

Berøringens betydning i arbejde med demente

Eirik Tollefsen (pædagog og massagelærer)

Hanne Borup (pædagog og forhenværende seminarielærer)

Jonna Mogensen (social- og sundhedsassistent, medlem af FOA)

I modsætning til tidligere, hvor den dementes handlinger og gentagelser blev forklaret ud fra diagnosen: neurologisk dysfunktion, og hvor adfærden blev set som meningsløs og som udtryk for og tegn på fremadskridende hukommelsessvækkelse, er der efterhånden en udbredt forståelse for, at plejepersonalets omsorg og indsats har afgørende indflydelse på, hvordan demens udvikler sig og kommer til udtryk i dagligdagen. Det handler om at etablere samvær og relationer ved at give opmærksomhed samt tilbud om aktivitet, der giver indhold og værdi for den enkelte, og det sker f.eks. gennem stimulering af følesansning, og her kan personale indenfor plejesektoren være med til at gøre en forskel.

Mennesker med demens har et udtalt behov for tryghed og samspil. Fysisk kontakt kan blive af stor betydning i et hjælpende og støttende forhold. Som kommunikationsform kan dette give en trøstende, opmuntrende effekt, og for den demente kan personligt relaterede følelser ofte kun komme til udtryk herigennem. Her kommer massage ind som pædagogisk redskab, idet den giver en tæt kontakt imellem giver og modtager. Modtageren, her den demente, er i centrum, oplever at blive set og at have værdi, og generelt har pædagogisk massage en trivselsfremmende virkning på krop, psyke og intellekt.

I den daglige pleje- og omsorgsarbejde med demente indgår der flere former for berøring med forskellige mål for øje. Der skelnes mellem instrumental berøring, dvs. fysisk behandling, som kræver berøring, f.eks. når den demente skal vendes/ lejres, og affektiv berøring, som formidler et følelsesmæssigt mål, f.eks. når bekræftelse, omsorg og medfølelse skal udtrykkes eller kontakt skal skabes. Men der er stor forskel på, i hvilket omfang og i hvilken grad plejepersonale er sig berøringen og dens betydning bevidst.

Demens

Demens er en forstyrrelse på hele- eller på dele af hjernebarken. Dette medfører reduktion af de intellektuelle funktioner bl.a. ved nedsat hukommelse, manglende tidsfornemmelse og orienteringsevne. Ofte sætter den svækkede kognition en grænse for, hvad den demente er i stand til at forstå, hvad enten det handler om at forstå hensigten eller at overskue en situation. På et tidligt stadie af sygdommen kan den demente derfor let komme til at føle sig utryk, få angst og depressionssymptomer. Hallucinationer og aggression udvikles ofte senere i forløbet og forårsager, at den demente umotiveret råber, irriteres, slår bliver apatisk eller bliver motorisk urolig. Disse reaktioner er udtryk for belastede psykiske tilstande, som har sat centralnervesystemet i alarmberedskab, og det viser sig gennem trangen til ubevidst at "kæmpe eller flygte" eller ved forvirring. På et tidspunkt i sygdomsforløbet mister den demente evnen til verbal kommunikation med omgivelserne. Generelt er nonverbal kommunikation sværere at forstå end det verbale udtryk, men handler det om mennesker, som har svært ved at opfatte eller forstå det sproglige indhold, kan det være en bedre måde at kommunikere på, især når den

samtidigt eller umiddelbart efterfølgende understøttes af sproget, f.eks. ved at den demente blidt bliver berørt samtidig med et: "God morgen". Når berøring og verbal kommunikation kombineres bliver kommunikationen nærværende og personlig. Således kan berøring åbne for eller støtte dialog.

I slutstadiet af demens vil den demente ofte ligge i fosterstilling og gå ind i en vegetativ tilstand, som er svær at nå ind til. Her kan berøring være den eneste mulighed for kontakt, idet følesansen sammen med hørelsen menes at være den sans, som er mest intakt i livets sidste fase.

Berøringens kvaliteter

Det er væsentlig at blive berørt af pårørende og/eller plejepersonale, som har bevidstheden og nærværet med i sin berøring, og hvor kontaktforholdet rummer kvaliteter som forståelse, respekt, menneskekærlighed, kontinuitet, sammenhæng, forudsigelighed, afpassede udfordringer og rammer, samt understøttende holdning til den dementes initiativer og engagement. Der skal empati, åbenhed og indlevelse i mødet med den demente. Derved får berøringen en basal trykghedsgivende, beroligende og trivselsfremmende effekt, hvor den naturlige involvering og legitime nærhed, som følger heraf, giver fortrolighed og skaber tillid.

