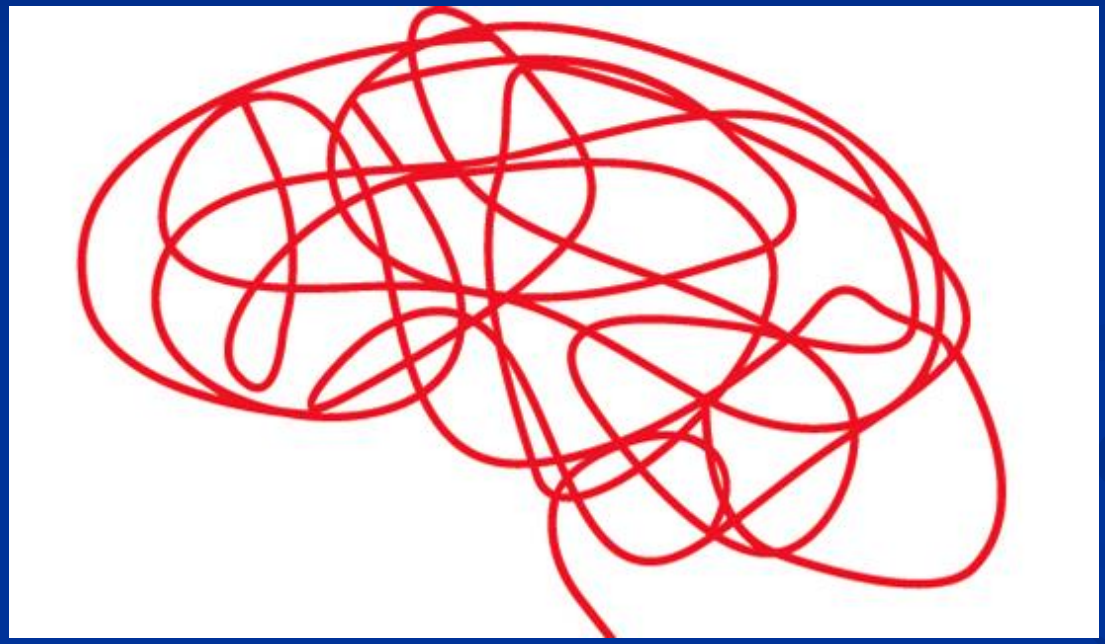
Hjernen på overarbejde!

Sansekaos hos mennesker med demens
set i et salutogent og neuropædagogisk perspektiv



Peter Thybo
Sundhedsinnovator

Ikast-Brande Kommune
Forsknings- og udviklingsenheden, Center for Kultur og Sundhed, Regionspsykiatri Vest

Fysioterapeut, Forfatter, Forsker, Master i Læreprocesser m. specialisering i Kultur & Læring, PD. alm. pæd.

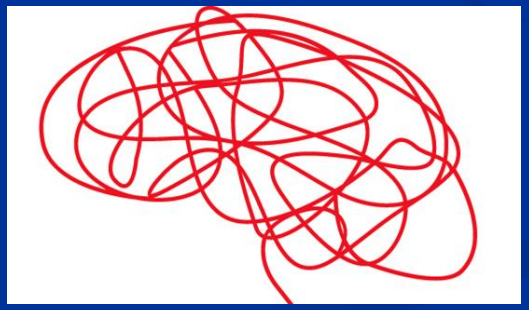
Pt. Spc., Godkendt specialist af Danske Fysioterapeuter i Sundhedsfremme & Forebyggelse

Tidl. formand i Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed

Ekspert i neuropædagogik og sundhedspædagogik

www.peterthybo.dk ©

Indledende overvejelser om demenssygdomme i et salutogent perspektiv



www.peterthybo.dk ©

SALUD! Sundhed

Genese
årsag til; udvikling af

Salutogenese

”Skål, brormand... – for din sundhed!”

Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?

Hvad er det, de robuste kan? Hvad har de lært – og hvordan har de lært det?

Hvor har de robustheden fra?

Resiliens-forskning; beskyttelses-faktorer; modstandskraft

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag

Et julekort…

…Og så håber jeg, at I alle er sunde og raske.

Jeg vil ønske jer en rigtig glædelig jul samt et lykkebringende nytår.

Kærlige hilsener & Knus

Mormor

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag

Aaron Antonovsky

(1923 - 1994)

- Professor i medicinsk sociologi ved det sundhedsvidenskabelige fakultet,

  Ben Gurion University of Negev i Israel.

