

## Bruker timevis på egne foreldre hver uke: – Jeg er der omtrent hver dag



FIRE GENERASJONER: Selma Berge har hatt demens i seks år. Her er hun sammen med barna Hilde og Stein, barnebarnet Synne og oldebarnet Birk. Foto: Tom Gustavsen

Av [Tom Gustavsen](#)

Publisert: 15.09.26 11:03

For Hilde er det blitt en naturlig del av hverdagen å følge opp moren, Selma.

– Det er slitsomt. Det er mange ting å følge opp, sier Hilde Berge.

58-åringen er hos moren Selma, som er en av cirka 115.000 personer som lever med demens, omtrent hver dag.

For Hilde handler det å være pårørende til en person med demens om mer enn medisiner, mat og stell. Det handler om å aktivere moren, gi henne mestring og sørge for at hun fortsatt får være den personen hun alltid har vært.

## Mye tid

Selma Berge bor på Gjestad bo- og aktivitetssenter, er 86 år og har vaskulær demens. Både hun og ektemannen Jan fikk symptomer på demens da de var rundt 80 år. Faren døde for tre og et halvt år siden.

For Hilde har det blitt en naturlig del av hverdagen å følge opp moren.

– Jeg er der omtrent hver dag når jeg ikke er bortreist i helgene. Det blir kanskje rundt én time om dagen i snitt, sier Hilde.



**FØLGER OPP:** Hilde Berge er ofte på besøk hos moren Selma på Gjestad bo- og aktivitetssenter. Hun bor og jobber bare noen minutter unna. Foto: Tom Gustavsen

Hilde er glad for at hun og broren Stein kan dele på oppfølgingen. Han bor på Rena, men besøker moren så ofte han kan – blant annet når han er koordinator for demenskoret som øver hver mandag.

## – Vår tid å betale tilbake

Søsknene er ikke alene om å bruke mye tid på å følge opp foreldrene sine.

Ifølge Helsedirektoratets nasjonale pårørendeundersøkelse fra 2023 bruker over halvparten av dem som jevnlig hjelper, pleier eller støtter en eldre pårørende, minst fem timer i uka på oppgavene.



SAMMEN: Søskenene Hilde og Stein Berge bruker mye tid sammen med moren Selma, som har demens. Foto: Tom Gustavsen

Hilde bruker alene rundt sju timer i uka.

– Foreldrene våre stilte opp for oss. Det skulle bare mangle om vi ikke skulle bruke tid på dem. Det er vår tid for å betale tilbake, konstaterer hun.

#### – Mamma ble så stolt

Hilde har særlig kjent på dette etter at moren fikk fast plass på sykehjem.

Aktivering og stimuli er viktig nettopp fordi personer med demens ofte mister initiativet til å gjøre ting på egen hånd.

#### Annonse

Det har hun sett flere ganger. En ung ferievikar på bo- og aktivitetssenteret satt ved siden av Selma i sofaen med strikketøyet sitt. Hun spurte Selma om hjelp.



KOR: Selma Berge er en ivrig deltaker i Ullensaker Demenskor, som øver på rådhuset hver mandag. Foto: Tom Gustavsen

– Mamma ble så stolt. Hun følte at hun kunne bidra, og snakket om det i flere dager etterpå, forteller Hilde.

Hun har kjøpt puslespill, fargeblyanter og en liten ball for at hun og mora kan gjøre enkle aktiviteter sammen, i tillegg til at de går litt turer sammen.

– Det er viktig å holde henne fysisk aktiv. Hun blir lett passiv hvis ingen tar henne med på en gåtur.

#### – Snille

Selv om de er innom mora nesten hver dag, understreker Hilde at hun er fornøyd med pleierne på morens avdeling.

– De er snille og tar veldig godt vare på henne, men jeg er opptatt av hva vi kan gjøre for at hverdagen også skal inneholde mer aktivitet og stimuli.

Det er også derfor Hilde engasjerer seg i Ullensaker Demensforening, som løfter frem demens denne uka gjennom Demensaksjonen 2026.

## Demensaksjonen

Ullensaker Demensforening har et bredt program i forbindelse med Demensaksjonen 2026:

**Mandag 14. september**

- Åpen korøvelse med Ullensaker Demenskor i Ullr kl. 12–14.
- Åpen danseterapiøkt med Mai Menzoni, kjent fra «Skal vi danse».

**Onsdag 16. september**

- Kurs i «Demensvennlig samfunn» for handelsstanden kl. 08.30–11.30.
- Re-signering av avtalen om et demensvennlig samfunn mellom Ullensaker kommune og Nasjonalforeningen for folkehelsen kl. 09.

**Torsdag 17. september**

- Kurs i «Demensvennlig samfunn» for handelsstanden kl. 13–16.

**Fredag 18. september**

- Innsamlingsløp på Jessheim stadion/Ull Kisa Stadion, der kommunens 5.-klassinger løper til støtte for forskning på barnedemens.
- Deltakelse fra Ida Kristin Nilsen, som gjennomførte Norseman i 2026.

**Mandag 21. september – Den internasjonale Alzheimerdagen**

- Gratis kinovisning for ansatte i Ullensaker kommune, handelsstanden og næringslivet.
- Filmen som vises, er «The Great Lillian Hall».

Demensaksjonen er Nasjonalforeningen for folkehelsens årlige informasjons- og innsamlingskampanje. I 2026 er forskning på barnedemens særlig et tema.