Når tillid bliver gensidig, opstår åbenhed for dannelse af sociale relationer.

Nonverbal kommunikation

Specielt i forhold til nonverbal kommunikation skal man være opmærksom på den dementes kropssignaler og kropssprog som f.eks. ved:

- forandringer i vejtrækningen f.eks. pludselig opstået mere hektisk åndedræt eller dybe suk
- stemmelyde eller ændringer i stemmelejet
- spændingsændringer i musklerne
- uro f.eks. rastløshed og stillingsskift
- øjenbevægelse og - udtryk. F.eks. sitrende eller vigende blik
- små ændringer i mimik f.eks. trækninger i mundvigen eller omkring øjnene
- ændring i ansigtsfarve f.eks. koldsved eller varmestigning.

For at kunne forstå og tolke den dementes signaler er det vigtigt, at plejepersonale har opbygget en basis kontakt til den demente, kender den dementes liv og udtryksformer og bruger sin intuition, empati, iagttagelsesevne og kundskab om demens til at opfange og vurdere de signaler og reaktioner, der fremkommer.

Huden og følesansningen

Følesanseindtryk -taktile sanseindtryk- gennem huden har stor indvirkning på, hvordan man oplever det "at være til", hvordan man "har det" både fysisk og psykisk – og på, hvordan man "tager det" - altså reagerer.

Huden er vort største sanseorgan, og vi er påvirkelige og påvirkede af følesanseindtrykkene overalt på kroppen og hele tiden. Huden har hele livet igennem en sammenbindende funktion og rolle som boldværk mod oplevelsen af "at falde fra hinanden", miste sin integritet, identitet og følelse af existens. Ligesom et lille barn har livsvigtigt behov for at blive holdt om og afgrænset fysisk og psykisk, gælder det samme

for mennesker i andre aldre, især når man er i en sårbar livssituation, som f.eks. demens er.

Hudens følesans nævnes som den tidligst udviklede sans i fosterets udvikling, og den fungerer allerede i 6-8 fosteruge.

Følesansenerverne er så mangfoldige og udvikles i så tæt tilknytning til hele centralnervesystemet, at følesansen dels benævnes som "Sansernes moder" og dels som "Det ydre centralnervesystem, - en pendant til det indre, der omfatter rygmarv, hjernestamme og storhjerne.

Følesanseindtryk fremkommer via påvirkninger, som skaber forandringer i tryk, temperatur, og ved smerte og berøring af huden. De har indflydelse på, hvad der foregår og opleves i hele menneskets eksistensform:

- fysiologisk: i blodcirkulation, stofskifte og hormonelle processer. F.eks. relateres hormonudskillelse til en række reaktioner, hvor massage og berøring har en lindrende og harmoniserende indflydelse på:
 - angstreaktioner, hvor adrenalin og noradrenalin udskilles
 - smertereaktioner, hvor endorfin udskilles
 - stress, hvor kortisol udskilles, bl.a. vil så enkel en handling som det at blive holdt i hånden reducere kroppens kortisolniveau og derved styrke immunsystemet
 - depression, hvor noradrenalin udskilles.
- psykisk: i følelser og hukommelse
- intellektuelt: i kognitive processer med opfattelse, analyse, erkendelse og planlægning.

Tilsammen får de afgørende betydning for organfunktion, selvopfattelse, trivsel, problemløsning og handling.

Noget ganske særligt gør sig gældende for et relativt nyopdaget hormon: Oxytocin. Svenske og canadiske forskere offentliggjorde i rapport fra Nature Publishing Group offentliggjort 29/7 2002, at oxytocin, som frigøres ved ganske let berøring og blide strøg, fremkalder en direkte følelse af velbehag, der skaber grundlæggende tillid og danner basis for aktivering af tilknytningsprocesser.

Eks: Når moderen langsomt og blidt berører barnets bløde hud, frigøres hormonet oxytocin såvel hos moderen som i barnet, idet moderens berøring aktiverer barnets hudfølesansning og oxytocinproduktion, og moderens oplevelse gennem bevægelsen mod barnets hud tilsvarende aktiverer hendes.