PATOGENESE

Årsag til og udvikling af sygdom

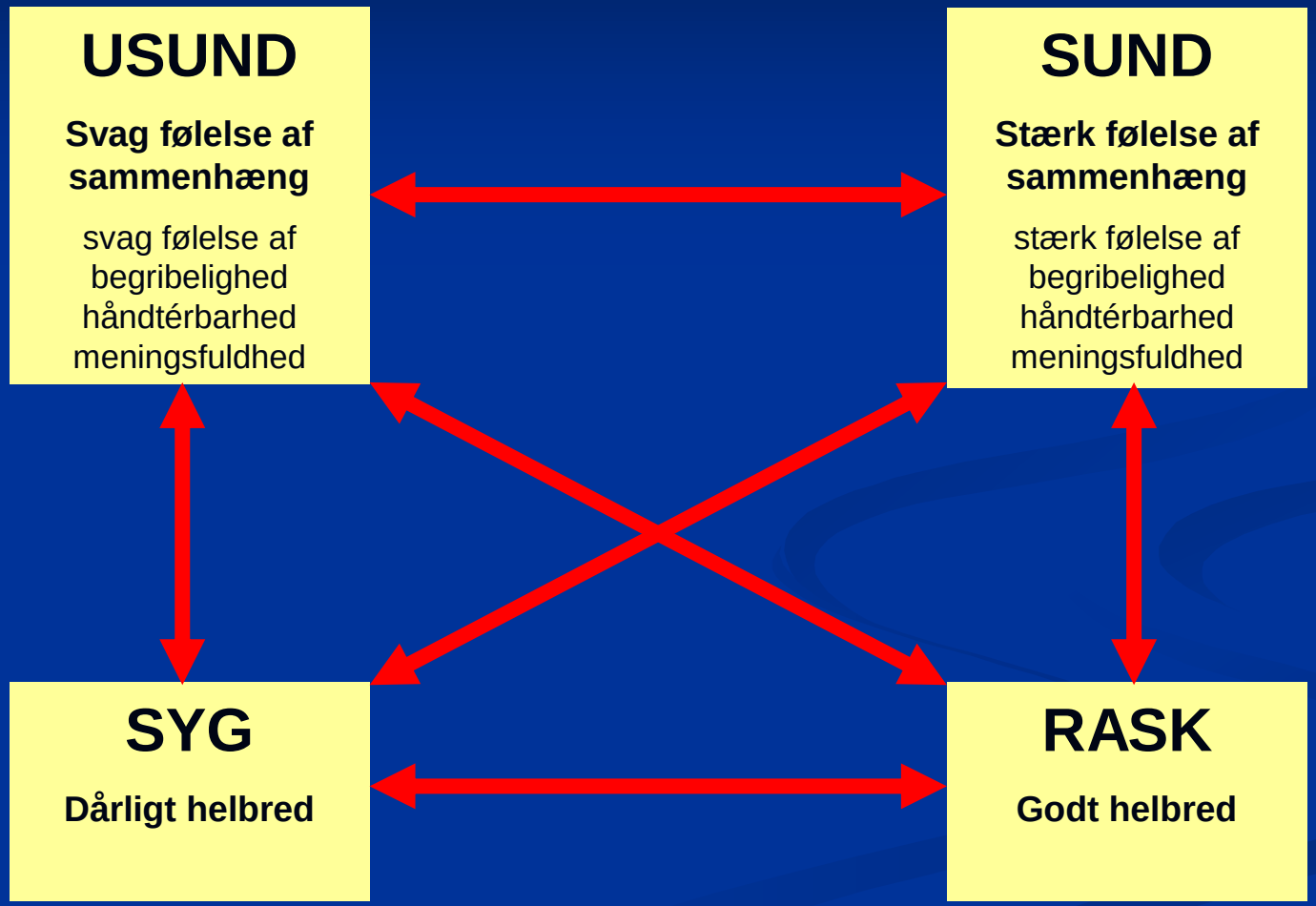
SALUTOGENESE

Årsag til og udvikling af sundhed

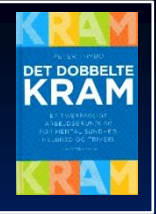
Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag

Den Salutogene Grundmodel:

Helbred og sundhed tilhører to forskellige dimensioner, men hver med deres betydning for trivsel



Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag



Demenssygdommes konsekvenser i et salutogent perspektiv

USUND

Svag følelse af sammenhæng

svag følelse af
begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

Demenssygdom
og dens konsekvenser rammer evnen til at bevare og/eller skabe mening og sammenhæng i livet

SUND

Stærk følelse af sammenhæng

stærk følelse af
begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

SYG

Dårligt helbred

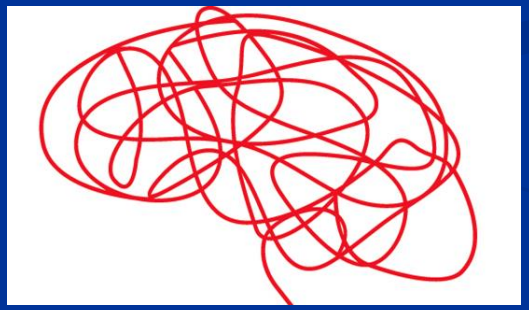
Demenssygdom

RASK

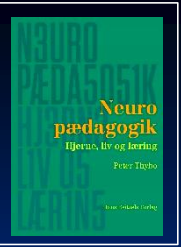
Godt helbred

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag

Demenssygdomme i et neuropædagogisk perspektiv



www.peterthybo.dk ©



Hjernen

Hjernen har to hovedfunktioner

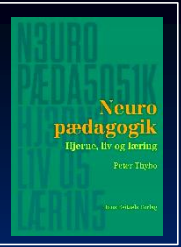
- Som Den Store Regulator (homeostasis)
- Som forbindelsesleddet - sammen med kroppen - mellem ”Det derude” og ”Det derinde”

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Hjernens opbygning og funktion

Fra sansning til handling (adfærd)

Side
109 - 205



FMO

PMO

”Nabohjælp” !

BLOK 3

(Frontallapperne)

Koordinerer hjernens funktion, styrer adfærd og motorik

BLOK 2

Modtager, bearbejder og samler sanseimpulser til en oplevelse af virkelighed

Produktion af virkelighed (sanseintegration)

”Fra Sans til Samling”

Præfrontalt cortex

THALAMUS

Lugteimpulser

Synsimpulser

Høreimpulser

Smagsimpulser

Føleimpulser

Motoriske impulser

BLOK 1

Regulerer vågenhed og reaktionsberedskab

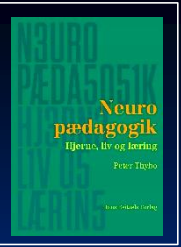
www.peterthybo.dk ©

Thybo, 2013. Neuropædagogik – Hjerne, Liv & Læring. Hans Reitzels Forlag.

Hjernens opbygning og funktion

Fra sansning til handling (adfærd)

Side
397 - 451



BLOK 3

(Frontallapperne)

Koordinerer hjernens funktion, styrer adfærd og motorik

BLOK 2

Modtager, bearbejder og samler sanseimpulser til en oplevelse af virkelighed

THALAMUS

Hjernekemi – talrige neurotransmitter-stoffer og hormoner

BLOK 1

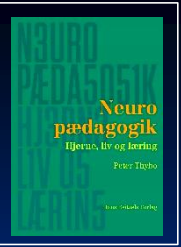
Regulerer vågenhed og reaktionsberedskab

