inntreffer, som er preget av avhengighet og kroppslig svekkelse, beror ikke bare på hvordan man har levd og lever livet, men er også konsekvens av variabler som inntekt, kjønn, genetikk, flaks og uflaks. Det er større forskjell på eldre enn det er på ungdom og voksne, men de siste tiårene har myndighetene predikert aktivitet som veien til det gode liv for samtlige.

- Jeg er absolutt for å leve sunt og være med på ting som gjør oss godt, men vi kan ikke ta for gitt at det er aktivitet eldre mennesker ønsker, understreker Bakken.

- La oss ta et konkret eksempel. Fru Hansen føler seg svimmel og oppsøker fastlegen. Han informerer henne om et tilbud om balansetrening på

Borgehaven. Deltakelse der gir henne nødvendig styrke og stabilitet til å fortsette å stelle huset, komme seg inn og ut av badekaret og være trygg når hun går ned trappa. Det er selvsagt positivt, og hun har selv tatt initiativet, men hvis fru Hansen seinere bestemmer seg for å kaste inn håndkleet, kan ikke du som fysioterapeut forvente at fru Hansen skal ha lyst til å trene lårmusklene for å bli sterk nok til å reise seg fra stolen. Det kan være at hun nå har prøvd så lenge som mulig å være selvstendig, men opplever at nok er nok og har reist seg for siste gang. For hvis man spør eldre mennesker, som jeg har gjort, hva som gir livet mening, så er det utrolig forskjellig og ikke nødvendigvis fysisk aktivitet og sunnhet som de politiske føringerne tilsier i dag.

DERMED HAR Bakken kastet en brannfakkellinn i Helse- og omsorgsdepartementet og rokker ved selve grunnvollene i offentlige meldinger og retningslinjer. De predikerer aktivitet uansett alder og tilstand. Opp og stå. Sykehjem er søren meg ikke noe hvilehjem.

- Vi er født til aktivitet og dør hvis vi bare legger oss ned, men hvorfor skal vi fortelle eldre hva de bør gjøre, og hvordan de skal leve? Vi har lett for å projisere hva som er meningsfullt for oss over på andre. Om en eldre mann sitter og ser ut av vinduet, kan det hende det er nok for han.

- Vi mangler kanskje erfaring med å være gammel?

- Ja, men samtidig går det an å tegne et bilde av hva det vil si å leve som gammel, slik at vi tilstreber å møte eldre med den ytterste

respekt og ikke tar oss til rette. Man tar ikke for gitt at man har svaret på andre livs vegne, men det gjør vi fort med gamle, og der kommer det jeg kaller aktivitetshysteriet inn. Eldre skal være aktive for å pre-

sumtvt trekke mindre helsepenger ut av kommunebudsjettene, for da får de en kortere periode hvor de er dønn pleietrengende før de dør. Det er altså et økonomisk imperativ som ligger bak, men vi burde heller spørre de gamle hva de har lyst til og finner meningsfylt.

HISTORISKE TILBAKEBLIKK viser ikke en mer generøs behandling av de eldste i samfunnet i tidligere tider. Flere munner å mette innebar en ekstra byrde for slekta. Mange ofret seg, eller ble ofret, for ikke å belaste familien. I dag ofrer vi oss i form av skatter og avgifter som blant annet finansierer omsorg for eldre og skrøpelige. Det kan betraktes som et framskritt for vår sivilisasjon.

- Når jeg har spurt eldre om hva som motiverer dem til å stå opp om morgenen, spise frokost, få på seg klær og gjøre alle oppgavene som holder hjulene i gang, så svarer mange at de ikke har noe valg: Man kan jo ikke bare dø. Min tese er at alt det arbeidet man nedlegger hver dag, over så lang tid for å holde seg selvstendig, er fundert i kristendommen. Selv om du ikke er personlig kristen, ligger det likevel i vår kultur at livet er gitt i gave av Gud og skal forvaltes deretter. I vår generasjon ser man at det kommer økt krav om selvbestemt død, og jeg tror at flere vil ta skjema i egen hånd i framtida.

