

Þjónusta við aldraða

FÖSTUDAGUR 22. SEPTEMBER 2017



NORDICPHOTOS/GETTY

Flókin samskipti við aldraða foreldra

Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur hefur viðtæka þekkingu á tengslamyndun í fjölskyldum. Hún verður með fyrirlestur í október sem fjallar um samskipti afkomenda við aldraða foreldra.

Hafdís verður með áhuga-verðan fyrirlestur hjá Lausninni um hvernig góð samskipti geta verið hjá fjölskyldum þegar foreldrarnir eldast. Hún fjallar meðal annars um hlutverkaskipti, það er þegar afkomendur verða umönnunaraðilar og hvaða áhrif það getur haft á samskiptin. „Þegar foreldrarnir eldast getur

skipt máli hvernig tengslin voru við börnin frá upphafi. Lítil börn læra að ganga og styðja sig við hina fullorðnu og sama gerist þegar við eldumst, eigum erfitt með gang og þurfum að styðja okkur við hina yngri. Þótt hinn aldraði þurfi stundum mikla aðstoð, eins og börnin í upphafi, má ekki gleymast að börnin læra allt frá byrjun en

hinn aldraði hefur mikla lífsreynslu að baki,” segir Hafdís.

„Ég mun fara yfir eitt af mikilvægustu atriðunum í samskiptum, að setja sjálfum sér og öðrum mörk. Það er hvenær við erum að vaða yfir aðra, stjórnast í lífi annarra eða leyfa öðrum að vaða yfir okkur. Einnig mun ég ræða um muninn á meðvirkni og umhyggju

en það getur verið þunn lína þar á milli,” útskýrir Hafdís.

Togstreita við foreldra

Það geta komið upp margvísleg vandamál þegar foreldrar eldast og Hafdís segist vita til þess. „Þótt ég trúi því að góð samskipti séu algengari en slæm þá er ekki hægt að horfa fram hjá því að það

koma oft upp vandamál þegar foreldrar eru komnir á efri ár. Það getur komið upp togstreita á milli aldraðra foreldra og barna þeirra þegar hlutverkaskipti verða. Einnig koma upp vandamál á milli systkina. Hver gerir mest fyrir mömmu eða pabba? Einu systkini

Framhald á síðu 2 ➔

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald af forsiðu →

finnst það gera mun meira á meðan hinum systkinunum finnst þau gera nóg. Stundum er hugtakið nóg ekki það sama í huga allra. Einnig getur komið upp annað vandamál hjá systkinum, þeim gæti fundist að sá sem fékk mest sem barn geri minnst þegar kemur að því að aðstoða foreldra á efri árum.

Samlokukynslóðin

Öldruðum foreldrunum finnst stundum samskiptin of lítil á meðan afkomendum finnst þau vera mikil eða allavega nægileg. Blendnar tilfinningar koma þá upp hjá aðstandendum, jafnvel samviskubít eða sektarkennd. Hvernig tengslin voru áður getur haft áhrif á hvernig samskiptin þróast. Ef einhverjir fortíðardraugar eru í farangrinum þarf að gera þá upp svo foreldrarnir geti átt gott ævikvöld. Það er mikilvægt fyrir aldrada foreldra að hafa stuðning. Ekki með neikvæðni, látum eða nöldri,“ segir Hafðís og bætir við að tímaskortur og vinnuálag sé algengt í þjóðfélaginu og fullorðnu börnin hafa oft nóg með eigin börn. „Þá skapast álag og stress. Þetta er samlokukynslóðin, það er þegar einhver er á milli sinnar eigin fjölskyldu annars vegar, það er maka og barna, jafnvel barnabarna, og hins vegar aldrada foreldra sem þarf að sinna. Uppkomnu börnin reyna að sinna báðum hlutverkunum vel og eru jafnvel í fullri vinnu líka. Við þessar aðstæður upphafst streita, mikið álag og lítil þolinmæði fyrir stundum neikvæðum eða einmana ættingja.“

Tilætlunarsemi foreldra

Þegar Hafðís er spurð hvort aldradír foreldrar séu ýtnir eða tilætlunarsamir við aðstandendur sína, segir hún að það gerist. „Það kemur til dæmis fyrir að hinn aldradír vill enga þjónustu heim þótt hann eigi rétt á henni. Ástæðan er sú að honum finnst að börnin geti séð um þetta. Hann eigi það inni. Sumir vilja gera allt sjálfir þótt þeir hafi ekki burði til þess og aðstoðin lendir á börnunum. Þá koma fagaðilar sterkir inn, til dæmis heimilislæknirinn eða hjúkrunarfræðingur. Stundum tekur eldra fólk meira mark á læknum en sínum nánustu. Ég hef séð slæm dæmi þess að aldradír foreldrar eru svo tilætlunarsamir við uppkomið barn sitt að sá einstaklingur varð hreinlega andlega og líkamlega veikur. Alagið var orðið svo mikið að hann réð ekki við aðstæðurnar. Það gerir engum gott, hvorki hinum aldrada, né uppkomnu barni hans eða samfélaginu.“