www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

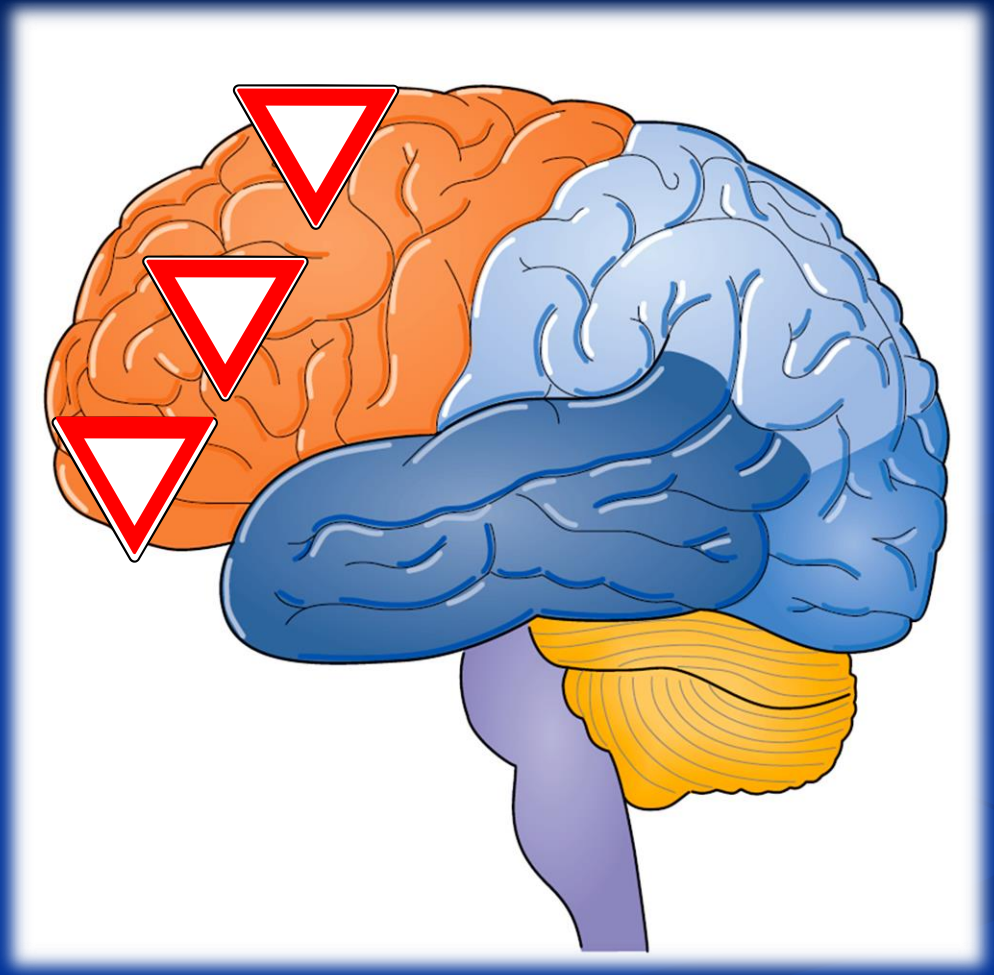
Hjernen og frontallapsdemens

Side 430



BLOK 3
(FRONTALLAPPEN)

Koordinerer hjernens arbejde og indeholder kognitive funktioner med bl.a. planlægning, kontrol samt styring af adfærd og motorik



BLOK 2
Perception – modtager, bearbejder og samler sanseimpulser til en oplevelse af virkelighed

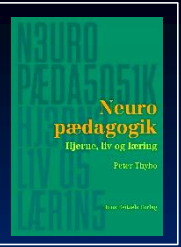
BLOK 1
(HJERNESTAMMEN)
Regulerer vågenhed og reaktionsberedskab (arousal)

www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Hjernen og Alzheimers demens

Side 421

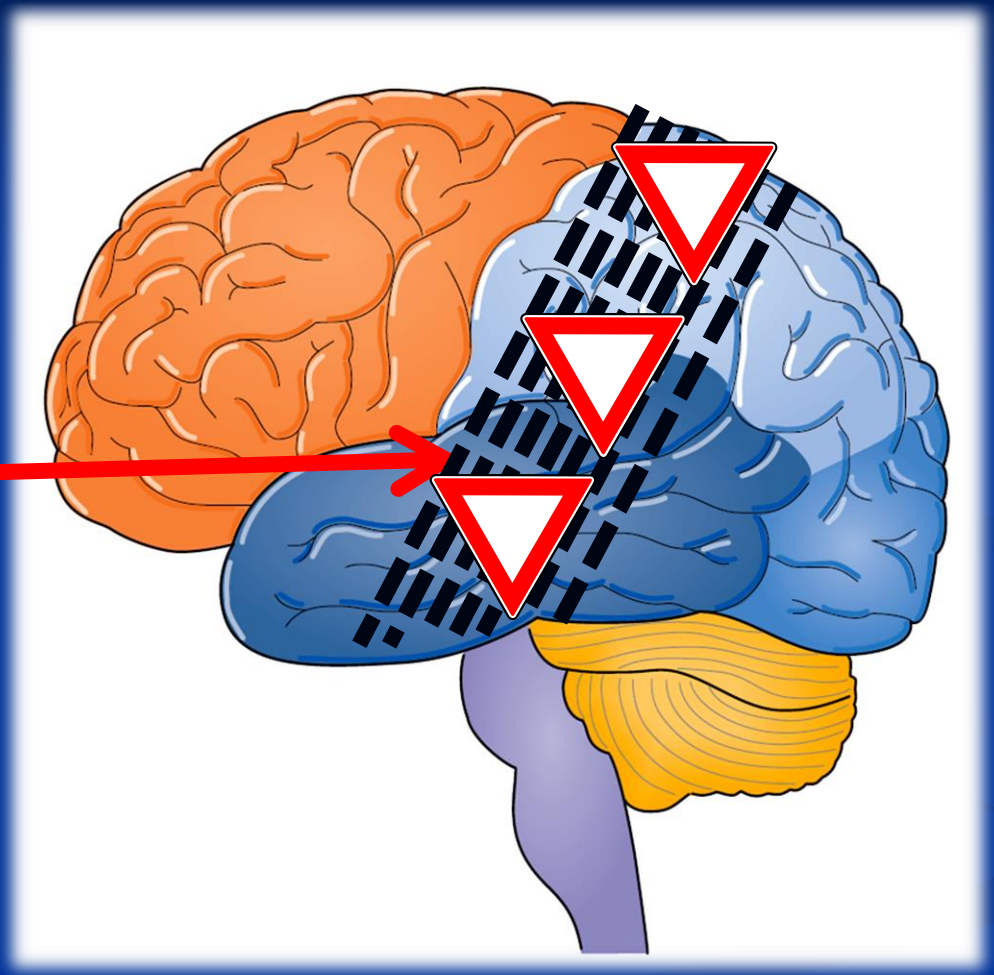


BLOK 3
(FRONTALLAPPEN)

Koordinerer hjernens arbejde og indeholder kognitive funktioner med bl.a. planlægning, kontrol samt styring af adfærd og motorik

Alzheimers sygdom

Typiske områder med vævsskader i Blok 2. Også det limbiske system rammes, bl.a. hippocampus. Motoriske områder er ofte pænt intakte langt ind i sygdommen.



