

Anki Sehlstedt

Åldrandets
poesi

*Ett kärleksbrev
till mitt arbete i
omsorgen av äldre*

Åldrandets poesi

Anki Sehlstedt

Åldrandets poesi

*Ett kärleksbrev
till mitt arbete i
omsorgen av äldre*

Lassbo Förlag, Göteborg
www.lassboforlag.se

© Anki Sehlstedt 2022

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsdesign och sättning: Emma Bonath

Tryck: Scandbook, Falun 2022
www.scandbook.com

ISBN: 978-91-987889-0-7



Mitt tack

Alla ni modiga vackra människor som jag förärats möta i världen, alla ni som låtit mig komma nära och som på ett förtroendeingivande sätt låtit mig få ta del av såväl det fysiskt som materiellt sett mest privata.

Mina barn, Malin, Maria och Mattis, där den sistnämnde hjälpt mig så snart min dator bjudit mig på motstånd, utan dig Mattis hade inte detta manus någonsin blivit till en bok.

Mina Facebookvänner som peppat, gillat och kommenterat mina uppdateringar som jag under åren gjort. Genom detta sociala media har ni, kära vänner, gett mig värdefull feedback och fått mig att tro på min förmåga att kunna förmedla en berättelse.

Ni, mina kollegor som är den tysta kunskapens läromästare, ni bärare av nycklar till den emotionella intelligensen. Mina EQ-hjältar.

Josefin Lassbo, förlagschef på Lassbo förlag, för din tro på mig.

Alla ni andra som hjälpt mig att skapa mitt manus till färdig bok.

Och slutligen, Monica Berglund för ditt oförtrutet envisa arbete med att ge varje åldersrik människa en sista tid i livet där ramen är etsad i guld. Tack.

Innehållsförteckning

Prolog.....	9
Alla har ett liv värt att berättas.....	11
Introduktion till arbetslivet.....	14
Elin på sjukhuset	20
Sara	24
Byggnadsingenjören Leif.....	32
Hemtjänstbesök	34
Dagny	39
Takotsubo – en diagnos på förstorat hjärta.....	44
Markus	46
Tillägnad Anna	48
Människor i enkelrum	55
På en psykiatrisk avdelning.....	58
Den skånska Göteborgstösen Katarina.....	70
Hon som älskade flickor	77
<i>Josefinas berättelse</i>	77
Elisabeth berättar.....	87
När man tar sig tid att lyssna	91
<i>Den stora hemligheten</i>	94
<i>Ett öppet sår</i>	97
<i>Läkandet</i>	100

Trubaduren.....	102
Agnes, lärarinnan	104
Respektfull vård.....	115
<i>Hedda – en demenssjuk kvinnas upplevelse.....</i>	<i>115</i>
Inkontinens	123
Få äga sitt liv och sin egen död	126
<i>Samtal med Märta</i>	<i>126</i>
Katarina	133
Livet och döden	136
Arga Eleonora	140
Tre Stiftelser – ett verkligt drömboende för äldre	146
Fridolf flyttar in	153
Mitt eget äldre jag.....	160
Slutord.....	165
<i>Händer</i>	<i>171</i>
Referenslista	172

Prolog

Säg mig, vem ser du när du ser på mig?

*Min gång är haltande, mitt ansikte fårat av åren som gått, hjälpen
du ger mig försäkrar fortsatt liv, en stund till, min utmätta tid, men
ser du mig?*

*Sensommarens vilda körsbär, hallonen i snåren, munnen full av allt
det söta. Jag klev över gärdsgårdar för att få dem fatt, låg raklång på
ängens gröna och spottade kärnor i himmelens höjd, vi tävlade, vem
kunde spotta högst, vem kom längst?*

*Hästar som jagade oss i hagen, en lek, för dem och för oss, vi sprang
där, låtsades att de var farliga, hjärtat bultade, benen sprang snabbt.
Känner du doften, min 4711, jag bar den på dansbanan, en droppe
bakom örat, fångad blick tvärs över, där stod Han. Sveptes ut, in i
en famn, sommarnatt så mild, en varm andedräkt mot min hals,
tillblivelsen, äktenskapet, livet tillsammans.*

*Gick med barnet, letade tussilago med liten hand i min, drog in
doften, skrattade åt allt det gula runt lillnäsan, blommor i vas,
brödbak i ugn.*

Hur hamnade jag här? Jag var alldeles nyss Någon.

