

Aktiviteter, betydning og demens - når man bor i plejebolig

Mette Søndergaard, Ergoterapeut, underviser og konsulent



Gennem livet foretager vi mennesker os dagligt en lang række aktiviteter. Vi tager stilling til - og del i en uendelighed af store og små opgaver. Vi har betydning for andre og indgår i forskellige sociale sammenhænge. Forskellige interesser optager os, vi bruger *legen* til glæde og underholdning, og vi oplever stunder fulde af nydelse. Den lille hverdag rundt om os fordrer, at vore hænder griber om genstande og anvender en bred vifte af redskaber til udførelse af en perlerække af gøremål. Vi klæder os på, børster tænder og hår, tænder for kaffemaskinen, skærer brødet, tager osten i køleskabet, trækker cyklen frem fra skuret, tager havregrynspakken ned fra butikkens hylde, kører betalingskortet gennem termi-

nalen, fejer fliserne, tænder for computeren, smider skoene og strækker tæerne... osv.

Konstant er vi i gang med små daglige gøremål, vi næppe tænker over udførelsen af. Vi kaster os også ud i aktiviteter, som ikke nødvendigvis hører hverdagen til. Vandring i de norske fjelde, malerkursus eller yoga for begyndere.

Mennesket er fra naturens side et aktivt væsen, vi trives med at have noget at tage os til, naturligvis afløst af perioder med hvile og søvn. Mange af vore aktiviteter indgår i forskellige fællesskaber med andre mennesker, hvor vi udover at udføre aktiviteten taler sammen, deler oplevelser og erfaringer og for en stund knyttes til hinanden omkring et fælles tredje.

At organisere sig

Vores naturlige behov for beskæftigelse og social interaktion udfordres voldsomt af de kognitive tab og forstyrrelser, som demenssygdomme medfører. Her kunne betydningen af de forskellige kognitive funktioner gennemgås, men jeg vælger i stedet at fremhæve begrebet: *At organisere sig*.

Begrebet dækker over, at man kan udføre en række handlinger, som ligger *før* selve aktiviteten. F.eks at man er i stand til at flytte sin egen krop ønskede steder hen, at man kan finde konkrete redskaber og genstande, og at man kan tage kontakt til personer, man gerne vil kommunikere med.

I "den raske verden" organiserer vi os uden at levne det meget opmærk-

somhed. Tænk på en dag hvor du har været på kursus i en anden by, end hvor du bor. I denne by ved du, at din gamle veninde bor, og du vil gerne møde hende. Du finder uden problemer din mobiltelefon i tasken, søger i kontakter og ringer hende op. Hun vil gerne se dig men fortæller, at hun befinder sig på en café i byen og opfordrer dig til at komme derhen. På trods af at du ikke kender byen, er du på baggrund af venindens forklaring i stand til at finde cafeen. Du løber op ad de otte trappetrin, åbner døren til caféen og genkender straks din veninde. Du kan læse på menukortet, bestille en café latte, senere betale med dankortet, huske koden, køre hjem, komme i tanker om at du ikke har tænkt på aftensmaden, du kan google nærmeste pizzeria bestille tre pizzaer den ene uden oregano, da du husker at dit yngste barn ikke kan lide dette krydderi...osv. I den lille fortælling er du i stand til at organisere dig.

Mange mennesker med demens vil have svært ved at finde cafeen, finde den rigtige bus, anvende telefonen, læse menukortet – at huske pinkoden – at google efter nærmeste pizzeria osv. Aktiviteten: At drikke kaffe på en café med min veninde forudsætter, at man kan organisere aktiviteten, og her spænder demens ben. Men hvis en rask person vil overtage organisationen, er der ingen tvivl om, at mange personer med demens vil kunne nyde aktiviteten: At drikke kaffe på café.

Historien kan relateres til mange hverdagssituationer. Forleden fulgte jeg en hverdag på en afdeling for personer med demens. Mange beboere sad og kiggede tomt ud i luften. Medarbejderne fortalte, at det var svært at aktivere beboerne, for de sagde ofte nej til det meste, man foreslog. Vejret var godt, døren til terrassen stod åben, men ingen beboere gik ud i det gode vejr. Der skal tydelige invitationer fra medarbejderne til, før nogle af beboerne går med ud.

På terrassen sidder beboerne og kigger på blomsterne i krukkerne. Dette er i sig selv en fin aktivitet, der er masser af sanseinput, farver, dufte, solen og lidt vind i nakkehårene.

Blomsterne trænger til vand. Der er ikke nogen vandslange eller vandkande i nærheden. Ingen vander blomster. Ved fælles refleksion med medarbejderne hentes der en fin lille vandkande frem, der fyldes vand i kanden, og den stilles lige ved Ruths højre hånd. Der går få øjeblikke, så ser Ruth vandkanden, griber den og hælder vand ved blomsterne. Ruth tager imod

den tydelige invitation til at vande, den kunne gøres endnu tydeligere ved at medarbejderen selv startede med at vande, så Ruth kunne spejle sig i hende. Hvis ikke medarbejderen havde hjulpet Ruth med at organisere aktiviteten ved at hente og forberede det praktiske, var aktiviteten at vande blomster formodentlig ikke foregået. Ruth ved ikke, hvor hun kan finde vandkanden og ved ikke hvor eller hvordan man kan få vand i den.