BLOK 2
Perception – modtager, bearbejder og samler sanseimpulser til en oplevelse af virkelighed

BLOK 1
(HJERNESTAMMEN)
Regulerer vågenhed og reaktionsberedskab (arousal)

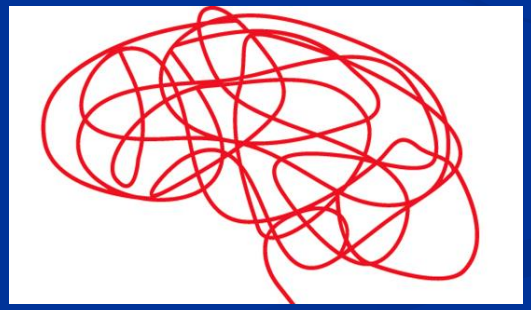
www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

www.peterthybo.dk ©

Neuropædagogik forsat…

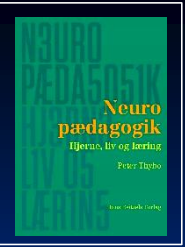
Demenssygdomme
set i forhold til
sansesystemets og
bevidsthedens kanalkapacitet



www.peterthybo.dk ©

Sansesystemets og bevidsthedens kanalkapacitet

Side 457



Information fra omgivelser via sanseceller

Øjne	10.000.000 bit/sek.
Hud	1.000.000 bit/sek.
Ører	100.000 bit/sek.
Lugtesans	100.000 bit/sek.
Smag	1.000 bit/sek.
I alt	**11.201.000 bit/sek.**

Den bevidste del af sanseoplevelsen udgør ca. 40 bit/sek. !

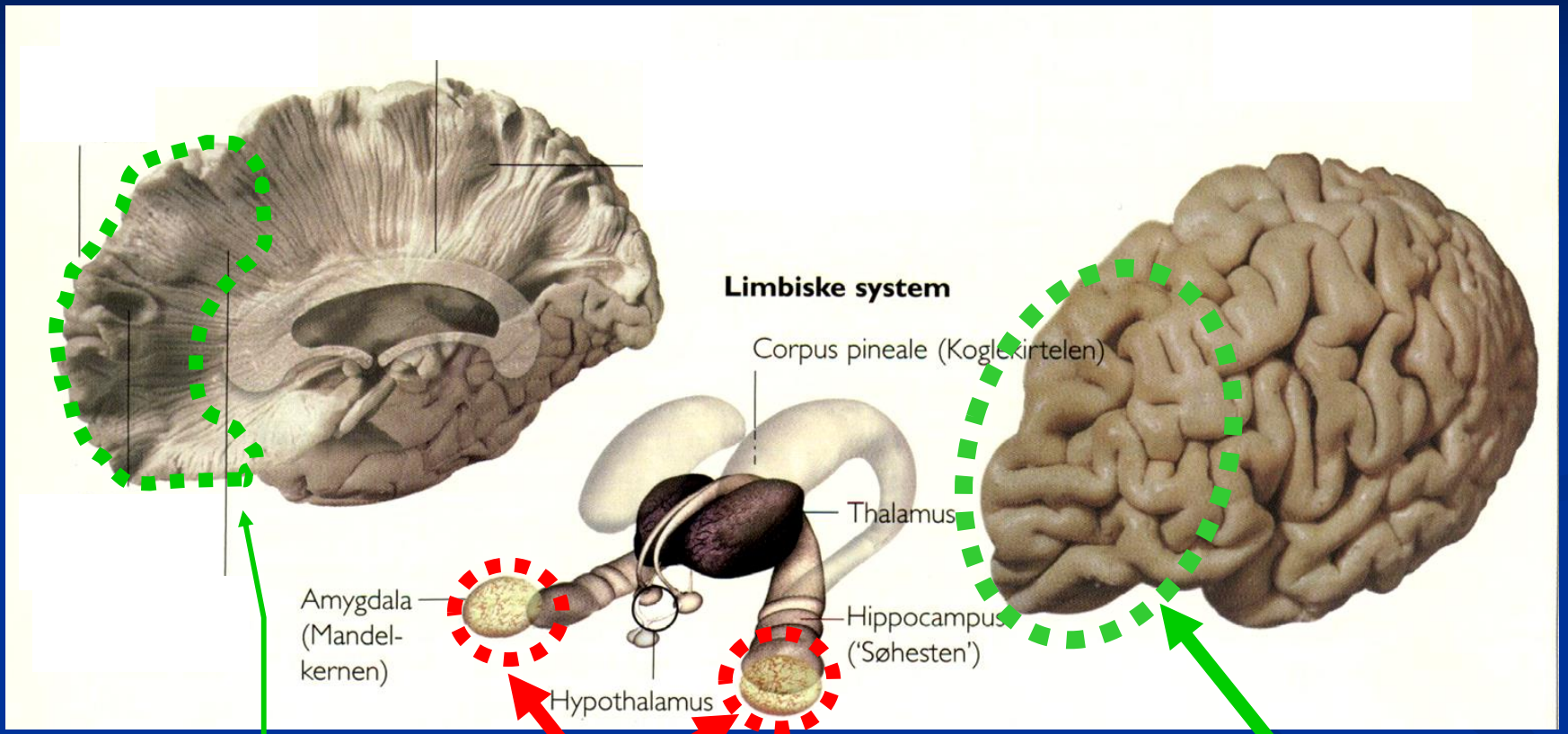
(hos raske og velfungerende mennesker)

www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Hjernen
mellem følelser og fornuft

Side 427



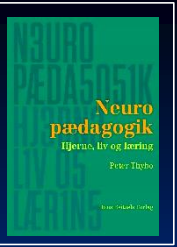
Amygdala (Mandelkernen)
Følelsernes smeltedigel
"Alarmcentralen – 112"

Det præfrontale cortex
Fornuftens holdeplads
"Tænkehjernen"

