

Livsstil

Gør besøget på plejehjemmet rart for alle

Hav realistiske forventninger, og kig på billeder af fælles minder. Der er flere ting, man kan gøre som pårørende for at skabe et godt plejehjemsbesøg

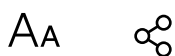
Udgivet: 1 dag klokken 09.01

Læsetid: 3 minutter



Når man besøger sin far eller oldemor på plejehjemmet, kan det være en god idé at lave nogle af de ting, man før

har lavet sammen. Det kan være at spille kort eller gå på indkøb, hvis der er mulighed for det. Det siger Marie Lilja Jensen, som er chefkonsulent med ansvar for pårørendeområdet hos Ældre Sagen. (Arkivfoto). Signe Goldmann/Ritzau Scanpix



Lyt til artiklen (02:53)

»Hvor lang tid skal jeg være der? Og skal jeg tage en gave med?«.

læs videre efter annoncen

Man kan gøre sig en hel del overvejelser som pårørende forud for et besøg hos far eller mormor på plejehjemmet.

For at skabe et rart besøg for alle parter er der flere ting, man kan have in mente.

Blandt andet er det vigtigt, at man har realistiske forventninger til både sig selv og besøget. Det siger Line Neustrup, der er psykolog med lang erfaring inden for blandt andet sygdom og pårørende.

- Det allervigtigste for din pårørende er, at du overhovedet er kommet, siger hun og opfordrer til, at man kommer oftere og er der i kort tid, i stedet for at man skal tage sig sammen til et langt besøg, som man måske ender med at udskyde.

- Hellere at man kommer i et kvarter med en god energi, frem for at man synes, at man skal sidde der hele søndagen, og at det så ender med en anspændt stemning, siger Line Neustrup.

Hvad man helt praktisk kan lave, afhænger af plejehjemsbeboerens personlighed, interesse og funktionsniveau.

Hvis ens far eller bedsteforælder kan og vil tale, kan det være rart at snakke om gamle dage eller snakke om familien, siger psykologen. Dermed kan beboeren følge med i livet uden for plejehjemmet.

Vil man lave noget sammen, kan det være at læse avisen højt eller gå en tur i haven.

Er besøget derimod præget af tavshed, er det godt at øve sig i at kunne være sammen med andre i stilhed.

- Når det så er sagt, kan der være situationer, hvor den, man besøger, altid er helt tavs, og det bliver for svært at være i, siger Line Neustrup.

Her kan man planlægge sit besøg efter de aktiviteter, der sker på plejehjemmet.

- Det kan eksempelvis være fælles kaffe, så du kan være nær din pårørende, imens der sker lidt omkring jer, og der er andre at tale med, siger hun.

Selv om man har en presset kalender, er det vigtigt, at man får besøgt sin far eller mormor på plejehjemmet.

Det forklarer Marie Lilja Jensen, der er chefkonsulent med ansvar for pårørendeområdet hos Ældre Sagen.

- Hvis man bliver ved med at se sine voksne børn eller børnebørn, vedligeholder man relationen. Og det betyder meget for ens velbefindende og for at forebygge ensomhed, siger hun.

Hun anbefaler, at man taler om det, man har til fælles. Eksempelvis kan man kigge på billeder af fælles minder eller spille kort, hvis man vil lave aktiviteter sammen.

- Man må også huske, at der er nogle, der kan have været ramt af en blodprop og ikke længere har et sprog. Her gælder det om at mærke stemningen, siger Marie Lilja Jensen og fortsætter:

- Der er ikke noget forgjort ved, at man bare er der og sidder med sit håndarbejde eller ser tv sammen.

Er personen, man er pårørende til, ramt af demens, er et godt råd, at man under besøget signalerer hjemlighed, da det kan være svært for den ældre at falde til på plejehjemmet.

Det kan godt tage noget tid.

- Man må se, hvor det er rart for ens mor, far eller ægtefælle at være. Er det i opholdsstuen, hvor man sidder og snakker, eller kan man gå ud i haven sammen, siger chefkonsulenten.

/ritzau fokus/

