



Sista kapitlet i livet
av Sandra Hederstedt

Jag är leg. fysioterapeut, och även veterinärmedicinsk fysioterapeut godkänd av Jordbruksverket. Till vardags jobbar jag på äldreboende och demensboende hemma på Gotland, på sidan av min veterinärmedicinska verksamhet. "Mina gamlingar", som jag brukar kalla dem, är en inspirationskälla för mig i livet och i skrivandet.

Jag träffar dig den där dagen. Första dagen på sista kapitlet i ditt liv. Oftast vill du inte vara här. Du vill åka hem. Hem till minnet av din fru, som kanske gick bort för flera år sedan. Eller hem till din man, han som inte orkar ha dig hemma längre. Eller hem till ensamheten, för livet gav dig inga nära anhöriga. Eller så vill du inte ens hem för livet är inte värt att leva längre. För du ska ändå bara vänta på att dö. Det här är sista anhalten. Ibland har ditt liv förändrats hastigt över en natt och du borde haft många aktiva år kvar. Ibland så har ålderdomen tagit dig långsamt men målinriktat. Jag träffar dig den där första dagen på sista kapitlet i ditt liv.

Jag ser till att du har alla hjälpmedel som du behöver för att klara av dagarna. Så att du kan ta dig upp ur sängen på morgonen. Dagarna som är oändligt långa och oändligt tråkiga. Alla dagar, de resterande av ditt liv, som ser likadana ut. Frukost klockan åtta, fika 10, lunch 12, fika igen 15 och slutligen middag 17. Kanske är du en av dem som går och lägger dig där emellan. Eller så är du en av dem som sitter och tittar ut genom fönstret. Efter några dagar kan du se skillnad på alla fåglar som kommer på besök i fågelmataren utanför. Eller är du en av dem som inte ens kommer upp ur sängen?

Jag är den som förgäves försöker förstå vad just du blir motiverad av. Har jag tur så är du en av dem som faktiskt har någon motivation och glädje kvar. En sådan där få förunnat positiv person som alltid ser glädje i det lilla. Förmodligen är du inte det. Förmodligen har du för ont i kroppen och för många år av egensinnighet bakom dig. Förmodligen har du för mycket oro av förändringarna och tanken om framtiden för att orka vara glad. Har du tur så är du tillräckligt glömsk att du har glömt bort att vara orolig och bara är tacksam för att jag är där och pratar en stund för att bryta den tråkiga vardagen.

Jag kommer att knacka två gånger på din dörr men inte vänta på svar innan jag kliver in i ditt rum. Ditt rum som egentligen inte är ditt, utan bara ditt till låns. Ett nummer står på dörren, numret som du blir kallad av personalen. Jag lär mig aldrig numret på dig, men jag lär mig ditt namn. Ibland säger jag fel för att det är många som heter liknande. Oftast förlåter du mig för det. Men ibland kanske du är en sådan person som säger åt mig och så tar det mig flera veckor innan du fått förtroendet tillbaka för min kompetens. För mig är det bättre att säga fel namn ibland, än att kalla dig för ett nummer.

”Hej, jag heter Sandra och är sjukgymnasten här på boendet”, jag sätter upp höger hand i en hälsningsgest.

Kanske är du sådan som glatt hälsar tre gånger tillbaka. Eller så tittar du bara skeptiskt på mig och önskar att jag skulle försvinna från din åsyn. Eller så kan du inte hälsa, för att ditt ansikte har stelnat av sjukdom. Ibland har jag inte fått information om dig förrän för bara någon minut sedan. För man har glömt bort att informera mig att du skulle flytta in till oss idag. Eller så har du bott här i flera år och kan rutinerna bättre än vad jag kan.

Under en filt i sängen ligger du. Marie-Louise, eller så kanske du heter Mary. Du som självmant gjort dig sängliggande genom att tro att du har feber. Fastän din temp tas dagligen och aldrig överstiger 37,0.

”Det är feber för mig”, brukar du säga till personalen.

Du brukade gå runt innergården med din rollator och bästa vän, tillika granne, på avdelningen. Men när vännen blev sjuk och personlighetsförändrad så tappade du gnistan. Det har tagit två veckor innan informationen har nått mig om att du är sängliggande. Så fort jag får veta så är jag den som tar på mig rustningen och går in. Vi kommer kanske att prata en god kvart om allt förutom feber och hjärtflimmar. Sen pratar vi kanske en god kvart om just din oro för feber och hjärtflimmar. Sen frågar jag om den svarta hunden på bilden på nattgäsbordet och då glimrar det till i dina ögon. Jag ser det. Där är det. Motivationen.

