



DETTE ER MEMORIA

Memoria er en tjeneste digitaliserer livshistorien og gir pårørende og helsepersonell enkel tilgang til bilder, historier og relasjoner fra personens liv. Med Memoria kan alle som kjenner personen bidra med de viktigste bildene, minnene og historiene fra personens liv. Livshistorien kan hele tiden endres og oppdateres med nye eller gamle opplevelser og minner, og gjøres enkelt tilgjengelig for omsorgspersonell. Memoria lar deg dele de gode øyeblikkene, for å enklere kunne skape gode sosiale stunder i hverdagen. Les mer på minmemoria.no.



GODE MINNER: Johanne Viksaas sin digitale minnebok er til stor glede. Her er det Anne Martha Erichsen (88) som kikker på minneboken sin. (Erichsen gikk bort en stund etter at dette bildet ble tatt. Familien har godkjent at bildet trykkes.)

FOTO: RUNE NILSEN, BODØ, NU RESPONS

Pårørende kan legge inn informasjon, historier og bilder om sine familied medlemmer.

Digital minnebok KAN HJELPE PERSONER MED DEMENS

Ønsket hennes var å gjøre samtalene og samværet med bestefaren bedre. I dag brukes den digitale minneboken til Johanne Viksaas (26) av sykehjem og privatpersoner i over 50 kommuner.

TEKST: Marianne Smeby Strand

BODØ Det begynte da hun flyttet fra Bodø til Fredrikstad for å studere. Med en bestefar på 96 år i hjembyen holdt hun kontakten på telefon og besøkte ham de gangene hun var hjemme i nord.

– Jeg merket at det var utfordrende å få i gang samtalene da jeg besøkte ham, sier Johanne.

Bestefaren var ikke dement, men følte seg ensom og slet med søvn og angst på sykehjemmet. Det ble vanskelig å ha samtaler om samfunnsaktuelle temaer.

– Men så merket jeg at han kviknet veldig til hvis jeg spurte han om gamle dager. «Hva var det egentlig som skjedde i 1938», kunne jeg spørre, og han kunne snakke i timevis.

Johanne og søsteren begynte å tipse hverandre om temaer de kunne prate med bestefaren om. De merket begge at han likte å snakke om gamle dager, krigen og fotball. **Og da dukket også ideen til Johanne opp: å lage et produkt der familien kunne legge inn historier, bilder og minner, som utgangspunkt for de gode samtalene med bestefaren.** Det ble en god ting for alle, ikke minst bestefaren. Også de ansatte på sykehjemmet fikk et bedre grunnlag for hyggelige stunder med Johannes bestefar når de visste mer om hva han likte å snakke om.

GODE ØYEBLIKK Parallelt med studiene utviklet Johanne ideen videre, og

da hun gjennom skolen vant en konkurranse med ideen sin, fikk hun reise til Boston i USA for å presentere den. – Da fikk jeg bekreftet at det var en god idé.

Hun bestemte seg for å bruke utdanningen sin innen innovasjon og velferdsteknologi til å jobbe videre med dette, og med støtte fra Innovasjon Norge utviklet hun prosjektet Memoria videre.

Memoria ble første gang testet på Mørkved sykehjem i Bodø, der ansatte og pårørende rundt fire beboere deltok. Resultatene viste at beboerne var i bedre humør, at ansatte kunne bruke livshistorien til å skape gode øyeblikk og som en ressurs i vanskelige situasjoner, og at det for pårørende lettet på samvittigheten å

kunne bidra på en ny måte. Memoria ble videre testet på flere sykehjem, før en ny versjon ble lansert høsten 2016.

I dag bruker både privatpersoner og helsepersonell i over 50 kommuner den digitale minneboken.

– Pårørende kan legge inn informasjon, historier og bilder om sine familied medlemmer. **Det blir enklere å se hele mennesket, ikke bare sykdommen.** Det handler om å ta vare på livshistorien og legge til rette for gode samtaler, både for pårørende og helsepersonell på sykehjemmene, sier Johanne.

I dag er dette en heltidsjobb for både henne og to andre i bedriften.

– Det er veldig hyggelig å

få tilbakemeldinger om at folk har glede og nytte av verktøyet. Det er flere som har gitt uttrykk for at de skulle ønske de hadde startet tidligere, før det var for sent. Når familiemedlemmer blir for syke eller demente vil det være ulike spørsmål man ikke får svar på, sier Johanne.

MUSIKK OG TURER

– Det handler om å gjen-skape gode minner, sier Knut Engedal, professor ved geriatrisk avdeling ved Universitetet i Oslo.

Bilder er et godt tiltak for å bedre kvaliteten i hverdagen, og er en av mange former for stimulering.

– Det bidrar til at man kan få en hyggelig stund i hverdagen.

Men det er også andre tiltak som kan være med for å skape gode øyeblikk, avhengig av interesse hos den enkelte. Både musikk og det å gå turer kan være eksempler på det, ifølge Engedal. Særlig musikk påvirker oss i positiv grad. →



DELTA GLEDE: Johanne Viksaas deler et godt øyeblikk med Anders Johnson og Gerd Johnson.

– Helt enkelt så kan vi si at vi forstår musikk bedre enn tale, for musikk blir en følelsesmessig opplevelse.

Engedal sammenligner det litt med julen.

– Mange personer med demens forstår ikke hva julen dreier seg om, men de husker stemningen, og det gir en god følelse.

Alt i alt handler det om gode øyeblikk. Har du et godt øyeblikk hver dag, så gjør det noe med livskvaliteten din.

Å samle bilder og gode minner for å kunne snakke om og minnes gamle dager, er et godt utgangspunkt for gode øyeblikk.

– Det er en kjensgjerning at mange eldre blir veldig selvsentrerte. I høy alder har man en tendens til å ville gå tilbake til sin barndom og ungdom, forklarer Engedal.

– Alt i alt handler det om gode øyeblikk. Har du et godt øyeblikk hver dag, så gjør det noe med livskvaliteten din. •

TIPS TIL PÅRØRENDE

GAMLE ALBUM: Gamle fotoalbum er fint for å hente frem minner. Skriv ned, eller få noen til å notere ned det vedkommende husker. Nevn navnene og assosier ut fra minnene som vekkes, i stedet for å få personen til å huske navn og sted. Lag en billed- og historiebok om personens historie.

BILDER AV DE NÆRMESTE: Fotografier av personen selv og de nærmeste kan skape god identitetsfølelse. Bilder med navn på mennesker som regelmessig stikker innom, gjør det lettere å kjenne dem igjen når de kommer på besøk eller ringer.

I GAMLE DAGER: Mange som har demens husker gamle dager bedre enn det som nettopp har skjedd. «Husker du vaffeljernene før, som man måtte snu på komfyren? I dag er det mer lettvtint: Se på dette flotte elektriske jernet vi fikk av barna til jul!» Slike sammenligninger kan dessuten gjøre det lettere å forstå nye ting.

KJENTE TING: Hent frem velkjente og gamle gjenstander, og ta en prat om gamle dager, med utgangspunkt i minnene som vekkes. Å holde i en gjenstand kan virke sterkere på gjenkjennelsen.

KJENTE MELODIER: Sanger er noe av det siste vi glemmer. Hvis vi synger sammen med andre, får vi noe å snakke om, fordi sanger vekker minner og følelser.

GAMLE KUNSTER: Minner kan også sitte i kroppen, slik som dans, musikkinstrument, baking, håndarbeid. Det kan det hende at teknikken fremdeles sitter i fingrene.

KILDE: NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN, FOLKEHELSEN.NO