Princippet ved at hjælpe med at organisere aktiviteten er: Find de genstande frem der skal bruges og brug dig selv som et spejl på hvad og hvordan aktiviteten kan udføres. Det vil sige: Find kryds og tværs opgaven frem, læg den et synligt sted, find evt. også læsebriller og en kuglepen frem. Alt er nu klart og "inviterer". Hvorvidt aktiviteten gribes afhænger naturligvis af, hvorvidt en kryds og tværs er tiltrækkende, og om personen nogen sinde tidligere har interesseret sig for dette.

Det betydningsfulde

Så er vi ved en af knastakslerne i god demensomsorg. Vær nysgerrig på personen. Hvad har hun brugt sig selv til gennem livet? Hvad har hænderne grebet om? Hvad har øjnene fokuseret på? Hvad har været meningsfuldt at bruge sin tid på?

Vi ved det godt det med livshistorien, men uanset denne faglige indsigt halter det gevaldigt bagefter på flere af landets plejecentre, det med at skabe indblik og indsigt i personers livshistorie. Det kan også synes at være en stor mundfuld, at skulle skabe et overblik over et helt livsforløb.

Jeg har høstet positiv erfaring flere steder, hvor vi har arbejdet med "Det betydningsfulde". For at give en forklaring på begrebet: "Det betydningsfulde", bruger jeg et billede på en gåtur på stranden. Her vil blikket ofte være vendt mod sten og skaller i sandet, og de fleste genkender oplevelsen af at blive draget af nogle sten og ikke af andre. Vi buk-

ker os ned og må røre ved de særlige sten, have dem op i hånden, måske ned i lommen og med hjem i vindueskarmen. Vi går forbi mange sten, og nogle af de sten vi samler op, smider vi væk igen, inden vi kommer hjem. Dette sammenligner jeg med det, som vi tager til os i livet som *betydningsfuldt*: Den første fine sten, jeg fandt som ung var min første kæreste, den kom med hjem, og et halvt år senere røg den ud. Ti år senere fandt jeg den fineste sten, som jeg stadig har - min mand.

Vi samler på vigtige personer, på særlige interesser, på oplevelser og stærke overbevisninger. Hvis vi sammen med personen med demens og hendes nærmeste pårørende kan finde frem til de syv mest betydningsfulde sten, har vi et godt grundlag at tilrettelægge meningsfuldt samvær og aktiviteter ud fra. Et videre skridt kan være, at visualisere det betydningsfulde, f.eks ved hjælp af billeder og stikord, så raske personer kan anvende et sådant støttemateriale sammen med personen med demens. F.eks kan én af de syv sten for Robert, være den båd der har fulgt ham gennem hans voksne liv. Her kan et billede af båden og stikord til nogle af de fortællinger Robert gerne vil fortælle, udgøre et vigtigt fælles tredje for aktiviteten: Robert genoplever tiden og oplevelserne med sin båd. Stikordene kan f.eks være: "Det gode skib Mary. Hornfisk i juni måned. Jernkølen. Våd-slibning. Hustru Ruth blev søsyg men var tapper".

Glædesskabende aktiviteter

Aktiviteter er mangeartede – en gruppe kunne man kalde: Glædesskabende aktiviteter. Det er aktiviteter hvor legen og den kreative udfoldelse er i fokus, hvor kroppen kommer i bevægelse og sanserne stimuleres. Også her er det op til medarbejderne at iscenesætte og invitere.

Lad os samles om et bål, der skal svedes for at etablere bålet, det dufter, flammerne er smukt gule og orange, varmen fra bålet kan mærkes på

huden Lad os lægge en papirdug på bordet og sprede farver ud, vi kan tegne og skrive og sammen skabe ny og anderledes kommunikation. Lad os tegne en hinkemand på gulvet sæbebobler flyver fint i sommervinden, eller papirflyvere ned af trappeskakten, en fjernstyret bil kan give gode grin, sangen samler os – hør vores stemmer i fællesskabet, eller lad vore kroppe følge musikkens rytmer som erindringsdansen inviterer til.

Ansvaret – initiativet – den praktiske organisering og støtten undervejs, alt sammen ligger hos medarbejderne. Det er ikke ukendt, at arbejdspresset kan være stort, og at prioriteringen af aktiviteter kommer i den sidste ende. Det paradoksale i denne sammenhæng er, at hvis vi vælger den stille vals inden morgenbadet eller lakerer negle i stedet for at rede sengen, opnår vi ofte en tilpashed og en trivsel, som i sidste ende giver os mere tid.

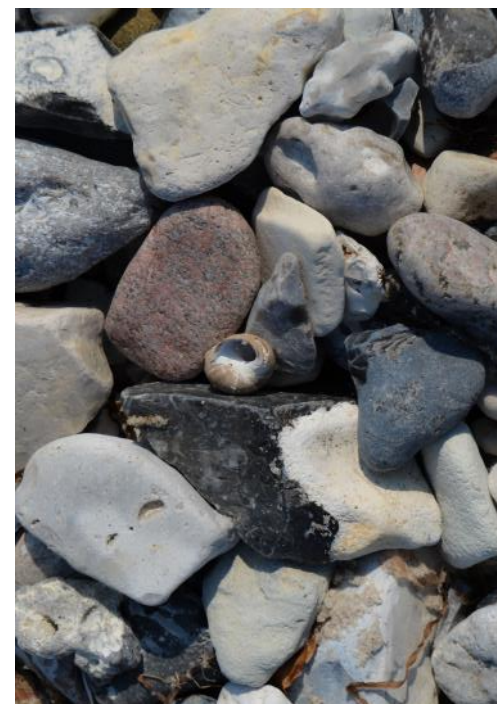


Foto: © Jeannette Frandsen