

Sansestimulering og sanseintegration som middel til større livskvalitet for personer i slutstadiet af deres demenssygdom

Som professionel indenfor demensområdet ved man kun alt for godt, at der ikke er nogen nemme løsninger. Når man arbejder med borgere, som er ramt af demenssygdomme, tager det lang tid at observere og analysere deres behov, at komme ind under huden på dem, så man kan møde dem på den rigtige måde, så der ikke opstår konflikter og mistro for borgere og/eller medarbejdere. Overraskelsen var derfor stor, da vi i tilrettelæggelsen af et nyt målrettet tilbud, Sanseenheden, opnåede positive resultater næsten fra dag til dag: Flere borgere genvandt efter indflytningen fær-digheder, de ikke havde udvist i flere år. Nogle begyndte f.eks. at tale/synge igen, andre holdt op med at vande sig ved berøring og under personlig hygiejne.

Formålet med enheden

Ideen til sanseenheden opstod, da vi ikke syntes, at alle borgere trivedes lige godt på vores Demensenheder. De borgere som var længst i deres sygdomsforløb, og ikke selv formåede at deltage i enhedens hverdagsliv, blev ofte overset i fællesrummene, fordi personalet var optaget af at skabe ro eller meningsfulde aktiviteter for de øvrige beboere. Derudover havde vi oplevet episoder, hvor nogle af disse borgere var kommet til skade i samspillet med de øvrige borgere, fordi de ikke kunne forsvare sig selv eller give udtryk for smerte eller ubehag. Vi funderede over, hvad et målrettet tilbud kunne gøre for den gruppe af borgere, som er i den sene fase af deres demenssygdom. Målgruppen var de borgere:

- Som har mistet gang- og ståfunktion
- Ikke selv kan spise eller drikke
- Ikke er i stand til at udtrykke basale behov (sult, tørst og smerte)
- Ikke synes at have kontakt med omgivelserne
- Kun reagerer ved direkte sansepåvirkning
- Ikke kan forsvare sig selv

Formålet med at oprette enheden var at bidrage til øget livskvalitet for borgere med svær demens, at bi-

drage til tryghed for borgerne samt deres pårørende, og at bidrage til faglig udvikling indenfor feltet generelt og mere specifikt for medarbejderne på enheden, som skulle varetage den målrettede omsorg ud fra teorier omkring sansestimulation og sanseintegration.

Teorien bag

Sanseenheden åbnede i december 2010 og er indrettet som et multisensorisk miljø, hvor den specielle indretning har til formål at imødekomme forskellige sansebehov for personer med demens med "kunstige" midler. Teorien er, at multisensorisk sansestimulering (af alle syv sanser: lugt, hørelse, syn, smag, muskel/led, føle og balancesansen) kan have en indvirkning på adfærd, herunder på BPSD (adfærdsmæssige og psykologiske symptomer på demens, eksempelvis apati, agitation, aggression, angst, motorisk uro, selvstimulering). BPSD kan netop være et resultat af under- eller overstimulering af sanserne. Hvis man overvældes af sanseindtryk, kan den skadede hjerne reagere med en kamp/flugtrespons, hvor borgeren i afmagt slår ud. Hvis man derimod mangler sanseindtryk, vil man typisk ty til selvstimulering (gentagen råben, rokken frem og tilbage, gnide hænder, skære tænder) eller selvskadende adfærd (slå hovedet ind i væggen, kradse sig selv) for at mærke egen krop. Blandt vores borgere udviste flere en tilsvarende adfærd.

Der var blandt andre en borger, som gennem længere tid havde klaget sig ved enhver form for berøring, hvilket særligt kom til udtryk under den personlige hygiejne. Vi brugte mange supervisorer på, at tænke os frem til nye metoder og ideer, så vi kunne undgå at komme ud i magtanvendelse. På trods af alle vores anstrengelser løste det ikke problemet. Hun blev ved med at vande sig, så instinktivt rørte personalet hende mindre og mindre. Dette ændrede sig, da vi tog afsæt i ovenstående teori. Set fra det perspektiv, kunne hendes klager være udtryk for, at hun var understimuleret,

ikke havde fornemmelse for egen krop, og at det derfor virkede voldsomt med personalets berøring. Hendes krop reagerede netop med en kamp/flugtrespons. Med afsæt i dette perspektiv forsøgte vi at give hende fornemmelsen for egen krop tilbage gennem beroligende dybe tryk umiddelbart inden personlig hygiejne. Derudover forsøgte vi, gennem en personcentreret tilgang, at finde frem til, hvordan kamp/flugt-responsen kunne undgås, hvad der kunne give hende ro, hvilke stimuli i omgivelserne, der skulle øges (udvalgte sange, brug af kugledyne), og hvilke, der skulle dæmpes (mængden af lys i rummet, brugen af ord undervejs). Resultatet blev, at hun holdt op med at vande sig under den personlige hygiejne, og endelig var problemet løst.

