

Demenssimulator

Jonas Holsbæk, selvstændig konsulent inden for ældre-, demens- og teknologiområdet

Kære læser – jeg er blevet bedt om at skrive en kort artikel om den demenssimulator, jeg bruger i min undervisning og fortsat udvikler på. Demenssimulatoren har været et løbende projekt for mig de sidste syv år, og det er derfor lidt svært at strukturere skrevet her med en klassisk baggrund, resultat og konklusion – i stedet skriver jeg det som en kronologisk proces:

Det hele startede i 2013 hvor jeg skulle lave en workshop for ergoterapeutstuderende på PH Metropol omhandlende demens. Jeg spurgte de studerende, hvad de godt kunne tænke sig at lære, og der nævnte de blandt andet, at det kunne være spændende at få et indblik i, *hvordan det opleves at have en demenslidelse*. Det ønske blev siddende på min nethinde, og jeg gik efterfølgende i gang med at undersøge, hvordan jeg kunne lave en simulation af at have demens.

Mit første forsøg på at simulere oplevelser ved demens, var via en "drømmerejse", hvor de studerende skulle forestille sig forskellige scenarier. Rammen var en minetur, hvor de studerende mistede færdigheder, jo længere de kom ned i minen. Simulationen bestod i at mærke efter på egen krop, hvordan de ville have det med at *miste orienteringen, muligheden for at kommunikere samt at udføre aktiviteter*.

De studerende beskrev deres følelser, samt hvordan de mente, de ville reagere – nogle aggressivt andre opgivende og en masse midt imellem. På den måde fik de en kropslig oplevelse af den udadreagerende adfærd, der jo var en naturlig reaktion på den situation, de var i (ligesom mennesker med demens). Mit første forsøg med simulation gav mig blod på tanden, og i 2014 startede jeg arbejdet med at lave en egentlig demenssimulator.

Lidt om simulationsmetoden - det er en effektiv måde at give personer oplevelser og erfaringer med sygdom og særlige situationer i et kontrolleret og sikkert miljø. Det giver en anden mulighed for at skabe erkendelser og forankre viden end almindelig undervisning, til pårørende eller plejepersonale. Der har længe været "ældresimulatorer", "fedmedragter", "KOL simulator" og "Gigtsimulator". En typisk simulation vil starte med en briefing, hvor en moderator eller un-



derviser introducerer til simulatoren, og evt. gør opmærksom på, hvad man særligt skal lægge mærke til ved simulationen. Herefter foregår afprøvning af simulatoren, og efterfølgende laves en debriefing, der ofte er en form for opsamling eller feedback på oplevelsen med simulatoren. Da jeg startede mit arbejde med simulatoren i 2013, var der flere eksempler på demenssimulatorer, og der kommer stadig flere til. Min liste er ikke fuldkommen, men giver et indtryk af de forskellige typer af simulatorer, der er tilgængelige:

- A. I England har Alzheimer UK udviklet en gratis VR-app, som viser en interaktiv film om, hvordan det kan opleves ikke at genkende ting samt glemme, hvad man har gang i. Man følger en ældre dame, der skal købe ind og have besøg af sin datter og oplever hendes tanker og forvirring i de forskellige aktiviteter (app'en er gratis, udviklet for Alzheimer UK's app til ios og android og hedder: A Walk through dementia).
- B. Den industrielle designer Di Pengs eksamensprojekt fra 2016 var en maske, der forvrænger billeder og lyd realtime, og dermed kan give en oplevelse af at have syns- og høreforstyrrelser, give koncentrationsbesvær og påvirke arbejdshukommelsen. Dermed giver den en oplevelse af, hvordan det i forskellige omgivelser kan op-

leves at have nogle af de symptomer, der kan opstå ved en demenslidelse.