Indvirkningen går således begge veje og får dermed betydning for relationsdannelse, også som den skabes og viser sig i i livets senere forhold i almindelighed mellem mennesker. Derved har berøring i form af massage ikke kun en dokumenteret virkning på kroppens fysiologi, men også på følelselivets emotionelle og sociale udvikling og vilkår samt intellektuelle overbygninger, hvilket peger på betydningen ved at bruge berøring som en del af arbejdet med demente.

Pædagogisk metode i forbindelse med massage

Al berøring kræver respekt for integritet. Forventer den demente f.eks. at blive mødt med respektfuld distance, er det det udgangspunkt, der arbejdes ud fra med taktfuld og afpasset fremgangsmåde. Vægrer eller undgår den demente omhyggeligt alle følesansoplevelser, mister han/hun let kontakten ikke alene med sig selv, men i høj grad

også med andre. At unddrage sig eller at unddrages følesanseindtryk har store konsekvenser for både fysisk, psykisk, social og intellektuel trivsel, udvikling og læring. Såfremt den demente accepterer men alligevel reagerer med ubehag på følesanseimpulser, vil rolige, faste greb og dyberegående tryk kunne virke dæmpende på hudens følesansesystem og dermed være lettere at tage imod.

Projekt: "Taktile massage" Socialstyrelsen, Sverige 1997 viser, hvordan berøring og massage er et vigtigt redskab at inddrage i arbejdet med demente. Krusebrandt videreførte og udbyggede dette projekt med videooptagelser i 1999. Projektet beskriver, at berøring og massage udført med ro, forudsigelighed og fasthed, virker beroligende på nervesystemet og dermed bl.a. er med til at dæmpe angst og uro. Der er registreret positive effekter som øget vågenhed og velvære og en forbedret evne til kommunikation, en styrket virkelighedssans og kropsopfattelse i forbindelse hermed.

Årsagerne hertil forklares ved de særlige kvaliteter berøring og massage som pædagogisk middel bibringer i form af entydige veje til på en enkel, overskuelig og individuelt afpasset måde at arbejde med følesansning, hvor rammerne er præget af klarlagt etik, ro, nærvær og samspil, så den indvirker afbalancerende på nervesystemet med afspænding, afgrænsning og samletthed.

Virningen af massage går flere veje

Den proces, som plejepersonalet indgår i ved at arbejde med berøring og pædagogisk massage vil medvirke til at øge velvære hos den demente. Det har i sig selv en tilbagevirkende positiv effekt på giveren, da den åbner for en dybere kontakt til én selv, til hvilen og væren i egen krop. Den understøtter og styrker evnen til tilstedeværelse og fordybelse, opmærksomhed og koncentration. Det virker desuden fremmende på arbejdsglæden at erkende kvalitet i ens indsats og kan således føre til en særlig oplevelse: at modtage - ved at give.

Plejehjemmet "Violskrænten"

Ved plejehjemmet "Violskrænten"s dagcenter i Grenå arbejder Jonna Mogensen som social- og sundhedsassistent. Da hun for 5 år siden blev ansat, ønskede hun at pædagogisk massage skulle indgå som en naturlig del af hendes arbejde i hverdagen på plejehjemmet. Heldigvis var ledelsen villige til at sige ja til hendes ønske. De var åbne for at tænke og handle anderledes end det tidligere har været tradition indenfor ældreplejen. Udover en 2 årig uddannelse i pædagogisk massage, har Jonna erfaringer med massagen fra ansættelse indenfor psykiatrien, hvor hun opnåede gode resultater med massage bl.a. af urolige patienter. Endvidere har hun haft kursus for hjemmeboende 80 årige kvinder, som mødtes en gang ugentlig og efter en kort fælles introduktion og opvarmning lærte at give og modtage massage ved at massere hinanden.

På "Violskrænten" blev massagen introduceret som et tiltag i personalepleje, hvor målet var at styrke velvære, trivsel og sammenhold på arbejdspladsen og gennem erfaring fra egen krop at mærke og erkende massagens betydning og værdi. I de sidste par år har personalet skiftedes til at give hinanden 15 min. massage ugentlig. En del af personalet har undervejs skullet bearbejde egen tilbageholdenhed overfor berøring, og det har vist sig for nogle at være en langvarig proces. Personalet er blevet mere åbne for massagen som pædagogisk middel og er begyndt at henvise beboerne til massageforløb. Desuden

bliver der vist meget velvilje m.h.t. hjælp til lejring af beboerne i forbindelse med massagen.