Sanseintegrationsbesvær ved demens

Som mennesker er vi dybt afhængige af vores sanser. De giver os information fra omgivelserne og fra vores egen krop, så vi formår at indrette vores handlinger til den verden, vi møder. Når vi eksempelvis skal gå ned af en trappe, er vi afhængige af vores sanser til hele tiden at fornemme, hvor vores position er i forhold til trappen, hvor hårdt vi skal sætte foden ned, og hvor den skal placeres, så vi kommer helskindet ned. Hjernen arbejder hele tiden på højtryk med at integrere sanseinput fra ens egen krop og fra omgivelserne, så vi kan komme frem til en adaptiv eller hensigtsmæssig respons på de stimuli, vi får.

Ved demenssygdomme mindskes evnen til den nødvendige sanseintegration i høj grad. Man kan få problemer med sortering af sanseimpulser, så man overvældes af de input, man får fra omverdenen, eller man kan få problemer med manglende evne til at fokusere på relevante stimuli eller til generelt at fastholde fokus og optimalt niveau af vågenhed og opmærksomhed. Det har store konsekvenser i forhold til ens evner til at forstå og begå sig i verden.

Derfor har borgerne med demens brug for hjælp til at

fremme sanseintegration og adaptiv respons gennem stimulering af sanserne og særligt nærsanserne (følesansen, muskel/ledsansen og balancesansen). Ved systematisk at analysere borgerens sansebehov og få klarhed over, hvilke stimuli i miljøet, der skal op- og nedtones og ved at lave forskellige stimuleringer af sanserne (f.eks. ved brug af kuglebad, kædedyner, aromaterapi, massage, dybe tryk), kan man observere borgernes respons, og dermed:

- finde frem til hvilke input, de trives med og reagerer positivt på og derved bidrage til øget livskvalitet
- kortlægge eventuelle sanseintegrationsproblemer og sansebehov
- indrette boligen/miljøet efter de



individuelle behov og

- lave specifikke handleplaner i overensstemmelse hermed

Påvirkningen af sanserne kan ske på mange forskellige måder og niveauer.

Der skelnes typisk mellem tre niveauer: *Sanseunderholdning* er en form for sansebombardement (eks. en tur i tivoli, hvor alle sanser aktiveres). For almindelige mennesker uden problemer med sanseintegration vil dette som regel resultere i højt humør og engagement, men for personer med demens, kan det opleves overvældende, fordi denne gruppe netop har problemer med at sortere i de input, de får.

Sansestimulation er en metode, hvor man med "kunstige" redskaber, stimulerer de enkelte sanser hver for sig med det formål at forebygge understimulering af sanserne.

Sanseintegrationsbehandling er en mere kompleks og målrettet metode, hvor man tager udgangspunkt i en individuel sanseprofil og de individuelle sansebehov, og på den baggrund giver borgeren det rette stimuliinput, så der kan opnås sanseintegration og adaptiv respons.

Projektet indtil nu/resultater

Med afsæt i ovenstående teori indrettede vi enheden som et multisensorisk miljø. I boligerne hænger der uroer i loftet, der er lydpudder, som kan afspille musik samt kæde- og kugledyner, som kan give borgerne øget fornemmelse for egen krop. Fællesrummet er indrettet med et stort akvarium og en gynge, så balancesansen kan trænes. Der er et

særligt sansestimuleringsrum med kuglebad og en computer, der kan afspille musik/viser billeder målrettet borgerne på det pågældende tidspunkt. Noget musik/nogle billeder er designet til at stimulere sanserne og give øget arousal (vågenhed), andet er designet til at berolige og til at sænke arousal. Personalet er blevet opkvalificeret i teorien og metoderne og har indtil videre primært taget afsæt i sansestimulering og afprøvet en række aktiviteters potentiale for sanseintegration, herunder massage, dybe tryk, aromaterapi og musiksessioner både i fællesskab og individuelt ved en musiker ansat i huset.