*Mina ben vill vila, min röst är svag, jag ser er, jag sprang en gång
som ni, jag hjälpte till, ja, jag gjorde det. Noggrant låg mitt hår
i vågor, munnen med ett svagt rött stift, lite färg på fransarna,
kläderna ofläckade hela, mitt arbete var viktigt för mig. Jag ser min
spegelbild, nu, är det jag? Ser du mig?*

*Jag håller om min kropp, lyssnar på andhämtningen, hjärtat bultar
ännu, kroppen som härbärgerar min själ, farkosten, kostymen som
är mitt skal åldras men jag finns inuti, allt jag var finns här, strax
intill, parallellt med nuets kränka verklighet. Låt mitt jag få komma
ut, låt mig få finnas tills farkosten har landat någon annanstans.*

Jag var här.

Alla har ett liv värt att berättas

Min underskrift på arket om tystnadsplikt och sekretess är helig för mig och otänkbar att bryta. Som undersköterska ges du tillgång till det mest privata hos dem du är satt att vårda, jag värnar ömt om deras integritet och deras privata liv är tryggt förseglat hos mig. Så, det finns ingenting i mina texter som kan härledas till verkliga händelser, platser eller personer, allt jag skriver är uppdiktat och har formats i mitt reflekterande jag. Fiktiva tilltalsnamn förekommer i texten endast för att ge personen en karaktär. Mina texter är inspirerade av alla människor jag mött under mina fyrtio yrkesverksamma år och då särskilt från äldreomsorgen. Ibland bara av en känsla, ett intryck eller korta samtal.

Det jag vill förmedla är att alla människor, oavsett ålder, har ett liv värt att berättas. Äldre människor bär alla sina åldrar inom sig, där finns det lilla barnet, den uppväxande tonåringen, den förälskade, den som äntrar altaret för äktenskap, den som möts av svårigheter, går igenom skilsmässor, föder barn, möter sin medelålder, sin ålderdom, mister sin käraste för att slutligen möta sitt eget avslut.

För mig är det en stor gåva att stanna upp och lyssna in vad människor med sina olika kommunikationssätt vill berätta för mig. Det är en ynnest att få vara nära, att ges förtroendet att vara den som hjälper till med det mest intima, få lyssna på levnadsberättelser, få skratta tillsammans, få beröring som du på samma gång ger, få försöka förstå vad som döljer sig bakom ett sorgset ansikte likväl som att få dela en lycka, en glädje och en tacksam kram.

Mina tankar, känslor och upplevelser bearbetar jag i mitt inre och de kommer sedan ut i mina skrifter. När jag ser orden som bildats undrar jag ofta varför de har en poetisk ton. Det är inget som jag på förhand bestämt, det bara blir så. Det blir väl kanske så när man låter sitt inre komma till tals. Som att människors möten slår an en ton i mig, lockar fram ordens poesi, värmer mig och gömmer en, ibland, sylvass verklighet. Orden faller som mjuk fjäderlätt bomull och jag fångar dem innan de svävar mot nya mål och ger mig verktyg att reflektera över det jag upplever.

Jag är undersköterska i äldreomsorgen och stolt över mitt yrke, min yrkesgrupp gör så ofantligt mycket för att bevara den äldres möjligheter att få en meningsfull ålderdom. Vi agerar ofta utifrån vår intuition, inkännandet är vårt främsta redskap i vården av äldre. Detta stora kunnande ger inga pluspoäng på aktiespararnas marknad, höjer inga börsnoteringar, men vi får tacksamhet, varma leenden, djupa möten och en tillfredsställelse bortom det materiellt kännbara.

Så välkommen in i levnadsberättelsens värld, kom och följ med mig in där samtalen tar form och ger liv i svunna tider, där anonymiteten blåses bort för att ge plats för människans identitet. Jag lovar, det är oerhört spännande.

