

# Hva ønsker gamle og syke i sin siste levetid?



**NÆRHET:** Familie, omsorg, kjærlighet, venner, besøk, trygghet, god hjelp og støtte. Det er viktig for mennesker som snart skal dø, mente 11–12-åringene vi spurte under Forskningsdagene nylig, skriver innsenderne. Barna skrev ned tankene sine på små lapper på en tavle.

FOTO: PRIVAT

## Vi voksne har mye å lære om omsorg ved livets slutt av våre unge.

### KRONIKK

#### STEIN ERIK FÆØ

Doktorgradsstipendiat, Senter for alders- og sykehjemsmedisin, UiB

#### IRENE AASMUL

Doktorgradsstipendiat, Senter for alders- og sykehjemsmedisin, UiB

#### OSCAR TRANVÅG

Postdoktor, Senter for alders- og sykehjemsmedisin, UiB

**DE FLESTE** vil før eller siden oppleve at mennesker som står oss nær blir eldre, syke og døende. Døden kan noen ganger oppleves som meningsfull og naturlig – noen ganger som meningsløs og grusom. Noen ganger kan vi tilrettelegge for en verdig avslutning av livet gjennom avklarende samtaler med den døende selv – om hva som er viktig for den enkelte. Det er et tema vi må våge å snakke om da aldring, sykdom og død er en naturlig del av livet.

**SENTER FOR** alders- og sykehjemsmedisin (SEFAS) ved Universitetet i Bergen arbeider for å finne løsninger som kan bedre hverdagen for den eldre befolkningen. I våre forskningsprosjekter har vi fokus på å utvikle kunnskap om hva som bidrar til at våre gamle og syke kan oppleve sin siste levetid som god og meningsfull. Vi ønsker også å utvikle kunnskap om hva som bidrar til god omsorg for de pårørende, og hva som kan bidra til å øke kompetansen til ansatte i helsesektoren.

Under årets Forskningsdagene deltok vi i arrangementet «Grenser», der skole-

elever i 6.-7 klasse var med. Vi fra SEFAS valgte å møte årets tema ved rett og slett røre ved noen grenser for hva som er vanlig ved arrangementer for 11-12-åringene.

**VI VALGTE Å STILLE** følgende to spørsmål til vårt unge publikum:

● «Hvor tror du gamle og syke mennesker ønsker å være i sin siste levetid?»

Her kunne barna velge å kaste en ball opp i en av tre glassylindere, som representerte tre ulike valgalternativer: Sykehjem, sykehus eller hjemme. Et klart flertall trodde at de eldre ønsket å dø hjemme. Noen av begrunnelsene våre unge deltakere ga var: «Da kan de være med familien», «Der føler de seg trygge», og «Det er der de har tingene sine». Men som en av dem sa: «De vil vel helst dø hjemme, men noen ganger går det jo ikke...».

● «Hva tror du er viktig for en som er gammel, syk og snart skal dø?»

Her kunne 11–12-åringene skrive ned tankene sine på små lapper som de så kunne henge opp på en stor vegg. Responsen var overveldende. I løpet av vel tre timer fikk vi inn over 555 lapper, og svarene deres dannet et klart mønster: Familie, omsorg, kjærlighet, venner, besøk, trygghet, god hjelp og støtte ble ansett som viktigst fra deres ståsted.

**FLERE AV BARN** hadde egne erfaringer med besteforeldre eller oldeforeldre som var syke, eller som nylig hadde dødd. Deres åpenhet og refleksjoner omkring dette, og om hva som er viktig for gamle, syke og døende, berørte oss. De viste et sterkt engasjement, og uttrykte vilje til å være tilstede for sine egne gamle og syke. Nettopp det å ha familien rundt seg anså de som svært viktig, og at de selv hadde en viktig rolle.

## Snakk med barna, lytt til dem, og våg å slippe dem til.

Under Forskningsdagene gjorde vi noen nye oppdagelser, og fra vårt møte med 11–12-åringene fra Bergensområdet trekker vi derfor følgende lærdom:

● De unge bryr seg. De er opptatt av hvordan de eldre har det, og de ønsker å bidra til at de gamle skal få det så godt som mulig.

● De unge er omsorgsfulle, engasjerte og reflekterte. De har mange tanker rundt alderdom, sykdom og død. De kan snakke om det, og de ønsker å snakke om det.

● De unge har også sine egne preferanser for hva som kan bidra til å skape en meningsfull hverdag. På noen av lappene sto det «Netflix, fotballkamp og Pokemon go», eller ganske enkelt «leve livet».

**STUDIER VISER** at de fleste eldre ønsker å dø i eget hjem. Dette ønsket blir ofte opprettholdt også av dem som opplever å bli alvorlig syke. Det er da kanskje noe overraskende at det i Norge kun er 14,5 prosent av befolkningen som dør hjemme. Omlag 48,5 prosent dør på sykehjem, mens 32 prosent dør på sykehus.

Det er en rekke forhold som kan gjøre det både vanskelig og uforsvarlig å etterkomme ønsket om å være hjemme. For mange eldre og syke blir det å tilbringe sin siste levetid på sykehjem eller sykehus nødvendig og riktig. Prosjektene våre er derfor rettet mot å utvikle ny kunnskap om hva som kjennetegner god behandling, pleie og omsorg både for dem som bor hjemme, og for dem som bor på sykehjem. Vi er opptatt av å bidra til at kompetansen på dette området

styrkes både i hjemmetjenestene og på sykehjemmene. Det overordnede målet er å fremme livskvalitet og verne om verdigheten til gamle, syke og døende, og deres nærmeste.

**11-12-ÅRINGENE VI MØTTE** under Forskningsdagene hadde innsikt i at deres omsorg, kjærlighet, hjelp og støtte har stor betydning for den som er gammel, syk og som snart skal dø. En utfordring for oss voksne, enten vi er pårørende, helsepersonell, forskere eller politikere, er derfor å ta de unges perspektiver – deres stemme – på alvor. Snakk med dem, lytt til dem, og våg å slippe dem til. Slik kan vi legge til rette for at de ikke blir passive tilskuere, men aktive deltakere i omsorgen for sine gamle, syke og døende kjære.

### FAKTA

#### Omsorg ved livets slutt

- Regjeringens mål: «Legge til rette for at pasienten som livet kunne tilbringe den siste tiden av livet der han eller hun føler seg trygg».
- De fleste ønsker i livets slutfase å motta behandling og omsorg hjemme.
- Norge er imidlertid et av de land i verden hvor færrest dør i eget hjem (14,5 prosent).
- 48,5 prosent dør på sykehjem, 32 prosent dør på sykehus, 5 prosent dør andre steder.

Kilde: Helse- og omsorgsdepartementet. St.meld. 26 (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet.