

Ole Jensen var ansat i en årrække som lærer på Sct. Jørgens Skole, inden han fra den ene dag til den anden blev sygemeldt. Siden blev det konstateret, at han har Alzheimers sygdom i en alder på 57 år. Foto: Morten Stricker

- Jeg må bare kæmpe det, jeg kan

Der var til sidst lidt for mange af Ole Jensens gule lapper overalt, i hjemmet og på arbejdspladsen. Da kolleger en dag måtte komme den rutinerede lærer til undsætning, vidste han, det var slut. Slut med at være lærer, men ikke med at leve - selvom han har Alzheimers sygdom.

SUNDHED

Palle Hyldahl Brændsgaard
pabr@dagbladetholstebro.dk

Det er en episode, Ole Jensen ville ønske, han kunne glemme. Han stod midt i en situation, han om nogen har lært at mestre - og pludselig skete det stik modsatte.

57-årige Ole Jensen har været lærer i en menneskealder - i Køge, Halgård, 17 år på Ellebæskolen og så 13-14 år på Sct. Jørgens Skole. De 13-14 år skyldes ikke manglende hukommelse, nærmere at det bliver lidt uklart, hvornår han reelt stoppede som lærer.

- Men den dag vidste jeg, at jeg ikke kom tilbage, siger Ole Jensen og husker et år tilbage.

- Jeg stod pludselig i en situation, hvor et par kolleger måtte komme mig til undsætning, fordi eleverne flimrede rundt. Det er ikke en episode, jeg husker som en god én, slet ikke.

Ole Jensen var sygemeldt i ni måneder. Mistanken rettede sig mod stress, men han havde selv en frygt for, at der var noget langt værre galt, og han fik ret.

Ole har Alzheimers sygdom.

Det sker, at hans tunge hænger ud af halsen. Han jorder rundt, ofte om sig selv. Han er ukontaktbar.

Vi taler ikke om Ole Jensen, men om "Lucca" - når han ser fugle. Lucca er en blanding af en Springer Spaniel og Kleiner Münsterländer, og hunden er opkaldt efter en bog af Jens Christian Grøndahl. Bogen står stadig i reolen hjemme på Havrevænget i Holstebro, ligesom den gjorde, den dag Lucca skulle "døbes", og det ene af Oles tre børn, Laura, fik øje på bogen og navnet.

I dag hænger Laura og hendes søskende samt Oles hustru Joans tre børn i portrætforn på væggen. Fysisk er børnene spredt over det meste af landet, i gang med deres liv, og det samme var planen for Joan og Ole.

- Planen var jo, at jeg havde arbejde, og alt kørte, som det plejer. Men nu har vi aftalt, at vi skal ud og have nogle af de oplevelser, vi har sparet lidt på, siger Ole Jensen og indskyder, at han og Joan nu i forvejen tager på ferie et par gange om året.

Som man sidder der og taler med Ole Jensen for første gang, er der intet at bemærke. Han er velartikuleret, husker godt og har ingen problemer med at holde tråden.

Men Joan så noget andet.
- Hun syntes, at jeg glemte for meget. Der var til sidst lidt for mange gule lapper rundt omkring.

Mistanken holdt stik.
- Det er ikke kongerækken, der er problemet. Den kan jeg sagtens huske. Det er mere med, hvad der blev sagt for to minutter siden. Dét driller mig, og det er kendetegnende for Alzheimers - at man glemmer på den korte bane, siger Ole Jensen.

Helt forståeligt, så er Ole Jensen ikke meget for at tale om sin sidste arbejdsdag.

Han er ellers usædvanlig åben om det meste andet, når det gælder hans tilstand.

- Men det ramlede for mig den dag, og alt brød ud i lys lue. Mine kolleger havde da også undret sig over, hvor alle mine gule lapper i forberedelseslokalet kom fra, og det blev for meget. Det gik lidt i fisk, og det var bestemt ikke behageligt at have børn og kolleger omkring sig, sukker Ole Jensen om den dag, hvor han for første gang ikke kunne gøre det, han var uddannet til; at styre en klasse.
- I foråret 2015 var jeg henvist til Odense



med hukommelsesproblemer - de fandt ud af, at jeg havde nogle forandringer i min hjerne, der måske tydede på, at jeg ville udvikle en tidlig Alzheimers. Vi har hele tiden håbet på, at dette ikke ville ske - men det gjorde det desværre.

Selvom Alzheimers sygdom først blev konstateret, efter han blev sygemeldt, så var Ole Jensen omgående sikker på, at han aldrig igen ville blive lærer efter den dag, han mistede kontrollen over sin klasse.

Men hvad kan han så blive, tænkte kommunen.

- Jeg skulle i arbejdsprøvning. Okay..., tænkte jeg. Jeg var et par måneder hos Actona Company, og der var fine folk, og så fik jeg prøvet det af, konkluderer Ole Jensen og fortsætter:

- Men i en produktionsenhed kan jeg nok ikke fungere...

I dag er han i et fleksjob som rengøringsassistent. Han har to timer hver dag, undtagen onsdag, og han er glad for det. Han har faste opgaver, og det store problem - det med at

huske navne - er han også ved at have styr på. Han er glad for stedet og kollegerne.

Det viser sig, at der findes en udgave af biblen på noget færre sider og stort set uden bogstaver.

- Det er i hvert fald min bibel, understreger Ole Jensen.

Biblen - en simpel kalender - ligger på køkkenbordet.