- Kan ikke det føre til at gamle vil oppleve det som en plikt å avslutte livet?

- Jo, det kan legge press, og da er vi tilbake til det som kalles primitive samfunn. Når dagene var talte, gjennomgikk man et rituale. Inuitene plasserte blant annet sine gamle på isflak og stammer i Sibir stakk et spyd i hjertet på folk når tiden var inne. Vi har gjort det motsatte og har lagt penger i kassa for at dette ikke skal skje.

- Burde vi hatt overgangsritualer for å gjøre det mer legitimt, og mindre skummelt, å bli gammel?

Fortsetter neste side

RUNAR BAKKEN

Er dosent ved Høgskolen i Telemark og har blant annet skrevet bøkene «Modermordet» (2001), «Mann i ingenmannsland» (2004) og «Englevakt» (2009). Han har deltatt i makt- og demokratiutredningen og er medforfatter til boken «Maktens samvittighet» (2002). Bakken har bidratt til etableringen av senter for omsorgsforskning, hvor han har ledet ulike forskningsprosjekter og skrevet en rekke forskningsrapporter og artikler. Aktuell med boka «Frykten for alderdommen».



– Jeg er absolutt for å leve sunt, men vi kan ikke ta det for gitt at det er aktivitet eldre mennesker ønsker, sier dosent ved Høgskolen i Telemark, Runar Bakken. I fjor ga han ut boka «Frykten for alderdommen», en bok om å eldes og leve som gammel.



– Politikere mangler forståelse for at arbeid i eldreomsorgen krever en grunnleggende kompetanse, sier Runar Bakken.

Fortsetter fra forrige side

– Da må jeg lese et utdrag fra boka der jeg har forsøkt å illustrere et slikt rituale, smiler Bakken, slår opp på siden 207 og leser:

«Tenk om vi alle, som om kort eller lenger tid vil bli avhengig av andre mennesker for å kunne leve videre, med den største varsomhet og kjærlig omtanke, ble plassert i rullestoler, i rullesenger eller hva det skulle være, og til hyllende fanfarer og jublende folkemengder ble trillet ut i de gater og streder vi tidligere levde våre travle liv...Tenk om vi som gamle og skrøpelige kunne bli løftet inn i rom, inn i teater, gallerier, grendehus, kinosaler og kulturhus, hvor livene våre kunne fylles av alt som er skapt i en paradoksal protest mot naturens nedbrytning av menneskelivet, og som kunne hylle, fylle og opphøye menneskeverdet. Det er ikke forbundet med noen risiko, for vi lever jo allerede i overgangen mellom liv og død».

FORFATTEREN KALLER det for et overgrep i statlig regi å påtvinge gamle skrøpelige aktivitet for å øke mestrings- og funksjonsnivå, når målet er å spare penger. Han vil heller sørge for at folk som jobber med gamle mennesker har kunnskap nok til ikke å påføre gamle mennesker «merlidelse», og mener det er på tide å leite etter nye forestillinger om hva det innebærer å eldes og leve som gammel.

– Studier viser at mange eldre på sykehjem foretrekker å overgi kroppen sin til personalet, for eksempel å få hjelp til å ta på seg skoa eller vaske seg, for å bruke

restkreftene til andre ting enn å klare seg fysisk. Kanskje de ønsker å ha krefter til å lytte til musikk eller bli lest for uten å sovne. Derfor slår jeg et slag for passiv aktivitet, sier Bakken.

– Nå snakker jeg som om det skulle skje alle andre, men det skjer jo med meg også om noen år. Når du sitter der med vissheten om at du snart skal forlate dette livet, kan det i seg selv være krevende nok i perioder.

– Det stiller altså krav til kompetanse hos helsepersonell?

– Ja, og jeg har selv utført studier som viser at ufaglærte gjør arbeid de verken har lov eller kompetanse til. Hva vet de om hvordan forebygge «senil kløe», og hva det kan føre til dersom det ikke gjøres? Det er så fort gjort å overse «bagateller» som kan føre til lidelse hos gamle mennesker.