Punglyndi eða einmanaleiki

Þekkt vandamál hjá öldruðum er þunglyndi. Hafðís segir að þegar fólk eldist geti margt gerst sem valdi vanlíðan. „Miklar breytingar geta átt sér stað. Það getur verið ástvinamissir, heilsutap og að fólk er ekki lengur á vinnumarkaði. Mikil sorg getur fylgt þessu æviskeiði. Skiljanlega finna margir fyrir depurð. Að horfa á eftir maka, vinum og öðrum ástvinum eykur hættu á þunglyndi. Mikilvægt er að fólk geti rætt líðan sína en stundum þarf fagaðila, til dæmis fjölskyldufræðing, til að finna leiðir að betri líðan. Fleiri samverustundir gætu skipt máli en þær þurfa að vera nærandi fyrir báða aðila. Ýmis þjónusta sem er í boði fyrir aldrada getur haft góð áhrif. Námskeið til að styrkja fólk til sjálfshjálpar og virkja það félagslega. Það getur verið nærandi og skemmtilegt að vera í samskiptum við fólk á sínu reki. Því miður er ég hrædd um að það vanti heilmikið upp á afþreyingu fyrir aldrada en það er samfélagslegt vandamál. Ég hef grun um að það sé frekar verið að greina eldra fólk með þunglyndi eða kvíða þegar það er einfaldlega einmana. Það er bara mín skoðun og engin vísindaleg rannsókn á bak við það,“ segir Hafðís.

Að missa ástvin

Á efri árum stendur oft eiginkona eða eiginmaður eitt eftir þegar hitt fellur frá. Sumir eru lánsamir og eldast saman. „Auðvitað er best að hafa maka sinn hjá sér. Félagsskapurinn hefur góð áhrif ef sambandið er gott,“ segir Hafðís. „Hins vegar er líka erfitt ef annar makinn er orðinn sjúklingur og hinn í umönnunarhlutverki. Það er mikið álag. Ég hef orðið vör við að börnum hinna öldruðu líður betur að vita af foreldrum sínum saman þar sem oft er áhyggjuefni aðstandenda að aldradír foreldri sé eitt eða einmana.“

Hafðís segir að það sé góð hugmynd þegar systkini eru fleiri en eitt að þau skiptist á að bjóða foreldrum í mat eða kaffi. „Einnig gæti verið skemmtilegt að hittast heima hjá foreldrunum og fara yfir gamlar ljósmyndir. Ég uppgötvaði sjálf eftir að móðir mín lést og ég fór yfir dánarbúið að ég sat uppi með margar spurningar. Til dæmis hverjir væru á ljósmyndum sem ég fann. Maður heldur að tíminn sé endalaus en svo allt í einu er lífið á enda. Það er því betra að gera hlutina á meðan foreldrarnir eru á lífi og vera sáttur þegar þau kveðja. Gamla fólk á skilið gott ævikvöld. Á fyrirlestri mínum vænti ég þess að heyra frá gestum um þeirra upplifun og þannig geta aðrir lært. Þetta ætti því að geta orðið lífligar og gagnlegar umræður,“ segir Hafðís. Námskeið hennar verður 19. október. Nánar um það á lausnin.is.



Hafðís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur segir að gamla fólk eigi skilið gott ævikvöld. MYND/ANTON BRINK

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Veffang: Visir.is

Þú gleymir engu með Memaxi



Memaxi samskiptakerfið heldur utan um daglegt líf

- Dagskrá
- Myndir
- Gestabók
- Minnisatriði
- Upplýsingaspjöld
- Myndsamtöl

Hverjir njóta góðs af Memaxi?

- Aldradír
- Einstaklingar með fötlun
- Einstaklingar með sérþarfir
- Fjölskyldan sem aðstoðar
- Heilbrigðisstarfsfólk og aðstoðarmenn



www.memaxi.is
info@memaxi.is



Vönduð hjúkrunarrúm fyrir heimili og stofnanir



- Rafdrifin hjúkrunarrúm með fjórskiptum botni
- Stillanlegt höfða- og fótalag
- Stillanlegar hliðargrindur
- Úrval aukahluta

Þjónusta er byggir á þekkingu, reynslu og gæðum

Verð frá 237.500 kr.