Introduktion till arbetslivet

Första gången som jag stod inför en döende människa var jag ung och oerfaren, bara nitton med ett brokigt förflutet och nu på min arbetsprövningstid. Året var 1978 och på den tiden fanns det väldigt lite av nutidens positiva, humana och holistiska människosyn. Det mesta gick på rutin med väldigt tydliga gränser för vad som ansågs vara på sin plats. Allting som störde den rigida ordningen trycktes ner och jag blev flera gånger vittne till patienter som med våld gavs sprutor med starka lugnande läkemedel.

Alla boende benämndes som ”patienter”, bara det säger mycket om vilken människosyn som var förhärskande. För mig är betydelsen och innebörden av ordet ”patient” att någon är på tillfälligt besök i syfte att bli frisk och helt fungerande som människa igen. Sedan ska de hem. Men vårdhemmet var ju dessa människors hem och jag kunde inte få denna ekvation att gå ihop. Det var som om livet gick på räls innanför vårdhemmets väggar och det var väldigt få i personalen som ifrågasatte vården. Det kändes hopplöst att ta upp den rådande situationen

för det mynnade alltid ut i en ohanterlig diskussion där endast smutskastning gällde. För mig var det nästintill omöjligt att ens öppna munnen i protest eftersom jag var så ung och oerfaren. Jag hade definitivt ingen talan alls. Det fick till följd att jag svalde mycket förtret som sedan låg som en segt jäsande klump i min mage. Men jag löste mycket av min frustration genom att exemplariskt, i varje sekund, vara de boende till hjälp.

Jag blev ytterst medveten om min yrkesroll och hur mina handlingar och mitt sätt att vara påverkade de boende. På det sättet behövde jag inte stöta mig så mycket med de andra i personalen. Jag skötte mitt och försökte att inte bry mig så mycket om sådant som jag inte tyckte var okej. Men när situationen sattes på sin spets fungerade min strategi dåligt. En natt hade en av de boende blivit väldigt dålig och det behövdes ett vak vid dennes sida. Jag erbjöd mig direkt utan att egentligen förstå vad det var som förväntades av mig. Mina arbetskamrater protesterade inte heller, de var väl lyckliga över att inte själva behöva ta sig an denna uppgift.

Det var värre med Gustaf än jag hade trott, han låg på sitt yttersta. Jag blev stående i dörren som förstenad. Ingen hade förvarnat mig om att det var så här illa och jag visste inte om jag skulle vända och gå därifrån eller stanna kvar. Men så var det något som fick mig att vakna till. Inne hos Gustaf härjade den äldre undersköterskan Edit omkring. Hon hade öppnat fönstret på vid gavel och gick omkring med en handduk som hon

höll över näsan och munnen. Det hade blivit höst och det var ganska kyliga vindar som svepte in i rummet men Edit märkte inget av detta. Hon var fullt upptagen med att oja sig över ”lukten av död”, som hon uttryckte det. Rummet badade i ett obarmhärtigt lysrörsljus som skickade tydliga signaler till hjärnans stresshormoner.

Jag steg in i rummet, sa till Edit att jag kunde stanna hos Gustaf, hörde hennes snabba steg utanför och stängde sedan dörren om oss. Jag gick fram till fönstret och stängde det, släckte i taket och tände en liten bordslampa i stället och satte mig ner bredvid sängen.

Gustaf hade en lätt funktionsnedsättning och det fanns ingen medicinsk dokumentation om uppkomsten av hans handikapp. Det var nog snarare så att han, liksom många andra, var ett ”vårdoffer” med föräldrar som inte hade haft möjlighet att ta sig an honom utan i stället blev han undanstoppad.

Ensamma, oönskade och isolerade från resten av världen levde de i sina slutna rum och i sin egen värld utan kontakt med anhöriga. Ingen ville ha dem och ingen såg dem. Nu låg han framför mig i sin säng, stilla med väldigt svag andning. Innan Edit lämnade rummet gav hon order om att jag skulle börja ”liktvätta” honom. Jag anade vad det betydde men tänkte också att det är väl sådant man gör när personen är död. Gustaf var ju faktiskt fortfarande levande, om än knappt. Jag tittade på honom, hans grova linjer i ansiktet blev till ett mönster av levt liv. Jag visste precis var kaffet och rännen av snus brukade samlas

och jag kände en sådan stor sorg när jag såg att de fanns kvar från dagen innan.