Der er desuden lavet to forskellige evalueringer af enhedens arbejde på baggrund af følgende data:

- 1) gennemgang og analyse af enhedens dokumentation
- 2) DCM-observationer af enhedens arbejde (en observationsmetode baseret på Tom Kitwoods teori om personcenteret omsorg, der måler kvaliteten af omsorgen)
- 3) interviews med ledere og personale på enheden.

Evalueringerne konkluderer, at arbejdet på enheden har medført øget velbefindende og livskvalitet for borgerne. Specifikt er der vist positive og observerbare indvirkninger på borgerens adfærd (mindre BPSD), på deres humør og engagement, deres ressourcer, deres sprog og på deres kontakt til omgivelserne.

Evalueringen understøtter personalets fortællinger. Fortællinger om borgere

langt henne i deres demensforløb, som pludselig – med de rette omgivelser og den rette stimulering i det rette tempo – nynnede med på musikken eller begynder at tale. Fremkomsten af disse skjulte ressourcer er netop et eksempel på, hvordan den rette sansestimulering kan føre til sanseintegration og adaptiv respons for borgeren, så han eller hun reagerer hensigtsmæssigt på omgivelserne.

En del af evalueringen har desuden medført udvikling og afprøvning af forskellige arbejdsredskaber, bl.a. til kortlægning af hver enkelt borgers sansebehov og sanseprofiler (så der på den baggrund kan laves individuelle aktivitetsskemaer), samt udvikling af et skema, der måler og dokumenterer effekten af forskellige sanseaktiviteter.

Men hvad så herfra?

Set fra vores perspektiv er arbejdet omkring sanseenheden kun lige begyndt. Vores enhed er helt ny, vi har stadig meget at lære, og det er generelt et felt i sin vorden. Med de resultater vi har set indtil nu, er vores forhåbning dog at vores fremtidige arbejde:

- kan gøre os endnu klogere på borgernes adfærd og det, der skal til for at løse og forebygge problemer og få borgerne til at trives endnu bedre
- kan udvikle vores egen "værktøjskasse" og føre til systematisk afprøvning af metoder og redskaber
- kan gøre os klogere på boligindretning til borgere med demens
- kan være med til at mindske eller

Blandt blomsterduft og fuglekvidder, erfaringer med og ideer til brug af sansehaven

undgå magtanvendelse for personer med svær demens i forbindelse med personlig hygiejne.

En væsentlig videreudvikling er desuden, hvordan man kan overføre resultaterne til andre borgere ikke kun i vores hus men også alle andre steder. Flere af teoriens elementer kan afprøves, selvom man ikke har mulighed for at indrette et specielt miljø eller for at indkøbe særlige hjælpemidler. Det kræver ikke særlige hjælpemidler at være opmærksomme på, hvilke stimuli vi tilbyder borgerne og reflektere over hvilken input, der måske skal fjernes (f.eks. ved at slukke for fjernsyn, radio eller andre forstyrrende elementer når man er sammen med borgeren) og hvilke, der skal tilføjes. Ligeledes er det oplagt

- at observere hvilke stimuli (f.eks. musiknumre eller typer af berøring), der overvælder og hvilke, der beroliger hos de enkelte borgere
- at afprøve effekten af stimulation af sanserne på borgernes evne til sanseintegration og adaptiv respons (f.eks. gennem stimulering af føle- eller balancesans)
- at være opmærksom på eventuelle sanseintegrationsproblemer (såsom beklagelser ved vending i sengen, overfølsomhed ved berøring eller lign).

Vi håber på, at ovenstående har givet jer lyst til at fortsætte metodeudviklingerne ude i den daglige praksis – man kan altid blive klogere, når det gælder demensarbejdet, så kontakt os endelig, hvis I har erfaringer, I vil dele med os i vores videre arbejde med denne målgruppe og med sanseintegration i det hele taget.

Fra gammel tid er haver kendt som rekreative områder og som gode for helbredelsen. Sansehaven, som har bredt sig i ældreplejen, siden den første blev anlagt sidst i 80'erne, er ikke et veldefineret koncept. Sansehaven er et frirum med tilpassede stimuli for sanserne, muligheder for fysiske aktivitet, og hvor der samtidig er plads til rolige stunder, samtaler og erindringer. Den giver i sin konstruktion, indretning og beplantning ofte input fra både kultur, skov, hav, strand og "bjerge," og er anlagt i et trygt og genkendeligt miljø. Sansehaven er desuden afgrænset fra den vilde natur, trafik mm., hvilket er et stort plus for mennesker med demens.

