

## Seminar E: Demens og posttraumatisk stressyndrom (PTSD)

**Kajsa Båkman**, Silviasjuksköterska, vårdlärare på stiftelsen Silviahemmet i Stockholm.

*Kajsa Båkman har tidligere arbejdet på Judiska Hemmet i Stockholm, der er et plejehjem for jøder, hvoraf 88 pct. af beboerne har været i koncentrationslejre. De traumer som disse mennesker bærer rundt på fra deres barndom og ungdom, kan på trods af mange års undertrykkelse komme igen i forbindelse med en demenssygdom.*

### Vigtigt med grundig udredning

Kajsa Båkman havde i sit seminar fokus på, hvor vigtigt det er at sætte særligt ind overfor demensramte, der lider af posttraumatisk stress. Det er en diagnose, der kan være svært at stille, da symptomerne på posttraumatisk stress er de samme som symptomerne på demens.

**Den største hjælp** man kan give denne gruppe mennesker, er at sikre dem en grundig udredning, da det giver mulighed for at pleje de ældre med både demens og posttraumatisk stress langt mere hensigtsmæssig end ellers. Det hjælper ydermere de pårørende til bedre at forstå den ældres reaktioner og vise ekstra hensyn og omsorg.

### Minder der ikke skal værnes om

PTSD er en konsekvens af at have været vidne til, eller selv været udsat for, livstruende traumer. Kajsa Båkman definerede et traume som en oplevelse, der er forbundet med intens frygt, hjælp-

løshed og rædsel. Ét af symptomerne forbundet med PTSD er *flashbacks*, der sender personen tilbage til den tid og det sted de oplevede de traumatiske hændelser. Et flashback skaber både en fysisk og mental reaktion i kroppen helt ens til dengang, de stod i situationen.



**På Judiska Hemmet** har personalet stort fokus på at undgå at fremprovokere flashbacks og smertefulde minder hos de ældre med demens og PTSD. Det gør de både ved at fjerne visse fysiske objekter fra de ældres hverdag og ved at undlade at stille opfølgende spørgsmål, når den ældre fortæller om de forfærdelige oplevelser. Man skal lytte, og prioritere det hver eneste gang den ældre har noget at fortælle, men ikke grave dybere i historierne, da man ikke ved, hvad man måske sætter i gang.

**Kajsa Båkman** er bevidst om, at det kan virke forkert for mange plejere ikke at vise interesse og spørge ind til den ældres liv. Hun mener dog hverken, at det skaber glæde eller værdi for den ældre at gennemleve de gamle traumer, men at man kun stiller sin egen nysgerrighed ved at spørge ind til historierne. Hun opfordrede til, at man som plejer lytter, trøster, og afleder den ældres opmærksomhed, hvis man kan se, at han eller hun bliver ked af det eller utilpas.

### Væk med hvidkål, brocher og høje støvler

Et flashback bliver ofte sat i gang af basale sansindtryk såsom bestemte lugte, smage, lyde og berøringer, og det er kun gennem erfaring og helt konkret viden om den ældres liv, at man kan vide, hvad der udløser et flashback.

**Kajsa Båkman** nævnte som eksempel, hvordan de undlod at servere hvidkål for én af de kvindelige beboere, da hun har et meget tydeligt minde om at have stjålet et hvidkålshoved og kun overlevet ved at spise det. Smagen og lugten af hvidkål giver hende helt stærke og klarer minder om dengang, og gør hende ligeså angst og stresset, som hvis hun var der igen.

**Et andet eksempel var**, hvordan hun undlod at gå med en broche i samme farver som hagekorset og ikke gik med høje støvler på arbejde, da det kunne minde beboerne om de tyske uniformer.

### Gode råd til målrettet pleje

Kajsa Båkman gav følgende gode råd til pleje af personer, der har oplevet traumer:

- Få viden og information om PTSD.
- Lær de mest almindelige reaktioner at kende.
- 
- Vær opmærksom på, at tidligere traumer kan vende tilbage med fornyet styrke, når en person bliver ældre og mere sårbar.
- 
- Forsøg at undgå at vække minder om traumet.
- 
- Begynder personen selv at fortælle om traumet, slip da alt og lyt.
- 
- Husk og brug den viden, du får gennem de historier, personen fortæller, men spørg ikke yderligere ind til den traumatiske oplevelse uden at overveje, hvad du vil opnå med det.
- 
- Forsøg at have så faste rutiner som muligt. Det skaber tryghed hos den ældre.
- 
- Forsøg at have kontinuitet i personalekontakten - De samme personer og samme rutiner hver dag.
- 
- Skab plads til at tilpasse plejen til den

enkeltes behov, da det er meget individuelt, hvad den enkelte har brug for.

Kontakt oplægsholder:  
[kajsa.bakman@silviahemmet.se](mailto:kajsa.bakman@silviahemmet.se)

<http://www.silviahemmet.se/>



Foto fra hjemmesiden