

Å bli gammel

Hvordan er det egentlig å bli gammel? Det har jeg tenkt mye på i det siste. Problemstillingen ble aktualisert gjennom statsråd Kjerkols uttalelse om at vi må planlegge vår egen alderdom. Den er blitt ytterligere forsterket i personlige møter med eldre mennesker og med mennesker som ivaretar og hjelper eldre, både pårørende og profesjonelle. «Bare jeg får beholde helsa og vettet, så går det bra», husker jeg at min kjære farmor sa til meg da hun ble 90 år. Det fikk hun i ytterligere noen år, men det er langt fra alle som har det, eller får det sånn.

I 2019 var det over 150 000 nordmenn som mottok hjemmesykepleie, og antallet hadde da økt med 13 prosent på fire år. Andelen stiger stadig raskere, både som følge av at vi blir eldre, som en følge av samhandlingsreformen (eldre skrives raskere ut fra sykehus og kommunene har et tydelig medisinsk behandlingsfokus), men også som en følge av psykiske helseplager og kognitiv svikt. Over 100 000 nordmenn har demens. Folkehelseinstituttet anslår at 80 prosent av beboerne på sykehjem har demens, og de forventer en fordobling av personer med demens i Norge frem mot 2040. Mange av disse menneskene skal snart «bo trygt hjemme».

Det betyr at selv om jeg planlegger min egen alderdom boende i eget hus med minimal hjelp fra kommunen, så er det ikke sikkert at det blir sånn. Hva hvis jeg er en av dem som rammes av alvorlig kognitiv svikt?

Jeg har nemlig fyllinger og kroner – og til og med en rotfylling. Alt i mine molarer. De krever at jeg pusser dem godt og at jeg bruker tannråd. Tenner må vedlikeholdes. De reparerer ikke seg selv. Hva skjer den dagen jeg ikke lenger skjønner hvordan jeg bruker en tannbørste, ikke vet hva tannråd er, ikke klarer å beskrive at smerten jeg kjenner er smerte eller hvor den kommer fra? Hva da?

Er det å planlegge for alderdommen å fjerne mine molarer slik at jeg reduserer risikoen for smerter og alvorlige infeksjoner?

Jeg vet nemlig at tannmerter er uutholdelig, og at tanninfeksjoner har potensiale til å gjøre meg alvorlig syk og til og med død. Jeg vet at smerter i munn fra tenner og slimhinner vil påvirke hva jeg spiser



Foto: Kristin Aknes

Vurderer vi hvordan pasientene våre skal ivareta de konstruksjonene vi lager når de blir gamle? Jeg har selv tenkt på dette, og jeg skal ærlig innrømme at noen av dem vil bli et kjempeproblem for pasienten når alderdommen tar tak.

og hva jeg drikker. Jeg vet at jeg kan bli syk av dårlig ernæring. Hvordan skal jeg planlegge alderdommen min slik at jeg unngår dette? Eller kan jeg stole på at også mine tenner vil bli ivaretatt når jeg ikke klarer det selv? De tennene som jeg smiler med, tygger med og bruker til å nyte av livets goder.

Hvordan skal jeg kunne bo trygt hjemme med egne tenner? Hvem skal ivareta dem? Skal Den offentlige tannhelsetjenesten reise hjem til meg for å pusse dem? Eller skal min faste private tannlege fra jeg var 27 år komme på daglige hjemmebesøk? Må jeg håpe på at barna mine bor i nærheten? Jeg har kanskje hjemmesykepleie, og kanskje har de litt bedre tid til meg enn de har til eldre nå?

Jo mer jeg tenker på dette, jo større blir problemet. I dag har hjemmesykepleien kanskje 20 minutter på å få en «bruker» opp av senga om morgenen. Brukeren skal vekkes, hjelpes opp av senga, dusjes eller vaskes og få frokost i løpet av den tiden. All ære til de som jobber i tjenesten. De gjør sitt beste innenfor rammen av tiltaksplaner, trang økonomi og stramme tidsplaner. Og midt i dette stresset skal vi få dem til å tenke på munnhule og tenner. For vi trenger dem. Hvis vi skal få til fortsatt god munnhelse i en aldrende befolkning, må vi ha andre helsearbeidere med på laget. Vi må få til mer og bedre munnhelsekompetanse, og vi må være en del av helheten i helse- og omsorgstjenesten.

Samtidig trenger vi tannleger å reflektere over hva vi gjør med og for pasientene i et lengre tidsperspektiv. Vurderer vi hvordan pasientene våre skal ivareta de konstruksjonene vi lager når de blir gamle? Jeg har selv tenkt på dette i forbindelse med større benoppbygginger for å oppnå faste implantatbroer på mennesker som av forskjellige årsaker har mistet tenner, og jeg skal ærlig innrømme at noen av dem vil bli et kjempeproblem for pasienten når alderdommen tar tak.

Det er mange grunner til å finne et bedre system for en integrert munnhelse i helsenorge. Inntil da trøster jeg meg med ordene til min farmor og håper jeg har hennes gener. Bare jeg får beholde helsa og vettet så går det nok bra.

Heming Olsen-Bergem
President i NTF