Grønt er godt for sjælen, og forskning viser, at naturen kan bedre helbred, øge velvære, nedsætte behov for beroligende medicin, give bedre søvn og sænke stressniveau. Det er vores erfaring, at det at kunne komme udenfor styrker følelsen af frihed og hjemlighed på et plejehjem. Mange ældre, også med svære symptomer på demens, kan genopdage funktioner, blive engageret og tage initiativer som personalet måske ikke tidligere har set, når de kommer i haven. En have er et velkendt sted for stort set alle mennesker, og handlingerne i haven er kendte. Det kræver ingen færdigheder at være i og nyde naturen, så en sansehave er for alle uanset funktionsniveau. Der er derfor mange oplagte grunde til at inddrage haven i plejeboligers aktiviteter og ikke mindst i demensomsorg. Man må dog have øje for, at der er mennesker, for hvem en have ikke er et kendt og ønsket sted. Nogle vil dog alligevel kunne nyde den friske luft, og man kan sørge for, at der er noget, der fanger deres interesse.

At komme ud kan være befriende; væk fra hverdagens faste rammer og rutiner. Det er en verden af nye indtryk, der findes udenfor. Haven forandrer sig hele tiden med vejret og med årstiden. Støj fra telefoner, opvask og tv bliver for en stund skiftet ud med fuglefløjt, raslen fra træers blade, og vind og sol mærkes i hår og kinder. I sansehaven er der altid noget at tale om, lytte til, røre ved, se på og dufte til. Planter, buske og træer springer ud på forskellige tidspunkter, og det kan være sjovt at følge årets gang. En speciel blomsterduft vækker måske barndomsminder, eller måske husker beboeren en plante, han selv har haft i sin have engang. Måske

har beboeren gode råd til, hvordan lavendlen skal beskæres, eller hvordan rabarberne kan anvendes?

Naturen appellerer til, at vi er sammen på en anden måde. Man behøver ikke tale sammen, da ordløst samvær føles naturligt i naturen. Nogle beboere kan måske finde nye sociale fællesskaber gennem fælles interesser, evt. samarbejde om at så eller plante, der ikke er synlige eller mulige indendørs. I haven kan vi også blive inspireret til en sang. "Sur sur, lille bi..." Vi har i Danmark så mange smukke sange om naturen og sange knyttet til forskellige årstider. Sang og musik skaber, som mange sikkert har erfaret, næsten altid en god kontakt med et menneske med demens.

I indretningen af en sansehave er det vigtigt at huske på, at den skal invitere til både ydere og nydere. For nogle giver det mening at luge, beskære, nippe blomster, vande, samle bær og bruge haven aktivt, mens det for andre aldrig har været en meningsfuld del af livet at passe en have. En sansehave kan derfor med fordel indeholde både stille hygekroge med liggestole og bunker af redskaber, der er lettilgængelige. Det kan være en god idé at arrangere en lille kurv, der kan stå lige ved indgangen, så den nemt kan tages med i haven. Kurven kan f.eks. indeholde en grensaks, en gravske, et lille lugejern, et par havehandsker, men kan også rumme have-/ fuglebøger, en kikkert, fuglefoder til fuglebrættet – og hvorfor ikke sanghæfter, sæbebleudstyr og vandpistoler og gadekridt, så der kan tegnes en hinkerude?

Højbede er oplagte til ældre mennesker og til personer i kørestole, så det er let at nå dem. Her er det en god idé at tænke på, at de bygges, så kørestole kan køre ind under kanten på højbedet. Så er det nemmere at komme helt tæt på. Et par vandkander skal stå fremme, så krukker nemt kan få vand på varme sommerdage. Små kander fungerer godt til mennesker, der ikke har så mange kræfter til at løfte større kander med vand. Med en grensaks lige ved hånden, er det nemt at tage en buket blomster, frisk dild og purløg med ind til frokostbordet. Friske blomster er altid et godt samtaleemne omkring bordet. Det er nemmere at tænke have i sommerhalvåret, og mange har da også spurgt, om det ikke er en meget stor investering med en sansehave for den korte