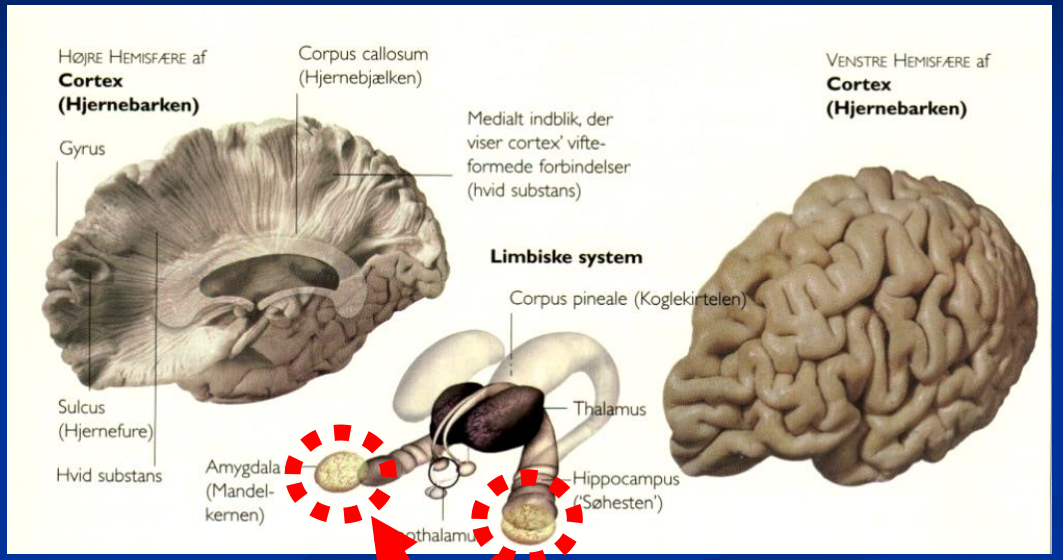
www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

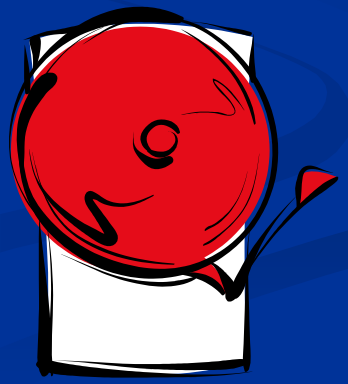
Om den neurologiske balance mellem Tænkehjernen & Alarmcentralen 112



- Utryghed, angst, konflikter, sansekaos m.v. aktiverer hjernens Alarmcentral 112.
- Øget aktivitet i Alarmcentralen sænker aktiviteten i Tænke-hjernen.
- Derfor bliver det endnu sværere for mennesket med demens at finde ro, rytme og tryghed i dagligdagens situationer – samt mening og sammenhæng (jvf. salutogenese).



ALARMCENTRALEN 112



Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

KAOS

DEN DANSKE ORDBOG
MODERNE DANSK SPROG

ordnet.dk | Den Danske Ordbog

Den Danske Ordbog

Søg i:

- Ordbog

Om Den Danske Ordbog

- Hjælp til søgning
- Fakta om DDO
- Artiklernes opbygning
- Genveje til DDO
- DDO som app
- Nyeste ord i DDO
- Nyhedsarkiv

Se også

Send et ord
Krasser
Sprogligt
Godt ord igen!
Meyers Fremmedordbog
Holbergordbog
Moths Ordbog
Kalkars Ordbog
Gammeldansk Ordbog

Følg os

@DenDanskeOrdbog

Relaterede søgninger

Du er her: Forside / Den Danske Ordbog / Ordbog

Vis forkortet

kaos substantiv, intetkøn

BØJNING -set eller (uofficielt) -et

UDTALE ['kæːʌs]

OPRINDELSE fra græsk *chaos* egentlig 'svælg, afgrund'

Betydninger

1. tilstand af total uorden eller forvirring

SE OGSÅ anarki

ORD I NÆRHEDEN uorden | virvar | vildnis | tumult | panik | stor dramatik...vis mere

EKSEMPLER totalt kaos [K] | administrativt kaos [K] | økonomisk kaos [K] | politisk kaos [K] || skabe kaos [K] | bringe/skabe orden i kaos [K]

Bag mig var et kaos af flyttekasser og poser, som jeg simpelthen ikke orkede at pakke ud nu HeHøjl90

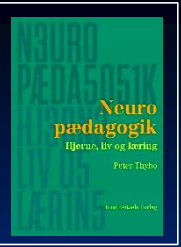
1.a RELIGION tilstand af uorden og regelløshed som ifølge mange skabelsesmyter behersker universet før tilblivelsen af den ordnede og kendte verden (dvs. kosmos)

ORD I NÆRHEDEN verdensbillede | kosmos | mikrokosmos...vis mere

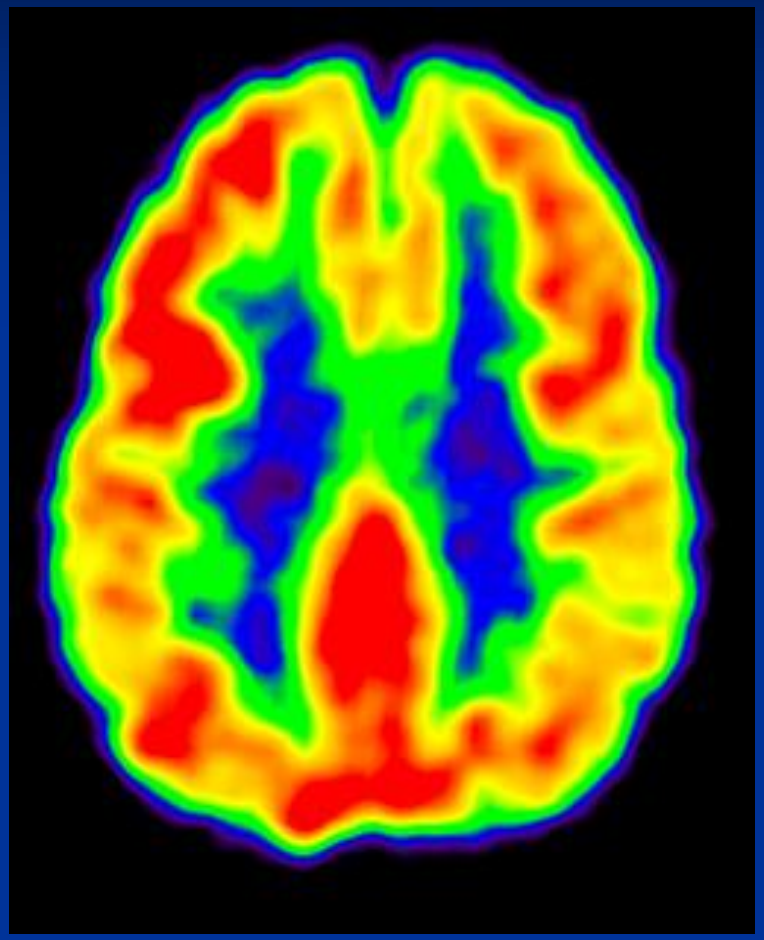
1.b FYSIK bevægelse der udvikler sig så uforudsigeligt at den forekommer tilfældig – skyldes at selv små forandringer i udgangssituationen får store virkninger i systemet

