

# Vi har testet alderstillegg

**Thea (26) og Kristin (27) forstår mer av hvordan det kan være å bli gammel etter å ha prøvd testdrakten GERT.**

Tekst og foto: EVA KYLLAND

– Alt i alt var opplevelsen skremmende, sier Thea G. Thorkildsen etter å ha brukt testdrakten GERT. Drakten er satt sammen av deler, som hver for seg og sammen gir en opplevelse av stivhet og mindre kraft i kroppen, dårligere koordinasjon, skjelvinger, øyesykdommer, øresus og piping. Fysiske begrensninger som mange gamle opplever.

**Simuleringsdrakten** er utviklet for å gi yngre mennesker og fagpersoner mulighet til å leve seg inn i situasjonen. Det øker muligheten for å finne ut hvordan vi kan legge alt best mulig til rette, slik at de eldre kan delta i samfunnet på sin måte.

Thea G. Thorkildsen (26) og Kristin Frislie (27) tar master i klinisk helsevitenskap ved Universitetet i Agder. I en forelesning meldte de seg frivillig til å prøve testdrakten.

– Jeg tenkte det kunne bli en god erfaring å kjenne litt på hvordan noen eldre har det fysisk. Opplevelsen gir meg en større forståelse, som er nyttig når jeg skal hjelpe dem, sier Kristin.

Begge studentene er utdannet sykepleiere og arbeider med eldre. Kristins yrkesmål er å jobbe med ledelse i kommunehelsetjeneste, mens Thea drømmer om å undervise på universitet.

**Snakke høyt og tydelig.** Brillen som etterligner seks ulike øyesykdommer, hører med til drakten.

- ➔ **Ser du litt?**  
Litt, svarer Kristin.
- ➔ **Hva ser du nå?**  
Hæ?
- ➔ **Ser du noe?**  
Ja, men bare rett foran meg. Sidesynet er borte, forklarer Kristin.
- ➔ **Hvor gammel føler du deg nå?**  
Akkurat nå er jeg 75, svarer Thea.

– Ble nesten redd for å bevege meg, fordi synet var så tåkete. Tror jeg kunne ha fått panikk, forklarer Thea. Hun tenker selv at brillene kanskje simulerte grønn stær. Om det hadde vært på ordentlig, måtte Thea ha følt seg fram, brukt alle sansene.

– Jeg kunne fort ha blitt redd.

Da øreklokkene ble skrudd på, startet tinnitus. Først rolig, så verre, deretter avtok piping og det ble stille. Så fortsatte tinnitus igjen.



■ **Tinnitus:** Kristin fikk øresus da øreklokkene kom på.

■ **Dårlig syn:** Theas briller hjelper ikke akkurat på synet.

– Øreklokkene viste meg godt hvordan det er å ha dårlig hørsel. Da de andre kom veldig nær og i tillegg snakket høyt og tydelig, så hørte jeg dem, forklarer Thea.

– Når vi skal kommunisere med den tunghørte, må vi snakke med munnen, eller mime. Kroppsspråk har mye å si.

**Subbet bortover.** Thea har fått vekt på knær og ankler.

– Klarer du å løfte beina nå?  
– Det er sykt tungt.

Hun opplevde vesten som kjempe tung, og det føltes som om kroppen ble dratt ned mot gulvet.

– Jeg hadde lodd rundt albuen og håndleddene, men loddene rundt ankene og knærne var tyngst. Da jeg forsøkte å gå, var det som om loddene presset meg nedover. Klarte nesten ikke å løfte beina, og fikk ikke beveget meg stort, subbet bare litt bortover.

På føttene hadde Thea en type sandaler med veldig glatt såle. Den ga dårligere kontakt med underlaget enn Thea er vant til. Det økte risikoen for å falle.

**Dirrer i armen.** – Ja, det er skjelvehanskene. Vi kan prøve.

– Ehåå, eh, åå, skriker Thea. Strømmen er satt på for kraftig. – Nå er den kjempelav, lover medstudenten. – Ehå, nei, det er alt for hardt, alt for hardt, hylar Thea. Så finner de andre ut hvordan de kan styre strømmen riktig, og Thea faller til ro. – Er det vondt nå? – Ja, det bare dirrer i hele armen. – Klarer du å beskrive følelsen? – Har dere noen gang fått elektroterapi hos fysioterapeut? Det er sånn i hendene. – Jeg vet ikke hvor realistiske støtene var. Da strømmen ble skrudd ned til laveste trinn, bare skalv jeg på hendene. Det var både godt og vondt. Hadde jeg holdt på et glass, ville jeg sikkert ha mistet det, forklarer Thea.

**Vil lytte mer.** – Vil du ha en stakk, tilbyr en medstudent.

– Ja, takk, svarer Kristin og ler. – Det føltes tungt og ensomt. Jeg følte meg blind, og hørte veldig lite av det som skjedde rundt meg. Vekten var ulikt fordelt, så det ble vanskelig å koordinere beina. Jeg følte at jeg var 80-85 år gammel.

Kristin skal begynne i ny jobb på sykehjem. Opplevelsen med testdrakten har fått henne til å innse at hun må være veldig tydelig i det hun sier og gjør. Da blir det ikke så mye rom for misforståelser.

– Jeg forstår at jeg må lytte mer i stedet for å gjøre mer. Høre etter hva de eldre sier. Og ting skal ikke nødvendigvis gå så fort. Kristin vet at travelhet i hverdagen raskt kan kollidere med det hun nettopp uttrykte.