- Den skal være synlig for mig, og vi må helst ikke skrive for meget i den, kun det vigtige. Det er mit holdepunkt i hverdagen. Her kan jeg for eksempel se, om Joan arbejder længe, hvis jeg skulle have glemt det. Jeg kan godt mærke, at det halter med min korttids-hukommelse, men ved at bevidstgøre det, så kan man foregribe mange ting i dagligdagen, siger han.

Hvis kalenderen er hans bibel, så må Joan være hans frelser.

- Hun er uundværlig i min dagligdag. Hun er så utrolig dygtig til at forudse det, jeg har



FAKTA

VIL DU HØRE MERE OM OLE?

- 800 mennesker er allerede ramt af demens i Holstebro Kommune, og i hver uge kommer der to nye tilfælde til.

Ordene er Anders Bechs. Som formand for "Sommerfuglene" - den frivillige demens-venne-gruppe i Holstebro Kommune - driver han og de øvrige frivillige allerede en café, spisegruppe og en følge- og besøgsven-ordning, men der er brug for endnu mere.

- Diagnosen demens virker stigmatiserende. Mange, der får diagnosen, lukker sig inde i ensom nedtrykthed. Og alle andre håber og be'r til, at sygdommen aldrig rammer dem. Det, at demensramte lukker sig inde, er kun med til at forværre sygdommen. Det, der er brug for, er åbenhed om demens og et mere demensvenligt civilsamfund. Og den bedste forebyggelse for den demensramte er motion og samspil med andre, tilføjer han.

Derfor laver Sommerfuglene nu en "foredrags-oplysnings-rundtur" til foreninger, der skulle være interesserede. Foruden Anders Bech, der blandt andet fortæller om det frivillige arbejde, indgår Ole Jensen samt demenskonsulent i Holstebro Kommune Bente Nikolajsen, der forklarer om vigtigheden af tidlig udredning og forskellige støttemuligheder.

Alt sammen sker under overskriften "Hvordan tackler jeg det, hvis jeg eller min nærmeste bliver ramt af demens," og det kan Ole Jensen om nogen tale med om. Den 57-årige holstebroer har Alzheimers sygdom.

- Vi er glade for at have Ole med. Han vil være en øjenåbner for mange andre, fordi han er villig til at tale om sin sygdom. Det er et vigtigt budskab at træde frem med, siger Anders Bech.

Ønsker man at få besøg af foredrags-trioen, så kan man kontakte "Sommerfuglene".

svært ved, men samtidig give mig muligheden for selv at klare det. Hun er på forkant, skal vi for eksempel på ferie, så giver hun mig chancen for selv at pakke, men står lidt i baggrunden og kan spørge ind til, om jeg nu har husket det og det. Hun er nummer et hos mig, siger Ole Jensen.

Støtte er alfa omega, lyder et af lægens råd. Andre lyder på, at man endelig ikke må lægge sig hjem og blive inaktiv eller blive stresset. Så Ole Jensen træner. Tre gange om ugen på motionscenter, på cykel, på golfbanen.

- Jeg lever ikke asketisk, men jeg er bevidst om ikke at drikke. Jeg kan godt få lidt vin eller en øl, men ikke for meget, for det går ud over min korttidshukommelse. Mit liv er kommet mere i struktur, og det har jeg det fint med, fordi jeg ved, hvad det koster, hvis jeg en aften har fået for meget at drikke. Det tager mig et par timer at komme ovenpå igen, og det gider jeg ikke mere.

Fysisk aktivitet siges at være den bedste bremseklo for demens, og Ole Jensen kan kun erklære sig enig.

- Jeg synes, jeg kan mærke, at den fysiske træning gør en forskel. Jeg må bare kæmpe det, jeg kan.

Ligesom hans bibel og familien så er træningen blevet det holdepunkt, Ole Jensen kan klamre sig til, mens han febrilsk forsøger at sparke Alzheimers af sig.

- Jeg aner ikke, om jeg er færdig om 1, 5 eller 10 år, men jeg kan kæmpe min kamp, og træning er godt for mig. Det er mit våben i denne seance.

Han holder også hjernen i gang med kryds og tværs, sudoku - og golf.

- Det kan jo ellers nok være en udfordring at skulle tælle, holde styr på tal og huske, hvor bolden ligger, siger han med et smil.

Ole Jensen har valgt at være åben om sin sygdom. Det gør alt lettere, mener han. Af samme grund har han sagt ja til at indgå i en trio, der holder foredrag om sygdommen. Det er "Sommerfuglene" - den frivillige Demens-venne-gruppe i Holstebro Kommune

- der står bag foredragene, hvor Ole Jensen helt unikt er den person, der selv er ramt og samtidig vil fortælle om sygdommen.

- Jeg tror, mange har det sådan, at en senil person skal pakkes væk og helst ikke ses, men hvis man tager den fra start, når man møder nogen, og siger, at jeg har bøvl med korttidshukommelsen, så bliver alt ligesom mere legalt. Jeg hører nogle sige, at de er flove over at glemme - ja, men kender folk til årsagen, så er det ikke så svært.

- Jeg har hele mit liv været vant til at lære ting, og det er min påstand, at jeg stadig kan lære nyt. Jeg kræver bare flere gentagelser.

Joan arbejder stadig som lærer, så husbonden passer sig selv i hverdagen. Han kan stadig køre bil og mange andre ting.

Og så har Alzheimers også lært Ole Jensen noget helt nyt, hvor trist det end er: Er der noget, han har gået lidt for længe og grublet over uden at finde den forløsende, korrekte vej ind i erindringen, så har Ole Jensen lært sig selv at sige...

- Pyt. Sådan er det.