Man beskriver ofte dette som
"følsom afhængighed af begyndelsesbetingelserne"

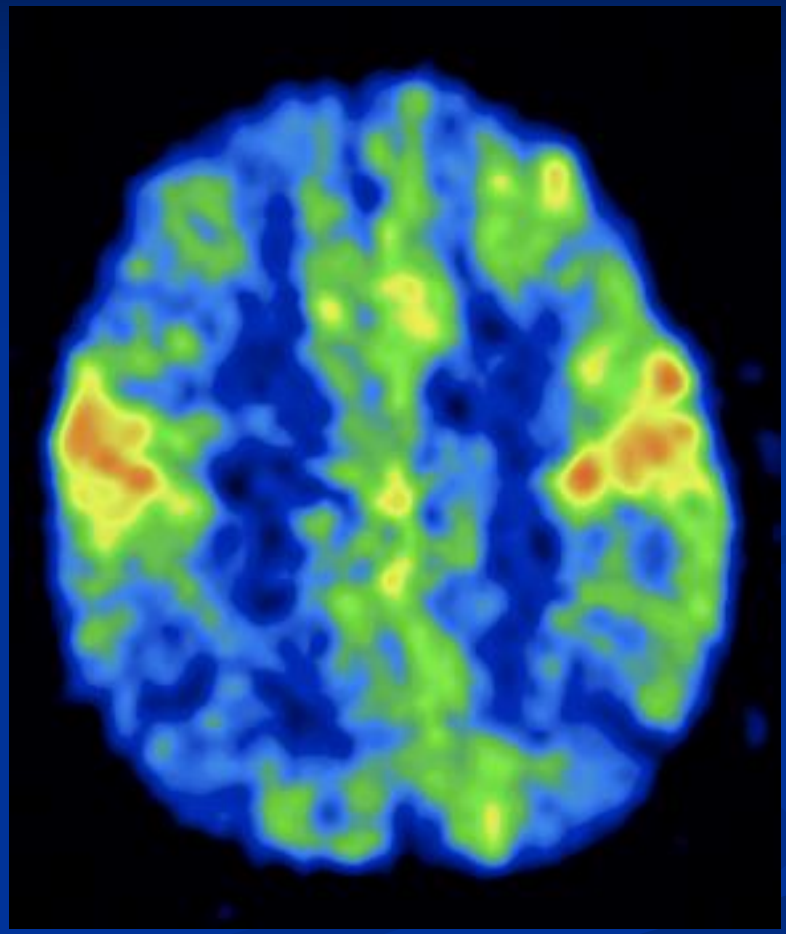
www.peterthybo.dk ©



Alzheimers sygdom



Rask



Alzheimers sygdom

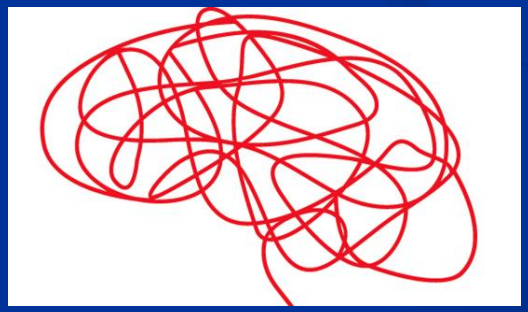
PET-scanning udført af Ian Law, Overlæge, ph.d., dr.med.
Klinisk Fysiologisk/Nuklear Medicinsk afd . PET, Afs 3982, Rigshospitalet

www.peterthybo.dk ©

Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Jo mere indre kaos i hjernen, jo mere behov for ydre struktur samt "Ro, Rytme og Regelmæssighed"

men husk at afveje "roen" med menneskets naturlige medfødte behov for sansestimuli og bevægelse - find balancen

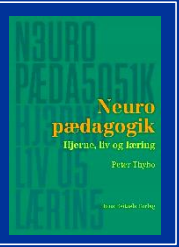


Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Gentle teaching og læreprocesser
Åbne valgmuligheder
Frihed og eksperiment
Enzymisk pædagogik

Den neuropædagogiske strukturskala

Side 407

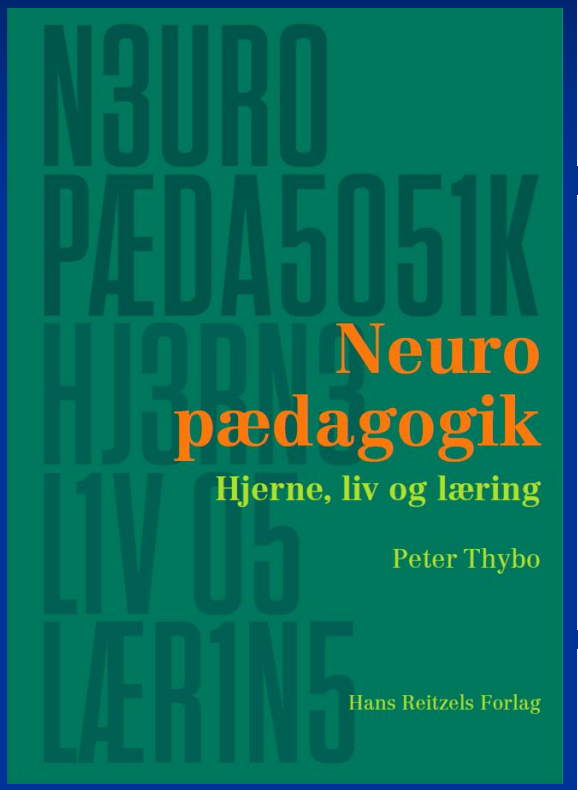


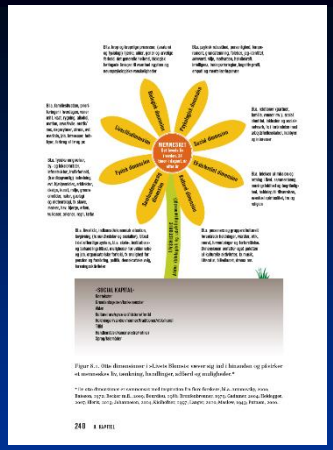
Ro, struktur og skærmning
Lukkede valgmuligheder
Professionel magt
Autoritetspædagogik

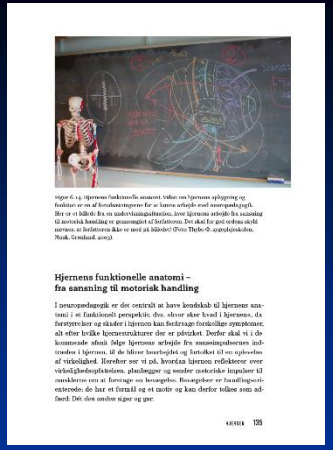
"Befrielse", M.C. Escher, 1955, litografi.