Når Jonna Mogensen giver massage, sker det enten i lokalerne for ergo – og fysioterapi eller i beboerens egen stue. Hun giver forløb af 10 gange, hvor hver massage varer ca. 20 – 30 minutter. Der laves notater under temaet: "Massage" i plejeplanerne for den enkelte beboer. Desuden lægges der vægt på, at de pårørende er informeret, da det er med til at skabe åbenhed omkring massagen. Efter aftale med beboerne er både pårørende og personale velkomne til at overvære en massage.

I forbindelse med livets definitive afslutning har pårørende udtrykt stor taknemmelighed over massagen, hvor de har oplevet, at nærvær, kærlig berøring og musik har været med til at give beboeren en god og værdig afslutning på livet.

Eksempler fra Jonna Mogensens praksis

Hans, 92 år, havde fået nakke/ryg massage nogle gange. En dag, hvor hans datter var på besøg, fortalte jeg hende, at mit indtryk var, at Hans virkelig nød massagen, men at han faldt i søvn, inden vi var færdige. Hun spurgte Hans, om han kunne lide massagen, og Hans, der er en mand af meget få ord, svarede brysk: "Nej! Det er alt for kort tid!". En anden dag sad han som vanligt i sin kørestol i vores hall, og da jeg gik forbi, hilste jeg på ham og fortalte ham, at massagen var aflyst, fordi han skulle i byen. Han grinede og svarede: "Jeg kan da lægge mig ind nu."

Peter, 88 år, var fast sengeliggende og havde i flere måneder ikke sagt et ord. Jeg fik en henvisning på massage, talte med hans hustru og hilste på Peter. Vi indgik en aftale om et massageforløb. For at give Peter kropsfornemmelse, fik han massage af hænder og fødder, samt flade faste tryk på hele kroppen. Første gang fulgte han mig med øjnene under hele massagen og var meget opmærksom på, hvad det var, jeg lavede. De næste tre gange holdt han ikke så meget øje med mig, nu virkede det, som om massagen og situationen omkring den var ved at være kendt. Hver gang jeg kom ind til ham, hilste jeg: "Goddag Peter," fortalte, hvem jeg var, og hvad jeg ville. Peter kiggede meget intenst på mig, men sagde stadig ikke et ord. Men da jeg kom ind til ham femte gang og som sædvanligt hilste: "Goddag Peter", blev jeg derfor meget overrasket og glad, da Peter pludselig hviskede: "Goddag".

De næste gange udviklede samtalen sig med, at han begyndte at svare: "Ja" til nogle få af de spørgsmål, jeg stillede ham. Personalet kom senere og fortalte, at han var begyndt at svare lidt på tiltale, og hustruen sagde, at hun kunne mærke en bedring.

Hanne, 98 år, har "dårlige dage", hvor hun er meget appellerende og råbende. Foruden at hun i de situationer virker, som om hun har det dårligt, er hendes adfærd til stor gene for de andre beboere i demens afdelingen. På sådanne dage kan det have en afdæmpende og beroligende effekt at give hende en håndmassage, som består af meget blide strøg med brug af lidt olie. Forleden, da jeg gav hende håndmassage, faldt hun til ro i de 20 min. den varede. Hendes humør blev bedre, for bagefter grinede hun og sagde, at hun var ved at falde i søvn. Imidlertid startede hun op igen med sin råben, men alle nød "pausen" ikke mindst, hun selv. Andre gange, hvor der har været god tid til tæt kontakt med hende, har hun været helt stille og afbalanceret efter massagen.

J.M. udtaler: "Når jeg giver massage i demensgruppen, er der en del, der holder øje med, hvad jeg laver. Flere vil gerne efterfølgende have samme behandling – og det får de. Netop en håndmassage virker "ufarlig", og alle i en personalestab kan hurtigt lære at give den, og hvis der var flere, der ville give den til urolige demente, så ville plejepersonalet blive overrasket over, hvilken positiv effekt det har for beboerne. Tankevækkende er udtalelsen om det at lide af "hudsult", som en af beboerne gav udtryk for en dag: "Den eneste berøring, jeg får, er, når jeg skal have hjælp til noget." - Men det kan vi gøre noget ved med massage som pædagogisk redskab."

Uddybende viden og anvisning af praksis ses i bogen:

"Berøring & dens betydning - massage som pædagogisk redskab." af Eirik Tollefsen og Hanne Borup

Forlaget System 2002.

Anmeldelser kan ses på: www.paedagogisk-massage.dk

(Ønskes information om foredrag m.m., kan der rettes henvendelse til mail adressen: tollefsen@email.dk)