



”Jag är densamma – men med en diagnos”

Maria Wirén Öberg lever med Alzheimers sjukdom och finner ro i att måla träd och växter. – Naturen är en fantastisk källa till glädje och inspiration. Det är jag väldigt lycklig för, säger hon.

TEXT: ANNA CARLEHED | FOTO: ROSIE ALM

Maria svarar i mobilen på väg ut från en ICA-butik när vi hörs för första gången. Hon säger att hon blir väldigt trött av alla intryck när hon är och handlar. Maken Jim hjälper till att kolla i kalendern för att se om det passar att höras veckan därpå för en längre intervju. Det gör det.

Det som förut var så självklart, som att boka in ett möte eller att veta vilken dag det är, är numera frågor som hon konstant bollar med Jim. För säkerhets skull.

– Upphämningsprocessen i hjärnan är svag och blir sämre. Jag kan vakna på morgonen och tänka att ”i dag vill jag fixa balkongen”. Så skriver jag upp att vi ska åka till ett växthus och köpa blommor. Men det blir inte av, säger Maria.

När vi hörs igen beskriver Maria att lätta moln rör sig över en klarblå himmel. Paret lägenhet ligger invid Svartån som slingrar sig genom centrala Örebro. På andra sidan vattendraget tronar en ek.

– Jag är tokig i träd, är helt förälskad i eken här utanför fönstret. Jag målar helst träd och andra naturbilder med starka färger, men är inte så noga med formerna.

Hon har målat i perioder. För några år sedan fastnade hon vid en konstform som heter Vedic Art. Maria förklarar att det är en fri form av målning där man sätter penseln till tavlan och följer intuitionen för att se vad det blir. Eftersom man använder akrylfärger blir målningarna kraftfulla och färggranna.

Det finns en ateljé i seniorboendet som Maria kan använda. Men hon sätter sig lika gärna vid köksbordet för att få den vackra utsikten. Utanför har ett körsbärsträd precis slagit ut i blom.

Hon är tacksam för sitt boende – den omgivande miljön har alltid varit viktigt för henne. Och nu, när hon inte längre kan orientera sig lika väl i tid och rum, är ett naturnära liv än mer angeläget.

– Vi har ett arrendetorp på landet med en allé av gigantiska boken. Där har jag målat hur mycket som helst.

I yrkeslivet är det mänskliga relationer som varit i fokus. Maria har arbetat som kurator, KBT-terapeut och stresshanteringskonsult. Hon var koncentrerad och skärpt. Men en dag hittade hon inte dit hon skulle. Hon tappade också greppet om huruvida det var grönt eller rött trafikljus när hon körde bil.

Efter läkarbesök och månader av väntan diagnostiserades Maria med Alzheimers sjukdom i augusti 2023.

– Jag trodde jag hörde fel. Det var skräckfyllt att ta emot beskedet, marken rämnade under mig. Karolinska Institutet hade hittat alla fyra markörer på proverna. Det ger en hundra procent säker diagnos.

Familjen är en stort tröst för Maria, även om hon inte längre orkar umgås i samma utsträckning som förr. Tillsammans med Jim har hon tre barn och sex barnbarn. Efter diagnosen kom alla barn hem och familjen pratade igenom hur de skulle förhålla sig till det nya livet.

Maria har också varit öppen med diagnosen inför grannar, vänner och bekanta.

– Jag är densamma – men med en diagnos. Mina närmsta vänner säger att ”du är ju du”.

Paret Öberg har gått igenom kriser tidigare. Det hjälper dem i dag, tror Maria.

– Vi har mycket humor. Jag är glad att jag har den kvar. Jag kan ironisera över mig själv och då skrattar vi jättemycket.

Hon önskar ändå att det hade funnits ett professionellt stöd som hade kunnat hjälpa henne och maken att bearbeta diagnosen direkt efter att hon fått den. Men det dröjde flera veckor tills de fick en tid hos en kurator.

– Hon var så himla bra, otroligt varm, och kom med konkreta tips.

Vid ett tillfälle tog kuratorn fram ett kollegieblock och ritade hastigt upp en hand med fem fingrar. Så förklarade hon att det är en modell för att man ska minnas vad som är viktigt att tänka på – kost, hjärnjympa, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter och att hålla koll på sina hjärt- och kärlvärden.

Det var fantastiskt hjälpsamt, berättar Maria, som tog fram sina färgtuber och penslar så snart hon kommit hem.

– Jag målade min hand och mitt liv runtomkring den. Det kändes meningsfullt.

Vid ett planerat hembesök såg personal från minnesmottagningen bilden och tyckte om den. Personalen kontaktade Demensförbundet, vilket utmynnade i ett möte mellan Maria och förbundets ordförande, Liselotte Björk, och dess kommunikator Karin Bajlo. Maria fick tillfälle att dela sina tankar om vad som skulle kunna hjälpa personer med demenssjukdom.

Numera finns hennes teckning över handen med de fem fingrarna på en folder som förbundet tryckt upp tillsammans med FINGERS Brain Health. Den går att anpassa efter varje individ, genom att man skriver in sina egna tankar vid varje finger.

Maria är mycket intresserad av existentiell hälsa. Nyfiken på de stora frågorna, som vad det innebär att vara människa. I sin nuvarande livssituation funderar hon mycket på meningsfullhet. Till exempel vilken känsla av sammanhang hon kan skapa i samklang med familjen, kommunens samtalsgrupp för personer med demenssjukdom och med träden på landet.

Hon söker det begripliga och hanterbara. Och övar på att vara närvarande i nuet.

– Nu flyger en fjärl förbi här, noterar hon högt och fortsätter:

– Jag tror på att stanna upp och gå in i det lilla och känna ödmjukhet. ■

FINGERS Brain Health Institute (FBHI) samordnar den forskning som bygger vidare på FINGER-studien, och som numera involverar ett stort nätverk av forskare över hela världen. Institutet driver och stödjer också implementeringsaktiviteter, för att forskningsresultat snabbt ska komma till nytta för individer och samhällen. FBHI är en icke-vinstdrivande stiftelse grundad av bland andra professor Miia Kivipelto, som leder FINGER-forskningen.