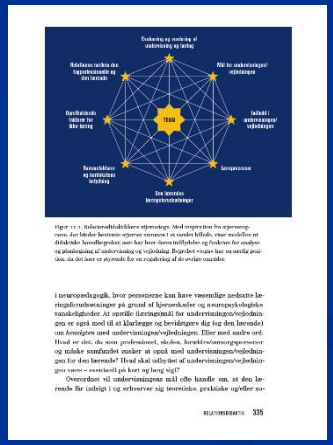
Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag .

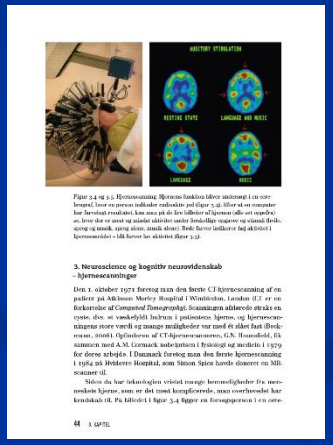
Neuropædagogik - en grundbog

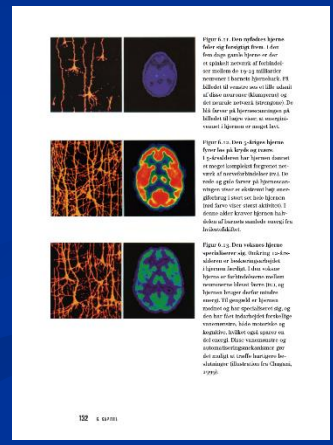


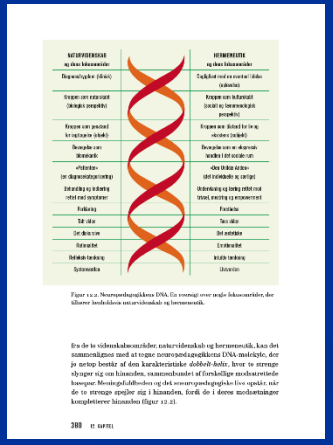


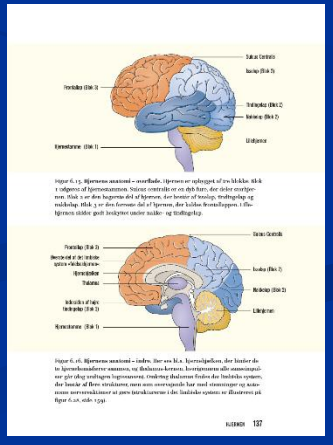












www.peterthybo.dk ©

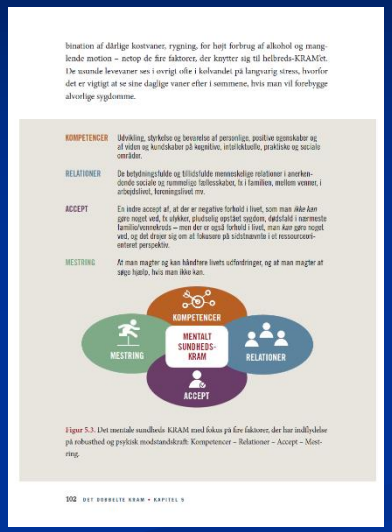
Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.

Bog om salutogenese og vigtige beskyttende faktorer for mental sundhed, helbred, trivsel og vores "psykiske immunsystem"

Læg mærke til, at det af ovennævnte definition *ikke* fremgår, at formålet med rehabilitering nødvendigvis er at blive rask igen forstået som at blive helbredt. "I hvor helbredelse handler om at bekæmpe og fjerne sygdom, handler rehabilitering om gennem en række forskelligartede tiltag at *normalisere* det enkelte individ og *integrere* det – med eller uden sygdom – i en personlig, kollektiv og samfundsmæssig kontekst," skriver Hansen og Tjørnhøj Thomsen i deres analyse og diskussion af rehabiliteringsbegrebet (2009). Således indebærer rehabilitering ikke nødvendigvis en venden tilbage til det liv, man kendte før sygdommen, men snarere en omskabelse af dette liv (Maltingly, 1998). Det er en tilpasningsproces, der har genetablering af mening og sammenhæng i livet som sit overordnede mål, og som højst sandsynligt vil gribe dybt ind i personens selvopfattelse, identitet, evne til myorientering og meget andet – og ikke mindst vil den stille krav til psykisk robusthed og modstandskraft.[2]

Figur 4.5. At lægge år til livet og liv til årene gælder for alle aldersgrupper.

2 Figur 4.4 kan også ses i sammenhæng med WHO's klassifikation af at menneskets funktionsevne, funktionsevnenedsættelse og helbredstilstand. Den kaldes også for ICF: *International Classification of Functioning, Disability and Health* (WHO, 2001. Sundhedsstyrelsen, 2010). ICF tager udgangspunkt i en dynamisk bio-psyko-social forståelsesramme, hvor en persons funktionsevne og funktionsevnenedsættelse ses som et samspil mellem de muligheder og begrænsninger, krroppene (tvild. hjernens) funktioner giver i forhold til de dagligdags aktiviteter personen ønsker at udføre. Personens muligheder og begrænsninger vil også være påvirket af personlige faktorer (fx alder, køn, urvalige faktorer, såsom helbredstilstand), herunder, livsstil, uddannelse, fysiske omgivelser, erhvervsfrister samt det omgivende samfund og dets socio-kulturelt indbyede værdier.


bination af dårlige kostvaner, rygning, for højt forbrug af alkohol og manglende motion – netop de fire faktorer, der knytter sig til helbreds-KRAMet. De samme levevaner ses i øvrigt ofte i kohorsder på langvarig stress, hvorfor det er vigtigt at se sine dagligt vaner efter i sammenæ, hvis man vil forebygge alvorlige sygdomme.