Så nästa gång jag kommer till dig, så tar jag med en av mina hundar. Aldrig förr har jag sett en människa flyga så snabbt upp ur sängen. Du sätter dig så snabbt på sängkanten att du

måste kasta dig i kull igen, för att blodtrycket stannade kvar på kudden i horisontalläge medans kroppen intog vertikal position. Nästa gång du sätter dig upp så tar du det lugnare. Du klappar hunden, pratar och lyser. Vi bestämmer tillsammans att ditt första mål är att komma upp och gå till ditt köksbord för att äta, istället för att äta i sängen. Nästa morgon är du det första jag ser genom fönstret. Du går ute på gårdsplanen bland blommorna. Upp kom du och ut, det gick du. För första gången på två veckor.

Så har vi Rufus på avdelningen mitt emot, eller Rune eller Roger. Fast ingen vet vad du egentligen heter för alla har alltid kallat dig Rolle och inget annat. När läkaren tar upp dig på vecko rondon så tittar alla närvarande frågande på varann, för läkaren använder det namnet som ingen annan vet om. Du försökte gå utan din rollator. Det var en dålig idé för du ramlade och fick en fraktur i höften. Fast du vet inte att det var en dålig idé för du tänkte dig inte för. För du kanske är van att kunna springa fram utan några hjälpmedel. Nu behöver du träna för att kunna gå igen. Du vill träna. Du vill gå. Men du sitter i en rullstol nu. För personalen har inte tid att gå med dig. Det är i alla fall vad de säger. De förstår kanske inte att träningen är lika viktig som att du får en tablett när du har ont. De förstår kanske inte att du behöver träna dina ben för att kunna gå igen. De förstår inte att varje gång som de struntar i att gå med dig, så blir du svagare. De förstår inte att de bestämmer över ditt liv, för att du kommer aldrig att kunna gå igen om du inte får träna. För det går snabbare att köra dig till middagen i rullstolen, än att låta dig gå. Det är i alla fall vad de tror.

Jag försöker vara vid dig så ofta jag kan. Men jag måste gå efter prioritering och på min lista hamnar du längst ner. Att kunna gå är längre ner på listan än att kunna ta sig upp ur sängen. Att kunna gå ännu är längre ner än att se till att din granne har rätt hjälpmedel för att kunna ta sig till toaletten. Att kunna gå är längre ner på listan än att träffa den nya som har flyttat in i rummet mitt emot som aldrig har träffat mig. Du accepterar det tyst, för du har inget annat val. Men varje gång jag hunnit vara vid dig. Varje gång du har tagit stappliga steg i korridoren. Varje gång jag har stöttat dig med det röda bältet runt din midja för att du inte ska ramla, så är du tacksam. Du tackar mig fyra gånger, och insinuerar försiktigt att det här borde vi göra om. Snart. Väldigt snart. Mitt hjärta drar ihop sig, för du har ägnat hela ditt liv åt andra människor. Men nu kan du inte ens få träna varje dag, som du egentligen behöver. Och nästa vecka vet jag inte ens om jag kommer att hinna träffa dig alls.

Kanske heter du Anna-Britta. Kanske är du en Anna-Kajsa, eller varför inte en Kajsa-Stina.

”Vem är det?”, du vänder dig förmodligen inte om när du slänger ut frågan efter att jag gått in i ditt rum.

”Det är bara jag, Kajsa-Stina”, kommer jag att svara. För så väl känner vi varann. Kanske är du ännu klar i huvudet och vet vem jag är. Kanske är du inte det utan låtsas som att du vet.

”Vad vill nu du då?”, du kommer att sucka ut orden lätt irriterad och först nu kommer du att titta på mig samtidigt som jag kliver fram i ditt blickfång. Jag kommer att ha en kaffekopp i var hand.

”Jag hade bara lust att dricka kaffe med dig, om det går för sig?”, jag kommer att ställa ner kopparna på bordet.

”Jaha, det kan du väl få. Jag blev nästan rädd att du skulle tvinga ut mig idag, och det vill jag göra klart för dig att det har jag inte alls någon lust till”.