– Det er et veldig stort dilemma. Der tror jeg velferdsteknologi kan hjelpe oss mye, ved at det avlaster og skaper tryggere rammer.

Føler meg krumbøyd nå, sier Thea, - ser jeg gammel ut?

➔ **Ja, hvor gammel føler du deg?**

Nå føler jeg meg kanskje 90 eller 91.

➔ **Hvilke sanseinntrykk tar du inn nå?**

Akkurat nå hører jeg bare susing. Og jeg ser nesten ingen ting rundt meg. Føler meg ustø. Det er ubehagelig, rett og slett.

➔ **Har du fått Parkinson.**

**Hva sier du?**

➔ **Har du litt sånn Parkinson?**

Ja, kanskje, for jeg er så stiv.

Skal jeg sette meg ned? Er det noe bak meg?

Thea trenger hjelp av to medstudenter for å klare å sette seg ned på stolen.

3



**Kunne kanskje ha strikket.** – Hvordan føles det? Kristin ler.

– Jeg begynner å synes veldig synd på de gamle. Men det er jo kjekt å erfare hvordan det føles.

– Hvordan er det å være deg nå?

– Hæ?

– Hva føler du?

– Det er tungvint, svarer Kristin.

– Kan du beskrive hva du tar inn gjennom sansene dine nå?

– Hæ?

– Sanseinntrykk? Ehm. Jeg kan se noe hvitt der. Og så hører jeg egentlig bare tinnitus. Så er det sykt irriterende med de hendene som rister. Og så er alt veldig tungt.

– Trenger du å sette deg ned?

Et klart «ja» fra Kristin får de andre studentene til å le.

– Stakkars.

– Er det mulig å få se på en annen måte? Åj, det ble lyst.

– Jeg håper ikke jeg blir sånn noen gang, sier Kristin.

– Kunne du finne gleder i livet, når du har det sånn?

– Jeg hører ingen ting, svarer Thea.

– Ja, kanskje jeg kunne strikke litt.

Noe jeg kunne gjøre med hendene og ikke trengte synet til. Ville ikke komme meg mye ut, er jo så dårlig til beins. Hva tror dere?

– Hæ? Det må jo være et ganske kjipt liv, verken å se eller høre. Bare sitte i stolen. Få vondt i ørene og bli svimmel av å høre på radio. Tror jeg er litt der nå.

**Skremmende.** – Skal vi ta det av deg?

– Ja, svarer Thea.

– Jeg gruer meg til å miste ungdommen, det er ikke behagelig når kroppen er så stiv og tung og lite samarbeidsvillig, sier Kristin mens lyd fra borrelåser, som blir revet opp, når de friske ørene hennes.

– Er det deilig å få utstyret av?

– Veldig, svarer Kristin.

**– Opplevelsen var skremmende.** Jeg forstår at eldre, som har sånne plager, er bekymret og redde for å falle. Kroppen er forandret, den er ikke som før. Håper det går lang tid før jeg selv blir så skrøpelig. Det er en ubehagelig situasjon å være i. Det er ikke enkelt å bli gammel. Nå har jeg en bedre forståelse for hvordan det kan være, særlig hvordan det kan føles.

Thea tenker at det kanskje kan føre til bedre relasjoner til dem hun arbeider med i hjemmesykepleien. Hun har lyst til å fortelle noen av dem om opplevelsen med testdrakten.

**Vanskelig å bruke skjerm.** Fra tidligere har Thea en grunnholdning om at det ikke bare finnes begrensninger. Det er viktig å se etter muligheter.

– Busser er for eksempel ikke tilpasset den jeg var da jeg hadde drakten på. Skulle jeg ha kommet opp trappen, måtte jeg ha fått mye hjelp. Bare det å gå til bussen, ville ha vært vanskelig for meg, sier Kristin.

Å kjøpe billett via en app, er umulig for den som har tåkete syn og hender som skjelver. Dessuten vet de to studentene at systemene på skjermer ikke er enkle å forstå for gamle mennesker.

– Teknologien må være enkel, kanskje toppen én eller to knapper, mener Kristin. Hun ville så vidt ha klart å ringe med en veldig enkel telefon. De fleste tekniske duppeditter ville det ha vært umulig for henne å bruke.

Thea kunne se litt farger. Om hun hadde konsentrert seg veldig, ville hun kanskje ha turt å våge seg ut i et fotgjengerfelt. Men hun hadde neppe hørt pipingen som varslet grønt og rødt lys i fotgjengerfeltet.

– Lyset hadde helt sikkert blitt rødt før jeg kom meg over, sier Kristin. Hadde hun tatt fatt på en trapp, kunne hun lett ha snublet. Da ville hun ha strevet lenge med å komme seg opp igjen. 🌀

3 **Ustø:** Thea føler seg mer og mer stiv og utrygg.

4 **Nyttig:** Testutstyret kan gi verdifull informasjon.



## Om GERT

**Gerontologi** er læren om den friske alderdommen, den medisinske spesialiteten som behandler helse hos gamle mennesker, til forskjell fra geriatri som behandler aldersrelaterte sykdommer.

**Den tyske designeren** og ergonomen Wolfgang Moll er opptatt av endringer i befolkningen, og har laget den gerontologiske testdrakten GERT.

**Drakten får plass** i en koffert, og kan både leies og kjøpes. Det følger med en bruksanvisning, men det er helt nødvendig med hjelp til å få den på.

🌀 [www.produktundprojekt.de](http://www.produktundprojekt.de).