– I boka forespeiler du en mangel på 28.000 sykepleiere og 50.000 helsefagarbeidere i 2035. Det skyldes en «forgubbing» av samfunnet, men også at ikke mange nok ønsker å jobbe med eldre. Hvorfor?

– Jeg har gjort uformelle undersøkelser i avgangsklasser ved sykepleierutdanningen. De viser at om det hadde vært fulltidsstillinger, høyere bemanning og kompetente, tverrfaglige miljø, så hadde mange flere jobba med eldre, men kommunene vil helst ikke betale så mye som de må for en sykepleier eller fysioterapeut. Derfor har man fremdeles en kompetanseprofil i eldreomsorgen som består av 30 prosent høgskoleutdanna, 40 prosent helsefagarbeidere og 30 prosent ufaglærte. Kan det være så vanskelig å følge et gammelt menneske

fra senga til do, da, kan politikere spørre. Nei, hvis du har gode kunnskaper om hva slags farer hjerte- og nyresvikt medfører eller hvordan du skal forholde deg til en person med demens, så er det ikke vanskelig, men folkevalgte har ikke en grunnleggende forståelse for at dette krever kompetanse.

EN IKKE-TILSIKTA effekt av velstandsutviklinga har vært defamilisering. Båndene mellom generasjonene har blitt svakere, og det kan observeres i tradisjonelle slektstreff som bryllup og konfirmasjoner hvor halvparten av gjestene nå er venner.

– Jeg satt i Antibes og skrev begynnelser og slutten på boka. Oppe i fjellene fant jeg en liten familiedrevet restaurant. Gamlefar var redusert til å sitte og skjære opp grønnsaker innerst i et hjørne, men var likevel en del av virksomheten. Da trenger man ikke drive med «active ageing». Arbeid, samvær og relasjoner er integrert i hverdagen. Flytter du på sykehjem, løftes du derimot ut av ditt meningsfylte rom og inn i noe fremmed. Nå vil regjeringen gå inn for å styrke familiens og nabolagets omsorg for gamle, men hvordan skal det foregå når begge kjønn er ute i arbeidslivet, barna skal på skolen og husene står tomme om dagen? Det er lett å skrive, men vanskelig å gjennomføre i praksis. Jeg tror de tar det for gitt at kvinnene skal gjøre den jobben, men der vil de antakelig gå på en smell.

SLÅR MAN opp i en norsk synonymordbok, er lista over synonymer på alderdom lang og nedslående. Den starter

med angst og byrde og slutter med sorg.

– Det er den vanlige oppfatningen av alderdommen. Den er så ubehagelig å tenke på at man i frykt gjør hva det skal være for å holde den på avstand. Vi må se i hvitøyet at alderdom ikke er som sykdom, understreker dosenten.

Jeg er ikke redd for å dø, sa Woody Allen, men jeg vil helst ikke være til stede. Bakken synes hver og en selv må få bestemme hva de siste dagene på jorda skal inneholde.

– Jeg så en reportasje fra lindrende enhet ved Diakonhjemmet Sykehus der en kreftsyk 57-åring uttalte at hun kunne legge sitt liv i personalets hender. Hun ble møtt på alt: Tanker om tvil, tro, angst og fortvilelse.

Det er ingen prinsipiell forskjell på denne pasienten og gamle som lever i overgangen mellom liv og død. Bakken mener lindrende sykepleie er undervurdert i den generelle eldreomsorgen.

– Hvis du hadde vært pleieren og jeg pasienten, og du hadde fått vite at jeg drev med teater i ungdommen, så hadde du kanskje funnet fram noe jeg hadde lyst til å høre. Peer Gynt og mor Åses død, for eksempel. Kanskje jeg kunne få lov til å grine til den, men i dag velger man heller hei og hopp, nå skal vi opp! Det er da jeg tror de innbiller seg at alderdom er sykdom og noe man kan fikse, men alderdom er av en annen orden. Det er ikke noe du kan bli frisk av. Punktum.



Tekst og foto:
Charlotte Nagell