Fagmenntað fólk í þína þágu

Á heilbrigðisviði Eirbergs á Stórhöfða 25 starfar hópur fólks með sérþekkingu og mikla reynslu. Heilbrigðismenntað starfsfólk býr yfir viðtækri fagþekkingu á vörum og búnaði en metnaður er lagður í að greina þarfir viðskiptavina og koma til móts við óskir þeirra. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf og góða þjónustu.

Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf.

Heilbrigðisvið Eirbergs er staðsett að Stórhöfða 25 og er fagþjónusta veitt alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:30. Tímapantanir eru í síma 569 3100.



Léttir smellir og ættjarðarlög

Gunnar Björnsson, stjórnarformaður kórs Félags eldri borgara í Reykjavík, segir hollt að þenja lungun í söng. Kórstarfið sé bæði gefandi og skemmtilegt og haldi fólki í formi.

Ég vil meina að söngur sé afar góður fyrir lungun og öndunina. Hann reynir á og er því mjög góður fyrir eldra fólk," segir Gunnar Björnsson, stjórnarformaður kórs Félags eldri borgara í Reykjavík. Sjálfur hefur hann sungið með kórnum í fimmtán ár og haldið um stjórnartaumana í sjö ár.

„Þetta er sérlega skemmtilegur félagsskapur. Ég er reyndar í þremur kórum og hef nóg að gera en ég er einnig stjórnarformaður í karlakór. Þetta er mjög gefandi starfsemi. Ætli ég hafi ekki byrjaði að syngja í kringum 1957. Ef maður getur sungið þá heldur maður áfram. Það er ekki hægt að slíta sig frá þessu. Í kórnum er yfirleitt fólk sem hefur verið í öðrum kórum áður, karlakórum og blönduðum kórum," segir hann.

Í kór Félags eldri borgara í Reykjavík eru á bilinu 35 til 40 manns og eru elstu söngvararnir að nálgast níraett. Æfingar fara fram í húsnæði Félags eldri borgara í Stangarhýl einu sinni í viku.

„Við byrjum æfingarnar yfirleitt seinni partinn í september og ljúkum tímabilinu með konsert í byrjun maí. Söngskráin samanstendur af gömlum ættjarðarlögum og léttum smellum. Eitt-hvað sem við vitum að fólk hefur gaman af að hlusta á og fólkið sem er að syngja hefur ánægju af að flytja. Söngurinn sjálfur er gefandi ef fólk hefur gaman af tónlist og hefur góða rödd. Félagsskapurinn er líka skemmtilegur," segir Gunnar.

„Hópurinn fór gjarnan saman í ferðir en við höfum reyndar ekki gert það síðustu ár. Það er dýrt að halda þessu úti og allar ferðir kosta mikið.“

Gunnar er sjálfur 85 ára og situr ekki auðum höndum. Það sé það versta sem fólk geti gert þegar það hættir að vinna.

„Ég er húsnæðisráðgjafi og var mjög lengi í ýmsum félagsmálum. Var til að mynda formaður og framkvæmdastjóri meistarafélags byggingamanna í ein tuttugu ár. Sat einnig í stjórn Íbúðalánasjóds og Húsnæðisstofnunar ríkisins í 30 ár. Það er langt síðan ég hætti að vinna en það eru auðvitað alltaf viðbrigði fyrir fólk. Ég sit enn í alls konar nefndum en sækir



Gunnar Björnsson heldur utan um kór Félags eldri borgara í Reykjavík. Kórinn æfir einu sinni í viku og segir Gunnar söng tilvalinn til að halda sér í formi. MYND/EYÞÓR

“Ef maður getur sungið þá heldur maður áfram. Það er ekki hægt að slíta sig frá þessu.”

reyndar ekki annað félagsstarf hjá Félagi eldri borgara. Það er nóg fyrir mig að vera með kórinn. Ég geri líka mikið af því að hjálpa börnunum mínum ef þau þurfa að breyta eða bæta eitthvað hjá sér. Ég held að það að setjast á rassinn og gera ekki neitt þegar kemur að starfslokum sé það versta sem fólk getur gert. Þá brennur það fljótt út.“



„Við byrjum æfingarnar yfirleitt seinni partinn í september og ljúkum tímabilinu með konsert í byrjun maí. Söngskráin samanstendur af gömlum ættjarðarlögum og léttum smellum.“

fastus.is

FASTUS LÉTTIR ÞÉR LÍFIÐ



DAGLEG HJÁLPARTÆKI



NÆRINGARDRYKKIR



ÞREKHJÓL



GÖNGUGRINDUR



HÆGINDASTÓLAR

Verið velkomin í verslun okkar
Opíð virka daga kl. 8:30–17:00

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn