

Dukker og massasje gir Ellen et bedre liv.

Sverige: Ellen Karlson ler og løfter dukken Erik i været. Mindre uro på tross av færre piller ble resultatet da Gustavsgårdens eldreboere satset på massasje, myke dukker og kveldssmørbrød.

Myke metoder i eldreomsorgen førte til mindre uro.

"Vil du ha litt godt på hendene Irene?" spør sykepleieren Inger Ekløf. Irene Nordbø lyser opp når Inger stryker hver finger sakte og mykt. Mindre uro til tross for færre piller ble resultatet da Gustavsgården eldreinsitusjon satset på massasje, myke dukker og kveldssmørbrød.

Inntil vinduet i matrommet sitter Irene Nordbø som blir 100 år i år, og ser litt frossen ut. Inger Ekroth setter på rolig musikk. Hun setter flasken med massasjeolje på bordet og legger et frottehåndkle på fanget til Irene, som er langt borte i sine egne tanker. Plutselig lyser Irene opp. "Å, så godt" sier hun da Inger tar handa hennes og forsiktig masserer frem varme i fingrene. "Du er det søteste jeg vet," hvisker Irene, og nå er det hun som i sin tur masserer Ingers hand.

Gustavsgården er en av tre kommunale eldreinstitusjoner i Varmdø kommune. Den avdelingen vi besøker er en av tre for demente, flere med tung demens. Det såkalte gjennombruddsprosjektet for å skape bedre demensomsorg ble startet en gang i fjor av Sveriges kommuner og landsting. Gustavsgården ville prøve om det var mulig å minske bruken av legemidler og finne andre metoder for å minske uro, gjøre søvnen rolig og øke velværet.

-Vi har sett mange bivirkninger av fremfor alt beroligende midler og sovemidler, sier Inger Ekroth. Flere har blitt lagt inn på sykehus etter å ha falt på grunn av svimmelhet.

Inger Ekroth er selv utdannet i å gi myk berøringsmassasje, takti-pro heter metoden. Hun har siden utdannet mange av personalet. Det er først og fremst hender og føtter som blir massert på de eldre.

-Berøringen styrker kroppens egen mulighet til å skape ro og fred Samtidig skjerpes det mentale, og det kan tenkes et lys langt der inne hos en som synes å være helt borte.

Ellen Karlson ser ut som hun sover der hun sitter i sofaen utenfor rommet sitt. Hun er liten og tynn og språket hennes har forsvunnet med demensen. Så får hun mykduken Erik i fanget. Dukken er rund og kosete å holde i, og den gir øyekontakt. Etter en liten stund kvikner Ellen til og snakker med dukken på sin egen måte.

-Hun kan være veldig lei seg og så blir hun glad på et sekund når hun får dukken i fanget. Dukken passer for noen, men andre kan synes den er litt latterlig, sier Inger. Det gjelder å finne ut hva som passer for de forskjellige.

Vi prøver å få til både små og større aktiviteter, alt fra sang til skjærgårdsutflukter. En gruppe demente fra en annen eldreinstitusjon i kommunen var til og med på ridetur, noe som gikk helt fint. Det bor flere der som har vært skjærgårdsbønder, og som livnet til da de kjente lukten av stall.

Mange har problemer med søvnen. Noer har nytte av kuledyne fylt med kuler som likner på dem vi finner i "ballhav" for barn. For andre er et smørbrød, en sang, en liten spasertur eller varme strømper vel så bra som sovetabletter.

Nylig ble prosjektet evaluert, og trivselen hadde økt for 93 % av beboerne. Dette til tross for at en hadde minsket dosene med beroligende midler og sovemedisin, for mange var de tatt helt bort. Lakserolje som nesten alle var helt avhengige av, var blitt erstattet av raps- og linfrøolje.

Det er viktig å ikke ty til medisiner med en gang, og å vurdere nytten av medisinene.

Det sier Karl Malmløf, distriktslege og ansvarlig for kommunens eldreinstitusjoner.