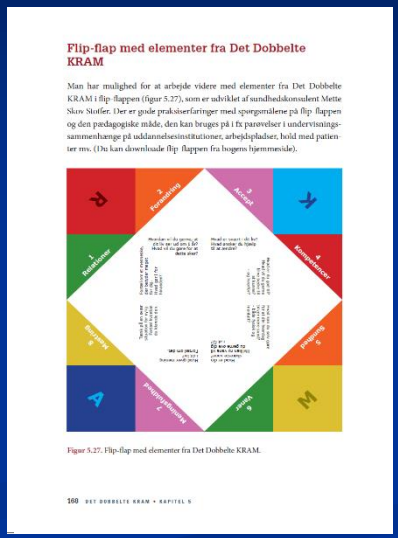
KOMPETENCER Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber og af viden og kundskaber på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder.

RELATIONER De betydningsfulde og tilfredsstillende menneskelige relationer i anerkendende sociale og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, i arbejdslivet, foreningslivet mv.

ACCEPT En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man *ikke kan* gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds – men der er også forhold i livet, man *kan* gøre noget ved, og det drejer sig om at fokusere på selvbestemte i et ressourcenorienteret perspektiv.

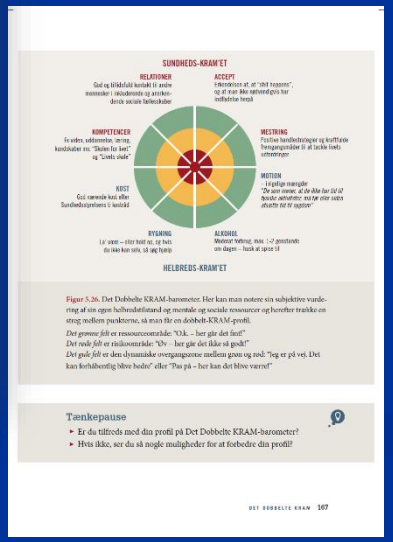
MESTRING At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.

Figur 5.3. Det mentale sundheds KRAM med fokus på fire faktorer, der har indflydelse på robusthed og psykisk modstandskraft. Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring.


Flip-flap med elementer fra Det Dobbelte KRAM

Man har mulighed for at arbejde videre med elementer fra Det Dobbelte KRAM i flip-flappen (figur 5.27), som er udviklet af sundhedskonsulent Mette Skov Stoffer. Der er gode praksiserfaringer med spørgsmålerne på flip-flappen og den pædagogiske måde, den kan bruges på i fx pårørelser i undervisningssammenhænge på uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser, hold med patienter mv. (Du kan downloade flip-flappen fra bogens hjemmeside).

Figur 5.27. Flip-flap med elementer fra Det Dobbelte KRAM.



Figur 5.26. Det Dobbelte KRAM-barometer. Her kan man notere sin subjektive vurdering af sin egen helbredstilstand og mentale og sociale ressourcer og herefter trække en streg mellem punkterne, så man får en dobbelt-KRAM-profil.

Det grønne felt er ressourceområde: "Ok – her går det fint!"
Det røde felt er risikoområde: "Øv – her går det ikke så godt!"
Det gule felt er den dynamiske overgangszone mellem grøn og rød: "Jeg er på vej. Det kan forhåbentlig blive bedre" eller "Pas på – her kan det blive værre!"

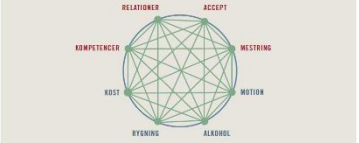
Tænkepause

- Er du tilfreds med din profil på Det Dobbelte KRAM-barometer?
- Hvis ikke, ser du så nogle muligheder for at forbedre din profil?

Figur 6.1. Sundhedsbalancen: Livet er spændt ud mellem vilje og vilkår. Faktorer, der påvirker sundhed og helbred, peger klart på nødvendigheden af tværgående indsatser. De samme faktorer kan have en positiv og en negativ side (illustreret med den grønne og den orange pil i balkken) alt efter, om de tolballigt tab gav balken mindre eller mere stejl, dvs. om de fremmer eller hæmmer vildeene for individets trivsel. Bygsaidken skal illustrere personens mentale sundhed. Jo mere den er fyldt med fx reflekterede (hvs) erfaringer, vidco, kompetencer, hensigtsmæssige mestringsstrategier mv., jo større robusthed har man til livets rejse, og jo bedre forudsætninger har man for at arbejde med sin mentale sundhed og sit fysiske helbred. (Thybo & Kæballe, 2011 med inspiration fra Liljori, 1994).

fyldt. Hvis vi er passive og lader stå til, er der risiko for, at tilfredshedderne kommer til at bestemme og tage magten fra os. Det er dog også vigtigt, at der er en balance mellem ydelse og nydelse. Denne balance er naturligvis fuldstændig afhængig af, hvor man er i livet, hvilke situationer der opstår, hvilke glæder, sorger, succeser og udfordringer man møder, hvad der "booster" én, og hvad der suger robusthed og handlekraft ud af én.

Energien til opgaven kan man hente mange steder fra, og det er vidt forskelligt, hvad der motiverer mennesker, men billedligt talt har man en rygsæk



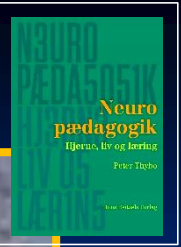
Figur 5.25. KRAM-faktorerne er indbyrdes forbundet og kan påvirke hinanden både positivt og negativt, fx kan en aktiv accept af livssituationen betyde, at kompetencer og mestringsstrategier følder sig positivt ud – mindre i forhold til en livssituationdring, der involverer mere motion og mindre alkohol.

2. Når det handler om at tackle livskriser, vanskeligheder og udfordringer, påtriker "Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring" også hinanden enten positivt eller negativt. Det kan være, at man har mange *kompetencer* og et godt socialt netværk med tilfældsfulde menneskelige *relationer*, men at man mangler *accept* af sin livssituation, og at det kniber med at finde hensigtsmæssige *mestringsstrategier*. Dette eksempel involverer udelukkende KRAM-faktorer fra sundheds- KRAMet.
3. Hvis den mentale sundhed halter (på grund af fx længerevarende stress), vil det være svarere at foretage en livsstilsomlægning i form af fx et rygestopkursus, mere motion og mindre alkohol. Den stressede situation kan også føre til et øget forbrug af stimulanser, fx alkohol. (En gang imellem ser man hos nogle mennesker den stik modsatte reaktion, og krisen bliver en slags "eksistentiel wake up call", hvor vedkommende med stor energi rydder op i sit liv). Omvendt kan fx lange gåture eller anden motion have en positiv indflydelse på det mentale sundheds -KRAM. I 1847

www.peterthybo.dk ©

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag

Side
397 - 450



Thybo P (2013). Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring. Hans Reitzels Forlag.