Jag kommer att svara att du slipper, samtidigt som jag sätter mig ner på pinnstolen mitt emot dig. Jag kommer inte berätta för dig att det var just min plan, att försöka få ut dig alltså. När jag märker att det inte kommer vara aktuellt så får jag ändra planen. Du kommer att spanna ögonen i mig och säga med en skarp röst att jag inte ska behandla dig som om du är en rädd hare som skyr aktivitet. För du kommer att göra det väldigt klart för mig, samtidigt som du pekar på mig med ett krokigt långfinger, att när man är i din ålder så får man bestämma precis vad man själv vill göra. “Och vill man inte gå ut, så behöver man inte gå ut”.

Egentligen vet jag att det inte är lönt att ens försöka. Men jag gör det med jämna mellanrum för att dina anhöriga inte ska klaga på att du aldrig får komma ut. För att jag ska kunna skriva i journalen att jag har försökt. Men i hemlighet är det nog mest för att jag gillar att slänga käft med dig. Det blir en paus från kaosen utanför. Det kräver ingenting av mig. Så jag tittar förbi dig med jämna mellanrum.

”Det var en flicka här tidigare som försökte få med mig ut, jag fick säga nej tre gånger innan hon lyssnade. Kan du tro? Det var en enträgen en, den där flickan”.

Jag kommer att ta en slurk av kaffet innan jag svarar dig och förklarar för dig att det bara är tjejerna som jobbar här som tycker att du ska gå med ut i solen med alla de andra på avdelningen nån gång ibland.

Du kommer att kika skeptiskt under luggen på mig igen men det kommer inte att gå någon lång stund innan du tar till den bestämda rösten.

”Det ska jag säga dig, att var jag inte besvärlig innan hon var här så är jag det i alla fall nu”, du kommer kanske att le illmarigt och jag vet att du pratar din sanning men att du också vill skämta till det. Ditt leende kommer kanske snabbt att skifta till att bli skevt. Eller åtminstone gör du dig till för att få det skevt. Du kommer att stöna och försöka baxa dig högre upp i rullstolen som du sitter i.

”Inte super jag, inte röker jag och svär, det gör jag bara om det behövs. Men det är fa-an inget roligt att bli gammal och dålig. Nu när jag är 98 år gammal så ska man behöva sitta här och inte kunna göra något annat än att vänta på att få dö. Ska det behöva vara på det viset?”.

”Usch så du säger, Kajsa-Stina”, kommer jag att säga och fylla munnen med kakan på assietten, eftersom det inte finns så mycket annat att säga i just den här situationen.

”Ja, jag ljuger inte sanna ord jag nej”, kommer du att konstatera och vi båda kommer att le åt varann innan det är dags för mig att gå tillbaka till jobbet. Till de andra som kanske behöver min hjälp. Som kanske vill ha min hjälp. För du är inte intresserad av att göra något idag och jag måste respektera det. Mitt kaffe kommer att vara slut medan ditt kaffe är orört. ”Nej nu måste jag skynda mig, smakade kaffet i alla fall?”

Du kommer att se ner i kaffekoppen och jag kommer att skratta hjärtligt åt dig. Du kommer att låtsas som om du smakat på drycken och konstatera moloket att det fick väl ändå duga. Du kommer att beordra mig att inte komma tillbaka och vara odräglig nästa gång. För du har inga planer på att gå ut nåt mer.

Jag kommer låta dig slippa. Men jag ser på dig att du trivs av att få sällskap en stund. Av någon som inte behandlar dig som om du är, med dina egna beskrivande ord, sinnesslö. För du är en av de få som ser bra, hör bra och är helt adekvat närvarande.

“Jag kanske är slut i kroppen, men inte i huvet”, som du kanske brukar säga. Men du skulle aldrig erkänna att du gillar mitt sällskap. Inte högt i alla fall.

Jag lämnar dig sittandes på samma vis som när jag kom. Så kommer jag att se på din rygg en sista gång innan jag stänger dörren bakom mig.

Imorgon kommer det vara en ny dag, för somliga av oss. Men för dig kommer kvällens sol att gå ner i havet för sista gången. Det är inget som jag vet om, inte du heller. Eller kanske så är du en av dem som vet. Som känner det på sig.

”Livet är som det är, och blir som det blir. Och inte tänker jag göra mer än vad jag behagar”, som Kajsa-Stina skulle ha sagt. Jag träffar dig de där dagarna. Dagarna i det sista kapitlet i ditt liv.