Det har vært en overtro på bruk av medisiner. Men de som har god nytte av pillene sine, skal naturligvis ha dem, sier han.

Fra korridoren høres en fornøyd liten latter- det er fra Ellen Karlsen som løfter dukken i været.

Kari Molin

Publisert i mars 2005

Gjennombruddsprosjekt for en bedre demensbehandling.

Eldre i særskilte eldreinstitusjoner bruker i gjennomsnitt ti forskjellige legemidler pr person. Fire av fem bruker psykofarmaka. Hver femte bruker medisiner som kan føre til forvirring.

Bivirkninger er en vanlig årsak til at eldre legges inn på sykehus. En gjennomgang av de eldres medisinbruk skal lovfestes.

For litt over et år siden ble det startet en rekke såkalte gjennombruddsprosjekter for en bedre demensomsorg. Initiativet kom fra Sveriges kommuner og landsting. Til sammen deltar ca. førti team rundt om i landet, halvparten av prosjektene er avsluttet, mens halvparten pågår fremdeles.

Mange av teamene har lyktes i å minske uro og angst hos de eldre, samtidig som antall legemidler har gått ned. I Tierp har hagearbeid, tilsyn med sauer og lam og mer samhandling med personalet minsket uroen. På en eldreinstitusjon nær Gøteborg tok det fire måneder å minske andelen som brukte beroligende medisiner, fra 60 til 25 % samtidig som uroen ble mindre.

Dukker til demente.

Åpner for kommunikasjon.

Dukkene formelig innbyr til samtaler, og på pleiehjemmet Caritas i Skejby har en hatt mange gode opplevelser med å bruke dukkene til demente.

Ergoterapeut Lene Brolund-Jensen forteller:

"Da vi tok imot Anna og Emil var personalet delt i to leirer, for og imot. De som var imot, var det av etiske grunner. Men holdningen har endret seg. Nå er alle for dukkene, for vi kan se at de har en fantastisk effekt på i hvert fall en fjerdedel av beboerne. De fleste beboerne har en holdning til dukkene og kan godt kommentere dem!

Vi bruker dem til å regulere f.eks. aggressiv atferd, sorgfølelse med gråt, og uro og rastløshet. De brukes også til å slappe av i en middagshvil eller som "good company" i en felles aktivitet.

Hos en beboer med dårlig matlyst, har vi oppdaget at han i perioder spiser litt hvis han har en av dukkene hos seg, ut fra prinsippet: en til deg og en til meg."

Fru K sitter ved siden av Harry i sofaen, da hun plutselig utbryter: "Han er helt feil!" Den samme fru K nekter å passe Harry mer enn en time.

Opplevelser med dukkene.

Her er noen søte historier fra avdelingen

"Vi opplever gang på gang at beboerne finner igjen et ordforråd og bruker det til å kommunisere både med dukkene og til oss som personale. Fru H som har et unyansert og verbalfattig språk, har flere ganger sagt "mor" og "ja, du er søt".

"Fru K sørget for at Emil kom på toalettet. Etterpå puttete hun ham i et teppe og gikk rundt med ham."

"Fru J snakket med Anna som en mor snakker og leker med sitt lille barn. Hun har klukkeledd når hun har "Bakt kake" eller lekt "panneben-øyensten." Hun har ikke sagt ordene, men har berørt dukken som til reglen."

"Fru K satt i sofaen med en medarbeider i middagsstunden. Jeg tok Harry og Anna inn til dem og spurte om det også var plass til dem i sofaen. Ja, svarte fru K og til medarbeideren sier hun: Den svarte er visst din. Så rakte hun hendene ut etter Anna."

"En medarbeider sitter med Harry. En beboer spør hva nummer 10 på ryggen betyr."

"Herr R som er meget mimikkfattig og bare kan snakke litt, utbryter. "Han er jo innerwing." Deretter får vi en kort samtale om hva det betyr."