Under sommaren hade Gustaf varit vid havet flera gånger. När han skulle bada ställde han sig först med ryggen mot vattnet, sedan gick han sakta ner på knä och började krypa baklänges ner. När de första vågorna sköljde över hans fötter gav han upp ett glädjeskrik och skrattade. Sedan stod han bara där på knä och lät sig översköljas av det kalla vattnet. Han njöt och var så livsbejakande.

Jag tog hans gamla torra händer i mina, baddade hans panna och hjälpte honom växla mellan värme och kyla alltmedan döden förberedde hans kropp för den slutgiltiga vilan. Jag önskade så att han skulle bli sedd och bekräftad för den människa han var så jag satte mig riktigt nära och började berätta för honom om det jag sett hos honom, hans livsglädje och lekfullhet som visade sig på sommaren när han knästående njöt av havet som kittlande sköljde över hans bara ben. Kaffet som han njöt sakta sipprande med en sockerbit mellan läpparna och snusprillan som letade sig ner och svärtade kindens fårör, han njöt av livet, Gustaf.

Ibland brukade han trumma en rytm mot sitt bröst, sakta hummande, svagt visslande, ibland med ord som stulna ur ett stycke utan innebörd i min värld, bara i hans. Jag berättade det där, jag var nära tills han inte längre fanns. Men innan hjärtat slutade slå fick han smaka på en liten klunk kaffe och en liten snusprilla som jag petade in under hans överläpp.

Sedan, när jag varsamt tvättade hans kropp, såg jag att hans blod samlats på ryggen och på undersidan av benen och jag tänkte att det var som om han åter var vid havet och seglade bort på det med ryggen vilande i allt det blå.

Så du, min käre Gustaf, du har varit med mig i varje vårdtillfälle, i varje dödsfall, i varje stund som den sjuke har och jag tackar dig för allt du gav mig och för att jag kunnat ge din gåva, ditt liv och ditt avslut vidare till nästa människa. Du, Gustaf, är min ledsagare i vården!

Till Gustaf

*Stilla i livets sista minut viskar jag i ditt öra,
som modern till barnet, vem du är,
såsom jag sett dig
Vad du har givit mig
Du, smittade mig med skratt av förtjusning
Iskallt hav och varm snus
Kaffe och cigarr
Du, din mamma gav dig namnet Gustaf
Du, gamla älskade barn
Lägger min hand på ditt bröst
Du, är bekräftad*

Hon stod kvar i dörröppningen till avdelningen med en vilsen ledsen min och såg ut att vilja vända, gå hem igen och tillbaka till den tid när hennes pappa var frisk, stark och munter. Då hade hennes lilla hand fått trygghet och tröst i hans stora grova arbetarnäve, nu var rollerna omvända. Nu var det han som krampaktigt höll i en hand som han förnam var bekant men bara vagt, dock alstrade deras fasta handtag värme och det gav honom ro för stunden. För honom spelade det inte någon roll var hans fysiska kropp uppehöll sig, han hade för längesedan glömt var hemma var, sjukdomen hade berövat honom allt som tidigare var bekant och tryggt.

Hur möter man en människa i livets slut? Hur möter man en människa i kris? Hur bemöter man den åldrande människan som är i behov av stöd? Vad krävs av mig som medmänniska/undersköterska?

Under mina 40 år i vården har jag mött många människor och situationer, och många berättelser och öden har aldrig lämnat mig. Det är kvalitén i dessa möten som varit avgörande, genom den öppna handen som man blir mottaglig. Ren magi kan uppstå mellan människor, i mötet, i den öppna handen, det öppna hjärtat. Detta är det återkommande som banat väg för inspiration, genuin glädje och styrka i mitt arbete som undersköterska i omsorgen av äldre.

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-987889-0-7



9 789198 788907 >