- C. I Holland udviklede de i 2010 en mixed virtuel reality simulator. Det er en ret omfattende demenssimulator, der hedder Into d'mentia. I sommeren 2020 blev den oversat til dansk, og det er nu muligt at prøve den - den står ved SOSU Øst i Århus, og er et besøg værd, hvis man er på de kanter. Simulationen indeholder en case, som man kan træde ind i og opleve på egen krop. Der er fokus på både kognitive og affektive problemstillinger ved demens. En af simulationerne foregår i et køkken, hvor det er muligt at bytte rundt på skabe (køleskab og køkkenskabe), hvilket besværliggør at finde det, der skal bruges, samt kommunikation med en person via en interaktiv skærm (intodmentia.com).
- D. I USA har plejehjemmet Morning Pointe Senior Living lavet en virtuel guide, der kan simulere oplevelsen af at have Alzheimers demens. Simulatoren forvrænger lyd og påvirker deltagerne med sensoriske input, der nedsætter deres koncentration og arbejdshukommelse – deltageren får informationer om opgaver, der skal udføres på 12 minutter. Brugeren påføres derefter høretelefoner med støj, briller med sløret syn, gummihandsker med sammentapede fingre, bare tæer i sko hvor der ligger en mønt i hver. Opgaverne foregår i en standardbolig på plejecenteret, der er dedikeret til simulationen, og deltagerne skal derefter udføre dagligdagsopgaver såsom rede seng, finde tøj frem o.lign.
- E. Yankee Lee, der er innovatør og designer, har udviklet en udstilling, der giver en sanselig oplevelse af, hvordan det kan være at have en demenslidelse. Udstillingen blev udviklet til brug for beboere i Hong Kong og skulle informere lokalbefolkningen, men udstillingen var i 2019 forbi Danmark i forbindelse med demensugen.

Egne erfaringer med demenssimulation

Det siger sig selv, at en demenssimulator ikke præcist kan vise, hvordan en demenstilstand opleves; men den kan give en kropslig oplevelse af, hvordan det er at miste nogle af de færdigheder, som mennesker med demens også mister. Både pårørende, sundhedspersonale og studerende har haft gavn af at mærke og se, hvordan det er at miste kognitive færdigheder kombineret med den kropslige oplevelse af at begynde at svede, blive irritabel eller opgive samt den efterfølgende træthed/udmattethed, der opstår ved overstimulering af sanserne.



Simulatoren er i øjeblikket mobil og fylder ikke mere end en lille flyttekasse. Den består af en arkitektlampe med ledlampe (lyd der skifter farve), arbejdshandsker med forskellige dupper, en siddepude med hårde klodser i og et headset med sort snak i loop. Deltagerne prøver simulatoren i grupper af to eller tre. Den, der har iført sig simulatoren, skal først lave en praktisk opgave og derefter svarer på spørgsmål (inspireret af Moca test). Efter endt simulation reflekterer gruppen over kvaliteten af opgaveløsningen og svarene fra moca testen samt simulantens ændrede adfærd.

Videre arbejde

Jeg samarbejder i øjeblikket med IT-universitetet omkring at udvikle en teknologisk "smart" udgave af demenssimulatoren. Målet er at lave en simulator, der kan tilpasse de sensoriske stimuli til den enkelte, så der opnås et kognitivt overload. Kort fortalt så påvirkes hippocampus ved Cognitive Overload, hvilket kan medføre kortvarige tegn på nedsat arbejdshukommelse, orientering, koncentration og sproglige færdigheder. Simulatoren skal undervejs overvåge forsøgspersonen og samle data, så den kan give feedback til brugerne, omkring hvad der var svært, hvordan deres sved/varme ændrede sig, og hvilke symptomer de viste tegn på ved simulationen.

Den første Moch up er klar inden jul, og vi satser på at have en prototype klar i slutningen af 2021.

Har I yderligere spørgsmål til simulatoren, er I velkomne til at kontakte mig på jonas@holsbaek.dk eller lytte til podcast om demenssimulator på: <http://holsbaek.dk/podcasts/>